



Mladi sportisti, Specijalna Olimpijada

# Priručnik aktivnosti





Special Olympics  
Young Athletes

# Sadržaj

## Specijalna Olimpijada, Mladi sportisti

- O Specijalnoj Olimpijadi
- Početak
- Korišćenje Priručnika aktivnosti u okviru programa Mladi sportisti
- Oprema koja se koristi za program Mladi sportisti

## Plan aktivnosti treninga

## Vodič za aktivnosti u okviru programa Mladi sportisti

- Osnovne vještine
- Hodanje i trčanje
- Ravnoteža i skakanje
- Prijem lopte i hvatanje
- Bacanje
- Udaranje
- Šutiranje
- Napredne sportske vještine

## Mladi sportisti u školi

## Mladi sportisti u zajednicama

## Mladi sportisti kod kuće

## Dodatni izvori



# Specijalna Olimpijada Mladi sportisti



## Specijalna Olimpijada Mladi sportisti

### Specijalna Olimpijada, Mladi sportisti

Specijalna Olimpijada za mlađe sportiste predstavlja sportski program za djecu uzrasta od 2 do 7 godina sa ili bez intelektualnih smetnji. Mladi sportisti upoznaju se sa osnovnim sportskim vještinama, kao što su trčanje, šutiranje i bacanje. Program Mladi sportisti roditeljima, nastavnicima, starateljima i osobama iz zajednice pruža šansu da uživaju u sportu zajedno sa svojom djecom.

Djeca svih sposobnosti učestvuju u ovom programu od koga svi imaju koristi.

**Djeca uče kako da se igraju sa drugom djecom.** Djeca takođe uče da dijele, da se smjenjuju i prate uputstva. Ove vještine pomažu djeci u porodičnim aktivnostima, kao i aktivnostima u zajednici i školi.

**Program Mladi sportisti zabavan je način da se djeca uklope u društvo.** Važno je naučiti djecu koje su zdrave navike dok su još mlađi. Ovaj program može pripremiti djecu za fizičke aktivnosti, prijateljstva i sticanje znanja.

**Program Mladi sportisti lako je primjenljiv i zabavan za sve.** Može se raditi kod kuće, u školi ili zajednici uz korišćenje Priručnika aktivnosti i uz osnovnu opremu.

Kroz ovaj program, sva djeca, njihove porodice i osobe u zajednici će postati dio inkluzivnog tima.

"Kad je moje dijete rođeno i kada sam saznala da ima intelektualne smetnje, moj svijet se srušio. Uz program Mladi sportisti vidim kako se kreće, smije, nesmetano druži s drugima, polako se odvajajući od mene. To me tjerava da plakam od sreće i vraća mi nadu da će jednog dana biti nezavisan. **Sada se usuđujem da sanjam** i planiram da igratim bejzbol sa sinom kad odraste."

-Misae Katsumata, Japan





## Program Mladi sportisti djeci i njihovim porodicama želi dobrodošlicu u svijet Specijalne Olimpijade. Ciljevi ovog programa su:

- Dozvoliti djeci sa i bez intelektualnih smetnji da se igraju zajedno, da uče jedni o drugima i da razumiju jedni druge;
- Podržati socijalno uključivanje i inkluzivne igre u školama, zajednicama i kod kuće;
- Obezbijediti djeci aktivnosti i igre u skladu sa njihovim vještinama i stepenom sposobnosti;
- Objasniti kakvu podršku Specijalna Olimpijada može da pruži;
- Pokazati da sva djeca treba da se cijene zbog svojih talenata i sposobnosti;
- Promovisati sport i učiti djecu kako da budu aktivna, hrane se zdravo i piju dovoljno vode.

## Svi imaju koristi od programa Specijalne Olimpijade pod nazivom **Mladi sportisti**.

- **Motoričke sposobnosti.** Kod djece sa intelektualnim smetnjama koja su učestvovala u osmonedjeljnom programu Mladi sportisti primijećen je razvoj motoričkih sposobnosti. Ovo je napredak koji se može uporediti sa tromjesečnim napretkom djece koja nisu učestvovala u programu.
- **Socijalne, emocionalne vještine i vještine učenja.** Roditelji i nastavnici djece koja su učestvovala u programu Mladi sportisti izjavili su da su djeca naučila vještine koje će im koristiti tokom predškolskog uzrasta. Djeca su imala više entuzijazma i samopouzdanja. Ona su se takođe više igrala sa drugom djecom.
- **Očekivanja.** Članovi porodica koje su učestvovale u programu Mladi sportisti izjavili su da im je ovaj program ulio više nade za budućnost svoje djece.
- **Sportska spremnost.** Program Mladi sportisti pomaže djeci da razvijaju važne pokrete i sportske vještine. Ove vještine ih pripremaju za učešće u sportskim aktivnostima kad budu stariji. Pomaže im da bolje razumiju i prihvate ostale osobe.

---

<sup>1</sup>Favazza, P. C., Siperstein, G. N., Zeisel, S., Odom, S. L., & Moskowitz, A. L. (2011). *Young Athletes intervention: Impact of motor development*. Washington, DC: Special Olympics, Inc.

# Specijalna Olimpijada Mladi sportisti

## Početak

Priručnik aktivnosti sadrži sve informacije o tome kako se sprovodi program Mladi sportisti.

1. Uvod
2. Aktivnosti u okviru programa Mladi sportisti
3. Izvori za one koji sprovode ovaj program
4. Dodatni izvori

Obavezno pročitajte Uvod i odjeljak Aktivnosti. Ovi odjeljci su namijenjeni svim nastavnicima, trenerima i članovima porodica. Takođe je važno da razmislite o tome gdje će se aktivnosti održavati - u školi, zajednici ili kod kuće i da pročitate sve odjeljke, a zatim pogledate aktivnosti. Postarajte se da obezbijedite svu neophodnu opremu ili materijale koji su vam potrebni prije samog početka.

## Tri modela programa Mladi sportisti, Specijalna Olimpijada



- **Škola (Stranica 95):** Ovaj program vodi nastavno osoblje škole. Aktivnosti se odvijaju tokom školskog dana. Aktivnosti se održavaju makar jednom nedjeljno, ali najbolje bi bilo tri puta nedjeljno. Mogu biti dio predškolskog programa ili programa osnovne škole.
- **Zajednica (Stranica 105):** Ovaj program vode treneri i volonteri programa Mladi sportisti. Ovaj program daje priliku roditeljima, porodicima i prijateljima da se okupe. Aktivnosti se mogu odvijati u sportskom klubu, rekreativnom centru ili u drugim ustanovama zajednice. Aktivnosti se mogu odvijati makar jednom nedjeljno, a sa porodicama kod kuće najmanje dva puta nedjeljno.
- **Kuća (Stranica 113):** Roditelji, rodbina i prijatelji igraju se zajedno kod kuće. Priručnik aktivnosti koristi se za savjete i sugestije. Aktivnosti sa porodicom odvijaju se najmanje tri puta nedjeljno kod kuće. Aktivnosti se mogu sprovoditi individualno ili u malim grupama.





## Korišćenje priručnika za program Mladi sportisti

Priručnik za program Mladi sportisti sadrži igre i aktivnosti koje pomažu djeci da nauče pokrete koje će koristiti u sportu i svakodnevnom životu.

U Priručniku aktivnosti postoji osam oblasti vještina. Svaka oblast sadrži aktivnosti koje se mogu izvoditi sa jednim djetetom ili grupom djece. U Priručniku aktivnosti postaje savjeti kako prilagoditi aktivnosti kako bi uskladili vještine ili potrebe svakog djeteta.

U okviru svake oblasti, aktivnosti su navedene kao luke ili teške. Aktivnosti prate normalan razvoj događaja, prvo se usvajaju osnovne vještine, a zatim one kompleksnije. Treba prilagoditi svaku aktivnost sposobnostima djeteta. Kako se dijete više upoznaje sa nekom vještinom tako prelazi na teži nivo.

Na primjer, u odjeljku "Primanje lopte nogom i hvatanje" prva predložena aktivnost je kotrljanje lopte. U ovim aktivnostima, djeca sjede na podu. Ovo pomaže djeci da rade na koordinaciji oko - ruka pomjeranjem predmeta. Dok sjede oni ne moraju da brinu o snazi, ravnoteži ili da se plaše.

Treća aktivnost, hvatanje balončića pomaže da se razviju osnovne vještine neophodne za hvatanje lopte. Balončići se kreću, lebde sporo tako da ih djeca mogu lako pratiti dok padaju. Mogu da tapšu rukama ili hvataju balončice rukama.

Tokom ove aktivnosti, djeca ne brinu o korišćenju ruku ili tijela za hvatanje kao u kasnijim aktivnostima.

Dodatne izvore i video sadržaje možete pronaći na veb stranici programa Mladi sportisti

**[resources.specialolympics.org/  
YoungAthletes](https://resources.specialolympics.org/YoungAthletes)**



ЖАЛЫНАДЫ СӘЛЕМІ

Special Olympia

ОТКЕРКИМ КҮРЕСІНЕН ЖА



Treninzi tokom programa Mladi sportisti ne moraju da prate redoslijed koji je naveden u Priručniku. Možda je najbolje da se fokusirate na jednu vještina tokom jednog ili više treninga, ili odradite osnovne aktivnosti koje obuhvataju više vještina. Na primjer:

- **Škola:** Nastavnici će tokom ovog programa organizovati treninge koji podrazumijevaju najosnovnije vještine iz svih oblasti. Kako djeca napreduju u osnovnim vještinama, tako nastavnici nakon nekoliko treninga mogu da pređu na vještine koje su teže.
- **Zajednica:** Treninzi koji se sprovode u košarkaškom klubu mogu obuhvatati jednu aktivnost od osnovnih vještina, jednu od vještina trčanja i šetanja i sve vještine bacanja. Djeca koja su na različitim nivoima kad je riječ o vještinama mogu učestvovati i razvijati se na način na koji njima najviše odgovara.
- **Kuća:** Roditelji biraju aktivnosti u kojima njihovo dijete najviše uživa ili one koje omogućavaju rodbini i prijateljima da učestvuju.

Ključna stvar je prilagoditi individualne potrebe djece kako bi se obezbjedio maksimalan uticaj na djecu.

## Ključna terminologija

Kako bi se ispunile potrebe svakog djeteta u Priručniku aktivnosti postoji mnoštvo korisnih savjeta i prijedloga.

- **Grupne igre** – Razne aktivnosti koje navode djecu na druženje i podržavaju inkluziju
- **Zdrave igre** – Aktivnosti koje djecu uče zdravom životu i sportskim navikama
- **Izborna aktivnost** – Dodatna aktivnost za koju se koristi oprema koja se ne može naći na prvobitnoj listi
- **Savjeti za opservaciju** – Ideje kako pomoći odraslima, trenerima i volonterima koji vode ili rade na programu Mladi sportisti.

# Specijalna Olimpijada Mladi sportisti

## Oprema za program Mladi sportisti

Za aktivnosti koje se sprovode kroz program Mladi sportisti koristi se oprema koja pomaže djeci da se fokusiraju na svaku vještina. Oprema se može zamijeniti materijalima koje imate u svom domu.

### Oprema

#### Balans greda



#### Mala mekana lopta



#### Jastučići



#### Čunj



#### Blokovi



#### Plastični štap sa čepovima sa strane



#### Reket



### Predložena zamjena

#### Kanap

#### Teniska lopta Bilo koja mala lopta

Male mekane igračke ili figurice, kese punjenje pirinčem, pijeskom ili pasuljem. Prirodni predmeti kao što su cvijeće ili listovi

#### Kutije

Plastične flaše punjene pijeskom

Mekane ili drvene kocke  
Cigle

Štap  
Rolna od ubrusa

Kratak štap





## Oprema

### Podni markeri



### Obruči



### Marama



### Laka lopta



## Predložena zamjena

Stikeri ili traka  
Kvadrati na tepihu  
Greda sa nacrtanim oblicima

Hula hopovi  
Cijevi od bicikla  
Stare gume

Krpa od suđa  
Mali dio tkanine

Lopta za plažu  
Bilo koja laka lopta  
Balon

## Dodatna oprema koja se može koristiti u programu Mladi sportisti:

- Sportska oprema za juniore: košarkaška oprema, golf oprema, štap za kriket, teniski reket, fudbalska oprema (fudbalska lopta), plastična palica za bejzbol i bejzbol meta
- Lopta za dvorište
- Kanap
- Plastični predmeti za slaganje
- Pokretne stepenice
- Tuneli
- Padobrani
- Podni markeri
- Jastučići i lopte sa slikama hrane
- Predmeti za igru u obliku hrane



## Mladi sportisti u svojim domovima

**Specijalna Olimpijada Crne Gore roditeljima nudi mogućnost da primjenjuju akreditovani sportski program Mladi sportisti sa djecom u svojim domovima, usled novonastale situacije povodom pandemije Covid-19.**

Suština ovog programa je da se redovnim i čestim vježbanjem održava fizička kondicija, očuva zdravlje i raste samopouzdanje kod djece.

Smatramo da naš zajednički cilj treba biti usmjeren na očuvanje i održavanje kontinuiteta dosadašnjeg rada, kako djeca, uslijed dugog boravka u kući ne bi stagnirala ili nazadovala u fizičkom smislu. U situaciji kada su treninzi onemogućeni, Specijalna Olimpijada Crne Gore je našla način da se ovaj problem prevaziđe. Slanjem paketa sa opremom na Vašu kućnu adresu, Specijalna Olimpijada Crne Gore pruža Vam mogućnost da trenirate sa Vašim djetetom i u kući.

Preporučujemo da program Mladi sportisti u svojim domovima sprovodite 16 nedjelja, shodno pravilima i uputstvima Specijalne Olimpijade, kako bi Vaše dijete postiglo najbolje moguće rezultate.

### **Paket koji ste dobili od nas sadrži:**

#### **Sportske rekvizite i opremu:**

U pitanju su rekviziti i oprema neophodna za izvođenje treninga:

- Čunjevi
- Štap za čunjeve
- Podni markeri
- Set od dva reketa i sunđerasta loptica
- Laka velika lopta
- Obruč za čunjeve
- Hulahop
- Kanap za vježbe balansa
- Krep traka
- Bočica sa balončićima



## USB (fleška)

Video materijal koji se nalazi na USB-u možete gledati na lap topu, kompjuteru ili televizoru.

Od potrebnih uputstava za primjenu ovog programa u Vašim domovima naći ćete:

1. Uvodna uputstva
2. 3 vježbe za zagrijavanje uz dječje pjesme
3. 24 videa sa treninzima za 16 nedjelja
4. Završnu pjesmu/opuštanje, koja uvijek ide na kraju treninga.

## Priručnik aktivnosti.

Sadržaj priručnika sa detaljnim objašnjenjima nudi Vam mogućnost jednostavne primjene programa Mladi sportisti u Vašim domovima. Priručnik obuhvata:

- Opis programa Mladi Sportisti
- Plan aktivnosti treninga (24 treninga)
- Aktivnosti u okviru programa za svaku nedjelju
- Dodatke u vezi zdravih životnih navika djeteta
- Ostale korisne informacije.

## 2 majice.

Majice su namijenjene jednom roditelju i djetetu za treniranje.

## Kartice.

Korišćenje interesantno dizajniranih kartica sa objašnjenjem različitih aktivnosti omogućiće Vam zabavu sa djetetom u bilo kojoj prilici.

**Slikovnice.** Za svaki set vještina dobijate po jednu slikovnicu. Dok dijete crta, boji, spaja tačkice, možete razgovarati sa njim o aktivnostima iz te nedjelje i rekvizitima koje koristite.

**Upitnik za roditelje.** Detaljna uputstva za upotrebu i popunjavanje, naći ćete u samom dokumentu.



## Mladi sportisti u svojim domovima

**Kontakte** predstavnika Specijalne Olimpijade Crne Gore za program „Mladi sportisti“ i koordinatora ovog programa u javnim predškolskim ustanovama iz sedam opština možete pronaći na zadnjoj strani Upitnika za roditelje.

Za dodatne informacije, pojašnjenja, nedoumice, savjet ili pomoć, obratite se koordinatoru programa „Mladi sportisti“ u Vašoj opštini.

### Plan realizacije aktivnosti

Program „Mladi sportisti“ sprovodi se 16 nedjelja (48 treninga - 3 puta nedjeljno po 30 minuta) da bi se postigao napredak motoričkih vještina kod djece. Plan aktivnosti i treninga je raspoređen po nedjeljama.

Svaka nedjelja sadrži aktivnosti za određenu grupu vještina:

1. nedjelja - Osnovne vještine
2. nedjelja - Hodanje i trčanje
3. nedjelja - Ravnoteža i skakanje
4. nedjelja - Hvatanje
5. nedjelja - Bacanje
6. nedjelja - Udaranje
7. nedjelja - Šutiranje
8. nedjelja - Napredne sportske vještine.

