

OSNOVNA ŠKOLA KNEZ TRPIMIR

UNIVERZALNA SPORTSKA ŠKOLA

**GODINA:
2013/14**

Univerzalna sportska škola

Cilj univerzalne sportske škole je tjelesnim aktivnostima razvijati i zadovoljiti potrebe učenika za kretanjem, kao i psihološke i socijalne potrebe kojima se uvećavaju adaptivne i stvaralačke sposobnosti u suvremenim uvjetima života i reda, te razvijati svijest o promicanju i čuvanju zdravlja.

Zadaci:

- upoznavanje sa zakonitostima rasta i razvoja
- stjecanje znanja o činiteljima koji uvjetuju nastanak bolesti i ozljeda, razvijanje pravilnih stavova prema zdravlju i bolestima
- usvajanje određenog fonda motoričkih informacija potrebnih za očuvanje zdravlja, sadržajnijeg korištenja slobodnog vremena i rješavanje svakodnevnih motoričkih zadataka
- razvijanje radnih sposobnosti
- razvijanje humanih međuljudskih odnosa
- razvijanje sposobnosti za vrhunsko stvaralaštvo motoričkim izrazom
- njegovanje higijenskih navika i navika za očuvanje i korištenje zdrave prirodne sredine

S obzirom na važne anatomske-fiziološke promjene forme i funkcije organizma u razvijanju, tjelesna i zdravstvena kultura u temeljnom obrazovanju determinirana je razvojnim razdobljima s posebnim zadaćama i to:

- utjecati na usklađivanje nesrazmjera rasta kostiju (u dužinu), mišićne mase i masnog tkiva
- usklađivati nesrazmjer rasta srčanog mišića, mase tijela i krvožilnog sustava
- razvijati zglobno-mišićnu osjetljivost
- djelovati na brzo uspostavljanje narušenih koordinacijskih sposobnosti s obzirom na ubrzan rast u visinu
- stimulirati razvijanje motoričkih sposobnosti: gibljivosti, ravnoteže, preciznosti, brzine, eksplozivne snage, repetitivne snage i statičke snage
- usmjeravati učenike na individualno doziranje volumena opterećenja suzbijajući želju za postizanjem motoričkih dostignuća koja nisu u skladu s njihovim mogućnostima
- povezati motoričke zadatke u cjelini ne stvarajući pritom krute motoričke automatizme
- zadovoljiti potrebu za afirmacijom
- zadovoljiti potrebu za grupnom identifikacijom
- pomagati učenicima da svladaju krizu koja se očituje u konfliktima između pojedinaca
- razvijati potrebu za stvaralaštvom u dva osnovna smjera:
 - a) sportsko-tehnička dostignuća (individualno maksimalni učinak u pojedinoj sportskoj grani
 - b) u estetskom oblikovanju i doživljavanju motoričkih aktivnosti
- uvoditi učenike u organiziran sustav natjecanja

ORGANIZACIJA RADA UNIVERZALNE SPORTSKE ŠKOLE:

Program rada organiziran je tako da se provodi dva puta tjedno po 60min., što se smatra optimalnim opterećenjem za ovaj uzrast učenika, odnosno djece. Planirani godišnji fond 70 sati.

PLAN I PROGRAM UNIVERZALNE SPORTSKE ŠKOLE ZA 2013/14 god.

Sportska područja rada:

1.TRČANJA
2.SKAKANJA
3.BACANJA
4.VIŠENJA, UPIRANJA, PENJANJA
5.KOLUTANJA
6.PRESKAKANJA
7.RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE
8.BORILAČKE STRUKTURE
9.IGRE
10-TESTIRANJE

Sportske teme:

Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minuta.

Brzo trčanje do 40 m iz niskog starta.

Skok udalj zgrčnom tehnikom.

Zgrčeni skok odrazom s odskočne daske

Bacanje male medicine od 1 kg s mjesta suvanjem lijevom i desnom rukom.

