

## Green Tools for a Bright Future/ Zeleni alati za svjetliju budućnost

### Projekt: GFUTURE

101182760 - ERASMUS-SPORT-2024-SCP

1

**REZULTAT 1.3 – Vodič najboljih praksi održivog sporta za povećanje razine sportske aktivnosti djece rane dobi i promicanje zelenih primjera učenja s posebnim naglaskom na djecu s teškoćama u učenju.**



*Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.*

## Sadržaj

UVOD.....	3
ZBIRKA NAJBOLJIH PRAKSI PO DRŽAVAMA.....	6
SLOVENIJA – TREND PRIMA.....	6
ITALIJA – CUS PALERMO.....	14
HRVATSKA – SPORT VIV.....	19
SLOVENIJA – OSNOVNA ŠKOLA KORENA.....	30

## UVOD

Projekt GFUTURE – skraćeno od Green Tools for a Bright Future – osmišljen je kako bi integrirao zelenu edukaciju i sport u osnovnoškolsko obrazovanje, potičući održivost, inkluziju i tjelesnu aktivnost djece u dobi od 6 do 13 godina. S jakim naglaskom na socijalnu uključenost, projekt posebno podržava djecu s teškoćama u učenju, osiguravajući im jednake mogućnosti za sudjelovanje u učenju na otvorenom i sportskim aktivnostima. Promicanjem ekološke svijesti i poticanjem tjelesne aktivnosti, GFUTURE odgovara na izazove koje donosi sjedilački način života i ograničen pristup inkluzivnim obrazovnim metodologijama.

Projekt će razviti Priručnik za zelene edukacijske i sportske metodologije, nudeći inovativne nastavne strategije koje povezuju tjelesno kretanje s održivim učenjem. Priručnik će uključivati sportske metodologije koje će se primjenjivati u redovnim obrazovnim programima osnovnih škola, pri čemu će se sportska aktivnost koristiti kao alat za učenje različitih predmeta. Drugi važan aspekt priručnika bit će transformacija učionice i njezino premještanje iz škole u prirodna okruženja na otvorenom. Taj će proces uključivati zelene metodologije učenja koje će se prenositi djeci kako bi se poticao održiviji razvoj. Priručnik će biti strukturiran za korištenje od strane nastavnika, trenera, volontera, ali i roditelja.

Kroz kombinaciju edukacije nastavnika i volontera, sportskih događanja na otvorenom i strukturiranih edukacijskih materijala, GFUTURE ima za cilj povećati sudjelovanje djece u tjelesnim aktivnostima uz istovremeno jačanje njihove povezanosti s prirodom. Partneri su prikupili primjere najboljih praksi iz svojih zemalja o tome kako povećati razinu sportske aktivnosti kroz održivi sport ili zelene edukacijske inicijative. Vodič najboljih praksi održivog sporta predstavlja zbirku dobrih praksi i koncepata u području motivacije djece za povećanje sportske aktivnosti. Identificiraju se već postojeća rješenja koja potiču veću tjelesnu aktivnost i promiču održivost u sportu u svakoj partnerskoj zemlji.

Svaki partner predstavlja minimalno 5 primjera. Izrađeni Vodič najboljih praksi održivog sporta bit će objavljen i postati dio sveobuhvatne metodologije „GFUTURE“.

Projekt također uključuje organizaciju GFUTURE događanja na javnim prostorima u Sloveniji, Hrvatskoj i Italiji, u koja će biti uključeno najmanje 1.200 djece i 120 volontera. Osim izravnog uključivanja, GFUTURE osigurava dugoročan učinak kroz kreiranje online platforme za učenje, koja će omogućiti edukatorima, trenerima i organizacijama pristup i implementaciju metodologija i nakon završetka projekta.

Fokusirajući se na prioritete programa Erasmus+, kao što su inkluzija, digitalna transformacija i održivost okoliša, GFUTURE doprinosi stvaranju zdravije, aktivnije i ekološki svjesnije generacije, jačajući ideju da obrazovanje i sport mogu zajedno stvoriti svjetliju i održiviju budućnost

PREDLOŽAK KORIŠTEN ZA PRIKUPLJANJE NAJBOLJIH PRAKSI:

<b>NAZIV NAJBOLJE PRAKSE</b> (naziv projekta ili događaja, sport, metodologija)
...
<b>Tko je koristi</b> (ime koordinatora ili organizacije koja ju provodi u vašoj zemlji)
...
<b>Web stranica</b> (link projekta/programa, ako je dostupan)
...
<b>Opis</b> (opis treba biti dovoljno detaljan da se može primijeniti)
...
<b>Cilj najbolje prakse</b> (ako je primjenjivo)
...
<b>Zahtjevi</b> (kao što su potrebna oprema, lokacija... ako je primjenjivo)
...
<b>Broj sudionika i pravila</b> (ako je potrebno i relevantno)
...
<b>Fotografije</b>
...
<b>Kontakti</b> (ako su dostupni)
...

## ZBIRKA NAJBOLJIH PRAKSI PO DRŽAVAMA

### SLOVENIJA – TREND PRIMA

1.

NAZIV NAJBOLJE PRAKSE
<i>Outdoor Sport Days (Sportski dani na otvorenom)</i>
<b>Tko je koristi</b>
<i>Škole u Sloveniji</i>
<b>Web stranica</b>
<a href="https://www.osnovna-sola-polzela.si/sportni-dnevi/">https://www.osnovna-sola-polzela.si/sportni-dnevi/</a> <a href="https://scfm-smlednik.si/sola/dnevi-dejavnosti/sportni-dnevi/">https://scfm-smlednik.si/sola/dnevi-dejavnosti/sportni-dnevi/</a>
<b>Opis</b>
<p><b>Dani sporta na otvorenom</b> organiziraju se tijekom cijele školske godine te učenicima pružaju priliku za sudjelovanje u različitim tjelesnim aktivnostima u prirodnom okruženju. Aktivnosti uključuju planinarenje, plivanje, skijanje, orijentacijske šetnje i igre preživljavanja. Svako događanje prilagođeno je različitim dobnim skupinama te je osmišljeno s ciljem poticanja tjelesne kondicije, timskog rada i razvoja pozitivnog odnosa prema boravku u prirodi. Edukatori planiraju ove dane u skladu s nastavnim kurikulumom kako bi poticali aktivan i zdrav način života učenika.</p> <p><b>Provedba aktivnosti</b></p> <p><b>1. Godišnje planiranje</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na početku školske godine nastavnik tjelesne i zdravstvene kulture i razrednici dogovaraju 3–5 termina za Dane sporta na otvorenom (npr. jesensko planinarenje, zimski skijaški dan, proljetni biciklistički ili orijentacijski dan).</li> <li>• Za svaki termin definiraju se glavna aktivnost, lokacija, trajanje, način prijevoza i okvirni troškovi (ako postoje).</li> <li>• Aktivnosti se usklađuju s nacionalnim kurikulumom i odgojno-obrazovnim ciljevima škole (npr. izdržljivost, timski rad, poznavanje lokalne geografije).</li> </ul> <p><b>2. Odabir lokacija i aktivnosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biraju se lokacije unutar razumne udaljenosti: lokalna brda, obližnje planine, jezera/rjeke, šume ili gradski parkovi.</li> <li>• Težina aktivnosti prilagođava se dobi i fizičkoj spremi učenika (npr. kraće i ravnije staze za mlađu djecu, dulje ili zahtjevnije rute za starije učenike).</li> <li>• Pripremaju se alternativne aktivnosti u zatvorenom prostoru ili manje rizične aktivnosti na otvorenom u slučaju loših vremenskih uvjeta.</li> </ul> <p><b>3. Priprema i logistika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pribavljaju se potrebne suglasnosti roditelja i škole (informativna pisma, obrasci suglasnosti).</li> <li>• Organizira se prijevoz (školski autobus, javni prijevoz ili pješačenje ako je moguće).</li> <li>• Priprema se popis opreme za učenike (odjeća, obuća, voda, užina, zaštita od sunca i sl.).</li> <li>• Dodjeljuju se uloge nastavnicima (voditelji skupina, osoba zadužena za prvu pomoć, mjerenje vremena, fotografiranje i sl.) te se, prema potrebi, surađuje s lokalnim vodičima ili instruktorima (za skijanje, penjanje ili vodene sportove).</li> </ul> <p><b>4. Sigurnost i upravljanje rizicima</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Provodi se kratka procjena rizika za svaku lokaciju (teren, vremenski uvjeti, opasnosti vezane uz vodu i sl.).</li> <li>• Osigurava se da barem jedna odrasla osoba ima osposobljenost za pružanje prve pomoći te nosi komplet prve pomoći, mobilni telefon i popis hitnih kontakata i zdravstvenih napomena učenika.</li> <li>• Učenici se unaprijed upoznaju s pravilima ponašanja, poput kretanja u grupi, poštivanja prirode i postupanja u slučaju odvajanja od skupine.</li> </ul> <p><b>5. Struktura aktivnosti na dan provedbe</b></p>

- Aktivnost započinje zagrijavanjem u školi ili na lokaciji (10–15 minuta).
- Provodi se glavna aktivnost (npr. planinarenje s planiranim pauzama, vidikovcima ili igrama tijekom rute).
- Uključuju se manji zadaci ili izazovi (npr. orijentacijske točke, timski zadaci, promatranje prirode).
- Aktivnost završava istezanjem, kratkom refleksijom i hidratacijom.

#### 6. Naknadna obrada

- U sljedećem nastavnom satu provodi se refleksija s učenicima: što im se sviđjelo, što im je bilo izazovno i što su naučili (o kretanju, timskom radu, okolišu).
- Po želji, iskustvo se može povezati s drugim nastavnim predmetima kroz pisane zadatke, prezentacije ili izradu plakata.

#### Cilj najbolje prakse

Kako bi se potaknulo usvajanje cjeloživotnih navika tjelesne aktivnosti i razvila povezanost s lokalnim okruženjem bez oslanjanja na umjetne ili specijalizirane sportske objekte.

#### Zahtjevi

Pristup prirodnim okruženjima (planine, šume, rijeke), odgovarajuća oprema za specifične aktivnosti (npr. planinarske cipele, skije) te koordinacija s lokalnim vodičima ili instruktorima.

#### Broj sudionika i pravila

Sudjeluju cijeli razredi ili cijele generacije učenika, pri čemu su aktivnosti prilagođene dobi i razini vještina. Poseban naglasak stavlja se na sigurnosne protokole i poštivanje okolišnih smjernica.

#### Fotografije



2.

<b>NAZIV NAJBOLJE PRAKSE</b>
<i>Green School Playgrounds (Zelena školska igrališta)</i>
<b>Tko je koristi</b>
<i>Škole poput Osnovne škole Prežihov Voranc i Osnovne škole Mirana Jarca Ljubljana</i>
<b>Web stranica</b>
<a href="https://www.os-prezihov-voranc.si/">https://www.os-prezihov-voranc.si/</a> <a href="https://osmj.si/">https://osmj.si/</a>
<b>Opis</b>

**Zeleni školski igrališni prostori** su redizajnirana školska dvorišta u kojima se tvrde površine djelomično zamjenjuju ili nadopunjuju prirodnim elementima poput drveća, grmlja, trave, vrtova, humaka, trupaca, kamenja te sprava za igru izrađenih od prirodnih materijala. Koriste se svakodnevno tijekom nastave tjelesne i zdravstvene kulture, odmora i slobodne igre. Zelena igrališta djeluju kao dinamična okruženja koja potiču tjelesnu aktivnost, kreativnost i odgovorno ponašanje prema okolišu kod učenika.

