

Rukometni klub Pag

Strossmayerova 13

23250 Pag

Hrvatska

UNIVERZALNA SPORTSKA ŠKOLA
„ RUKOMETNOG KLUBA PAG“
ZA DJECU OD 6-15 GODINA

Maja Hećimović, mag.cin.

Dinka Kubović, mag.cin

Zagreb, lipanj 2021.

SADRŽAJ

1. UVOD.....	4
2. CILJNA SKUPINA	5
3. VREMENSKE ODREDNICE PROGRAMA.....	5
4. STRUČNI KADAR I MATERIJALNI UVJET ZA PROVEDBU	5
5. SKRB ZA ZDRAVLJE, TJELESNI RAZVOJ I SIGURNOST POLAZNIKA	7
6. FINANCIJSKI PLAN.....	8
7. CILJEVI I ISHODI.....	8
7.1. Ciljevi	8
7.2. Kinantropološki ishodi	9
7.3. Obrazovni ishodi	9
7.4. Odgojni ishodi.....	10
8. IZVEDBENI PLAN.....	10
8.1 Biotička motorička znanja	10
8.2 Odbojka.....	11
8.2.1 VRŠNO ODBIJANJE	11
8.2.2 PODLAKTIČNO ODBIJANJE - sve vježbe izvode se prvo s balonom zatim loptom za napuhavanje	11
8.2.3 SERVIS I SMEČ.....	11
8.3 Sportska gimnastika	12
8.3.1 ELEMENTI NA TLU.....	12
8.3.2 ELEMENTI NA KLUPICI/ GREDI	12
8.4 Košarka.....	12
8.4.1 KOTRLJANJE, HVATANJE I DODAVANJE	12
8.4.2 VOĐENJE LOPTE	13

8.4.3	ŠUT NA KOŠ	13
8.5	Atletika	13
8.5.1	TRČANJA	13
8.5.2	BACANJA	14
8.6	Rukomet.....	14
8.6.1	HVATANJA I DODAVANJA	14
8.6.2	VOĐENJE LOPTE	14
8.6.3	UDARCI NA VRATA	14
8.7	Nogomet	15
8.7.1	VOĐENJE LOPTE	15
8.7.2	UDARCI LOPTE	15
8.7.3	ZAUSTAVLJANJE I ODUZIMANJE LOPTE.....	15
8.7.4	DRIBLINZI I FINTIRANJA	15
8.7.5	TEHNIKA VRATARA	16
8.8	Kuglanje.....	16
8.8.1	IZBAČAJI I GAĐANJA	16
8.9	Boćanje.....	16
8.10	Igre.....	16
9.	IZVEDBENI PROGRAM.....	17
10.	VREDNOVANJE	25
11.	SURADNJA	26
12.	STRUČNO USAVRŠAVANJE	27
13.	ZAKLJUČAK.....	27
14.	LITERATURA	28

1. UVOD

Pandemija COVID 19 uvjetovala je mnoge promjene u životima odraslih i djece. Prvenstveno se to odnosi na već uvelike priznat problem nekretanja pojačan smanjenom socijalizacijom. Gotovo da ne postoji dijete koje ne uživa u fizičkoj aktivnosti, igri, kretanju i socijalizaciji s drugima. No, kako se dijete razvija i raste, te je osobine potrebno njegovati kako bi ono odraslo u sretnu i zdravu osobu. Sportska aktivnost koja je prilagođena djetetovom uzrastu razvija kod djeteta odgovornost, upornost, osjećaj za timski rad, ali i brojne druge kvalitete koje su iznimno bitne za fizičko i psihičko zdravlje djeteta. Glavni razlozi zbog kojih bi se djeca od najranije dobi trebala početi baviti sportom ili rekreacijom su sljedeći:

