

# Prvo predavanje iz Metodike fizičkog vaspitanja 1 sa zadacima (predavanja i vežbe)

**TELESNI (FIZIČKI) RAZVOJ DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA**

**RAST DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA**

**TELESNA TEŽINA I VISINA – KARAKTERISTIKE I MERENJE**

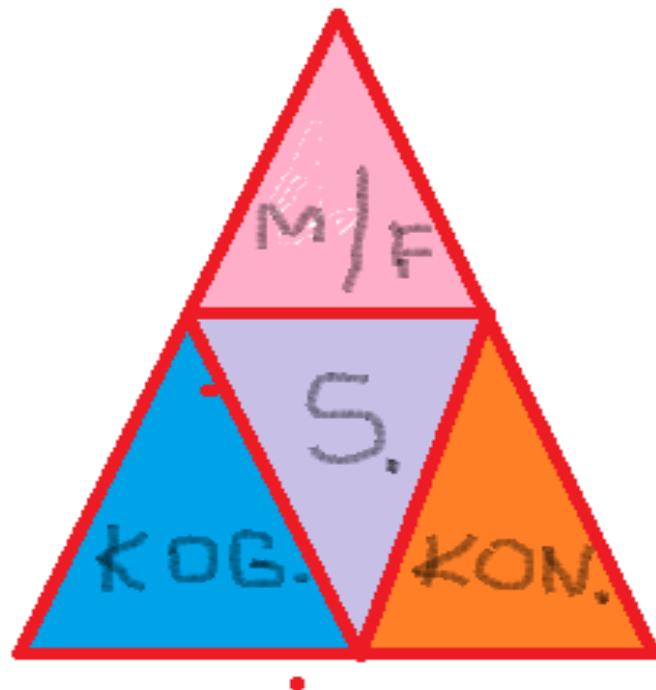
Napomena: prezentacija sadrži i dodatne zadatke samo za studente koji slušaju izborni obavezni predmet: Metodika fizičkog vaspitanja dece jaslenog uzrasta

Na prošlom času govorili smo o **RAZVOJU** i karakteristikama razvoja dece predškolskog uzrasta. Na ovom predavanju i vežbama govorićemo o:

- ✓ TELESNOM (FIZIČKOM) RAZVOJU DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA
- ✓ RASTU DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA

# TELESNI (FIZIČKI) RAZVOJ DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA

- Telesni razvoj deteta je **sastavni deo celokupnog razvoja i podrazumeva anatomske i fiziološke procese, odnosno, čitav niz promena u odnosima, strukturi i formi u nečijem razvoju.**



Podsetimo se „velikog trougla“ koji celovito uklapa „male trouglove“:

- MOTORIČKI/FIZIČKI RAZVOJ
- SOCIJALNI RAZVOJ
- KOGNITVNI RAZVOJ
- KONATIVNI RAZVOJ

- Na strani 29 (prvi pasus) udžbenika *Dete u pokretu* pročitajte da li je ispravno izjednačavati termine:

***TELESNI RAZVOJ i MORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE***

***1) Prvi zadatak za studente: objasniti zašto ne treba izjednačavati termine TELESNI RAZVOJ i MORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE***

# RAST DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA

**Rast dece je biološki proces povećanja veličine tela ili delova tela.**

Promene u veličini dešavaju se tokom tri procesa:

