

Provedba projekta



u Dječjem vrtiću Pula

Severka Verbanac, pedagoginja

"Motorički razvoj ima presudan značaj za cjelokupni razvoj djece predškolske dobi. Tjelesno vježbanje za djecu, nije samo stimulator njihova rasta i razvoja, nego i izvor zadovoljavanja esencijalnih egzistencijalnih potreba.“

Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.

„Šport podrazumijeva sve oblike tjelesnog vježbanja kojima je cilj, neobaveznim ili organiziranim sudjelovanjem, izražavanje ili poboljšavanje tjelesnih sposobnosti i mentalnog blagostanja, sklapanje društvenih veza ili ostvarivanje rezultata na svim razinama natjecanja“.

Nacionalni program športa 2019. – 2026., RH, Središnji državni ured za šport, Zagreb, srpanj, 2019.



VAŽNOST SPORTSKIH PROGRAMA U DJEČJEM VRTIĆU

Sportskim sadržajima želi se utjecati na:

- cjelokupno djetetovo reagiranje i funkcioniranje,
- razvoj lokomotornog, krvožilnog i neurološkog i dr. sustava,
- prevenciju gojaznosti kod djece,
- intelektualni i socio – emocionalni razvoj i
- stjecanje različitih iskustava važnih za buduće funkcioniranje u užem i širem socijalnom okruženju kroz različite sportove

UTEMELJENOST SPORTSKIH PROGRAMA

Segmenti kojima se osigurava osobna, emocionalna i tjelesna dobrobit:

- biti zdrav i osjećati se dobro
- razvoj motoričkih vještina
- usvajanje navika kretanja kao preduvjeta zdravlja
- uživanje u interakcijama i aktivnostima
- spremnost na donošenje odluka i razvoj samostalnosti i slike o sebi kroz različita područja razvoja,

▶ **cjelovit razvoj i razvoj kompetencija.**

Rukomet u vrtićima zajednički je projekt Europske rukometne federacije (EHF) i Hrvatskog rukometnog saveza (HRS) kojem je namjena poboljšati fizičku aktivnost djece te približiti rukometnu igru djeci vrtićkog uzrasta

- za djecu od pete do sedme godine života





DV Pula – siječanj 2024. - kraći program „Osnove rukometnih vještina” – 25 djece

- ŽRK Arena, Pula

- licencirani treneri i odgojitelji:

Voditelj programa: Erik Lukšić – kineziolog

Licencirani rukometni treneri: Alenka Vučinić i Želimir Popović

Odgojiteljica: Petra Radolović, aktivna sportašica

Djeca u dobi od 5 do 17 godina trebala bi dnevno provoditi najmanje 60 minuta u umjerenj do intenzivnoj tjelesnoj aktivnosti. Dodatnih 60 minuta tjelesne aktivnosti donijelo bi još veće koristi za njihovo zdravlje



Mišigoj-Duraković, M. & sur. (2018). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Znanje d.o.o.

370 Tada Laòdamasa i Halija pozva Alkinōj,
Sami nek igraju (à nitko njih nadigravao nije).
I njih dvojica uzmu tad u ruke crvenu loptu
Lijepu, koju je bio načinio Polibos vješti:
Dò tāmniḥ ju je jedan oblákā sveđ uzbacívō,
375 Saviv se natrag, a drugi od zemlje skočivši uvis
Brzo je hvataše prije no na tle nogama stane.
Pošto se ògledajū u bacanju upravnom lopte,
Onda igrati uzmu po zemlji mnogohranoj oba
Sitno izmjenjujuć noge; mladići pljeskahu drugi,
380 Stojeć na igralištu, i tako urnebes nasta.
Tada Alkinōju divni Odisej progovori ovo:
»Silni Alkinōje kralju, med ljudima odlični svima.
Ti si se hvalio sam, da imaš prve igrače, —
Sve je doista tako; sve čudo me motreći hvata.«

ZANIMLJIVI PRAPOČECI RUKOMETA U HOMEROVOJ ODISEJI – URANIJSKE IGRE

POČECI RUKOMETA U SVIJETU I HRVATSKOJ

- ▶ Njemačka – Raffball - Konrad Koch (1846.-1911.)
- ▶ U Češkoj se 1892. godine počinje igrati Hazena, igra također slična današnjem rukometu. Začetnik Hazene je češki profesor Antonin Krištof.
- ▶ Prva međunarodna utakmica muške reprezentacije - Njemačka : Belgija - 13. rujna 1925.
- ▶ Prvi međunarodni susret ženskih ekipa – Austrija : Njemačka - 7. rujna 1930. u Pragu
- ▶ Prva rukometna utakmica na olimpijskim igrama – Berlin, 1936.
- ▶ Prva rukometna utakmica u Hrvatskoj – „Veliki rukomet” - 1929. godine, a prva takva utakmica odigrala se 25. svibnja 1930. u Varaždinu.
- ▶ Hrvatski rukometni savez utemeljen je 1941. godine. Prvu utakmicu hrvatska reprezentacija odigrala je u Budimpešti protiv Mađarske

