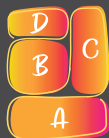




# Priručnik o tjelesnoj pismenosti u ranoj i predškolskoj dobi




**Physical Literacy**  
For Early Years



Co-funded by  
the European Union

Referentni broj projekta: 101134169



Stručnjake koji djeluju u području ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja treba poticati na istraživanje i primjenu načela tjelesne pismenosti. Tjelesna pismenost naglašava važnost pristupa usmjerenih na dijete nudeći sigurno, motivirajuće i pozitivno okruženje za učenje. Razvijanje samopouzdanja te izgradnja znanja i razumijevanja neophodni su u fazi usvajanja i usavršavanja motoričkih znanja, sposobnosti i vještina.

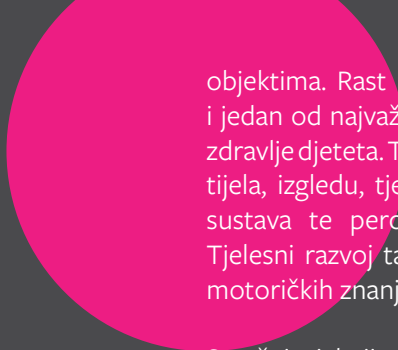
## Radne definicije

### TJELESNA AKTIVNOST

Tjelesna aktivnost u širem smislu odnosi se na svaki pokret tijela koji se izvodi aktivacijom skeletnih mišića i rezultira potrošnjom energije. Tjelesna aktivnost u ranom djetinjstvu donosi višestruke koristi za dijete i kao takvu je treba poticati u različitim okruženjima.

### TJELESNI RAZVOJ

Tjelesni razvoj predstavlja razvojni put djece koji započinje u najranijoj dobi. Odnosi se na stjecanje kontrole nad vlastitim tijelom, usvajanje osnovnih obrazaca kretanja te vještina za pomicanje, stabilizaciju te manipulaciju




objektima. Rast i razvoj obilježja su isključivo dječje dobi i jedan od najvažnijih pokazatelja po kojem procjenjujemo zdravlje djeteta. Tjelesni razvoj obuhvaća promjene u veličini tijela, izgledu, tjelesnom zdravlju, funkcioniranju tjelesnih sustava te perceptivnim i motoričkim sposobnostima. Tjelesni razvoj također obuhvaća promjene grubih i finih motoričkih znanja.

Stručnjaci koji djeluju u području ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja trebali bi imati na umu kako rast i tjelesni razvoj nisu linearne ili inkrementalne veličine koje je moguće odvojiti od kognitivnog, emocionalnog, društvenog i psihološkog razvoja.

Rast i razvoj nisu vezani isključivo uz kronološku dob. Poznati su modeli i faze rasta s okvirnom kronologijom razvojnih prekretnica no praćenju se pristupa individualizirano. Promatranjem djece zamjećuju se sve njihove razvojne različitosti u smislu individualnog napretka i vremenskog okvira potrebnog za postizanje istoga.

Tjelesni razvoj događa se određenim redoslijedom te ga je moguće promatrati cefalokaudalno ili proksimodistalno. Kod cefalokaudalnog smjera razvoja, voljni pokreti djeteta započinju kontroliranim pomicanjem glave i vrata pa se postupno, preko voljnih pokreta ruku, dolazi do voljnih pokreta nogu. Riječ je o smjeru tjelesnog i funkcionalnog razvoja koji se javlja u najranijim godinama postnatalnog razvoja. Povećanje tjelesne visine i tjelesne mase te diferencijacija antropoloških obilježja značajke su ovog razvojnog smjera razvoja. Proksimodistalni smjer razvoja podrazumijeva razvoj kontrole pokreta od sredine trupa prema ekstremitetima odnosno činjenicu da se voljna kontrola pokreta najprije steže na dijelovima tijela koji su bliže središtu tijela, primjerice dijete najprije kontrolira pokrete ruku iz ramena, potom iz lakta i tek naposljetku može kontrolirati pokrete šake i prstiju.

