

Изабери свој спорт у 2009. години

Календар „Изабери свој спорт у 2009. години“ је намењен раду са децом предшколског и млађег основношколског узраста. Конципиран је тако да се деца сликом и стихом упознају са различитим облицима физичке активности, рекреације и спорта и мотивишу на лични избор.

Сачињен је одабир креативних радионица, са упутством за вођење које садржи циљ, потребан материјал, временски оквир и метод рада за сваку радионицу. Водитељ треба на почетку да објасни циљ радионице и начин рада, а на крају да подстакне дискусију на питања која су се појавила током радионице.

Од значаја је и кратак подсетник на „календар здравља“ – назив значајних датума који се сваке године обележавају а могу бити мотивација за здравствено-васпитни рад са децом предшколског и основношколског узраста

Јануар

31. 01. Национални дан без дуванског дима

Март

22. 03. Светски дан вода

24 – 31. 03. Недеља здравих уста и зуба

Април

07. 04. Светски дан здравља

16-22. 04. Недеља имунизације у Европи

22. 04. Дан планете земље

Мај

10. 05. Међународни дан телесне активности

15. 05. Међународни дан породице

19 – 25. 05. Национална недеља здравља уста и зуба

20. 05. Дан здравих градова

25. 05. Међународни дан спорта

31. 05. Светски дан без дуванског дима

Јун

04. 06. Међународни дан деце жртава насиља

05. 06. Дан заштите животне средине

26. 06. Светски дан борбе против наркоманије

Август

12. 08. Међународни дан младих

Септембар

24. 09. Светски дан срца

29. 09 – 5. 10. 40. недеља у години – Светска недеља подршке дојењу

Октобар – месец правилне исхране

01. 10. Међународни дан старих особа

Почетак октобра Дечија недеља и Светски дан детета

04. 10. Међународни дан животиња

10. 10. Светски дан менталног здравља

15. 10. Светски дан чистих руку

16. 10. Светски дан хране

22. 10. Међународни дан пажње посвећене муцању и говорним манама

Новембар – месец борбе против болести зависности

08. 11. Европски дан правилне исхране и кувања заједно са децом

14. 11. Светски дан борбе против шећерне болести

16. 11. Међународни дан толеранције

19. 11. Светски дан превенције злостављања деце

20. 11. Универзални дечији дан

23. 11. Међународни хуманитарни дан

Децембар

03. 12. Међународни дан особа са инвалидитетом

10. 12. Међународни дан људских права

11. 12. Дан УНИЦЕФ-а

НАЗИВ РАДИОНИЦЕ

„КРУЖНО ПУТОВАЊЕ“

ЦИЉ

Едукација деце о осам облика аеробних вежби, погодних за извођење у затвореном и на отвореном простору.

УЗРАСТ:

предшколски, школски (1-4 разред)

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ

Картице са фитнес-задацима

ВРЕМЕ

30 минута

МЕТОД РАДА

Загревање:

- деца марширају у месту, прво полако па све брже
- водитељ покаже на један део тела, а деца покрећу тај део свако на свој начин
- следи истезање

Главна активност – „Кружно путовање“:

Поставите станице широм просторије и на ваш знак нека деца формирају групе од 3 до 5 и путују од станице до станице док не заврше све задатке. На свакој станици треба да проведу 60 до 90 секунди а на знак водитеља прелазе на следећу марширајући или трчећи. На свакој станици треба да испуне следеће задатке:

- 1. станица: скакање у месту
- 2. станица: ход на прстима
- 3. станица: скакање у чучњу
- 4. станица: ход на пети
- 5. станица: склекови на зиду
- 6. станица: трчање у месту
- 7. станица: подизање колена
- 8. станица: скок у вис до чучња

Опуштање: кипови од глине

- Деца се крећу околу успоравајући покрете као кипови од глине који се полако суше док се потпуно не укипе
- следи истезање

НАЗИВ РАДИОНИЦЕ

„ВОЛИМ ТАЈ СПОРТ ЈЕР..“

ЦИЉ

Упознавање деце са различитим облицима физичке активности, спорта и рекреације, са мотивацијом за лични избор.