- zdravlje – sportska aktivnost doprinosi prevenciji, ali i liječenju različitih bolesti, kao što su: pretilost (koja je sve češća među djecom), bolesti srčanog i krvožilnog sustava te kronične bolesti u kasnijoj dobi
- tjelesna kondicija – ukoliko dijete razvije naviku vježbanja u ranijoj dobi najvjerojatnije će tu naviku njegovati i ostatak života
- motoričke i funkcionalne sposobnosti – sportska aktivnost uvelike utječe na razvoj različitih motoričkih sposobnosti kod djece, kao što su brzina, koordinacija, skakanje, bacanje i trčanje
- spoznajne sposobnosti – brojna istraživanja pokazala su da djeca koja se bave sportom imaju veću koncentraciju i sposobnost učenja
- socijalizacija – kroz bavljenje sportom djeca se druže, napreduju i bolje snalaze u interakciji i komunikaciji s drugima te razvijaju osjećaj za timski rad
- samopouzdanje – djeca koja se bave sportom manje su sklona nervozu i tjeskobi, osjećaju se dobro kad napreduju te postanu snažnija i izdržljivija
- disciplina – posvećenost sportu uvelike doprinosi razvoju odgovornosti i samodiscipline kod djece, što im svakako pomaže u svim novim životnim izazovima kao što su škola, fakultet ili posao.

Naravno, nikako se ne smije izostaviti jedna od najvažnijih dobrobiti bavljenje sportom, a to je zabava. Sport je igra zbog koje se dijete uvijek treba osjećati sretno i zadovoljno, što se ne smije zaboraviti. Važno je naglasiti da se cjelokupni program temelji na potrebi djeteta za kretanjem putem igre i zabave kao osnovnoj aktivnosti djeteta u veseloj i opuštajućoj

atmosferi bez naglašenih napora i opterećenja s krajnjim rezultatom a to je poticanje cjelovitog razvoja djeteta.

2. CILJNA SKUPINA

U program će biti uključena djeca od 6. do 15. godine života, podjednako djevojčice i dječaci. Djeca će biti grupirana u homogene podskupine prema dobi i razvojnim karakteristikama. Planirani broj polaznika je 20 djece po skupini. Broj skupina biti će određen interesom djece i roditelja.

3. VREMENSKE ODREDNICE PROGRAMA

Programske aktivnosti održavati će se od početka rujna do kraja lipnja tekuće pedagoške godine, 2 puta tjedno po 60 minuta.

4. STRUČNI KADAR I MATERIJALNI UVJET ZA PROVEDBU

Program će provoditi Nikolina Prtorić trenrica rukometa, Maida Arslanagić mag. logoped i trenerica rukometa te Toni Galić, trener odbojke. Za provođenje sportskog programa osigurat će se materijalni uvjeti koji će omogućiti kvalitetno provođenje istog. Zbog toga je nužna podrška roditelja i društvene zajednice koji će financijski, koliko je to moguće, podržati realizaciju programa.

Program će se provoditi u dvorani u Pagu dimenzija 40x24



te u dvorani u Novalji dimenzija 40x30



Od materijalnih sredstava koristit će se:

Velike strunjače	4
Male strunjače	4
Švedska klupa	1
Koš	2
Gol	2
Lopte (rukomet/košarka)	25
Lopte (nogomet)	25
Vijače	10

Male spužvaste loptice	30
Čunjevi	15
Markacije	20
Košara	10
Palice plastične	15
Palice za hokej	15
Plastični otoci	8
Prepone	5
Plastični mostići	9
Velike spužvaste lopte	20
Pilates lopte 85cm	2
Baze za palice	15
Reketi	20
Konop	1
Padobran	1

5. SKRB ZA ZDRAVLJE, TJELESNI RAZVOJ I SIGURNOST POLAZNIKA

Zdravstveno stanje djece na prvom je mjestu kao i njihova sigurnost. Neposredno prije početka vježbanja o zdravstvenom stanju pojedinog djeteta voditelja će izvijestiti njegovi roditelji. Sigurnost djece osigurat će se korištenjem adekvatne opreme. Tijekom vježbanja radit će se mikro pauze kako bi se djeca odmorila. Sigurnost djece također će se osigurati tako što će 10 djece raditi s jednim voditeljem, odnosno uključivanjem pomoćnika za djecu kojoj je to potrebno.

Očuvanju i unapređivanju zdravstvenog stanja djece pridaje se posebna briga naročito u sportskom programu kako bi još bolje, pozitivnije i kvalitetnije osnažili mladi organizam i utjecali na pravilan rast i razvoj djeteta.

6. FINANCIJSKI PLAN

Program će se financirati:

- uplatom članarina
- donacijama
- sponzorstvima

Predviđeni troškovi programa obuhvaćaju:

- najam prostora
- nabavu i održavanje sredstava i pomagala za rad,
- održavanje čistoće prostora i opreme,
- naknadu stručnjacima za provođenje programa,
- nabavu stručne literature,
- naknadu troškova za individualno stručno usavršavanje,
- drugi redoviti i izvanredni troškovi za potrebe unapređivanja i provođenje programa.

