



**PLAN I PROGRAM RADA
UNIVERZALNE ŠPORTSKE ŠKOLE**

Zagreb, kolovoz 2007.



Plan i program rada univerzalne športske škole izradili su: Dario Škegro, prof., Ivan Dujić, prof., Hrvoje Čustonja, prof., i Josip Košutić, dipl. ing., zaposlenici Hrvatskog školskog športskog saveza.

Recenzent: prof.dr.sc. Vladimir Findak, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

SADRŽAJ:

1. UVOD.....	3. str.
2. UNIVERZALNA ŠPORTSKA ŠKOLA.....	4. str.
3. CILJEVI I ZADAĆE PROGRAMA.....	5. str.
4. MINIMALNI MATERIJALNI UVJETI RADA I ORGANIZACIJA UNIVERZALNE ŠPORTSKE ŠKOLE.....	6. str.
5. SURADNJA S RODITELJIMA.....	8. str.
6. MJERENJA ANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA.....	8. str.
7. PROGRAMSKI SADRŽAJI.....	13. str.
8. LITERATURA.....	27. str.

1. UVOD

Tjelesna aktivnost, odnosno tjelesno vježbanje, za dijete u dobi od 6 do 10 godina predstavlja jedan od najznačajnijih poticaja rasta i razvoja. Uz intenzivan rast i razvoj, kroz koji prolaze djeca te dobi, obilježja tog životnog razdoblja jesu aktivnosti poput hodanja, trčanja, skakanja, bacanja, penjanja, puzanja, kotrljanja i druge. Te se aktivnosti nerijetko identificiraju s osnovnim oblicima kretanja. Razvoj tih oblika kretanja ne odvija se ravnomjerno nego postupno, u igri. Međutim, svi ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture ne mogu se ostvariti isključivo igrom; nužni su i drugi sadržaji, osobito oni utilitarnoga karaktera, no i njih treba provoditi tako da djeci vježbanje bude ugodna, zabava i igra, a ne mučna obveza. Dokazano je da se motoričkim razvojem potiče i emocionalni, socijalni i intelektualni razvoj djece. Nedostatak igre i mogućnosti za sudjelovanje u različitim motoričkim aktivnostima može usporiti fizički i mentalni razvoj djece. Roditelji su, čak i poneki pedagozi, vrlo često u zabludi kada misle da će djeca svoje motoričke potencijale razviti sama od sebe. Stoga je potrebno organizirati adekvatne programe tjelesnog vježbanja za svu djecu. U želji da se doprinese rješavanju toga problema napravljen je i ovaj plan i program univerzalne športske škole koji će djeci, bez obzira na njihove sposobnosti, omogućiti razvoj, prije svega njihovih motoričkih, a potom i emocionalnih, psiholoških i socijalnih potencijala. Program univerzalne športske škole za djecu od 1. do 4. razreda i sve aktivnosti vezane za njegovu realizaciju u funkciji su cjelokupnog razvoja djeteta (tjelesnoga, kreativnoga, emotivnoga i kognitivnoga). Program nije usmjeren na stvaranje vrhunskih športaša, već na poticanje optimalnog razvoja motoričkih potencijala djece u dobi od 6 do 10 godina. Ipak, potrebno je istaknuti kako upravo univerzalna športska škola predstavlja temelj za stvaranje budućih vrhunskih športaša. Motorički sadržaji izabrani su u skladu s mogućnostima djece te dobi. Treninzi se dva puta tjedno odvijaju u školskim dvoranama i traju 45 minuta. Dijagnostika antropometrijskih karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti djece provodi se tri puta godišnje (inicijalna, tranzitivna i finalna provjeravanja). Na osnovi dobivenih rezultata prati se individualni i grupni napredak, utvrđuju se nedostaci, detektiraju se izrazito nadarena djeca i valorizira se cjelokupan program.

2. UNIVERZALNA ŠPORTSKA ŠKOLA

U rad univerzalne športske škole uključena su djeca prvih, drugih, trećih i četvrtih razreda osnovnih škola. Poželjno je i preporučljivo da se rad univerzalnih športskih škola, sukladno mogućnostima i zainteresiranosti djece, organizacijski podijeli na dvije kategorije zbog razlika u antropološkom statusu djece (npr. 1. i 4. razred) i radi homogenizacije grupa. U prvu se kategoriju svrstavaju djeca koja pohađaju prvi i drugi razred, a u drugu kategoriju djeca trećih i četvrtih razreda osnovnih škola. Tijekom rada univerzalne športske škole potrebno je voditi računa o interaktivnom pristupu tako da športski trening bude nadgradnja svakodnevne aktivnosti djece. Dobrom suradnjom učitelja i športskih trenera postiže se dalekosežan utjecaj na kognitivni, konativni i emocionalni razvoj djece.

Integrativni pristup

1. Sadržaji – Sadržaji programa univerzalne športske škole zasnivaju se na ravnoteži između usvajanja motoričkih znanja i razvoja motoričkih sposobnosti, odnosno njihove interakcije s ostalim aspektima cjelokupnog razvoja djece (tjelesnog, kreativnog, emotivnog i kognitivnog).
2. Kognitivni razvoj – Realizacija programa nije usmjerena samo na tjelesnu aktivnost djece. Djeci se daje mogućnost da pitaju, integriraju, analiziraju, komuniciraju, kao i da primaju multikulturalni pogled na svijet te da na taj način športski program dožive kao dio odgojnog i edukacijskog iskustva.
3. Socijalni razvoj – Program je planirano realizirati na način koji će djeci omogućiti da vježbaju zajedno s ciljem da se poboljša osjećaj za druženja i zajedništvo. Također se ne smiju zanemariti ni emocije koje djeca osjećaju pri sudjelovanju u nekoj športskoj aktivnosti.
4. Uloga tjelesnog vježbanja - Realizacija programa omogućuje djeci da shvate vrijednost i važnost tjelesnog vježbanja, kao i njegov doprinos zdravom stilu življenja.
5. Svaka vježba izvodi se radi poboljšanja neke motoričke vještine ili sposobnosti, prilikom čega treba pripaziti da se pojedine tehnike ispravno izvode.
6. Aktivno sudjelovanje svakog pojedinog djeteta – U realizaciju programa aktivno su uključena sva djeca, a pojedine tematske cjeline oblikovane su tako da svakom djetetu omogućavaju sudjelovanje u njima.
7. Igre – Igre su sastavni dio programa kojemu je cilj povećati užitek djece. Djeca mnoge igre iniciraju sama. Prilikom igranja igara naglašavati važnost etičnosti i *fair play*a.