УЗРАСТ:

предшколски, школски (1-4 разред)

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ

Цртежи различитих спортских активности, опреме, реквизита и облика рекреације.

ВРЕМЕ

30-45 минута

МЕТОД РАДА

Загревање:

- Деца стоје у кругу и свако приказује једну кратку вежбу у центру круга коју друга деца понављају.

Главна активност

- Деца седе на поду или за столовима у форми полукруга, или круга и поделе им се слике различитих спортова и физичких активности које су претходно цртали или исечене из часописа, новина и сл.
- Свако дете треба да одабере једну слику и да опише шта се на њој налази, како се зове тај спорт или физичка активност.
- На крају, свако дете на табли (великом листу папира) испише који му се спорт или рекреативна активност највише допада.

НАЗИВ РАДИОНИЦЕ

„ДИЈАМАНТСКА ДЕВЕТКА“

ЦИЉ

Учити да је физичка активност неопходна за правилан раст и развој (здравље) човека.

УЗРАСТ:

предшколски, школски (1-4 разред)

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ

Пано са исцртаном „дијамантском деветком“
Папири са изјавама
Лепак

	1	
2		3
4	5	6
7		8
	9	

ВРЕМЕ

30 минута

МЕТОД РАДА

Уводна активност:

- Водитељ радионице подсећа на значај физичке активности

Главна активност: „Дијамантска деветка“

- Учесници радионице се поделе у 4 групе
- Свакој групи достави се по 9 истих картица на којима пише због чега се треба бавити физичком активношћу (видети напомену за водитеље)
- Свака група по својим приоритетима ређа изјаве
- Изјаве се залепе на пано са исцртаном дијамантском деветком
- По завршетку водитељ подстиче дискусију зашто се разликују разлози бављења физичком активношћу

Завршна активност:

- Вежбе истезања или нека од игара

Напомена за водитеља: Картице са изјавама, нпр:

1. Физичка активност је добра за добар сан
2. Физичка активност годи лепоти
3. Спортисти/спортискиње су популарнији од осталих у школи
4. Физичка активност подстиче правилан раст
5. Спорт нас чува од лоших навика
6. Спорт се постиже одговарајућа телесна тежина
7. Бављењем спортом јачају кости и мишићи
8. Бављењем спортом се стичу другови
9. Због физичке активности се лепше осећамо

НАЗИВ РАДИОНИЦЕ

„ЈА ВОЛИМ ОВАЈ СПОРТ“

ЦИЉ

Подстаћи разговор о различитим врстама спорта;
размена сазнања учесника радионице о различитим врстама спорта.

УЗРАСТ:

предшколски, школски (1-4 разред)

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ

Празни папирићи
Селотејп
Оловке, фломастери
Пано

ВРЕМЕ

30-45 минута

МЕТОД РАДА

Уводна активност:

- Водитељ радионице наведе различите врсте спорта, уз помоћ групе, исписујући их на табли

Главна активност: „Ја волим овај спорт“

- Сваки учесник игре треба на један папир да напише спорт који воли
- Учесници се затим слободно шетају по просторији тражећи друге учеснике са истим одговором
- Када пронађу такву особу, удружују се у парове, тројке, четворке
- На крају игре следи дискусија о изабраним спортовима (зашто су популарни, где се орагнизују, да ли неко већ тренира...)
- На пану се залепе сви папирићи учесника, и изабере најпопуларнији спорт групе

Завршна активност:

- Представник сваке групе мимиком и покретом прикаже изабрани спорт

НАЗИВ РАДИОНИЦЕ

„ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ЈЕ КОРИСНА ЗА...“

ЦИЉ

Учити да је физичка активност неопходна за правилан раст, развој и здравље човека.

