Vrednovanje programa tematskog tjelesnog vježbanja u mješovitoj jasličkoj skupini

Žigulić, Kristina

Undergraduate thesis / Završni rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Rijeka, Faculty of Teacher Education in Rijeka / Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet u Rijeci**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:189:184088

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Repository / Repozitorij:

Repository of the University of Rijeka, Faculty of Teacher Education - FTERI Repository

zir.nsk.hr

DIGITALNA KNJIŽNICA

Image not found or type unknown

SVEUČILIŠTE U RIJECI
UČITELJSKI FAKULTET U RIJECI

Kristina Žigulić

Vrednovanje programa tematskog tjelesnog vježbanja u mješovitoj jasličkoj skupini

ZAVRŠNI RAD

Rijeka, 2018.

SVEUČILIŠTE U RIJECI
UČITELJSKI FAKULTET U RIJECI

Preddiplomski sveučilišni studij Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

Vrednovanje programa tematskog tjelesnog vježbanja u mješovitoj jasličkoj skupini

ZAVRŠNI RAD

Predmet: Kineziološka metodika u integriranom kurikulumu II
Mentor: doc. dr. sc. Vilko Petrić
Student: Kristina Žigulić
Matični broj: 0299010174

U Rijeci,
rujan, 2018.

Izjava o akademskoj čestitosti

„Izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da sam završni rad izradila samostalno, uz preporuke i savjetovanje s mentorom. U izradi rada pridržavala sam se Uputa za izradu završnog rada i poštivala odredbe Etičkog kodeksa za studente/studentice Sveučilišta u Rijeci o akademskom poštenju.“

_____

Kristina Žigulić

ZAHVALA

Želim se zahvaliti svojoj obitelji koja mi je bila podrška tijekom cjelokupnog studiranja i koja mi je omogućila mnogo toga.

Također, želim se zahvaliti Matiji koji je uvijek bio tu za mene, pružao mi podršku onda kada je bilo najteže i dijelio sa mnom sve lijepe trenutke.

Zahvaljujem se svim mojim prijateljima s kojima sam provodila studentske dane, smijala se i ljutila, ali isto tako naučila prave vrijednosti prijateljstva i naravno svim prijateljima koji su uvijek bili tu za mene u privatnom životu.

I na kraju, zahvalila bih se svome mentoru, doc. dr. sc. Vilku Petriću bez kojeg ovaj rad nebi bio ovo što je. Hvala mu što je uvijek imao strpljenja i riječi podrške za mene te mi pružao pomoć tijekom pisanja rada.

SAŽETAK

Pokret je svuda oko nas i u nama, kretanje je urođeno svakom biću pa tako i djeci. U ustanovama ranog i predškolskog odgoja sve se više provode različiti sportski programi koji naglasak stavljaju na pokret odnosno kretanje tijekom dana. Cilj ovog istraživanja bio je kvalitativno usporediti program tematskog (integriranog) tjelesnog vježbanja u mješovitoj jasličkoj skupini u DV Rijeka s najstarijim sportskim programom za djecu predškolske dobi u Republici Hrvatskoj odnosno DV Vjeverica iz Zagreba.

Navedeni dokumenti obuhvaćeni su analizom sadržaja te obrađeni na temelju sljedećih sastavnica koje mogu ukazati na kvalitetu istih: stručni kadar koji provodi tjelesno vježbanje, prostor i ostali materijalni uvjeti u kojima se tjelesno vježbanje provodi, dob djece s kojima se tjelesno vježbanje provodi, pristup odgojno – obrazovnom radu, učestalost tjelesnog vježbanja, motorički sadržaji kojima se tjelesno vježbanje realizira te suradnja s roditeljima i ostalom zajednicom.

Rezultati su pokazali kako se programi razlikuju u svim sastavnicama osim u sastavnici *pristup odgojno – obrazovnom radu* koja je kod oba programa procijenjena kao integrirani pristup, što je vrlo značajno za cjelokupan razvoj djeteta. Program tematskog tjelesnog vježbanja koji se provodi u Rijeci, procijenje je kao kvalitetniji u sastavnicama *prostor i materijalni uvjeti* u kojima se istoimeni program provodi, zatim sastavnica *dob djece* jer se s provedbom programa započinje od djetetove prve godine života te u sastavnici *motorički sadržaji* jer je usmjeren ponajprije na biotička motorička znanja. Nasuprot njemu, cjeloviti sportski program ističe se u sastavnici *stručni kadar* koji je brojniji nego u programu tematskog tjelesnog vježbanja te u *suradnji s roditeljima i ostalom zajednicom*.

Sukladno navedenome, zaključuje se kako bi kombinacija sastavnica koje se ističu kao pozitivne odnosno kvalitetnije kod oba programa bila najadekvatniji oblik sportskog programa za djecu.

KLJUČNE RIJEČI: pokret, sportski program, integriranost, dijete kao cjelovito biće

SUMMARY

Movement is everywhere around us and in us, movement is inborn with every being, so also with children. Early and pre-school institutions are increasingly pursuing different sports programs that put emphasis on movement or movement during the day. The aim of this study was to qualitatively compare the program of the (integrated) physical exercise program in the mixed cluster group by comparing DV Rijeka with the oldest sports program for preschool children in the Republic of Croatia or DV Vjeverica from Zagreb.

The aforementioned documents are covered by the analysis of the content and processed on the basis of the following components that may indicate the quality of the same: a professional trainer exercising physical exercise, space and other physical conditions in which physical exercise is performed, the age of the children with whom physical exercise is exercised, educational work, the frequency of physical exercise, the motor skills of physical exercise, and cooperation with parents and the rest of the community.

The results showed that the programs differ in all components except in the component approach to the educational work that is estimated in both programs as an integrated approach, which is very important for the overall development of the child. The thematic exercise program conducted in Rijeka has been evaluated as being better in the constituencies the space and material conditions in which the program is to be performed, and the component of the children's age since the implementation of the program starts with the child's first year of life and the motorcycle content component primarily focused on biotic motor skills. Contrary to it, the complete sports program stands out as a component of a professional cadre that is more numerous than in the program of thematic exercise and in cooperation with parents and the rest of the community.

Consequently, it is concluded that the combination of components that stand out as positive or better in both programs was the most appropriate form of sports program for children.

KEY WORDS: movement, sports program, integration, child as a whole being

SADRŽAJ

1. UVOD 1
2. POKRET 3
   2.1. TJELESNE DOBROBITI POKRETA 3
   2.2. PSIHOLOŠKE DOBROBITI POKRETA 5
   2.3. SOCIJALNE DOBROBITI POKRETA 6
   2.4. EKONOMSKE DOBROBITI POKRETA 7
   2.5. EKOLOŠKE DOBROBITI POKRETA 7
3. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA 8
4. CILJ I HIPOTEZA 11
5. METODE 12
   5.1. OPIS PROGRAMA TEMATSKOG TJELESNOG VJEŽBANJA 12
   5.2. OPIS CJELOVITOG SPORTSKOG PROGRAMA 13
6. REZULTATI 16
7. RASPRAVA 19
8. ZAKLJUČAK 28
9. LITERATURA 31

1. UVOD

Suvremeni kurikulum koji je danas temeljni dokument odgojno-obrazovnog rada definira se kao „*filozofija odgoja i obrazovanja koja uključuje odgovore na pitanja zašto učimo to jest koja je svrha učenja i tako dalje"* (Miljak, 2007;231).

Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (Kurikulum) službeni je dokument kojim se vrtići odnosno odgojno-obrazovne ustanove moraju rukovoditi u svom odgojno-obrazovnom radu. Kurikulum svoja polazišta temelji na primjerima dobre prakse te na postojećim dokumentima poput Konvencije o pravima djeteta, Programskom usmjerenju odgoja i obrazovanja djece predškolske dobi i mnogim drugima. Kako bi odgojno-obrazovni proces bio u funkciji djeteta važno je da se odgojno-obrazovna ustanova neprestano rukovodi Kurikulumom u kojem su propisana polazišta, vrijednosti, načela i ciljevi ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja (Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje, 2014).

Kurikulum polazi od shvaćanja djeteta kao cjelovitog bića odnosno shvaća njegu, odgoj, obrazovanje i zaštitu djeteta kao cjelovite i nedjeljive procese (Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje, 2014). S obzirom na navedeno u Kurikulumu se teži integraciji a ne parcelizaciji pojedinih metodičkih područja u odgojno-obrazovnom procesu kao što su kineziološka metodika, glazbena metodika, likovna metodika, istraživačko-spoznajno područje i područje jezično-komunikacijskog razvoja djece. Učenje djeteta je integrirano odnosno dijete pojedina područja ne promatra zasebno već ih automatski integrira. Iz navedenog razloga, metodička se područja u odgojno-obrazovnoj ustanovi ne mogu više promatrati zasebno već se u aktivnostima trebaju zajednički integrirati u skladu s djetetovom prirodom učenja.

Primjerice, u glazbenoj metodici se osim glazbe mogu integrirati kineziološka i likovna metodika. Integrirani kurikulum djeci omogućuje samostalnost u izboru različitih aktivnosti ako se stvori stimulativno okruženje za dijete jer je svako dijete individua. Osim izbora aktivnosti, integrirani kurikulum djeci omogućuje i izbor

partnera za učenje s kojima će istraživati i učiti na njima razumljiv način (Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje, 2014).

Kada je riječ od metodikama i integraciji tjelesnog vježbanja odnosno pokreta postoje različiti primjeri dobre prakse. Ples pisanja, kao dio likovne metodike uključuje i pokret koji je osnovni element pisanja i glazbenu metodiku jer se pokreti na početku izvode uz određenu glazbu. Općenito, ples pisanja namijenjen je djeci rane i predškolske dobi a to je metoda pisanja rukom koja djeci omogućuje da nauče pisati ali počevši od pokreta temeljenih na vlastitim emocijama. Pokreti se mogu izvoditi stojeći, sjedeći, ležeći pa čak i hodajući jer ples pisanja za najmlađe uključuje priče koje djecu potiču na različite pokrete poput okretanja ruku odnosno zglobova te kruženje rukama (Oussoren, 2005).

