**VAŽNOST KRETANJA**

**Uvod**

**Aktivnost je ljudska vitalna potreba**. Budući da je čovjek nastao kretanjem i u kretanju se kroz evoluciju usavršavao, kretanje je bilo i ostalo neophodan uvjet njegova biološkog opstanka. Duh i tijelo su nedjeljiva cjelina i svaki poremećaj na jednoj strani se izravno i snažno odražavaju na zdravlje drugog dijela. Kretanje, već samo po sebi, u mozgu oslobađa hormone ugode. Izgradnja svijesti o važnosti ravnoteže između duhovnog i tjelesnog , neobično su važni u periodu odrastanja.  Kretanje na zraku i suncu je važno kao i pravilna prehrana. Svježi zrak, sunce, voda, šetnja, izleti, fizički odgoj i sport potiču skladan razvitak dječjeg organizma i jačaju njegove otporne snage protiv bolesti. Preporučljivo je boraviti na zraku 3-4 sata na dan i onda kad vremenske prilike nisu baš idealne.

Pitanja?

1. **Što je sport?**

Sport je aktivnost iznadprosječne umne i tjelesne angažiranosti, čije efekte ostvarujemo različitim oblicima tjelesnih vježbi i aktivnosti prema dogovorenim pravilima neke igre ili izvedbe “. Bavljenje sportom zadovoljava primarnu djetetovu potrebu za kretanjem. Sport, u užem smislu riječi, podrazumijeva težnju postizanja maksimalnih motoričkih dostignuća (rekorda, vrhunskih rezultata), a sportska rekreacija ima za cilj održavanje zdravlja i “kondicije”, kao i socijaliziranje kroz ne nužno sustavno bavljenje sportskim aktivnostima.

1. **Zašto je važno kretanje?**

Kretanje je iznimno važno za djetetov cjelokupan razvoj, uključujući razvoj spoznaje i rano učenje. U fizičkom smislu, kretanje omogućuje da se pojača opća razina aktivacije svih fizioloških funkcija i resursa organizma te se na taj način pospješi i njegovo funkcioniranje, uz izmjenu tvari i bržu eliminaciju štetnih tvari iz organizma (disanjem, ubrzanjem metabolizma itd.).

Sport osim očuvanja zdravlja, te stvaranja radnih i obrambenih sposobnosti ima i značajnu društvenu ulogu. Ta uloga je usmjerena na odgojno- obrazovne vrijednosti i provjeru tih vrijednosti kroz uspjeh sudionika, sa stalnom težnjom ka napretku. Utjecaj sporta na formiranje osobnosti je značajan. Sport djeluje na zdravstvenu i morfološko-funkcionalnu osobnost djeteta, a zatim i na voljno-moralnu, te intelektualno-radnu i estetsku komponentu. Sport zahtijeva specijalni režim života uz veliko odricanje i ulaganje napora tjelesne i psihičke prirode.
 Bilo koji sport, bilo koja tjelesna aktivnost aktivira kompletni lokomotorni sustav presudan za transformaciju energije koja je prijeko potrebna za aktivnost svih stanica u organizmu, te se sport i tjelesna aktivnost mogu tretirati kao odrednica za skladan razvoj svih djetetovih osobina.
 Veliki je utjecaj tjelesnog vježbanja na očuvanje i unapređivanje zdravlja djeteta te na skladan razvoj svih njegovih antropoloških značajki.

Važnost kretanja u procesu učenja seže duboko u povijest. Stari Grci su izjednačavali atletiku s inteligencijom. U kineskim školama se koristio *tai-chi* za poboljšanje učenja.

1. **Kako se može objasniti povezanost duha i tijela?**

Mišljenje i učenje se ne događaju samo u glavi. Mozak ne može učiti sam. Potrebni su mu drugi dijelovi tijela koji mu pribavljaju informacije.

1. **Znamo li danas kako funkcionira mozak?**

Istraživanjem mozga bavi se neuroznanost. Mozak se sastoji od dvije hemisfere (polutke).

|  |  |
| --- | --- |
| **LIJEVA HEMISFERA**  | **DESNA HEMISFERA** |
| Detalji | Prvo vidi cjelinu, a tek onda detalje |
| Analiziranje | Intuicija |
| Traženje razlika | Traži sličnosti |
| Planiranje | Spontanost |
| Kontrolira osjećaje | Sloboda osjećaja |
| Razmišljanje u slijedu | Paralelno razmišljanje |
| Usmjerenost na budućnost | Usmjerenost na sadašnjost |

Svaka strana tijela komunicira sa suprotnom hemisferom. Desnom rukom upravlja lijeva hemisfera, a lijevom desna hemisfera. Informacija koja dolazi u desno uho ide u lijevu polutku i obrnuto. Što više uključimo obje polutke, sposobniji smo funkcionirati inteligentno. Tako je, primjerice, kreativnost povezana s obje hemisfere. Svi pokreti koji uključuju jednu nogu (primjerice, desnu) i ruku na suprotnoj strani (u ovom slučaju lijevu) aktiviraju obje hemisfere. Za takve pokrete kažemo da su križno – lateralni. Osim aktiviranja mozga, vježbanje pozitivno djeluje na razvoj motoričkih sposobnosti te bolju opskrbu organizma kisikom (Hannaford, 2007.).

