

# Motorički sadržaji u domeni svladavanje otpora

---

**Zulijani, Monika**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2019**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:189:910332>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-05-19**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Teacher Education - FTERI Repository](#)



SVEUČILIŠTE U RIJECI  
UČITELJSKI FAKULTET U RIJECI

Monika Zulijani  
Motorički sadržaji u domeni svladavanje otpora  
ZAVRŠNI RAD

Rijeka, 2019.



SVEUČILIŠTE U RIJECI  
UČITELJSKI FAKULTET U RIJECI  
Preddiplomski sveučilišni studij Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

Motorički sadržaji u domeni svladavanje otpora  
ZAVRŠNI RAD

Predmet: Kineziološka metodika u integriranom kurikulumu II

Mentor: doc. dr. sc. Vilko Petrić

Student: Monika Zulijani

Matični broj: 0299010912

U Rijeci,  
rujan, 2019.

## **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 diplomskog/završnog rada i poštivala odredbe Etičkog kodeksa za studente/studentice Sveučilišta u Rijeci o akademskom poštenju.“

---

Monika Zulijani

## ZAHVALA

*Ovaj rad posvećujem svojim roditeljima, obitelji i dečku koji su mi pomagali i pružali neizmjernu potporu i strpljenje tijekom studiranja.*

*Nadalje, želim se zahvaliti i mentoru doc.dr.sc Vilku Petriću na velikom uloženom trudu, brojnim savjetima, brzim odgovorima, prijedlozima i velikoj suradnji prilikom pisanja ovog završnog rada.*

*Zahvalna sam što sam imala prilike surađivati i s odgajateljicama DV Rijeka i DV More koje su uvijek bile spremne pomoći i podijeliti sa mnom vlastita iskustva iz prakse.*

*Za kraj, želim se zahvaliti svojim prijateljima i kolegicama s fakulteta, posebice Nikol, što su studiranje učinile posebnim iskustvom koje ću pamtiti cijeli život!*

## **SAŽETAK:**

Cilj ovoga rada bio je na temelju unaprijed određenih kriterija osmisлити i predstaviti prijedloge kineziološki prilagođenih biotičkih motoričkih sadržaja iz domene svladavanja otpora. Motorički sadržaji iz domene svladavanje otpora spadaju u biotička motorička znanja unutar kojih razlikujemo cjeline poput dizanja, nošenja, višenja, guranja, potiskivanja i sl. Unutar odgojno – obrazovnog procesa, odnosno u radu s djecom rane i predškolske dobi, kineziološki ih se prilagođava te se na taj način potiče stvaranje opće motoričke pismenosti koja je presudna za kasnije usvajanje specifičnih kinezioloških motoričkih znanja. Nadalje, osim prethodnog navedenog, motorička pismenost osigurava i bolju kvalitetu života te postizanje optimalnog rasta i razvoja svakog pojedinog djeteta.

Ključne riječi: rana i predškolska dob, domena svladavanja otpora, opća motorička pismenost

## **SUMMARY:**

The purpose of this study was to design on the basis of predetermined criteria, different proposals for kinesiologicaly adapted biotic motor contents from the domain of resistance. Motor contents from the domain of resistance overcoming are biotic motor skills in which we differentiate a wholes such as lifting, carrying, swaying, pushing, suppressing, etc. While working with children of early and preschool age that are kinesiologicaly adapted inside the educional proces it encourages the creation of general motor literacy whis is crucial for the following subsequent acquisition of specific kinesiological motor knowledge. While looking at this above, motor literacy also ensures a better quality of life and the optimal growth and development of each individual child.

Keywords: early and preschool age, domain of resistance overcoming, general motor literacy

## SADRŽAJ

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. UVOD .....                                                                                          | 1  |
| 2. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI U RANOM I PREDŠKOLSKOM ODGOJU I<br>OBRAZOVANJU .....                        | 2  |
| 2.1. Nacionalni kurikulum ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja i kineziološke<br>aktivnosti ..... | 5  |
| 3. MOTORIČKI SADRŽAJI ZA DJECU RANE I PREDŠKOLSKE DOBI .....                                           | 8  |
| 3.1. Domena svladavanja otpora .....                                                                   | 11 |
| 4. PRIJEDLOG MOTORIČKIH SADRŽAJA ZA RAZVOJ MOTORIČKIH<br>POSTIGNUĆA IZ DOMENE SVLADAVANJA OTPORA ..... | 12 |
| 4.1. Prijedlog motoričkih sadržaja za djecu jasličke dobi.....                                         | 12 |
| 4.2. Prijedlog motoričkih sadržaja za djecu vrtićke dobi.....                                          | 22 |
| 5. ZAKLJUČAK.....                                                                                      | 38 |
| 6. LITERATURA .....                                                                                    | 40 |

## 1. UVOD

Potreba za tjelesnim kretanjem smatra se jednom od osnovnih biotičkih potreba, a zadovoljava se spontano svakodnevnim gibanjem putem obavljanja dnevnih rutina. Sukladno time, kineziološkim aktivnostima u širem smislu smatraju se sve aktivnosti koje uključuju tjelesno pokretanje ljudskoga tijela. Nasuprot tome, u užem smislu, govori se o osmišljenim, strukturiranim i nespontanim tjelesnim aktivnostima (Sindik, 2009). Provedba kinezioloških aktivnosti moguća je ukoliko se oslanjaju na motoričkim sadržajima koji predstavljaju skup motoričkih znanja te im je gotovo svima temelj na urođenim kretanjima odnosno na biotičkim motoričkim znanjima. Unutar biotičkih motoričkih znanja razlikujemo četiri domene (svladavanje prostora, svladavanje prepreka, svladavanje baratanja predmetima i svladavanje otpora) (Petrić, 2019).

Ovaj završni rad temeljiti će se na opisivanju domene svladavanje otpora, kao i na osmišljavanju motoričkih sadržaja koje je moguće primjenjivati u odgojno – obrazovnoj praksi, ali će naglasak na svakome motoričkom sadržaju biti tjelesno vježbanje kroz igru. Odabir baš ove teme je duže vremensko proučavanje literature o grani kineziologije unutar kojih se može naići na razne definicije, opisivanja, kao i razna istraživanja. Ipak, što se tiče domena svladavanja otpora, prepreka, prostora i baratanja predmetima mogu se naći primjeri osmišljenih kineziološki prilagođenih motoričkih znanja iz svake navedene domene, ali samo kroz svoje cjeline. Upravo se iz toga razloga nastojalo osmisliti kineziološki prilagođene motoričke sadržaje iz domene svladavanja otpora, ali se pritom oslanjajući na određenu dob djeteta, različitost sadržaja, igru, kao i u što većoj mjeri ostvariti integriranost.

## **2. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI U RANOM I PREDŠKOLSKOM ODGOJU I OBRAZOVANJU**

Kineziološke aktivnosti obuhvaćaju različita tjelesna vježbanja djece rane i predškolske dobi te je njihova svrha osigurati motoričku pismenost s ciljem cjelovitog, efikasnog i planskog utjecaja na motoriku i optimalan razvoj djece (Petrić, 2019). Za skladan rast i sazrijevanje djeteta potrebna je odgovarajuća razina tjelesne aktivnosti. Dijete će razviti svoj potencijal ukoliko je okolina koja ga okružuje raznolika, bogata i stimulativna. Nasuprot tome, ukoliko ne razvije pojedinu sposobnost na vrijeme, kasnije će je teže razviti ili je pak neće uopće razviti. Kvalitetno osmišljena, isplanirana i organizirana kineziološka aktivnost za određenu dob, ali i s određenim ciljem omogućuje učenje i razvijanje motoričkih znanja i sposobnosti. Važno je naglasiti kako postoje rijetke ljudske aktivnosti kojima se istodobno može utjecati na veliki broj ljudskih obilježja, kao što je to moguće oblikovanim kineziološkim aktivnostima (Trajkovski Višić i Višić, 2004).

Cjeline u području kinezioloških aktivnosti za djecu predškolskog uzrasta čine prirodni oblici kretanja poput puzanja, hodanja, skakanja, penjanja, hvatanja i drugih te kao takve spadaju u skupinu biotičkih motoričkih znanja (Pejčić, 2005). Jednako tako, potreba za kretanjem, osnovna je biotička potreba da se dijete dobrovoljno i u potpunosti uključuje u spontanu igru (Prskalo, 2005 prema Badrić, Prskalo, Kvesić, 2011). Osnovna aktivnost djeteta u predškolskoj dobi je igra jer ispunjava većinu njegova vremena. Jedna od karakteristika igre je da odlikuje bogatstvom i jednostavnošću pokreta te iz tog razloga pozitivno djeluje na tjelesni i psihički razvoj djece (Breslauer, Zegnal, 2011). Osim toga, igra utječe i na razvoj antropoloških obilježja, usvajanje motoričkih znanja, poboljšanje motoričkih dostignuća, ali i stjecanje životnih i radnih navika (Bastjančić, Lorgier, Topčić, 2011). O biotičkim motoričkim znanjima i kineziološkoj igri, sadržajno će se obuhvatiti više u nastavku završnog rada.

Petrić u svojoj kineziološkoj metodici u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju navodi vrste kinezioloških aktivnosti (**Grafikon I**) koje se provode unutar odgojno – obrazovnog procesa.

**Grafikon I:** Vrste kinezioloških aktivnosti (modificirano prema Petrić, 2019).



Aktivnost tjelesnog odgoja, osnovni je organizacijski oblik rada koju provodi odgajatelj unutar odgojno – obrazovnog procesa. Kao takva, uz pomoć osmišljenih sadržaja omogućuje utjecaj na morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti, usvajanje motoričkih znanja, ali i uvođenje djece u druge organizacijske oblike rada. Osim aktivnosti tjelesnog odgoja, od kinezioloških aktivnosti važno je spomenuti tjelesno aktivne pauze, jutarnje tjelesno vježbanje, poticajno tjelesno vježbanje, tjelesno vježbanje s roditeljima, šetnja, izleti, zimovanja, ljetovanja i sportske treninge. Tjelesno aktivne pauze, oblik su aktivnog odmora koji se primjenjuje da bi se spriječilo nastajanje umora djece i mogu trajati od 3 do 5 minuta. Važno je izdvojiti i jutarnje tjelesno vježbanje koje je nužno provoditi svakodnevno. Opisuje se kao kratkotrajna tjelesna aktivnost koja se provodi da se dijete i njegov organizam pripreme za ostale aktivnosti tijekom toga dana. Odabiru se jednostavne ili djeci poznate aktivnosti koje aktiviraju cijeli organizam te ih je najbolje provoditi na svježem zraku ukoliko je moguće (Findak, 1999). Podrška i podržavanje samoorganiziranih i samoiniciranih aktivnosti djece od strane odgajatelja spada u poticajno tjelesno vježbanje. Unutar odgojno – obrazovnog procesa važno je da roditelji budu uključeni u svaki segment,

pa tako i u tjelesno vježbanje. Istraživanja su utvrdila kako zainteresiranost roditelja za kvalitetu života djece ima neizmjerni utjecaj na kreiranje navika kod djece. Upravo iz tog razloga, važno je osvijestiti roditelje o važnosti tjelesne aktivnosti provodeći tjelesno vježbanje s roditeljima (Horvat, Sindik, 2012). Izleti spadaju u jako koristan organizacijski oblik rada te mogu biti poludnevni, jednodnevni i višednevni. Mogu se provoditi na različite načine, ali je najvažnije da djeca sudjeluju aktivnim kretanjem što pospješuje kvalitetu zdravstvenog života. Osim toga, djeca imaju prilike upoznati se i provoditi slobodno vrijeme u prirodi. U svakodnevnom programu rada, sastavni dio trebao bi biti odlazak s djecom u šetnje, odnosno izdvojiti vrijeme u kojem dijete provede hodajući kroz prirodu (Findak, 1999). Šetnje se često organiziraju kako bi djeca imala prilike promatrati i istraživati ono o čemu se govorilo unutar odgojno – obrazovne ustanove (Ivanković, 1971). Djeca u šetnje odlaze s odgajateljima koji neposredno prije odlaska trebaju provjeriti odjeću i obuću svakog pojedinog djeteta. Oblike organiziranih, višedневnih boravka u prirodi čine ljetovanja i zimovanja koja pružaju različite odgojne, obrazovne i zdravstvene vrijednosti. Na kraju, ne smiju se izostaviti i sportski programi kojima je cilj okupiti što veći broj djece unutar kojih će svako dijete moći zadovoljiti svoj povećani interes za bavljenjem sportom, ali će se pritom nastojati i razvijati pozitivan odnos prema tjelesnom vježbanju. Kineziološke aktivnosti u većoj ili manjoj mjeri ovise o materijalnim uvjetima rada, odnosno o dostupnom prostoru i opremi. Prostor kinezioloških aktivnosti mora biti uređen na način da veličina i obrada budu usklađene s zahtjevima određene aktivnosti, a dijele se na otvorene i zatvorene objekte. Otvorene prostore čine vanjski prostori vrtića, slobodne zelene površine, igrališta, dječji bazeni, dok zatvorene čine sportske dvorane, prostor skupine, hodnici, dječji bazeni i drugi. Opremu za kineziološke aktivnosti čine:

