Kompleksne kineziološke aktivnosti za djecu predškolske dobi

Prugovečki, Ana

Undergraduate thesis / Završni rad

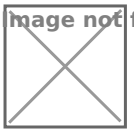
2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:993851

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

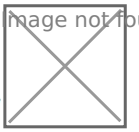
Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-19**



Repository / Repozitorij:

Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula





Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

ANA PRUGOVEČKI

KOMPLEKSNE KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

Pula, lipanj, 2018.

ANA PRUGOVEČKI

KOMPLEKSNE KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

Pula, lipanj, 2018.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

ANA PRUGOVEČKI

KOMPLEKSNE KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

Završni rad

JMBAG: 0303058968, redoviti student
Studijski smjer: Preddiplomski stručni studij predškolski odgoj
Predmet: Kineziološka metodika
Znanstveno područje: Društvene znanosti
Znanstveno polje: Kineziologija
Znanstvena grana: Kineziološka edukacija
Mentor: Izv. prof. dr. sc. Iva Blažević

Pula, lipanj, 2018.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Ana Prugovečki, kandidatkinja za prvostupnicu Predškolskog odgoja ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Student

_____

U Puli, _____, _____ godine

IZJAVA
o korištenju autorskog djela

Ja, Ana Prugovečki dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom *„Kompleksne kineziološke aktivnosti za djecu predškolske dobi“* koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnog pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, _____

Potpis

_____

Sadržaj

1. UVOD 1

2. VAŽNOST KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI U PREDŠKOLSKOJ DOBI 2

2.1. Važnost provođenja kineziloških aktivnosti u predškolskoj dobi 2

2.2. Svrha i smjernice rada u tjelesnom i zdravstvenom području 2

2.3. Pozitivne posljedice provođenja kineziloških aktivnosti u predškolskoj dobi 3

2.4. Negativne posljedice izostanka kineziloških aktivnosti u predškolskoj dobi 5

3. CILJEVI I ZADAĆE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI 7

4. IZRADA PLANA I PROGRAMA TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI 8

5. VRSTE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI 10

6. KOMPLEKSNE KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI 12

6.1. Mali nogomet s djecom predškolske dobi 13

6.1.1. Uvjeti provođenja malog nogometa 13

6.1.2. Usmjeravanje predškolske djece na pojedinosti malog nogometa 14

6.2. Košarka s djecom predškolske dobi 16

6.2.1. Uvjeti provođenja košarke 16

6.2.2. Usmjeravanje predškolske djece na pojedinosti košarke 16

6.3. Odbojka s djecom predškolske dobi 18

6.3.1. Uvjeti provođenja odbojke 18

6.3.2. Usmjeravanje predškolske djece na pojedinosti odbojke 18

6.4. Rukomet s djecom predškolske dobi 20

6.4.1. Uvjeti provođenja rukometa 20

6.4.2. Usmjeravanje predškolske djece na pojedinosti rukometa 20

7. IGRA – VAŽAN DIO KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI 22

7.1. Važnost igre za predškolsku dob 22

7.2. Kineziološke igre 23

8. LITERATURA 27

1. UVOD

Spoznaje o dječjem razvoju i dječjim mogućnostima ukazuju da dijete, od prvih dana života, svjesno i aktivno živi i razvija sebe. Od samih početaka važno je pozitivno utjecati na dijete. Stoga, predškolska dob najbolje je vrijeme za pozitivan utjecaj na rast i razvoj djeteta. Ono što dijete ne naučimo u toj dobi, kasnije će biti mnogo teže nadoknaditi. Kineziologija, kao znanost koja proučava utjecaj tjelesnog kretanja na ljudski organizam, uvelike uči i objašnjava razne metode utjecaja na pravilan rast i razvoj djeteta (Prskalo i Sporiš, 2016).

Neljak (2009) u svojim djelima ističe kako, prije svega, kineziolozi trebaju kvalitetno poznavati antropološka obilježja djece predškolske dobi (morfološka obilježja, razvoj motorike i motoričkih sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, spoznajne (kognitivne) sposobnosti, emotivna obilježja, obilježja govora, obilježja informativnosti) kako bi sigurno i uspješno provodili tjelovježbeni proces. Samo će na taj način moći kvalitetno osmisliti, organizirati i voditi razne sportske programe. U predškolskoj dobi najlakše se stvaraju temelji za pozitivan stav o sportu te ljubav prema raznim kineziološkim aktivnostima. Kineziološki programi namijenjeni za predškolsku djecu omogućiti će pravilan rast, razvoj i zdravlje svakog djeteta. Naime, dobro organizirani sportski programi višestruko će koristiti svakom predškolskom djetetu. Razvojem motoričkih vještina i sposobnosti, neupitan je kognitivni, socijalni i emotivni razvoj svakog pojedinog djeteta (Trajkovski-Višić i Višić, 2004).

Osim što kineziološkim aktivnostima pozitivno utječemo na dječji rast i razvoj, zadovoljavamo i osnovnu dječju potrebu za igrom. Na igru ne treba gledati samo kao na sredstvo zabave i razonode, već ona ima veliku ulogu u razvoju osnovnih motoričkih sposobnosti kod djece (brzina, agilnost, snaga). Dijete u igri ima osjećaj slobode te je maksimalno tjelesno i emocionalno angažirano. Također, u igri se povećava rad svih organa i organskih funkcija što ima veliku važnost u razvoju. Dakle, igra za dijete predškolske dobi predstavlja osnovni oblik učenja (Findak i Delija, 2001).

2. VAŽNOST KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI U PREDŠKOLSKOJ DOBI

2.1. Važnost provođenja kineziloških aktivnosti u predškolskoj dobi

Djeca od najranijih dana uživaju u kretanju. Kineziološkim aktivnostima utječemo na pravilan rast i razvoj djeteta. Aktivna djeca imaju više samopouzdanja te osjećaju veću kontrolu nad vlastitim tijelom. Kineziološke aktivnosti pridonijet će i pravilnom držanju tijela, smanjit će rizik od pretilosti, ali i smanjiti mogućnost oboljenja od kroničnih bolesti. Provođenje kineziloških aktivnosti u predškolskoj dobi je poželjno, upravo zbog toga jer će djetetu biti usađena navika za bavljenje sportom što će mu kasnije biti od velike pomoći. Vrijeme koje se provodi s djetetom upoznajući ga s novim sportovima ujedno je odlična prilika za produbljivanje odnosa s djetetom (Gavin, Dowshen i Izenberg, 2007).

Vrlo je važno da se dijete ne prisiljava na bilo kakve kineziološke aktivnosti. Dijete treba upoznati s raznim aktivnostima te mu dati pravo da samo odluči što želi te prema čemu ima najveće interese. Što više važnih potreba zadovoljava istodobno, aktivnost će za dijete biti pogodnija. Dijete neće ustrajati u određenoj aktivnosti ukoliko ju voli samo iz jednog razloga. Primjerice, trenirati mali nogomet samo zato što mu dobro ide nije dovoljan motiv da bi dijete u toj aktivnosti bilo ustrajno. No, ukoliko dijete kroz tu aktivnost stekne nove prijatelje, ukoliko je zadovoljno svojim postignućima, ako ima podršku od svojih roditelja, sve to, dodatno će ga motivirati za daljnje bavljenje sportom. Stoga, važno je provoditi kineziološke aktivnosti s predškolskom dobi jer, prije svega, dijete stječe pozitivne navike i gradi sebe kao kvalitetniju osobu (Sindik, 2008).

