

*Iva Blažević*  
*Erik Lukšić*

## **PRIMJENA ATLETSKIH SADRŽAJA U RADU S DJECOM PREDŠKOLSKE DOBI**

### **1. UVOD**

Atletika je sportska grana koja obuhvaća elementarne oblike kretanja (hodanja, trčanja, skakanja i bacanja) koje egzistiraju kao različite natjecateljske discipline, ali i kao dodatne aktivnosti koje se primjenjuju u gotovo svim sportovima te u radu sa svim dobnim skupinama. U novije vrijeme se veliki broj djece uključuje u različite sportske aktivnosti i programe već u predškolsko doba, a jednu od glavnih sastavnica svih aktivnosti i programa čine elementarni oblici kretanja. U okviru univerzalnog sportskog vrtića “Unisport” organiziraju se i provode sportske aktivnosti za djecu predškolske dobi u kojima okosnicu rada čine elementarni oblici kretanja. Stoga je cilj ovog rada opisati primjenu atletske sadržaja u svim aktivnostima i programima koji se provode s djecom predškolske dobi u univerzalnom sportskom vrtiću “Unisport”.

### **2. PROSTOR I OPREMA**

Atletske sadržaje u radu s djecom predškolske dobi moguće je provoditi na otvorenom i u zatvorenom prostoru, a njihova primjena ne podrazumijeva nužno i velike materijalne troškove pri nabavi sredstava i rekvizita za rad.

U radu s djecom predškolske dobi najčešće se koriste štapovi, obruči, vijače, čunjevi, stalci, niske prepone, loptice, lopte, švedski sanduk, švedska klupa, švedske ljestve, strunjače i dr.

### **3. SADRŽAJ RADA**

Djeca koja sudjeluju u sportskom programu univerzalnog vrtića “Unisport” podijeljena su u različite dobne skupine: *mlađe predškolsko doba* (od treće do četvrte godine), *srednje predškolsko doba* (od četvrte do pete godine) i *starije predškolsko doba* (od pete godine do polaska u školu). Svako predškolsko doba zahtijeva poseban pristup pri opisu i objašnjavanju atletske sadržaja, doziranju opterećenja te primjeni organizacijskih oblika rada.

Za djecu predškolske dobi karakterističan je intenzivan rast tijela u visinu i širinu uz značajan godišnji prirast (masa tijela od 1<sup>1/2</sup> do 2 kg, a visina tijela od 6 do

8 cm). Kostu su mekane i lako se deformiraju, a tek oko sedme godine kostur postaje otporniji i čvršći. U to doba se formira muskulatura, posebno veliki mišići, dok djeca dobro vladaju krupnim automatskim pokretima. U razvoju živčanog sustava dolazi do značajnih promjena, dijete brzo mijenja raspoloženja i brzo se umara, a pokreti su brzi i oštri. Dijete lako i trajno pamti ono što ga interesira, te je sklono oponašati druge ljude i podložno je sugestiji. Dijete u šestoj–sedmoj godini života vlada svim prirodnim oblicima kretanja (hodanje, trčanje, skakanje i penjanje), a napredak u motorici se očituje i time što dijete usvaja koordiniranije kretanje.

U okviru atletskih sadržaja *hodanja* primjenjuju se slijedeći oblici:

- hodanje prema naprijed i natrag u različitom tempu,
- hodanje na prstima, petama, vanjskom i unutarnjem rubu stopala, sa stopalima okrenutim prema unutra i prema van,
- hodanje na prstima i petama s različitim položajem ruku (uzručenje, odručenje, predručenje, zaručenje, priručenje),
- hodanje s visokim podizanjem koljena,
- hodanje sa zamasa nogu (prednoženje, odnoženje i zanoženje),
- hodanje u čučnju,
- hodanje na koljenima,
- hodanje “četveronoške” naprijed i natrag,
- hodanje u upor u pred rukama naprijed i natrag,
- hodanje s dubokim iskoracima prema naprijed i dr.