Tjelesni rast i razvoj složen je proces uvjetovan brojnim unutarnjim i vanjskim čimbenicima (nasljeđe, prehrana, okruženje). Svako je dijete jedinstveno i posebno a dinamika njegovog razvoja individualna.





## TJELESNA PISMENOST

Tjelesna pismenost holistički je i uključiv koncept u okviru kojeg se dijete promatra kao cjelinu kroz prizmu jedinstvenosti. Tjelesna pismenost naglašava važnost motivacije, samopouzdanja, tjelesne kompetencije, znanja i razumijevanja o tome kako pojedinci vrednuju tjelesnu aktivnost i u njoj sudjeluju tijekom života. Djeci rane i predškolske dobi stručnjaci bi trebali ponuditi mogućnosti za razvijanje širokog raspona motoričkih znanja, sposobnosti i vještina u različitim okruženjima. Ako se djeci ponude personalizirana, svrhovita, privlačna, relevantna i korisna iskustva, vjerojatnije je da će ona nastaviti istraživati i baviti se različitim tjelesnim aktivnostima, sportom što će doprinijeti njihovom učenju i dobrobiti.

## MOTORIČKA ZNANJA

Pod pojmom motoričkih znanja podrazumijevaju se formirani 'algoritmi naredbi' smješteni u odgovarajućim motoričkim zonama središnjeg živčanog sustava koji

omogućavaju ostvarivanje svrhovitih struktura kretanja. Motorička znanja očituju se toliko uspješnije što su bolje formirani "algoritmi naredbi", odnosno motorički programi. Preduvjet formiranja motoričkih programa jest učenje struktura kretanja ponavljanjem konkretnih motoričkih operacija. Motorička se znanja koriste u svakodnevnim aktivnostima poput hodanja, dizanja i dodavanja.

## SPORT

Sport predstavlja skup natjecateljskih aktivnosti koje se izvode po unaprijed utvrđenim pravilima i u kojima je neophodno pokazati tjelesni atletizam i vještinu. Sportom se mogu baviti pojedinci, parovi ili ekipe i zahtijeva tjelesni napor. Sport je zastupljen u kurikulumu tjelesne i zdravstvene kulture kako bi se omogućila iskustva učenja. Prethodna sportska iskustva mogu značajno utjecati na to hoće li se pojedinci baviti cjeloživotnom tjelesnom aktivnošću.

## Zašto je tjelesna pismenost važna?

Dobrobit zauzima visoko mjesto u obrazovnim, zdravstvenim i sociološkim agendama i može biti višedisciplinarna i višedimenzionalna. Tjelesna aktivnost značajno doprinosi dobrobiti. Veće zanimanje za tjelesnu pismenost javlja se u vrijeme nelagode zbog napuštanja tjelesne aktivnosti i rastuće zabrinutosti zbog stopa pretilosti u mnogim društvima što predstavlja ozbiljan globalni problem za javno zdravlje (Svjetska zdravstvena organizacija, 2021.).

Unatoč međunarodnom istraživanju u kojem se naglašavaju važnost i koristi tjelesne aktivnosti, značajan udio djece i mladih i dalje sustavno ne ispunjava preporučene smjernice (Svjetska zdravstvena organizacija, 2019.). Ako se kod djece rane i predškolske dobi proaktivno ne potiče tjelesna aktivnost, postoji opasnost da će niske razine neaktivnosti biti prisutne i u odrasloj dobi.

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji tjelesna aktivnost donosi značajne koristi za tjelesno, mentalno i emocionalno zdravlje te se njome poboljšava opća dobrobit.

### **Tjelesno zdravlje može donijeti koristi kao što su:**

zdrava tjelesna težina  
snažni mišići i jake kosti  
niži krvni tlak  
smanjenje rizika od srčanih bolesti, nekih vrsta raka te šećerne bolesti tipa 2

### **Mentalno zdravlje može donijeti koristi kao što su:**

smanjenje depresije i anksioznosti  
poboljšanje razmišljanja, učenja i prosuđivanja

Neophodno je imati na umu ove temeljne smjernice o tjelesnoj aktivnosti:

*(Članak 12. (1966.) Konvencije Ujedinjenih naroda o ekonomskim, socijalnim i kulturnim pravima)*