2.2. Svrha i smjernice rada u tjelesnom i zdravstvenom području

Prema Neljaku (2010) svrha rada u tjelesnom i zdravstvenom području dijeli se na:

a) primarnu svrhu tjelesnog i zdravstvenog područja
b) sekundarnu svrhu tjelesnog i zdravstvenog područja
c) tercijarnu svrhu tjelesnog i zdravstvenog područja.

Primarna svrha tjelesnog i zdravstvenog područja je poticati pravilan razvoj

prvenstveno kinantropoloških, ali i ostalih antropoloških obilježja djece i mladeži kao osnova njihova zdravlja.
Sekundarna svrha tjelesnog i zdravstvenog područja podrazumijeva osposobljavanje djece i mladeži za samostalno tjelesno vježbanje u funkciji kvalitete i dugovječnosti življenja.
Tercijarna svrha tjelesnog i zdravstvenog područja se odnosi na osposobljavanje djece i mladeži na svrsishodno održavanje radnih sposobnosti. Održavanje radnih sposobnosti izravno je u osnovnom i srednjem školstvu u funkciji učinkovitosti školovanja, a dugoročno kod mladeži u srednjem strukovnom školstvu u funkciji obavljanja zanimanja s ciljem zarađivanja sredstava za život.

Sve vrste odgojno obrazovnog rada moraju biti temeljene na obrazovnoj, kinantropološkoj i odgojnoj smjernici rada. Svaka smjernica ima svoju funkciju.
Obrazovna smjernica odgojno obrazovnog rada se odnosi na učenje kineziološkihteorijskih i motoričkih znanja s ciljem njihove učinkovite primjene.
Kinantropološka se smjernica odgojno obrazovnog rada odnosi na smislenu i trajnu transformaciju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti djece i mladeži.
Odgojna smjernica odgojno obrazovnog rada je stvaranje pozitivnih sustava vrijednosti djece i mladeži prema tjelesnom vježbanju.

2.3. Pozitivne posljedice provođenja kineziološkihaktivnosti u predškolskoj dobi

Mnogo je pozitivnih posljedica provođenja kineziološkihaktivnosti u predškolskoj dobi. Neke od pozitivnih posljedica jesu zadovoljavanje primarne potrebe za kretanje, pravilan rast i razvoj, osjećaj sigurnosti, osjećaj moći, zadovoljavanje potrebe za slobodom, potrebe za pripadanjem, zadovoljenje potrebe za igrom (Sindik, 2008).
Kretanje je iznimno važno za djetetov cjelokupan razvoj. U fizičkom smislu, kretanje omogućuje pojačavanje opće razine aktivacije svih fizioloških funkcija organizma. Najmlađa djeca imaju jako veliku potrebu za kretanjem jer upravo kretanjem upoznaju svijet oko sebe te uče i stječu kontrolu nad vlastitim tijelom (Sindik, 2008).

Kineziološkim aktivnostima svakako se pozitivno utječe na rast i razvoj djeteta. Tako će se pozitivno utjecati na funkcionalne sposobnosti, odnosno na sposobnost regulacije i koordinacije funkcija organskih sustava (srce i pluća). U predškolskom uzrastu dišni organi nisu potpuno razvijeni, stoga na to treba posebno pripaziti prilikom bavljenja nekom kineziološkom aktivnosti. Nadalje, pozitivno se utječe na motoričke sposobnosti pomoću kojih dijete lakše obavlja i realizira motoričke zadatke. Tako će dijete već od najranije dobi razvijati gibljivost, koordinaciju, brzinu, snagu, izdržljivost i preciznost. Također, veliki utjecaj biti će vidljiv na kognitivne sposobnosti koje će djetetu olakšati prijem, preradu i prijenos informacija, zatim konativne osobine, tj. osobine ličnosti te sociološke karakteristike koje će odrediti položaj pojedinca u grupi te će biti odgovorne za odnose u skupinama (Pejčić, 2005).

Djeca će uživati u kineziološkim aktivnostima onda kada će se osjećati sigurnima. Stoga je važno prostor gdje se aktivnosti održavaju potpuno osigurati, na način da se minimaliziraju mogućnosti ozljeda (Sindik, 2008).

Osjećaj moći dijete će razvijati samim stjecanjem navika da bude ustrajan u trudu da nešto ovo nauči. Sama činjenica da dijete usvaja nove vještine daje mu taj osjećaj (Sindik, 2008.)

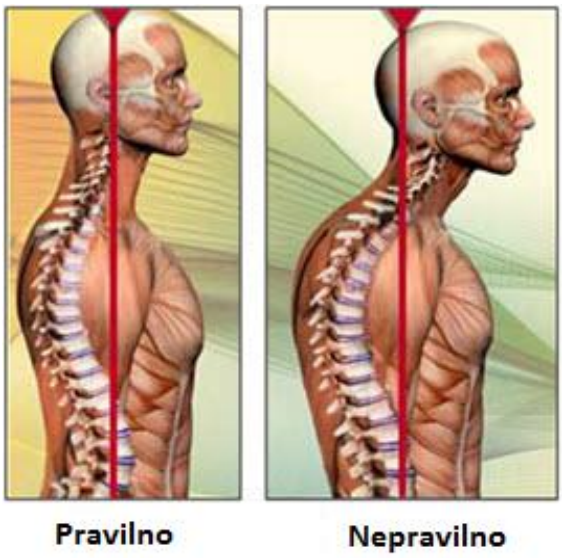
Ukoliko dijete ima mogućnost samo odabrati kojim se sportom želi baviti, tada je njemu zadovoljena potreba za slobodom. Dijete treba pustiti da uči vlastitim tempom sve dok ne postane naporno za njega. Važno je poticati svijest o važnosti pridržavanja pravila sportskih igara te kada je „dozvoljeno“ da se od aktivnosti odustane, a kada to nije poželjno i primjereno (Sindik, 2008).

Kroz razne kineziološke aktivnosti pozitivno se utječe na zadovoljavanje potrebe za pripadanjem. Kao član sportske grupe ili skupine djece koja zajedno treniraju, dijete će biti ponosno jer je prihvaćeno, porasti će mu samopoštovanje te će raditi na suradnji i empatiji prema drugim članovima grupe (Sindik, 2008).

Igra je ono što će djecu prvo privući određenoj aktivnosti, stoga je važno omogućiti im i zadovoljiti upravo tu potrebu za igrom i zabavom. Glavna obilježja igre su zabava, razonoda te mogućnost opuštanja (Sindik, 2008).