#### Provedba aktivnosti

##### 1. Procjena postojećeg igrališta

- Kartiranje postojećih površina (asfalt, beton, trava), opreme te zona sunca i sjene.
- Identifikacija neiskorištenih ili slabo korištenih prostora koji se mogu ozeleniti.
- Savjetovanje s učiteljima i učenicima o njihovim potrebama i željama (mirni kutci, penjalice, prostori za trčanje i sl.).

##### 2. Dizajn i planiranje

- Formiranje manje radne skupine (školsko vodstvo, učitelji, roditelji, po potrebi arhitekt ili krajobrazni dizajner).
- Odabir ključnih elemenata:
  - zasjenjena mjesta za sjedenje (drveće + klupe ili trupci)
  - prirodne strukture za penjanje (kamenje, trupci, niski zidovi, užad)
  - staze ili kružne rute za trčanje, bicikljanje ili romobile
  - senzorne staze (pijesak, oblutci, kora drveta, drvo, trava)
  - vrtne gredice za povrće ili cvijeće
- Izrada jednostavnog plana s fazama (npr. faza 1: sadnja drveća i senzorna staza; faza 2: prirodna zona za penjanje).

##### 3. Financiranje i materijali

- Procjena troškova i traženje izvora financiranja (općina, sponzori, doprinosi roditelja, manji grantovi).
- Davanje prednosti niskobudžetnim i lokalnim materijalima: trupci iz lokalnog šumarstva, kamenje, reciklirani materijali (npr. stare gume).
- Planiranje troškova održavanja (zalijevanje, popravci, briga o vrtu).

##### 4. Provedba

- Planiranje izgradnje i sadnje u odgovarajućem godišnjem dobu (najčešće proljeće ili jesen).
- Uključivanje roditelja, lokalne zajednice i učenika u jednostavne zadatke (sadnja, bojanje, izrada manjih elemenata) kroz zajedničke radne akcije.
- Osiguravanje da sve strukture zadovoljavaju osnovne sigurnosne standarde (stabilnost, zone pada, bez oštih rubova).

##### 5. Integracija u školski život

- Nastavnici tjelesne i zdravstvene kulture prilagođavaju nastavne planove korištenju zelenih elemenata (poligoni s trupcima, vježbe ravnoteže, igre u prirodi).
- Razrednici koriste vrt i zelene kutke kao učionice na otvorenom za različite nastavne predmete.
- Uspostavljaju se jednostavna pravila korištenja (ne oštećivati biljke, pažljivo koristiti sprave, pospremanje nakon aktivnosti).

##### 6. Održavanje i evaluacija

- Dodjeljivanje odgovornosti pojedinim razredima ili osobama za određena područja (npr. razred 3.a brine o vrtnim gredicama).
- Organizacija redovitih dana održavanja (orezivanje, čišćenje staza, popravak elemenata).
- Prikupljanje povratnih informacija od učitelja i učenika te postupna prilagodba dizajna (dodavanje sjene, preraspodjela elemenata i sl.).

#### Cilj najbolje prakse

Poticanje spontane tjelesne aktivnosti, interakcije s prirodom i promicanje obrazovanja o održivosti

#### Zahtjevi

Ulaganje u krajobrazno uređenje i prirodnu opremu za igru, kontinuirano održavanje zelenih prostora te integracija u školski kurikulum.

#### Broj sudionika i pravila

Svi učenici imaju pristup tijekom nastave, a nadzor se provodi za vrijeme strukturiranih aktivnosti. Pravila se temelje na sigurnosti i poštivanju prirodnog okoliša.

#### Fotografije



3.

<b>NAZIV NAJBOLJE PRAKSE</b>
<i><b>Movement Hours in Nature (Sati kretanja u prirodi)</b></i>
<b>Tko je koristi</b>
<i>Inicijative koje vode lokalne zajednice i škole diljem Slovenije, uključujući Osnovnu školu Rakek</i>
<b>Web stranica</b>
<a href="https://osrakek.si/sportni-dnevi-in-sola-v-naravi/">https://osrakek.si/sportni-dnevi-in-sola-v-naravi/</a>
<b>Opis</b>
<p><b>Satovi kretanja u prirodi</b> uključuju kratke aktivnosti u trajanju od 30 do 45 minuta koje se provode nekoliko puta tjedno, tijekom kojih djeca sudjeluju u razigranim vježbama poput oponašanja životinjskih pokreta, balansiranja po trupcima ili suradničkih igara u parkovima ili šumskim područjima. Ove aktivnosti osmišljene su kako bi se izgradila rutina kretanja te unaprijedila koordinacija i izdržljivost djece. Niskog su troška i lako primjenjive u brojnim zelenim prostorima diljem Slovenije.</p> <p><b>Provedba aktivnosti</b></p> <p><b>1. Raspored i učestalost</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odabir stalnih dana i termina (npr. ponedjeljak, srijeda i petak ujutro ili nakon ručka).</li> <li>• Uključivanje aktivnosti u službeni raspored kao dio nastave tjelesne i zdravstvene kulture ili kao „aktivne pauze“.</li> </ul> <p><b>2. Odabir lokacija</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifikacija 1–3 obližnja vanjska prostora: školsko dvorište, manji šumski prostor, park ili livada.</li> <li>• Osiguravanje da su rute sigurne i prilagođene dobi djece (udaljenost, prijelazi cesta, preglednost).</li> </ul> <p><b>3. Struktura sata</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zagrijavanje (5–10 min):</b> lagano trčanje, jednostavno dinamičko istezanje, igre upoznavanja.</li> <li>• <b>Glavni dio (20–25 min):</b></li> </ul>

- Životinjski hodovi (medvjed, rak, skokovi žabe, ptičiji poskoci) duž označene staze
- zadaci ravnoteže na trupcima, kamenju ili po jednostavnim linijama iscrtanima kredom
- kratke štafetne igre, igre lovice ili suradnički izazovi (prenošenje predmeta, timski poligoni)
- zadaci u prirodi: pronalaženje određenih boja, oblika ili listova, stvaranje oblika od prirodnih materijala
- **Smirivanje (5–10 min):** lagano hodanje, vježbe disanja, kratka refleksija („Kako se osjećalo tvoje tijelo?“, „Što si primijetio/la u prirodi?“).
- **4. Priprema i oprema**
- U pravilu nije potrebna posebna oprema; povremeno se mogu koristiti čunjevi, užad, kreda ili male lopte.
- Osigurati da djeca nose odgovarajuću obuću i odjeću u skladu s godišnjim dobom.
- Osposobiti učitelje ili voditelje za osnovne igre kretanja i sigurnosna pravila.
- **5. Organizacija skupina**
- Skupine od 10 do 15 djece po odrasloj osobi omogućuju sigurnu provedbu i individualni pristup.
- Fleksibilno formiranje skupina: prema dobi, mješovite skupine ili prema razini sposobnosti, ovisno o aktivnosti.
- **6. Sigurnost i inkluzija**
- Jasno definirati granice kretanja djece.
- Prilagoditi vježbe djeci s različitim sposobnostima (kraće udaljenosti, alternativni načini kretanja).
- Potaknuti sudjelovanje i pozitivne povratne informacije, umjesto natjecanja.
- **7. Praćenje i kontinuitet**
- Voditi jednostavnu evidenciju aktivnosti (datum, provedene vježbe, zapažanja).
- Povremeno prikupljati povratne informacije od djece i učitelja te prilagođavati aktivnosti.
- Nastojati provoditi Satove kretanja u prirodi tijekom cijele godine, uz prilagodbe vremenskim uvjetima (kraće aktivnosti, drugačija odjeća, korištenje djelomično natkrivenih prostora).

#### Cilj najbolje prakse

Uvesti redovitu tjelesnu aktivnost u svakodnevnicu djece putem zabavnih, prirodom inspiriranih vježbi.

#### Zahtjevi

Pristup sigurnim vanjskim prostorima, minimalna oprema (npr. prirodne prepreke), te educirani voditelji ili učitelji koji vode aktivnosti.

#### Broj sudionika i pravila

Grupe od 10–15 djece, uz prilagodbu aktivnosti dobi i sposobnostima. Naglasak je na sudjelovanju, uživanju i sigurnosti.

#### Fotografije



<b>NAZIV NAJBOLJE PRAKSE</b>
<i>Eco-Schools Program (Ekoškole)</i>
<b>Tko je koristi</b>
<i>Koordinira udruga DOVES-FEE Slovenija, uz sudjelovanje brojnih škola u zemlji</i>
<b>Web stranica</b>
<a href="https://ekosola.si/">https://ekosola.si/</a>
<b>Opis</b>
<p><b>Program Eko-škole</b> integrira obrazovanje o okolišu u školski kurikulum te potiče aktivnosti poput eko-staza, zelenih potraga s tragovima, vrtlarenja u kombinaciji s kretanjem i ekoloških šetnji čišćenja okoliša. Ove aktivnosti povezuju tjelesnu aktivnost s odgovornim odnosom prema okolišu. Program se temelji na metodologiji od sedam koraka, kojom se škole potiču na izradu akcijskih planova, praćenje napretka i uključivanje cijele školske zajednice u održive prakse.</p> <p><b>Provedba aktivnosti (prema metodologiji sedam koraka)</b></p> <p><b>1. Eko-odbor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osnivanje Eko-odbora koji uključuje učenike, učitelje, školsko vodstvo, nenastavno osoblje te po potrebi roditelje ili članove lokalne zajednice.</li> <li>• Redoviti sastanci odbora (npr. jednom mjesečno) radi planiranja, provedbe i evaluacije aktivnosti.</li> </ul> <p><b>2. Analiza stanja okoliša</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Provođenje jednostavne analize postojećih praksi: gospodarenje otpadom, potrošnja energije, školsko okruženje i dostupni vanjski prostori.</li> <li>• Uključivanje učenika u mjerenje, brojanje i promatranje (broj kanti za otpad, lokacije s najviše otpada, potencijalne rute za eko-staze).</li> </ul> <p><b>3. Akcijski plan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odabir 1–3 tematska područja (npr. otpad, bioraznolikost, zdrav način života).</li> <li>• Planiranje konkretnih aktivnosti temeljenih na kretanju, kao što su:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ eko-staze sa stanicama posvećenima lokalnim biljkama, životinjama ili okolišnim temama</li> <li>○ zelene potrage s tragovima u kojima se timovi kreću školskim dvorištem i rješavaju zadatke</li> <li>○ vrtlarenje s aktivnostima koje uključuju kopanje, nošenje, podizanje i timsku suradnju</li> <li>○ mjesečne ili sezonske šetnje čišćenja u obližnjem okruženju, povezane s hodanjem ili planinarenjem</li> </ul> </li> <li>• Dodjela odgovornosti, rokova i jednostavnih pokazatelja (npr. broj sudionika, količina prikupljenog otpada).</li> </ul> <p><b>4. Integracija u kurikulum</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Povezivanje aktivnosti s različitim nastavnim predmetima:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ priroda/biologija: ekosustavi, bioraznolikost</li> <li>○ matematika: brojanje, mjerenje udaljenosti, izrada grafova na temelju prikupljenih podataka</li> <li>○ jezik: pisanje izvještaja ili priča o eko-stazama i akcijama čišćenja</li> <li>○ tjelesna i zdravstvena kultura: osmišljavanje ruta i zadataka kretanja za eko-staze</li> </ul> </li> <li>• Osiguravanje da barem dio Eko-škola aktivnosti bude redovit (npr. tjedna eko-šetnja, mjesečna akcija čišćenja).</li> </ul> <p><b>5. Informiranje i uključivanje cijele škole</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Predstavljanje ciljeva i aktivnosti Eko-škola programa na školskim skupovima, oglasnim pločama i mrežnim stranicama škole.</li> <li>• Poticanje svih razreda na sudjelovanje u barem dijelu aktivnosti koje uključuju kretanje.</li> <li>• Uključivanje roditelja i lokalne zajednice u veća događanja (npr. „Eko-dan“ s pješačkim rutama i radionicama).</li> </ul> <p><b>6. Praćenje i evaluacija</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prikupljanje jednostavnih podataka: broj sudionika, količina prikupljenog otpada, broj posađenih biljaka ili stabala, povratne informacije učenika.</li> <li>• Godišnji pregled rezultata od strane Eko-odbora i prilagodba akcijskog plana.</li> <li>• Korištenje vizualnih prikaza (grafovi, fotografije prije/poslije) za prikaz napretka.</li> </ul> <p><b>7. Eko-kodeks i obilježavanje postignuća</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izrada kratkog Eko-kodeksa (ekološkog mota škole) koji uključuje aktivno ponašanje i boravak na otvorenom (npr. hodanje, vožnja bicikla, učenje na otvorenom).</li> <li>• Proslava postignuća kroz dodjelu potvrda, organizaciju događanja ili javne prezentacije.</li> </ul>