U glazbenoj metodici, tematsko vježbanje kao dio kineziološke metodike integrirati se može tijekom slušanja glazbe odnosno plesanjem uz glazbu. Djeca najčešće dok slušaju glazbu spontano se počnu kretati u ritmu glazbe što je i pokazatelj dječjeg prihvaćanja glazbe (Sam, 1998 prema Gospodnetić, 2015). Djeca mogu samostalno plesati kreirajući vlastite pokrete uz glazbu, ali može i odgajatelj djeci pokazivati koreografiju koju je osmislio. Međutim, naglasak se u integriranom kurikulumu stavlja na dječju samostalnost stoga se češće prepušta djeci osmišljanje koreografije odnosno plesnih pokreta. Pokreti uz glazbu mogu biti različiti, primjerice hodanje u koloni, podizanje i kruženje rukama, poskakivanje naprijed ili natrag i mnogi drugi u skladu s ritmom glazbe (Gospodnetić, 2015)

U području jezično-komunikacijskog razvoja djece jedan od primjera aktivnosti koju su djeca sama osmislila, a koja integrira kineziološku metodiku je prikazivanje slova dječjim tijelima ali i riječi koje su druga djeca trebala pročitati (Miljak, 2009).

S obzirom na gore navedeno odlučila sam se za odabir ove teme kako bih istražila koje sve dobrobiti nudi pokret koji je zastupljen u svakom tjelesnom vježbanju pa tako i integracijskom i tematskom s većim naglaskom na jaslički uzrast djece u ustanovi ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja.

2. POKRET

Pokret koji je temelj svakog tjelesnog vježbanja odnosno svake tjelesne aktivnosti prema Hrvatskom jezičnom portalu (2018) definira se kao promjena položaja tijela i radnja koja je suprotna nepomičnosti. S obzirom da je suvremeno doba i tehnologija je svuda oko nas, sve je veći postotak ljudi koji žive sjedilačkim načinom života i sve manje prakticiraju kretanje odnosno tjelesno vježbanje što ima velike posljedice na zdravlje čovjeka. Tehnologija pojedincu omogućuje da putem sjedilačkog načina života obavlja različite poslove, a koje je čovjek u prošlosti morao obavljati krećući se. Svjedoci smo da su sportska događanja danas u medijima praćena od velikog broja ljudi ali unatoč tome ljudi ne prakticiraju kretanje kao osnovni dio života (Berčić i Đonlić, 2009).

S obzirom da su roditelji model djetetu, danas je sve više i djece koja se ne kreću dovoljno iako im je urođena potreba za kretanjem. Shodno tome, javljaju se posljedice na zdravlje djece poput pretilosti koja u Hrvatskoj ima sve veći postotak s obzirom da je postotak nedovoljne tjelesne aktivnosti kod djece također sve veći. Iz navedenog se može zaključiti kako tjelesna aktivnost odnosno pokret koji je njezin temelj, djeluje preventivno i održava zdravlje osobe stoga je potrebno osvrnuti se na brojne dobrobiti pokreta za pojedinca (Jurakić, Herimer, 2012). Autor Jurakić (2015) dobrobiti pokreta svrstava u pet kategorija: zdravstvene ili tjelesne dobrobiti, psihološke, socijalne, ekonomske i ekološke.

2.1. TJELESNE DOBROBITI POKRETA

Tjelesne dobrobiti pokreta su ujedno i zdravstvene dobrobiti. Pretpostavka je da kretanje odnosno tjelesne aktivnosti potiču pravilniji rast i razvoj kod djece i mladih te sprečavaju razvoj bolesti koje su često posljedica nekretanja. Također, autori Bungić i Barić (2009) smatraju kako tjelesne aktivnosti utječu na pravilno držanje tijela ali i na stvaranje higijenskih navika poput održavanja čistoće tijela i sportske odjeće, pravilniju prehranu koja je također prevencija od bolesti zatim pravilno usklađivanje rada i odmora te korištenje slobodnog vremena na zdraviji način i još mnoge druge.

Autor Bartoš (2012) navodi kako tjelesna aktivnost značajno utječe na opće zdravstveno stanje pojedinca stoga se ovdje očituje zdravstvena dobrobit pokreta. Naime, redovito vježbanje odnosno kretanje poput sportskog programa u vrtiću, pojedincu podiže stupanj fizičkih sposobnosti odnosno poboljšava funkcionalne sposobnosti sustava zaduženog za prijenos kisika. Također ističe kako je tjelesno vježbanje jedan od načina prevencije srčanih bolesti ali i procesa starenja, povećanog kolesterola u krvi, ono smanjuje tjelesnu težinu pojedinca odnosno povišeni indeks tjelesne mase te regulira krvni tlak i pozitivno utječe na izgradnju kostiju i održavanje mišića (Bartoš, 2012). Opće je poznato kako su se kronične bolesti u posljednjih nekoliko godina znatno povećale te su postale globalni problem. Brojna istraživanja ukazuju kako tjelesno aktivne osobe imaju duži životni vijek od tjelesno neaktivnih osoba te imaju manju vjerojatnost od obolijevanja kroničnih bolesti današnjice kao što su koronarna bolest srca, moždani udar, rak debelog crijeva i pluća, astme i brojne druge (Jurakić, 2015). U *Tablici 1* prikazani su rezultati meta-analize, izraženi u postotku, o povezanosti kroničnih bolesti i tjelesne aktivnosti. U *Tablici 1* su navedeni postoci koji označavaju koliki je rizik za obolijevanje od pojedine kronične bolesti kod tjelesno aktivnih osoba u odnosu na osobe koje nisu tjelesno aktivne.

***Tablica 1*: Rezultati meta-analiza o povezanosti tjelesne aktivnosti i kroničnih bolesti**

BOLEST	**SMANJENJE RIZIKA KOD TJELESNO AKTIVNIH OSOBA**
Koronarna bolest srca	21-29%
Moždani udar	22-29%
Rak debelog crijeva	27%
Rak dojke	12%
Rak pluća	23%
Astma	12%
Dijabetes tipa 2	31%

U *Tablici 1* može se vidjeti kako tjelesno aktivne osobe imaju unatoč tjelesnoj aktivnosti visok postotak mogućnosti obolijevanja od kroničnih bolesti stoga je zabrinjavajuća činjenica da tjelesno neaktivne osobe imaju još veći postotak rizika od obolijevanja. S obzirom na navedeno, globalni je problem nekretanje pojedinaca kojemu treba ozbiljno pristupiti kako bi se postoci navedeni u *Tablici 1* smanjili i ljudi postali zdraviji, ali i svjesniji važnosti odnosno dobrobiti pokreta u svakodnevnom životu.

2.2. PSIHOLOŠKE DOBROBITI POKRETA

Osim gore navedene dobrobiti pokreta, postoji i psihološka dobrobit pokreta koja je važna za cjelokupni razvoj djeteta odnosno pojedinca. Naime, pokret djetetu nudi mogućnost učenja regulacije emocija odnosno povećava se kapacitet pojedinca za suočavanje sa stresom koji je često prisutan u današnjem suvremenom načinu života (Živković, 2015 prema Cassidy i Conroy, 2006). Dokazano je kako se kretanjem može smanjiti neuromišićna napetost i kognitivni aspekt napetosti (De Vries, 1987 prema Bungić i Barić, 2009). Pokretom odnosno tjelesnim vježbanjem nastoji se postići osjećaj zadovoljstva i uspjeha te time umanjiti stres i njegove negativne učinke (Živković, 2015). Osjećaj zadovoljstva i postignutog uspjeha kod pojedinca će podignuti razinu samopoštovanja te će mu se podignuti razina vlastitih mogućnosti za koje vjeruje da je sposoban ostvariti nakon ranije postignutog uspjeha – javlja se snažnija intrapersonalna motivacija (Bungić i Barić, 2009).

Kada je riječ o psihološkoj dobrobiti pokreta važno je osvrnuti se i na mozak koji je najvažniji organ za razmišljanje. On je neprestano aktivan međutim kretanje dodatno pospješuje njegov razvoj jer za vrijeme kretanja rastu moždane stanice kojima je iznimno važan kisik. Dotok kisika u mozak pojačava se za vrijeme kretanja te se u skladu s tome aktivira i krvožilni sustav u cijelome tijelu (Vitulić, 2017). Tijekom kretanja koje pojedinac samostalno izabere u mozgu se izlučuje hormon serotonin koji se često naziva i „hormon sreće“ (Živković, 2009).

Osim navedenog, pokretom se formiraju obrasci mentalnih reakcija odnosno usavršava se brža adaptacija i reakcija na situacije za koje osoba nije predvidjela da će

se dogoditi (Vitulić, 2017). Također, autori Bungić i Barić (2009) navode kako su osobe koje se kreću znatno veselije od tjelesno neaktivnih osoba, ustrajnije su i koncentriranije u određenim aktivnostima ali i smirenije.