Svaka grupa vještina sadrži video materijal za 3 treninga (3 puta nedjeljno). Odlučite sami kojim danima ćete radite i koji dio dana je Vama, a i djetetu najpogodniji za to.

Specijalna Olimpijada Crne Gore će objavljivati po 3 treninga nedjeljno (ponedjeljkom, srijedom i petkom) i na svojoj Facebook stranici, pa možete i tim putem pratiti raspored treninga po danima.

Plan aktivnosti i treninga koji je usaglašen sa video materijalom možete pronaći i u Priručniku.

Pročitajte šta Vam treba od opreme za određeni dan, pripremite rekvizite, pratite video i trenirajte sa djetetom.



Na primjer:

1. nedjelja - 1.dan - Osnovne vještine
1. nedjelja - 2.dan - Osnovne vještine

i tako redom.

Treninzi se rade u dva ciklusa po 8 nedjelja, što je ukupno 16 nedjelja. Kako dijete bude napreduvalo, pomjerajte granice, prilagodite mu trening. Učinite aktivnosti izazovnijim i malo težim, shodno mogućnostima i potrebama djeteta. Djeca će se s nestrpljenjem isčekivati svaki sljedeći trening.

Ohrabrujemo Vas da program sprovodite prema preporukama.

Dakle, nakon što primite paket i upoznate se sa sadržajem, sljedeći koraci su:

1. Odgledajte uvodni video sa predstavljanjem sadržaja i uputstvima.
2. Sljedećeg dana uradite početnu procjenu socijalnih i motoričkih sposobnosti Vašeg djeteta, na osnovu poglavlja iz Upitnika za roditelje (poglavlja 3 i 4).
3. Dan nakon toga možete početi sa treninzima.
4. Redovno evidentirajte treninge u dokumentu koji je za to namijenjen-  
Lista za praćenje treninga.
5. Kada se završi ciklus od 4 mjeseca (16 nedjelja - 48 treninga) uradite završnu procjenu socijalnih i motoričkih sposobnosti djeteta i unesite rezultate u Upitnik za roditelje u poglavljima koje su za to predviđena (poglavlja 3 i 4).
6. Nakon završnog testiranja, molimo Vas da popunite i ostala dokumenta koja se nalaze u Upitniku za roditelje.
7. U saradnji sa koordinatorom programa „Mladi sportisti“ u Vašoj opštini, dogovorićete se oko slanja tog dokumenta na adresu Specijalne Olimpijade Crne Gore.

Ukoliko ste redovno vježbali, bićete priyatno iznenađeni rezultatima djetetovog napretka.

**Zato Vam unaprijed čestitamo!**



# PREGLED PLANA AKTIVNOSTI TRENINGA

---

Mladi sportisti™ predstavlja inovativni program sportskih igara za djecu uzrasta od 2 do 7 godina. Program uključuje aktivne igre, pjesme i druge aktivnosti koje djeci pomažu da razviju različite vještine. Ključna područja vještina su: osnovne vještine, hodanje i trčanje, ravnoteža i skakanje, prijem lopte i hvatanje, bacanje, udaranje i šutiranje.

**Plan aktivnosti treninga:** Detaljni Plan aktivnosti treninga edukatorima i roditeljima nudi osmonedjeljnu strukturu za uvođenje aktivnosti i pružanje pomoći djeci da uvježbavaju određene vještine dok se zabavljaju. Treninge treba voditi s velikim entuzijazmom, velikom energijom i brzim tempom. Preporučeno vrijeme za svaku pojedinačnu aktivnost edukatorima i roditeljima omogućava da plan aktivnosti sprovedu u djelo za 30 minuta. Ipak, preporučujemo vam da tempo i trajanje aktivnosti prilagodite potrebama, interesovanjima, uzrastu i vještinama grupe s kojom radite.

**Redoslijed:** Za svaku nedjelju postoje tri plana aktivnosti što ukupno čini 24 dana. Treninzi su osmišljeni tako da se izvode po određenom redoslijedu kako bi djeci pomoglo da se kroz ponavljanje upoznaju s određenim aktivnostima i izgrade vještine.

**Pregled aktivnosti treninga:** Pregled aktivnosti treninga služi kao pomoć za edukatore i trenere koji ih koriste tokom podučavanja. Porodicama one služe kao izvor saznanja o iskustvima njihovog djeteta u programu. Pregledi aktivnosti usklađeni su sa video materijalom sa USB-a, a upućuju i na video materijale koji se mogu pronaći na internetu i u Vodiču aktivnosti programa Mladi sportisti™ – ilustrovani i jednostavni vodič koji mogu koristiti i edukatori i porodice.

**Neophodno učešće odraslih:** Planirajte najmanje jednu odraslu osobu na četiri djeteta. Za pomoć se obratite porodicama, volonterima, starijim učenicima, studentima i drugima u vašoj zajednici kako biste osigurali da program teče neometano i da istovremeno bude zabavan.

**Igranje kod kuće:** Plan aktivnosti treninga omogućava porodicama da pjevaju pjesme i/ili igraju neke od igara sa djetetom. Organizujte aktivnosti svake sedmice kod kuće uz Vodič aktivnosti za program Mladi sportisti, video materijal snimljen na USB-u i video zapise na [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes).

Favazza, P.C., Zeisel, S., Parker, R., & Leboeuf, L. (2011).  
Young Athletes Curriculum. Special Olympics International, Washington, DC.

**Oprema:** Marame (dovoljno marama, tako da svako dijete ima po jednu); podni markeri, lopte, jastučići/male plišane igračke, čunjevi, obruči (raspoređeni po prostoru za igru). Sva oprema mora biti postavljena prije početka izvođenja programa Mladi sportisti™.

## 5 min. **Uvodna sportska pjesma**

Zagrijavanje

Pjesma „Listen and move“

## 5 min. **Na slovo, na slovo**

**Oprema:** podni markeri, jastučići/male plišane igračke, čunjevi, obruči, lopte

## 5 min. **Igra sa maramom**

**Oprema:** marama za svako dijete

## 5 min. **Životinjski svijet/Krabin hod**

## 5 min. **Mostovi i tuneli**

## 5 min. **Završna sportska pjesma**

Kad si srećan i kad želiš s drugim dijeliti sreću tu

*Kad si srećan i kad želiš s drugim dijeliti sreću tu,  
Kad si srećan lupi tada dlan o dlan, lupi nogama o pod...  
(mrdajte tijelo; letite poput ptice mašući „ispruženim rukama“)  
Kad si srećan i kad želiš s drugim dijeliti sreću tu,  
Kad si srećan lupi tada dlan o dlan, lupi nogama o pod...  
(mrdajte tijelo; letite poput ptice mašući „ispruženim rukama“)*

**Savjet:** Koristite razne pokrete tijela.

**>>** Vidjeti: Vodič za aktivnosti programa Mladi sportisti™ (Osnovne vještine, stranice 45–50) i ostale resurse na: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



## Osnovne vještine

# Kartica s pregledom aktivnosti

**Oprema:** Jastučići/male plišane igračke i/ili lopte u blizini mete (obruč postavljen na čunj), jedan štap sa dva čunja ili blok (za pravljenje prepreke), marame, balans greda, traka, podni markeri. Sva oprema mora biti postavljena prije početka izvođenja programa Mladi sportisti™.

### 5 min. Uvodna sportska pjesma

Zagrijavanje

Pjesma „Listen and move“

### 5 min. Na slovo, na slovo: Zečji skok

**Oprema:** podni markeri, jastučići, čunjevi, obruči, lopte, balans greda, blokovi

### 4 min. Životinjski svijet/Krabin hod

### 6 min. Mostovi i tuneli

### 7 min. Staza s preprekama

Postavite stazu sa 5 stanica sa podnim markerima (koji će predstavljati tačke za skakanje), jastučićem sa obručom (za probacivanje jastučića kroz obruč), nizom prepreka (čunjevi sa plastičnim cijevima/štapovima), balans gredom, prostorom kroz koji treba proći do cilja (kroz traku).

### 3 min. Završna sportska pjesma

Kad si srećan i kad želiš s drugim dijelit sreću tu

**>>** Vidjeti: Vodič za aktivnosti programa Mladi sportisti™ (Osnovne vještine, stranice 45–50; Hodanje i trčanje, stranice 53–57) i video materijale na: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## Osnovne vještine

### Kartica s pregledom aktivnosti

**Oprema:** Zviždaljka, jastučići/male plišane igračke i/ili lopte u blizini mete (obruč postavljen na čunj), jedan štap sa dva čunja ili blok (za pravljenje prepreke), marame, balans greda/kanap ili traka, podni markeri. Sva oprema mora biti postavljena prije početka izvođenja programa Mladi sportisti™.

#### 5 min. **Uvodna sportska pjesma**

Zagrijavanje

Pjesma „Listen and move“

#### 3 min. **Na slovo, na slovo: Hod na petama/vrhovima prstiju**

**Oprema:** podni markeri, jastučići, čunjevi, obruči, lopte, balans greda, blokovi.

#### 4 min. **Mostovi i tuneli**

#### 5 min. **Prati vođu: Koračanje u stranu, prati stazu**

#### 5 min. **Razni stilovi trčanja**

Uvod u drugu nedjelju programa

#### 7 min. **Stazu s preprekama**

Postavite stazu sa 5 stanica sa podnim markerima (koji će predstavljati tačke za skakanje), jastučićem sa obručom (za probacivanje jastučića kroz obruč), nizom prepreka (čunjevi sa plastičnim cijevima/štapovima), balans gredom, prostorom kroz koji treba proći do cilja (kroz traku).

#### 3 min. **Završna sportska pjesma**

Kad si srećan i kad želiš s drugim dijelit sreću tu

» Vidjeti: Vodič za aktivnosti programa Mladi sportisti™ (Osnovne vještine, stranice 45-50; Hodanje i trčanje, stranice 53–57) i video materijale na: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



# Hodanje i trčanje

## Kartica s pregledom aktivnosti

**Oprema:** Zviždaljka, podni markeri (raspoređeni po prostoru tako da formiraju stazu), daire ili bubanj. Sva oprema mora biti postavljena prije početka izvođenja programa Mladi sportisti™.

### 5 min. Ulvodna sportska pjesma

Zagrijavanje

Pjesma „Točkovi autobusa“

### 5 min. Prati vođu i prati stazu

**Oprema:** tambura ili bubanj, podni markeri

### 4 min. Koračanje u stranu

### 5 min. Razni stilovi trčanja

- Gazite sporo/brzo
- Trčite sporo/brzo
- Trčite unazad
- Trčite visoko podižući koljena (podižite koljena visoko prilikom trčanja)
- Šetnja na vrhovima prstiju

### 6 min. Mostovi i tuneli

### 5 min. Završna sportska pjesma

Kad si srećan i kad želiš s drugim dijelit sreću tu

» Vidjeti: Vodič za aktivnosti programa Mladi sportisti™ (Hodanje i trčanje, stranice 53–57) i video materijale na: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## Hodanje i trčanje

### Kartica s pregledom aktivnosti

**Oprema:** Zviždaljka, jastučići i/jili lopte u blizini mete (obruč postavljen na čunj), jedan štap sa dva čunja ili blok (za pravljenje prepreke), marame, balans greda/konop ili traka, podni markeri. Sva oprema mora biti postavljena prije početka izvođenja programa Mladi sportisti™.

#### 5 min. Uvodna sportska pjesma

Zagrijavanje

Pjesma „Točkovi autobusa“

#### 5 min. Prati vodu

Uz: Koraćanje u stranu, Prati stazu, Zečji skok, Medvjede puzanje

#### 6 min. Hodaj uspravno

#### 4 min. Razni stilovi trčanja

**Oprema:** Podni markeri obruč na podu s loptama ili jastučicima u njemu, obruč na bloku kao meta

#### 7 min. Staza s preprekama

Postavite stazu sa 5 stanica sa podnim markerima (koji će predstavljati tačke za skakanje), jastučićem sa obručom (za probacivanje jastučića kroz obruč), nizom prepreka (čunjevi sa plastičnim cijevima/štapovima), balans gredom, prostorom kroz koji treba proći do cilja (kroz traku).

- Skačite na tačke
- Bacite jastučić kroz metu (obruč)
- Koraćajte/Skačite preko prepreka
- Hodajte po balans gredi
- Trčite do linije cilja (kroz traku)

#### 3 min. Završna sportska pjesma

Kad si srećan i kad želiš s drugim dijelit sreću tu

► Vidjeti: Vodič za aktivnosti programa Mladi sportisti™ (Hodanje i trčanje, stranice 53–57) i video materijale na: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



# Hodanje i trčanje

## Kartica s pregledom aktivnosti

**Oprema:** Zviždaljka, jastučići/male plišane igračke i/ili lopte u blizini mete (obruč postavljen na čunj), jedan štap sa dva čunja ili blok (za pravljenje prepreke), marame, balans greda/kanap ili traka, podni markeri. Sva oprema mora biti postavljena prije početka izvođenja programa Mladi sportisti™.

### 3 min. Uvodna sportska pjesma

Zagrijavanje

Pjesma „Točkovi autobusa“

### 6 min. Zakorači, skoči i zgrabi

**Oprema:** balans grede, kanapi, podni markeri

### 6 min. Trči i nosi

### 5 min. Pratite trenera

Uvod u treću nedjelju

### 7 min. Staza s preprekama

Postavite stazu sa 5 stanica sa podnim markerima (koji će predstavljati tačke za skakanje), jastučićem sa obručom (za probacivanje jastučića kroz obruč), nizom prepreka (čunjevi sa plastičnim cijevima/štapovima), balans gredom, prostorom kroz koji treba proći do cilja (kroz traku).

- Skačite na tačke
- Bacite jastučić kroz metu (obruč)
- Koračajte/Skačite preko prepreka
- Hodajte po balans gredi
- Trčite do linije cilja (kroz traku)

### 3 min. Završna sportska pjesma

Kad si srećan i kad želiš s drugim dijelit sreću tu

» Vidjeti: Vodič za aktivnosti programa Mladi sportisti™ ( Hodanje i trčanje, stranice 53–57; Ravnoteža i skakanje, stranice 59–63) i video materijale na: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



# Ravnoteža i skakanje

## Kartica s pregledom aktivnosti

**Oprema:** Podni markeri (raspoređeni po prostoru za igru); spore lopte/lopte, balans greda/kanap. Sva oprema mora biti postavljena prije početka izvođenja programa Mladi sportisti™.

### 5 min. Uvodna sportska pjesma

Zagrijavanje

Pjesma „Glava, ramena, koljena i stopala“

### 5 min. Pratite trenera

### 4 min. Balans greda / Kanap

### 5 min. Štopovanje stopalom

**Oprema:** spora lopta

### 6 min. Zakorači, skoči i zgrabi

### 5 min. Završna sportska pjesma

Kad si srećan i kad želiš s drugim dijelit sreću tu

» Vidjeti: Vodič za aktivnosti programa Mladi sportisti™ (Ravnoteža i skakanje, stranice 59–63) i video materijale na: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



## Ravnoteža i skakanje

### Kartica s pregledom aktivnosti

**Oprema:** Podni markeri (raspoređeni po prostoru za igru), plastična cijev, jastučići, čunjevi, obruči, spore lopte/lopte, balans greda/kanap ili traka. Sva oprema mora biti postavljena prije početka izvođenja programa Mladi sportisti™.

#### 4 min. Uvodna sportska pjesma

Zagrijavanje

Pjesma „Glava, ramena, koljena i stopala“

#### 4 min. Pratite trenera (sa balans gredom/Kanapom)

#### 5 min. Kotrljanje i prijem lopte

#### 4 min. Štopovanje stopalom

**Savjet:** koristite manje lopte ukoliko je ova vježba previše teška s velikim

#### 5 min. Visoko skakanje

**Savjet:** djeca mogu skakati na opremu i sa opreme ako stopalima ne mogu da se odvoje od zemlje. Na primjer, mogu da skaču preko jastučića, ili na njega.

#### 5 min. Skakanje na Kamen

#### 3 min. Završna sportska pjesma

Kad si srećan i kad želiš s drugim dijelit sreću tu

**>>** Vidjeti: Vodič za aktivnosti programa Mladi sportisti™ (Ravnoteža i skakanje, stranice 59–63) i video materijale na: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

# Ravnoteža i skakanje

## Kartica s pregledom aktivnosti

**Oprema:** Podni markeri, plastična cijev, jastučići/mala lopta, čunjevi, obruči, spore lopte/lopte, balans greda/kanap, blokovi, marame. Sva oprema mora biti postavljena prije početka izvođenja programa Mladi sportisti™.

