



Tel: ++385 51 209 945, Fax: ++385 51 209 979
Veslarska ulica 5, 51000 Rijeka, OIB: 30123739908, IBAN: HR2324020061100608465
web: <http://rivrtici.hr>, e-mail: info@rivrtici.hr

KLASA:
URBROJ:
Rijeka, _____

Na temelju članka 43. Statuta Dječjeg vrtića Rijeka (od 23. prosinca 2013. godine; Izmjene i dopune Statuta Dječjeg vrtića Rijeka, od 17. srpnja 2015. godine i Izmjena Statuta Dječjeg vrtića Rijeka, od 30. siječnja 2017. godine), ravnateljica, Davorka Guštin, donosi

Vodič za uporabu sportskih rekvizita

Autorice: Katja Luketić, prof. kineziologije
Željana Marić, prof. kineziologije

Rijeka, rujan 2017.

SADRŽAJ

1. Uvod	3
2. Set elemenata za motorički razvoj	4
2.1. Čunj	4
2.2. Obruč	7
2.3. Stalak i palica	11
2.4. Greda	15
3. Organizacijski oblici rada u tjelesnom i zdravstvenom odgojno – obrazovnom području za predškolu	18
4. Primjer vježbi za poligon prepreka	18
5. Elementi na gredi	19
6. Opće kineziološke transformacije – terminologija (položaji tijela u prostoru)	21
6.1. Položaji nogu u prostoru	21
6.1.1. Sunožni stavovi	21
6.1.2. Nožni stavovi	21
6.1.3. Koračni stavovi	22
6.1.4. Iskoračni stavovi	22
6.2. Položaji trupa i glave u prostoru	23
6.3. Položaji ruku u prostoru	24
6.4. Prizemni položaji	25
6.5. Okreti i izdržaji	28
6.6. Poskoci i skokovi	28
6.7. Hodanja i trčanja	29
7. Zaključak	30
8. Literatura	30

1. UVOD

Poštovani,

pred Vama je Vodič za uporabu sportskih rekvizita, koji je nastao zajedničkim radom na ovogodišnjoj bitnoj zadaći, promicanju svakodnevne tjelovježbe djece rane i predškolske dobi. Entuzijazam, motiviranost i stručnost kojom ste pristupili realizaciji ove zadaće iznjedrila je kvalitetne i vrhunske primjere prakse, nove perspektive i ukazala na kapacitete i mogućnosti koje imamo i koje ćemo tek staviti na raspolaganje.

Uz rekvizite koje je osigurao Dječji vrtić Rijeka za svaku odgojnu skupinu, kao i uz različita pomagala proizašla iz zajedničkog angažmana odgojitelja, djece i roditelja, svakodnevno se provode tjelesne aktivnosti u svim prostorima vrtića. Sobe dnevnog boravka, predsoblja, hodnici, dvorane, vanjski prostori, šume i obližnje livade svakodnevno postaju prava mjesta za tjelovježbu. Razni oblici koji se izmjenjuju ili paralelno ostvaruju doprinose razigranosti pa se uz jutarnju tjelovježbu u istom danu događaju i razne mikro pauze, pokretne igre, šetnje, poligoni prepreka, ekipne igre i razne aktivnosti u sportskim centrima koje djeca samostalno organiziraju, planiraju i ostvaruju.

Naglašena je važnost svakodnevnog tjelesnog vježbanja djece rane i predškolske dobi, a prema svjetskim autoritetima unutar WHO, djeca trebaju barem 60 minuta dnevno provesti u tjelesnim aktivnostima različitih intenziteta, a naglašeno je i da dijete ne bi smjelo sat vremena u kontinuitetu provesti mirujući. Takve spoznaje vrlo jasno i nedvojbeno definiraju našu zadaću i ulogu u osiguravanju dobrobiti za dijete u procesu razvijanja navika tjelovježbe djece rane i predškolske dobi.

Tome u prilog napisan je i ovaj Vodič za uporabu sportskih rekvizita, kako bi Vam pomagao, vodio Vas, bio izvor ideja i nadahnuća i podsjećao na važnost ove zadaće i naše uloge u njoj. On je ujedno i odgovor na vaše upite i potrebe koje su se pojavile tijekom godine.