2.3. SOCIJALNE DOBROBITI POKRETA

Suvremeno doba nametnulo je sjedilački način života koji je sve rasprostranjeniji u društvu. Međutim, kretanje kao čovjekova životna potreba neizostavno je. Kretanje pojedincu omogućuje socijalizaciju kao proces kojim se on uključuje u društvo odnosno omogućuje mu lakše prihvaćanje društva u koje on želi pripadati. Važno je spomenuti kako se proces socijalizacije javlja već od najranije dobi stoga pokret i kretanje moraju biti neizostavni čimbenici djetinjstva i treba ih poticati. Naime, vršnjaci često imaju snažan utjecaj na pojedinca i njegovo poimanje važnosti pokreta. U vršnjačkim kulturama koje se javljaju već u dječjoj dobi postoje različita uvjerenja koja oblikuju mišljenja djece. Iako su vršnjačke kulture produkt djece, roditelji imaju djelomičan utjecaj na njih stoga ako roditelji imaju pozitivno razmišljanje o pokretu i drže ga važnim u životu pojedinca, vrlo je vjerojatno kako će se to prenijeti i na dijete koje je član određene vršnjačke kulture. Na taj će način i druga djeca, a koja su dio te kulture, usvojiti stav kako je pokret važan za njihovo zdravlje te će se češće kretati ali i odnosi unutar vršnjačke kulture će biti skladniji (Živković, 2015).

Pokret odnosno kretanje može se odvijati samostalno ali i u interakciji s drugim osobama. Primjerice, u ustanovi ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja djeca se često kreću u manjim grupama. Prilikom kretanja u grupi dijete se uči socijalnoj odgovornosti prema drugim članovima grupe ali i prihvaćanju njihovih različitosti odnosno toleranciji jer svako dijete je individua i ima različite sposobnosti. Osim navedenog, uči se i suradnji primjerice kada je cilj kretanja izvršavanje određenog motoričkog zadatka kojeg ne može ostvariti ukoliko nije prisutna međusobna suradnja među djecom (Vitulić, 2017).

2.4. EKONOMSKE DOBROBITI POKRETA

Ekonomska dobrobit pokreta očituje se u smanjenju zdravstvenih troškova države. Zdravstveni troškovi mogu se javiti zbog raznih razloga a neki su od njih su nepravilna prehrana, debljina te tjelesna neaktivnost odnosno nedovoljno kretanje osoba koje je danas sve češći problem i prerasta državne razmjere odnosno postaje globalni problem. Danas, u suvremeno doba veliki dio svjetske populacije nije dovoljno tjelesno aktivan odnosno njih 60% - 85% što je više od polovine. Uočeno je kako se tjelesna aktivnost smanjuje obrnuto proporcionalno s godinama života pojedinca odnosno djeca su više tjelesno aktivna od odraslih osoba. Autor navodi za primjer Dansku u kojoj je u dobi od dvanaest godina njih 90% aktivno dok se u dobi od sedamnaest godina taj postotak smanjuje na 46% što je značajan pad koji loše utječe na ekonomsku dobrobit pokreta.[1]

2.5. EKOLOŠKE DOBROBITI POKRETA

Posljednja navedena dobrobit pokreta je ekološka. Ekološka dobrobit pokreta očituje se u hodanju ili vožnji bicikla umjesto korištenja automobila jer se na taj način smanjuje emisija štetnih plinova koji se ispuštaju u atmosferu. Primjerice, ukoliko dijete živi u neposrednoj blizini ustanove za rani i predškolski odgoj i obrazovanje poželjno je da se pješke uputi u vrtić i iz vrtića s roditeljem, a ne da koriste automobil kao prijevozno sredstvo do vrtića. Hodanjem do vrtića utječe se na zdravlje djeteta i roditelja što je tjelesna dobrobit pokreta te se uz to očituje i ekološka dobrobit pokreta jer se smanjuje emisija štetnih plinova koje ispušta automobil tijekom vožnje. Procjenjuje se kako 18 minuta provedenih u aktivnom transportu poput hodanja smanjuje emisiju štetnih plinova za 14% što nije nezanemarivi postotak kada je riječ o štetnim plinovima koji uništavaju atmosferu i narušavaju uvjete života (Maizlish i sur., 2013 prema Jurakić, 2015).

[1] Radaković, B. (2015). *Tjelesna neaktivnost i zdravlje*. Pribavljeno 19.07.2018. sa https://www.zdravobudi.hr/clanak/462/tjelesna-neaktivnost-i-zdravlje

3. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA

Postoji niz istraživanja koja se bave utjecajem tjelesnog integriranog vježbanja ili sportskog programa na različite sposobnosti djece od najranije dobi.

Autori **de Privitellio, Caput-Jogunica, Gulan i Boschi (2007)** proveli su istraživanje o utjecaju sportskog programa na promjene motoričkih sposobnosti predškolaca. Istraživanje je provedeno na području grada Rijeke u nekoliko ustanova ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja u kojima se provodi sportski program. Istraživanjem je obuhvaćeno 136-ero djece od čega 61 djevojčica i 75 dječaka u dobi od četiri do šest godina, iako je najzastupljenija šestogodišnja dob djece a najmanje četverogodišnja. Sportski program se u vrtiću provodi svakodnevno u trajanju od 45 minuta, a u svrhu istraživanja motoričke sposobnosti djece mjerile su se pomoću šest motoričkih testova na samom početku provođenja programa što predstavlja inicijalno mjerenje i na kraju programa – finalno mjerenje. Rezultati ovog istraživanja ukazali su kako s obzirom na spol, dječaci imaju bolje rezultate na testovima eksplozivne snage i koordinacije dok djevojčice na testovima repetitivne snage, gibljivosti i ravnoteže. Nadalje, sportski program polučio je pozitivne odnosno bolje rezultate u finalnom mjerenju, međutim postoje razlike ovisno o motoričkom testu a najbolji rezultat očituje se u testu za procjenu repetitivne snage – bočni preskoci preko konopca.

Autorice **Gudelj Šimunović, Vukelja i Krmpotić (2016)** provele su istraživanje o razini motoričkih znanja djece predškolske dobi uključene u različite programe vježbanja. Cilj rada je utvrditi razliku u postignutim motoričkim znanjima djece predškolske dobi koja su uključena u tri različita programa tjelesnog vježbanja – višestrani program, škola nogometa i teniska igraonica te djece koji nisu uključena u neki oblik organiziranog programa vježbanja. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 81 dijete u dobi između pet i šest godina, a ispitanici su podijeljeni u četiri skupine prema kriteriju organiziranog oblika vježbanja (uključenost ili neuključenost). Provedenim testovima došlo se do rezultata koji su prikazali da djeca koja nisu bila uključena u organizirani oblik vježbanja imala slabije rezultate u odnosu na drugu djecu. Djeca koja su pohađala višestrani program i tenisku igraonicu imala su bolje rezultate u

odnosu na djecu koja su bila uključena u školu nogometa. Međutim, motorička znanja su se razlikovala ovisno o organiziranom obliku vježbanja stoga autorice ističu kako je za djecu najbolje da sudjeluju u univerzalnim sportskim programima koji naglasak stavljaju na integriranost različitih sadržaja odnosno sportova jer na taj način djeca razvijaju brojne sposobnosti i naglasak se stavlja na cjelovit razvoj te se susreću s brojnim rekvizitima iz različitih sportova, a ne samo iz jednog odabranog sporta.

Autorica **Trajkovski Višić (2004)** provela je istraživanje o utjecaju sportskog programa na promjene morfoloških i motoričkih obilježja djece u dobi od četiri godine. Cilj rada ovog rada bio je odrediti morfološka obilježja i motoričke sposobnosti ispitanika kontrolne skupine koja nije bila uključena u devetomjesečni sportski program i eksperimentalne skupine koja je bila uključena u navedeni program. Sportski program se provodio četiri puta tjedno u trajanju od 50 do 60 minuta. Uzorak je sačinjavalo 96-ero djece. Eksperimentalna skupina brojila je 57-ero djece dok je kontrolnu skupinu sačinjavalo 39-ero djece. Prije nego li je započeto s provedbom sportskog programa provedeno je inicijalno mjerenje u obje skupine, a na kraju provedbe sportskog programa provedeno je finalno mjerenje također u obje skupine. Početnim mjerenjem utvrđeno je kako ne postoje razlike u rezultatima između eksperimentalne i kontrolne skupine. Međutim, rezultati finalnog mjerenja pokazali su napredak kod eksperimentalne skupine odnosno potkožno masno tkivo se kod djece reduciralo a kod kontrolne skupine nije. Također, motoričke sposobnosti obje skupine na inicijalnom mjerenju bile su jednake dok se na finalnom mjerenju kod eksperimentalne skupine uočio napredak za razliku od kontrolne skupine.

Autorice **Matrljan, Berlot i Car Mohač (2015)** su u svome istraživanju ispitivale utjecaj sportskog programa na motoričke sposobnosti djevojčica i dječaka predškolske dobi. Uzorak je činilo 135-ero djece u dobi od tri do šest godina od čega su 55 njih bile djevojčice a 80 dječaka. Istraživanje se provelo u pet vrtića na području grada Rijeke. Prije provođenja sportskog programa provedeno je inicijalno mjerenje kako bi se utvrdile motoričke sposobnosti djece. Nakon završetka sportskog programa provedeno je finalno mjerenje motoričkih sposobnosti djece rane i predškolske dobi u kojemu je kao u prvom mjerenju korišteno šest motoričkih testova. Istraživanjem je utvrđeno kako su rezultati finalnog mjerenja bili bolji u odnosu na inicijalno mjerenje.

S obzirom na spol, djevojčice su ostvarile bolje rezultate u oba mjerenja u testu za procjenu fleksibilnosti (pretklon na klupici) dok su dječaci napredak u navedenom testu pokazali samo na finalnom mjerenju. Dječaci su postigli bolje rezultate u testu za procjenu eksplozivne snage (skok u dalj s mjesta) u finalnom mjerenju u odnosu na djevojčice.

