Primjena lopte i obruča u radu s djecom predškolske dobi

Juzbašić, Marija

Master's thesis / Diplomski rad

2019

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://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:406650

Rights / Prava: Attribution-ShareAlike 4.0 International/Imenovanje-Dijeli pod istim uvjetima 4.0 međunarodna

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

zir.nsk.hr

DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET
(studij za stjecanje visoke stručne spreme
i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Marija Juzbašić

PRIMJENA LOPTE I OBRUČA U RADU S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI

diplomski rad

Mentor:
izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin

Zagreb, rujan, 2019

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završena verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

_____

izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin

Studentica:

_____

Marija Juzbašić

PRIMJENA LOPTE I OBRUČA U RADU DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Sažetak

Redovita tjelesna aktivnost djeteta predškolske dobi predstavlja jedan od temeljnih uvjeta za optimalan rast i razvoj lokomotornog sustava, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, te očuvanju i unapređivanju njihovog zdravlja. Cilj je prikazati raznovrsne primjere prirodnih oblika kretanja – manipuliranja rekvizitima, opće pripremnih vježbi i elementarnih igara s primjenom lopte i obruča koji se mogu primjenjivati u pojedinim dijelovima sata sportskih programa za djecu predškolskog uzrasta.. Njihova se primjena prilagođava osnovnim karakteristikama djeteta s ciljem učenja, usvajanja i uvježbavanjem različitih struktura kretanja manipulacije rekvizitima kao preduvjet učenja osnovnih elemenata tehnike pojedinih sportova s loptom i obručem. Navike zdravog i aktivnog života stvaraju se u ranom djetinjstvu. Važno je djeci predškolske dobi pokazati pozitivne strane tjelesnog vježbanja te motivirati ih i razviti njihovu ljubav prema tjelesnom vježbanju i sportu, koju će održavati i u odrasloj životnoj dobi.

Ključne riječi: djetinjstvo, motorička znanja, manipuliranje rekvizitima, igre, vježba

BALL AND HOOP APPLICATION IN WORKING WITH PRESCHOOL CHILDREN

Summary

The regular physical activity of the preschool child is one of the fundamental conditions for optimum growth and development of the locomotor system, motor and functional abilities, and the preservation and improvement of their health. The aim of this paper is to show, according to the age groups of preschool children, the choice of games and the description of the general ball and hoop training exercises that apply in each part of the training. Their applications are adapted to the child's age with the aim of learning and improving the various movement structures manipulation with the aim of mastering basic elements of the technique of some sports with the ball and hoop. The habits of healthy and active life are created in early childhood. It is important for preschool children to show positive aspects of physical exercise and to motivate them and develop their love for physical exercise and sports, which will also be maintained in adult life.

Key words: childhood, motor skills, manipulations, games, exercises

SADRŽAJ

1. UVOD 7

2. OSNOVNE KARAKTERISTIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI 8

2.1. MORFOLOŠKI RAZVOJ 8

2.2. RAZVOJ MOTORIKE 9

2.3. RAZVOJ FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI 10

2.4. EMOCIONALNI RAZVOJ 10

2.5. SOCIJALNI RAZVOJ 10

3. MOTORIČKA ZNANJA 11

3.1. PRIRODNI OBLICI KRETANJA 11

3.2. PRIRODNI OBLICI MANIPULIRANJA OBJEKTIMA (REKVIZITIMA, POMAGALIMA I SPRAVAMA) 12

4. PRIMJERI IGARA ZA UVODNI DIO SATA 19

4.1. IGRE ZA MLAĐU PREDŠKOLSKU DOB 19

PRONAĐI BOJU 19

LEDENA GLISTA 19

MIŠEVI U RUPE 20

FORMULE U GARAŽU 20

PČELICE I MED 20

4.2. IGRE ZA SREDNJU PREDŠKOLSKU DOB 21

LEDENA BABA 21

GOSPODAR PRSTENOVA 21

GRUDANJE 22

RODA I ŽABE 22

LUK I STRIJELA 22

4.3. IGRE ZA STARIJU PREDŠKOLSKU DOB 23

LOPTA JE SPAS 23

BJEŽI ZEKO 23
POLICAJAC I LOPOVI 23
LABIRINT 24
KLOKANI 24
5. PRIMJERI VJEŽBI ZA PRIPREMNI DIO SATA 25
5.1. OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTOM ZA MLAĐU PREDŠKOLSKU DOB 25
5.2. OPV S OBRUČEM ZA SREDNJU PREDŠKOLSKU DOB 31
5.3. OPV S LOPTOM ZA STARIJU PREDŠKOLSKU DOB 36
6. PRIMJERI IGARA ZA GLAVNI B DIO SATA 41
6.1. IGRE ZA MLAĐU PREDŠKOLSKU DOB 41
KUGLANJE 41
ŠTAFETA UHVATI I BJEŽI 41
VATRENA KUGLA 42
6.2. IGRE ZA SREDNJU PREDŠKOLSKU DOB 42
POGODI KLAUNA 42
ŠTAFETA PALAČINKA 42
POLIGON PREPREKA VATRA 43
6.3. IGRE ZA STARIJU PREDŠKOLSKU DOB 43
MINI KOŠARKA 4:4 43
LASO 43
MARINCI I SPAS 44
7. PRIMJERI IGARA ZA ZAVRŠNI DIO SATA 44
7.1. IGRE ZA MLAĐU PREDŠKOLSKU DOB 44
DAN I NOĆ 44
UHVATI LOPTU 45
PRENOŠENJE TORTE 45
7.2. IGRE ZA SREDNJU PREDŠKOLSKU DOB 45

POJAS ZA SPAŠAVANJE 45
ZMAJEVO GNIJEZDO 46
RIBARI I RIBICE 46
7.3. IGRE ZA STARIJU PREDŠKOLSKU DOB 46
TRČI ZEKO 46
MOST 47
TUNEL 47
8. ZAKLJUČAK 48
9. LITERATURA 49

1. UVOD

Roditeljska zauzetost poslom, svakodnevnim obavezama nerijetko uzrokuje premalu, u svakom slučaju nedovoljnu posvećenost slobodnom vremenu za igru s djetetom, što uzročno posljedično negativno utječe na njihov motorički razvoj. Dijete je zbog takvog pasivnog odnosa nemotivirano i često odbija uključivanje ne samo u igru s drugom djecom, već ga je jako teško uključiti u neki od sportskih programa u ustanovama predškolskog odgoja ili klubu. Uz roditelje i odgojitelji u ustanovama predškolskog odgoja imaju važnu ulogu u osvješćivanju roditelja o važnosti i potrebi svakodnevnog kretanja njihove djece, jer slobodna igra ne potiče normalnom motoričkom razvoju djeteta *(Gagen i Getchell, 2006).*

Odgovornost roditelja, odgojitelja i kineziologa je utjecati na promoviranje zdravog načina života i nepovoljni status s obzirom na težinu tijela; prekomjerna težina i pretilost kod djece koju uzrokuje nepravilna prehrana, premalo kretanja i sl. S obzirom da je dokazano prema istraživanju Barnetta i suradnika (*2008)* da djeca s višom razinom manipuliranja rekvizitima kasnije postaju tjelesno spremniji adolescenti; i da je djetinjstvo faza najintezivnijeg učenja što dovodi do potrebe za izradom novih, boljih i kvalitetnijih kineziloških programa. Iz toga proizlazi i razlog pisanja ovog diplomskog rada, čiji je cilj prikazati raznovrsne primjere prirodnih oblika kretanja – manipuliranja rekvizitima, općih pripremnih vježbi i elementarnih igara s primjenom lopte i obruča koji se mogu primjenjivati u pojedinim dijelovima sata sportskih programa za djecu predškolskog uzrasta.

Igra se u predškolskoj dobi može definirati kao aktivnost koju dijete samostalno bira, a posljedica je uživanje. Igra je potreba koju ima svako dijete od svoje najmlađe dobi pa do kraja života kroz različite načine, a u predškolskoj dobi je glavni oblik aktivnosti. Općenito za nju vrijedi da je spontana i dobrovoljna, dok je njezin značaj višestran.

2. OSNOVNE KARAKTERISTIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Predškolsko doba predstavlja razdoblje od rođenja do upisa u osnovnu školu i može se razmatrati u dvije trijade ili trogodišta. Prva trijada naziva se *jasličko doba* koja traje do kraja treće godine, a čine ju faze dojenja i ranog djetinjstva. Druga trijada naziva se *vrtićko doba* koje traje od treće do šeste ili sedme godine tj. kada dijete krene u osnovnu školu. Razlikuju se *mlađe* predškolsko doba, od treće do četvrte godine života u kojem djeca svladavaju prirodne oblike kretanja poput puzanja, hodanja, trčanja, skakanja i sl.; pokrete izvode sporije i skromnijih amplituda. *Srednje* predškolsko doba je doba od četvrte do pete godine života u kojem djeca zbog usvojenih motoričkih struktura imaju veću potrebu za kretanjem; pri izvođenju pokreta su brža i spretnija. *Starije* predškolsko doba je dob od pete do šeste ili sedme godine života kada su pokreti djece precizniji, djeca su izdržljivija i sposobna izvoditi složenije pokrete (*Neljak, 2009*).

2.1. MORFOLOŠKI RAZVOJ

Morfološki razvoj podrazumijeva rast djeteta koji se očituje u promjenama oblika tijela. Morfološke karakteristike odgovorne su za procese rasta, diferencijacije tkiva i funkcionalnog sazrijevanja (*Pejčić, 2005*). Značajni utjecaj na morfološke karakteristike imaju endogeni (genetski) faktori i egzogeni (vanjski) faktori. Endogeni faktori koji utječu na rast i razvoj su nasljeđe, na temelju kojih se može prognozirati moguća visina djeteta u odrasloj dobi. Procesi rasta i razvoja najizrazitija su tijekom predškolske dobi. Važno je istaknuti da se u fazama rasta i razvoja granice ne smiju smatrati konačnim, zbog razlika između svake dobne skupine, ali i individualnim razlikama djece unutar pojedine dobne skupine. Temeljem razvojnih obilježja mogu se razlikovati karakteristike određene dobi. Egzogeni faktori poput tjelesne aktivnosti utječu na morfološki status npr. razvoj mišića, stimuliraju rast; socio-ekonomski status npr. negativne emocije i okruženje utječu na rast i razvoj; loše prehrambene navike ili probleme s prehranom: npr. s jedne strane kod djece koja su pothranjena tjelesne će aktivnosti povećati potrebu za nadoknadom potrošene energije, a kod pretile će djece doći do smanjenje potkožnog masnog tkiva i sl. (*Findak, 2001*).