2.4. Negativne posljedice izostanka kinezioloških aktivnosti u predškolskoj dobi

Važno je naglasiti kako izbjegavanje provođenja kinezioloških aktivnosti negativno utječe na rast i razvoj djeteta. Posljedice izostanka kineziološkoih aktivnosti u predškolskoj dobi su nepravilno držanje, ravna stopala, prekomjerna tjelesna težina, slabije funkcioniranje krvožilnog sustava, nedostatak samopouzdanja…
Prekomjerna težina mladih Europljana postaje veliki problem. Trećina djece deblja je od prosjeka, od toga 9% djece u dobi između dvije i četiri godine i 16% između šest i petnaest godina (Gavin, Dowshen i Izenberg, 2004).



Slika 1. Pravilno i nepravilno držanje tijela

Izvor: http://trikomat.net/2013/02/pravilno-drzanje-tijela-i-kako-ga-postici/ (15.05.2018.)



Slika 2. Spušteno stopalo

Izvor: http://www.bilicvision-ortopedija.hr/lijecenje-deformacija-stopala/ (15.05.2018.)

3. CILJEVI I ZADAĆE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

Cilj i zadaće kineziloških aktivnosti se poistovjećuju s ciljevima i zadaćama cjelokupnog odgojno – obrazovnog sustava te s utjecajem na promjene u strukturi djetetove ličnosti.

„Cilj tjelesnog i zdravstvenog odgojno obrazovnog područja je podmirenje biopsihosocijalnih motiva za kretanjem kao izrazom zadovoljenja određenih potreba čovjeka, kojim se povećavaju adaptivne i stvaralačke sposobnosti u suvremenim uvjetima života i rada (Findak, 1995: 43)“.

Prema Findaku (1995), ciljevi tjelesne i zdravstvene kulture su:

a) formirati zdravo, tjelesno dobro i skladno razvijeno dijete koje će slobodno i efikasno vladati svojom motorikom,
b) razvijati i oplemeniti osjetilnu osjetljivost djeteta, kao pretpostavku intenzivnog i istančanog doživljaja svijeta,
c) poticati razvoj zdravstvene kulture radi čuvanja i unapređivanja svojega zdravlja i zdravlja svoje okoline.

Iz općih ciljeva proizlaze i opće zadaće tjelesne i zdravstvene kulture, a to su prema Findaku (1995):

a) zadovoljenje osnovne djetetove potrebe za igrom,
b) stvaranje uvjeta za skladan cjelokupan djetetov rast i razvoj i za radosno djetinjstvo,
c) omogućivanje djetetu da u igri surađuje s drugom djecom,
d) stvaranje uvjeta da se dijete osjeća zadovoljno i slobodno,
e) usvajanje zdravog načina življenja i navika nužnih za očuvanje vlastitog i tuđeg zdravlja i života.

Definirani ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture jedan su od važnijih uvjeta za planiranje i programiranje te za provođenje tjelesne i zdravstvene kulture u skladu s autentičnim potrebama djece predškolske dobi.

4. IZRADA PLANA I PROGRAMA TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Prema Neljaku (2009) izrada plana i programa sadrži razne logičke i tehničke, međusobno povezane, postupke, a sastoji se od slijedećeg :

a) prikupljanje podataka o djeci i uvjetima rada
b) određivanje postavki plana i programa
c) određivanje cilja i zadataka plana i programa
d) izbor programskih sadržaja
e) vrjednovanje programskih sadržaja
f) raspodjela programskih sadržaja.

Prikupljanje podataka o djeci i uvjetima rada provodi voditelj programa prije same izrade. Prikupljanje podataka vrlo je važno za upoznavanje voditelja s obilježjima djece kojima je program i namijenjen. Podaci se prikupljanju usmeno i pismeno od meritornih osoba koje poznaju djecu (odgojitelji i ravnatelji dječjih vrtića). Važno je, stoga, naglasiti kako programiranje tjelesnog vježbanja ovisi o unutarnjim (zdravstveni status djece, kronološka dob, biološka dob, razina sposobnosti i razina zrelosti) te vanjskim (mikrosocijalni uvjeti, mikroklimatski uvjeti, materijalna osnova vježbanja) čimbenicima.

Određivanje postavki plana i programa je prvi postupak njegova pisanja. Tako će plan i program započeti s navodima koji sadrže naziv programa, broj djece po tjelovježbenoj skupini, vrijeme trajanja programa s ukupnim brojem sati, broj sati tjelesnog vježbanja tjedno i vrijeme trajanja jednog sada tjelesnog vježbanja.

Cilj plana i programa određuje se sveobuhvatno i objektivno u suglasju s unutarnjim i vanjskim čimbenicima koji mogu imati utjecaja. Nakon određenog cilja, postavljaju se i opisuju zadaci plana i programa.

Izbor programskih sadržaja sadrži popis sadržaja koji će se u određenom programu provoditi. Izbor svakog sadržaja mora biti usuglašen s dva kriterija, a to su namjena programa i materijalni uvjeti rada. Materijalni uvjeti su ograničavajući čimbenici izbora programskih sadržaja, a namjena programa je funkcionalno čimbenik izbora.

Vrjednovanje programskih sadržaja je određivanje značaja pojedinog programskog sadržaja u suglasju s namjenom programa. Nakon vrjednovanja, oni značajniji sadržaji provoditi će se više puta, dok će oni manje značajniji biti izvedeni manje puta. Provodi se kod kineziološkihmotoričkih znanja i kinezioloških igara, a ne provodi se kod nekinezioloških sadržaja koji su u funkciji popratnih sadržaja. Također, važno je vrjednovanjem izračunati i ukupnu učestalost kako bi u pripremanju sata imali optimalnu, niti premalu, niti preveliku, količinu programskih sadržaja po svakom satu tjelesnog vježbanja.

Raspodjela programskih sadržaja provodi se na način da se svi programski sadržaji uvrste u predviđeni broj sati vježbanja.

Nakon izrade plana i programa pristupa se pisanju pripreme za svaki sat tjelesnog vježbanja. Sve navedeno mora biti precizno učinjeno kako bi točno ispunilo predviđeno vrijeme za pojedini dio sata tjelesnog vježbanja (Neljak, 2009).

5. VRSTE KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI

„Specifične kineziološke discipline konvencionalnih aktivnosti predstavljaju sintezu onog dijela zakonitosti procesa vježbanja koje su tipične za određenu aktivnost ili grupu relativno homogenih kineziloških aktivnosti (Čular, Šamija, Sporiš, 2016:43)“. Takve kineziološke aktivnosti se, prema strukturnoj složenosti odnosno estetskom kriteriju, dijele na (Čular, Šamija i Sporiš, 2016):

a) kineziologija monostrukturalnih aktivnosti
b) kineziologija polistrukturalnih aktivnosti
c) kineziologija kompleksnih aktivnosti
d) kineziologija estetskih aktivnosti.

Kineziologija monostrukturalnih aktivnosti obuhvaća one aktivnosti kojima je fizikalni cilj uvijek savladavanje prostora vlastitim tijelom ili projektilom koji se može objektivno mjeriti. Dominira ciklička struktura kretanja, a rezultat ne ovisi o kooperaciji između članova. U monostrukturalne aktivnosti se ubrajaju sportovi poput atletike, plivanja, skijanja, veslanja, boćanja, kuglanja, biciklizma (Čular, Šamija i Sporiš, 2016).