УЗРАСТ:

предшколски, школски (1-4 разред)

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ

Пано са исцртаним људским телом
Фломастери

ВРЕМЕ

30-45 минута

МЕТОД РАДА

Уводна активност:

- Водитељ радионице подсећа на системе органа код човека.

Главна активност: „Физичка активност је корисна за...“

- Залепити велики папир на зид, замолити једно од деце да стане испред папира и нацртати контуру око његовог тела.
- Замолити децу да једно по једно уцртавају органе којима годи физичка активност
- Када сви заврше подстаћи разговор о датим одговорима/цртежима, са закључком да је физичка активност корисна за све делове тела

Завршна активност:

- Вежбе истезања уз именоване група мишића/делова тела који се истезе

НАЗИВ РАДИОНИЦЕ

„ПИРАМИДА ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ“

ЦИЉ

Уочити да је одређен број сати дневно физичке активности неопходан за правилан раст, развој и здравље човека.

УЗРАСТ:

предшколски, школски (1-4 разред)

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ

Пано са исцртаном пирамидом физичке активности
Фломастери
Већи папири

ВРЕМЕ

30 минута

МЕТОД РАДА

Уводна активност:

- Водитељ радионице даје уводне информације које активности су заступљене у једном радном дану детета.

Главна активност: „Пирамида физичке активности“

- Учесници радионице се поделе у четири групе.
- Свака група добије по један већи папир на којем треба да уцрта у виду пирамиде или сата своје дневне активности.
- Када сви заврше папире залепити на таблу и представник сваке групе треба да изложи резултате.
- Следи дискусија и упоређење са званичном пирамидом физичке активности.

Завршна активност:

- Вежбе истезања, или нека од игара

НАЗИВ РАДИОНИЦЕ

„ЗАБЛУДЕ О ФИЗИЧКОЈ АКТИВНОСТИ“

ЦИЉ

Уочити да је физичка активност неопходна за правилан раст, развој и здравље човека и разuverити учеснике о заблудама о физичкој активности.

УЗРАСТ:

предшколски, школски (1-4 разред)

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ

Картице са изјавама
Кутије за одговоре («слажем се» и «не слажем се»)

ВРЕМЕ

30 минута

МЕТОД РАДА

Уводна активност:

- Водитељ радионице подсећа на значај физичке активности

Главна активност: „Заблуде о физичкој активности“

- Водитељ радионице учесницима подели картице на којима су исписане најчешће заблуде о физичкој активности (видети напомену за водитеља)
- Учесници радионице се определе у коју кутију ће ставити картицу, у зависности да ли се слажу или се не слажу са изјавом са картице
- Следи дискусија

Завршна активност:

- Вежбе истезања
-

Напомена за водитеља: Најчешће заблуде о спорту, нпр:

- Спорт се могу бавити само надарена деца
- Бављење спортом изискује пуно времена/пара
- Потребна је посебна опрема за бављење физичком активношћу
- Потребни су посебни терени/игралишта за бављење спортом
- Уколико нисам гојазан/гојазна нема потребе да се бавим спортом
- Уколико тренирам неки спорт нема потребе да идем на редовне часове физичког васпитања
- итд

НАЗИВ РАДИОНИЦЕ

ИГРЕ ЗАГРЕВАЊА

ЦИЉ

Игре загревања се користе у моментима када водитељ жели да повећа мотивацију или припреми учеснике за нову тему у току радионице. Поред тога, оне могу преносити и поруке које су од значаја за тимски рад, чиме остварују вишеструку улогу.

