



Република Српска  
Град Бања Лука  
Градоначелник  
*Трг српских владара 1, Бања Лука*

---

## **ПРОЈЕКАТ**

# **"РАЗВОЈ СПОРТА КРОЗ ШКОЛСКЕ СПОРТСКЕ СЕКЦИЈЕ"**

## **ПЛАН И ПРОГРАМ РАДА ЗА ШКОЛСКУ 2019/2020. ГОДИНУ**

Бања Лука, јун 2019. године

## САДРЖАЈ

<b>1. УВОД</b> .....	3
<b>2. САЖЕТАК ПРОЈЕКТА ЗА ШКОЛСКУ 2018/2019. ГОДИНУ</b> .....	4
<b>2.1. Број учесника у реализацији Пројекта за школску 2018/2019. годину</b> .....	6
<b>2.2. Додатак Пројекта за школску 2018/2019. годину</b> .....	6
2.2.1. Закључак додатка Пројекта за школску 2018/2019 годину .....	6
<b>2.3. Резиме Пројекта за школску 2018/2019. годину</b> .....	7
<b>3. НОСИЛАЦ ПРОЈЕКТА ЗА ШКОЛСКУ 2019/2020. ГОДИНУ</b> .....	8
<b>4. ЦИЉНА ГРУПА</b> .....	8
<b>5. ТРАЈАЊЕ ПРОЈЕКТА</b> .....	8
<b>6. АКТИВНОСТИ ПРОЈЕКТА</b> .....	8
<b>7. ОПИС ПРОГРАМА</b> .....	8
<b>8. ЦИЉЕВИ И ЗАДАЦИ</b> .....	10
<b>9. МАТЕРИЈАЛНИ УСЛОВИ РАДА</b> .....	11
<b>10. РЕАЛИЗАТОРИ АКТИВНОСТИ</b> .....	11
10.1. Лице на стручном усавршавању .....	11
10.2. Незапослени и запослени професори физичког васпитања и спорта .....	12
10.3. Надзор .....	12
10.4. Стручно оспособљавање .....	12
<b>11. ПЛАН И ПРОГРАМ РАДА</b> .....	12
11.1. Категорија од II до V разреда .....	12
11.2. Категорија од VI до IX разреда .....	12
<b>12. ПРОЦЈЕНА ФИТИЧКИХ СПОСОБНОСТИ-ИСТРАЖИВАЊЕ</b> .....	13
12.1. Опис истраживања .....	13
12.2. Сврха истраживања .....	13
12.2. Инструменти – батерија тестова .....	13
<b>13. ДОПРИНОС ПРОЈЕКТА ПОБОЉШАЊУ УСЛОВА     ЗА РЕАЛИЗАЦИЈУ ВАСПИТНО-ОБРАЗОВНОГ ПРОЦЕСА</b> .....	14
<b>14. ДОПРИНОС ОСТВАРИВАЊУ ЦИЉЕВА И     ЗАДАТАКА ВАСПИТАЊА И ОБРАЗОВАЊА</b> .....	15
<b>15. ФИНАНСИРАЊЕ ПРОЈЕКТА</b> .....	15
<i>Прилог 1 – Опис тестова за провођење истраживања</i> .....	16

## **1. УВОД**

Човјек током свог живота пролази кроз низ периода, а у сваком од њих је значајна радна способност, која зависи од могућности испољавања моторичких способности. У којој ће мјери свака индивидуа развити моторичке способности, зависи од утицаја на развијање истих, што се посебно односи на развијање тих способности путем физичке вјежбе, односно спортских активности.

Да бисмо све ово постигли, потребно је од најранијег животног доба утицати на свестрано развијање моторичких способности, а то можемо постићи кроз редовну, квалитетну и стручну наставу физичког васпитања, те организовањем изабраних спортских активности у складу са афинитетима ученика.

Ученици основношколског узраста су константно изложени „стресу“ узимајући у обзир да су до поласка у школу безбрижно се играли, непрестано кретали и били без континуираних обавеза. Промјена начина живота, која се, прије свега, односи на дуготрајно сједење и ношење школских торби, које су често неадекватне и претешке за предметни узраст, одлична су подлога за стварање тјелесног дисбаланса, те појаву блажих и/или тежих облика тјелесних деформитета. Управо зато, неопходно је да наставу физичког васпитања за ученике основношколског узраста прилагодимо њиховим потребама, те надокнадимо бар дио њихове потребе за кретањем.

