Biotička motorička znanja u predškoli

Marijanović, Josipa

Undergraduate thesis / Završni rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:995146

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

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

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of humanities and social sciences

zir.nsk.hr

UNIVERSITY OF SPLIT

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U SPLITU

FILOZOFSKI FAKULTET

ZAVRŠNI RAD

BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA U PREDŠKOLI

JOSIPA MARIJANOVIĆ

Split, 2020.

Odsjek: Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

Studij: Preddiplomski

Predmet: Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju

BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA U PREDŠKOLI

Studentica:

Josipa Marijanović

Mentorica:

izv. prof. dr. sc. Lidija Vlahović

Split, kolovoz 2020.

SADRŽAJ

1. UVOD 4

2. POJAM I DEFINICIJA 5

3. USVOJENOST MOTORIČKIH ZNANJA 5

4. BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA 6

4.1. BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA ZA SAVLADAVANJE PROSTORA 7

4.2. BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA SAVLADAVANJA PREPREKA 8

4.3. BIOTIČKA ZNANJA ZA SAVLADAVANJE OTPORA 9

4.4. BIOTIČKA ZNANJA ZA MANIPULIRANJA OBJEKTIMA 10

5. OPĆA KINEZIOLOŠKA MOTORIČKA ZNANJA 11

6. RADNO-MANIPULATIVNA MOTORIČKA ZNANJA 12

7. METODE RADA S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI 13

7.1. METODE IMITACIJE 13

7.2. METODE ILUSTRACIJE 13

7.3. METODE DRAMATIZACIJE 14

7.4. METODA USMENOG IZLAGANJA 14

7.5. METODA DEMONSTRACIJE 14

7.6. METODA POSTAVLJANJA I RJEŠAVANJA MOTORIČKIH ZADATAKA 14

7.7. KOMBINIRANE METODE VJEŽBANJA 15

7.8. SINTETIČKA METODA UČENJA 15

8. ZAKLJUČAK 16

9. SAŽETAK 17

10. SUMMARY 18

11. LITERATURA 19

1. UVOD

Dijete rođenjem postaje istraživač. Od trenutka svog rođenja, dijete je okruženo mnoštvom nepoznatih ljudi, predmeta, situacija, riječi, pokreta. Od trenutka rođenja ono počinje učiti. Od najranije dobi prima veliku količinu informacija koje će koristit u budućnosti. Sve što vidi želi dotaknuti, sve što čuje želi izgovoriti, zato je važno da dijete okružimo kvalitetnim i ispravnim materijalima kako bi se znanja stečena u najranijoj dobi mogla pozitivno odraziti na njegov daljnji razvoj.

Razdoblje predškole pred dijete stavlja mnogobrojne izazove. Osim socijalizacije koja je najčešće najveći problem za dijete u novoj sredini, veliku pozornost moramo obratiti na djetetovo izražavanje, ophođenje, kretanje, uočiti koja su znanja djeca do sada usavršila, a koja zahtijevaju našu dodatnu pomoć. Kada govorimo o predškoli često u obzir uzimamo stjecanje prehrambenih, higijenskih i zdravstvenih navika, ali ne pridajemo dovoljno pozornost djetetovoj tjelesnoj aktivnosti.

U ovom razdoblju djeca imaju jako izraženu potrebu za igrom, trčanjem, skakanjem. Jednom riječju, dijete teži kretnji. Djetetova kretnja često nije zadovoljena u okružju obitelji pa bi ustanova predškole djeci trebala pružiti ono nužno. Raznovrsnim, dobno primjerenim, izborom aktivnosti, igrama, poligonima, izazovima djeci, osim zdravog razvoja, nudimo priliku za učenje i socijalizaciju s drugima. Svi ovi oblici kretanja kod djece potiče razvitak motoričkih znanja ili pak usavršavanja onih koje su djelomično stekli. Ova su znanja genetska potreba svakog čovjeka, kao što je igra osnovna potreba svakog djeteta. S toga je važno da djeci pružimo zdrav razvoj uz zadovoljavanje svih njegovih potreba.

2. POJAM I DEFINICIJA

Motorička znanja, koje još nazivamo motoričkim informacijama, odnose se na provedbu motoričkih operacija kojima upravljaju algoritmi naredbe. Algoritmi naredbe, koji se nalaze u različitim motoričkim zonama, odgovorni su za pokretanje i zaustavljanje mišića i mišićnih skupina (Pejčić, 2005). Izvedba i djelotvornost motoričke reakcije ovisi o razini motoričkog programa i razine osobina i sposobnosti subjekta koji izvršava akciju. „Motorička znanja nisu pod utjecajem genetskoga činitelja nego se stječu isključivo vježbanjem“ (Breslauer, Hublin, Zegnal Kuretić, 26:2014). Motorička znanja dijele se na tri skupine, a to su:

- biotička
- opća kineziološka
- radno manipulativna motorička znanja.