Od srca Vam želimo daljnji uspjeh i uzlazno kretanje u ostvarivanju ovih važnih ciljeva i puno, puno radosnog tjelesnog vježbanja u našim vrtićima.

Sanja Margeta, prof. pedagogije, koordinator sportskog programa

2. SET ELEMENATA ZA MOTORIČKI RAZVOJ

2.1. Čunj



Slika 1. Hodanja, trčanja, puzanja između stalaka.



Slika 2. Hodanja, trčanja, preskakanje preko i provlačenje ispod prepreka.

Hodanja – na prstima, petama, na vanjskom dijelu stopala, na unutarnjem, naprijed, unatrag, bočno, križno i dr.



Slika 3. Hodanja, trčanja, preskoci ravno, bočno i unatrag, provlačenje naprijed, natrag i bočno.



Slika 4. Hodanja, trčanja kroz i preko prepreka, provlačenja i kruženja oko stalaka.

Trčanja – niski skip, visoki skip, zabacivanje potkoljenica, naprijed, unatrag, bočno, križno i sl.



Slika 5. Provlačenja naprijed, natrag, manji, srednji i veći.



Slika 6. Hodanja, trčanja, preskoci preko, provlačenja naprijed, natrag i bočno.



Slika 7. Provlačenje, bacanje predmeta kroz, ispod i iznad obruča.

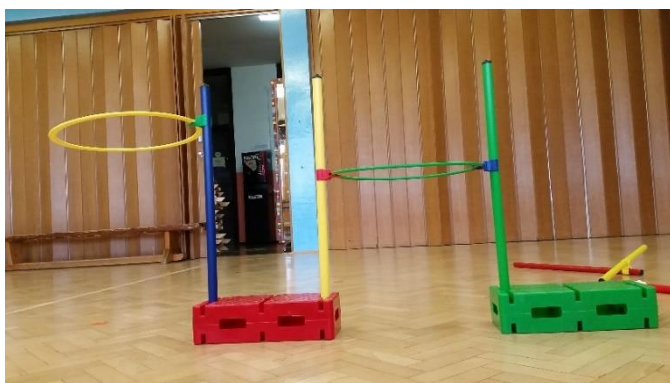


Slika 8. Provlačenje, kruženje, bacanje predmeta ispod i iznad.

2.2. Obruč



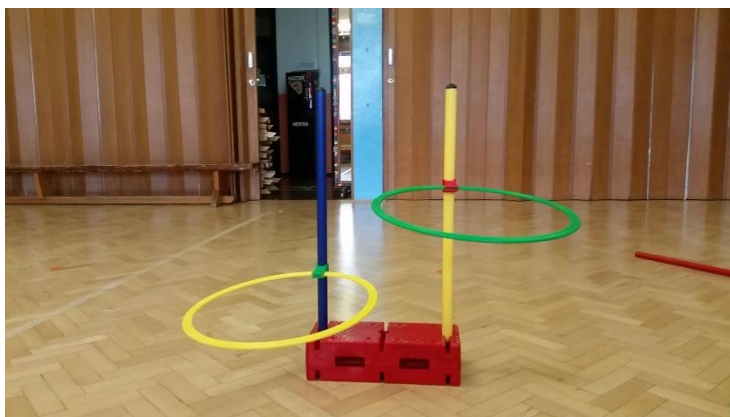
Slika 9. Bacanje i provlačenje predmeta, gađanje u cilj.



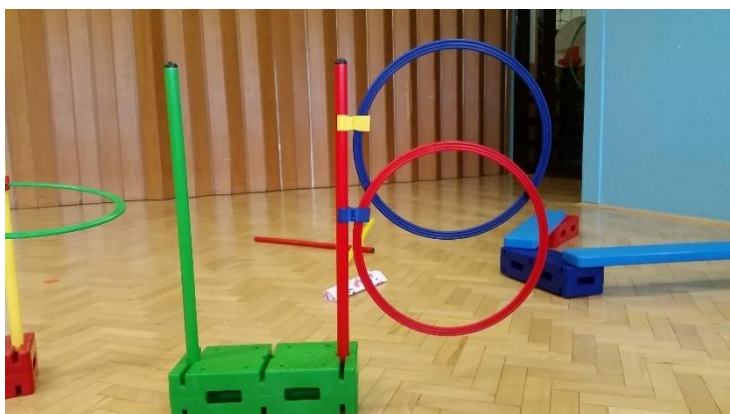
Slika 10. Gađanje u cilj, provlačenje i bacanje kroz obruč.



