Patrik Petrov

Dječji vrtić „ Radost“

Vijenac Ivana Meštrovića 7, 31000 Osijek

Broj mobitela : 0958329798

E mail: patrik.petrov99@gmail.com

**UNIVERZALNI KINEZIOLOŠKI PROGRAM ZA STARIJU VRTIĆKU DOBNU SKUPINU**

**Predškolska skupina : starija**

**Patrik Petrov, univ.bacc.cin**

**Sadržaj**

Sadržaj

[**1.UVOD** 2](#_Toc105929064)

[**1.1. Cilj** 3](#_Toc105929065)

[**2. USTROJSTVO PROGRAMA** 4](#_Toc105929066)

[**3. STRUČNI KADAR I MATERIJALNI UVJETI** 5](#_Toc105929067)

[**4. IZVEDBENI PLAN** 6](#_Toc105929068)

[**5. IZVEDBENI PROGRAM** 8](#_Toc105929069)

[**6. SURADNJA** 16](#_Toc105929070)

[**7. VREDNOVANJE** 17](#_Toc105929071)

[**8. ZAKLJUČAK** 18](#_Toc105929072)

# **1.UVOD**

Djeca koja sudjeluju u sportu općenito su **zdravija, postižu bolji uspjeh u školi, imaju bolje razvijene socijalne vještine i više su timski orijentirana**. Takva djeca su u igri spretnija, izdržljivija i u određenoj mjeri pod manjim rizikom od pretilosti. Bavljenje sportom utječe na rast i razvoj. Djeca jačaju mišiće i kosti što doprinosi pravilnom držanju tijela**. Bavljenje sportom je jedan od važnih čimbenika zdravlja i zadovoljstva djece.**Sklonost sportskom izrazu ljudskih sposobnosti, te želja i zadovoljstvo u širenju granica ljudskih mogućnosti daju sportu poseban potencijal, što je posebno važno za djecu. U prošlosti je  razdoblje djetinjstva predstavljalo najaktivniji dio ljudskog života. Današnja djeca su zaokupljena računalima, televizijom, stvarima koje ne izazivaju dovoljne podražaje za kvalitetan razvoj mišićno-skeletnog sustava. Velik je utjecaj tjelesnog vježbanja na očuvanje i unapređivanje zdravlja djeteta te na skladan razvoj svih njegovih antropoloških značajki. Umjerena tjelovježba u djece povećava energetsku potrošnju, regulira krvni tlak, povećava osjetljivost na inzulin s manjim stupnjem kardiovaskularnih oboljenja uključujući srce i pluća, te djeluje preventivno na bolesti srca. Dijete razvija jaču strukturu kostiju i mišića. Poboljšava protok krvi u sva tjelesna tkiva, a veći protok krvi znači više kisika i hranjivih tvari u stanice tijela. Na psihološkom području razvijaju se kognitivne i socijalne vještine te se oblikuju i mijenjaju neke osobine ličnosti.

Dugoročno bavljenje sportom utječe na razvoj samopoimanja, emocionalni razvoj, usvajanje društvenih vrijednosti i navika življenja. Zbog svih navedeniih razloga plan i program u predškolskom razdoblju koji se provodi u vrtićima je itekako koristan i treba biti stalan i nezamjenjiv dio svakodnevnice.

Ciljevi plana i programa su vrlo opsežni i stvaraju niz mogućnosti za djecu predškolske dobi. Služe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i provode se ovisno o dobnoj skupini gdje treba biti oprezan u kreiranju dobrog i kvalitetnog plana i programa. Sve vježbe nisu za svaku dobnu skupinu, ali ni za svakoga (u mlađim dobnim skupinama uvijek treba prilagoditi zadatak). Funkcionalne sposobnosti služe za razvoj kardiovaskularnog sustava i respiratornog sustava. Dok se u motoričkim sposobnostima najviše razvijaju koordinacija, gibljivost, preciznost te u drugom planu brzina, izdržljivost i snaga.

## **1.1. Cilj**

Podizanje opće psihofizičke i motoričke spremnosti djece za sudjelovanje u sportu kroz djetinjstvo i život općenito. Kroz program je cilj povećati i razvijati motoričke sposobnosti: koordinacija, brzina, fleksibilnost, snaga, preciznost, agilnost te ravnoteža. Naučiti djecu zabavljati se kroz sport te važnost igre u životu. Zadovoljavati osnovne djetetove potrebe za kretanjem i svakodnevnim vježbanjem za dobrobit njihovog zdravlja.