1. sportska odjeća i obuća
2. sportske sprave
3. rekviziti

Ipak, krajnji učinci pojedinih aktivnosti osim što ovise o materijalnim uvjetima rada, ponajviše ovise o spremnosti odgajatelja, odnosno o kvaliteti njihovog korištenja i interpretiranja (Findak, 1999).

U suvremenom načinu života, djeca su sve manje motorički aktivna, a sve više slobodnog vremena provode u virtualnom svijetu koristeći suvremena tehnološka pomagala (Bastjančić, Lorger, Topčić, 2011). Sukladno s time, nužno je spomenuti činjenicu da je zdravlje djece u suvremenom životu svakim danom sve više narušeno. Jedan od glavnih problema u svijetu, ali i u Hrvatskoj je pretilost djece koji postaje sve značajniji problem kojeg je nužno riješiti iz razloga što su istraživanja dokazala da ukoliko je dijete imalo problema s pretilošću u dječjoj dobi, postoji velika mogućnost da će se taj problem javiti i u odrasloj dobi. Nadalje, osim pretilosti javljaju se i drugi zdravstveni problemi i bolesti koji postaju sve više prisutniji i kod mladih osoba (Badrić, Prskalo, Kvesić, 2011). Iz navedenog se zaključuje kako je kineziološku aktivnost važno započeti od najranije dobi (Petrić, 2019).

## **2.1. Nacionalni kurikulum ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja i kineziološke aktivnosti**

Kako bi se stvorila što cjelovitija slika o tome što je Nacionalni kurikulum ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, važno je prije svega definirati što je Nacionalni kurikulum ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja i što on obuhvaća.

*„Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje je službeni dokument propisan u Republici Hrvatskoj koji sadrži temeljne vrijednosti odgoja i obrazovanja djece*

*rane i predškolske dobi*“ (NKRPOO, 2014: 3). Kao takav, određuje sve sastavnice koje se trebaju odnositi na organizaciju i provođenje odgojno – obrazovnog rada svih vrtića Republike Hrvatske. Uz to, sadrži i polazišta, vrijednosti, načela i ciljeve koja služe kao okosnica oblikovanja kurikuluma svakog vrtića i kurikuluma predškole (NKRPOO, 2014). Shvaćanjem Nacionalnog kurikuluma i njegovih polazišta, vrijednosti, načela i ciljeva važno je postaviti pitanje imaju li kineziološke aktivnosti utemeljenje unutar njega?

Prema Nacionalnom okvirnom kurikulumu (2014.) koji ističe osiguravanje dobrobiti za dijete kao multidimenzionalni, interaktivni, kontekstualni i dinamični proces kojim se integrira uspješno i zdravo individualno funkcioniranje i pozitivni socijalni odnosi unutar odgojno – obrazovne ustanove. Razlikuje se: osobna, emocionalna i tjelesna dobrobit, obrazovna i socijalna dobrobit djeteta. Osobna, emocionalna i tjelesna dobrobit uključuje razvoj motoričkih vještina, usvajanje higijenskih, prehrambenih i kretnih navika, otvorenost djeteta prema svijetu oko sebe i prema novim iskustvima, razvoj identiteta, spremnost djeteta na donošenje odluka koje se odnose na njegove aktivnosti, promišljanje i samoprocjena vlastitih aktivnosti i postignuća te mnoge druge. Nadalje, kineziološka aktivnost utemeljena je i unutar kurikuluma predškole na način da se u planiranju i oblikovanju kurikuluma predškole naglasak stavlja na: poticanje cjelovitog razvoja i učenja djeteta, ostvarivanje individualnog i fleksibilnog odgojno - obrazovnog pristupa kojim se omogućuje zadovoljenje različitih potreba djece (tjelesnih, spoznajnih, emocionalnih, socijalnih, komunikacijskih i drugih), prihvaćanje igre i raznih aktivnosti koje omogućuju svrhovito učenje i cjeloviti razvoj, kao i razvoj tjelesnog vježbanja te očuvanje vlastitog zdravlja.

Aktivnosti djece ne bi se trebale strukturirati prema izdvojenim metodičkim područjima. Sukladno time, djeci se trebaju osigurati različiti izbori te se potiče na dječju neovisnost i samostalnost unutar pojedine aktivnosti. Nužno je stvoriti stimulativno okruženje koje omogućuje slobodu istraživanja i stjecanja fizičkog, socijalnog i logičkog znanja (NKRPOO, 2014). Kvalitetno osmišljen kurikulum trebao bi skrbiti za sva područja djetetovog razvoja na način da sadržaji učenja proizlaze iz različitih područja povezani zajedničkom temom koja djecu zainteresira pri čemu se održava integritet kurikuluma

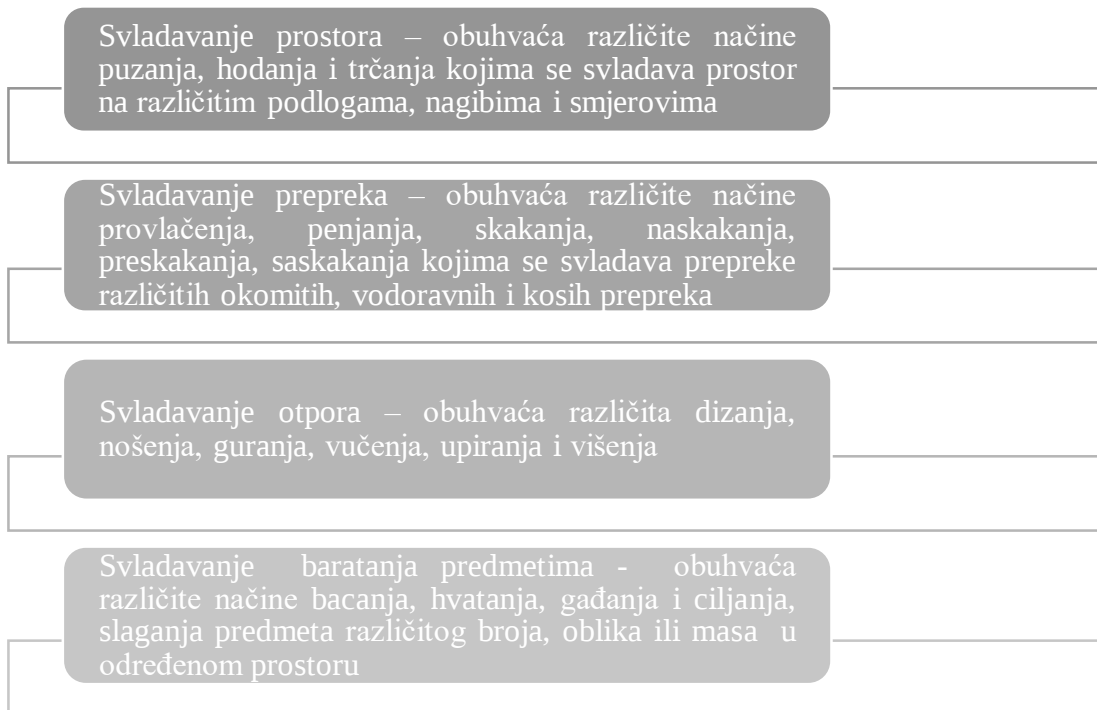
(Slunjski, 2001). Na kraju, važno je spomenuti da se kineziološke aktivnosti smatraju sastavnim dijelom integriranog učenja u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju koje odgajatelju omogućuju implementaciju pokreta u svakodnevni odgojno – obrazovni proces (Petrić, 2019).

### **3. MOTORIČKI SADRŽAJI ZA DJECU RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Motorički sadržaji predstavljaju skup motoričkih znanja koja su potrebna za provedbu različitih tjelesnih aktivnosti. Svaki motorički sadržaj koji se provodi u radu s djecom rane i predškolske dobi mora se temeljiti na biotičkim motoričkim znanjima. Sukladno biotičkim motoričkim znanjima osmišljavaju se i kineziološki prilagođena motorička znanja, ali i kineziološke igre (Petrić, 2019). Motorički sadržaji za rad s djecom rane i predškolske dobi, uključujući i biotička motorička znanja i kineziološki prilagođena motorička znanja, odabiru se tako da budu primjereni stupnju razvoja i spremnosti djece, dinamični te zanimljivi jer se na taj način povećava i sama motivacija djece za određeni motorički sadržaj (Neljak, 2009). Učenje pojedinog motoričkog sadržaja odvija se spontano ili organizirano (Trajkovski Višić i Višić, 2004).

Biotička motorička znanja, prirodni su ili spontani načini različitog kretanja te ih djeca nagonski počinju koristiti bez poduke odraslih osoba (Neljak, 2009). Kada govorimo o biotičkim motoričkim znanjima govorimo o uvjetovanoj potrebi čovjeka te se smatraju jednim i dovoljnim za opstanak i razvoj svakog pojedinca. Njihova funkcija je stjecanje i usavršavanje motoričkih znanja koja su potrebna za svakodnevno rješavanje motoričkih zadataka i osiguravanje optimalnog razvoja (Pejčić, 2005). Ono što je važno napomenuti je to da prethodno stečena motorička znanja pomažu u svladavanju novih motoričkih zadataka (Sekulić, Metikoš, 2007). Neljak u svojoj kineziološkoj metodici navodi kako se biotička motorička znanja mogu sagledavati kroz domene (**Grafikon II**) koje omogućuju svladavanje prostora, prepreka, otpora i baratanja predmetima (Neljak, 2009).