Kineziologija polistrukturalnih aktivnosti obuhvaća aktivnosti acikličkog tipa kojima je cilj simbolička destrukcija partnera te se samo kretanje izvodi i ograničava u kontaktu s partnerom. Polistrukturalne aktivnosti obuhvaćaju sportove kao što su boks, hrvanje, džudo, stolni tenis, karate, mačevanje (Čular, Šamija i Sporiš, 2016).

Kineziologija kompleksnih aktivnosti obuhvaća aktivnosti u kojima se teži pogađanju cilja određenog u prostoru, vođenim ili bačenim projektilom. Takve aktivnosti sadrže kompleksnu strukturu cikličkog i acikličkog kretanja, a rezultat ovisi o suradnji članova grupe ili tima. Kompleksne aktivnosti ubrajaju sportove poput košarke, rukometa, nogometa, hokeja, vaterpola, ragbija (Čular, Šamija i Sporiš, 2016).

Kineziologija estetskih aktivnosti obuhvaća konvencionalne aktivnosti kojima je cilj dostići estetski kriterij izvođenjem dopuštenih kriterija. Kod estetskih aktivnosti dominira aciklički tip kretanja, a takve aktivnosti se odnose na sportove kao što su gimnastika, klizanje, plesovi, skokovi u vodu, ritmičko-sportska gimnastika (Čular,

Šamija i Sporiš, 2016).



Slika 3. Veslanje (monostrukturalna aktivnost)

Izvor: http://sport.hrt.hr/280045/sjajna-forma-brace-sinkovic (10.06.2018.)



Slika 4. Stolni tenis (polistrukturalna aktivnost)

Izvor: http://www.hrvatskareprezentacija.hr/stolni-tenis-ema-marn-andrea-pavlovic-srebrne-na-18-medunarodnom-kadetskom-prvenstvu-slovacke/ (10.06.2018.)



Slika 5. Košarka (kompleksna aktivnost)

Izvor: http://www.soundset.hr/sport/debakl-protiv-grcke-ili-pobjeda-protiv-portorika-ili-pakiranje-kofera (10.06.2018.)



Slika 6. Klizanje (estetska aktivnost)

Izvor*:* http://www.crosport.hr/foto-predsjednica-rh-otvorila-svjetsko-juniorsko-prvenstvo-u-sinkroniziranom-klizanju-hrvatska-s-lindom-rasplesala-ledenu-dvoranu (10.06.2018.)

6. KOMPLEKSNE KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

Kompleksne kineziološke aktivnosti, tj. sportovi bi trebali biti svakodnevnica života od djetinjstva pa sve do odrastanja. Važno je da se određena sportska aktivnost prilagodi dobi osobe koja istu i provodi. Sport se može podijeliti na samostalni, gdje se pojedinac sam zalaže za svoje uspjehe (šah, plivanje, borilački sportovi…), te na sportske aktivnosti koje se provode grupno (košarka, nogomet, rukomet…). Upravo o tim, kompleksnim kineziološkim aktivnostima, pisat će se u nastavku ovog rada.

Kompleksne kineziološke aktivnosti su (Sindik, 2008):

a) Mali nogomet
b) Košarka
c) Odbojka
d) Rukomet

6.1. Mali nogomet s djecom predškolske dobi

Nogomet je kompleksna kineziološka aktivnost koja je uvrštena u tzv. sportske igre. Definira se kao složeni timski sport koji se sastoji od jednostavnijih i složenijih gibanja čiji je osnovni cilj, u suradnji članova tima u igri i opoziciji s protivničkim timom, uputiti loptu unutar okvira gola uz istovremeno sprečavanje protivničkog igrača da uputi loptu u gol vlastitog tima. Usmeno tumačenje djeci, frontalnom metodom, uvijek bi trebalo biti popraćeno i demonstracijom, ali i situacijskim izvođenjem u samoj nogometnoj utakmici ili njenim segmentima (situacijama iz igre).

6.1.1. Uvjeti provođenja malog nogometa

Za mali nogomet koristi se teren rukometnih dimenzija. Razlika je što se za nogomet mogu koristiti mekše podloge jer nema potrebe za vođenjem lopte, što bi u tom slučaju bilo otežano. Poželjno je da podloga bude trava, umjetna trava ili parket, a svakako treba izbjegavati, ukoliko je moguće, asfalt, beton ili šljunak.
Kada se govori o trajanju dječjih nogometnih utakmica, one su kraće nego uobičajeno.

Naime, trajanje nogometne utakmice za djecu mlađu od 8 godine je 2 x 10 minuta, za djecu od 8 do 12 godina trajanje je 2 x 15 minuta, dok je za djecu stariju od 12 godina trajanje utakmice 2 x 20 minuta (Sindik, 2008).

Vrlo je važno organizirati i adekvatan prostor. Iako se program provođenja ove aktivnosti može provoditi na minimalnom prostoru vanjskog prostora dječjeg vrtića, poželjno je da prostor, ukoliko se ne radi isključivo o individualnoj poduci djeteta, iznosi dužinom i širinom oko 15 x 5 m. Od velike je važnosti da se program provodi na otvorenom prostoru ili prethodno prozračenom prostoru.

Za poduku djece potrebno je osigurati oko 10 lopti (poželjno da broj lopti odgovara broju djece) promjera od otprilike 10 cm, mala nogometna vrata te je važno da djeca imaju sportsku opremu (trenirke, tenisice, kratke hlačice i majicu).

Idealan broj djece za poduku je 10. Važno je međusobno upoznati djecu kako se ne bi stvarali klanovi te kako bi u timu prevladavala ugodna atmosfera (Sindik, 2008).

Trajanje aktivnosti za predškolsku djecu od 4 do 6 godine ograničeno je na 35 minuta, dok se trajanje aktivnosti povećava s obzirom na dob (45 minuta za djecu od 7 do 9 godine). Ukupno trajanje programa osnovne poduke nogometa iznosi minimalno 16 sati, dakle, po 2 x 35 minuta tjedno. Program može trajati i duže, a u tom slučaju više je vremena za uvježbavanje pojedinih tematskih cjelina, posebno u situacijama nogometne igre (trening-utakmice koje omogućavaju situacijsko učenje).

6.1.2. Usmjeravanje predškolske djece na pojedinosti malog nogometa

Kao i u svakom sportu, tako i u malom nogometu, postoje cjeline u koje dijete treba biti ispravno usmjereno.

Stoga, važno je djecu usmjeriti i upoznati ih *s osnovnim pravilima igre* na način da im se objasni cilj nogometne igre, pojam ograničenosti terena, poštivanje uloge suca te razni bitni pojmovi poput prekršaj, kazneni udarac, „out“, igranje rukom...

Svakako je važno demonstrirati djeci *osnovne vrste kretanje* igrača (hodanje, trčanje, napad, obrana). Kod usmjeravanje djece na osnovne vrste kretanja poželjno ih je usmjeriti da nastoje šutirati loptu u pravcu vrata protivničke momčadi te ih pojedinačnim usmjeravanjem upućivati na trčanje s ciljem kako bi se izbjegle ozljede.