3. CILJEVI I ZADAĆE PROGRAMA

Općeniti ciljevi i zadaće univerzalne športske škole

Osnovni cilj univerzalne športske škole jest poticati višestrani psihosomatski razvoj djece, razvijati zdravstvenu kulturu u svrhu čuvanja i unapređenja vlastitog zdravlja i zdravlja okoline, zadovoljiti dječje potrebe za kretanjem, odnosno vježbanjem i putem toga stvoriti navike svakodnevnog tjelesnog vježbanja. Nadalje, stvoriti kod djece čvrste navike zdravog načina življenja koristeći se sredstvima tjelesne i zdravstvene kulture, prirodnim i drugim čimbenicima, te pružiti djeci mogućnosti za stjecanje osnovnih znanja, vještina i navika potrebnih za prilagodbu novim motoričkim aktivnostima. Uz edukaciju o higijenskim navikama, djecu će učiti i o tome koliko je važna zdrava prehrana za pravilan rast i razvoj.

Ostvarenje zadaća osigurava se pravilnim izborom kinezioloških operatora kojima će se djelovati na povećanje mišićne mase te utjecati na unapređenje sposobnosti krvožilnog i dišnog sustava (aerobnih kapaciteta). Program omogućava: zadovoljenje dječje potrebe za igrom, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja, poboljšanje motoričkih dostignuća; program također utječe na poboljšanje i razvitak moralnih svojstava djeteta i njegovih radnih navika, na razvoj samodiscipline, samostalnosti u radu kao i u pomaganju drugima te na poštovanje pravila igre.

Ciljevi:

1. Poticati višestrani psihosomatski razvoj djece
2. Razviti zdravstvenu kulturu kod djece u svrhu očuvanja i unapređenja zdravlja
3. Kod djece stvoriti naviku svakodnevnog tjelesnog vježbanja
4. Razvijati motoričke i funkcionalne sposobnosti

Zadaće:

1. Omogućiti djeci stjecanje iskustava pokretom; poticati usvajanje znanja o različitim športovima i vrijednosti bavljenja športom; poticati pozitivan stav prema zdravom načinu života i zdravoj prehrani
2. Primjenom različitih kinezioloških operatora utjecati na razvoj motoričkih sposobnosti, a naglasiti razvoj koordinacije, ravnoteže i fleksibilnosti

Da bismo uspješno ostvarili ciljeve i zadaće programa univerzalne športske škole, moramo poštovati principe višestranog (cjelovitog) psihosomatskog razvoja, tablica 1.

Osnovni cilj programa univerzalne športske škole	Dob (god.)	Višestrani (cjelovit) psihosomatski razvoj djeteta
Parcijalni ciljevi	6 – 7	Razvoj primarnih koordinacijskih sposobnosti
	7 – 8	Razvoj nekih koordinacijskih sposobnosti (senzibilne faze)
	8	Motoričko učenje pomoću igara i elementarnih oblika kretanja
	8 – 9	Prikupljanje kretnih iskustava iz različitih športskih aktivnosti
	10	Prilagođavanje na grubu formu osnovne tehnike i motoričke specijalnosti pojedinih športova

Tablica 1. Principi višestranog (cjelovitog) psihosomatskog razvoja

4. MINIMALNI MATERIJALNI UVJETI RADA I ORGANIZACIJA UNIVERZALNE ŠPORTSKE ŠKOLE

Treninzi će se provoditi u športskim dvoranama ili prostorima prilagođenima za vježbanje. Osobito se mora voditi računa da svako dijete ima svoj rekvizit (npr., da svako dijete ima svoju loptu i slično).

Objekti

- športska dvorana minimalnih dimenzija 10 x 10 x 5 m
- športsko igralište
- staza za trčanje

Sprave

- švedske ljestve
- preča
- ruče
- strunjače

- gimnastička greda
- kozlić
- krugovi (karike)
- švedske klupe
- užad za penjanje
- gimnastički konj
- švedski sanduk
- odskočna daska

Rekviziti

- vijače
- palice
- različite lopte
- loptice
- medicinke od 1 kg i 2 kg

Metode rada

1. Nastavne metode :

- a. Metoda usmenog izlaganja
- b. Metoda demonstracije
- c. Metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka

2. Metode vježbanja.

- a. Metoda standardno ponavljajućeg vježbanja
- b. Metoda promjenjivog vježbanja

3. Metode učenja:

- a. Sintetička metoda
- b. Analitička metoda
- c. Kombinirana metoda

Metodičko-organizacijski oblici rada

- Frontalni oblik rada
- Grupni oblici rada
- Individualni oblik rada

Broj djece

Najmanji broj djece po grupi je 10, a maksimalan 30. Grupe su mješovite, a sa svakom grupom rade profesori kineziologije.

Broj treninga:

Treninzi se provode dva puta tjedno i traju po 45 minuta.

5. SURADNJA S RODITELJIMA

Suradnja s roditeljima odvija se na nekoliko razina:

1. Partnerstvo - roditelji i voditelji univerzalnih sportskih škola su partneri koji zajedno rade s ciljem da se dijete pravilno razvije
2. Voditelji preko roditelja saznaju o individualnim potrebama djeteta i pokušavaju, na temelju tih saznanja, trening učiniti što pristupačnijim svakom djetetu.
3. Voditelji obavještavaju roditelje o napretku njihove djece.

6. MJERENJA ANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA

Mjerenja će se provoditi tri puta godišnje kao inicijalno, tranzitivno i finalno mjerenje. Mjerenjem će biti obuhvaćene antropometrijske karakteristike te motoričke i funkcionalne sposobnosti. Svi testovi su prilagođeni djeci rane školske dobi (1. do 4. razred osnovne škole).

TESTOVI

- **Antropometrijske karakteristike**

Tjelesna visina (ATV)

Mjera longitudinalne dimenzionalnosti skeleta, koja je odgovorna za rast kostiju u dužinu.

Rekviziti: visinomjer (antropometar)

Opis: ispitanik treba biti u sportskoj odjeći i bos; u uspravnom stavu stoji na čvrstoj vodoravnoj podlozi. Glava ispitanika treba biti u "frankfurtskoj" horizontali, leđa su ispravljena, a stopala spojena. Antropometar je postavljen duž stražnje strane ispitanika i

vertikalno. Horizontalna prečka antropometra se spusti na tjeme ispitanikove glave i očita se rezultat. Rezultat se čita s točnošću do 0,5 cm. Rezultat se u karton upisuje u milimetrima.

Tjelesna težina (ATT)

Procjena ukupne tjelesne mase.

Rekviziti: medicinska decimalna vaga ili kućna vaga

Opis: ispitanik treba biti u sportskoj odjeći i bos; stane na sredinu vage i mirno stoji u uspravnom stavu. Rezultat se čita s točnošću od 0,5 kg.

