



Zašto Mladi sportisti?



Zašto Mladi sportisti?



Kroz igru gradi zdrave navike i ključne vještine



Uči kako se čeka svoj red, dijeli i slijede uputstva



Djeci pomaže da dostignu svoj puni potencijal



Okuplja djecu različitih sposobnosti

Zabava za cijelu porodicu!



Kako
započeti?

• **Kako započeti**

- U vrijeme igranja, odaberite 2 ili 3 aktivnosti
- Neka djeca pogledaju slike i sama odaberu čega će se igrati
- Odaberite kartice različitih boja kako biste izgradili različite vještine
- Pozovite prijatelje i porodicu da se igraju sa vama
- Odaberite aktivnosti koje odgovaraju broju ljudi koji učestvuju u igri
- Ako se igrate sa grupom, djeci dozvolite da se smjenjuju
- Vježbajte 20–30 minuta barem dva puta nedjeljno



Visit SpecialOlympics.com/YoungAthletes for more resources

.....
Zabavite se!

Šta možete koristiti

Igrajte se pomoću predmeta koje imate kod kuće.



ili



Balans greda

Traka ili konopac



ili



Mala mekana lopta

Mala lopta ili
teniska loptica



ili



Jastučići

Mekane igračke ili
vrećice punjene
pirinčem ili pijeskom

Šta možete koristiti

Igrajte se pomoću predmeta koje imate kod kuće.

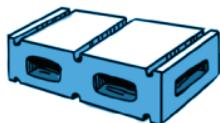


ili

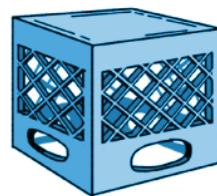


Čunjevi

Čaše ili prazne
plastične boce



ili

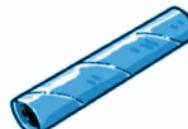


Blokovi

Kutije ili gajbe



ili



Plastične cijevi

Rolne od kuhinjskih
ubrusa ili štapovi

Šta možete koristiti

Igrajte se pomoću predmeta koje imate kod kuće.



ili



Reket

Palica za udaranje



ili



Podni markeri

Trake ili naljepnice



ili



Obruči

Hula-hop obruči,
unutrašnje i spoljašnje
gume bicikla

Šta možete koristiti

Igrajte se pomoću predmeta koje imate kod kuće.

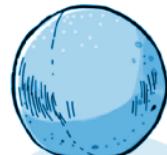


ili



Marama

Krpa za suđe ili
manja krpa



ili



Lagana lopta

Lopta za plažu ili
balon



Gdje se možete igrati



Gdje se možete igrati

Pronađite ravnu površinu bez ikakvih prepreka

Ukoliko je riječ o zatvorenom prostoru

- Odaberite prostor koji je dovoljno veliki za bezbjednu igru
- Neka osvjetljenje i temperatura budu prijatni za djecu

Ukoliko je riječ o otvorenom prostoru

- Igrajte se unutar ograda ili određenih granica
- Prostor za igru prilagodite aktivnosti
- Obilježite granice prostora i pokažite ih djeci

.....
Možete se igrati bilo gdje!

Šta možete reći dok se igrate



Šta možete reći dok se igrate

Često govorite „Bravo!“, „Sjajno!“ i sl.

Budite konkretni: „Bio si odličan u/Bila si odlična u...“

Proslavite uspjehe i čestitajte djeci na njima.

Usredsredite se na sposobnosti i dostignuća.

Ostanite pozitivni i ohrabrujte djecu.

U programu Mladi sportisti ne postoji neuspjesi.

Kako se
svakog dana
možete igrati
na zdrav
način



Kako se svakog dana možete igrati na zdrav način

- **Ostanite aktivni** – plešite, izadžite napolje ili odigrajte neku igru
 - **Ne provodite vrijeme ispred ekrana** – umjesto toga, provedite vrijeme u aktivnoj igri
 - **Otpjevajte pjesmu** dok perete ruke
 - Neka pranje zuba postane **igra**
 - **Jedite zdravu hranu** tokom dana
 - **Pijte vodu i mlijeko** umjesto gaziranih pića ili sokova
-

*Svakog dana ubilježite broj zdravih
igara i aktivnosti koristeći poster
„Svakog dana, igra zdrava“.*

Igre s maramom



unicef 

 Special Olympics
Young Athletes™


Special Olympics
Montenegro



Igre s maramom

Oprema za igru: marama ili manja krpa

Mašite maramom pomjerajući je gore-dolje i lijevo-desno. Neka mlađi sportista pokrete marame prati glavom i očima.

Ispustite maramu i neka je dijete „uhvati“ rukom, glavom, stopalom ili nekim drugim dijelom tijela.

Dodatni načini za igru

Djeca se mogu dobacivati maramom. Za još ukusniju zabavu zamolite ih da navedu neku zdravu hranu svaki put kada bace i uhvate maramu.

Dječje pjesme



unicef 

 Special Olympics
Young Athletes™

 **Special Olympics**
Montenegro



Dječje pjesme

Oprema: ova aktivnost izvodi se bez opreme

Dobro se ispjevajte uz pjesme poput „Točkovi na autobusu“ ili „Kad si srećan“. Dok pjevate, pokretima tijela opisujte radnju pjesme. Zatražite od mladog sportiste da vam kaže kako želi da se pomjera i šta želi da radi tokom pjesme.

Budite kreativni

Sami osmislite pjesme kako biste djecu podučili zdravim navikama, nalik ovoj:

(Na melodiju pjesme „Kad si srećan i kad želiš“)
Poslijе 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.

Na slovo, na slovo



unicef 

 Special Olympics
Young Athletes™


Special Olympics
Montenegro



Na slovo, na slovo

Oprema: Igračke i knjige ili neki drugi predmeti

Imenujte predmete poput omiljenih igračaka i knjiga u vašem prostoru za igru. Neka vaš mladi sportista pogledom potraži svaki od tih predmeta oko sebe, a kada ga pronađe neka otrči, odšeta ili dopuzi do njega.

Dodatni načini za igru

Ako vaš mladi sportista uči boje ili oblike, zamolite ga da koristi upravo te nove riječi za opis predmeta. Ako radite sa više mlađih sportista odjednom, mogu se podijeliti u parove ili grupe.

Staza s prerekama za početnike



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Staza s prerekama za početnike

Oprema: Igračke, blokovi i obruči ili kutije

Ništa ne smije stajati na putu zabavi – čak ni ova staza s prerekama! Napravite sopstvenu stazu (dozvolite djeci da vam pomažu ako žele), a zatim ih naučite novim pojmovima kao mlade sportiste:

Penje se na predmet, a **silazi se sa** predmeta

Prelazi **preko** objekta ili se provlači **ispod**

Pomjera se **brzo**, a zatim se
pomjera **sporo**

Dodatni načini za igru

Dodajte još predmeta vašoj stazi s prerekama kako biste je učinili izazovnijom.

Muzički signali



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Muzički signali

Oprema: podni markeri i obruč

Postavite obruč na pod, a zatim oko njega položite nekoliko podnih markera. Puštajte muziku dok se vaš mladi sportista kreće po prostoru za igru. Isprobajte različite pokrete poput trčanja, hodanja unazad, puzanja ili izvijanja. Kad muzika prestane, „zaledite se“ tako što ćete mirno stajati na podnom markeru.

Uklonite jedan podni marker i ponovo pustite muziku. Nastavite sa igrom dok svi ne budu stajali u obruču koji se nalazi u sredini.

Budite društveni

Podstaknite djecu da s drugim dijele podne markere u trenutku kad se „zalede“.

Tuneli i mostovi



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Tuneli i mostovi

Oprema: ova aktivnost izvodi se bez opreme

Pravite „tunele“ tako što ćete rukama i nogama dodirivati tlo, a kukove držati u vazduhu. „Mostove“ pravite tako što ćete se spustiti na ruke i koljena.

Neka vaš mladi sportista puzi kroz tunele i prelazi preko mostova.

Promijenite tok igre

Zamijenite uloge. Probajte da li vi možete da se provučete ispod tunela i pređete preko mosta koje napravi vaš mladi sportista.

