

CRNOGORSKI ŠKOLSKI SPORTSKI SAVEZ



ŠKOLA S P O R T A PLAN I PROGRAM RADA

VUKIĆEVIĆ BUDIMIR, prof.

Podgorica, januar 2020. godine

1. UVOD

Po nedavno sprovedenom istraživanju FIZIČKE AKTIVNOSTI U SLOBODNOM VREMENU MLADIH CRNE GORE na uzorku od 636 djece iz 19 opština Crne Gore, samo 42,6% učenika osnovnih škola je fizički aktivno dva- tri puta nedeljno. Učenici koji se bave fizičkom aktivnošću uglavnom to rade u sportskim klubovima, što predstavlja udar na roditeljski budžet. Kao glavne razloge nebavljenja fizičkim vježbanjem učenici su naveli nepostojanje navike, nedostatak vremena, nedostatak finansijskih sredstava i nepostojanje uslova za uključivanje u neki oblik vježbanja u blizini stanovanja. Ovo ostavlja značajne negativne posledice po zdravlje nacije, koje se ogleda u problemima gojaznosti, ravnih tabana, deformiteta kičmenog stuba i slično. Ni rezultati istraživanja iz inostranstva ne bacaju ljepše svjetlo na ovu oblast, pa tako istraživanje sprovedeno na uzorku od 4000 djece školskog i predškolskog uzrasta koje je sproveo Univerzitet *Liverpool Hoope* pokazuje da 80% djece posjeduje jedan od deformiteta lokomotornog sistema i sklono je nastanku gojaznosti.

Tempo i način života djece, koji podrazumijevaju mnogo vremena koja djeca provedu u sjedenju u školi, ispred kompjutera ili televizora, uzrokuju nepravilan rast i razvoj djece. Pored toga, zbog loše ekonomske situacije i nedostatka vremena, sve manje roditelja djeci može da obezbijedi aktivno bavljenje fizičkom aktivnošću. I pored velikih napora koje državni organi ulažu u ovu oblast koja je godinama bila zanemarivana, jos uvijek nema dovoljno adekvatnih terena i poligona dostupnih svima. Za osmišljavanje programa koji bi zadovoljio potrebe djece, indikativno je da učenici najviše vole da upražnjavaju fizičko vježbanje u društvu svojih vršnjaka (oko trećine ispitanika u predhodno navedenom istraživanju).

Prethodno navedeni podaci jasno ukazuju na potrebu da se učenicima ponudi interesantan i motivišući program fizičkog vježbanja, u periodu kada imaju slobodnog vremena, besplatno, u blizini stanovanja i takav da će se realizovati u društvu njihovih vršnjaka. Naravno, neophodan je stručni pristup, u skladu sa važećim zakonskim normama.

Ideja programa „Škola sporta“ je da djeci III, IV i V razreda pruži upravo to.

2. OPIS PROGRAMA „ŠKOLA SPORTA“

U gradovima Crne Gore u prvoj fazi razvoja programa „Škola sporta IV i V razred“ odabir škola bi se izvršio na osnovu iskustva službe Crnogorskog školskog sportskog saveza, a u saradnji sa opštinskim koordinatorima. Opštinski koordinatori treba da odrede školske sale za fizičko vježbanje minimalnih dimenzija 9 x 18 metara. U izabranim salama treba obezbijediti, u pravilnim dnevnim razmacima, najmanje 4 sata za potrebe programa „Škola sporta“ i to po završetku nastave u poslijepodnevnoj smjeni, odnosno u vremenu od 18,00 do 19,30 časova. Prijepodnevni termini, ili termini u ranim poslijepodnevnim časovima nijesu prikladni zbog uzrasta djece jer istu trebaju dovoditi roditelji.

U program „Škola sporta“ se uključuju djeca po slobodnom izboru i to uzrasta četvrtog i petog razreda. Grupe se formiraju na osnovu interesa i vezane su za odjeljenje i školu. Dopušteno je formiranje grupe do 30 djece, a ne manje od 20 i organizaciono se mogu podijeliti u kategorijama: uzrast četvrti razred-mješovito, uzrast peti razred-mješovito. Tokom rada na časovima programa „Škola sporta“ sadržaje treba usmjeriti ka:

- Sticanju, usvajanju i usavršavanju motoričkih znanja, umijeća i navika.
- Razvijanju fizičkih sposobnosti i to prvenstveno koordinacije, preciznosti, pokretljivosti, izdržljivosti.
- Program je koncipiran tako da se kod djece razvija osjećaj i potreba za druženje i zajedništvo-socijalni razvoj.
- U realizaciji programa aktivno su uključeni svi članovi grupe, a dijelovi programa su tako oblikovani da svakom djetetu omogućava učešće u njemu.
- Igre su sastavni dio programa i metoda rada, koje imaju zadatak da uvećaju dječije zadovoljstvo i povećaju njihovu angažovanost na času. Prilikom primjene igara voditi računa o fer pleju.
- Njegovanje takmičarskog duha kod djece je važna komponenta ukupnog razvoja ličnosti. Posebno je važno da kroz takmičenje nauče da prihvate poraz i pobjedu i svoje pozicioniranje u grupi u periodu odrastanja.

3. CILJEVI I ZADACI PROGRAMA „ŠKOLA SPORTA“

Nacionalnim programom razvoja sporta u Crnoj Gori definisano je unapređenje školskog sporta i to da se „**unaprijedi sistem sporta u predškolskim, osnovnoškolskim i srednjoškolskim ustanovama**“. Istim dokumentom utvrđene su mjere za ostvarivanje postavljenog cilja, koje su definisane kao „Stvaranje uslova za zadovoljenje potrebe djece za **igrom i takmičenjem** bez obzira na pol, uzrast, rasnu, vjersku pripadnost ili invaliditet“.

