



HRVATSKI ŠKOLSKI SPORTSKI SAVEZ

„Vježbaonica“

Smjernice za provedbu programa

U današnje vrijeme ubrzanog života, pretjerane usmjerenosti čovjeka prema boljem životnom standardu te ubrzanog informatičkog razvoja, ljudi su sve neaktivniji, a najugroženija su djeca. U velikom broju slučajeva, sat tjelesnog odgoja u školama predstavlja jedinu tjelesnu aktivnost djece. Posljedice znaju biti pogubne, od pretilosti pa do raznoraznih bolesti u ranoj životnoj dobi. Najveći dio svog slobodnog vremena djeca provode na društvenim mrežama gdje im virtualne zvijezde postaju uzori, a igrališta su odavno zamijenili sjedenjem pred televizorom ili nekom sličnom aktivnost. Slobodno vrijeme kao jedna vrsta suodgajatelja djece mora biti pozitivno usmjereno jer postoji opasnost od neorganiziranog, suludo utrošenog vremena.

Kroz program **Vježbaonica** želimo omogućiti djeci stjecanje navika bavljenjem tjelesnom aktivnošću te postići da tjelesna aktivnost ne predstavlja problem koji djeca moraju „odraditi“ nego da bude trajno zadovoljstvo i njihov zdravi životni odabir.

Vježbaonica je program HRVATSKOG ŠKOLSKOG SPORTSKOG SAVEZA (HŠSS) koji se, u suradnji sa županijskim školskim sportskim savezima, provodi od listopada 2018. godine. Namijenjen je učenicima od 5. do 8. razreda osnovnih škola te svim učenicima srednjih škola u Republici Hrvatskoj.

Program se provodi kao dio aktivnosti školskih sportskih društava, a **voditelji su isključivo učitelji/nastavnici tjelesne i zdravstvene kulture zaposleni u toj školi** s mogućnošću suradnje s ostalim nastavnicima iz drugih predmeta te vanjskim suradnicima školskog sportskog društva, roditeljima, klubovima...

Sve aktivnosti u programu Vježbaonice su zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti (ZUTA).

Ciljevi programa

- poboljšanje zdravstvenog statusa učenika,
- stvaranje zdravih životnih navika,
- povećanje interesa za tjelesnom aktivnošću učenika,
- uključivanje što većeg broja učenika, **prvenstveno onih koji nisu uključeni u sustav sportskih klubova, u organizirane školske sportske aktivnosti,**
- zadovoljenje učenikovih potreba za igrom, kretanjem, druženjem, istraživanjem...

Realizacija programa

- program se realizira u **maksimalno 70 školskih sati** tijekom jedne školske godine:
- broj realiziranih školskih sati mjesečno ograničen je na **10 sati**,
- program nije nužno održavati u školi, školskoj dvorani ili igralištu, nego se može realizirati na različitim lokacijama, ovisno o uvjetima i želji učenika,
- program je ispunjen raznim grupama sportskih sadržaja,
- tijekom školske godine preporučuje se bavljenje što većim brojem različitih aktivnosti (*minimalno 6 različitih aktivnosti*), a na temelju mogućnosti, uvjeta i interesa učenika,
- voditelj unaprijed obavještava učenike na satovima tjelesne i zdravstvene kulture ili na druge načine o programskim sadržajima koji se nude te poziva zainteresirane učenike za ponuđene sadržaje da se uključe,
- program nema stalan broj polaznika već isti ovisi o aktivnosti koja se provodi,
- učenici ne moraju pohađati program stalno već sami biraju koju će aktivnost pohađati, sukladno svojim željama.

Programski sadržaji podijeljeni su u različite grupe:

- *ekipni sportovi s loptom: košarka, rukomet, nogomet, odbojka...*,
- *sportovi s rekvizitima: tenis, stolni tenis, badminton, hokej...*,
- *bazični sportovi: atletika, gimnastika, plivanje, borilački sportovi, ritmička gimnastika...*,
- *plesni sportovi: ples, cheerleading...*,
- *ostali sportovi: kuglanje, bočanje, skijanje, rolanje, biciklizam, orijentacijsko trčanje, kros, planinarenje, šah...*,
- *kineziterapijski programi: vježbe za stopala, loša držanja tijela...*,
- *sportski sadržaji za razvoj pojedinih sposobnosti: koordinacije, snage, brzine, izdržljivosti, fleksibilnosti, ravnoteže...*

Program može uključivati :

- *posjete sportskim borilištima, igralištima, stadionima, utakmicama,*
- *posjete sportskim klubovima na području djelovanja škole,*
- *druženja sa sportašima,*
- *izlete u prirodu, šetnje...*,
- *promotivne sportske aktivnosti,*
- *druženja s roditeljima,*
- *svečanosti i prigodna natjecanja.*

Sudionici programa

- učenici od 5. do 8. razreda osnovnih škola te učenici srednjih škola,
- mogu sudjelovati samo učenici škole koja provodi program Vježbaonica,

- preporučuje se odabir onih aktivnosti za koje postoji veći broj zainteresiranih učenika, kako bi broj učenika uključenih u pojedinu aktivnost bio minimalno 20,

Vremenski period održavanja Vježbaonice

- Vježbaonica se provodi u razdoblju od 1. listopada 2018 do 31. svibnja 2019. godine
- program se može provoditi i za vrijeme školskih praznika, neradnim danima te vikendom,

Trajanje pojedinih aktivnosti

Provođenje pojedinih aktivnosti zahtjeva korištenje više od jednog školskog sata te je dozvoljeno sljedeće korištenje sati, po aktivnosti:

- Odlasci u prirodu ili tematski izlet (max 4 školska sata)
- Odlasci na utakmice ili druga sportska događanja (max 3 školska sata)
- Svi sportovi i aktivnosti (max 3 školska sata)
- Edukacija u Vježbaonici (predavanje o zdravlju, prehrani, prvoj pomoći, bontonu, ponašanju na sportskim terenima, povijesti sporta i sl. (max 1 školski sat)

Mjesto održavanja Vježbaonice

- Može se održavati na bilo kojem mjestu koje je pogodno za održavanje sportskih aktivnosti (u školi, u školskoj dvorani, vanjskom školskom igralištu, sportskim i klupskim objektima, klizalištu, prirodi, izletištu itd..)

Suradnja s klubovima

Suradnja s klubovima je poželjna iz razloga što su treneri u klubovima stručnjaci za pojedine sportove te imaju u velikoj većini slučajeva uvjete za provođenje istih.

Učenici se, obavezno u pratnji voditelja, kroz pokazne treninge i demonstracije u klubovima mogu upoznati s mnogim sportovima.

Vježbaonicu nije dozvoljeno provoditi na način da se koriste sadržaji ili aktivnosti nekog drugog programa.

Vježbaonica nije namijenjena pripremanju učenika za natjecanja.