Kada govorimo o biotičkim znanjima govorimo o funkcijama koja su genetska potreba svakog čovjeka, a odnose se na obavljanje svakodnevnih ljudskih radnji. Opća motorička znanja utemeljena su na iskustvima ljudi koji za cilj imaju što učinkovitiji razvoj pojedine sposobnosti (Sekulić, Metikoš, 2007). Radno manipulativna motorička znanja karakteristična su za određene profesije i specifičnim životnim situacijama, a koriste se s ciljem što boljeg i učinkovitijeg obavljanja radnje (Breslauer, Hublin, Zegnal Kuretić, 2014).

3. USVOJENOST MOTORIČKIH ZNANJA

„Motorička znanja mogu se ostvariti na različitim razinama. Razlikuje se pet razina usvojenosti (realizacije) motoričkih znanja. Prvi stupanj usvojenosti motoričkih znanja je kada subjekt ima simboličku, a ne motoričku informaciju. To znači da informacija nije na razini programa i subjekt ne može ostvariti određeno kretanje premda ima predodžbu kako određeno kretanje izgleda i kako se izvodi. Drugi stupanj je razina usvojenosti na kojoj je motorička informacija formirana. Pri izvođenju gibanja pokreti su grubi i nestašni, a najmanja smetnja onemogućava izvođenje kretnje. Utrošak energije i vremena pri izvođenju gibanja na drugoj razini usvojenosti je velik. Na trećoj razini gibanje izvodi s visokim stupnjem sigurnosti i racionalnim utroškom energije i vremena. Pojedini segmenti gibanja izvode se pravilno i tečno dok kod preostalih postoje odstupanja od idealnog gibanja. Četvrta razina usvojenosti motoričkoga znanja jednaka je pedagoškom pojmu vještine. Određene strukture kretanja izvode se pravilno, ali postoje i izmjena nebitna odstupanja od idealne putanje gibanja. U kineziološkoj praksi ostvarivanje kretnih struktura na četvrtoj razini tretira se kao visokoautomatizirana

motorička radnja. Peta razina usvojenosti podrazumijeva izvođenje gibanja bez odstupanja od idealnog puta kretanja. Motorička znanja na toj razini jednaka su pedagoškom pojmu navike. Gibanja se izvode potpuno automatski na zadani skup nadražaja, s maksimalnim iskorištavanjem svih trenutnih potencijala. U primijenjenoj kineziologiji ta se znanja nominiraju kao dinamički stereotipi gibanja“ (Pejčić, 17,18:2005).

4. BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA

Biotička motorička znanja smatramo osnovnim, temeljnim znanjima svakog čovjeka potrebnima za opstanak i razvoj. „Biotička motorička znanja genetski su uvjetovana potrebe čovjeka koja imaju dvostruku funkciju:

- za rješavanje svakodnevnih motoričkih zadataka tijekom života,
- za optimalan razvoj najvećeg broja antropoloških obilježja (Breslauer, Hublin, Zegnal Kuretić, 26:2014).

Pod pojmom biotička znanja podrazumijevamo četiri skupine:

A) Znanja za savladavanje prostora
B) Znanja za savladavanje prepreka
C) Znanja za savladavanje otpora
D) Znanja za manipuliranje objektima

ZNANJA ZA SAVLADAVANJE PROSTORA
Valjanja
Puzanja
Hodanja
Trčanje

ZNANJA ZA SAVLADAVANJE PREPREKA
Preskoci
Naskoci
Saskoci
Penjanja
Provlačenja

ZNANJA ZA SAVLADAVANJE OTPORA
Dizanja
Nošenja
Guranja
Vučenja
Upiranja
Višenja

ZNANJA ZA MANIPULACIJU OBJEKTIMA
Dodavanja
Bacanja
Hvatanja
Vođenja
Žongliranja

4.1. BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA ZA SAVLADAVANJE PROSTORA

Biotička motorička znanja za savladavanje prostora podrazumijeva prirodne oblike:

- valjanja
- puzanja
- hodanja i trčanja (Sekulić, Metikoš, 2007).

