

Primjena lopte u radu s djecom predškolske dobi

Benčić, Ivana

Master's thesis / Diplomski rad

2015

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:518685>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-04-02**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme
i stručnog naziva: magistra kineziologije)

Ivana Benčić

PRIMJENA LOPTE U RADU S DJECOM
PREDŠKOLSKE DOBI

(diplomski rad)

Mentor:

doc. dr. sc. Maja Horvatin – Fučkar

Zagreb, rujan 2015.

PRIMJENA LOPTE U RADU S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI

SAŽETAK

Redovito bavljenje tjelesnom aktivnošću djeteta predškolske dobi u značajnoj mjeri potiče cjelokupni psihosomatski razvoj. Primjena primjerenih kinezioloških sadržaja od izuzetne je važnosti u ovom razvojnem razdoblju, jer povoljno utječe na rast i razvoj lokomotornog sustava, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Cilj ovog rada je prikazati izbor i opis opće pripremnih vježbi i igara s loptom koje se primjenjuju u pojedinom dijelu sata (treninga). Prilagođene razvojnim karakteristikama pojedinih dobnih skupina djece predškolske dobi s ciljem usvajanja i usavršavanja različitih struktura kretanja manipulacije loptom kao preduvjet učenja osnovnih elemenata tehnike pojedinih sportova s loptom. Igre i vježbe trebaju biti zabavne i privlačne kako bi djeca te dobi bila motivirana za rad, kako bi zavoljela provođenje različitih sportskih aktivnosti te stvorila pozitivan odnos i naviku prema redovitom vježbanju koje će održavati i u odrasloj životnoj dobi.

Ključne riječi: predškolci, karakteristike dobnih skupina, lopta, struktura sata, sadržaji

BALL APPLICATION IN WORKING WITH PRESCHOOL CHILDREN

SUMMARY

Regular engagement in physical activity significantly stimulates the overall psychosomatic development of preschool aged children. The use of appropriate activities in this developmental stage is crucial because of its impact of growth and development of locomotor system, and all components of physical fitness. The aim of this paper is to present and describe the choice of exercises and games with different balls which are implemented during different parts of a training session. These exercises and games are adjusted according to the preschoolers developmental characteristics for each age group, and are applied with the aim of learning and improving different movement structures of ball manipulation, as well as with the aim of mastering basic technical elements of different sports. Finally, exercise and games should be fun and attractive. This will prompt the children to enjoy doing sports, encourage them to learn the basics, motivate them to give their full effort, and above all implant the habit of being regularly physical active in later stages of life.

Key words: *preschoolers, developmental characteristics, ball, different parts of a training session, activity*

SADRŽAJ

1. UVOD	5
2. OSNOVNE KARAKTERISTIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	7
2.1. OBILJEŽJA MORFOLOŠKOG RAZVOJA	7
2.2. OBILJEŽJA RAZVOJA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI.....	8
2.3. OBILJEŽJA RAZVOJA MOTORIKE	9
2.4. OBILJEŽJA KOGNITIVNOG RAZVOJA	11
2.5. OBILJEŽJA EMOCIONALNOG RAZVOJA	11
3. LOPTA.....	12
4. KINEZIOLOŠKI SADRŽAJI S LOPTOM	13
5. UVODNI DIO SATA.....	14
5.1. IGRE ZA MLAĐU PREDŠKOLSKU DOB.....	14
5.2. IGRE ZA SREDNJU PREDŠKOLSKU DOB.....	15
5.3. IGRE ZA STARIJU PREDŠKOLSKU DOB	17
6. PRIPREMNI DIO SATA	18
6.1. OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTAMA ZA MLAĐU PREDŠKOLSKI DOB	19
6.2. OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTAMA ZA SREDNJU PREDŠKOLSKI DOB	24
6.3. OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTAMA ZA STARIJU PREDŠKOLSKI DOB.....	29
7. GLAVNI B DIO SATA	34
7.1. IGRE ZA MLAĐU PREDŠKOLSKU DOB.....	34
7.2. IGRE ZA SREDNJU PREDŠKOLSKU DOB.....	36
7.3. IGRE ZA STARIJU PREDŠKOLSKU DOB	37
8. ZAVRŠNI DIO SATA.....	39
8.1. IGRE ZA MLAĐU PREDŠKOLSKU DOB.....	39
8.2. IGRE ZA SREDNJU PREDŠKOLSKU DOB.....	40
8.3. IGRE ZA STARIJU PREDŠKOLSKU DOB	41
9. ZAKLJUČAK	43
10. LITERATURA.....	44

1. UVOD

Suvremeno društvo sve je više izloženo negativnim utjecajima okoline. Neprimjerena prehrana, nedostatak kretanja, dugotrajno provođenje vremena pred televizorom i računalom, emocionalna opterećenja i drugi negativni utjecaji ugrožavaju zdravlje utječu na sposobnosti i osobine ljudi. Nedovoljna tjelesna aktivnost u predškolskoj dobi negativno utječe na razvoj sposobnosti i znanja, ali i na zdravstveni status djeteta. Zbog nedovoljnog kretanja dolazi do: pojave ravnih stopala, nepravilnog držanje tijela, slabijeg funkcioniranja krvožilnog sustava, smanjenih funkcija sustava za kretanje i slično, što nerijetko u kasnijoj životnoj dobi rezultira pojavom različitih kroničnih oboljenja poput dijabetesa, osteoporoze, hipertenzije, kardiovaskularnih oboljenja i slično.

Predškolska dob je idealna za razvoj kako zdravstvenih, higijenskih, prehrambenih navika tako i stvaranje navike svakodnevnog tjelesnog vježbanja. U toj dobi razvijaju se koštano-vezivni i živčano-mišićni sustavi, stoga je izuzetno važno da roditelji dijete te dobi uključe u sportske programe vođene od strane stručnih educiranih osoba, kineziologa kako bi im bio omogućen optimalan tjelesni rast i razvoj, jer primjena različitih programa tjelesne aktivnosti pozitivno utječe na razvoj antropoloških obilježja djece, te na čuvanje i unapređivanje njihova zdravlja. (*Findak, Delija, 2001*).

Uključivanje djece predškolske dobi u različite sportske aktivnosti od posebnog je razvojnog značaja jer utječe na normalan psiho – fizički razvoj. Upravo zbog toga roditelji bi trebali djecu uključiti u različite kvalitetno osmišljene i organizirane programe vježbanja u dječjim vrtićima, sportskim klubovima i igraonicama koje provode educirani stručnjaci. Izbor vježbi treba prilagoditi prema psihofizičkom razvoju djece, karakteristikama i spremnosti skupine te prema stanju dječjeg zdravlja. U toj dobi kostur brzo raste i mekan je pa je podložan raznovrsnim iskrivljavanjima zbog značajne količine hrskavičnog tkiva. Zglobovi i vezivno tkivo slabi su pa lako dolazi do iskrivljenja i asimetrije. Mišićna vlakna su tanka i slaba, a postotak vode u njima veći je nego u odraslih. Kostu udova, posebno nogu, kraće su u usporedbi s kosturom trupa. Stoga treba izbjegavati vježbe koje zahtijevaju dugotrajne kontrakcije mišića, prevelik napor i dulju koncentraciju, treba

izbjegavati vježbe koje su prelagane ili preteške od kojih se djeca brzo umaraju, a primjenjivati vježbe koje razvijaju discipliniranost i organizirano kretanje kolektiva, vježbe koje jačaju velike mišićne skupine i vježbe kojima se razvijaju prirodni oblici kretanja. (Ivanković, 1978).

Većinu vremena predškolsko dijete provodi u igri, a kroz igru dijete uči o sebi drugima i okolini. Igra je najprirodniji put za upoznavanje djeteta te nezamjenjivo sredstvo u rastu, razvoju i odgoju djeteta. Kroz igru dijete uči, razvija se, otkriva sebe i svijet putem pokušaja i pogrešaka, eksperimentiranjem s različitim materijalima, zvukovima, sredstvima, istraživačkim i drugim načinima, igranjem uloga. Njome dijete razvija osjećaj sigurnosti, samostalnosti, samokontrole, kompetencije te razvija vještine na svim područjima (motoričke, emocionalne, kognitivne, socijalne i govorne vještine) te jača samopouzdanje. (Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba, 2012). Dijete uči kako prihvaćati pobjede i poraze, kako prihvaćati i poštivati pravila i protivnika, kako biti dio grupe koja teži zajedničkom cilju. Stoga je potrebno vježbanje djece predškolske dobi provoditi kroz igru.