Autori **Špelić i Božić (2002)** istraživali su važnost primjene sportskih programa u predškolskim ustanovama za kasniji razvoj motoričkih sposobnosti. Naglasak u ovome istraživanju stavio se na ustanove ranog i predškolskog odgoja sa specijaliziranim sportskim programom odnosno njegov pozitivan utjecaj na razvoj motoričkih sposobnosti koje su važne za stjecanje pojedinih motoričkih znanja ali tijekom osnovnoškolskog obrazovanja što je zapravo i bio cilj rada. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 150 ispitanika, učenici prvog i drugog razreda osnovne škole od kojih su jedni za vrijeme boravka u ustanovi ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja „Monte Zaro“ u Puli bili uključeni u sportski program, njih 50, dok drugi nisu i oni su činili kontrolnu skupinu (150 učenika). Dobiveni rezultati pokazali su da postoji značajna razlika između dviju skupina kod djevojčica u testu pretklon raznožno koji ispituje fleksibilnost. Osim toga, rezultati su pokazali kako su djeca koja su bila uključena u ustanovi ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja u sportski program kasnije također bila više uključena u pojedine izvanškolske sportske aktivnosti.

4. CILJ I HIPOTEZA

Cilj ovog istraživanja je kvalitativno usporediti program tematskog (integriranog) tjelesnog vježbanja u mješovitoj jasličkoj skupini u DV Rijeka s najstarijim sportskim programom za djecu predškolske dobi u Republici Hrvatskoj odnosno DV Vjeverica iz Zagreba.

Usporedba navedena dva programa izvršiti će se na temelju unaprijed postavljenih sastavnica, a sve u svrhu njihovog kvalitativnog vrednovanja te se postavlja sljedeća hipoteza:

H1: Navedeni programi tjelesnog vježbanja ne razlikuju se značajno u nijednoj analiziranoj sastavnici.

5. METODE

Analizom sadržaja obuhvaćena su dva dokumenta, odnosno programa rada tjelesnog vježbanja s djecom rane i predškolske dobi. Prvi je program tematskog (integriranog) tjelesnog vježbanja u PPO Srdoči, DV Rijeka, dok je drugi najstariji program prvog sportskog dječjeg vrtića u Republici Hrvatskoj, odnosno DV Vjeverica iz Zagreba.

Navedeni su programi obrađeni na temelju sljedećih sastavnica koje mogu ukazati na razinu kvalitete istih: stručni kadar koji provodi tjelesno vježbanje, prostor i ostali materijalni uvjeti u kojima se tjelesno vježbanje provodi, dob djece s kojima se tjelesno vježbanje provodi, pristup odgojno – obrazovnom radu, učestalost tjelesnog vježbanja, motorički sadržaji kojima se tjelesno vježbanje realizira te suradnja s roditeljima i ostalom zajednicom.

5.1. OPIS PROGRAMA TEMATSKOG TJELESNOG VJEŽBANJA

Program tematskog tjelesnog vježbanja provodi se u Dječjem vrtiću Rijeka, Centar predškolskog odgoja Zamet, Podcentar predškolskog odgoja Srdoči. Provodi se u dvije mješovite jasličke odgojno-obrazovne skupine u kojima su djeca u dobi od 1.5 godine do 3.5 godine. Program provode odgajateljice u međusobnom dogovoru. Važno je napomenuti kako je program kreiran od strane Dječjeg vrtića Rijeka u suradnji s Učiteljskim fakultetom Sveučilišta u Rijeci. Isto tako, provedba programa i sadržaja programa usklađeni su s poučavanjem kolegija Kineziološka metodika u integriranom kurikulumu koji se provodi u okviru studija Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja.

Program tematskog tjelesnog vježbanja usmjeren je na cjelovit razvoj djeteta te su uključena različita tematska područja s kojima se dijete susreće tijekom provođenja programa. Prostor u kojem se program provodi nije ograničen samo na sobu odgojno-obrazovne skupine već se on odvija u predsoblju, dvorani vrtića, atriju vrtića i na vanjskom prostoru vrtića. S obzirom na navedeno, razlikuju se materijalni uvjeti stoga se koriste sportski rekviziti iz dvorane, namještaj koji se nalazi u sobi odgojno-

obrazovne skupine, različiti materijali poput balona, papira za likovno izražavanje i slično. Program se provodi svakodnevno međutim on se ne provodi nužno kao zasebna tjelesna aktivnost već se integrira u određene aktivnosti – primjerice, djeci se na zid zalijepi papir za slikanje te ona u različitim položajima mogu slikati, stojeći ili sjedeći te korištenjem ruku za slikanje aktiviraju njihove mišiće. Također, program se provodi u različitim organizacijskim oblicima rada, primjerice primjenom mikropauze uz mikrolipove koji se prikazuju na modernoj tehnologiji (projektor). Provodi se i jutarnja tjelovježba uz priču ili slušanje.

U program tematskog tjelesnog vježbanja uključeni su i roditelji jer opće je poznato kako je suradnja s roditeljima iznimno važna za djetetov razvoj. S roditeljima djece koja su uključena u navedeni program održana je radionica u kojoj su roditelji mogli zajedno s djecom sudjelovati u različitim motoričkim sadržajima koji će se djeci tijekom provedbe programa ponuditi kako bi se i roditelji upoznali sa programom. Također, odgajateljice su neprestano roditelje informirale o provedbi programa na oglasnoj ploči odgojno-obrazovne skupine prilažući slike i pisani tekst.

5.2. OPIS CJELOVITOG SPORTSKOG PROGRAMA

Dječji vrtić Vjeverica koji se nalazi u Zagrebu, prvi je vrtić koji je 1994. godine započeo s provedbom cjelovitog sportskog programa u Republici Hrvatskoj. Navedenim programom potiče se cjelovit razvoj djeteta kojeg zagovara i Nacionalni kurikulum ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. Naime, dokazano je kako cjeloviti sportski program potiče zdrav razvoj svih aspekata djetetova razvoja – kognitivni, socio-emocionalni, govorni razvoj i motorički. S obzirom da potiče navedene aspekte, nužno je da ovakav program ima odliku integriranosti različitih područja. Integriranost ovog programa očituje se u ispreplitanju različitih struka za provedbu sportskog programa a to su pedagogija, psihologija i kineziologija. Njihova integriranost prisutna je u aktivnostima različitih igara ali i tema motoričkih zadataka koji se djeci postavljaju. Integriranost programa očituje se i u njegovoj ekološkoj komponenti jer osim usmjerenosti na razvoj motoričkih sposobnosti djece usmjeren je i na razvoj ekološke osviještenosti ne samo kod djece već i kod djelatnika vrtića i

roditelja. U program se integriraju različite ekološke teme poput brige o vodi, energiji, otpadu ali i zdravom životu koji je danas sve više upitan s obzirom na okolnosti življenja.

Cjeloviti sportski program provodi se u četiri odgojno-obrazovne skupine: Tratinčice, Zvončići, Neveni i Maslačci. Program ne provode samo posebno educirani i osposobljeni odgajatelji nego i stručni suradnici koje čine kineziolozi, pedagoginja, psihologinja i ravnateljica. U cjeloviti sportski program koji se provodi u DV Vjeverica uključena su 23 sporta odnosno tijekom pedagoške godine se djeca susreću s različitim sportovima kako bi upoznala različite rekvizite kojima se mogu koristiti u različitim sportovima.

Osim provedbe cjelovitog sportskog programa u ustanovi ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja koji uključuje i posjet gostiju četvrtkom kao što su poznati sportaši ili kazališne predstave, program uključuje i boravak djece u prirodi kako bi se njegovali zdravi stilovi življenja. Shodno tome, vrtić organizira subotom u suradnji s roditeljima boravak u prirodi pa tako subotom djeca zajedno s roditeljima i u pratnji odgajatelja i kineziologa odlaze na pješačke ture na Sljeme ili se odlazi na biciklijadu uz poznato zagrebačko jezero Jarun.

Važno je spomenuti kako Dječji vrtić Vjeverica od 2006. godine ima status stručno razvojnog centra u kojem se provode moduli odnosno razne edukacije za integraciju sportskog programa u redovne programe ili dodatne edukacije za sportski program. Tako je primjerice sedmi modul stručno razvojnog centra koji se održao 13. listopada 2017. godine imao predavanja i vježbe na temu „Kineziologija i predškolski odgoj“ na kojem je sudjelovalo 30 sudionika različitih profesija.[2]

Dječji vrtić Vjeverica u provođenju cjelovitog sportskog programa surađuje s udrugom Sportska piramida. To je udruga za sport i rekreaciju koja je osnovana 2002. godine. Osnovali su je kineziolozi koji su u radnom iskustvu s djecom predškolske dobi uvidjeli kako je sve više djece tjelesno neaktivno odnosno nedostaje i sportsko rekreativnih aktivnosti. Njezini začetnici su svoje radno iskustvo i započeli u Dječjem

[2] *Dječji vrtić „Vjeverica“.* Pribavljeno 25.07.2018. sa http://www.vrtic-vjeverica.zagreb.hr/

vrtiću Vjeverica s kojim još uvijek surađuju. Udruga provodi sportske programe s djecom u dobi od četvrte do sedme godine života.

U udruzi djeluje 12 kineziologa koji prije nego li započnu samostalni rad s djecom pohađaju praktičnu edukaciju koja traje 15 mjeseci. Tijekom edukacije surađuju s educiranim kineziologom koji ih vodi i praktično im prezentira rad s djecom, brigu o djeci i brojne druge informacije koje su potrebne kako bi se program uspješno ostvario.

Tijekom provođenja sportskog programa uvijek su prisutna dva kineziologa kako bi se kvaliteta i pristup svakom djetetu podignuli na višu razinu. Svako dijete je individua stoga se sadržaji programa prilagođavaju djeci, ovisno o njihovim potrebama. [3]

[3] *Udruga Sportska piramida*. Pribavljeno 25.07. 2018. sa http://www.sportskapiramida.hr/

6. REZULTATI

Rezultate razlika prema sastavnicama vrednovanja dvaju analiziranih programa možemo vidjeti u *Tablici 2*.

