

## PROJEKT „VJEŽBAONICA“

„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 športskog 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, fleksibilnosti, 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, ples...

Najveći broj okupljanja učenika je kroz međurazredno natjecanje u malom nogometu. Ove godine prijavilo se 15 ekipa koje su u međusobnom odigravanju odigrali više od tridesetak utakmica. Moramo naglasiti za korektno ponašanje i fair play borbu u svim utakmicama i na redovitost dolazaka na utakmice budući da znamo da se dolazi u slobodno vrijeme, van nastavnog procesa. Rezultati utakmica prikazani su u dolje navedenim tablicama.

### Skupina prvih razreda

razred	I.og	I.ek	I. stt	I.cnc	I.el
I.og		3 : 5	0 : 3	0 : 1	1 : 5
I.ek	5 : 3		1 : 1	1 : 4	2 : 5
I.stt	3 : 0	1 : 1		0 : 3	0 : 1
I.cnc	1 : 0	4 : 1	3 : 0		0 : 2
I.el	5 : 1	5 : 2	1 : 0	2 : 0	

### Skupina drugih razreda

razred	II.og	II.cnc	II.el	II.stt
II.og		0 : 3	0 : 3	0 : 3
II.cnc	3 : 0		0 : 3	5 : 0
II.el	3 : 0	3 : 0		4 : 2
II.stt	3 : 0	0 : 5	2 : 4	

### Skupna 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	3 : 0
III.str	0 : 2	1 : 4		2 : 0	4 : 2	4 : 2
IV.oe	0 : 5	1 : 1	0 : 2		2 : 5	1 : 1
IV.kom	1 : 4	0 : 3	2 : 4	5 : 2		2 : 2
IV. el	4 : 7	0 : 3	2 : 4	1 : 1	2 : 2	

### MALI NOGOMET ( razigravanje )

( 1. el. )      1 : 4    ( 2.cnc )  
 ( 2.el. )      4 : 1    ( 3.el )

( 3. ct )      5 : 0      ( 1.cnc )  
razigravanje od 1-3 mjesta ( pobjednici )

3.ct    2 : 3    2.cnc

2.el    2 : 2    2.cnc

2.el    0 : 3    3.ct

### KONAČAN POREDAK:

#### 1. 2. razred elektrotehničara



#### 2. 2. razred cnc operatera



#### 3. 3. razred cnc operatera i tokara