Igre i vježbe u radu s djecom predškolske dobi provode se s različitim rekvizitima kako bi djeci bilo što zanimljivije. Njihova je primjena raznovrsna te omogućuju razvoj koordinacije, snage, fleksibilnosti, preciznosti, brzine, ravnoteže i izdržljivosti. Rekviziti prvenstveno služe kako bi se što bolje upotpunila i osigurala izvedba različitih motoričkih zadataka. Osim što se razvijaju sposobnosti, vježbanjem rekvizitima postepeno nestaju nepotrebni pokreti, greške su sve rjeđe, umor koji prati aktivnost svodi se na minimum, s druge strane povećavaju se brzina i točnost pokreta što dovodi do većeg zadovoljstva djeteta (Ivanković, 1982). Igre i vježbe s rekvizitima moraju biti odabrane na način koji odgovaraju karakteristikama dobne skupine jer samo tako može doći do povećanja razine motoričkih znanja te napretka u motoričkim i funkcionalnim sposobnostima.

2. OSNOVNE KARAKTERISTIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Proces tjelesnog vježbanja mora se odvijati u skladu s anatomsko-fiziološkim karakteristikama djece predškolske dobi i u skladu s njihovim aktualnim stanjem antropološkog statusa. Voditelji moraju prilikom planiranja i programiranja rada voditi računa o izboru i primjeni metodičkih organizacijskih oblika rada, doziranju i distribuciji i kontroli opterećenja, te praćenje i valorizacija učinaka rada (*Findak, 1995*). Rast i razvoj djeteta u to vrijeme nalazi se u najintenzivnijoj fazi stoga voditelji sportskih programa mogu imati značajne pozitivne ili negativne utjecaje na te procese. Svakako treba uzeti u obzir njihove potrebe i želje, vrline i mane, emocionalna stanja, uvažavajući razlike koje postoje među pojedincima, karakteristike vezane uz rast i razvoj, kao i razlike vezane uz spol. Zbog toga voditelji trebaju poznavati antropološka obilježja djece predškolske dobi kako bi mogli sigurno i učinkovito provoditi sportski program.

Predškolsko doba obuhvaća razdoblje od rođenja do upisa u osnovnu školu i može se razmatrati kroz dvije trijade ili trogodišta. Prva trijada naziva se jasličko doba (traje do kraja treće godine), a druga trijada vrtićko doba (traje od treće do šeste ili sedme godine, ovisno o dobi odlaska djeteta u školu). Druga trijada dijeli se na tri vremenska razdoblja (*Neljak, 2009*):

- **mlađe predškolsko doba** – od treće do četvrte godine
- **srednje predškolsko doba** – od četvrte do pete godine
- **starije predškolsko doba** – od pete do šeste ili sedme godine

2.1. OBILJEŽJA MORFOLOŠKOG RAZVOJA

Kostur djeteta razlikuje se od kostura odraslog čovjeka i oblikom i postupnošću rasta pojedinih kostiju i stupnjem okoštavanja (*Ivanković, 1978*). Kostu su mekane, elastične, bogate hrskavičnim tkivom pa su zbog toga podložne deformacijama.

U predškolskoj dobi krivulja kralješnice nije ustaljena, pa se tako u ležećem položaju potpuno izravna. Zbog mekoće i elastičnosti lako poprima oblik nenormalne krivulje, odnosno može doći do deformacija kao što su *kifoza, lordoza i skolioza*. Kralješnica je podložna promjenama, pa je potreban oprez pri opterećenjima za vrijeme tjelesnog vježbanja, a osobito pri tjelesnim vježbama koje stimuliraju pravilno držanje tijela, jer pravilno držanje tijela utječe ne samo na pravilan rast i razvoj nego i na pravilan rad unutarnjih organa (*Findak, 1995*).

Prsni koš ima do četvrte godine oblik stošca s bazom okrenutom prema dolje, a poslije šeste do sedme godine okreće se prema gore. Te promjene uzrokuje položaj rebara, koja su u novorođenčeta vodoravna, a u odrasle djece se spuštaju koso prema dolje. Promjena položaja rebara pridonosi većem obujmu prsnog koša zbog pojačanog disanja pri gibanju.

Za razliku od odraslog čovjeka, mišićni sustav djece predškolske dobi se slabije razvija. Mišićna vlakna su tanja i slabija, sadrže više vode, a malo bjelančevina. Mišićne skupine se ne razvijaju ravnomjerno. Najprije se razvijaju veće mišićne skupine, a kasnije manje. Razvijeniji su mišići fleksori nego ekstenzori pa dijete lakše pokreće cijelu ruku nego dlan ili prste. Prednost treba dati dinamičkom radu mišića nad statičkim jer se mišići brzo umaraju. Statički rad, odnosno vježbe koje zahtijevaju održavanje tijela ili pojedinih dijelova tijela u određenom položaju smanjuju brzinu optoka krvi, sporije se izmjenjuju istrošene tvari iz organizma, dijete se brže umara. Od četvrte se godine muskulatura povećava i oko šeste godine skok mišićne snage je značajan (*Findak, 1995*). U tom razdoblju vrlo je važno provoditi vježbe za jačanje trbušnih i leđnih mišića koje omogućavaju pravilno držanje tijela i sprečavanje tjelesnih deformacija.

2.2. OBILJEŽJA RAZVOJA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI

Dišni organi kod djece predškolske dobi nisu potpuno razvijeni. Nosni otvori su uski, položaj dijafragme je visok, položaj rebara u odnosu na kralježnicu je vodoravan, nerazvijene su plućne alveole i bronhi pa dijete otežano diše. Od treće godine disanje djeteta još je površno, plitko i relativno brzo zbog slabosti dijafragme, međurebrenih i

pomoćnih dišnih mišića. Slabost te muskulature i malu dubinu disanja djeteta nadoknađuje većom frekvencijom, tako da djeteta za razliku od odraslih koji udahnu 16 – 18 puta u minuti, udahne 22 – 24 puta u minuti.

Omjer između veličine srca djeteta predškolske dobi i tjelesne mase je povoljniji nego u odraslih, krvne žile su mnogo šire, krv u njima teče slobodnije što uzrokuje značajno niži sistolički i dijastolički tlak nego u odrasle osobe (*Neljak, 2010*). Broj srčanih frekvencija je veći što znači da se srce tijekom tjelesnog vježbanja dosta brzo zamara te je potrebno primjenjivati intervalna opterećenja niskog intenziteta.

2.3. OBILJEŽJA RAZVOJA MOTORIKE

Prema *Neljak (2010)* razvoj motorike podrazumijeva djetetovu sve veću sposobnost korištenja vlastitog tijela i baratanje predmetima. Dva su smjera razvoja motorike: *cefalo – kaudalnim* i *proksimalno – distalnim* smjer. *Cefalo – kaudalni* smjer ukazuje da djeteta prvo kontrolira pokrete glave, onda trupa, a tek poslije toga donjih ekstremiteta, dok *proksimalno – distalni* smjer ukazuje da djeteta prvo može kontrolirati dijelove tijela bliže, pa tek nakon toga udaljenije od kralježnice. Motorički razvoj prema istom autoru dijeli se na sedam faza:

1. faza refleksne aktivnosti,
2. faza spontanih pokreta,
3. faza osnovnih pokreta i kretnji,
4. faza osnovne senzomotorike,
5. faza osnovnih gibanja,
6. faza preciznije senzomotorike,
7. faza lateralizacije, tj. dešnjaštva ili lijevaštva

Dok se *faza refleksnih i spontanih, faza osnovnih pokreta i kretnji* te *faza osnovne senzomotorike* odnosi na prve dvije godine djetetovog života, ostale četiri faze odnose se na djecu predškolske dobi. Osnovna gibanja, prirodni oblici kretanja: puzanja, hodanja, trčanja, penjanja, skakanja, dizanja i nošenja, bacanja i hvatanja, se kod djece u prvoj i drugoj godini života nalazi u fazi početnog usavršavanja dok će kasnije u predškolskoj dobi nastaviti u fazi naprednijeg usavršavanja, stabilizacije i automatizacije. *Faza preciznije senzomotorike* započinje u petoj godini kada se pojavljuje precizniji i usklađeniji rad mišića ruku, šaka i prstiju. Djeca preciznije barataju predmetima, pokreti su smireniji, kontinuirani i izvode se sigurnije. *Faza lateralizacije*, odnosno prirodan izbor dominantne strane tijela djeteta javlja se u šestoj ili sedmoj godini.