• Motoričke sposobnosti

Taping rukom (MBFTAP)

1. Vrijeme rada: Procijenjeno trajanje izvođenja testa za jednog ispitanika iznosi 3 minute.

2. Broj ispitivača: 1 ispitivač.

3. Rekviziti: 1 daska za taping rukom (daska duljine 1 m, širine 25 cm i visine 1-2 cm, obojena tamnom bojom. Na dasci su pričvršćene 2 drvene okrugle ploče obojene svijetlom bojom. Promjer ploča je 20 cm, a visina 2-5 mm. Razmak između unutrašnjih rubova ploča je 61 cm, a pričvršćene su na dasku tako da su podjednako udaljene od rubova), 1 stol (standardnih dimenzija), 1 stolica (standardnih dimenzija), 1 štoperica.

4. Opis mjesta izvođenja: Test se može izvesti u prostoriji ili na otvorenom, na ravnoj podlozi, najmanjih dimenzija 2×2 metra. Na stolu je daska za taping pričvršćena tako da je dužom stranicom smještena uzduž ruba stola. Pokraj stola nalazi se stolica.

5. Zadatak:

5.1 Početni položaj ispitanika: Ispitanik sjedne na stolicu nasuprot dasci za taping. Dlan lijeve ruke stavi na sredinu daske. Desnu ruku prekriži preko lijeve i dlan postavi na lijevu ploču na dasci (ljevaci postave ruke obratno). Ispitanikove noge su razmaknute i punim stopalima postavljene na tlo.

5.2 Izvođenje zadatka: Na znak "Sad!" ispitanik, što brže može, u vremenu od 15 sekundi, dodiruje prstima desne ruke (ljevaci lijeve) naizmjenično jednu pa drugu ploču na dasci. Zadatak se izvodi tri puta s pauzom dovoljnom za oporavak.

5.3 Završetak izvođenja zadatka: Zadatak se prekida nakon 15 sekundi, na ispitivačevu naredbu "Stop!".

5.4 Položaj ispitivača: Ispitivač sjedi nasuprot ispitaniku, s druge strane stola na kojemu se izvodi test.

6. Ocjenjivanje: Rezultat u testu je broj pravilno izvedenih naizmjeničnih udaraca prstima po okruglim pločama daske za taping u vremenu od 15 sekundi. Dakle, broje se ispravni doticaji i jedne i druge okrugle ploče na dasci za taping, što predstavlja jedan ciklus. Upisuju se rezultati svakoga od tri izvođenja zadatka.

Napomena: Neispravni doticaji su ako:

- ispitanik po jednoj ploči udari uzastopno više od jednog puta,
- ispitanik promaši ploču,
- ispitanik udara tako tiho ili na neki drugi način neodređeno da ispitivač nije u mogućnosti uočiti ispravnost pokreta,
- ispitanik pri isteku 15 sekundi nije izveo naizmjenično dodirivanje i jedne i druge ploče.

7. Uputa ispitaniku: (Zadatak se demonstrira i istovremeno opisuje.)

"Ovim se zadatkom želi ispitati brzina izvođenja naizmjeničnih pokreta ili njihova frekvencija. Vaš je zadatak da nakon znaka 'Sad!' izvedete što je moguće veći broj naizmjeničnih udaraca 'boljom' rukom po okruglim pločama na ovoj dasci. (Opisani motorički zadatak usporeno se demonstrira). Zadatak nemojte ni u kojem slučaju prekidati sve dok ne čujete naredbu 'Sto!'. Prije nego što započnete s izvođenjem zadatka, postavite ruke u početni položaj i zauzmite stabilnu poziciju sjeda s razmaknutim nogama i punim stopalima na podu. (Pokazuje se.) Je li vam zadatak jasan? Pripremite se za početak!"

Uvježbavanje: Ispitanik nema pravo na probne pokušaje.

Bacanje medicinke od 1 kg s prsai iz sjeda na stolici (MFEBMG)

1. Vrijeme rada: Procijenjeno trajanje izvođenja zadataka za jednog ispitanika: 1 minuta.

2. Broj ispitivača: 1 ispitivač.

3. Rekviziti: 1 medicinka (1kg), 1 drvena stolica standardne izrade.

4. Opis mjesta izvođenja: Prostorija ili otvoreni prostor najmanjih dimenzija od 15x3 metra, na čijem je jednom užem kraju u sredini postavljena stolica. Ispred stolice povuče se ravna linija dužine 15 metara. Na toj se liniji iscrta mjerna skala s razmacima u decimetrima. Svaki metar označi se dužom poprečnom linijom uz koju se napiše koja je udaljenost od nulte točke skale. Nulta točka nalazi se u sredini linije koja spaja prednje ivice prednjih nogu stolice.

5. Zadatak:

5.1. Početni položaj ispitanika: Ispitanik sjedne na stolicu ne dodirujući naslon trupom. Noge lagano razmakne i puna stopala postavi na pod. Objema šakama uhvati medicinku od 1 kg i postavi je na prsa.

5.2. Izvođenje zadatka: Ispitanikov je zadatak da objema rukama baci medicinku od sebe što god dalje može. Isti se zadatak izvodi tri puta.

5.3. Završetak izvođenja zadatka: Zadatak je završen nakon što ispitanik izvede tri pravilna uzastopna bacanja.

5.4. Položaj ispitivača: Ispitivač se nalazi na udaljenosti od 4-5 metara od ispitanika; udaljen je od nacrtane skale 2-3 metra.

6. Ocjenjivanje: Rezultat je dužina leta medicinke izražena u centrimetrima. Registriraju se rezultati tri uzastopna ispravno izvedena bacanja.

Napomena: Zadatak se ponavlja:

- ako ispitanik tijekom izvođenja bacanja dodirne naslon stolice,
- ako je očigledno da je medicinka "skliznula"ispitaniku,
- ako ispitanik baci medicinku više od 2 metra u stranu od skale za mjerenje.

7. Uputa ispitaniku: Zadatak se demonstrira i istovremeno opisuje.

"Vaš je zadatak da iz sjedeće pozicije suručno bacite medicinku što možete dalje pazeći pritom da medicinka ne skrene puno u stranu. Na stolici morate zauzeti stabilnu poziciju s malo raširenim nogama i punim stopalima oslonjenima na pod. Medicinku prihvatite objema šakama kao što to rade košarkaši (pokazuje se hvat), prislonite je na prsa i bacite što dalje. Pazite, pri izvođenju bacanja ne smijete se nasloniti na naslon stolice, jer se to bacanje neće uvažiti. Izvest ćete uzastopno tri bacanja, a svako pogrešno bacanje ćete ponoviti. Je li zadatak jasan? Ako jest, možemo početi."