### 2 min. **Uvodna sportska pjesma**

Zagrijavanje

Pjesma „Glava, ramena, koljena i stopala“

### 3 min. **Pratite trenera (sa jastučićem/malom loptom)**

Uvod u četvrtu nedjelju

### 4 min. **Visoko skakanje**

### 5 min. **Kotrljanje i prijem lopte**

Uvod u četvrtu nedjelju

### 4 min. **Štopovanje stopalom**

### 5 min. **Skakutanje**

### 5 min. **Golmanske vježbe**

**Oprema:** dva čunja kao stative gola i spora lopta

### 2 min. **Završna sportska pjesma**

Kad si srećan i kad želiš s drugim dijelit sreću tu

► Vidjeti: Vodič za aktivnosti programa Mladi sportisti™ (Ravnoteža i skakanje, stranice 59–63; Prijem lopte i hvatanje, stranice 65–69) i video materijale na: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



NEDJELJA DAN

četvrtak

1

## Prijem lopte i hvatanje Kartica s pregledom aktivnosti

**Oprema:** Spore lopte/lopte, parovi čunjeva za pravljenje golova (prostor između čunjeva je gol), jastučići (jedan po djetu/paru). Sva oprema mora biti postavljena prije početka izvođenja programa Mladi sportisti™.

### 5 min. **Uvodna sportska pjesma**

Zagrijavanje

Pjesma „Listen and move“

### 5 min. **Kotrljanje i prijem lopte**

### 5 min. **Golmanske vježbe**

### 5 min. **Velika lopta**

### 5 min. **Hvatanje jastučića**

### 5 min. **Završna sportska pjesma**

Kad si srećan i kad želiš s drugim dijelit sreću tu

»» Vidjeti: Vodič za aktivnosti programa Mladi sportisti™ (Prijem lopte i hvatanje, stranice 65–69 ) i video materijale na: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



NEDJELJA DAN

četvrtak

2

## Prijem lopte i hvatanje Kartica s pregledom aktivnosti

**Oprema:** Jastučići (jedan po djitetu/paru ukoliko je izvodljivo), parovi čunjeva za pravljenje golova, lopta za plažu, spore lopte. Sva oprema mora biti postavljena prije početka izvođenja programa Mladi sportisti™.

### 5 min. **Uvodna sportska pjesma**

Zagrijavanje

Pjesma „Listen and move“

### 5 min. **Golmanske vježbe**

### 5 min. **Hvatanje velike ili male lopte**

(odaberite neku od ove dvije aktivnosti)

### 6 min. **Hvatanje visoke lopte**

### 6 min. **Hvatanje lopte Koja skakuće**

**Oprema:** velika lopta za plažu

### 3 min. **Završna sportska pjesma**

Kad si srećan i kad želiš s drugim dijelit sreću tu

**>>** Vidjeti: Vodič za aktivnosti programa Mladi sportisti™ (Prijem lopte i hvatanje, stranice 65–69) i video materijale na: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



NEDJELJA DAN

četvrtak

3

## Prijem lopte i hvatanje Kartica s pregledom aktivnosti

**Oprema:** Podni markeri (rapoređeni po prostoriji), jastučići ili plišana igračka, čunjevi i obruc za pravljenje koša, plastične boce za kuglanje, spore lopte/lopte ili lopte za plažu. Sva oprema mora biti postavljena prije početka izvođenja programa Mladi sportisti™.

### 3 min. **Uvodna sportska pjesma**

Zagrijavanje

Pjesma „Listen and move“

### 5 min. **Hvatanje/Bacanje jastučića**

Uvod u koncept pete nedjelje

### 5 min. **Hvatanje visoke lopte**

**Oprema:** velika lopta za plažu, spore lopte

### 5 min. **Kotrljanje**

Uvod u koncept pete nedjelje

### 4 min. **Hvatanje lopte koja skakuće**

### 5 min. **Bacanje ispod ruke s obje ruke**

Uvod u koncept pete nedjelje

### 3 min. **Završna sportska pjesma**

Kad si srećan i kad želiš s drugim dijelit sreću tu

**>> Vidjeti:** Vodič za aktivnosti programa Mladi sportisti™ (Prijem lopte i hvatanje, stranice 65–69; Bacanje, stranice 71–75; Napredne vještine, stranice 89–93) i video materijale na: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



# Bacanje

## Kartica s pregledom aktivnosti

**Oprema:** Lopte–spora lopta i mala mekana lopta, jastučići, podni markeri, čunjevi.  
Sva oprema mora biti postavljena prije početka izvođenja programa Mladi sportisti™.

### 4 min. **Uvodna sportska pjesma**

Zagrijavanje  
Pjesma „Točkovi autobusa“

### 5 min. **Kotrljanje**

**Oprema:** Spora lopta, čunjevi, podni markeri pored čunjeva

### 5 min. **Bacanje ispod ruke s obje ruke**

### 6 min. **Bacanje ispod ruke (jedna ruka)**

**Oprema:** mala mekana lopta, jastučić

### 6 min. **Bacanje sa dvije ruke (preko glave)**

**Oprema:** spora lopta

### 4 min. **Završna sportska pjesma**

Kad si srećan i kad želiš s drugim dijelit sreću tu

**>>** Vidjeti: Vodič za aktivnosti programa Mladi sportisti™ (Bacanje, stranice 71–75) i video materijale na: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



**Oprema:** Lopte – spora lopta i mala mekana lopta, jastučić/plišana igračka, podni markeri, čunjevi,obruč. Sva oprema mora biti postavljena prije početka izvođenja programa Mladi sportisti™.

### 3 min. **Uvodna sportska pjesma**

Zagrijavanje

Pjesma „Točkovi autobusa“

### 6 min. **Bacanje ispod ruke (jedna ruka)**

**Oprema:** mala mekana lopta, jastučić

### 5 min. **Bacanje sa dvije ruke (preko glave)**

**Oprema:** spora lopta

### 6 min. **Bacanje preko ruke**

### 6 min. **Bacanje u daljinu**

### 4 min. **Završna sportska pjesma**

Kad si srećan i kad želiš s drugim dijelit sreću tu

**>>** Vidjeti: Vodič za aktivnosti programa Mladi sportisti™ (Bacanje, stranice 71–75) i video materijale na: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

**Oprema:** Lopte – lopta za plažu, mala mekana lopta, i spora lopta; jastučić/plišana igračka, obruč, podni markeri, čunj. Sva oprema mora biti postavljena prije početka izvođenja programa Mladi sportisti™.

### 3 min. **Uvodna sportska pjesma**

Zagrijavanje

Pjesma „Točkovi autobusa“

### 4 min. **Obnavljanje bacanja ispod ruke**

**Oprema:** mala mekana lopta, jastučić, obruč (napomena: obruč može držati odrasla osoba ili se može pričvrstiti na vrh čunja)

### 4 min. **Bacanje s dvije ruke**

### 4 min. **Bacanje preko ruke**

### 4 min. **Bacanje u daljinu i precizno bacanje**

**Oprema:** lopta za plažu ili spora lopta, markeri

### 4 min. **Odbijanje lopte**

**Oprema:** lopta za plažu ili spora lopta, markeri

### 4 min. **Rukomet**

Uvod u šestu nedjelju

### 3 min. **Završna sportska pjesma**

Kad si srećan i kad želiš s drugim dijelit sreću tu

**>>** Vidjeti: Vodič za aktivnosti programa Mladi sportisti™ (Bacanje, stranice 71–75; Udaranje 77–80) i video materijale na: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



**Oprema:** Lopte – spora lopta i mala mekana lopta, podni markeri (raspoređeni po prostoriji tako da formiraju stazu); reket, reket za mlađi uzrast ili plastična palica. Sva oprema mora biti postavljena prije početka izvođenja programa Mladi sportisti™.

### 4 min. Uvodna sportska pjesma

Zagrijavanje

Pjesma „Glava, ramena, koljena i stopala“

### 5 min. Odbijanje lopte

### 5 min. Rukomet

### 6 min. Bočno udaranje

### 6 min. Staza sa preprekama

Postavite stazu sa 5 stanica sa podnim markerima (koji će predstavljati tačke za skakanje), jastučićem sa obručom (za probacivanje jastučića kroz obruč), nizom prepreka (čunjevi sa plastičnim cijevima/štapovima), balans gredom, prostorom kroz koji treba proći do cilja (kroz traku).

- Skačite na tačke
- Bacite jastučić kroz metu (obruč)
- Koračajte/Skačite preko prepreka
- Hodajte po balans gredi
- Trčite do linije cilja (kroz traku)

### 4 min. Završna sportska pjesma

Kad si srećan i kad želiš s drugim dijelit sreću tu

» Vidjeti: Vodič za aktivnosti programa Mladi sportisti™ (Udaranje, stranice 77–80) i video materijale na: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## Udaranje

### Kartica s pregledom aktivnosti

**Oprema:** Lopte – lopta za plažu, mala mekana lopta i spora lopta; reket, reket za mlađi uzrast ili plastični štap; čunjevi; plastična cijev, palica za hokej za mlađi uzrast ili plastični štap za golf za mlađi uzrast. Sva oprema mora biti postavljena prije početka izvođenja programa Mladi sportisti™.

#### 4 min. **Uvodna sportska pjesma**

Zagrijavanje

Pjesma „Glava, ramena, koljena i stopala“

#### 6 min. **Bočno udaranje**

#### 6 min. **Hokej za početnike**

#### 6 min. **Tenis/softbol za početnike**

#### 4 min. **Mostovi/Tuneli**

#### 4 min. **Završna sportska pjesma**

Kad si srećan i kad želiš s drugim dijelit sreću tu

**>>** Vidjeti: Vodič za aktivnosti programa Mladi sportisti™ (Udaranje, stranice 77–80; Osnovne vještine, stranice 45–50) i video materijale na:  
[www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



## Udaranje

### Kartica s pregledom aktivnosti

**Oprema:** Lopta za plažu, mala mekana lopta, spora lopta i fudbalska lopta za mlađi uzrast; reket, čunjevi; plastična cijev, palica za hokej za mlađi uzrast ili plastični štap za golf; podni markeri, obruč postavljen na čunj, balans greda/kanap ili traka. Sva oprema mora biti postavljena prije početka izvođenja programa Mladi sportisti™.

#### 2 min. Uvodna sportska pjesma

Zagrijavanje

Pjesma „Glava, ramena, koljena i stopala“

#### 5 min. Bočno udaranje

#### 5 min. Hokej za početnike

#### 5 min. Tenis/softbol za početnike

#### 4 min. Udaranje lopte iz mjesa

Uvod u sedmu nedjelju

#### 7 min. Staza sa preprekama

Postavite stazu sa 5 stanica sa podnim markerima, jastučićem sa obrućom, nizom prepreka, balans gredom, prostorom kroz koji treba proći do cilja.

- Izvodite bacanje u daljinu i precizno bacanje
- Pravite žablje skokove
- Hodajte po balans gredi
- Skačite preko prepreka
- Trčite do linije cilja (kroz traku)

#### 2 min. Završna sportska pjesma

Kad si srećan i kad želiš s drugim dijelit sreću tu

**>> Vidjeti:** Vodič za aktivnosti programa Mladi sportisti™ (Udaranje, stranice 77–80) i video materijale na: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



# Šutiranje

## Kartica s pregledom aktivnosti

**Oprema:** Lopte – lopta za plažu, spora lopta, fudbalska lopta za mlađi uzrast ili lopta za igru u dvorištu; podni markeri, čunjevi. Sva oprema mora biti postavljena prije početka izvođenja programa Mladi sportisti™.

### 4 min. **Uvodna sportska pjesma**

Zagrijavanje

Pjesma „Listen and move“

### 5 min. **Udaranje lopte iz mesta**

### 6 min. **Priprema za šutiranje penala**

### 5 min. **Šutiranje u daljinu**

### 6 min. **Dodavanje lopte**

### 4 min. **Završna sportska pjesma**

Kad si srećan i kad želiš s drugim dijelit sreću tu

»» Vidjeti: Vodič za aktivnosti programa Mladi sportisti™ (Udaranje, stranice 77–80) i video materijale na: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



**Oprema:** Lopte – lopta za plažu, spora lopta, fudbalska lopta za mlađi uzrast ili lopta za igru u dvorištu; podni markeri, čunjevi. Sva oprema mora biti postavljena prije početka izvođenja programa Mladi sportisti™.

### 3 min. **Uvodna sportska pjesma**

Zagrijavanje

Pjesma „Listen and move“

### 4 min. **Priprema za šutiranje penala**

### 5 min. **Šutiranje u daljinu**

### 5 min. **Dodavanje lopte**

### 5 min. **Uđaranje lopte iz mjestra**

### 5 min. **Dodaj i nastavi**

### 3 min. **Završna sportska pjesma**

Kad si srećan i kad želiš s drugim dijeliti sreću tu

» Vidjeti: Vodič za aktivnosti programa Mladi sportisti™ (Šutiranje, stranice 83–87) i video materijale na: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

**Oprema:** Lopte – lopta za plažu, spora lopta, fudbalska lopta za mlađi uzrast ili lopta za igru u dvorištu; podni markeri, čunjevi. Sva oprema mora biti postavljena prije početka izvođenja programa Mladi sportisti™.

### 4 min. **Uvodna sportska pjesma**

Zagrijavanje

Pjesma „Listen and move“

### 5 min. **Šutiranje u daljinu**

### 5 min. **Dodavanje lopte**

### 5 min. **Uđaranje lopte iz mjestra**

### 4 min. **Dodaj i nastavi**

### 4 min. **Mostovi/Tuneli**

### 3 min. **Završna sportska pjesma**

Kad si srećan i kad želiš s drugim dijelit sreću tu

**>>** Vidjeti: Vodič za aktivnosti programa Mladi sportisti™ (Šutiranje, stranice 83–87; Osnovne vještine, stranice 45–50) i video materijale na: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



# Napredne sportske vještine

## Kartica s pregledom aktivnosti

**Oprema:** Lopte – spora lopta, mala mekana lopta; podni markeri, čunjevi, plastična cijev, jastučići, obruči, balans greda/kanap, i blokovi. Sva oprema mora biti postavljena prije početka izvođenja programa Mladi sportisti™.

### 3 min. **Uvodna sportska pjesma**

Zagrijavanje

Pjesma „Točkovi autobusa“

### 4 min. **Stilovi trčanja**

### 5 min. **Štafeta sa trčanjem i nošenjem**

Prilagođeno iz druge nedjelje

### 5 min. **Visoko skakanje**

### 5 min. **Driblanje čunjeva**

### 5 min. **Bacanje u daljinu i precizno bacanje**

Iz pete nedjelje

### 3 min. **Završna sportska pjesma**

Kad si srećan i kad želiš s drugim dijeliti sreću tu

»> Vidjeti: Vodič za aktivnosti programa Mladi sportisti™ i video materijale na: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

# Napredne sportske vještine

## Kartica s pregledom aktivnosti

**Oprema:** Lopte – lopta za plažu, mala mekana lopta; čunjevi, balans greda/kanap; plastična cijev, palica za hokej za mlađi uzrast, plastični štap za golf za mlađi uzrast. Sva oprema mora biti postavljena prije početka izvođenja programa Mladi sportisti™.

### 3 min. **Uvodna sportska pjesma**

Zagrijavanje

Pjesma „Točkovi autobusa“

### 4 min. **Balans greda/Kanap**

Iz treće nedelje

### 4 min. **Hvatanje visoke lopte**

Iz četvrte nedelje

### 5 min. **Bacanje preko ruke**

Iz pete nedelje

### 5 min. **Rukomet**

Iz šeste nedelje

### 6 min. **Hokej za početnike**

Iz šeste nedelje

### 3 min. **Završna sportska pjesma**

Kad si srećan i kad želiš s drugim dijelit sreću tu

► Vidjeti: Vodič za aktivnosti programa Mladi sportisti™ i video materijale na: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



# Napredne sportske vještine

## Kartica s pregledom aktivnosti

**Oprema:** Lopte – lopta za plažu, lopta koja se sporo kreće, fudbalska lopta za mlađi uzrast, lopta za igru u dvorištu; čunjevi, podni markeri; reket za mlađi uzrast. Sva oprema mora biti postavljena prije početka izvođenja programa Mladi sportisti™.

### 4 min. **Uvodna sportska pjesma**

Zagrijavanje  
Pjesma „Točkovi autobusa“

### 6 min. **Tenis/softbol za početnike**

Iz šeste nedjelje

### 5 min. **Udaranje lopte iz mesta**

Iz sedme nedjelje

### 5 min. **Priprema za šutiranje penala**

Iz sedme nedjelje

### 6 min. **Dodaj i nastavi**

### 4 min. **Završna sportska pjesma**

Kad si srećan i kad želiš s drugim dijelit sreću tu

**>>** Vidjeti: Vodič za aktivnosti programa Mladi sportisti™ i video materijale na: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)





# Osnovne vještine

Osnovne vještine pomažu djeci da postanu svjesni sebe i svog odnosa sa okolinom. Ove vještine takođe unapređuju zdravlje i fizičku kondiciju.

Svijest o tijelu, snaga, fleksibilnost, kondicija i izdržljivost su važne motoričke i društvene vještine. Osnovne vještine podstiču razvoj svih oblasti koje su od suštinske važnosti za pokretljivost kod kuće, u školi i u zajednici.