2.2. RAZVOJ MOTORIKE

Kao razvoj motorike podrazumijeva se djetetova sve veća sposobnost svrhovitog i skladnog korištenja vlastitog tijela za kretanje i baratanje predmetima. Ukupna motorička aktivnost temelji se na filogenetski (urođenim, evolutivnim) i ontogenetski (neurođenim, razvojnim) motorički uvjetovanim obrascima pokreta, kretnji i gibanja (*Kiphard 1989, Rajtmajer 1991).* Filogenetski motorički obrasci odnose se na urođene motoričke kretnje i gibanja koja se tijekom razvoja djeteta evolutivno pojavljuju i nemaju fazu usvajanja nego se nadalje samo usavršavaju, npr. hodanje, trčanje, skakanje, puzanje, penjanje, i sl. Suprotno tome, ontogenetski motorički obrasci odnose se na neurođene motoričke kretnje i gibanja, koje se uče npr. plivanje, skijanje, klizanje, vožnju bicikla, i sl.

Razvoj motorike se prema *Neljak* (2009) dijeli na sedam faza:

1) faza refleksne aktivnosti;
2) faza spontanih pokreta;
3) faza osnovnih pokreta i kretnji (koordinacije pokreta glave, trupa i tijela);
4) faza osnovne senzomotorike (hvatanje predmeta prstima);
5) faza osnovnih gibanja (kretanje u prostoru, lokomocija);
6) faza preciznije senzomotorike (usklađivanje rada mišića ruku, šake i prstiju);
7) faza lateralizacije, tj. dešnjaštva ili ljevaštva.

Na djecu predškolske dobi odnose se faze 5-7. Faza osnovnih gibanja koja se značajnije razvijaju kod djece u prvoj i drugoj godini života kao što su: puzanje, hodanje, trčanje, penjanje, skakanje, dizanje i nošenje, bacanje i hvatanje. U toj su dobi u fazi početnog usavršavanja. U predškolskoj dobi u ovoj fazi razvoj motorike se nastavlja naprednijim usavršavanjem, stabilizacije i automatizacije. Faza razvoja preciznije senzomotorike započinje oko pete godine života, a završava oko desete godine života. U ovoj fazi razvoja preciznije senzomotorike vidljiv je precizniji i usklađeniji rad mišića ruku, šaka i prstiju u bilo kojem pokretu. Dijete preciznije baratati manjim predmetima, svladava držanje olovke, preciznije crta i sl. Faza lateralizacije, tj. dešnjaštva ili ljevaštva kod djece se pojavljuje prirodnim odabirom (*Neljak, 2009*).

2.3. RAZVOJ FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI

Funkcionalne sposobnosti jednako su važne kao motoričke i morfološke osobine, ali promjene u razvoju funkcionalnih sposobnosti su manje vidljive (*Neljak, 2009*.). Dišni organi u djece predškolske dobi nisu potpuno razvijeni, dišni putevi su im uži što uzrokuje otežano disanje, dok im je srce mnogo veće u odnosu na veličinu tijela, krvne žile su šire i krv teče slobodnije. Srčani mišić za vrijeme vježbanja vrlo brzo dosegne maksimalne vrijednosti broja otkucaja, ali se i brzo smiruje. Prilikom tjelesnog vježbanja s djecom predškolske dobi potrebno je provoditi tjelovježbene sadržaje kraćeg trajanja, kako bi se u pravilnim intervalima vrlo često izmjenjivalo opterećenje i oporavak (*Neljak, 2009*.).

2.4. EMOCIONALNI RAZVOJ

Emocionalni razvoj je jedan od najvažnijih procesa u razvoju ličnosti. On je rezultat međusobnih utjecaja naslijeđenih mehanizama reagiranja na emocionalne situacije i procesa socijalizacije u obitelji i neposrednoj djetetovoj okolini. Izražavanjem svojih emocija dijete uspostavlja odnos s okolinom te pokazuje svoje potrebe. Emocije kod predškolske djece su jednostavne, spontane, snažne, nestabilne i česte. Dijete se ne zna suzdržati i otvoreno pokazuju osjećaje te tako daju uvid u njegov svijet. Prve emocije koje dijete izražava su ugoda i neugoda, koje se oko šestog mjeseca života počinju diferencirati na šest osnovnih emocija: *radost, iznenađenje, ljutnja, strah, tuga i gađenje*. Djeca rane dobi razvijaju socijalnu i emocionalnu kompetenciju kroz interakcije s drugima unutar obitelji i vrtića. Unutar obiteljskog okruženja važno je razgovarati o emocijama koje razvijaju emocionalne ali i socijalne kompetencije (*Starc, Obradović, Pleša, Profaca, Letica, 2004*).

2.5. SOCIJALNI RAZVOJ

Socijalni razvoj znači stjecanje zrelosti u socijalnim odnosima koji se ostvaruju procesom učenja u težnji da se čovjek prilagodi grupnim standardima, a odvija se kroz proces socijalizacije djece koji predstavlja veoma značajnu fazu u njihovu razvoju (*Pehar, 2007*). Razvoj društvenosti može se vidjeti kroz igru koja se mijenja, iz samostalne igre u dobi od tri do četiri godine u grupnu igru u dobi između pet i šest godina.

Za pravilan emocionalan i socijalan razvoj važni su poticaji okoline, bezuvjetna majčinska ljubav, učenje na vlastitim greškama, poticaji i usmjeravanja.

3. MOTORIČKA ZNANJA

Motorička znanja (motorički programi, motoričke informacije) podrazumijevaju formirane ”algoritme naredbi” koji su smješteni u odgovarajućim zonama središnjeg živčanog sustava, a koji omogućavaju ostvarivanje svrhovitih motoričkih struktura gibanja te su odgovorni za aktiviranje i deaktiviranje različitih mišićnih skupina s obzirom na redoslijed, intenzitet i trajanje nekog rada (*Findak, 2001*). Pod pojmom motorička znanja podrazumijevaju se motorička gibanja, koja predstavljaju strukture kretanja koje omogućuju sve vrste oblika kretanja. U takve oblike kretanja spadaju prirodni oblici kretanja (biotička motorička znanja) i opća motorička znanja. Djetinjstvo je period pojačanog učenja i sve što se savlada, uvježba ili nauči u tom periodu koristiti će se tijekom cijelog života. Osim u djetinjstvu učenje motoričkih znanja se odvija i u odrasloj dobi. Cilj vježbanja do 10. godine djetetovog života je višestrani razvoj, a naglasak se stavlja na učenju različitih motoričkih znanja i razvoj koordinacije (*Šalaj, 2016.)*

3.1. PRIRODNI OBLICI KRETANJA

Prirodni oblici kretanja ili biotička motorička znanja obuhvaćaju sve one motoričke programe (motorička znanja) pomoću kojih je moguće:

a) svladavanje prostora (valjanja, puzanje, hodanje, trčanje)
b) svladavanje prepreka (preskoci, naskoci, saskoci, penjanja, provlačenja, silaženja, poskakivanja)
c) svladavanje otpora (dizanja, nošenja, guranja, vučenja, upiranja i višenja)
d) svladavanje baratanja predmetima (originalni naziv manipulacija objektima, modificirao Neljak 2009.) hvatanja, dodavanja, bacanja, vođenja, žongliranja (*Sekulić i Metikoš, 2007., Neljak, 2009*.).

Prirodni oblici kretanja imaju važnu ulogu tj. ulogu ”*kamena temeljca*” za usvajanje ostalih motoričkih znanja.

3.2. PRIRODNI OBLICI MANIPULIRANJA OBJEKTIMA (REKVIZITIMA, POMAGALIMA I SPRAVAMA)

U ovoj grupi prirodnih oblika kretanja nalaze se motorički programi za učinkovito manipuliranje vanjskim objektima koji mogu biti različitog oblika, različitih dimenzija, različitih težina i broja. Ovi se programi uče od najranijeg djetinjstva i to korak po korak (*Sekulić, Metikoš*, *2007*).

Istraživanje *Šalaj* i suradnika (*2018)* provedeno u Republici Hrvatskoj utvrdilo je da djeca imaju nedovoljno dobro razvijena manipulativna znanja. Djeca koja ne znaju bacati loptu ili voditi loptu rijetko će odabrati rekreativne igre s vršnjacima i vrlo se često mogu izolirati iz igre i druženja. Djeca koja imaju određena motorička predznanja, koja su bila u procesu višestranog razvoja, se osjećaju sigurnije i motorički kompetentnije. Drugi rezultati istraživanja *Barnetta* i suradnika *(2008)* čak pokazuju da djeca s višom razinom manipuliranja rekvizitima kasnije postaju tjelesno spremniji adolescenti, u odnosu na djecu s nižom razinom manipulativnih znanja u ranijim fazama razvoja. U svladavanju baratanja predmetima koriste se motorički programi:

a) hvatanja
b) dodavanja i bacanja
c) vođenja
d) žongliranja

U motoričkim programima hvatanja, dodavanja, bacanja, vođenja i žongliranja najčešće se koriste rekviziti koje djecu prate od djetinjstva, a to su **lopta i obruč**. Djeci predškolske dobi prilikom učenja manipulativnih znanja je poželjno dati rekvizit primjerene težine i veličine njihovoj dobi i mogućnostima npr. veću i lakšu loptu i lakši obruč manjeg promjera. Uz važnost veličine rekvizita, važna je i brzina leta rekvizita. Zato prilikom učenja manipulativnih znanja hvatanja da bi se zadovoljila veličina rekvizita djeci se ne daje npr. velika pilates lopta koja ih može srušiti na tlo, niti mala spužvasta teniska lopticu koju djeca neće moći uloviti jer je premala, i sl.. Za početke učenja hvatanja najoptimalnije je koristiti balon da bi se zadovoljili kriteriji brzine leta i veličine.

Primjena lopte se uvelike razlikuje od primjene obruča, prvenstveno zbog oblika samog obruča. Prilagođava se veličina i materijal obruča zbog raspona dječjih ruku i lakšeg manipuliranja. Obruči mogu biti plastični (lakši) i drveni (teži); raspon promjera od 40 do 90 cm. Zbog njegove debljine od cca 18 mm otežano je manipuliranje: hvatanja, bacanja i

dodavanja. Vođenje obruča je ne izvedivo. U praksi se nerijetko koristi prilikom primjene prirodnih oblika kretanja za svladavanje prepreka: preskoka preko obruča, poskoka i skokova u i izvan obruča, provlačenja kroz obruč, i sl.

Lopta traži pokret, dinamiku, spretnost, okretnost, preciznost, snalažljivost, a ponekad i snagu (*Poljšak,1980).* Lopte koje se primjenjuju u radu s djecom predškolske dobi se razlikuju po veličini od malih teniskih promjera cca 10 cm do velikih pilates lopti promjera cca 65 cm. Dok se od materijala razlikuju: plastične, kožne, krpene, gumene i sl, za ovu dob najčešće se koriste spužvaste lopte koje u slučaju ne dovoljno naučenih manipulativnih znanja onemogućuju ozljeđivanje djece. S loptom se može manipulirati rukom, nogom i drugim dijelovima tijela stoga je moguće prikazati mnogo varijacija u svim motoričkim programima hvatanja, dodavanja, bacanja, vođenja i žongliranja.

