

# Motorički sadržaji u domenama svladavanje prostora i prepreka

---

**Dragičević, Kris**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2020**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:189:789822>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-22**



*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U RIJECI  
UČITELJSKI FAKULTET U RIJECI

Kris Dragičević

Motorički sadržaji u domenama svladavanja prostora i prepreka

ZAVRŠNI RAD

Rijeka, 2020.



SVEUČILIŠTE U RIJECI

UČITELJSKI FAKULTET U RIJECI

Preddiplomski sveučilišni studij Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

Motorički sadržaji u domeni svladavanja prostora i prepreka

ZAVRŠNI RAD

Predmet: Kineziološka metodika u integriranom kurikulumu II

Mentor: doc.dr.sc. Vilko Petrić

Student: Kris Dragičević

Matični broj: 0299010907

U Rijeci,  
siječanj, 2020.

## **IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI**

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

---

Kris Dragičević

## ZAHVALA

*Ovim se putem zahvaljujem svojoj obitelji, a posebno svojoj mami koja svakodnevno trpi moje promjene raspoloženja, pogotovo u trenucima stresa te koja je uvijek tu kada mi njena pomoć treba.*

*Nadalje, zahvaljujem se svome dečku Luki koji je uvijek tu kada mi je potrebna motivacija, koji mi ne dozvoljava da odustajem, koji me konstantno podsjeća koliko vrijedim te koji mi ukazuje koliko se trud, volja, disciplina i rad isplate.*

*Uz to, zahvaljujem se svojim, na početku našeg putovanja, kolegicama a na kraju prijateljicama Aniti, Anamariji i Nataliji koje su tijekom mog studiranja uvijek bile tu uz mene. Uljepšale su mi studentske dane te su mi dokazale da za lijepe uspomene, čašicu osmijeha, puno lijepih provoda i ono najbitnije iskrena prijateljstva, nikad nije kasno.*

*Također bi se voljela zahvaliti svojim najbližim prijateljicama Ani, Dorotei, Ileani, Martini i Andrei kojima nikad nije bilo teško izdvojiti vrijeme za slušanje mojih prepreka sa kojima sam se susretala tijekom svog studiranja.*

*I na poslijetku zahvaljujem se svom mentoru, doc.dr.sc. Vilku Petriću na velikom povjerenju, na svojoj dostupnosti i kvalitetnim savjetima kojima mi je olakšao pisanje završnog rada.*

**SAŽETAK:** Djeca predškolske dobi većinu svog vremena provode u pokretu koji je integriran u njihovu svakodnevicu od samoga rođenja. Kineziološke aktivnosti pomažu djeci da osvijeste taj pokret te da ga pomoću raznih vježbi, igara i aktivnosti postepeno usavršavaju. Kineziološke aktivnosti dovode do razvoja motoričkih sposobnosti pojedinog djeteta, pridonose izvođenju motoričkih zadataka te predstavljaju jedan od preduvjeta za uspješno kretanje. Sukladno tome cilj ovog završnog rada je bio pomnije objasniti pojmove „motorička znanja“ i „biotička motorička znanja“, detaljno, kroz mnogobrojne primjere prikazati koja motorička znanja pripadaju domenama svladavanja prostora i prepreka te objasniti koja od navedenih motoričkih znanja su primjerena za djecu jasličkog uzrasta a koja za djecu vrtićkog uzrasta. Naposljetku, cilj je bio prikazati na koje je načine moguće kineziologiju implementirati u živote djece s teškoćom te dati ideju odgajateljima i svim odgojno obrazovnim djelatnicima koji su to željni učiniti.

**KLJUČNE RIJEČI:** djeca predškolske dobi, kineziološke aktivnosti, motorička znanja, inkluzija, djeca s teškoćom

**SUMMARY:** Pre-school children spend most of their time in a movement that is integrated into their daily lives from birth. Kinesiological activities help children to become aware of this movement and to gradually improve it through various exercises, games and activities. Kinesiological activities lead to the development of the motor skills of an individual child, contribute to the performance of motor tasks and are one of the preconditions for successful movement. Accordingly, the aim of this final paper was to explain more closely the concepts of "motor skills" and "biotic motor skills", to show in detail, through numerous examples, which motor skills belong to the domains of overcoming spaces and obstacles, and to explain which of these motor skills are appropriate for nursery children and which for kindergarten children. Finally, the goal was to show how kinesiology can be implemented in the lives of children with disabilities, and to give an idea to educators who wish to do so.

**KEY WORDS:** preschool children, kinesiological activities, motor skills, inclusion, children with disabilities

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. KINEZILOŠKE AKTIVNOSTI U SVAKODNEVNOM.....	3
ŽIVOTU DJETETA.....	3
3. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA – VAŽNOST POKRETA ZA RAZVOJ DJETETA .....	8
4. MOTORIČKA ZNANJA.....	11
4.1. Biotička motorička znanja .....	14
4.1.1. Domena svladavanja prostora .....	17
4.1.2. Domena svladavanja prepreka.....	19
5. MOTORIČKE AKTIVNOSTI U DOMENAMA SAVLADAVANJA PROSTORA I PREPREKA.....	20
5.1. Prijedlog integriranih motoričkih aktivnosti u domenama svladavanja prostora i prepreka za djecu jasličke dobi .....	22
5.2. Prijedlog integriranih motoričkih aktivnosti u domenama svladavanja prostora i prepreka za djecu predškolske dobi .....	27
5.3. Integrirane motoričke aktivnosti u domenama svladavanja prostora i prepreka za djecu s teškoćama u razvoju .....	39
6. ZAKLJUČAK .....	44
7. LITERATURA.....	47



## 1. UVOD

Život u 21- om stoljeću je izazov. Okolina ljudi predstavlja ogroman izvor informacija koje čovjek može iskoristiti za sebe ili protiv sebe. Roditelji, odgajatelji i ostali odgojno obrazovni modeli imaju veoma kompleksan zadatak. Naime, djeca od rođenja, stvaraju vlastiti sustav vrijednosti. Vrijednosti se stvaraju na temelju dječjih interakcija s osobama iz njihove okoline i različitih situacija u kojima se djeca nađu prilikom svakodnevnog istraživanja prostora oko sebe. Informirani i senzibilizirani roditelj i odgajatelj, prepoznaje situacije u kojima je potrebno djeci ukazati na određenu sposobnost i vještinu, zajedno s djetetom pokušati ju savladati, pružiti djetetu pozitivnu povratnu informaciju te stvoriti temelje za njezinu daljnju pojavu i razvoj.

Dijete je od rođenja u pokretu. Dječje tijelo ima potrebu kretati se u prostoru kako bi se u potpunosti razvile njegove sposobnosti i vještine. Predškolsko dijete od rođenja razvija svoja biotička motorička znanja koja konstantno usavršava. Motorički sadržaji predstavljaju skup biotičkih motoričkih znanja koja su potrebna za realizaciju kinezioloških aktivnosti. Motorički sadržaji dijele se na 4 domene: domena svladavanja prostora, domena svladavanja prepreka, domena svladavanja otpora i domena svladavanja baratanja predmetima. Kroz svladavanje motoričkih sadržaja u kineziološkim aktivnostima, djeca se približavaju usvajanju biotičkih motoričkih znanja iz sviju domena. Domeni svladavanja prostora pripadaju slijedeća biotička motorička znanja: hodanje, trčanje, puzanje, kotrljanje i kolutanje. Domeni svladavanja prepreka pripadaju slijedeća biotička motorička znanja: preskoci, naskoci, saskoci, provlačenja i penjanja.

“Znanje je moć”, govore mnogi, no ne uzaludno. Roditelji i odgajatelji posjeduju moć nad odgojem djeteta. Imaju priliku sudjelovati u rastu i razvoju jednog bića koje će jednoga dana, djelovati po svijetu, a jedan dio zasluga će biti njihov. U području kineziologije bitno je da roditelji i odgajatelji posjeduju znanje o razvoju dječjih fizioloških, fizičkih, psiholoških te socijalnih vještina i sposobnosti, o metodama rada u neposrednom djelovanju s djecom te o

dragocjenosti informacija koje se dobivaju prilikom samog promatranja djeteta u njegovoj prirodnoj (socijalnoj) okolini.

Predškolsko dijete je konstantan sudionik u kineziološkim aktivnostima, ponekad sasvim spontano i prirodno a ponekad unaprijed planirano sa strane odgojno – obrazovnog djelatnika. Prije samog planiranja sudjelovanja djece u određenim motoričkim aktivnostima, odgajatelj mora biti sposoban prepoznati kada je dijete psihički, fizički i fiziološki spremno sudjelovati u istima. U slučaju krive procjene može doći do stvaranja negativnog stava kod djeteta, što dugoročno može imati trajne posljedice te dovesti do nepotpunog razvoja. Takve se pogreške teško ispravljaju.

Cilj ovog završnog rada je pružiti čitateljima znanje o biotičkim motoričkim znanjima, motoričkim sadržajima te kineziološkim aktivnostima u domenama svladavanja prostora i prepreka. U kineziološkim aktivnostima pažnja je centrirana na podjeli kinezioloških aktivnosti za djecu jasličke dobi, vrtičke dobi i djecu s teškoćama u razvoju. Naime cilj je odgajateljima pružiti noviji i suvremeniji uvid u mogućnostima kojima raspolažu odnosno pružati primjere suvremenijeg korištenja dvorane, vanjskog prostora, sporste opreme i rekvizita. Primjere kinezioloških aktivnosti koje nisu još uvijek u potpunosti integrirane u sami odgojno – obrazovni proces, no koje mogu postati, ako ih svi odgajatelji prihvate kao pozitivne promjene. Jedan od bitnijih ciljeva ovog završnog rada je usmjeriti pozornost prema djeci s teškoćama te ukazati odgajateljima da je inkluzija potrebna za što potpuniji razvoj djece s teškoćama i tipične djece. To je uzajamni odnos u kojemu svi prihvaćaju različitost i koriste ju kao poticaj i sredstvo za vlastiti napredak.

## **2. KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU DJETETA**

Predškolsko doba je vrijeme u kojemu je potrebno iskoristiti svaki trenutak koji je odgajateljima dan da pomognu djeci razviti te ojačati motoričke sposobnosti. Rana životna dob označava razdoblje tijekom kojeg se postavlja cilj razvoja morfoloških karakteristika, funkcionalnih i motoričkih sposobnosti i rad na idealnom doseg motoričkih znanja. U slučaju da se neki od prethodno navedenih obilježja, kod djece, ne razvijaju, u budućnosti će to predstavljati problem. U budućnosti koliko god kvalitetan i adekvatan poticaj bio, nikad neće dovesti do jednakog razvoja, na primjer, ravnoteže, kao što bi se ona razvila u predškolskoj dobi (Pejčić, 2005).

Nacionalni okvirni kurikulum nalaže da je približavanje tjelesne kulture predškolskoj djeci te njihovo uključivanje u tjelesne aktivnosti ključno za usvajanje znanja, razvoj vještina i stvaranja pozitivnog stava, već od najranije dobi, o zdravom načinu života i stvaranja zdravih životnih navika. Uz to, u Nacionalnom okvirnom kurikulumu stoji kako je osiguravanje dobrobiti djeteta jedan jako bitan i dugoročan proces koji ne isključuje osiguravanje tjelesne dobrobiti djeteta odnosno usvajanje prehrambenih, higijenskih i kretnih navika koje predstavljaju jednu od preduvjeta zdravog načina življenja (Nacionalni okvirni kurikulum, 2014).

U Nacionalnom kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje se u središtu pozornosti nalaze dijete i njegove potrebe. Iz tog se razloga planira odgojno – obrazovni proces kojim će se osigurati cjeloviti razvoj djeteta (Petrić V., Žigulić K., 2019).

Jedna od vrijednosti koja se nalazi u Nacionalnom okvirnom kurikulumu je „Identitet“. Naime te istaknute vrijednosti predstavljaju put prema kojemu se odgojno obrazovni modeli žele kretati te prikazuju karakteristike društva kakvo se pokušava stvoriti. Kada se govori o razvoju identiteta kod djece, između ostalog, odnosi se na stvaranje pozitivne slike kod djece o njima samima, dosljednosti,

samopoštovanje te osjećaja sigurnosti i vjere u samoga sebe unutar svog socijalnog okruženja. Dijete na taj način prihvaća ono tko uistinu je, svoje individualne karakteristike, a to mu pomaže da stvori vlastiti identitet i identitet drugih ljudi u njegovoj okolini (Nacionalni okvirni kurikulum, 2014).

Trenutno se u svijetu čovjek bori sa nedovoljnom tjelesnom aktivnošću. Umanjena tjelesna aktivnost započinje već kod djece u ranoj i predškolskoj dobi te s obzirom na nedostatak razvoja zdravog načina života, oni ne uspijevaju u potpunosti razviti svoje vještine i sposobnosti u kineziološkom području te razvijaju sjedilački i pasivniji način života. Nedostatak tjelesne aktivnosti kod djece rane i predškolske dobi, donosi do pretilosti već od najranije dobi. Roditelji imaju jako bitnu ulogu u tjelesnom razvoju djeteta te su, upravo oni, oni koji potiču djecu na zdravu prehranu, povećanu tjelesnu aktivnost te smanjeno vrijeme koje djeca provode ispred različitih medija. Jedno od načela Nacionalnog kurikuluma za rani i predškolski odgoj i obrazovanje Republike Hrvatske je realizirati partnerstvo s roditeljima koje odgajatelji gledaju kao jednako vrijednim partnerima u odgoju djeteta, a to sve s ciljem osiguravanja cjelovitog razvoja pojedinog djeteta. Uz to, potrebno je da se odgajatelji i roditelji međusobno educiraju i konzultiraju oko suvremenijih i efektivnijih načina provođenja kinezioloških motoričkih sadržaja te pripremanja okoline kako bi kod djece razvili dovoljnu razinu znatiželje i motivacije da se uključe u iste (Petrić, V., Holik I., Blažević, I., Vincetić N., 2019).

Svakodnevno uključivanje djece u kineziološke aktivnosti je ključan dio njihovog razvoja. Ono je neophodno i dok djeca borave u vrtićima i tijekom ostatka dana.

Odgajatelji moraju pomno birati koje će kineziološke aktivnosti ponuditi djeci, a nude ih na temelju: spoznaja o interesima djece, o mogućnostima djece, o dobi dana te raspoloženju djece. Ni odraslima nije svaki dan jednak s toga ne može se očekivati da djeca budu svakoga dana raspoložena za sve ono što bi odgajatelj volio njima ponuditi. Uz to, jako je bitno poznavati koja su antropološka obilježja i koliko su razvijena kod djece, za koja obilježja djeca posjeduju genetsku predispoziciju za bolji razvoj i slično. Poznavanje stupnja razvoja te mogućnost

naknadnog razvoja antropoloških obilježja, predstavlja jedno od preduvjeta za plan i program kinezioloških aktivnosti odgajatelja. Što je veći razvoj istih, to će kasnije postojati veća mogućnost za njihov opstanak te će djeca imati bolji temelj za njihovu daljnju nadogradnju (Pejčić i Trajkovski, 2018).