Različiti oblici hodanja mogu se izvoditi prelazeći preko štapova, obruča, vijača, čunjeva, niskih prepona, loptica i lopti, švedske klupe i dr.

U okviru atletskih sadržaja *trčanja* primjenjuje se:

- trčanje s niskim, poluvisokim i visokim podizanjem bedara (niski, poluvisoki i visoki skip),
- trčanje sa zabacivanjem i izbacivanjem potkoljenica,
- trčanje s grabećim radom nogu (“grabljenje”),
- trčanje dokoračno i križnim korakom u obje strane,
- trčanje u paru (dokoračno uz različite položaje ruku)
- trčanje u paru uz pružanje otpora (hvatom za struk, postavljanjem ruku partnera na ramena vježbača),
- trčanje iz različitih startnih položaja (iz ležanja na leđima, na trbuhu i boku te iz različitih položaja sjeda),
- trčanje iz visokog, poluvisokog i niskog starta,
- trčanje oko različitih predmeta,
- trčanje s promjenama smjera i tempa kretanja i dr.

Različiti oblici trčanja mogu se izvoditi prelazeći preko štapova, obruča, vijača, čunjeva, niskih prepona, loptica i lopti, švedskog sanduka, švedske klupe i dr.

U okviru atletskih sadržaja *skakanja* primjenjuju se:

- sunožni poskoci prema naprijed, natrag i strance,
- poskoci iz polučučnja,
- poskoci iz dubokog čučnja (“žablji” poskoci),
- jednoonožni poskoci,
- dječji poskoci,
- skokovi s noge na nogu (daleko visoki skokovi),
- poskoci s promjenom noge u prednoženju (škare naprijed),
- naskok na povišenje uz različite saskoke,
- preskakivanje duge i kratke vijače,
- preskakivanje preko palica, prepona i klupa,
- skok u dalj iz mjesta i iz zaleta,
- skok u vis (škare tehnika).

Različiti oblici poskoka i skokova mogu se izvoditi prelazeći preko različitih prepreka (štapovi, obruči, vijače, čunjevi, niske prepone, lopte) te naskokom i saskokom s njih (švedska klupa, švedski sanduk, strunjača i dr.).

U okviru atletski sadržaja *bacanja* primjenjuje se:

- bacanje loptice iz jedne u drugu ruku (različitim tempom i visinom izbačaja loptice),
- bacanje loptice u vis, pljesak dlanovima (u različitim pozicijama) te hvatanje loptice,
- bacanje loptice u dalj iz mjesta i kretanja lijevom i desnom rukom,
- bacanje loptice u vis i o tlo različitim načinima i u različitim smjerovima,
- bacanje loptice jednom rukom kroz obruč na različitim udaljenostima,
- bacanje loptice bočnom tehnikom s lijevom i desnom rukom,
- gađanje lopticom u označenu metu na strunjači ili na zidu,
- gađanje lopticom visoko izbačenu loptu od strane voditelja aktivnosti,
- gađanje suvježbača u polju mekanom loptom (igra “graničar”).

#### 4. ZAKLJUČAK

U radu su prikazani sadržaji elementarnih oblika kretanja koji se primjenjuju u radu s djecom predškolske dobi u univerzalnom sportskom vrtiću “Unisport”, uvažavajući razvojne značajke svake dobne skupine uključene u proces vježbanja. Navedeni atletski sadržaji mogu se primjenjivati na otvorenom i u zatvorenom prostoru, u svim dijelovima sata, a moguće ih je modificirati ovisno o zahtjevima i preferencijama djece.

## 5. LITERATURA

1. Ivanković, A. (1980.). *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi*. Zagreb: Školska knjiga.
2. Koritnik, M. (1988.). *2000 igara*. Zagreb: Naša Djeca.
3. Stella, I. (1981.). *Sportske aktivnosti djece u slobodno vrijeme*. Zagreb: Školska knjiga.
4. Šnajder, V. (1995.). *Od starta do cilja*. Zagreb: Školske novine.
5. Šnajder, V. (1997.). *Na mjesta, pozor...* Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.