HVATANJA se ponekad usvajaju prije, a ponekad poslije bacanja. Ukoliko cilj nije hvatanje lopte nego gađanje mete, predmeta, osobe i sl tada se prije usvaja bacanje nego hvatanje. Međutim ako je cilj hvatanje bačenog rekvizita dodavanje, tada je prije nužno usvojiti hvatanje kako bi se moglo provoditi dodavanje. Zbog precizno usklađenih pokreta, finoće pokreta, procjene brzine leta predmeta, amortizacije ruku, prihvaćanja predmeta šakama hvatanja predstavljaju koordinacijski vrlo zahtjevnu radnju. Pod terminologijom manipulacije govori se o manipuliranju rukom, no ”hvatati” je moguće i drugim dijelovima tijela kao što je to nogom, glavom, prsima tada se upotrebljava izraz *primanja.* (*Sekulić, Metikoš*, *2007)*.

Varijante hvatanja **lopte** su:

- hvatanje lopte s obje ruke na prsa;
- hvatanje lopte podlakticama i povlačenjem prema prsima;
- hvatanje lopte s obje ruke nakon odbijanja lopte od tla;
- hvatanje lopte s obje ruke mijenjajući visinu odbijanja lopte od tla;
- hvatanje lopte u košaricu (široko postavljenih prstiju) iznad glave;
- hvatanje lopte amortizacijom ruku;
- hvatanje manje lopte;
- hvatanje lopte s jednom rukom nakon odbijanja lopte od tla;
- hvatanje manje lopte s jednom rukom nakon odbijanja lopte od tla;
- hvatanje lopte s jednom rukom dodane s manje udaljenosti, pa ju postupno povećavati;
- hvatanje loptice jednom rukom;

- hvatanja lopte sa udaljenosti od 5 m u različitim položajima: u kleku, u čučnju, u sjedu, ležanju na leđima, …

Varijante hvatanja **obruča** su:

- hvatanje obruča s obje ruke za srednji dio obruča nadhvatom;
- hvatanje bačenog obruča s obje ruke za srednji dio obruča nathvatom postupno povećavajući udaljenost;
- hvatanje obruča s obje ruke za srednji dio obruča pothvatom;
- hvatanje obruča s obje ruke za srednji dio obruča obrnutim hvatom; L nathvat, D pothvat i obrnuto;
- hvatanje obruča s dvije ruke za donji dio obruča nathvatom;
- hvatanje obruča s dvije ruke za donji dio obruča pothvatom;
- hvatanje obruča s dvije ruke za donji dio obrnutim hvatom; L nathvat, D pothvat i obrnuto;
- hvatanje obruča s dvije ruke za gornji dio obruča nahvatom;
- hvatanje obruča s dvije ruke za gornji dio obruča pothvatom;
- hvatanje obruča s dvije ruke za gornji dio obruča obrnutim hvatom; L nathvat, D pothvat i obrnuto;
- hvatanje obruča s dvije ruke; L za gornji dio, D za donji dio nathvatom, pothvatom, obrnutim hvatom;
- hvatanje obruča s dvije ruke; L za srednji dio, D za donji dio nathvatom, pothvatom, obrnutim hvatom;
- hvatanje obruča s dvije ruke; L za donji dio, D za srednji dio nathvatom, pothvatom, obrnutim hvatom;
- hvatanje obruča s dvije ruke, L za donji dio, D za gornji dio nathvatom, pothvatom, obrnutim hvatom;
- hvatanje obruča s jednom rukom za srednji dio obruča nathvatom s male udaljenosti; postupno povećavati udaljenost;
- hvatanje obruča s jednom rukom za srednji dio obruča pothvatom s male udaljenosti; postupno povećavati udaljenost;
- hvatanje obruča s jednom rukom za gornji dio obruča nathvatom s male udaljenosti; postupno povećavati udaljenost;
- hvatanje obruča s jednom rukom za gornji dio obruča pothvatom s male udaljenosti; postupno povećavati udaljenost;

- hvatanje obruča s jednom rukom za donji dio obruča nathvatom s male udaljenosti; postupno povećavati udaljenost;
- hvatanje obruča s jednom rukom za donji dio obruča pothvatom s male udaljenosti; postupno povećavati udaljenost;

BACANJA su kretnje s rekvizitima, pomagalima, spravama s ciljem gađanja u pojedinu metu, predmet, osobu i sl., dok **DODAVANJA** za cilj imaju naizmjenično hvatanje i bacanje. Motoričke kretnje bacanja i dodavanja odlikuje čimbenik preciznosti, štoviše zahtjevnija je preciznost bacanja jer se u određenim situacijama pogađa manja meta nego dodavanjem. Upravo iz tog razloga bacanja su preciznija i složenija motorička kretnja. Uz ranije spomenutu preciznost, dodavanja i bacanja angažiraju i ostale čimbenike motoričkih sposobnosti kao što su koordinacija, fleksibilnost, eksplozivna snaga i dr. Prednost u provođenju raznolikih sadržaja je i kvalitetan razvoj motoričkih sposobnosti (*Sekulić, Metikoš*, *2007).*

Varijante bacanja i dodavanja **lopte** su:

- bacanje/dodavanje lopte iz ruke u ruku u predručenju, predručenju dolje;
- suručno bacanje/dodavanje lopte s male udaljenosti; postupno povećavati udaljenost, smanjivati loptu;
- suručna bacanja/dodavanja lopte iz: priručenja, predručenja. uzručenja, zaručenja, s prsiju, iznad glave, iza leđa zaručenjem, zaklonom, pretklonom, dubokim pretklonom, i sl;
- suručna bacanja/dodavanja lopte iz: sjeda, jednonožnog kleka, kleka, dubokog čučnja, čučnja, počučnja, ležanja na leđima, raznožnog sjeda: s prsiju, kotrljajući loptu, iz dubokog pretklona, i sl.;
- jednoručno bacanje/dodavanje lopte iz: priručenja, predručenja, uzručenja, odručenja, s boka, s ramena, iza leđa, kroz noge, zamahom i sl.;
- jednoručno bacanje/dodavanje lopte s manje udaljenosti, pa ju postupno povećavati smanjujući veličinu lopte;
- jednoručno bacanje/dodavanje lopte iz različitim položaja; sjeda, jednonožnog kleka, dubokog čučnja, čučnja, ležanja na leđima, sjeda raznožnog: s prsa, kotrljajući loptu, zaklonom, pretklonom, dubokim pretklonom i sl.
- bacanje - šutiranje/dodavanje lopte nogom s manje udaljenosti, pa ju postupno povećavati smanjujući veličinu lopte;

- bacanje - šutiranje/dodavanje lopte nogom unutarnjom stranom stopala, vanjskom stranom stopala, hrptom stopala, petom, vršcima prstiju
- bacanje lopte glavom, prsima, podlakticama, natkoljenicama, koljenom

Varijante bacanja i dodavanja **obruča** su:

- bacanje/dodavanje obruča iz ruke u ruku iz predručenja, odručenja, priručenja;
- suručna bacanja/dodavanja obruča iz priručenja, predručenja, uzručenja, zaklonom, zasukom, njihom i sl.;
- suručna bacanja/dodavanja obruča iz sjeda, jednonožnog kleka, dubokog čučnja, čučnja, ležanja na leđima, iz dubokog pretklona i sl.;
- suručna bacanja/dodavanja nathvatom, pothvatom i obrnutim hvatom za donji dio obruča;
- suručna bacanja/dodavanja nathvatom, pothvatom i obrnutim hvatom za srednji dio obruča;
- suručna bacanja/dodavanja nathvatom, pothvatom i obrnutim hvatom za gornji dio obruča;
- jednoručno bacanje/dodavanje obruča dominantnom/ne dominantnom rukom iz priručenja, predručenja, uzručenja, zaklonom, zasukom, otklonom i sl.;
- jednoručno bacanje/dodavanje obruča dominantnom/ne dominantnom rukom iz sjeda, jednonožnog kleka, dubokog čučnja, čučnja, ležanja na leđima, i sl.;
- jednoručno bacanja/dodavanja dominantnom/ne dominantnom rukom nathvatom, pothvatom i obrnutim hvatom za donji dio obruča
- jednoručno bacanja/dodavanja dominantnom/ne dominantnom rukom nathvatom, pothvatom i obrnutim hvatom za srednji dio obruča
- jednoručno bacanja/dodavanja dominantnom/ne dominantnom rukom nathvatom, pothvatom i obrnutim hvatom za gornji dio obruča

VOĐENJA su složena motorička kretnja. Vođenja se mogu izvoditi rukama i nogama. Uz ovu vrstu kretanja potrebna je izuzetna preciznost koja se manifestira prilikom precizno upućenog kuta kojim se lopta odbija od podloge do ponovnog odbijanja rukom. Za uspješno svladavanje kretnji vođenja važnu ulogu imaju od koordinacije ruku; nogu; cijelog tijela; agilnost prilikom promjene smjera kretanja; brzina izvođenja kompleksnih motoričkih zadataka, koja treba biti optimalna. Potrebno je uskladiti niz pokreta u harmoniju, ali i premjestiti tijelo kroz prostor, prilikom praćenja lopte (*Sekulić, Metikoš*, *2007).*

Varijante vođenja **lopte**:

- suručno vođenje lopte u mjestu iz različitih položaja; sjeda, jednonožnog kleka, čučnja;
- suručno vođenje lopte u kretanju s pogledom usmjerenim prema tlu; postupno povećavati brzinu kretanja i smanjivati veličinu lopte;
- suručno vođenje lopte u kretanju s pogledom usmjerenim prema naprijed; postupno povećavati brzinu kretanja i smanjivati veličinu lopte;
- suručno vođenje lopte na povišenju npr. hodanjem uz švedsku klupu odbijati/voditi loptu po švedskoj klupi;
- jednoručno vođenje lopte u mjestu dominantnom rukom;
- jednoručno vođenje lopte u mjestu dominantnom rukom iz različitih položaja: sjeda, jednonožnog kleka, čučnja;
- jednoručno vođenje lopte dominantnom rukom u kretanju s pogledom usmjerenim prema tlu; postupno povećavati brzinu kretanja i smanjivati veličinu lopte
- jednoručno vođenje lopte dominantnom rukom u kretanju s pogledom usmjerenim prema naprijed; postupno povećavati brzinu kretanja i smanjivati veličinu lopte;
- jednoručno vođenje lopte u mjestu ne dominantnom rukom;
- jednoručno vođenje lopte ne dominantnom rukom u kretanju s pogledom usmjerenim prema tlu; postupno povećavati brzinu kretanja i smanjivati veličinu lopte;
- jednoručno vođenje lopte ne dominantnom rukom u kretanju s pogledom usmjerenim prema naprijed; postupno povećavati brzinu kretanja i smanjivati veličinu lopte;
- jednoručno vođenje lopte po svim linijama igrališta s pogledom usmjerenim prema tlu;
- pravocrtno jednoručno vođenje lopte u kretanju s pogledom prema naprijed;
- slalom jednoručno vođenje lopte dominantnom/ne dominantnom rukom;
- jednoručno vođenje lopte kretanjem unatraške;
- jednoručno vođenje lopte dominantnom/ne dominantnom rukom na povišenju npr. hodanjem uz švedsku klupu odbijati/voditi loptu po švedskoj klupi;