*„Pod antropološkim obilježjima podrazumijevamo organizirane sustave svih osobina, sposobnosti i motoričkih informacija i njihove međusobne relacije.“* (Pejčić i Trajkovski, 2018: 9).

Slijedeće karakteristike i sposobnosti označavaju antropološka obilježja: morfološke karakteristike koje su zaslužne za dinamiku razvoja i rasta organizma, funkcionalne sposobnosti koje koordiniraju funkcijama organskih sustava odnosno koje su zaslužne za obavljanje određenih funkcija specifičnim dijelovima tijela, motoričke sposobnosti koje su zaslužne za realizaciju i ostvarenje motoričkih zadataka, kognitivne sposobnosti koje su zaslužne za razinu adaptacije koju djeca pokazuju i na poslijetku sociološke karakteristike koje su zaslužne za položaj koji djeca postižu u svojim grupama odnosno skupinama te njihovoj cjelokupnoj okolini (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Tijekom rane i predškolske dobi djeca istražuju svoju okolinu putem prirodnih oblika kretanja tj. kretanja koji su dio skupine biotičkih motoričkih znanja. Biotička motorička znanja su genetski uvjetovana te se njima djeca koriste kako bi stekla i razvila potrebna motorička znanja za izvršavanje motoričkih zadataka te maksimalan razvoj antropoloških obilježja (Pejčić, 2005).

U procesu usavršavanja biotičkih motoričkih znanja djeca prolaze kroz 3 faze: faza manifestacije pokreta, faza usklađivanja pokreta i faza primjene pokreta. U fazi manifestacije pokreta djetetovi pokreti su grubi i neprecizni te oni navješćuju određeno biotičko motoričko znanje. Ovdje dijete sudjeluje u prvim pokušajima izvedbe određenog pokreta kao na primjer, pokušaj podizanja djeteta na noge te pokušaj prvih koraka. U drugoj fazi, dijete još uvijek u potpunosti ne ovladava pokretom no vidljiva je veća sigurnost u samom izvođenju, kontrola i preciznost. Ako je u prvoj fazi dijete tek stalo na noge uz pridržavanje, u ovoj fazi, dijete već sigurno hoda uz pridržavanje i samostalno čini nekoliko koraka prema poznatoj

osobi. U trećoj fazi kod djeteta pronalazimo potpunu usklađenost strukture pokreta. Iako se ponekad u dječjem pokretu može uvidjeti nesigurnost, dijete je u većini vremena poprilično sigurno u izvođenju određenog biotičkog motoričkog znanja. To bi značilo da je dijete u prvoj fazi uspjelo stajati na noge samo uz pridržavanje, u drugoj fazi je već samostalno činilo nekoliko koraka a u trećoj, finalnoj fazi, dijete samostalno svladava prostor odnosno samostalno hoda, bez ičije pomoći, prema željenom cilju (Petrić V., 2019).

Odgojno obrazovni modeli djece igraju veliku ulogu u ovom cjelokupnom procesu odnosno u korištenju biotičkih motoričkih znanja u svrhu razvoja motoričkih znanja za izvršavanje motoričkih zadataka te razvoj antropoloških obilježja. Oni imaju mogućnost djeci ponuditi poticaje koji će djecu pozivati na razvoj motoričkih znanja, odvesti djecu na vanjski prostor gdje će djeca moći samome sebi dokazati ono što je naučilo, usavršavati isto te napredovati stečenu vještinu. Svaki od tih trenutaka je presudan s toga je jako bitno slušati dijete i pripremiti prostorno-materijalno okruženje na način da crpi maksimum djetetove znatiželje za učenjem novog. S druge strane, također je bitno znati kada se kao odgojno obrazovni model „povući“ odnosno osvijestiti onaj trenutak u kojemu je najbolja stvar za dijete i za nas da ne radimo ništa nego samo promatramo dijete, upijamo njegove želje, potrebe i mogućnosti, pokažemo djetetu da smo ponosni sa njegovim trenutnim razvojem te po svom nahođenju nastaviti mu i dalje biti emocionalna i fizička podrška.

Djeca sudjeluju u dječjim kineziološkim aktivnosti na otvorenim i zatvorenim prostorima. U zatvorenim prostorima, djeca najčešće sudjeluju u kineziološkim aktivnostima koje se organiziraju u dvorani i koje traju u prosjeku 25 minuta poput jutarnjeg tjelesnog vježbanja s tjelesno aktivnim pauzama koje pružaju djeci malu mogućnost odmora no s druge strane svode na minimum mogućnost da djeca izgube interes za tjelesnim vježbanjem. S druge strane, na otvorenim prostorima, djeca mogu sudjelovati u organiziranim šetnjama, zimovanjima, ljetovanjima i izletima gdje postoji veliki intenzitet pokreta kod djece. Sami tjelesni odgoj i poticajno tjelesno vježbanje predstavljaju jedne od kinezioloških aktivnosti u kojima djeca mogu sudjelovati. Roditelji također imaju svoju ulogu u

kineziološkim aktivnostima u kojima djeca mogu sudjelovati pa se i tjelesno vježbanje s roditeljima ubraja pod kineziološkom aktivnošću. Upravo takvi organizirani oblici kinezioloških aktivnosti ukazuju djeci na važnost kretanja te ih usmjeravaju prema zdravijem načinu življenja ( Ivanković, 1971).

U odgojno – obrazovnoj ustanovi odgajateljica odlazi s djecom u dvoranu kako bi djeca mogla sudjelovati u kineziološkim aktivnostima u odgovarajućim uvjetima (potrebna oprema, veličina prostora i sl.). Odgajateljica prilagođava ciljana biotička motorička znanja kineziološkoj aktivnosti kako ih djeca više ne bi bila u mogućnosti izvoditi bez odgajateljicine pomoći, podrške i usmjerenja. Na primjer, kotrljanje je biotičko motoričko znanje, a kotrljanje bočno u različitim položajima tijela je kineziološki prilagođeno motoričko znanje. Unutar domene svladavanja prostora pronalazimo slijedeća biotička motorička znanja: hodanje, trčanje, puzanje, kolutanje. Neki od primjera njihovih kineziološki prilagođenih motoričkih znanja jesu: hodanje po različitim podlogama, trčanje na zadane načine po zadanim linijama, puzanje na trbuhu ispod prepreka, kotrljanje u različitim smjerovima i ostalo. Unutar domene svladavanja prepreka pronalazimo slijedeća biotička motorička znanja: skakanje, naskakanje, preskakanje, provlačenje, penjanje. Neki od primjera njihovih kineziološki prilagođenih motoričkih znanja jesu: skakanja na različite načine u mjestu, preskakanje niskih prepreka, provlačenje kroz obruč, provlačenje ispod različite sportske opreme, penjanje i silaženje po švedskom sanduku i ostalo (Petrić, V., 2019).

### **3. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA – VAŽNOST POKRETA ZA RAZVOJ DJETETA**

Kineziološka aktivnost te samim time i pokret su usko povezani sa zdravljem djeteta. Iz tog je razloga neophodno razviti, od najranije dobi, naviku tjelesne svakodnevne aktivnosti te istraživanje okoline uz pomoć svoga tijela. Tjelesna je aktivnosti usko povezana sa razvojem unutarnjih organa, cjelokupnog ljudskog organizma te na koncu i samim razvojem zdravog načina života. U ranoj i predškolskoj dobi, djeca imaju mogućnost da na vrlo brz i efikasan način usvoje različita motorička znanja. Upravo je to jedan od glavnih razloga zašto bi djecu trebalo od najranije dobi približavati tjelesnoj aktivnosti. Jednom kada djeca razviju svoj genetski potencijal u specifičnom sportu, vrlo je vjerojatno da će taj potencijal nastaviti razvijati i u budućnosti. Sa samim time, kao rezultat postoji jedan pojedinac više koji potiče sebe i svoju okolinu na zdravi način života te koji poboljšava kvalitetu svog (Kostadin L., Petrić V., Minić S., 2019).

Pokret, kretanje i fizička aktivnost za dijete u dobi od prve do sedme godine predstavlja jedan od najvrijednijih poticaja razvoja i rasta. Suvremena istraživanja na području psihologije, neuropsihologije i kineziologije ukazuju na povezanost kognitivnih funkcija mozga (pamćenje, mišljenje, učenje i slično) s kretanjem, pokretom i fizičkom aktivnošću. Fizička aktivnost potiče razvoj sposobnosti svakodnevnog učenja i pamćenja, a specifični i repetitivni pokreti utječu vrlo smirujuće na mozak te mogu utjecati na smanjivanje stresa te pritom lakšeg rješavanja problema kojim se dijete susreće svakoga dana. Kretanje predstavlja jednu od bazičnih potreba svakog ljudskog bića te je to jedan od glavnih razloga zašto je potrebno poticati dijete na kretanje od najranije dobi. Uz to, s mnogobrojnim istraživanjima dokazano je da djeca koja su uključena u kineziološkim aktivnostima, pokazuju veći razvoj u perceptualnim vještinama, bolju i kvalitetniju spremnost za školu te viši kvocijent inteligencije. Stoga, sve je veći broj istraživanja koji dokazuje da djeca koja se bave kineziološkom aktivnošću, posjeduju veće sposobnosti svladavanja novih i pamćenja starih informacija iz razloga što ciljani pokret odnosno fizička aktivnost poboljšava



biološke promjene koje utječu na prethodno navedeno odnosno svladavanje novih i pamćenja starih informacija (Prskalo I., Sporiš G., 2016).

Prema autorici Bagar Lari (2019) mnogi se često fokusiraju samo na razvoj kognitivnih sposobnosti kod djece, a da pritom zanemaruju nedostatak kinezioloških aktivnosti kod djece. Sinaptičke se veze u mozgu uspostavljaju u trenucima u kojima se dijete nalazi u pokretu jer se upravo tada ti dijelovi mozga stimuliraju te dozvoljavaju formiranje novih sinaptičkih veza koje su potrebne za uspješniji kognitivni razvoj. Naime, najintenzivniji razvoj dječjeg mozga događa se do djetetove 12 godine: do djetetove pete godine, u njegovom mozgu se formira do 50% sinaptičkih veza, do djetetove sedme godine, u njegovom se mozgu formira do 75% sinaptičkih veza i do djetetove 12 godine, u njegovom mozgu se formira do 98% sinaptičkih veza. Prethodno navedeno označava neuronski potencijal djeteta. Rezultati znanstvenih istraživanja potvrđuju da je motorika usko povezana s razvojem dječjeg mozga. To je način na koji funkcionira naša fiziologija. U prošlosti je pokret predstavljao bitniju stavku u svakodnevnom životu ljudi nego što to danas jest. U današnjici, pokret je zamijenila tehnologija, koja prodire u živote djece još od predškolske dobi. To se događa iz razloga što određeni broj roditelja ne gleda na tehnologiju kao na opasnost te na uvođenje pasivnosti u životu djeteta, već na nju gledaju kao na izvor informacija s kojima bi dijete trebalo biti u svakodnevnom kontaktu. Nije nužno potpuno eliminiranje tehnologije iz djetetova života ali nužno je njezino pravilno korištenje, odnosno, postavljanje pravila njezina korištenja. To uključuje slijedeće: tehnologija mora imati odgojno – obrazovni utjecaj na dijete, njezino korištenje mora biti svedeno na razumljivo vrijeme, koje neće biti veće od vremena koje će dijete provoditi u pokretu i ostalo.

Kretanje predstavlja jednu od ključnih potreba ljudskog organizma te se s nedostatkom kretanja u životu predškolskog djeteta pojavljuje mogućnost nepotpunog razvoja djeteta. To je razlog zbog kojeg, kod djeteta predškolske dobi, treba poticati kretanje od najranije dobi i to, u početku, kroz igru. Pokrete koje dijete izvodi tijekom igre pomažu u jačanju muskulature koja je zadužena za razvoj specifičnih sposobnosti poput koordinacije i preciznosti. Igra uz motorički,

utječe i na emocionalni i intelektualni razvoj. Mnogobrojna istraživanja koja ispituju rast i razvoj djeteta predškolske dobi afirmiraju da pokret odnosno kretanje pozitivno utječe na fizički odnosno motorički, emocionalni i intelektualni razvoj djeteta. Uz to, kretanje također utječe na djetetovo trenutno i buduće zdravstveno stanje. Kako bi se u potpunosti osigurao cjelovit rast i razvoj djeteta ključno je potaknuti dijete na igru i kretanje. Djeca, dok su u pokretu, njihovi dišni organi rade pojačano, kao posljedica toga, povećava se izmjena tvari u tijelu odnosno organizmu djeteta, a s druge strane, pokret i kretanje pridonosi daljnjem razvitku središnjeg djetetovog živčanog sustava ( Babić V., Vučetić V., Sukreški M., 2013).

Uz to, kod djeteta, od najranije dobi, treba razvijati i jačati biotička motorička znanja poput trčanja, hodanja, kolutanja i slično. Potrebno je usavršavati djetetove psihomotorne sposobnosti poput ravnoteže, preciznosti, koordinacije, snage, psihomotorne brzine i gipkosti. Naime, u samom kretanju djeteta u igri u kojoj on samostalno sudjeluje, ostvaruje se jačanje mišića prstiju i šake, a samim time i jačanje leđnih i trbušnih mišića, mišića nogu, gipkost kralježnice, jačanje ruku i ostalo. Krucijalno je zadovoljiti djetetove prirodne potrebe za kretanjem, no bitno je ciljano rukovođenje njima kroz planirano tjelesno vježbanje odnosno tjelesnu/ kineziološku aktivnost. Najkvalitetniji i najbolji rezultati u razvoju biotičkih motoričkih znanja i ovladavanju motoričkim sadržajima će se dogoditi ako roditelji i odgajatelji poštuju zakonitosti koje su usko povezane uz senzitivne faze rasta i razvoja djeteta. Suvremena istraživanja stimuliraju što ranije kretanje s razvojem motoričkih sposobnosti kod djeteta uz naglasak na senzitivne faze razvoja djeteta. Stoga se, na primjer, potiče da roditelji djecu u dobi od petog do devetog mjeseca okreću s leđa na trbuh i obrnuto, kako bi se potaklo dijete na puzanje i sjedenje. Na taj se način potiče razvoj biotičkih motoričkih znanja odnosno prirodnih oblika kretanja (Babić V., Vučetić V., Sukreški M., 2013).

## 4. MOTORIČKA ZNANJA

Svaka osoba se rađa s genetskom predispozicijom za razvoj određenih sposobnosti koja se uočava tijekom rasta i razvoja djeteta. Središnji živčani sustav ima veliku ulogu u razvoju čovjeka pa tako i u području motoričkih znanja (Pejčić i Trajkovski, 2018).