Raffball



Hazena



POČECI RUKOMETA U ISTRI

- ▶ 1953.g - prvi oblici organiziranja kroz društva za tjelesni odgoj Partizan do osnivanja prvih samostalnih rukometnih klubova
- ▶ prvi stručni trener koji je u Istri promicao rukometnu igru bio je Juraj Radovčić, učitelj tjelesnoga odgoja u bujskoj gimnaziji
- ▶ prva trenerica pulskih rukometašica - Ljubica Karadžić
- ▶ Slavica Bonić -ekipu ŽRK Arena godine 2003. uvela u I. hrvatsku seniorsku ligu
- ▶ najpoznatiji hrvatski trener Lino Červar

USVAJANJE OSNOVNIH RUKOMETNIH VJEŠTINA KROZ IGRU

„Igru možemo definirati kao slobodno izabranu (usvojenu) psihofizičku djelatnost čiji sadržaj i forme kretanja omogućavaju samoizražavanje djeteta i pružaju mu zadovoljstvo. Igra pridonosi psihičkom i somatskom razvoju djeteta, razvoju psihomotoričkih sposobnosti, povećanju otpornosti organizma i učvršćivanju zdravlja“

(Kosinac, 2011, str. 151). Kosinac, Z. (2011). Morfološko – motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita.

- zahtjeva kineziološku raznovrsnost, korištenje različitih kretnih struktura i podjednako angažiranje svih dijelova tijela, osigurava razvoj svih mišića, kako ruku i nogu, tako i trupa
- sadrži većinu prirodnih oblika kretanja - trčanje, skokovi, padovi, kotrljanje i bacanje
- angažira sve sustave za kretanje, potiče razvoj svih mišićnih skupina i omogućuje svestrano i potpuno unapređenje motoričkih sposobnosti
- afirmira tehničke mogućnosti izvođenja vježbi, usvajanje elementarnih taktička znanja, optimalan razvoj tjelesnog potencijala i morfoloških osobina i dr.
- omogućuje razvoju spretnosti, agilnosti, koordinacije, fleksibilnosti, snage, ravnoteže
- utječe na razvoj preciznosti i usklađenosti motoričkih vještina
- razvoj vještina igre s loptom
- pomaže u regulaciji tjelesne težine, održavanju zdravog srca i pluća te jačanju imunološkog sustava
- doprinosi očuvanju i unapređenju zdravlja...

**DOBROBITI RUKOMETA U KONTEKSTU
TJELESNOG I PSIHOMOTORNOG RAZVOJA**

- organizacija i situacijska suradnja, sposobnosti svakog igrača da aktivno sudjeluje u interakciji s drugom djecom i timskom radu
- odnos prema timskom radu i svjesnost svoje uloge u istom
- razvoj osobnosti, samopouzdanja, takmičarskog duha i tolerancije na frustracije i niza socijalnih vještina i socijalne prilagodljivosti (razumijevanje, empatija, tolerancija, autodisciplina...)
- regulacija emocija i ponašanja ...



DOBROBITI RUKOMETA U KONTEKSTU SOCIO-EMOCIONALNOG RAZVOJA

- ▶ upoznavanje pravila i obilježja igre te rekvizita i prostornog konteksta u dvorani i na otvorenom terenu
- ▶ Razumijevanje i interpretacija uputa voditelja i pravila
- ▶ mentalno procesuiranje i memoriranje tehnika i faza izvođenja vježbi i zadataka
- ▶ razvijati spoznaje vezane uz pojmovno-logičko mišljenje i odnose među predmetima: veliko-veće-najveće, okruglo, četvrtasto, dugo, kratko, iznad, ispod, lijevo od, desno od, veće od, manje od ...)
- ▶ manipuliranjem rekvizitima spoznati karakteristike materijala (koža, drvo, plastika, guma, spužva, toplo-hladno, čvrsto, tvrdo, mekano, odbija se, kotrlja se, pliva, tone...)
- ▶ Utjecaj na operativno mišljenje i rješavanje problema
- ▶ razvoj pažnje, percepcije, fokusa

**DOBROBITI RUKOMETA U KONTEKSTU
KOGNITIVNOG RAZVOJA**

DOPRINOS RAZVOJU **SPECIFIČNIH RUKOMETNIH VJEŠTINA**

- U rukometu razvoj motorike možemo pratiti kroz tri kategorije pokreta – kretanje, održavanje ravnoteže i pokrete baratanja predmetima Rukometna tehnika obuhvaća širok spektar elemenata, a u literaturi se mogu naći različite podjele tih elemenata.
- Držanje lopte (jednom rukom, objema rukama, jednom rukom uz pomoć druge ruke)
- Primanje lopte - način na koji igrač dolazi u posjed lopte: hvatanje lopte, pobiranje, zaustavljanje, preuzimanje
- Vođenje lopte i kretanje s loptom: jedan, dvo ili trokorak, nabacivanje lopte, kotrljanje, koordinacija cijelog tijela
- Osnovno bacanje i dodavanje lopte –pravilna tehnika, pravilan položaj tijela, pravilan izbačaj...
- Šutiranje lopte – prema protivničkom голу, zahtijeva brzinu i preciznost te rotaciju tijela i dr.
- Fingiranje u igri - nekoliko radnja kojima se pokušava izigrati protivnika kako bi se lakše ostvarila prilika za postizanjem pogotka
- Osnovne tehnike vratara



Treniranje djece ne smije biti forsiranje, već smišljen proces vježbanja koji će adekvatno utjecati na cjelokupni razvoj djeteta.