Jedna od osnovnih **karakteristika djece mlađe dobne skupine**, od treće do četvrte godine je da su usvojila osnovne prirodne oblike kretanja: puzanje, hodanje, trčanje, skakanje, penjanje, bacanje, dizanje, nošenje i sl. Međutim, ti su pokreti još uvijek neprecizni. U trećoj godini djeca su pokretljivija i spretnija, ali opća razina motorike je niska (*Kosinac, 1999*). Nedovoljna koordiniranost rada mišića također je jedna od karakteristika gibanja djece. Djeca te dobi penju se uz stepenice mijenjajući noge, mogu stajati kratko na jednoj nozi, podignuti se iz čučnja, hodati unatrag, stajati i hodati na prstima, sunožno skakati, bacati loptu na udaljenosti od 1,5 m, hvatati loptu ispruženih ruku, nogom snažno udariti loptu. Pokreti se čestim ponavljanjem automatiziraju i uštedeju živčanu energiju (*Ivanković, 1978*).

Karakteristično za djecu **srednje dobne skupine**, od četvrte do pete godine, jest da im se povećava sposobnost za kretanjem. Pokret postaje brži, spretniji i točniji. Djeca te dobi mogu stajati na dominantnoj nozi od tri do pet sekundi, trčati na većim udaljenostima, skakati na jednoj nozi, skakati s mjesta u vis i u dalj, okretati se bez gubitka ravnoteže, bacati loptu jednom rukom, hvatati objema s manjih udaljenosti, silaziti stepenicama stavljajući na svaku stepenicu drugu nogu, počinju razlikovati smjer kretanja (naprijed-nazad) te se bolje snalaze u prostoru.

Za djecu **starije dobi**, od pete do šeste/sedme godine, karakteristično je ne samo to da im je, u odnosu na prethodno razdoblje, znatno povećana sposobnost kretanja, nego i to da su snažnija i izdržljivija, pa primjereno tome i spremnija za uključivanje u različite oblike tjelesnih aktivnosti (*Findak, Delija, 2001*). Djeca te dobi pokrete izvode točnije i brže te im je bolja prostorna orijentacija. Mogu skakati više od deset puta na jednoj nozi, sunožno preskočiti vijaču, hodati po

gredi, uspješno silaziti dugim ljestvama, bacati u cilj zamahom tijela, hvatati loptu iz različitih visina, trčati i udarati loptu.

2.4. OBILJEŽJA KOGNITIVNOG RAZVOJA

Dijete upoznaje svijet koristeći sva svoja osjetila. Kognitivni razvoj obuhvaća razvoj sposobnosti razumijevanja vanjskog svijeta, uočavanje veza između predmeta i pojava, te sposobnost rješavanja problema.

Švicarski psiholog *Jean Piaget* prema *Bugle* (2001) razradio je teoriju spoznajnog ili kognitivnog razvoja djece. On je kognitivni razvoj podijelio u nekoliko različitih razdoblja, a svako razdoblje ima poseban i kvalitativno drugačiji način rješavanja istog problema na različitom uzrastu:

- **razdoblje senzomotoričke inteligencije** (do 2. godine),
- **razdoblje predoperacionalnog mišljenja** (od 2. do 7.),
- **razdoblje konkretnih operacija** (od 7. do 11.),
- **razdoblje formalnih operacija** (nakon 11. godine)

Osnovna značajka razdoblja predoperacionalnog mišljenja je egocentrično mišljenje što znači da dijete gleda na svijet isključivo iz svoje perspektive. Osim egocentričnosti djetetovo je mišljenje u ovoj fazi centrirano, odnosno usmjereno samo na jedan aspekt podražajne situacije te konkretno, više je usmjereno na predmete koji se nalaze u blizini ili su povezani s trenutnom situacijom.

2.5. OBILJEŽJA EMOCIONALNOG RAZVOJA

Emocionalni razvoj podrazumijeva osjećaje koje imamo o sebi i drugima, naše sposobnosti da dobro funkcioniramo u društvu te je jedan od najvažnijih procesa razvoja ličnosti. Emocije se sastoje od niza povezanih reakcija na određeni događaj ili situaciju i mogu biti pozitivne ili negativne. To su kratkotrajna i nestalna osjetilna stanja koja uključuju radost, ljutnu, strah, tugu, a mogu biti popraćene različitim izrazima lica i govorom tijela. Česta emocija koja se pojavljuje

kod djece je strah. Najučestaliji strahovi su: od nekih situacija, životinja, zvukova, mraka, nepoznatih ljudi i slično (*Gudelj, Borović, 2015*). Dijete predškolske dobi je sposobno procijeniti svoje mogućnosti i ne treba ga tjerati na nešto za što ono procjeni da ne može učiniti. Određene aktivnosti kod djece izazivaju strah i odbojnost te ih treba izbjegavati. Djetetov izbor najčešće je u skladu s njegovim mogućnostima, zato treba omogućiti da svoje sposobnosti razvija prema svojim odlukama i izboru (*Neljak, 2009*). Potrebno je sadržaj sportske aktivnosti prilagoditi dobi i sposobnostima djece kako bi djeca razvila samopouzdanje i samopoštovanje, stvorila pozitivnu sliku o sebi, prijateljske odnose i osjećaj pripadnosti.

3. LOPTA

U radu s djecom predškolske dobi mogu se koristiti rekviziti kao što su obruči, palice, baloni, vrećice i sl. Djeca su prilikom izvođenja pokreta zaokupljena manipuliranjem rekvizita pa pokret postaje točniji i koordiniran, a osim toga uz jačanje velikih mišićnih skupina razvijaju se i male.



Slika 1. Lopte

Lopta je rekvizit koji prati djecu od rođenja do odrasle dobi i jedna je od nezamjenjivih igraćaka koja nikada neće izaći iz mode. Može se koristiti u vježbama oblikovanja, elementarnim i štafetnim igrama te različitim poligonima. Lopta traži pokret, dinamiku, spretnost, okretnost, preciznost, brzinu i snalažljivost, a ponekad i snagu (*Poljšak, 1980*).

U radu s djecom koriste se lopte različitih oblika: male, srednje, velike; izrađenih od različitog materijala: spužve, gumene, plastične, kožne. Vježbe i igre s loptama izvode se na različite načine koristeći ruke i noge, a i ostale dijelove tijela. Lopta se može nositi, gurati, kotrljati, bacati, hvatati, voditi i sl.

Vježbe s loptom utječu na (*Poljšak, 1980*):

- razvoj osjećaja za oblik, veličinu, težinu, elastičnost i inerciju lopte;

- pokretljivost zglobova;
- jačanje mišića pregibača prstiju, šake, podlaktice prilikom držanja i hvatanja lopte, a prilikom bacanja lopte jačanje mišića opružaća;
- izoštravanje vida, sluha i kinestetičkog osjećaja;
- razvoj osjećaja za ravnotežu;
- usvajanje i usavršavanje elemenata tehnike i taktike svih sportskih igara.

4. KINEZIOLOŠKI SADRŽAJI S LOPTOM

Rano djetinjstvo je razdoblje za usvajanje temeljnih motoričkih znanja, odnosno prirodnih oblika kretanja. Vrlo često je zabluda da djeca prirodno sama od sebe nauče kako trčati, skakati, bacati i hvatati. Ova kretanja se moraju podučavati i vježbati (*Šalaj, 2014*). Dijete mlađe predškolske dobi lakše savladava grube motoričke aktivnosti koje podrazumijevaju pokrete cijelog tijela ili glavnih segmenata tijela od finih motoričkih aktivnosti koje podrazumijevaju precizne i spretne pokrete manipulacije manjim predmetima. Od 5. godine života vidljiv je precizniji i usklađeniji rad mišića ruku, šaka i prstiju kod svih gibanja. Djetetu prilikom učenja manipulativnih znanja, a pogotovo hvatanja poželjno dati što veću loptu. U početnoj fazi učenja bacanja i hvatanja mogu se koristiti baloni, koje je lakše uhvatiti zbog sporosti leta i veličine. Poželjno je koristiti i taktilne ili rupičaste lopte koje razvijaju osjećaj dodira. Dijete od 3 do 4 godine baca u cilj u visini glave na udaljenosti od 1,5 m, hvata loptu podlakticama. U 4 godini baca loptu jednom rukom, pri hvatanju šakama kratko dodiruje loptu koja dodiruje tijelo radi lošeg tajminga. U 5 godini baca sa zamahom tijela i hvata objema rukama loptu (*Šalaj, 2014*).

Promjene i razlike u razvoju djece, različitih dobnih skupina su značajne i svakoj se dobnoj skupini trebaju s posebnom pažnjom prilagoditi kineziološki sadržaji. Slijedi izbor igara i opće pripremnih vježbi s loptom, radi usvajanja i usavršavanja različitih struktura kretanja manipulacije loptom i osnovnih elemenata tehnike pojedinih sportova.