Sudjelovanje u raznovrsnim oblicima kinezioloških odnosno tjelesnih aktivnosti na prvom mjestu ovisi o kvaliteti i dozi motoričkih znanja pojedinca. Stoga je od velike važnosti započeti proces razvoja i stvaranja motoričkih znanja u ranoj i predškolskoj dobi. To se primarno odnosi na razvoj i usavršavanje biotičkih motoričkih znanja unutar kojih pronalazimo raznolike vrste trčanja, hodanja, provlačenja, puzanja, skokova, preskakivanja i slično. Razvoj kompleksnijih kretnih struktura je jedino moguć uz zdrave temelje koji su postavljeni u predškolskoj dobi djeteta. Kvantiteta i kvaliteta motoričkih znanja reflektirat će se na psihosocijalni razvoj djeteta (Hraski, Ž., 2002).

*„Motorička znanja (motorički programi, motoričke informacije) podrazumijevaju formirane „algoritme naredbi“ koji su smješteni u odgovarajućim zonama središnjeg živčanog sustava. „Algoritmi naredbi“ omogućavaju ostvarivanje svrhovitih motoričkih struktura gibanja i odgovorni su za aktiviranje i deaktiviranje različitih mišićnih skupina s obzirom na redoslijed, intenzitet i trajanje nekog rada što rezultira izvođenjem određene motoričke operacije.“* (Pejčić i Trajkovski, 2018:20).

Ako subjekt posjeduje višu mogućnost razvoja osobina i sposobnosti, ako su metode učenja u potpunosti prilagođene subjektu i ako su aktivnosti u potpunosti prilagođene željenom cilju, samo stvaranje motoričkog znanja je učinkovitije (Pejčić 2005).

Motorička znanja možemo podijeliti na socijalna i biotička (Pejčić, 2005).

*„Biotička motorička znanja su genetski uvjetovana potreba čovjeka i bila su jedina i dovoljna za opstanak i razvoj ljudske vrste.“* (Pejčić i Trajkovski, 2018:21).

Socijalna motorička znanja nastajala su s vremenom i paralelno uz razvoj ljudskog društva, a ona povećavaju učinkovitost u ljudskim aktivnostima. Dijelimo ih na kineziološke i nekineziološke (Pejčić, 2005).

Biotička motorička znanja koja su kineziološki prilagođena i koja se u prevladavajućoj mjeri koriste tijekom kinezioloških aktivnosti u odgojno – obrazovnoj ustanovi u radu s djecom rane i predškolske dobi su podložna učenju. Proces poučavanja biotičkih motoričkih znanja ima 4 faze: fazu usvajanja, fazu usavršavanja, fazu stabilizacije i fazu automatizacije (Petrić, 2019).

U fazi usvajanja motoričkih znanja dijete se prvenstveno usredotočuje na prikupljanje informacija o strukturi pokreta. Koristeći te informacije, dijete promišlja o pokretu i zamišlja njegovu realizaciju te se time priprema za pokušaj izvođenja. Informacije koje dijete prikuplja o strukturi pokreta, ponajviše ih usvaja auditivnim i vizualnim osjetilima. Djeca promatraju realizaciju motoričkog znanja, na temelju toga stvaraju predodžbu o tome te na poslijetku, realiziraju motoričko znanje, no još uvijek, sa vrlo visokom razinom nesigurnosti. Na primjer, dijete će se u ovoj fazi, prilikom svladavanja domene prostora u kineziološki prilagođenom biotičkom motoričkom znanju, hodanja po švedskoj klupi, popesti na klupu i učiniti par koraka samo uz pomoć odgajateljice te će nakon nekoliko trenutaka sići sa klupice jer se neće osjećati dovoljno spremno ni sigurno da provede sadržaj do kraja. Odgajatelj u ovoj situaciji ima bitnu ulogu: on je zadužen za zainteresiranje djeteta za motorički zadatak, za ohrabrivanje djeteta tijekom njegove prve izvedbe te za poticanje djeteta u daljnjem razvijanju motoričkog znanja (Petrić, 2019).

U fazi usavršavanja motoričkog znanja dijete u većini slučajeva, nespretno izvodi motorički sadržaj s čestim odstupanjima od onoga što mu je odgajatelj demonstrirao. No dijete s vremenom napreduje te su ta odstupanja sve manja i nevidljivija. U ovoj fazi dijete prilikom hodanja na švedskoj klupi, najčešće zaboravlja ravnotežu održavati rukama, zadržati fokus na jednom mjestu odnosno fokusirati se na hod i stavljanje jedne noge ispred druge te zbog prethodno navedenih razloga, dijete konstantno pada sa klupe na strunjače pored. U ovoj

fazi je potrebno da se odgajatelj potruži te da se iskaže u podizanju, pogurivanju i pridržavanju djeteta prilikom izvedbe. Uz to, bitno je da odgajatelj korigira djetetove pogreške, da mu daje povratne informacije te da ga motivira za daljnje pokušaje (Petrić, 2019).

U fazi stabilizacije motoričkog znanja dijete vrlo sigurno pristupa izvedbi motoričkog zadatka te je i sama izvedba poprilično sigurna bez većih odstupanja i pogrešaka. U ovoj fazi dijete prilikom hodanja na švedskoj klupi sposobno održavati ravnotežu i prijeći cjelokupnu dužinu klupe bez većih poteškoća, no i dalje se dogodi da dijete izgubi ravnotežu ili da osjeti nesigurnost u hodanju. U ovoj fazi odgajatelj ima ulogu promatranja djeteta prilikom izvođenja motoričkog zadatka te ispravljanja pogrešaka s ciljem još bolje realizacije (Petrić, 2019).

U fazi automatizacije motoričkog znanja kod djeteta postoji potpuna usklađenost pokreta. Dijete je u izvedbi motoričkog znanja samouvjerenije te su njegovi pokreti automatizirani. U središnjem živčanom sustavu stvorio se motorički zapis koji se nalazi u dugotrajnom pamćenju kojeg dijete može iskoristiti u bilo kojem trenutku bez pretjeranog razmišljanja. Uvjete za najvišu razinu automatizacije postavlja odgajatelj i to na način da odgajatelj zahtjeva od djeteta da ponovi isti motorički sadržaj no u drugačijim uvjetima i različitim situacijama. Stoga u slučaju hodanja po švedskoj klupi, dijete prvobitno hoda po jednoj klupi, zatim odgajatelj traži od djeteta da hoda po dvije uzastupno postavljene švedske klupe s razmakom među njima od 20 cm, zatim odgajatelj traži od djeteta da hoda po švedskoj klupi s loptom u rukama i slično. Automatizirana se motorička znanja u većini slučajeva ne zaboravljaju, no u slučaju dužeg vremenskog perioda ne korištenja istih, učinkovitost se njihove ponovne izvedbe smanjuje. S fazom automatizacije se ne obustavlja rad i razvoj na specifično odabranom motoričkom znanju stoga je bitno pomoću kinezioloških aktivnosti ta znanja konstantno održavati i poboljšavati njihovu kvalitetu (Petrić, 2019).

Nedostatak tjelesne aktivnosti donosi negativne posljedice na dječji organizam i njegovo zdravstveno stanje. Kako bi se spriječile prethodno navedene negativne posljedice, bitno je da roditelji i odgajatelji svakodnevno provode razne oblike

kineziološke odnosno tjelesne aktivnosti. Nažalost, u današnjici, s razvojem tehnologije, razvijaju sve više pasivne odnosno sjedilačke navike koje postaju dio obrasca ponašanja djece rane i predškolske dobi. Kako bi se spriječio sjedilački način života, bitno je da odgojno obrazovni modeli, djecu educiraju o bitnoći tjelesne aktivnosti te potaknu njihov interes u području kineziologije (Petrić i sur., 2019).

Dječji vrtić ima zadaću stvoriti partnerski odnos s roditeljima svakog djeteta s ciljem cjelovitog razvoja djeteta. Naime, dijete će moći u potpunosti razviti svoja znanja i sposobnosti samo ako se stvori uzajaman i partnerski odnos između njegovih roditelja i odgajatelja, koji će međusobno stavljati na prvo mjesto potrebe djeteta te se konzultirati o stvaranju najpogodnije okoline, u ovom slučaju, za razvoj biotičkih motoričkih znanja. Ona su u dječjim životima od samog rođenja te ih djeca razvijaju i onda kada ona nisu toga svjesna. Uloga je odgajatelja i roditelja prepoznati pravi trenutak za razvoj istih, iskoristiti ga za maksimalno približavanje određenog motoričkog znanja koje se odgajatelj ili roditelj obvezuje razvijati i jačati do automatizacije istog, pa čak i kasnije, kao potvrdu njegova znanja (Petrić i sur., 2019).

#### **4.1. Biotička motorička znanja**

Biotička motorička znanja karakteriziraju prirodne oblike kretanja (Sekulić i Metikoš, 2007). To su opća i temeljna znanja koja predstavljaju podlogu na kojoj se nadograđuju preostala motorička znanja. Biotička motorička znanja su znanja koja su se služila u prošlosti, služe se u današnjosti te će se definitivno služiti u budućnosti. To su prirodni oblici kretanja kojima dijete, od samog rođenja, istražuje svoju okolinu. S toga, njihova funkcija je olakšavanje upoznavanja okoline i prilagođavanje svijetu u kojemu živimo (Findak, 2003).

Biotička motorička znanja imaju dvostruku funkciju. Prva funkcija je sama spoznaja i stjecanje motoričkih znanja te usavršavanje istih koji su svakom pojedincu potrebni za svladavanje svakidašnjih motoričkih zadataka. Druga

fukcija je osiguravanje idealnog razvoja svih antropoloških obilježja, s posebnim naglaskom na morfološka, funkcionalna i motorička obilježja (Findak i Prskalo, 2004).

Cilj je da dijete tijekom svog razvoja bude sposobno primijenjivati biotička motorička znanja koja omogućavaju svladavanje svih kinezioloških aktivnosti u domenama prostora, prepreka, otpora i baratanja predmetima. Prethodno navedene skupine pojavljuju se u svakodnevnicima djeteta u drugačijim oblicima i kombinacijama te označavaju temelj razvoja svakog od pojedinaca. Dijete koristeći se znanjima koji pripadaju biotičkim, stimuliraju razvoj aktivne mase mišića te povećavaju uspješan razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti. Biotička motorička znanja te njihov razvoj predstavljaju osnovu u tjelesnoj kulturi te kineziološkim aktivnostima u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju i specifična znanja u svakodnevnim situacijama (Pejčić i Trajkovski, 2018).

U odgojno – obrazovnom procesu, djeca imaju mogućnost stjecanja kineziološki prilagođenih biotičkih motoričkih znanja tijekom kinezioloških aktivnosti, a samim razvojem tih znanja, kod djeteta se potiče razvoj osjećaja odgovornosti, razvoj moralnih vrijednosti, prihvaćanje različitosti, samopoštovanje i poštovanje drugih, solidarnost te vlastiti stav. U kineziologiji, pažnja je usmjerena prema učenju i poučavanju motoričkog razvoja djeteta, no, ono neizbježno utječe i na kognitivni razvoj djeteta. Uloga odgajatelja donosi i određenu težinu sa sobom. Naime, odgajatelj ima bitnu ulogu u cjelokupnom procesu usvajanja i usavršavanja motoričkih znanja iz razloga što odgajatelj mora promisliti do zadnjeg detalja o vremenu i prostoru u kojemu će predstaviti i demonstrirati djetetu određeno motoričko znanje. Uz to, odgajatelj mora pred dijete postaviti jasna i realna očekivanja kako bi dijete prvenstveno osjetilo intrinzičnu motiviranost za usvajanje određenog motoričkog znanja (Petrić, 2019).

Tijekom procesa učenja i poučavanja djeteta o kineziološkim prilagođenim biotičkim motoričkim znanjima odgajatelj se mora fokusirati i na individualnost djeteta odnosno odgajatelj mora biti svjestan da ne postoje dva u potpunosti

identična djeteta u skupini. Svako dijete je jedinka za sebe, svako dijete usvaja specifično motoričko biotičko znanje na sebi svojstven način, a odgajatelj mora znati prepoznati kada je svako pojedino dijete u potpunosti spremno za usvajanje novih znanja te sposobnost svladavanja motoričkog biotičkog znanja. Niti jedno dijete ne svladava motoričko znanje jednakom brzinom niti postoji mogućnost za dvije jednake izvedbe potpuno jednakog motoričkog znanja. Svako dijete unutar odgojno – obrazovne skupine posjeduje jedinstven karakter te jedinstvena znanja, sposobnosti, stavove, interese i druge osobine. Suvremeni i kompetentni odgajatelj s jednostavnošću uviđa različitost između svakog djeteta u skupini te posjeduje vještinu poduzimanja odgovarajućih postupaka s ciljem napredovanja svakog djeteta (Neljak, B., 2009).

Načelo fleksibilnosti u odgojno – obrazovnom procesu rasprostranjeno je u odnosima dijete – odgajatelj, materijalima, metodama i ostalo. To je načelo koje stvara uvjete za prilagođavanje interesima, potrebama i konkretnim mogućnostima djeteta. Uz to, fleksibilnost u odgojno – obrazovnom procesu omogućava ispoljavanje sugestija, inicijativa i prijedloga djece i odgojno – obrazovnih modela što predstavlja osnovu razvojnoga, humanističkog, otvorenog i sukonstruktivistički orijentiranog kurikulumu u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju (Nacionalni okvirni kurikulum, 2014).

Sva se biotička motorička znanja mogu sagledavati kroz 4 domene (**Grafikon I**) koje djetetu osiguravaju: svladavanje prostora, svladavanje prepreka, svladavanje otpora i svladavanje baratanja predmetima (Neljak, 2009). Prethodno navedene 4 domene omogućavaju djetetu istraživanje u prostoru i potpuno savladavanje kretanja u prostoru unutar svoje okoline.



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



#### ***4.1.1. Domena svladavanja prostora***

Unutar domene svladavanja prostora pronalazimo slijedeća biotička motorička znanja: hodanje, trčanje, kotrljanje, kolutanje i puzanje. Tim se biotičkim motoričkim znanjima svladava prostor u raznovrsnim smjerovima, na različitim nagibima i podlogama (Neljak, 2009).

