

Specijalizirani program „Sport s tjelesnim aktivnostima“

Sport i tjelesne aktivnosti su ključni za pravilan razvoj djeteta – jačaju zdravlje, povećavaju samopouzdanje i razvijaju motoričke sposobnosti koje djeca svakodnevno koriste u igri i životu.

Zašto je program važan?

Današnja djeca sve više vremena provode sjedeći, uz ekrane i manje se kreću nego ranije. Naš program vraća djecu prirodnom pokretu kroz zabavne, sigurne i stručno vođene aktivnosti.

Redovnom tjelesnom aktivnošću djeca:

- ✓ razvijaju snagu, koordinaciju, ravnotežu i fleksibilnost,
- ✓ popravljaju držanje tijela i sprečavaju deformitete,
- ✓ jačaju pažnju, samopouzdanje i emocionalnu stabilnost,
- ✓ uče saradnju, disciplinu, poštovanje pravila i fer-plej,
- ✓ oslobađaju energiju i osjećaju se zdravije i sretnije.

Ciljevi programa

Program je osmišljen da:

- podstakne zdrav rast i razvoj,
- njeguje pravilno držanje tijela,
- razvija osnovne motoričke vještine (trčanje, skakanje, penjanje, bacanje...),
- potiče takmičarski duh kroz igru,
- pripremi djecu za dalje sportske aktivnosti u školi,
- omogući djeci da zavole kretanje i sport.

Šta djeca rade na aktivnostima?

Aktivnosti su raznovrsne, sigurne i prilagođene uzrastu. Djeca će učestvovati u:

Osnovnim oblicima kretanja:

- hodanje, trčanje, skakanje, poskoci i preskoci,
- puzanje, provlačenje, penjanje,
- bacanje, hvatanje i gađanje loptom.

Motoričkim igrama i poligonima:

- štafetne igre, poligoni prepreka, takmičarske igre,
- vježbe ravnoteže, koordinacije i brzine.

Dodatnim iskustvima:

- ples i ritmika, osnovni koraci narodne i moderne muzike,
- vožnja bicikla/rolera, boravak u prirodi (kada uslovi dozvoljavaju).

Sve aktivnosti vode profesori sporta i tjelesnog odgoja.

Testiranje napretka

U oktobru se provodi početno testiranje, a na kraju programa finalno.

Testiranje ne služi poređenju djece – već praćenju njihovog individualnog napretka.

Rezultati se bilježe u karton svakog djeteta.

Organizacija programa

Period realizacije: 1. oktobar – 30. juni

Termini: 2 puta sedmično, do 40 minuta

Vrijeme održavanja: u skladu s cjelovitim razvojnim programom

Učesnici: djeca uzrasta 3,5+ godina, uz prisustvo i podršku odgajatelja

Naš cilj je jednostavan:

Zdravo, sretno i aktivno dijete – danas i u budućnosti.