<b>Cilj najbolje prakse</b>
Razvijati ekološku svijest i održive navike među učenicima kroz aktivno sudjelovanje u ekološki prihvatljivim inicijativama.
<b>Zahtjevi</b>
Predanost nastavnog osoblja, uklapanje u kurikulum te resursi potrebni za provedbu različitih aktivnosti vezanih uz okoliš.
<b>Broj sudionika i pravila</b>
Sudjelovanje varira po školama, često uključuje cijele razrede ili školu u cjelini. Aktivnosti su strukturirane tako da budu inkluzivne i edukativne.
<b>Fotografije</b>


5.

<b>NAZIV NAJBOLE PRAKSE</b>
<i>SLOfit &amp; Healthy Lifestyle Program (SLOfit &amp; Program zdravog života)</i>
<b>Tko je koristi</b>
<i>Provodi Fakultet za sport Sveučilišta u Ljubljani u suradnji s osnovnim školama i Ministarstvom obrazovanja</i>
<b>Web stranica</b>
<a href="https://en.slofit.org/">https://en.slofit.org/</a>
<b>Opis</b>
<p><b>Sustav SLOfit</b> je sveobuhvatan nacionalni program koji prati tjelesni i motorički razvoj sve djece školske dobi u Sloveniji. Pokrenut 1987. godine, sustav godišnje prikuplja podatke o razini tjelesne spremnosti učenika te pruža vrijedne uvide u njihovo zdravlje i razinu tjelesne aktivnosti. Na temelju prikupljenih podataka uveden je program <b>Zdrav životni stil</b>, s ciljem odgovora na uočeni pad tjelesne spremnosti djece. Ova intervencija uključuje dva do tri dodatna sata tjelesne i zdravstvene kulture tjedno, s naglaskom na aktivnosti visokog intenziteta koje provode specijalizirani nastavnici TZK-a. Program ne samo da poboljšava tjelesnu spremnost, već i potiče razvoj kulture redovite tjelesne aktivnosti među djecom.</p> <p><b>Provedba aktivnosti (inspirirano slovenskim modelom)</b></p> <p><b>1. Uspostava sustava praćenja (SLOfit model)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odabir standardiziranih testova tjelesne spremnosti (npr. testovi trčanja, fleksibilnosti, snage i koordinacije), prilagođenih dobi učenika.</li> <li>• Edukacija nastavnika tjelesne i zdravstvene kulture o jedinstvenim postupcima testiranja i bilježenja podataka.</li> <li>• Provedba testiranja jednom godišnje za sve učenike te pohrana rezultata u jednostavnu bazu podataka ili proračunsku tablicu.</li> </ul> <p><b>2. Analiza podataka i identifikacija potreba</b></p>

- Analiza rezultata na razini razreda i škole (prosječni rezultati, trendovi kroz godine, identifikacija skupina kojima je potrebna dodatna podrška).
- Dijeljenje sažetih rezultata s nastavnicima, školskim vodstvom te, na dobi primjeren način, s učenicima i roditeljima.

### 3. Osmišljavanje intervencije „Zdrav životni stil“

- Na temelju podataka planiranje 2–3 dodatna sata TZK-a tjedno za odabrane razrede ili cijelu školu.
- Osiguravanje da aktivnosti vode kvalificirani stručnjaci za tjelesnu i zdravstvenu kulturu.
- Fokus na raznolike aktivnosti visokog intenziteta, poput intervalnog trčanja, malih sportskih igara, poligona s preprekama te vježbi snage i koordinacije.
- Uključivanje osnovnih sadržaja zdravstvenog odgoja (važnost tjelesne aktivnosti, prehrana, san).

### 4. Raspored i logistika

- Suradnja sa školskim vodstvom radi uključenja dodatnih sati TZK-a u tjedni raspored (npr. prije ili nakon redovne nastave ili kroz kombinaciju kraćih aktivnih pauza).
- Osiguravanje potrebnih prostora i opreme: dvorana, vanjski teren, osnovni rekviziti (čunjevi, lopte, strunjače, mjerni uređaji).

### 5. Struktura sata

- **Zagrijavanje (10–15 min):** dinamičke vježbe, mobilnost, jednostavne igre.
- **Glavni dio (25–30 min):**
  - poligoni visokog intenziteta s više stanica (skakanje, sprint, bacanja, vježbe snage s vlastitim tijelom)
  - rad u manjim skupinama s kružnim prolaskom kroz stanice kako bi svi učenici bili aktivni
  - kombinacija natjecateljskih i suradničkih elemenata radi održavanja motivacije
- **Smirivanje (5–10 min):** istezanje, vježbe disanja i kratka rasprava o zdravlju.

### 6. Individualizacija i inkluzivnost

- Korištenje SLOfit podataka za prilagodbu razine zahtjevnosti zadataka učenicima različite razine tjelesne spremnosti.
- Pružanje alternativnih vježbi učenicima s zdravstvenim ograničenjima ili invaliditetom.
- Naglasak na osobnom napretku i uloženom trudu, a ne na uspoređivanju i rangiranju.

### 7. Kontinuirano praćenje i povratne informacije

- Godišnje ponavljanje testiranja i usporedba rezultata.
- Davanje povratnih informacija učenicima i roditeljima uz isticanje napretka i područja za daljnji rad.
- Korištenje podataka za unaprjeđenje programa Zdrav životni stil (prilagodba intenziteta, vrste aktivnosti, veličine skupina).

### 8. Promicanje cjeloživotnih navika

- Nadopunjavanje školskih aktivnosti zadacima za kućno okruženje (npr. jednostavni dnevni izazovi vježbanja, pješačenje ili vožnja bicikla do škole gdje je moguće).
- Suradnja s lokalnim sportskim klubovima radi ponude izvannastavnih aktivnosti za zainteresirane učenike.

#### Cilj najbolje prakse

Poboljšati tjelesnu kondiciju djece, spriječiti pretilost i usaditi zdrave životne navike kroz dodatne strukturirane aktivnosti u školskom kurikulumu.

#### Zahtjevi

Škole trebaju pristup educiranim nastavnicima TZK-a, odgovarajućim prostorima (dvorane i vanjski tereni) te opremi za procjenu kondicije i praćenje podataka.

#### Broj sudionika i pravila

Program se provodi na nacionalnoj razini i uključuje sve osnovnoškolske učenike. Aktivnosti su strukturirane prema dobi i razvojnim razinama djece, uz redovite procjene koje omogućuju individualizirani pristup.

#### Fotografije

n/a


## ITALIJA – CUS PALERMO

1.


<b>NAZIV NAJBOLJE PRAKSE</b>
<b>ECO-ORIENTEERING</b>
<b>Tko je koristi</b>
<i>Federazione Italiana Sport Orientamento</i>
<b>Web stranica</b>
<a href="https://www.fiso.it/notizia/ecostenibilita-e-orienteeing-16332">https://www.fiso.it/notizia/ecostenibilita-e-orienteeing-16332</a>
<b>Opis</b>
Orijentacijsko trčanje naziva se „sportom šume“ jer je njegovo idealno natjecateljsko okruženje šuma, no može se prakticirati i u drugim prostorima poput povijesnih gradskih središta, javnih parkova, ruralnih područja i sličnih okruženja. Eko-orijentacijska ruta sastoji se od staze podijeljene u etape. U prostoru parka postavljeno je šezdeset i četiri pitanja (32 narančasta za djecu i 32 zelena za odrasle) koja se odnose na teme zaštite okoliša, održive mobilnosti i upoznavanja parka. Osim pitanja, ruta uključuje i jednu plesnu stanicu, dvije čitalačke stanice te dvije stanice s igrama.
<b>Cilj najbolje prakse</b>
Orijentacija se odvija u bliskom kontaktu s prirodom, koja vrlo često postaje sastavni element samog sporta. Natjecanja se često održavaju na područjima s posebnom prirodnom vrijednošću i mogu uključiti veliki broj sudionika i gledatelja. Stoga je od iznimne važnosti smanjiti utjecaj koji ova vrsta natjecanja može imati na okoliš. Orijentacija već dugo ima snažne „zelene reference“: svojom prirodom ovaj sport promiče dobre prakse i održivost te stavlja poseban naglasak na ekološku osviještenost i obrazovanje.
<b>Zahtjevi</b>
Orijentacija se općenito prakticira u šumama, planinama i zelenim površinama. Za pješačku orijentaciju, koja je najčešća i najrasprostranjenija, preporučuje se sportska i udobna odjeća (hlače, majica, tehnička lagana jakna), te planinarske tenisice.
<b>Broj sudionika i pravila</b>
Sudionici, opremljeni kartom i kompasom, trebaju pronaći kontrolne točke na zadanoj ruti. Etape su označene bijelo-narančastom zastavicom („lampionom“), na kojoj se nalazi signal (čip ili kliješta) za potvrdu dolaska. Pobjednik je onaj koji u najkraćem vremenu prođe sve kontrolne točke i stigne do cilja.
<b>Fotografije</b>

<b>Kontakt</b>
info@fiso.it


2.

<b>NAZIV NAJBOLE PRAKSE</b>
<b>ARBORING</b>
<b>Tko je koristi</b>
<i>Parco Avventura Cerwood</i>
<b>Web stranica</b>
<a href="https://www.cerwood.it/">https://www.cerwood.it/</a>
<b>Opis</b>
Arboring je aktivnost koja uključuje kretanje s drveta na drvo preko liana, tibetanskih mostova, tunela, zipline-a, mreža i visećih mostova. U Italiji se arboring može prakticirati u adrenalinskim parkovima, koji su postali popularna odredišta za obiteljski odmor i zabavu.
<b>Cilj najbolje prakse</b>
Omogućuje ljudima da dožive prirodno okruženje iz jedinstvene perspektive, razvijajući pritom veće poštovanje prema drveću i ekosustavima. To je razigrana i privlačna aktivnost, prikladna za ljude različite dobi i razine tjelesne spremnosti. Ako se prakticira odgovorno, ne šteti okolišu.
<b>Zahtjevi</b>
Za sigurno prakticiranje arboringa obavezno je korištenje pojaseva i kaciga. Razina težine je različita, od dječjih staza do zahtjevnijih ruta namijenjenih samo odraslima.
<b>Broj sudionika i pravila</b>
Pravila za pristup stazama razlikuju se od parka do parka. Neki parkovi koji nisu posebno namijenjeni djeci zahtijevaju minimalnu dob od 9 godina ili visinu od 110 cm.
<b>Fotografije</b>

<b>Kontakt</b>
informazioni@cerwood.it


3.