Na osnovu jasno definisanog opšteg cilja postavljeni su ciljevi programa „Škola sporta“, a to je da se raznovrsnim motoričkim aktivnostima, doprinese integralnom razvoju djece, da se zadovolji potreba djece za kretanjem, da se razvija zdravstvena kultura u svrhu očuvanja i unapređenja ličnog zdravlja i zdravlja okoline i stvaranju trajne navike da fizičko vježbanje i trening bude sastavni dio svakodnevnog života. Primjenom sredstava fizičkog vaspitanja i treninga otvara se mogućnost za sticanjem novih znanja, vještina i navika potrebnih za usvajanje novih motoričkih aktivnosti.

U skladu sa opštim i posebnim ciljevima, ciljevi programa "Škola sporta" su:

- da se zadovolji potreba djece za kretanjem,
- da se stvore uslovi za dječiju igru i samo igru,
- da se podstiče harmonični fizički razvoj djece,
- da se izgradi navika za svakodnevnim fizičkim vježbanjem,
- da se razvije i unapređuje zdravstvena kultura radi očuvanja zdravlja ,povećanja otpornosti organizma na uticaje savremenog načina života,
- da se razvijaju i unapređuju motoričke i funkcionalne sposobnosti

S obzirom na anatomske-fiziološke karakteristike uzrasta djece i promjene koje se odigravaju u organizmu djece, a u skladu sa ciljevima projektovani su

Zadaci:

- primjenom različitih sredstava i metoda fizičkog vježbanja i treninga, pomagati optimalan rast i razvoj djeteta, uticati na razvoj motoričkih sposobnosti s naglaskom na koordinaciju, snagu, brzinu, ravnotežu, spretnost, preciznost i izdržljivost;
- zadovoljiti primarne motive djeteta, a posebno potrebu za igrom, kretanjem i uvoditi djecu u organizovani sistem za igru, takmičenje i manifestacije.

4. MATERIJALNI USLOVI RADA

Treninzi će se sprovoditi u salama za fizičko vježbanje škola. U odabranoj sali treba da vježba najmanje dvije radne grupe. Uključivanje djece u trenažni proces je određen pripadnošću školi, i grupe se formiraju slobodno na osnovu interesa djece. U početnoj fazi razvoja programa u određenom gradu mogu se formirati grupe u zainteresovanim školama.

OBJEKTI

- sala za fizičko vježbanje ,
- otvoreni sportski teren-igralište,
- staza za trčanje.

BROJ DJECE

- najmanji broj djece po grupi je 20, a najviše 30. Grupe mogu biti mješovite i to po uzrastu: treći-četvrti razred, po polu: djevojčice i dječaci. U prvoj pilot godini rada, planira se 48 grupa, u 22 grada-opštine. Po jedna grupa u manjim gradovima, a većim gradovima u zavisnosti od broja škola veći broj grupa, odnosno 1.440 djece.

BROJ TRENINGA

- treninzi se sporovode dva puta nedeljno u trajanju od 45 minuta.

TRENER

- treninge vodi profesor fizičkog vaspitanja sa ili bez radnog iskustva. Trener obavezno prisustvuje stručnim seminarima. Vodi evidenciju i dokumentaciju.

STRUČNO OSPOSOBLJAVANJE PROFESORA

- Profesor-trener ima obavezu da učestvuje u ostvarivanju različitih oblika stručnog usavršavanja.
- Program stručnog usavršavanja se ostvaruje učešćem u aktivnostim koje organizuju Crnogorski školski sportski savez, Zavod za školstvo Crne Gore, kao i druge ustanove, stručna udruženja, koje su registrovane za obavljanje vaspitno-obrazovne djelatnosti.

PEDAGOŠKI NADZOR

- Nadležne službe Ministarstva prosvjete i sporta

SPORTSKO-REKREATIVNA MANIFESTACIJA

- Organizuje se u junu mjesecu kao **sportski vikend**. Učestvuju sve ekipe iz grada-opštine.

SPRAVE

- | | |
|------------------|------------------|
| - niska greda | - švedska klupa |
| - strunjače | - kozlić |
| - odskočna daska | - krugovi |
| - vratilo | - razboj |
| - konopac | - švedski sanduk |

REKVIZITI

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| - palica | - vijače (kratke i duge) |
| - loptice | - meta |
| - обруч | - postolja za обруч |
| - čunj | - različite gumene lopte |
| - gimnastičke lopte 280 gr. | - gumene lopte različite veličine |
| - hula-hop | - medicinke 1 i 2 kg |
| - kupe za atletske poligone | - atletski set štapova |

5. PLAN I PROGRAM ŠKOLE SPORTA

5.1. PLAN (2 časa nedeljno, 60 godišnje)

R.br.	Oblast	Godišnji fond	Primjedba
1.	Antropomotorički testovi	6	Dva puta godišnje, na početku i kraju ciklusa
2.	„Škola sporta“	54	Cijele godine
	Ukupno godišnje:	60	30 radnih nedelja.

5.2. Prirodni oblici kretanja

Prirodni oblici kretanja (puzanje, hodanje, trčanje...) predstavljaju sportske aktivnosti za koje se ne može reći da pripadaju nekom od sportova, ali su izuzetno važni za razvoj osnovne motorike, na kojoj se u redovnom sistemu treniranja mogu nadograđivati složenije motoričke vještine. Usavršavanjem prirodnih oblika kretanja djeci se omogućava lakše savladavanje prepreka i prostora kao i manipulacija predmetima (sportskim rekvizitima).