**Grafikon II:** Domene biotičkih motoričkih znanja (modificirano prema Neljak, 2009).



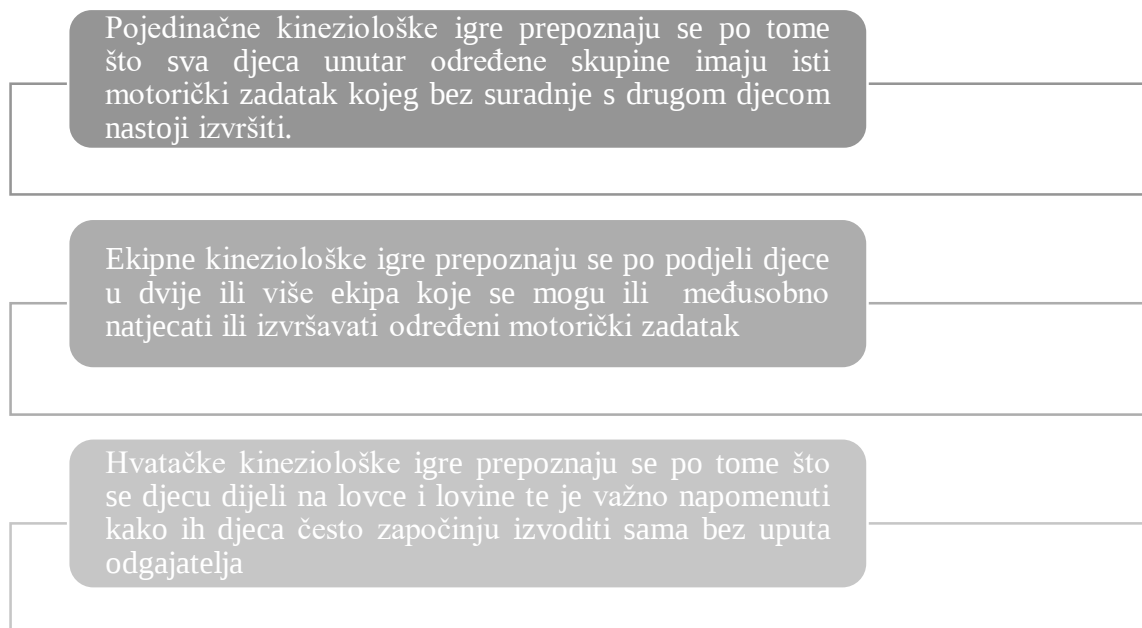
Navedene skupine biotičkih motoričkih znanja u praksi se pojavljuju u međusobnim kombinacijama iz razloga što se na taj način u procesu rasta i razvoja djeci omogućuje uvježbavanje svih njihovih pojavnosti (Neljak, 2010).

Kineziološki prilagođena motorička znanja, kineziološki su osmišljena biotička motorička znanja. Ono što ih razlikuje od biotičkih motoričkih znanja je to što ih djeca ne mogu izvoditi nagoni bez poduke odgajatelja. Jednako tako, smatraju se nadogradnjom izvornim biotičkim gibanjima te se iz tog razloga nazivaju još i zadatci prilagodbe ili pripremno motoričko znanje. Unutar podjele kinezioloških prilagođenih motoričkih znanja izdvajaju se jednostavnija kineziološka motorička znanja koja predstavljaju osnovnu strukturu gibanja nekih aktivnosti odnosno sportova koja djeca mogu naučiti samo uz pomoć odgajatelja. Kod djece rane i predškolske dobi ove aktivnosti provode se uz pomoć pomagala jer im omogućuju i olakšavaju njihovo usvajanje, ali se provode i u olakšanim uvjetima (Neljak, 2009). Jednako tako, kineziološkim prilagođenim biotičkim motoričkim znanjima

kod djeteta mogu poticati stvaranje osobnog stava, osjećaj odgovornosti i solidarnosti, poštivanje sebe, ali i uvažavanje različitosti kod druge djece (Petrić, 2019).

Osjećaj zadovoljstva i razonode djeci svakako pruža igra. Osim toga, predstavlja i način kroz koji djeca uče o sebi, ali i pojedincima i svijetu koji ih okružuje. Dječja igra je „*prirodni put da dijete usvaja, proširuje, usavršava, učvršćuje saznanja i da postupno uvodi dijete u sferu opažanja i učenja jednostavnih pojmova o prirodi, društvu, čovjeku i njegovom radu*“ (Neljak, 2009: 57). Dijete u igri osjeća slobodu te je tjelesno i emocionalno angažirano (Bastjančić, Lorger, Topčić, 2011). Ono što karakterizira dječje igre je to što su one sadržajno i funkcionalno vrlo različite jer povezuju razvoj osjetila, motoričke i funkcionalne sposobnosti, pažnju, govor, maštu, razvoj emocija i različita znanja (Neljak, 2009). Nadalje, igra djetetu rane i predškolske dobi predstavlja najprirodnije tjelesno vježbanje unutar čega su značajne kineziološke igre (Petrić, 2019). Kineziološkim igrama nazivaju se sve igre u kojima dominira pokret i kretanje djece, ali i govor, pjevanje i glazba. Aktivnost djeteta u kineziološkim igrama uključuje sve njegove kapacitete i ostvaruje razvoj djeteta u mnogim aspektima (Neljak, 2009). Petrić kineziološke igre dijeli na (**Grafikon III**):

**Grafikon III:** Vrste kinezioloških igra (modificirano prema Petrić, 2019).



### 3.1.Domena svladavanja otpora

U prethodnome tekstu završnog rada opisano je kako domena svladavanja otpora uključuje različita dizanja, nošenja, guranja, vučenja, upiranja i višenja. Dizanja spadaju u kretne aktivnosti u kojima se svladava otpor na način da se suprotstavlja sili teži. Najvažnije je pojedini teret podići sigurno i uz minimalnu potrošnju energije. Izdvajaju se dva načela učinkovitog izvođenja ovih kretnji, a to su svladavati otpor najjačim mišićnim grupacijama i maksimalno približiti centar težišta. Nadalje, nošenja kao i dizanja spadaju u kretne aktivnosti koje se u svakodnevnom životu nastavljaju na dizanja jer se pojedini objekt najprije treba podignuti da bi ga se nosilo. Za nošenje pojedinog objekta, važno je postaviti ga što bliže i iskoristiti najjače mišićne skupine, ali i rasporediti teret ravnomjerno na sve mišićne grupe. Prilikom nošenja pojedinog objekta, posebice težeg, karakteristične su tehnike suradnje više osoba. Pojedine objekte nije moguće dizati i nositi zbog prevelike težine, ali se njihova masa može svladati guranjem. Prilikom guranja, važno je iskoristiti što veću količinu mišićne mase, iskoristiti najjače mišićne skupine i koristiti inerciju tijela koje se gura. Vučenja se definiraju kao „guranja u suprotnome smjeru“ gdje se jednako tako iskorištava inercija tijela, ali je važno da centar težišta našeg tijela ne bude preblizu centra težišta objekta. Svladavanje vlastite mase karakteristično je za upiranja i višenja. U svakodnevnom životu, ljudi se rijetko koriste ovim radnjama, ali su češće prisutna u sportovima poput sportske gimnastike ili borilačkih sportova. U dječjem razvoju ne bi se smjele zanemariti jer su djeci posebice zanimljiva i rado ih izvode u kineziološkim igrama, a djeluju na ukupni motorički, morfološki i funkcionalni razvoj djece (Sekulić, Metikoš, 2007).

#### **4. PRIJEDLOG MOTORIČKIH SADRŽAJA ZA RAZVOJ MOTORIČKIH POSTIGNUĆA IZ DOMENE SVLADAVANJA OTPORA**

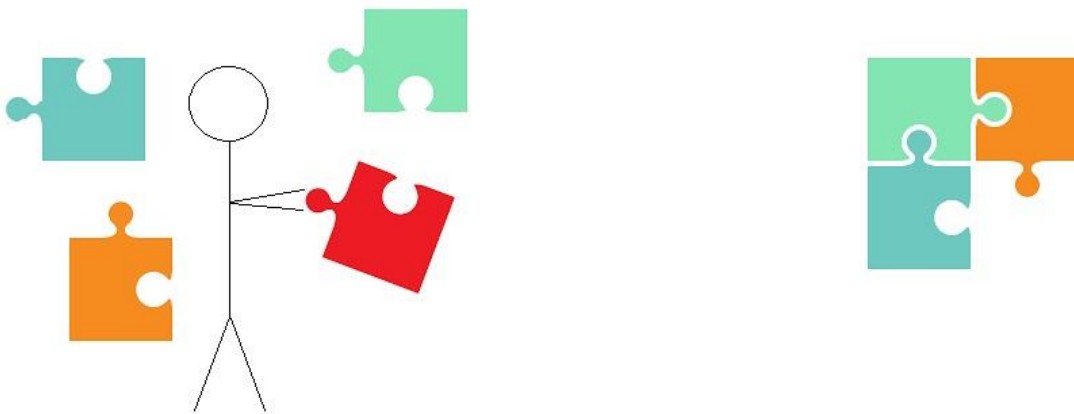
Pri osmišljavanju motoričkih sadržaja treba se voditi da budu skladu s razvojnim obilježjima djece, kao i njihovim trenutnim mogućnostima, ali je svakako važno i poticati usvajanje motoričke pismenosti (Petrić, 2019). Osim toga, u realizaciji motoričkih sadržaja treba voditi računa jesu li određeni rekviziti, sprave i oprema primjereni određenoj dobi djeteta (Trajkovski Višić i Višić, 2004). Nadalje, u ranoj i predškolskoj dobi igra predstavlja osnovni oblik dječje aktivnosti, stoga je nužno da je motorički sadržaji uključuju (Breslauer, Zegnal, 2011).

U nastavku rada, predlažu se motorički sadržaji koje je moguće primjenjivati u odgojno – obrazovnom radu koji uključuju domenu svladavanja otpora, odnosno različita dizanja, nošenja, guranja, vučenja, upiranja i višenja. Pri osmišljavanju ovih sadržaja naglasak je bio na uključivanju osnovne dječje aktivnosti, odnosno igre, ali i da se u što većoj mjeri ostvari kreativnost. Nadalje, motorički sadržaji osmišljeni s naglaskom na svladavanju otpora, ali uključuju i ostale domene (svladavanje prostora, prepreka i baratanje predmeta) jer ih je kao takve teško izdvajati tijekom izvođenja kineziološke aktivnosti. Veći broj osmišljenih sadržaja sadrži glazbene i likovne elemente jer se na taj način potiče integrirano učenje, odnosno potiče se cjeloviti rast i razvoj svakog pojedinog djeteta. Ustanovu ranog i predškolskog odgoja pohađaju djeca od navršenih 6 mjeseci do polaska u školu. Navedeno razdoblje dijelimo na jaslice (od navršenih 6 mjeseci do 3. godine) i vrtić (od 3. godine do polaska u školu) te su sukladno tome u nastavku i predloženi motorički sadržaji.