# **2. USTROJSTVO PROGRAMA**

Ciljana skupina su djeca starije vrtićke dobi od 5 do 6,7 godina. Svi sadržaji koji se planiraju provesti su adekvatni za skupinu starije vrtićke dobi. Predviđeno trajanje plana i programa je 10 mjeseci, dva puta tjedno po 45 minuta ( svaki sat). Program bi se provodio ponedjeljkom i petkom u prijepodnevnim satima. Sati bi se provodili u grupama od maksimalno 10 polaznika po grupi. Program će biti financiran od strane roditelja od čega će se plaćati i sami voditelji programa.

# **3. STRUČNI KADAR I MATERIJALNI UVJETI**

Stručni kadar čine trener koji je ujedno i voditelj programa te njegovi suradnici. Prostori za provođenje mogu biti otvorenog ( dvorište vrtića) ili zatvorenog tipa ( dvorana u vrtiću). Kod materijalnih uvjeta ubrajamo i rekvizite sa kojima ćemo raditi te moramo voditi brigu o istima. Prije pisanja plana i programa moramo utvrditi s čime raspolažemo radi lakše organizacije i provedbe zamišljenih sadržaja. Dječji vrtić Radost raspolaže i sa velikim dvorištem, ali i sa dvoranom unutar vrtića čije su dimenzije 7 x 6 metara. Sama dvorana opremljena je sa 2 švedske klupe, 1 švedske ljestve, 1 greda, 15 lopti, 10 čunjeva, 20 kapica, 10 vijača, 8 kolutova, 4 strunjače, 6 prepona kojima se može mijenjati visina, 10 polara koji nisu u vlasništvu vrtića. Djeca bi na satu trebala biti u adekvatnoj opremi što podrazumijeva: tenisice, bijela majica, plave ili crne sportske hlačice, tajice ili trenerka.

# **4. IZVEDBENI PLAN**

Tjedni broj sati 2 x 45 min = 90min

Broj sati: 70

Ukupan broj nastavnih cjelina: 6

Ukupan broj nastavnih tema : 25

Ukupan broj učestalosti: 70 x 2= 140 sa 3 provjeravanja ( inicijalno, tranzitivno i završno)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **REDNI BR. TEME** | **NASTAVNA CJELINA** | **UČESTALOST** |
|  | **Hodanje i trčanje** | |
|  | Hodanje četveronoške naprijed i nazad | 5 |
|  | Trčanje s promjenom smjera kretanja i s promjenom tempa | 4 |
|  | Trčanje unazad | 5 |
|  | Trčanje s promjenom smjera i brzine između čunjeva | 7 |
|  | Trčanja iz starta s promjenom početnih položaja: (na leđima, na trbuhu, na boku) | 4 |
|  | **Skokovi i poskoci** | |
|  | Poskoci na jednoj nozi naprijed, nazad i u stranu | 5 |
|  | Sunožni skokovi u obruče | 7 |
|  | Preskakanje kratke vijače | 6 |
|  | Skokovi preko prepreke (jednonožni i sunožni) | 4 |
|  | **Dizanje i nošenje** | |
|  | Dizanje i nošenje predmeta do 2kg samostalno i nošenje predmeta do 3kg u paru | 5 |
|  | Trčanje preko prepona | 4 |
|  | **Bacanje i hvatanje** | |
|  | Visoko bacanje loptice iznad glave i hvatanje | 4 |
|  | Bacanje loptice s obje ruke naprijed | 7 |
|  | Bacanje loptice dvjema rukama bočno | 6 |
|  | Gađanje predmeta jednom ili s obje ruke | 7 |
|  | Bacanje loptice u dalj | 6 |
|  | **Gimnastika i ritmička gimnastika** | |
|  | Kolut naprijed | 6 |
|  | Kolut nazad | 7 |
|  | Valjanje oko uzdužne osi sa rukama u priručenju i uzručenju | 7 |
|  | Hodanje po gredi na prstima naprijed i bočno | 5 |
|  | Hodanje četveronoške (po klupi) | 5 |
|  | **Igre** | |
|  | Elementarne igre hvatačke, ekipne i zajedničke | 5 |
|  | Štafetne elementarne igre | 5 |
|  | Poligoni prepreka | 8 |
|  | Slobodna igra | 5 |