Govoreći o valjanju, podrazumijevamo niz oblika izvršavanje ove akcije. Valjati se možemo s lijeva na desno, s desna na lijevo, s rukama prislonjenima uz tijelo, s rukama odmaknutima od tijela, preko lijevog ramena, preko desnog ramena, i tako dalje (Sekulić, Metikoš, 2007). Iako, naizgled sve navedene vježbe izgledaju isto, svaka od njih koristi se različitim akcijama pokretanja mišića i mišićnih skupina koje je potrebno razvijati kako bi se vježba valjanja uopće izvela. Za lakše razumijevanje kompleksnosti ove vježbe, poslužimo se primjerom iz čovjekova najranija života. Od samog dolaska na svijet, bebe su okružene mnoštvom novih predmeta, situacija i radnji koje tek trebaju usavršiti. Jedna od njih je i valjanje. Odraslima na oko vrlo jednostavna radnja, kod beba izaziva veliku količinu napora i učenja. S obzirom da našim mišićima upravlja živčani sustav, dijete prvo treba poželjeti napraviti tu radnju, a zatim slijedi niz pokušaja prije nego li to stvarno uspije. Nakon uspješnog okretanja djeteta s leđa na prsa, ono posjeduje neka znanja koja dalje može usavršavati te stečena znanja koristiti u sličnim radnjama, primjerice okretanje s prsa natrag na leđa. Učestalim ponavljanjem ovih radnji, mišići postaju jači, a akcija sve lakše izvediva.

Puzanje djeteta početni je oblik kretanja. Nakon što je usavršilo već spomenuto valjanje odnosno okretanje, djetetu je omogućeno gledanje svega što se nalazi ispred njega. Vođeno znatiželjom dijete polazi za predmetom ili osobom koja se nalazi ispred njega i tada dolazi do puzanja. Ovaj oblik kretanja, kod djeteta iziskuje velike napore i korištenje sada već velikog broja mišićnih skupina. Osim angažmana velikog broja mišića, dijete puzanjem jača zglobove oslanjajući se na ruke ili laktove. Također, razvija koštani sustav, srce jače radi, dijete dublje diše. Sve to rezultira razvojem motoričkih, funkcionalnih i morfoloških obilježja i sposobnosti pa se naglašava važnost ovog oblika kretanja za daljnji dječji rast i razvoj (Sekulić, Metikoš, 2007).

Hodanje je oblik kretanja koje dolazi nakon boljeg ili lošijeg usavršenog puzanja. Dijete se s vremenom, oponašajući ljude iz svoje okoline, počinje dizati i oslanjati samo na noge za razliku od dosadašnjeg korištenja oslonca na rukama i nogama. Kako bi moglo prohodati, dijete

treba imati razvijenu ravnotežu, koordinaciju te dovoljnu količinu snage. Hodati možemo na razne načine: ravno naprijed, natrag, uzbrdo, nizbrdo, dijagonalno i tako dalje. Svaki od navedenih oblika hodanja, kao i mnogi drugi, zahtijevaju različite načine učenja i usavršavanja. Naravno, svaka od navedenih radnji podrazumijeva različite količine snage, vježbanja te korištenja više novih mišićnih skupina. Prilikom početničkog učenja hodanja prisutan je grubi motorički program u kojem dijete nesigurno izvodi nekoliko koraka, najčešće koristeći se raznim pomagalima, a zatim pada. Učestalim vježbanjem i ponavljanjem radnji njegov će hod postati spretniji te lakše i brže izvediv (Sekulić, Metikoš, 2007).

4.2. BIOTIČKA MOTORIČKA ZNANJA SAVLADAVANJA PREPREKA

„Druga skupina biotičkih motoričkih znanja služi za učinkovito savladavanje prepreka. U ta se znanja ubrajaju znanja o savladavanju prepreka:

- preskoci
- naskoci
- saskoci
- penjanja
- provlačenja“ (Sekulić, Metikoš, 55:2007).

Preskoci su motorička znanja za savladavanje prepreka kojima se svakodnevno služimo i ne obraćamo pozornost na to koliko je radnja složena. Preskoci podrazumijevaju preskakanje prepreka, a preskočiti je možemo na razne načine. Tako razlikujemo preskoke prema odrazu i doskoku, a nadalje na sunožni odraz – sunožni doskok, sunožni odraz – jednonožni doskok na lijevu nogu, sunožni odraz – jednonožni doskok na desnu nogu, i tako dalje (Sekulić, Metikoš 2007).

