



**OBRAZAC ZA ZAHTJEV ZA ODOBRENJE IZVOĐENJA PROGRAMA  
CJELOŽIVOTNOG OBRAZOVANJA**

**NAZIV PROGRAMA:** Poseban program kinezioloških aktivnosti

**NOSITELJ PROGRAMA:** prof. dr. sc. Ivan Prskalo

**IZVODITELJI PROGRAMA:** Prof. dr. sc. Ivan Prskalo, izv. prof. dr.sc. Vatroslav Horvat, Doc. dr. sc. Marko Badrić, Dr..sc. Marijana Hraski, Doc.dr. sc. Marija Lorgjer, Doc. dr. sc. Ivana Nikolić, Doc. dr. sc. Ivan Šerbetar, dr.sc. Snježana Mraković, dr.sc. Mateja Kunješić Sušilović, Igor Bokor, dr.sc. Srna Jenko Miholić,

**VRSTA PROGRAMA:** Program usavršavanja za obavljanje poslova voditelja/ice posebnih programa kinezioloških aktivnosti u predškolskom odgoju i obrazovanju

**CILJ/EVI PROGRAMA:** Razvijanje kompetencija za organiziranje, kreiranje i provedbu kinezioloških aktivnosti u radu s djecom predškolske dobi

**ISHODI UČENJA:**

Po uspješno završenom programu polaznici će:

1. usvojiti osnovne termine koji se koriste u području kineziologije
2. usvojiti informacije vezane za antropometrijske karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti djece
3. razumjeti vezu kineziološke aktivnosti i djeteta predškolske dobi
4. razumjeti povezanost tjelesnog vježbanja i ekologije
5. usvojiti i razumjeti informacije o metodičkim organizacijskim oblicima rada, metodama i načelima koja se najčešće koriste i koji su primjereni dobi djece
6. usvojiti i razumjeti informacije o strukturama bazičnih motoričkih znanja te sadržaja osnovnih skupina kinezioloških aktivnosti primjerenih dobi i karakteristikama predškolskog djeteta
7. usvojiti i razumjeti informacije o osnovama biomehanike pokreta kao i načinu i postupcima mjerenja osnovnih dimenzija antropološkog statusa

**TRAJANJE PROGRAMA** (u satima): 50 sati

**NAČIN IZVOĐENJA:** Redovita nastava

Teorijski dio programa: 10

Vježbe: 40 sati

**CILJNA SKUPINA POLAZNIKA:** Diplomirani odgojitelji u predškolskim ustanovama i osobe koje provode različite sportske programe u predškolskim ustanovama

**UVJETI UPISA NA PROGRAM:** Završen studij iz područja predškolskog odgoja i obrazovanja ili srodni studij iz područja pedagogije, psihologije ili edukacijske rehabilitacije

**CIJENA PROGRAMA** (po polazniku): 3.000,00 kuna (tri tisuće kuna)

**ZAVRŠETAK PROGRAMA:** Potvrda o uspješnom završetku programa Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu

**NAČIN PRAĆENJA KVALITETE I USPJEŠNOSTI IZVEDBE PROGRAMA:**

- rad polaznika nadzirat će mentor, odnosno voditelj cjelokupnog programa
- polaznici će voditi dnevnik rada tijekom praktičnog dijela programa (vježbi) te ga na kraju dostaviti voditelju na uvid
- provjera znanja izvršit će se putem seminarskog rada i praktične demonstracije sata
- polaznici će na kraju programa moći izraziti svoje mišljenje o programu putem kratkog upitnika odnosno kratkim iznošenjem osobnih impresija