##### **4.1.Prijedlog motoričkih sadržaja za djecu jasličke dobi**

- „Jedan, dva, tri složimo puzzle mi“

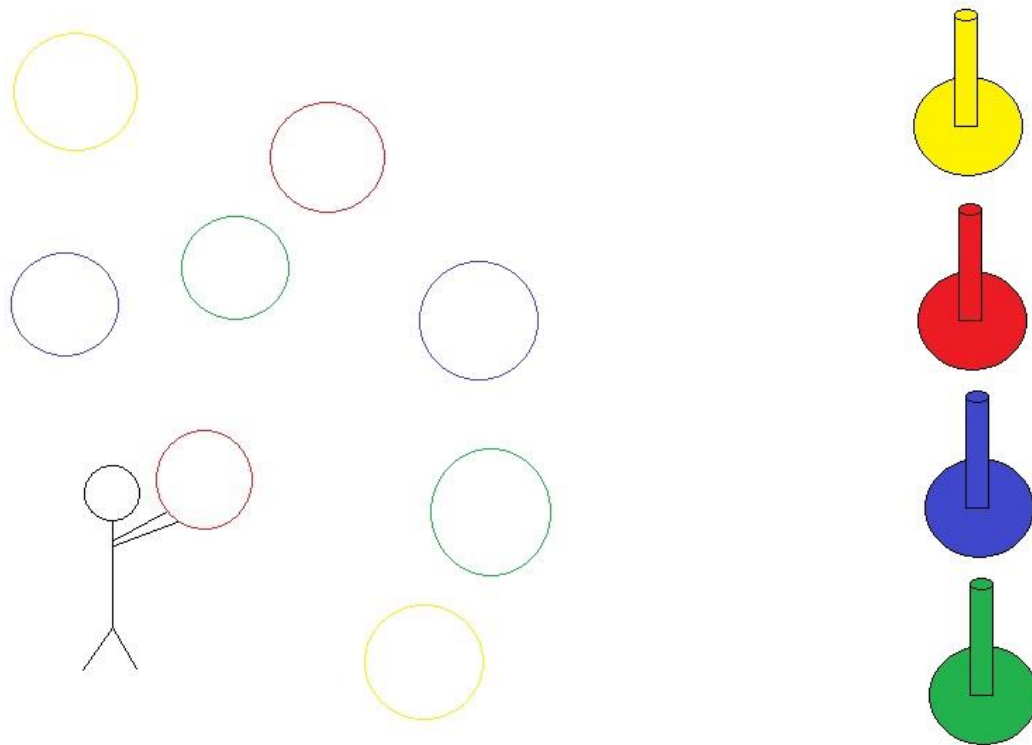
Na jednome kraju dvorane postaviti će se velike puzzle u različitim bojama. Cilj aktivnosti je da dijete podigne puzzlu i prenese je na drugu stranu dvorane. Važno je naglasiti kako se puzzle na drugome kraju dvorane trebaju slagati.



- **„Pogodi boju“**

Na jednome kraju dvorane nalaziti će se tuljci u različitim bojama (crvena, žuta, plava i zelena), dok će po dvorani biti raspoređeni обручи izrađeni od kartona u tim istim bojama. Cilj aktivnosti je da djeca podignu određeni обруч i prenesu ga do

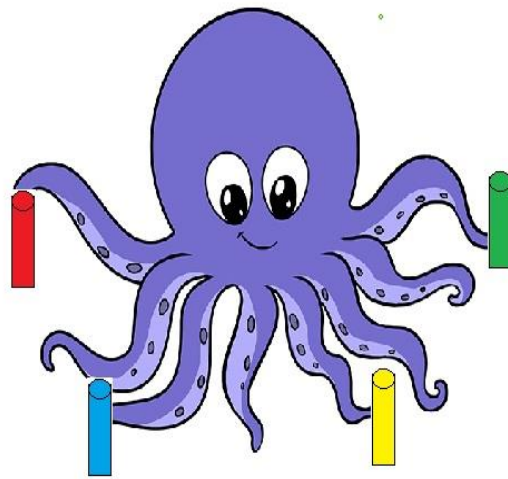
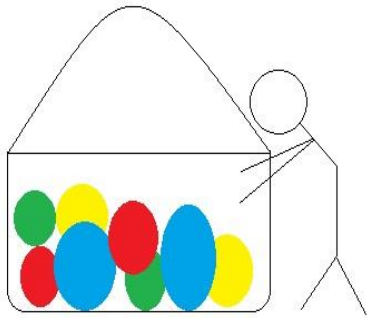
tuljka te iste boje. Aktivnost završava kada se svi obruči rasporede na tuljke jednakih boja.



- **„Nahrani određenu životinju“**

Na zidu dvorane biti će postavljena od kartona izrađena hobotnica s četiri naznačena tuljka u različitim bojama (žuta, crvena, plava i zelena). Nasuprot

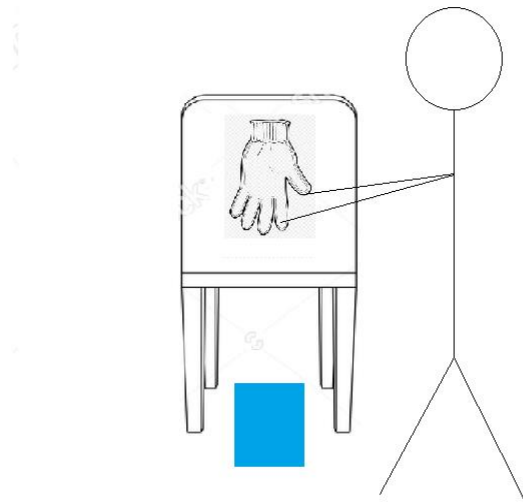
hobotnice, nalaziti će se kutija u kojoj će biti lopte u istim bojama. Cilj aktivnosti je da dijete iz kutije digne lopticu, nosi je do hobotnice i zatim stavi lopticu određene boje u tuljak te iste boje. Aktivnost traje sve dok su djeca zainteresirana.



- **„Pomogni farmeru pomusti kravu“**

Na sredini dvorane biti će postavljene stolice formirane u krug. Na svakoj stolici biti će postavljena rukavica napunjena bijelom vodom s malom rupicom. Cilj

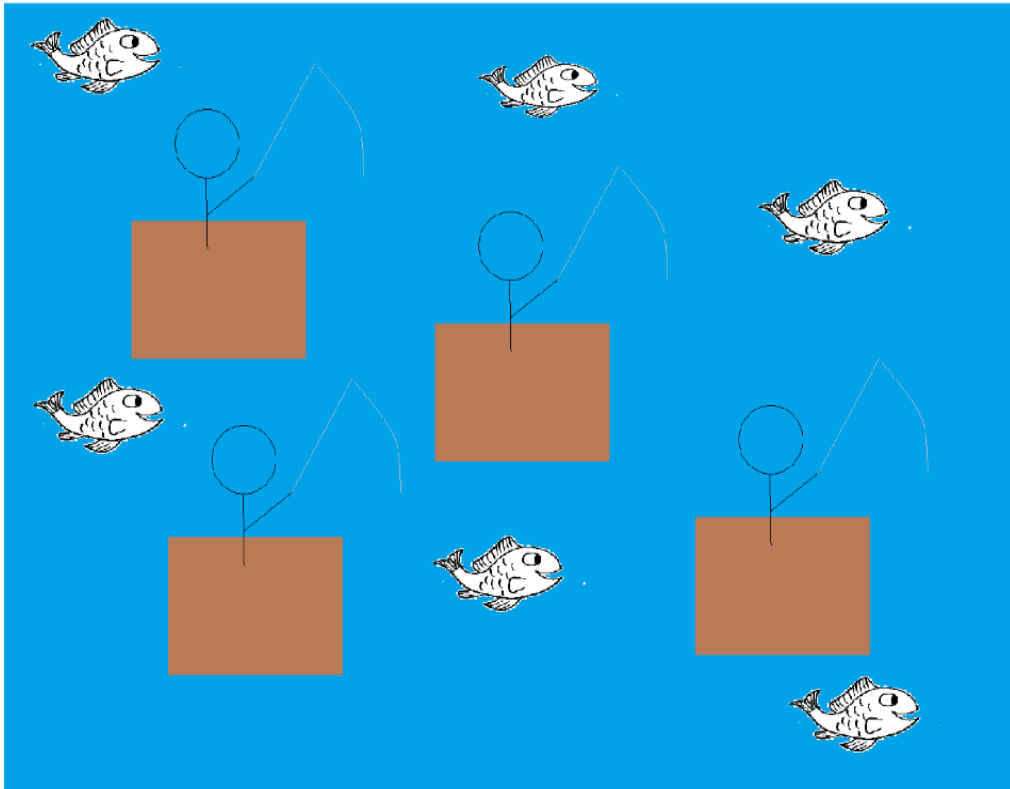
aktivnosti je da djeca potiskuju rukavicu kako bi pomogli farmeru pomusti krave.  
Aktivnost završava kada se sve rukavice potisnu.



- **„Ribari i ribice“**

Na sredini dvorane postaviti će se plavo platno na pod. Na plavome platnu bit će zalijepljene ribice (s magnetom) i kartonske kutije koje će predstavljati čamac. Svako dijete dobiti će svoj štap za pecanje i svoju kartonsku kutiju. Cilj aktivnosti je

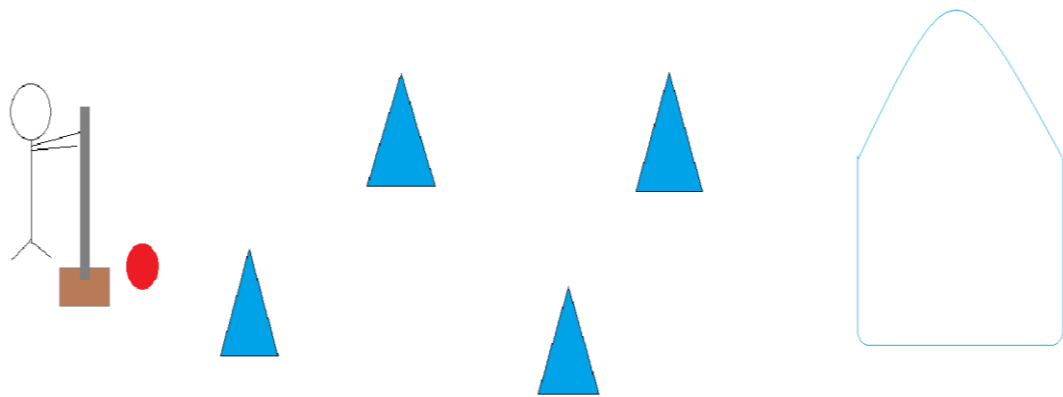
da dijete unutar svoga čamca ulovi što više ribica te ih digne u svoj čamac. Aktivnost završava kada se ulove sve ribice na plavome platnu.



- **„Dovedi lopticu do kutije“**

Na podu dvorane postaviti će se staza (čunjevi) te će svako dijete dobiti svoj štap koji će na dnu imati karton. Djecu će se podijeliti uz pomoć brojalice u dvije skupine kako bi se izbjegla gužva pri izvođenju ove aktivnosti. Cilj aktivnosti je da

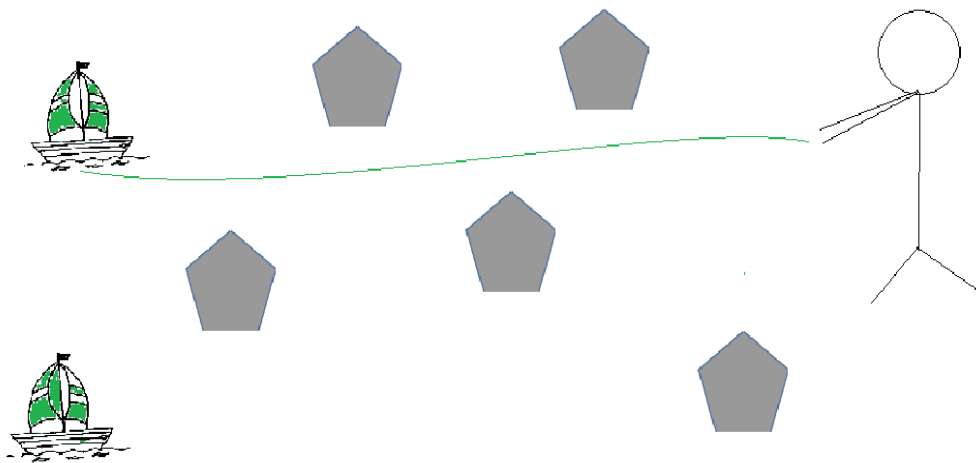
dijete uz pomoć štapa gura lopticu između čunja do određene košare gdje lopticu treba dignuti i odložiti u košaru.