<b>NAZIV NAJBOLE PRAKSE</b>
<b><i>NATURE TREASURE HUNT (Potraga za blagom u prirodi)</i></b>
<b>Tko je koristi</b>
<i>Bambini e natura- associazione culturale</i>
<b>Web stranica</b>
<a href="https://bambinienatura.it/strumenti/cartoline/caccia-al-tesoro-naturale/">https://bambinienatura.it/strumenti/cartoline/caccia-al-tesoro-naturale/</a>
<b>Opis</b>
<p>Priprema se popis prirodnih predmeta koje treba pronaći, sudionici se opremaju vrećicom za prikupljanje onih elemenata koje je dopušteno uzeti jer su već završili svoj životni ciklus, a svaka osoba dobiva olovku za bilježenje pronađenih predmeta. Nakon toga potraga može započeti.</p> <p>Riječ je o potrazi za blagom koja nas poziva da promatramo, da uočimo sve ono što nam je stalno pod nogama, a što najčešće ne primjećujemo, da otkrijemo neobične i skrivene detalje te uspoređujemo vlastite nalaze i otkrića.</p> <p>Tijekom aktivnosti razgovaramo o onome što pronalazimo, razmjenjujemo mišljenja i otvaramo nova pitanja na koja se neki odgovori mogu pojaviti već tijekom same aktivnosti, a drugi kasnije kod kuće, kada dodatno istražujemo teme koje su nas najviše zaintrigirale.</p> <p>Prikupljeni predmeti mogu pronaći svoje mjesto u malom prirodnom muzeju koji se s vremenom nadopunjuje novim istraživanjima, dok fotografije mogu poslužiti kao dokumentacija koja se povremeno pregledava i koristi za praćenje učenja i razvoja interesa.</p>
<b>Cilj najbolje prakse</b>
Približiti djecu prirodi oko njih, potaknuti promatranje i znatiželju.
<b>Zahtjevi</b>
Osnovna oprema: torba ili ruksak za skupljanje „blaga“. Preporučljivo je ponijeti i povećalo kako bi potraga bila još zabavnija.
<b>Broj sudionika i pravila</b>
Kad djeca steknu iskustvo, igru se može učiniti zahtjevnijom dodavanjem složenijih popisa predmeta. Za predškolce popis može sadržavati samo slike.
<b>Fotografije</b>

<b>Kontakt</b>
bambinienatura@gmail.com

4.

<b>NAZIV NAJBOLJE PRAKSE</b>
<b>ECO TREKKING I PLOGGING</b>
<b>Tko je koristi</b>
<i>Federazione Italiana Escursionismo</i>
<b>Web stranica</b>
<a href="https://www.fieitalia.it/newsletter/">https://www.fieitalia.it/newsletter/</a>
<b>Opis</b>
<p><b>Plogging</b> je aktivnost koja kombinira tjelesno vježbanje i prikupljanje otpada, a može se provoditi i tijekom planinarenja. Predstavlja način brige o okolišu te podizanja svijesti kod drugih o važnosti očuvanja prirode. Ovom se aktivnošću mogu baviti svi jer ne zahtijeva posebne vještine ni opremu, a prikladna je i za djecu. Cilj plogginga je održavanje čistoće okoliša iskorištavanjem vremena koje se inače provodi u boravku na otvorenom i tjelesnoj aktivnosti. U praksi, svrha je optimalno iskoristiti vrijeme provedeno u kretanju kako bi se istodobno učinilo nešto pozitivno za planet.</p>
<b>Cilj najbolje prakse</b>
<p>Spojiti sport i zaštitu okoliša Održavati okoliš čistim Izbjegavati onečišćenje tla i voda Promicati zdrav i aktivan način života</p>
<b>Zahtjevi</b>
<p>Jednostavna oprema: vrećica za otpad, udobne tenisice i sportska odjeća. Plogging je i zabavna i edukativna aktivnost jer razvija ekološku svijest.</p>
<b>Broj sudionika i pravila</b>
<p>Odabrati rutu (ulica, park, šuma) Pripremiti se zagrijavanjem</p>
<b>Fotografije</b>

<b>Kontakt</b>
info@fieitalia.it

5.

<b>NAZIV NAJBOLJE PRAKSE</b>
<b>TEACHING GARDEN (Učionički vrt)</b>
<b>Tko je koristi</b>
<i>Didaktički projekt za škole</i>
<b>Web stranica</b>
<a href="https://missioneinsegnante.it/2023/06/07/orti-didattici/">https://missioneinsegnante.it/2023/06/07/orti-didattici/</a> <a href="https://www.slowfood.it/educazione/ortiascuola/come-diventare-orto-in-condotta/">https://www.slowfood.it/educazione/ortiascuola/come-diventare-orto-in-condotta/</a>
<b>Opis</b>
<p>Obrazovni vrt je zeleni prostor u kojem se uči kroz prirodu, npr. u školama, parkovima ili edukativnim farmama. Može poslužiti kao učionica na otvorenom koja potiče suradničko učenje i ekološki odgoj. Djeca mogu trčati, kopati i nositi vodu, dok istodobno uče odakle dolazi hrana i zašto je bioraznolikost važna.</p>
<b>Cilj najbolje prakse</b>
<p>Obrazovanje o prehrani  Razvoj osjetila  Razvijanje osjećaja odgovornosti  Socijalizacija  Iskustveno učenje o prirodnim ciklusima  Razvoj manualnih vještina  Suradničko učenje  Odgoj za poštivanje planeta Zemlje</p>
<b>Zahtjevi</b>
<p>Obnova zapuštenih ili degradiranih školskih vrtova.  Korištenje opreme za igru, rad rukama i učenje kroz prirodu.</p>
<b>Broj sudionika i pravila</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sjetva</li> <li>• Zalijevanje</li> <li>• Obrada tla</li> <li>• Berba</li> <li>• Kompostiranje</li> <li>• Razmišljanje o održivosti</li> <li>• Upoznavanje životinja i kukaca</li> <li>• Prepoznavanje jestivih samoniklih biljaka</li> </ul> <p>Djeca prolaze kroz proces: sisanje – zalijevanje – uzgoj – berba – kompostiranje – promišljanje o održivosti – upoznavanje životinja i insekata – prepoznavanje jestivih biljaka.</p>
<b>Fotografije</b>


## HRVATSKA – SPORT VIV

1.

NAZIV NAJBOLJE PRAKSE
<i>Heritage &amp; Sport (Nasljeđe i sport)</i>
Tko je koristi
SPORT VIV
Web stranica
<a href="https://heritage-sport.com/e-learning/">https://heritage-sport.com/e-learning/</a>
Opis
<p><b>KORAK 1 – Uspostava malog koordinacijskog tima</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tim od 3–5 osoba (npr. nastavnik tjelesne i zdravstvene kulture, nastavnik za učenike s posebnim potrebama / defektolog, školski pedagog ili psiholog, predstavnik lokalnog sportskog kluba, po potrebi roditelj).</li> <li>• Definiranje uloga: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Koordinator</b> – ukupno planiranje i komunikacija.</li> <li>○ <b>Voditelj metodologije</b> – prilagodba igara i aktivnosti specifičnim teškoćama prisutnima u školi.</li> <li>○ <b>Voditelj edukacije</b> – organizacija edukacije drugih nastavnika i volontera.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>KORAK 2 – Pristup i pregled materijala Heritage &amp; Sport</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pristupiti e-learning dijelu mrežne stranice projekta Heritage &amp; Sport.</li> <li>2. Preuzeti najmanje sljedeće materijale: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vodič dobrih praksi</li> <li>○ Priručnik tradicionalnih europskih igara i sportova</li> <li>○ Kurikulum za volontere i učitelje</li> <li>○ Priručnik sportskih aktivnosti, motivacijskih strategija i prehrane</li> </ul> </li> <li>3. Tim pregledava materijale i bilježi: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ koje su igre i aktivnosti najprikladnije za njihove učenike</li> <li>○ koje motivacijske strategije odgovaraju lokalnom kontekstu</li> <li>○ koje elemente je potrebno prevesti ili lokalno prilagoditi</li> </ul> </li> </ol> <p><b>KORAK 3 – Analiza lokalnih potreba i prepreka</b></p> <p>Koristeći Istraživanje i preporuke javnih politika projekta kao referencu, tim:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• identificira ključne prepreke u školi i lokalnom okruženju (npr. prijevoz, raspored sati, stavovi vršnjaka, nedostatak prilagođene opreme)</li> <li>• određuje koje se prepreke mogu riješiti kratkoročno, primjerice: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ prilagodba rasporeda sati TZK-a</li> <li>○ organizacija inkluzivnog izvannastavnog sportskog kluba</li> <li>○ uvođenje jednostavne potporne opreme (čunjevi, markeri, mekane lopte, vizualni znakovi)</li> </ul> </li> </ul> <p><b>KORAK 4 – Prilagodba tradicionalnih igara školskom kontekstu</b></p> <p>Na temelju Priručnika tradicionalnih europskih igara i sportova:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odabrati 5–10 igara za početni pilot-ciklus (npr. 2–3 za niže razrede, 2–3 za više razrede, 2–4 za izvannastavne aktivnosti).</li> <li>• Za svaku igru definirati: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ trajanje (npr. 15–20 minuta)</li> <li>○ veličinu i sastav skupine (po mogućnosti skupine mješovitih sposobnosti)</li> <li>○ potrebne prilagodbe za različite vrste teškoća: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>motoričke teškoće</b> – kraće udaljenosti, lakše ili veće lopte, kotrljanje umjesto bacanja, prilagođeni prostor za kolica, rampe</li> <li>▪ <b>intelektualne/razvojne teškoće</b> – više vizualnih uputa, ponavljanje pravila, vršnjačka podrška, pojednostavljeno bodovanje</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

- **osjetilne teškoće** – vizualne oznake na podu, zvučni signali (npr. zvonca u loptama), kontrastne boje

- Dokumentirati svaku igru u jednostavnom obrascu od jedne stranice:
  - cilj igre
  - pravila
  - prilagodbe
  - sigurnosne napomene

#### **KORAK 5 – Edukacija učitelja, trenera i volontera**

Na temelju Kurikuluma za volontere i učitelje:

- Organizirati internu edukaciju (npr. jedan cjelodnevni trening ili dva poludnevna):
  1. Uvod: prepreke sudjelovanju i važnost inkluzivnog sporta.
  2. Predstavljanje odabranih tradicionalnih igara i njihovih prilagodbi.
  3. Praktična radionica u dvorani – sudionici igraju igre u ulogama, uključujući simulacije određenih teškoća (npr. ograničen vid, korištenje jedne ruke).
  4. Planiranje – svaki nastavnik odabire gdje će integrirati 2–3 igre u svoj godišnji plan (TZK, razredna nastava, školska događanja).