# **5. IZVEDBENI PROGRAM**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SAT** | **REDNI BR. TEME** | **NASTAVNA CJELINA** | **UČESTALOST** |
|  |  | Uvodni dio  Provjeravanje tjelesne težine i visine |  |
|  | Provjeravanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti |  |
|  | 1.  6. | Hodanje četveronoške naprijed i nazad  Poskoci na jednoj nozi naprijed, nazad i u stranu | 1/5  1/5 |
| 15. | Gađanje predmeta jednom ili s obje ruke | 1/7 |
|  | 2. | Trčanje s promjenom s promjenom smjera kretanja i s promjenom tempa | 1/4 |
| 18. | Kolut nazad | 1/6 |
|  | 19. | Valjanje oko uzdužne osi sa rukama u priručenju i uzručenju | 1/7 |
| 20. | Hodanje po gredi na prstima naprijed i bočno | 1/5 |
|  | 10 | Dizanje i nošenje predmeta do 2kg samostalno i nošenje predmeta do 3kg u paru | 1/5 |
| 19. | Valjanje oko uzdužne osi sa rukama u priručenju i uzručenju | 2/7 |
|  | 9. | Skokovi preko prepreke (jednonožni i sunožni) | 1/4 |
| 1. | Hodanje četveronoške naprijed i nazad | 2/5 |
|  | 7. | Sunožni skokovi u obruče | 1/7 |
| 12. | Visoko bacanje loptice iznad glave i hvatanje | 2/4 |
|  | 9. | Skokovi preko prepreke (jednonožni i sunožni) | 2/4 |
| 11. | Trčanje preko visokih prepona | 1/4 |
|  | 8. | Preskakanje kratke vijače | 1/6 |
| 13. | Bacanje loptice s obje ruke naprijed | 1/7 |
|  | 3. | Trčanje unazad | 1/5 |
| 24. | Poligoni prepreka | 1/8 |
|  | 10. | Dizanje i nošenje predmeta do 2kg samostalno i nošenje predmeta do 3kg u paru | 2/5 |
| 20. | Hodanje po gredi na prstima naprijed i bočno | 1/5 |
|  | 25. | Slobodna igra | 1/5 |
| 11. | Trčanje preko visokih prepona | 2/4 |
|  | 21. | Hodanje četveronoške (po klupi) | 1/5 |
| 3. | Trčanje unazad | 2/5 |
|  | 24. | Poligoni prepreka | 2/8 |
| 6. | Poskoci na jednoj nozi naprijed, nazad i u stranu | 2/5 |
|  | 12. | Visoko bacanje loptice iznad glave i hvatanje | 3/4 |
| 19. | Valjanje oko uzdužne osi sa rukama u priručenju i uzručenju | 3/7 |
|  | 4. | Trčanje s promjenom smjera i brzine između čunjeva | 1/7 |
| 23. | Štafetne elementarne igre | 1/5 |
|  | 5. | Trčanja iz različitih početnih položaja: (na leđima, na trbuhu, na boku) | 5/4 |
| 18. | Kolut nazad | 2/6 |
|  | 9. | Skokovi preko prepreke (jednonožni i sunožni) | 3/4 |
| 12. | Visoko bacanje loptice iznad glave i hvatanje | 4/4 |
|  | 14. | Bacanje loptice dvjema rukama bočno | 1/6 |
| 8. | Preskakanje kratke vijače | 2/6 |
|  | 7. | Sunožni skokovi u obruče | 2/7 |
| 17. | Kolut naprijed | 1/7 |
|  | 4. | Trčanje s promjenom smjera i brzine između čunjeva | 2/7 |
| 24. | Poligoni prepreka | 3/8 |
|  | 14. | Bacanje loptice dvjema rukama bočno | 2/6 |