УЗРАСТ:

предшколски, школски (1-4 разред)

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ

–

ВРЕМЕ

30 минута

МЕТОД РАДА

Игра „Змајеви“

- Учесници се поделе у више група од по 6 чланова.
- Стоје у низу један иза другог држећи оног испред себе око струка. Први у низу је глава змаја, а задњи реп. Глава змаја покушава да ухвати реп.
- Сви између се труде да га у томе спрече, тако што се крећу тамо-амо, али никако не испуштају учесника испред себе
- Када глава змаја ухвати реп, онда иде на крај колоне и сада је у позицији да њега јури глава, односно до тада други учесник у колони, и тако редом.
-

Игра „Погоди активност“

- Учесници игре један по један излазе испред групе и телом и мимиком показују по један спорт или рекреативну активност, док остали учесници погађају, нпр: дизање тегова, стрељаштво, пливање – разни стилови, клизање, алпинизам, куглање, разне атлетске дисциплине, аеробик...
- Игра се понавља док постоје идеје
-

Игра „Талас“

- Сви учесници радионице стоје у кругу
- Водитељ почиње игру тако што показује један покрет телом, који учесник са десне стране наставља тако да се преносе попут таласа.
- Потребно је синхронизовати покрете, тако да се игра не прекида. Предлог: нит која се провлачи право, горе-доле, цик-цак, устајање-седање, њихање рукама...
- Сви учесници игре су дужни да понове задати покрет. Кад покрет ураде сви учесници, неко други показује покрет
- Игра траје док има идеја

ИГРЕ ЗАГРЕВАЊА

ЦИЉ

Игре загревања се користе у моментима када водитељ жели да повећа мотивацију или припреми учеснике за нову тему у току радионице. Поред тога, оне могу преносити и поруке које су од значаја за тимски рад, чиме остварују вишеструку улогу.

УЗРАСТ:

предшколски, школски (1-4 разред)

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ

-

ВРЕМЕ

30 минута

МЕТОД РАДА

Игра „Чвор“

- Учесници стоје у кругу затворених очију и испружених руку
- На знак водитеља радионице полако крећу ка средини круга и чврсто хватају сваком руком по једну руку другог учесника
- Једном ухваћена рука не треба да се пушта
- Потребно је да све руке нађу свог пара
- Учесници тада отварају очи и покушавају да се „распетљају“, односно да се поставе у почетну позицију
- Увек је могуће „распетљати“ чвор, што може да симболизује да се и сви остали „чворови“ могу разрешити

Игра „Талас II“

- Група стоји у кругу и водитељ задаје вежбу пуцкањем прстију обе руке коју треба да понови особа са десне стране, а затим и сви учесници по истом принципу до краја круга (вежба се преноси у таласу).
- Када особа са леве стране водитеља понови задату вежбу, водитељ промени вежбу плескајући рукама. Сада чланови групе чекају да талас дође до њих да би прешли са пуцкања прстима на плескање рукама.
- Водитељ затим мења вежбу трудећи се да повећа интензитет покрета и звука, плескањем рукама по бутинама.
- Следи лупање ногама о под.
- Водитељ затим понавља већ демонстриране покрете мањег интензитета (плескање, рукама о бутине, тапшање) све док не понови вежбу којом је игра започета (пуцкање прстију).

Игра „Врба“

- Чланови групе стану у круг, а један члан стане у центар круга, зажмури и прекрсти руке на грудима
- Остали му се приближе на раздаљини која је мања од његове висине.
- Водитељ радионице замоли учесника који је у центру да жмурећи почне да пада у било ком смеру, препуштајући се групи да га придржи
- Чланови групе претходно својим длановима помажу особи да не падне и гурају је на другу страну круга
- После извесног времена, особа у центру не осећа страх од могућег пада

НАЗИВ РАДИОНИЦЕ

ИГРЕ ЗАГРЕВАЊА

ЦИЉ

Игре загревања се користе у моментима када водитељ жели да повећа мотивацију или припреми учеснике за нову тему у току радионице. Поред тога, оне могу преносити и поруке које су од значаја за тимски рад, чиме остварују вишеструку улогу.