Физичка вјежба се у савременим условима живота намеће као насушна потреба модерног човјека. Разлога за то је много, од којих неки заслужују да буду поменути. Сједећи начин живота за посљедицу има врло мало кретања и физичког напора који је потребан за нормално функционисање организма. Начин исхране свакако погодује стварању прекомјерне тежине, а ако свему овоме додамо стрес као незаобилазни фактор модерног живота, имамо проблеме за које је физичка активност један од најефикаснијих средстава терапије.

Да би се борио против ових проблема, човјек у своје редовне активности треба да уврсти физичку вјежбу, те да је прихвати као неодвојиви дио свога постојања. У овом му је неопходна подршка друштва у цјелини, које би остваривањем услова за физичко вјежбање, као и његовим пропагирањем, помогло човјеку да овај вид дјелатности прихвати као начин живота. Физичка вјежба је потребна и корисна у свим животним периодима и за сваки на посебан начин даје сличне резултате.

Имајући у виду да је физичко васпитање једини школски предмет са здравственом компонентом, а да наставник/професор физичког васпитања у школама има само 2 плаћена часа спортске секције седмично, долази се до закључка да су та два часа недовољна са ангажовање великог броја ученика, али и да се у овом случају ради само о једној секцији у школи. Природно је да дјеца имају различите афинитете и интересовања, а наш је задатак за им омогућимо бесплатно ангажовање у складу са њиховим жељама и афинитетима.

Формирајући више школских изабраних спортских активности у основним школама града Бања Лука, ефекти су бити огромни прије свега на здравље ученика, мотивацију за бављењем различитим спортским активностима јер ће им се омогућити да бирају активности у којима ће учествовати, те постизање првих спортских резултата у оквиру система школских спортских такмичења. Ефекти су се одразили и на лица на стручном оспособљавању, односно професоре физичког васпитања и спорта, који су стекли услове за полагање стручног испита у школама.

Физичко васпитање омогућава ученицима стицање основних вјештина и неопходна знања, формирање позитивних ставова према физичкој активности и спорту, припрема их за примјену и упражњавање активног животног стила, а школски спорт омогућава дјечи да побољшају своје моторичке способности кроз такмичења, социјализацију унутар групе,

самопоштовање, и може представљати прелаз на спорт у спортски клуб, ако се неко од дјеце препозна као талентован у циљу постизању врхунских спортских резултата.

Међутим додатне секције које се реализују путем овог пројекта, имају за циљ да поред горе наведеног, омогући дјечи да буде забавно, пријатно искуство, које укључује играње, дружење, помагање једних другима и, наравно, учење и напредовање према могућностима. Пројекат карактерише уравнотежен приступ спорту, школи и лични развој ученика. Важан је такође процес (бављење спортом, напор да се нешто уради, радост да се нешто научи), а не само производ (резултат, освојено мјесто, медаља). Такође, важан циљ је, да се формира стални интерес за физичким вјежбањем, и упражњавањем спорта и рекреативних активности током њиховог живота.

## **2. САЖЕТАК ПРОЈЕКТА ИЗ ШКОЛСКЕ 2018/2019. ГОДИНЕ**

Град Бања Лука је Рјешењем, број 12-Г-4394/17 од 22.11.2017. године, именовао Тим за израду активности "Европски град спорта 2018. године" (у даљем тексту: Тим), који је израдио приједлог Пројекта "Развој спорта кроз школске спортске секције" (у даљем тексту: Пројекат), на који је дало сагласност Министарство просвјете и културе, број: 07.041/052-477-2/18 од 21.5.2018. године.

Тим су чинили:

1. Драган Баћац, начелник Одјелења за образовање, здравство, омладину и спорт – шеф Тима;
2. Дејан Травар, Одјелење за образовање, здравство, омладину и спорт – члан,
3. Борко Петровић, декан Факултета физичког васпитања и спорта Универзитета у Бањој Луци-члан,
4. Мирослав Попржен, предсједник Актива директора основних школа регије Бања Лука-члан;
5. Горица Билак-Моцоња, Министарство породице, омладине и спорта у Влади Републике Српске-члан,
6. Жељко Панић, спортски радник – члан,

План и програм активности за школску 2018/2019. годину је израђен у складу са Наставним планом и програмом, те циљевима и усвојеним правцима Пројекта, и то:

1. од VI до IX разреда основних школа, у оквиру којег се акценат ставља на ученике VI и VII разреда, гдје би дипломираном професору физичког васпитања без радног искуства било омогућено стручно оспособљавање у складу са важећим актима, а с циљем остваривања услова за полагање стручног испита и уједно би учествовао у реализацији наставних планова и спортских школских такмичења, као и у реализацији Пројекта у оквиру изабране спортске активности, у оним спортовима за које постоји највеће интересовање у складу са резултатима анкете.
2. од II до V разреда основних школа, професори физичког васпитања - лица на стручном оспособљавању реализоваће Пројекат за ученике од II до V разреда кроз изабрану спортску активност након заршетка редовне наставе, уз обogaћење садржаја са спортским полигонима и такмичењима;

Овај програм је био потпуно бесплатан за дјецу. Наравно, неопходан је био и стручни приступ, у складу са важећим законским нормама.