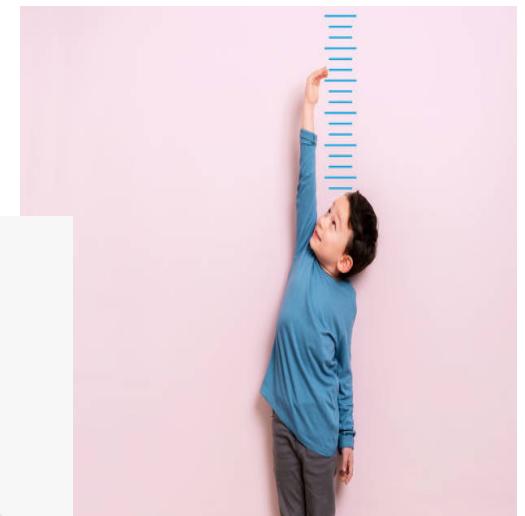
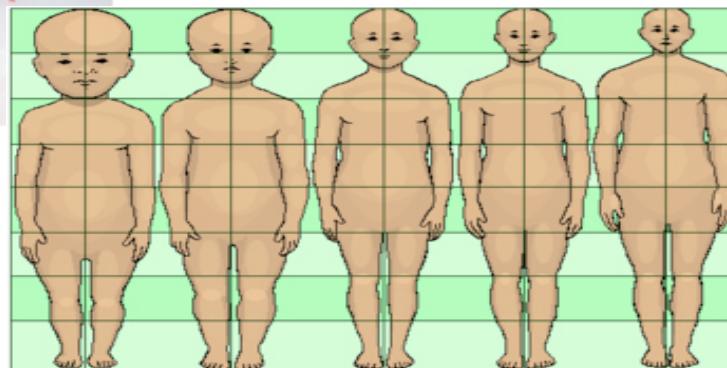
- ✓ povećanjem broja ćelija (**hiperplazija**),
- ✓ povećanjem veličine ćelija (**hipertrofija**) i
- ✓ povećanjem međućelijske tečnosti.

Obrazac rasta je predvidiv i dosledan za sve, ali nije linearan.

**2) Drugi zadatak za studente: objasniti na primeru zašto obrazac rasta nije linearan.**

## 4 grupe promena u rastu kod dece

1. Promene u telesnoj visini
2. Promene u telesnoj težini
3. Iščezavanje starih crta i pojava novih
4. Promene u proporcijama



**2) Dodatni drugi zadatak samo za studente koji slušaju izborni predmet Metodika fizičkog vaspitanja dece jaslenog uzrasta:**

- a) nabrojati koje crte iščezavaju, a koje se javljaju kod dece jaslenog uzrasta**
- b) uporediti neke od proporcija između dece jaslenog uzrasta i dece pripremnog predškolskog uzrasta (6-7 god.)**

*Informacije o telesnim proporcijama pronaći u udžbeniku Dete u pokretu na str. 24 i 25 (poglavlje: Mišićni sistem), 26 (poglavlje: Kardiovaskularni sistem), 36 i 37 (poglavlje: Telesne proporcije)*

# UTICAJ ENDOGENIH I EGZOGENIH FAKTORA NA RAST

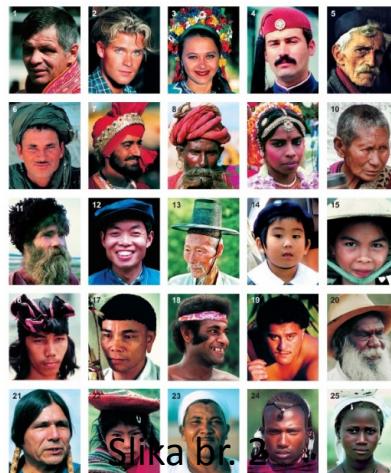
Rast deteta je regulisan delovanjem različitih uticaja (faktora), koji mogu biti **endogeni (unutrašnji)** i **egzogeni (spoljašnji)**.

- **Endogeni uticaji** (faktori) su: nasleđe (genetski faktori), rasa, pol, endokrine žlezde.
- **Egzogeni uticaji** (faktori) su: klima, godišnja doba, ishrana, bolest i povrede, fizička aktivnost, psihički faktori, socijalno-ekonomске prilike.