| 21. | Hodanje četveronoške (po klupi) | 2/5 |
|  | 7. | Sunožni skokovi u obruče | 3/7 |
| 13. | Bacanje loptice s obje ruke naprijed | 2/7 |
|  | 19. | Valjanje oko uzdužne osi sa rukama u priručenju i uzručenju | 4/7 |
| 2. | Trčanje s promjenom s promjenom smjera kretanja i s promjenom tempa | 2/4 |
|  | 13. | Bacanje loptice s obje ruke naprijed | 3/7 |
| 25. | Slobodna igra | 2/5 |
|  | 18. | Kolut nazad | 3/6 |
| 9. | Skokovi preko prepreke (jednonožni i sunožni) | 4/4 |
|  | 20. | Trčanje uz kotrljajući obruč | 2/5 |
| 15. | Gađanje predmeta jednom ili s obje ruke | 2/7 |
|  | 6. | Poskoci na jednoj nozi naprijed, nazad i u stranu | 3/5 |
| 21. | Hodanje četveronoške (po klupi) | 3/5 |
|  | 19. | Valjanje oko uzdužne osi sa rukama u priručenju i uzručenju | 5/7 |
| 22. | Elementarne igre hvatačke, ekipne i zajedničke | 1/5 |
|  | 16. | Bacanje loptice u dalj | 1/6 |
| 14. | Bacanje loptice dvjema rukama bočno | 3/6 |
|  | 2. | Trčanje s promjenom s promjenom smjera kretanja i s promjenom tempa | 3/4 |
| 15. | Gađanje predmeta jednom ili s obje ruke | 3/7 |
|  | 17. | Kolut naprijed | 2/7 |
| 23. | Štafetne elementarne igre | 1/5 |
|  | 19. | Valjanje oko uzdužne osi sa rukama u priručenju i uzručenju | 7/7 |
| 22. | Elementarne igre hvatačke, ekipne i zajedničke | 2/5 |
|  | 13. | TRANZITIVNO PROVJERAVANJE  Bacanje loptice s obje ruke naprijed | 4/7 |
| 8. | Preskakanje kratke vijače | 3/6 |
|  | 17. | Kolut naprijed | 3/7 |
| 6. | Poskoci na jednoj nozi naprijed, nazad i u stranu | 4/5 |
|  | 15. | Gađanje predmeta jednom ili s obje ruke | 4/7 |
| 16. | Vođenje lopte između čunjića | 2/6 |
|  | 3. | Trčanje unazad | 3/5 |
| 18. | Kolut nazad | 4/6 |
|  | 14. | Bacanje loptice dvjema rukama bočno | 4/6 |
| 20. | Hodanje po gredi na prstima naprijed i bočno | 3/5 |
|  | 4. | Trčanje s promjenom smjera i brzine između čunjeva | 3/7 |
| 22. | Elementarne igre hvatačke, ekipne i zajedničke | 3/5 |
|  | 21. | Hodanje četveronoške (po klupi) | 4/5 |
| 7. | Sunožni skokovi u obruče | 4/7 |
|  | 15. | Gađanje predmeta jednom ili s obje ruke | 5/7 |
| 22. | Elementarne igre hvatačke, ekipne i zajedničke | 4/5 |
|  | 16. | Bacanje loptice u dalj | 3/6 |
| 18. | Kolut nazad | 5/6 |
|  | 1. | Hodanje četveronoške naprijed i nazad | 3/5 |
| 17. | Kolut naprijed | 4/7 |
|  | 4. | Trčanje s promjenom smjera i brzine između čunjeva | 4/7 |
| 22. | Elementarne igre hvatačke, ekipne i zajedničke | 5/5 |
|  | 1. | Hodanje četveronoške naprijed i nazad | 4/5 |
| 8. | Preskakanje kratke vijače | 4/6 |
|  | 5. | Trčanja iz različitih početnih položaja: (na leđima, na trbuhu, na boku) | 2/4 |