Slijedeća su znanja, koja ubrajamo u savladavanje prepreka, naskoci. „Sve prepreke koje ne možete preskočiti iz prve, na njih morate ponajprije – naskočiti“ (Sekulić, Metikoš, 56:2007). Poput preskoka i naskoci broje velik broj načina.

Kako bismo dovršili radnju preskakanja neke prepreke, nakon preskoka i naskoka s prepreke treba saskočiti, pa su tako saskoci slijedeća znanja u savladavanju neke prepreke.

Prepreke na koje nailazimo mogu biti raznih veličina i oblika, pa tako ako govorimo o prepreci koja je prevelika za naskok, nužno je penjanje, a ako postoji mogućnost, možemo se koristiti provlačenjem.

Razlika između ove dvije skupine motoričkih znanja (znanja za savladavanje prostora i znanja za savladavanje prepreka) jest u tome što djece znanja za savladavanje prostora stječu redoslijedom kojim su navedeni, a kod znanja za savladavanje prepreka to nije slučaj. Savladavanje prepreka, u pravilu, čovjek nikada ne uči. Dijete će s vremenom naučiti sva znanja za savladavanje prostora, no u jednom trenutku, naići će na prepreku s kojom se do sada nikada nije susrelo što predstavlja mogućnost nastanka ozljeda. Takva situacija najčešće se javlja upravo u predškolskoj dobi jer je to vrijeme najveće socijalizacije djeteta, pa ono često oponaša odrasle ne uzimajući u obzir svoja znanja i sposobnosti. Tada, veliku ulogu imaju upravo odrasli. Odgajatelji, roditelji te kineziolozi djeci moraju omogućiti stjecanje znanja dovoljnih za izbjegavanje bilo kakvih vrsta ozljeda, te širenje i bogaćenje djetetovih sposobnosti te omogućavanje što lakše i ugodnije socijalizacije s drugom djecom. Opće je poznato da djeca najbolje uče igrajući se što nam može pomoći i u stjecanju znanja za savladavanje prepreka. Izborom kvalitetne igre, koja će pripomoći ovom procesu učenja, djeca će usvojiti znanja koja do sada nisu posjedovala, a to neće shvatiti kao obvezu ili teret jer upravo igra djeci pruža zabavu i slobodu (Sekulić, Metikoš, 2007).

4.3. BIOTIČKA ZNANJA ZA SAVLADAVANJE OTPORA

U znanja za savladavanje otpora ubrajamo:

- dizanja
- nošenja
- guranja
- vučenja
- upiranja
- višenja

„Dizanja su kretne strukture u kojima se svladava otpor tako da se u prvom redu suprotstavljamo sili teže“ (Sekulić, Metikoš, 58:2007). I u ovoj skupini znanja ubrajamo nekoliko vrsta izvršavanja procesa dizanja. Pa tako možemo razlikovati: jednoručno, dvoručno,

s teretom ili bez njega, dijagonalno, i tako dalje. Prilikom dizanja tereta, moramo obratiti pozornost da to izvedemo učinkovito i ekonomično te time izbjegnemo ozlijede korištenjem što manje energije. Prije dizanja tereta trebali bismo imati na umu dvije stvari, a to su svladavanje otpora najjačim mišićima, te približavanje centra težišta objekta (Sekulić, Metikoš, 2007). Navedena pravila jednostavno možemo objasniti na podizanju vreće. U prvom slučaju, otpora najjačim mišićima, vreću ćemo lakše podignuti ako čučnemo, primimo vreću i ustanemo, nego li pruženim nogama. S druge strane, „…što su centri težišta udaljeniji – vi ste relativno slabiji“ (Sekulić, Metikoš, 59:2007).

Nakon dizanja nekog objekta dolazimo do radnje nošenja. „I u nošenjima vrijede ista biomehaničke zakonitosti kao i kod dizanja“ (Sekulić, Metikoš, 59:2007). Stoga vrijedi da je lakše nositi teret ako ga postavimo što bliže i stabilnije težišnom centru.

Kada nam je objekt, koji želimo uzeti, prevelik ili pretežak možemo se koristiti tehnikom guranja. Osim već spomenutih biomehaničkih zakonitosti, koje vrijede i ovdje, bitno je spomenuti inerciju tijela koja je od velike važnosti prilikom guranja nekog objekta. Djelovanjem vlastite sile (guranjem) na tijelo, koje je do sada stajalo na mjestu, ono dobiva inerciju.