- 1. Priznati pravo koje ima svaka osoba na najbolje tjelesno i mentalno zdravlje koje može postići te*
- 2. Poduzeti korake za postizanje potpunog ostvarenja tog prava uključujući:*
  - omogućavanje zdravog razvoja djeteta*
  - sprječavanje, liječenje i suzbijanje epidemijskih, endemskih, profesionalnih i drugih\* bolesti (\*hipokinetskih)*

Gore navedeno na globalnom je dnevnom redu više od 50 godina, no rješenje se još uvijek traži. Sedentarno ponašanje uključeno je po prvi put u naslov Smjernica Svjetske zdravstvene organizacije o tjelesnoj aktivnosti (2019.) naglašavajući time potrebu za poduzimanjem koraka kako bi se ovaj problem ublažio.

## Što je tjelesna pismenost?

- Koncept tjelesne pismenosti (Whitehead, 2001.) proizlazi iz utjecajnog rada Margaret Whitehead (1987.). Stručnjaci koji djeluju u području tjelesne pismenosti u obrazovanju, i konkretnije, potiču je, ključni su za pripremanje djece i mladih na održavanje zdrave tjelesne aktivnosti kroz život (Whitehead, 2010.).

**Tjelesna pismenost može se opisati kao motivacija, samopouzdanje, fizička sposobnost, znanje i razumijevanje za preuzimanje odgovornosti za održavanje svrhovite tjelesne aktivnosti tijekom života** (Međunarodna udruženje za tjelesnu pismenost, 2017.).



## Domene tjelesne pismenosti

Tjelesna pismenost holistički je cjeloživotni koncept (Whitehead, 2010.) podupiran filozofijom u okviru koje se tvrdi da su um i tijelo neodvojivi. U području tjelesne pismenosti sve se domene učenja smatraju važnima, a to su samopouzdanje i motivacija – afektivna domena; tjelesna kompetencija – tjelesna/psihomotorna domena; znanje i razumijevanje – kognitivna domena.

Tjelesnu pismenost podupiru filozofski pravci kao što su monizam, kao holistička perspektiva kojom se vrednuje svaki element pojedinca; egzistencijalizam, koji se temelji na filozofiji u okviru koje pojedinci stvaraju sebe onako kako postoje, žive i međusobno komuniciraju sa svijetom te fenomenologija, u okviru koje pojedinci temelje svoje izbore i perspektive na prethodnim iskustvima.

Atributi tjelesne pismenosti nisu dio definicije već služe kao pomoć kako bi se shvatio koncept i stvorila mogućnost za proširenje domena. Atributi opisuju karakteristike i ponašanja koji se zamjećuju kod pojedinca koji ostvaruje vidljiv pomak na svom putu tjelesne pismenosti i svi bi ih stručnjaci željeli uočiti u dječjoj dobi.

Pojedinci koji:

žele biti **tjelesno aktivni**

pokazuju **samopouzdanje** pri bavljenju tjelesnim aktivnostima

se kreću **učinkovito i djelotvorno**

znaju kako **poboljšati** uspješnost izvedbe djeluju **samostalno** i u suradnji **s drugima**

su svjesni učinka na **dobrobit**

su svjesni **potreba za kretanjem** kao i raznovrsnih **mogućnosti kretanja**

posjeduju **samopouzdanje**



## Zablude o tjelesnoj pismenosti

Prilikom istraživanja, uporabe i operacionalizacije koncepta tjelesne pismenosti koriste se različite definicije i tumačenja. Sama Whitehead (2020., str. 10) priznaje da izmijenjene definicije izazivaju zbnjenost, osobito u odnosu na praksu, no uvjerena je da su dva ,aspekta koncepta zapravo i dalje ključna': predanost promicanju tjelesne aktivnosti tijekom života te prepoznavanje i uvažavanje holističke prirode pojedinaca kao preduvjet za postizanje prvog aspekta. Korisno je objasniti što tjelesna pismenost nije.