Životinjski svijet



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Životinjski svijet

Oprema: Lopta

Oponašajte različite životinje s vašim mladim sportistom. Krećite se poput medvjeda ne spuštajući koljena na tlo. Režite kako bi bilo zabavnije.

Krećite se poput krabe, leđima okrenutim prema zemlji, a nogama i rukama dodirujte tlo. Neka vam koljena budu savijena, a kukovi podignuti.

Dodatni načini za igru

Pretvarajte se da je lopta riba i kotrljajte je ispod vašeg mладог sportiste dok se kreće poput krabe. Pomozite ribama da plivaju gurajući ili udarajući loptu.

Igre sa padobranom



unicef 

 Special Olympics
Young Athletes™


Special Olympics
Montenegro



Igre sa padobranom

Oprema: Padobransko platno ili čaršav i lopta

Držite jednu ivicu platna dok vaš mladi sportista drži drugu. Pomjerajte platno gore-dolje.

Nakon toga, na platno stavite loptu. Zajedno pomjerajte platno gore-dolje... ali vodite računa da se lopta ne otkotrlja s platna!

Savjet za igru u grupi

Ova igra je sjajna za grupe. Pozovite braću, sestre, prijatelje i članove porodice da se igraju s vama.

Let na magičnom tepihu



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Let na magičnom tepihu

Oprema: prekrivač ili čaršav

Gore, gore i dalje! Držite ivice prekrivača dok vaš mladi sportista sjedi na njemu. Vucite ga tako da klizi po podu. Kada se dijete privikne, prekrivač možete vući brže.

Savjet za bezbjednost

Postarajte se da se oni koji „lete“ na magičnom tepihu čvrsto drže za prekrivač kako ne bi pali s njega.

Prati vođu



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Prati vođu

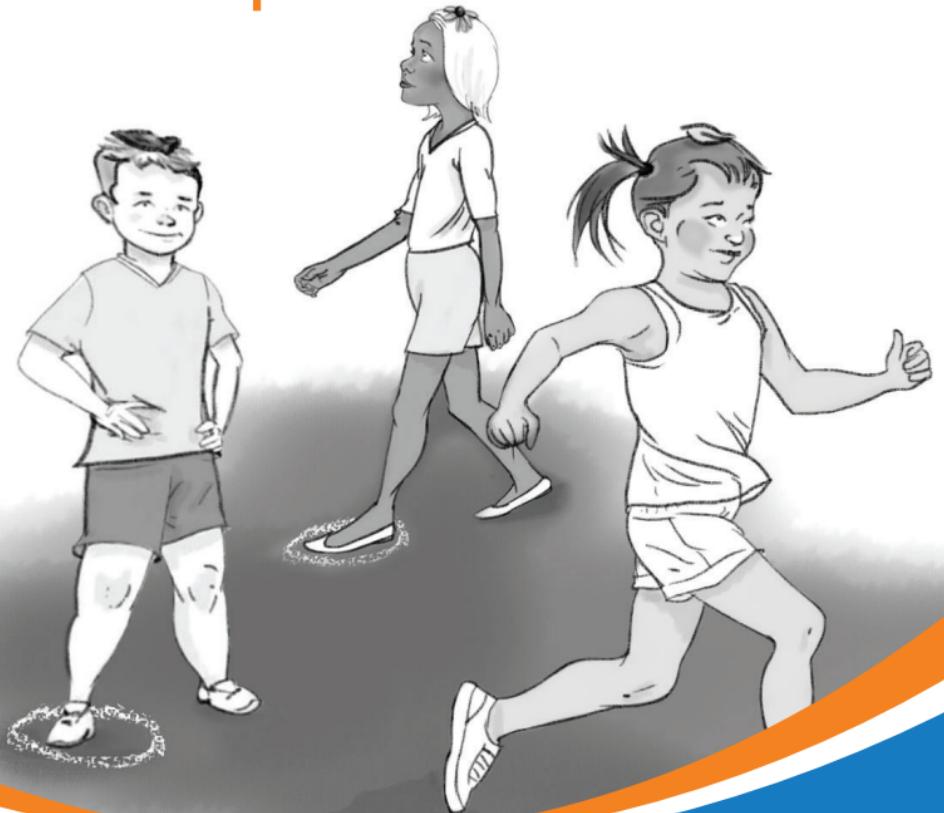
Oprema: ova aktivnost izvodi se bez opreme

Neka vaš mladi sportista oponaša vaše pokrete dok hodate sporo, brzo ili dok marširate. Budite kreativni! Ruke i noge pomjerajte gore, dolje, u stranu – u svim pravcima.

Promijenite tok igre

Zamijenite uloge. Vi pratite svog mladog sportistu dok se kreće po prostoriji.

Hodaj uspravno



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Hodaj uspravno

Oprema: podni markeri i jastučić

Postavite dva podna markera. Na glavu svog mladog sportiste postavite jastučić. Neka mladi sportista hoda od jednog podnog markera do drugog.

Pokušajte da jastučić ne spadne s glave.

Dodatni načini za igru

Kako se osjećaj za balansiranje kod vašeg mladog sportiste bude poboljšavao, neka trči između podnih markera, ali vodite računa da jastučić ne smije da spadne s glave!

Koračanje u stranu



unicef 

 Special Olympics
Young Athletes™


Special Olympics
Montenegro



Koračanje u stranu

Oprema: podni markeri i igračke ili jastučići

Položite podne markere. Neka vaš mladi sportista gleda ispred sebe, a korača lijevo ili desno po podnim markerima.

Savjet za ovladavanje ovom vještinom

Kako se osjećaj za balansiranje kod vašeg mладог sportiste bude poboljšavao, dodajte jastučice na podne markere. Izazovite svog mладог sportistu da ih podigne i premjesti na druge markere dok korača lijevo i desno.

Trči i nosi



unicef

Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Trči i nosi

Oprema: Meke igračke ili drugi predmeti

Na pod postavite predmet poput plišane životinje, omiljene igračke ili porodične fotografije.

Neka vaš mladi sportista otrči do predmeta, pokupi ga i donese vam ga.

Ponovo igrajte ovu igru postavljanjem različitih igračaka na različita mesta.

Svakodnevna zdrava igra

Izrežite slike zdrave hrane (neka vam u tome pomogne vaš mladi sportista) i postavite ih na pod. Možete koristiti naljepnice ili magnete na kojima je prikazana zdrava hrana. Neka vaš mladi sportista otrči da ih pokupi, a zatim ih stavi u krupu ili torbu.

Pitajte svog mladog sportistu koja mu je omiljena zdrava hrana.

Skriveno blago



unicef 

 Special Olympics
Young Athletes™


Special Olympics
Montenegro



Skriveno blago

Oprema: Igračke i čaše ili kutije

Postavite nekoliko omiljenih igračaka svog mladog sportiste u „kovčege sa blagom“ ispod šolja, kutija ili čunjeva. Neka vaš mladi sportista odšeta ili otrči do njih kako bi pronašao blago.

Izazovite svog mladog sportistu da pronađe sve predmete i ubaci ih u svoju kutiju s blagom.

Svakodnevna zdrava igra

Stavite zamotane zdrave grickalice na skrovita mjesta. Nakon igre uživajte u užini sa svojim mladim sportistom. Tome dodajte i čašu vode ili mljekaa.

Zalijepljene ruke



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Zalijepljene ruke

Oprema: podni markeri ili meke igračke

Postavite podne markere u niz. Kad viknete „Zalijepljene ruke“, podstaknite vašeg mladog sportistu da pretrči stazu krećući se cik-cak između podnih markera, držeći ruke slijepljene uz bokove.

Kada viknete ili pokažete znak za „Slobodne ruke“, podstaknite vašeg mladog sportistu da potrči nazad, ka vama, opuštenih ruku koje se pomjeraju naprijed-nazad.

Budite kreativni

Razmislite o drugim načinima prikazivanja zalijepljenih i slobodnih ruku. Neka vam mladi sportista pomogne da smislite nove pojmove (poput „ljepljivih ruku“ ili „ruku poput rezanaca“) ili načine na koji može da pomjera tijelo.