- **„Brodići“**

Na podu dvorane bit će postavljene plahte na kojima će biti nacrtane stijene. Djecu će se uz pomoć brojalice podijeliti u parove te će svaki par dobiti svoje platno i dva brodića s konopom. Cilj aktivnosti je vući brodiće uz pomoć konopa tako da se

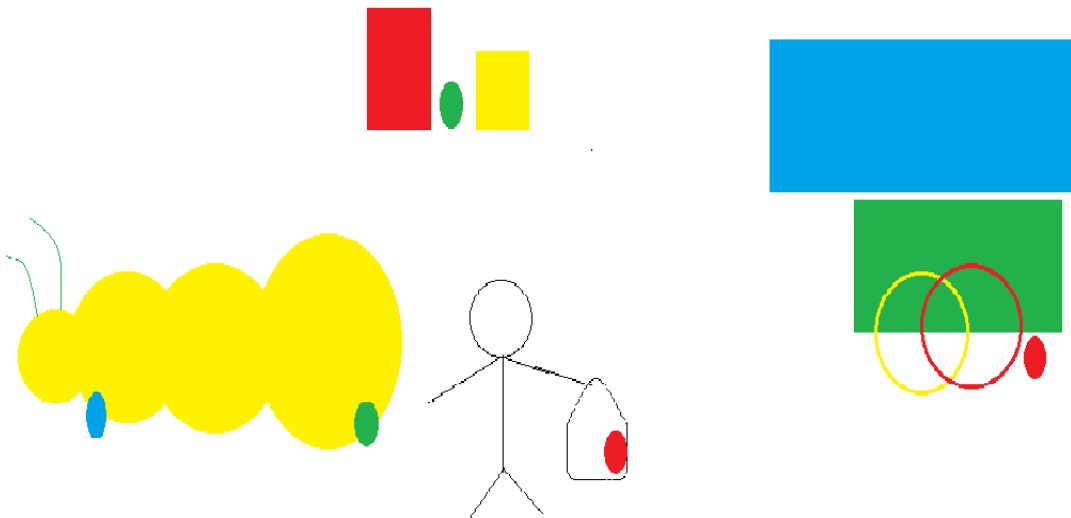
izbjegavaju stijene. Aktivnost završava kada svaki od para uspije povući brodiće do kraja platna.



- **„Pronađi i sakupi jaja“**

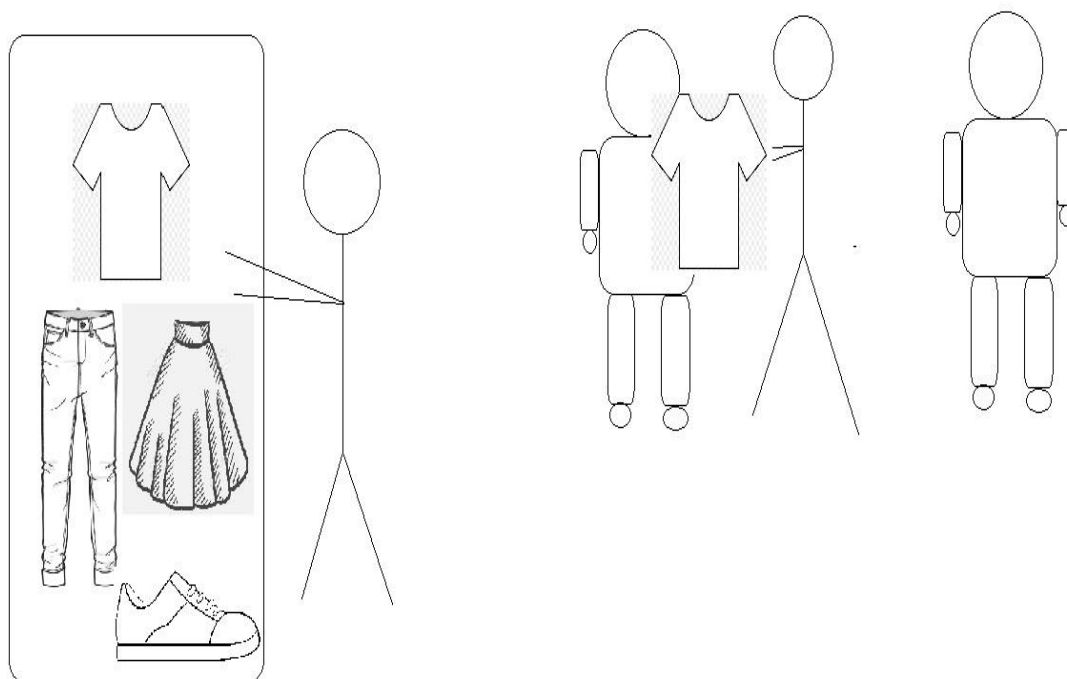
U dvorani između već postojećih rekvizita i opreme biti će sakrivena plastična jaja u raznim bojama. Svako dijete dobiti će svoju košaru. Cilj aktivnosti je da djeca

traže po dvorani plastična jaja i kada ih nađu stave u svoju košaru. Aktivnost završava kada se pronadu sva plastična jaja.



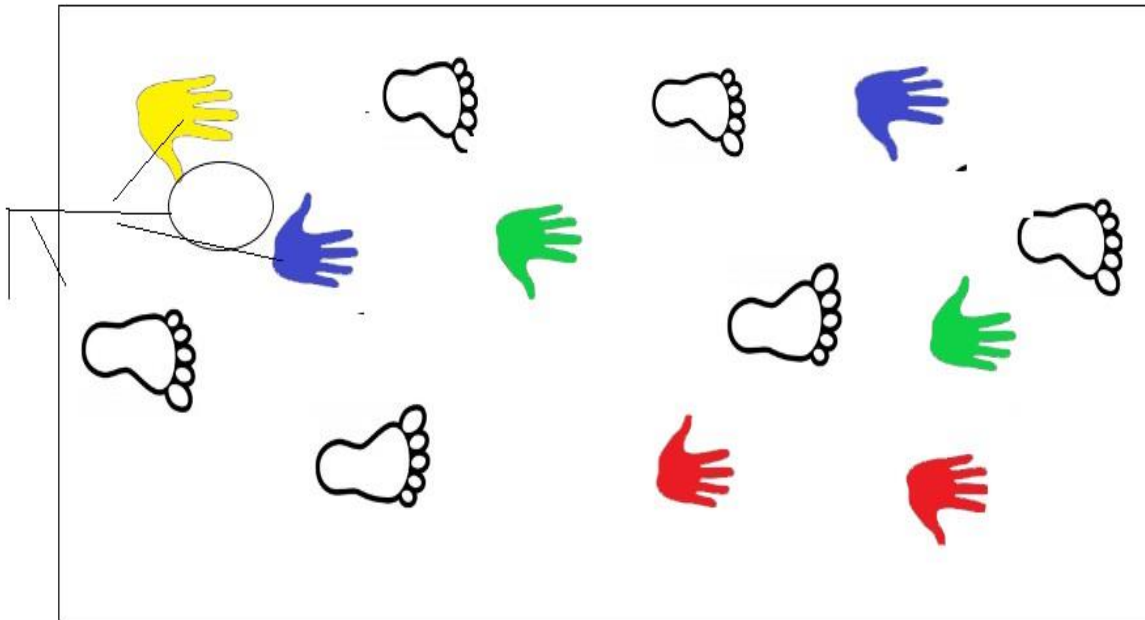
- **„Pomogni prijatelju obući se“**

Na zidu dvorane biti će zalijepljeni obrisi ljudskog tijela napravljeni od kartona. Nasuprot tome, u napravljenom ormaru od kartona nalazit će se razni odjevni predmeti. Cilj aktivnost je da dijete uzme pojedini odjevni predmet iz ormara i prenese ga do obrisa ljudskog tijela stavljajući ga na odgovarajuće mjesto. Aktivnost može trajati sve dok su djeca zainteresirana.



- **„Vesele žabice“**

U jednome dijelu dvorane postaviti će se na pod prethodno napravljena staza na kojoj će biti zalijepljeni otisci ruku i nogu u različitim bojama. Aktivnost će izvoditi jedno po jedno dijete. Cilj aktivnosti je da dijete pređe četveronoške, oslanjajući se nogama i rukama te prateći stazu. Aktivnost završava kada svako dijete prijeđe stazu ili dok traje zainteresiranost djece.

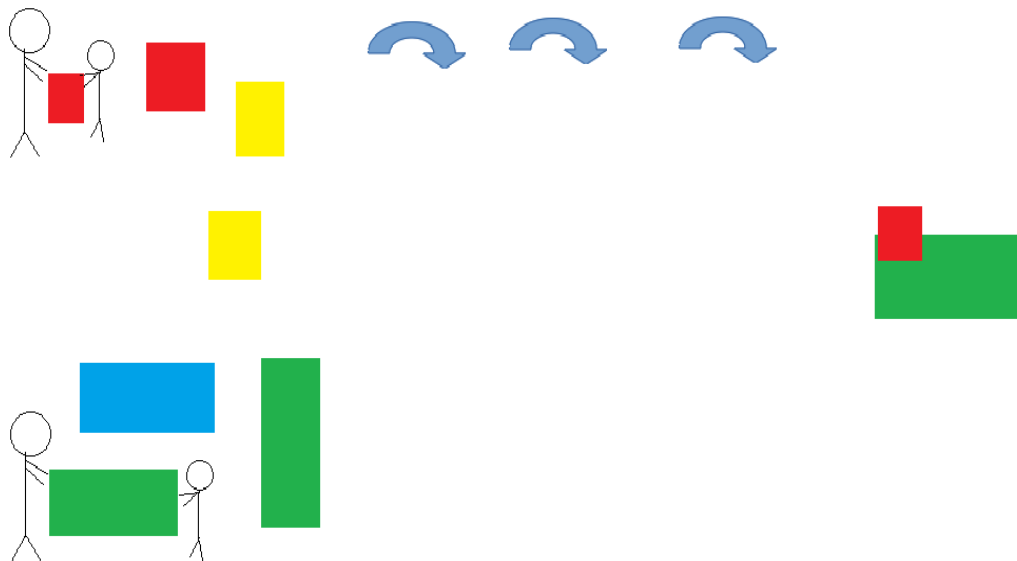


#### **4.2.Prijedlog motoričkih sadržaja za djecu vrtićke dobi**

- **„Kad se male ruke slože“**

Na jednome dijelu dvorane postaviti će se strunjače i kocke u različitim veličinama, ali i bojama. Aktivnost započinje na način da se djecu podijeli u parove (naglasak se stavlja na parove tako da jedan par čini dijete starije predškolske dobi i dijete mlađe predškolske dobi kako bi se potakla suradnja među njima). Cilj

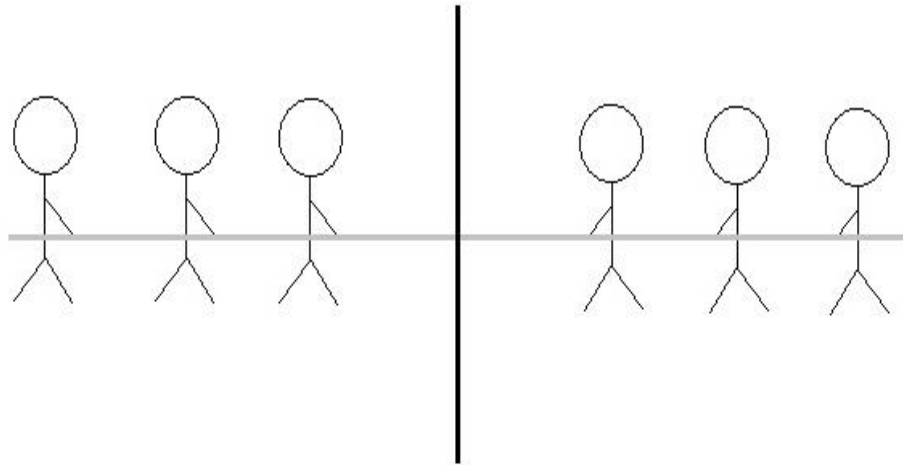
aktivnosti je da svaki par prenese zajednički jednu strunjaču ili dvije i više kocka do drugog kraja dvorane pritom slažući kućicu. Aktivnost može trajati sve dok su djeca zainteresirana.