Djeca svladavaju prostor od rođenja. Naime, dijete već u svojem drugom mjesecu života pokušava ovladavati svojim tijelom i to čini na način da podiže glavu i trudi se održavati glavu u zraku tijekom određenog vremena. To je kretnja koja se na prvu čini vrlo jednostavnom, no za dijete nije. Za dijete su to prvi pokušaji ovladavanja svojim tijelom. Tijekom trećeg mjeseca djetetova života, dijete je već sposobno ležati na trbuhu te držati glavu u zraku, bez pretjeranog napora. U osmom mjesecu dijete je već spremno samostalno se pripremati za sjedenje i puzanje, i to je upravo ono što čini. Dijete se pokušava mobilizirati te pokrenuti u željenom smjeru snagom vlastitog tijela. U 11 mjesecu sva su djeca u pravilu sposobna svladavati prostor pužeći, a u 12 mjesecu se djeca, oslanjajući na veće predmete, podižu na noge te vrše prve pokušaje hodanja (Sekulić i Metikoš 2007).

U najmlađoj ranoj dobi pokreti djeteta su još uvijek poprilično nesigurni i nezgrapni te dijete traži oslonac prilikom hodanja i slično. U mlađoj ranoj dobi dijete je tijekom hodanja dovoljno sigurno da samostalno dođe do željenog cilja odnosno destinacije. Tijekom srednjeg ranog doba, djeca su već skoro pa u potpunosti usavršila biotička motorička znanja svladavanja prostora (hodanje, trčanje i kotrljanje). Za njihovo usavršavanje potrebno je da ih kroz igru konstantno koriste. U ovom procesu bitnu ulogu ima i kineziološka aktivnost koju odgajateljice provode s djecom, tijekom kojih djeca imaju priliku usavršiti prethodno naučena motorička znanja i usvajanje novih, njima stranih motoričkih znanja. U starijoj ranoj dobi, djetetovo kretanje po prostoru je puno brže i preciznije za razliku od kretanja u prethodnim fazama. U predškolsko doba dječji pokreti su jači, precizniji te su djeca snažnija, izdržljivija. U ovoj fazi djeca su sposobna izvoditi složenija biotička motorička znanja. Odgajatelj mora znati iskoristiti priliku i djeci ponuditi raznovrsnost motoričkih sadržaja te njihovu primjenu prilagoditi interesima svakog djeteta (Sekulić i Metikoš, 2007).

U domeni svladavanja prostora pripadaju i plesne i ritmičke strukture. Djeca za uspješno svladavanje plesnih i ritmičkih struktura moraju moći prethodno svladati oblike kretanja poput različitih načina poskakivanja, različitih okretanja, hodanja u smjenu, trčanja u mjestu, hodanja unatrag i slično, tkz. prirodne oblike

kretanja. Djeca tijekom plesnih i ritmičkih struktura razvijaju dinamičnost, ritmičnost, harmoničnost, pravilan način držanja tijela i ostalo (Pejčić i Trajkovski, 2018).

#### ***4.1.2. Domena svladavanja prepreka***

Unutar domene svladavanja prepreka pronalazimo slijedeća biotička motorička znanja: skakanje, poskakivanje, provlačenje, penjanje i silaženje. Tim se biotičkim motoričkim znanjima svladavaju raznovrsne okomite, kose i vodoravne prepreke (Neljak, 2009).

Poput domene svladavanja prostora čija biotička motorička znanja djeca usvajaju i usavršavaju od najranije dobi, u domeni svladavanja prepreka pronalazimo biotička motorička znanja koja djeca također usvajaju i razvijaju od najranije dobi. Naime, samo jedan od dokaza tome je taj što dijete u mlađoj ranoj dobi sunožno poskakuje te sposobno je doskočiti na obje noge s površina koje se u visinu kreću do 10-ak centimetara (Neljak, 2009).

U srednjoj ranoj dobi, starijoj ranoj dobi i u predškolskoj dobi, djeci treba pružati odgovarajuće materijalno – prostorne i socio – emocionalne uvjete u kojima će ona moći razvijati biotička motorička znanja unutar domene svladavanja prepreka.

## **5. MOTORIČKE AKTIVNOSTI U DOMENAMA SAVLADAVANJA PROSTORA I PREPREKA**

Provedba motoričkih aktivnosti odnosno tjelesno vježbanje predstavlja temelj kinezioloških aktivnosti. Ključno je da odabrane motoričke aktivnosti odgovaraju obilježjima djece koja sudjeluju u kineziološkoj aktivnosti te njihovim trenutnim tjelesnim mogućnostima (Petrić, 2019).

Na temelju kinezioloških biotičkih motoričkih znanja osmišljavaju se određene motoričke aktivnosti te ih se demonstrira djeci. To nas dovodi do zaključka da je odabir o radu na razvoju specifičnih biotičkih motoričkih znanja, koji služe kao baza za odabir motoričkih aktivnosti, temelj cilja i svrhe cjelokupne kineziološke aktivnosti. Tijekom motoričkih aktivnosti i usvajanja njima odgovarajućih biotičkih motoričkih znanja, dolazimo i do usvajanja motoričke pismenosti koju djeca kasnije koriste u slobodnim kineziološkim aktivnostima (Petrić, 2019).

Tijekom motoričkih aktivnosti, specifična biotička motorička znanja podižu se na višu razinu, na kojoj je djeci, za provedbu tih motoričkih znanja, potrebna pomoć odgajatelja. Prema autoru Petrić (2019) neki od mogućih primjera prilagođenih biotičkih motoričkih znanja u domenama svladavanja prostora i prepreka su trčanje na različite načine uz glazbu, puzanje na trbuhu oko čunjeva, kolut naprijed niz kosinu, skakanja uz glazbu, provlačenje kroz obruč te penjanje i silaženje po švedskom sanduku.

Motoričke aktivnosti predstavljaju malene cjeline tjelesne aktivnosti u unutarnjim prostorima odgojno obrazovnih zgrada i na onim vanjskim. Pomoću motoričkih aktivnosti odgajatelji i ostali odgojno obrazovni djelatnici pokušavaju djeci približiti samo značenje motoričkih znanja unutar četiri domena, ovdje konkretno onih svladavanja prostora i prepreka. Sa direktnim sudjelovanjem u različitim motoričkim aktivnostima te uspjehom unutar istih djeca stvaraju pozitivnu sliku o sebi, o kineziologiji općenito, o zdravom načinu življenja te koliko je takav stil i način života krucijalan za ostvarivanje cjelovitog rasta i razvoja unutar rane i predškolske dobi. Velika odgovornost pada na odgajatelja koji mora na temelju informacija koje

je prethodno naučio o djetetu stvoriti optimalan dnevni, tjedni, mjesečni te godišnji plan i program kojim će obuhvatiti interese pojedinog djeteta te cjelokupne skupine djece. Vrlo je jednostavno izgubiti interes djece koja lako padnu pod utjecaj neuspjeha i socijalne sredine. Predškolsko dijete vapi za socijalnim interakcijama i nije rijedak slučaj da djeca znaju slušati „vođu“ manje grupe djece unutar skupine ili u nekim slučajevima cijele skupine. U slučaju da „vođa“ skupine odluči da njemu određena motorička aktivnost odnosno nije zanimljiva te odluči ne sudjelovati u istoj, on može povući za sobom cijelu grupu (Pejčić i Trajkovski, 2018).

U odgojno obrazovnih ustanovama, tijekom kinezioloških aktivnosti, neki od ciljeva prema kojima svaki odgojno obrazovni djelatnik teži su: postepeno jačati organizam djece, samostalno vladanje djece vlastitim pokretima, razvoj sigurnosti i spretnosti te jačanje karaktera i volje (Ivanković, 1971).

U knjizi autorice Ivanković A., zapisani su mnogi primjeri motoričkih aktivnosti koji se nalaze u domenama svladavanja prostora i prepreka. Kada govorimo o domeni svladavanja prostora te još konkretnije o vrstama hoda, autorica predlaže da bi za djecu bilo korisno kada bi djeca glumila da hodaju poput divova, patuljaka, da stupaju poput vojnika, hodaju na prstima, četveronoške poput mačke i psa, da oponašaju hod medvjeda i ostalo. Kada govorimo o vrstama trčanja autorica za mlađu skupinu predlaže da djeca trče po dasci širokoj 20 cm koja se može nalaziti na tlu ili koja može biti povišena od 10 do 15 cm u zrak. Za srednju dobnu skupinu autorica predlaže trčanje koje se može zaustaviti na određeni znak odgajatelja, trčanje bez ikakvog šuma te prilikom trčanja pokušavati izbjegavati ostalu djecu koja trče. Za stariju dobnu skupinu autorica predlaže ritmičko trčanje, trčanje tijekom kojeg djeca prate lakoću svoga trčanja, trčanje s različitim sportskim rekvizitima, trčanje tijekom kojeg djeca love i hvataju jedan drugoga i ostalo (Ivanković, 1971).

Prilikom osmišljavanja motoričkih aktivnosti treba brinuti o razvojnim obilježjima djeteta te djeci ponuditi motoričke aktivnosti za koje je odgajatelj siguran da je dijete sposobno, uz pomoć odgajatelja, sudjelovati u njihovoj izvedbi. Uz to, bitno je voditi brigu o prilagođenosti opreme, sprava i rekvizita dječjoj dobi (Trajkovski Višić i Višić, 2004).

U nastavku su predložene motoričke aktivnosti koje su primjerene za korištenje u radu u odgojno – obrazovnoj ustanovi te koje pripadaju domenama svladavanja prostora i prepreka. Unutar predstavljenih motoričkih aktivnosti djeca će razvijati biotička motorička znanja hodanja, trčanja, kotrljanja, preskakanja, naskakanja, provlačenja i prenošenja.

U prijedlozima motoričkih aktivnosti nalaze se aktivnosti koje su primjerene za djecu jasličke dobi, odnosno djece u dobi od šest mjeseci do tri godine i za djecu vrtičke dobi, odnosno djece u dobi od treće do šeste godine.

### **5.1.Prijedlog integriranih motoričkih aktivnosti u domenama svladavanja prostora i prepreka za djecu jasličke dobi**

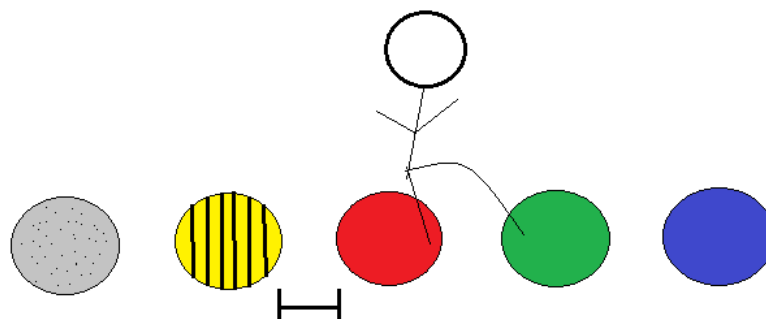
Prilikom osmišljavanja prijedloga motoričkih aktivnosti u domenama svladavanja prostora i prepreka primjerenih za djecu jasličke dobi, uvažena je i dječja osnovna aktivnost: igra.

#### **1. Motorička aktivnosti: „Jedan, dva, tri, hodajmo sad svi“**

*Opis izvođenja:* Motorička aktivnost „Jedan, dva, tri, hodajmo sad svi“ provodi se u unutarnjem prostoru vrtića odnosno u dvorani. Prije same aktivnosti odgajateljica postavlja 5 taktilnih podloga, jednu iza druge, s razmakom od 20 centimetara. Djeca tijekom aktivnosti hodaju po taktilnim pločama uz pomoć odgajateljica. Djeca usvajaju prilagođeno biotičko motoričko znanje „hodanje“ unutar domene svladavanja prostora.

*Potrebni materijali:* 5 taktilnih podloga - prva podloga na sebi sadrži točkice, druga podloga na sebi sadrži vodoravne crte, površina treće podloge je hrapava, površina četvrte podloge je glatka i peta površina pete podloge je glatka no unutrašnjost je napunjena vodom.

**Crtež 1. Prikaz detalja pri izvođenju aktivnosti „Jedan, dva, tri, hodajmo sad svi“**

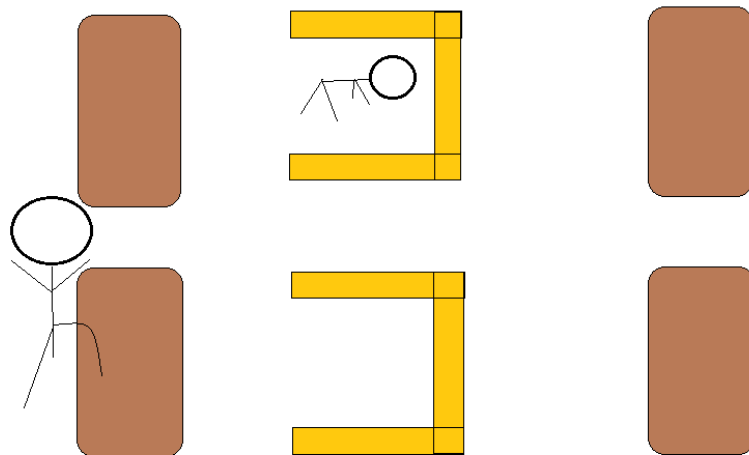


## 2. Motorička aktivnost: „Sanduke i prepone volimo svi“

*Opis aktivnosti:* Motorička aktivnost „Sanduke i prepone volimo svi“ provodi se u unutarnjem dijelu vrtića odnosno u dvorani. Odgajateljice dijele djecu u dvije kolone. Svaka kolona djece ispred sebe ima dva sanduka i jednu preponu. Zadatak djece je popeti se na sanduk i saskočiti na pod, provući se ispod prepone te ponovno popeti se na slijedeći sanduk i saskočiti na pod. Djeca hodaju do prepreka i od prepreka. Djeca razvijaju prilagođena biotička motorička znanja penjanja, saskakanja i provlačenja iz domene svladavanja prepreka. Uz to, jačaju mišine potrebne za penjanje, provlačenje i saskakanje te usvajaju motoričke sposobnosti ravnoteže, brzine i snage.

*Potrebni materijali:* 4 sanduka (50 cm dužine, 40 cm širine i 20 cm visine) i 2 prepone (45 cm visine i 50 cm dužine).

*Crtež 2: Prikaz detalja pri izvođenju aktivnosti „Sanduke i prepone volimo svi“*



### 3. Motorička aktivnost: „Medvjedići u šumi“

*Opis aktivnosti:* Motorička aktivnost „Medvjedići u šumi“ može se provoditi i u unutarnjem prostoru vrtića odnosno u dvorani ili na vanjskom prostoru vrtića. Odgajateljice čitaju priču o medvjedićima koji lutaju po šumi i zadaju djeci zadatke u sklopu priče.