Skok udalj s mjesta (MFESDM)

1. Vrijeme rada: Procijenjeno trajanje izvođenja testa za jednog ispitanika: 2 minute.

2. Broj ispitivača: 1 ispitivač.

3. Rekviziti: 3 tanke strunjače, 1 reiter odskočna daska, kreda, drveni krojački metar, mjerna vrpca i sl.

4. Opis mjesta izvođenja: Prostorija ili otvoreni prostor najmanjih dimenzija od 6x2 metra i zid. Do zida se užim krajem postavi strunjača, a u njezinu produžetku ostale dvije. Zid služi za fiksiranje strunjača. Skala za mjerenje dužine skoka počinje na 0,5 metra od početka strunjače najudaljenije od zida. Od te točke pa sve do 3,30 m povučene su sa svake strane strunjače paralelne linije duge 20 cm. Posebno su označeni puni metri, decimetri i svakih 5

centimetara. Ispred užeg dijela prve strunjače postavi se odskočna daska i to tako da je njezin niži dio do ruba strunjače.

5. Zadatak:

5.1. Početni položaj ispitanika: Ispitanik stane stopalima do samog ruba odskočne daske, licem okrenut prema strunjačama.

5.2. Izvođenje zadatka: Ispitanikov je zadatak da sunožno skoči prema naprijed što dalje može. Zadatak se izvodi četiri puta bez pauze.

5.3. Završetak izvođenja zadatka: Zadatak je završen nakon što ispitanik izvede 3 ispravna skoka.

5.4. Položaj ispitivača: Ispitivač stoji uz rub odskočne daske, kontrolira prelaze li ispitanikovi nožni prsti preko ruba daske. Nakon što je ispitanik izveo ispravan skok, prilazi strunjači, očitava rezultat i registrira ga. Jedan od ispitanika koji čeka na testiranje nogom podupire dasku na njezinu višem kraju, fiksirajući je tako uz prvu strunjaču.

6. Ocjenjivanje: Registrira se dužina ispravnog skoka u centimetrima od odskočne daske do onog otiska stopala na strunjači koji je najbliži mjestu odraza. Bilježi se dužina svakoga od 3 skoka posebno.

Napomena: Ispitanik skače bos. Skok se smatra neispravnim u sljedećim slučajevima:

- ako ispitanik napravi dupli odraz (poskok) u mjestu, prije skoka,
- ako prstima prijeđe rub daske,
- ako odraz nije sunožan,
- ako u sunožni položaj za odraz dođe dokorakom pa taj dokorak poveže s odrazom,
- ako pri doskoku dodirne strunjaču rukama iza peta,
- ako pri doskoku sjedne.

Svaki se neispravni skok ponavlja.

7. Uputa ispitaniku: Zadatak se demonstrira i istovremeno se daje uputa.

"Ovim zadatkom ispituje se sposobnost skakanja udalj s mjesta. Vaš zadatak je da ovako stanete (pokazuje) i odrazivši se objema nogama istovremeno, skočite što dalje možete na strunjaču. I doskok mora biti na obje noge. Pazite, prije skoka zauzmite pravilan početni položaj, a tek nakon toga skočite. U slučaju neispravnog skoka, skačete ponovno. Je li vam zadatak jasan? (Daju se dopunska objašnjenja.) Pripremite se za početak."

Uvježbavanje: Ispitanik nema probni pokušaj.

Sprint iz visokog starta na 50 m (MFE50V)

1. Vrijeme rada: Procijenjeno trajanje izvođenja testa za jednog ispitanika: 3 minute.

2. Broj ispitivača: 1 ispitivač i 1 pomoćni ispitivač.

3. Rekviziti: Dva stalka za stazu.

4. Opis mjesta izvođenja: Test se izvodi na tvrdoj i ravnoj podlozi u dvorani ili na otvorenom prostoru minimalnih dimenzija od 70×2 metra. Na 50 metara od startne linije postavljena je crta cilja. Obje linije međusobno su paralelne, a duge su 1,5 metar. 50 metara se mjeri tako da širina startne linije ulazi u mjeru od 50 metara, a širina ciljne crte ne. Dva stalka postavljaju se na krajeve ciljne crte.

5. Zadatak:

5.1. Početni položaj ispitanika: Ispitanik stoji u položaju visokog starta iza startne linije.

5.2. Izvođenje zadatka: Ispitanikov je zadatak da, nakon znaka "Pozor!" i pljeska dlanovima, maksimalno brzo prijeđe prostor između dvije linije. Ispitanik zadatak izvodi 3 puta s pauzom između svakog trčanja.

5.3. Završetak izvođenja zadatka: Zadatak je završen kada ispitanik prsima prijeđe ravninu cilja.

5.4. Položaj ispitivača: Pomoćni ispitivač stoji oko 1 metar iza ispitanika, daje znak za start i kontrolira je li ispitanik učinio prijestup. Ispitivač stoji na ciljnoj liniji, oko 3 metra od stalka, mjeri i registrira vrijeme.

6. Ocjenjivanje: Mjeri se vrijeme u desetinkama sekunde od udarca daščicama do momenta kad ispitanik prsima dođe do vertikalne (zamišljene) ravnine koju omeđuju stalci na cilju. Upisuju se rezultati sva 3 trčanja.

Napomena: Ispitanik trči u tenisicama. Površina staze ne smije biti skliska. Na 10 metara od cilja u produžetku staze ne smije biti nikakvih prepreka koje bi onemogućile slobodno istrčavanje ispitanika. U slučaju neispravnog starta (istrčavanje prije znaka ili prijestup startne linije), starter poziva ispitanika da ponovi start.

7. Uputa ispitaniku: Ispitivač demonstrira početni stav za visoki start i istovremeno daje upute. "Ovim zadatkom želimo ispitati vašu brzinu trčanja. Trebate stati neposredno iza startne linije i zauzeti ovakav stav (pokazuje). Vaš je zadatak da se na znak 'Pozor!' pripremite, a da na ovaj znak (ispitivač pljesne dlanovima) koji odmah slijedi što brže pretrčite stazu. Nemojte se zaustavljati prije no što prijeđete ciljnu crtu. Start vam se ne priznaje ako istrčite prije startnog znaka ili ako stopalom prijeđete startnu liniju. U slučaju neispravnog starta - start se ponavlja. Je li vam zadatak jasan? (Dati dopunska objašnjenja.) Pripremite se za početak."

Uvježbavanje: Ako je potrebno, ispitivač pomaže ispitaniku da zauzme stav iz kojega će najlakše startati.

Koraci u stranu (MAGKUS)

1. Vrijeme rada: Procijenjeno trajanje izvođenja testa za jednog ispitanika: 3 minute.

2. Broj ispitivača: 1 ispitivač.

3. Rekviziti: 1 štoperica.

4. Opis mjesta izvođenja: Zadatak se izvodi u prostoriji ili na otvorenom prostoru (s ravnim, tvrdim tlom) minimalnih dimenzija 5×2 metra. Na tlu su označene dvije usporedne linije duge 1 metar, međusobno udaljene 4 metra.