„Vučenja su zapravo «guranja u suprotnom smjeru»“ (Sekulić, Metikoš, 60:2007). Za razliku od dosadašnjih radnji u kojima smo što bliže držali centar težišta, kod guranja ga udaljavamo s obzirom da se prilikom vučenja nekog objekta najčešće koristimo polugama. Kako bismo što bolje razumjeli sam proces vučenja, upotrijebiti ću primjer automobila. Prilikom kvara i vučenja automobila, tu radnju lakše ćemo izvesti koristimo li se konopom zavezanim za auto, nego hvatanjem za auto u kojem nam je centar težišta auto puno bliži.

Upiranja i višanja znanja su kojima se najčešće koristimo u sportovima, a odnose se na svladavanje vlastite mase (Sekulić, Metikoš, 2007). Ovi oblici aktivnosti jako su izazovna i zanimljiva djeci, a lako ih se može upotrijebiti u raznim poligonima ili brojnim spravama i penjalicama koje se često nalaze u dvorištima dječjih vrtića. Kada govorimo o otporima, možemo ih svrstati u dvije kategorije, a to su pasivni i aktivni otpori. Pasivni je otpor onaj koji djeluje samo u jednom smjeru (sila teža), a aktivan onaj koji djeluje silom na nas u isto vrijeme dok mi djelujemo na njega (hrvanje) (Sekulić, Metikoš, 2007).

4.4. BIOTIČKA ZNANJA ZA MANIPULIRANJA OBJEKTIMA

Znanja koja ubrajamo u biotička znanja za manipuliranje objektima su:

- dodavanja i bacanja
- hvatanja
- vođenja
- žongliranja

„Osnovna razlika između dodavanja i bacanja jest u tome što se dodavanja manifestiraju s osnovnim uvjetom da se predmet koji dodajemo – uhvati. Bačeni predmet se međutim – ne hvata“ (Sekulić, Metikoš, 62: 2007). Osim dodavanja predmeta suigraču, njime možemo gađati određenu metu. Važno je spomenuti da se prilikom dodavanja i bacanja razvija preciznost i koordinacija. Razvijanje ovih znanja najintenzivnije je djetinjstvu pa se tako savjetuje što češće korištenje ovakvih aktivnosti u radu s djecom. Najlakše ih možemo manifestirate jednostavnim dodavanjem loptom ili gađanjem koša ili slične postavljene mete.

Slijedeće znanje koje je korisno za manipuliranje objektima jest hvatanje. „Treba pravilno procijeniti brzinu kojom objekt leti prema vama, rukama najčešće amortizirati i na taj način usporiti kretanje objekta te pravovremeno prihvatiti predmet – najčešće stiskom šake“ (Sekulić, Metikoš, 63:2007). Kao i kod dodavanja i bacanja i ovdje koordinacija ima jako važnu ulogu. Osim hvatanja, koje izvodimo rukama, važno je spomenuti primanje koje se odnosi na upotrebu drugih dijelova tijela kao što su noge. Realizacija ovakvih aktivnosti u radu s djecom predškolske dobi nisu zahtjevne, a izvoditi ih možemo samo davanjem lopte djeci.

„Vođenja se mogu izvoditi rukama i nogama pa samim time mogu podrazumijevati i, najčešće podrazumijevaj, vrlo složena i komplicirana gibanja“ (Sekulić, Metikoš, 64:2007). Vođenja su akcije koje se vrlo često koriste u mnogim sportovima, a zahtijevaju razvijenu koordinaciju. U radu s djecom najlakše ih primjenjujemo u kreiranju raznih poligona.

„Žongliranja vjerojatno predstavljaju vrhunac motoričkog znanja o manipuliranju predmetima. Žongliranje zapravo označava manipulaciju predmeta…u manifestaciji u kojoj se po proizvoljnom redu izmjenjuju sva ostala biotička motorička znanja iz ove skupine…, ali vrlo često upotpunjena sa znanjima iz drugih skupina (hodanja, skokovi, naskoci, upori,…) “ (Sekulić, Metikoš, 64:2007).

5. OPĆA KINEZIOLOŠKA MOTORIČKA ZNANJA

„Ova znanja nastala su na temelju iskustava ljudi primjenjivosti pojedinog motoričkog znanja, i to primjenjivosti motoričkog znanja u pogledu maksimiziranja kineziološkihtransformacijskih učinaka“ (Sekulić, Metikoš, 67:2007). Odnosno, ova vrsta znanja

podrazumijeva najučinkovitije vježbe koje nam mogu pomoći u razvijanju i usavršavanju nekih sposobnosti. „Opća motorička znanja nisu određena pravilima koja su dogovorena, ali su određena pravilima – maksimalne transformacijske učinkovitosti“ (Sekulić, Metikoš, 67:2007). Opća motorička znanja dijelimo na nekoliko skupina, a to su:

- vježbe izdržljivosti
  - vježbe aerobne izdržljivosti
  - vježbe aerobne-anaerobne izdržljivosti
  - vježbe anaerobne izdržljivosti
- vježbe snage
  - vježbe repetitivne snage
  - vježbe eksplozivne snage
  - vježbe statičke snage
- vježbe koordinacije i agilnosti
- vježbe brzine
- vježbe ravnoteže
- vježbe preciznosti
- vježbe fleksibilnosti (Sekulić, Metikoš, 2007).