TEME ZA III, IV i V RAZRED OSNOVNE ŠKOLE

(2 časa nedeljno)

Savladati elementarna kretanja manipulativnog i lokomotornog karaktera u jednostavnim i složenijim uslovima.

➤ Hodanje i trčanje

- hodanje i trčanje različitim tempom uz pravilan rad ruku
- brzo trčanje na 40m iz visokog i poluvisokog starta
- hodanje sa okretom za 180 i 360 stepeni (po liniji, klupi, gredi)
- hodanje zadatom brzinom
- trčanje do 30m. Start iz raznih pozicija (ležeći, čučajući, ležeći na leđima i sl.)
- trčanje između usko postavljenih linija različitih rastojanja

➤ Vježbe na tlu

- stav o lopaticama (svijeća)
- kolut naprijed iz mjesta preko niske prepreke (loptice, lopte, medicinke)
- kolut naprijed iz mjesta preko niske vijače niz kosu ravan
- kolut naprijed iz zaleta
- kolut nazad na ravnoj podlozi
- kolut naprijed i nazad povezano

➤ **Skakanje i preskakanje**

- bočni skokovi s noge na nogu
- preskakanje duge vijače (jednonožno i sunožno) pojedinačno i u parovima
- preskakanje kratke vijače u trčanju
- troskok i petoskok u mjestu sa doskokom u pijesak ili strunjaču
- skokovi u dubinu (doskok na meku podlogu) do visine 50cm,(sa klupe,grede, sanduka)
- doskoci na meku podlogu sa uvinućem,u čučnju,rukama u predručenju,sa okretom u vazduhu

- naskoci na sprave do određene visine (50do 80cm) i saskoci
- sunožni naskok,sunožni saskok
- naskok jednom nogom,saskok na jednu nogu
- naskok jednom nogom,saskok na obje noge
- skokovi preko prirodnih prepreka

➤ **Bacanja**

- gađanja lopticom u cilj sa udaljenosti od 5 do 8 m
- gađanje lopticom u pokretne ciljeve
- bacanje loptice u dalj iz zaleta lijevom i desnom rukom
- bacanje lopte u zid i hvatanje
- bacanje i hvatanje lopte na različite načine
- odbijanje lopte rukama (odbojkaški) u parovima
- vodjenje lopte jednom rukom u trčanju i dodavanje – odozdo, sa grudi, u visini ramena, iznad glave
- dodavanje i hvatanje lopte u parovima u kretanju
- bacanje medicinke (2kg) objema rukama

➤ **Dizanja i nošenja**

- Rad u trojkama:
 - dizanje i nošenje motkom
 - dizanje i nošenje palicom
 - dizanje i nošenje trećeg

➤ **Vučenja i guranja**

- U parovima:
 - palicom
 - vijačom
 - medicinkom
- U grupama:
 - strunjače
 - sanduka
- vučenje i guranje na užetu u obliku kvadrata
- navlčenje konopca

➤ Puzanja,provlačenja,penjanja

- Puzanja:
 - puzanje po švedskoj klupi
 - puzanje po ravnoj podlozi potrbuške, na bok, leđa i provlačenja kroz obruč, ispod kozlića, okna sanduka i sl.
 - puzanje na ravnoj podlozi potrbuške, boku, leđa uz nošenje lakših predmeta (loptica,lopti,tegić)
- Provlačenje:
 - penjanje i spuštanje niz ljestve
 - provlačenje u penjanju i spuštanje kroz ljestve i okna
 - provlačenje ispod kozlića, okvira sanduka
- Penjanje:
 - penjanje na ljestve,silaženje po kosoj klupi o obratno
 - penjanje na švedski sanduk i spuštanje niz konopac
 - penjanje uz motku do 2m, silaženje preko prepreke
 - puzanje,provlačenje i penjanje (uz korišćenja prepreka)povezano

➤ Višenja

- vis stojeći prednji
- vis stojeći prednji, provlačenje u vis stojeći zadnji
- vis zavjesom o potkoljeno

5.3. TEHNIKE BAZIČNIH SPORTOVA

Tehnike bazičnih sportskih disciplina gimnastike i atletike koje se budu učile i primjenjivale u programu „Sport u škole“,prilagođene su uzrasnim mogućnostima djece koja se budu uključila u program.Pored toga atletski i gimnastički sadržaji predstavljaju osnov za razvoj motoričkih sposobnosti.

Atletika

Pojedini atletski sadržaji i neke atletske discipline po svojoj strukturi pripadaju prirodnim oblicima kretanja, te su sadržajno pogodni za rad sa djecom uzrasta od 6 do 10 godina.

➤ TRČANJE:

1. Zabacivanje potkoljenice (kombinacije)
2. Prvilan rad rukama u mjestu
3. Tehnika trčanja – niski i visoki skip
4. Trčanje u ritmu
5. Trčanje naizmjenično sa hodanjem
6. Trčanje unazad
7. Trčanje bočno (dokorakom,ukrštenim korakom)
8. Trčanje preko niskih prepreka (palice,vijače,obruča,niskih prepona) na različitim rastojanjima
9. Trčanje između različitih prepreka (čunj,polulopta,stalak)
10. Visoki start
11. Niski start
12. Sprint do 30m
13. Vind sprint 60m. (20m brže, 20m opuštanje, 20m brže)

