



## PRIJEDLOG TJELESNIH AKTIVNOSTI KOD KUĆE (POLIGON)



Za motorički razvoj djece je nužno kretanje. Stoga im svakodnevno treba osigurati mogućnost učenja prirodnih oblika kretanja, jer o tome ovisi njihov daljnji napredak u tom području.

Usljed situacije u kojoj je preporučeno što više vremena provoditi u svojim domovima, u nastavku su navedene ideje kako djetetu pružati dovoljno poticaja za motoričke aktivnosti kod kuće.

Učenje djece u vrtićkoj dobi odvija se kroz igru. Poligon prepreke predstavljaju dobar način izvođenja zadataka kako bi se postigao razvoj određenih motoričkih znanja, sposobnosti te spretnosti kod djece. Kada se osmišljava poligon, treba imati na umu djetetovu dob te trenutne motoričke i kognitivne sposobnosti djeteta. Također, bitno je pratiti povratne informacije od djeteta, te na temelju njih prilagođavati zadatke.

Svakodnevna tjelesna aktivnost bitan je faktor za razvoj prirodnih oblika kretanja (bazičnih motoričkih znanja) i motoričke spretnosti kod djece. Bazična motorička znanja dijele se na:

- Znanja za savladavanje prostora (puzanje, hodanje, trčanje, kolutanje, kotrljanje)
- Znanja za učinkovito svladavanje prepreka (penjanja, spuštanja, preskoci, naskoci, saskoci, provlačenja )
- Znanja za savladavanje otpora (dizanje, nošenje, bacanje, hvatanje, upiranje, vučenje, guranje)
- Znanja potrebna za manipulaciju objektima (hvatanja, dodavanja i bacanja, gađanja, vođenja) (1)

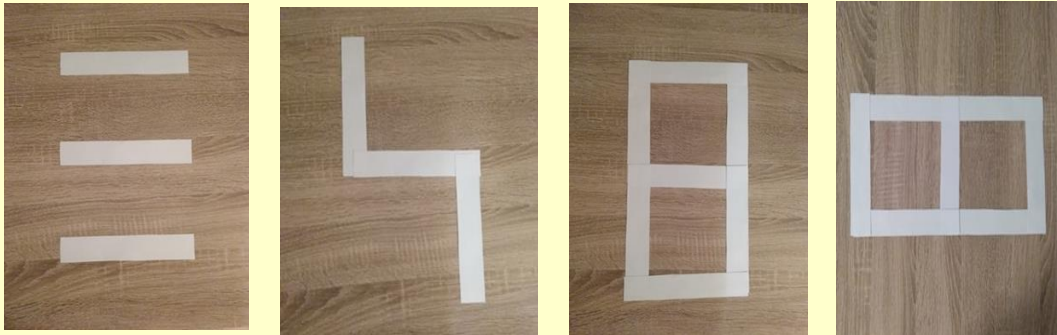


## REKVIZITI U KUĆNIM UVJETIMA



Rekviziti za izradu poligona mogu se napraviti i kod kuće, uz malo truda. Linije za zadatke mogu se označiti na podu ljepljivom trakom u boji ili izraditi od papira izrezanog na trake koje se jednostavno pričvrste selotejpom. Na taj način zamjenjuju se iscrtane linije iz prostorija namijenjenih za vježbanje te obruči i štapovi koji se koriste u istu svrhu. Trake od papira potrebne za poligon mogu se izrezivati zajedno s djecom, kako bi im se ujedino poticao razvoj fine motorike.

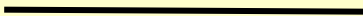
Izrađene trake od papira:



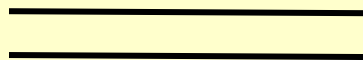
Forme linija na podu mogu se zadavati u različitim oblicima, a primjeri nekih nalaze se u nastavku.

