

PRIKAZ

**Aleksandra Pejčić,
Biljana Trajkovski:**

ŠTO I KAKO VJEŽBATI S DJECOM U VRTIĆU I ŠKOLI

Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci,
Rijeka, 2018., 255. str.



Knjiga *Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi* sastoji se od petnaest poglavlja. Neka poglavlja sadrže primjere sadržaja namijenjenih praktičarima s ciljem što kvalitetnije pripreme (planiranja), organizacije i provedbe kinezioloških sadržaja s djecom.

Knjiga je prvenstveno namijenjena praktičarima – učiteljima i odgajateljima, o čemu svjedoči i posveta na početku knjige.

Petnaest poglavlja knjige može se sadržajno podijeliti u tri cjeline. Prvih pet poglavlja predstavlja teorijski koncept koji obuhvaća stručne pojmove i definicije vezane uz organizirano tjelesno vježbanje u in-

stitucionalnom kontekstu. Autorice naglašavaju značaj organiziranog tjelesnog vježbanja kao važnog čimbenika zdravlja te optimalnog razvoja antropoloških obilježja djece. Drugi dio čine šesto, sedmo i osmo poglavlje u kojima se kreće na planiranje i programiranje tjelesnog vježbanja te načine praćenja, provjeravanja i vrednovanja putem tjelesne i zdravstvene kulture. Devedeseto, jedanaesto, dvanaesto, trinaesto i četrnaesto poglavlje čine treću cjelinu koja nudi praktične primjere kinezioloških aktivnosti, kao i modele planova i programa u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi za djecu predškolske dobi, te učenike od prvog do četvrtog razreda osnovne škole. U petnaestom poglavlju dan je pregled literature.

Knjiga započinje poglavljem *“Značaj tjelesnog vježbanja”*, u kojem se naglašava period rane životne dobi kao ključne za stimuliranje razvoja morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te povećanje optimalnog dosega biotičkih motoričkih znanja. Ističe se važnost institucija - dječjih vrtića i škola, kao i drugih oblika izvanobiteljskog odgoja, s ciljem otklanjanja negativnih posljedica sedentarnog načina života na zdravlje djece. Na kraju poglavlja, s namjerom isticanja važnosti svakodnevne motoričke aktivnosti, autorice ističu ulogu knjige kao nužnog štiva praktičarima kako bi znali *“što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi”*. Drugo poglavlje *“Antropološka obilježja”* daje teorijsku podlogu. Daju se pojašnjenja i definicije pojmova/konstrukata: antropologije, antropoloških obilježja, morfoloških (antropometrijskih) karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, motoričkih sposobnosti, kognitivnih sposobnosti, konativnih osobina te socioloških karakteristika. Isto tako, daju se i relacije između antropoloških obilježja. U trećem poglavlju, *“Motorička znanja”*, nudi se pojam i definicija, razine usvojenosti motoričkih znanja te klasifikacija motoričkih znanja. U četvrtom poglavlju, *“Sat/aktivnost tjelesne i zdravstvene kulture”*, autorice ističu kako se ciljevi i zadaće odgojno-obrazovnog područja tjelesne i zdravstvene kulture realiziraju u vidu više različitih organizacijskih oblika rada, od kojih svaki ima specifičnu ulogu u

ostvarivanju ciljeva i zadataka, a samim time i specifične sadržaje, metode, sredstva i organizaciju. Upravo se sat tjelesne i zdravstvene kulture navodi kao osnovni, a nažalost vrlo često i jedini organizacijski oblik rada u našim vrtićima/školama. Pojašnjena je uloga/svrha sata tjelesne i zdravstvene kulture, čimbenici o kojima ovisi uspješnost njegove realizacije, potencijalno prostorno okruženje za provedbu, uloga i značaj učitelja/odgojitelja i dr. Dan je detaljan prikaz strukture sata tjelesne i zdravstvene kulture, kao i smjernice za njegovu kvalitetnu pripremu i provedbu. Za svaki dio sata tjelesne i zdravstvene kulture pojašnjava se cilj, zadaci (antropološki, obrazovni i odgojni), sredstva (sadržaji) i organizacija. Uz navedeno, daju se pojašnjenja opterećenja na satu/aktivnosti Tjelesne i zdravstvene kulture, vrste opterećenja, kao i čimbenici (unutarnji i vanjski) o kojima opterećenja na satu/aktivnosti ovise. Peto poglavlje, *“Cjeline u području tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju u I., II., III., IV. razredu osnovne škole”*, definira pojam bazičnih motoričkih znanja te daje pregled cjelina: Hodanja i trčanja; Kotrljanja i kolutanja; Penjanja, puzanja i provlačenja; Skakanja; Preskoci; Bacanja, hvatanja i gađanja; Dizanja i nošenja; Vučenja, potiskivanja i nadvlačenja; Višenja i upiranja; Ritmičke i plesne strukture, Igre. Za svaku od cjelina dato je detaljno pojašnjenje u smislu definicije, značaja u zdravstvenom pogledu, ali i u smislu ostvarenja odgojnih i obrazovnih zadataka, kao i mogućnosti provedbe, te savjeti za što ispravnije, kvalitetnije i sigurnije izvođenje. U šestom poglavlju, *Planiranje, programiranje, praćenje, provjeravanje i vrednovanje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi*”, daje se naglasak na ulogu i značaj planiranja i programiranja kao osnovne pretpostavke svakog uspješnog odgojno-obrazovnog procesa. Definiraju se pojmovi planiranje i programiranje, navode se čimbenici koji na njega utječu, faze programiranja, principi rada, te navodi svrha praćenja, provjeravanja i vrednovanja, kao i značajke inicijalnog, tranzitivnog i finalnog provjeravanja. U sedmom poglavlju, *“Sadržaji praćenja, provjeravanja i vrednovanja u predškolskom odgoju”*, autorice daju prijedlog baterije testova za