Kada govorimo o općim kineziološkim motoričkim znanjima, jednu stvar moramo razumjeti, a to je da se sve ove vježbe lakše uče ako su prije toga kvalitetno usvojena brojna biotička znanja. Upravo zato je uporaba biotičkih znanja od najranije dobi, primjena u ustanovama dječjeg vrtića, u fazi ranog razvoja, utjecajna na djetetov daljnji razvoj. „Ova pojava povezana je sa sakupljanjem kvalitetnih motoričkih programa o najrazličitijim motoričkim aktivnostima, a što se opet događa zbog velike količine učenja i usavršavanja motoričkih znanja kroz čitav život, a naročito kroz period djetinjstva“ (Sekulić, Metikoš, 68:2007).

6. RADNO-MANIPULATIVNA MOTORIČKA ZNANJA

Ova vrsta znanja specifična je za određena područja, profesije ili posebne aktivnosti u kojima se nalazimo, a predstavljaju rad s nekakvim alatima. „Definitivno se radi o vrlo specifičnim radnim operacijama koje zahtijevaju i vrlo precizne i usavršene motoričke programe“ (Sekulić, Metikoš, 70:2007).

7. METODE RADA S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI

„Jedan od važnih preduvjeta za realizaciju cilja i zadaća tjelesne i zdravstvene kulture u radu s predškolcima jest pravilan izbor i primjena metoda rada, jer su one i način odgojno-obrazovne komunikacije. Ta činjenica, kao i zahtjev da se odgajatelj uz pomoć adekvatne metode u što većoj mjeri približi djetetu, njegovu načinu mišljenja i reagiranja na izabrano motoričko gibanje sasvim pouzdano traže od odgajatelja dodatni senzibilitet kada je u pitanju izbor i primjena metoda rada. (…) U radu s djecom predškolske dobi u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi primjenjujemo ove metode:

1. metoda imitacije
2. metoda ilustracije
3. metoda dramatizacije
4. metoda usmenog izlaganja
5. metoda demonstracije
6. metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka
7. kombinirane metode vježbanja
8. sintetička metoda učenja“ (Findak,99:1995).

7.1. METODE IMITACIJE

Metoda imitacije odnosi se na izvedbu motoričkih akcija u kojima djeca oponašaju predmet, osobu, životinju ili radnju koju poznaju iz svakodnevnih životnih situacija. Tako djeca mogu oponašati zalijevanje cvijeća, vožnju automobilom, plivanje, igranje mace. Ova metoda zahtjeva veliku pažnju odgajatelja. „Dakle, važno je da odgajatelj bude pri opisu ili demonstraciji uvjerljiv kako bi djeca mogla bez teškoća imitirati pokrete ili kretnje koje se od njih očekuju“ (Findak, 100:1995).

7.2. METODE ILUSTRACIJE

„Metodom ilustracije postavljaju se i rješavaju motorički zadatci ilustriranjem događaja koja su djeca doživjela, i to pokretom ili kretanjem“ (Findak, 100:1995). Ova metoda od velike je važnosti jer ostavlja prostora za dječju slobodu. Ukoliko se ne sjećaju cijele i točne situacije koju su proživjeli, djeca na kreativan način izvode kretnje i ilustracije te maštom nadopunjuju nedostatke. Također, važno je naglasiti da je uloga odgajatelja pružanje djetetu dovoljno prostora za izražavanje.

7.3. METODE DRAMATIZACIJE

„Postavljanje i rješavanje motoričkih zadataka metodom dramatizacije svodi se na dramatizaciju priče“ (Findak, 101:1995). Metoda se izvodi na način da odgajatelj djeci priča priču koju ona interpretiraju motoričkim izražavanjem. Naravno, prilikom odabira priče, odgajatelj mora obratiti pozornost na temu kako bi djeci bila zanimljiva te ih potaknula na aktivno sudjelovanje. I ovdje je važno naglasiti slobodu djeteta u izražavanju i razvijanju kreativnosti koju odgajatelj ne smije sputavati.