5. Zadatak:

5.1 Početni stav ispitanika: Ispitanik stoji sunožno unutar linija, bočno uz prvu liniju.

5.2 Izvođenje zadatka: Na pljesak dlanovima, ispitanik se, što brže može, pomiče u stranu (bočni korak-dokorak), bez križanja nogu, do druge linije. Kada stane vanjskom nogom na liniju ili prijeđe preko nje, zaustavlja se i ne mijenjajući položaj tijela, na isti se način vraća do prve linije, koju također mora dotaknuti stopalom ili prijeći preko nje. Ovo izvodi 6 puta uzastopno.

5.3 Kraj izvođenja zadatka: Kada ispitanik na opisani način prijeđe 6 puta razmak od 4 metra i stane na startnu liniju ili je prijeđe vanjskom nogom, zadatak je završen.

5.4 Položaj ispitivača: Ispitivač stoji nasuprot ispitaniku.

6. Ocjenjivanje: Mjeri se vrijeme u desetinkama sekunde od pljeska dlanovima do završetka šestog prelaženja staze od 4 metra. Zadatak se izvodi 3 puta s pauzom dovoljnom za oporavak, a upisuju se rezultati svakog od 3 izvođenja.

7. Uputa ispitaniku: Zadatak se demonstrira. "Ovo je jedan od zadataka kojim se ispituje sposobnost brze promjene pravca kretanja. Stanete sunožno, noga pored noge bočno s unutrašnje strane ove linije (početni položaj se demonstrira). Na znak "Sad!" (pljesak dlanovima) koračate bočno što brže, bez križanja nogu, do druge linije. Kada dođete do druge linije, vraćate se ponovno na prvu liniju bočnim koracima, ne mijenjajući položaj tijela. Zatim opet na isti način bočno koračate ka drugoj liniji. Ovo izvodite šest puta u okviru jednog zadatka. Glasno ću brojati svako ispravno prelaženje puta. Pazite dobro! U tijeku bočnog kretanja ne smijete napraviti križni korak jer vam se ta dionica neće priznati. Nadalje, pazite da svaki put prijeđete ili barem dotaknete vanjskom nogom označene linije, a tek nakon toga krenite na drugu stranu. Je li vam zadatak jasan? Ako jest, možemo početi". Zadatak će se izvesti tri puta.

Uvježbavanje: nema uvježbavanja.

Poligon natraške – KOORDINACIJA

1. Vrijeme rada: Procijenjeno trajanje izvođenja testa za jednog ispitanika: 3 minute.

2. Broj ispitivača: 1 ispitivač.

3. Rekviziti: 1 štoperica.

4. Opis mjesta izvođenja: Zadatak se izvodi na poligonu dugom 10 metara na kojem se nalaze dva okvira švedskog sanduka. Jedan je postavljen tako da ispitanik prelazi preko njega, a drugi tako da se ispitanik provlači kroz okvir. Prvi švedski sanduk postavljen je 3 metra od starta, a drugi se nalazi 3 metra dalje od prvog, a 4 metra od cilja.

5. Zadatak:

5.1 Početni stav ispitanika: Ispitanik se nalazi ispred linije koja označava mjesto za početak izvođenja zadatka u čučnju; leđima je okrenut prema poligonu.

5.2 Izvođenje zadatka: Na znak "Sad!" ispitanik puzanjem i provlačenjem natraške prelazi dvije prepreke te liniju koja označava mjesto gdje zadatak završava.

5.3 Kraj izvođenja zadatka: Zadatak završava kada ispitanik cijelim tijelom prijeđe liniju koja označava mjesto gdje zadatak završava.

5.4 Položaj ispitivača: Ispitivač se nalazi pokraj poligona.

6. Ocjenjivanje: Mjeri se vrijeme u desetinkama sekunde od znaka "Sad!" do prelaska preko linije koja označava mjesto završetka zadatka. Zadatak se izvodi 3 puta s pauzom dovoljnom za oporavak, a upisuju se rezultati svakoga od 3 izvođenja.

7. Uputa ispitaniku: Ispitivač demonstrira početni stav i istovremeno daje upute. „Ovim zadatkom provjeravamo koordinaciju. Na znak „Sad!“, iz početnog položaja krećete se natraške, i to četveronoše, te prelazite prvu prepreku, nakon čega se provlačite kroz drugu i nastavljate natraške, na rukama i nogama, do cilja. Zadatak je gotov tek onda kada cijelim tijelom budete iz ciljane linije. Je li vam zadatak jasan? Ako jest, možemo početi". Zadatak će se izvesti tri puta.

8. Uvježbavanje: Ispitanik može probati izvođenje zadatka jedanput.

7. PROGRAMSKI SADRŽAJI

Programski sadržaji na kojima se temelji realizacija plana i programa univerzalne športske škole.

7.1.OSNOVNI OBLICI KRETANJA

Osnovni oblici kretanja ili biotička motorička znanja motorički su programi koji omogućuju djelotvorno svladavanje prostora, prepreka, otpora i djelotvornu manipulaciju objektima. Radi se o aktivnostima koje se izravno ne mogu pripisati niti jednom od športova, a izuzetno su korisne i važne za razvoj osnova motorike, na kojima se kasnije mogu graditi kompleksnije i zahtjevnije motoričke vještine. Aktivnosti u okviru biotičkih motoričkih znanja dijele se na:

- Djelotvorno svladavanje prostora
 - Pravocrtno (valjanje, kolutanje, puzanje, hodanje, trčanje)
 - Krivocrtno (valjanje, kolutanje, puzanje, hodanje, trčanje)
- Djelotvorno svladavanje prepreka
 - Vodoravno (balansiranja, provlačenja, naskoci, saskoci, preskoci)
 - Okomito (provlačenja, uspinjanja, silaženja)
- Djelotvorno svladavanje otpora
 - Pasivni otpor (držanja, višenja, upiranja, vučenja, guranja, podizanja, nošenja)
 - Aktivni otpor (držanja, nadvlačenja, nadgurivanja)
- Djelotvorno manipuliranje objektima
 - Egzistencijalno (nagonska, utilitarna)
 - Stvaralačko (reorganizacija stereotipa, strukturiranja novih oblika)

POPIS TEMA UNIVERZALNE ŠPORTSKE ŠKOLE ZA 1. i 2. RAZRED OSNOVNE ŠKOLE

Svladavanje prostora

- trčanje uz promjene pravca kretanja
- hodanje po klupi s okretom za 180 stupnjeva
- puzanje i provlačenje kroz prepreke (kozlič, obruč švedskog sanduka)