- suručno vođenje lopte na povišenju npr. hodanjem po švedskoj klupi, odbijati/voditi loptu po švedskoj klupi;
- jednoručno vođenje lopte dominantnom/ne dominantnom rukom na povišenju npr hodanjem po švedskoj klupi, odbijati/voditi loptu po švedskoj klupi;
- jednoručno istovremeno vođenje dvije lopte jednakih veličina;
- pravocrtno vođenje lopte dominantnom/ne dominantnom nogom s pogledom usmjerenim prema tlu;
- vođenje lopte dominantnom/ne dominantnom nogom unutarnjom stranom stopala, vanjskom stranom stopala, hrptom stopala, vršcima prstiju;
- pravocrtno vođenje lopte dominantnom/ne dominantnom nogom s pogledom prema naprijed;
- slalom vođenje lopte dominantnom/ne dominantnom nogom;
- vođenje lopte dominantnom/ne dominantnom nogom kretanjem unatraške;
- istovremeno vođenje dvije lopte nogom prema naprijed

ŽONGLIRANJA vjerojatno predstavljaju vrhunac motoričkog znanja o manipuliranju rekvizitima. Žongliranje zapravo označava manipulaciju rekvizita bilo kojim dijelom tijela po proizvoljnom redu, istovremenim manipuliranjem/žongliranje s više predmeta istog ili različitog oblik i broja. Žongliranja se nerijetko izmjenjuju s ostalim prirodnim oblicima kretanja za svladavanje prostora, prepreka i otpora (*Sekulić, Metikoš*, *2007).*

Prirodni oblici kretanja za svladavanje manipulacije objektima; hvatanje, dodavanje, bacanje, vođenje i žongliranje primjenjuje se u uvodnom, pripremnom, glavnom i završnom dijelu sata. U predškolskoj dobi hvatanje je najviše obuhvaćeno, dok žongliranje najmanje zbog složenijih sadržaja i kretnji.

4. PRIMJERI IGARA ZA UVODNI DIO SATA

Svrha uvodnog dijela sata je pripremiti dječji organizam za daljnje napore tj. aktivnosti na satu. S tim na umu, voditelju je cilj motivirati, aktivirati lokomotorni sustav, povećati tjelesnu temperaturu kao i funkcije dišnog i krvožilnog sustava djeteta. Uvodni dio sata započinje sa okupljanjem djece ispred voditelja i dogovorenog pozdrava. Primjer: djeca stoje u vrsti s rukama u priručenju, voditelj govori *"Trening je počeo!*", djeca odgovaraju *"Hura!*" i istodobno podižu ruke u uzručenje. Nakon pozdrava slijedi najava, opisivanje i demonstracija igre. Tipični sadržaji uvodnog dijela sata moraju biti zanimljivi, primjereni dobi djeteta, ovise o broju djece na satu, raspoloživom prostoru i sadržaju glavnog dijela sata (*Neljak, 2009*). Stoga su elementarne igre jedan od najprimjerenijih, najoptimalnijih oblika provedbe raznolikih sadržaja.

4.1. IGRE ZA MLAĐU PREDŠKOLSKU DOB

Igre u ovoj dobi se provode pretvaranjem djece i voditelja u simbole nečega što oni inače nisu, npr. formule, miševi,… i ostali likovi iz crtića, slikovnica, filmova ili svakodnevnog života. Važna je jednostavnost igara kao i poštivanja postavljenih pravila.

PRONAĐI BOJU

Na tlo se postavi šest čunjeva u krug (promjera cca 5m) unutar kojih su na tlu obruči različitih boja. Djeca se oko čunjeva kreću hodanjem i/ili trčećim korakom. Brzinu kretanja daje voditelj pljeskom. U trenutku prestanka pljeskanja voditelj daje različite upute/pitanja kao npr "*Pronađi plavu boju!*"; "*Koje je boje limun?*"; "*Koje je boje jagoda?*" i slično. Zadatak djece je što prije pronaći obruč koji odgovara boji iz upute/pitanja voditelja i uhvatiti ga za srednji dio nathvatom. Za svaki točan obruč, pogođenu boju voditelj daje djetetu "*pet*". Primarni cilj igre je uhvatiti obruč, a sekundarni igre je učenje boja. Pobjednici su djeca koja su pogodila boje na postavljena pitanja i koja su skupila najviše "*petica*" voditelja.

LEDENA GLISTA

Djeca se u obilježenom prostoru u obliku kruga (promjera cca 5m) kreću u uporu sjedećem, kao *gliste*. Jedno je dijete *ledena glista* s *ledenom kuglom* (loptom koju može držati jednom rukom) s kojom dodirom hvata ostale. Ulovljeno dijete, *zaleđena glista* stoji u položaju raskoračnog stava, D priručena, L predručeno pogrčena gore. Spasiti, odlediti ga može *glista* koja mu da *pet*. Voditelj nakon jedne minute mijenja lovca, no lovac prije lova na *ledene gliste*

mora suručno uhvatiti bačenu loptu od voditelja. Cilj igre je suručno hvatanje lopte. Pobjednici su *gliste* koje su najmanje puta bile zaleđene ili *ledena glista* koja je ulovila najviše *glista*.

MIŠEVI U RUPE

Na tlo se postavi šest čunjeva u krug (promjera cca 5m). Unutar obilježenog prostora postavi se onoliko obruča *mišjih rupa* koliko je djece *miševa*. Djeca se oko čunjeva kreću hodanjem i/ili trčećim korakom. Brzinu kretanja daje voditelj pljeskom. Dok voditelj *mačka* plješće, *mišići* trče oko obilježenog prostora, na znak voditelja "*Miševi u rupe!*", svi *mišići* trebaju što brže uhvatiti srednji dio obruča nathvatom i dignuti ga u zrak. U svakoj *mišjoj rupi* smije biti samo jedan *miš*. Ukoliko *mačka* poškaklja *miša* prije nego digne *mišju rupu* u zrak, *miš* mora uskočiti u obruč, uhvatiti ga nathvatom, uspraviti se i provući ga do uzručenja. Cilj igre je usavršiti kretnju hvatanja obruča. Pobjednici su *miševi* koje *mačka* nije poškakljala.

FORMULE U GARAŽU

Četiri strunjače se postave u niz jedna do druge čineći *garažu* i okruže se čunjevima osim jednog dijela koji predstavlja ulaz u *garažu*. Djeca su *formule* držeći u rukama male obruče za srednji dio nathvatom *volane*.. Dok voditelj lupa štapićima *formule jure* trčećim korakom oko obilježenog prostora, na znak voditelja: "*Formule u garažu!*", *formule* jedna po jedna i jedna iza druge ulaze u *garažu*. *Formula* kada uđe kroz ulaz *garaže* mora se parkirati na njezinom kraju kako bi se ostale *formule* imale mjesta parkirati. Kada su sve *formule* u *garaži*, voditelj, sada *mehaničar* pojedinačno pita svaku *formulu* treba li kakav popravak?; npr. promijeniti ulje, gume, obrisati prozore...i sl. Voditelj zatim daje znak: "*Formule zamijenite volane!*"; *formule* si iz garaža pored međusobno zamijene obruče suručnim dodavanjem. Na znak: "*Formule izađite iz garaže!*" *formula* koja je na ulazu u *garažu* izlazi prva, pa tek svi iza nje (*formula* koja je prva ušla u *garažu* izlazi posljednja). Primarni je cilj igre usavršavanje kretnji dodavanja i hvatanja obruča, a sekundarni učenje pravila ponašanja na cesti. Pobjednici su *formule* čije se vozilo nije pokvarilo i ostalo neoštećeno od sudara.

PČELICE I MED

U obilježenom prostoru u obliku pravokutnika (veličine 4.5x9 m) *pčelice* slobodno *lete* po *livadi,* trčećim korakom. Na *livadi* se nalaze *košnice* veliki obruči; žute, plave, zelene, crvene boje, postavljene u kutove obilježenog prostora. Kada voditelj prevrne košaru s *medom*, šarenim lopticama: žute, plave, zelene, crvene boje. *Pčelice* što brže moraju skupiti *med*, odnoseći jednu po jednu lopticu u obruč *košnicu* iste boje (žutu lopticu u žuti obruč, plavu u plavi itd.). Primarni cilj igre je hvatanje lopti, a sekundarni učenje boja. Pobjednici su djeca koja su ispravno stavila loptice *med* u obruče *košnice* jednake boje.

4.2. IGRE ZA SREDNJU PREDŠKOLSKU DOB

Uz igre pretvaranja naučene u mlađoj dobi, provode se igre sa složenijim kretnjama. U igrama se mogu koristiti određene riječi kojima se pridaje neko značenje, unaprijed dogovoren trenutak i način reagiranja, npr. ”*Dolazi gospodar prstenova!*“. U igrama se i dalje primjenjuju jednostavnija pravila sa konkretno postavljenim ciljevima, u kojima ih se uči: poštivanju pravila, međusobnom pomaganju, poštivanju suigrača i protivnika, kako se nositi s uspjehom i neuspjehom.

LEDENA BABA

Igra se u prostoru odbojkaškog igrališta (18x9m) djeca bježe trčećim korakom od *ledene kugle*. Dijete koje je *ledena baba/deda* ima *ledenu kuglu*, lopta koju može držati jednom rukom i s kojom dodirom hvata ostale. Ulovljeno, *zaleđeno* dijete zaustavlja se, staje u raskoračni stav, odruči (*kišobran*). Spasiti, *odlediti* ga može dijete koje se provuče između nogu s njegove prednje strane. Nakon što *ledena baba* uhvati treće dijete s njim mijenja uloge na način da prije početka *lova na gliste ledenu kuglu* treba prebaciti iz ruke u ruku u odručenju. Cilj igre je hvatanje i bacanje lopte. Pobjednici su djeca koja su najmanje puta bila *zaleđena* ili nisu bila *zaleđena*. Također u ovoj igri i *ledena baba/deda* može biti pobjednik ukoliko *zaledi* sve igrače.

GOSPODAR PRSTENOVA

Na tlu se postavi šest čunjeva u krug (promjera oko 5m) oko kojih će se djeca kretati hodanjem i/ili trčećim korakom. Unutar obilježenog prostora, postavi se onoliko obruča *prstenova* koliki je broj djece *hobita*. Brzinu kretanja daje voditelj pljeskom. Dok voditelj *gospodar prstenova* plješće *hobiti* trče oko obilježenog prostora, na znak voditelja: ”*Dolazi gospodar prstenova!*”, *hobiti* trebaju prije nego ih uhvati *gospodar prstenova,* dotrčati do prstena, uskočiti u njega, uhvatiti ga za srednji dio nathvatom, uspraviti se i dignuti ga u priručenje van, oko struka. Nakon dva-tri kruga, voditelj može *začarati* npr. crveni obruč, što znači da *hobiti* ne smiju dignuti *prsten* crvene boje. Istovremeno može biti *začarano* i više *prstena* da *hobiti* moraju razmišljati. Ulovljeni *hobit* mora tri puta suručno baciti i uhvatiti obruč u predručenju. Cilj igre je usavršavanje kretnji hvatanja i bacanja obruča, a sekundarni učenje boja. Pobjednik/ci su djeca koja su najbrže dignula *ne začarani* obruč.