- **„Povuci potegni“**

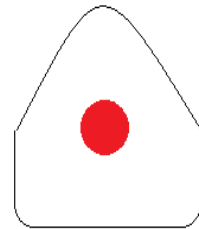
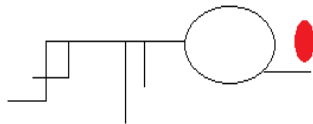
Neposredno prije izvođenja ove aktivnosti, unutar odgojno – obrazovne skupine djeca izrađuju trake za ruku u dvjema bojama (po želji djece). Prilikom dolaska u dvoranu ili na otvoreni prostor, uz pomoć brojalice djecu će se podijeliti u dvije skupine te će svaka skupina dobiti određenu boju. Na podu dvorane biti će postavljen konop, ali i zalijepljena traka. Aktivnost se izvodi na način da svaki od

para vuče konop na svoju stranu i onaj tim koji prije prijeđe crtu označenu trakom ujedno i pobjeđuje.



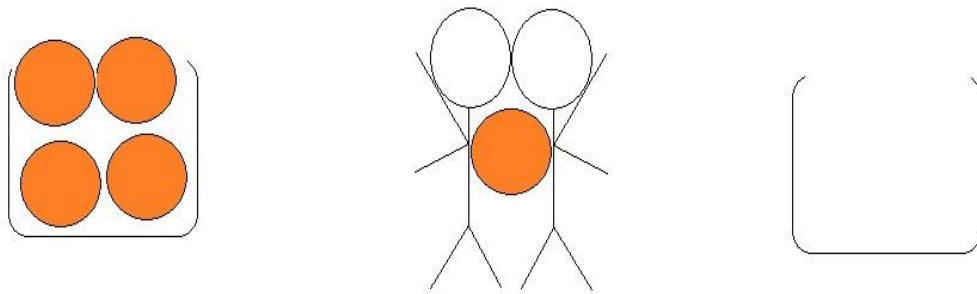
- **„Košare jaja“**

Na jednome kraju dvorane nalaziti će se kutije unutar kojih će biti plastična jaja u različitim bojama (tri boje), ali i umjetne žlice, dok će se na drugome kraju dvorane nalaziti košare s označenim istim bojama kao i plastična jaja. Prije izvođenja aktivnosti djecu će se brojalicom podijeliti u tri tima te će svaki tim označavati jednu boju. Aktivnost će započeti na način da jedno dijete iz svakog tima uzme jaje i žlicu te četveronoške držeći žlicu u ustima prenese na drugi kraj dvorane i odloži ga u košaru. Aktivnost završava kada sva djeca uspiju prenijeti jaje s jednog kraja dvorane na drugi i odlože jaje u košaru.



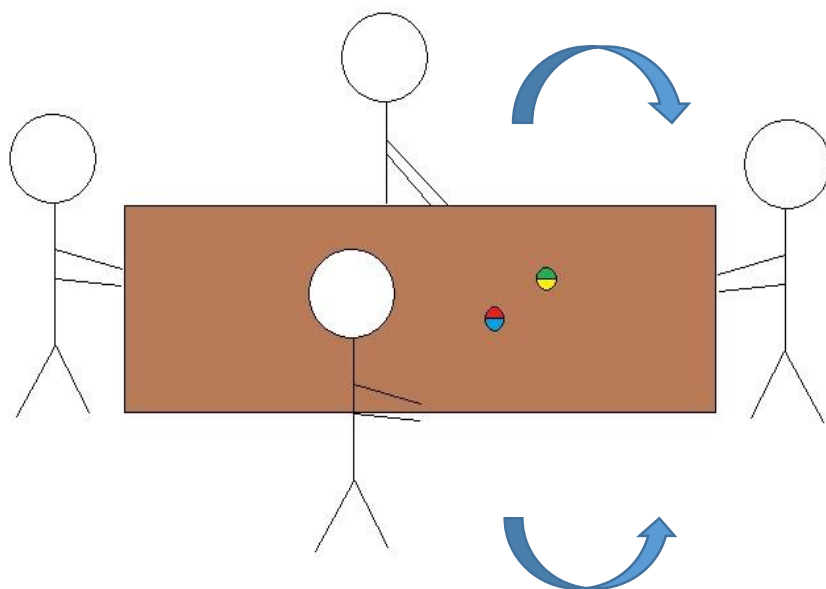
- **„Leptiri“**

Na jednome kraju dvorane nalazit će se kutija s loptama, dok će se na drugome kraju dvorane nalaziti prazna kutija. Aktivnost će započeti na način da se djecu uz pomoć brojalice podjeli u parove te će svaki tim dobiti svoju loptu. Cilj aktivnosti je da svaki par potiskujući loptu leđima prenese loptu s jednog kraja dvorane na drugi i odloži je u praznu kutiju.



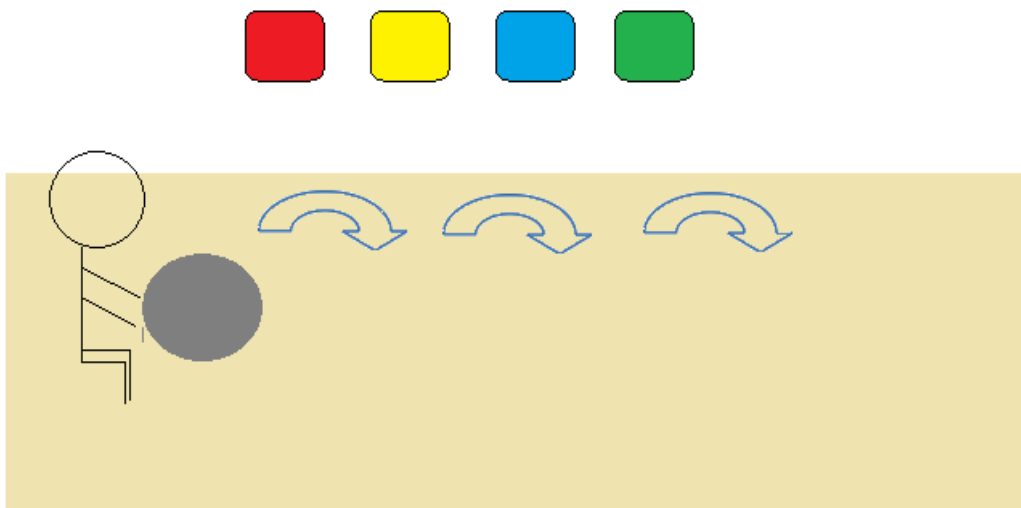
- **„Boje jeseni“**

Na početku izvođenja ove aktivnosti, ovisno o težini sanduka ili kartonske kutije, djecu će se podijeliti u trojke ili četvorke. Svaka grupa dobiti će svoj sanduk ili kartonsku kutiju, kestene i boje. Aktivnost započinje na način da se najprije kestene umoči u boje karakteristične za jesen i odloži ih se u sanduk ili kutiju. Nakon toga, djeca zajedno dižu sanduk ili kartonsku kutiju i potiskuju je sa svih strana kako bi kesten ostavljao tragove po papiru. Trajanje aktivnosti ovisi o želji i zainteresiranosti djece.



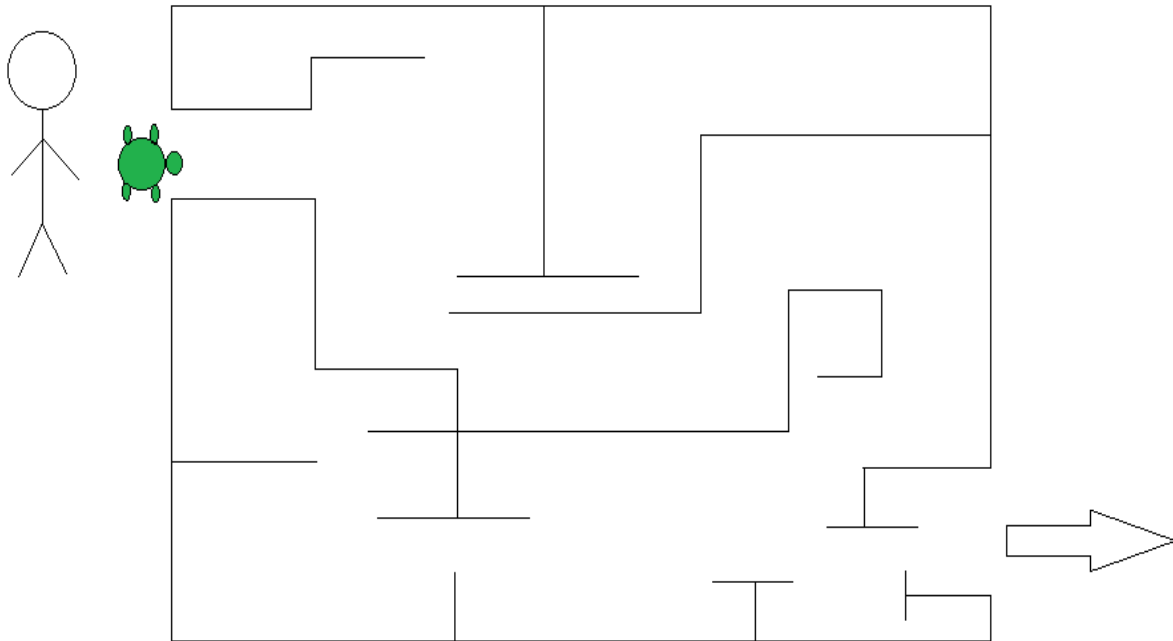
- **„Staza boje“**

Na podu dvorane postaviti će se paus papir. Ovu aktivnost izvodi dijete samostalno te mu se dodjeljuje lopta i boja. Aktivnost započinje kada dijete loptu umoči u boju te je počne gurati po paus papiru. Cilj aktivnosti je da se loptu gura po paus papiru tako što lopta ostavlja trag različite boje i duljine, a aktivnost traje sve dok su djeca zainteresirana.



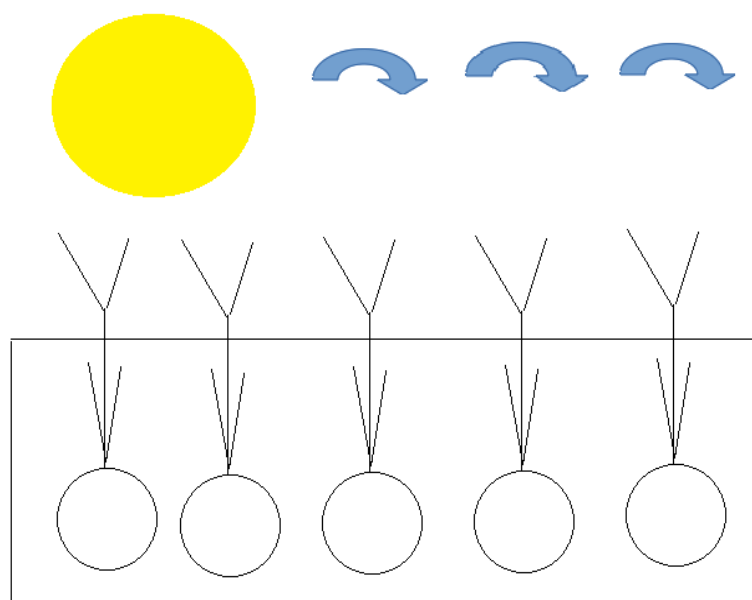
- **„Pomogni životinji pronaći put“**

Na podu dvorane zalijepiti će se traka koja će označavati labirint. U dvorani se može napraviti više takvih labirinta (različite razine) i svakom djetetu se može dodijeliti određena životinja ili predmet koji želi. Cilj aktivnosti je da dijete četveronoške gura određenu životinju ili predmet do izlaza tražeći pravi put u labirintu.