Teška stopala, laka stopala



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Teška stopala, laka stopala

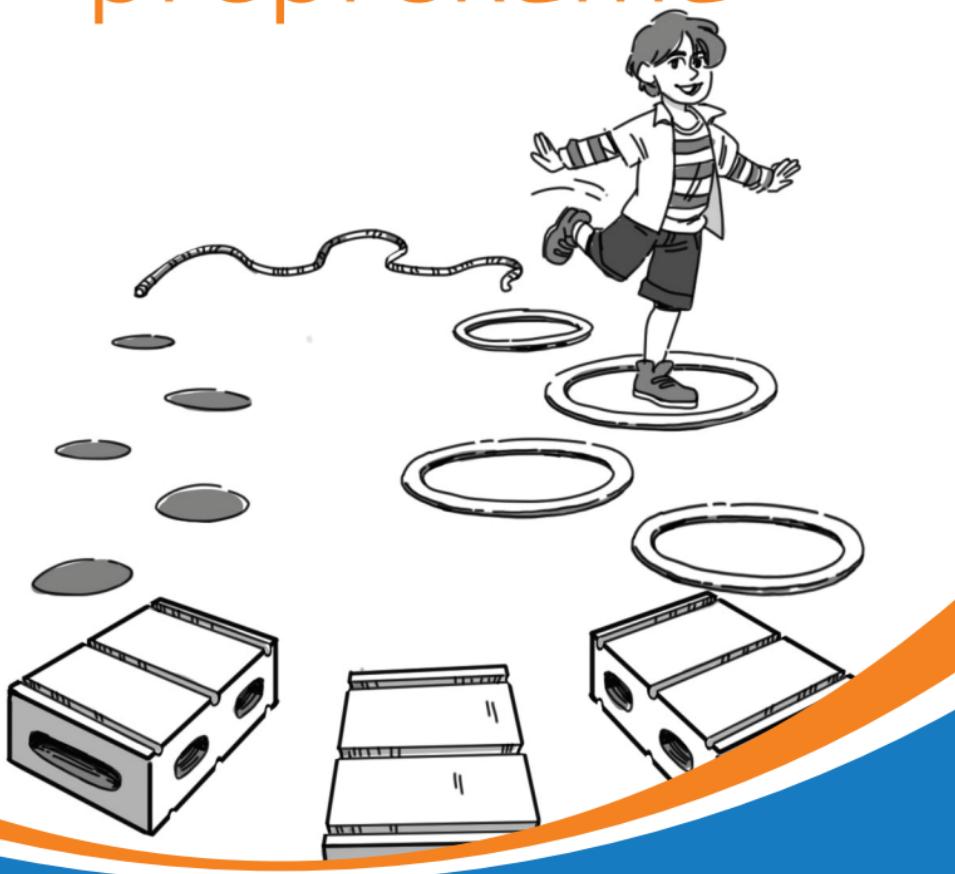
Oprema: Ova aktivnost izvodi se bez opreme.

Neka vaš mladi sportista napravi malo buke. Neka trči teškim stopalima, gazeći jako i zvučno, s jednog kraja prostora za igru ka drugom. Nakon toga, neka se okreće i dotrči lakinim stopalima (trčeći na prstima što je tiše moguće).

Savjet za ovladavanje vještinom

Ohrabrite svog mladog sportistu da gleda kuda ide i da bokove i stopala drži okrenutim prema naprijed.

Staza s prerekama



unicef

Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Staza s prerekama

Oprema: podni markeri, obruči, konop i blokovi ili kutije.

Upotrijebite predmete iz svog prostora za igru kako biste napravili prepreke. Neka vam mladi sportista pomogne u donošenju odluke šta će se naći na stazi.

Kad sve bude spremno, pustite ga da hoda, puzi, penje se ili skače po stazi.

Kada se vaš mladi sportista navikne na ovu aktivnosti, uključite nove pokrete poput kretanja cik-cak i kretanja unazad.

Savjet za ovladavanje vještinom

Pokažite vašem mlađom sportistu različite vrste trčanja (poput sporog, brzog, unatrag i naprijed). Neka vježba nove pokrete duž staze s preprekama.

Protivpožarna vježba



unicef 

 Special Olympics
Young Athletes™


Special Olympics
Montenegro



Protivpožarna vježba

Oprema: lopta ili jastučić

Rasporedite sve mlade sportiste tako da stoje jedan pored drugog. Dajte loptu mladom sportisti na početku reda. Loptu, od ruke do ruke, treba proslijediti na kraj reda.

Neka mlađi sportista koji je na kraju reda otrči do početne tačke i pokuša da stigne tamo prije nego što lopta dođe do kraja.

Igrajte dok svi ne dobiju priliku da trče.

Budite kreativni

Ako onima koji trče treba više vremena, lopta se može dodavati iza leđa ili kroz noge dok se šalje niz red.

Budući klizači



unicef



Special Olympics
Young Athletes™



Special Olympics
Montenegro



Budući klizači

Oprema: Papirni tanjiri i kartonske kutije ili kutije za cipele.

Napravite „klizaljke“ od papirnih tanjira ili kutija. Izazovite svog mladog sportistu da kliza po svom prostoru za igru. Podsjetite ga da pokušava da ne podiže stopala.

Dodatni načini za igru

Puštajte muziku dok vaš mladi sportista kliza. Pokažite jedni drugima svoje plesne pokrete.

Balans greda



unicef

Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Balans greda

Oprema: Kanap i traka ili kreda.

Na tlo postavite kanap ili traku. Ili, kredom nacrtajte liniju. Neka vaš mladi sportista vježba hodanje nogu pred nogu.

Dodatni načini za igru

Kada vaš mladi sportista stekne samouvjerenost u vezi s ovom aktivnošću, pređite na hodanje po zategnutom kanapu. Neka vaš mladi sportista hoda nogu pred nogu po njemu.

Pratite trenera



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Pratite trenera

Oprema: Ova aktivnost izvodi se bez opreme

Vrijeme je za vježbanje! Neka vaš mladi sportista odabere znak za start, poput pljeska rukama ili zvona, i neka imitira pokrete dok stojite na vrhovima prstiju ili na petama, prvo držeći jedno stopalo ispred drugog, a zatim stojeći na jednoj nozi.

Svakodnevna zdrava igra

Neka vaš mladi sportista vježba održavanje ravnoteže na petama i nožnim prstima tokom zdravih aktivnosti poput pranja ruku i pranja zuba.

Zakorači, skoči i zgrabi



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Zakorači, skoči i zgrabi

Oprema: blok, podni markeri i marama ili jastučić

Postavite blok na pod. Uvjerite se da je dovoljno čvrst i stabilan za vašeg mladog sportistu.

Neka se vaš mladi sportista popne na blok, a zatim skoči s njega. Kako vaš mladi sportista bude razvijao samopouzdanje i napredovao, možete preći na:

- Skok sa bloka na podni marker
- Skakanje visoko kako bi zgrabio maramu prilikom skoka s bloka
- Skakanje sa viših površina

Savjet za bezbjednost

Kutije i blokovi mogu da sa pomjeraju po klizavim površinama. Obavezno ih stabilizujte nečim čvrstim kako bi vaš mladi sportista bio bezbjedan.

Skakanje na kamen



unicef

Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Skakanje na kamen

Oprema: blokovi ili podni markeri

Postavite blokove ili podne markere.

Zamislite da je riječ o kamenju u rijeci.