Tjelesna pismenost nije:

**isključivo usmjerena na djecu ili područje obrazovanja:** pogrešno je tumačiti da je tjelesna pismenost usmjerena samo na djecu zato jer se veći dio izvornog rada bavi djecom rane i predškolske te školske dobi. Svaki pojedinac, neovisno o dobi, na svom je jedinstvenom putu tjelesne pismenosti;

**resurs:** tjelesnu pismenost nije moguće operacionalizirati korištenjem jednog resursa. Nije riječ o ,stvari' koja se pojedincima isporučuje ili ,radi' u nastojanju da postanu aktivni;

**program koji se provodi ili poučava:** tjelesnu pismenost nije moguće provoditi ili poučavati u sesijama ili blokovima aktivnosti;

usmjerena isključivo na **biotička motorička znanja** ili **motoričke sposobnosti koje tvore abecedu tjelesne pismenosti (agilnost, brzina, koordinacija, ravnoteža):** iako je tjelesna kompetencija ključni element tjelesne pismenosti, stavljanje naglaska isključivo na razvoj jedne domene učenja ne zadovoljava u cijelosti holističku prirodu koncepta;

**plan koji se postiže ili ostvaruje:** tjelesna pismenost kontinuirani je proces jedinstven za svakog pojedinca. Nema određene točke završetka koja se postiže ili ostvaruje jer se odnos pojedinca i tjelesne aktivnosti neprestano mijenja i razvija;

**još jedna inicijativa pismenosti (čitanje/pisanje):** tjelesne/ kinestetičke aktivnosti često se koriste za poučavanje pisanja. To su zanimljive, praktične i konsolidirajuće aktivnosti učenja, no nije riječ o tjelesnoj pismenosti.

## Podrška djeci tijekom tjelesnog razvoja u ranoj i predškolskoj dobi

Stručnjaci trebaju izraditi i izgraditi dječji vokabular kretanja. Moguće ga je usporediti s učenjem čitanja. Fonetika ili znanost o zvuku koristi se pri uvođenju čitanja u ranoj i predškolskoj dobi. Od tih zvukova i mješavina slova djeca mogu sastavljati riječi, a potom i rečenice i odlomke te pisati tečnije i kreativnije. Fonični gradivni blokovi neophodni su kako bi djeca mogla stvarati riječi i rečenice. Ako zvukovi, slova i mješavina slova izostanu, djeca će biti ograničena dalje se usavršavati. Na isti je način motorička znanja i sposobnosti moguće sagledati kao inačicu tjelesne fonetike. Ako ovi gradivni blokovi izostanu, djeca ih neće moći iskoristiti i primjenjivati na tjelesnu aktivnost.



Vokabular kretanja predstavlja skup znanja, sposobnosti i vještina neophodnih za bavljenje tjelesnom aktivnošću. Vokabulari kretanja mogu biti opsežni i široki. Ne trebaju i ne bi trebali predstavljati propisujući popis jer doprinose razvoju tjelesne kompetencije pojedinca. Vokabular kretanja, kao gradivni blokovi koji čine temelj svih kretnih struktura i tjelesnih aktivnosti, tvore iskustvo kretanja koje se javlja u ranoj i predškolskoj dobi.

To su konteksti u kojima se odvijaju tjelesne aktivnosti i mogu biti formalni i neformalni, planirani i spontani. Pojava **oblika kretanja** u ranoj i formativnoj dobi može se smatrati **iskustvom kretanja** koje nudi šire i generičke mogućnosti. Stručnjaci bi trebali stvoriti poticajna okruženja kako bi pojedincima omogućili svrhovito bavljenje tjelesnom aktivnošću kao preduvjet za održavanje iste kroz život.

## Razvoj tjelesne pismenosti u različitim okruženjima

Tjelesnu aktivnost trebalo bi razvijati u različitim okruženjima, u vodi ili na zemlji, u zraku ili na snijegu. Neophodno je da stručnjaci u području rane i predškolske dobi prepoznaju da svojim ulogama mogu stvoriti pozitivne i negativne stavove o bavljenju tjelesnom aktivnošću kao i da tom ulogom preuzimaju odgovornost kako bi se omogućila pozitivna iskustva za svu djecu, neovisno o razini sposobnosti. Vjerojatnije je da će se stvaranjem pozitivnih okruženja za učenje, koja potiču djecu, ali i pred njih stavljaju određene izazove, djecu podržati u donošenju pozitivnih odluka o bavljenju tjelesnom aktivnošću u budućnosti. Suosjećajnost i razumijevanje stručnjaka u području rane i predškolske dobi neophodni su za stvaranje sigurnih, uključivih i podupirućih okruženja povezanih s potrebama djece.