### 1. PUZANJE, HODANJE, TRČANJE, KOLUTANJE, KOTRLJANJE

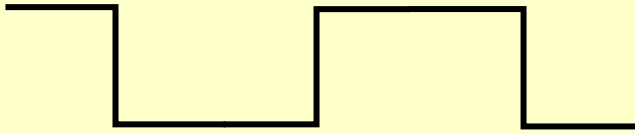
- Ravna linija



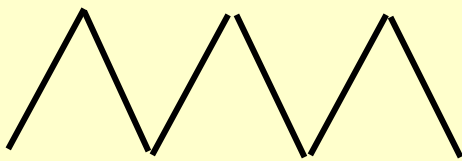
- Dvije ravne linije



- Linija lijevo - desno



- Cik – cak linija



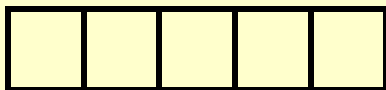
Zadane linije na podu mogu se koristiti kao linije za:

- Hodanje
- Hodanje u nazad
- Hodanje u stranu
- Puzanje
- Hodanje sa zadacima (na prstima, petama ili vanjskoj strani stopala)
- Linije kao putokaz za kotrljanje lopte
- Imitacije kretanja životinja (pačji hod, skakanje zečića, hod medvjeda, mace itd...)

Za kotrljanje i kolutanje djece potrebno je osigurati mekanu podlogu (npr. deblja deka).

## 2. SVLADAVANJE PREPREKA (SKAKANJE, PRESKAKANJE)

- Linije se postavljaju u predložene forme:



### MOGUĆNOSTI:

Hodanje, bez dodirivanja crte  
(naprijed i nazad)

Hodanje na prstima, petama,  
vanjskoj strani stopala (naprijed i  
nazad, bez dodirivanja crte)

Hodanje sa zadatkom (npr. nošenje  
nekog predmeta u ruci)

Sunožno skakanje

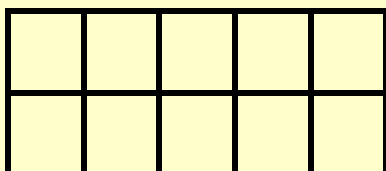
Bočno skakanje (skakanje u stranu)

Skakanje u nazad

Preskakivanje polja (skakanje na  
prvo pa treće polje itd...)

Skakanje na jednoj nozi

Skakanje sa zadatkom (npr. nošenje  
predmeta u ruci, skupljanje sitnih  
predmeta u svakoj „kućici“, skok u  
„kućicu“ te vrtnja oko osi)

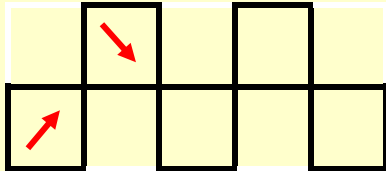


### MOGUĆNOSTI:

Skakanje s obe noge (naprijed i  
nazad)

Preskakivanje polja (skakanje na  
prvo pa treće polje itd...)

Skakanje sa zadatkom (npr. nošenje  
predmeta u ruci)



**MOGUĆNOSTI:**

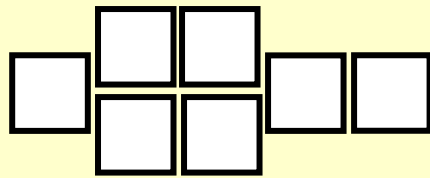
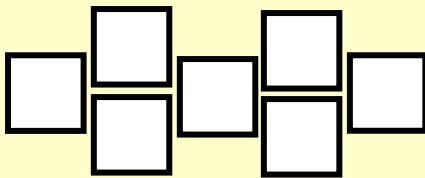
Cik – cak skakanje

Skakanje sa zadatkom (npr. nošenje predmeta u ruci)

Sunožno skakanje, skakanje na jednoj nozi

---

Također, mogu se raditi i kombinacije polja uz prethodno navedene zadatke:



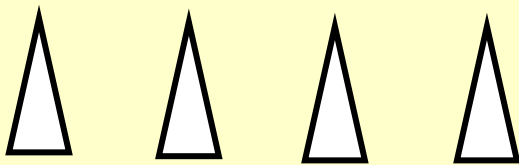
### 3. SAVLADAVANJE PREPREKA (PENJANJE, SPUŠTANJE, NASKOCI, SASKOCI, PROVLAČENJA)

Za provlačenja mogu se koristiti stolice, stolovi, klupice ili neki drugi predmeti koji imate u kući. Tunnel se može napraviti od niza stolica. Uz provlačenje djetetu se istovremeno može zadati zadatak npr. provlačenje s nekim predmetom u ruci ili ležeći, tako da se odupire rukama i nogama.