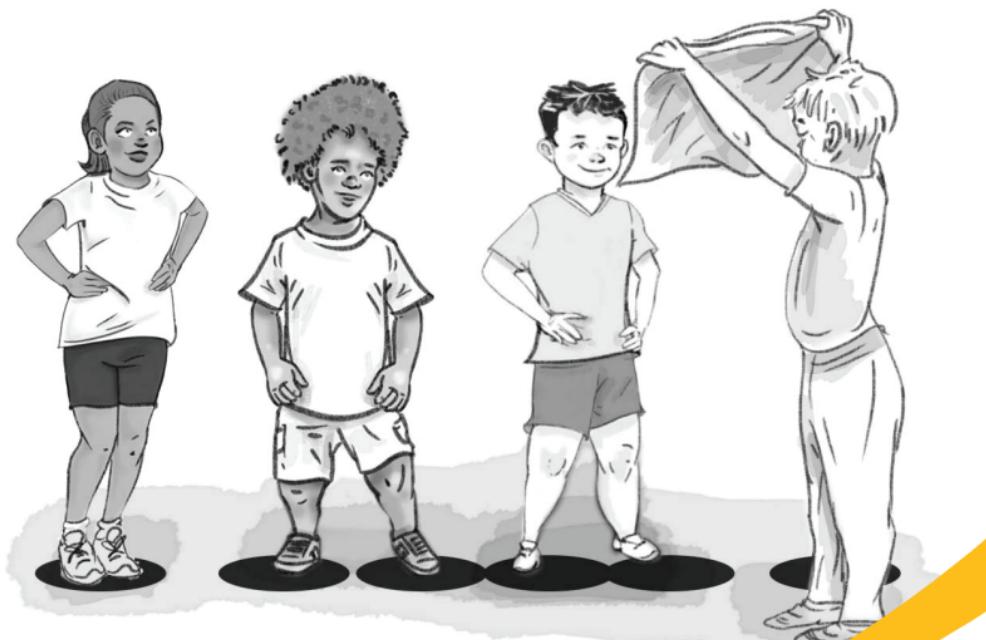
Recite mladom sportisti da se kreće po kamenju kako ne bi pao u rijeku.

Zabavite se tako što ćete se pretvarati da u toj rijeci ima krokodila.

Dodatni načini za igru

Igrajte se „visokog vodostaja“ tako što ćete blokove pomicati dalje jedne od drugih ili čak uklanjati neke od njih. Ili, izazovite vašeg mладог sportistu da pređe rijeku hodajući samo po određenim blokovima ili blokovima iste boje.

Drveće u šumi



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Drveće u šumi

Oprema: podni markeri i marama

Neka se vaš mladi sportista pretvara da je drvo tako što stopalima stoji na dva markera ili prosto ih držeći na tlu.

Pretvarajte se da ste vjetar šetajući unaokolo i „duvajući“ u vašeg mladog sportistu pokretima marame. Ohrabrite ga da se, poput drveta, savija i njiše na povjetarcu.

Zamijenite uloge

Zamijenite mjesta. Neka vaš mladi sportista bude povjetarac, a vi budite drvo.

Skakutanje



unicef 

 Special Olympics
Young Athletes™


Special Olympics
Montenegro



Skakutanje

Oprema: podni markeri

Zamolite vašeg mladog sportistu da navede životinje koje skaču, poput guštera, žaba, skakavaca i kengura. Zatim, neka se pretvara da je njemu omiljena životinja dok skače s jednog podnog markera na drugi.

Savjet za ovladavanje vještinom

Kako vaš mladi sportista bude razvijao samopouzdanje i napredovao, ohrabrite ga da trči i skače u vazduh preko podnih markera ili na njih.

Visoko skakanje



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Visoko skakanje

Oprema: Kanap ili podni marker i blok ili čunj

Na pod položite kanap ili podni marker, a zatim se pravite da predstavljaju pukotinu na pločniku ili rupu u zemlji. Recite svom mlađom sportistu da je preskoči i pređe na drugu stranu.

Kako vaš mlađi sportista bude napredovao u skokovima, podignite podni marker na blok ili čunj. Možete se pretvarati da je u pitanju brdo ili planina.

Savjet za ovladavanje vještinom

Ako vaš mlađi sportista nema mnogo iskustva sa skokovima, odražavaće se ili dočekivati na jednu nogu. Vremenom ga podstičite da se odrazi s obje noge i da se na obje i dočeka.

Prijem lopte i hvatanje



unicef 

 Special Olympics
Young Athletes™


Special Olympics
Montenegro



Kotrljanje i hvatanje

Oprema: Lopta

Sjedite naspram vašeg mladog sportiste sa raširenim nogama tako da vam se stopala dodiruju i prave oblik dijamanta.

Zakotrljajte loptu prema vašem mladom sportisti i dozvolite mu da uvježbava hvatanje ili zaustavljanje lopte rukama.

Nakon toga, neka vam mladi sportista na isti način vrati loptu.

Savjet za ovladavanje vještinom

Koristite lopte različitih veličina i brže kotrljajte loptu prema mladom sportisti, kako on bude razvijao samopouzdanje i napredovao. Djeca, takođe, mogu da kleče kako bi izazov postao veći.

Golmanske vježbe



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Golmanske vježbe

Oprema: čunjevi i lopta

Napravite gol postavljanjem dvije plastične boce ili čunja. Zamolite vašeg mladog sportistu da stane između njih.

Neka vaš mladi sportista bude golman tako što ćete vi bacati loptu prema njemu, a on je zaustavljati rukama tako da ne prođe između boca ili čunjeva.

Savjet za ovladavanje vještinom

Napravite veći razmak između boca ili čunjeva kako bi gol bio veći.

Hvatanje balončića



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Hvatanje balončića

Oprema: balončići

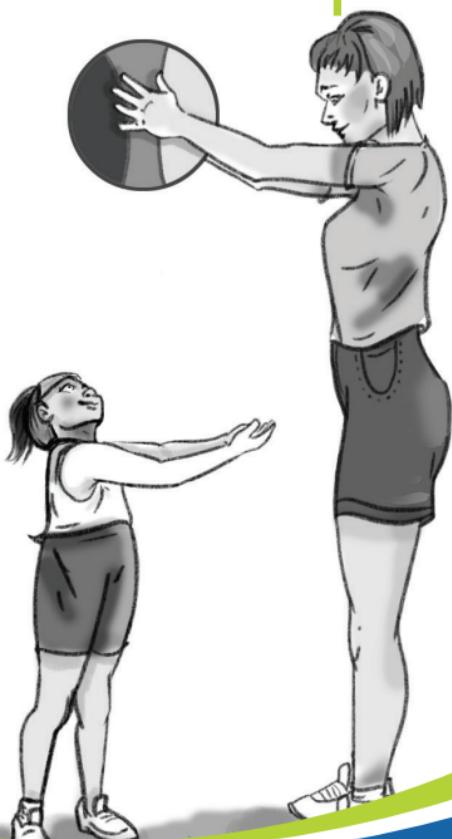
Duvajte balončice u pravcu vašeg mladog sportiste. Provjerite koliko ih može uhvatiti koristeći jednu ili obje ruke.

Takođe, tokom aktivnosti možete dodati povike kao što su „Puc!“ kada balon pukne ili „Pljas!“ ako balon padne na tlo.

Savjet za igru u grupi

Ova aktivnost posebno je zabavna za grupe. Pozovite članove porodice i prijatelje da vam se pridruže u igri.

Hvatanje velike lopte



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Hvatanje velike lopte

Oprema: lopta ili balon

Stanite ispred vašeg mladog sportiste. Držite loptu ispruženim rukama. Polako pomjerajte loptu prema dolje sve do nivoa struka vašeg mladog sportista, a zatim je podignite.

Ovo ponovite nekoliko puta, pomjerajući loptu brže svaki naredni put. Loptu ispuštite prije nego što dođe do ruku mladog sportiste i pustite ga da je uhvati prije nego što padne na zemlju.

Savjet za igru u grupi

Pozovite djecu koja su starija ili vještija da vam se pridruže ili demonstriraju ovu aktivnost. Za njih je to sjajna prilika da uče o komunikaciji, liderstvu i prijateljstvu.

Hvatanje niske lopte



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Hvatanje niske lopte

Oprema: lopta ili balon

Stanite ispred vašeg mладог sportiste, a zatim napravite tri koraka unatrag.

Nježno bacite loptu vašem mладом sportistu u visini njihovog struka ili niže. Podstaknite ga da loptu uhvati prstima usmjerenim ka podu.

Savjet za ovladavanje vještinom

Učinite ovu igru izazvnijom udaljavajući se od djeteta.

Hvatanje visoke lopte



unicef



Special Olympics
Young Athletes™



Special Olympics
Montenegro





Hvatanje visoke lopte

Oprema: lopta ili balon

Stanite ispred vašeg mладог sportiste, a zatim napravite tri koraka unatrag i kleknite.

Nježno bacite loptu vašem mладом sportisti u visini njihovih grudi ili više. Podstaknite ga da loptu uhvati prstima okrenutima prema gore.