## Razvoj tjelesne pismenosti tijekom strukturirane i nestrukturirane igre

Strukturirana i nestrukturirana igra važne su za dječji razvoj. U strukturiranoj igri dijete rane i predškolske dobi prati upute ili pravila koja obično daje odrasla osoba. Kao primjer strukturirane igre navode se timske igre te igre/aktivnosti na igralištu koje nadzire odrasla osoba. U nestrukturiranoj igri dijete može slobodno istraživati, činiti ono što ga zanima te se igrati bez nadzora. Kao primjer nestrukturirane igre navode se samostalne igre na igralištu te istraživanje vanjskog prostora.

Većina aktivnosti može biti strukturirana ili nestrukturirana i opremu je moguće iskoristiti na strukturirani kao i na nestrukturirani način. Važno je da djeca rane i predškolske dobi iskuse oba načina. Kroz objektiv tjelesne pismenosti, strukturiranom i nestrukturiranom igrom omogućuje se razvijanje samopouzdanja, tjelesnih kompetencija te znanja i razumijevanja.



## Kako razvijati tjelesnu pismenost u ranoj i predškolskoj dobi – za odgojitelje

Veliki broj stručnjaka dijeli mišljenje da je u njihovom obrazovanju izostao aspekt razvoja tjelesnih kompetencija, s fokusom na druga područja učenja kojima se dala prednost i koja su se smatrala važnijima. Stručnjaci su izrazili mišljenje da im nedostaju samopouzdanje, vještine te praktična znanja i razumijevanje za planiranje, programiranje, organiziranje i ostvarenje svrhovitih aktivnosti.

Određeni broj stručnjaka izrazio je mišljenje da ih zadovoljava ako su djeca samo aktivna i zaokupljena. Međutim, da bi to bilo razvojno i smisleno, neophodno je planirati odgojno-obrazovni proces te izvršiti provjeru postojećeg stanja. Da bi proces odgovarao holističkoj prirodi učenja, potrebno je prilagoditi ga djetetu te u obzir uzeti iskustvo i sposobnosti svakog pojedinca. Tijekom rane i predškolske dobi pod time

se podrazumijeva poticanje aktivnog početka te uvođenje znanja, sposobnosti i vještina kako bi djeca mogla izgraditi svoj vokabular kretanja i tjelesno se razvijati u različitim okruženjima.

Kretanje je moguće izvoditi u različitim okruženjima, pojedinačno i s drugom djecom. Pojavu **oblika kretanja** u ranoj i predškolskoj dobi moguće je sagledati kao **iskustvo kretanja** koje nudi šire i generičke mogućnosti.

**Motoričke sposobnosti** dio su antropoloških obilježja koje se baziraju na konkretnoj razini razvijenosti osnovnih kretnih latentnih dimenzija čovjeka te sposobnosti da sudjeluju u rješavanju i izvođenju motoričkih zadataka. Podrazumijevaju točnost i učinkovitost načina izvođenja oblika kretanja uz korištenje vokabulara kretanja.

Sve su to **gradivni blokovi** koji čine temelj svakog kretanja i tjelesne aktivnosti a cilj je stvoriti poticajna okruženja kako bi se pojedincima omogućilo svrhovito bavljenje tjelesnom aktivnošću kao preduvjet za održavanje iste tijekom života.

Izgradnja znanja, sposobnosti i vještina neophodnih za bavljenje tjelesnom aktivnošću (**vokabular kretanja**) obuhvaća lokomociju, let, manipulaciju i kontrolu objekata, projekciju, konstrukciju, komunikaciju, neverbalno upravljanje i upravljanje tijelom.