Odgajateljica počinje djeci pričati priču: „Bilo jednom (ovisno o broju djece) 10 medvjedića koji su hodali šumom.“. Djecu će se zamoliti da počnu hodati u krug, jedan iza drugog, zadržavajući razmak među djecom. „Medvjedići su jako puno vremena proveli hodajući te su se umorili i sjeli su na pod.“. Odgajateljice navode djecu da sjednu na pod. „No, medvjedići nisu bili samo umorni, oni su bili i gladni.“. Odgajateljice će pokazati djeci „kako medvjedići jedu“. „Nakon što su se medvjedići najeli, odlučili su nastaviti svoju šetnju. Djecu će se zamoliti da se dignu na noge i nastave hodati u krug. „No, vrlo brzo su medvjedići naišli na prepreke: naišli su na lokvu koju su morali preskočiti“, djeca „preskaču preko lokve“ „i na granu ispod koje su se morali provući.“, djeca se provlače ispod „grane“. „No, ni to nije sve, počeo je puhati snažan vjetar zbog kojeg su medvjedići morali promijeniti smjer kretanja“. Odgajateljice navode djecu da promijene smjer kretanja, u suprotnu



stranu. „Medvjedići su morali početi trčati, jako brzo, kako ih vjetar ne bi otpuhao.“. Odgajateljice potiču djecu na brže hodanje ili trčanje, ovisno o sposobnostima djeteta. „Medvjedići su trčali šumom, koliko god su brzo mogli, i vrlo brzo su naišli na veeeeliku rupu koju su morali preskočiti.“ Odgajateljica će upitati djecu: „Djeco, kako vi mislite da bismo mogli preskočiti ovu veeliku rupu? Pokažite nam.“. Djeca gledaju odgajateljice zbunjeno no ubrzo zajedno s odgajateljicama „preskaču tu veliku rupu“. „Bravo medvjedići, uspješno ste preskočili veeliku rupu koja se je nalazila ispred nas, no vjetar i dalje puše te moramo nastaviti trčati, ali ovoga puta se moramo razdvojiti i moramo trčati po cijeloj šumi.“. Odgajateljice potiču djecu na hodanje i trčanje po cijeloj dvorani. „Medvjedići trčite, izdržite još malo, vjetar još uvijek puše ali slabije nego prije. Medvjedići stanite.“ Djeca se postepeno zaustavljaju. „Uspijeli smo pobijediti vjetar koji je prestao puhati. Sada kada vjetra više nema, možemo se vratiti u naš krug u kojemu smo svi zajedno i nastaviti zajedno hodati po šumi.“ Djeca se vraćaju u krug i hodaju u jednom smjeru. „Medvjedići dolaze do svoje kuće, ulaze u nju i odlaze na spavanje jer su umorni od izleta u šumu.“. Djeca se zaustavljaju, lijegaju na pod i skupa s odgajateljicama pretvaraju se da spavaju.

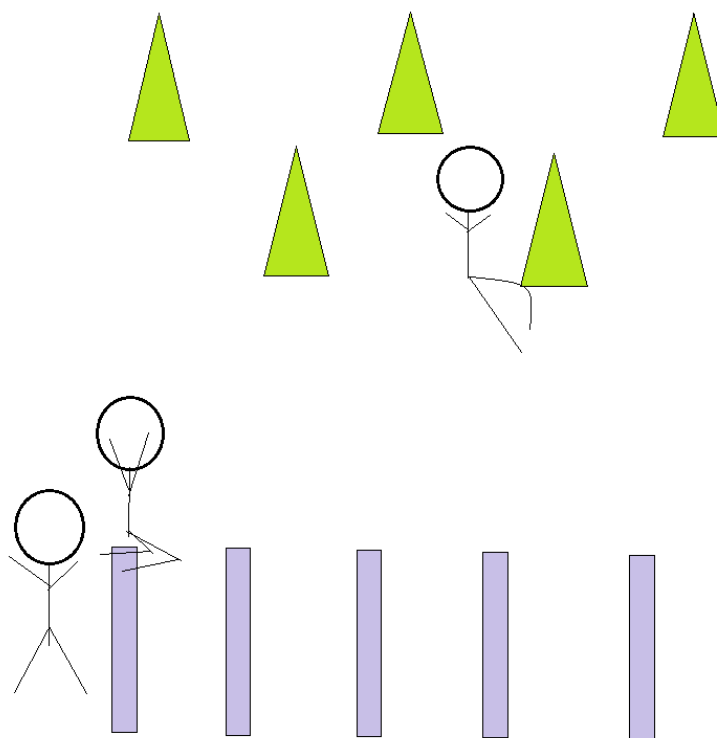
*Potrebni materijali:* Ne koriste se ni rekviziti, ni sprave ni oprema.

#### **4. Motorička aktivnost: „Naši čunjevi, štapovi i mi“**

*Opis aktivnosti:* Motorička aktivnost „Naši čunjevi, štapovi i mi“ može se provoditi u unutarnjem prostoru vrtića odnosno dvorani ili na vanjskom prostoru vrtića. Odgajateljice djecu dijele u dvije kolone. Ispred jedne kolone se nalazi pet čunjeva i isred druge kolone se nalazi pet štapova. Prva kolona hodajući zaobilazi svaki čunj, a druga kolona preskače štapove. Djeca usvajanju prilagođena biotička motorička znanja hodanja, preskakanja i saskakanja iz domena svladavanja prostora i prepreka. Uz to, razvijaju bazične motoričke sposobnosti brzine, snage i preciznosti.

*Potrebni materijali:* 5 čunjeva i štapova.

*Crtež 3: Prikaz detalja pri izvođenju aktivnosti „Naši čunjevi, štapovi i mi“*

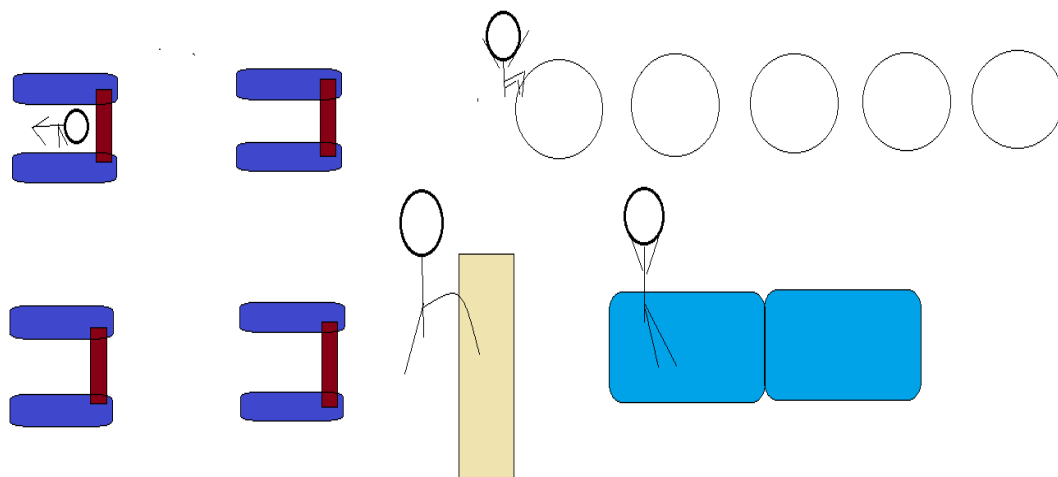


## 5. Motorička aktivnost: „Provuci se poput zmiје i poskoći poput zeca“

*Opis aktivnosti:* Motorička aktivnost „Provuci se poput zmiје i poskoći poput zeca“ provodi se unutrašnjem prostoru vrtića odnosno u dvorani. Odgajateljice djecu postavljaju u dvije kolone: ispred jedne kolone nalaze se 2 prepone i 5 obruča a ispred druge kolone nalaze se 2 prepone, 1 švedske klupa i 2 strunjače. Djeca iz prve kolone imaju zadatak da se provuku ispod prepona i saskoče unutar svakog obruča (u slučaju da ne mogu saskočiti, mogu hodajući prijeći iz obruča u obruč). Djeca iz druge kolone imaju zadatak da se provuku ispod prepona, da se popnu na švedsku klupu, pređu na njezinu drugu stranu i da hodaju po strunjačama.

*Potrebni materijali:* 4 prepone, 5 obruča, 1 švedska klupa i 2 strunjače.

**Crtež 4: Prikaz detalja pri izvođenju aktivnosti „Provuci se poput zmiје i poskoći poput zeca“**



## 5.2. Prijedlog integriranih motoričkih aktivnosti u domenama svladavanja prostora i prepreka za djecu predškolske dobi

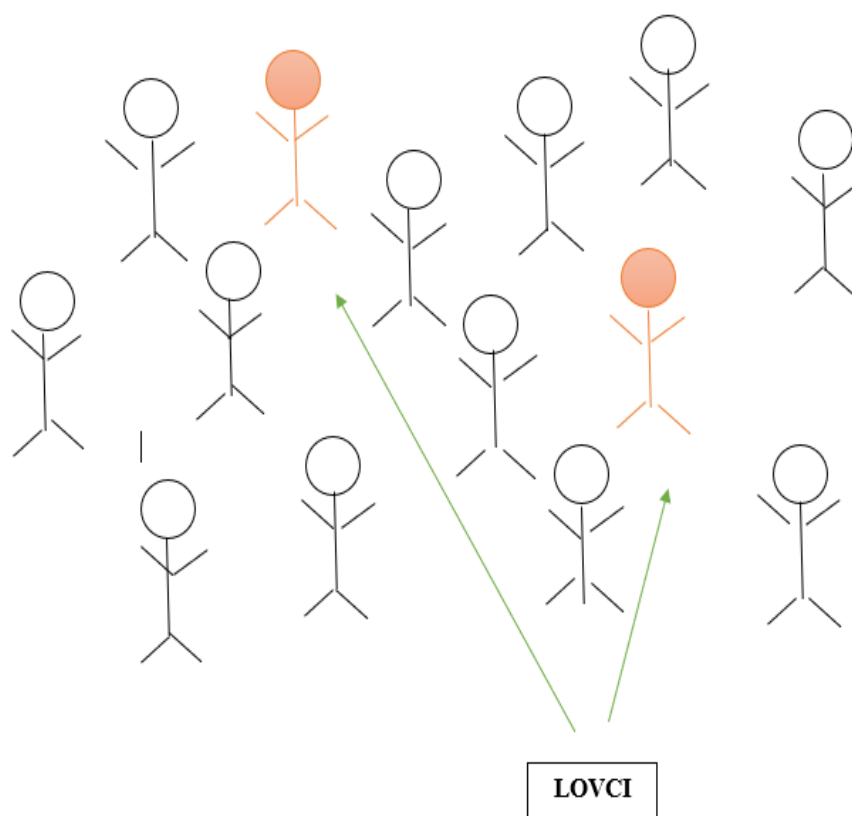
Prilikom osmišljavanja prijedloga motoričkih aktivnosti u domenama svladavanja prostora i prepreka primjerenih za djecu predškolske dobi, uvažena je i dječja osnovna aktivnost: igra. Unutar osmišljenih aktivnosti pronalazimo glazbene elemente s čijom se integracijom potiče cjeloviti rast i razvoj djeteta.

### 1. Motorička aktivnost: „Majmunčići i njihove banane“

*Opis aktivnosti:* Motorička aktivnost „Majmunčići i njihove banane“ može se provoditi u unutarnjem prostoru vrtića odnosno u dvorani i na vanjskom prostoru vrtića. Odgajateljica bira dvoje lovaca i objašnjava pravila igre. Naime, lovci love preostalu djecu skupine. U trenutku u kojemu „lovac“ dotakne bilo koje dijete koje nije lovac, to se dijete zaustavlja, podiže ruke u vis i čeka da ga netko „spasi“. Spašava ga ono dijete koje odluči provući se kroz njegove noge. Kada je dijete „spaseno“, prije samog povratka u igru, mora svojim rukama pokazati: „Kako majmuni gule banane?“.

*Potrebni materijali:* Ne koriste se ni rekviziti, ni oprema ni sprave

**Crtež 5: Prikaz detalja pri izvođenju aktivnosti „Majmunčići i njihove banane“**

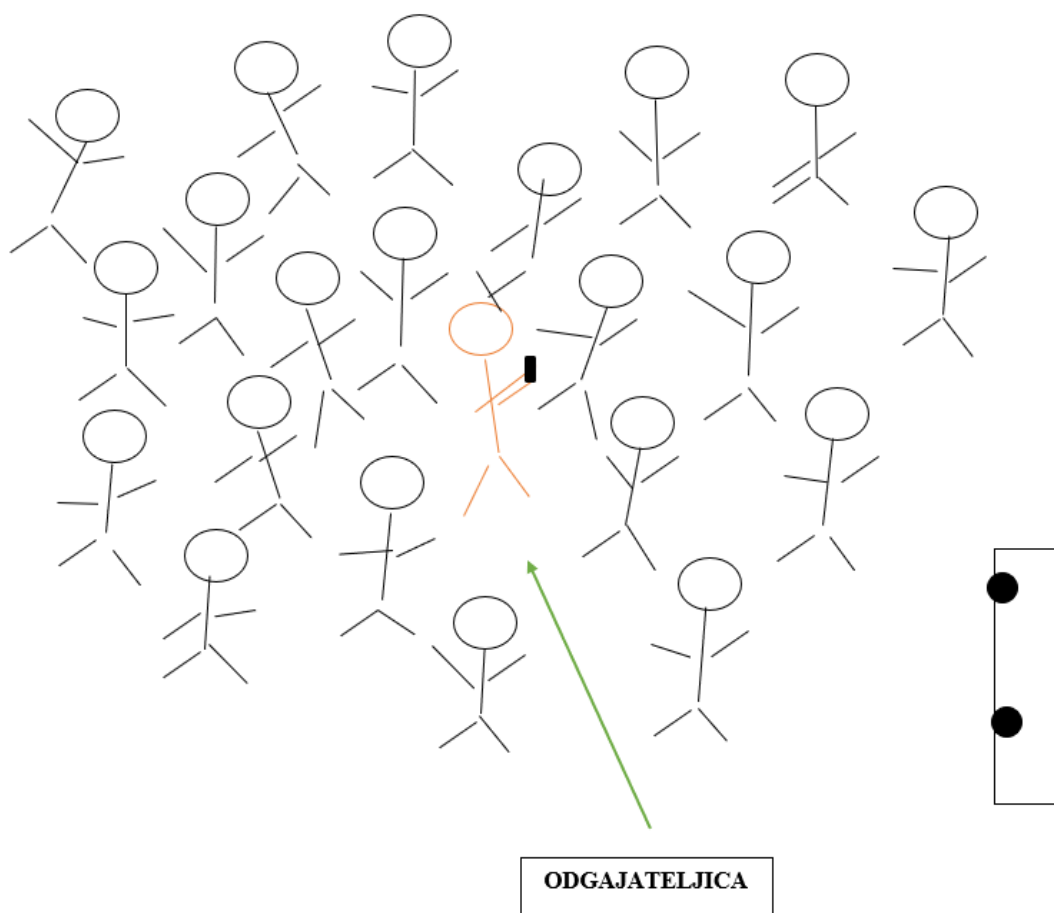


## **2. Motorička aktivnost: „Ples kipova“**

*Opis aktivnosti:* Motorička aktivnost „Ples kipova“ može se provoditi u unutarnjem prostoru vrtića odnosno dvorani ili na vanjskom prostoru. Dok glazba svira, djeca plešu, u trenutku u kojemu odgajateljica zaustavlja glazbu djeca zauzimaju pozu po svome odabiru. U jednom trenutku odgajateljica počinje izgovarati pravila kojih se djeca moraju pridržavati tijekom osmišljavanja poze. Na primjer, odgajateljica govori: „Zaustavite se u pozi tijekom koje su vam i ruke i noge na podu.“ i slično.