***Tablica 2*: Rezultati razlika u sastavnicama vrednovanja dvaju programa**

SASTAVNICA	CJELOVITI SPORTSKI PROGRAM (ZG)	PROGRAM TEMATSKOG TJELESNOG VJEŽBANJA (RI)
STRUČNI KADAR	Odgajatelj, kineziolog, pedagog, psiholog	Odgajatelj
PROSTOR I MATERIJALNI UVJETI	Dvorana dječjeg vrtića, vanjsko igralište dječjeg vrtića	Soba i predsoblje odgojno-obrazovne skupine, dvorana dječjeg vrtića, vanjski prostor dječjeg vrtića, atrij dječjeg vrtića
DOB DJECE	Od 4. do 7. godine života	Od 1. do 7. godine života
PRISTUP ODGOJNO-OBRAZOVNOM RADU	Integrirani	Integrirani
UČESTALOST TJELESNOG VJEŽBANJA	2-3 puta tjedno	5 puta tjedno
MOTORIČKI SADRŽAJI	Specifična motorička znanja iz 23 sporta	Biotička motorička znanja
SURADNJA S RODITELJIMA I OSTALOM ZAJEDNICOM	Odlazak s roditeljima i kineziolozima Udruge Sportska piramida na izlete	Radionice s roditeljima

Stručni kadar je prva sastavnica vrednovanja koja predstavlja osobe koje provode program odnosno realiziraju ga. On može obuhvaćati jednu osobu ili više njih. Stručni kadar koji provodi cjeloviti sportski program broji četiri člana: odgajatelj, kineziolog, pedagog i psiholog dok program tematskog tjelesnog vježbanja obuhvaća

samo jednog člana stručnog kadra i to odgajatelja koji samostalno provodi program s djecom.

Sljedeća sastavnica je prostor i materijalni uvjeti. Prostor može ograničavati provedbu programa jednako kao i materijalni uvjeti jer ako djeca nemaju dovoljno prostora za kretanje, kvaliteta provedbe programa može biti upitna. Cjeloviti sportski program odvija se u dvorani dječjeg vrtića i na vanjskom igralištu koje se nalazi također u sklopu dječjeg vrtića. Nasuprot ovom programu je program tematskog tjelesnog vježbanja koji se provodi na različitim prostorima a to su soba i predsoblje odgojno-obrazovne skupine, atrij dječjeg vrtića, dvorana dječjeg vrtića koja je opremljena brojnim sportskim pomagalima te na vanjskom prostoru dječjeg vrtića.

Dob djece, kao treća sastavnica vrednovanja dvaju programa, predstavlja dob djece koja su uključena u program odnosno dječju dob u kojoj započinje provođenje navedenih programa. Cjeloviti sportski program započinje se provoditi s djecom u dobi od četiri godine međutim program tematskog tjelesnog vježbanja uključuje djecu rane dobi odnosno djeca u prvoj godini života već su uključena u ovaj program kako bi već od rane dobi usvojila pozitivne stavove prema tjelesnom vježbanju i kretanju i zadržala ih tijekom cijeloga života.

Pristup odgojno-obrazovnom radu važna je sastavnica oba programa koji se vrednuju u ovome radu. Naime, kao što je ranije navedeno u radu na dijete se gleda kao na cjelovito biće koje ne uči parcijalno već integrirajući različita područja. Shodno tome, cjeloviti sportski program i program tematskog tjelesnog vježbanja svoj su pristup odgojno-obrazovnom radu prilagodili tome i provode ga integrirajući različita područja djetetova razvoja. Primjerice, u programu tematskog tjelesnog vježbanja jedan od oblika rada je da se djetetu na zid zalijepi papir na kojemu će ono slikati. Dijete je u mogućnosti izabrati hoće li slikati stojeći ili sjedeći na podu, plešući i slično, a dodatno se može obogatiti ukoliko u pozadini svira glazba. Ovim se putem integriraju područje motoričkog razvoja i dječja kreativnost.

Učestalost tjelesnog vježbanja peta je sastavnica vrednovanja dvaju programa. Globalni problem suvremenog doba je nedovoljna tjelesna aktivnost ljudi stoga se nastoji različitim mjerama i programima potaknuti ljude na tjelesno vježbanje. Prema

preporuci Svjetske zdravstvene organizacije, optimalno je da se svakodnevno osoba kreće 60 minuta u kojih će joj se povećati puls i aktivirati mišići.[4] Cjeloviti sportski program provodi se dva do tri puta tjedno dok se program tematskog tjelesnog vježbanja provodi svakodnevno u vrtiću odnosno pet puta tjedno što znatno više utječe na zdravstveni status djeteta.

Motorički sadržaji također su jedna od sastavnica. Ovisno o motoričkim sadržajima, utječe se na pojedinu vrstu motoričkih znanja djece. Cjeloviti sportski program usmjeren je na stjecanje specifičnih motoričkih znanja iz područja 23 sporta. Nasuprot njemu je program tematskog tjelesnog vježbanja čiji su motorički sadržaji usmjereni na razvoj i usavršavanje biotičkih motoričkih znanja djece. Biotička motorička znanja temeljna su znanja neophodna za funkcioniranje u prostoru, a odnose se na četiri domene koje ona obuhvaćaju a to su svladavanje prostora, svladavanje prepreka, svladavanje otpora i baratanje predmetima. Sukladno navedenim domenama biraju se motorički sadržaji koji se provode u programu tematskog tjelesnog vježbanja.

Suradnja s roditeljima i ostalom zajednicom, posljednja je sastavnica vrednovanja dvaju programa. Dobrobit djeteta primarna je roditeljima i dječjem vrtiću ali i zajednici. Nužno je da roditelji budu uključeni u odgojno-obrazovni proces zajedno s ustanovom ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. U skladu s navedenim, oba programa u svome provođenju uključuju suradnju s roditeljima ali u različitim oblicima. Cjeloviti sportski program surađuje s roditeljima djece uključene u program na način da odgajatelji, roditelji i djeca zajedno s kineziolozima udruge Sportska piramida odlaze na izlete poput pješačkih tura na Sljeme. Program tematskog tjelesnog vježbanja suradnju s roditeljima provodi u obliku radionica na kojima su roditelji dobili potrebne informacije o navedenom programu te zajednički s djecom isprobali određene motoričke sadržaje.

[4] *Svjetska zdravstvena organizacija*. Pribavljeno 26.07.2018. sa http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=95514AB74040C2B2B119FDF0F79A8B91?sequence=1

7. RASPRAVA

Tjelesna neaktivnost je prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji rizični faktor za javljanje raznih bolesti a koji je pozicioniran na visoko četvrto mjesto po učestalosti. Kao što je ranije u radu navedeno, tjelesna neaktivnost postaje sve veći globalni problem stoga je Svjetska zdravstvena organizacija izdala razne dokumente kojima se nastoji podizati svijest ljudi o važnosti tjelesne aktivnosti. Također, istoimena organizacija izdala je preporuke za tjelesnu aktivnost kojom se održava zdravlje za različite dobne skupine. U navedenoj preporuci postoje tri dobne skupine a prva od njih se odnosi na djecu kao na uzrast koji je također sve više izložen riziku tjelesnog nekretanja.[5]

Tjelesna aktivnost ne odnosi se nužno samo na planiranu tjelesnu aktivnost već ona za djecu uključuje i igranje, rekreaciju, odlazak od kuće do vrtića/škole i brojne druge. Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje da bi djeca svakodnevno trebala imati neki od oblika tjelesne aktivnosti u kojem će provesti 60 minuta intenzivnog kretanja. Nije na odmet ukoliko se tjelesna aktivnost nastavi i nakon 60 minuta jer i tada se javljaju razne dobrobiti kretanja međutim ne smije se pretjerivati ni u čemu. Također, preporuča se da bi većina tjelesnih aktivnosti trebala biti aerobna za djecu ali i druge su dobrodošle.[6]

Jedan od oblika tjelesne aktivnosti u kojoj djeca sudjeluju može biti i sportski program koji se provodi u ustanovi ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. Sukladno tome, u Rezultatima je navedeno sedam sastavnica prema kojima su cjeloviti sportski program koji se provodi u Dječjem vrtiću Vjeverica u Zagrebu i program tematskog tjelesnog vježbanja koji se provodi u Rijeci vrednovani odnosno uspoređeni. Navedeni programi se u većini sastavnica razlikuju te svaki od njih ima prednosti i nedostatke kada se promatraju navedene sastavnice vrednovanja.

[5] Svjetska zdravstvena organizacija. Pribavljeno 25.07.2018. sa http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=95514AB74040C2B2B119FDF0F79A8B91?sequence=1

[6] Svjetska zdravstvena organizacija. Pribavljeno 25.07.2018. sa http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=95514AB74040C2B2B119FDF0F79A8B91?sequence=1

Stručni kadar, kao prva od sastavnica vrednovanja, neophodan je za provedbu programa. Kao što je ranije navedeno, stručni kadar se u ova dva programa razlikuje pa se tako stručni kadar cjelovitog sportskog programa sastoji od četiri člana među kojima se nalaze pedagog, psiholog, odgajatelj i kineziolog dok program tematskog tjelesnog vježbanja provodi sam odgajatelj i jedino on čini stručni kadar ovog programa.