5. UVODNI DIO SATA

Cilj uvodnog dijela sata je psihološki i fiziološki pripremiti organizam djece za napore koje slijede u glavnom dijelu sata, odnosno podignuti tjelesnu temperaturu, povećati funkcije dišnog i krvnožilnog sustava, pripremiti lokomotorni sustav za vježbanje te stvoriti ugodnu atmosferu. Sadržaji koji se primjenjuju u uvodnom djelu sata moraju biti jednostavni i djeci razumljivi, a to mogu biti različiti oblici trčanja, elementarne igre te jednostavnije ekipne igre. U igri sva djeca trebaju sudjelovati i svi bi trebali biti pobjednici. Kakvi će biti sadržaji uvodnog dijela sata, odnosno koja ćemo sredstva primijeniti, zavisi od nekoliko činitelja: od dobi djece, sadržaja glavnog dijela sata, broja djece i raspoloživog prostora (Findak, 1995).

5.1. IGRE ZA MLADU PREDŠKOLSKU DOB

Leptirići

Djeca se podijele u 3 – 4 *jata leptira*. Svako *jato* ima svoju boju (svako dijete ima lopticu boje *jata* kojem pripada). Voditelj u ruci ima loptice boja svih *jata*. Svi *leptirići* slobodno *lete* po *livadi*, trčećim korakom po obilježenom prostoru. Kada voditelj podigne jednu ili više loptica, djeca iz tog *jata* trebaju zauzeti određene, unaprijed definirane položaje na primjer: jednonožni stav – *čaplja*, čučanj – *mišić*, leći na leđa – *sunčati se*, leći licem prema tlu – *spavati*, sjesti – *kako sam umoran/na* i sl. Zadatke zadaje voditelj. Cilj igre je da prozvana *jata* izvedu zadani zadatak. Pobjednici su djeca koja su pravilno izvela zadatke.

Ledena baba

Djeca se u obilježenom prostoru kreću u uporu sjedećem. Dijete koje je *lovac* ima loptu s kojom dodiranjem hvata ostale. Ulovljeno, odnosno *zaleđeno* dijete mora stati u stav raskoračni. Spasiti, *odlediti* ga može dijete koje se provuče između nogu s njegove prednje strane. Voditelj nakon određenog vremena, može promijeniti *lovca* ili ih dodati više. Cilj igre je *zalediti* što više igrača. Pobjednici su djeca koja su najmanje puta bila *zaleđena* ili nisu bila *zaleđena*.

Pčelice

Pčelice slobodno *lete* po *livadi*, trčecim korakom po obilježenom prostoru. Kada voditelj prevrne košaru sa šarenim lopticama – žute, crvene, zelene i plave boje, vrijedne pčelice moraju što brže skupiti loptice, jednu po jednu u košaru *košnicu* iste boje (žute loptice u žutu košaru, crvene u crvenu itd.) koje se nalaze u sredini obilježenog prostora. Cilj igre je sakupiti sve loptice. Pobjednici su djeca koja su stavila loptice u košare jednake boje.

Medvjed i vjeverice

Djeca *vjeverice* skupljaju *žireve* (razbacane loptice) u košaru koja se nalazi u sredini obilježenog prostora dok *medvjed* (voditelj) spava na *livadi* (strunjači). Kad se *medvjed* probudi, *vjeverice* se sakrivaju ispod *drva* (švedske klupe) kako ih medvjed ne bi pošakljavao. *Medvjed* ponovno odlazi spavati, a *vjeverice* nastavljaju skupljati *žireve*. Cilj igre je sakupiti sve *žireve*. Pobjednici su djeca koja nisu bila pošakljava.

Mačka i miševi

Djeca *miševi* skupljaju *sir* (loptice) u košaru koja se nalazi u njihovoj *kućici* napravljena od više strunjači. Kada voditelj prevrne košaru s lopticama u obilježenom prostoru, djeca trebaju što brže skupiti *sir* u košaru. *Maca* (voditelj) spava unutar obilježenog prostora, kada se probudi *miševi* moraju gađati *macu sirom* kako bi ju potjerali. Nakon što *maca* pobjegne i ponovno zaspi, *miševi* nastavljaju skupljati *sir*. Cilj igre je skupiti sve loptice prije nego što se *maca* probudi. Pobjednici su djeca koja su najviše puta pogodila voditelja.

5.2. IGRE ZA SREDNJU PREDŠKOLSKU DOB

Ledena kugla

Djeca u obilježenom prostoru bježe trčecim korakom od *ledene kugle*. Voditelj i dijete nalaze se na suprotnim stranama obilježenog prostora i gađaju djecu *ledenom kuglom* (velikom loptom). *Ledena kugla zaleduje* kada nekog dodirne. *Zaledeno* dijete mora stati u stav raskoračni i odručiti. Spasiti, *odlediti* ga može dijete koje se provuče između nogu s njegove prednje strane. Voditelj nakon određenog vremena, može promijeniti dijete koje gađa. Cilj igre je *zalediti* što

više igrača. Pobjednici su djeca koja su najmanje puta bilazaleđeni ili u trenutku završetka igre nisu.

Hvatanje gađajući loptom

Djeca se u obilježenom prostoru kreću trčećim korakom. Dijete koje je *lovac*, lovi ostalu djecu na način da ih gađa s mekanom loptom. Gađati smije samo u leđa. Ako nekoga uspije pogoditi uloge se mijanjaju. Cilj igre je pogoditi igrača u leđa. Pobjednici su djeca koja su najmanje puta bili *lovci* ili nisu bila ulovljena.

Gargamel i štrumpfovi

Svako dijete ima svoju loptu, a zadatak je da rukom vode loptu oko švedskog sanduka i stolica koje su raspoređene u obilježenom prostoru. Broj stolica mora odgovarati broju djece. Stolice predstavljaju *gljive* u kojima *štrumpfovi* žive. Kada *Gargamel* (voditelj) izađe iz svog *zabačenog dvorca* (švedski sanduk), svi *štrumpfovi* bježe u svoje *gljive* (ispod stolica). Kada *Gargamel* otiđe u *dvorac*, *štrumpfovi* izlaze iz *gljiva* i nastavljaju voditi loptu. Ako voditelj nekog ulovi tada on postaje *Gargamel*. Cilj igre je pobjeći i sakriti se od *Gargamela*. Pobjednici su djeca koja nisu bila ulovljena.

Šrek spašava Fionu

Voditelj prevrne košaru lopti različitih veličina u obilježenom prostoru u kojem se nalaze djeca. U sredini obilježenog prostora nalazi se velika košara, odnosno *zmajev dvorac* u kojem je zarobljena *Fiona*. *Zmaj* (voditelj) čuva *dvorac* koji ne dopušta da mu se *Šrek* približi. *Šrekovi* (djeca) moraju svu *hranu* (lopte različitih veličina) ubaciti u *dvorac* kako *Fiona* nebi ostala gladna. Cilj igre je ubaciti sve lopte u košaru. Pobjednici su djeca koja najviše lopti ubace u košaru.

Lisice i kokoš

Na jednoj strani obilježenog prostora nalazi se košara puna malih loptica, odnosno košara s *jajima*, a na drugoj strani je ista takva košara ali prazna. Između dviju košara uzdužno su postavljene strunjače koje predstavljaju *kokošinjac*. *Kokoš* (voditelj) hoda po *kokošinjcu*, a zadatak *lukavih lisica* (djece) je da prenesu sva *jaja* iz jedne košare u drugu tako da prođu iza

leđa *kokoši*, kako ih *kokoš* nebi vidjela i uhvatila. *Kokoš* se smije kretati i hvatati *lisice* samo u *kokošinju*. Ako voditelj neko dijete ulovi tada dijete postaje *kokoš*. Cilj igre je prenijeti sva *jaja* u praznu košaru. Pobjednici su djeca koja su najmanje puta bili *kokoš* ili nisu bila ulovljena.

5.3. IGRE ZA STARIJU PREDŠKOLSKU DOB

Ledena kugla po crtama

Djeca bježe trčećim korakom od *ledene kugle* (pilates lopte) isključivo po crtama igrališta. Voditelj vodi rukom pilates loptu po crtama igrališta i lovi djecu. Ako ih lopta dodirne djeca se *zalede* na način da stanu u raskoračni stav. *Ledena kugla zaleđuje* kada nekog dodirne. *Zaleđeno* dijete mora stati u stav raskoračni. Spasiti, *odlediti* ga može dijete koje se provuče između nogu s njegove prednje strane. Ako voditelj uspije *zalediti* svu djecu, tada je on pobjednik. Cilj igre je ne dopustiti voditelju da *zaledi* svu djecu. Pobjednici su djeca koja su najmanje puta bila *zaleđena* ili nisu u trenutku završetka igre.

Promijeni loptu

Djeca vode različite lopte na različite načine: nogometnu – nogom, košarkašku i rukometnu – rukom oko čunjeva u obilježenom prostoru. Na voditeljev znak djeca međusobno promijene lopte i nastave ih voditi. Cilj igre je prepoznati loptu za određeni sport i voditi odgovarajućom tehnikom. Pobjednici su djeca koja najbolje izvode zadatak.