➤ *BACANJE:*

1. Bacanje loptice od 200 gr. U dalj i cilj jednom rukom
2. Gađanje lopticom u metu 1x1m koso postavljenoj na zid
3. Gađanje lopticom u metu 1x1m označenoj na strunjači
4. Gađanje palicom (čunjom) u metu 1x1m označenu na strunjači
5. Gađanje mete označene na strunjači različitim predmetima (po obliku, veličini i težini)
6. Bacanje loptice iz mjesta i kretanja
7. Bacanje medicinki iz različitih pozicija

➤ *SKAKANJE:*

1. Poskoci na jednoj nozi
2. Sunožni poskoci
3. Sunožni poskoci (naprijed, nazad, lijevo, desno)
4. Sunožni poskoci preko predmeta (vijače, palice, grede, klupe)
5. Sunožni naskoci na prepreke do visine od 40 cm
6. Bočni naskoci na prepreke do visine od 40cm
7. Preskakanje različitih prepreka odskokom jedne noge i doskok sunožni
8. Preskakanje duge vijače postavljene na različitim visinama
9. Skok u dalj-zgrčna tehnika
10. Skok u vis-leđna tehnika

6) Gimnastika

Gimnastički sadržaji predstavljaju dobru osnovu da kod djece razvijamo koordinaciju, orijentaciju u prostoru, ravnotežu. Primjena pojedinih elemenata gimnastike zavisiće od mogućnosti djece i njihovog predznanja kao i spremnosti trenera da upražnjava elemente gimnastike.

➤ *GREDA, KLUPA*

1. Hodanje po gredi naprijed-nazad
2. Hodanje bočno (dokorakom, ukrštanjem)
3. Hodanje u čučnju
4. Poskoci na jednoj nozi
5. Poskoci sunožno naprijed-nazad
6. Okret za 180 stepeni
7. Vaga
8. Saskok pruženo naprijed

➤ *ELEMENTI NA TLU*

1. Povaljka
2. Svijeća (stoj na lopaticama)
3. Kolut naprijed
4. Kolut nazad
5. Kolut naprijed nekoliko vezano
6. Kolut nazad nekoliko vezano
7. Kolut naprije-nazad vezano
8. Stoj na rukama penjanjem nogama uz ripstol
9. Stoj na rukama uz asistenciju
10. Stoj na rukama kolut naprijed

11. Premet strance niz strmu ravan
12. Premet strance

➤ *ELEMENTI NA KRUGOVIMA-DOHVATNI*

1. Hodanje naprijed-nazad u visu stojećem
2. Ljuljanje na krugovima
3. Okretanje
4. Sunožnim odzivom zgib
5. Ljuljanje u zgibu
6. Vis stromoglavi
7. Vis zadnji
8. Sunožnim odzivom vis uznijeto

➤ *VRATILO /DVOVISINSKI RAZBOJ/*

1. Vis (nathvat,pothvat,mješovito)
2. Vis zgrčeno
3. Vis uznijeto
4. Bočna pomjeranja u visu
5. Njih u visu

6. IGRE I TAKMIČENJA

Kod realizacije programa „Sport u škole“ u mlađem školskom uzrastu, **igre moraju** da imaju dominantnu ulogu u odnosu na ostale sportske sadržaje. Igre koje se primjenjuju moraju da odgovaraju uzrastu djece i primjenjuju se razne vrste igara i to: elementarne igre, štafetne igre, najjednostavniji oblici sportskih igara.

Djeca ovog uzrasta se rado takmiče želeći da odmjere svoje sposobnosti.Zato su u ovom uzrastu primjerene igre na prelazu iz elementarnih dječijih ka sportskim, u okviru kojih se izražava borbenost i časno zalaganje za ostvarivanje uspjeha.Naročito su primjenjive igre štafetom koje razvijaju smisao za kolektiv i ulogu svakog pojedinca u njemu.

7. ANTROPOMOTORIČKI TESTOVI

Program počinje mjerenjem motoričkog razvoja i antropomotoričkih dimenzija,te su u tu svrhu izabrani antropomotorički testovi prilagođeni djeci uzrasta od 6 do 10 godina.Mjerenje se sprovodi dva puta godišnje i to kao inicijalno i finalno, a rezultati se dostavljaju Crnogorskom školskom sportskom savezu.Crnogorski školski sportski savez priprema Uputstvo za antropomotoričko testiranje, koje je sastavni dio programa. Metode, postupci i tehnike koje će se primjenjivati su uobičajne za radove transvezalnog karaktera. Na osnovu mjernih rezultata dobija se uvid u individualne sposobnosti djece mlađeg školskog uzrasta, što je jedan od bitnih elemenata planiranja i realizacije programa.

Imajući u vidu navedena iskustva i karakteristike ovog uzrasta sva djeca će biti mjerena „EUROFIT“baterijom testova, koja je propisana od strane Komiteta za razvoj sporta Savjeta Evrope.

Za procjenu fizičke razvijenosti biće mjerene sljedeće varijable:

- ❖ **visina tijela** (TV)
- ❖ **masa tijela** (TM)

Za procjenu fizičkih sposobnosti biće korišćeni sljedeći testovi:

- ❖ za **brzinu** alternativnih pokreta - „Taping rukom“ (PLT),
- ❖ za **eksplozivnu snagu** mišića opružača nogu – „Skok u dalj iz mjesta“ (SBJ),
- ❖ za **repetitivnu snagu** mišića trbuha i mišića pregibača u zglobu kuka – „Ležanje i sjed“ (SUP)
- ❖ za **agilnost** – „Čunasto trčanje 10 x 5“ (SHP)
- ❖ za maksimalnu **aerobnu izdržljivost** – „Progresivno čunasto trčanje“ (ESHP)

7.1. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

Istraživanje će biti sprovedeno u okviru projekta „Sport u škole“, koju Crnogorski školski sportski savez realizuje u saradnji sa Ministarstvom prosvjete, nauke, kulture i sporta i Upravom za sport i mlade. Metode, postupci i tehnike koje su primijenjene u ovom istraživanju su uobičajene za radove transvezalnog karaktera.

