



# Motoričke sposobnosti dece predškolskog uzrasta

# RAZVOJ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA

Sposobnosti određuju uspešnost pojedinaca u mnogim aktivnostima

- **Sposobnosti** - urođeni potencijali koji se formiraju i razvijaju tek prilikom realizacije, kroz obavljanje konkretnih aktivnosti.
- **Motoričke sposobnosti** su individualne, rezultat su celovitog angažovanja čoveka (umnog i telesnog), zavise od urođenih osobina i stečenih sposobnosti.

- Na predškolskom uzrastu motorički razvoj ima **generalni karakter**
- To znači da motoričke probleme dete predškolskog uzrasta rešava celim bićem, odnosno, celim telom i motorički vrlo neekonomično.
- Veoma je teško odvojeno posmatrati i procenjivati motoričke sposobnosti, one kao da deluju „zajednički, udruženim snagama“ pri različitim aktivnostima.

# Motoričke sposobnosti mogu biti:

- Latentne (skrivene) motoričke sposobnosti (snaga, brzina, izdržljivost, koordinacija, gipkost) i
- Manifestne (vidljive) motoričke sposobnosti (hodanje, trčanje, skakanje, penjanje...)

Latentne i manifestne motoričke sposobnosti su u funkciji opisivanja individualnih karakteristika ljudi i u značajnoj meri u funkciji objašnjavanja uspešnost u različitim aktivnostima.

- Posebno se naglašava da nije moguće usvojiti bilo koje motoričko znanje ili kretanje dok motoričke sposobnosti za njih nisu dovoljno razvijene.
- Na primer, dete neće prohodati dok motoričke sposobnosti (snaga, ravnoteža...) nisu u dovoljnoj meri razvijene.

## KOORDINACIJA (okretnost, spretnost)

**sposobnost da se kretanje u novonastalim uslovima organizuje  
pravilno, brzo, racionalno i snalažljivo**

**Može se posmatrati analitički kroz sposobnosti:**

- ravnoteže
- preciznosti
- orijentacije u prostoru
- ritmičkog vršenja pokreta
- koordinacije pokreta u vremenu i dr.

- Razvoj koordinacije usko je vezan sa razvojem centralnog nervnog sistema (CNS-a)
- Predškolski period je senzitivan (osetljiv) period za razvoj koordinacije, „kraljice“ motoričkih sposobnosti
- Vaspitačima treba da bude u prvom planu podsticanje koordinacije putem raznovrsnih aktivnosti.

## Metodička uputstva pri izvođenju aktivnosti kojima se podstiče razvoj koordinacije u radu sa decom predškolskog uzrasta

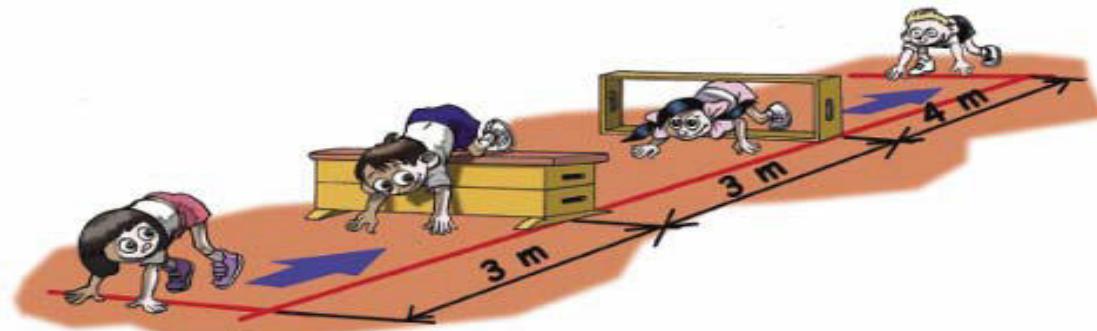
- Primena što raznovrsnijih prirodnih oblika kretanja u funkciji razvijanja i podsticanja koordinacije (hodanja, skakanja, trčanja, provlačenja, bacanja, penjanja, nošenja, kolutanja...)
- Kretanja organizovati u različitim položajima tela, korišćenjem što više čula
- Primena raznovrsnih rekvizita kojima će deca baratati svim delovima tela
- Primena raznovrsnih sprava po kojima se deca kreću: gore, dole, između, vjugavo, unutra, napolje, napred, nazad...
- Smeštanje dece u nove i zanimljive situacije, rešavanje različitih motoričkih problema
- Svakodnevna fizička aktivnost, što više kretanja na otvorenom, zatvorenom prostoru, u vodi, na snegu, vožnji biciklom, rollerima, skejtom...





## Motorički test za procenu koordinacije: **Poligon natraške**

Vreme se meri štopericom, dete se kreće četvoronožno unazad od startne linije do cilja. Prelazi švedski sanduk i provlači se kroz ram švedskog sanduka.