Iduća važna cjelina je *udarac na gol*. Djeci se demonstriraju razne vrste udaraca te se isti ti udarci izvode na različite načine (s mjesta, u hodu, u trku…)

Nadalje, *dodavanje i primanje lopte* još je jedna cjelina koja je vrlo važna. Na taj način djeca shvaćaju važnost međusobnog komuniciranja, organiziraju igru te međusobno

dijele odgovornosti u različitim situacijama u igri (Sindik, 2008).

Kod cjeline *driblinga i vođenja lopte u hodu ili trku*, može se djeci prepustiti da slobodno odaberu način izvedbe. Bitno je da lopta ne „pobjegne“ te da dijete zna procijeniti kojom brzinom će gurati loptu u fazi kretanja.

Kod usmjeravanja djece *na osnovne oblike oduzimanja lopte* obraća se pozornost na „presretanje“ protivnika kojem je lopta otišla predaleko, „blokiranje“ putanje protivnika te „ulazak“, tj. kretanje prema protivniku s ciljem da se izbije lopta.

Cjelina *osnovne koncepcije igre za obrambene i napadačke igrače* važna je kako bi djecu usmjerili na faze obrane i faze napada. Djeci treba objasniti koji je cilj obrane, a koji cilj napada te ih upoznati s vrstama istih (zonska obrana ili obrana „čovjek čovjeka, te razni „napadi“ u napadu).

Također, važno je *usmjeravanje jednostavnijih „posebnih zaduženja“ igrača*, tj. „uloga“ u igri. Usmjeravanje ove cjeline odnosi se na upoznavanje djece s različitim pozicijama te dodjeljivanje pozicija svakom djetetu (lijevi i desni krilni napadač, lijevi, desni i srednji branič, gola…)

Na samom kraju, nakon što djeca savladaju prethodne elemente, započinje *usmjeravanje djece na samo igranje utakmice*. Usmjerava ih se na prepoznavanje različitih situacija u igri te principi odabira najpogodnijeg rješenja za neke situacije (Sindik, 2008).



Slika 7. Mali nogomet

Izvor:http://vrtic-popovaca.hr/wp-content/uploads/2016/05/SAM_7209.jpg (17.05.2018.)

6.2. Košarka s djecom predškolske dobi

Košarka je timski sport koji se sastoji od jednostavnijih i složenijih gibanja, a osnovni cilj je ubacivanje lopte u koš, kao i sprječavanje protivničkog igrača da osvoji i ubaci loptu u koš. „To je igra u kojoj svaki igrač obavlja specifične zadaće s obzirom na njegovo mjesto i ulogu u momčadi unutar određenog koncepta igre (Sindik, 2008:96)".

6.2.1. Uvjeti provođenja košarke

Program se može provoditi na minimalnom prostoru dvorišta, iako je poželjno da teren iznosi dužinom i širinom oko 15 x 5 m. Svakako je poželjno da je podloga mekša, tj. tartan ili parket, a ne asfalt ili beton na kojima su vjerojatnije ozljede.

Za poduku je važno da broj lopti odgovara broju djece, važno je imati koševe prilagođene visini djece (visina između 1,5 i 2 metra), poželjno je da djeca imaju sportsku opremu (trenirke, kratke hlačice i majice te „košarkaške" tenisice, tj. tenisice koje će fiksirati gležnjeve).

Idealan broj djece u timu je 10 te je važno da se djeca upoznaju kako ne bi došlo do stvaranja „klanova", već da se djeca međusobno poštuju i podržavaju što je za timske sportove od velike važnosti.

Trajanje aktivnosti za predškolsku dob (od 4 do 6 godina) ograničeno je na 35 minuta dok se za stariju djecu vrijeme trajanja povećava (od 7 do 9 godina traje 45 minuta). Ukupno trajanje programa osnovne poduke košarke minimalno iznosi 24 sata, tj. 2 x 35 minuta tjedno (Sindik, 2008).

6.2.2. Usmjeravanje predškolske djece na pojedinosti košarke

Osnovna pravila igre, prva je cjelina, u kojoj djecu upoznajemo s osnovnim pojmovima, ograničenosti terena, šutom na koš, s pojmom „out", izvođenjem lopte…

Cjelina upoznavanja s *osnovnim vrstama kretanja* odnosi se na usmjeravanje djece na kretanje igrača u napadu i obrani, prema naprijed i prema natrag te raspoređivanje igrača u fazi obrane i fazi napada.

Djecu treba usmjeravati na *tehnike različitih vrsta udaraca*, kao što su, šutiranje s različite udaljenosti, iz mirovanja, iz trka, polaganje lopte, šutiranje slobodnih bacanja. Dodavanje i primanje lopte od suigrača vrlo je važno zbog ostvarivanja suradnje u timu. Iduća vrlo važna cjelina je *dribling i oduzimanje lopte* protivniku. U ovoj cjelini djecu se

usmjerava na pravilno vođenje lopte te osnovni oblici oduzimanja lopte protivniku. Osnovna koncepcije igre – napad ili obrana (pojedinačno ili momčadski) važna je kako bi dijete usmjerili na pravilno postavljanje na terenu s ciljem zatvaranja pravca kretanja protivniku ili s ciljem bolje realizacije napada.

Usvajanje jednostavnijih „posebnih zaduženja" igrača odnosi se na upoznavanje djece s pozicijama (branič, krilo, centar) te individualno usmjeravanje na određenu poziciju. Nakon usvajanja pojedinih tehnika djecu se usmjerava na *igranje utakmice*. Potiče ih se na prepoznavanje različitih situacija u igri te uočavanje najboljeg rješenja za određene situacije (Sindik, 2008).



Slika 8. Košarka

Izvor: http://www.sportpiu.org/basket (17.05.2018.)

6.3. Odbojka s djecom predškolske dobi

Odbojka je složeni timski sport koji se sastoji od jednostavnijih i složenijih gibanja čiji je osnovni cilj prebacivanje lopte preko mreže na protivničko polje, kao i sprječavanje protivničkog igrača da prebaci loptu preko mreže na polje vlastitog tima.

6.3.1. Uvjeti provođenja odbojke

Odbojka je timski sport u kojem se dvije ekipe po 6 igrača „bore“ na terenu. Kod djece je nešto drugačije, tako da s djecom predškolske dobi možemo podijeliti timove po troje. Ukoliko su timovi podijeljeni po troje, tada dimenzije terena mogu biti 9 x 5 m. Djeca mogu igrati na terenu koji je dvostruko manji od uobičajenog (18 x 9 metara). Također, kod provođenja odbojke s djecom predškolske dobi mreža se nalazi na visini od metar i pol, što se razlikuje od visine mreže za seniore (243 cm).

Poželjno je da podloga na kojoj se održava odbojka bude mekša, primjerice trava, tartan, pijesak ili parket radi sprječavanja ozljeda.

Važno je osigurati dovoljan broj lopti (koliko djece, toliko lopti) te mrežu s opisanim dimenzijama. Također, idealno bi bilo kada bi svako dijete imalo trenirku, tenisice, kratke hlačice i majicu te štitnike za koljena i lakte.