#### **KORAK 6 – Provedba inkluzivnih sportskih aktivnosti**

- Integracija igara u:
  - redovitu nastavu TZK-a
  - izvannastavne sportske aktivnosti
  - inkluzivne sportske dane i školska događanja
- Korištenje ideja iz Priručnika sportskih aktivnosti, motivacijskih strategija i prehrane za:
  - poticajnu i podržavajuću atmosferu (pozitivne povratne informacije, timski izazovi, sustavi nagrađivanja)
  - postavljanje malih, realnih ciljeva aktivnosti za svako dijete
  - uključivanje kratkih edukativnih segmenata o zdravoj prehrani i hidrataciji

#### **KORAK 7 – Uključivanje roditelja i šire zajednice**

- Informiranje roditelja (letak, e-mail, roditeljski sastanak) o:
  - važnosti tjelesne aktivnosti za djecu s teškoćama
  - načinu prilagodbe tradicionalnih igara
  - mogućnostima podrške (jednostavne igre kod kuće, sudjelovanje u školskim sportskim događanjima)
- Pozivanje lokalnih sportskih klubova i udruga osoba s invaliditetom na:
  - zajedničku organizaciju događanja
  - omogućavanje pristupa sportskim prostorima ili trenerima
  - podršku održivosti aktivnosti nakon završetka projekta

#### **KORAK 8 – Praćenje i evaluacija**

- Jednostavni pokazatelji mogu uključivati:
  - broj djece s teškoćama koja redovito sudjeluju u aktivnostima
  - broj inkluzivnih sportskih aktivnosti mjesečno
  - povratne informacije djece (npr. skala smajlića), roditelja i učitelja
- Na kraju školske godine koordinacijski tim:
  - analizira što je bilo uspješno, a što ne
  - odabire najuspješnije igre i strategije
  - planira prilagodbe za sljedeću godinu

#### **KORAK 9 – Održivost i širenje**

- Ugradnja metodologije u školske politike i godišnje planove rada (npr. „inkluzivni sport“ kao dio razvojnog plana škole).
- Korištenje Preporuka javnih politika projekta Heritage & Sport za zagovaranje prema lokalnim vlastima u cilju:
  - osiguravanja malih proračuna za prilagođenu opremu

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ podrške edukaciji dodatnih učitelja u drugim školama</li> <li>○ uključivanja prilagođenih tradicionalnih igara u općinska ili županijska sportska događanja.</li> </ul>
<b>Cilj najbolje prakse</b>
Povećati razinu tjelesne aktivnosti i socijalne uključenosti djece s teškoćama kroz kulturno prilagođene sportske aktivnosti
<b>Zahtjevi</b>
Otvoreni zatvoreni ili vanjski prostor, mekane lopte, čunjevi, jednostavni rekviziti, vizualne ploče ili kartice s uputama, jedan voditelj na 5–7 djece.
<b>Broj sudionika i pravila</b>
Namijenjeno grupama od 8–20 djece. Nema eliminacije – sudjelovanje je kontinuirano. Bodovi se mogu dodjeljivati za trud, timski duh i kreativnost.
<b>Kontakt:</b>
udruga.sport.viv@gmail.com

2.

<b>NAZIV NAJBOLE PRAKSE</b>
<i>Special Olympics Croatia – Program „Mladi sportaši“</i>
<b>Tko je koristi</b>
<i>Specijalna olimpijada Hrvatska</i>
<b>Web stranica</b>
<a href="https://www.specialolympics.org/programs/europe-eurasia/croatia">https://www.specialolympics.org/programs/europe-eurasia/croatia</a>
<b>Opis</b>
<p><b>KORAK 1 — Uspostava lokalnog koordinacijskog tima</b> Mali tim (3–5 osoba) osigurava kvalitetnu organizaciju aktivnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nastavnik tjelesne i zdravstvene kulture / trener – koordinira treninge</li> <li>• nastavnik posebne edukacije / psiholog – osigurava sigurne i primjerene prilagodbe</li> <li>• školski asistent / koordinator volontera</li> <li>• predstavnik roditelja (po potrebi)</li> <li>• predstavnik lokalnog sportskog kluba (po potrebi)</li> </ul> <p><b>Zadaće tima:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• planiranje sportskih aktivnosti</li> <li>• planiranje individualnih prilagodbi za svako dijete</li> <li>• koordinacija s roditeljima i volonterima</li> <li>• komunikacija sa Special Olympics Hrvatska u slučaju službenog uključivanja</li> </ul> <p><b>KORAK 2 — Identifikacija sudionika i procjena potreba</b> U suradnji s učiteljima, roditeljima i stručnim suradnicima:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• identificirati djecu koja bi imala koristi od programa (intelektualne teškoće, razvojna kašnjenja, poremećaji iz spektra autizma, dodatne teškoće)</li> <li>• prikupiti informacije o: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ razini motoričkih vještina</li> <li>○ osjetilnim osjetljivostima</li> <li>○ rasponu pažnje</li> <li>○ komunikacijskim potrebama</li> <li>○ zdravstvenim posebnostima</li> </ul> </li> </ul> <p>Za svako dijete izraditi jednostavan <b>profil sposobnosti</b> koji će treneru služiti kao smjernica.</p> <p><b>KORAK 3 — Odabir sportova i aktivnosti</b> Odabirati 1–3 sporta, ovisno o dostupnim prostorima i lokalnim uvjetima. Najčešći sportovi u školskom kontekstu Special Olympics programa uključuju:</p>

- atletiku (trčanje, hodanje, bacanja, skokove)
- boćanje
- plivanje (ako postoji pristup bazenu)
- nogomet (5 na 5)
- košarku – vježbe tehničkih elemenata
- stolni tenis
- fitness poligone

Započeti s jednostavnim aktivnostima s visokom stopom uspjeha (bacanje, kotrljanje, jednostavne utrke, boćanje), a nove sportove uvoditi postupno.

#### **KORAK 4 — Prilagodba pravila i opreme**

Special Olympics prilagođava pravila sposobnostima sudionika, uz očuvanje osnovne ideje sporta.

##### **Primjeri prilagodbi:**

##### **Trčanje / utrke**

- kraće udaljenosti
- dopušteno hodanje
- vizualni startni signali
- mogućnost asistenta jedan-na-jedan

##### **Bacanja**

- veće i mekše lopte
- kraća udaljenost
- dopušteno kotrljanje umjesto bacanja

##### **Boćanje**

- bacanje ili kotrljanje
- korištenje rampi za djecu s ograničenom pokretljivošću
- manji teren

##### **Nogomet**

- igre 3 na 3 radi smanjenja složenosti
- manji golovi
- bez vratara ako je prezahtjevno
- igre dodavanja prije pravih utakmica

##### **Opće prilagodbe**

- vizualni znakovi (slike, oznake na podu)
- pojednostavljene upute (jedan korak u isto vrijeme)
- kraće aktivnosti uz češće pauze
- pozitivno poticanje nakon svakog uspjeha

#### **KORAK 5 — Priprema strukture treninga**

Special Olympics preporučuje redovite i predvidljive treninge.

##### **Standardni trening (45–60 minuta):**

1. Pozdrav i vizualni raspored aktivnosti (2–3 min)
2. **Zagrijavanje (5–7 min)**
  - lagano hodanje, istezanje, životinjski pokreti
3. **Razvoj vještina (10–15 min)**
  - vježbe bacanja, vođenja lopte, dodavanja, skokovi, ravnoteža
4. **Glavna aktivnost (15–20 min)**
  - prilagođena utakmica boćanja
  - mini-nogomet
  - atletski poligon (trčanje, prepone, skokovi)
5. **Smirivanje (5 min)**
6. **Proslava i povratna informacija (2 min)**
  - „petice“, naljepnice, „zvijezda dana“, pljesak

Aktivnosti trebaju biti kratke, raznolike i jasno usmjerene na ciljeve kako bi se održala pažnja i motivacija.

#### **Cilj najbolje prakse**

Razviti motoričke vještine, socijalnu interakciju i samopouzdanje kod vrlo male djece.

<b>Zahtjevi</b>
Mekana sportska oprema (lopte, čunjevi, padobrani), siguran unutarnji ili vanjski prostor za igru, glazbeni sustav za zagrijavanje, jedan trener na 4–5 djece.
<b>Broj sudionika i pravila</b>
Program je otvoren za djecu od 2 do 7 godina s intelektualnim teškoćama. Fokus nije na natjecanju, nego na procesu – sva djeca su pobjednici.
<b>Kontakt:</b>
franjo.soh@gmail.com

3.

23

<b>NAZIV NAJBOLJE PRAKSE</b>
<i>Inkluzivni sportski programi</i>
<b>Tko je koristi</b>
<i>Udruga osoba s invaliditetom „Bubamara“ (Vinkovci, Hrvatska)</i>
<b>Web stranica</b>
<a href="https://rtlpomazedjeci.hr/hr/projekti/udruga-bubamara-vinkovci/">https://rtlpomazedjeci.hr/hr/projekti/udruga-bubamara-vinkovci/</a>
<b>Opis</b>
<p><b>KORAK 1 — Identifikacija sudionika i procjena individualnih potreba</b> U suradnji sa školama, roditeljima, terapeutima i službama podrške identificiraju se djeca i mladi koji bi imali koristi od programa. Za svakog sudionika izrađuje se jednostavan profil koji uključuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vrstu teškoće</li> <li>• motoričke sposobnosti</li> <li>• komunikacijske potrebe</li> <li>• osjetilne osjetljivosti (svjetlo, buka, dodir)</li> <li>• izdržljivost i raspon pažnje</li> <li>• potrebnu podršku (asistent, pomagalo za kretanje, vizualna pomagala)</li> </ul> <p>Ovim pristupom osigurava se individualizacija aktivnosti i sigurnost sudionika.</p> <p><b>KORAK 2 — Odabir prikladnih sportova i aktivnosti</b> Odabiru se 1–3 sporta ovisno o prostoru, opremi, stručnosti osoblja i sposobnostima sudionika. Popularni i lako provedivi inkluzivni sportovi uključuju:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• boćanje</li> <li>• atletiku (hodanje/trčanje, bacanja, skokove)</li> <li>• prilagođeni nogomet ili košarku</li> <li>• stolni tenis</li> <li>• fitness poligone</li> <li>• prilagođeni ples i ritmičko kretanje</li> <li>• rekreativne aktivnosti na otvorenom (grupe za hodanje, igre)</li> </ul> <p>Započinje se s jednostavnim aktivnostima, a složenost se postupno povećava kako raste samopouzdanje sudionika.</p> <p><b>KORAK 3 — Prilagodba pravila, okruženja i opreme</b> Prilagodba je ključna za inkluzivno sudjelovanje. <b>Primjeri prilagodbi:</b> <b>Motoričke teškoće:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• smanjenje udaljenosti</li> <li>• korištenje rampi (boćanje, bacanja)</li> <li>• dopuštanje kotrljanja umjesto bacanja</li> </ul>

- omogućavanje korištenja invalidskih kolica na igralištu
- osiguravanje potpore za ravnotežu (rukohvati, čunjevi)

**Intelektualne teškoće:**

- kratke i jasne upute
- razbijanje zadataka na 1–2 koraka
- korištenje vizualnih znakova (ploče, slike, oznake na podu)
- ponavljanje demonstracija
- jednostavna pravila

**Osjetilne teškoće:**

- lopte sa zvučnim signalima (zvona)
- boje visokog kontrasta
- smanjenje buke kada je moguće
- osiguravanje mirnih prostora za pauze

**Opće prilagodbe:**

- manja igrališta
- kraće aktivnosti
- češće pauze
- predvidljiva struktura

Cilj je da svako dijete može sudjelovati, doživjeti uspjeh i uživati u aktivnosti.