**STRUKTURA PROGRAMA**

RB	NASTAVNA CJELINA	SATI	OBLIK NASTAVE	IZVODITELJ
1.	Temeljni pojmovi u kineziologiji u radu s djecom predškolske dobi	1 P	Redovita Predavanja	Prof. dr. sc. Ivan <b>Prskalo</b>
2.	Oblici, metode i načela rada u kineziološkoj metodici	2 P	Redovita Predavanja	Doc. dr. sc. Marko <b>Badrić</b>
3	Planiranje i programiranje kinezioloških aktivnosti djece predškolske dobi u mješovitim i istodobnim („čistim“) skupinama	2 P	Redovita Predavanja	Izv. prof. dr.sc. Vatroslav <b>Horvat</b>
4	Kineziološke aktivnosti	4 P + 35 V	Redovita Predavanja Vježbe	<b>P:</b> Doc.dr. sc. Marija <b>Lorger</b> Doc.dr.sc. Ivana <b>Nikolić</b> Dr. sc.Marijana <b>Hraski</b> Dr.sc. Snježana <b>Mraković</b> <b>VJ:</b> Doc. dr.sc. Marija <b>Lorger</b> Dr.sc. Marijana <b>Hraski</b> Dr.sc. Srna <b>Jenko Miholić</b> dr. sc.Mateja Kunješić Sušilović Igor <b>Bokor</b>
5	Temelji dijagnostike u području kineziologije	1 P + 5 V	Redovita Predavanja Vježbe	<b>P:</b> Doc. dr. sc. Ivan <b>Šrbetar</b> <b>VJ:</b> <b>Doc.dr.sc. Marko Badrić</b> Dr.sc. Marijana <b>Hraski</b>
	<b>UKUPNO</b>	<b>10 P+ 40 V (50 sati)</b>		

**SADRŽAJ PROGRAMA**

**NASTAVNA CJELINA:**

1. **Temeljni pojmovi u kineziologiji u radu s djecom predškolske dobi (3 sata predavanja)**

**CILJEVI CJELINE:** Upoznavanje s osnovnim pojmovima kineziološke teorije i prakse, obilježjima rasta i razvoja djeteta predškolske dobi, temeljnim motoričkim sposobnostima i pojmovima vezanim uz sport i ekologiju

**ISHODI UČENJA NA RAZINI PROGRAMA KOJIMA CJELINA PRIDONOSI:**

Polaznici će:

- usvojiti osnovne termine koji se koriste u području kineziologije,
- usvojiti informacije vezane za antropometrijske karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti djece
- razumjeti vezu kineziološke aktivnosti i djeteta predškolske dobi
- razumjeti povezanost tjelesnog vježbanja i ekologije

**DETALJNO RAZRAĐEN SADRŽAJ CJELINE PREMA SATNICI NASTAVE:**

1. Opis osnovnih pojmova u kineziologiji, kineziološka aktivnost i dijete, tjelesno vježbanje i ekologija - 1 sat predavanja
2. Antropometrijske karakteristike, motoričke sposobnosti i funkcionalne sposobnosti - 2 sata predavanja

**NAČIN VREDNOVANJA ISHODA UČENJA:**

- Redovito pohađanje predavanja
- Proučavanje obvezne i dodatne literature
- Izrada pismenog dijela ispita u obliku seminarskog rada
- Praktična javna demonstracija sata kinezioloških aktivnosti

**2. Oblici, metode i načela rada u kineziološkoj metodici: 2 sata predavanja**

**CILJEVI CJELINE:** Upoznavanje s metodičko organizacijskim oblicima, metodama i principima rada primjerenim dobi i karakteristikama predškolskog djeteta

**ISHODI UČENJA NA RAZINI PROGRAMA KOJIMA CJELINA PRIDONOSI:**

- polaznici će usvojiti i razumjeti informacije o metodičkim organizacijskim oblicima rada, metodama i principima koji se najčešće koriste i koji su primjereni dobi djece

**DETALJNO RAZRAĐEN SADRŽAJ CJELINE PREMA SATNICI NASTAVE:**

1. Frontalni oblik rada, grupni oblici rada, individualni oblik rada i poligon prepreka – 1 sat predavanja
2. Metode rada i načela rada - 1 sat predavanja

**NAČIN VREDNOVANJA ISHODA UČENJA:**

- Redovito pohađanje predavanja
- Proučavanje obvezne i dodatne literature
- Izrada pismenog dijela ispita u obliku seminarskog rada
- Praktična javna demonstracija sata kinezioloških aktivnosti