*Potrebni materijali:* Medijski prijenosnik zvuka

**Crtež 6: Prikaz detalja pri izvođenju aktivnosti „Ples kipova“**

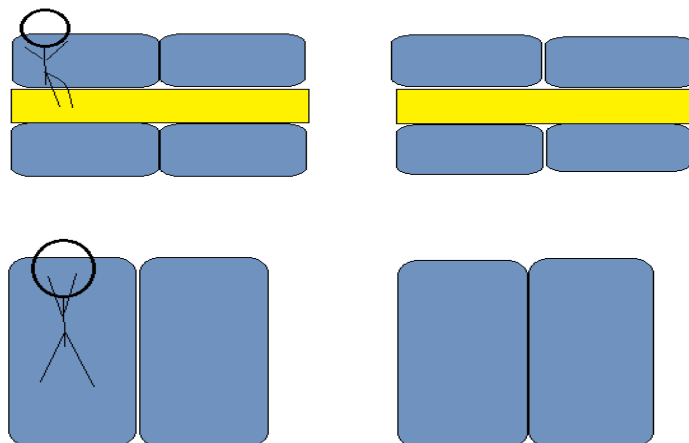


### **3. Motorička aktivnost: „Hodajmo i kotrljajmo se svi“**

*Opis aktivnosti:* Motorička aktivnost „Hodajmo i kotrljajmo se svi“ provodi se u unutarnjem prostoru vrtića odnosno u dvorani. Odgajateljica dijeli djecu u dvije kolone. Prva kolona ima zadatak hodati po švedskim klupama koje su udaljene jedna od druge 20 cm, a druga kolona ima zadatak bočno se kotrljati u različitim položajima tijela. Djeca usvajaju prilagođena biotička motorička znanja hodanja i kotrljanja iz domene svladavanja prostora. Uz to razvijaju neke od bazičnih motoričkih sposobnosti odnosno koordinaciju i ravnotežu.

*Potrebni materijali:* 2 švedske klupe i 8 strunjača

**Crtež 7: Prikaz detalja pri izvođenju aktivnosti „Hodajmo i kotrljajmo se svi“**

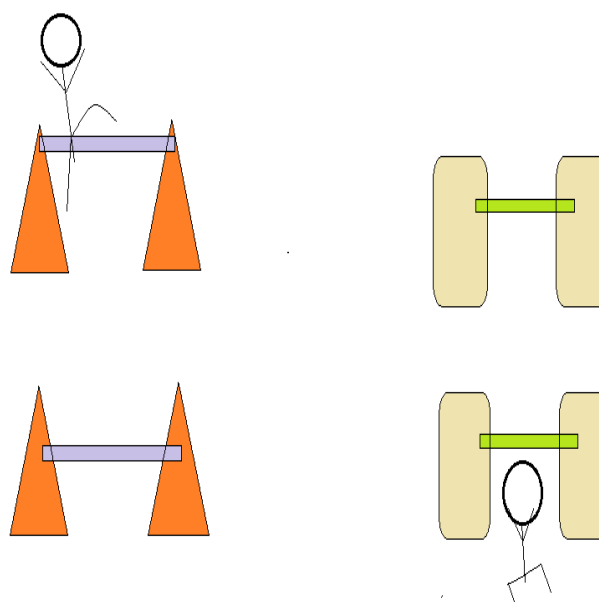


#### **4. Motorička aktivnosti: „S lakoćom preskoči i ispod prođi“**

*Opis aktivnosti:* Motorička aktivnost „S lakoćom preskoči i ispod prođi“ provodi se u unutrašnjem prostoru vrtića odnosno u dvorani. Odgajateljica dijeli djecu u dvije kolone i prije samog početka, djeci objašnjava motoričku aktivnost. Prva kolona ima zadatak preskakanja prepreke i druga kolona ima zadatak provlačenja ispod prepreke. Kod preskakanja prepreka bitno je napomenuti da je prva prepreka niže postavljena od slijedeće.

*Potrebni materijali:* 4 štapa, 4 čunja i 4 plastična bloka (20 cm dužine i 50 cm visine).

**Crtež 8: Prikaz detalja pri izvođenju aktivnosti „S lakoćom preskoči i ispod prođi“**

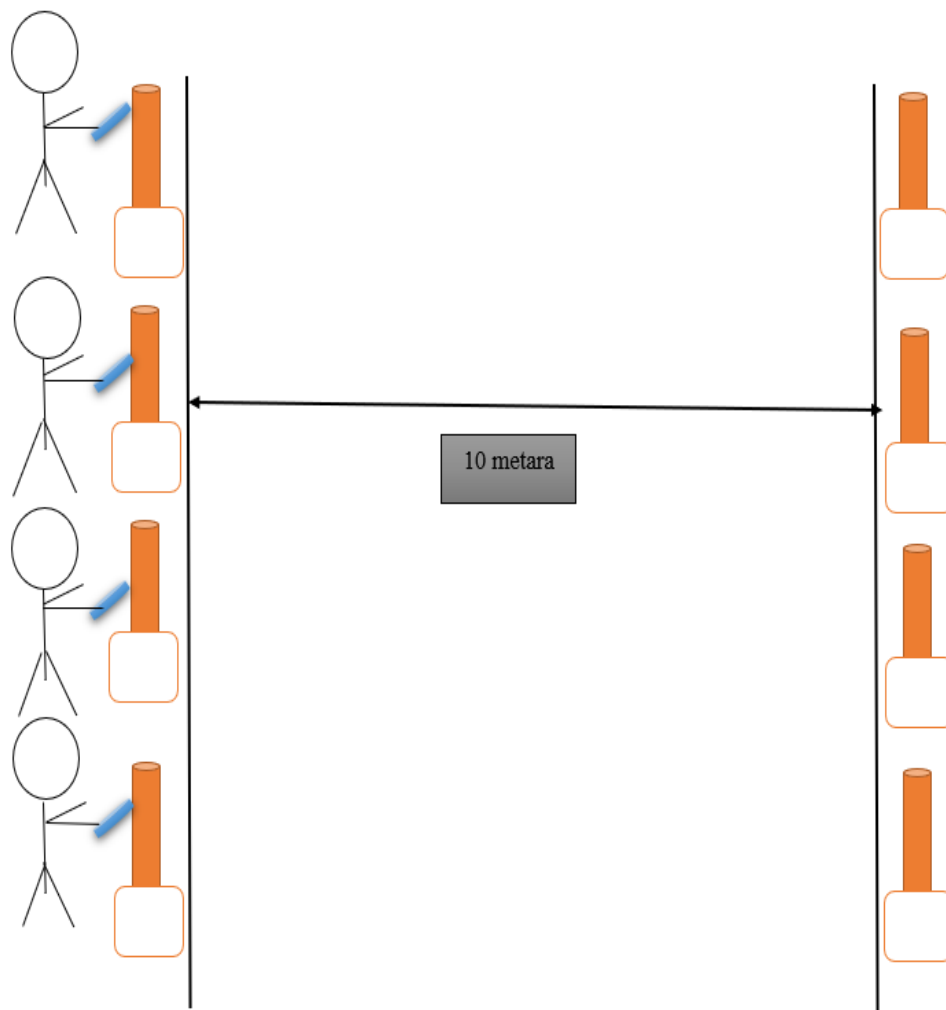


## 5. Motorička aktivnost: „Štafeta“

*Opis aktivnosti:* Motorička aktivnost „Štafeta“ provodi se ili u unutarnjem prostoru vrtića odnosno u dvorani ili na vanjskom prostoru vrtića. Tijekom provedbe ovog motoričkog sadržaja koristi se osam, osam. Odgajateljica djecu dijeli u četiri kolone i objašnjava im pravila: svi sudionici stoje iza početne linije, kada odgajateljica da znam, prvo dijete iz kolone, trči prema suprotnoj strani, napravi krug oko stupa i vraća se natrag. U trenutku u kojemu dolazi do slijedećeg djeteta u koloni, predaje štafetni štapić i odlazi na kraj kolone. Sudjelujući u ovoj aktivnosti djeca usvajaju prilagođeno biotičko motoričko znanje trčanja. Uz to, razvijaju neke od bazičnih motoričkih sposobnosti odnosno brzinu, koordinaciju i preciznost.

*Potrebni materijali:* 8 plastičnih blokova (40 cm širine i 30 cm visine), 8 stupova (10 cm širine i 70 cm visine) i štafetni štapić

*Crtež 9: Prikaz detalja pri izvođenju aktivnosti „Štafeta“*



## 6. Motorička aktivnost: „Vrijedni naš poligon“

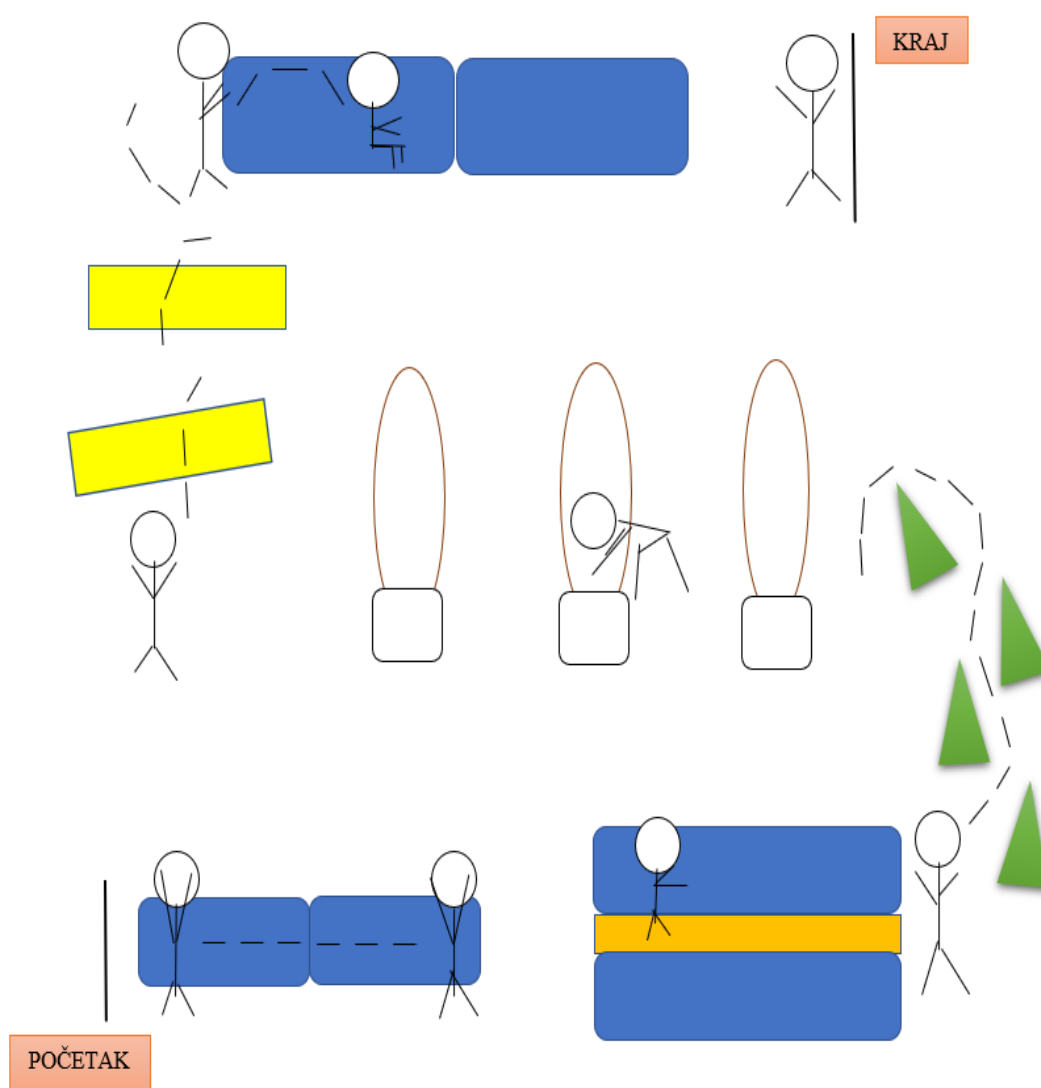
*Opis aktivnosti:* Motorička aktivnost „Vrijedni naš poligon“ provodi se u unutrašnjem prostoru vrtića odnosno u dvorani. Odgajateljica objašnjava i demonstrira djeci kako bi trebala svladati poligon koji se nalazi pred njima. Ovaj poligon se sastoji od šest stanica: na prvoj stanici djeca se kotrljaju po strunjačama, na drugoj stanici djeca hodaju po švedskoj klupi, na trećoj stanici djeca „slalomski“ prolaze pored čunjeva, na četvrtoj stanici djeca se provlače kroz obruče, na petoj stanici djeca se penju na švedske sanduke i na šestoj stanici djeca skaču u dalj.



Sudjelujući u ovoj aktivnosti djeca usvajaju biotička motorička znanja hodanja, trčanja, provlačenja, penjanja, saskakanja i kotrljanja. Uz to, razvijaju neke od bazičnih motoričkih sposobnosti odnosno fleksibilnost, koordinaciju, snagu i brzinu.