GRUDANJE

Prostor igre je odbojkaško igralište (18x9m), a djeca su podijeljena u dvije ekipe svaka u svom polju. Uz sredinu igrališta u jednom i drugom polju je isti broj *snježnih gruda.* Ekipe se nalaze u vrsti na kraju igrališta (liniji servisa), svaka u svom polju. Pljeskom voditelja djeca trčećim korakom uzimaju grudu unutar svog igrališta i pazeći da ne naprave prijestup jednoručno gađaju djecu druge ekipe. *Snježna gruda zaleđuje* pogođeno dijete. *Zaleđeno* dijete se postavi u položaj upora klečećeg, kao *grudobran.* Kao *grudobran* stoji 10 sekundi, brojeći glasno na glas. Ostala djeca se mogu iza *grudobrana* sakriti od *snježnih gruda* druge ekipe, a nakon isteka 10 sekundi dijete *grudobran* nastavlja igru. Dijete u ruci smije imati samo jednu *snježnu grudu*. Voditelj nakon dvije minute zaustavlja igru, nakon čega niti jedna *snježna gruda* ne smije biti bačena. Zbraja koliko *snježnih gruda* ima u svakom polju. Primarni cilj igre je hvatanje i bacanje lopte, a sekundarni preciznost prilikom gađanja. Pobjednik je ona ekipa koja je ima manje *snježnih gruda* u svom polju.

RODA I ŽABE

Unutar polovice rukometnog igrališta *močvari* (20x20m) postavi se onoliko obruča, *lopoča*, koliko je igrača/djece, *žaba.* Jedno je dijete *roda* s dvije male spužvaste lopte u predručenju, kao *rodin kljun*. *Žabe* sunožno skaču po *močvari* dok *roda* trčećim korakom dodirom lopte lovi *žabe*. *Žaba* se od *rode* spašava ulaskom u *lopoč* kojeg mora uhvatiti za srednji dio nathvatom i dignuti do uzručenja. *Žaba* se na istom *lopoču* ne smiju zadržavati dulje od 3 sekundi, jer će *lopoč* potonuti. Ulovljena *žaba* mora tri puta baciti loptu u obruč i uhvatiti ju, nakon čega postaje *roda*. Primarni cilj igre je usavršavanje kretnji hvatanja obruča, hvatanje i bacanje lopte. Pobjednici su djeca koja su najmanje puta bila ulovljena.

LUK I STRIJELA

Prostor za igru je polovica odbojkaškog igrališta (9x9m) u kojem djeca, *životinje* bježe trčećim korakom od *strijele,* male spužvaste lopte. Dijete koje je *indijanac* ima *luk;* ne dominantna ruka u predručenju *i strijelu* dominantna ruka s loptom s kojom iz mjesta gađa *životinje po šumi*. Ulovljena *životinja* je ona *životinja* koju pogodi *strijela*, i to se dijete pretvara u *štit,* stane u raskoračni stav, odručenjem. Kao *štit* stoji 10 sekundi, brojeći glasno na glas. Ostale se *životinje* mogu iza *štita* sakriti od *indijančeve strijele,* a nakon isteka 10 sekundi dijete *štit* nastavlja igru. Nakon bačene lopte *indijanac* trčećim korakom hvata loptu i s mjesta gdje je uhvatio loptu *lovi životinje.* Voditelj može promijeniti *indijanca* ili ih dodati više. Primarni cilj igre je hvatanje i bacanje lopte, a sekundarni preciznost. Pobjednici su djeca koja su najmanje puta bila ulovljena.

4.3. IGRE ZA STARIJU PREDŠKOLSKU DOB

Rad s djecom starije predškolske dobi uključuje igre sa složenijim sadržajima i pravilima. Djeca te dobi su zahtjevnija i kreativnost voditelja je od velike važnosti te dolazi do izražaja već pri odabiru *lovca* birajući ga različitim pitalicama primjerene njihovoj dobi kao i nadogradnji pravila ranije naučenih igara. U toj dobi su djeca preciznija, spretnija, prostorno orijentirana opuštenija, zabavnija i s njima prilikom igranja nerijetko se voditelj uključuje u igru.

LOPTA JE SPAS

Na polovici rukometnog igrališta (veličina 20x20m) djeca bježe trčećim korakom od *lovca s plavom loptom.* U igri su uz loptu *lovca* još dvije crvene lopte koje su *lopte spas,* a nalaze se u rukama djece koje *lovac* lovi i koju si djeca međusobno dodaju kako ih *lovac* ne bi uhvatio. Jedini način za *spas* osim biti brži od *lovca s plavom loptom* je imati u svom posjedu *crvenu loptu, lovac* ga tada ne može uloviti. Ulovljeno dijete se mora s *lovcem* dodati tri puta, nakon čega mijenjaju uloge. Cilj igre je usavršavanje kretnji hvatanja, bacanja i dodavanja lopte. Pobjednici su djeca koja su najmanje puta bila ulovljena ili nisu uopće.

BJEŽI ZEKO

Unutar polovice rukometnog igrališta (veličina 20x20m) postavi se manji broj obruča *zečjih rupa* od broja djece *zečeva*. Dijete koje je *lisica* ima loptu koju može držati u jednoj ruci i s uputom ”*Bježi zeko!*” počinje trčećim korakom loviti *zečeve* dodirom lopte. *Zečevi* se mogu spasiti tako da se sakriju u *rupu* podižući obruč za srednji dio nathvatom, dignuvši ga do uzručenja. *Zečevi u rupi* stoje na mjestu, ukoliko im ususret dolazi *zec s ciljem spasa, zec u rupi mu dodaje rupu i nastavlja bježati od lisice.* Ulovljeni *zec* uzima loptu od *lisice* i povikom ”*Bježi zeko!*” obavještava *zečeve* da je on nova *lisica.* Voditelj može smanji broj *zečjih rupa* i/ili povećati broj *lisica*. Cilj igre je usavršavanje kretnji hvatanja i dodavanja obruča. Pobjednici su djeca koja su najmanje puta bila *lisice* ili nisu bila uopće.

POLICAJAC I LOPOVI

U polovici rukometnog igrališta (veličina 20x20m) *policajac i lopovi,* djeca se kreću trčećim korakom. Dijete koje je *policajac* ima loptu u ruci koju može držati jednom rukom i gađa *lopove* na način da jednoručno baca loptu. Ne smije ih gađati u glavu. Ukoliko *lopov* uhvati loptu *spasio si je život,* nastavlja dalje igru kao *lopov,* a loptu vraća dodavanjem *policajcu*. Pogođeno dijete hvata loptu s tla i povikom „*Bježite lopovi!“* obavještava *lopove* da je on novi *policajac.* Primarni cilj igre je usavršavanje kretnji hvatanja i bacanja lopte, a i razvoj

preciznosti bacanja. Pobjednici su djeca koja su najmanje puta bili *policajci* ili nisu bila ulovljena.

LABIRINT

Po linijama različitih igrališta *labirintu* djeca bježe od djeteta *lovca* s loptom, trčećim korakom. *Lovac* lovi djecu, dodirom lopte koju može držati jednom rukom. Kada je dijete ulovljeno odlazi što brže do voditelja po svoju loptu, nakon čega ju mora baciti u vis, pljesnuti dlanovima i uhvatiti da bi postao *lovac*. Zadatak ponavlja dok uspješno ne uhvatiti loptu. Cilj igre je usavršavanje kretnji hvatanja i bacanja lopte. Pobjednik je dijete koje je zadnje ostalo ne ulovljeno.

KLOKANI

U prostoru odbojkaškog igrališta (18x9m), djeca su slobodno raspoređena svaki sa svojom malom spužvastom loptom. Dijete koje je *lovac*, kao i ostali *klokani,* kreću se sunožnim skokovima s prebacivanjem lopte iz ruke u ruku oko tijela. *Lovac klokane* lovi dodirom lopte. Ulovljeno dijete povikom „*Bježite klokani!"* obavještava *klokane* da je on novi *lovac*. Primarni cilj igre je usavršavanje kretnji žongliranja lopte, a sekundarni usavršavanje kretanja *klokana* sunožnim skokovima. Pobjednici su djeca koja su najmanje puta bili *lovci* ili nisu bila ulovljena.

5. PRIMJERI VJEŽBI ZA PRIPREMNI DIO SATA

Cilj pripremnog dijela sata je usvajanje motoričkih informacija o općim pripremnim vježbama i usavršavanju motoričkih znanja ponavljanjem prethodno naučenih općih pripremnih vježbi. Opće pripremne vježbe trebaju obuhvatiti cijelo tijelo, ali osobito one dijelove tijela koji će biti angažiraniji u glavnom dijelu sata. Osnovni sadržaji ovog dijela sata su opće pripremne vježbe jačanja, opuštanja i istezanja. Opće pripremne vježbe mogu se provoditi bez pomagala ili pomoću pomagala, stojeći, ležeći, klečeći, čučeći, sjedeći, u mjestu i u kretanju, u parovima također vježbe se mogu provoditi sa glazbom ili bez glazbe. Prva vježba pripremnog dijela za sve uzraste predškolske dobi mora biti kompleksna, što znači da mora aktivirati što više mišićnih skupina. Nakon kompleksne vježbe slijede vježbe za mišiće vrata, ruku i ramenog pojasa, trupa, zdjeličnog pojasa i na kraju vježbe za mišiće nogu. Prilikom opisivanja vježbi voditelj se koristi metodom oponašanja, najčešće su to životinje. S obzirom na razinu koncentracije i težinu prilikom izvođenja vježbi pomoću pomagala, takve vježbe učestalije se koriste s djecom srednje i starije predškolske dobi (*Neljak, 2009*).

5.1. OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTOM ZA MLAĐU PREDŠKOLSKU DOB

Njihanje grana– raskoračni stav, s loptom u uzručenju; naizmjenični otkloni





Helikopter – raskoračni stav, s loptom u uzručenju; kruženje gornjim dijelom tijela u jednu/drugu stranu





Tornado – raskoračni stav, s loptom u predručenju; kruženje loptom oko tijela, spuštajući se u pretklon, ”od glave do pete” i obrnuto





Avionski motori – raskoračni stav, s loptom u predručenju; kružno kretanje *propelera* rukama i gornjim dijelom tijela





Loptica hopsica – raskoračni stav, s loptom u predručenju. Suručno baciti loptu u vis, pustiti ju da padne i odbije se od tla, te ju uhvatiti suručno u predručenju





Drvosječa – raskoračni stav, s loptom u predručenju. Naizmjenično duboki pretkloni zasukom na jednu pa drugu nogu





Nacrtati osmicu oko nogu – raskoračni stav, s loptom u predručenju, vodoravni pretklon; prebacivati loptu iz ruke u ruku kružeći loptom između i oko nogu, crtajući polegnutu *osmicu*





Valjak – sjed (pruženih i skupljenih nogu), s loptom na natkoljenicama u predručenju dolje, kotrljati loptu pretklonom do stopala, usklonom natrag



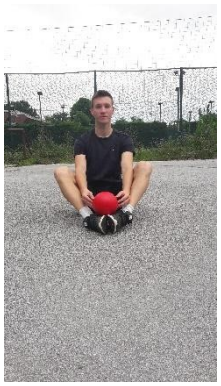


Tobogan – sjed (pruženih i skupljenih nogu), s loptom u predručenju dolje, na natkoljenicama. Kotrljati loptu pretklonom do stopala, usklon, odručiti, s prednoženjem kotrljati ju natrag.