Penjanje po motki do 3 m.

Ljuljanje na karikama

Stoj na rukama uz okomitu plohu

Vis strmoglavi iz visa uznetoga na karikama

Njih u uporu na paralelnim ručama do sjeda raznožno.

Raznoška.

Pad naprijed ili unatrag preko ramena u dominantnu stranu.

Elementarne i štafetne igre

Vođenje lopte različitim načinima (R).

Dodavanje i hvatanje lopte različitim načinima (R).

Šut s tla osnovnim načinom (R).

Igra "Mali rukomet"

Osnovni košarkaški stav u napadu s loptom (K).

Šut jednom rukom s prsiju iz mjesta (K).

Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava (O).

Podlaktično odbijanje (O).

Donji servis i prijem servisa vršno (O).

Igre vršnim odbijanjem 1:1, 2:2 (O).	
Zaustavljanje lopte hrptom stopala principom amortizacije(N)	
Osnovno oduzimanje lopte sučelice (N)	
Žongliranje loptom (N)	
Graničar - igra	
Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtном kretanju (K). *3	
Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K) *3	
Vođenje lopte unutarnjom stranom stopala (N). *2	
Dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala (N) *2	
Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N) *3	
Vođenje lopte rolanjem potplatом (N) *3	
Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge (N) *3	

UNIVEZALNA SPORTSKA ŠKOLA
LISTOPAD 2013/14.

NASTAVNE CJELINE	KLJUČNI POJMOVI	AKTIVNOSTI ZA DJECU I UČENIKE
<i>Trčanja</i>	<i>Trčanje (atletika)</i>	<i>Ciklično kretanje različitim tempom do 6 min</i>
<i>Bacanja</i>	<i>Bacanje (atletika)</i>	<i>Bacanje male medicine od 1 kg suvanjem lijevom i desnom rukom</i>
<i>Skakanja</i>	<i>Skakanje (atletika)</i>	<i>Skok u dalj zgrčnom tehnikom</i>
		<i>Zgrčeni skok odrazom s odskočne daske</i>
<i>Igre</i>	<i>Odbojka, Rukomet</i>	<i>Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava</i>
		<i>Podlaktično odbijanje</i>
		<i>Donji servis i prijem servisa vršno</i>
		<i>Igre vršnim odbijanjem 1:1, 2:2</i> <i>Vođenje lijevom i desnom rukom u mjestu i kretanju, hvatanje i dodavanje jednom i objema rukama.</i>

MJESEC	AKTIVNOSTI DJECE I UČENIKA (TEME)	Br.s.	OBRAZOVNA POSTIGNUĆA	SUODNOS
Listopad	Ciklično kretanje različitim tempom do 3 min.	2	Povisiti razinu usvojenosti osnovnih elemenata odbojke s ciljem primjene ove igre u svakodnevnom životu. Utjecati na razvoj koordinacije i eksplozivne snage nastavnim cjelinama trčanja, skakanja i bacanja.	Priroda- građa ljudskog organizma, sustav organa za kretanje, prirodni oblici kretanja.
	Bacanje male medicine od 1 kg suvanjem d. i l. Rukom.	2		
	Skok u dalj zgrčnom tehnikom.	2		
	Zgrčeni skok odrazom s odskočne daske.	2		
	Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava.	3		
	Podlaktično odbijanje.	3		
	Donji servis i prijem servisa.	2		
Igre vršnim odbijanjem 1:1, 2:2.	2			

MJESTO ODRŽAVANJA:

Školska dvorana osnovne škole Kneza Trpimira, Kaštel Gomilica.

VRIJEME ODRŽAVANJA:

Utorkom i četvrtkom od 19:00 do 20:00

Univerzalnu sportsku školu vode: profesorica tzk-a Lili Dugonjić i vanjski suradnik profesor tzk-a Ilija Teklić.