

# SREDNJA ŠKOLA VALPOVO - DAN ŠKOLE

U planiranju aktivnosti i obilježavanja Dana škole u našoj školi odlučili smo se za sportske aktivnosti koje odrađujemo kroz projekt „Vježbaonica“.

Budući da nam je u tijeku međurazredni turnir u malom nogometu koji ima svoj liga raspored, a kao aktivnost obilježavanja **Dana škole** odigrali smo utakmice trećih i četvrtih razreda. Utakmice su bile izuzetno zanimljive, kvalitetne i neizvjesne do samog završetka.

Tablica s rezultatima utakmica trećih i četvrtih razreda:

razred	III.el	III.ct	III. str	IV.oe	IV.kom	IV.el
III.el		1 : 4	2 : 0	5 : 0	4 : 1	7 : 4
III.ct	4 : 1		4 : 1	1 : 1	3 : 0	
III.str	0 : 2	1 : 4		2 : 0	4 : 2	
IV.oe	0 : 5	1 : 1	0 : 2		2 : 5	
IV.kom	1 : 4	0 : 3	2 : 4	5 : 2		2 : 2
IV. el	4 : 7				2 : 2	

Inače, „Vježbaonica“ je program **HRVATSKOG ŠKOLSKOG SPORTSKOG SAVEZA (HŠSS)** koji se, u suradnji sa županijskim školskim sportskim savezima provodi u našoj školi od listopada školske godine 2018./2019. Voditelj Projekta je **Darko Bošnjak**, profesor tjelesne i zdravstvene kulture. Projekt je namijenjen svim učenicima naše škole. Kroz projekt „Vježbaonica“ želi se omogućiti stjecanje navike bavljenja tjelesnom aktivnošću posebno kod populacije neaktivne djece, te postići da tjelesna aktivnost ne predstavlja problem koji učenici moraju „odraditi“ nego da bude trajno zadovoljstvo i njihov zdravi životni odabir.

Program se provodi kao dio aktivnosti školskog sportskog društva „Srednjoškolac“.

## ***Ciljevi programa su:***

-poboljšanje zdravstvenog statusa učenika, stvaranje zdravih životnih navika, povećanje interesa za tjelesnom aktivnošću kod učenika, uključivanje što većeg broja učenika, prvenstveno onih koji nisu uključeni u sustav sportskih klubova, u organizirane školske sportske aktivnosti, zadovoljenje učenikovih potreba za igrom, kretanjem, druženjem, istraživanjem...

## ***Realizacija programa:***

-program nije nužno održavati u školi, školskoj dvorani ili igralištu, nego se može realizirati na različitim destinacijama ovisno o uvjetima koje ima škola tj.

mjesto, o mogućnosti/nemogućnosti dolaska djece na mjesto održavanja programa, o prijevozu, o vremenskim uvjetima...,  
-program je ispunjen raznim grupama sportskih sadržaja,  
-tijekom školske godine preporučuje se bavljenje što većim brojem različitih aktivnosti, a na temelju mogućnosti, uvjeta i interesa učenika,  
-voditelj unaprijed obavještava učenike na satovima tjelesne i zdravstvene kulture ili na druge načine o programskim sadržajima koji se nude te poziva zainteresirane učenike za ponuđene sadržaje da se uključe,  
-program nema stalan broj polaznika već isti ovisi o aktivnosti koja se provodi,  
-učenici ne moraju pohađati program stalno već sami biraju koju će aktivnost pohađati, sukladno svojim željama.

### **Programski sadržaji podijeljeni su u različite grupe:**

- ekipni sportovi s loptom: košarka, rukomet, nogomet, odbojka..., -sportovi s rekvizitima: tenis, stolni tenis, badminton, hokej..., -bazični sportovi: atletika, gimnastika, plivanje, borilački sportovi, ritmička gimnastika..., -plesni sportovi: ples, cheerleading..., -ostali sportovi: kuglanje, boćanje, skijanje, rolanje, biciklizam, orijentacijsko trčanje, kros, -planinarenje, šah..., -kineziterapijski programi: vježbe za stopala, loša držanja tijela...,  
-sportski sadržaji za razvoj pojedinih sposobnosti: koordinacije, snage, brzine, izdržljivosti, f-leksibilnosti, ravoteže...

### **Program može uključivati :**

-posjete sportskim borilištima, igralištima, stadionima, utakmicama, posjete sportskim klubovima na području djelovanja škole, druženja sa sportašima, izlete u prirodu, šetnje...,  
-promotivne sportske aktivnosti, druženja s roditeljima, svečanosti i prigodna natjecanja.

Projekt „Vježbaonica“ krenuo je od listopada 2018. i traje do kraja školske godine. Aktivnosti koje smo odradili i koje nam još slijede su: treninzi odbojke, međurazredna liga u malom nogometu, posjeta sportskom događaju, utrka „Život za život“, biciklijada...