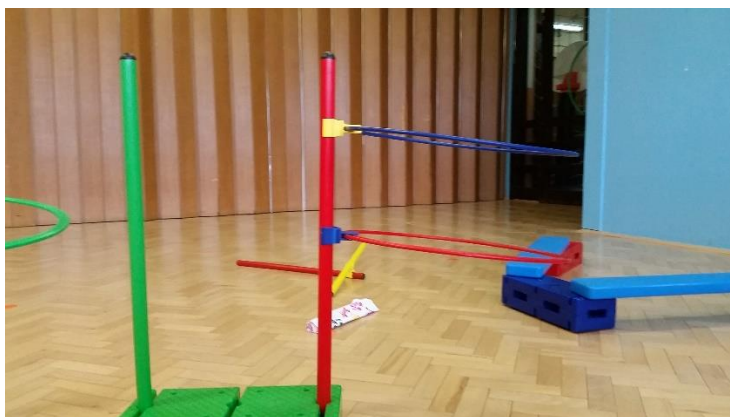
Slika 11. Bacanja, gađanja i provlačenja na raznim visinama.



Slika 12. Na raznim visinama, lijevom i desnom rukom.



Slika 13. Gađanja, bacanja kroz obruče, sa prijelazom stalka.

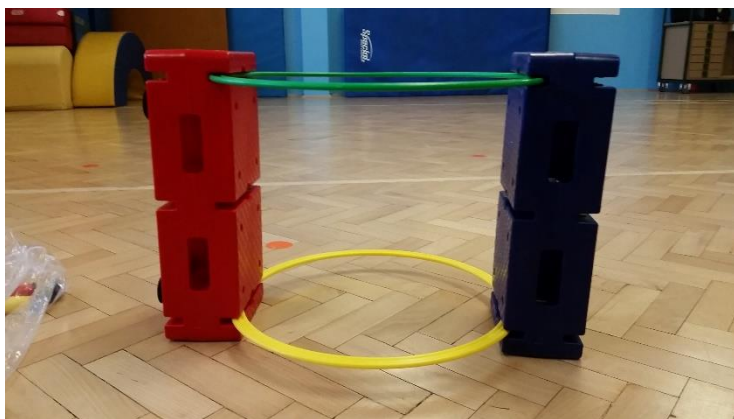


Slika 14. Ubacivanje u dva obruča naprijed, bočno na razne načine.

Gađanja – malim, srednjim i velikim loptama, papirnatim ili kartonskim lopticama, kockicama, štapićima, kestenima, žirevima i sl.



Slika 15. Provlačenje kroz manji i veći obruč.



Slika 16. Hodanja, trčanja naprijed, natrag i bočno.



Slike 17., 18. i 19. Hodanja, trčanja, preskoci, provlačenja, jednom nogom, sunožno, naprijed i natrag, u paru, gađanja, ciljanja.



Slika 20. Provlačenje, puzanje naprijed, natrag, bočno, ciljanje, gađanje, ubacivanje.



Slike 21. i 22. Hodanja, trčanja, poskoci, skokovi na jednoj nozi, sunožno, naprijed, natrag, bočno, s promjenom smjera.



Slike 23. i 24. Skokovi i poskoci na jednoj i obje noge, unaprijed, unatrag, bočno.



2.3. Stalak i palica



Slika 25. Hodanja po stalcima između palica, pretrčavanja, gađanja.



Slika 26. Hodanje, trčanje preko prepreke, provlačenje, gađanje.



Slika 27. Provlačenje predmeta, gađanje, bacanje.



Slika 28. Provlačenje, gađanje iz različitih pozicija.



Slika 29. Provlačenje, gađanje iz ležanja, sjeda, kleka, stajanja.



Slika 30. Provlačenje, preskoci i skokovi naprijed, natrag.