Savjet za ovladavanje vještinom

Učinite ovu igru izazovnijom udaljavajući se od djeteta i bacajući loptu više u vazduh.

Hvatanje lopte koja skakuće



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Hvatanje lopte koja skakuće

Oprema: lopta ili balon

Stanite ispred vašeg mladog sportiste. Bacite loptu tako da odskoči i da je može uhvatiti bez pomjeranja.

Zamolite ga da vam loptu na isti način baci nazad. Probajte da je uhvatite bez pomjeranja.

Savjet za igru u grupi

Pozovite prijatelje ili članove porodice da se igraju sa vama i vašim mladim sportistom. Stanite u krug i dobacujte se loptom tako da uvijek odskoči prilikom dodavanja.

Lopta u krugu



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Lopta u krugu

Oprema: lopta ili balon

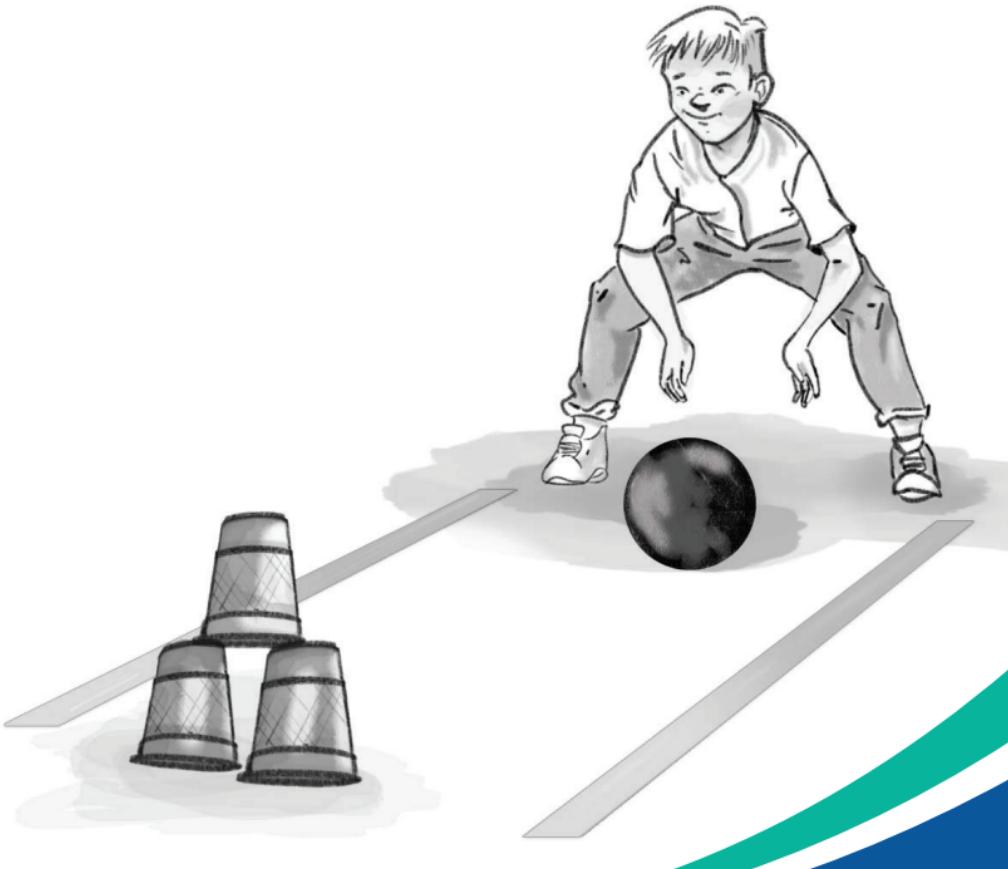
Stanite u krug. Dobacite loptu osobi pored sebe. Neka se lopta kreće od jedne do druge osobe u krug u jednom smjeru dok god možete. Zatim promijenite smjer kretanja i neka lopta ide nazad.

Učinite aktivnost većim izazovom tako što će svi napraviti korak unatrag tako da krug bude veći.

Savjet za igru u grupi

Ako igrate sa velikom grupom, dodajte još jednu loptu kada prva lopta pređe pola puta u krugu.

Kuglanje



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Kuglanje

Oprema: kanapi ili štapići, šolje ili plastične boce i lopta

Napravite sopstvenu stazu za kuglanje od dva kanapa, trake ili štapova. Na kraj staze postavite tri ili više praznih šolja ili plastičnih boca.

Neka vaše dijete zakotrlja loptu u pravcu tako postavljenih „čunjeva“ i pokuša da ih sve obori.

Savjet za ovladavanje vještinom

Učinite stazu dužom ili koristite manju loptu.

Tunel



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Tunel

Oprema: lopta

Pretvorite svoj prostor za igru u željezničku stanicu. Neka svi koji se igraju stanu u red – jedno ispred drugog – sa raširenim nogama, tako da prave „tunel“.

„Konduktoru“ na kraju reda dajte loptu da je kotrljajući provuče kroz tunel, pretvarajući se da je voz.

Dodatni načini za igru

Ako se „voz“ zaustavi u „tunelu“ kako bi „pokupio putnike“, osoba najbliža lopti mora da je pokupi. Svi ostali mogu da se postroje ispred njih i igra može da počne iznova.

Bacanje ispod ruke s obje ruke



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Bacanje ispod ruke s obje ruke

Oprema: lopta ili jastučić i korpa ili obruč

Stanite ispred vašeg mladog sportiste.
Podstaknite ga da savije koljena i loptu drži
s obje ruke.

Zamolite vašeg mladog sportistu da gleda u
vaše ruke dok vam baca loptu.

Dodatni načini za igru

Neka vaš mlađi sportista izabere metu,
poput korpe ili obruča. Neka vježba bacanje
lopte s dvije ruke prema meti.

Bacanje ispod ruke sa jednom rukom



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Bacanje ispod ruke sa jednom rukom

Oprema: Lopta ili jastučić i korpa ili obruč

Stanite ispred vašeg mladog sportiste.

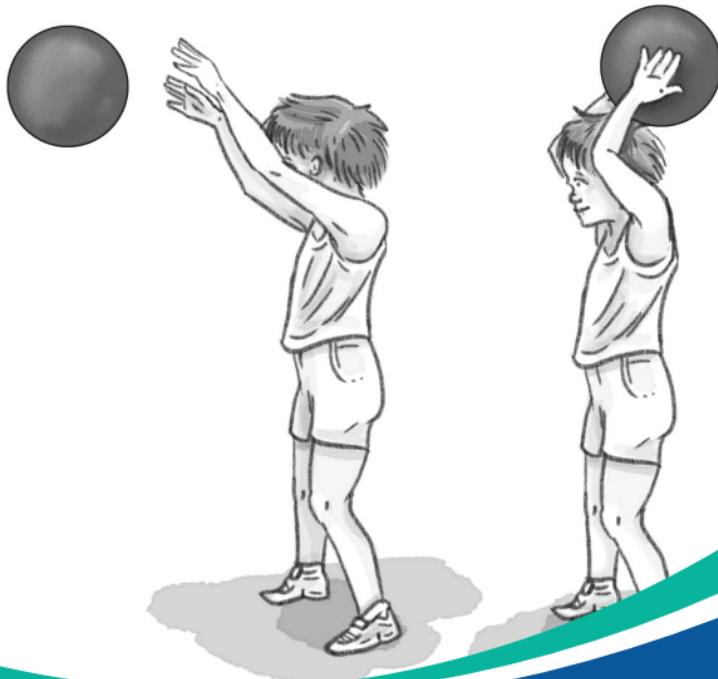
Podstaknite ga da savije koljena i loptu drži jednom rukom.

Zamolite vašeg mladog sportistu da gleda u vaše ruke dok loptu baca vama, ili da je baci u korpu, kroz obruč ili preko drugog predmeta.

Svakodnevna zdrava igra

Postavite dvije korpe ili dva obruča. Koristeći jastučice u obliku hrane ili jastučice na koje su prikačene fotografije hrane, podstaknite vašeg mladog sportistu da zdrave prehrambene proizvode ubacuje u jednu korpu, a nezdrave u drugu.