**Lokomocija** nudi vokabular kretanja kojim bi se unaprijedila sposobnost kretanja s jednog mjesta na drugo ili oko vlastite osi. Popis u nastavku svakako nije iscrpan, no lokomocija može obuhvaćati:

puzanje, koračanje, hodanje, džogiranje, trčanje, kotrljanje, kolutanje, preskakivanje, skakanje, galopiranje, njihanje, penjanje, plivanje, vožnju romobila te vožnju bicikla.

Let nudi vokabular kretanja kojim bi se unaprijedilo projiciranje tijela tijekom odraza i doskoka.

Poskoci i skokovi sastoje se od faze odraza, faze leta - u, na, sa i preko - te faze doskoka.

● Poskoci (jednonožni) te skokovi (jednonožni i sunožni) prisutni su kod poskakivanja, igre školice, skokova, skokova s okretom te potpomognutih skokova s odskočne daske ili trampolina.

● **Manipulacija** obuhvaća tjelesni razvoj u širem smislu. Potiče razvijanje finih i grubih motoričkih znanja.

● **Fina motorička znanja** omogućuju pokrete angažiranjem malih skupina mišića kao što su mišići šake i prstiju. Promatraju se u nizu aspekata dječjeg obrazovnog (i kućnog) iskustva te obuhvaćaju: držanje, opipavanje, hvatanje i stiskanje.

Mogu se razvijati kroz aktivnosti poput crtanja, precrtavanja, vođenja, rezanja, pričvršćivanja, provlačenja konca, oblikovanja, tipkanja, upravljanja mišem te podizanja predmeta.

● **Gruba motorička znanja** omogućuju pokrete korištenjem velikih mišićnih skupina poput onih ruku, nogu i trupa te obuhvaćaju: prihvat kotrljajućeg objekta, hvatanje, amortizaciju (ublažavanje sile udarca), vođenje te koordinaciju.

● **Projekcija** nudi vokabular kojim bi se unaprijedilo bacanje objekta te obuhvaća: kotrljanje, odskakivanje, bacanje, dodavanje i hvatanje, kao i udaranje nogom te udaranje reketom ili palicom, vođenje, gađanje, serviranje.

● **Konstrukcija** nudi vokabular kojim bi se unaprijedila znanja o savladavanju otpora i konstrukcijska znanja poput prikupljanja, dizanja, nošenja, postavljanja, sastavljanja,

namještanja, slaganja, građenja, rastavljanja i pohrane.

● **Komunikacija** nudi vokabular koji se odnosi na pokazivanje, mahanje, pljeskanje, smješkanje, mrštenje, dozivanje, sagibanje, pregibanje, okrete i zasuke.

● **Upravljanje tijelom** nudi vokabular kojim bi se unaprijedila znanja koja se odnose na ravnotežne položaje, rotacije, zasuke, okrete, balansiranja, upiranja, sagibanja, pregibanja, višenja, guranja, vučenja, podupiranja, ubrzavanja, usporavanja.

Tijekom psihofizičkog razvoja djece i izgradnje vokabulara kretanja, stručnjaci promatraju razvojni proces te brojne strukturne čimbenike na makro, mezo i mikro razinama kako bi uspješno detektirali segmente kod kojih postoji najveći prostor za napredak. Ako se praktičari sustavno ne pozabave gore navedenim elementima, određeni broj djece neće ih imati prilike razviti. Ovakve vrste aktivnosti trebale bi se odvijati u različitim okruženjima koja su povezana s učenjem u drugim područjima kurikuluma, poput glazbe i jezika, kao i u okviru prepoznatih tjelesnih aktivnosti.



Imperativ je da se u ranoj i predškolskoj dobi djeci ponudi raspon mogućnosti kretanja kako bi osvijestili svijet oko sebe i sebe same. Kretanje obogaćuje življenje i upravo bi se zato trebalo usredotočiti na pozitivna i smisljena iskustva kako bi djeca naučila i razumjela kako pridati važnost kretanju kao dijelu življenja.

Neophodno je stvoriti okruženja kojima se djeci omogućuje tjelesni, emocionalni, društveni i kognitivni razvoj kroz tjelesnu aktivnost i igru.