7.2. UZORAK VARIJABLI

Svi učenici će biti mjereni „EUROFIT“ baterijom testova, koja je propisana od strane Komiteta za razvoj sporta Savjeta Evrope.

Za procjenu fizičke razvijenosti u ovom istraživanju biće mjerene sljedeće varijable:

- ❖ **visina tijela** (TV)
- ❖ **masa tijela** (TM)

Za procjenu fizičkih sposobnosti biće korišćeni sledeći testovi:

- ❖ za **brzinu** alternativnih pokreta - „Taping rukom“ (PLT),
- ❖ za **eksplozivnu snagu** mišića opružača nogu – „Skok u dalj iz mjesta“ (SBJ),
- ❖ za **repetitivnu snagu** mišića trbuha i mišića pregibača u zglobu kuka – „Ležanje i sjed“ (SUP)
- ❖ za **agilnost** – „Čunasto trčanje 10 x 5“ (SHP)
- ❖ za maksimalnu **aerobnu izdržljivost** – „Progresivno čunasto trčanje“ (ESHP)

7.3. OPIS TESTOVA, USLOVI I TEHNIKE MJERENJA

7.3.1. OPŠTA UPUSTVA ZA TESTIRANJE

Ispitanici izvode testove bosu, obučeni u sportsku opremu. Svi testovi se trebaju izvoditi, ako je moguće, u dobro provjetреноj prostoriji, tj. sportskoj dvorani ili školskoj hali.

Kada se testiranje vrši na otvorenom, uslovi previše variraju da bi se dobili standardizovani rezultati..

Napomena: Za testove u kojima se trči i skače neophodno je obezbijediti podlogu koja nije klizava. .

Redosljed izvršenja motoričkih testova organizovan je po kružnom sistemu. Svaka radna stanica mora biti obilježena brojem. Ako su testovi podijeljeni u dva kruga, redosljed testiranja se mora i dalje poštovati (opšta preporuka).

Svaki test ima specifična uputstva koja treba pažljivo proučiti i pročitati svakom ispitaniku kako bi test bio što je moguće objektivniji.

Zagrijevanje i istežanje prije početka testa nijesu dozvoljeni. Ispitanik mora mirovati između dva testa. Takođe, ispitanicima nije dozvoljeno da prethodno probaju izvođenje testa, osim ukoliko to nije striktno predviđeno uputstvima za testiranje.

Važno je da se ispitanici podstiču tokom testiranja. Vođa testiranja mora podsticati ispitanike na precizno, brzo i dosledno izvođenje testa, u skladu sa faktorom koji se mjeri.

Redosled izvođenja testova je sledeći:

1. Tjelesna visina (TV);
2. Tjelesna masa (TM);
3. „Taping rukom“ (PLT);
4. „Skok u dalj iz mjesta“ (SBJ);
5. „Ležanje-sjed“ (SUP);
6. „Čunasto trčanje 10x5m“ (SHP);
7. „Progresivno čunasto trčanje“ (ESHPP).

7.3.2. OPIS TESTOVA

7.3.2.1. ANTROPOMETRIJSKA OBILJEŽJA, OPIS I TEHNIKE MJERENJA

Za procjenu fizičke razvijenosti mjere se sljedeće varijable:

7.3.2.1.1. VISINA TIJELA (TV)

Oprema: Antropometar po Martinu ili visinomjer

Opis: Tokom mjerenja, ispitanik je bos i u gaćicama na ravnoj i čvrstoj podlozi. Glava je u položaju da „frankfurtska ravan“ zauzima horizontalan položaj („frankfurtska ravan“ je linija koja spaja donju ivicu lijeve orbite i gornju ivicu lijevog spolnog slušnog kanala)(2). Mjerilac se nalazi sa lijeve strane ispitanika i kontroliše da li je antropometar postavljen vertikalno i neposredno uzduž leđne strane tijela, a zatim spušta klizač do tjemena ispitanika.

Rezultat se očitava u nivou gornje stranice trouglastog proreza prstena klizača na antropometru ili uobičajno na visinomjeru.

Ocjena : Rezultat se očitava sa tačnošću od 0,5cm. Rezultati se upisuju u milimetrima.

Primjer: Visina tijela od 183,5cm se bilježi kao 1835, ili 95,5cm se bilježi kao 0955.

7.3.2.1.2. TJELESNA MASA (TM)

Oprema: Medicinska decimalna ili kućna vaga.

Opis: Ispitanik bos, minimalno odjeven stoji mirno u spetnom stavu do potpunog smirivanja tega na vagi. Vaga mora biti na ravnoj podlozi. Nakon svakih 10 mjerenja provjeriti da li je jezičak vage u tačnoj poziciji od 0kg.

Ocjena: Rezultat se očitava u zaokruženom broju desetog dijela kilograma, sa najmanjom tačnošću 0,1 ili 0,5kg. Ako je skala na vagi sa razdjelom od 0,5kg tada se očitava rezultat koji odgovara bližem podioku i on se upisuje kao rezultat.

Primjer: Težina tijela od 53,5kg bilježi se kao 535.

7.3.2.2. MOTORIČKA OBILJEŽJA, OPIS I TEHNIKE MJERENJA

7.3.2.2.1. „TAPING RUKOM“ (PLT)



Faktor: Brzina alternativnih pokreta.

Opis testa: Brzo naizmjenično dodirivanje dvije ploče dominantnom rukom.