**KORAK 4 — Osmišljavanje strukturiranog treninga**

Predvidljiva struktura pomaže djeci da se osjećaju sigurno i ostanu uključena.

**Primjer treninga u trajanju od 45–60 minuta:**

1. Pozdrav i vizualni raspored aktivnosti (2–3 min)
2. **Zagrijavanje (5–7 min)**
  - hodanje, istezanje, jednostavne vježbe koordinacije
3. **Razvoj vještina (10–15 min)**
  - bacanje, hvatanje, ravnoteža, vođenje lopte
4. **Glavna aktivnost (15–20 min)**
  - igra boćanja
  - štafetna utrka
  - mali nogomet
5. **Smirivanje (5 min)**
6. **Proslava i pozitivna povratna informacija (2–3 min)**

Korištenje rutine pomaže u izgradnji samopouzdanja i smanjenju anksioznosti.

**Cilj najbolje prakse**

Potaknuti samostalnost, poboljšati tjelesnu spremnost i razvijati prijateljstva.

**Zahtjevi**

Prilagođene sportske dvorane ili igrališta, modificirani sportski rekviziti, educirani voditelji i volonteri.

**Broj sudionika i pravila**

Grupe od 10–15 sudionika. Pravila se prilagođavaju pokretljivosti i kognitivnim sposobnostima sudionika. Naglasak je na sudjelovanju, a ne na konačnom rezultatu.

**Kontakt:**

udrugainvalida-vinkovci@vk.t-com.hr

4.

**NAZIV NAJBOLJE PRAKSE**

*Adaptivni taekwondo trening*

**Tko je koristi**

*Isusovačka služba za izbjeglice (JRS) Hrvatska i Hrvatski para taekwondo savez*

## Web stranica

### Web stranica

<https://hrv.jrs.net/story/sport-as-a-path-to-integration-in-croatian-society/>

### Opis

JRS Croatia opisuje program u kojem korisnici redovito sudjeluju u sljedećim aktivnostima:

- plivanje, šah, para taekwondo, kriket, slobodno hrvanje, nogomet i ples
- dodatno: judo (dječak s cerebralnom paralizom) i treninzi samoobrane

U ovom modelu preuzimamo upravo te sportove i aktivnosti te ih **prilagođavamo djeci osnovnoškolske dobi s intelektualnim, razvojnim i tjelesnim teškoćama**, s posebnim naglaskom na:

- povećanje redovite tjelesne aktivnosti
- inkluziju i aktivno sudjelovanje
- sigurno i podržano uključivanje

#### 1. Uspostava školskog tima

- Nastavnik tjelesne i zdravstvene kulture, edukacijski rehabilitator/terapeut, pedagog ili psiholog te pomoćnici u nastavi.
- Dogovor o tome koje će se JRS aktivnosti prvo provoditi (npr. nogomet, ples, šah, plivanje ako postoje uvjeti).

#### 2. Identifikacija učenika i formiranje skupina

- Identifikacija djece s intelektualnim, razvojnim i tjelesnim teškoćama.
- Formiranje malih skupina mješovitih sposobnosti (4–10 djece), uzimajući u obzir pokretljivost, osjetilne potrebe i raspon pažnje.

#### 3. Odabir 2–4 osnovna sporta za prvu godinu

Najrealniji izbor za osnovne škole:

- nogomet
- ples
- šah
- plivanje (ako postoji pristup bazenu)
- para taekwondo / osnove samoobrane (bez kontakta)
- pojednostavljene igre u stilu kriketa

Hrvanje i judo preporučuju se isključivo u vrlo kontroliranim i specijaliziranim uvjetima, uz stručno osposobljene trenere.

#### 4. Planiranje tjednih aktivnosti

Primjer rasporeda:

- **Ponedjeljak** – nogomet (30–45 min)
- **Srijeda** – para taekwondo / osnove samoobrane (30 min)
- **Četvrtak** – ples (30–45 min)
- **Petak** – šah klub / kombinacija kretanja i šaha (30–45 min)

#### 5. Uvođenje stalne strukture

Svaka aktivnost slijedi isti obrazac:

**pozdrav → zagrijavanje → glavna aktivnost → smirivanje → pozitivna povratna informacija**

Dosljedna struktura posebno je važna za djecu s razvojnim i intelektualnim teškoćama.

#### 6. Podrška i prilagodbe

- Pomoćnici, vršnjačka podrška, vizualni podsjetnici
- Pojednostavljena pravila
- Prilagođena oprema (opisano u nastavku po sportovima)

#### Provedba i prilagodba po sportovima

##### Nogomet

**Referenca u članku:** Nogomet je redovita JRS aktivnost i alat socijalizacije i integracije.

### **Cilj u osnovnoj školi:**

Povećati tjelesnu aktivnost, koordinaciju i socijalne vještine kroz male, niskopritisne nogometne igre.

#### **Provedba:**

- Skupine: 3 na 3 ili 4 na 4
- Teren: manji prostor (npr. pola dvorane), jasne granice označene čunjevima
- Trajanje: 30–40 minuta, jednom tjedno

#### **Prilagodbe:**

- Dopušten „hodajući nogomet“ za djecu s nižom izdržljivošću
- Veće i mekše lopte
- Djeca u kolicima ili s hodalicama:
  - mogu imati uloge dodavača ili vratara
  - širi golovi, sporija lopta
- Za intelektualne/razvojne teškoće:
  - jedno pravilo u isto vrijeme
  - korištenje boja (npr. „dodaj igraču u crvenom prsluku“)
  - vizualne kartice („stani“, „kreni“, „gol“, „promjena“)

### **Para taekwondo / osnove samoobrane**

**Referenca:** JRS surađuje s Hrvatskim para taekwondo savezom; treninzi promiču jedinstvo, toleranciju i empatiju.

**Fokus u osnovnoj školi:** isključivo nekontaktne, osnovne vježbe.

#### **Ciljevi:**

- poboljšanje ravnoteže, snage i svijesti o tijelu
- jačanje samopouzdanja i samokontrole
- učenje poštivanja tijela i osobnih granica

#### **Provedba:**

- 30 minuta, jednom tjedno
- Voditelj s iskustvom u borilačkim sportovima uz podršku terapeuta

#### **Aktivnosti (bez kontakta):**

- osnovni stavovi
- jednostavne blokade i podizanja nogu
- obrasci kretanja
- spore vježbe „oslobađanja“ uz asistenciju

#### **Prilagodbe:**

- Motoričke teškoće: vježbe u sjedećem položaju, fokus na gornji dio tijela
- Razvojne teškoće:
  - brojanje, ritam, glazba
  - ponavljanje istih 3–4 pokreta
  - vizualni slijed (stav → blok → opuštanje)

### **Plivanje**

**Referenca:** Plivanje je temeljna JRS aktivnost, uključujući natjecateljske festivale.

#### **Cilj u osnovnoj školi:**

Poboljšati motoriku, izdržljivost, držanje i sigurnost u vodi.

#### **Provedba:**

- Suradnja s lokalnim bazenom ili klubom
- Male skupine (4–6 djece), veći omjer odraslih
- 30–45 minuta, jednom tjedno

#### **Prilagodbe:**

- Pomagala za plutanje
- Plitka voda
- Potpomognuto plutanje i vježbe uz rub bazena
- Jasna rutina i vizualni raspored
- Smanjena buka kada je moguće

Napredak se može obilježiti internim „mini plivačkim festivalom“.

### Kriket (pojednostavljena verzija)

**Referenca:** JRS koristi kriket kao kreativnu i niskopritisnu aktivnost.

**Cilj:**

Povećati tjelesnu aktivnost kroz jednostavnu igru s loptom bez jakog natjecateljskog pritiska.

**Provedba:**

- Mekana lopta i plastična palica
- Udarac s postolja ili laganog bacanja
- Dijete nakon udarca hoda/trči do čunja i natrag

**Prilagodbe:**

- Kraće udaljenosti
- Mogućnost udarca iz mirovanja
- Za djecu u kolicima: „udarac i kotrljanje“
- Vizualne zone i jedno pravilo u isto vrijeme

Idealno kao stanica na „festivalu kretanja“.

### Ples

**Referenca:** JRS koristi ples kao alat zajedništva i radosti.

**U osnovnoj školi ples uključuje:**

- kreativno kretanje
- osnovne korake, pljeskanje, okrete
- kružne i ritmičke igre

**Ciljevi:**

- razvoj koordinacije i ritma
- nenatjecateljsko izražavanje
- emocionalna regulacija kroz glazbu i pokret

**Provedba:**

- 30–40 minuta, jednom tjedno
- Jednostavne koreografije s ponavljanjem
- Sjedeće opcije za djecu s tjelesnim teškoćama

**Prilagodbe:**

- prilagodba glasnoće i svjetla
- predvidljive pjesme i rutine
- postupno uvođenje promjena

Ples je idealan kao **zajednička aktivnost djece s teškoćama i njihovih vršnjaka bez teškoća.**

### Cilj najbolje prakse

Osnajžiti djecu s teškoćama kroz borilačke vještine, razvijajući fizičku snagu i životne vještine.

### Zahtjevi

- Siguran i pristupačan dojo ili sportska dvorana
- Mekane strunjače, prilagodljivi pojasevi i zaštitna oprema
- Certificirani instruktori prilagođenog taekwondo

### Broj sudionika i pravila

Male grupe (do 8 po sesiji). Fokus je na individualnom napretku. Pojasevi se stječu na temelju svladanih vještina, a ne usporedbe s drugima.

**Kontakt:**

info@jrs.hr

5.