Za penjanje i spuštanje se također može iskoristiti stolica, tabure ili klupica, kao i za skakanje s istih. U svim trenucima bitno je biti na oprezu te paziti na sigurnost djeteta.

Za zaobilaženje prepreka umjesto čunjeva mogu služiti boce napunjene vodom, igračke ili bilo koji drugi predmet koji se može brzo zaobići.

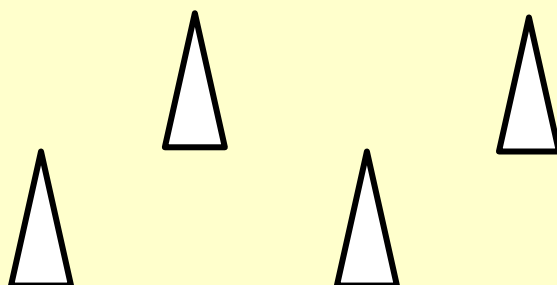
Čunjevi se mogu postaviti u više formi:



#### MOGUĆNOSTI:

Zaobilaženje čunjeva hodajući, puzeći ili hodajući četveronoške (naprijed i nazad)

Zaobilaženje čunjeva sa zadatkom (npr. uz kolutanje lopte, nošenje nekog predmeta)



#### **4. SAVLADAVANJE OTPORA TE MANIPULACIJA OBJEKTIMA (HVATANJA, DODAVANJA I BACANJA, GAĐANJA, VOĐENJA)**

Najčešće se za zadatke za poticanje manipulacije objektima koristi lopta, ali za to mogu poslužiti i neki drugi predmeti (različitih oblika, veličina i težina), npr. igračke. Moguće su sve gore navedene varijante vođenja i nošenja lopte (i drugih predmeta) po zadanim linijama. Dodavanje loptom ili drugim predmetom s članom kućanstva također može biti dio poligona. Na kraju poligona može se postaviti improvizirani koš (kutija, posuda) za gađanje s neke udaljenosti, ili jednostavnije, za donošenje lopte ili nekog drugog predmeta u koš.

Otpor se savladava guranjem, nošenjem i dizanjem lopti ili drugih predmeta raznih težina i oblika. Vođenje lopte kotrljanjem može se izvoditi u četveronožnom položaju, klečećem ili puzajući, također po već gore zadanim linijama.



# PRIMJER POLIGONA



Sunožno skakanje u polja

Provlačenje ispod stola

Hodanje na prstima po liniji

Penjanje na stolicu i skakanje s nje

Uzimanje lopte iz košare

Bacanje lopte u koš

Sunožno skakanje s loptom cik-cak

Kotrljanje lopte između čunjeva



Poligon prepreke odabiru se ovisno o prostoru i uzrastu djeteta. Također, kako bi bilo zanimljivije te kako bi motiviranost djeteta bila veća, može se izmisliti priča kojom se prati aktivnost (npr. zeko skakauće do košarice s loptama i bira najljepšu) te pustiti glazba koju dijete voli. Nakon postavljanja zadataka, odrasli pokazuju djetetu što se od njega očekuje tako da prvi prolaze poligon. U svim trenucima bitno je biti na oprezu te paziti na sigurnost djeteta.

Izaberite za svoje dijete elemente koje mislite da mu najviše odgovaraju te zajednički uživajte u napravljenom poligonu izmjenjujući često zadatke kako bi zainteresiranost djeteta i zabava trajala što duže. Mogućnosti su neograničene.

#### Literatura:

1. Sekulić, D. i Metikoš, D. (2007.) Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Split: Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno – matematičkih znanosti i kineziologije.

Pripremila:

Kristina Flajnik, mag.physioth.