## Aktivnosti u ovom odjeljku sadrže:

Igre sa maramama

Dječje pjesme

Igra „Na slovo, na slovo“

Staza sa preprekama

Muzički signali

Tuneli i mostovi

Životinjsko carstvo

Igre sa padobranom

Let na magičnom tepihu



## Osnovne vještine

### Igre sa maramama

Podstaknite djecu da prate rukama ili očima pokrete marame. Ispustite maramu i podstaknite djecu da „uhvate“ maramu rukama, glavom, stopalom ili bilo kojim drugim dijelom tijela.

**Igre u grupi:** Djeca se mogu zajedno igrati bacanja maramajednidrugima, izgovaranja brojeva, boja ili životinja prilikom svakog bacanja. Kako bi izazov bio veći, podstaknite djecu da slušaju pažljivo šta da rade sa maramom. Na primjer: „Ako imate zelenu maramu, dodajte je osobi do vas“ ili dodajte maramu osobi koja je do vas tako što ćete maramu dodati iza leđa“.

**Zdrava igra:** Pomozite djeci da pokušaju da navedu različite vrste voća, povrća ili druge zdrave namirnice svaki put kad bace maramu.



---

**NEOPHODNA OPREMA:** Marama

---

### Dječje pjesme

Podstaknite djecu da pjevaju pjesme u kojima su povezane riječi sa pokretima i pjesme u kojima je neophodna svjesnost o pokretima tijela kao što su „Točkovi autobusa“ ili druge slične pjesme.

Pjesma kao što je „Kad si srećan“ može se koristiti kako bi se djeca podstakla da izvode različite aktivnosti kao što su tapšanje, trljanje stomaka, dodirivanje glave i slično. Zabavljajte se tražeći djeci da navedu ideje kako da se krećete i šta da radite!

**Zdrava igra:** Usvojiti lokalno popularne pjesme kako bi naučili zdrave navike, a ujedno i izgradili svjesnost o pokretima tijela. Vidjeti odjeljak „Dodatni izvori“ za zdrave tekstove pjesama, kao npr. „Sijaj, sijaj zvjezdice“.



## Igra "Na slovo, na slovo"

Podstaknite djecu da traže i uoče različite predmete u prostoru. Tražiti od djece da traže predmete i ohrabrite ih da trče, šetaju, puze do tih predmeta.

Ostvarite napredak navodeći djecu da uoče boje, oblike ili zdrave namirnice. Djeca mogu raditi u paru kako bi unaprijedila socijalne vještine.

**NEOPHODNA OPREMA:** Podni markeri, jastučići

## Stazu s preprekama

Postaviti bilo koju stazu sa preprekama od opreme koju imate, na primjer hula hopove, grede, stolice ili klupe. Uvodite razne koncepte kako se djeca približavaju kraju programa, kao što su:

- Igre sa prekidima
- Preko i ispod
- Brzo i polako



**NEPOHODNA OPREMA:** Čunjevi, podni markeri, hula hopovi, šipke, balans grede

### Savjeti za opservaciju

Pravite bilješke vezane za sposobnost djece da zapamte tekstove pjesama, aktivnosti, djelove tijela ili druge važne koncepte. Obnovite te oblasti u drugim aktivnostima ili vještinama samopomoći.

## Muzički signali

Kad muzika svira djeca treba da trče, hodaju unazad, puze ili se vrte. Kada se muzika zaustavi, djeca treba da nađu marker na podu i stanu na njega (na isti marker može stati nekoliko djece). Uklanjajte najljepnije dok ne ostane jedan veliki hula hop u centru koji sva djeca mogu da dijele.

**Zdrava igra:** Kada koristite podne markere razmislite o tome da koristite markere koji su u obliku zdrave hrane (kao što su voće ili povrće), da štampate slike, ili da povezujete razne boje sa voćem i povrćem. U ovoj aktivnosti, kada se muzika zaustavi, zatražite od djece da stanu na voće ili povrće kako biste ih podstakli da donose zdrave odluke kada je riječ o hrani.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** *Hula hopovi, podni markeri*

---

## Tuneli i mostovi



Odrasli i djeca prave tunele dodirujući pod stopalima i rukama dok su im kukovi u vazduhu. Ostala djeca puze kroz tunel.

Odrasli i djeca prave mostove stojeći na rukama i koljenima. Ostala djeca pokušavaju da se penju preko mostova.





## Životinjski svijet

Djeca se pretvaraju da su različite životinje pomjerajući svoje tijelo na različite načine. Knjige sa slikama mogu pomoći djeci da vide životinje i njihove pokrete.

- **Medvjede puzaњe:** Djeca se spuštaju i rukama i stopalima su oslonjeni na pod. Podstičite ih da puze ili šetaju kao medvjedi. Pobrinite se da im koljena ne dodiruju pod. Režite kako bi bilo zabavnije!



- **Krabin hod:** Djeca sjede na podu sa stopalima koja su oslonjena na njega, savijenim koljenima. Ruke su ravne na podu, blago savijene iza tijela. Tražite od njih da podignu kukove od poda i šetaju unazad pomoću ruku i stopala. Zatim neka pokušaju da puze u različitim pravcima.



- **Krabe i ribe:** Djeca se pretvaraju da su krabe (vidjeti krabin hod) a lopta je riba. Trener počinje igru kotrljanjem lopte ispod donjeg dijela tijela djece tako da ribe plivaju kroz more kraba. Djeca mogu loptu gurati i udarati kako bi se igra nastavila.



## Osnovne vještine

### Izborne aktivnosti

#### Igre sa padobranom

Djeca i odrasli drže padobran za same krajeve. Dok zajedno pomjeraju padobran gore i dolje, odrasli bacaju loptu ili jastuk na vrh padobrana. Djeca pokušavaju da i dalje pomjeraju padobran, a da lopta ili jastuk ne padnu.

**Grupne igre:** Igre sa padobranom su sjajan način da završite treninge sa grupom djece. Djeca prave velike talase polako pomjerajući padobran gore i dolje. Zatim puštaju padobran dok su im ruke u vazduhu. Neka djeca trče do centra dok volonteri sakupljaju padbrane koji padaju po njima.



---

**NEOPHODNA OPREMA:** Padobran (opcija: čaršav), lopta

---

#### Let na magičnom tepihu



Dijete sjedi na čebetu držeći se za ivice.

Odrasla osoba uhvati čvrsto drugu stranu čebeta i vuče je dok se dijete kliza po podu. Odrasla osoba može vući čebe brže kad se dijete navikne.

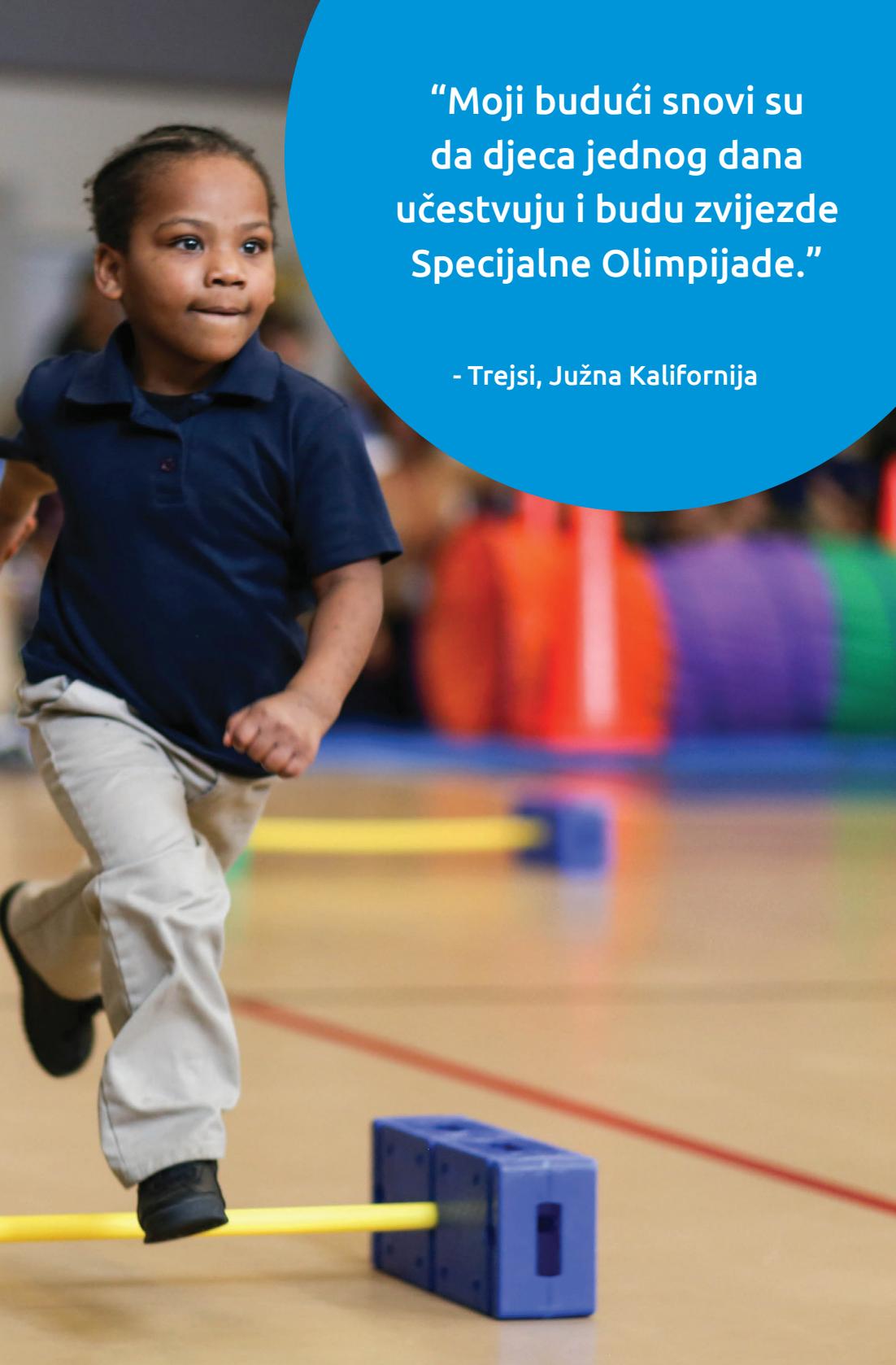
Sigurnost je važna u ovoj aktivnosti. Pokažite aktivnost i postarajte se da dijete može da se drži čvrsto za čebe kako ne bi padalo.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** Čebe (opcija: čaršav)

---



A young child with dark skin and short hair, wearing a dark blue polo shirt and light-colored pants, is running across a gymnasium floor. The floor has several colorful, cylindrical cones in red, yellow, green, and blue. The background is blurred, showing other children and gym equipment.

**“Moji budući snovi su  
da djeca jednog dana  
učestvuju i budu zvijezde  
Specijalne Olimpijade.”**

- Trejsi, Južna Kalifornija





# Hodanje i trčanje

Hodanje i trčanje su vještine koje omogućavaju djeci da istraže svoju okolinu. Obje vještine omogućavaju djeci da učestvuju u različitim rekreativnim aktivnostima, sportskim igrama i iskustvu učenja.

## Aktivnosti u ovom odjeljku uključuju:

- Pratite vođu
- Uspravan hod
- Koračanje u stranu
- Trči i nosi
- Skriveno blago
- Zalijepljene ruke
- Teška stopala, laka stopala
- Staza sa preprekama
- Protivpožarna vježba
- Budući klizači

# Hodanje i trčanje

## Pratite vođu

Podstaknite djecu da "prate vođu" dok šetate na različite načine (polako, brzo, marširate) i pomjerate različite djelove tijela (gore i iza sebe). Zatim motivišite djecu da se kreću kao vođa.

**Igra u grupi:** Napravite stazu koristeći hula hopove, čunjeve, podne markere i drugu vidljivu opremu i podstaknite djecu da prate stazu.

## Uspravan hod

Djeca trče sa jednog znaka na podu na drugi, stojeći visoko sa jastucima na glavi. Kada djeci padne jastuk, neka trče u istom položaju.

Jastuk na glavi djece dok trče ili šetaju podstiče na dobro držanje i ravnotežu.



---

**NEOPHODNA OPREMA:** Jastuci, podni markeri (opcija: čunjevi)

---

## Koračanje u stranu



Podstaknite djecu da gledaju ispred sebe, a koračaju ulijevo ili udesno po različitim markerima na podu.

Na nekim markerima se mogu postaviti jastuci. Djeca mogu pokupiti jastuke i preći na različite markere dok koračaju u stranu sa jednog markera na podu na drugi.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** Podni markeri, jastuci (opcija: meke igračke)

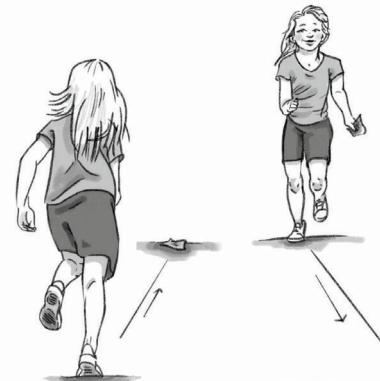
---





## Trči i nosi

Djeca pretrče određenu rutu, pokupe predmet sa poda i vrate se nazad na startnu poziciju. Ponovite vježbu više puta zbog izdržljivosti. Kada u igri učestvuje dvoje ili više djece, mogu da dodaju predmet jedni drugima nakon što pretrče određenu rutu. Sa velikom grupom djece pokušajte da formirate timove štafeta i trku.



**Igra u grupi:** Neka odrasli stoje u centru. Djeca trče do odraslih pokušavajući da prenesu jastuk sa jedne strane na drugu. Odrasli se mogu kretati samo po pravoj liniji. Ako odrasla osoba dotakne dijete ono mora da se "zaledi". Dijete stoji "zaleđeno" dok ga drugo dijete ne dotakne. Zatim oboje djece trči kako bi prenijeli jastuke na suprotnu stranu.

**Zdrava igra:** Koristiti prave, plastične ili krpene oblike hrane u ovoj aktivnosti. Zatražite od djece da pokupe objekte i trče sa njima kako bi napunili korpe koje su označene kao "zdrave" ili "nezdrave". Zatražiti od djece da razdvoje predmete sa hranom. Iskoristite ovu aktivnost da popričate o tome šta neku hranu čini zdravom ili nezdravom.

**NEOPHODNA OREMA:** Jastuci

## Skriveno blago

Postaviti čunjeve svuda kroz prostoriju gdje se igra. Ispod nekoliko čunjeva sakrijte "blago".

Zatražiti od djece da jedno po jedno šetaju ili trče (naprijed, nazad ili sa strane) do čunja i provjere da li je tamo skriveno blago. Ukoliko pronađete blago, treba ga ubaciti u kutiju sa blagom. Ukoliko ne pronađete blago dijete treba da trči do kraja reda. Ako se pronađu svi predmeti ili blaga dok ne ode posljednje dijete, cijela grupa pobjeđuje.

**NEOPHODNA OREMA:** Čunjevi (opcija: plastični predmeti za slaganje)

# Hodanje ili trčanje

## Zalijepljene ruke

Napravite cik-cak stazu sa čunjevima. Neka djeca pretrče stazu sa rukama "zalijepljenim" sa strane. Zatim djeca treba da pretrče stazu sa savijenim laktovima i rukama koje se njisu. Ograničite djecu vremenski i porazgovarajte o tome koji su lakši i brži načini.



---

**NEOPHODNA OPREMA:** Čunjevi  
(opcija: podni markeri, traka ili kanap)

---

## Teška stopala, laka stopala

Djeca trče sa jednog na drugi kraj sobe "teškim stopalima" praveći buku. Zatim djeca trče nazad "lakim stopalima" trčeći na vrhovima prstiju što je tiše moguće.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** Podni markeri

---

## Savjeti za opservaciju

Podstaknite djecu da gledaju u pravcu u kojem hodaju ili šetaju i da drže kukove i stopala naprijed.

## Staza prepreka

Postavite čunjeve, podne markere, hula hopove ili drugu opremu i ohrabrite dječcu da šetaju, puze, penju se, skaču ili trče kroz i oko niza prepreka. Započnite sa pravom stazom ili sličnim aktivnostima na svakoj "stanici" i nastavite dok ne uključite niz različitih pokreta kao što su cik-cak ili preokret.

Demonstrirajte različite tipove trčanja (polako, brzo, unazad ili unaprijed) i uključite ih kroz cijeli tok staze.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** Čunjevi, podni markeri, hula hopovi, plastični štapovi

---





## Protivpožarna vježba

Sva djeca osim jednog djeteta staju u red. Dok djeca dodaju loptu iz jednog reda u drugi, ono dijete koje preostane trči oko reda. Dijete mora pokušati da se vrati na start prije nego što lopta dođe do kraja. Ako dijete ne uspije, dajte mu još jedan pokušaj i otežajte dodavanje lopte tako što se lopta dodaje iza leđa ili između nogu.