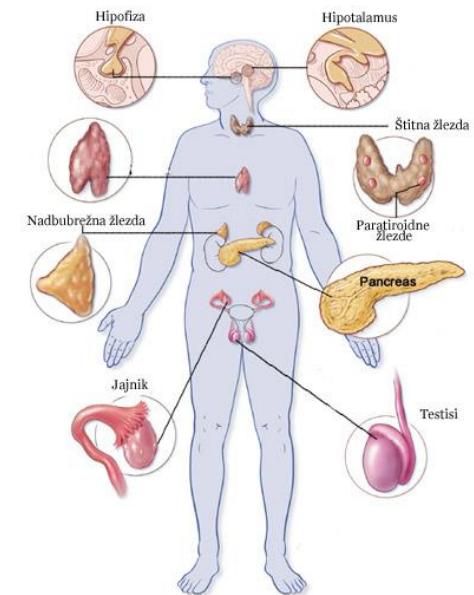
# Endogeni faktori - slike



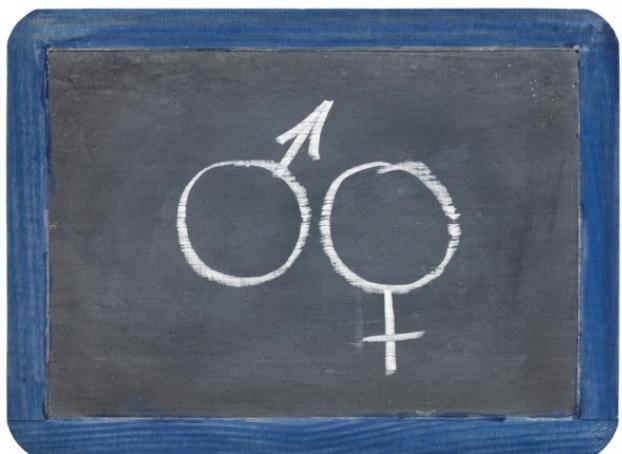
Slika br. 1



Slika br. 2



Slika br. 3



Slika br. 4

**3) Treći zadatak za studente: Imenovati endogene faktore prikazane na slici 1, 2, 3 i 4**

**4) Četvrti zadatak za studente:** Na način kako su prikazani endogeni faktori na prethodnom slajdu (odgovarajućim slikama), prikazati pojedine egzogene faktore i imenovati ih.

**5) Peti zadatak za studente:** Ukratko objasniti uticaj fizičke aktivnosti na rast (pogledati na strani 30 u udžbeniku *Dete u pokretu*)

# Procena rasta dece predškolskog uzrasta (merenje)

**U proceni rasta dece služimo se:**

- kontrolom i merenjem telesne težine i visine,
- kontrolom i merenjem različitih obima (obima glave, grudi, stomaka, potkoljenica i dr.),
- kožnih nabora,
- proveravanjem proporcija tela deteta,
- utvrđivanjem vremena i redosleda rasta zuba i dr.

Informacije o rastu dobijene merenjem često služe kao pokazatelji zdravstvenog statusa i uhranjenosti dece, kao i pri sagledavanju njihovog tempa rasta i razvoja.

# Telesna težina – karakteristike i merenje

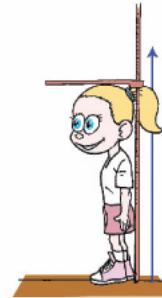
- Telesna težina na vreme rođenog deteta kreće se u rasponu od 2,5 kg do 4,5 kg.
- Primetne su individualne razlike, koje se mogu objasniti uticajem različitih faktora: rase, podneblja, konstitucije roditelja, pola, ishrane, zdravstvenog stanja, ali i zdravog ponašanja (izbegavanje pušenja, alkohola) majke tokom trudnoće i sl.
- Povećanje nemasnih tkiva više je pod uticajem genetike, dok je uvećanje masnog tkiva pod uticajem spoljašnjih faktora, ishrane i vežbanja (Hejvud i Grečen, 2017).