Autori Knjaz, Osvaldić i Štemberger (2010) u svome radu Specifičnosti rada te uloga sportskog učitelja u programu s djecom predškolske dobi ističu važnost sudjelovanja kineziologa u provedbi sportskog programa. Navode kako kineziolog odnosno trener koji sudjeluje u provođenju sportskog programa poznaje zakonitosti motoričkog razvoja ali i motoričkog učenja djece. Shodno tome, kineziolog će djetetu ponuditi motoričke sadržaje za koje zna da će dijete uspješno odraditi, ali oni ne smiju biti prejednostavni niti previše komplicirani te će mu također na taj način razvijati i samopouzdanje. Ovo je važna činjenica jer dijete već od rane dobi izgrađuje vlastite stavove stoga je veća vjerojatnost da ako dijete doživljava uspjeh da će imati pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju i u kasnijim godinama života. Osim kineziologa poželjno je da članovi stručnog kadra, uz odgajatelja, budu i psiholog koji je stručnjak u svome području jednako kao pedagog i odgajatelj. Odgajatelj s djecom provodi najviše vremena jer se nalazi s njima u odgojno-obrazovnoj skupini međutim i kineziolog provodi određeno vrijeme s djecom tijekom provedbe programa te se javlja i odgojno djelovanje stoga je važno da kineziolog ima adekvatan pristup rada s djecom ukoliko želi postići postavljene ciljeve.

Ranije, u *Tablici 2* se može vidjeti kako Cjeloviti sportski program koji se provodi u Zagrebu u stručnom kadru ima više osoba odnosno postoji cijeli tim koji brine o provođenju istog programa. U stručnom kadru se nalazi i kineziolog o čijoj su važnosti u provođenju sportskog programa pisali autori Knjaz, Osvaldić i Štemberger. Međutim, kineziolog nije jedina ključna osoba u provođenju programa već svi članovi tima imaju jednaku važnost. Program tematskog tjelesnog vježbanja provodi odgajatelj sam, bez dodatne pomoći stručnjaka odnosno psihologa, pedagoga i kineziologa te se može pretpostaviti kako on ima značajno veću ulogu u provođenju navedenog programa. Samostalno organizira prostor odnosno materijalne uvjete, brine

o svakodnevnom provođenju programa te o organizacijskim oblicima rada. Kada je u provođenju sportskog programa prisutan stručni kadar koji se sastoji od više članova, odgajatelj gore navedene poslove dijeli s članovima stručnog kadra te se omogućuje podjela poslova i veća učinkovitost svakog člana stručnog kadra.

Smatra se kako je brojnost stručnog kadra važan čimbenik uspješnog provođenja sportskog programa. Svaki pojedinac je stručnjak u svome području te kada dođe do zajedničkog promišljanja stručnjaka s istim ciljem, rezultat će vjerojatno biti pozitivniji. S obzirom na gore navedeno, može se reći kako cjeloviti sportski program ima bolji stručni kadar jer se sastoji od više stručnjaka. Isto tako, kada je riječ o sportskom programu u njegovu provedbu bi svakako trebao biti uključen kineziolog, kao što je uključen u cjeloviti sportski program, jer iako je odgajatelj stručnjak za rad s djecom, kineziolog je također educiran više za sportski dio stoga je najbolje da takve programe odgajatelji i kineziolozi provode zajedno za dobrobit djece uz stručni podršku psihologa i pedagoga koji su također neizostavni dio stručnog kadra za provođenje programa.

Prostor i materijalni uvjeti. Analizirani programi razlikuju se s obzirom na prostor koji se koristi za provedbu programa. Cjeloviti sportski program obuhvaća provođenje istog u dvorani dječjeg vrtića i na vanjskom igralištu vrtića. Nasuprot njemu, programom tematskog tjelesnog vježbanja obuhvaćeni su svi iskoristivi prostori dječjeg vrtića za provođenje programa pa se tako program provodi u samoj sobi i predsoblju odgojno-obrazovne skupine, u dvorani dječjeg vrtića, na vanjskom prostoru dječjeg vrtića te u atriju dječjeg vrtića u kojem se nalazi i sportski centar aktivnosti.

Autorica Valjan Vukić (2012) u svome radu Prostorno okruženje kao poticaj za razvoj i učenje djece predškolske dobi ističe važnost adekvatnog poticajnog okruženja u predškolskoj ustanovi u kojoj dijete boravi tijekom dana. Naime, dijete uči na razne načine pa mu poticajno okruženje omogućuje da istražuje, eksperimentira i provjerava svoje teze. U radu se ističu različiti pedagogijski pristupi i njihovo poimanje poticajnog okruženja međutim svima je zajedničko da se poticajno okruženje odgojno-obrazovne

ustanove ne odnosi samo na sobu odgojno-obrazovne skupine nego na sve prostore u kojima se odvija odgojno-obrazovni rad i stjecanje novih znanja i iskustava. Važno je da poticajno okruženje podržava suvremeni način poučavanja a to je da djeca samostalno stječu znanja te da im se time omogućuje cjelovit razvoj.

Smatra se da ukoliko postoji mogućnost korištenja različitih prostora za provedbu sportskih programa poželjno je iskoristiti ju jer tada djeca stječu sliku kako tjelesna aktivnost nije nužno vezana za dvoranu ili igralište gdje se najčešće provode tjelesne aktivnosti. S obzirom na dobivene rezultate, može se zaključiti kako program tematskog tjelesnog vježbanja koji koristi više prostora u samom provođenju ima bolje materijalne uvjete odnosno veću raznolikost od cjelovitog sportskog programa koji se primjerice ne provodi u sobi odgojno-obrazovne skupine ili atriju i ne nudi motoričke sadržaje koji se ondje mogu provoditi.

Dob djece sastavnica je koja se razlikuje u analiziranim sportskim programima. Cjeloviti sportski program ne obuhvaća rad s djecom rane dobi već se program započinje provoditi s djecom koja su navršila četiri godine života. Međutim, program tematskog tjelesnog vježbanja obuhvaća djecu jasličke odgojno-obrazovne skupine odnosno djecu od prve godine života.

Autorica Mišigoj-Duraković (1999) u svojoj knjizi navodi kako su djeca rane dobi vrlo pokretna u raznim igrama. S tjelesnom aktivnošću dobro je započeti u ranoj dobi jer ona pozitivno utječe na razvoj djeteta. Brojnim studijama dokazano je kako djeca koja su redovito aktivna i uključena su u sportski program imaju bolje motoričke sposobnosti i bolju aerobnu izdržljivost za razliku od tjelesno neaktivne djece (Mišigoj-Duraković, 1999). Također, s obzirom da je danas sve više djece s prekomjernom tjelesnom težinom, jedan od oblika prevencije je tjelesna aktivnost već od rane dobi.

S obzirom da se program tematskog tjelesnog vježbanja provodi s djecom već od prve godine života smatra se da ima više pozitivnih učinaka na razvoj djeteta, ne samo motorički već i na ostala područja djetetova razvoja. Cjeloviti sportski program započinje se provoditi tek od četvrte godine djetetova života stoga se pretpostavlja

kako bi snažnije utjecao na djecu kada bi se započeo provoditi ranije jer dijete se najintenzivnije razvija u prve tri godine života.

Pristup odgojno-obrazovnom radu. Ova sastavnica vrednovanja jedina je koja je jednaka u oba programa koji se vrednuju odnosno uspoređuju i usmjerena je na integraciju više područja djetetova razvoja odnosno područja djetetova istraživanja. Cjeloviti sportski program i program tematskog tjelesnog vježbanja integriraju ostala područja s tjelesnim vježbanjem tijekom provođenja samih programa s djecom.

Autorica Petrović-Sočo (2009) u svome radu Značajke suvremenog naspram tradicionalnog kurikuluma ranog odgoja navodi brojne značajke obaju kurikuluma i ali i pozitivne odlike suvremenog kurikuluma. Jedna od značajki suvremenog kurikuluma je integrativnost odnosno integriranost. Dijete je cjelovito biće kao što je ranije navedeno u radu te je važno da se rad s djecom temelji upravo na integriranosti. Naime, autorica Petrović-Sočo navodi da dijete po svojoj prirodi učenja integrira sva područja vlastitog razvoja stoga nije adekvatno da ih odgajatelj ili druga osoba parcelizira. Dijete će u integriranom odgojno-obrazovnom pristupu rada moći širiti svoja znanja, ideje i osjećaje kao i koristiti svoje potencijale.

Sukladno tome, sportski programi koji se uspoređuju u ovome radu, u svom odgojno-obrazovnom pristupu primarno su usmjereni na integriranost kako bi se djeci omogućilo učenje koje nije u proturječnosti s njihovim.

Integrirani pristup odgojno-obrazovnom radu očituje se u različitim primjerima aktivnosti. Primjerice, u cjelovitom sportskom programu koji se provodi u Zagrebu stručni kadar koji se sastoji, kao što je ranije navedeno, od nekoliko stručnjaka zajedno dogovara i sudjeluje u kreiranju programa za tjelesno vježbanje. Osim toga, zadaće odnosno teme koje se provode u odgojno-obrazovnoj skupini integriraju se i u tjelesno vježbanje odnosno cjeloviti sportski program primjerice podizanje ekološke svijesti kod djece. U programu tematskog tjelesnog vježbanja koji se provodi u Rijeci ne djeluje stručni kadar koji se sastoji od više članova već njega čine samo odgajatelji. Unatoč tome, integriranost u pristupu odgojno-obrazovnom radu je prisutna pa tako primjerice se nakon tjelesnog vježbanja u dvorani u završnom dijelu aktivnosti, koja

služi za opuštanje djece, čitaju priče. Osim navedenog, za tjelesno vježbanje ne koriste se samo sportski rekviziti već se koriste i materijali iz sobe odgojno-obrazovne skupine.