Шеф тима је, дана 26. јула 2018. године, донио Одлуку о именовању Комисије за избор професора физичког васпитања и спорта за реализацију пројекта „Развој спорта кроз школске спортске секције“ (у даљем тексту; Комисија) у саставу:

1. Мирослав Попржен - предсједник,
2. Душко Лепир - члан,
3. Горица Билак-Моцоња - члан,
4. Дејан Травар – члан,
5. Жељко Панић, члан.

За секретара Комисије именована је Драгана Кременовић из Одјељења за образовање, здравство, омладину и спорт.

Прије самог расписивања Јавног позива за избор лица на стручном оспособљавању за провођење наставе физичког васпитања у оквиру пројекта „Развој спорта кроз школске спортске секције“, на основу којег је Комисија сачинила препоруку о избору професора физичког васпитања и спорта, урађен је низ сљедећих активности:

1. Факултет физичког васпитања и спорта сачинио је и спровео Анкету усмјерену у два правца, за ученике од 4. до 5. разреда и за ученике од VI до IX разреда,
2. Одјељење за образовање, здравство, омладину и спорт је дистрибуирало наведене Анкете у свих 26 основних школа на територији града Бања Лука,
3. Тим је донио План и програм пројекта „Развој спорта кроз школске спортске секције“ (у даљем тексту; Пројекат), на који је Министарство просвјете и културе дало сагласност,
4. Свим школама које учествују у реализацији Пројекта набављена је опрема – спортски полигони (1 хоризонталне љестве за агилност, 2 атлетске варијабилне препоне – подесиве по висини, 2 сета препона за агилност, 2 падобрана за тренинг брзинских способности, 8 висинских чуњева, 1 сет за дриблинг, за унутрашњу и вањску употребу, 30 капица-маркера, 6 гимнастичких обручева - хулахоп пречка 65 cm и 75 cm, 10 пластичних обручева, 8 вијача, 3 медицинске лопте од 1 kg, 1 врећа за скакање, 8 палица за хокеј, 1 лопта за хокеј, 3 кошаркашке лопте – величине 5, 3 рукометне лопте – величине 0, 3 одбојкашке лопте – тежине 180g, 5 фудбалских лопти величине 5, 4 комада рекета за стони тенис, 2 пакета лоптица за стони тенис 6/1).

Јавни позив за избор лица на стручном оспособљавању за провођење наставе физичког васпитања у оквиру пројекта „Развој спорта кроз школске спортске секције“, био је отворен од 5. до 26. јула 2018. године. Путем наведеног јавног позива пријавило се 38 кандидата, лица на стручном оспособљавању. Комисија је изабрала 27 кандидата, након чега је Одјељење за образовање, здравство, омладину и спорт упутило допис свим заинтересованим школама да доставе Одлуку о учешћу у пројекту. Након што су све школе, њих 26, доставиле одлуке о учешћу у реализацији пројекта, потписан је трипартитни уговор између Градске управе Града Бања Лука и Основних школа и лица на стручном оспособљавању. Основне школе на основу наведених уговора Одјељењу за образовање, здравство, омладину и спорт достављају мјесечне извјештаје о раду и преглед присуства лица на стручном оспособљавању, што представља предуслов без којег се не може извршити уплата мјесечне накнаде.

Градска управа Града Бања Лука је обезбједила средства у износу од 250,00 КМ мјесечно, са припадајућим порезима и доприносима на име Лица на стручном оспособљавању, за период од 1. септембра 2018. године до 31. августа 2019. године.

## **2.1. Број учесника у реализацији Пројекта за школску 2018/2019. годину**

Укупан број учесника Пројекта: 1615 ученика (стање током контроле)

Укупан број ученика II и III разреда: 623 ученика

Укупан број ученика IV и V разреда: 580 ученика

Укупан број ученика од VI до IX разреда: 412 ученика

*Напомена:* Број учесника у току контроле пројекта је био мањи у односу на стварно стање, јер се контрола вршила у току мјесеца фебруара (хладно вријеме) и сезона грипа и прехлада.