7.4. METODA USMENOG IZLAGANJA

„Pojavni oblici metode usmenog izlaganja mogu biti različiti, a u radu s djecom predškolske dobi metoda se najčešće primjenjuje u funkciji opisivanja, objašnjavanja i korekcije motoričkog gibanja“ (Findak, 102:1995). Tijekom izvođenja ove metode odgajatelj mora obratiti pozornost na način govora. Rječnik kojim se koristi mora biti prilagođen djeci ove dobne skupine, a intonacijom se koristi kako bi privukao djetetovu pozornost i njegovu uključenost u rad.

7.5. METODA DEMONSTRACIJE

„Naime, sve što djecu želimo naučiti moramo im pokazati, kako bi dobila što jasniju predodžbu o motoričkom gibanju koje treba učiniti. Za vrijeme demonstracije određenog motoričkog gibanja djeca promatraju onoga tko demonstrira“ (Findak, 102:1995). Kako bi usavršavanje nekog motoričkog gibanja bilo što učinkovitije, demonstracija se izvodi na način da se vježba prvi put demonstrira onako kako očekujemo da ona naposlijetku izgleda. Zatim, odgajatelj ponovi tu radnju, ali sporije s naglaskom na dio akcije za koju pretpostavlja da je djeci zahtjevnija. Ukoliko je potrebno, demonstracije se mogu ponoviti još nekoliko puta kako bi djeca ispravno izvršila ono što od njih očekujemo.

7.6. METODA POSTAVLJANJA I RJEŠAVANJA MOTORIČKIH ZADATAKA

„Naime, metoda se zasniva na karakterističnoj djelatnosti, odnosno aktivnosti djece u procesu usvajanja ili usavršavanja određenog motoričkog gibanja. Ovisno o tome kakav motorički zadatak odgajatelj postavlja pred djecu, razlikujemo primjenu metode na tzv.

a) nižoj razini,
b) višoj razini.

Postavljanje i rješavanje motoričkih zadataka na „nižoj“ razini odvija se onda kada djeca izvode postavljeni zadatak po tzv. Vlastitom izboru, dakle samostalno i na način koji njoj najbolje odgovara. (…) Prilikom korištenja te metode na tzv. „višoj“ razini djeci se pri postavljanju motoričkog zadatka najčešće odredi npr. oblik, eventualno trajanje, smjer kretanja, koji oni također rješavaju po tzv. Vlastitom izboru, ali u sklopu zadanih elemenata“ (Findak, 104:1995).

7.7. KOMBINIRANE METODE VJEŽBANJA

„U radu s predškolcima najprimjerenije su kombinirane metode vježbanja, koje su u biti simbioza različitih metoda vježbanja ili, još konkretnije, njihova izvedenica“ (Findak, 104:1995). Prilikom korištenja ove metode odgajatelj mora uzeti u obzir, razvojne faze i mogućnosti izvedbe svakog djeteta. Slijed kombiniranih vježbi provodi se na način da prvo izvodimo vježbe koje iziskuju manju količinu energije te postupno prelazimo na teže vježbe.

7.8. SINTETIČKA METODA UČENJA

„Ove metode se koriste u svim fazama svladavanja motoričkog gibanja, što znači da se bez metode učenja ne može ni zamisliti provođenje tjelesnog vježbanja. (…) Shodno tome, u radu s djecom predškolske dobi najprimjerenija je sintetička metoda učenja. Ona se smatra najprirodnijom, jer se pokret uči u cijelosti, tj. onako kako se vidi i kako će se primjenjivati. Osim toga, prednost sintetičke metode učenja je i to što omogućuje izražajnu individualnost djece“ (Findak, 105:1995).

8. ZAKLJUČAK

Biotička znanja ljudska su potreba od najranije dobi koja stječemo i dalje usavršavamo cijeli život. Ta se znanja dijele u četiri skupine koje podrazumijevaju znanja za savladavanje prostora, prepreka, otpora te manipulaciju predmetima. Javljaju se u igri, u sportu, u svakodnevnim životnim situacijama, spontano ili namjerno, a najintenzivnija su kod djece predškolske dobi. Tjelesna aktivnost jako je izražena kod djece te dobi pa je važno što više poticati aktivnosti koje će kvalitetno razvijati ovu vrstu motoričkih znanja.