- okretanje na mjestu
 - na švedskoj klupi
- dva koluta naprijed na tlu
 - na kosoj podlozi
 - na ravnoj podlozi
- puzanje i provlačenje ispod prirodnih prepreka i sprava s nošenjem lakših predmeta
 - kroz švedski sanduk
 - ispod švedskog kozlića
 - ispod stolice
 - ispod gume
 - puzanje na prsima
 - puzanje na leđima
 - puzanje bočno
- puzanje i provlačenje ispod sprava
- hodanje četveronoške
- hodanje četveronoške kroz okvir
- hodanje u čučnju ispod kozlića
- puzanje ispod stolice
- bočno valjanje na vodoravnoj podlozi ulijevo i udesno
- bočno kotrljanje i kolut naprijed povezano

Svladavanje prepreka

- škarice preko vijače
 - preko malih loptica
 - preko švedske klupe
 - preko gume
- nagazni korak na povišenje od 40 cm i saskok (švedska klupa, švedski sanduk)
 - pojedinačno
 - u paru
- preskok preko klupe s uporom
- preskoci vijače
 - sunožni poskoci i okreti vijačom prema naprijed
 - sunožni poskoci i okreti vijačom prema natrag

- vijača prema naprijed, preskok jednom pa drugom nogom
- vijača prema natrag, preskok jednom pa drugom nogom
- vertikalni skok iz ravnog zaleta odrazom s lijeve ili s desne noge
- horizontalni skok iz ravnog zaleta odrazom s lijeve ili s desne noge
- skakanje preko vodoravnih i okomitih prepreka
- skokovi sunožnim odrazom i doskokom
- skokovi sunožno bočno
- skok – odraz jednom nogom, doskok na drugu nogu.
- penjanje na švedske ljestve i silaženje s njih
 - škarasti hvat za prečku
 - penjanje na ljestve i silaženje s njih
 - penjanje na ljestve koso gore i silaženje s njih koso dolje
 - penjanje na prve ljestve, spuštanje po drugima
 - penjanje na prve ljestve, prelaženje do zadnjih i spuštanje s njih
 - penjanje po kosoj klupi na švedske ljestve, penjanje po švedskim ljestvama

Svladavanje otpora

- kratkotrajni upori na tlu i preprekama (klupa, ruče, prečka)
- mješoviti vis čeonno (uhvatiti rukama jednu pritku, a noge ovjesiti o drugu)
- mješoviti vis bočno (ovjesiti se rukama i nogama o istu pritku)
- kratkotrajni vis na prirodnim i umjetnim preprekama
 - motka
 - ruča
 - ljestve
 - preča
- grupni kratkotrajni mješoviti visovi i upori na prirodnim i umjetnim preprekama
- dizanje predmeta do 2 kg na određenu visinu do 1,5 m
 - naglasiti pravilno dizanje tereta snagom nožnih mišića i mišića ruku
- dizanje i nošenje medicinke do 2 kg na različite načine
 - ispred sebe
 - iza sebe
 - pod ruku sa strane
 - na ramenu

- hvat i vis na nižu pritku
- upor na sanduku
- dizanje i nošenje predmeta i sprava različite veličine udvoje (težine do 5 kg)
 - nošenje okvira švedskog sanduka u paru
 - dizanje, spuštanje, nošenje medicinke u paru
- skupno dizanje i nošenje različitih predmeta (strunjače, švedski sanduk, kozlič, medicinke, švedska klupa, odskočna daska)
- dizanje i nošenje sprava s promjenom pravca kretanja (strunjače, švedski sanduk, medicinke, različite predmete)
- povlačenje konopa

Manipulacija objektima

- bacanje lakših predmeta preko okomitih prepreka
 - bacanje loptice jednom rukom
 - guranje loptice jednom rukom s ramena
 - bacanje loptice dvjema rukama preko glave
 - bacanje loptice dvjema rukama ispred tijela
 - bacanje loptice unatrag preko glave
 - bacanje loptice bočno preko glave
- bacanje lopte uvis objema rukama i hvatanje
- bacanje lopte uvis i hvatanje lopte odbijene od poda
- bacanje lopte o tlo na različite načine i njezino hvatanje
- bacanje lopte objema rukama s prsa o pod i hvatanje lopte odbijene od poda u paru
- bacanje lopte objema rukama s ramena i hvatanje lopte odbijene od poda u paru
- bacanje lopte s mjesta i iz kretanja
- gađanje lopticom u cilj s udaljenosti do 3 m
- izbačaj lopte u tlo ispred tijela i hvatanje ispred tijela
- odbijanje lopte od tla jednom rukom
- bacanje lopte o tlo na različite načine i njezino hvatanje
 - bacanje lopte rukama iznad glave o tlo i hvatanje ispred tijela
 - bacanje jednom rukom iznad ramena i hvatanje lopte odbijene od tla
 - bacanje lopte dvjema rukama iznad ramena lijevom i desnom rukom, uz završni iskorak istom nogom i hvatanje lopte ispred tijela

- bacanje lopte u visini boka i hvatanje lopte ispred tijela
- bacanje lopte o zid i hvatanje
 - jednom rukom
 - dvjema rukama iznad glave
 - dvjema rukama ispred tijela
 - donje hvatanje
- vođenje, bacanje i hvatanje lopte odbijene od tla
 - vođenje lopte desnom rukom
 - vođenje lopte lijevom rukom
 - vođenje lopte objema rukama

POPIS TEMA UNIVERZALNE ŠPORTSKE ŠKOLE ZA 3. i 4. RAZRED OSNOVNE ŠKOLE

Svladavanje prostora

- kretanje – zaustavljanje
- hodanje s promjenama dužine koraka
- brzo trčanje na 40 m iz visokog starta
- brzo trčanje na 40 m iz poluvisokog starta
- puzanje uzduž klupe
- puzanje uzduž balvana i klupe te provlačenje kroz obruč i okvir
- hodanje uzduž prepreka s okretima od 360 stupnjeva (na švedskoj klupi)
- ritmičko hodanje, trčanje i poskakivanje s promjenama tempa uz koordinirano kretanje ruku
- kretanje u različitim formacijama
- kolut naprijed i natrag povezano
- kolut naprijed na povišenju - kolut naprijed s mjesta preko niske prepreke (lopte, medicinke)
- kolut naprijed preko vijače niz kosinu
- kolut naprijed preko prepreke na ravnoj podlozi
- kolut naprijed iz zaleta
- kolut natrag niz kosinu
- hodanje, trčanje i poskoci u raznim tlocrtnim oblicima

- realizacija zadanog ritma
- hodanje s ubrzavanjem i usporavanjem tempa
- hodanje zadanom brzinom
- ciklična kretanja različitim tempom do tri minute