Poželjan broj djece za poduku je 10 te je važno da se djeca međusobno uvažavaju i cijene.

Trajanje aktivnosti za predškolsku djecu (od 4 do 6 godina) ograničeno je na 35 minuta, dok se za stariju djecu vrijeme povećava (od 7 do 9 godina vrijeme se ograničava na 45 minuta). Ukupno trajanje programa poduke odbojke ukupno iznosi 24 sata, tj. 2 x 35 minuta tjedno.

6.3.2. Usmjeravanje predškolske djece na pojedinosti odbojke

Važno je djecu usmjeriti *na osnovna pravila igre* na način da im se pojasne osnovni pojmovi kao što su ispravni načini udaranja lopte, potreba prebacivanja lopte preko mreže, mogućnost dodavanja lopte suigraču, servis i izmjena servisa…

Cjelina upoznavanja s *osnovnim vrstama kretanja* igrača podrazumijeva usmjeravanje djece na kretanje igrača u napadu i obrani te njihovo raspoređivanje u istom.

U odbojci je važno djecu usmjeriti na *tehnike različitih vrsta udaraca*. Upoznati ih s pojmom „servis“ (odozgo, odozdo), „čekić“, osnovno dodavanje, dizanje, smeč…

Dodavanje i primanje lopte od suigrača ima veliku ulogu u ostvarivanju suradnje i

komunikacije među članovima tima.

Kroz cjelinu, *osnovna koncepcija igre*, djeca se usmjeravaju na postavljanje ispravne formacije u napadu i obrani, na postavljanje koje će protivnicima otežati osvajanje bodova, ali i postavljanje u formaciju kojom će se lakše realizirati napad.

Usmjeravanje djece na *usvajanje jednostavnijih „posebnih zaduženja" igrača* važno je jer djeca stječu znanje o ulozi pojedinih igrača u igri (libero, dizač, smečer).

Posljednja cjelina, *igranje utakmice*, od velike je važnosti jer se primjenjuje sve prethodno naučeno. Usmjerava se djecu na prepoznavanje različitih situacija u igri te sposobnost da dijete samo odabere najpogodnije rješenje za ostvarenje cilja.



Slika 9. Odbojka

Izvor:http://www.vrticbajka.eu/tjelesne-aktivnostikretanje-i-ostale-zdrave-stvari/ (17.05.2018.)

6.4. Rukomet s djecom predškolske dobi

Rukomet se definira kao složeni timski sport kojeg čine jednostavna i složena gibanja, a osnovni cilj gibanja jest u suradnji s timom i opoziciji s protivnički timom rukom ubaciti loptu u protivnički gol, kao i spriječiti protivnički tim da osvoji bod ubacivši loptu u gol vlastite momčadi.

6.4.1. Uvjeti provođenja rukometa

Važno je da podloga gdje se provodi program bude mekša, tj. tartan ili parket umjesto asfalta ili betona.

Program se može provoditi na minimalnom prostoru dvorišta, iako je poželjno da je dužina i širina terena dimenzije 16 x 5 metara. U tom slučaju, u jednom timu igra 4 igrača i golman.

Za poduku djece potrebno je oko 10 lopti, tj. onoliko koliko je i djece. Potrebna je lopta prilagođena dječjoj ruci, plastični golovi (1,5 metara visine i 2 metra dužine ili manji), trenirka, kratke hlačice i majica te tenisice (najbolje tzv. „košarkaške“ zbog mogućnosti fiksiranja gležnjeva).

Poželjan broj djece u grupi poduke je 10 te je vrlo važno da se djeca poznaju i međusobno uvažavaju.

Trajanje aktivnosti za predškolsku dob (od 4 do 6 godine) je ograničen na 35 minuta, dok se za stariju djecu vrijeme povećava (od 7 do 9 godine vrijeme je 45 minuta). Ukupno trajanje programa poduke iznosi 24 sata, tj. 2 x 35 minuta tjedno. Može trajati i duže, zbog čega se dobiva na vremenu za usavršavanje pojedinih tematskih cjelina.

6.4.2. Usmjeravanje predškolske djece na pojedinosti rukometa

Vrlo je važno djecu upoznati s *osnovnim pravilima igre* što u rukometu podrazumijeva igranje rukom, ograničenost igrališta, potreba vođenja lopte, šut na gol. Potrebno je djecu usmjeriti na *ispravno vođenje lopte* te ih uputiti u osnovne pojmove spomenutog sporta, kao što su, prekršaj, sedmerac, deveterac, korner, „out“…

Nadalje, poželjno je upoznavanje s *osnovnim vrstama kretanja igrača* u napadu i obrani, zatim prema naprijed i natrag te pobliže objasniti raspoređivanje igrača u fazi obrane i u fazi napada.

Iduća vrlo važna cjelina je *šut na gol i tehnika izvođenja različitih vrsta udaraca*. U ovoj cjelini djecu se podučava šutiranju na gol s različitih udaljenosti iz mirovanja, a zatim

iz hoda i iz trka.

Dodavanje i primanje lopte od suigrača važno je zbog razvijanja komunikacije unutar tima kako bi se određeni napadi uspješno realizirali.

Dribling i oduzimanje lopte protivniku je cjelina u kojoj se dijete usmjerava na osnovne oblike oduzimanja lopte (blok šuta, prepriječiti pravac kretanja protivniku, ali bez prekršaja, otimanje lopte…)

Važno je djecu usmjeriti na *osnovnu koncepciju igre*. Upoznati ih s pravilnim kretanjima po terenu, sa zadacima napada i zadacima obrane te uputiti na pojedinačne zadatke i one timske.

Kroz *usvajanje jednostavnijih „posebnih zaduženja" igrača* djecu se upoznaje s pozicijama (pivot, krilni igrač, vanjski pucač). Na vrlo jednostavan način opisuju se i objašnjavaju zadaci svakog pojedinog igrača.

I za kraj, nakon usvojenih osnovnih pojmova i kretnji, djecu se usmjerava na *igranje utakmice*. Potiče ih se na vlastito prepoznavanje različitih situacija u igri, na odabir najkorisnijih rješenja tijekom igre te na međusobnu komunikaciju i suradnju (Sindik, 2008).



Slika 10. Rukomet

Izvor:http://www.tvdellbrueck.de/sportangebote/lauftreff/events/details/artikel/handball-nachwuchs-pommes-gesucht.html (17.05.2018.)

7. IGRA – VAŽAN DIO KINEZIOLOŠKIH AKTIVNOSTI

7.1. Važnost igre za predškolsku dob

„Igra je najautonomnija čovjekova aktivnost i najizrazitiji oblik dječje aktivnosti. Naime, iako je u čovjekovoj prirodi da se igra, što on zapravo i čini čitav život, ipak treba reći da ona ni u jednom razdoblju ljudskog života nema takvo značenje i toliku moć kao u djetinjstvu. Stoga, igra je sasvim pouzdano jedna od temeljnih pretpostavki za pravilan rast i razvoj dječjeg organizma (Findak, 1995:39)“.