7. CILJEVI I ISHODI

7.1. Ciljevi

1. Utjecati na zadovoljenje osnovnih tjelesnih potreba i čuvanje djetetova života i zdravlja
2. Utjecati na djetetove funkcionalne i motoričke sposobnosti te usvajanje motoričkih znanja sukladno razvojnom razdoblju djeteta
3. Razvoj svijesti djeteta o utjecaju i značaju svakodnevnog tjelesnog vježbanja na sadašnji i budući zdrav život

4. Prevencija i tretman motoričkih poteškoća
5. Smanjenje agresije i napetosti
6. Postići da svako dijete bude sretno i zadovoljno
7. Zadovoljiti potrebe za sigurnošću
8. Pružiti djetetu mogućnost stjecanja osnovnih znanja, vještina i navika potrebnih za adaptaciju na nove motoričke aktivnosti, postizanje određene razine motoričkih dostignuća, poboljšanje stanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, kao i osposobljavanja djeteta za racionalno provođenje slobodnog vremena (posebno putem aktivnog odmora)
9. Stvoriti kod djeteta čvrste navike za zdravim načinom života
10. Povećati broj sportskih aktivnosti za djecu s teškoćama u razvoju unutar zajednice

7.2. Kinantropološki ishodi

1. Pozitivni utjecaj na kompletan bio psihosocijalni razvoj djeteta kroz igru
2. Očuvanje zdravlja svakog djeteta
3. Održavanje psihofizičke ravnoteže
4. Regulacija tjelesne težine i redukciju potkožnog masnog tkiva
5. Utjecati na pravilan rast i razvoj krvožilnog i dišnog sustava
6. Utjecati na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti

7.3. Obrazovni ishodi

1. Razvijati motoričku inteligenciju postavljanjem različitih motoričkih zadataka
2. Stjecati nove vještine i navike
3. Razvijati motoričke sposobnosti djece u svim prirodnim i složenim oblicima kretanja
4. Razvijati motoriku krupnih (trup, noge, ruke) i sitnih mišićnih skupina (šaka, stopala)
5. Poticati dijete da istražuje mogućnosti vlastitog tijela kroz pokret, kretanje i igru

7.4. Odgojni ishodi

1. Razvijati pozitivne navike za zdrav način života
2. Razvoj pozitivne slike o sebi (tjelesno, aktivno, socijalno, psihološko) i jačanje samopouzdanja djeteta
3. Razvijati djetetove spoznaje i iskustvo o sportu, njegovoj korisnosti i važnosti za zdravlje i život ljudi
4. Obogatiti i proširiti djetetovo iskustvo, razvijati komunikacijske vještine te usvajati vrijednosti zajedništva i timskog ozračja
5. Poticati izražavanje pozitivnih emocija, podržavati vedro raspoloženje i radost uspjeha
6. Razvijati kod djeteta sposobnost samokontrole (odlaganje potrebe za zadovoljenjem trenutnih potreba i želja)
7. Prevencija emocionalnih poteškoća

8. IZVEDBENI PLAN

Izvedbeni plan sastoji se od:

- 1) Prirodnih oblika kretanja koji obuhvaćaju aktivnosti s kojima se djeca susreću svakodnevno poput hodanja, trčanja, puzanja, penjanja, provlačenja.
- 2) Određenih tehnika sportskih grana koje obuhvaćaju različite methodske vježbe iz odbojke, sportske gimnastike, košarke, atletike, rukometa, nogometa, kuglanja i boćanja. Svi sadržaji koji se primjenjuju prilagođeni su potrebama i mogućnostima djece školskog uzrasta odnosno razvojnim karakteristikama pojedinca.
- 3) Igre su također odabrane prema njihovu utjecaju na razvoj motorike djece ovisno o dobi djece

8.1 Biotička motorička znanja

PROGRAMSKE CJELINE I TEME	UČESTALOST
---------------------------	------------

1. Puzanje	3
2. Provlačenje	3
3. Povlačenje	3
4. Penjanje	3

8.2 Odbojka

8.2.1 VRŠNO ODBIJANJE

1. Odbojkaški stav u mjestu i kretanju	2
2. Pozicija „košarice“	3
3. Vršno odbijanje balona/lopte u različitim položajima (klek, sjed, čučanj...)	2
4. Mini odbojka 1:1 s balonom	2