Slika 31. Provlačenje, gađanje, bacanje predmeta gore i dolje.



Slika 32. Hodanje, trčanje, skakanje na jednoj i obje noge.



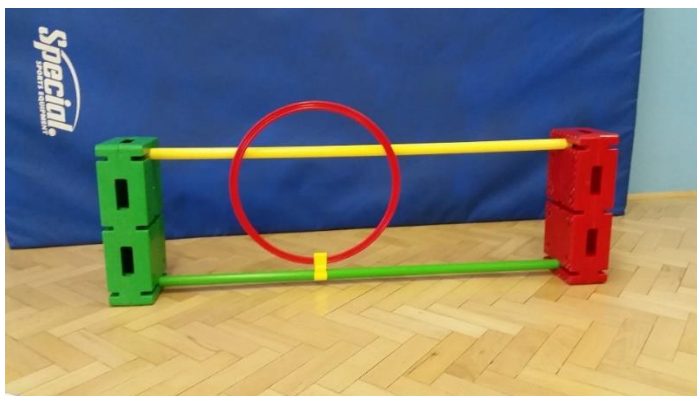
Slika 33. Skokovi sunožno i jednonožno, naprijed, natrag, bočno.



Slika 34. Hodanja, trčanja naprijed, natrag, bočno između i preko stalaka.



Slika 35. Provlačenja ispod niskih, srednjih, visokih prepreka i između.



Slika 36. Provlačenje, preskoci, gađanja.



Slika 37. Skokovi jednonožni, sunožni, naprijed, natrag, bočno u raskorak.

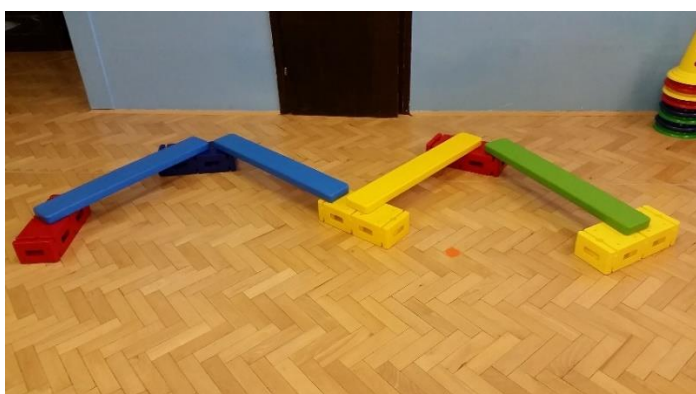
2.4. Greda



Slika 38. Hodanja, trčanja preko prepreka, skokovi i poskoci.



Slika 39. Hodanja po ravnoj i povišenoj površini, poskoci i skokovi.



Slika 40. Hodanja krivudavim površinama, skokovi i poskoci.



Slika 41. Hodanja zaobljenim površinama, naprijed, natrag, bočno.



Slike 42. i 43. Provlačenja naprijed, natrag, bočno, na trbuhu, na leđima, bacanja ispod i iznad prepreka.



Slika 44. Gađanje iz različitih pozicija na različitim predmetima.



Slika 45. Hodanja, pretrčavanja, skokovi i poskoci.



Slike 46. i 47. Kombinacije za spajanje elemenata.



3. Organizacijski oblici rada u tjelesnom i zdravstvenom odgojno - obrazovnom području za predškolu

Osnovni program:

- sat tjelesne i zdravstvene kulture:
 - uvodni dio: različiti oblici hodanja, trčanja i skakanja
 - pripremni dio: opće pripremne vježbe bez i s pomagalicama
 - glavni dio: vježbe za razvoj ciljanih motoričkih sposobnosti i znanja
 - završni dio: elementarne igre, ples, pospremanje
- sat tjelesne i zdravstvene kulture po posebnom programu (za djecu s teškoćama u razvoju)
- mikropredah – aktivni odmor između dvije aktivnosti (jednostavne i poznate vježbe dinamičkog karaktera)
- šetnje – sastavni dio programa, u prijedodnevnom satima (dužina ovisi o dobi djece, cilju i vremenskim prilikama)
- izleti
- priredbe
- jutarnje tjelesno vježbanje – prije doručka; stvaranje zdrave atmosfere i dobrog raspoloženja (jednostavne i djeci poznate vježbe; može uz muziku).