<b>NAZIV NAJBOLJE PRAKSE</b>
<i>Volonteri u parkovima – Program zdravog života</i>
<b>Tko je koristi</b>
<i>Ministarstvo zdravstva Republike Hrvatske</i>
<b>Web stranica</b>
<a href="https://www.croris.hr/crosbi/publikacija/prilog-skup/691274">https://www.croris.hr/crosbi/publikacija/prilog-skup/691274</a>
<b>Opis</b>
<p>„Volonteri u parkovima“ nacionalna su javnozdravstvena inicijativa koja se provodi u sklopu projekta <b>Živjeti zdravo</b>, sufinanciranog iz Europskog socijalnog fonda, a koordinira je Hrvatski zavod za javno zdravstvo u suradnji s 21 županijskim zavodom za javno zdravstvo.</p> <p>Program promiče zdrave stilove života kroz tjelesnu aktivnost na otvorenom u parkovima, s posebnim naglaskom na djecu i obitelji. Model stvara poticajno okruženje za aktivnu igru na sljedeće načine:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prilagodbom parkova kako bi postali sigurni i inkluzivni prostori za aktivnosti na otvorenom</li> <li>• organizacijom najmanje 12 događanja godišnje usmjerenih na promicanje zdravlja i tjelesne aktivnosti u svakoj hrvatskoj županiji</li> </ul> <p>Iako je program namijenjen svojoj djeci, aktivnosti su besplatne, dostupne i prilagođene ranjivim skupinama, uključujući djecu s razvojnim teškoćama ili invaliditetom.</p> <p>Program stavlja naglasak na razvoj motorike, socijalnu uključenost, sudjelovanje zajednice i međugeneracijsku interakciju.</p> <p>Samo u 2018. godini na nacionalnoj je razini organizirano 158 aktivnosti s više od 17.000 sudionika, a u provedbu je bilo uključeno više od 80 škola i vrtića te 150 organizacija civilnog društva.</p> <p><b>KORAK 1 – Odabir i prilagodba parka</b></p> <p>Odabire se obližnji park te se osiguravaju osnovni uvjeti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ravne, sigurne i pristupačne površine</li> <li>• zasjenjena područja</li> <li>• prilagođene zone za igru</li> <li>• pristupačni sanitarni čvorovi (ako je moguće)</li> <li>• mirni / senzorno prilagođeni prostori</li> <li>• klupe i mjesta za odmor</li> </ul> <p>Ako veće infrastrukturne prilagodbe nisu moguće, provode se manje prilagodbe (signalizacija, čunjevi, mekana oprema, staze prilagođene mobilnosti).</p> <p><b>KORAK 2 – Početna procjena potreba djece</b></p> <p>Za svako dijete koje sudjeluje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• identificirati motoričke sposobnosti, potrebu za pomagalima i razinu izdržljivosti</li> <li>• procijeniti osjetilne potrebe (buka, gužva, svjetlo)</li> <li>• utvrditi potrebne bihevioralne strategije podrške</li> <li>• odrediti potrebnu razinu asistencije (volonter, vršnjačka podrška, podrška roditelja)</li> </ul> <p>Formirati male skupine mješovitih sposobnosti (8–12 djece).</p> <p><b>KORAK 3 – Planiranje mjesečnih aktivnosti</b></p> <p>U skladu s nacionalnim modelom, provodi se 12 strukturiranih aktivnosti na otvorenom godišnje.</p> <p><b>Vrste aktivnosti (prilagođene djeci s teškoćama):</b></p> <p><b>Stanice za razvoj motoričkih vještina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grede za ravnotežu (niske i široke radi sigurnosti)</li> <li>• prepreke za prekoračivanje</li> <li>• bacanje i hvatanje mekanih lopti</li> <li>• ples s trakama ili ritmičko kretanje</li> </ul> <p><b>Igre kretanja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• suradničke igre (igra s padobranom, „slijedi vođu“, imitacije pokreta)</li> <li>• pojednostavljene štafetne igre</li> </ul>

- senzorno prilagođene potrage za blagom

#### **Inkluzivne obiteljske aktivnosti**

- zadaci u timu roditelj–dijete
- međugeneracijski izazovi kretanja

#### **Tjelesne aktivnosti u prirodi**

- pješačke staze
- staze „kreći se kao životinja“
- vježbe istezanja i disanja na otvorenom

Sve aktivnosti moraju biti usmjerene na **sudjelovanje**, a ne na izvedbu ili rezultat.

#### **KORAK 4 – Osiguravanje podrške i asistenata**

- jedna odrasla osoba na 2–3 djece s većim potrebama podrške
- vršnjačka podrška učenika iz redovitih razreda
- volonteri educirani za komunikaciju s djecom s teškoćama
- osoblje opremljeno vizualnim podsjetnicima, rasporedima i strategijama senzorne regulacije

#### **KORAK 5 – Sigurnosne procedure**

- jasno označene granice kretanja i rute
- osigurana sjena i stanice za hidrataciju
- dostupnost prve pomoći
- predvidljiva struktura aktivnosti
- mirni kutak za djecu u slučaju senzornog preopterećenja

#### **KORAK 6 – Redovita provedba aktivnosti**

##### **Primjer strukture aktivnosti na otvorenom u trajanju od 45–60 minuta:**

1. Pozdrav i vizualni raspored
2. Zagrijavanje: jednostavno istezanje, hodanje, disanje
3. Aktivnosti po stanicama (3–4 stanice, 6–8 min po stanici)
4. Grupna igra kretanja
5. Smirivanje i krug refleksije
6. Pozitivno poticanje i pohvala

#### **Cilj najbolje prakse**

Promicati tjelesnu aktivnost, socijalnu interakciju i zdrave navike kroz besplatne aktivnosti u zajednici.

#### **Zahtjevi**

Javni park s otvorenim prostorom, osnovna fitness oprema (čunjevi, užad, mekane lopte), obučeni volonteri.

#### **Broj sudionika i pravila**

Grupe od 10–30 djece. Nema strogih pravila – fleksibilnost i zabava su prioritet. Obitelji se potiču da sudjeluju zajedno.

#### **Kontakt:**

<https://zivjetizdravo.eu/o-projektu-volonteri-u-parku/>

zivjeti.zdravo@hzjz.hr

## SLOVENIJA – OSNOVNA ŠKOLA KORENA

1.

<b>NAZIV NAJBOLJE PRAKSE</b>
<i>Jakobski dol se druži i vježba</i>
<b>Tko je koristi</b>
<i>Osnovna škola Jakobski dol, Jakobski dol, Slovenija</i>
<b>Web stranica</b>
<a href="https://www.osjakobskidol.si/2025/05/13/jakobski-dol-se-druzi-in-miga-sportni-dan/">https://www.osjakobskidol.si/2025/05/13/jakobski-dol-se-druzi-in-miga-sportni-dan/</a>
<b>Opis</b>
<p>Riječ je o <b>velikom, zajednici usmjerenom poslijepodnevnom sportskom događanju</b> osmišljenom s ciljem poticanja kretanja, suradnje i socijalnog uključivanja. U događanju sudjeluju djeca različitih dobnih skupina, uključujući djecu s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama, kao i njihovi roditelji te lokalne udruge. Događanje organizira osnovna škola u suradnji s lokalnim udrugama.</p> <p>Program je podijeljen u nekoliko međusobno povezanih aktivnosti:</p> <p><b>1. Štafetne igre (rad po stanicama)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Djeca su podijeljena u skupine koje se rotiraju između različitih stanica.</li> <li>Svaka stanica traje približno 20 minuta i uključuje različite motoričke ili koordinacijske izazove (npr. skakanje u vrećama, poligoni s preprekama, staze ravnoteže, aktivnosti bacanja).</li> <li>Voditelji ili volonteri nadziru svaku stanicu, objašnjavaju zadatke i brinu o sigurnosti sudionika.</li> <li>Skupine se izmjenjuju dok ne prođu sve aktivnosti.</li> </ul> <p><b>2. Biciklistička vožnja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Obitelji i učenici mogu se pridružiti vođenoj biciklističkoj ruti oko rubnih dijelova grada.</li> <li>Ruta je odabrana tako da bude sigurna za djecu, uz redare ili volontere raspoređene na ključnim točkama.</li> <li>Cilj aktivnosti je poticanje obiteljskog vježbanja na otvorenom i razvijanje sigurnih navika vožnje bicikla.</li> </ul> <p><b>3. Štandovi lokalnih udruga</b></p> <p>Lokalni sportski klubovi, vatrogasna društva, kulturne udruge ili zdravstvene organizacije pripremaju štandove na kojima sudionici mogu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>isprobati kratke aktivnosti (npr. gađanje mlazom vode, demonstracije prve pomoći, jednostavne sportske izazove)</li> <li>upoznati se s programima, mogućnostima članstva i uključivanja u zajednicu</li> <li>razgovarati sa stručnjacima i volonterima</li> </ul> <p><b>4. Turnir u odbojci i nogometu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Na kraju događanja organizira se prijateljski sportski turnir.</li> <li>U mješovitim ekipama (djeca, roditelji, učitelji, lokalni stanovnici) igraju se kratke utakmice.</li> <li>Glavni naglasak je na zabavi, suradnji i fair playu.</li> </ul> <p>Cijelo događanje traje <b>2,5 do 4 sata</b>, ovisno o broju sudionika i vremenskim uvjetima, te se može prilagoditi školama različite veličine.</p>
<b>Cilj najbolje prakse</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Promicati tjelesnu aktivnost i zdrave životne navike među djecom i odraslima kroz zabavne, raznolike i dostupne sportske aktivnosti.</li> <li>Jačati suradnju između škole, obitelji i lokalne zajednice, gradeći povjerenje i jačajući lokalni identitet.</li> <li>Podržavati međugeneracijsko povezivanje uključivanjem djece, roditelja i baka i djedova u zajedničke aktivnosti.</li> <li>Upoznati djecu s lokalnim udrugama, njihovim radom i mogućnostima volontiranja te poticati uključivanje u kvalitetne oblike slobodnog vremena.</li> <li>Promicati inkluziju organiziranjem aktivnosti dostupnih djeci različitih sposobnosti.</li> </ul>
<b>Zahtjevi</b>

#### Lokacija

- Vanjska sportska igrališta (nogometno igralište, odbojkaško igralište)
- Dječje igralište i otvoreni fitness prostor
- Sigurna biciklistička ruta u lokalnom području
- Prostor za štandove udruga

#### Oprema

- Čunjevi, obruči, lopte, rekviziti za žongliranje
- Vreće za štafetne igre
- Grede za ravnotežu ili jednostavne prepreke
- Bicikli i kacige za sudionike
- Stolovi, šatori ili promotivni panoi za štandove

#### Osoblje i organizacija

- Učitelji, sportski instruktori i volonteri
- Osigurana prva pomoć
- Redari za biciklističku rutu
- Koordinator događanja zadužen za planiranje i sigurnost

#### Broj sudionika i pravila

- Oko 200 sudionika
- Štafetne igre: pobjeđuje ekipa koja prva završi poligon
- Standardna pravila nogometa i odbojke (prilagođena djeci)
- Naglasak na fair playu
- Djeca se moraju kretati unutar označenih zona aktivnosti

#### Fotografije:





**Kontakt:**

<https://www.osjakobskidol.si/>

32

2.

NAZIV NAJBOLJE PRAKSE
<i>Senzorni atrij (vanjski multisenzorni prostor)</i>
<b>Tko je koristi</b>
<i>Osnovna škola za djecu s posebnim potrebama Gustav Šilih, Maribor, Slovenija</i>
<b>Web stranica</b>
<i>n/a</i>
<b>Opis</b>
<p><b>Senzorni atrij</b> je vanjski prostor posebno osmišljen za poticanje dječjih osjetila kroz strukturirano i nestrukturirano istraživanje. Podržava senzornu integracijsku terapiju te doprinosi razvoju motoričkih, emocionalnih i kognitivnih sposobnosti djece.</p> <p><b>Glavne senzorne komponente</b></p> <p><b>1. Senzorna staza</b></p> <p>Staza izrađena od različitih prirodnih tekstura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kamenje</li> <li>• kora drveta</li> <li>• pijesak</li> <li>• drveni koluti</li> <li>• trava</li> </ul> <p>Djeca hodaju bosonoga ili pužu po stazi, doživljavajući kontrastne podražaje koji potiču razvoj taktilne i proprioceptivne percepcije.</p> <p><b>2. Vrt ljekovitog bilja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zasađen aromatičnim biljem poput mente, lavande, ružmarina i kadulje.</li> <li>• Djeca istražuju mirisanjem, dodiranjem te promatranjem boja i oblika.</li> <li>• Učitelji potiču imenovanje, razvrstavanje i uspoređivanje mirisa.</li> </ul> <p><b>3. Zvučna zona</b></p> <p>Malo akustično igralište koje uključuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• drvene ili metalne zvončice nalik ksilofonu</li> <li>• prirodne zvučne elemente (npr. bambusove cijevi, drveni bubnjevi)</li> <li>• vjetrena zvana</li> </ul> <p>Djeca eksperimentiraju s ritmom, jačinom zvuka i imitacijom.</p> <p><b>4. Jestivi vrt</b></p>

- Bobičasto i drugo jestivo bilje (npr. jagode, borovnice).
  - Djeca uz nadzor mogu mirisati, brati i kušati plodove.
- Senzorna iskustva pomažu u prevladavanju taktilnih i oralno-senzornih izazova.