Djeca treba da skreću trčeći iza reda.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** Lopta (opcija: jastučić)

---

### Izborna aktivnost

#### Budući skijaši

Podstaknite djecu da se kreću kroz sobu ne podižući stopala od poda. Neka nose klizaljke od papirnih tanjira.



Skijanje se može odvijati uz muziku ili druge igre.

**NEOPHODNA OPREMA:** Papirni tanjiri (opcija: kartonska kutija prerezana na na pola ili kutija za cipele)

---

#### Savjeti za opservaciju

Ako se ruke djeteta njišu nepravilno ili nisu u poziciji nogu popravite njihovo držanje dok stoje ili trče u mjestu.



# Ravnoteža i skakanje

Dobra ravnoteža je bitna za puno aktivnosti i sport. Ravnoteža pomaže djeci da se penju uz stepenice ili hodaju po neravnim površinama, kao što su trava ili pjesak. Dobra ravnoteža pomaže prilikom izgrađivanja samopouzdanja dok se skače ili preskače.



## Aktivnosti u ovom odjeljku uključuju:

Balans greda

Pratite trenera

Koračaj, skoči i zgrabi

Skok na kamen sa  
jednom nogom

Drveće u šumi

Skakutanje

Visoko skakanje

## Balans greda



Podstaknite djecu da hodaju nogu pred nogu pored prave, uske staze označene linijama. Nastavite tako što će djeca hodati direktno po liniji, a zatim po niskoj balans gredi.

Grupne igre: Djeca hodaju nogu pred nogu - po pravoj liniji, a zatim podignu jastuk. Neka postave jastuk na glavu, rame, lakat ili druge djelove tijela i nastave hod nogu pred nogu dok svi jastuci ne budu u korpi ili unutar hula hopova.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** Balans greda (opcija: kanap), prava linija (opcija: traka)

---

## Pratite trenera

Tražite od djece da imitiraju vaše pokrete i položaje. Podstaknite ih da budu u položaju koji zahtijeva ravnotežu.

- Stajanje na vrhovima prstiju ili petama
- Stavite jedno stopalo direktno ispred drugog
- Stajanje na jednom stopalu

## Savjeti za opservaciju

Kako biste pratili napredak djeteta tokom aktivnosti, zabilježite kako izvode aktivnosti na početku programa Mladi sportisti, a zatim svake četiri nedjelje unosite nove informacije kako biste vidjeli da li dijete napreduje. Koristite ove procjene kako biste znali kada djeci treba više vježbe.





## Koračaj, skoči i zgrabi

Podstaknite djecu da se popnu na blok ili gredu a zatim da skoče sa njih. Koristite markere da se blokovi i kocke ne bi pomjerali na klizavim površinama.

Napredak koji djeca ostvaruju:

- Skok sa kutije na podne markere koji su postavljeni malo dalje.
- Skočiti visoko i uhvatiti maramu dok skačete sa blokova.
- Skok sa viših površina

### **NEOPHODNA OPREMA:**

Blok (opcija: niska greda), podni markeri, marama (opcija: jastuk, vreća)

## Skakanje na kamen



Postavite blokove i/ili markere na pod i pravite se da je to kamenje u rijeci. Kažite djeci da se prave da je krokodil u rijeci i da moraju da pređu rijeku stajanjem na kamenje a da ne upadnu u vodu. Učinite igru težom tako što ćete odvojiti blokove dalje i mijenjati oblik i veličinu blokova.

Nastaviti aktivnost tako što će se dvoje djece držati za ruke i raditi zajedno na tome da pređu rijeku. Zatim, djeca mogu preći rijeku koračajući samo po jednoj boji blokova ili podnih markera.

### **NEOPHODNA OPREMA:** Blokovi, podni markeri.



## Ravnoteža i skakanje

### Drveća u šumi

Neka se djeca pretvaraju da su drveće u šumi tako što stoje na stopalima na dva podna markera. Pitajte jedno dijete da bude vjetar i da šeta ili trči kroz drveće "duvajući" po njima maramom. Podstaknite drveće da se saginje i nije se kao povjetarac.



Učinite vježbu težom tako što će djeca staviti oba stopala na jedan podni marker, stajati na jedno stopalo ili stajati na blok.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** Podni markeri, marama

---

### Savjeti za opservaciju

Budite konzistentni u verbalnim signalima.  
Ponavljanje pomaže djeci da nauče i ovladaju novim vještinama.



## Skakutanje

Podstaknite djecu da skaču sa jednog znaka koji je na podu na drugi.

Nastavite tako što ćete podstaći djecu da trče i skaču u vazduh preko ili na marker koji se nalazi na podu.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** Podni markeri

---

## Visoko skakanje

Ohrabrite djecu da skaču preko šipke. Povećajte visinu objekta kako biste povećali težinu.



---

**NEOPHODNA OPREMA:** Plastična šipka  
(opcije: kanap, podni markeri) čunjevi

---

### Savjeti za opservaciju

Novi skakači će se uglavnom prije dočekati na zemlju prvo s jednim pa sa drugim stopalom, a ne sa oba stopala u isto vrijeme.

Trebaće malo vremena, tako da podstaknite djecu da napreduju i dočekaju se na pod sa oba stopala istovremeno.



# Primanje lopte i hvatanje

Primanje lopte je kada djeca zaustave loptu nogama, a ne rukama. Hvatanje je kada djeca koriste samo ruke da zaustave loptu koja je bacena, skakuće ili se kotrlja. Obje vještine zahtijevaju da djeca gledaju loptu koja se pomjera i koordinaciju oko-ruka. Djeci takođe treba snaga i balans kako bi hvatali loptu.



## Aktivnosti u ovom odjeljku uključuju:

- Kotrljanje i hvatanje
- Golmanske vježbe
- Hvatanje balončića
- Hvatanje velike lopte
- Hvatanje niske lopte
- Hvatanje visoke lopte
- Hvatanje lopte  
dok skakuće
- Lopta u krugu



## Hvatanje

### Kotrljanje i hvatanje

Neka djeca sjednu jedni naspram drugih sa raširenim nogama tako da im se stopala dodiruju i prave oblik dijamanta. Podstaknite djecu da kotrljaju loptu jedni ka drugima i hvataju je ili zaustave rukama.



Nastavite ovu aktivnost smanjujući veličinu lopte ili kotrljajući loptu brže. Neka djeca kleče kako bi izazov bio veći.

**Igra u grupi:** Tražite djeci da sjednu u krug i kotrljaju loptu jedni ka drugima. Dok se lopta kotrlja neka djeca izgovore nešto što se uklapa u temu dana ili nedjelje (na primjer životinje, boje, voće ili povrće.)

---

**NEOPHODNA OPREMA:** Lopta koja se sporo kreće (opcija: mala sunđerasta, teniska lopta)

---



### Golmanske vježbe

Neka djeca stanu ispred dva čunja koja su podešena tako da formiraju gol.

Podstaknite djecu da zaustave loptu rukama tako da lopta ne uđe između čunjeva.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** Lopta, čunjevi (opcija: sportski golovi za djecu, flaše)

---



*Izborna aktivnost***Hvatanje balončića**

Zatražite od djece da stanu u krug. Iz sredine kruga duvajte balončiće ka djeci kako bi oni hvatali balončiće sa jednom ili obje ruke.

**NEOPHODNA OPREMA:** Balončići

**Hvatanje velike lopte**

Stanite ispred djece i polako približite loptu ka njima, do nivoa struka. Ponovite aktivnost nekoliko puta, svaki put pomjerajući loptu sve brže. Naredni put, ispuštite loptu prije nego što im dodirne ruke i podstaknite ih da je uhvate i ne dozvole da lopta padne na zemlju.

**NEOPHODNA OPREMA:** Lopta koja se sporo kreće (opcija: lopta za plažu)

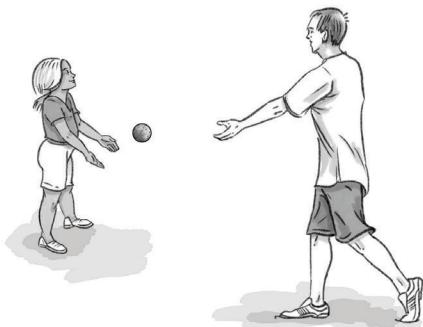
**Savjeti za opservaciju**

Podstaknite stariju djecu ili onu koja su vještija u ovim aktivnostima da pomognu ostaloj djeci. Ovo unapređuje komunikaciju, prijateljstvo i liderstvo.



## Hvatanje

### Hvatanje niske lopte



Stanite ispred djeteta koje je tri koraka udaljeno. Nježno bacite loptu djetetu i pobrinite se da stigne do djeteta do visine struka ili niže. Podstaknite dijete da uhvati loptu, a da mu je položaj ruku takav da su prsti usmjereni ka podu.

Nastavite udaljavajući se.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** Lopta koja se sporo kreće (opcija: lopta za plažu, lopta za igru)

---

### Hvatanje visoke lopte

Klečite ispred djeteta na otprilike tri koraka od njega. Nježno bacite loptu djetetu, ali se postarajte da lopta dospije do djeteta u nivou njegovih grudi ili visočije. Podstaknite dijete da uhvati loptu, a da ne podiže prste.

Nastavite odaljavajući se ili povećavajući veličinu luka lopte.



---

**NEOPHODNA OPREMA:** Lopta koja se sporo kreće (opcija: lopta za plažu, lopta za igru)

---

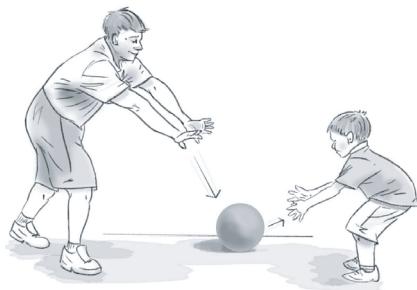




## Hvatanje lopte dok skakuće

Stanite ispred djeteta i bacite loptu tako da dijete može uhvatiti loptu a da se ne pomjera. Podstaknite dijete da baci loptu nazad ka vama.

Nastavite tako što ćete se udaljiti i koristiti manje lopte.



**Igra u grupi:** Neka djeca stanu u krug i bace loptu tako da odskoči i dobace je jedno drugom.

**NEOPHODNA OPREMA:** Lopta koja se sporo kreće (opcija: lopta za igru)

## Lopta u krugu



Zatražite od djece da stanu u krug i dodaju loptu kratkim bacanjem osobi do. Dodajte drugu loptu kada prva pređe polovinu kruga. Neka djeca naprave korak nazad kako bi povećali veličinu kruga zbog većeg izazova.

**Igra u grupi:** Učinite ovu aktivnost igrom. Podstaknite djecu da vide koliko puta grupa može uhvatiti loptu a da im ne padne.

**NEOPHODNA OPREMA:** Lopta koja se sporo kreće (opcije: lopta za plažu, lopta za igru)

### Savjeti za opservaciju

Balončići i lopte za plažu duže su u vazduhu nego ostale lopte. Ovo pomaže djeci da ostvare rani uspjeh u hvatanju. Postarajte se da odaberete loptu dobre veličine za svako dijete - ne preveliku i ne premalu.





# Bacanje

Bacanje zahtijeva snagu, fleksibilnost, ravnotežu i koordinaciju. Djeca uče kako da hvataju i ispuštaju predmet iz ruku bacanjem nečeg malog i lakog. Ako dijete može lako da podigne loptu i iznad glave sa obje ruke, lopta je dobre veličine.

Bacanje je važno u mnogim sportovima. Ako su djeca dobra u bacanju to im pomaže da se osjećaju prijatno kada počinju da se igraju sa drugima.

## Aktivnosti u ovom odjeljku uključuju:

Kuglanje

Tunel

Bacanje ispod ruke sa dvije ruke

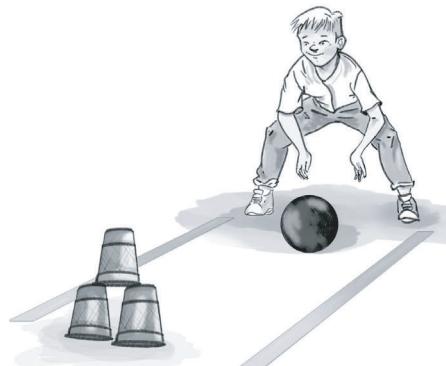
Bacanje ispod ruke sa jednom rukom

Bacanje preko ruke s obje ruke

Bacanje s jednom rukom preko ruke

Vježba sa metom

Šut na koš



### Izborna aktivnost

#### Kuglanje

Stvorite spostvenu liniju za kuglanje sa dviye balans grede.

Poređajte čaše u obliku piramide, a djeca neka kotrljaju loptu u pravcu čaša kako bi ih srušili.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** Plastični predmeti koji se slažu (opcija: plastični čunjevi za kuglanje, prazne flaše), meke balans grede (opcija: trake, štapovi), lopta

---

### Tunel

Neka djeca stanu u red jedno ispred drugog sa raširenim nogama tako da u tom položaju prave tunel.

Zatražite od djeteta na kraju reda da kotrlja loptu ispred kroz tunnel, praveći se da je lopta voz. Lopta ili "voz" najčešće ne prođe kroz svačije noge, zato što treba da "pokupi putnike". Ko god je najbliži lopti treba da je pokupi. Zatim se sva djeca pomjeraju ispred djeteta sa loptom tako da je ona ili on na kraju reda i može da zakotrlja loptu ispod svačijih nogu.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** Lopta

---

### Savjeti za opservaciju

Bacanje i hvatanje su usko povezani pa ćeće često biti u situaciji da izvodite ove vještine istovremeno.



## Bacanje ispod ruke sa obje ruke

Podstaknite djecu da stanu u položaj gdje su im koljena savijena i drže loptu sa obije ruke.

Pitajte dijete da gleda u vaše ruke i baci loptu ispod ruku ka vama.

Vježba može biti složenija tako što će dijete ubacivati loptu u korpu preko barijere ili kroz hula hop.

**Igra u grupi:** Neka djeca stanu u krug i sa dvije ruke bacaju loptu jedni drugima.



**NEOPHODNA OPREMA:** Lopta koja se sporo kreće (opcija: lopta za plažu, lopta za igru), hula hopovi (opcija: niska mreža, korpa)

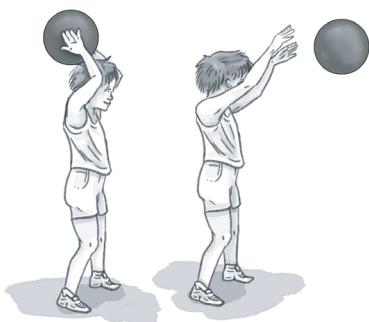
## Bacanje ispod ruke sa jednom rukom



Ohrabrite dijete da savije koljena, držeći malu loptu sa jednom rukom. Zatražite od djeteta da gleda u vaše ruke i ispod ruku baci loptu u vaše ruke. Nastavite tako što će dijete baciti loptu u korpu ili kroz hula hop preko prepreka.

**Zdrava igra :** Razmislite o tome da koristite jastuke u obliku hrane ili jastuke sa nalijepljenim slikama hrane. Zatražite od djece da bace jastuk u "zdravi" hula hop ili korpu i "nezdravi" hula hop ili korpu, na osnovu slike koju vide na jastuku.

**NEOPHODNA OPREMA:** Mala sunđerasta lopta (opcija: jastuk, teniska lopta), hula hop (opcija: niska mreža, korpa)



### Bacanje preko ruke s obje ruke

Neka djeca stanu jednim stopalom ispred drugog, u širini kukova, podstaknite ih da se ljujaju naprijed nazad. U tom položaju djeca treba da podignu ruke iznad glave. Kada se ljujaju naprijed, neka ispruže ruke da bace loptu.

Nastavite tako što će djeca bacati loptu u korpu preko barijera ili kroz hula hop.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** Lopta koja se sporo kreće (opcija: lopta za plažu, lopta za igralište), hula hop (opcija: niska mreža, korpa)

---

### Bacanje preko ruke sa jednom rukom

Koristeći iste tehnike kao u aktivnosti bacanje preko ruke s obje ruke, ohrabrite djecu da koriste jednu ruku, pomjerajući ruku naprijed nazad preko glave kako bi bacili malu loptu ka vama.

Kako aktivnost napreduje neka djeca bacaju loptu u korpu, preko barijera ili kroz hula hop.



---

**NEOPHODNA OPREMA:** Mala sunđerasta lopta (opcija: teniska lopta, jastuk), hula hop (opcija: niska mreža, korpa)

---

### Savjeti za opservaciju

Kroz bacanje podstaknite djecu da zakorače naprijed suprotnom nogom kao rukom kojom baca.



## Vježba sa metom

Zalijepite slike na zid na različitim visinama koje bi poslužile kao mete. Mete mogu služiti da se obnove: oblici, boje, životinje, zdrave navike i druge relevantne teme.

Koristite podne markere kako biste podstakli pravilan položaj stopala. Neka djeca stoje na markerima i bacaju male lopte na mete.

