

SADRŽAJ

1. Uvod.....	3
Definicija rasta i razvoja.....	3
1.2. Opće karakteristike biopsihosocijalnog razvoja djece starijeg školskog uzrasta	4
1.3. Motoričke dimenzije.....	6
2. Predmet i problem rada.....	8
2.1. Predmet rada.....	8
2.2 Problem „tema“ rada.....	8
3. Dosadašnja istraživanja.....	8
4. Razvoj motorike djece starijeg školskog uzrasata.....	10
4.1. Sistemsko razvijanje motorike djece starijeg školskog uzrasta.....	10
4.2.1. Razvijanje fleksibilnosti.....	10
4.2.2. Razvijanje koordinacije.....	13
4.2.3. Razvijanje brzine.....	15
4.2.4 Razvijanje snage i jakosti.....	17
4.2.5.Razvijanje izdržljivosti.....	20
5. Zaključak	23
6. Literatura.....	24

1.UVOD

Definicija rasta i razvoja

Fenomeni rasta i razvoja zauzimaju istaknuto mjesto u proučavanju u biološkoj antropologiji. Individualne različitosti u dinamici rasta značajan su izvor varijabilnosti oblika, funkcije i sposobnosti ljudskog tijela. Buran i složen fenomen rasta i razvoja regularan je proces u kojem možemo definirati niz zakonitosti, unutar kojih, pak, individualnost stope promjena pobuđuje poseban interes, osobito sa obzirom na zahtjeve koje na organizam postavlja tjelesna aktivnost.

Rast, sazrijevanje i razvoj su neizmjereno važno područje proučavanja biološke antropologije, stoga što se organizam djeteta ili adolescenta nalazi u vrlo intenzivnom razdoblju burnih, važnih fizioloških promjena kada organizam tjelesni napor podnosi drugačije nego u odrasloj dobi. Poznavanje zakonitosti rasta i razvoja te morfoloških i funkcionalno-fizioloških promjena koje se zbivaju u toj fazi života neophodno je za svakoga tko upućuje djete ili pak adolescenta na tjelesnu aktivnost. Tjelesno vježbanje, naime, može, ako je dobro odabrano i dozirano, biti stimulativni faktor u rastu i razvoju, ali pretjerana ili dobi neprimjerena tjelesna aktivnost može negativno djelovati.

Fenomen rasta, koji u užem smislu podrazumjeva kvantitativne promjene, jest povećanje tijela uvjetovano povećanjem mase i veličine, a koje nastaje povećanjem i umnožavanjem stanica i međustanične tvari. Rast je praćen kvalitativnim promjenama koje se ogledaju u promjenama oblika tijela – morfološko sazrijevanje. Usko je vezan sa fenomenom razvoja, tj. s nizom složenih fizioloških promjena koje vode funkcionalnom sazrijevanju. Procesi rasta i razvoja međusobno se dopunjuju i nije ih moguće oštro odijeliti. Danas se sve češće pod pojmom rasta podrazumjevaju anatomske i fiziološke promjene, a pod pojmom razvoja psihološka zbivanja i razvoj osjetnih i motoričkih sposobnosti.

Opće zakonitosti rasta i razvoja su:

-Rast nije linearan, odnosno, prirasti iz godine u godinu nisu podjednaki. Prva faza ubrzanog rasta nakon rođenja zbiva se tokom prve tri godine života. Druga faza ubrzanog rasta bilježi se u vrijeme puberteta ili adolescencije, to je tzv. puberalni ili adolescentni zamah rasta.

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com