Lovimo s loptom

Djeca su slobodno raspoređena u obilježenom prostoru. Dijete koje je *lovac*, lovi ostalu djecu trčećim korakom na način da ih dodirne loptom. Kada ih *lovac* dodirne loptom, djeca mijenjaju uloge. Cilj igre je pokušati ne biti ulovljen. Pobjednici su djeca koja su najmanje puta bili *lovci* ili nisu bila ulovljena.

Poplava, kiša, sunce, vjetar

Djeca se kreću vodeći loptu rukom oko različitih predmeta koji su postavljeni u obilježenom prostoru (strunjače, švedska klupa, valjak, kocke, čunjevi, obruči, sl.). Na znak

voditelja *Kiša!*- djeca trebaju uzeti loptu i sakriti se ispod nekog predmeta. Na znak *Sunce!*– leći na leđa i sunčati se, *Poplava!*– popeti se na neki od postavljenih predmeta, *Vjetar!*– uhvatiti se za neki predmet. Cilj igre je voditi loptu, zapamtiti i što brže izvesti zadatak na zadanu zapovijed. Pobjednici su djeca koja najbrže izvrše zadatak.

Srušiti čunj

Djeca se kreću u obilježenom prostoru s nekoliko postavljenih čunjeva vodeći loptu nogom. Djeca vode loptu i na udaljenosti od 3 – 5 metara nastoje srušiti čunj udarcem sredinom stopala. Onaj tko obori čunj, podiže ga. Cilj igre je srušiti što više čunjeva. Pobjednici su djeca koja sruše više od 3 čunja u određenom vremenu.

6. PRIPREMNI DIO SATA

Cilj je pripremnog dijela sata da se primjenom odgovarajućih opće pripremnih vježbi organizam pripremi za povećane fiziološke napore koji ga očekuju u daljnjem radu (*Findak, Delija, 2001*). Potrebno je opće pripremnim vježbama obuhvatiti kompletan lokomotorni sustav, a najvažnije je aktivirati one mišićne skupine koje će biti dominantno uključene u glavnom dijelu sata. Vježbe se mogu izvoditi bez ili s rekvizitima iz svih početnih položaja: stojećeg, klečećeg, čučućeg, sjedećeg, ležećeg položaja na prsima i ležećeg položaja na leđima. Pri izboru vježbi treba paziti da su one izvedive za tu dob te da su jednostavne i zanimljive. Zbog relativno kratke pažnje kod djece, potrebno ih je češće izmjenjivati kako bi dijete ostalo aktivno. Vježbe koje se koriste u pripremnom dijelu sata za mlađu i srednju predškolsku dob su najčešće povezane s oponašanjem radnji iz života: ljudi, životinja i superjunaka iz crtanih filmova. Dok se vježbe za stariju predškolsku dob više ne provode kroz oponašanje i priču nego se svaka vježba izvodi za sebe te se vježbe stručnije objašnjavaju. Djeca postaju svjesnija kojom se vježbom razgibava koji dio tijela. Postava vježbanja mora biti takva da sva djeca sa svojeg vježbovnog mjesta jasno vide trenerovu demonstraciju. Trener mora prilagoditi terminologiju, kratko opisati i jasno demonstrirati zadatak.

U ovom poglavlju biti će prikazane opće pripreme vježbe s loptama s obzirom na dobnu skupinu predškolaca, koje se mogu izvoditi s manjim i većim loptama.

6.1.OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTAMA ZA MLAĐU PREDŠKOLSKI DOB

1. **Sat: tik-tak** – raskoračni stav loptom u uzručenju; naizmjenični otkloni



Slike 2a i 2b

2. **Helikopter**– raskoračni stav loptom u uzručenju; kruženje gornjim dijelom tijela



Slike 3a i 3b

3. **Veliki mikser** – raskoračni stav, loptom u priručenju; kruženjem lopte oko trupa prebacivanjem iz ruke u ruku



Slike 4a i 4b

4. **Baci lubenicu/jaje i pazi da ti ne padne!**– stav spojni, loptom u predručenju; suručno baciti loptu u vis i uhvatiti ju u predručenju



Slike 5a i 5b

5. **Loptica skočica** – stav spojni, loptom u predručenju; suručno baciti loptu u vis, pustiti ju da padne i odbije se od tla i uhvatiti ju suručno u predručenju



Slike 6a i 6b

6. **Zločesta lopta** – stav spojni, loptom u predručenju; suručno baciti loptu o tlo, odbiti ju dominantnom *boljom* rukom i uhvatiti ju suručno u predručenju



Slike 7a i 7b

7. **Mali-veliki** – raskoračni stav, lopta u predručenju; čučanj dotaknuti loptom tlo ispred sebe, usprav u početni položaj



Slike 8a i 8b

8. **Nacrtati osmicu oko nogu** – raskoračni stav, loptom u predručenju, duboki pretklon; kotrljati loptu između nogu



Slike 9a i 9b

9. **Nacrtati krug** – duboki čučanj; kotrljati loptu po tlu oko tijela



Slike 10a i 10b

10. Kotrljati kolačić mravima – sjed pruženih nogu, loptom u predručenju dolje, na natkoljenicama; kotrljati loptu do stopala i natrag



Slike 11a i 11b

11. Podizanje rampe – upor sjedeći pruženih nogu, loptom između stopala; naizmjenično nisko/visoko predložiti, spustiti na tlo



Slike 12a i 12b

12. Vozimo loptu brodom – sjed prednožno zgrčeno sa spojenim stopalima, loptom u predručenju dolje na stopalima; naizmjenični otkloni



Slike 13a i 13b

13. Superman – leći licem prema tlu (na trbuhu), loptom u uzručenju; istovremeno zaklon trupa i glave i zanožiti



Slike 14a i 14b

14. Tuljan – leći licem prema tlu, loptom u uzručenju; kotrljati loptu iz ruke u ruku



Slike 15a i 15b

15. Masaža– stav spojni, loptom predručiti unutra; kotrljati loptu po tijelu od prsiju do stopala i natrag



Slike 16a i 16b

6.2. OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTAMA ZA SREDNJU PREDŠKOLSKI DOB

1. *Spavamo na jastuku* – raskoračni stav, loptom u predručenju; naizmjenični otkloni glave, loptu na ramenu



Slike 17a i 17b

2. *Avionski motori* – raskoračni stav, loptom u predručenju; crtanje čeonog kruga rukama



Slike 18a i 18b

3. *Veliki mikser* – raskoračni stav, loptom u priručenju; kruženje bokovima s istovremenim kruženjem lopte oko trupa prebacivanjem iz ruke u ruku



slike 19a i 19b

4. **Mali mikser** – stav spojni, počučanj, loptom u priručanju; kruženjem lopte oko koljena prebacivanjem iz ruke u ruku



Slike 20a i 20b

5. **Ninja kornjača** – raskoračni stav, loptom u predručanju; naizmjenično visoko prednožiti i dotaknuti loptu



Slike 21a i 21b

6. **Baci lubenicu/jaje i pazi da ti ne padne!**
– stav spojni, loptom u predručanju; suručno baciti loptu u vis i uhvatiti ju u predručanju



Slike 22a i 22b

7. **Loptica skočica** – stav spojni, loptom u predručenju; suručno baciti loptu u vis, pljesnuti, pustiti juda padne i odbije se od tla i uhvatiti ju suručnou predručenju



Slike 23a i 23b

8. **Jednom lijevom, jednom desnom** – stav spojni, loptom u predručenju; suručno baciti loptu o tlo, odbiti ju naizmjenično rukama i uhvatiti ju suručno u predručenju



Slike 24a i 24b

9. **Nacrtati krug** – stav spojni, loptom u priručenju, duboki pretklon; kotrljati loptu po tlu oko stopala



Slike 25a i 25b

10. Lijevo-desno – sjed pruženih nogu, loptom u predručenju; suručno odbijanje lopte o tlo s jedne strane i druge strane nogu



Slike 26a i 26b

11. Dizalica – upor sjedeći pruženih nogu, loptom između stopala; prednožiti, okret za 90°, vratiti se u početni položaj



Slike 27a i 27b

12. Bomba – leći na leđa, uzručiti loptom; prednožno zgrčiti, loptom dotaknuti koljenja i vratiti se u početni položaj



Slike 28a i 28b

- 13. Veliki brod** – leći licem prema tlu, lopta u uzručenju; naizmjenično zaklon trupa i zanožiti



Slike 29a i 29b

- 14. Žaba-hop** – stav spojni, lopta ispred tijela na tlu; sunožnim odrazom preskočiti loptu raznožnoženjem



Slike 30a i 30b

- 15. Zeko-hop** – stav spojni, lopta ispred tijela na tlu; sunožnim odrazom preskočiti loptu prednožno zgrčeno