Svladavanje prepreka

- preskakivanje duge vijače (jednonožno, sunožno)
 - pojedinačno
 - u paru
- nagazni korak na povišenje do 50 cm i saskok
 - na švedsku klupu
 - na švedski sanduk
- doskoci mogu biti:
 - okretom u zraku
 - raskorakom u zraku
 - uvinućem u zraku
 - čučnjem
- penjanje na švedske ljestve, silaženje po kosoj klupi i suprotno
- penjanje na prirodne i umjetne prepreke te spuštanje niz konopac
- penjanje na švedsku klupu, švedski sanduk, spuštanje niz užu
- penjanje, puzanje i provlačenje povezano (uz korištenje umjetnih i prirodnih prepreka)
- penjanje uz i spuštanje niz ljestve
- penjanje preko odskočne daske i sanduka na ljestve i spuštanje niz njih
- provlačenje kroz okvir sanduka i ispod kozlića
- hodanje po klupi, provlačenje kroz tunel i puzanje po klupi
- naskok u upor prednji, saskok natrag
- sunožni naskok, sunožni saskok
- naskok na švedsku klupu jednom nogom, saskok na jednu nogu
- naskok na švedsku klupu jednom nogom, saskok na dvije noge
- različiti naskoci na sprave određene visine (do 80 cm) i saskoci
- naskok na sanduk i kozlić u upor klečeći, čučeći i saskok
- naskoci na sprave (švedski sanduk) mogu se izvoditi:
 - sunožnim odrazom

- jednonožnim odrazom
- s odskočne daske
- bez odskočne daske
- ruke u naskoku mogu biti:
 - na spravi
 - bez dodirivanja sprave (naskok bez pomoći ruku)
- naskoci na spravu mogu biti: (švedski sanduk, kozlič)
 - jednom nogom
 - dvjema nogama
 - dvjema nogama u čučanj ili uspravno
- saskoci mogu biti:
 - na jednu nogu
 - na dvije noge
 - na dvije noge u čučanj i upor
 - na dvije noge sa zadacima u zraku (raskorak, okret)
- preskoci kratke i duge vijače sunožnim odrazima
- skokovi preko prirodnih prepreka (horizontalnih i vertikalnih)
- nagazni naskok na povišenje do 60 cm i saskok
- penjanje na konopac ili motku do 2 m uz pomoć ruku i nogu te silaženje preko prirodnih i umjetnih prepreka
- penjanje na okomite i mornarske ljestve i silaženje

Svladavanje otpora

- bacanje medicinke
 - guranjem objema rukama ispred tijela
 - zamahom rukama od visine koljena uvis
- bacanje medicinke (lopte) na različite načine u gol
- iz upora prednjeg spust naprijed
- vučenje i potiskivanje suvježbača uz korištenje pomagala
 - palice
 - medicinke
 - vijače
- vučenje, potiskivanje i nadvlačenje u manjim grupama

- velike strunjače
- švedskog sanduka
- vučenje konopa
- vučenje ekipe na strunjači
- vis stojeći prednji, provlak u vis stojeći stražnji i suprotno
- višenja i upiranja na spravama kao preprekama
- iz upora čučućeg prijelaz poskokom u upor ležeći na rukama i suprotno
 - naizmjeničnom izmjenom nogu
 - sunožnom promjenom nogu
- potiskivanje palicom
- potiskivanje predmeta ispred tijela rukom i nogom
- bacanje medicinke (2 kg) objema rukama, suvanjem

Manipulacija objektima

- hvatanje i dodavanje lopte u mjestu jednom i objema rukama
- gađanje lopticom u nepokretne i pokretne ciljeve s udaljenosti do 5 m
- gađanje lopticom u cilj iz različitih položaja s udaljenosti do 5 m
- bacanje lopte u zid i hvatanje (bacamo jednom rukom, hvatamo objema rukama)
- odbojka s balonima
- bacanje i hvatanje loptice na različite načine
- dodavanje i hvatanje lopte u kretanju

7.2. TEHNIKE ŠPORTSKIH DISCIPLINA

Tehnike športskih disciplina obuhvaćaju vježbe iz bazičnih športskih disciplina atletike i gimnastike, kao i pojedine elemente tehnike borilačkih športova utilitarnog karaktera. Bitno je da svi sadržaji koji se primjenjuju budu prilagođeni mogućnostima i interesima djece s kojom se radi.

Atletika

Atletika, uz gimnastiku, čini osnovu za razvoj motoričkih sposobnosti. Razne atletske discipline i njima pripadajući sadržaji pogodni su za rad s djecom u dobi od 6 do 10 godina. Atletski su sadržaji po svojoj strukturi bliski prirodnim oblicima kretanja, koji djeci trebaju

omogućiti usvajanje pravilne tehnike hodanja i trčanja te promjene smjera kretanja. Tijekom primjene atletske sadržaja vodit će se računa da budu primjereni djeci.

Sadržaji:

Trčanje:

1. Trčanje u mjestu, koljena nisko (niski skip)
2. Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip)
3. Trčanje s promjenom smjera kretanja
4. Trčanje s promjenom brzine na zadani znak
5. Trčanje u ritmu (voditelj udara različitim intenzitetima po trampolinu)
6. Trčanje unatrag
7. Trčanje u stranu dokoračno i križnim korakom
8. Trčanje u paru, hvat oko suvježbačeva struka
9. Trčanje u paru, djeca stave elastičnu gumu oko suvježbačeva struka
10. Trčanje s prenošenjem različitih predmeta u rukama (lopte raznih veličina, palice, čunjići...)
11. Pretrčavanje preko nekoliko uzastopnih obruča postavljenih na tlu
12. Pretrčavanje preko niskih prepreka (palica, niske klupe, male prepone...)
13. Trčanje oko različitih predmeta – slalomsko trčanje

Skokovi:

1. Poskoci iz čučnja
2. Poskoci u dubokom čučnju naprijed-natrag
3. Poskoci na jednoj nozi
4. Sunožni poskoci u mjestu u raznim smjerovima (naprijed, natrag, lijevo, desno)
5. Preskoci s promjenom noge u prednoženju i zanoženju
6. Bočni sunožni preskoci preko klupica
7. Sunožni preskoci preko različitih prepreka
8. Sunožni naskok na povišenje i skok u dubinu (najviše 40cm)
9. Zalet, naskok na povišenje i hvatanje visoko postavljenog predmeta
10. Preskakanje različitih prepreka odrazom jedne noge i doskokom na dvije
11. U paru, jedno dijete nisko okreće vijaču, a drugo je preskače tako da ne zapne za nju
12. Preskakanje preko palica, prepona, klupa
13. Bočno preskakanje preko elastične vrpce na različitim visinama

Bacanje :