#### Vrste aktivnosti

- **Slobodno istraživanje:** djeca se kreću između stanica vlastitim tempom.
- **Vođene aktivnosti:** terapeuti ili učitelji vode aktivnosti poput:
  - sekvenci hodanja bosonog
  - zadataka prepoznavanja bilja
  - ponavljanja zvukova ili ritmičkih igara
  - senzorno-motoričkih poligona

#### Cilj najbolje prakse

- Podržati senzornu integraciju kroz kontroliranu senzornu stimulaciju.
- Potaknuti tjelesnu aktivnost kroz puzanje, balansiranje, hodanje i istraživanje.
- Promicati komunikaciju i socijalnu interakciju tijekom zajedničkih senzoričkih zadataka.
- Razvijati motoričke vještine i svijest o tijelu u prirodnom, umirujućem okruženju.
- Smanjiti anksioznost i osigurati umirujući vanjski prostor za samoregulaciju

#### Zahtjevi

##### Lokacija

- Školsko dvorište, školski vrt ili posebno ograđen vanjski prostor.

##### Materijali

- Prirodne teksture (drvo, kamenje, kora drveta, trava)
- Povišene grede za začinsko i jestivo bilje
- Jednostavni vanjski glazbeni instrumenti
- Podloga za sigurnost i odvodnju

##### Osoblje

- Učitelji, terapeuti ili asistenti koji nadziru male skupine
- Osoblje za održavanje vrtova i staza

#### Broj sudionika i pravila

Idealno za individualni rad ili male skupine (2–6 djece).

Pravila se prilagođavaju potrebama djece.

Stalni nadzor je obavezan.

Djeca smiju kušati samo biljke koje je odobrilo osoblje.

#### Kontakt:

<https://www.osgusi.si/>

3.

<b>NAZIV NAJBOLJE PRAKSE</b>
<i>Fitness u šumi</i>
<b>Tko je koristi</b>
<i>Osnovna škola Korena, Zgornja Korena, Slovenija</i>
<b>Web stranica</b>
<i>n/a</i>
<b>Opis</b>
Ova aktivnost uključuje <b>integraciju tjelesne i zdravstvene kulture u prirodno šumsko okruženje</b> . Djeca osmišljavaju i provode vježbe na otvorenom, koristeći prirodne materijale i teren kao dio tjelesne aktivnosti.
<b>Tijek aktivnosti</b>
<b>1. Formiranje skupina</b>

Djeca (uključujući djecu s posebnim potrebama) dijele se u parove ili manje skupine. Svaka skupina zajednički osmišljava vježbe.

## 2. Izrada vanjskih fitness stanica

Djeca biraju prirodne elemente, kao što su:

- trupci za vježbe ravnoteže
- debla za step-up vježbe
- grane za skokove

Na temelju toga izrađuju vlastite „fitness stanice“ i pripremaju kratku demonstraciju.

## 3. Prezentacija i vježbanje

- Svaka skupina predstavlja svoju fitness stanicu ostalim učenicima.
- Djeca se zatim rotiraju po stanicama i izvode:
  - vježbe snage
  - zadatke ravnoteže
  - vježbe koordinacije
  - aerobne aktivnosti

## 4. Slobodno istraživanje

Djeca 10–15 minuta slobodno istražuju šumsko okruženje – penju se, promatraju prirodu ili se slobodno igraju.

## 5. Refleksija

Po povratku u školu:

- učenici dijele što im je bilo najzanimljivije ili najizazovnije
- zajednički odabiru vježbe za cjeloviti trening tijela
- po želji izrađuju kartice s prikazom pojedinih fitness stanica

### Cilj najbolje prakse

- Poučavati djecu o zdravim stilovima života i važnosti tjelesne aktivnosti u prirodnom okruženju.
- Poticati kreativnost u osmišljavanju motoričkih zadataka korištenjem isključivo prirodnih materijala.
- Jačati tjelesne sposobnosti, uključujući izdržljivost, ravnotežu, koordinaciju i snagu.
- Promicati svijest o okolišu i odgovorno ponašanje u prirodi.
- Razvijati timski rad i komunikacijske vještine kroz zajedničko osmišljavanje vježbi.

### Zahtjevi

#### Lokacija

- Pristup sigurnom šumskom području u blizini škole
- Jasno označene granice radi sigurnosti

#### Materijali

- Nisu potrebni materijali osim prirodnih elemenata iz šumskog okruženja
- Po želji: plastificirane kartice s uputama, uža za označavanje zona

#### Osoblje

- Nastavnik tjelesne i zdravstvene kulture
- Dodatni odrasli nadzor za veće skupine

### Broj sudionika i pravila

Prikladno za jedan razred (do 20 učenika)

Pravila uključuju:

- zadržavanje unutar označenih granica
- sigurno kretanje (bez trčanja niz strme padine, bez penjanja na nesigurna stabla)
- zaštitu prirode (bez nepotrebnog lomljenja grana, bez bacanja otpada)

### Fotografije:



**Kontakt:**

<https://www.o-korena.mb.edus.si/>

4.

<b>NAZIV NAJBOLE PRAKSE</b>
<i>Stvaranje slova u prirodi</i>
<b>Tko je koristi</b>
<i>Osnovna škola Korena, Zgornja Korena, Slovenija</i>
<b>Web stranica</b>
<i>n/a</i>
<b>Opis</b>
Ova aktivnost <b>povezuje razvoj pismenosti s tjelesnim kretanjem i učenjem na otvorenom.</b>
<b>Tijek aktivnosti</b>
<b>1. Uvod (5 min)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Razgovor o slovima, abecedi i sastavljanju riječi.</li> </ul>

- Objašnjenje pravila kretanja i sigurnosti.
- Voditelj pokazuje primjere prirodnih materijala pogodnih za izradu slova.

## 2. Prikupljanje materijala (5 min)

- Djeca se kreću unutar unaprijed određenog vanjskog prostora te prikupljaju grančice, čunjeve, lišće, iglice ili kamenčiće.
- Svi prikupljeni materijali odlažu se na zajedničku hrpu kako bi se poticala suradnja.

## 3. Štafetno prenošenje materijala (10 min)

- Djeca se dijele u tri tima.
- U štafetnom obliku svako dijete prenosi po jedan predmet u radni prostor svojeg tima.
- Aktivnost jača motoričke vještine, izdržljivost i suradnju.

## 4. Oblikovanje slova (5 min)

- Svaka skupina izrađuje što više slova koristeći prikupljene materijale.
- Učitelji potiču:
  - odabir odgovarajućih veličina i oblika
  - zajedničko osmišljavanje slova
  - eksperimentiranje s različitim rasporedima

## 5. Sastavljanje riječi (15 min)

- Skupine spajaju svoja slova u kratku riječ ili rečenicu.
- Uspoređuju rezultate i raspravljaju o sličnostima i razlikama u oblicima slova.

## 6. Zaključak (5 min)

- Djeca promišljaju o:
  - onome što su naučila
  - dijelu aktivnosti koji im je bio najzanimljiviji
  - načinu na koji im je timski rad pomogao

### Cilj najbolje prakse

- Unaprijediti pismenost kroz praktično oblikovanje slova.
- Poticati tjelesnu aktivnost kroz prikupljanje, nošenje i kretanje s prirodnim materijalima.
- Razvijati timski rad i socijalne vještine kroz grupne zadatke.
- Poticati kreativnost i rješavanje problema pri izradi slova od nepravilnih predmeta.
- Podržati senzorno i motoričko učenje manipulacijom različitim teksturama.
- Uvesti iskustveno učenje povezivanjem prirode i nastavnih sadržaja.

### Zahtjevi

#### Lokacija

- Učionica na otvorenom
- Školsko igralište
- Sigurna prirodna područja

#### Materijali

- Štapovi, čunjevi, grančice, lišće, kamenčići
- Po želji: strunjače ili cerade za slaganje slova

#### Osoblje

- Jedan učitelj koji vodi aktivnost
- Po potrebi asistent za djecu s posebnim potrebama

### Broj sudionika i pravila

Jedan razred (do 20 djece)

Vođena aktivnost

Pravila naglašavaju sigurnost i poštivanje prirode

### Fotografije:



Kontakt:

<https://www.o-korena.mb.edus.si/>

5.

<b>NAZIV NAJBOLE PRAKSE</b>
<i>Foto-orientacijsko natjecanje</i>
<b>Tko je koristi</b>
<i>Osnovna škola Korena, Zgornja Korena, Slovenija</i>
<b>Web stranica</b>
<i>n/a</i>
<b>Opis</b>
<b>Tijek aktivnosti</b>
<b>1. Uvod (5–10 min)</b>

- Učitelj objašnjava strukturu i cilj igre.
- Svaka skupina dobiva:
  - set fotografija koje prikazuju određena mjesta u školskom dvorištu
  - žetone za skrivanje
  - karticu za bilježenje pronađenih predmeta
- Ponavljaju se pravila i sigurnosne upute.

## 2. Glavni dio (30–40 min)

### Faza 1 – Skrivanje žetona

- Skupina A skriva žetone na stvarnim lokacijama koje odgovaraju fotografijama.
- Skupina B zatvara oči ili čeka u odvojenom prostoru.
- Učitelj nadzire kretanje i osigurava poštenu igru.

### Faza 2 – Potraga

- Skupina B koristi fotografije kako bi pronašla točne lokacije i skrivene žetone.
- Nakon završetka, skupine zamjenjuju uloge.
- Učitelj može postaviti vremensko ograničenje kako bi povećao razinu izazova.

## 3. Zaključak (5–10 min)

- Djeca prebrojavaju pronađene žetone.
- Skupine razgovaraju o:
  - tome koji su tragovi bili najlakši, a koji najteži
  - načinu na koji su surađivali
  - strategijama koje su se pokazale najučinkovitijima

### Cilj najbolje prakse

- Razvijati orijentacijske vještine uz korištenje vizualnih tragova.
- Unaprijediti opažanje, pažnju na detalje i prostornu orijentaciju.
- Poticati timski rad i komunikaciju jer djeca zajednički dogovaraju strategije pretraživanja.
- Poticati rješavanje problema i kritičko razmišljanje pri povezivanju fotografija sa stvarnim lokacijama.
- Jačati motoričke sposobnosti poput agilnosti, brzine i učinkovitog kretanja.
- Učiti poštivanju prirode i drugih sudionika tijekom zajedničkih aktivnosti na otvorenom.

### Zahtjevi

#### Lokacija

- Učionica na otvorenom
- Školsko igralište
- Sigurna okolna područja škole

#### Materijali

- Ispisane fotografije orijentira (igralište, klupa, stablo, ograda i sl.)
- Žetoni za skrivanje (npr. drveni žetoni, plastificirane kartice)
- Kartice za bodovanje ili kontrolne liste
- Po želji: štoperice

#### Osoblje

- Jedan učitelj koji nadzire kretanje, pomaže skupinama te osigurava poštenu i sigurnu provedbu aktivnosti

### Broj sudionika i pravila

Jedan razred (do 20 učenika, uključujući djecu s posebnim potrebama)

Vođena aktivnost

Pravila uključuju:

- zadržavanje unutar označenih granica
- zabranu trčanja u nesigurnim područjima
- pažljivo rukovanje žetonima i fotografijama
- poštivanje prirode i opreme

### Fotografije:



**Kontakt:**

<https://www.o-korena.mb.edus.si/>