# Ravnoteža

Sposobnost održavanja ravnotežnog položaja u stanju relativnog mirovanja (statička) i u kretanju (dinamička), otvorenih ili zatvorenih očiju.

- Ravnoteža je uslovljena razvijanjem sistema za kretanje, sazrevanjem CNS-a i vestibularnih analizatora





# „Piramida“



Poligon za razvoj ravnoteže (pogledati filmić)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZbAqPLKTjdY>

Ravnoteža na klupici – merenje (pogledati filmić)

<https://www.youtube.com/watch?v=KCTW496jhNo>

## Flamingo test – procena ravnoteže



- Na slici se može videti kako se zauzima položaj pri izvođenju Flamingo testa



- Štopericom se meri vreme od uspostavljanja „flamingo“ položaja do momenta kada dete spusti drugu nogu na pod (izgubi ravnotežu)
- Maksimalno vreme je 60 sekundi, preko toga se ne meri
- Flamingo test se može izvoditi sa otvorenim i sa zatvorenim očima

# Preciznost

sposobnost izvođenja tačno usmerenih i doziranih pokreta, sasvim u skladu sa postavljenim zadatkom

- Deca predškolskog uzrasta nemaju dobro razvijenu preciznost
- Razmisliti zašto? Dovesti u vezu sa pravilnostima razvoja o kojima smo učili.
- Za decu je veoma važno podsticanje razvoja preciznih pokreta, naročito, u funkciji pripreme za školu
- Precizni pokreti ne podrazumevaju samo precizne pokrete rukama!

## Metodička uputstva pri izvođenju aktivnosti kojima se podstiče razvoj preciznosti

- Naglasak na podsticanju simetričnosti tela (kako leve i desne strane tela, tako i gornjih i donjih ekstremiteta)
- Uvažavanje celovite ličnosti deteta (strpljenja, koncentracije, pažnje, upornosti i sl.)
- Izbegavanje takmičenja kada se od deteta očekuje da bude precizno (ne požurivati dete, ne raditi umesto njega)
- Osmišljavanje i pravljenje različitih meta (pokretnih i nepokretnih), zajedno sa decom

Deca mogu razvijati preciznost tako što će gađati u metu (na slajdu se mogu videti improvizovane mete – svemirski brodovi različitih boja)

Deca mogu razvijati precizne pokrete i drugim delovima tela, nogama, trupom, glavom (npr. precizni pokreti postavljanja stopala hodajući po šalu, pri čemu se razvija i ravnoteža)



Precizni pokreti trupom prilikom kotrljanja telom po strunjači



## Nabaci obruč na čunj



Pogodi jabuku lopticom (malu, srednju, veliku...)



Pogodi krpenjačom istu boju na meti (stiroporu)









## Testovi za procenu preciznosti

- Nabacivanje prstenova na stalak
- Gađanje lopticom u metu



# BRZINA

sposobnost izvođenja pokreta celim telom ili delovima tela velikom brzinom

- brzinu ćemo najbolje razvijati primenom različitih vrsti trčanja



## Metodička uputstva pri izvođenju aktivnosti kojima se podstiče razvoj brzine

- U aktivnostima u kojima se trči, stalno smenjivanje rada i odmora
- primena raznovrsnih oblika trčanja (sporo, brzo, postepeno ubrzanje, trčanje u paru, grupi, sa predmetima, preko prepreka...)
- Trčanje iz niskog i visokog starta, iz različitih položaja (ležećeg, sedećeg...)
- adekvatan izbor motoričkih igara (jurke, takmičarske, štafetne igre...)
- Trčanje na određeni znak (pljesak, zvižduk)

## Standardizovani testovi za procenu brzine

1. Trčanje na 10 m, 15m, 20m, 30m (meri se štopericom)



2. Trčanje sa prenošenjem predmeta

<https://www.youtube.com/watch?v=nS0giTPyfdc>

vreme na filmu 0:47 sek

3. Taping rukom i nogom (procena segmentarne brzine ruku i nogu)  
(za 30 sekundi brojati koliko puta dete dodirne krugove dominantnom rukom ili nogom)



# GIPKOST

sposobnost da se pokret vrši velikom amplitudom

- Izvođenje pokreta velike amplitude ograničavaju mišići i njihove fascije, tetive, zglobne čaure, ligamenti i koža.
- Na gipkost takođe utiču temperatura, aktivnost, pol, uzrast, doba dana i emocionalno stanje
- Što je dete mlađe ono je gipkije, zahvaljujući plastičnošću skeleta i elastičnosti ligamentnih veza i mišićnih fascija
- Gipkost kod dece opada paralelno sa procesom okoštavanja i povećanjem snage mišića
- Devojčice postižu bolje rezultate od dečaka u zadacima gipkosti