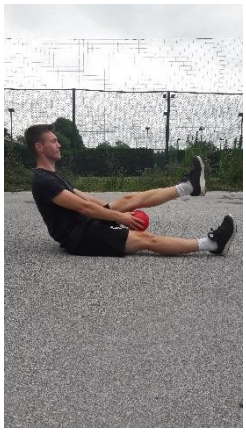
Brodić na valovima – sjed prednožno, raznožno zgrčeni spojenih stopala, s loptom u predručenju dolje, na stopalima. Naizmjenično se ljuljati lijevo desno





***Podizanje rampe* –** sjed pruženih nogu, s loptom u predručenju. Naizmjenično prednožiti jednu pa drugu nogu i provući loptu ispod noge iz dlana u dlan





Pizza – sjed raznožni, s loptom u predručenju dolje na tlu. Kotrljati loptu po tlu naizmjenično u duboki pretklon, usklon ”Izreži si komad pizze”





Tuljan – leći licem prema tlu, s loptom u uzručenju. Kotrljati loptu iz ruke u ruku





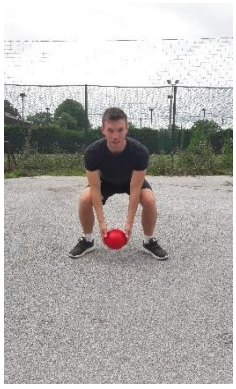
Planina – upor prednji, loptom ispred tijela; kotrljati loptu od jedne do druge ruke





Raketa – raskoračni stav, s loptom u predručenju. Čučanj dotaknuti loptom tlo ispred sebe, sunožnim odrazom pruženi skok, s loptom uzručiti





5.2. OPV S OBRUČEM ZA SREDNJU PREDŠKOLSKU DOB

Svuci obuci **–** uži raskoračni stav, s obručem u uzručenju. Provlačenje kroz obruč spuštanjem do čučnja i podizanjem u uzručenje




Da-ne **–** raskoračni stav, s obručem u uzručenju Naizmjenični otkloni ”ne!”, pretkloni-zakloni ”da!”




Duga – raskoračni stav, s obručem u uzručenju. Naizmjenično prebacivanje obruča iz ruke u ruku iznad glave do odručenja




Tap-tap – raskoračni stav jednom u obruču ispred stopala na tlu, ruke o bok. Naizmjenični sunožni odrazi s promjenom noge u i izvan obruča





Zvijezdica iglica – raskoračni stav, s obručem između stopala na tlu, odručenje. Naizmjenično sunožnim odrazom uskočiti u obruč u stav spojni, priručiti, sunožnim odrazom povratak u početni položaj





Komarac – raskoračni stav s obručem u predručenju. Čučanj, dotaknuti obručem tlo ispred sebe i usprav u početni položaj





Leptirić na cvijetić – raskoračni stav, obručem između stopala na tlu, predručenje. Čučanj, usprav u početni položaj





Vrtuljak – upor sjedeći unutar obruča na tlu, prednožno pogrčeni. Naizmjenično okretanje oko svoje osi u lijevu i desnu stranu u sjedu





Garaža – pogrčeni upor stražnji, obručem na tlu ispod tijela. Naizmjenično spuštanje bokova u upor sjedeći unutar obruča i povratak u početni položaj





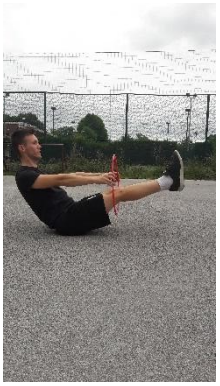
Mala dizalica – sjed s okomitim obručem u predručenju. Prednožno zgrčiti jednu i provući ju kroz obruč i vratiti u početni položaj, isto drugom nogom





Velika dizalica – sjed s okomitim obručem u predručenju; prednožno zgrčiti i provući noge kroz obruč



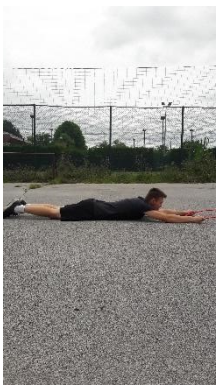


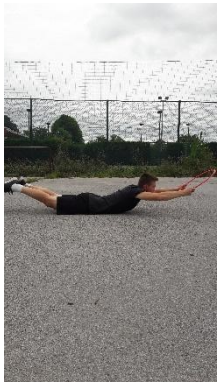
Meta – leći na leđa, s obručem uzručiti. Visoko prednožiti dotaknuti tlo unutar obruča iznad/"preko" glave i stopalima *pogoditi* obruč, povratak u početni položaj





Superman – leći licem prema tlu, s obručem u jednoj uzručiti. Istovremeni zaklon trupa i zanoženje s naizmjeničnim prebacivanjem obruča iz ruke u ruku





Planina koja trči – upor prednji dlanovima unutar obruča, naizmjenično visoko zgrčeno prednožiti "koljenom na prsa" jednom pa drugom nogom





Bušilica – stav spojni, unutar obruča, priručiti. Naizmjenični sunožni skokovi s okretom za 45°-90° oko svoje osi u lijevu i desnu stranu





5.3. OPV S LOPTOM ZA STARIJU PREDŠKOLSKU DOB

Raskoračni stav, odručiti, s loptom u jednoj ruci. Prebaciti loptu iz ruke u ruku u uzručenju




Raskoračni stav, odručiti, s loptom u jednoj ruci. Baciti loptu iznad glave i hvatati ju u drugu u odručenju




Raskoračni stav, s loptom u predručenju Naizmjenično ”visoko” prednožiti L/D, s provlačenjem lopte iz ruke u ruku ispod noge




Raskoračni stav, s loptom u predručenju. Suručno baciti loptu u zrak, jednom pljesnuti rukama i uloviti je u predručenju



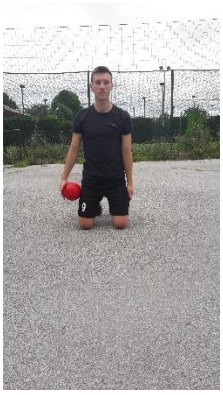


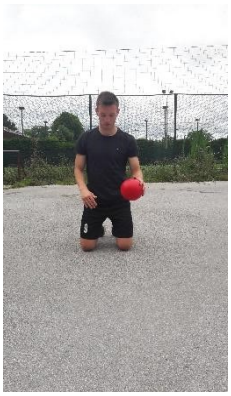
Raskoračni stav, s loptom u predručenju. Istovremeno suručno baciti loptu u zrak i skočiti prema naprijed i uloviti loptu suručno.





Raskoračni klek, s loptom u jednoj u priručenju. Voditi loptu naizmjenično rukama u kleku





Raskoračni klek, s loptom u dominantnoj ruci u priručenju. Voditi loptu dominantnom rukom uz postupno podizanje kroz jednonožni klek do uspravnog položaja i povratak u početni položaj





Raskoračni klek, s loptom u ne dominantnoj ruci u priručenju. Voditi loptu ne dominantnom rukom uz postpuno podizanje kroz jednonožni klek do uspravnog položaja i povratak u početni položaj





Raskoračni stav, ruke o bok, s loptom između nogu na tlu. Naizmjenično prebacivati guranjem lopte unutarnjom stranom stopala od noge do noge





Upor prednji, s loptom između dlanova. Naizmjenično kotrljati loptu oko jedne pa druge ruku





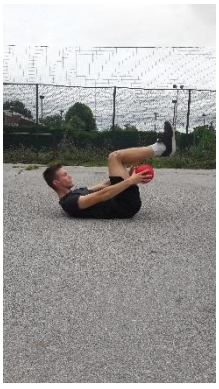
Upor prednji, s loptom ispod prsa; sklek do lopte i vratiti se u početni položaj





Leći na leđa, s loptom u uzručenju; prednožno pogrčiti. Loptu prebaciti iz ruke u ruku ispod nogu u pogrčenom prednoženju i vratiti se u početni položaj





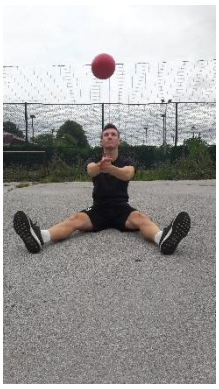
Leći na leđa, s loptom u uzručenju, prednožno pogrčiti. Sjed s istovremenim pogrčeni prednoženjem, postavljenjem lopte između skočnog zgloba, leći na leđa. Ponoviti s povratkom u početni položaj





Sjed raznožni, s loptom u predručenju. Suručno baciti loptu u zrak; dva puta pljesnuti rukama te ju naizmjenično loviti desnom, pa lijevom rukom prije nego padne na tlo





Raskoračni stav, s loptom u zaručenju. Suručno baciti loptu preko glave i uloviti ju u predručenju dolje





6. PRIMJERI IGARA ZA GLAVNI B DIO SATA

Svrha glavnog B dijela sata je situacijska primjena motoričkih znanja i visoko aktiviranje funkcionalno-motoričkih sposobnosti djece *(Neljak,2009).* Ovaj dio sata se ne smije izostavljati jer on sadrži karakter natjecanja, koji dodatno motivira dijete, potiče ga na samostalno rješavanje situacija, preuzimanje samoinicijative. Zbog kompetitivnosti uloga voditelja je osigurati igralište, izbor primjerenih sadržaja i rekvizita, podjela djece u ravnopravne ekipe, precizno definiranje i prilagođavanjem pravila mogućnostima djeteta, inzistiranje na dosljednom poštivanju pravila (*Horvatin, 2011).* Primjenjuju se pojednostavljene sportske igre, poligoni prepreka, štafetne igre i sl. Međutim praksa pokazuje da se upravo baš glavni B dio sata najviše izostavlja ili ga se prilagođava igrama završnog dijela sata. Razlog tome je najčešće provedba dva sporta u glavnom A dijelu sata, veliki broj djece, loši materijalni uvjeti, mala količina vremena i sl. ali tko ima volje, pronađe i načina.

6.1. IGRE ZA MLAĐU PREDŠKOLSKU DOB

KUGLANJE

Na polovici rukometnog igrališta (20x20 m) djeca su podijeljena u tri - četiri jednakobrojne kolone koje stoje iza uzdužne linije. Na udaljenosti tri metra od prvoga u svakoj koloni je po četiri čunja. Prvi iz kolone suručno baca kotrljajući loptu po tlu pokušavajući srušiti sve čunjeve. Nakon bacanja odlazi što brže po loptu i suručno ju dodaje sljedećem u koloni. Što brže vraća pogođene čunjeve u početni položaj kako bi ih mogao sljedeći u koloni gađati. Cilj igre je hvatanje, dodavanje i bacanje lopte. Ekipa koja skupi najviše bodova je pobjednik.