utvrđivanje razine antropoloških obilježja u radu s djecom predškolske dobi. Uz navođenje mjera za mjerenje antropometrijskih (morfoloških) karakteristika, tabelarno je prikazana međunarodna granica indeksa tjelesne mase za rizik prekomjerne mase tijela i prekomjerne težine (prema Cole i suradnici, 2000). Dane su detaljne upute o provedbi testiranja. U istom je poglavlju dan i prijedlog organizacije mjerenja, unosa i analize podataka te analiza stanja subjekta. U osmom poglavlju pod nazivom *“Sadržaji praćenja, provjeravanja i vrednovanja u nižim razredima osnovne škole”*, autorice predlažu jedanaest varijabli za praćenje antropoloških obilježja te navode kako odabrane i predložene varijable predstavljaju najbolje pokazatelje pojedinog obilježja te se mogu primjenjivati tijekom cijelog školovanja, što im daje praktičnu vrijednost. Za svaku varijablu, uz njezino pojašnjenje i značaj, navedeno je pomagalo, dan je opis mjerenja/praćenja te način ocjenjivanja. Uz antropološka obilježja navodi se cilj provjeravanja motoričkih sposobnosti te se daje prijedlog raznih vrsta i kombinacija poligona prepreka za provjeru i vrednovanje motoričkih znanja, kao i sadržaji praćenja odgojnih efekata rada. Uz sve navedeno, dan je prijedlog organizacije mjerenja, unosa i analize podataka te analiza stanja subjekta, analiza rezultata i prikaz računanja rezultata z-vrijednosti, kao i primjer određivanja prioriteta sadržaja za pojedino dijete. Deveto poglavlje, *“Kineziološki sadržaji za djecu predškolske dobi”*, sadrži tabelarni prikaz - Primjenjivost biotičkih motoričkih sadržaja u predškolskom odgoju prema uzrastnoj dobi te sadržaje biotičkih motoričkih znanja za svladavanje prostora (Hodanja i trčanja; Puzanja, kolutanja i kotrljanja); biotičkih motoričkih znanja za svladavanje prepreka (Provlačenja,; Penjanja,; Skakanja); biotičkih motoričkih znanja za svladavanje otpora (Dizanja i nošenja; Višenja i upiranja; Vučenja, potiskivanja, nadvlačenja i guranja) te biotičkih motoričkih znanja za manipulaciju objektima (Bacanja i hvatanja; Gađanja i ciljanja). Potom se daju sadržaji sportova – atletike, gimnastike, rukometa, odbojke, košarke, nogometa i plivanja. Uz navedeno, dan je model globalnog i operativnog plana

i programa tjelesnih aktivnosti u vrtiću – za djecu rane i predškolske dobi. Deseto (*“Kineziološki sadržaji za prvi razred”*), jedanaesto (*“Kineziološki sadržaji za drugi razred”*), dvanaesto (*“Kineziološki sadržaji za treći razred”*) i trinaesto poglavlje (*“Kineziološki sadržaji za četvrti razred”*) daje model globalnog i operativnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture sa primjerima kinezioloških aktivnosti prema cjelinama. Četrnaesto poglavlje, *“Opće pripremne vježbe”*, uz definiciju nudi i mogućnosti korištenja, kao i njihovo značenje. Također, dana je podjela u odnosu na funkcionalno značenje i njegovo tumačenje kao i podjela u odnosu na pojedine dijelove organa za kretanje. Isto tako, navode se unutrašnji i vanjski čimbenici o kojima ovisi izbor općepripremnih vježbi, te upute za njihovo izvođenje. Na samom kraju poglavlja dani su primjeri kompleksa općepripremnih vježbi s pomagalima i bez njih.

Autorice ovom knjigom daju veliki doprinos - nude kvalitetan priručnik, namijenjen prvenstveno odgajateljima, učiteljima, studentima predškolskog odgoja i razredne nastave, ali i svim praktičarima koji rade s djecom u sportskim školama, klubovima i sličnim sportskim organizacijama te time pridonose stvaranju zdravih navika te kvalitetnog provođenja slobodnog vremena djece. Posebno je to važno u današnje vrije-

me u kojem prevladava sjedilački način života i kada smo svjedoci smanjene “motoričke pismenosti” djece.

Novina je prijedlog baterije testova za procjenu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti djece predškolske dobi, kao i primjer planiranja i programiranja za predškolsku dob. Ovaj je dio od važan zato što praktičarima omogućuje planiranje i programiranje tjelesnih sadržaja prema stvarnim, autentičnim potrebama ispitanika.

Ističući kako je upravo predškolski period i period rane školske dobi povoljno vrijeme za stimuliranje razvoja morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te povećanje optimalnog dosega biotičkih motoričkih znanja te kako se u tom razdoblju propuštene mogućnosti za utjecaj na razvoj kvalitete i kvantitete svih znanja i sposobnosti ne mogu nadoknaditi u kasnijim životnim periodima makoliko intenzivirali razvojne poticaje, autorice knjigom “Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi” daju recepte, rješenja, smjernice, ali i potiču na djelovanje, promišljanje i kreiranje novih ideja, načina, modela motoričkih sadržaja...

Daniela Car Mohač,
Dječji vrtić "Radost" Crikvenica,
studentica Poslijediplomskog
sveučilišnog (doktorskog) studija
Pedagogija