Za integriranost se može reći kako je ona pozitivna odlika cjelovitog sportskog programa i programa tematskog tjelesnog vježbanja. Oba programa u svom pristupu odgojno-obrazovnom radu usmjeravaju se na integriranost kako bi se prilagodila djeci i njihovoj prirodi učenja. Ova sastavnica vrednovanja jedina je zajednička programima te je jednako važna u oba programa. Nužno je da pristup odgojno-obrazovnom radu bude integriran jer opće je poznato da se nove informacije lakše usvajaju ukoliko nisu parcelizirane već ih se povezuje s drugim iskustvima i znanjima.

Sastavnica koja je bitna odrednica programa za postizanje određenih rezultata je **učestalost tjelesnog vježbanja**. Programi se razlikuju u ovoj sastavnici. Naime, cjeloviti sportski program se provodi dva do tri puta tjedno s djecom iz odgojno-obrazovne skupine dok se program tematskog tjelesnog vježbanja provodi pet puta tjedno odnosno svakodnevno tijekom boravka djece u ustanovi ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. Osim navedenog, valja spomenuti kako ova sastavnica programa može se promatrati sa stajališta dostupnosti programa. Naime program tematskog tjelesnog vježbanja koji se provodi u Dječjem vrtiću Rijeka dostupan je svoj djeci koja su upisana u redovni odgojno-obrazovni program te se u sklopu njega provodi ovaj program i ne naplaćuje se dodatno. Međutim, cjeloviti sportski program koji se provodi u Dječjem vrtiću Vjeverica u Zagrebu naplaćuje se stoga se može reći kako je takav program dostupan djeci čiji su roditelji u mogućnosti financirati isti. Sukladno navedenome, učestalost tjelesnog vježbanja tijekom boravka djece u odgojno-obrazovnoj skupini ovisiti će o uključenosti u sportski program.

Autorica Burja (2016) u svome radu navodi koje su Važnosti kineziološkihaktivnosti za djecu predškolske dobi. Ističe kako u današnje suvremeno doba sve je veća tjelesna neaktivnost odnosno preferira se sedentarni način života a ljudska je potreba da se čovjek kreće svakodnevno jer se na taj način održavaju, za početak, osnovne vitalne funkcije. Nadalje, samim nekretanjem u pitanje se dovode i osnovne

motoričke sposobnosti koje se kretanjem neprestano nadograđuju a to su brzina, izdržljivost i snaga. Također, narušavaju se motoričke i funkcionalne sposobnosti organizma ukoliko se osoba nedovoljno kreće a sve to utječe i na zdravstveni status osobe. Nasuprot tome je tjelesna aktivnost koja bi trebala biti redovita odnosno svakodnevna. Ona doprinosi kvaliteti života, njome se unaprjeđuje zdravlje osobe odnosno smanjuje se rizik za kronične bolesti koje su postale globalni problem današnjice. Svijest o važnosti tjelesne aktivnost i zdravih navika treba podizati već od najranije dobi odnosno i kod djece koja su najviše ugrožena jer se tek razvijaju. Istraživanja su pokazala da djeca koja u ranoj dobi imaju dodira s tjelesnom aktivnošću, primjerice sportski program u ustanovi ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, stječu pozitivne navike i samodisciplinu, razvijaju suradnju i slično. S obzirom na navedeno može se zaključiti kako je redovita tjelesna aktivnost od izuzetne važnosti za trenutnu i buduću kvalitetu života pojedinca.

Može se reći kako je svakodnevna tjelesna aktivnost doista važna za razvoj pojedinca ali i njegovo zdravlje koje bi mu trebalo biti na prvome mjestu. Svjedoci smo kako su djeca danas previše zaokupljena suvremenom tehnologijom i djetinjstvo danas se znatno razlikuje od djetinjstva u prošlosti što se tiče tjelesne aktivnosti stoga je nužno da se u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja djeci ponudi sportski program koji će ih potaknuti na usvajanje zdravih navika koje će im biti od velike koristi tijekom cijeloga života. Cjeloviti sportski program se provodi dva do tri puta tjedno dok se program tematskog tjelesnog vježbanja provodi pet puta tjedno što je značajnija prednost u odnosu na cjeloviti sportski program. Pretpostavka je da će djeca koja pohađaju program tematskog tjelesnog vježbanja steći pozitivniju sliku o tjelesnoj aktivnosti jer će im to postati dio svakodnevice a ne ″izborni″ dio dana.

Motorički sadržaji. Sukladno analizi, cjeloviti sportski program koji se provodi u Dječjem vrtiću Vjeverica usmjeren je u pravilu na stjecanje specifičnih motoričkih znanja iz područja 23 sporta. Nasuprot njemu, program tematskog tjelesnog vježbanja usmjeren je na stjecanje temeljnih biotičkih motoričkih znanja koja predstavljaju bazu za razvoj drugih znanja.

Autorica Pezić (2017) u svome radu piše o Sportskim programima u predškolskoj ustanovi. Autorica navodi kako se realizacijom sportskih programa razvijaju biotička i specifična motorička znanja. Biotička motorička znanja koja predstavljaju temelj za razvoj dodatnih motoričkih znanja razvijaju se od najranije dobi te su programi koji se provode s djecom rane dobi usmjereni upravo na njihov razvoj. Biotička motorička znanja odnose se kao što je ranije u ovome radu navedeno na četiri domene. Iz navedene četiri domene, izdvajaju se osnovna biotička motorička znanja i to njih osam – puzanje, hodanje, penjanje i trčanje te dizanje, nošenje, bacanje i hvatanje. Navedena osnovna biotička motorička znanja predstavljaju sintezu četiriju domena. Specifična motorička znanja, kako autorica Pezić navodi, odnose se na elemente različitih sportova. Stjecanjem specifičnih motoričkih znanja djeca utječu na već stečena biotička motorička znanja te ih nadograđuju. Specifična motorička znanja mogu biti iz različitih sportova poput košarke, gimnastike, plivanja i mnogih drugih.

S obzirom na sve navedeno za sastavnicu motorički sadržaji može se reći da bi se svaki sportski program najprije trebao usmjeriti na razvoj biotičkih motoričkih znanja kao što to čini program tematskog tjelesnog vježbanja. Naime, kao što je ranije navedeno da biotička motorička znanja predstavljaju temelj za usvajanje daljnjih motoričkih znanja važno je da se najprije ona usavrše jer ako se sportski program odmah usmjeri na razvoj specifičnih motoričkih znanja iz određenih sportova upitno je hoće li se ona moći adekvatno usvojiti ukoliko biotička motorička znanja nisu dovoljno razvijena kod djece. Sukladno svemu navedenome, smatra se da je program tematskog tjelesnog vježbanja u ovoj sastavnici vrednovanja bolji u odnosu na cjeloviti sportski program.

Posljednja navedena sastavnica vrednovanja je **suradnja s roditeljima i ostalom zajednicom**. Cjeloviti sportski program surađuje s roditeljima djece koja su uključena u navedeni program te s kineziolozima iz udruge Sportska piramida koji provode cjeloviti sportski program. Program tematskog tjelesnog vježbanja suradnju s roditeljima ostvaruje u obliku radionica na kojima odgajatelji upoznaju roditelje sa samim programom i demonstriraju im određene motoričke sadržaje.

Autor Sindik (2009) navodi kako je važno uspostaviti kvalitetnu suradnju s roditeljima djece koja sudjeluju u provođenju sportskog programa, ali i s lokalnom zajednicom. Naime, u sportskim se programima često može uočiti specifični interes djeteta za pojedini sport, a koji se može nastaviti i nakon završetka pohađanja ustanove za rani i predškolski odgoj i obrazovanje te prelaska u osnovnu školu. Autor navodi da je upravo tada ključna navedena suradnja kako bi se djetetu omogućilo navedeno ali i da dijete nastavi s usvajanjem zdravih životnih navika poput redovite tjelesne aktivnosti. Roditelje se može informirati o interesu djeteta za kineziološkom aktivnošću te im preporučiti moguće oblike uključivanja u pojedinu kineziološku aktivnost. Osim navedenog, važno je da roditelji povremeno sudjeluju u provođenju programa kako bi djeca i roditelji bili motivirani da i izvan odgojno-obrazovnog programa posvete više pažnje tjelesnoj aktivnosti.

Suradnja s roditeljima i ostalom zajednicom važna je, ne samo u provedbi sportskih programa nego i u cjelokupnom odgojno-obrazovnom procesu. Roditelji uvijek moraju biti uključeni u odgojno-obrazovni proces svoga djeteta kako bi omogućili djetetu najbolje za njegov cjeloviti razvoj. Cjeloviti sportski program suradnju s roditeljima provodi u obliku organizacije odlaska na izlete zajedno s djecom i odgajateljima. Smatra se kako je ovaj oblik suradnje vrlo koristan jer danas kada roditelji imaju sve manje vremena za druženje s djecom zbog ubrzanog tempa života, ovo je jedan od izvrsnih načina za provođenje kvalitetnog slobodnog vremena s djecom uz tjelesnu aktivnost i usvajanje zdravih životnih navika. Program tematskog tjelesnog vježbanja provodi suradnju u obliku radionica s roditeljima što se smatra da je također odlično međutim praksa i iskustveno učenje uvijek imaju više učinka od slušanja same teorije stoga bi najbolje bilo kada bi se ova tri segmenta, teorija, praksa i iskustveno učenje, kombinirali tijekom provođenja oba navedena programa.

8. ZAKLJUČAK

Kretanje je svakodnevna ljudska potreba koju treba zadovoljiti. Današnje suvremeno doba u kojem prednjači tehnologija za posljedicu ima tjelesnu neaktivnost već od najranije dobi. Kako bi se razvila svijest o dobrobitima kretanja i ono usvojilo kao svakodnevna rutina u brojnim ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja provode se različiti sportski programi.