Osim što igra pruža razonodu i zadovoljstvo, igra djetetu nudi razne spoznaje o sebi, drugima i svijetu koji ga okružuje. Kako bi igre ostvarile upravo tu svrhu, važno je da odgovaraju djeci po sadržaju, motorici, tematici i organizaciji (Neljak, 2009).

Igra je emocionalna potreba ljudskog bića koju ono izražava kretnjom ispunjenom osobnom kreativnošću (Andrijašević, 2000).

Kod djece mlađe dobne skupine važno je da su igre jednostavnih sadržaja i pravila. U ovoj dobi nije važan rezultat već sam proces kretanja. Kod planiranja sadržaja važno je omogućiti dovoljno trčanja, skakanja, puzanja, penjanja, bacanja i slično.

Za djecu srednje dobne skupine igre su još uvijek jednostavne, isto kao i pravila. Djecu se potiče na poštivanje pravila što vrijedi za sve sudionike u igri. Djeca srednje dobne skupine imaju veće iskustvo te ih počinju zanimati igre hvatanja, skrivanja, traženja…

Djeca starije dobne skupine spremni su na igre sa složenijim kretanjem. Djeca starije predškolske dobi spoznaju da igra ima svoju smisao te se počinju interesirati za igre gdje će savladavati prepreke, sakriti se, bježati, hvatati drugoga i slično (Findak, 1995).

Igre se najčešće zasnivaju na integriranom povezivanju kineziološkihi nekinezioloških (pričanje, brojalice, pjevanje, recitiranje) sadržaja. Tako se, primjerice, u igri skrivača povezuje hodanje, trčanje, čučanje, brojanje, šuljanje s govorom… Djeca kroz takav oblik igre razvijaju osjećaj snalaženja u prostoru, razvijaju govor, uče nove riječi, uče pobjeđivati i gubiti. Zato igre združeno utječu na tjelesni, motorički, funkcionalni, spoznajni, emocionalni, moralni i estetski razvoj djece.



Slika 11. Igra

Izvor: https://zdravakrava.24sata.hr/green-i-bio/zasto-je-vazna-igra-u-prirodi-2944 (20.05.2018.)

7.2. Kineziološke igre

Kineziološke igre uključuju sve kapacitete djeteta i pridonose mnogostrukom razvoju djeteta i njegove ličnosti. Posebno mjesto u tjelesnom razvoju zauzimaju kineziološke igre zbog svog pozitivnog utjecaja na velik broj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Dječje igre povezuju razvoj osjetila, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, intelekta, pažnje, govora, mišljenja, mašte, različitih znanja, moralnih kvaliteta pa sve do razvoja emocija i estetskog doživljavanja. Upravo je zbog toga napravljena podjela kinezioloških igara s obzirom na kronološku dob djeteta i njihovo pojavljivanje u predškolskom uzrastu.

Prema Neljaku (2009) kineziološke igre podijeljene su na:

a) biotičke (spontane) igre
b) igre pretvaranja
c) igre stvaranja
d) igre s jednostavnim pravilima
e) igre sa složenim pravilima.

Biotičke (spontane) igre počinju se spontano javljati u dojenačkoj dobi kada dijete ponavlja jednostavne mišićne pokrete i na taj način trese zvečku, gura loptu,

povlače igračke koje sviraju, uzastopno bacaju isti predmet na pod i tome slično. Biotičke, tj. spontane igre nazivaju se tako jer se javljaju već s nekoliko mjeseci života i traju do kraja druge godine. Važan je odabir odgovarajućih igračaka koje će poticati dječju igru, znatiželju ali i razvoj.

Igre pretvaranja počinju se javljati oko druge godine i traju do polaska u školu kada postupno nestaju. Najzastupljenije su četvrtoj ili petoj godini djetetova života. Igre pretvaranja uključuju uporabu predmeta ili ljudi kao simbola za nešto što inače nisu. Primjerice, četka za kosu biti će mikrofon, stolica će predstavljati svemirski brod dok se lonac biti šešir. Pretvaranjem djeca uče kako se uživjeti u nečiju osobnost, razvijaju kreativnost te samostalno rješavaju mnoge probleme. Upravo zbog toga, igre pretvaranja su vrlo važne i imaju veliku ulogu u razvoju djeteta. U ovakvim igrama često će biti uočljiva tri elementa: zaplet ili priča, uloga i različita pomagala. To objašnjava i činjenicu da djeca ove dobi vole crtane filmove i lutkarske predstave (Neljak, 2009).

Igre pretvaranja omogućavaju maštu i stvarnost jer se djeca kroz igru mogu suočiti sa svojim strahovima i brigama (vještice, duhovi, lavovi, lopovi). U ovom razdoblju djeca se vole igrati uloga različitih junaka koji imaju super moći i sposobnosti. Obilježja tih junaka najčešće su dobrota, mudrost, snaga, brzina, rješavanje problema, tj. moći i sposobnosti koje djeca i sama žele imati. Upravo zato dijete će, igrajući se pretvaranja, razvijati osjećaj vlastite važnosti i moći.

Igre stvaranja javljaju se u trećoj godini života i traju tijekom rane školske dobi. Kroz igre stvaranja djeca koriste različite predmete u namjeri da od njih nešto stvore. Primjerice, gradnje kula od kocaka, rezanje i lijepljenje slika, izrada gruda od snijega, figurica od plastelina i slično. Iako je igra stvaranja u predškolskom uzrastu pojedinačna, u nju se može uključiti odgojitelj, kineziolog ili roditelj, ali nikada ne preuzima potpunu inicijativu već može riječima pratiti sadržaj određene igre (npr. „O, slažemo kuću“). Sazrijevanjem djeteta, u školskoj dobi, igra će iz pojedinačne prelaziti u igru u dvojkama i trojkama.

Igre stvaranja imaju veliki utjecaj na spoznajni razvoj. Kroz igru djeca uče o predmetima, oblicima, prostoru, manipuliranju, redanju, spajanju… Isto tako, djeca kroz građenje i rušenje uče o svojstvima predmeta, o težini, visini i obujmu.

Igre s jednostavnim pravilima djeca počinju provoditi nakon pete godine života. Ovim igrama pripadaju igre s unaprijed određenim pravilima i ograničenjima u kojima postoji određeni cilj. To su igre poput skrivača, školice… Djeca kroz takve igre uče da

u životu postoje pravila i da ih se treba pridržavati. Također, uče se nositi s uspjehom, ali i neuspjehom. Igra s pravilima ne mora biti i natjecateljska, nego se može realizirati kao suradnička, pri čemu djeca uče timskom radu uspjehu, pomaganju i dijeljenju drugima. Primjerice, što duže dodavanje lopte tako da lopta samo jednom udari o zemlju između igrača (Neljak, 2009).

Igre sa složenim pravilima počinju neposredno prije polaska u školu, a odnose se na igre poput igre kartama, graničar, društvene igre… Sve igre s jednostavnijim i složenijim pravilima imaju moralni značaj u razvoju djeteta. Naime, one zahtijevaju od igrača da se pošteno pridržava pravila (da pošteno žmiri, pošteno broji…)

8. ZAKLJUČAK

Mnoga istraživanja ukazuju na važnost tjelesne aktivnosti i samog kretanja. U današnje vrijeme takvih aktivnosti je sve manje. Dječji životi, od najranije dobi, „zarobljeni“ su računalima, mobitelima i drugom tehnologijom koja ih odvaja od aktivne igre i igre na otvorenom. Isto tako, djeca sve više u svoj organizam unose veće količine neadekvatne hrane. Taj ubrzani način življenja, nedostatak slobodne i aktivne igre, unos nepotrebnih i nezdravih tvari u organizam se negativno manifestira na rast i razvoj onih najmlađih.