**6) Šesti zadatak za studente: na strani 31 i 32 udžbenika Dete u pokretu prikazan je priraštaj u telesnoj težini za decu predškolskog uzrasta. Na osnovu datih vrednosti priprštaja orijentaciono izračunati koliko će dete koje je rođeno sa 3kg biti teško na kraju predškolskog perioda.**

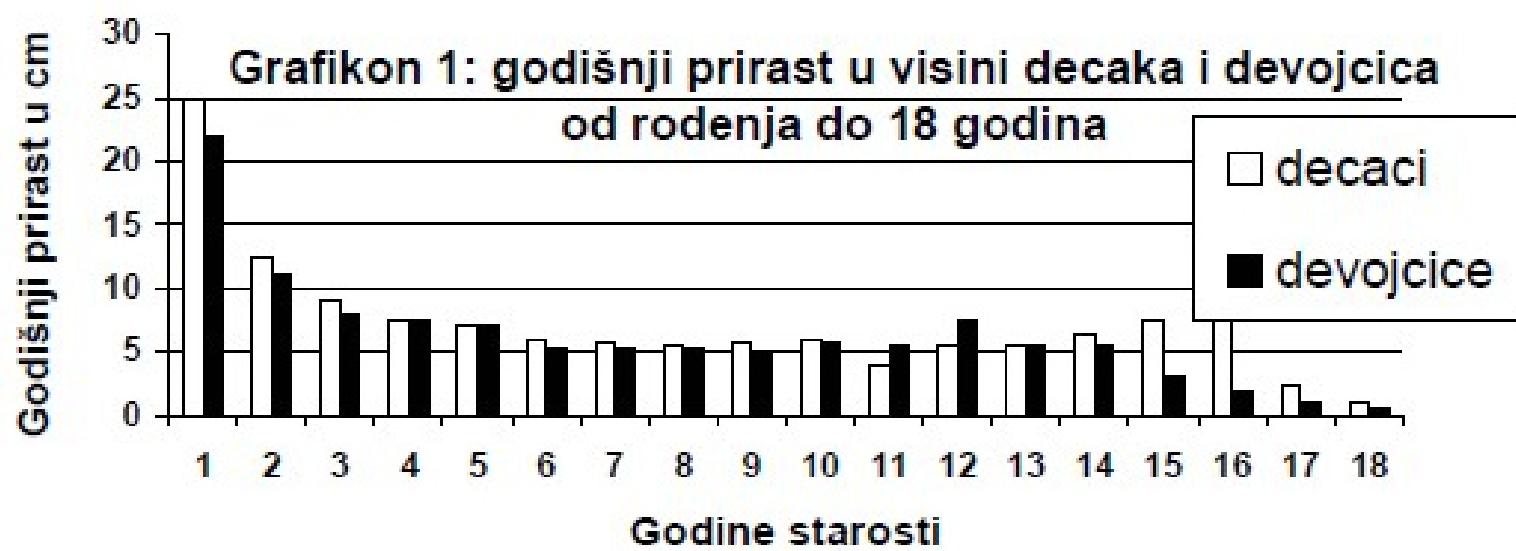
**6) Dodatni šesti zadatak za studente koji slušaju izborni predmet Metodika fizičkog vaspitanja dece jaslenog uzrasta: na strani 31 i 32 udžbenika Dete u pokretu prikazan je priraštaj u telesnoj težini za decu predškolskog uzrasta. Na osnovu datih vrednosti priprštaja orijentaciono izračunati koliko će dete koje je rođeno sa 3kg biti teško na kraju jaslenog perioda.**