8.2.2 PODLAKTIČNO ODBIJANJE - sve vježbe izvode se prvo s balonom zatim loptom za napuhavanje

1. Podlaktično odbijanje	2
2. Odbijanje podlakticama o zid	3
3. Dodavanje preko prepreka	2
4. Igra odbojka	3

8.2.3 SERVIS I SMEČ

1. Donji servis	3
2. Gornji servis	2

3. Udarac odozgo (smeč)	2
-------------------------	---

8.3 Sportska gimnastika

8.3.1 ELEMENTI NA TLU

1. Različiti skokovi, doskoci	2
2. Povaljka na različite načine	2
3. Kolut naprijed	3
4. Kolut nazad	2
5. Stoj na rukama uz zid	2
6. Premet strance	3

8.3.2 ELEMENTI NA KLUPICI/ GREDI

1. Hodanje na različite načine (bočno, u usponu, čučnju ...)	2
2. Okreti za 180 stupnjeva	2
3. Vaga zanoženjem	2
4. Naskok sunožno	3
5. Različiti saskoci	3

8.4 Košarka

8.4.1 KOTRLJANJE, HVATANJE I DODAVANJE

1. Kotrljanje lopte desnom/lijevom rukom	2
2. Hvatanje i dodavanje lopte	2

3. Uzastopno odbijanje lopte od zida (strunjače)	2
--------------------------------------------------	---

8.4.2 VOĐENJE LOPTE

1. Bacanje lopte s obje ruke o tlo i hvatanje	2
2. Vođenje lopte lijevom i desnom rukom	1
3. Vođenje lopte sa promjenom pozicije, smjera i brzine kretanja	2

8.4.3 ŠUT NA KOŠ

1. Izbacivanje lopte s obje ruke iznad glave u koš	2
2. Osnovno ubacivanje nakon vođenja	1
3. Skok šut	2
4. Dvokorak (po markacijama)	2

8.5 Atletika

8.5.1 TRČANJA

1. Trčanje u mjestu sa različitim zadacima	1
2. Trčanje s promjenom brzine i smjera kretanja	2
1. Start na znak iz različitih položaja (sjed, ležanje na leđima, trbuhu...)	2
2. Niski start	1
3. Visoki start	1
4. Štafetna trčanja	1

8.5.2 BACANJA

1. Gađanje lopticom u metu	2
2. Bacanje loptica u dalj ili o zid	1
3. Bacanje loptice iz okreta	2

8.6 Rukomet

8.6.1 HVATANJA I DODAVANJA

1. Osnovni stavovi i držanje lopte u mjestu i kretanju	1
2. Hvatanje i dodavanje lopte	2

8.6.2 VOĐENJE LOPTE

1. Vođenje lopte	1
2. Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja	2
3. Oduzimanje lopte	2

8.6.3 UDARCI NA VRATA

1. Šutiranje lopte na gol iz mjesta na različite načine	1
2. Šutiranje lopte na gol iz kretanja na različite načine	2
3. Skok šut	3

8.7 Nogomet

8.7.1 VOĐENJE LOPTE

1. Vođenje lopte hrptom, donjom, unutarnjom i vanjskom stranom stopala	1
2. Vođenje lopte s promjenama smjera i brzine kretanja	2

8.7.2 UDARCI LOPTE

1. Udarac lopte hrptom, unutarnjom i vanjskom stranom stopala iz mjesta	1
2. Šutiranje nakon ispuštene lopte iz ruku	2
3. Šutiranje nakon odbijne lopte od podloge	1

8.7.3 ZAUSTAVLJANJE I ODUZIMANJE LOPTE

1. Zaustavljanje lopte unutarnjom i vanjskom stranom stopala	2
2. Oduzimanje lopte	1

8.7.4 DRIBLINZI I FINTIRANJA

1. Povlačenje lopte donjom stranom stopala desno-lijevo	1
2. Fintiranje	2

8.7.5 TEHNIKA VRATARA

1. Zauzimanje osnovnog stava i kretanje u istom	1
2. Hvatanje te odbijanje lopte rukom i nogom	2

8.8 Kuglanje

8.8.1 IZBAČAJI I GAĐANJA

5. Zauzimanje osnovnog položaja	3
6. Izbačaj kugle u mjestu	2
7. Izbačaj kugle iz kretanja	2
8. Gađanje različitih predmeta po stazi	3
9. Gađanje čunjeva	2