---

**NEOPHODNA OPREMA** *Slike, trake, podni markeri, male sunđeraste lopte (opcija: jastuci)*

---

## Šut na koš

Neka djeca stanu u krug okolo odrasle osobe koja drži hula hop.

Zatražite od djece da dodaju loptu oko kruga određen broj puta. Dijete koje završi sa loptom treba da šutira u hula hop za poen.



---

**NEOPHODNA OPREMA:** *Hula hop (opcija: korpa), lopta*

---



# Udaranje

Udaranje znači udaranje lopte ili nekog drugog predmeta rukom ili nekim predmetom kao što je: štap, palica, reket ili lipatica. Udaranje pomaže razvijanju koordinacije oko-ruka koja je neophodna za tenis, golf, softbol, odbojku ili kriket.



## Aktivnosti u ovom odjeljku uključuju:

Rukomet

Bacanje lopte

Golf ili kriket za početnike

Tenis ili softbol za početnike

Odbojka za početnike



### Rukomet

Stavite loptu na čunj.  
Neka dijete udari loptu pesnicom  
ili drugom rukom.

---

**NEOPHODNA OPREMA:**

*Lopta koja se sporo kreće  
(opcija: lopta za plažu), čunj  
(opcija: palica za softbol)*

---



### Bacanje lopte

Bacite loptu u vazduh ka djeci a zatim neka oni bace loptu vama nazad ili jedni  
ka drugima otvorenom rukom.

Prebrojte broj dobačaja prije nego što lopta padne na pod.

---

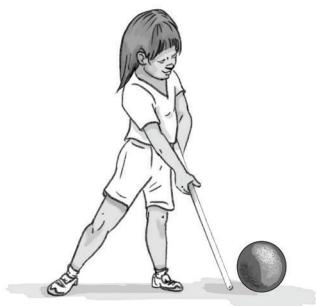
**NEOPHODNA OPREMA:** *Lopta koja se sporo kreće (opcija: lopta za plažu, balon)*

---

### Savjeti za opservaciju

Velike lopte je lakše udarati  
od malih. Statične objekte je  
lakše pogoditi od pokretnih.





## Kriket ili golf za početnike

Stavite loptu na pod. Dok držite palicu neka djeca stope sa strane od lopte.

Ohrabrite djecu da udare loptu palicom. Neka djeca drže palicu sa palčevima put dolje.

**Igre u grupi:** Postavite čunjeve da budu gol i neka djeca šutiraju na gol. Djeca takođe mogu da vježbaju hvatanje tako što će naizmjenično biti golmani.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** *Lopta koja se polako kreće (opcija: lopta za plažu, mala sunđerasta lopta, teniska lopta) palica (opcija: palica za kriket za djecu, golf klub za djecu)*

---

## Softbol ili tenis za početnike

Postavite veliku loptu na čunj. Dok držite reket neka djeca stanu sa strane okrenuti put lopte. Ohrabrite djecu da udare loptu reketom.

Kako bi izazov bio veći, nježno dobacite loptu djeci i ohrabrite ih da je udare palicom.

**Igre u paru:** Napravite bazu za djecu da trče oko kada udare loptu imitirajući softbol.




---

**NEOPHODNA OPREMA:** *Lopta, čunj (opcija: softbol palica), reket (opcija: reket, palica)*

---

### Savjeti za opservaciju

Lopte bačene polako u malim lukovima lakše se udaraju nego brze lopte ili lopte sa visokim lukom.



### Odbojka za početnike

Podijelite djecu u dvije grupe odvojene balans gredom. Podstaknite djecu da udare ili dodirnu loptu otvorenom rukom sa jedne strane barijere na drugu.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** Balans greda (opcija: uže, niska mreža), lopta koja se sporo kreće (opcija: lopta za plažu, balon)

---

### Savjeti za opservaciju

Pomjeranje težina je važno kako biste ispravili formu udaranja. Ako djeca ne prebacuju težinu, neka se ljujaju naprijed - nazad ili u stranu dok stoje na podnom markeru.





**"To što je dio Mladih sportista znači puno mom sinu Mateu zato što on voli sport. Ujedinjeni smo kao porodica zato što moje drugo dvoje djece bez intelektualnih smetnji takođe učestvuju. U školi on sada može da učestvuje u više aktivnosti i ima podršku i priznanje svojih drugara."**

- Melisa, Meksiko



# Šutiranje

Šutiranje je čin udaranja određenog predmeta stopalom. Udaranje zahtijeva koordinaciju oko-stopalo. Takođe zahtijeva sposobnost ravnoteže. Veoma je važno udaranje lopte za fudbal (američki fudbal) i to omogućava djeci i da se igraju jedni s drugima.



## Aktivnosti u ovom odjeljku uključuju:

Udarac lopte iz mesta

Šutiranje penala

Vježba preticanja

Dodaj i kreni

Fliper

Kuglanje sa tri čunja

Driblanje čunjeva

# Šutiranje

## Udarac lopte iz mesta

Stavite loptu na pod i neka djeca stanu iza nje. Podstaknite djecu da udaraju loptu ka vama sa nožnim prstima stopala koje koriste.

Kako bi izazov bio veći, ohrabrite djecu da udaraju loptom u nekoliko podnih markera ili da šutiraju loptu između dva čunja ili znakova kako bi postigli gol.



**NEOPHODNA OPREMA:** Lopta koja se sporo kreće (opcija: lopta za plažu, fudbal za djecu (fudbalska lopta), lopta za igru), podni markeri (opcija: čunjevi)

## Šutiranje penala

Postavite loptu na pod, a djeca neka prilaze i šutiraju loptu ka vama.

Kako bi izazov bio veći, podstaknite djecu da priđu lopti i šutiraju je između čunja kako bi postigli gol. Druga djeca mogu vježbati šutiranje i hvatanje smjenjujući se u ulozi golmana.



**NEOPHODNA OPREMA:** Lopta koja se sporo kreće (opcija: lopta za plažu, fudbal za djecu (fudbalska lopta), lopta za igru), čunjevi

## Savjeti za opseravaciju

Djeca treba da usmjere pogled na loptu prije udaranja i na metu dok šutiraju.



## Vježbanje dodavanja lopte

Neka djeca stanu u krug i ohrabrite ih da šutiraju loptu jedni drugima. Pobrinite se da lopta ostane u okviru kruga.

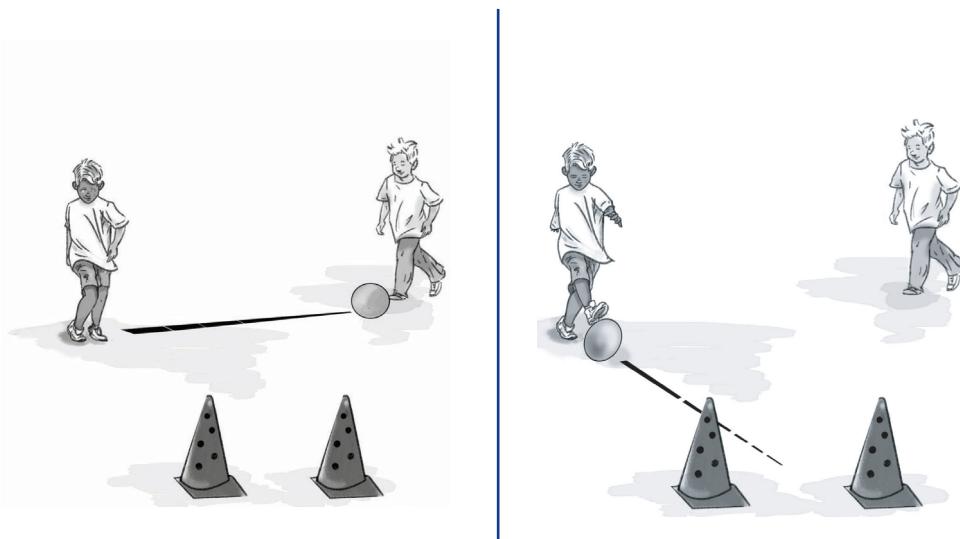
---

**NEOPHODNA OPREMA:** *Lopta koja se sporo kreće (opcija: lopta za plažu, fudbal za djecu (fudbalska lopta, lopta za igru)*

---

## Daj gol

Dodajte loptu djeci i podstaknite ih da šutiraju loptu između dva čunja kako bi postigli gol.



---

**NEOPHODNA OPREMA:** *Lopta koja se sporo kreće (opcija: lopta za plažu, fudbal za djecu (fudbalska lopta, lopta za igralište), čunjevi (opcija: gol, podni markeri)*

---

## Fliper

Koristite balans gredu kako biste napravili okvir pravougaone mašine za fliper.

Poređajte čunjeve i blokove u okvir pravougaonika kako biste napravili prepreke.

Neka djeca stanu na gredu i lagano udaraju loptu jedni drugima, ostavljajući okvir i prepreke da mijenjaju smjer lopte.



---

**NEOPHODNA OPREMA:** Balans greda, čunjevi, blokovi (opcija: čaše), lopta koja se sporo kreće (opcija: lopta za igru, sportska lopta)

---



## Izborna aktivnost

### Kuglanje sa tri čunja

Napravite stazu za kuglanje sa dvije balans grede i postavite tri prazne platične flaše na kraju staze.

Neka djeca po redu udaraju loptu kako bi pomjerili ili srušili flaše.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** Balans greda, plastične flaše (opcija: čaše koje se slažu) lopta koja se sporo kreće (opcija: lopta za igru, sportska lopta)

---



## Driblanje čunjeva

Postavite čunjeve nasumice na mjestu gdje se igra. Zatražite od djece da nježno udaraju loptu dok se kreću oko prostora a da ne udaraju čunjeve. Djeca se mogu smjenjivati ili nekoliko djece može driblati u isto vrijeme.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** Čunjevi, lopta koja se sporo kreće (opcija: fudbal za djecu fudbalska lopta)

---

### Savjeti za opservaciju

Dok udara, tijelo se naginje nazad prije kontakta sa loptom. Suprotna ruka se nije naprijed sa udarcem. Noga kojom se šutira treba da prati ruku.



# Napredne sportske vještine

Napredne sportske vještine zahtijevaju od djece da koriste vještine koje su razvili ranije u Priručniku i da ih primijene u praksi. Ovo zahtijeva visok stepen povezanosti, snage, moći, koordinacije, timskog rada, i svjesnosti.



## Aktivnosti u ovom odjeljku uključuju

Žongliranje  
Galopiranje  
Preskakanje

### Fudbalske vještine

Vođenje lopte  
Kotrljanje i hvatanje  
lopte, dva na jedan,  
jedan na jedan

### Košarkaške vještine

Driblanje  
Dodavanje i šutiranje

### Vještine softbola

Pretrčavanje baza

## Napredne sportske vještine

### Žongliranje

Podstaknite djecu da vježbaju balans na jednoj nozi, dok udaraju nogom podignutom ispred svog tijela i dok su im ruke ispružene sa strane. Zatim, neka djeca pomjeraju noge naprijed-nazad i drže loptu objema rukama, spuštajući je kada je nogu nazad i udare je ispružajući nogu naprijed.



---

**NEOPHODNA OPREMA:** Lopta koja se sporo kreće (opcija: lopta za plažu, lopta za igru)

---

### Galopiranje

Stavite na pod nekoliko markera duž prave linije. Neka djeca nagaze marker stopalom koje koriste i vrate drugo stopalo na marker. Nastavite tako, s tim što će prvo nagaziti na marker stopalom koje koriste.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** Podni markeri

---

### Preskakanje

Postavite nekoliko markera na pod u istoj liniji. Neka djeca nagaze na markere i neka poskoče nisko sa istim stopalom. Kada stopalom dotaknete pod, postavite još jedno stopalo na sljedeći marker.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** Podni markeri

---

### Savjeti za opservaciju

Ove vještine zahtijevaju snagu, balans, viziju, koordinaciju i timski rad. Posmatrajte koje komponente predstavljaju poteškoće za djecu i vratite se na aktivnosti koje su opisane u Priručniku.





## Fudbalske vještine

### Vođenje lopte, šutiranje i hvatanje lopte

Pitajte djecu da stanu u krug i šutiraju loptu jedni ka drugima. Neka djeca zaustave ili uhvate loptu donjim dijelom stopala. Učinite aktivnosti uzbudljivijim uključivanjem brojanja ili rimovanja svaki put kad šutnu loptu.



---

**NEOPHODNA OPREMA:** *Lopta koja se sporo kreće (opcija: fudbal za djecu (fudbalska lopta), lopta za igru)*

---

### Dva na jedan

Jedno dijete je golman i stoji ispred gola. Dvoje preostale djece su saigrači koji žele da postignu gol. Na znak tapšanja ili zvižduka, dijete dodaje loptu svom saigraču, a zatim dijete koje je primilo loptu šutira ka golu koji je napravljen od čunjeva.

Nakon što svako dijete pronađe u ulozi golmana, doda loptu ili šutira, vježba se izvodi ponovo sa istom ili sa drugom djecom.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** *Lopta koja sporo kreće: fudbal za djecu (fudbalska lopta, lopta za igru), čunjevi (opcija: mali gol za fudbal za djecu)*

---

### Jedan na jedan

Podstaknite dvoje djece da trče i izvedu pas tri puta. Dijete sa loptom, nakon trećeg pasa treba da šutira na gol. Nakon što izvede šut lopta se dodaje preostaloj djeci.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** *Lopta koja se sporo kreće (opcije: fudbal za djecu (fudbalska lopta, lopta za igralište), čunjevi (opcije: sportski i gol za djecu))*

---

## Košarkaške vještine

### Driblanje

Stanite iza djeteta i dodajte mu loptu tako što ćete je prvo baciti o pod sa obje ruke. Neka lopta udari u njihove ruke a da je ne uhvate. Kako dijete bude napreduvalo u savladavanju vještine manje mu pomažite.

Nastavite sa različitim tipovima lopti i nastavite sa driblanjem i tapkanjem lopte s jednom rukom.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** *Lopta koja se sporo kreće (opcija: košarka za juniore, lopta za igru)*

---

### Dodavanje i šutiranje

Neka djeca stanu u krug. Postavite hula hop u sredini. Podstaknite djecu da bacaju, dodaju loptu tapkanjem, ili dodaju loptu tri puta tako da treća osoba završi sa loptom. Lopta se šutira u hula hop.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** *Lopta koja se sporo kreće (opcija: košarka za djecu, lopta za igru), hula hop (opcija: korpa)*

---

### Driblanje i šutiranje

Neka djeca stanu u red ispred obruča. Kada dobiju loptu, djeca driblaju tri puta a zatim šutiraju. Zatim, sakupite lopte iz obruča, i dodajte ih narednom djetetu u redu.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** *Lopta koja se sporo kreće (opcija: košarka za djecu, lopta za igru), hula hop (opcija: korpa)*

---





# Vještine softbola

## Pretrčavanje baza

Koristite podne markere kao baze. Neka dijete stane na svaku bazu. Postavite čunj na kućni tanjur, a jedno dijete neka udari palicom loptu sa njega. Onaj koji udara treba da trči oko baza prije nego što tri različita igrača razmijene loptu. Trener rotira djecu na različitim pozicijama.

---

**NEOPHODNA OPREMA:** Podni markeri, lopta koja se sporo kreće (opcija: meka sunđerasta lopta, softbol), čunj (opcija: palica za softbol), drvena palica (opcija: palica za bejzbol, štap)

---





# Mladi sportisti u školi



## Mladi sportisti u školi

**Kako djeca istražuju svijet oko sebe kroz igru oni tako uče mnoge koncepte života. Dodatno kretanje i fizička aktivnost u učionici vode do aktivnog života.**

Benefiti fizičke aktivnosti i igre prevazilaze sport. Mladi sportisti u Specijalnoj Olimpijadi pomažu djeci u interakciji i razvijanju važne komunikacije, učenje i vještine samopomoći. Rano započinjanje motoričkih aktivnosti je izuzetno važno za djecu sa intelektualnim smetnjama. Djeca koja dobijaju podršku u ranjem uzrastu biće sposobnija da izvode zahtjevnije pokrete kad odrastu.

### Struktura u školi

- **Učestalost:** najmanje jednom nedjeljno dok je tri puta nedjeljno najbolje

Mladi sportisti imaju najveći uticaj na motoričke vještine kada se program sprovodi više od jednog puta nedjeljno. Škole treba da teže tome da ponude aktivnosti tri puta nedjeljno.

Sva tri časa mogu se svesti u učionici ili se broj časova može povećati uz aktivnosti kod kuće. Na primjer, ako se program Mladi sportisti održava dva puta nedjeljno u učionici, članovi porodice mogu sprovoditi aktivnosti jednom nedjeljno kod kuće.

- **Vrijeme:** treninzi od 30 – 45 minuta
- **Mjesto:** na otvorenom ili zatvorenom

Program Mladi sportisti se može sprovoditi na mnogo mirnih mesta. Ovo može podrazumijevati i salu za fizičko tokom časa fizičkog ili učionica. Aktivnosti se mogu sprovoditi na zatvorenom tokom vremena predviđenog za motorički razvoj ili igru.