# Telesna visina – karakteristike i merenje

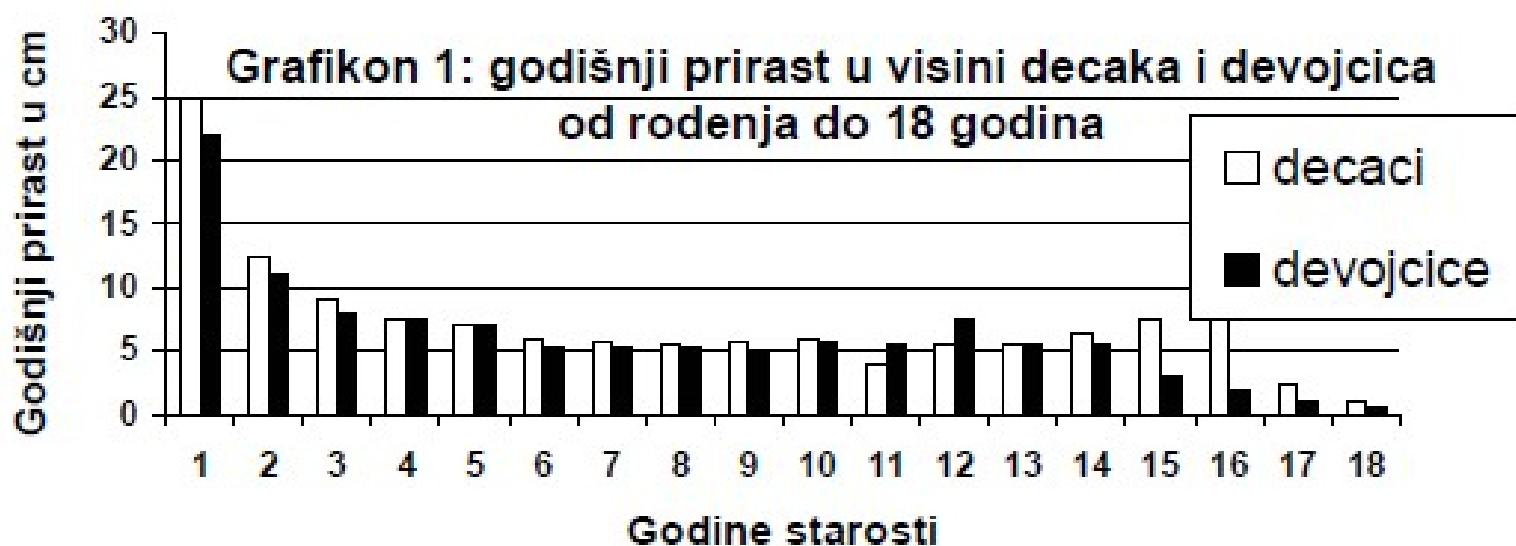


- Telesna visina je kompozitna mera koja prvenstveno odražava rast u dužinu dugačkih kostiju.
- Telesna visina je stabilnija vrednost od telesne težine, budući da se pravilnije povećava kod dece. Takođe, u većoj meri je pod uticajem nasleđa, mada ne smemo zanemariti ni uticaj mirnog i urednog života koji ne remeti detetov biološki ritam (Videmšek i sar., 2003).
- Prilikom analize visine deteta u obzir treba uzeti kalendarski uzrast deteta, nasledni faktor (visinu roditelja, braće, sestara), egzogene faktore (ishranu, podneblje, fizičku aktivnost, bolesti i povrede), kao i odnos između telesne visine i telesne mase (BMI indeks).
- Deca koja su iznad 90. percentila ili ispod 10. percentila za njihov uzrast (naročito, ukoliko nemaju izrazito visoke ili niske roditelje) treba uputiti na preventivni lekarski pregled (Hejvud i Grečen, 2017).

**7) Sedmi zadatak za studente: Na 35. strani udžbenika Dete u pokretu informisaćete se o faktorima koji dovode do razlike u telesnoj visini između dečaka i devojčica. Vaš zadatak je da ukratko objasnite kakva je razlika između dečaka i devojčica u predškolskom periodu i da ukratko izvršite analizu dolenavedenog grafikona:**



**7) Dodatni sedmi zadatak za studente koji slušaju izborni predmet Metodika fizičkog vaspitanja dece jaslenog uzrasta : Na 35. strani udžbenika Dete u pokretu informisaćete se o faktorima koji dovode do razlike u telesnoj visini između dečaka i devojčica. Vaš zadatak je da ukratko objasnите kakva je razlika između dečaka i devojčica u jaslenom uzrastu periodu i da ukratko izvršite analizu dolenavedenog grafikona (samo godine jaslenog perioda):**



# Rok za slanje predispitnih zadataka

- Predstavnici grupa će urađene predispitne zadatke poslati do 16.11.2020. godine

Tema u najavi (za drugo predavanje):  
Pothranjenost i gojaznost kod dece, izračunavanje  
BMI indeksa