Diferencirani program:

- zimovanje
- ljetovanje.

4. Primjeri vježbi za poligon prepreka

1. Hodanje (na prstima, petama, vanjskom i unutarnjem dijelu stopala) oko i po stolicama, oko stolova, ormarića, rekvizita;
2. Provlačenje ispod stola, stolice, špage i sl., naprijed, natrag, bočno i u stranu;
3. Puzanje u sijedu oko stola/stolice/ormara/djece; naprijed, natrag i sl.;
4. Poskoci na obje ili na jednoj nozi ravno, s promjenom smjera, kroz obruče, po označenim točkama i sl.;
5. Bočno kretanje rukama po tlu, noge na zidu, stolicama, klupici;
6. Bočno kretanje rukama po stolicama, stolu, zidu, ormariću (noge na podu);
7. Izdržaj/ljuljanje/hodanje na rukama na stolu;
8. Cik-cak kretanja na različite načine oko i ispod prepreka.

5. Elementi na gredi

Hodanja po gredi:

- ravno



- na prstima



- na petama



- hodanje nogom pokraj grede



- hodanje unatrag



- bočno



- ravno



- križno



- hodanje s prednoženjem



- odnoženjem



- podizanjem koljena



- zanoženjem



- izdržaj – vaga



- četveronoške



- na koljenima



- izdržaj u uporu klečećem



- puzanje u sjedu



- u sjedu raznožnom,



- u sjedu s podignutim nogama



- hodanje četveronoške, noge na gredi



- na koljenima



- ruke na gredi



6. Opće kineziološke transformacije – terminologija

POLOŽAJI TIJELA U PROSTORU:

POLOŽAJI NOGU, POLOŽAJI TRUPA I GLAVE, POLOŽAJI RUKU, PRIZEMNI POLOŽAJI, OKRETI, IZDRŽAJI, POSKOCI I SKOKOVI, HODANJA I TRČANJA.

6.1. POLOŽAJI NOGU U PROSTORU:

6.1.1. SUNOŽNI STAVOVI

STAV SPETNI • pete se dodiruju a prsti su razmaknuti za širinu stopala



STAV SPOJNI • stopala se dodiruju cijelom unutarnjom stranom



STAV RASPETNI • prsti se dodiruju a pete su razmaknute



SRAZ • pete su spojene a prsti su razmaknuti za dužinu stopala



RAVNI • pete su spojene a prsti su maksimalno okrenuti prema van



MJERNI • prsti stražnje noge dodiruju petu prednje noge



6.1.2. NOŽNI STAVOVI

STAV PREDNOŽNI • noga dodiruje tlo prstima, ispred tijela



STAV ODNOŽNI • noga dodiruje prstima tlo, sa strane tijela



STAV ZANOŽNI • noga dodiruje prstima tlo, iza tijela



STAV SA PREDNOŽENJEM • noga je ispred tijela, u zraku



STAV S ODNOŽENJEM • noga je sa strane tijela, u zraku



STAV SA ZANOŽENJEM • noga je u zraku, iza tijela



6.1.3. KORAČNI STAVOVI

RASKORAČNI STAV • noge se od vertikale pomiču lijevo-desno



RASKORAČNI STAV – DESNA NAPRIJED • noge se od vertikale pomiču naprijed, natrag i uvijek se naglašava noga koja je ispred



6.1.4. ISKORAČNI STAVOVI

ISKORAK NAPRIJED • težinu prenosimo na nogu koja ide prema naprijed



ISKORAK STRANCE • težinu tijela prenosimo na nogu koja ide u stranu



ISKORAK NATRAG • težinu tijela prenosimo na nogu koja ide iza tijela



ISKORAK PODČUČNJEM • težinu tijela prenosimo na nogu koja je napustila mjesto, ona je u podčučnju, dok stajna noga tlo dodiruje prstima



PRIVLAČENJA • kada iz bilo kojeg položaja privučemo nogu k nozi i pete se dodiruju
PRINOŽENJA • gibanja noge k nozi, ali nastavljaju ne zaustavljajući se u sunožnom stavu