Oprema i rekviziti potrebni za izvođenje testa:

- Sto podesiv po visini;
- Dva gumena diska prečnika 20cm pričvršćena horizontalno na sto, sa razmakom između centara 80cm (između ivica 60cm) – četvorougona ploča dimenzija 10 x 20 cm, postavljena na jednakoj udaljenosti između diskova;
- Štoperica.

Upustvo za ispitanike:

„Sjedi, malo raširi stopala, postavi šaku slobodne ruke na četvorougao nu ploču u centru. Šaku izabrane ruke postavi na suprotan disk. Prebacuje izabranu šaku sa diska na disk što je brže moguće, preko ruke koja je sve vrijeme na četvorouglu u sredini. Budi siguran(na) da si svaki put dotakao(la) disk. Na moju komandu: „spreman(na)...sad!“ izvrši 25 ciklusa (jedan ciklus = dodir suprotnog diska i vraćanje na polazni disk), što je brže moguće. Zaustaviti se na moj znak „stop!“ . Ja ću glasno brojati cikluse. Test ćeš ponoviti dva puta, a računat ćemo bolje vrijeme.“

Upustva za mjerioce:

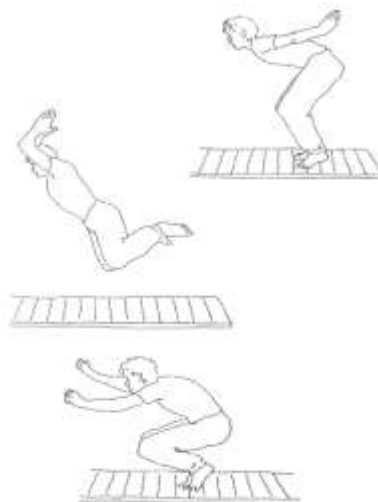
- Podesite visinu stola tako da njegova površina bude neposredno ispod nivoa pupka ispitanika;
- Sjediti pored stola, obratite pažnju na disk koji je ispitanik izabrao na početku testa i pažljivo brojite ponavljanja;
- Uključite štopericu posle znaka „sad“, pod pretpostavkom da je ispitanik krenuo sa diska A, štoperica se zaustavlja kad on/ona dotakne ovaj disk 25. put, tako da je ukupan broj dodira 50, odnosno 25 ciklusa;
- Suprotna ruka je na četvorougao nu ploči tokom čitavog trajanja testa;
- Ispitanik ima pravo na probni pokušaj, kako bi se odredila dominantna ruka;
- Između dva pokušaja daje se period odmora, tokom kojeg drugi ispitanik može obaviti probni pokušaj; dok jedan ispitanik obavlja pokušaj ili test, drugi se odmara i obratno;
- Preporučuje se prisustvo dva mjerioca – jedan koji mjeri vrijeme i bodri ispitanika, a drugi koji broji dodire.

Ocjena testa:

- Zadatak traje dvadeset pet ciklusa. Upisuje se bolji rezultat od dva pokušaja (najkraće vrijeme izvođenja). Ocjena je vrijeme potrebno za izvođenje 25 ciklusa, mjereno u desetinkama sekunde.
- Mjerilac ne broji pokušaj u kome nijesu dodirnuti oba diska.
- Ako ispitanik propusti da dotakne disk, dodaje se još jedan dodir da bi se dostiglo obaveznih 25 ciklusa.

Primjer: Vrijeme od 10,3 sekunde boduje se i bilježi kao 103.

7.3.2.2. „SKOK U DALJ IZ MJESTA“ (SBJ)



Faktor: Eksplozivna snaga mišića opružaća nogu.

Opis testa: Skok u dalj iz stojećeg položaja.

Oprema i rekviziti potrebni za izvođenje testa:

- Podloga koja nije klizava, ako je moguće dvije strunjače za džudo (ili slične), postavljene uzdužno i u nivou,
- Kreda za obilježavanje,
- Santimetarska traka za mjerenje.

Upustva za ispitanike:

„Stani sa stopalima razmaknutim u širini kukova, vrhove prstiju postavi neposredno iza linije. Savij noge blago u zglobu koljena, sa rukama ispruženim naprijed, paralelno sa tlom. Kada zamahneš rukama, odskoči sunožno što jače i skoči što više u dalj. Pokušaj da odskočiš sunožno i da ostaneš u uspravnom položaju. Test se izvodi dva puta, a bilježi se bolji rezultat“.

Upustva za mjerioce:

- Na doskočnoj strunjači nacrtati linije na svakih 10 cm, počevši od 1m od startne linije;
- Traku za mjerenje (metar) postaviti uspravno na startnu liniju, tako da daje tačnu mjeru (0 cm na početku-startnoj liniji);
- Stanite sa strane i bilježite dužinu skoka;
- Dužina se mjeri od prednje ivice startne linije do tačke gdje se zadnji dio pete (najbliži liniji odskoka) spustio na strunjaču;
- Ako ispitanik padne unazad ili bilo kojim dijelom tijela dotakne strunjaču dozvoljava mu se dodatni pokušaj;
- Odskočište i strunjača za doskok moraju biti u istoj ravni i čvrsto pričvršćeni za pod;
- Pošto razlike u ocjenama mogu biti značajne, budite precizni u mjerenju.