### 3. **Kineziološke aktivnosti:** 4 sata predavanja i 35 sati vježbi

**CILJEVI CJELINE:** Upoznavanje sa strukturama bazičnih motoričkih znanja te sa sadržajima osnovnih skupina kinezioloških aktivnosti primjerenih dobi i karakteristikama predškolskog djeteta

#### **ISHODI UČENJA NA RAZINI PROGRAMA KOJIMA CJELINA PRIDONOSI:**

- polaznici će usvojiti i razumjeti informacije o strukturama bazičnih motoričkih znanja te sadržaja osnovnih skupina kinezioloških aktivnosti primjerenih dobi i karakteristikama predškolskog djeteta

#### **DETALJNO RAZRAĐEN SADRŽAJ CJELINE PREMA SATNICI NASTAVE**

- **Bazična motorička znanja:** 1 sat predavanja, 4 sata vježbi
- **1. Svladavanje prostora:** valjanje, puzanja, hodanja i trčanja
- **2. Svladavanje prepreka:** preskakivanja, naskakivanja, saskoci, penjanja, provlačenja
- **3. Svladavanje otpora:** dizanja, nošenja, guranja, vučenja, upiranja i višenja
- **4. Manipuliranje objektima:** hvatanja, dodavanja i bacanja, vođenja i žongliranja
- **Monostrukturalne aktivnosti:** 0,5 sati predavanja, 4 sata vježbi
- **1. Atletika:** hodanja, trčanja, skokovi, bacanja
- **2. Biciklizam:** vožnja bicikla bez pedala („bicikl hodalica”), vožnja bicikla s pomoćnim kotačima
- **Polistrukturalne aktivnosti:** 0,5 sati predavanja, 10 sati vježbi
- **1. Tenis:** osnove tehnike tenisa (držanje reketa, forhend udarac, bekend udarac, servis)
- **2. Stolni tenis:** osnove tehnike stolnog tenisa (držanje reketa, forhend udarac, bekend udarac, servis)
- **3. Badminton:** osnove tehnike badmintona (držanje reketa, forhend udarac, bekend udarac, servis)
- **4. Osnove borilačkih vještina:** potiskivanje u parovima, međusobno navlačenje, potiskivanje i vučenje u stojećem i sjedećem položaju...potiskivanje velike lopte...
- **Kompleksne aktivnosti:** 1 sat predavanja, 10 sati vježbi
- **1. Nogomet:** vođenja lopte, udaranje lopte, šut na vrata, dodavanja lopte...
- **2. Košarka :** vođenja lopte, šut na (niski) koš, dodavanja lopte...
- **3. Rukomet:** vođenja lopte, šut na vrata, dodavanja lopte, pobiranje lopte...
- **4. Odbojka:** košarica, vršno odbijanje lopte, donje odbijanje lopte podlakticama, donji servis (spužvaste loptice, baloni)
- **5. Hokej:** vođenja paka (loptice) palicom, udaranje paka (loptice) palicom, šut na vrata, dodavanja paka (loptice)...
- **Estetske aktivnosti:** 1sat predavanja, 7 sati vježbi
- **1. Gimnastika:** kolut naprijed niz kosinu, hodanja po niskoj klupi (gredi), višenja na niskim ručama ili švedskim ljestvama, saskoci i naskoci sa i na povišenja
- **2. Ples:** Elementi dječjih plesova
- **3. Rolanje:** Upoznavanje sa osnovnim tehničkim elementima rolanja

## NAČIN VREDNOVANJA ISHODA UČENJA:

- Redovito pohađanje predavanja i vježbi
- Proučavanje obvezne i dodatne literature
- Izrada pismenog dijela ispita u obliku seminarskog rada
- Praktična javna demonstracija sata kinezioloških aktivnosti

### 4. **Temelji dijagnostike u području kineziologije:** 1sat predavanja, 5 sati vježbi

**CILJEVI CJELINE:** Upoznavanje sa osnovama biomehanike pokreta, načinima mjerenja i vrstama mjernih instrumenata antropometrijskih karakteristika te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