6.2. POLOŽAJI TRUPA I GLAVE U PROSTORU

PRETKLON • iz uspravnog položaja pomaknemo gornji dio tijela prema naprijed

VODORAVNI PRETKLON • kada gornji dio tijela tj. glavu dovedemo u visinu bokova



DUBOKI PRETKLON • kada gornji dio tijela spustimo tako da nam dodiruje prednju stranu noge



ZAKLON • kada iz uspravnog položaja pomaknemo gornji dio tijela prema natrag



OTKLON • kada iz uspravnog položaja pomičemo gornji dio tijela u lijevu ili desnu stranu



ZASUK • ako gornji dio tijela okrećemo oko uzdužne osi tijela u lijevu ili desnu stranu



- vraćanje u uspravni položaj iz položaja pretklona, zaklona i otklona zovemo USKLON
- vraćanje u početni položaj iz položaja zasuk zove se ODSUK
- gornjim dijelom tijela možemo opisivati LUKOVE i KRUGOVE u jednu i u drugu stranu

6.3. POLOŽAJI RUKU U PROSTORU

PRIRUČENJE • ruke se nalaze sa strane tijela i dlanovi dodiruju vanjski dio noge



PREDRUČENJE • ruke iz položaja priručnja podignemo ispred tijela tako da su dlanovi u visini ramena



ODRUČITI • ruke iz položaja priručnja podignemo strance tako da su dlanovi u visini ramena



UZRUČITI • ruke iz položaja priručnja podignemo ili kroz predručenje ili odručenje tako da su nam dlanovi iznad ramena



ZARUČITI • ruke pomaknemo iz položaja priručnja prema natrag

BOČNI KRUGOVI – izvode se iz: priručnja
aprijed i gore natrag i gore



ČEONI KRUGOVI izvode se iz: odručnja:
gore dolje



6.4. PRIZEMNI POLOŽAJI

POČUČANJ • položaj gdje noge savijamo u koljenom zglobu tako da je kut između natkoljenice i potkoljenice veći od 90°



ČUČANJ • položaj gdje noge savijamo u koljenom zglobu tako da je kut između natkoljenice i potkoljenice manji od 90°



DUBOKI ČUČANJ • položaj u kojem nam se natkoljenica i potkoljenica dodiruju



KLEK • položaj u kojem nam potkoljenica cijelom dužinom dodiruje tlo



SUNOŽNI KLEK • kada nam obje potkoljenice dodiruju tlo



JEDNONOŽNI KLEK • naglašavamo nogu koja je napustila mjesto npr. jednonožni klek, desna prednožno pogrčena, znači da klečimo na lijevom koljenu dok je desna noga ispred tijela

SJED • tlo dodirujemo cijelom stražnjom stranom noge ili dijelovima noge

SUNOŽNI SJED • sa obje noge dodirujemo tlo



SJED ZGRČENI • tlo dodirujemo stopalima



SJED RAZNOŽNI • noge su razmaknute



PREPONSKI SJED • jedna noga ispružena, strance dok je druga odnožno zgrčena



”TURSKI SJED” • obje noge zgrčimo prednožno unutra



LEŽANJA • položaji tijela kada cijelom dužinom tijela ili dijelovima tijela dodirujemo tlo

LEŽANJE NA LEĐIMA • cijelo tijelo je oslonjeno na leđima i dodiruje tlo



LEŽANJE NA BOKU • cijela bočna strana tijela dodiruje tlo



LEĆI LICEM PREMA TLU • cijela prednja strana tijela dodiruje tlo



UPORI

UPOR ZA RUKAMA • oslonac je na šakama i stopalima, a cijela dužina tijela nalazi se iza ruku nazivamo i upor prednji jer kod tog položaja vidimo podložnu površinu



UPOR PRED RUKAMA • oslonac je na šakama i stopalima, a cijela dužina tijela nalazi se ispred ruku to je i upor stražnji jer ne vidimo podložnu površinu



UPOR ČUČEĆI



• **UPOR KLEČEĆI**



• **UPOR SJEDJEĆI**



• **UPOR LEŽEĆI**



6.5. OKRETI I IZDRŽAJI

ČETVRTINA OKRETA • okrećemo se oko uzdužne osi tijela na lijevo ili desno za 90°



POLA OKRETA • okrećemo se oko uzdužne osi tijela na lijevo ili desno za 180°



CIJELI OKRET • okrećemo se oko uzdužne osi tijela u lijevo ili desno za 360°

IZDRŽAJI • prekidi kretanja za najmanje dvije sekunde, a najviše tri. Prekidi se mogu odnositi na ruke, noge i cijelo tijelo.