*Potrebni materijali:* 6 strunjača, 1 švedska klupa, 4 čunja, 3 obruča, 3 plastična bloka i 2 švedska sanduka

**Crtež 10: Prikaz detalja pri izvođenju aktivnosti „Vrijedni naš poligon“**



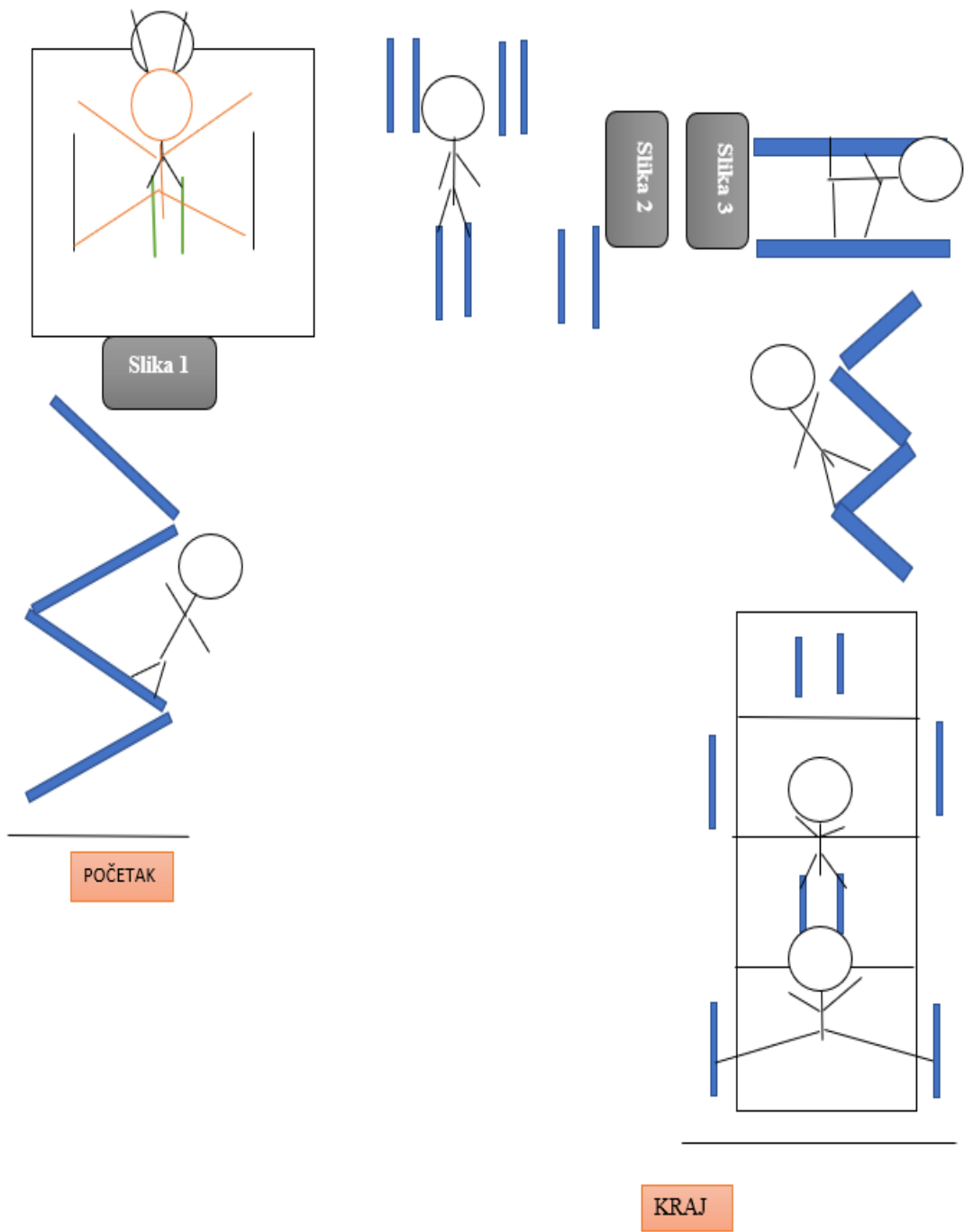
## **7. Motorička aktivnost: „Putovanje u neočekivano“**

*Opis aktivnosti:* Motorička aktivnost „Putovanje u neočekivano“ provodi se u unutarnjem prostoru vrtića odnosno u dvorani. Poligon se sastoji od šest stanica. Na prvoj stanici djeca hodaju po trakama koje smo prethodno zalijepili na pod, prilikom dolaska do druge stanice djeca će naići na sliku na kojoj se nalazi prikaz prilagođenog biotičkog motoričkog znanja koje djeca moraju izvesti, na trećoj stanici djeca će morati sunožno skakati od jednog para trakica do drugog (zalijepljene su na pod), prilikom dolaska do četvrte stanice djeca će također naići na sliku na kojoj se nalazi prikaz prilagođenog biotičkog motoričkog znanja koje djeca moraju izvesti, na petoj stanici djeca hodaju po trakama zalijepljenima na pod i na šestoj stanici djeca moraju naizmjenično sunožno skakati (unutar i izvan označenih polja).

Sudjelujući u ovoj aktivnosti djeca usvajaju prilagođena biotička motorička znanja hodanja i saskakanja. Uz to, razvijaju brzinu i preciznost.

*Potrebni materijali:* samolijepljive trake

*Crtež 11: Prikaz detalja pri izvođenju aktivnosti „Putovanje u neočekivano“*





Slika 1 -



Slika 2 -



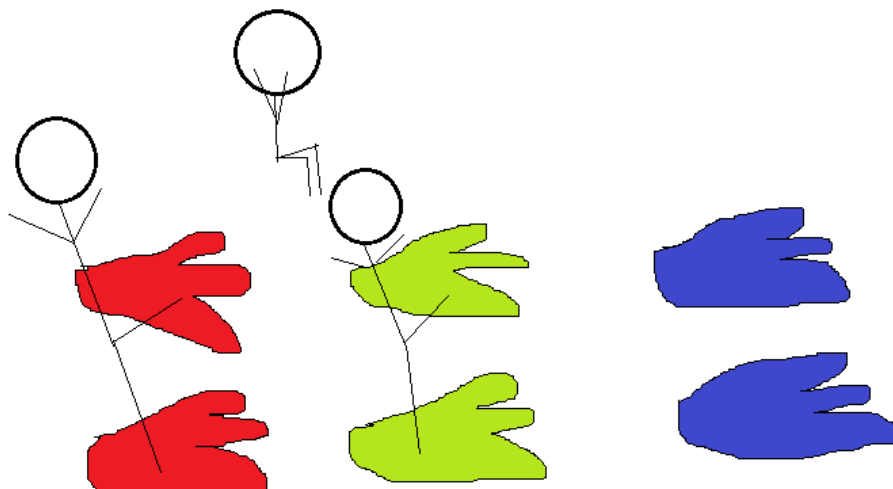
Slika 3 -

## 8. Motorička aktivnost: „Otisci“

*Opis aktivnosti:* Motorička aktivnost „Otisci“ može se provoditi i u unutarnjem prostoru vrtića odnosno u dvorani ili na vanjskom prostoru vrtića. Zadatak djece je sunožno skakanje sa jednog para otisaka na drugi. Djeca svladavaju prilagođeno biotičko motoričko znanje sunožnog skakanja iz domene svladavanja prepreka.

*Potrebni materijali:* likovni radovi otisaka koje su djeca prethodno izradila (otisici dinosaura)

*Crtež 12: Prikaz detalja pri izvođenju aktivnosti „Otisci“*



### 9. Motorička aktivnost: „Pogodi kako se životinje kreću“

*Opis aktivnosti:* Motorička aktivnost „Pogodi kako se životinja kreće“ može se provoditi i u unutarnjem prostoru vrtića odnosno u dvorani ili na vanjskom prostoru vrtića. Dok glazba svira djeca se slobodno kreću po prostoru, kada se glazba zaustavlja, odgajateljica upita djecu pitanje poput: „Znate li kako se mačka kreće?“ i djeca odgovaraju: „Daa.“. nakon toga odgajateljica nastavlja: „Djeco pokažite mi kako se mačka kreće po prostoru.“. Odgajateljica na isti način nastavlja postavljati pitanja i obraćati se djeci no koristeći druge životinje (pas, lav, zmija, slon, žirafa, golub, riba i druge). U slučaju da djeca ne znaju kako oponašati životinju, odgajateljica djeci demonstrira hod te životinje. Djeca usvajaju prilagođeno biotičko motoričko znanje hodanja i puzanja unutar domena svladavanja prostora i prepreka.

*Potrebni materijali:* U ovoj se aktivnosti ne koriste ni sprave ni rekviziti ni oprema.

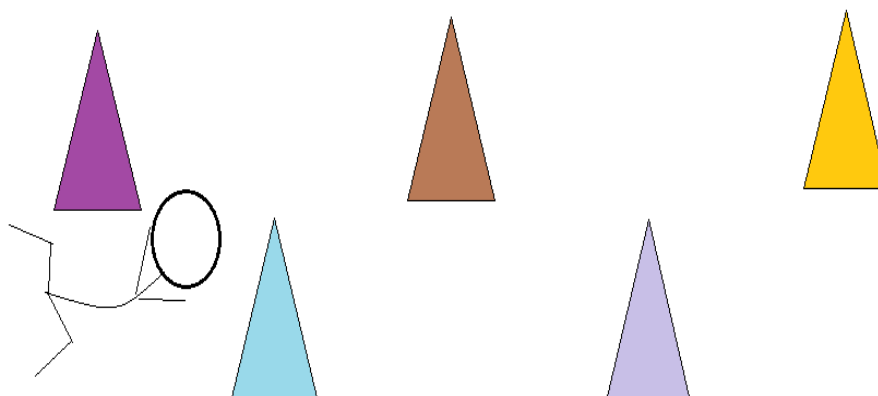
**Crtež 13: Prikaz detalja pri izvođenju aktivnosti „Pogodi kako se životinje kreću“**

### 10. Motorička aktivnost: „Oh, puževi moji“

*Opis aktivnosti:* Motorička aktivnost „O puževi moji“ provodi se u unutarnjem prostoru vrtića odnosno u dvorani. Tijekom ove aktivnosti zadatak djece je puzati oko čunjeva. Djeca usvajaju prilagođeno biotičko motoričko znanje puzanja unutar domene svladavanja prostora. Uz to, razvijaju bazičnu motoričku sposobnost snage.

*Potrebni materijali:* 10 čunjeva

**Crtež 14: Prikaz detalja pri izvođenju aktivnosti „O puževi moji“**

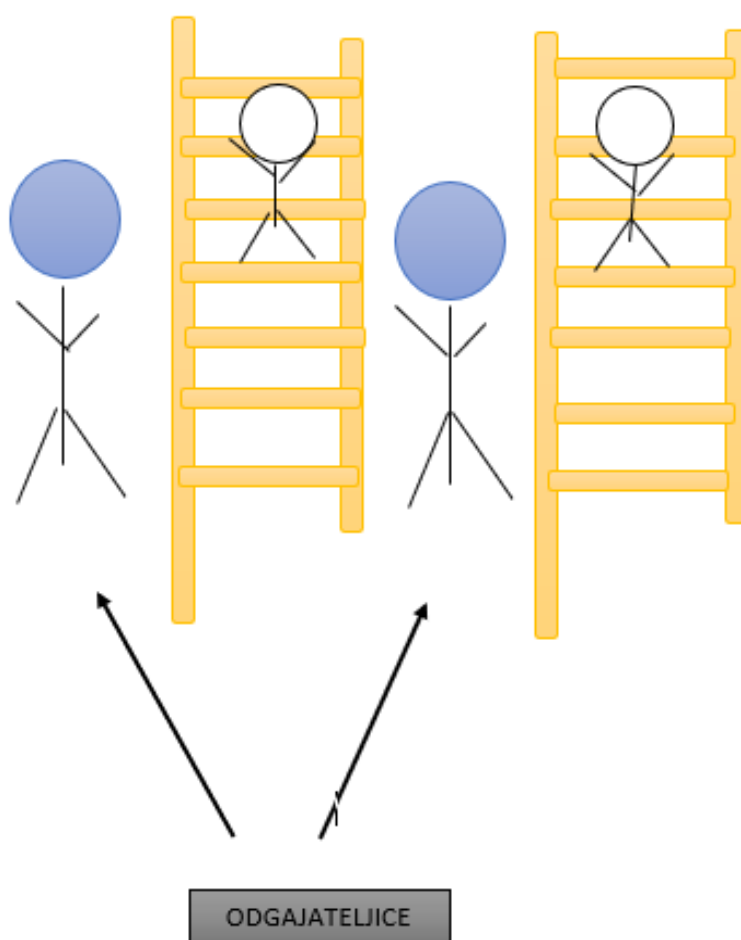


### **11. Motorička aktivnost: „Ljestvice naše, stižemo vam mi“**

*Opis aktivnosti:* Motorička aktivnost „Ljestvice naše, stižemo vam mi“ provodi se u unutrašnjem prostoru vrtića odnosno u dvorani. Odgajateljice dijele djecu u dvije kolone te im demonstriraju koji je njihov zadatak. Njihov zadatak je penjati se po švedskim ljestvama. Djeca tijekom ove aktivnosti usvajaju prilagođeno biotičko motoričko znanje penjanja unutar domene svladavanja prepreka. Uz to, djeca usvajaju neka od bazičnih motoričkih sposobnosti odnosno snagu, ravnotežu i koordinaciju.

*Potrebni materijali:* 2 švedske ljestve

**Crtež 15: Prikaz detalja pri izvođenju aktivnosti „Ljestvice naše, stižemo vam mi“**



### **5.3. Integrirane motoričke aktivnosti u domenama svladavanja prostora i prepreka za djecu s teškoćama u razvoju**

Inkluzija nije oduvijek bila prisutna u odgojno – obrazovnom sustavu. Tijekom povijesti odgoja i obrazovanja odgoj djece te način odgajanja djece mijenjao se u

skladu s razdobljem u povijesti. Onakav odgoj kakav se prakticira u sadašnjici označava potpunu suprotnost od odgoja kakav se je prakticirao u prošlosti. Inkluzija djece s teškoćama nije oduvijek bila najdraža stvar odgajateljima te su oni težili prema odvojenom odgoju, tipične i djece s teškoćama. Na početku se je prakticirala „Segregacija“ odnosno odvajanje djece s teškoćama u posebne odgojno – obrazovne skupine ili ustanove gdje se nalaze u drugačijim uvjetima, gdje odgajatelji koriste drugačije odgojne metode i gdje je program prilagođen njihovim sposobnostima. S vremenom, takav se je pristup prema djeci s teškoćom eliminirao te je na snagu stupila „Integracija“ koja označava potpuno suprotni proces od segregacije. Integracija označava proces u kojemu odgojno – obrazovni modeli smještaju djecu s teškoćom u istu odgojno – obrazovnu instituciju i skupinu s tipičnom djecom. Negativna karakteristika procesa integracije je ta što odgojni modeli nisu promišljali o prilagođavanju programa djeci s teškoćom što je dovelo do nezadovoljavanja potreba svakog djeteta unutar odgojno – obrazovne skupine. To nas dovodi do „Inkluzije“, termin koji označava proces u kojemu se djeca s teškoćom nalaze u istoj odgojno – obrazovnoj skupini s tipičnom djecom, odgajatelji se prema njima odnose na jednaki način kao prema tipičnoj djeci no, unatoč tome, osigurana im je permanentna individualna pomoć tijekom njihovog rasta i razvoja. Inkluzija se za razliku od integracije, koja se veže uz mjesto, veže uz proces. U inkluziji odgajatelji i ostali stručni suradnici trude se usmjeriti svoju pozornost prema potencijalima koje vide u svakom djetetu te se u skladu s tim trude pružiti svakom djetetu odgovarajuće poticaje odnosno one koji zadovoljavaju njihove trenutne interese. Stoga, uspješnu inkluziju označava aktivnost sve djece u svom odgojno – obrazovnom procesu (Pintarić Mlinar, LJ, 2014).