U ovom procesu najvažniju ulogu imaju odrasli. Dijete uči po modelu, pa kao odgajatelji moramo shvatiti važnost naše uloge u djetetovu razvoju. Uloga odgajatelja prvenstveno se odnosi na zapažanje. Zapažanje djetetove faze razvoja, njegovih interesa, načina ponašanja, kretanja, te znanja koja je već razvilo i ona koja će tek razviti. Zatim, pružanjem adekvatnih materijala potičemo djecu na sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima koje će pospješiti kvalitetan razvoj biotičkih motoričkih znanja. Koristeći se raznim metodama odgajatelj pred djecu stavlja izazove koje mogu uključivati hodanje, preskakanje, provlačenje, hvatanje, bacanje, guranje… Savladavanje ovih znanja u ranoj dobi djeci omogućuje lakše suočavanje s preprekama i zadatcima koje ih očekuju u daljnjem razvoju.

9. SAŽETAK

Kako bi dijete imalo uspješan i kvalitetan razvoj trebalo bi biti tjelesno aktivno i posjedovati znanja koja prate njegovu razvojnu fazu. Osim razvoja koordinacije, razvitka i korištenja više mišićnih skupina, tjelesna aktivnost djeci može pomoći u socijalizaciji sa drugom djecom. Ova vrsta aktivnosti zahtjeva pripremu odgajatelja i kvalitetnu demonstraciju i učenje. Djeca najbolje uče igrajući se pa je osmišljavanjem raznih igrica, koje sadrže biotička motorička znanja, tjelesna aktivnost najučinkovitija. S obzirom da je predškolska dob vrijeme kada je djetetova radoznalost za nova iskustva velika, kreativna metoda odgajatelja nesumnjivo će unijeti promjene u njihov tjelesni život i potaknuti zdrav razvoj.

Ključne riječi: razvojne faze, tjelesna aktivnost, biotička motorička znanja, uloga odgajatelja.

10. SUMMARY

In order for a child to have a successful and quality development, he should be physically active and have the knowledge that accompanies his developmental stage. In addition to developing coordination, developing, and using multiple muscle groups, physical activity can help children socialize with other children. This type of activity requires educator preparation and quality demonstration and learning. Children learn best by playing, so by designing various games, which contain fundamental motor skills, physical activity is most effective. Given that preschool is a time when a child's curiosity for new experiences is big, the creative method of educators will undoubtedly make changes in their physical life and encourage healthy development.

Key words: developmental stages, physical activity, fundamental motor skills, the role of educators.

11. LITERATURA

1. Breslauer, N., Hublin, T., Zegnal Kuretić, M., (2014). *Osnove kineziologije*. Čakovec: Međimursko veleučilište u Čakovcu.
2. Findak, V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga
3. Pejčić, A. (2005)*, Kineziološki aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci.
4. Sekulić, D., Metikoš, D., (2007). *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji.* Split: Sveučilište u Splitu.

SVEUČILIŠTE U SPLITU
FILOZOFSKI FAKULTET

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja Josipa Marjanović, kao pristupnik/pristupnica za stjecanje zvanja odgajatelja, izjavljujem da je ovaj završni/diplomski rad rezultat isključivo mojega vlastitoga rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio završnog/diplomskog rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga završnog/diplomskog rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 09.2020.

Potpis
Josipa Marjanović

IZJAVA O POHRANI

ZAVRŠNOG/DIPLOMSKOG/SPECIJALISTIČKOG/DOKTORSKOG RADA

(PODCRTAJTE ODGOVARAJUĆE) U DIGITALNI REPOZITORIJ

FILOZOFSKOG FAKULTETA U SPLITU

Student/ica: Josipa Marijanović

Naslov rada: Biotička raznolikost u predškoli

Vrsta rada: završni rad

Mentor/ica rada: izv. prof. dr. sc. Lidija Uzbavić

Komentor/ica rada: Bojan Babin

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/autorica predanog završnog/diplomskog/specijalističkog/doktorskog rada (zaokružite odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada. Slažem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Splitu i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama *Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju*, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15, 131/17), bude (zaokružite odgovarajuće):

(a) rad u otvorenom pristupu

b) rad dostupan studentima i djelatnicima FFST

c) široj javnosti, ali nakon proteka 6 / 12 / 24 mjeseci (zaokružite odgovarajući broj mjeseci).

U slučaju potrebe (dodatnog) ograničavanja pristupa Vašem ocjenskom radu, podnosi se obrazloženi zahtjev nadležnom tijelu u ustanovi.

Split, 09.09.2020.

Potpis studenta/studentice: Josipa Marijanović