| 23. | Štafetne elementarne igre | 2/5 |
|  | 14. | Bacanje loptice dvjema rukama bočno | 5/6 |
| 18. | Kolut nazad | 6/6 |
|  | 4. | Trčanje s promjenom smjera i brzine između čunjeva | 5/7 |
| 23. | Štafetne elementarne igre | 3/5 |
|  | 20. | Hodanje po gredi na prstima naprijed i bočno | 4/5 |
| 7. | Sunožni skokovi u obruče | 5/7 |
|  | 15. | Gađanje predmeta jednom ili s obje ruke | 6/7 |
| 24. | Poligoni prepreka | 4/8 |
|  | 17. | Kolut naprijed | 5/7 |
| 10. | Dizanje i nošenje predmeta do 2kg samostalno i nošenje predmeta do 3kg u paru | 3/5 |
|  | 3. | Trčanje unazad | 4/5 |
| 16. | Bacanje loptice u dalj | 4/6 |
|  | 10. | Dizanje i nošenje predmeta do 2kg samostalno i nošenje predmeta do 3kg u paru | 4/5 |
| 23. | Štafetne elementarne igre | 4/5 |
|  | 7. | Sunožni skokovi u obruče | 6/7 |
| 4. | Trčanje s promjenom smjera i brzine između čunjeva | 6/7 |
|  | 21. | Hodanje četveronoške (po klupi) | 5/5 |
| 16. | Bacanje loptice u dalj | 5/6 |
|  | 8. | Preskakanje kratke vijače | 5/6 |
| 24. | Poligoni prepreka | 5/8 |
|  | 5. | Trčanja iz različitih početnih položaja: (na leđima, na trbuhu, na boku) | 3/4 |
| 13. | Bacanje loptice s obje ruke naprijed | 5/7 |
|  | 6. | Poskoci na jednoj nozi naprijed, nazad i u stranu | 5/5 |
| 20. | Hodanje po gredi na prstima naprijed i bočno | 5/5 |
|  | 11. | Trčanje preko visokih prepona | 4/4 |
| 24. | Poligoni prepreka | 6/8 |
|  | 24. | Poligoni prepreka | 7/8 |
| 1. | Hodanje četveronoške naprijed i nazad | 5/5 |
|  | 13. | Bacanje loptice s obje ruke naprijed | 6/7 |
| 16. | Bacanje loptice u dalj | 6/6 |
|  | 15. | Gađanje predmeta jednom ili s obje ruke | 7/7 |
| 5. | Trčanja iz različitih početnih položaja: (na leđima, na trbuhu, na boku) | 4/4 |
|  | 17. | Kolut naprijed | 6/7 |
| 24. | Poligoni prepreka | 8/8 |
|  | 17. | Kolut naprijed | 7/7 |
| 4. | Trčanje s promjenom smjera i brzine između čunjeva | 7/7 |
|  | 10. | Dizanje i nošenje predmeta do 2kg samostalno i nošenje predmeta do 3kg u paru | 5/5 |
| 12. | Visoko bacanje loptice iznad glave i hvatanje | 4/4 |
|  | 23. | Štafetne elementarne igre | 5/5 |
| 2. | Trčanje s promjenom s promjenom smjera kretanja i s promjenom tempa | 4/4 |
|  | 7. | Sunožni skokovi u obruče | 7/7 |
| 8. | Preskakanje kratke vijače | 6/6 |
|  | 14. | ZAVRŠNO MJERENJE  Bacanje loptice dvjema rukama bočno | 6/6 |
| 25. | Slobodna igra | 4/5 |
|  | 13. | Bacanje loptice s obje ruke naprijed | 7/7 |
| 19. | Odbijanje lopte od tla ispred tijela, te hvatanje jednom ili objema rukama | 7/7 |
|  | 3. | ZAVRŠNO MJERENJE  Trčanje unazad | 5/5 |
| 25. | Slobodna igra | 5/5 |