## ISHODI UČENJA NA RAZINI PROGRAMA KOJIMA CJELINA PRIDONOSI:

- polaznici će usvojiti i razumjeti informacije o osnovama biomehanike pokreta kao i načinu i postupcima mjerenja osnovnih dimenzija antropološkog statusa

## DETALJNO RAZRAĐEN SADRŽAJ CJELINE PREMA SATNICI NASTAVE

- **1. Biomehanika kretanja:** osnove biomehanike pokreta – 1 sat predavanja
- **2. Mjerenje osnovnih antropometrijskih vrijednosti:** mjerenje visine, mase i obujma – 1 sat vježbi
- **3. Mjerenje osnovnih motoričkih sposobnosti:** snaga, brzina, koordinacija, fleksibilnost, ravnoteža, preciznost – testovi motorike – 3 sata vježbi
- **4. Mjerenje funkcionalnih sposobnosti:** Testiranje aerobnih sposobnosti djece (hodanje i trčanje do 3 minute) – 1 sat vježbi

## NAČIN VREDNOVANJA ISHODA UČENJA:

- Redovito pohađanje predavanja i vježbi
- Proučavanje obvezne i dodatne literature
- Izrada pismenog dijela ispita u obliku seminarskog rada
- Praktična javna demonstracija sata kinezioloških aktivnosti

## Literatura:

### 1. **Temeljni pojmovi u kineziologiji u radu s djecom predškolske dobi**

Obvezna literatura:

1. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
2. Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip.
3. Kosinac, Z. (1999). *Morfološko – motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi*. Split: Fakultet prirodoslovno – matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu.
4. Prskalo, I. (2001). *Osnove kineziologije*. Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji.

Dodatna literatura

1. Burton, A., W. (1953). *Movement Skill Assessment*. Human Kinetics
2. Humphrey, J., H. (1991). *An overview of childhood fitness*. Springfield, Illinois. Charles, C., Thomas Publisher

3. Mišigoj \_ Duraković, M. (2008). *Kinantropologija. Biološki aspekti tjelesnog vježbanja*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Jakić, M., Hraski, Ž., Hraski, M. (2014). Potencijalne mogućnosti motoričkog razvoja djece s Downovim sindromom: Analiza jednog slučaja. U V. Findak (Ur.) *Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa R. Hrvatske „Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom“ Poreč* (str. 98–103) Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
5. Kosinac, Z., Kučić, R. (1993). *Osnove anatomije i fiziologije s vježbama oblikovanja tijela i pokreta*. Split: Sveučilište u Splitu Filozofski fakultet u Zadru OOUR Prirodoslovno -matematičkih znanosti i studija odgojnih područja u Splitu.
6. Starc, B., Čudina Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). *Osobine I psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.

## 2. Oblici, metode i načela rada u kineziološkoj metodici

Obvezna literatura:

1. Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
2. Findak, V. (1999). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
3. Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip.

Dodatna literatura:

1. Lorgjer, M. (2014). Poligon prepreka u predškolskoj dobi. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, V. Wertheimer (Ur.) *Zbornik radova 12. međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša, Zagreb*. (str. 332 - 335) Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Lorgjer, M., Prskalo, I., Findak, V. (2012). *Kineziološka metodika. Vježbe. Priručnik za praćenje vježbi. Studij ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Vrbanac, D., Terlević, K., Škalec, A., Maričak, D. (2014). Individualni organizacijski oblik rada s prijevremeno rođenim djetetom. U V. Findak (Ur.) *Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa R. Hrvatske „Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom“ Poreč* (str. 468 - 472) Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

## 3. Kineziološke aktivnosti

Obvezna literatura:

1. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). *Uvod u osnovne kineziološke transformacije. Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji*. Split: Fakultet prirodoslovno – matematičkih znanosti i kineziologije Sveučilišta u Splitu.
2. Prskalo, I. (2001). *Osnove kineziologije*. Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji.