8.9 Boćanje

8.9.1 BACANJA

1. Zauzimanje osnovnog položaja	2
2. Bacanje boće u različite ciljeve	4
3. Boćanje s bulinom	4
4. Boćanje izbijanjem	4

8.10 Igre

1. Poplava *	2
2. Smrdljiva soba **	2
3. Padobran ***	2

* Igra Poplava : prateći zvuk zvečke djeca se kreću po dvorani, kada zvečka stane kineziolog izgovara kiša, poplava ili sunce. Kada je kiša djeca traže u dvorani mjesto pod koje će se skloniti da ne pokisnu, kada je poplava djeca se penju na prepreke da se ne smoče a kada je sunce onda se pleše i vježba.

** Igra Smrdljiva soba : Dvorana je podijeljena na dva dijela/dvije sobe a djeca u dvije ekipe. Loptice su po dvorani. Djeca imaju zadatak bacati na razne načine lopticu u drugu sobu.

*** Igra s padobranom: Padobran je rekvizit s kojim se može organizirati mnoštvo aktivnosti

9. IZVEDBENI PROGRAM

Izvedbeni program rađen je s posebnom senzibilnošću spram uzrasta djeteta te njegovih razvojnih karakteristika. Programske jedinice izvode se različito za svaki uzrast pa tako za 4 i 5 godina najjednostavniji oblik kretanja za 6 i 7 nešto složeniji oblik dok se za stariju djecu planiraju najsloženiji zadaci. Primjerice kod sadržajne jedinice vođenja lopte (KOŠARKA) – četverogodišnjak i petogodišnjak izvode bacanje lopte s obje ruke o tlo po zadanim oznakama te provodi njeno hvatanje, šestogodišnjak i sedmogodišnjak izvode vođenje lopte s obje ili jednom rukom bez oznaka, osmogodišnjak i starija djeca izvode vođenje lopte jednom rukom u kretanju različitom brzinom, što se dodatno može otežati raznim preprekama, zadacima, ubacivanjem obrambenog igrača ... U datom primjeru navedeni su modaliteti sadržajne jedinice vođenje lopte. Različiti modaliteti nisu navedeni u izvedbenom programu nego je navedena glavna tema (sadržajna jedinica) iz koje se izvode modaliteti prema uzrastu.

Redni br	Sport	Programska jedinica
1.		Upoznavanje djece sa sportskim voditeljima, sportskim rekvizitima i prostorom

2	BIOTIČKA MOTORIČKA ZNAJKA	Puzanje i provlačenje
3.	BIOTIČKA MOTORIČKA ZNAJKA	Povlačenje i penjanje
4.	ATLETIKA	Trčanje u mjestu s različitim zadacima
5.	ATLETIKA	Gađanje lopticom u metu
6.	BOĆANJE	Zauzimanje osnovnog položaja
7.	BOĆANJE	Bacanje u različite ciljeve
8.	MJERENJE (inicijalno provjeravanje)	Agilnost (shut run) Snaga ruku i ramenog pojasa (izdržaj u zgibu)
9.	MJERENJE (inicijalno provjeravanje)	Repetitivna snaga trupa (dinamički pretkloni) Fleksibilnost (pretklon raznožno)
10.	KOŠARKA	Kotrljanje lopte desnom/lijevom rukom
11.	KOŠARKA	Bacanje lopte s obje ruke o tlo i hvatanje
12.	NOGOMET	Vođenje lopte hrptom, donjom, unutarnjom i vanjskom stranom stopala Zaustavljanje lopte unutarnjom i vanjskom stranom stopala
13.	NOGOMET	Povlačenje lopte donjom stranom stopala desno- lijevo Udarac lopte hrptom, unutarnjom i vanjskom stranom stopala iz mjesta
14.	KUGLANJE	Zauzimanje osnovnog položaja Izbačaj kugle u mjestu
15.	KUGLANJE	Izbačaj kugle iz kretanja