1. **Do čega dovodi usklađeno funkcioniranje tijela i uma?**

Usklađeno funkcioniranje tijela i uma vodi poboljšanjima opće motoričke koordinacije, koncentracije i pamćenja, čitanja, pisanja, jezičnih i matematičkih vještina, organizacijskih vještina, logičkog mišljenja i razumijevanja, emocionalne ravnoteže i smanjenju hiperaktivnosti i napetosti.

Podaci iz različitih istraživanja najčešće ukazuju na pozitivnu povezanost između bavljenja sportom i socio-emocionalnog razvoja; djeca koja se bave sportom u pravilu su bolje socijalizirana, otvorenija, samopouzdanija, otpornija na stres. Za djecu se može dati popis nekih poželjnih utjecaja sporta:
• Sportska aktivnost pozitivno djeluje na razvoj ličnosti tako što pomaže procesu djetetove socijalizacije, razvija poželjne osobine, nudi pozitivne modele ponašanja, stvara korisne navike i smanjuje patološke oblike reagiranja.
• Djeca koja se bave sportom emocionalno su stabilnija, samouvjerenija od nesportaša, pokazuju veću ekstrovertiranost i manji neuroticizam.
• Omogućuje sudionicima u sportskim aktivnostima doživljavanje pozitivnih emocija (sudjelovanje u “važnim” aktivnostima, pripadnost grupi).
• Uživanje u sportu smanjuje stres doživljen nakon natjecanja kod djece. Dakle, činjenica da dijete sport voli pridonijet će tome da lakše podnese i napore, poraz, doživljenu “sudačku nepravdu”.

 U sportu dijete stječe samopouzdanje i osjeća se sigurnije, upoznaje druge ljude i djecu te se s njima zbližava, potvrđuje svoje sposobnosti, postiže društveno priznanje itd. Dakle, zadovoljava potrebe sigurnosti, ljubavi, poštovanja, pa čak i samoostvarivanja.

1. **Kako su povezani pokret i učenje?**

Znanstvenici Paul i Gail Dennison navode da djeca nadograđuju svoje mozgove tako da razvijaju orijentacijski sustav i vještine kretanja koji će kasnije u školi podržavati njihove sposobnosti, jer pokret daje prirodni i cjeloživotni pristup učenju pa je predškolac u mogućnosti globalno pojmiti svijet a školarci mogu lako integrirati učenje koje se temelji na pokretu što je ulaz u psiholingvističku sposobnost. Nadalje, ljudski je mozak uređen tako da kroz osjetila prima nove informacije. Senzorni su podaci prvi podaci koje djeca obrađuju. To prethodi ostalom pamćenju, a procesiuranje memorije ima tri razine:

* Senzorno pamćenje (trenutni podatak iz senzornih povratnih informacija)
* Kratkotrajna, radna memorija (privremeno pohranjena i proteže se od kratke pažnje do simultanog zadržavanja nekoliko dijelova informacija za daljnje asocijacije)
* Dugoročno pamćenje (pohranjeno nekoliko minuta ili za cijeli život)

Za pažnju i pamćenje temeljno je značenje novog sadržaja učenja, što je značenje novog učenja veće, to je vjerojatnije da će biti pohranjeno u dugoročno pamćenje. A novo učenje, da bi se pohranilo , treba biti smisleno povezano s onim što je već naučeno. Sjećanja koja se temelje na pokretu i osjetilima vjerojatnije će se zadržati i ponovo upotrijebiti. Učenje se može shvatiti kao stvaranje značajnih sjećanja za pohranu i buduću uporabu.

Ljudski je mozak prostrana neuronska mreža koja raste i prilagođava se okruženju. Formira ga iskustvo, a ono usmjerava kasnije aktivnosti prema onome što je već ranije poznato. Ako je istina da učimo ono što živimo, onda je istina i da živimo ono što učimo.

1. **Prema znanstvenicima Dennison koje tri primarne vrste pokreta doprinose fizičkoj vještini učenja?**

Tri su primarne vrste pokreta, prema znanstvenicima Dennison, koji doprinose fizičkoj vještini učenja:

* Vještine organizacije/stabilizacije (uključuju uspravnu ravnotežu, kao onu koja je potrebna za držanje glave u uspravnom položaju ili stajanje na jednoj nozi i dinamičku ravnotežu koja je potrebna za hodanje) uključuju pokrete kao što su posezanje, naginjanje, istezanje, podizanje ili nošenje, guranje, potezanje, savijanje, okretanje ili vrtnja. Navedene vještine pripremaju učenika za planiranje, organiziranje i svrstavanje.
* Vještine fokusiranja/sudjelovanja pokretnosti uključuju aktivnosti puzanja, hodanja, trčanja,skakanja, penjanja, preskakivanja, poskakivanja i odguravanja. Navedene vještine pripremaju učenika za kognitivne sposobnosti višeg reda kao što su predviđanje, razumijevanje i zadržavanje pažnje.
* Vještine komunikacije/obrade senzorno-motoričke koordinacije uključuju gledanje, slušanje, držanje i puštanje predmeta, korištenje pribora, crtanje, pisanje, korištenje škara te pisanje brojeva i slova, bacanje, skakanje gore-dolje, hvatanje lopte. Navedene vještine pripremaju učenika za sposobnosti razvrstavanja i kategoriziranja.