Zadatak odgajatelja je osmisliti godišnji plan i program kinezioloških aktivnosti koje će pratiti dječji razvoj unutar domena svladavanja prostora, prepreka, baratanja predmetima i pružanja otpora. Odgajatelji unutar čijih skupina se nalazi dijete ili djeca koja imaju teškoće u razvoju, moraju brinuti i o njihovom razvoju u biotičkim motoričkim znanjima te provesti inkluziju i u tom segmentu (Mikas, D., Roudi, B. 2012).



Kod biotičkih motoričkih znanja unutar domena svladavanja prostora i prepreka nije nemoguća inkluzija djece s teškoćama. Uvijek naravno uzimamo u obzir oblik teškoće te motoričke mogućnosti djeteta. Prije samog uključivanja djeteta s teškoćom u tjelesnu aktivnost bitno je savjetovati se s pedijatrom ili liječnikom opće prakse vezano za fizičko stanje djeteta. Obavezno upitati postoje li vježbe koje dijete mora izbjegavati (Mikas, D., Roudi, B. 2012).

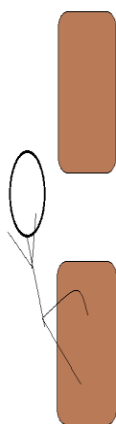
U nastavku će biti navedeno nekoliko motoričkih sadržaja u čijoj izvedbi je moguća inkluzija djece s teškoćama u razvoju.

### **1. Motorička aktivnost: „Ja sam sanduk i što sad?“**

*Opis aktivnosti:* Motorička aktivnost „Ja sam sanduk i što sad?“ provodi se u unutarnjem prostoru vrtića odnosno u dvorani. Odgajateljice dijele djecu u dvije kolone i objašnjavaju iz koji je njihov zadatak. Djeca se moraju ili popeti na sanduk ili naskočiti na njega i zatim protrčati do kraja dvoran, do zida, gdje će stati u čučanj poziciji, leđima naslonjenima uz zid i brojati do 10. Kada izbroje do 10, vraćaju se na kraj kolone. Djeca usvajaju prilagođeno biotičko motoričko znanje trčanja, naskakanja i penjanja. Uz to, razvijaju neke od bazičnih motoričkih sposobnosti odnosno brzinu, snagu i ravnotežu.

*Potrebni materijali:* 2 švedska sanduka i 2 strunjače

*Crtež 16: Prikaz detalja pri izvođenju aktivnosti „Ja sam sanduk i što sad“*

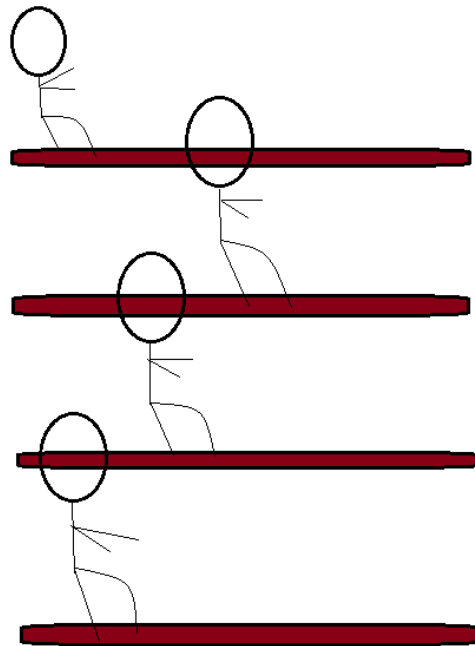


## 2. Motorička aktivnost: „Hodanje po konopu“

*Opis aktivnosti:* Motorička aktivnost „Hodanje po konopu“ može se provoditi u unutarnjem prostoru vrtića odnosno u dvorani ili na vanjskom prostoru vrtića. Odgajateljica iza svakog konopa postavlja jednu kolonu djece. Zadatak djece je hodati po konopu te što manje nogama dodirivati pod dvorane. Djeca usvajaju prilagođeno biotičko motoričko znanje hodanja unutar domene svladavanja prostora. Uz to, razvijaju bazičnu motoričku sposobnost ravnoteže.

*Potrebni materijali:* 4 konopa

*Crtež 17: Prikaz detalja pri izvođenju aktivnosti „Hodanje po konopu“*

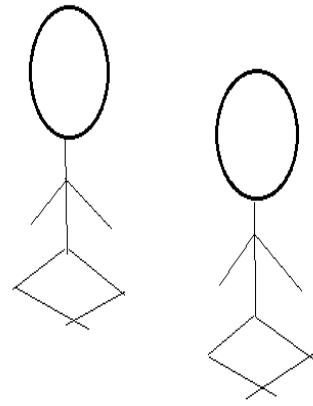
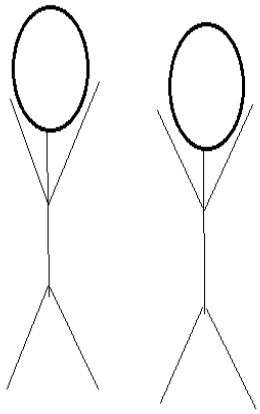


### 3. Motorička aktivnost: „Hej bok, ja sam tvoje ogledalo“

*Opis aktivnosti:* Motorička aktivnost „Hej bok, ja sam tvoje ogledalo“ može se provoditi u unutarnjem prostoru vrtića odnosno u dvorani i na vanjskom prostoru vrtića. Djeca hodaju u parovima po dvorani. Jedna osoba hoda i samostalno bira put svog hodanja dok ga/ju druga osoba slijedi te oponaša. Djeca samostalno biraju parove, a u slučaju da netko ostane bez para, odgajateljica mu dodjeljuje jednog. Djeca usvajaju prilagođeno biotičko motoričko znanje hodanja u domeni svladavanja prostora.

*Potrebni materijali:* Djeca ne koriste ni sprave, ni rekvizite ni opremu.

**Crtež 18: Prikaz detalja pri izvođenju aktivnosti „Hej bok, ja sam tvoje ogledalo“**



## 6. ZAKLJUČAK

Unutar odgojno – obrazovnih ustanova pronalazimo jako puno stručnjaka za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (odgajatelji, pedagozi, psiholozi, kineziolozi, logopedi i ostali stručni suradnici). Prethodno navedeni stručni suradnici nemaju istu stručnu spremu, nemaju isti broj godina te nisu svi na jednak način usvajali svoje trenutno znanje. Postoji velika raznovrsnost u znanju, načinu razmišljanja te odgojnim metodama između različitih generacija no postoji i nešto njima zajedničko, što ih svih veže: dijete rane i predškolske dobi. Svi oni žele ono što je najbolje za dijete i njegov rast i razvoj no putevi kojim dolaze do onog najboljeg su drugačiji. I upravo zbog toga je cilj današnjih generacija, generacija koje su upoznate sa suvremenom pedagogijom, da pronađu kompromis između novih i starijih generacija te da zajedno promatrajući dijete i pažljivo prateći njegove potrebe, osmišljavaju plan i program koji će se moći prilagoditi svoj djeci te tijekom kojeg ćemo dobiti maksimalizaciju dječjih znanja, vještina i sposobnosti.

Zaista vjerujem u bolje sutra. Vjerujem da bi se svi roditelji, odgajatelji te ostali stručni suradnici mogli usuglasiti oko odgojne prakse te razumijeti koliko je bitna međusobna komunikacija, suradnja, međusobno dijeljenje znanja i iskustava, konstantan rad na sebi kako bi djeca dobila priliku učiti od najboljih odgojnih modela.

Kineziologija kao znanost nema daleku prošlost. Mišljenja sam je da gotovo niti jedan odgajatelj tjelesnu aktivnost nije uvodio kao sastavni dio njihove svakodnevnice te da su djeca bila u pokretu jedino unutar odgojno – obrazovnih skupina kada su sudjelovala u igri ili tijekom organiziranih izleta, zimovanja, ljetovanja i slično. Kineziologija ima nezamjenjivu ulogu u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju; ona nam ukazuje koliko je bitno da djeca od samog rođenja razvijaju svoje motoričke i funkcionalne sposobnosti čiji je razvoj usko povezan sa dobnim skupinama rane i predškolske dobi (dojenačka dob, najmlađe rano doba, mlade rano doba, srednje rano doba, starije rano doba i predškolsko doba) tijekom

kojih se uz sve navedeno događa i razvoj obilježja motorike. U kineziologiji je bitno da odgajatelj prvenstveno u potpunosti poznaje dijete i razvoj njegovih antropoloških sposobnosti kako bi znao kada i kako djetetu ponuditi adekvatnu motoričku aktivnost. Prethodno sam navela u radu kako je, u slučaju da se dijete psihički i fizički ne osjeća dovoljno spremnim za svladavanje određene motoričke aktivnosti, moguće „izgubiti dijete“ odnosno izgubiti djetetovu motivaciju da surađuje s nama te na taj način obilježiti razvoj djeteta s negativnim posljedicama za život. To je uistinu tako te je to još jedna odgovornost kojom se odgajatelj mora nositi.

U ovom radu pokušala sam, koristeći se znanjem koje sam stekla tijekom svog fakultetskog obrazovanja, prikazati motoričke aktivnosti koje uključuju cjelokupan razvoj djetetovih znanja, vještina i sposobnosti. Fokus je primarno na kineziologiji no dijete se tijekom svladavanja istih razvija i psihološki i socijalno te s odgajateljem i ostalom djecom iz skupine sukonstruira svoje znanje, vještine i sposobnosti. Uz to bitno je napomenuti kako su predložene motoričke aktivnosti samo ideja odnosno „kostur“ koji se mogu preoblikovati u skladu s potrebama djece te razmišljanjima odgajatelja.

Promjenu pokreće odgajatelj. Pozitivan stav odgajatelja te njihova otvorenost prema suvremenim metodama i prema usvajanju novih znanja iz područja psihologije, pedagogije, kineziologije i ostalih znanosti, otvara mnogobrojne mogućnosti napretka u razvoju djeteta i samih odgajatelja. Djeca su inteligenta bića te osjećaju ljude iz svoje okoline. Njima nisu potrebne riječi kako bi osjetili je li odgajatelj spreman osuvremeniti svoje metode rada, stručno se osposobljavati te stavljati potrebe djece na prvo mjesto. Odgajatelji su modeli koje djeca promatraju, oponašaju i gledaju s divljenjem. S toga, ako odgajatelji pokažu otvorenost prema kineziologiji te ako budu istraživali i znali točno što ponuditi djeci iz njihove odgojno – obrazovne skupine, pozitivnih, impresivnih i kvalitetnih rezultata nikada neće nedostajati.

## 7. LITERATURA

1. Babić, V., Vučetić, V, Sukreški, M. (2013). *Specifičnosti senzomotoričkog razvoja djeteta do 30 mjeseci starosti*. Sportsko dijagnostički centar, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 513 – 517. Preuzeto 20.03.2020. s <https://bib.irb.hr/datoteka/425044.513-517-Babic.pdf?fbclid=IwAR0jVXv4l8FFf6pEsV9SQaGZYOuku3oAVzwZ8guusb4KyJ9bt6rzJYZPpo8>
2. Bagar, L. (2019). *Razvoj mozga povezan je s motorikom: dijete ne smije biti pred ekranom više od dva sata, mora se kretati najmanje 60 minuta*. Glas Istre. Preuzeto 15.03.2020. s <https://www.glasistre.hr/istra/razvoj-mozga-povezan-je-s-motorikom-dijete-ne-smije-biti-pred-ekranom-vise-od-dva-sata-mora-se-kretati-najmanje-60-minuta-589819?fbclid=IwAR0QewliXg2cQBnldQ4ovaZnhyqnDpNEHnO-Cmj0vm6Gz4aRfectsKOpDNI>
3. Bosnić, V. (2015). *Sportski program u predškolskoj ustanovi*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli: Fakultet za Odgojne i obrazovne znanosti. Preuzeto 17.03.2020. s [https://repositorij.unipu.hr/islandora/object/unipu%3A37/datastream/PDF/view?fbclid=IwAR3zuo\\_H0at6HfX02uTEqEB3-](https://repositorij.unipu.hr/islandora/object/unipu%3A37/datastream/PDF/view?fbclid=IwAR3zuo_H0at6HfX02uTEqEB3-)
4. E Dennison, P., E Dennison, G. (2007). *Brain gym – Priručnik za obitelj i edukatore*. Hrvatska: Ostvarenje d.o.o.
5. Findak, V. i Prskalo, I. (2004). *Kineziološki leksikon za odgojitelje*. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
6. Hraski, Ž. (2002). *Utjecaj programiranih tjelesnih aktivnosti na rast i razvoj djece predškolske dobi*. Zbornik radova, Međunarodno savjetovanje o fitnessu. Preuzeto 17.03.2020. s [https://www.hrks.hr/skole/11\\_ljetna\\_skola/66-Hraski.pdf](https://www.hrks.hr/skole/11_ljetna_skola/66-Hraski.pdf) .

7. Ivanković, A. (1971). *Fizički odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb: Školska knjiga.
8. Ivanković, A. (1982). *Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
9. Kostadin L., Petrić V., Minić S. (2019). *Children of an Early Age: Preferences with Regard to Different Types of Motor Contents and Multimedia during Their Realisation*. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/232091>.
10. Mikas, D., Roudi, B. (2012). *Socijalizacija djece s teškoćama u razvoju u ustanovama predškolskog odgoja*. Paediatrica Croatica, 56 (1). 207 – 214.
11. Nacionalni kurikulum za Rani i predškolski odgoj i obrazovanje (2014). Republika Hrvatska. Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta.
12. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
13. Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka učiteljska škola.
14. Pejčić, A., Trajkovski B. (2018). *Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi*. Rijeka: Učiteljski fakultet u Rijeci.
15. Pintarić Mlinar, LJ. (2014). *Priručnik za razvoj inkluzivnih ustanova ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja*. Jastrebarsko – Zagreb: Dječji vrtić Radost i Printera.
16. Petrić, V. (2019). *Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
17. Petrić V., Holik I., Blažević, I., Vincetić N. (2019). *Povezanost edukacije roditelja i djece predškolske dobi o važnosti kretanja i razine tjelesne aktivnosti*. Preuzeto s <https://www.bib.irb.hr/1022052>.
18. Petrić V., Žigulić K. (2019). *Razlike između integriranih sportskih programa za djecu rane i predškolske dobi: utvrđivanje suvremenih kriterija za njihovu realizaciju*. Đonlić V. (Ur.), *Edukacija – rekreacija – sport (11-16)*. Rijeka: Izvršni odbor udruge kineziologa Rijeka.
19. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga d.d.



20. Sekulić, D. i Metikoš, D. (2007). *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji*. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije Sveučilišta.