## Metodička uputstva pri izvođenju aktivnosti kojima se podstiče razvoj gipkosti

- Primena raznovrsnih oblika kretanja (provlačenja, puzanja, kolutanja, kotrljanja, bacanja, vučenja, potiskivanja...)
- Postepeno zagrevati decu, ne cimati, ne raditi nagle pokrete glavom, rukama, nogama...
- Gipkost više razvijati u dinamičkim kretanjima, manje u statickim
- Decu ne treba nikada vežba da „boli“
- Vežbe i kretanja upražnjavati u različitim položajima
- Adekvatan izbor rekvizita
- Adekvatan izbor motoričkih igara

Pišemo reči telom, pravimo geometrijske oblike telom...



## Standardizovani testovi za procenu gipkosti

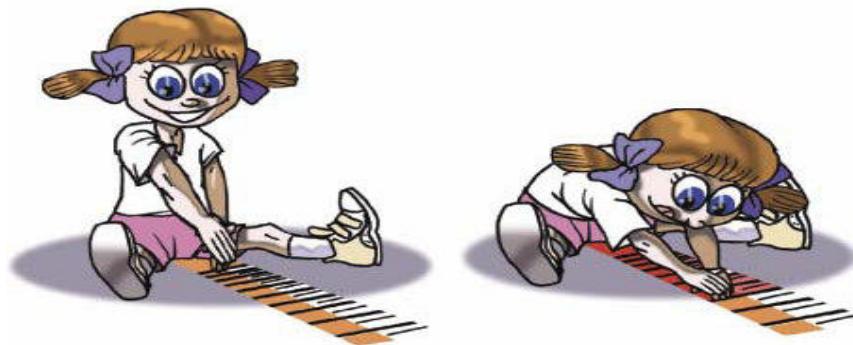
1. Pretklon raznožno u sedu (1)
2. Duboki pretklon na stolici

5,5 do 6,5 godina (1)	dečaci 36 cm	devojčice 42 cm
6,5 do 7,5 godina (1)	38 cm	44 cm

Pogledati na filmiću kako se izvodi test – pretklon raznožno u sedu

<https://www.youtube.com/watch?v=nS0giTPyfdc>

vreme na filmu 0:24sek



# SNAGA

sposobnost mišića da deluje velikim silama u statičkim uslovima ili protiv velikog otpora

## Metodička uputstva pri izvođenju aktivnosti kojima se podstiče razvoj snage u predškolskom uzrastu

- primenjivati vežbe sa otporom (sredine, partnera, predmeta)
- vežbe koje izazivaju napor sopstvenog tela (skokovi, penjenja, vučenja, nošenja, potiskivanja..)
- koristiti adekvatne rekvizite i sprave
- prednost dati horizontalnim položajima pri radu (manje je opterećenje kičmenog stuba i kardio-vaskularnog sistema)
- posebno je naglašen značaj razvijanja „mišićnog midera“ kod dece, zbog formiranja pravilnog držanja tela i prevencije deformiteta



## Standardizovani testovi za procenu snage

1. Skok udalj iz mesta (procena eksplozivne snage nogu)
2. Podizanje trupa (snaga trupa)
3. Izdržaj u zgibu (snaga ruku)



Pogledati na filmiću testove:

<https://www.youtube.com/watch?v=nS0giTPyfdc>

Skok udalj - na početku filma

Podizanje trupa – 1.23 sek

# IZDRŽLJIVOST

sposobnost da se održi što duže konstantan nivo radne sposobnosti odlaganjem zamora ili prilagođavanjem na njega

- Na predškolskom i mlađem školskom uzrastu porast ove sposobnosti je kontinuiran, prilično ubrzan i ravnomeran kod dečaka i devojčica
- “Neumornost” dece, objašnjava se povećanim krvotokom u mišićima deteta, većim otvorima krvnih sudova, većem broju kapilara i boljom termoregulacijom
- Deca nisu u mogućnosti da izdrže dugotrajna trčanja bez čestih odmora

## Metodička uputstva pri izvođenju aktivnosti kojima se podstiče razvoj izdržljivosti u pripremnom predškolskom periodu

- Sva zdrava deca predškolskog perioda sposobna su za rad umerenog intenziteta sa čestim prekidima
- najbolje sredstvo za to su živahne motoričke igre
- primenjivati kretanja cikličnog karaktera oko 2 min (hodanje, trčanje, puzanje, preskakanje vijače, plivanje, vožnja bicikla, rolera...)
- trčanje srednjeg intenziteta (2-2,5km/h) je najbolje sredstvo za razvijanje izdržljivosti
- Deca što više treba da trče zbog pravilnog razvoja srca

Literatura: udžbenik *Dete u pokretu*, poglavlje: Motoričke sposobnosti  
(str. 77 – 85)