Slike 31a i 31b

6.3. OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTAMA ZA STARIJU PREDŠKOLSKI DOB

1. Raskoračni stav, loptom u priručenju;
kruženjem lopte oko glave
prebacivanjem lopte iz ruke u ruku



Slike 32a i 32b

2. Raskoračni stav, loptom u predručenju;
suručno baciti loptu u vis, jednom
pljesnuti rukama, uhvatiti ju suručno



Slike 33a i 33b

3. Raskoračni stav, loptom u predručenju;
suručno baciti loptu u vis, uhvatiti ju
suručno u čučnju



Slike 34a i 34b

4. Raskoračni stav, loptom u predručenju; suručno baciti loptu u vis, okret za 360°, pustiti ju da padne i odbije se od tla i uhvatiti ju suručno u predručenju



Slike 35a i 35b

5. Raskoračni stav, loptom u predručenju; suručno baciti loptu u vis, odbiti ju glavom i uhvatiti ju suručno u predručenju



Slike 36a i 36b

6. Raskoračni stav, loptom u predručenju; suručno baciti loptu u vis, odbiti ju natkoljenicom i uhvatiti ju suručno u predručenju



Slike 37a i 37b

7. Raskoračni stav, loptom u priručenju;
voditi loptu u mjestu dominantnom
(boljom) rukom



Slike 38a i 38b

8. Raskoračni stav, loptom u priručenju;
voditi loptu u mjestu nedominantnom
(slabijom) rukom



Slike 39a i 39b

9. Raskoračni stav, loptom u priručenju;
voditi loptu naizmjenično rukama u
mjestu



Slike 40a i 40b

- 10.** Stav spojni, loptom u priručenju;
prednožiti desnom, prebaciti loptu iz
ruke u ruku ispod noge, ponoviti lijevom
nogom



Slike 41a i 41b

- 11.** Sjed raznožno, loptom u predručanju;
suručno baciti loptu u vis, usprav, pustiti
ju da padne i odbije se od tla i uhvatiti ju
suručno u predručanju



Slike 42a i 42b

- 12.** Upor ležeći za rukama (upor prednji),
loptom ispred tijela; kotrljati loptu s
jedne u drugu ruku



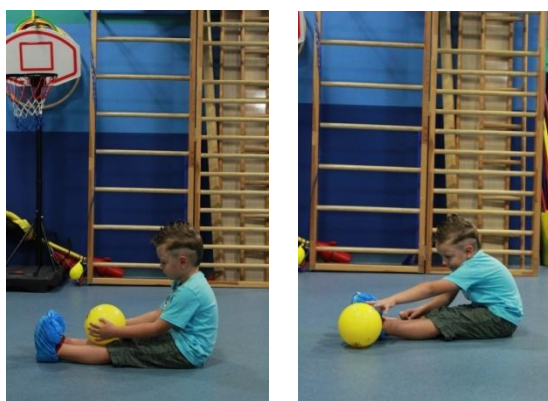
Slike 43a i 43b

- 13.** Upor sjedeći pruženih nogu, loptom između stopala; leći, prenijeti loptu stopalima preko glave, vratiti se u početni položaj



Slike 44a i 44b

- 14.** Sjed pruženih nogu, loptom u predručenju dolje; kotrljati loptu po tlu oko tijela



Slike 45a i 45b

- 15.** Stav spojni, loptom između potkoljenica; sunožni skokovi u mjestu



Slike 46a i 46b

7. GLAVNI B DIO SATA

Sadržaji glavnog B dijela sata odabiru se na temelju tematske povezanosti s ciljevima i zadaćama glavnog A dijela sata. Cilj glavnog dijela sata je da se pomoću vježbi predviđenih programom stvore najpovoljniji uvjeti za ostvarenje postavljenih zadaća, te mogućeg i potrebnog utjecaja na antropološki status djece (*Findak, Delija, 2001*). Zadaće glavnog dijela sata su *antropološke* (utječu na stimuliranje rasta i razvoja djece, razvoj i usavršavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti) *obrazovne* (ogledaju se u usvajanju i usavršavanju različitih motoričkih dostignuća) *odgojne* (očituju se u razvijanju pozitivnih osobina ličnosti te razvijanju navika za redovito tjelesno vježbanje). Sadržaji glavnog B dijela sata su većeg intenziteta i imaju karakter natjecanja, a to su pojednostavljene ekipne igre, štafetne igre, elementarne igre te jednostavniji poligoni prepreka. U ovom dijelu sata od djetata se traži da se samostalno snalazi u određenim situacijama, procjenjuje i odlučuje, preuzima inicijativu, rješava različite zadatke što pridonosi njegovom stvaranju i razvoju karaktera. Voditelj mora osigurati i označiti prostor za igru te precizno definirati pravila.

7.1. IGRE ZA MLAĐU PREDŠKOLSKU DOB

Smrđljive loptice

Djeca se podijele u dvije jednakobrojne ekipe u dva obilježena polja koja odvaja švedska klupa. Lopte različitih veličina raspoređene su u dva polja. Zadatak je da svaka ekipa baci što više lopti u suprotno polje. Na znak voditelja djeca prestaju bacati, lopte se prebroje, ekipa koja ima manje lopti je pobjedila. Igra se ponavlja više puta. Cilj igre je prebaciti što više lopti u suprotno polje.

Gađanje medicinke

Djeca se nalaze u vrsti. Na udaljenosti od 4 metara nalazi se nekoliko medicinki. Na znak voditelja sva djeca bacaju lopticu kotrljajući je po podu nastojeći pogoditi medicinku. Svako

dijete odlazi po svoju lopticu, vraća se u vrstu i ponavlja zadatak. Cilj igre je pogoditi medicinku. Djeca koja uspiju pogoditi medicinku 3 puta ili više su pobjednici.

Kuglanje

Djeca se podijele u dvije, tri ili četiri jednakobrojne ekipe (ovisno o broju djece) te stanu u kolonu iza crte. Na suprotnoj strani, udaljenosti od 4 metara nalazi se 6 čunjeva svake ekipe. Prvi iz kolone baca loptu kotrljajući je po podu. Odlazi po nju i daje ju sljedećem u koloni koji ponavlja zadatak. Cilj igre je srušiti sve čunjeve. Ekipe koje uspije srušiti sve čunjeve je pobjednik.

Kićenje bora

Djeca se podijele u tri jednakobrojne ekipe te stanu u kolonu iza crte. Svaka ekipa ima košaru s lopticama. Na udaljenosti od 6 metara nalazi se čunj *bor* svake ekipe koji se omota ljepljivom trakom tako da je ljepljivi dio izvana. Na znak voditelja, prvo dijete iz kolone trči do čunja, naljepi lopticu, vraća se natrag, nakon njega kreće sljedeći iz kolone. Svako dijete smije nositi samo jednu lopticu. Nakon određenog vremena voditelj daje znak za kraj igre te se loptice na čunjevima prebroje. Cilj igre je zaljepiti što više loptica na čunj u određenom vremenu. Ona ekipa koja je uspjela najviše *okititi bor* je pobjednik.

Sladoled

Djeca se podijele u tri jednakobrojne ekipe u koloni iza crte. Svaka ekipa ima kraj sebe košaru koja predstavlja *frižider*. Na udaljenosti od 6 metara nalazi se обруč s onoliko loptica koliko ima djece u koloni. Prvi iz kolone ima čunj u ruci okrenut naopačke koji predstavlja *kornet*. Na znak voditelja prvo dijete iz kolone trči po jednu *kuglicu sladoleda* vraća je u *frižider*, predaje *kornet* sljedećem u koloni koji izvodi isti zadatak. Cilj igre je što brže prenijeti loptice iz обруča u košaru. Ekipe koje prva prenese sve *kuglice sladoleda* i spasi ih da se ne rastope je pobjednik.

7.2. IGRE ZA SREDNJU PREDŠKOLSKU DOB

Gaćanje u pokretnu metu

Djeca se podijele u tri jednakobrojne ekipe u koloni iza crte, svaka ekipa ima košaru s lopticama. Ispred kolona voditelj na udaljenosti od 3 metra u rukama drži okruglu kartonsku metu i pretrčava s jedne na drugu stranu. Prvi iz kolone gađa u metu, vraća se na začelje kolone nakon njega gađa sljedeći. Svaki pogodak donosi jedan bod. Cilj igre je pogoditi metu. Pobjednik je ekipa koja sakupi najviše bodova u zadanom vremenu.