ŠTAFETA UHVATI I BJEŽI

Na polovici rukometnog igrališta (20x20 m) djeca su podijeljena u tri jednakobrojne kolone koje su iza uzdužne linije. Prvo dijete u koloni u ruci ima spužvastu rukometnu loptu. Na udaljenosti od 10 metara nalazi se obruč na tlu. Na znak voditelja, prvo dijete iz kolone trčećim korakom što brže jednoručno kotrlja loptu do obruča, u obruču ju suručno jedan put baciti o tlo i uhvatiti ju. Nakon uspješno izvršenog zadatka, dijete trčećim korakom predaje loptu sljedećem koji ponavlja isti zadatak i odlazi na začelje kolone. Cilj igre je hvatanje, bacanje i kotrljanje lopte. Pobjednik je ona kolona koja prva izvede zadatak.

VATRENA KUGLA

Djeca formiraju dva kruga (promjera cca 3m), okrenuti licem prema centru. Na znak voditelja lopta se dodaje od igrača do igrača u zadanom smjeru u desno ili lijevo. Ispadne li djetetu lopta mora ju što brže podići i igru nastaviti sa svog mjesta. Svako se uspješno dodavanje broji na glas. Primarni cilj igre je hvatanje i dodavanje lopte, a sekundarni učenje brojeva. Pobjednik je ona ekipa koja se najviše puta dodala u jednoj minuti.

6.2. IGRE ZA SREDNJU PREDŠKOLSKU DOB

POGODI KLAUNA

Na polovici rukometnog igrališta (20x20 m) djeca su postavljena u vrsti na uzdužnoj liniji dužine cca 10 m, svaki sa rukometnom spužvastom loptom, *rajčicom* koju mogu držati jednom rukom. Na udaljenosti šest metara od vrsti postavljeno je deset obruča u nizu po kojima se sunožnim skokovima kreće voditelj *klaun*. Kada voditelj krene sunožno skakati iz obruča u obruč, djeca visoko dižu svoju *rajčicu* te ga bacajući pokušavaju pogoditi. Nakon bačene *rajčice* djeca smiju prijeći liniju i otići po bilo koju loptu, no gađati *klauna* smiju samo iza označene linije. Primarni cilj igre je usavršavanje kretnji bacanja i hvatanja lopte i razvoj preciznosti bacanjem. Pobjednik je dijete koje je najviše puta pogodilo *klauna.*.

ŠTAFETA PALAČINKA

Na polovici rukometnog igrališta (20x20 m) djeca su podijeljena u tri jednakobrojne kolone iza uzdužne linije. Prvo dijete u koloni u ruci drži spužvastu rukometnu loptu. Na jedan metar ispred njega su tri čunja u nizu na međusobnoj udaljenosti od jedan metar. Na osam metara postavljena je strunjača, a na 10 metara linija s koje djeca suručno s prsa gađaju kroz obruč koji je postavljen okomito na čunju dva metra od linije gađanja. Na znak voditelja, prvo dijete iz kolone suručno ili jednoručno vodi loptu između čunjeva, strunjaču savladava kotrljanjem u ležanju *palačinki* s loptom u uzručenju, nastavlja do linije gađanja s koje jednoručno baca loptu kroz obruč, odlazi po loptu i trčećim se korakom što brže vraća do svoje kolone dajući ju sljedećem koji ponavlja isti zadatak i odlazi na začelje kolone. Cilj igre je usavršavanje kretnji hvatanja, bacanja i vođenje lopte. Pobjednik je brža kolona.

POLIGON PREPREKA VATRA

Zadaci u poligonu su postavljeni u krug (promjera cca 8 m), djeca su u koloni jedan iza drugoga i izvode zadatke. Radne jedinice su: kotrljanje *vatrene kugle,* lopte pravocrtno; kruženje loptom oko tijela u hodanju na prstima po užetu dugom 2 m *sunce koje kruži oko Zemlje*; suručno vođenje lopte između četiri postavljena čunja na međusobnoj udaljenosti od jedan metar *bijeg od lave;* sunožno-raskoračni skokovi kroz pet obruča u nizu s loptom u uzručenju (raskoračno – *aktivan vulkan*, sunožno – *neaktivan vulkan*); jednoručno baciti loptu kroz obruč postavljen okomito na čunju *kaplju vode koja gasi vatru*; sunožni skokovi kroz četiri obruča u nizu iz dubokog čučnja pruženi skok *žabe od previše vode* loptom u predručenju. Cilj poligona je usavršavanje kretnji hvatanja, bacanja, vođenja i žongliranja lopte. Pobjednik je ono dijete koje je pravilno izvelo sve zadatke u poligonu.

6.3. IGRE ZA STARIJU PREDŠKOLSKU DOB

MINI KOŠARKA 4:4

Igra se na košarkaškom igralištu (28x15m), djeca su podijeljena u četiri ekipe. Igra se košarka prema modificiranim pravilima: nižim koševima, sa spužvastom rukometnom loptom i sl.. Po dvije ekipe igraju *ispod* jednog, a druge dvije *ispod* drugog koša. Svaki postignuti koš se boduje s jednim bodom. Prije šutiranja na koš treba najmanje jednom povesti loptu ili ju dodati suigraču. Primarni cilj je usavršavanje kretnji hvatanja, dodavanja, bacanja i vođenja lopte, a sekundarni cilj je učenje košarkaških pravila igre. Pobjednik je ona ekipa koja je zabila više koševa.

LASO

Na polovici rukometnog igrališta (20x20m) djeca *kauboji* su podijeljena u tri kolone iza uzdužne linije. Na udaljenosti od pet metara od prvih u koloni je onoliko obruča *lasa* koliko je *kauboja*; na 10 metara je linija s koje djeca *love ponija*, a na 13 metara je jedan veliki *poni*, čunj. Na znak voditelja, pljeskom prvi u koloni *kauboji* kreću se što brže trčećim korakom, uzimaju *laso*, trčeći odlaze do linije s koje jednoručno bacaju *laso lovećI ponija.* Nakon uspješnog hvatanja *ponija*, *kauboji* se što brže trčećim korakom vraćaju do sljedećeg *kauboja* u koloni, daju mu *pet* kao znak za start. Cilj igre je usavršavanje kretnji hvatanja i bacanja obruča. Pobjednik je ona kolona koja ima najviše *ulovljenih ponija*.

MARINCI I SPAS

Na odbojkaškom igralištu (18x9m) djeca su podijeljena u dvije ekipe svaka u svom polju. Uz sredinu igrališta u jednom i drugom polju je jednaki broj lopti. Djeca se nalaze na servis linijama u vrsti. Pljeskom voditelja djeca trčećim korakom uzimaju loptu unutar svog polja i gađaju igrače druge ekipe. Dijete u ruci smije imati samo jednu loptu. Ukoliko dijete uhvati bačenu loptu ne smatra se pogođenim i nastavlja igru. Pogođeno dijete mora izaći van granica igrališta uskočiti u obruč i napraviti tri *marinca;* upor čučanj, upor prednji, upor čučanj, pruženi skok, suručno s obručem u uzručenje, kako bi se vratilo u igru. Cilj igre je usavršavanje kretnji hvatanja lopte, bacanja lopte, hvatanja obruča. Pobjednik je ona ekipa koja je imala najmanji zbroj izvedenih *marinaca.*

7. PRIMJERI IGARA ZA ZAVRŠNI DIO SATA

Cilj završnog dijela sata je postupno sniziti aktivaciju dječjeg organizma približno onima u uvodnom dijelu sata. Odabir igara za završni dio sata koje su niskog intenziteta ovisi i o kronološkoj dobi. U ovom dijelu sata se uz igre mogu provoditi različite vježbe istezanja, vježbe disanja, razgovor o satu ili ponašanju i sl. Završni dio sata završava s pozdravom, ali prije pozdrava voditelj afirmativno treba pohvaliti djecu podjelom *petica* svakom djetetu posebno, za njegov trud i zalaganje na treningu. Djeca stoje u vrsti ispred voditelja u spetnom stavu, priručenje; voditelj izgovara ”Trening je završio!”, djeca glasno odgovaraju ”Pozdrav!” (*Neljak,2009).*

7.1. IGRE ZA MLAĐU PREDŠKOLSKU DOB

DAN I NOĆ

Djeca stoje u vrsti na označenoj liniji, držeći obruč u predručenju suručnim nathvatom za njegov srednji dio. Voditelj stoji ispred njih i zadaje im zadatke. Kada voditelj kaže: ”*Dan!*” djeca podižu obruč u uzručenje; na ”*Noć!*” djeca bacaju obruč na tlo. Djeca koja pogriješe moraju napraviti dvije *zvijezde:* iz stava spojnog, priručenje skok u raskoračni stav, odručenje sa prebacivanjem obruča iznad glave iz ruke u ruku. Cilj igre je razvoj brzine reakcije, usavršavanje hvatanja obruča. Pobjednici su djeca koja su najmanje puta radila *zvijezde*.

UHVATI LOPTU

Djeca stoje u vrsti na označenoj liniji, u raskoračnom stavu, počučnjem, s predručenjem pogrčenim unutra formirajući *košaricu* za suručno hvatanje lopte. Voditelj stoji na udaljenosti od dva metra s loptom u predručenju. Voditelj suručno baca loptu od djeteta do djeteta, koji loptu moraju uhvatiti i dodati ju voditelju nazad. Dijete koje ulovi loptu pomiče se korak unatrag, a dijete kojemu to ne uspije ostaje na svom položaju. Cilj igre je usavršavanje hvatanja imitacijom odbojkaške *košarice*, bacanje i dodavanje lopte. Pobjednici su ona djeca koja su napravila najviše koraka unatrag.

PRENOŠENJE TORTE

Na polovici rukometnog igrališta djeca su podijeljena u dvije paralelno postavljene kolone, *vlakiće.* Prvo dijete u koloni je *kuhar*, zadnji je *konobar,* a djeca između su *pomagači.* Ispred *kuhara* svake ekipe na tri metra udaljenosti se nalazi obruč na tlu *stol* s deset malih loptica *tortama*, a iza *konobara* na istoj udaljenosti se nalazi prazan obruč na tlu. Uloga *kuhara* je da na znak voditelja, što brže uzme jednu *tortu* koju dodaje *pomagaču* igraču iza sebe i tako redom do *konobara*, koji *servira tortu na stol*, odnosi lopticu u obruč, te što brže trčećim korakom odlazi na čelo kolone, preuzimajući ulogu kuhara i tako redom dok ne *serviraju sve torte na stol*. Cilj igre je usavršavanje hvatanja i dodavanja lopte. Pobjednik je *vlakić* koji je prvi prenio sve loptice do praznog obruča.