# **6. SURADNJA**

Jedna od najbitnijih stvari jer se među suradnicima mora odvijati stručan, ali i pozitivan odnos te tako će se najbolje utjecati na ugodnu klimu koja je i sama bitan faktor suvremene nastave. Vrtić, ali i sve druge obrazovne ustanove moraju surađivati sa drugim odgojno obrazovnim ustanovama prvenstveno zbog socijalizacije djece. Još jedna bitna stavka je suradnja sa roditeljima koja se dobiva kroz stalna izvješća o svom djetetu, ali i kroz roditeljske sastanke koji bi se odvijali jednom u 3 mjeseca gdje bi svaki roditelj dobio kratko izvješće o svom djetetu ili razgovor sa roditeljima pojedinaca uslijed mogućeg problem. Roditelji moraju imati sigurnost u trenerima te ih gledati kao svoje zamjenike. Veliki broj djece uz svoje roditelje najviše se fokusira na svoje trenere i gledaju ih kao svoje uzore.

# **7. VREDNOVANJE**

Sva postignuća se moraju nekako popratiti jer pridonose zdravom razvoju djeteta. Postignuća vrednuje odgojitelj ili trener koji je zadužen za to. Sva postignuća se prate kroz razne osobne zabilješke i kroz mjerenja. Sva vrednovanja se donose na temelju prikazanog i usvojenog znanja, ali i na trudu i zalaganju koje dijete pokazuje. Sa pravim i realnim vrednovanjem može se uočiti pogreška te ispraviti ista. Vrednovanje još pomaže i daljnjem usmjeravanju u neku granu sporta ( tamo gdje su najbolje ocjene uglavnom znači da im taj sport ide najbolje). Zato je bitno imati educirani stručni kadar. Testovi koji će se provodit bit će za provjeravanje koordinacije, fleksibilnosti, repetativne snage te trčanje 3 minute.

Test koordinacije ( prolazak poligona u što kraćem vremenu) cilj ovog testa je što brže savladavanje prepreka koji se nalaze u poligonu. Test se izvodi tako što se ispitanik provlači kroz švedsku klupu sa obje strane, zatim 2 izvodi skok sa desnom nogom u obruč, a potom i lijevom, ispitanik se okreće i četveronoške unazad prelazi preko sanduka i prelazi cilj.

Test fleksibilnosti ( pretklon raznožno poznatiji kao Sit and reach) cilj ovog testa je izmjeriti fleksibilnost lumbalnog dijela leđa i fleksibilnost stražnje lože natkoljenice. Sjedeći na tlu s leđima i glavom uza zid i raširenim nogama dijete opruženim rukama pokušava dotaknuti što veću udaljenost na metru pazeći da ne naruši formu izvođenja. Svatko ima pravo na 3 pokušaja od kojih se najbolji rezultat bilježi.

Test repetativne snage ( čučnjevi u 15s) cilj testa je provjeriti koliko čučnjeva dijete može napraviti u zadanom vremenu. Ispitanik stane na strunjaču u raskoračni stav nešto širi od kukova sa stopalima projektiranim prema van, zatim sa opruženim rukama kada čučne vrhovima prstiju dira strunjaču te se opet ustane.

Test za provjeru funkcionalnih sposobnosti (F3) cilj testa je proći što veću udaljenost trčeći u zadanom vremenu. Test se provodi u vanjskim uvjetima ako to vrijeme dopusti, tako što označimo prosto sa čunjevima i djeci stavimo polare zbog točnijih rezultata. Daje se znak priprema, pozor, sad i ispitanici krenu.

# **8. ZAKLJUČAK**

Stalnom tjelovježbom pogotovo u predškolskoj dobi razvijaju se zdrave navike za daljnji nastavak i razvoj života. Ujedno poboljšava kvalitetu i zdravlje života djeteta te manje briga za roditelje. Da bi se to ostvarilo svi tjelovježbeni sadržaji moraju biti prilagođeni određenoj dobnoj skupini ( ovisno i biološkoj i kronološkoj dobi) da ne bi došlo do komplikacije koje bi kasnije bilo vrlo teško ispraviti. Baš iz tih razloga je potrebno imati kineziologe u svakom koraku provođenja plana i programa u svim dobnim skupinama. Zadatak koji je od iznimne važnosti za kineziologa je taj da djetetu stvori zdrave i pozitivne navike te probudi želju za daljnjim bavljenjem sportom ili sličnim sadržajima. Samim time će se i roditelji aktivirati, a to i je cilj da se aktivira što veći broj ljudi jer u današnjem svijetu i uz današnju tehnologiju djeca prate navike roditelja koje nisu nimalo bajne. Dan danas jako velik broj djece ulazi u stanje pretilosti već u prvim razredima osnovne škole te bi se kroz to trebale aktivirati i same učiteljice u osnovnim školama za ozbiljnije provođenje tjelesne i zdravstvene kulture. “Vodite računa o svom tijelu. To je jedino mjesto gdje možete živjeti.“

**9. LITERATURA**

1. Pejčić, A. (2005.) „Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske

dobi“

1. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
2. Neljak, B. (2013). Opća kineziološka metodika. Zagreb. Gopal d.o.o.