Ocjena testa:

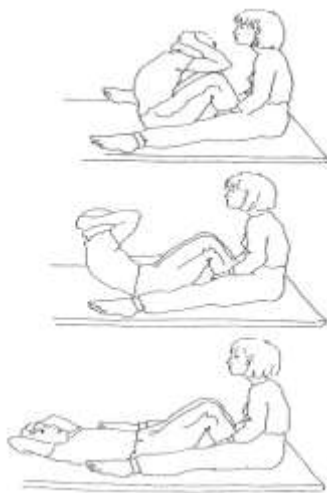
- Bolji rezultat iz dva pokušaja predstavlja ocjenu. Ona je izražena u centimetrima.

Primjer: Rezultat od 1m i 56cm bilježi se kao 156.

„LEŽANJE-SJED“ (SUP)

Faktor: Repetitivna snaga mišića trbuha i pregibača u zglobu kuka.

Opis testa: Maksimalan broj podizanja gornjeg dijela tijela u sjed iz ležećeg položaja koji se ostavljuje za 30 sekundi.



Oprema i rekviziti potrebni za izvođenje testa:

- Dvije strunjače (postavljene uzdužno jedna pored druge),
- Štoperica,
- Asistent.

Upustvo za ispitanike: „Sjedi na strunjaču, uspravi leđa, šake sklopi iza glave, savij noge u zglobu koljena po 90°, pete i stopala položi pravo na strunjaču. Zatim, leži na leđa, ramenima dotičući strunjaču, a potom se vrati u sjedeći položaj tako da laktovima dotakneš koljena. Šake se sve vrijeme drže sklopljene iza glave. Kad kažem: „Spreman(na), sad!“, ponovi ovo kretanje što je brže moguće za 30 sekundi, sve do znaka „stop“. Ovaj test radiš jedanput“.

Upustva za mjerioce:

- Kleknite pored ispitanika i provjerite da li je zauzeo pravilan položaj;
- Sjedite licem prema ispitaniku sa raširenim nogama i butinama preko njegovih/njenih stopala kako bi ih tokom čitavog testa držali na tlu.
- Stavite svoje ruke ispod ispitanikovih koljena, držeći noge mirnim i pod pravim uglom (90°).
- Nakon davanja uputstva prije početka testa, ispitanik jednom izvršava čitav pokret kako bi provjerili da li je razumio uputstva;
- Pokrenite štopericu na znak: „spreman(na)...sad!“ i zaustavite je poslije 30 sekundi;
- Brojite glasno svaki put kad je uradjen jedan kompletan ciklus, od sjedeće pozicije do strunjače i nazad, do sjedeće pozicije u kojoj laktovi dotiču koljena;
- Brojte kada laktovi dotaknu koljena – neispravan pokušaj se ne računa;
- Tokom realizacije testa ispravljajte ispitanika ukoliko ne dotiče strunjaču ramenima ili koljena laktovima kada se vraća u sjedeći položaj.

Ocjena testa:

- Ukupan broj ispravnih pokreta ležanje-sjed je i ocjena.

Primjer: 15 ispravno izvedenih ciklusa bilježimo kao 15.

7.3.2.2.3. „ČUNASTO TRČANJE 10X5“ (SHP)

Faktor: Brzina, agilnost.

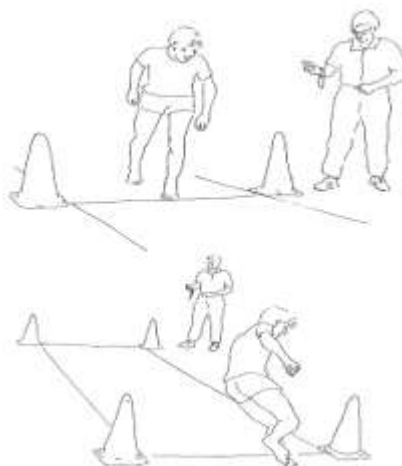
Opis testa: Trčanje i okretanje pri maksimalnoj brzini.

Oprema i rekviziti potrebni za izvođenje testa:

- Čist i neklizajući pod (propisno osigurati podlogu ako se upotrebljavaju npr. strunjače),
- Štoperica,
- Mjerna traka (metar),
- Kreda ili ljepljiva traka,
- Čunjevi.

Upustva za ispitanike:

- „Pripremi se iza linije. Jedno stopalo mora biti neposredno iza startne linije. Kada se označi start trči što brže do druge linije i vrati se nazad na start, prelazeći obje linije sa oba stopala. To je jedan ciklus, koji ćeš ponoviti pet puta. Kada budeš trčao(la) peti ciklus, ne smanjij brzinu pri dolasku do cilja, već nastavi da trčiš maksimalnom brzinom. Test se izvodi jednom“.



Upustvo za mjerioce:

- Obilježite na podu dvije paralelne linije (kredom ili trakom) na rastojanju od 5m;
- Linije moraju biti duge po 1,2 metra i na krajevima označene čunjevima;
- Provjeriti da li ispitanici prelaze linije sa obje noge tokom trčanja;
- Objavite ukupan broj poslije svakog ciklusa;
- Test se prekida kada ispitanik pređe liniju samo jednim stopalom;
- Ispitanik se ne smije klizati tokom testa (zato podloga mora biti od neklizajućeg materijala)

Ocjena testa:

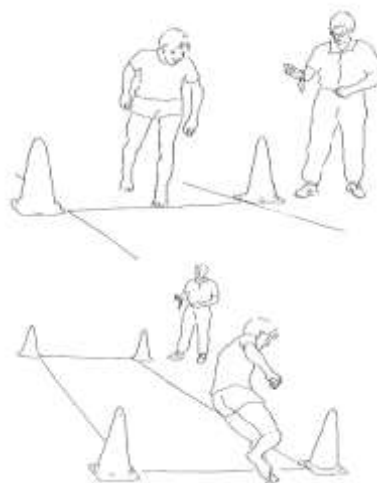
- Vrijeme potrebno za deset pretrčavanja dionice od 5 metara predstavlja rezultat i on se bilježi tačnošću do desetinke sekunde.