7.2. IGRE ZA SREDNJU PREDŠKOLSKU DOB

POJAS ZA SPAŠAVANJE

Na polovici rukometnog igrališta djeca *spasioci* su u vrsti na označenoj liniji s obručem *pojasom za spašavanje* kojeg drže jednoručno za srednji dio nathvatom u predručenju. Ispred njih na različitim udaljenostima postavljeno je deset čunjeva *utopljenika*. Na znak voditelja, *spasioci* bacaju *pojas za spašavanje spašavajući utopljenika*. *Spasioci* smiju spašavati *utopljenike* samo iza označene linije. Nakon što bace obruč ukoliko nisu pogodili čunj smiju prijeći liniju i otići po bilo koji obruč. Primarni cilj igre je usavršavanje kretnji jednoručnog bacanja obruča, te razvoj preciznosti. Pobjednik je dijete koje je *spasilo najviše utopljenika*.

ZMAJEVO GNIJEZDO

Unutar polovice rukometnog igrališta postavi se kutija sa 20 loptica, *gnijezdo s zmajevim jajima*, oko kutije su postavljeni obruči *kamen* na različitim udaljenostima. Djeca su proizvoljno raspoređena u prostoru. Nakon što *vjeverica* voditelj razbaca sve loptice, *zmajeva jaja* po dvorani, uloga *zmajevih pomagača* je nakon znaka *vjeverice* pljeskom uzeti po jedno *zmajevo jaje*, stati na *kamen* (u obruč) i jednoručno baciti loptu u *zmajevo gnijezdo* (kutiju na sredini igrališta). Kada su vratili sva *zmajeva jaja, zmajevi pomagači* dignu svoj *kamen* suručnim nathvatom za srednji dio do uzručenja. Cilj igre je usavršavanje kretnji hvatanja obruča, hvatanja i bacanja lopte. Pobjednici ove igre su sva djeca.

RIBARI I RIBICE

Na polovici rukometnog igrališta djeca *ribice* slobodno *plivaju u moru*, trčećim korakom. Dva voditelja *ribari* se nalaze na uzdužnim linijama i hvataju *ribice ribarskom mrežom* (velikom Pilates loptom). Cilj *ribica* je izbjeći *ribarsku mrežu*. Ukoliko *ribicu* ulovi r*ibarska mreža*, izlazi iz granica igrališta *posoliti se;* dva puta baciti i uhvatiti obruč za srednji dio nathvatom u uzručenju, nakon čega se vraća u igru. Cilj igre je usavršavanje kretnji hvatanja i bacanja obruča. Pobjednici su *ribice* koje *ribari* nisu ulovi u svoju *ribarsku mrežu*.

7.3. IGRE ZA STARIJU PREDŠKOLSKU DOB

TRČI ZEKO

Na polovici rukometnog igrališta djeca *zečevi* postavljeni su u vrsti u sjedu (pruženih i skupljenih nogu) s predručenjem dolje na natkoljenicama na uzdužnoj liniji. Voditelj stoji iza njih sa vrećom punom lopti *mrkvi*. Proizvoljnim odabirom voditelj izgovara ime jednog *zeca*, baca loptu koju *zec* treba što prije uhvatiti i vratiti ju u vreću, te sjesti na liniju. Za svaku ulovljenu loptu dijete dobije jedan bod. Ukoliko *leteća mrkva* uđe u *šumu,* obilježeni prostor na udaljenosti od 20 metara gdje je *zečevima* zabranjen ulaz, *zec* se bez *mrkve* vraća sjesti na liniju. Voditelj može istom *zecu* baciti više *letećih mrkvi* ili prozvati više *zečeva*, koji što prije trebaju doći do *leteće mrkve*. Primarni cilj igre je usavršavanje kretnji hvatanja lopte, a sekundarni učenje zbrajanja. Pobjednici su *zečevi* koja su ulovila najviše *letećih mrkvi*.

MOST

Na odbojkaškom igralištu (18x9m) djeca su podijeljena u dvije ekipe svaka u svom polju. Djeca se nalaze u vrsti na servis liniji, svaka na strani svoga polja. Na udaljenosti pet metara od servis linije nalaze se obruči, a na udaljenosti od deset metara linija s koje djeca smiju bacati obruče. Uz sredinu igrališta postave se deset čunjeva različitih visina. Svaka ekipa ima svoju boju obruča i čunja. Na znak voditelja trčećim korakom uzimaju obruče i s linije jednoručno bacaju obruč oko čunja te postavljaju *temelje za izgradnju mosta*. Nakon bacanja obruča dijete smije prijeći liniju uzeti obruč i ponovno bacati iza linije. Svako dijete smije dva puta baciti obruč. Cilj igre je usavršavanje kretnji bacanja obruča. Pobjednička ekipa je ona koja je postavila više *temelja za izgradnju mosta*.

TUNEL

Na odbojkaškom igralištu (18x9m) djeca su podijeljena u dvije ekipe svaka u svom polju. Djeca se nalaze u vrsti na servis liniji s loptom u ruci. Između njih je paralelno postavljeno šest strunjača sa širinom razmaka toliko da između njih stane velika pilates lopta. Na znak voditelja djeca svojom loptom jednoručno gađaju veliku pilates loptu i kroz *tunel* ju gurajući prema drugoj ekipi. Nakon što bace loptu djeca smiju prijeći liniju i otići po bilo koju loptu, no veliku pilates loptu smiju gađati samo iza označene linije. Cilj igre je usavršavanje bacanja i hvatanja lopte. Pobjednička ekipa je ona koja prva gađajući izgura loptu na suprotnu stranu *tunela*.

8. ZAKLJUČAK

Djetinjstvo je najznačajniji i najbogatiji period života osobe. Dijete kroz kontakte, igru i imaginaciju ulazi u svijet odraslih i priprema se za zahtjevnije uloge. Dijete se razvija koristeći vlastito tijelo, ali i različite rekvizite.

U igri s loptom i obručem razvija se osjećaj za oblik, veličinu i težinu, pokretljivost zglobova, jača mišiće pregibače, jača vid, sluh te kinestetički osjećaj kao i osjećaj za ravnotežu. Upotreba rekvizita zahtjeva složenije strukturne kretnje i često zahtijeva strpljenje, upornost, motiviranost i kreativnost voditelja, ali i djeteta. Rekvizitima se dodatno motiviraju djeca, zabavljajući se širi pozitivna slika o tjelesnom kretanju i vježbanju. Razlog stjecanja pozitivne slike o tjelesnom vježbanju dijete ne nalazi samo, razlog je prvenstveno aktivna obitelj zatim aktivan odgojitelj i aktivan kineziolog. *Aktivno* podrazumijeva zadovoljavanje i poštivanje potreba djeteta, potrebu za sigurnošću, pripadanjem, ljubavlju, ohrabrenje, kvalitetnu prehranu, odmor i sve potrebno za rast i razvoj.

Osobe koji sudjeluju u odgojno-obrazovnom procesu djeteta predškolske dobi i provode s njima sportske programe trebaju biti svjesne važnosti upravljanja pojedinim veličinama antropološkog statusa djeteta. Navedeni primjeri kinezioloških sadržaja u ovom radu imaju pozitivan utjecaj na usvajanje novih motoričkih vještina i znanja te ih se preporučuje provoditi u radu s djecom predškolske dobi. Kvalitetnim kineziološkim programom može se utjecati na smanjenje negativnih posljedica hipokinezije te u budućnosti stvoriti generacije kojima će tjelesno kretanje, vježbanje i zdrav način života uistinu postati način života.

9. LITERATURA

1. Barnett, LM, van Beurden, E, Morgan, PJ, Brooks, LO & Beard, JR (2008). 'Does childhood motor skill proficiency predict adolepescent fitness?', Medicine and Science in Sports and Exercise (str. 2137-2144).
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. Findak, V., Prskalo, I. (2004). Kineziološki leksikon za odgojitelje. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
7. Gagen, L. M., Getchell, N. (2006). Using 'constraints' to design developmentally appropriate movement activities for early childhood education. Early Childhood Education Journal (str 227- 232).
8. 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.
9. Horvat V. (2019). Odgovor kineziologije u predškolskom odgoju i primarnom obrazovanju na suvremeni način života, Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Zadar, 26.-29.06.2019 (str. 31-37).
10. Horvatin, M. (2011). Primjena elementarnih igara u sportskim programima. Preuzeto s: https://www.bib.irb.hr/602030?&rad=602030 (20.5.2019).
11. Ivanković, A. (1978). Tjelesni odgoj djece predškolske dobi. Zagreb: Školska knjiga.
12. Ivanković, A. (1982). Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava: priručnik za odgajatelje. Zagreb: Školska knjiga.
13. Kiphard, E.J. (1989. Psychomotorik in praxis und theorie. Germany: Flottman (str. 242).

14. Kosinac, Z. (1999). Morfološko – motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi. Split: Fakultet prirodoslovno – matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu.
15. 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.
16. Krmpotić, M., Stamenković, I., Šalaj, S. (2016). Are specific programs a threat to overall motor development of prescool children?. Kinesiologia Slovenica, 22(1), (str. 47- 55).
17. Lorger, M., Prskalo, I. (2010). Igra kao početni oblik treninga brzine u predškolskoj dobi. Preuzeto s: https://www.bib.irb.hr/445867 (20.2.2018).
18. Mišigoj-Duraković, M. (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Grafos.
19. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
20. Pehar L.(2007), Psihološke posljedice reforme osnovne škole, JP NIO Službeni list BiH, Sarajevo.
21. Pejčić, A. (2005). Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci.
22. Poljšak, S. L. (1980). Od loptice do pušbola: vežbe i igre loptama u slici i reči. Beograd.
23. Prskalo, I. (2004). Osnove kineziologije. Petrinja: Visoka učiteljska škola.
24. Rajtmajer, D. (1991). Telesna vzgoja predšolskih otrok, II. knjiga, PeF, Maribor.
25. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji – Uvod u Osnovne Kineziološke Transformacije. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije Sveučilišta u Splitu.
26. Starc, B., Obradović, Č., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi, priručnik za odgojitelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi. Zagreb: Golden marketing.
27. Šalaj, S. (2013). Rana motorička stimulacija – preduvjet sportske izvrsnosti. Zbornik radova 11. Godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša 2013", Zagreb, 22. i 23. veljače 2013., Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, Zagreb, 2013.
28. 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.

29. Šalaj, S. (2018). Motorička znanja djece predškolske dobi. Zbornik radova 4. znanstveno-stručne konferencije „Motorička znanja djece“, Zagreb, 2018. (str. 267). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
30. Tomac – Rojčević M., Vrhoci D. (2012). Organizacijski oblici rada za djecu predškolske dobi u "maloj sportskoj školi". 16. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske.
31. Videmšek, M., Šiler, B., Fišer, P. (2005). Slepa miš, ti loviš! Ustvarjalne igre za otroke. Ljubljana: Fakulteta za šport.
32. Vučinić, Ţ. (2001). Kretanje je djetetova radost. Zagreb: Foto Marketing – FoMa.
33. Utjecaj tjelesnog vježbanja na djecu predškolske dobi. Preuzeto s: http://www.vrtic-tratincica.zagreb.hr/default.aspx?id=141 (11.11.2018).