		Gađanje različitih predmeta po stazi
16.	RUKOMET	Osnovni stavovi i držanje lopte u mjestu i kretanju Vođenje lopte
17.	RUKOMET	Hvatanje i dodavanje lopte Šutiranje lopte na gol iz mjesta na različite načine
18.	ODBOJKA	Odbojkaški stav u mjestu i kretanju Pozicija „košarice“
19.	ODBOJKA	Podlaktično odbijanje Odbijanje podlakticama o zid
20.	GIMNASTIKA	Različiti skokovi, doskoci Povaljka na različite načine
21.	GIMNASTIKA	Hodanje na različite načine (bočno, u usponu, čučnju ...) Okreti za 180 stupnjeva
22.	BOĆANJE	Zauzimanje osnovnog položaja Boćanje s bulinom
23.	BOĆANJE	Bacanje boće u različite ciljeve Boćanje izbijanjem
24.	BMZ	Povlačenje Puzanje
25.	BMZ	Penjanje Provlačenje
26.	RUKOMET	Osnovni stavovi i držanje lopte u mjestu i kretanju Oduzimanje lopte
27.	RUKOMET	Hvatanje i dodavanje lopte Vođenje lopte
28.	IGRE	Poplava

29.	IGRE	Padobran
30.	ATLETIKA	Trčanje u mjestu s različitim zadacima Start na znak iz različitih položaja (sjed, ležanje na leđima, trbuhu...)
31.	ATLETIKA	Štafetna trčanja Bacanje loptica u dalj ili o zid
32.	BOĆANJE	Bacanje boće u različite ciljeve Boćanje izbijanjem
33.	BOĆANJE	Boćanje s bulinom Boćanje izbijanjem
34.	KOŠARKA	Hvatanje i dodavanje lopte Bacanje lopte s obje ruke o tlo i hvatanje
35.	KOŠARKA	Izbacivanje lopte s obje ruke iznad glave u koš Uzastopno odbijanje lopte od zid (strunjače)
36.	ODBOJKA	Pozicija „košarice“ Vršno odbijanje balona/lopte u različitim položajima (klek, sjed, čučanj...)
37.	ODBOJKA	Odbijanje podlakticama o zid Donji servis
38.	GIMNASTIKA	Povaljka na različite načine Premet strance
39.	GIMNASTIKA	Naskok sunožno Različiti saskoci
40.	KUGLANJE	Zauzimanje osnovnog položaja Izbačaj kugle u mjestu
41.	KUGLANJE	Izbačaj kugle iz kretanja Gađanje različitih predmeta po stazi
42.	NOGOMET	Vođenje lopte s promjenama smjera i brzine kretanja Šutiranje nakon odbijene lopte od podloge

43.	NOGOMET	Vođenje lopte hrptom, donjom, unutarnjom i vanjskom stranom stopala Fintiranje tijelom u pokretu
44.	ATLETIKA	Start na znak iz različitih položaja (sjed, ležanje na leđima, trbuhu...)Niski start Bacanje loptice iz okreta
45.	ATLETIKA	Trčanje s promjenom brzine i smjera kretanja Visoki start Gađanje lopticom u metu
46.	RUKOMET	Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja Skok šut Oduzimanje lopte
47.	RUKOMET	Vođenje lopte Šutiranje lopte na gol iz kretanja na različite načine Hvatanje i dodavanje lopte
48.	ODBOJKA	Odbojkaški stav u mjestu i kretanju Podlaktično odbijanje Mini odbojka 1:1 s balonom
49.	ODBOJKA	Gornji servis Udarac odozgo (smeč) Igra odbojka
50.	KOŠARKA	Kotrljanje lopte desnom/lijevom rukom Uzastopno odbijanje lopte od zida (strunjače) Vođenje lopte sa promjenom pozicije, smjera i brzine kretanja
51.	KOŠARKA	Izbacivanje lopte s obje ruke iznad glave u koš Skok šut Vođenje lopte lijevom i desnom rukom
52.	KUGLANJE	Zauzimanje osnovnog položaja Izbačaj kugle u mjestu Gađanje čunjeva