6.6. POSKOCI I SKOKOVI

POSKOK – odrazimo se jednom nogom i doskočimo na istu (npr. odrazimo se desnom i doskočimo na desnu)



SKOK – odrazimo se i doskočimo sunožno,
– odrazimo se sunožno i doskočimo na jednu nogu,
– odrazimo se jednom nogom i doskočimo sunožno,
– odrazimo se jednom nogom i doskočimo na drugu



6.7. HODANJA I TRČANJA

HODANJA • općenito sva kretanja koja se vrše koracima sa svrhom da se bez velikog napora i brzo prijeđe određena udaljenost • uvijek moramo imati doticaj s tlom • ne smije postojati faza leta

OBIČNO • na tlo postavljamo najprije petu pa prste



STUPANJE • na tlo postavljamo najprije prste pa petu

DOKORAČNO • krećemo se postavljajući uvijek istu nogu u iskorak, a drugu u dokorak (npr. iskorak desnom, dokorak lijevom) • dokoračna noga uvijek dodiruje unutarnjim dijelom stopala iskoračnu nogu



TRČANJA

• kretanja koja se isto vrše koracima, sa svrhom da se određeni prostor prijeđe što brže, uz određeni napor.

7. ZAKLJUČAK

Osnovni cilj svakodnevne tjelovježbe u našim vrtićima je zadovoljiti primarnu potrebu djeteta za kretanjem. Raznolikost oblika rada i mjesta na kojima se tjelovježba realizira, govori u prilog fleksibilnoj organizaciji i svakodnevnoj prilagodbi.

Vježbanjem s prijateljima dijete razvija osjećaj pripadnosti i zajedništva. Sudjelovanjem u planiranju, kod djece se potiču mašta, kreativnost, inicijativa, samopouzdanje, međusobna komunikacija, vještine rješavanja problemskih zadataka, suradničko učenje i rad u timu. Kada osjete potrebu za kretanjem, djeca samostalno integriraju motoričke aktivnosti u svakodnevnu igru, nadograđuju ih i konstruiraju u skladu sa svojim željama i potrebama.

Dobrobiti tjelesnog vježbanja u ranoj i predškolskoj dobi su višestruke. Osim što osiguravaju uvjete za skladan rast i razvoj djece, svjedoci smo znanstvenih i stručnih studija koje ukazuju na povezanost tjelesnog vježbanja i razvoja mozga, govora, učenja, uspjeha i, konačno, zdravlja. Primjerenim aktivnostima djeca usvajaju oblike zdravog načina života i stvaraju naviku za svakodnevnom tjelovježbom.

Naš je zadatak osvijestiti kako smo u prilici utjecati na razvoj stavova prema tjelovježbi i od iznimne je važnosti da oni budu pozitivni, a navike trajne.

Sanja Margeta, prof. pedagogije
Koordinator sportskog programa Dječjeg vrtića Rijeka

8. LITERATURA

1. Findak, V. - „Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju“, Zagreb, Školska knjiga, 1995.
2. Neljak, B. - „Kineziološka metodika u predškolskom odgoju“, Zagreb, Kineziološki fakultet, 2009.
3. Pejčić, A. - „Igre za male i velike“, Visoka učiteljska škola u Rijeci, 2002.
4. Pejčić, A. - „Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi“, Visoka učiteljska škola u Rijeci, 2005.
5. Šadura, T. - „Gimnastika“, Zagreb, Komisija za izdavačku djelatnost Fakulteta za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, 1991.
6. Tkalčić, S. - „Kompleksi opće pripremni kretnji“, Zagreb, Športmark d.o.o., 2000.

Ravnateljica

Davorka Guštin