



HRVATSKI ŠKOLSKI SPORTSKI SAVEZ

PROGRAM

„Vježbaonica“

Općenito

U današnje vrijeme ubrzanog života, pretjerane usmjerenosti čovjeka prema višem životnom standardu te ubrzanog informatičkog razvoja ljudi su sve više fizički neaktivni, a najugroženija su djeca koja, na žalost, svoje slobodno vrijeme provode zaokupirana suvremenim tehničkim dostignućima počevši od mobitela, tableta, računala pa na dalje. U velikom broju slučajeva, sat tjelesnog odgoja u školama predstavlja jedinu fizičku 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 pilot projekt Vježbaonica želimo omogućiti djeci da steknu naviku bavljenja tjelesnom aktivnošću posebno kod populacije neaktivne djece, 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 će se, u suradnji sa županijskim školskim sportskim savezima provoditi od listopada školske godine 2017./2018. Namijenjen je učenicima od 5. do 8. razreda osnovnih škola te svim učenicima srednjih škola u Republici Hrvatskoj.

Program će se provoditi kao dio aktivnosti školskih sportskih društava, a **voditelji su isključivo 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 kod učenika,
- stvaranje navika cjeloživotne tjelesne aktivnosti,
- 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...,
- podizanje broja sati rada ŠSD-a kroz školske sportske aktivnosti.

Realizacija programa

- program se realizira **u maksimalno 60 školskih sati** tijekom jedne školske godine:
- u I. obrazovnom razdoblju: **od 02.10.2017. do 22.12.2017.**
- u II. obrazovnom razdoblju: **od 15.01.2018. do 31.05.2018.**
- broj realiziranih školskih sati mjesečno ograničen je na 10 sati,
- načelno se provodi po dva školska sata tjedno, radi kontinuiteta aktivnosti kroz godinu, uz dozvoljene iznimke ovisno o izabranoj sportskoj aktivnosti,
- program nije nužno održavati u školi, školskoj dvorani ili igralištu, nego se može realizirati na različitim destinacijama ovisno o uvjetima koje ima škola tj. mjesto, o mogućnosti/nemogućnosti dolaska djece na mjesto održavanja programa, o prijevozu, o vremenskim uvjetima...,
- 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 5.-8. razreda osnovnih škola i učenici srednjih škola,*
- *preporučuje se odabir onih aktivnosti za koje postoji veći broj zainteresiranih učenika, kako bi broj učenika uključenih u pojedinu aktivnost bio minimalno 15.*

Financiranje i administracijska provedba programa

- *HŠSS sklapa Sporazume o suradnji sa svim županijskim školskim sportskim savezima, a koji onda sklapaju Ugovore o djelu s voditeljima programa,*
- *naknada voditeljima programa iznosi 100,00 kuna ukupnog troška poslodavca po školskom satu,*
- *naknada se obračunava na mjesečnoj razini, sukladno izvješću voditelja.*

U Zagrebu, 15. rujna 2017. godine

HRVATSKI ŠKOLSKI SPORTSKI SAVEZ