Predškolska dob je idealan period u kojem možemo utjecati na pravilan rast i razvoj djeteta. Važna je edukacija, volja i poznavanje antropoloških obilježja djece kako bi odgojitelj uspješno provodio određenu kineziološku aktivnost. Djeci je potrebno ponuditi bogat izbor aktivnosti kojima će dijete upoznavati sebe i okolinu koja ga okružuje. Dijete nikada ne smije biti prisiljeno na pojedinu aktivnost.

Sve kineziološke aktivnosti koje provodimo s djecom predškolske dobi moraju biti usklađene s njihovim sposobnostima, potrebama i mogućnostima.

Kompleksne kineziološke aktivnosti možemo provoditi s djecom predškolske dobi, ali važno je prilagoditi i osigurati adekvatan prostor i potrebne rekvizite, što je i opisano u ovom završnom radu.

Osim što sport pozitivno utječe na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, utječe na razvoj kreativnosti, potiče pozitivno mišljenje o sebi te stvara zdrave životne navike. Odgojno-obrazovne ustanove imaju veliku ulogu u razvoju djeteta kao dobre osobe koja će cijeniti sebe, ali i druge, jer imaju mogućnost učiti djecu od najranije dobi pravim vrijednostima.

Osim odgojno-obrazovnih ustanova veliku ulogu imaju roditelji koji djetetu moraju pružati ljubav, podršku i osjećaj sigurnosti.

Najvažnije je da dijete uživa u onome što radi, da se bavi određenim sportom jer ono to želi. U niti jednom trenutku ne smije izgubiti pravo za slobodom. Ne smije biti opterećeno rezultatima, već osjećajem ispunjenosti i zadovoljstva. Prije svega, dijete kineziološkim aktivnostima ispunjava svoju osnovnu potrebu, a to je potreba za igrom.

9. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2000). Slobodno vrijeme i igra. Zagreb: Gopal.
2. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Kineziološki fakultet.
3. Pejčić, A. (2005). Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi. Rijeka: Visoka Učiteljska škola u Rijeci Sveučilišta u Rijeci
4. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). Kineziologija. Zagreb: Školska knjiga
5. Garvin, M., Dowshen, S., Izenberg, N. (2007). Dijete u formi – *Praktičan vodič za odgoj zdrave i aktivne djece – od novorođenčeta do tinejdžera.* Zagreb: Mozaik knjiga.
6. Sindik. J. (2008). Sport za svako dijete. Lekenik: Ostvarenje d.o.o.
7. Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.
8. Findak, V., Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura i predškolskom odgoju. Zagreb: EDIP d.o.o.
9. Trajkovski Višić, B., Višić, F. (2004). Vrednovanje motoričkih znanja i sposobnosti kod djece predškolske dobi. Na *13. ljetnoj školi kineziologa*, 19.-23.6.2004. Rovinj: Hrvatski kineziološki savez.
10. Badrić, M., Prskalo, I., Kvesić, M. (2011). Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece. Na *20. ljetnoj školi kineziologa*, 21.-25.6.2011. Rovinj: Hrvatski kineziološki savez.

Preuzete slike s interneta:

Slika 1., preuzeto: 15.05.2018.
http://trikomat.net/2013/02/pravilno-drzanje-tijela-i-kako-ga-postici/

Slika 2., preuzeto: 15.05.2018.
http://www.bilicvision-ortopedija.hr/lijecenje-deformacija-stopala/

Slika 3., preuzeto: 10.06.2018.
http://sport.hrt.hr/280045/sjajna-forma-brace-sinkovic

Slika 4., preuzeto: 10.06.2018.
http://www.hrvatskareprezentacija.hr/stolni-tenis-ema-marn-andrea-pavlovic-srebrne-na-18-medunarodnom-kadetskom-prvenstvu-slovacke/

Slika 5., preuzeto: 10.06.2018.
http://www.soundset.hr/sport/debakl-protiv-grcke-ili-pobjeda-protiv-portorika-ili-pakiranje-kofera

Slika 6., preuzeto: 10.06.2018.
http://www.crosport.hr/foto-predsjednica-rh-otvorila-svjetsko-juniorsko-prvenstvo-u-sinkroniziranom-klizanju-hrvatska-s-lindom-rasplesala-ledenu-dvoranu

Slika 7., preuzeto 17.05.2018.
http://vrtic-popovaca.hr/wp-content/uploads/2016/05/SAM_7209.jpg

Slika 8., preuzeto 17.05.2018.
http://www.sportpiu.org/basket

Slika 9., preuzeto 17.05.2018.
http://www.vrticbajka.eu/tjelesne-aktivnostikretanje-i-ostale-zdrave-stvari/

Slika 10., preuzeto 17.05.2018.
http://www.tv-dellbrueck.de/sportangebote/lauftreff/events/details/artikel/handball-nachwuchs-pommes-gesucht.html

Slika 11., preuzeto 20.05.2018.
https://zdravakrava.24sata.hr/green-i-bio/zasto-je-vazna-igra-u-prirodi-2944

SAŽETAK

Važnost kinezioloških aktivnosti u predškolskoj dobi je velika jer pozitivno utječu na antropološki status djeteta. Odgojitelji, kineziolozi i roditelji su oni koji trebaju poticati aktivno sudjelovanje djece u sportskim programima. U radu je prikazana važnost kinezioloških aktivnosti u predškolskoj dobi, vrste kinezioloških aktivnosti, kompleksne kineziološke aktivnosti i načini provođenja kompleksnih aktivnosti s djecom predškolske dobi, izrada plana i programa tjelesnog vježbanja te uloga odgojitelja.
U radu je prikazan utjecaj tjelesnih aktivnosti na rast i razvoj djeteta te koliko odgojitelji, uz roditelje, u tome imaju važnu ulogu koju moraju shvatiti ozbiljno kako bi djecu odvojili od svijeta tehnologije i upoznali ih s onim ljepšim, slobodnim svijetom aktivne igre.

Ključne riječi: tjelesno vježbanje, kompleksne tjelesne aktivnosti, rast i razvoj, predškolska djeca

SUMMARY

The importance of kinesiological activities in preschool age is large because it influences positively the anthropological status of children. Educators, kinesiologists and parents are those who need to encourage active participation of children in sport programmes. In this study are described the importance of physical activities, the types of activities, complex physical activities and the methods of practising the activities with children of preschool age, plan and programme of physical education and the role of educator.
In the study is shown the influence of physical activities on the growth and development of children and how important educators are, together with parents, in having an important role that must be taken serious in order to move children away from the world of technology and introduce them to the more beautiful and free world of active play.

Key words: physical exercise, complex physical activities, growth and development, preschool children