Štafeta kotrljanjem lopte

Djeca se podijele u tri jednakobrojne ekipe u koloni iza crte. Na suprotnoj strani svake kolone, na udaljenosti od 10 metara nalazi se čunj. Na znak voditelja, prvo dijete iz kolone što brže kotrlja loptu rukom, obilazi čunj, predaje loptu sljedećem koji ponavlja isti zadatak i vraća se na začelje kolone. Cilj igre je što brže izvesti zadatak. Pobjednik je ona kolona koja prva izvede zadatak.

Gaćanje kotrljajuće lopte

Djeca se nalaze u vrsti svatko sa svojom lopticom. Na udaljenosti od 5 metara nalazi se voditelj koji zakotrlja pilates loptu ispred vrste, a djeca nastoje pogoditi kotrljajuću loptu. Djeca skupljaju svoje loptice, a igra se ponavlja. Ono dijete koje najviše puta uspije pogoditi loptu je pobjednik. Cilj igre je što više puta pogoditi pilates loptu.

Putujuća lopta

Djeca s postave u više krugova, okrenuti licem prema centru. Na znak voditelja lopta se u svakom krugu dodaje u zadanom smjeru desno ili lijevo. Preskakivanje igrača nije dozvoljeno. Padne li kome lopta mora ju podići i igru nastaviti sa svog mjesta. Mjeri se vrijeme koje je potrebno za obilazak jednog krug, ili se broji koliko je puta lopta napravila krugova u zadanom vremenu i potom se određuje pobjednik. Cilj igre je što brže dodati loptu igraču do sebe.

Vlak

Djeca se podijele u dvije jednakobrojne kolone *vlakiće*. Svaka kolona na začelju ima košaru s malim lopticama. Na znak voditelja zadnje dijete iz kolone uzima lopticu i šalje je do prvog u koloni tako da svako dijete prenese lopticu. Kada loptica dođe do prvog u koloni on trči do košare na suprotnoj strani udaljenoj 10 metara, ubacuje lopticu i vraća se na začelje kolone. Cilj igre je što brže izvesti zadatak. Pobjednik je ona kolona koja prva prenese sve loptice u drugu košaru.

7.3. IGRE ZA STARIJU PREDŠKOLSKU DOB

Štafeta bacanje loptica u koš

Djeca se podijele u tri jednakobrojne kolone. Na suprotnoj strani svake kolone, na udaljenosti od 10 metara nalazi se obruč s lopticama (u obruču ima loptica koliko ima djece u koloni) i koš. Na znak voditelja prvi iz kolone trči do obruča, uzima loptu i pokušava pogoditi koš, vraća se na začelje kolone i kreće sljedeći. Cilj igre je pogoditi koš. Kolona koja ima više lopti u košu proglašava se pobjednikom.

Tko će pogoditi metu

Djeca se nalaze u vrsti svatko s 3 loptice. Meta se objesi o zid (igračka) na udaljenosti od 5 metara. Sva djeca 3 puta naizmjenice bacaju loptice u metu. Cilj igre je što više puta pogoditi metu. Pobjednik je dijete koji ima najviše pogodaka.

Utrka s lopticom

Djeca se poredaju u parove na jednoj strani dvorane. Pridržavaju lopticu koja se nalazi između njihovih čela, a da pritom ne koriste ruke. Na znak voditelja svi parovi počinju hodati prema suprotnoj strani dvorane, pazeći da im loptica ne ispadne. Ako loptica padne na pod ne mogu nastaviti igru, dok ju ponovno ne postave između čela. Cilj igre je što brže doći do suprotnog zida i natrag s lopticom na čelu. Pobjednik je par koji najbrže izvrši zadatak.

Meta u tunelu

Djeca se podijele u dvije ekipe i iza označenih linija nastoje loptama pogoditi veliku (pilates) loptu koja se nalazi u *tunelu* kojeg čine dvije usporedno postavljene strunjače. Djeca mogu ući u polje po loptu, ali smiju gađati tek kad dođu iza označenih linija. Cilj igre je gađanjem lopte izgurati ju na suprotnu stranu. Pobjednik je ekipa koja uspije izgurati loptu na suprotnu stranu.

Gađanje čunjeva

Djeca se podijele u dvije jednakobrojne ekipe. Djeca jedne ekipe stoje iza čunjeva koji su postavljeni uzduž dulje strane igrališta. Djeca druge ekipe stoje na suprotnoj strani igrališta i zadatak im je da svaki pogodi lopticom njemu nasuprotni čunj. Dijete koji stoji iza čunja postavlja ga i vraća loptu igraču koji je gađao. Igrači mijenjaju uloge nakon 10 pokušaja. Pobjednik u igri je onaj koji ima najviše pogodaka od 10 mogućih pokušaja. Cilj igre je srušiti čunj. Pogotci igrača svake ekipe zbrajaju se, a pobjednik je ekipa koja ima više pogodaka.

8. ZAVRŠNI DIO SATA

Cilj završnog dijela sata je približiti sve fiziološke i psihičke funkcije stanju kakvo je bilo prije početka sata (*Findak, Delija, 2001*). Igre koja se provode u završnom dijelu sata trebaju biti mirnijeg karaktera kako bi osigurale učinkovit oporavak. Osim igara, u završnom dijelu sata mogu se provoditi različiti oblici hodanja, vježbe istezanja i disanja, razgovor o satu i sl. Koji sadržaji će se koristiti u ovom dijelu sata ovise o sadržajima u uvodnom i glavnom dijelu sata.

Igre mogu, a i ne moraju biti natjecateljskog karaktera. Voditelj mora opisati i po potrebi pokazati zadatak, nakon čega ga djeca izvode sami. Voditelj nadzire igru, ako je potrebno daje dodatna objašnjenja te na kraju proglašava pobjednika.

8.1. IGRE ZA MLAĐU PREDŠKOLSKU DOB

Kotrljanje lopte

Djeca se podijele u dvije jednakobrojne kolone, međusobno su udaljeni 1 metar u raskoračnm stavu. Prvo dijete iz kolone ima loptu koju kotrljajući kroz noge što brže dodaje drugom djetetu i tako do posljednjeg. Cilj igre je što brže otkotrljati loptu. Pobjednik je kolona koja prva otkotrlja loptu do posljednjeg.

Ide maca oko tebe

Djeca sjede formirajući krug. *Maca* (dijete) obilazi krug oko djece i pjeva pjesmicu: *Ide maca oko tebe, pazi da te ne ogrebe, čuvaj Mijo rep da ne budeš slijep, ako budeš slijep, otpast će ti rep*. Kada pjesmica završi *maca* neprimjetno položi lopticu nekome iza leđa, koji pokušava uhvatiti *macu* prije nego se ona spasi sjedajući na njegovo mjesto. Uspije li *miš* uhvatiti *macu* tada *maca* mora ponoviti zadatak. Ako ne uspije, onda *miš* postaje *maca*. Pobjednici su djeca koja nisu bila ulovljena.

Auto izlazi iz garaže

Djeca sjede raznožno (*garaže*) formirajući krug. Voditelj sjedi raznožno u sredini kruga, otkotrlja loptu dijetetu kojeg prozove govoreći: *Tu-tu auto izlazi iz garaže!* Dijete vraća loptu voditelju govoreći: *Tu-tu!* i zatvori vrata garaže (skupi noge). Voditelj otkotrlja loptu drugom i tako dalje. Cilj igre je precizno otkotrljati loptu voditelju. Pobjednici su djeca koja su precizno otkotrljala loptu voditelju.

Natjecanja s voćem

Djeca se podijele u tri jednakobrojne ekipe. Svaka ekipa ima košaru s 3 *vrste voća* (loptice) i 3 *tanjura* (obruča). Na znak voditelja djeca moraju što brže razdvojiti *voće* na zasebne *tanjure*. Cilj igre je što brže razdvojiti voće. Pobjednik je ekipa koja prva izvede zadatak.

Care, care, gospodare!

Djeca se nalaze u vrsti svatko sa svojom loptom. Kada djeca postave pitanje, voditelj odredi zadatak nakon čega ga oni moraju izvesti te ponovno postaviti pitanje. Pitaju voditelja: *Care, care, gospodare, koliko je sati?* Voditelj nakon toga zadaje zadatke: *Vrijeme je za staviti loptu na glavu, staviti loptu na trbuh, baciti loptu iznad glave i uhvatiti, odbiti loptu od tla i uhvatiti, zagrliti loptu, spavati na lopti, dotaknuti nožne prste loptom.* Cilj igre je što preciznije izvesti zadani zadatak. Pobjednici su djeca koja pravilno izvedu svaki zadatak.