Bacanje preko ruke s dvije ruke



unicef



Special Olympics
Young Athletes™



Special Olympics
Montenegro



Bacanje preko ruke s dvije ruke

Oprema: lopta ili jastučić i korpa ili obruč

Neka vaš mladi sportista stane jednim stopalom ispred drugog, u širini kukova.

Ohrabrite vašeg mladog sportistu da se ljujla nazad i naprijed, istovremeno podižući obje ruke iznad sebe. Dok se ljujla naprijed, neka vaš mladi sportista ispruži ruke naprijed kako bi bacio loptu.

Dodatni načini za igru

Neka vaš mladi sportista izabere metu, poput koša ili obruča. Neka vježba bacanje lopte s dvije ruke prema meti.

Bacanje preko ruke s jednom rukom



unicef



Special Olympics
Young Athletes™



Special Olympics
Montenegro





Bacanje preko ruke s jednom rukom

Oprema: lopta ili jastučić i korpa ili obruč

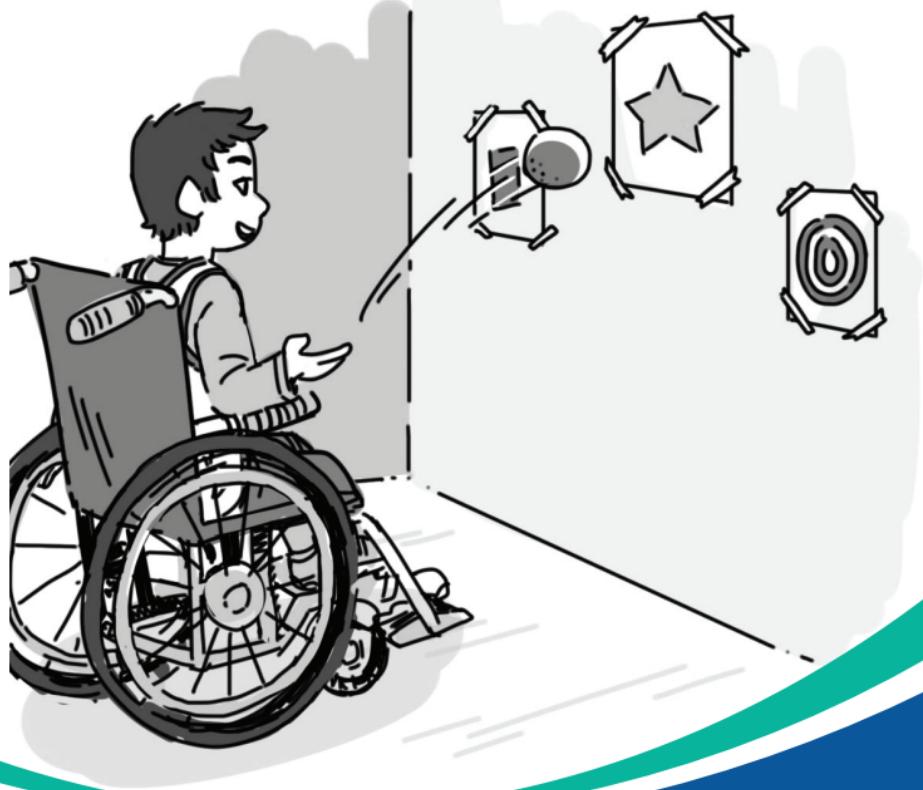
Neka vaš mladi sportista stane jednim stopalom ispred drugog, u širini kukova.

Ohrabrite vašeg mladog sportistu da u jednoj ruci drži loptu ili jastučić, pomjerajući ruku naprijed nazad preko glave kako bi je bacio.

Savjet za ovladavanje vještinom

Neka vaš mladi sportista vježba bacanje lopte jednom rukom u koš, kroz obruč ili preko nekog drugog predmeta.

Vježba s metom



unicef



Special Olympics
Young Athletes™



Special Olympics
Montenegro





Vježba s metom

Oprema: traka, slike, podni markeri i loptice ili jastučići

Zalijepite slike životinja, oblika, crtanih likova ili drugih omiljenih stvari na zid. Stavite dva podna markera na određenu udaljenost od zida.

Neka vaš mladi sportista stoji na podnim markerima i baca male meke loptice na slike. Prebrojite koliko meta može da pogodi zaredom.

Svakodnevna zdrava igra

Zalijepite slike zdrave hrane na zid. Neka vaš mladi sportista imenuje svaku od njih dok baca loptice na slike.

Šut na koš



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Šut na koš

Oprema: korpa ili obruč i lopta

Držite korpu ili obruč dok jedan od vaših mladih sportista drži loptu.

Naglas izgovorite jedan broj i neka vaši mlađi sportisti toliko puta dodaju loptu jednu drugima ili između sebe.

Neka dijete kod koga lopta završi istu baci u korpu ili obruč.

Pogodak!

Savjet za igru u grupi

Ova igra je zabavna za grupe. Pozovite članove porodice i prijatelje na igru.

Rukomet



unicef



Special Olympics
Young Athletes™



Special Olympics
Montenegro



Rukomet

Oprema: lopta i čunj

Postavite loptu na čunj. Neka vaš mladi sportista pesnicom ili otvorenom rukom obori loptu sa čunja.

Savjet za ovladavanje vještinom

Krenite s velikom loptom, a potom koristite manje kako vaš mladi sportista bude sticao samopouzdanje i napredovao.

Bacanje lopte



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Odbijanje lopte

Oprema: lagana lopta ili balon

Bacite loptu u vazduh prema svom mladom sportisti. Neka vam lopta baci nazad odbijajući je otvorenom rukom.

Više načina za igru

Radite kao tim. Prebrojte koliko puta možete dobaciti loptu jedno drugom prije nego što padne na zemlju.

Kriket ili golf za početnike



unicef

Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Kriket ili golf za početnike

Oprema: lopta, palica i blokovi ili čučnjevi

Neka vaš mladi sportista drži palicu sa obje ruke s palčevima okrenutim prema dolje. Postavite loptu na zemlju ispred njega.

Podstaknite vašeg mladog sportistu da stoji bočno u odnosu na loptu i udari je palicom.

Savjet za igru u grupi

Napravite gol pomoću blokova ili čunjeva. Neka mladi sportisti rade u paru naizmjenično šutirajući na gol i braneći poput golmana.

Softbol ili tenis za početnike



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Softbol ili tenis za početnike

Oprema: lopta, čunj i reket ili palica

Postavite lopte na čunj. Neka vaš mladi sportista palicom obori loptu sa čunja.

Savjet za igru u grupi

Postavite podne markere kako biste napravili bazu. Neka vaši mladi sportisti trče do baze nakon što udare loptu.

Odbojka za početnike



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Odbojka za početnike

Oprema: kanap ili traka i lopta ili balon

Napravite „mrežu“ tako što ćete na pod postaviti kanap ili traku. Napravite dva tima i po jedan tim postavite sa svake strane mreže. Neka timovi otvorenim dlanovima dodaju jedni drugima loptu preko mreže.

Više načina za igru

Neka timovi rade zajedno kao jedan tim. Prebrojte koliko puta vaša grupa može da prebaci loptu preko mreže prije nego što dodirne zemlju.

Udarac lopte iz mjesto



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Udarac lopte iz mjesta

Oprema: lopta i podni markeri

Stavite loptu na pod ispred vašeg mladog sportiste. Neka loptu udari ka vama nožnim prstima stopala koje koriste.

Više načina za igru

Postavite podne markere i neka vaš mlađi sportista šutira loptu između njih.

Šutiranje penala



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Šutiranje penala

Oprema: lopta i podni markeri

Postavite loptu na pod. Neka vaš mladi sportista potrči do lopte, a zatim je šutne ka vama..

Više načina za igru

Neka vaš mladi sportista trči do lopte i šutira je između dva podna markera kako bi postigao pogodak.