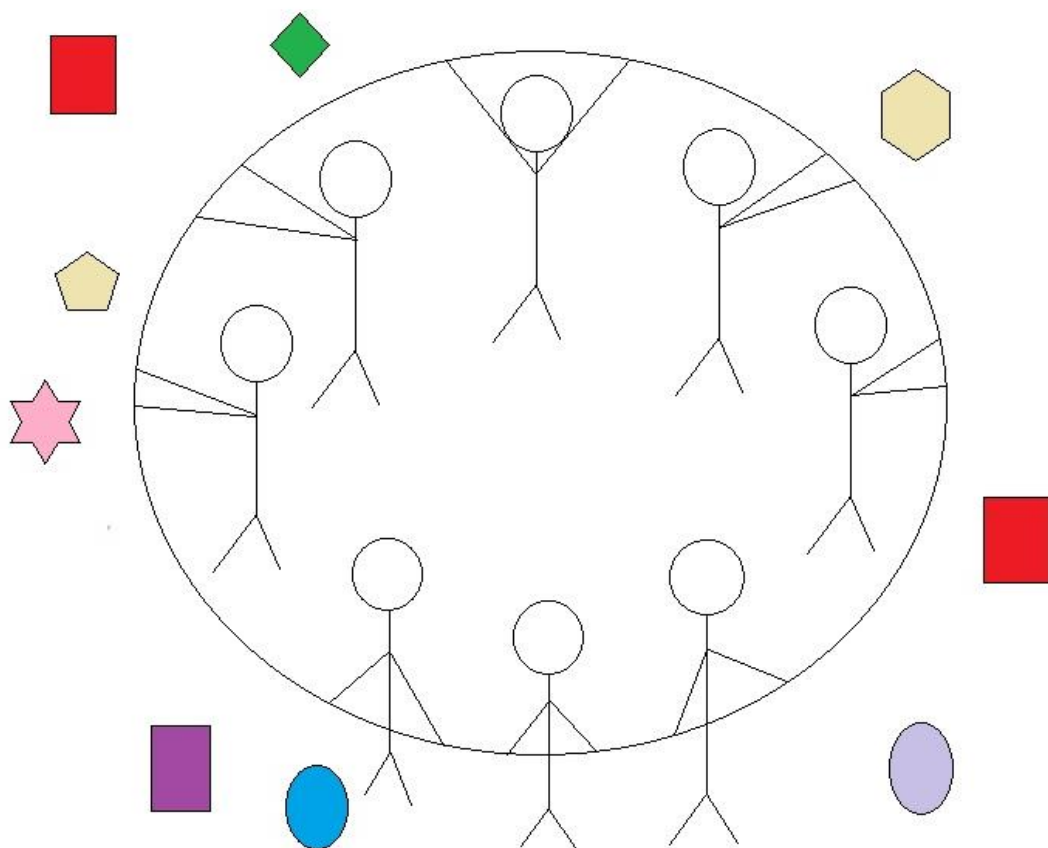
- **„Nogozid“**

U dvorani, uza zid postaviti će se više strunjača na kojima će djeca leđima ležati tako da noge oslanjaju na zid. Na zidu dvorane označiti će se startna linija trakom i krajnja linija te će djeca veliku pilates loptu trebati prenositi potiskujući je nogama s jednog djeteta na drugog. Cilj aktivnosti je uspjeti prenijeti loptu s jednog na drugo dijete nogama od startne do krajnje linije.



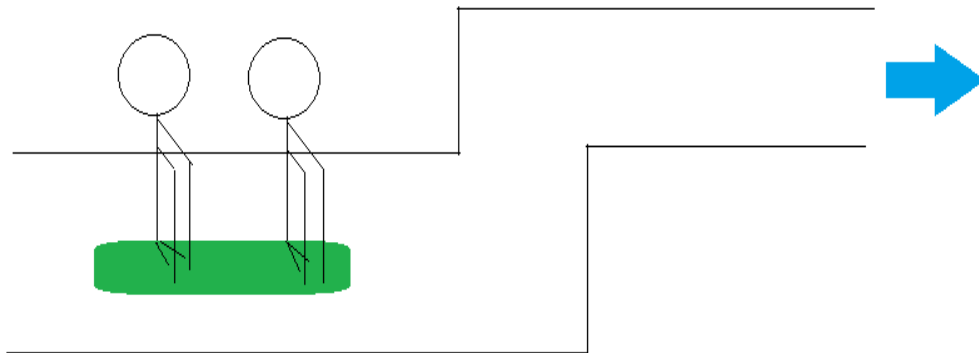
- **„Jedan, dva, tri skupimo predmete svi“**

Na sredini dvorane gdje ima dovoljno prostora djeca će se formirati u krug te će dobiti lastik koji se može postaviti oko njihovih trbuha ili ga mogu držati i rukama. Oko kruga postaviti će se razni predmeti. Cilj aktivnosti je da djeca pružajući otpor jedni drugima dohvate što veći broj predmeta koji se nalaze izvan kruga.



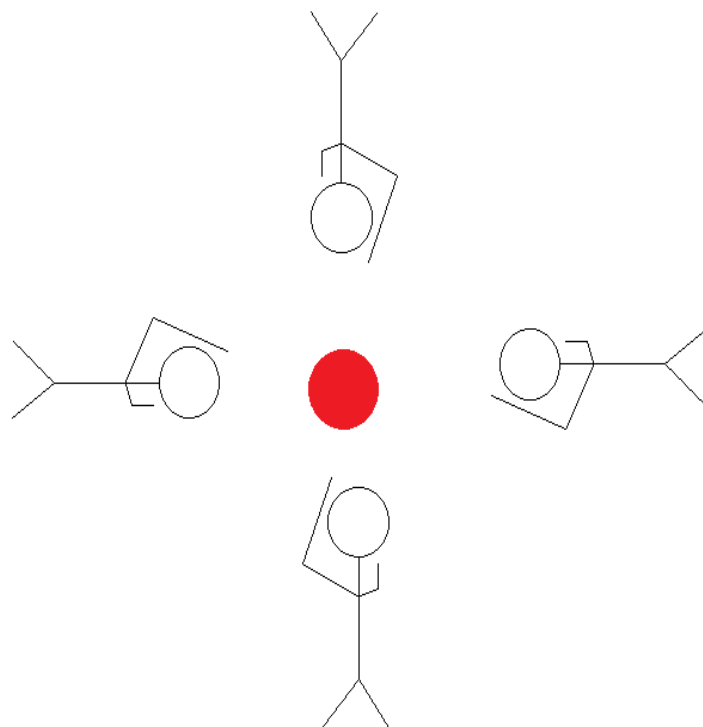
- **„Učimo skijati“**

U dvorani će se napraviti staza uz pomoć trake. Prije izvođenja aktivnosti, djecu će se podijeliti u parove uz pomoć brojalice te će svaki par dobiti prethodno izrađene skije. Cilj aktivnosti je da svaki par na svojim skijama prijeđe stazu surađujući i oslanjajući se nogama i rukama. Aktivnost završava kada svaki od para uspije prijeći prethodno osmišljenu stazu.



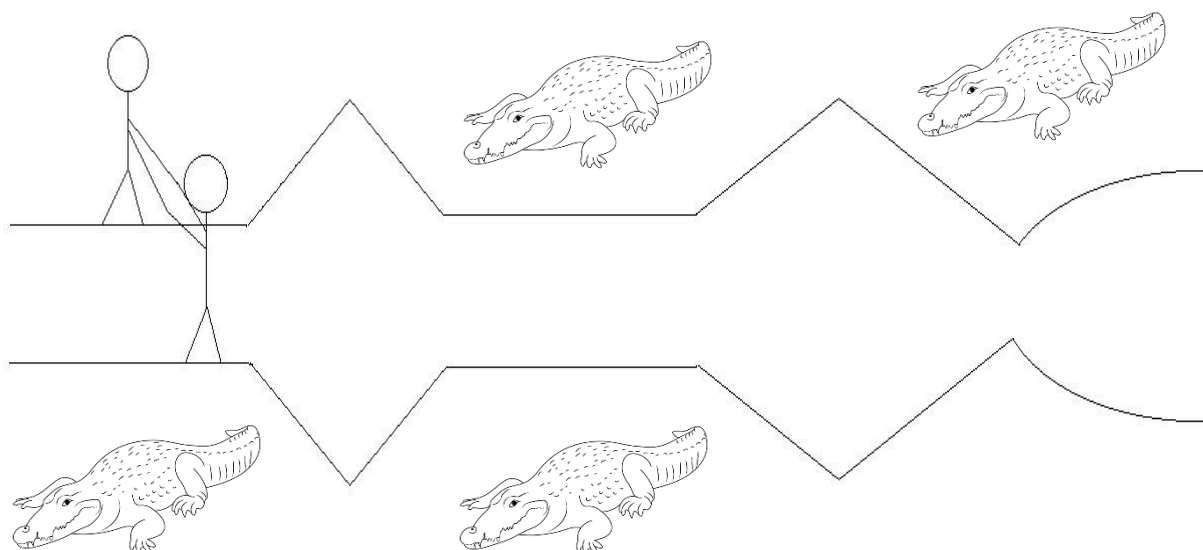
- **„Loptanje“**

U sredini dvorane gdje ima najviše prostora, djeca se formiraju u krug oslanjajući se rukama i nogama na pod. Aktivnost započinje kada se jednom djetetu postavi velika pilates lopta ispred ruku. Cilj aktivnosti je da djeca guraju loptu jedni drugima unutar kruga jednom rukom pritom pružajući otpor vlastitog tijela na drugu ruku i noge. Važno je da svako dijete unutar kruga ima prilike gurnuti loptu drugoj djeci.



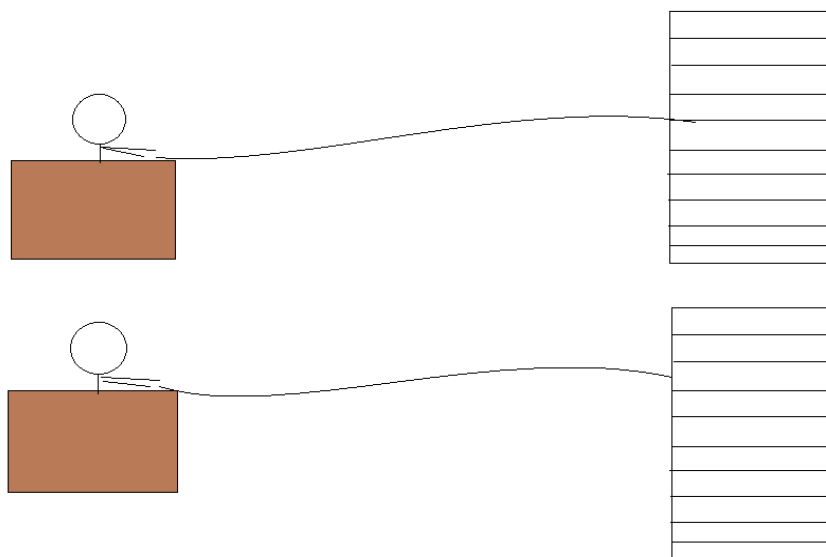
- **„Krokodili“**

Na podu dvorane zalijepiti će se traka formirajući dvostruku stazu. Djecu će se prije izvođenja aktivnosti brojalicom podijeliti u parove. Cilj aktivnosti je da svaki od para prijeđe stazu na način da su okrenuti jedni prema drugima i drže se za ruke pritom nadvlačući se. Važno je da djeca slijede traku jer su izvan trake opasni krokodili.