УЗРАСТ:

предшколски, школски (1-4 разред)

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ

Оловке, фломастери
Папири

ВРЕМЕ

30 минута

МЕТОД РАДА

Игра „Спретност и брзина“

- У круг се поставе столице, једна мање од укупног броја учесника. Водитељ стоји и задаје наредбу, нпр: „Нека се замене сви који тренирају фудбал“. Тада сви чланови који су прозвани замењују међусобно места, а онај ко остане последњи задаје другу наредбу у следећем кругу.

Игра „Цртамо заједно“

- Учесници се поделе у две групе, а водитељ свакој групи посебно објашњава да имају задатак да нацртају три елемента, од којих је само један заједнички. На пример, група А добија да нацрта кућу, сунце и облак, а група Б - кућу, цвеће и поток.
- Задаци се издају тајно, тако да чланови групе А не знају за задатак групе Б, и обрнуто.
- Потом се направе парови од чланова групе А и групе Б и сваки пар добије по један папир и оловку (фломастер и сл.).
- Задатак је да парови, држећи истовремено оловку, нацртају све задате елементе (кућа, сунце, облак, цвеће и поток) на једном листу папира, без међусобног договарања (не смеју да причају док цртају).
- На крају, група проглашава најлепши цртеж.

НАЗИВ РАДИОНИЦЕ

„МОЈ СПОРТ – МОЈА ЕТИКЕТА“

ЦИЉ

Подстаћи разговор о различитим врстама спорта; размена сазнања учесника радионице о различитим врстама спорта.

УЗРАСТ:

школски (1-4 разред)

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ

Папири
Оловке, фломастери
Кртице са задацима
Пано или табла и креда
„Медаље“ од картона

ВРЕМЕ

45 минута

МЕТОД РАДА

Уводни део:

- Учесници радионице се представе тако што поред имена кажу и спорт којим се баве или који им се највише допада, нпр: „Ја сам тенисерка Анђела“, „Ја сам будућа атлетичарка Бојана“, „Ја сам Милан, ватерполиста“...

Главна активност:

- Водитељ радионице укратко опише задатак који је пред групом.
- Учесници радионице се поделе у 4 групе. Свака група добије по једну картицу са задатком. Задаци су, нпр: Освојили смо прву медаљу, Једног дана ћу бити први рекет света, Постигли смо рекорд у пливању или стрељаштву или атлетици..., Најбољи кошаркаш/фудбалер/рукометаш...
- У наредних десетак минута учесници се договоре како ће решити задатак (може се написати састав или за млађе усмено излагање).
- Представници групе изађу у пленум и прочитају задатак и одговоре свако за своју групу.
- Затим водитељ радионице на табли бележи одговоре свих учесника радионице о томе који су предуслови потребни да би се достигао циљ сваке групе.

Завршни део:

- Вежбе истезања или нека од игара
- Сви учесници добију медаље

НАЗИВ РАДИОНИЦЕ

„ПРЕПОРУЧУЈЕМ ОВАЈ СПОРТ“

ЦИЉ

Циљ игре је да се добију различите идеје о спортовима и врстама рекреације којима би сваки ученик могао да се бави.

УЗРАСТ:

предшколски, школски (1-4 разред)

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ

Папири
Оловке, фломастери
Селотејп или зихерице

ВРЕМЕ

30 – 45 минута

МЕТОД РАДА

Уводна активност:

- Водитељ радионице подсећа на значај физичке активности

Главна активност: „Препоручујем овај спорт“

- Сваком учеснику водитељ закачи папир на леђима (формат А4).
- Учесници радионице се слободно крећу по учионици и сваком другару фломасторем напишу по један спорт за који мисле да би том другару одговарао.
- Учесници не би требало да уписују спортове по личном избору, већ шта мисле који би спорт њиховом другару одговарао (по конституцији, темпераменту...).
- Када се папири и жеље испуне сваки учесник прочита одговоре који су му други написали, износи свој став о томе, а затим чланови групе заједно дискутују да ли је направљен добар избор.

Завршна активност:

- Вежбе истезања или нека игра.