Vježbanje dodavanja lopte



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Vježbanje dodavanja lopte

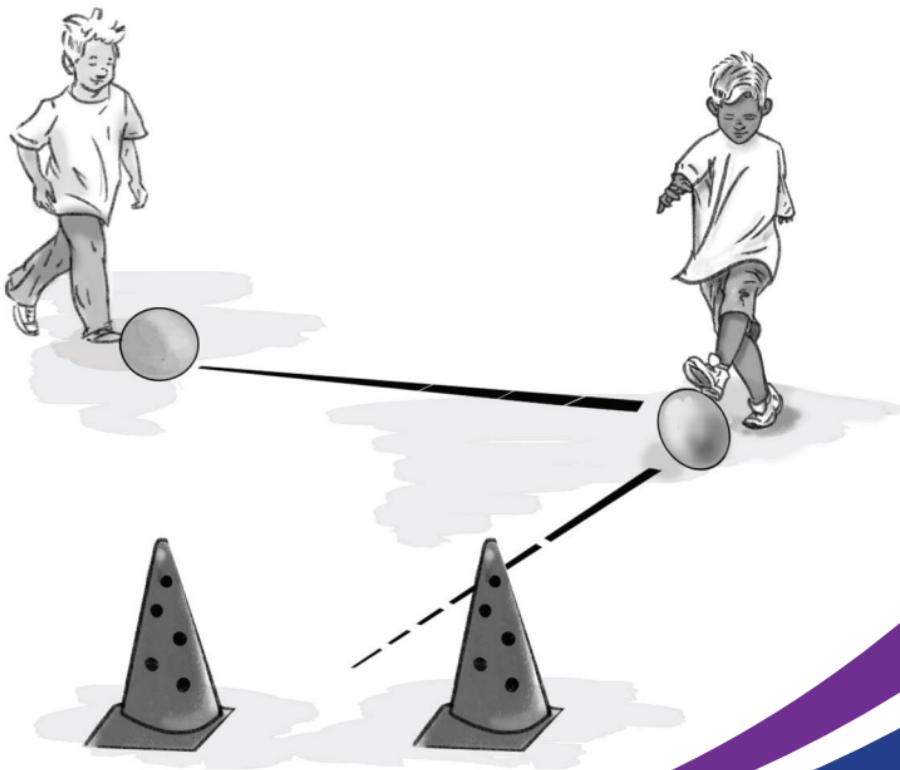
Oprema: lopta

Neka mladi sportisti stoje okrenuti jedan prema drugom ili u krug. Neka šutiraju loptu jedni prema drugima. Pobrinite se da lopta ostane unutar kruga.

Savjet za ovladavanje vještinom

Ohrabrite vašeg mладог sportistu да ногом направи zamah do kraja pošto udari loptu.

Daj gol



unicef 

 Special Olympics
Young Athletes™


Special Olympics
Montenegro



Daj gol

Oprema: lopta i podni markeri

Dodajte loptu vašem mladom sportisti. Zamolite ga da šutira loptu između dva podna markera... dok je još u pokretu. Prebrojte koliko golova može postići vaš mladi sportista.

Savjet za ovladavanje vještinom

Pomaknite podne markere što dalje od onog ko šutira ili ih približite jedan drugom.

Fliper



unicef 

 Special Olympics
Young Athletes™


Special Olympics
Montenegro



Fliper

Oprema: kanapi ili štapovi, blokovi ili igračke i lopta

Napravite okvir pomoću konopaca, štapova ili kockica. U unutrašnjost okvira dodajte blokove ili igračke kako biste napravili prepreke.

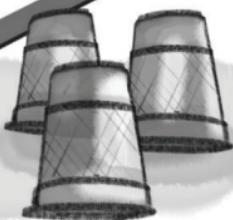
Neka mladi sportisti stoje s obje strane okvira i dodaju loptu jedan drugome, puštajući je da se odbija od okvira i prepreka.

Pogledajte kuda ide i kako mijenja smjer.

Svakodnevna zdrava igra

Kad lopta dođe do njega, neka mladi sportista izgovori svoj omiljeni sport ili aktivnost osim onih koje se tiču provođenja vremena ispred ekrana ili monitora.

Kuglanje sa tri čunja



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Kuglanje sa tri čunja

Oprema: Kanapi ili štapovi, blokovi, čaše ili plastične boce i lopta

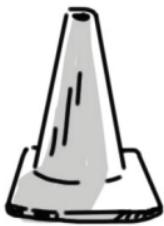
Napravite stazu za kuglanje od kanapa, trake ili štapova. Na kraj staze postavite najmanje tri čaše ili boce.

Neka vaš mladi sportista baci loptu niz stazu kako bi pokušao da ih obori.

Savjet za ovladavanje vještinom

Napravite dužu stazu ili koristite manju loptu.

Driblanje čunjeva



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Driblanje čunjeva

Oprema: čunjevi ili igračke i lopta

Na pod stavite čunjeve ili igračke. Neka vaš mladi sportista šutira loptu po prostoru za igru. Recite mu da se trudi da ne udara u čunjeve.

Savjet za ovladavanje vještinom

Podstaknite mlade sportiste da pogled usredsrede na loptu prije nego što je šutnu i na metu dok šutiraju.

Žongliranje



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Žongliranje

Oprema: lopta

Neka vaš mladi sportista održava ravnotežu na jednoj nozi, tako da udara nogom podignutom ispred svog tijela, dok su mu ruke ispružene sa strane. Zamolite ga da nogu kojom šutira pomjera naprijed-nazad.

Zatim neka drži loptu u obje ruke i baci je dok mu je nogu kojom šutira iza, tako da loptu udari tako što će tu nogu ispružiti naprijed.

Savjet

Napredne sportske vještine zahtijevaju snagu, ravnotežu, pregled i koordinaciju. Ako je vašem mladom sportistu potrebno više vježbanja prije žongliranja, izgradite takve vještine pomoću aktivnosti održavanja ravnoteže, skakanja i šutiranja, a zatim pokušajte ponovo.

Galopiranje



unicef 

 Special Olympics
Young Athletes™


Special Olympics
Montenegro



Galopiranje

Oprema: podni markeri

Stavite na pod markere duž prave linije. Neka vaš mlađi sportista skoči na svaki podni marker željenom nogom, a zatim stavi i drugu nogu na istu taj marker.

Savjet

Napredne sportske vještine zahtijevaju snagu, ravnotežu, pregled i koordinaciju. Ako je vašem mlađom sportisti potrebno više vježbanja prije galopiranja, izgradite takve vještine koristeći aktivnosti poput hodanja i trčanja, održavanja ravnoteže i skakanja, a zatim pokušajte ponovo.

Preskakanje



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Preskakanje

Oprema: podni markeri

Postaviti podne markere duž prave linije.

Neka vaš mladi sportista zakorači na jedan marker, a onda privuče i drugu nogu na ostatak markera. Kad stopalom dotakne pod, neka vaš mladi sportista skoči na sljedeći marker drugom nogom.

Skačite sa jednog na drugi podni marker do kraja staze.

Savjet

Napredne sportske vještine zahtijevaju snagu, ravnotežu, pregled i koordinaciju. Ako je vašem mladom sportistu potrebno više vježbanja prije preskakanja, izgradite takve vještine koristeći aktivnosti hodanja i trčanja te održavanja ravnoteže i skakanja, a zatim pokušajte ponovo.

Vodenje lopte, šutiranje i primanje lopte





Vođenje lopte, šutiranje i primanje lopte

Oprema: Lopta

Zamolite mlade sportiste da stanu okrenuti jedan prema drugom ili u krug. Neka jedan mladi sportista šutira loptu, dok je drugi zaustavlja ili hvata jednom nogom.

Savjet

Napredne sportske vještine zahtijevaju snagu, ravnotežu, pregled i koordinaciju. Ako je vašem mladom sportisti potrebno više vježbanja prije zaustavljanja ili primanja lopte, izgradite takve vještine koristeći aktivnosti poput primanja lopte, hvatanja i šutiranja, a zatim pokušajte ponovo.

Dva na jedan



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Dva na jedan

Oprema: lopta i podni markeri

Napravite gol od dva podna markera. Neka jedna osoba stane između markera kako bi branila gol, dok druge dvije pokušavaju da postignu gol.

Na znak tapšanja ili zvižduka neka jedan mladi sportista dodaje loptu svom saigraču, koji potom udara loptu i šutira prema golu.

Neka svi vježbaju dodavanje, šutiranje i ulogu golmana.