## Motoričke sposobnosti

**Motoričke sposobnosti** dio su antropoloških obilježja koje se baziraju na konkretnoj razini razvijenosti osnovnih kretnih latentnih dimenzija čovjeka te sposobnosti da sudjeluju u rješavanju i izvođenju motoričkih zadataka koristeći vlastiti vokabular kretanja. Razvijanje i usavršavanje vokabulara kretanja odvija se pomoću raspona motoričkih sposobnosti.

Motoričke sposobnosti mogu biti jednostavne, poput ravnoteže, koordinacije i fleksibilnosti a moguće ih je i kombinirati: ravnoteža i stabilnost trupa tvore *uravnoteženost* dok *agilnost* objedinjuje fleksibilnost, ravnotežu i koordinaciju.

Motoričke sposobnosti mogu biti kompleksne, uključujući dodatne kombinacije poput *koordinacije oko-ruka* za što su potrebni prostorna orijentacija, agilnost i okretnost.

Odrasli ih u velikoj mjeri uzimaju zdravo za gotovo, no kod djece je razvoj motoričkih sposobnosti moguće poticati pružanjem svrhovitih tjelesnih aktivnosti u raznovrsnim okruženjima.



Iskustva kretanja trebala bi biti privlačna, jednostavna, zanimljiva i izazovna. Iskustva kretanja obuhvaćaju **manipulativnu igru** koja podrazumijeva aktivnosti poput bacanja, hvatanja i udaranja; **vježbanje kroz igru** koja obuhvaća aktivnosti kao što su igra prevrtanja, penjanje, trčanje, igre lovice, vožnju bicikla, vožnju romobila, guranje i vučenje; **ekspresivno kretanje** kao što su kreativni pokret, ples, gimnastika, akcijske rime i pjesme, glazbeni zvukovi i priče; te **igru na otvorenom** koja djeci omogućuje igranje u prirodnim okruženjima a učenje obuhvaća raznovrsne igre i izazove na otvorenom.



## Primjer

**Kako izazovi povezani s okvirom za penjanje mogu odražavati tjelesnu pismenost?**

**Kako se mogu razvijati samopouzdanje i motivacija?**

Izazov povezan s okvirom za penjanje može za djecu biti obeshrabrujući, a promatranje druge djece kako uživaju u izazovu može ih motivirati da se uključe. Prelaskom na višu razinu razvijat će se njihovo samopouzdanje.

**Kako će se razvijati tjelesna kompetencija?**

Djeca će postati učinkovitija pri hvatanju, održavanju ravnoteže, agilnosti, koordinaciji i prostornoj orijentaciji. Kakav je osjećaj kada tijelo dodiruje okvir? Kakav je osjećaj visiti s okvira i kretati se po njemu?

**Kako će se razvijati znanje i razumijevanje?**

Djeca će iznaći uspješnu rutu ili tehniku, istražiti će te iskusiti i razumjeti kako mogu visiti, koristiti stopala i pomicati se gore-dolje. Izazovi obuhvaćaju penjanje, višenje, pomicanje s partnerom u vremenu i sekvenci iz čega je moguće osmisliti koreografiju.

Okvir za penjanje nudi **vježbu kroz igru** igrom prevrtanja te penjanjem; nudi **ekspresivno kretanje** jer djeca stvaraju svoj put ili osmišljavaju sekvence kako bi se s partnerom popela na vrh. **Igrom na otvorenom** učenje se odvija u prirodnom okruženju uz mogućnost uključivanja prirodnih prepreka u odgojno-obrazovni proces.

## Kako razvijati tjelesnu pismenost u ranoj i predškolskoj dobi – za roditelje

**Manipulativna igra:** roditelji mogu ponuditi objekte uz pomoć kojih se dijete može kretati, manevrirati njima, udarati, bacati ili ih izbacivati koristeći mete za gađanje i bacanje. Roditelji mogu ponuditi aktivnosti s objektima u pokretu koristeći različite dijelove tijela u različitim okruženjima. Roditelji mogu ponuditi objekte koje dijete može bacati i hvatati, zaustavljati i loviti kao što su baloni, vrećice, lopte te obruči.