53.	KUGLANJE	Izbačaj kugle iz kretanja Gađanje različitih predmeta po stazi Gađanje čunjeva
54.	NOGOMET	Šutiranje nakon ispuštene lopte iz ruku Zauzimanje osnovnog stava i kretanje u istom Povlačenje lopte donjom stranom stopala desno-lijevo
55.	NOGOMET	Vođenje lopte s promjenama smjera i brzine kretanja Hvatanje te odbijanje lopte rukom i nogom Šutiranje nakon odbijne lopte od podloge
56.	GIMNASTIKA	Okreti za 180 stupnjeva Kolut naprijed Stoj na rukama uz zid
57.	GIMNASTIKA	Hodanje na različite načine (bočno, u usponu, čučnju ...) Vaga zanoženjem Različiti saskoci
58.	BOĆANJE	Bacanje boće u različite ciljeve Boćanje s bulinom
59.	BOĆANJE	Boćanje s bulinom Boćanje izbijanjem
60.	IGRA	Padobran
61.	IGRA	Poplava
62.	MJERENJE (finalno provjeravanje)	Agilnost (Shut run) Snaga ruku i ramenog pojasa (izdržaj u zgibu)
63.	MJERENJE (finalno provjeravanje)	Repetitivna snaga trupa (dinamički pretkloni) Fleksibilnost (pretklon raznožno)
64.	BMZ	Povlačenje Puzanje
65.	BMZ	Penjanje

		Provlačenje
66.	ODBOJKA	Vršno odbijanje balona/lopte u različitim položajima (klek, sjed, čučanj...) Gornji servis Mini odbojka 1:1 s balonom
67.	ODBOJKA	Dodavanje preko prepreka Donji servis Igra odbojka
68.	ATLETIKA	Trčanje s promjenom brzine i smjera kretanja Niski start Bacanje loptice iz okreta
69.	ATLETIKA	Visoki start Štafetna trčanja Bacanje loptica u dalj ili o zid
70.	OGLEDNI SAT	Izbor sadržaja za ogledni sat napraviti će se tokom tekuće godine ovisno o napretku i interesima djece
71.	RUKOMET	Osnovni stavovi i držanje lopte u mjestu i kretanju Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja Šutiranje lopte na gol iz kretanja na različite načine
72.	RUKOMET	Oduzimanje lopte Šutiranje lopte na gol iz mjesta na različite načine Skok šut
73.	NOGOMET	Šutiranje nakon ispuštene lopte iz ruku Zaustavljanje lopte unutarnjom i vanjskom stranom stopala Oduzimanje lopte
74.	NOGOMET	Hvatanje te odbijanje lopte rukom i nogom Fintiranje Zauzimanje osnovnog stava i kretanje u istom
75.	GIMNASTIKA	Različiti skokovi, doskoci Stoj na rukama uz zid

		Kolut naprijed
76.	GIMNASTIKA	Kolut nazad Naskok sunožno Premet strance
77.	KOŠARKA	Hvatanje i dodavanje lopte Vođenje lopte sa promjenom pozicije, smjera i brzine kretanja Dvokorak (po markacijama)
78.	KOŠARKA	Osnovno ubacivanje nakon vođenja Dvokorak (po markacijama) Skok šut
79.	IGRA	Padobran
80.	IGRA	Poplava
81.	ATLETIKA	Trčanje s promjenom brzine i smjera kretanja Niski start Gađanje lopticom u metu
82.	ATLETIKA	Visoki start Štafetna trčanja Bacanje loptice iz okreta
83.	NOGOMET	Vođenje lopte s promjenama smjera i brzine kretanja Udarac lopte hrptom, unutarnjom i vanjskom stranom stopala iz mjesta Oduzimanje lopte

84.	NOGOMET	Šutiranje nakon ispuštene lopte iz ruku Fintiranje Hvatanje te odbijanje lopte rukom i nogom
85.	GIMNASTIKA	Kolut nazad Vaga zanoženjem Različiti saskoci
86.	GIMNASTIKA	Kolut naprijed Premet strance Naskok sunožno
87.	ODBOJKA	Pozicija „košarice Dodavanje preko prepreka Udarac odozgo (smeč)
88.	ODBOJKA	Donji servis Odbijanje podlakticama o zid Igra odbojka

10. VREDNOVANJE

Praćenje razvojnog napretka djeteta provode voditelji programa. Za praćenje djetetovog motoričkog razvoja koriste se motorički testovi (izdržaj u zgibu, shut run, dinamički pretkloni, pretklon raznožni. Praćenje se provodi 2 puta godišnje i to u obliku inicijalnog i finalnog mjerenja motoričkih sposobnosti i to individualno za svako dijete.

- testovima se procjenjuje agilnost, repetitivna snaga trupa, fleksibilnost, snaga ruku i ramenog pojasa.
- ogledni sat provodi se jedanput godišnje (krajem svibnja) uz prisustvo roditelja

Postignuća svakog pojedinog djeteta baziraju se na postignućima djeteta u cjelokupnom procesu realizacije programa, a ne samo na bazi rezultata pojedinog testa ili na bazi uspješnosti u nekoj od sportskih disciplina.