## Angažovanje porodice

Iako porodice možda nisu uključene u program Mladi sportisti u školi, važno je za porodice da učestvuju u radu sa svojim djetetom. Porodice mogu učestvovati u mnogim aktivnostima, kao što su:

- **Početni sastanak.** Škole treba da pozovu roditelje kako bi se upoznali na početku školske godine. Roditelji i članovi porodice mogu naučiti puno o programu Mladi sportisti. Takođe mogu naučiti kako da podrže svoju djecu kod kuće tokom školske godine.
- **Nedjeljne novosti i mejlovi.** Povežite se sa roditeljima jednom nedjeljno kako biste ih obavijestili o aktivnostima i napretku.
- **Volonteri.** Pozovite članove porodice da učestvuju i kao volonteri i podrže treninge u okviru programa Mladi sportisti.
- **Aktivnosti kod kuće.** Podijelite Priručnik aktivnosti sa roditeljima. Dajte im sugestije o predmetima koje koriste svaki dan a mogu im poslužiti kao oprema. Ovo dozvoljava porodicama da ponove aktivnosti sa djecom kod kuće.
- **Događaj za proslavu ili pokazivanje naučenog.** Kao završnica programa Mladi sportisti planira se događaj inkluzivne proslave ili dan u prirodi. Pozivaju se članovi porodice kako bi vidjeli različite aktivnosti koje su naučene na treninzima.



## Dodatni izvori

Nastavni plan Mladih sportista je sekundarni izvor koji daje scenarije nastavnih planova za upotrebu tokom period od osam nedjelja u školama. Za svaku nedjelju, postoje tri dana nastavnih planova, za ukupno 24 dana aktivnosti. Lekcije su dizajnirane tako da pomognu djeci da se upoznaju sa aktivnostima. Djeca usavršavaju vještine kroz ponavljanje.

Nastavni plan Mladih sportista je razvijen od aktivnosti u Priručniku aktivnosti. Uvodi nas u to kako da se vodi program Mladi sportisti u školama.

Nastavni plan programa Mladi sportisti i ostali izvori za predavače mogu se naći na sajtu [resources.specialolympics.org/YoungAthletes](http://resources.specialolympics.org/YoungAthletes).





## Pravljenje nastavnog plana

Koristite strukture u nastavku kako biste razvili individualne časove za Mlade sportiste u učionici. To će pomoći da se obezbijedi ponavljanje. Takođe naglašava individualan rast i podršku društvene interakcije.

- **Zagrijavanje.** Zagrijavanje pomaže djeci da se kreću i spremaju za predstojeće aktivnosti. Zabavna zagrijavanja mogu uključivati pjesme, igre i istezanje.
- **Individualni razvoj vještina:** Ova sekcija omogućava djeci da se fokusiraju na njihov individualni rast i uspjeh. Izaberite vještinu i aktivnosti iz Vodiča i održite ih kao pojedinačne aktivnosti. Ili, izaberite nekoliko aktivnosti i održite ih na različitim mjestima.
- **Igre / Aktivnost u grupama:** Ove igre i aktivnosti su zabavan i efikasan način uvježbavanja vještine. One unapređuju časove u učionici, podstiču komunikaciju i socijalnu interakciju.
- **Opuštanje i pjesma za kraj:** Ovaj odjeljak pomaže djeci da uspore i pripreme se za povratak na druge aktivnosti u učionici. Uz završnu pjesmu, obnovite aktivnost ili vještine koje su stekli. Završite lekciju sa dobrim istezanjem.

Na narednoj strani naći ćete primjer lekcije kako biste razvili program Mladi sportisti u učionici

### Savjeti za odrasle

- Koristeći riječi, slike ili druge vizuelne znakove, podijelite individualne aktivnosti na bijelu tablu ili običnu tablu. Ovo omogućava djeci vizuelne znake kad završe lekciju od tog dana
- Pronađite u izvorima prazan šablon nastavnog plana [specialolympics.org/YoungAthletes](http://specialolympics.org/YoungAthletes).

## Nastavni plan programa Mladi sportisti

### Primjer treninga za aktivnosti "Hodanje i trčanje"



#### Zagrijavanje (5 minuta)

- Pjesma - Točkovi na autobusu
- Pratite vođu



#### Razvoj vještina/stanice (10- 15 minuta)

- Koračanje u stranu
- Trči i nosi
- "Zalijepljenje" ruke



#### Grupne aktivnosti (10-15 minutes)

- Protivpožarna vježba
- Staza s preprekama



#### Opuštanje/Pjesma za kraj (5 minuta)

- Pjesma - Kad si srećan





## Ključne tačke koje treba razmotriti u učionici

### Prostor i sigurnost

- **Ne prevelika, ne premala.** Pročitajte svaku aktivnost. Pobrinite se da prostor ispunjava očekivanja aktivnosti i broja djece u grupi.
- **Unutra ili napolje.** Program Mladi sportisti je dobro izvoditi i unutra i vani. Imajte na umu prostor. Dobro definišite granice sigurnosti.
- **Jedno mjesto ili dva mesta.** Mnogi nastavnici su vodili Mlade sportiste dijeleći ih u dvije grupe. Koristite učionice i hodnike da vodite dvije grupe istovremeno.

### Struktura

- **Uspostavite rutinu.** Rutina obezbeđuje jasna očekivanja i ugodnost za djecu.
- **Plan za pauze za odmor.** Obezbijedite prostor gdje djeca mogu da odmaraju ako se umore ili preopterete sredinom ili aktivnostima.
- **Podstičite različite načine kretanja prilikom prelaza s jedne aktivnosti na drugu.** To jača različite mišiće i podstiče djecu da uče novu vještinu.
- **Koristiti muziku kao signal za promjenu aktivnosti.** Pjesme se mogu koristiti kada se jedna aktivnost završava a naredna treba da počne.
- **Ujedinjeni partneri.** Neka starija djeca ili djeca bez intelektualnih smetnji podržavaju mlađu djecu tako što će im pokazati aktivnosti i biti im lideri i ujedinjeni partneri.
- **Hidratacija i zdrava užina.** Ponudite vodu i voće na kraju seansi. Dobra hidratacija i ishrana su važne za fizičko zdravlje i učenje.

### Liderstvo i volonteri

Uz mnoge druge koristi, program Mladi sportisti pomaže djeci da se uključe, da ih prihvate i poštuju u učionici i školi. Razmislite o tome da tokom treninga date djeci priliku da uče i vode.

- Nakon ponavljanja pjesama nekoliko puta ohrabrite djecu da vode pjesmu za zagrijavanje i za kraj.
- U okviru ovih aktivnosti, nađite način da djeca počnu da preuzimaju liderske uloge. Na primjer, neka djeca naizmjenično budu lideri u aktivnosti "Prati vođu" ili postavljaju prepreke u aktivnosti "Staza sa preprekama".
- Koristite učionicu kako biste raspravljali o važnim temama koje pomažu djeci da postanu bolji članovi u učionici ili zajednici. Ove teme mogu uključivati koncepte kao što su inkluzija, poštovanje, sposobnost i prijateljstvo.

Program Mladi sportisti takođe podržava pojedince da razviju liderske vještine. Razmislite o sljedećim prijedlozima:

- Starija djeca u Osnovnoj školi mogu učestvovati u programu Mladi sportisti na kraju manifestacije pokazajući vještine koje pomažu mlađoj djeci da završe aktivnosti.
- Srednjoškolci mogu poslužiti kao volonteri u aktivnostima. Volonteri su sjajni da započnu određene vježbe ili podrže djecu dok prelaze s jedne aktivnosti na drugu.
- Partner sa lokalnog univerziteta može poboljšati aktivnosti programa Mladi sportisti. Razmotriti saradnju sa relevantnim službama, kao što su, obrazovanje, specijalno obrazovanje, fizikalna terapija, ili sportska udruženja. Studenti mogu biti volonteri ili treneri, a mogu čak i da preuzmu vođstvo u kreiranju nastavnih planova.
- Neka sportisti Specijalne Olimpijade budu pomoćnici trenerima i volonterima.





## Prikaz proslave događaja

Kako uče i vježbaju nove vještine djeca će sticati samopouzdanje i ponos tokom svog odrastanja. Proslave, kao što su Ujedinjeni dan na terenu, Dan igri ili prikaz programa Mladi sportisti pružaju školama šansu da vežu djecu svih uzrasta i sposobnosti. Oni takođe ističu program za porodice i zajednice.

Kako bi se pružilo vrijedno iskustvo svima razmotrite ove sugestije za planiranje događaja.

- Pozovite porodice i članove zajednica kako bi mogli da uživaju u uspjehu. Takođe, pozovite druge razrede na događaj u školi. Na ovaj način, sva djeca mogu da iskuse zabavu inkluzije.
- Stariji učenici u školi mogu biti volonteri i preuzeti vođstvo u vođenju različitih aktivnosti.
- Razmislite o tome da događaj učinite svečanijim tako što ćete imati malo otvaranje.
- Napravite proslavu na kraju godine ili na kraju treninga. Događaj treba da slavi individualne uspjehe i napredak djece.
- Organizujte tokom događaja stanice koje oslikavaju aktivnosti i igre koje su djeca sprovodila u programu Mladi sporisti.





# Mladi sportisti u zajednicama



## Mladi sportisti u zajednicama

Mladi sport i rekreativni programi su program gdje se djeca i "trener" okupljaju i dolaze na organizovanu igru. Ti programi se mogu naći u mnogim zajednicama. Mladi sportisti Specijalne Olimpijade mogu obezbiti jednu istu tu inkluzivnu priliku za djecu sa i bez intelektualnih smetnji. Mladi sportisti u zajednici omogućavaju roditeljima da učestvuju u zabavi zajedno sa svojom djecom dok se ona igraju sa drugima. Oni takođe posmatraju njihovu djecu kako uče vještine koje će im pomoći u sportu i u životu.

### Struktura u zajednicama

Kada odlučujete kako da organizujete program Mladi sportisti u okviru zajednice sljedeći detalji mogu vam poslužiti kao vodič za organizaciju i mjesto događaja.

- **Učestalost** : jednom nedjeljno, plus dva puta nedjeljno kod kuće
- **Vrijeme** : Sesija od 45 minuta – 1 sat
- **Mjesto** : Na otvorenom ili u zatvorenom
- **Lokacije** : Lokalni centar, sportski klub, kampus univerziteta, javna mjesta za rekreaciju, biblioteka ili drugi prostori.
- **Treneri** : Volonteri u zajednici, obučeni profesionalci, članovi porodice ili studenti na univerzitetu
- **Inkluzija** : Robdina ili djeca iz lokalne zajednice
- **Volonteri** : Članovi porodice, Lideri u Specijalnoj Olimpijadi, članovi lokalnog sportskog kluba, studenti ili volonteri u zajednici.

**Volontiranje ili asistiranje treneru je velika šansa za liderstvo u okviru programa Specijalne Olimpijade. Interakcija sa sportskim liderima je takođe od velike vrijednosti za porodice jer ih inspiriše kad je riječ o budućim mogućnostima njihovog djeteta**





## Struktura treninga u zajednici

Koristite strukturu ispod kako biste organizovali program Mladi sportisti u učionici. Pomoći će vam da bude ponavljanja. Takođe naglašava individualan rast i podržava socijalnu interakciju.

- **Zagrijavanje:** Zagrijavanje pokreće djecu i sprema ih za buduće aktivnosti. Zabavno zagrijavanje podrazumijeva pjesme, igre i istezanje.
- **Razvoj individualnih vještina:** Ovaj odjeljak omogućava djeci da se fokusiraju na svoj individualni rast i uspjeh. Odaberite vještinu ili aktivnost iz Priručnika i održite je kao jedinstvenu aktivnost. Ili odaberite nekoliko aktivnosti i postavite različite stанице.
- **Grupne igre/aktivnosti:** Ove igre i aktivnosti su zabavan i efikasan način da se vježbaju vještine. Uz njih se ponavljaju lekcije u učionici, podstiče komunikacija i socijalna interakcija.
- **Pjesma za opuštanje i kraj:** Ovaj odjeljak pomaže djeci da se opuste i spreme za polazak. Uz pjesmu za kraj obnovite aktivnost ili vještine koje su naučili. Završite čas istezanjem.



## Glavne tačke koje treba razmotiriti za program u okviru zajednice

### Prostor i sigurnost

- **Ne preveliki, ne premali.** Pročitajte svaku aktivnost. Pobrinite se da prostor ispunjava očekivanja aktivnosti i broja djece u grupi.
- **Unutra ili vani.** Program Mladi sportisti može se izvoditi i unutra i na polju. Imajte na umu prostor. Dobro definišite granice sigurnosti.
- **Jedno mjesto ili dva mjesta.** U zavisnosti od broja djece i volontera, treneri mogu podijeliti velike grupe u manje, nekad po uzrastu ili sposobnosti ili da vode dvije grupe u isto vrijeme.





## Struktura

- **Uspostavite rutinu.** Rutina obezbjeđuje jasna očekivanja i komfor za mnogu djecu.
- Formirajte različite stanice vještina kako biste zadovoljili djecu različitih uzrasta i sposobnosti.
- Dodajte grupne igre i aktivnosti u sesijama kada su djeca istog uzrasta ili mogućnosti.
- **Podstičite različite načine kretanja prilikom prelaza s jedne aktivnosti na drugu.**

To jača različite mišiće i podstiče djecu da uče novu vještinu.

- Pozovite rodbinu, roditelje ili djecu bez intelektualnih smetnji da podrže djecu imitiranjem istih aktivnosti.
- **Koristiti muziku kao signal za promjenu aktivnosti.** Pjesme se mogu koristiti kada se jedna aktivnost završava a naredna treba da počne.
- **Ujedinjeni partneri.** Neka starija djeca ili djeca bez intelektualnih smetnji podržavaju mlađu djecu tako što će im pokazati aktivnosti i biti im lideri i ujedinjeni partneri.
- **Hidratacija i zdrava užina.** Ponudite vodu i voće na kraju treninga. Dobra hidratacija i ishrana su važne za fizičko zdravlje i učenje.



## Angažovanje porodice

Veoma je važno za porodice da učestvuju sa svojim djetetom u programu Mladi sportisti. To je šansa za porodice da se povežu sa članovima zajednice i drugim porodicama. To podržava rast, razvoj i osjećaj da su prihvaćeni.

Porodice se mogu uključiti u mnoge programe zajednice kao što su:

- **Nedjeljne novosti i mejlovi.** Povežite se sa roditeljima jednom nedjeljno kako biste ih obavijestili o aktivnostima i napretku.
- **Podržavaoci treninga.** Pozovite članove porodice da učestvuju u nedjeljnim treninzima, podržavajući svoju decu kroz različite aktivnosti, ili podstaknite porodice da preduzmu sljedeći korak i postanu treneri.
- **Aktivnosti kod kuće.** Dijelite Priručnik porodicama i dajte prijedloge svakodnevnih predmeta koji se mogu koristiti kao oprema. Ovo omogućava porodicama da ponove aktivnosti sa svojim djetetom kod kuće.
- **Grupe podrške porodici.** Obezbijedite porodicama mjesto da se povežu i pričaju dok su njihova djeca dio programa. Porodice mogu biti najbolja podrška jedni drugima.





## Porodični forumi

Porodični forumi čine da porodice budu dio Specijalne Olimpijade. Nude mjesto roditeljima i starateljima da pristupe informacijama o zdravlju, izvorima informacija i podršci.

Kada planirate porodični forum razmotrite sljedeće ideje:

### Učestalost i vrijeme

Planirajte porodični forum jednom mjesечно ili svaka tri mjeseca. Porodice se mogu sresti sa gostujućim predavačima dok treneri i volonteri sprovode treninge u okviru programa Mladi sportisti.

### Potencijalne teme

Porodični Forumi treba da se bave pitanjima i problemima članova lokalnih porodica. Oni takođe treba da budu osjetljivi na kulturne i vjerske potrebe zajednice. Ispod su neki prijedlozi za dragocjene teme porodičnih foruma. Sastanite se prvo sa članovima porodice i neka one daju svoj doprinos prije nego što odlučite koja će biti krajnja tema.

- Zalaganje za prava Vašeg djeteta i pristup uslugama
- Medicinska i stomatološka njega vašeg djeteta
- Pristup produžene njege - kako da prepoznate pravog profesionalaca za svoje dete
- Mogućnosti u školi - šta je na raspolaganju djeci sa intelektualnim smetnjama u zajednici
- Ishrana, zdrave navike i kuvanje (demonstracija)
- Opšte zdravstvene teme vezane za ukupnu zajednicu, kao što su prevencija malarije
- Učenje kroz igru
- Zdravi rođački odnosi
- Promovisanje nezavisnosti u ranom uzrastu

### Gostujući prezenteri

Kada vodite Porodični forme, koristite partnera zajednice, univerzitetske profesore ili industrijske eksperte da vode razgovore. Na primjer, dovedite pedijatra da razgovara sa doktorom vašeg djeteta. Dovedite nutricionistu da razgovara o zdravoj ishrani.