Primjer: Vrijeme od 21,6 sekundi bilježi se kao 216.

7.3.2.2.4. „PROGRESIVNO ČUNASTO TRČANJE“ (ESHP)

Faktor: Maksimalna aerobna izdržljivost.

Opis testa: Ispitanici podijeljeni u motorički približno homogene grupe trče između dvije linije na rastojanju od 20 metara, prema tempu koji je diktiran audio signalom sa zvučnog uređaja. Na svaki zvučni signal ispitanik se mora nalaziti sa oba stopala preko linije. Cilj testa je pretrčati što veći broj dionica. Svakog minuta audio signal uslovljava povećanje brzine za 0,5 km/h. Test se prekida kada ispitanik više nije u mogućnosti da prati zadati tempo tako što ga treći put za redom neće stići iza predviđene linije na signalni zvuk.



Oprema i rekviziti potrebni za izvođenje testa:

- Sportska sala ili obilježena površina koja može da obezbijedi prostorne uslove 22x13m (minimum)
- Štoperica;
- Metar od 20m dužine;
- Trake za obilježavanje ograničenog prostora na pripremljenoj stazi;
- CD sa snimljenim protokolom testiranja;
- Audio uređaj sa CD plejerom.

Uputstvo za ispitanike:

„Progresivno trčanje (šatl ran) je test koji će pokazati vaš maksimalna aerobni kapacitet, tj. vašu izdržljivost i sastoji se od trčanja naprijed nazad na obilježenoj 20-metarskoj dionici. Brzina trčanja će biti kontrolisana pomoću zvučnog signala koji ćete čuti u pravilnim vremenskim razmacima. Odredite tempo trčanja tako da budete na jednom ili na drugom kraju staze kada budete čuli zvučni signal. Dotaknite liniju stopalom, brzo se okrenite i trčite u suprotnom smjeru. Brzina će u početku biti mala, ali će se povećavati svakog minuta. Vaš cilj u testu je da pratite zadati tempo što duže možete. Test se prekida kada tri puta za redom ne dodirnete na vrijeme nogom graničnu liniju.“

Uputstvo za mjeroce:

- Pažljivo proučite protokol testa;
- Izaberite mjesto izvođenja testa tako da na krajevima obilježenog dijela od 20 m ima najmanje po 1m slobodnog prostora;što prostor bude širi,moći ćete da testirate veći broj ispitanika istovremeno;
- Staza mora biti jasno obilježena na krajevima – dva kraja 20- metarske dionice moraju biti jasno vidljivi ispitanicima;
- Provjerite rad CD uređaja i ispravnost audio snimka.Uređaj mora biti dovoljne jačine ,da ga ispitanici jasno čuju u svakoj stazi predviđenoj za testiranje;
- Vodite računa da jasno vidite svakog ispitanika,kako bi bilježili „kašnjenja“ na zadati ritam.

Ocjena testa:Vrijeme odustajanja ili isključenja iz testa mjeri se nivoom do koga je ispitanik stigao.Svaki nivo je saopšten sa zvučnog uređaja i upisuje se u tabele.

Primjer: nivo -6,dionica -3 se upisuje kao 0603 ili:nivo 10,dionica 10 kao 1010.

PARTNERSTVA

8.1.Saradnja sa lokalnim samoupravama

- Crnogorski školski sportski savez i lokalna samouprava su partneri jer zajednički rade na realizaciji projekta s krajnjim ciljem da se djeca pravilno razvijaju.
- Realizacijom projekta, lokalna samouprava uspostavlja bolji kontakt sa roditeljima i ostvaruje bolju društvenu funkciju.
- Zaposliće se neko od stručnjaka iz te lokalne zajednice.
- Crnogorski školski sportski savez,a po zahtjevu lokalne samouprave može prenijeti licencno pravo na primjenu projekta.
- Lokalna samouprava preko sredstava informisanja obavještavaće javnost o potrebi uključivanja djece.

8.2. Saradnja sa školama

- Projekat trba da bude finasiran od strane Ministarstva prosvjete i sporta,a škole u lokalnoj sredini dobijaju nove savremene rekvizite za mlađi školski uzrast i priređen program rada.

7.4. Škola obezbjeđuje najmanje 4(četiri) sata u salama za fizičko vježbanje.

7.5. Saradnja sa roditeljima

- Roditelji i trener sarađuju na programu „Škola sporta“ jer imaju isti cilj;pravilan rast i razvoj djeteta.

- Roditelji treneru daju osnovne informacije o djetetu, na osnovu kojih će trener pripremiti čas treninga, kako bi sadržaji bili prilagođeni djetetu.
- Trener će organizovati roditeljske sastanke (najmanje tri puta godišnje; na početku u sredini i na kraju ciklusa) radi davanja obavještenja o učešću i napredovanju djeteta.
- Trener će organizovati i individualne kontakte sa roditeljima i za to odrediti određeno vrijeme.

9. FINANSIRANJE

- Program treba da bude finansiran od strane Ministarstva prosvjete i sporta.

PLAN – BROJ GRUPA I BROJ DJECE

Godina	Broj Odjeljenja	Časova po grupi	Broj časova			Broj izvršilaca	Broj djece	Broj gradova
			Nedeljno	Mjesečno	Godišnje			
2021	48	2	96	384	2880	26	1440	22
2022	68	2	116	464	3480	30	1740	22
2023	90	2	180	720	5400	34	2700	22
2024	130	2	260	1040	7800	45	3900	22.