Dodatna literatura:

1. Bastjančić, I., Lorgjer, M., Topčić, P. (2011). Motoričke igre djece predškolske dobi. U V. Findak (Ur.) *Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa R. Hrvatske "Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije" Poreč*. (str. 406–411) Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
2. Grozdanović, S. J., Marinković, A., M., Grozdanović, L., J. (2001). *Odbojka ABC*. Beograd. Nova Pazova: Bonart
3. Hanžek, N., Stepanić, V., Horvatin-Fučkar, M. (2014). Osnovna dodavanja u hokeju. U V. Findak (Ur.) *Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa R. Hrvatske „Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom“ Poreč* (str. 533 - 537) Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
4. Ivanković, A. (1982). *Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
5. Ivanković, A. (2006). *Fizički odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb: Reprinti Naklade Stih.
6. Knežević, G. (2010). *Naše kolo veliko. Hrvatski dječji folklor*. Zagreb: Ethno d.o.o.
7. Lorgjer, M. (2014). Motoričko učenje u predškolskoj dobi. U I. Prskalo, A, Jurčević Lozančić, Z. Braičić (Ur.) *Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog simpozija 14. dani Mate*

Demarina „Suvremeni izazovi teorije i prakse odgoja i obrazovanja“ Topusko (str. 169 – 176) Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

8. Loriger, M., Kunješić, M. (2014). Sadržaji vježbanja za unapređenje ravnotežnih sposobnosti djece. U V. Findak (Ur.) *Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa R. Hrvatske „Kineziološke aktivnosti i sadržaji za djecu, učenike i mladež s teškoćama u razvoju i ponašanju te za osobe s invaliditetom“ Poreč* (str. 549 - 553) Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
9. Loriger, M., Prskalo, I. (2010) Igra kao početni oblik treninga brzine u predškolskoj dobi. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, T. Trošt-Bobić (Ur.) *Zbornik radova 8. međunarodne konferencija Kondicijska priprema sportaša, "Trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti"*, Zagreb. (str. 473-476) Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
10. Loriger, M., Topčić, P., Bastjančić, I. (2010). Running as a form of movement among preschool children. In I. Prskalo, V. Findak, J. Strel (Ed.) *Conference Proceedings ECNSI 4. International Conference on advances and Systems Research Zagreb*. (pgs. 199 – 209) Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
11. Pretkiewitz -Abacjew E., Erdmann, W., S. (2000). Kinematics of walking of six-year-old healthy children. *Journal of Human Kinetics. Volume 3* (pgs. 115 – 122).

#### 4. Temelji dijagnostike u području kineziologije

Obvezna literatura:

1. Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M. (1992). *Kineziološki priručnik za učitelje*. Zagreb: hrvatsko pedagoško - književni zbor.
2. Mišigoj \_ Duraković, M. (2008). *Kinantropologija. Biološki aspekti tjelesnog vježbanja*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Pejčić, A. (2005). *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka učiteljska škola, Sveučilište u Rijeci.

Dodatna literatura:

1. Kalish, S. (2000). *Fitness za djecu*. Zagreb: Gopal
2. Pretkiewitz -Abacjew E., Erdmann, W., S. (2000). Kinematics of walking of six-year-old healthy children. *Journal of Human Kinetics. Volume 3* (pgs. 115 – 122).
3. Popović, B., Radanović, D., Stupar, D., Jezdimirović, T. (2010). Efekti programiranog vježbanja na razvoj brzine i eksplozivne snage u djevojčica predškolske dobi. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, T. Trošt - Bobić (Ur.) *Zbornik radova 8. međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša „Trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti“ Zagreb* (str. 481 - 484) Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Hraski, M., Stojavljević, V., Hraski, Ž. (2009). The distribution of the development of some motor abilities in preschool boys who participated in a three-year preschool sport programme. In I. Prskalo, V. Findak, J. Strel (Ed.) *Proceeding book ECNSI, The 3<sup>rd</sup> International conference on Advanced and System Research „Kinesiological Education – heading towards the future“ Zadar* (pgs. 83 – 90) Zagreb: Učiteljski fakultet.
5. Živčić Marković, K., Stibilj Batinić, T., Krističević, T. (2012). Kinesiological prevention in preschool and early school education. *Hrvatski Športsko medicinski Vjesnik 2012; 27: 108-114.*