1. Bacanje loptice jednom rukom kroz obruč
2. Gađanje lopticom u metu označenu na strunjači
3. Gađanje palicom u metu označenu na strunjači
4. Bacanje loptice jednom rukom u zid
5. Dodavanje lopticom u parovima tako da djeca bacaju lopticu jednom rukom preko prepreke (npr., niske odbojkaške mreže)
6. Visoko bacanje loptice iznad glave i hvatanje (bacanje jednom rukom)
7. Dijete lopticom gađa loptu bačenu u zrak
8. Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima
9. Bacanje loptice iz okreta u dalj
10. Zaletom i naskokom na povišenje bacanje loptice u koš

Gimnastika

Primjenom sadržaja gimnastike kod djece razvijamo, uz ostalo, osobito koordinaciju, ravnotežu, prostornu orijentaciju te poćavamo djecu kako da postanu svjesna svoga tijela krećući se na najrazličitije načine. Gimnastićke sprave su za djecu te dobi izazov, pri ćemu taj pozitivan motivacijski efekt olakšava rad s tom djecom. Tijekom primjene gimnastićkih sadržaja primjerenih djeci potrebno je primijeniti što veću lepezu razlićitih sadržaja. Poznato je da ućenjem novih sadržaja razvijamo koordinaciju, a time i motorićku inteligenciju. Daljnja nadogradnja sadržaja športske gimnastike ovisit će o mogućnostima djece te o kreativnosti trenera, koji u suradnji sa stručnim timom, željama djece i roditelja oplemenjuju programe novim sadržajima.

Sadržaji:

Elementi na tlu:

1. Pruženi skok, doskok
2. Zgrćeni skok, doskok
3. Pruženi skok s okretom za 360°
4. Povaljka na leđima
5. Povaljka na leđima iz ćučnja do ćučnja
6. Stoj na lopaticama
7. Kolut naprijed, pruženi skok

8. Kolut natrag, pruženi skok
9. Serija koluta naprijed
10. Serija koluta natrag
11. Polustoj s nogama na povišenju
12. Stoj na rukama penjanjem nogama uz vertikalnu plohu
13. Stoj na rukama uz vertikalnu plohu zanoženjem
14. Stoj na rukama asistencijom
15. Stoj na rukama, kolut naprijed
16. Premet strance niz kosinu
17. Premet strance
18. Vaga zanoženjem

Elementi na gredi :

1. Hodanje po gredi naprijed i natrag
2. Hodanje u usponu
3. Hodanje bočno (dokoračno, križanjem nogu)
4. Hodanje sa zamasa nogu
5. Hodanje u čučnju
6. Hodanje četveronoške
7. Trčanje sitnim koracima
8. Poskoci sunožni naprijed i natrag
9. Poskoci na jednoj nozi
10. Okret za 180° (sunožno i na jednoj nozi)
11. Okret u čučnju za 180°
12. Vaga zanoženjem
13. Saskok pruženo naprijed
14. Saskok s raznoženjem

Elementi na pritkama:

1. Vis (nathavat, pothvat, mješoviti hvat)
2. Vis zgrčeno
3. Vis zavjesom za potkoljenice
4. Vis raznožno
5. Prekopit, provlačenjem nogu kroz ruke

6. Vis uznijeto
7. Lateralni pomaci u visu
8. Njih u visu
9. Uzmah asistencijom
10. Upor prednji

Elementi na niskim krugovima (karikama):

1. Kruženje trupom u visu stojećem na krugovima
2. Kruženje nogama u visu stojećem na krugovima
3. Hodanje naprijed i natrag u visu stojećem
4. Ljuljanje na krugovima
5. Okretanje u visu na krugovima
6. Vis strmoglavi na krugovima
7. Vis stražnji na krugovima
8. Vis u pretklonu

Borilački sportovi

Kako gimnastika i atletika, tako i borilački sportovi imaju pozitivnu ulogu u razvoju djece mlađe školske dobi. Prije svega treba istaknuti pozitivan utjecaj na razvoj koordinacije i ravnoteže.

Sadržaji:

Padovi:

1. Povaljka na leđima zgrčenih nogu
2. Povaljka na leđima; rukama dotaknuti tlo pored tijela
3. Povaljka na leđima iz čučnja
4. Povaljka na leđima iz čučnja; rukama dotaknuti tlo pored tijela
5. Povaljka na leđima iz kleka na jednom koljenu niz kosinu (kolutanje preko ramena)
6. Kolutanje prema naprijed preko jednog ramena niz kosinu
7. Kolutanje prema naprijed preko jednog ramena iz kleka na jednom koljenu
8. Iz kleka pad naprijed do skleka
9. Iz čučnja pad naprijed do skleka

Borbe u parovima:

1. Potiskivanje rukama s ciljem guranja suvježbača prema natrag
2. Povlačenje suvježbača prema sebi hvatom za nadlaktice
3. Iz upora sjedećeg, oslanjajući se stopalima jedan na drugoga, pri čemu su noge pogrčene, naizmjenično potiskivati noge prema naprijed pružajući jedan drugome otpor
4. Iz upora sjedećeg raznožno naizmjenično potiskivati opružene noge prema unutra
5. Poskocima na jednoj nozi nastojati izbaciti suvježbača iz označenog kruga
6. Borba u parteru s ciljem da se protivnik postavi na prsa

7.2. IGRE

Treći dio programskih sadržaja čine igre. Igre moraju biti smisleno odabrane prema njihovom utjecaju na razvoj djece. Također, moraju biti prilagođene djeci. Treba uvažavati i mogućnost da djeca sama iniciraju igre. Prilikom osmišljavanja igara treba voditi računa o stupnju emocionalnog i biološkog razvoja. Potrebno je napomenuti da se mogu primjenjivati razne vrste igara kao što su: elementarne igre, momčadske igre, štafetne igre, pojednostavljene športske igre i dr. Zahtjevi koji se stavljaju pred djecu tijekom primjene igara različiti su s obzirom na dob djece. U ovoj dobi, igra mora dominirati nad ostalim športskim sadržajima, o čemu se osobito mora voditi računa tijekom realizacije športskog programa.

8. LITERATURA

1. Findak V., D. Metikoš, M. Mraković, B. Neljak (2000). Primijenjena kineziologija u školstvu – Motorička znanja, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
2. Findak V. (2003). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, (Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture), Školska knjiga, Zagreb.
3. Findak, V. (1986). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi, (Priručnik za nastavnike razredne nastave), Školska knjiga, Zagreb.
4. Jukić, I., Milanović, D., Šimek, S. (ur.) (2007). Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, 23. i 24. veljače 2007. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Hrvatski školski športski savez i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, Zagreb.
5. Plan i program opće športske škole, (2005). Zagreb: Savez učeničkih športskih klubova Grada Zagreba