Vrednovanje programa provodi se subjektivnom procjenom voditelja programa i to na temelju interesa djeteta i razine aktivacije za određeni sadržaj.

11. SURADNJA

Preduvjet uspješne realizacije programa je suradnja svih sudionika u procesu realizacije i razvojnim postignućima djece.

Suradnja s roditeljima ostvarivat će se kroz različite oblike i sadržaje rada: roditeljske sastanke na kojima se upoznaju s programom rada, demonstracijom programa i postignuća kroz ogledni sat, konzultacije i individualni razgovori o razvojnim postignućima svoje djece, pismeno informiranje roditelja putem elektroničke pošte o aktualnim mjesečnim, tjednim i dnevnim zadaćama i aktivnostima.

Suradnja s vanjskim suradnicima:

- Ministarstvo znanosti i obrazovanja
- Agencija za odgoj i obrazovanje
- Ministarstvo turizma i sporta
- Gradski ured za obrazovanje
- Kineziološki fakultet
- Grad Pag
- Turistička zajednica Grada Paga
- Grad Novalja

- Turistička zajednica Grada Novalje
- Rukometni savez Zadarske županije
- Sportsko rekreativno društvo Maars

12. STRUČNO USAVRŠAVANJE

Stručno usavršavanje će se provoditi kroz praćenje stručne literature, seminare, edukacije u stručno-razvojnim centrima i institucijama koje promoviraju sport, razmjenu iskustava i znanja sa stručnjacima iz Agencije za odgoj i obrazovanje, Ministarstva znanosti i obrazovanja, Kineziološkim fakultetom u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijskim fakultetom i drugim institucijama i ustanovama.

13. ZAKLJUČAK

Modificirana igra za svaku pojedinu dob, te njeno pravilno uvođenje u svijet djeteta osnovni je temelj svakog pojedinog sporta. Uživanjem u pokretu bez natjecateljskih pritisaka, sport će u dječji svijet ulaziti sa veseljem iz kojeg vrlo često proizlazi dugoročno bavljenje rekreativnim i vrhunskim sportom što u konačnici i rezultira vrhunskim rezultatima.

U programu se veliki naglasak stavlja na samopouzdanje i samopoštovanje djece, koji se izgrađuju kroz poseban pristup radu(velika frekvencija ponavljanja igre u kojem nema samo jednog pobjednika – nego više njih) kako bi svako dijete dobilo priliku za pobjedom i kako bi se naučilo gubiti i doživjeti vlastitu kompetentnost u pojedinim aktivnostima.

Spoj educiranog radnog kadra, igre i multisportskog programa koji omogućava istraživanje i otkrivanje vlastitih afiniteta rezultirati će ugodom prilikom izvođenja tjelesnih aktivnosti i osigurat će dugoročno bavljenje djece rekreativnim sportom, što će u budućnosti opet vratiti ranotežu koju čovjek polako gubi u suvremenom načinu života.

Zdravo i zadovoljno dijete cilj je i svrha ovog programa!

14. LITERATURA

1. Bunčić, Ivković, Janković, Penava (1994). Igram do sebe. Zagreb: Alinea
2. Findak, V.(1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga
3. Findak, V., Metodika tjelesne i zdravstvene kulture: priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb, Školska knjiga, 2001.
4. Findak, V., Mraković, M., Praćenje i vrednovanje rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, sportu i sportskoj rekreaciji. Napredak: časopis za pedagogijsku teoriju i praksu, 138 (1997), 3 ; str. 315-322
5. Findak, V., Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Zagreb, Školske novine, 1997.
6. Findak, V., Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi: priručnik za učitelje razredne nastave. Zagreb, Školska knjiga, 1994
7. Kurjan Manestar, V. (2002). Vježbajmo zajedno. Zagreb: Profil
8. Longour, M. (2002). Tijelo. Zagreb: Profil
9. Milanović (2000). Skrb za dijete i poticanje razvoja djeteta u RH. Zagreb: Targa
10. Srebot, Menih (2003). Putovanje u tišinu, igre i vježbe opuštanja za djecu od 4 do 12 godina. Ostvarenje, Lekenik
11. Vučinić (2001). Kretanje je djetetova radost. Zagreb: Foma