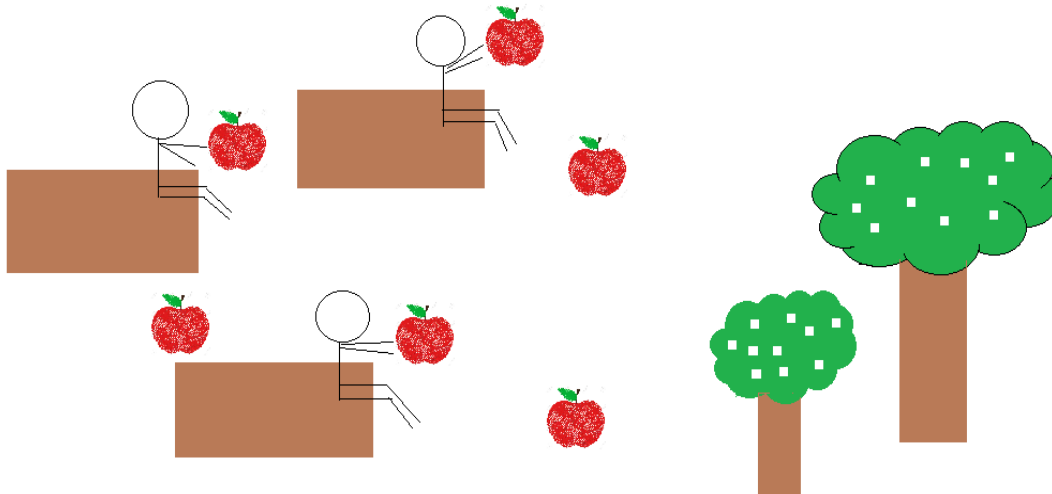
- **„Siguran otok“**

Na sredini dvorane postaviti će se kutije unutar kojih će se nalaziti konop koji će biti spojen s švedskim ljestvama. Djecu će se uz pomoć brojalice podijeliti u dvije skupine. Cilj aktivnosti je da djeca u svojim čamcima (kartonske kutije) prijeđu na siguran otok (švedske ljestve) te je jedini način prelaska povlačenje težine cijeloga tijela rukama odnosno povlačenje konopa rukama. Aktivnost završava kada svako dijete iz obje skupine bude spašeno odnosno kada se popnu na švedske ljestve.



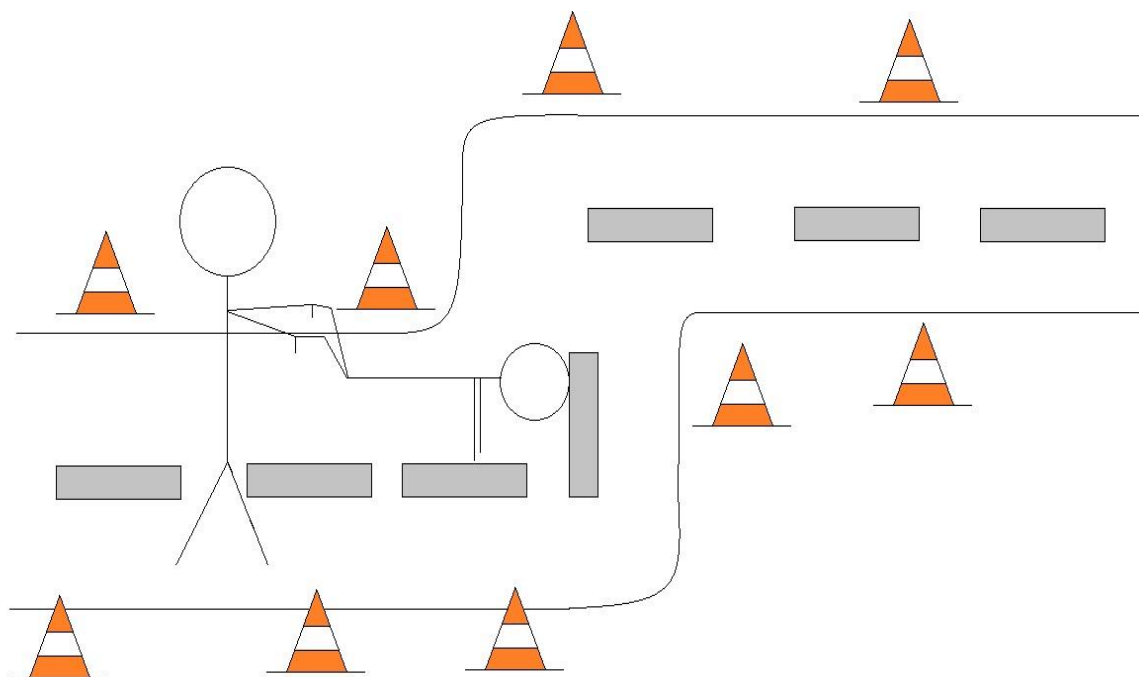
- **„Vrati jabuke na stablo“**

Na jednom kraju dvorane nalaziti će se od kartona napravljena dva stabla s zalijepljenim čičcima. Nasuprot tome, na drugome kraju dvorane nalaziti će se startna linija iza koje će biti kartonske podloge. Između startne linije i stabala na podu nalaziti će se mnoštvo jabuka izrađenih od kartona. Cilj aktivnosti je da djeca skupe što više jabuka s poda i vrate ih na stablo pritom sjedeći na kartonu i nogama odguravajući se od poda. Aktivnost završava kada se sve jabuke vrate na stabla.



- **„Kolica“**

Za izvođenje ove aktivnosti trebalo bi se iskoristiti cijeli prostor dvorane ili pak dvorišta. Unutar dvorane postaviti će se staza uz pomoć trake i čunjeva. Djecu će se uz pomoć brojalice podijeliti u parove. Aktivnost započinje na način da jedno dijete drži drugome noge, dok se drugi oslanja na ruke i tako prolazi stazu. Važno je da se parovi izmjenjuju. Aktivnost završava kada sva djeca pređu stazu.



## 5. ZAKLJUČAK

Za današnji život, sasvim je normalna uporaba tehnologije i Interneta te sve više odraslih, kao i djece svoje slobodno vrijeme provode koristeći iste. Možemo se zapitati kakve to posljedice ima na nas odrasle, a tek kakve na dijete? Svakom biću potrebna je određena količina tjelesne aktivnosti u životu kako bi lakše funkcionirali i bili što zdraviji. Hodajući kroz grad, promatrajući parkove i zelene površine možemo vidjeti kako sve manje djece provodi vrijeme u suživotu s prirodom, a samim time ima i manje vremena za istraživanjem pojava i predmeta koje ga okružuju. Mnoga istraživanja govore o tome kako djeca najčešće jedino vrijeme u prirodi ili u nekom od drugih oblika kinezioloških aktivnosti provode samo u vrtiću. Upravo iz toga razloga, odgajatelji trebaju osigurati da to vrijeme provode kvalitetno i u što većoj mjeri. Tjelesno vježbanje može se djeci približiti u takvoj mjeri da djeca izvodeći pojedine vježbe mogu zaista uživati, posebice kroz igru.

Ovim završnim radom, čitateljima se nastojala približiti važnost kineziološke aktivnosti za djecu od najranije dobi, ali i ujedno uz pomoć osmišljenih motoričkih sadržaja iz domene svladavanja otpora ukazati kako se uz pomoć kreativnosti i truda može stvoriti mnoštvo ideja. Svaki od osmišljenih kineziološki prilagođenih motoričkih sadržaja iz domene svladavanja otpora moguće je koristiti u svakodnevnoj praksi jer se prilikom osmišljavanja istih, vodilo pitanjem jesu li sadržaji primijenjeni dobi djeteta i njihovim mogućnostima, kao i jesu li ostvarivi s obzirom na materijalne uvjete rada, ali i jesu li zanimljivi.

Nedostatak ovog završnog rada je u tome što nije bilo prilika za vrednovanjem osmišljenih motoričkih sadržaja u praksi zbog nedostatka vremena čime bi se svakako dobilo i na samoj kvaliteti istih iz razloga što bi se moglo vidjeti kakvog utiska imaju na djecu i sukladno time ih mijenjati ili nadograđivati. Ipak, svaki ili budući odgajatelj može osmišljene sadržaje koristiti u praksi, ali i stečenim znanjem, planiranjem, kreativnosti koristeći različitu opremu, sprave i rekvizite u dvorani ili izvan nje mijenjati i nadograđivati pojedine sadržaje

kako bi se omogućio kvalitetan rast i razvoj svakog pojedinog djeteta unutar odgojno – obrazovne ustanove.

## 6. LITERATURA

1. Badrić, M., Prskalo, I., Kvesić, M. (2011). Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece. U V. Findak (Ur.), *Zbornik radova*, 20, (str. 400 – 405). Poreč: Hrvatski kineziološki savez
2. Bastjančić, I., Lorgier, M. i Topčić, P. (2011). Motoričke igre djece predškolske dobi. U V. Findak (Ur.), 20. *Ljetna škola kineziologa republike hrvatske* (str. 406 - 411). Zelina: Hrvatski kineziološki savez.
3. Breslauer, N., Zegnal, M. (2011). Usvajanje motoričkih vještina kroz igru i poligone. U I. Prskalo, D. Novak (Ur.), 6. *kongres FIEP-a - zbornik radova* (str. 95 – 101). Zelina: Tiskara Zelina
4. Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga
5. Horvat, V., Sindik, J. (2012). Povezanost i spolne razlike u pojedinim čimbenicima života predškolske djece. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 3(1), 29 - 33. Preuzeto 25. kolovoza 2019. s <https://hrcak.srce.hr/file/124182>
6. Ivanković, A. (1971). Fizički odgoj djece predškolske dobi. Zagreb: Školska knjiga
7. Nacionalni okvirni kurikulum za predškolski odgoj i obrazovanje te opće obvezno i srednjoškolsko obrazovanje (2014). Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta.
8. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Skriptarnica Kineziološkog fakulteta
9. Neljak, B. (2010). Opća kineziološka metodika. Zagreb: Skriptarnica SKIF na Kineziološkom fakultetu
10. Pejčić, A. (2005). Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi. Visoka učiteljska škola u Rijeci
11. Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet

12. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Uvod u osnove kineziološke transformacije - osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Split: Fakultet prirodoslovno - matematičkih znanosti i kineziologije
13. Sindik, J. (2009). Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja. *Medica Jadertina*, 39(1 - 2), 19 -28. Preuzeto 29. lipnja 2019 s: <https://hrcak.srce.hr/file/59355>
14. Slunjski, E. (2001). Integrirani predškolski kurikulum. Zagreb: Mali profesor
15. Trajkovski Višić, B., Višić, F. (2004). Vrednovanje motoričkih znanja i sposobnosti kod djece predškolske dobi. U K. Delija (Ur.), *13. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske - Vrednovanje u području edukacije, sporta i sportske rekreacije : zbornik radova*. Zagreb : Hrvatski kineziološki savez