Savjet

Napredne sportske vještine zahtijevaju snagu, ravnotežu, pregled i koordinaciju. Ako je vašem mladom sportisti potrebno više vježbanja prije igre dva na jedan, izgradite takve vještine koristeći aktivnosti poput primanja lopte, hvatanja i šutiranja, a zatim pokušajte ponovo.

Jedan na jedan



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Jedan na jedan

Oprema: lopta i podni markeri

Napravite gol od dva podna markera. Dok trčite prema golu, udarite loptu nogom kako biste sa vašim mladim sportistom odigrali tri dodavanja. Nakon trećeg dodavanja neka vaš mladi sportista šutira na gol.

Savjet

Napredne sportske vještine zahtijevaju snagu, ravnotežu, pregled i koordinaciju. Ako je vašem mladom sportisti potrebno više vježbanja prije igre jedan na jedan, izgradite takve vještine koristeći aktivnosti poput primanja lopte, hvatanja i šutiranja, a zatim pokušajte ponovo.

Driblanje



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Driblanje

Oprema: lopta

Stanite iza svog mladog sportiste. Pomozite mu da tapka loptu sa dvije ruke, tako što će ona udariti u njegove ruke, a da je on pritom ne hvata.

Unaprijedite sportske vještine mladog sportiste pomažući mu manje, koristeći manje lopte i ohrabrujući ga da pri tapkanju koristi jednu ruku.

Savjet

Napredne sportske vještine zahtijevaju snagu, ravnotežu, pregled i koordinaciju. Ako je vašem mladom sportistu potrebno više vježbanja prije driblanja, izgradite takve vještine koristeći aktivnosti poput primanja lopte i hvatanja, a zatim pokušajte ponovo.

Dodavanje i šutiranje



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Dodavanje i šutiranje

Oprema: lopta, obruč ili korpa

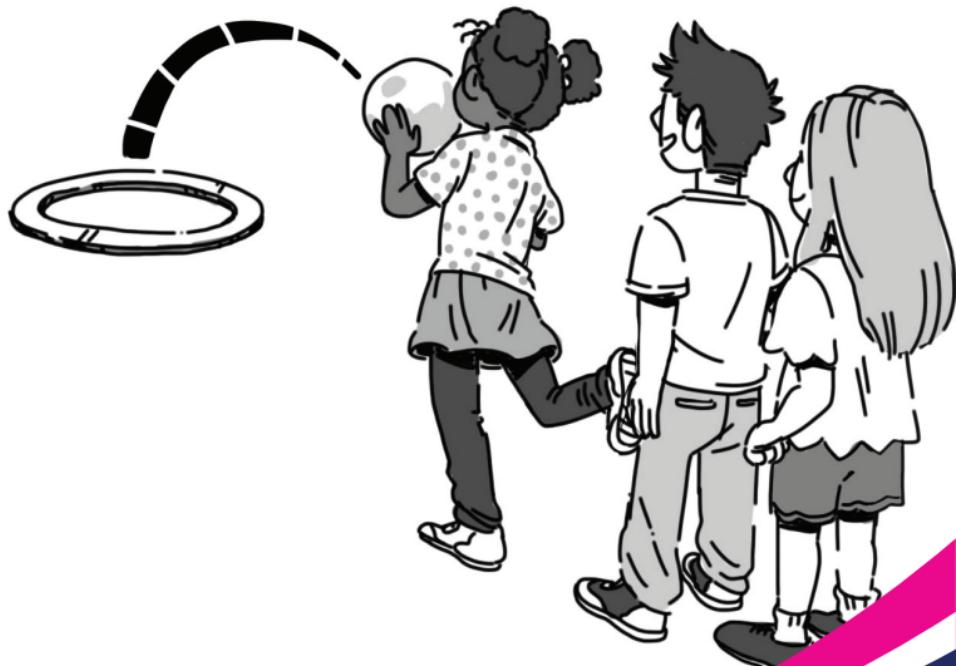
Stanite okrenuti prema svom mladom sportisti s korpom ili obručem na podu između vas. Tri puta bacite, dodajte loptu tapkanjem ili dodajte loptu jedno drugom.

Nakon trećeg dodavanja neka osoba kod koje bude lopta šutira u obruč. Pogodak!

Savjet

Napredne sportske vještine zahtijevaju snagu, ravnotežu, pregled i koordinaciju. Ako je vašem mladom sportisti potrebno više vježbanja prije igre dodavanja i šutiranja, izgradite takve vještine koristeći aktivnosti poput primanja lopte, hvatanja i bacanja, a zatim pokušajte ponovo.

Driblanje i šutiranje



unicef



Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Driblanje i šutiranje

Oprema: obruč ili korpa i lopta

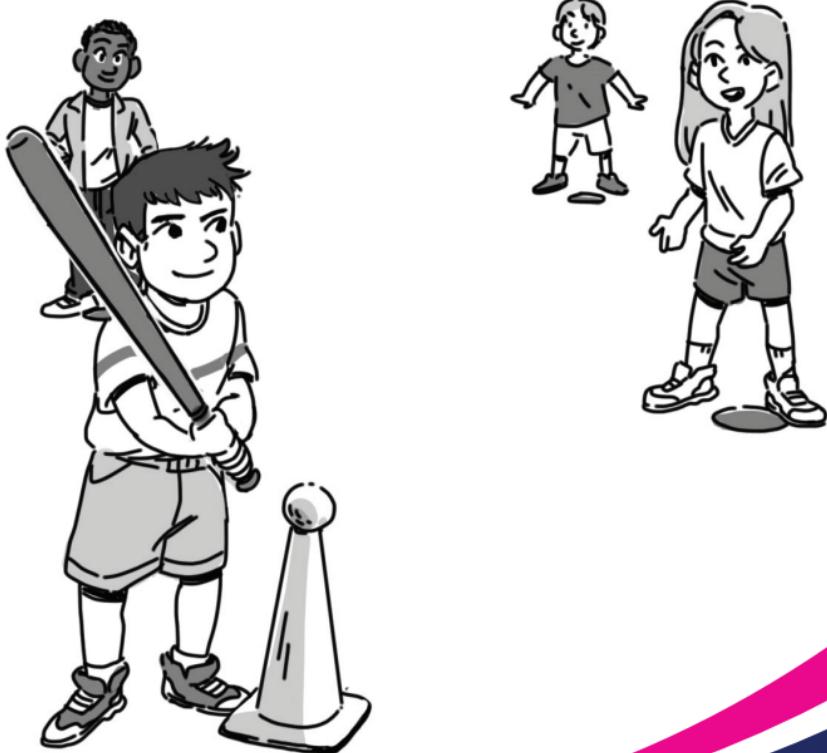
Stavite obruč ili korpu na pod ispred svog mladog sportiste. Pustite ga da dribla tri puta, a zatim neka šutira u obruč.

Nakon što šutira, red je na vas. Neka uzme loptu i doda je vama. Vi šutirajte, pa se ponovo zamijenite.

Savjet

Napredne sportske vještine zahtijevaju snagu, ravnotežu, pregled i koordinaciju. Ako je vašem mladom sportisti potrebno više vježbanja prije igre driblanja i šutiranja, izgradite takve vještine koristeći aktivnosti poput primanja lopte, hvatanja i bacanja, a zatim pokušajte ponovo.

Pretrčavanje baza



unicef

Special Olympics
Young Athletes™

Special Olympics
Montenegro



Pretrčavanje baza

Oprema: podni markeri, lopta, blok ili čunj i štap ili palica

Pripremite se da raspalite po lopti! Započnite s postavljanjem baza pomoću podnih markera. Na glavnoj bazi postavite čunj, a na njega stavite loptu.

Neka na svakoj bazi stoji po jedna osoba. Neka osoba koja se nalazi na glavnoj bazi udari loptu štapom ili palicom, a zatim krene da pretrčava baze. Ostali učesnici koji stoje na bazama neka dodaju loptu jedni drugima prije nego što se udarač vrati do glavne baze.

Dajte svima priliku rotirajući ih po svakoj od baza.

Savjet

Napredne sportske vještine zahtijevaju snagu, ravnotežu, pregled i koordinaciju. Ako je vašem mladom sportisti potrebno više vježbanja prije igre pretrčavanja baza, izgradite takve vještine koristeći aktivnosti poput hodanja, trčanja i udaranja palicom, a zatim pokušajte ponovo.