**Vježbanje kroz igru:** roditelji mogu poticati igru prevrtanja, trčanje i igre lovice, preskakivanje, igre na igralištu te igre guranja i povlačenja koristeći igračke na kotačima kao što su vozila s pedalama, bicikli za ravnotežu, romobili i bicikli s pedalama. Podrazumijeva se da se po potrebi uvijek koristi odgovarajuća zaštitna oprema kao što su kacige. Roditelji

mogu koristiti prirodnu ili umjetnu opremu za penjanje, njihanje, višenje, naskakivanje, saskakivanje, odskakivanje ili skakutanje. Roditelji mogu potaknuti djecu na višenje, održavanje ravnoteže, kolutanje i kotrljanje, puzanje i provlačenje.

**Ekspresivno kretanje:** roditelji mogu djeci omogućiti korištenje niza podražaja za izvođenje pokreta kao što su glazba, priče, poezija, dječje pjesmice te uporaba šalova, vrpce i traka kako bi se potaknula kretanja. Roditelji mogu poticati djecu da budu ekspresivna dok se kreću, što ih čini 'većima' dok istražuju kako se njihova tijela kreću.

Djecu se mogu kretati različitim brzinama, u različitim smjerovima, na različite načine te na različitim razinama pojedinačno i s drugom djecom.

Uputno je poticati aktivnosti koje prethode gimnastičkim kretnjama i elementima kao što su održavanje ravnoteže, rotacije, okreti, njihanja, skakanja, kotrljanja i kolutanja. Posebna oprema ili prostor nisu potrebni.



## Pragmatične spoznaje o tjelesnoj pismenosti

Iako se čini da je većina gornjih primjera usredotočena na praktični element i tjelesnu domenu, tjelesnoj pismenosti je potrebno **pristupiti holistički**. Tjelesna domena se često odnosi na ono što se zamjećuje ili se namjerava učiniti; primjerice, željeti da djeca usvoje motorička znanja bacanja i hvatanja, no stručnjaci trebaju iz holističke perspektive i perspektive prikladne dobi razmotriti način na koji će to i ostvariti, okruženje kao i dostupne mogućnosti.

Bacanje je moguće uvesti s naglaskom na bacanje suvanjem, dodavanje te udaranje reketom ili palicom dok je hvatanje moguće započeti korištenjem šalova, perja, mjehurića ili balona prije uvođenja tradicionalne lopte.

Umjesto formalnog poučavanja znanja, sposobnosti i vještina u ranoj i predškolskoj dobi, moguće je procesu

pristupiti istraživanjem, znatiželjom i pružanjem raznih mogućnosti uz ohrabrenje, oduševljenje i uzbuđenje. Dalje se to može razvijati više kao razgovor, primjerice ‚kako možeš učiniti da se lopta otkotrlja što dalje’, ‚hoće li pomoći ako još malo zamahneš rukom unatrag’ ili ‚kako se trebamo postaviti kako bismo uhvatili šal’, te ‚hoćemo li se pokušati provući?’

Kada se nešto uvodi ili objašnjava, stručnjak bi trebao uvijek voditi računa o tome kako će se djeca rane i predškolske dobi osjećati te kako će stjecati znanje i poboljšati razumijevanje. Samopouzdanje i motivacija idu ruku pod ruku s iskušavanjem zadovoljstva uspjeha i ako se od djece traži da pokušaju baciti ili otkotrljati loptu preko crte, stručnjaci bi trebali osigurati da su mete prikladno postavljene kako bi bile poticajne i izazovne!



## Literatura

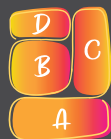
Whitehead, M. (2001). *The concept of physical literacy*. European Journal of Physical Education, 6, 127-138

Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy; throughout the lifecourse*. Portland, OR: Ringgold Inc.

World Health Organization.(2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world*. Geneva: World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1>

World Health Organization. (2019) . *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/311664>.

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



**Physical Literacy**  
For Early Years



Co-funded by  
the European Union

Referentni broj projekta: 101134169