Cilj ovog istraživanja bio je kvalitativno usporediti dva programa tjelesnog vježbanja odnosno sportska programa te ih kvalitativno vrednovati. Programi koji su uspoređeni odnosno vrednovani prema unaprijed postavljenim sastavnicama su program tematskog (integriranog) tjelesnog vježbanja koji se provodi već od najranije dobi u mješovitoj jasličkoj skupini u Dječjem vrtiću Rijeka i najstariji sportski program za djecu koji se provodi u Dječjem vrtiću Vjeverica u Zagrebu. Sukladno cilju rada, postavljena je hipoteza kako se navedeni programi tjelesnog vježbanja ne razlikuju značajno u niti jednoj analiziranoj sastavnici. Nakon provedenog istraživanja, odnosno rezultata i rasprave postavljena hipoteza se odbacuje. Naime, vrednovani programi razlikuju se u šest od sedam sastavnica vrednovanja što je dovoljan broj da se postavljena hipoteza odbaci.

Provedenim istraživanjem uočeno je da se programi razlikuju u sastavnicama vrednovanja. Važno je naglasiti da se nakon provedenog istraživanja utvrdilo kako je potreba za integracijom svih područja djetetova razvoja tijekom rada u sportskom programu nužna jer se na dijete gleda kao na cjelovito biće stoga da bi mu se omogućilo učenje u skladu s njegovom prirodom važno je imati na umu pojam integracije.

U daljnjem tijeku istraživanja, kako bi se utvrdila funkcionalnost programa i njegov učinak, valjalo bi provesti početno mjerenje prije početka provođenja programa i finalno mjerenje na kraju programa. Nakon provedenih mjerenja moglo bi se usporediti i vrednovati programe na temelju njihova utjecaja na zdravstveni i motorički status djece.

Na temelju dobivenih rezultata i rasprave o vrednovanim programima, cjelovitom sportskom programu i programu tematskog (integriranog) tjelesnog vježbanja, može se zaključiti kako svaki od njih ima sastavnice koje su u skladu s dječjim potrebama međutim oba programa se razlikuju i imaju pozitivne i negativne strane. Program tematskog tjelesnog vježbanja vrednovao se kao kvalitetniji u sastavnicama prostor i materijalni uvjeti jer je prisutna različitost prostora na kojem se program provodi. Također, prednost ovog programa je dob djece s kojima se program provodi jer se kreće od prve godine djetetova života s tjelesnim vježbanjem. Nadalje, učestalost tjelesnog vježbanja također je prednost ovog programa jer se provodi pet puta tjedno te su motorički sadržaji usmjereni na usvajanje biotičkih motoričkih znanja. Nasuprot ovom programu, cjeloviti sportski program u sastavnici stručni kadar svakako ima prednost nad programom tematskog tjelesnog vježbanja jer je ovdje prisutan cijeli tim stručnjaka kao što su kineziolog, odgajatelj, psiholog i pedagog koji brinu o provedbi samog programa. Jedna od prednosti ovog programa je u sastavnici suradnja s roditeljima i ostalom zajednicom jer se prakticiraju druženja roditelja, djece, kineziologa i odgajatelja izvan prostora ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja te se nastoji kvalitetno iskoristiti vrijeme za druženje djece i roditelja. Sastavnica pristup odgojno-obrazovnom radu je iznimno važna kao što je ranije navedeno zbog djetetove prirode učenja stoga se oba programa u ovoj sastavnici ne razlikuju i usmjereni su na dobrobit djeteta. Na kraju, kada se promotri prednosti oba programa pretpostavlja se kako bi kombinacija vrednovanih sastavnica koje se ističu kao prednost kod pojedinog programa bila najbolja verzija sportskog programa za djecu koji bi im pružao kvalitetne uvjete za razvoj i tjelesnu aktivnost. Također, može se reći kako bi oba programa trebala biti dostupna svima odnosno nebi se trebala naplaćivati kao što se naplaćuje cjeloviti sportski program jer je zbog dječjeg zdravlja ali rasta i razvoja nužno da budu dostupni svima od najranije dobi.

Sportski programi postali su potreba ustanova ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja 21. stoljeća jer su podaci o zdravstvenom statusu djece i odraslih sve više zabrinjavajući. Sukladno navedenom, za sportske programe se može reći kako su jedan od oblika prevencije. Međutim prevencija bi svima trebala biti dostupna stoga se postavlja pitanje trebaju li sportski programi koji se provode u ustanovama ranog i

predškolskog odgoja i obrazovanja biti besplatni ili barem sufinancirani od strane države koja brine o dobrobiti svojih građana. Dio građana su i djeca koja su danas sve više ugrožena zbog tjelesne neaktivnosti stoga je prevencija svakako potrebna i trebala bi biti dostupna svima.

9. LITERATURA

1. Bartoš, A. (2015.) *Zdravlje i tjelesna aktivnost – civilizacijska potreba modernog čovjeka*. Zagreb: Udruga za šport i rekreaciju „Veteran '91“
2. Berčić, B., Đonlić, V. (2009, 26. siječnja). *Tjelesno vježbanje u suvremenim uvjetima života*. *Filozofska istraživanja.* Pribavljeno 19.07.2018., sa https://hrcak.srce.hr/46135
3. Bungić, M., Barić, R. (2009) *Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja*. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik.* Pribavljeno 19.07.2018. sa https://hrcak.srce.hr/47831
4. de Privitellio, S., Caput-Jogunica, R., Gulan, G. i Boschi, V. (2007). *Utjecaj sportskog programa na promjene motoričkih sposobnosti predškolaca*. *Medicina Fluminensis.* Pribavljeno 20.07.2018. sa https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=36909
5. Gospodnetić, H. (2015). *Glazba, pokret i ples u odgoju i obrazovanju djece rane dobi.* Pribavljeno 19.07.2018. sa www.azoo.hr/images/stories/dokumenti/Glazba-pokret-ples_Gospodnetic.doc
6. Gudelj Šimunović, D., Vukelja, M., Krmpotić, M. (2016). Razina motoričkih znanja djece predškolske dobi uključene u različite programe vježbanja. U V. Findak (Ur.), *25. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske - Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva: zbornik radova* (str. 344-348). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
7. Jurakić, D. (2015) Promocija tjelesne aktivnosti – javnozdravstveni prioritet današnjice? . U I. Jukić (Ur.), *25. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske - Primjena i utjecaj novih tehnologija na kvalitetu rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije: zbornik radova* (str. 192-196). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
8. Jurakić, D. i Heimer, S. (2012). *Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i u svijetu: pregled istraživanja*. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju.* Pribavljeno 19.07.2018. sa https://hrcak.srce.hr/92072

9. Knjaz, D., Osvaldić, A., Štemberger., V. (2010). Specifičnosti rada te uloga sportskog učitelja u programu s djecom predškolske dobi. U V. Findak (Ur.), *19. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske - Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije: zbornik radova* (483-487). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
10. Matrljan, A., Berlot, S., Car Mohač, D. (2015). Utjecaj sportskog programa na motoričke sposobnosti djevojčica i dječaka predškolske dobi. U I. Jukić (Ur.), *25. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske - Primjena i utjecaj novih tehnologija na kvalitetu rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije: zbornik radova* (str. 167-171). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
11. Miljak, A. (2009). Integracijski pristup u ranom odgoju i obrazovanju na konceptualnoj i/ili djelatnoj razini. U S. Paragvaj (Ur.), *Integracijski pristup kao načelo u radu s djecom predškolske dobi* (str. 11-21). Rijeka: Učiteljski fakultet u Rijeci
12. Miljak, A. (2007). Teorijski okvir sukonstrukcije kurikuluma ranog odgoja. U V. Previšić (Ur.), *Kurikulum: teorije-metodologija-sadržaj-struktura* (str. 205-249). Zagreb: Školska knjiga
13. Mišigoj-Duraković, M. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Grafos, fakultet za fizičku kulturu, Sveučilište u Zagrebu
14. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta (2014). *Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje*. Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta . Pribavljeno 19.07.2018. sa http://www.azoo.hr/images/strucni2015/Nacionalni-kurikulum-za-rani-i-predskolski-odgoj-i-obrazovanje.pdf
15. Oussoren, R. A. (2005). *Ples pisanja za najmlađe*: *Program predvježbi za djecu u dobi od 3 do 5 godina.* Buševec: Ostvarenje
16. Petrović-Sočo, B. (2009, 11. rujna). *Značajke suvremenog naspram tradicionalnog kurikuluma ranog odgoja*. *Pedagogijska istraživanja.* Pribavljeno 30.07.2018. sa https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=174510

17. Pezić, J. (2017). *Sportski programi u predškolskim ustanovama*. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Završni rad
18. Sindik, J. (2009). *Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja*. *Medica Jadertina.* Pribavljeno 21.07.2018. sa https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=59355
19. Špelić, A., Božić, D. (2002). *Istraživanje važnosti primjene sportskih programa u predškolskim ustanovama za kasniji razvoj motoričkih sposobnosti.* U N. Tatković i A. Daudbegović (Ur.), *Kvalitetna edukacija i stvaralaštvo* (str. 145-154). Pula: Visoka učiteljska škola u Puli
20. Trajkovski Višić, B. (2004) *Utjecaj športskog programa na promjene morfoloških i motoričkih obilježja djece starosne dobi četiri godine*. Zagreb: Magistarska radnja
21. Valjan Vukić, V. (2012, 30. listopada). *Prostorno okruženje kao poticaj za razvoj i učenje djece predškolske dobi*. *Magistra Iadertina.* Pribavljeno 30.07.2018. sa https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=147100
22. Vitulić, E. (2017). *Utjecaj tjelesnog vježbanja na zdravlje*. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Završni rad.
23. Živković, D. (2009) *Utjecaj tjelesne aktivnosti na kvalitetu života djece i adolescenata.* Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku. Završni rad