# Mladi sportisti kod kuće



## Mladi sportisti kod kuće

Uključivanje porodice u živote male djece je važno. Roditelji, baki i dede, staratelji, braća, sestre, tetke, ujaci i rođaci treba da imaju svaku priliku da budu uključeni u program Mladi sportisti. Kroz Specijalnu Olimpijadu i program Mladi sportisti kod kuće se može igrati zajedno s porodicom u zabavnoj i brižnoj sredini.

Kad ste kod kuće, Mladi sportisti može biti samostalni program ili može po-državati aktivnosti koje djeca rade u školi ili u okviru programa zajednice.

### **Samostalne aktivnosti**

Odličan način da započnete Mlade sportiste je da se igrate sa djecom, koristeći Priručnik programa Mladi sportisti kako biste strukturirali vrijeme igre. Aktivnosti u Priručiku mogu se koristiti jedan-na-jedan sa odrasloim osobom i djetetom. Ili pozvati rodbinu i djecu iz komšiluka da učestvuju u zabavi.

Počnite sa 20 ili 30 minuta osmišljene igre nedjeljno. Odaberite dvije ili tri aktivnosti kako bi se fokusirali na svaki period igre. Postaraјte se da sve bude zabavno. Usvajajte aktivnosti kako vaše dijete napreduje u svakoj vještini.

### **Podrška programima škole ili zajednice**

Sprovođenje programa Mladi sportisti kod kuće može pomoći da se uvježbaju vještine koje djeca uče u školi ili zajednici kao dio Mladih sportista.

Da bi se postigao rast priznat u studiji nastavnog plana Mladih sportista - gdje su djeca stekla sedam mjeseci motoričkih sposobnosti tokom osam nedjelja - djeca treba da ponove sposobnosti i aktivnosti tri puta nedjeljno.

Porodice mogu podržati ovaj rast koristeći Priručnik programa Mladi sportisti za igru kod kuće. Pitajte učitelja vašeg djeteta ili trenera da podijelite lekcije koje rade svake nedjelje li da ih pratite kod kuće.





## Glavne tačke koje treba razmotriti prilikom izvođenja ovih aktivnosti kod kuće

- **Ne osećajte se ograničeno zbog preporučene opreme.** Zvanična sportska oprema nije potrebna. Većina opreme može biti zamijenjena stvarima koje možete naći kod kuće. Kao trake za gredu ili prazne flaše za čunjeve. Koristite svoju kreativnost i zabavite se!
- **Pozovite braću i sestre ili ostalu djecu u vašoj zajednici da se igraju.** Sva djeca vole aktivnosti i igre iz Priručnika. Ne postoji bolji način da se zabave i da budu fit nego da se igraju sa drugima.
- **Budite kreativni.** Kada počnete sprovodite aktivnosti iz Priručnika, smislite nove aktivnosti koje uključuju prednosti i slabosti vašeg djeteta. Povežite se sa omiljenim sportovima ili aktivnostima vaše djece.
- **Povežite se sa drugim porodicama.** Pronađite lokalnu mrežu podrške porodicama u okviru Specijalne Olimpijade kako biste se povezali sa drugim porodicama. Postanite lider porodice volontiranjem ili pokretanjem programa zajednice Mladi sportisti.
- **Zabavite se!** Iako postoje mnoge prednosti Mladih sportista, jedan od glavnih ciljeva je da podrži roditelje da se igraju sa svojim djetetom, u zabavnom okruženju. Uživajte u vremenu igrajući se zajedno i uspostavite vezu preko fizičkih aktivnosti i sporta.

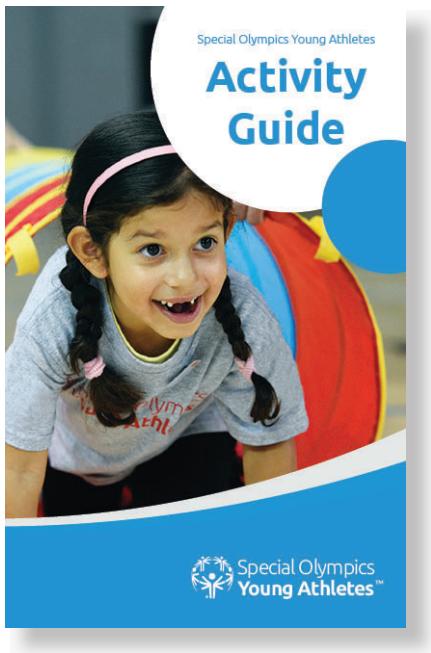




# Dodatni izvori



## Dodatni izvori : Online alatke



**Priručnik Mladih sportista je samo početak. Više informacija i izvora koji podržavaju program Mladi sportisti možete naći na internetu.  
Ovi izvori uključuju:**

- Pojedinačni video snimci koji prikazuju kako pravilno izvoditi sve aktivnosti iz Priručika
- Nastavni plan Mladih sporista, sa 24 scenarija - lekcije na osnovu Priručnika
- Ostali izvori za podršku programa lidera koji vode program Mladi sportisti u školi, zajednici ili kod kuće
- Informacije za podršku i angažovanje članova porodice
- Dodatne zdravstvene i sportske aktivnosti
- Marketing materijali koji promovišu Mlade sportiste u zajednici

[resources.specialolympics.org/YoungAthletes](http://resources.specialolympics.org/YoungAthletes)





## Promjena i prilagođavanje opreme

Promjena opreme može da smanji povredu i poveća uspjeh. Lopte, frizbiji, baloni, pak, palice, reketi, vesla, štapovi, baze, mreže, ciljevi i fitnes oprema mogu da se zamijene da bi se zadovoljile potrebe svakog djeteta.

- **Promijenite veličinu lopte.** Napravite loptu ili sportske predmete (pak, šatl) veći ili manji.
- **Dužina ili širina.** Promijenite dužinu rekvizita za udaranje (palica, štap) da bude duži, kraći ili širi.
- **Težina.** Ponuda rekvizita za udaranje ili lopti koja su lakše ili teže.
- **Drška.** Napravi veći, manji, mekši ili oblikovani rukohvat tako da odgovara ruci djeteta.
- **Kompozicija i tekstura.** Ponudite različite lopte i rekvizite za udaranje koji su napravljeni od sunđerastog materijala, vune, plastike, gume, kartona ili drugog materijala.
- **Boje.** Koristite raznobojnu opremu za djecu kao biste vizuelno privukli djecu.
- **Visina ili veličina.** Umanjite visinu mreže, gola ili baze. Koristite veće baze označene brojevima ili bojama.  
Povećajte veličinu gola ili promijenite visinu kako biste povećali preciznost u postavljanju mete.
- **Zvuk, svjetlo, slike, znakovi ili boje.** Koristite obojene marame, slike ili duge vizuelne znake kako biste bolje označili lokaciju.



## Dodatni izvori: Izmjene

### Izmjene za djecu sa motoričkim poteškoćama

Program Mladi sportisti ostavlja prostora za djecu svih sposobnosti da budu uspešni. U nekim slučajevima, moraju se uvesti promjene kako bi postigli da sva djeca imaju koristi od ovog iskustva.

Bez obzira na nivo sposobnosti, važno je prilagoditi aktivnosti kako bi se ispunile individualne potrebe svakog djeteta.

#### Za djecu koja ne mogu da hodaju:

- Odaberite aktivnosti koje se fokusiraju na sjedjenje na podu sa ili bez podrške. Ove aktivnosti uključuju "Valjanje ili hvatanje u zamku". "Igre sa maramama" itd.
- Izmijenite aktivnosti tako da djeca mogu da puze prije nego da šetaju ili trče.

#### Za djecu koja su nestabilna na stopalima:

- Dozvolite djeci da koriste hodalice ili guraju kolica kako bi učestvovali u aktivnostima.
- Držite djecu za struk kako bi radili na vještinama ravnoteže, udaranja ili bacanja.

#### Za djecu koja koriste kolica ili dubak:

- Dozvolite djeci da udaraju softbol palicom.
- Spusnite mreže, mete ili barijere.
- Koristite veće lopte koje omogućavaju djeci da udaraju iz kolica.
- Postavite kolica na stranu u odnosu na loptu ili metu za bacanje iznad glave i udaranje sa strane.
- Dozvolite drugoj djeci da pomažu gurajući kolica ili dubak tokom grupnih aktivnosti.

#### Za djecu sa ograničenim pokretima:

- Pružite im pomoć stavljujući svoju ruku preko njihove ruke kako bi za-vršili aktivnosti.
- Pružite fizičku podršku na torzu ili kukovima.





## Izmjene za djecu sa autizmom

Razmotrite sljedeće sugestije kada planirate treninge sa djecom sa autizmom.

### Struktura i dosljednost

- Program Mladi sportisti se održava svaki dan u isto vrijeme kako bi se održala dosljednost.
- Ponavljajte istu strukturu tokom treninga u okviru programa Mladi sportisti. Počnite zagrijavanjem i pjesmom za početak. Igre moraju biti i individualne i u grupama. Završite trening takođe pjesmom. Dosljednost pomaže djeci da znaju šta ih očekuje.
- Neka bude jasan kraj i početak aktivnosti.
- Koristite vizuelne elemente i slike (kao primjer na stranici 68) da djeца prođu kroz aktivnosti koje ih očekuju tog dana na treningu.

### Okruženje i fizička stimulacija

- Ograničite ometanja, kao što je jako svjetlo ili glasni zvuci.
- Izbjegnjite iznenadnu buku, kao što su tapšanje ili zviždanje.
- Odredite tihu sobu ili nađite mirno mjesto gdje djeca mogu otić i tokom vremena prekomjerne stimulacije.

### Instrukcije

- Definišite jasne granice za aktivnosti.
- Dajte jasne i precizne smjernice za svaku aktivnost. Ovo pomaže djeci da razumiju šta se od njih očekuje.
- Definišite pravila o socijalnoj interakciji, ponašanju i komunikaciji. Koristite ta pravila kako bi se odredila struktura grupe.
- Obezbijedite volontere, osoblje ili drugu djecu koja će pružiti individualnu podršku djeci.

## Dodatni izvori : Zdrava igra

### Razvijte zdrave navike ranije

Veoma je važno da razvijete zdrave navike kod djece u ranom uzrastu. Program Mladi sportisti uključuje informacije o zdravlju i sportu prilikom čega se fokusira na motoričke vještine.

#### Neke zdrave navike na koje se treba fokusirati su:

- Pranje ruku
- Zdrava hrana i napici
- Ograničite vrijeme provedeno ispred ekrana (TV, kompjuter, video igre, pametni telefoni)
- Svakodnevna fizička aktivnost
- Svakodnevne zdrave navike, kao što su pranje zuba i slično

U ovom Priručniku, mnoge ideje o "Zdravim igramama" sadrže i mogućnost izmjene koja je usmjerena na ključne poruke vezane za zdравље i spot.

Kako bi se podržale aktivnosti vezane za "Zdrave igre", može se nabaviti dodatna oprema. Ovi predmeti uključuju podne markere sa slikama voća i povrća, vreće u obliku hrane, ili lopte za plažu sa raznom hranom, napicima ili vježbama na njima.



Ovo su dodatne sportske ili zdrave aktivnosti koje se mogu dodati programu Mladi sportisti. Tri pokazna časa se nalaze u Priručniku. Dodatni časovi ili aktivnosti koji podržavaju zdrave navike mogu se naći na [resources.specialolympics.org/YoungAthletes](http://resources.specialolympics.org/YoungAthletes)





## Dječje pjesme

Lokalno popularne pjesme mogu se modifikovati na zabavan i uzbudljiv način tako da budu vezane za zdrave teme. Primjeri pjesama ispod pokazuju kako se one djeci mogu prilagoditi tako da uče djecu o ishrani, fizičkoj aktivnosti ili uopštenim temama vezanim za zdravlje.

### “Jabućice crvena”

Pjevati na melodiju “Sijaj, sijaj zvjezdice”:

Jabućice crvena,  
Visoka si, mala ja  
Mirišeš na grani divno,  
Dohvatit' te želim silno  
Ubraću te, oprati,  
A onda te pojesti.

### “Ruke peri tada ti”

Pjevati na melodiju pjesme “Kad si srećan”:

Poslije igre ruke peri tada ti,  
Prije jela ruke peri tada ti,  
Čiste ruke neka budu prije  
spavanja i sna,  
Tijelo voli čisto da se odmara.

## Dodatni izvori: Zdrava igra

### Koja je hrana zdrava?

**NEOPHODNA OPREMA:** Prava ili plastična hrana ili slike hrane, traka

Cilj ove igre jeste da pomogne djeci da nauče nešto o različitim tipovima hrane i da prave dobre izvore kad je riječ o hrani.

Na zidu ili stolu, nacrtajte srećno lice (smajli) ili tužno lice (tužić) sa trakom. Dajte djeci različite zdrave ili nezdrave namirnice. To mogu biti slike hrane, plastični ili napravljeni od tkanine predmeti hrane, kao i prava hrana.

Zatražite od djece da odvoje hranu u dvije grupe – hranu od koje postaju zdravi i snažni (srećno lice) i nezdravu hranu (tužno lice).

Kada djeca razdvoje hranu, raspravite o tome koja hrana se stavlja na srećno lice a koje namirnice su pogrešno identifikovane kao "zdrave". Koristeći tabelu ispod kao primjer, pričajte sa djecom o tome zašto neka hrana nije zdrava. Takođe, predložite da tu hranu zamijene nekim zdravijim izborom.

### Zdrava i nezdrava hrana

Nezdrava hrana	Zdrava hrana	Komentari za djecu
Čips	Banane ili šargarepe	"Od čipsa nećete imati zdrave mišiće, meku kožu ili dobar vid, ali zato ćete od banana i šargarepe biti zdravi!"
Sok	Mlijeko	"Mlijeko sadrži puno kalcijuma i proteina koji će vam pomoći da porastete više i imate zdrave kosti, mišiće i zube."
Gazirana pića	Voda	"Kad ste žedni voda je pravi izbor za vaše tijelo. Gazirana pića sadrže mnogo šećera i ožednjaćete još više."





## Ograničite vrijeme ispred ekrana

**NEOPHODNA OPREMA:** Mala kutija, "Aktivnosti koje ne zahtijevaju vrijeme ispred ekrana", karte

Cilj ove aktivnosti je da pokaže koliko je važno da ograničite vrijeme provedeno pred ekranom (npr. TV, kompjuter, video igre, tablet, pametni telefoni) na ne više od dva sata dnevno za djecu i porodice.

Kopirajte listu ispod i isjecite svaku aktivnost. Postavite individualne aktivnosti u malu posudu ili kutiju. Tražite od djece da izvuku aktivnost, a zatim da izvedu aktivnost kao porodica ili sa cijelim razredom. Pitajte djecu da navedu neke aktivnosti koje bi oni željeli da rade a koje ne zahtijevaju provođenje vremena pred ekranom.

Tokom aktivnosti porazgovarajte o tome koliko je važno ograničiti vrijeme provedeno pred ekranom.

### Aktivnosti koje ne zahtijevaju vrijeme provedeno pred ekranom

Pročitajte knjigu	Otpjevajte pjesmu	Prošetajte
Plešite uz pjesmu	Igrajte se sa prijateljima	Odigrajte neku igru
Igrajte se vani	Napišite pjesmu	Skuvajte zdravo jelo
Nacrtajte sliku	Slušajte muziku	Igrajte svoj omiljeni sport

## Dodatni izvori. Sljedeći koraci sa Specijalnom Olimpijadom

Djeca napreduju do različitog stepena u okviru programa Mladi sportisti. Neka djeca će i dalje imati problema a neka će biti spremna da pređu na naredni, napredniji nivo. Radite individualno sa djecom kako biste znali koji naredni korak treba preuzeti. Naredni korak može biti učešće u još jednom programu Mladi sportisti, odluka da krenete da trenirate neki sport, ili da direktno postanete kompetentan sportista Specijalne Olimpijade ili Ujedinjeni partner.

Bez obzira na nivo sposobnosti, Specijalna Olimpijada pruža programe za djecu i odrasle tokom cijelog života. Kroz promociju zdravlja, fizičke aktivnosti ili sporta, Specijalna Olimpijada nudi za svakoga ponešto.

Kroz individualne ili timske sportove olimpijskog stila, osobe sa intelektualnim smetnjama starije od osam godina mogu učestvovati u treningu i imati prilike za takmičenje.

### **Postanite ujedinjeni saigrač**

Ujedinjeni sportovi Specijalne Olimpijade uključuju ljude sa ili bez intelektualnih smetnji u isti tim. Ujedinjeni sportovi inspirisani su jednostavnim principom: uz zajednički trening i igru brz je put do prijateljstva i razumijevanja.

**Više na: [www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org)**





[www.specialolympics.org/YoungAthletes](http://www.specialolympics.org/YoungAthletes)