8.2. IGRE ZA SREDNJU PREDŠKOLSKU DOB

Boje

Djeca sjede na švedskoj klupi držeći iza leđa lopticu određene boje: plava, žuta, zelena, crvena i sl. Voditelj je *trgovac* u *dućanu s bojama*, a jedno dijete je *kupac*. Kupac pita: *Imate li boje?* Npr. *Plave* Trgovac: *Da. Plava boja mora bježati jer ne želi da ju se kupi.* Kupac pojuri za njom i ako je uspije uloviti postava *boje* i *kupca* se mijenja, a ako se *boja* uspije *spasiti*, tj. vratiti na svoje mjesto u *dućanu*, *kupac* mora pokušati dalje kupiti neku od drugih *boja*. Pobjednici su djeca koja su najmanje puta bili *kupci* ili nisu bila ulovljena.

Prenošenje lopte

Djeca se podijele u dvije jednakobrojne kolone. Loptu ima prvi u koloni. Na znak voditelja brzim dodavanjem iz ruke u ruku preko glave lopta putuje do kraja kolone. Cilj igre je što brže prenijeti loptu do posljednjeg. Pobjednik je ekipa koja prva dođe do kraja i posljednji u koloni s loptom uzruči.

Zarobljene ruke

Djeca u stavu raskoračnom s loptom u priručenju formiraju vrstu. Voditelj zadaje zadatke na primjer: sjedni u turski sjed, čučni, legni na leđa, legni na trbuh i klekni. Cilj igre je izvesti sve zadatke bez da lopta ispadne iz ruku. Pobjednici su djeca koja uspiju izvesti zadatke bez pomoći ruku.

Uhvati loptu prijatelju

Djeca u stavu raskoračnom formiraju krug. Voditelj baca loptu djetetu kojeg prozove. Nakon što kaže njegovo ime dodaje mu loptu. Isti zadatak ponavlja dijete tako da kaže ime nekog drugog djeteta. Cilj igre je precizno dodati loptu prijatelju. Pobjednici su djeca koja su precizno bacala i hvatala loptu.

Pogodi u određeni dio tijela

Djeca u stavu raskoračnom stanu u parove razmaknuti jedan od drugog 2 metra s jednom mekanom loptom. Na znak voditelja dijete gađa svog para u dio tjela koji zadaje voditelj. Ako pogodi dobiva jedan bod. Pobjednik je onaj tko skupi više bodova u paru.

8.3. IGRE ZA STARIJU PREDŠKOLSKU DOB

Dodavanje lopte u štafeti

Djeca se podijele u dvije jednakobrojne kolone. Po jedno dijete iz svake kolone s loptom stane nasuprot svoje kolone. Loptu baca djetetu u koloni koju hvata i vraća natrag, nakon čega sjedne. Igra se nastavlja dok svi igrači ne sjednu na pod, a pobjednik je kolona koja prva izvede zadatak. Cilj igre je što brže, precizno dodati i uhvatiti loptu.

Lopta gori, bježi od nje!

Djeca u uporu klečećem formiraju krug. Voditelj otkotrlja loptu u sredinu kruga. Loptu treba odgurivati glavom i ne smije dodirnuti koljena. Kada lopta dodirne koljeno, to dijete mora podignuti nogu i nastaviti igru na tri noge, dok ne odbije loptu glavom. Pobjednik jest dijete kojemu lopta nije dodirnula koljeno.

Pokušaj uhvatiti

Djeca u stavu raskoračnom formiraju krug, jedno dijete je u sredini. Djeca prebacuju loptu s jedne strane na drugu, a dijete u sredini pokušava uhvatiti loptu ili dodirnuti je rukom. Kada mu to uspije, mijenja mjesto sa djetetom koje je bacilo loptu. Pobjednik je dijete koje nije niti jednom bilo u sredini kruga.

Tu sam, pogodi me!

Djeca sjede u turskom sjedu formirajući krug. Dijete koje je u sredini ima loptu i povezu preko očiju. Voditelj izabere jedno dijete koje mora reći: *Tu sam, pogodi me!* Dijete koje je u sredini pokušava zakotrljati loptu do djeteta kojeg čuje. Ako ga uspije pogoditi, mijenjaju mjesta. Ako ga ne uspije pogoditi, voditelj bira drugo dijete koje ponavlja rečenicu. Cilj igre je pogoditi dijete zatvorenim očima. Pobjednici su djeca koja uspiju pogoditi ostale.

Slonovski nogomet

Djeca u stavu raskoračnom i pretklonu formiraju krug dodirujući stopala susjednih igrača i na taj način zatvore postavljenu krugu. Ruke u predručenju unutra tvore *slonovu surlu* isprepletenih prstiju, pruženim rukama treba gurati loptu po tlu s ciljem postizanja pogotka (kroz noge postavljenih igrača). Dijete koji primi gol nastavlja igru igrajući jednom rukom. Cilj igre je postići pogodak. Pobjednik je dijete koje nije primilo pogodak.

9. ZAKLJUČAK

Kretanje je iznimno važno za cjelokupan razvoj, a upravo kretanjem djeca upoznaju sebe i okolinu, razvijaju osjetila i uče kontrolirati vlastito tijelo. U radu s djecom predškolske dobi kretanje bi se trebalo provoditi kroz igru. U tom razdoblju igra je najvažnija aktivnost jer se njome razvija i usavršava motorika, mišići, intelektualne funkcije, a pogotovo društveno ponašanje jer se u igri djeca natječu, ali i surađuju. S obzirom na mnogo njenih pozitivnih utjecaja, igra treba biti maksimalno zastupljena u tjelesnoj aktivnosti djece kako bi stekla pozitivan odnos prema vježbanju i sportu. Stoga je izrazito bitno djetetu omogućiti prostor i vrijeme, uključiti ga u programe vježbanja koji se provode u dječjim vrtićima, sportskim klubovima i sportskim igraonicama. Bavljenje sportom dijete zadovoljava primarnu potrebu za kretanjem, a osim toga pozitivno utječe na razvoj morfoloških karakteristika, funkcionalnih, motoričkih i kognitivnih sposobnosti te na ličnost. Svaka igra i vježba treba biti odabrana na način da odgovara karakteristikama pojedinih dobnih skupina. Igre i vježbe mogu se provoditi s raznim rekvizitima, a najvažnije je da one budu djeci prilagođene i zanimljive kako bi zavojljela kretanje i stvorila naviku redovitog tjelesnog vježbanja.

10. LITERATURA

1. Buggle, F. (2001). *Razvojna psihologija Jeana Piageta o spoznajnom razvoju djeteta*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
2. Deranja, J., Krmpotić, M. (2015). Sadržaji i organizacija vježbanja djece predškolske dobi. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović i V. Wertheimer (ur.) *Zbornik radova 13. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša*, Zagreb, 2015. (str. 242 – 245). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
3. Dienstmann, R. (2013). *Igre za motoričko učenje*. Beograd: Data Status.
4. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga
5. Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip
6. Gudelj, D., Borović, I. (2015). Vježbanje djece predškolske dobi s naglaskom na socijalni i emocionalni razvoj. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović i V. Wertheimer (ur.) *Zbornik radova 13. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša*, Zagreb, 2015. (str. 234 – 237). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
7. Ivanković, A. (1978). *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb: Školska knjiga.
8. Ivanković, A. (1982). *Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava: priručnik za odgajatelje*. Zagreb: Školska knjiga.
9. Kiljpio, N., N. (1974). *Igre za dečije vrtiće*. Beograd: Ustanova za fizičku kulturu Jugoslavije.
10. Koritnik, M. (1970). *2000 igara: igre motorike*. Zagreb.
11. Kosinac, Z. (1999). *Morfološko – motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi*. Split: Fakultet prirodoslovno – matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu.
12. Krmpotić, M. (2014). Motorički razvoj djece od treće do šeste godine života. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović i V. Wertheimer (ur.) *Zbornik radova 12. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša*, Zagreb, 2014. (str. 294 – 296). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.

13. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
14. Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba (2012). Zašto je igra važna za razvoj djece. S mreže preuzeto 20. lipnja 2015. s adrese: <http://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno teme/zasto-je-igra-vazna-za-razvoj-djece/>
15. Poljšak, S., L. (1980). *Od loptice do pušbola: vežbe i igre loptama u slici i reči*. Beograd.
16. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji – Uvod u Osnovne Kineziološke Transformacije. Sveučilište u Splitu.
17. Stamenković, I. (2014). Smjernice rada s djecom predškolske dobi – primjer male sportske škole. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović i V. Wertheimer (ur.) *Zbornik radova 12. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša*, Zagreb, 2014. (str. 327 – 331). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
18. Šalaj, S. (2014). Važnost prirodnih oblika kretanja. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović i V. Wertheimer (ur.) *Zbornik radova 12. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša*, Zagreb, 2014. (str. 287 – 290). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
19. Videmšek, M., Šiler, B., Fišer, P. (2005). *Slepa miš, ti loviš! Ustvarjalne igre za otroke*. Ljubljana: Fakulteta za šport.