## **2.2. Додатак Пројекта за школску 2018/2019. годину**

Пројекат: Процјена моторичких способности дјеце узраста 11 до 15 година у Бањој Луци ЕУРО ФИТ батеријом тестова

Реализатор: Факултет физичког васпитања и спорта Универзитета у Бањој Луци

### *2.2.1. Закључак додатка Пројекта за школску 2018/2019. годину*

Тестирања и мјерења су изузетно значајан фактор успјешног функционисања, како наставе физичког васпитања, тако и спорта. Познавање тренутног стања моторичких способности и морфолошких карактеристика је од пресудног значаја за планирање рада. Један од највећих проблема утврђивања стања популације је недостатак базе података са којом би се могли упоредити подаци нових тестирања. Због тога се формирање базе података намеће као императив даљег успјешног планирања и отклањање негативних трендова чије је присуство евидентно. Само ако имамо податке који су плод систематског праћења стања, можемо упоредити са подацима неких нових истраживања, генерализовати или класификовати по одређеном критеријуму. У складу са наведеним, основни недостатак проведеног истраживања је у томе што је, као и већина пилот истраживања сведено на мали узорак на локалном нивоу, што увелико умањује могућност генерализације. Треба навести да, имајући у виду стални тренд пораста тјелесне висине, а посебно тежине, постоји озбиљна сумња у валидност и дискриминативност неких тестова. Ово се посебно односи на тест „Издржај у згибу“, гдје је опажена изузетна нехомогеност узорка. Када је у питању овај тест, треба навести да је опажена изузетна негативна корелација између резултата овог теста и тјелесне тежине, што свакако објашњава хетерогеност узорка по питању овог теста. Примјер Словеније је свакако путоказ како треба приступати послу дијагностике, како у настави физичког васпитања тако и у спорту. Резултати обавезних тестирања, која су, истини за вољу, обавезна и предвиђена Наставним планом и програмом и у Републици Српској, похрањују се у заједничку базу података. Дјеца са најбољим резултатима бивају додатно тестирана и у складу са постигнутим резултатима упућују се у одређени спорт. Колико је овај пут прави најбоље говоре одлични спортски резултати „мале“ Словеније. О квалитету наставе физичког васпитања, примјереној потребама популације сувишно је и говорити. Можда је најбоља илустрација да је, као резултат сталног праћења стања популације, у Словенији уведена свакодневна настава физичког васпитања за узраст од 7-11 година.

Сходно наведеном, неопходно је у пословима тестирања, мјерења, дијагностике и праћења популације прићи изузетно одговорно и систематично, те формирати заједничку базу података. У овај посао укључити све релевантне носиоце као што су школе, министарства, факултети физичког васпитања и спорта и спортски савези.

На крају треба напоменути важност приступа подацима земаља из окружења, као значајан допринос реалном сагледавању стања и планирању наредних активности. У ту

сврху је неопходно остварити договоре о сарадњи са што већим бројем субјеката ради размјене искустава у раду на терену. Ово се посебно односи на валидност и дискриминативност појединих тестова.

Такође, најважнији да се у будућности пројекти ове врсте прошире на популацију млађег школског узраста (7-11), што би са аспекта ране дијагностике стања и поступања у складу са тим било од немјерљивог значаја.

### **2.3. Резиме Пројекта за школску 2018/2019. годину**

Индиректна посљедица смањене физичке активности и кретања уопште (хипокинезије), условљава да човјек модерног доба све више обољева, првенствено од тзв. незаразних обољења, односно од болести модерног доба као што су: гојазност и прегојазност, различити облици дијабетеса, повећани ниво обољевања од различитих кардиоваскуларних поремећаја и болести итд. Физичка активност повољно утиче на функционалну способност, мишићну снагу, тјелесну масу, густину коштаног ткива, крвни притисак, смањење анксиозности и стреса, као и повећање самопоуздања код дјеце и адолесцената. Како би се превентивно дјеловало у овом правцу, препоручује се да се ђаци у нижим разредима основних школа дозирају и контролисано баве физичком активношћу. Уважавајући напријед наведено, један од најважнијих чинилаца развоја и унапређења друштва уопште, је подизање свијести за бављење спортом, поготово за бављење спортом у школама и што већем укључивању ученика, а посебно оних који нису укључени у рад спортских клубова.

У наредном периоду један од основних задатака, јесте да се у сарадњи са ресорним министарством, основним школама са подручја града Бањалуке и партнерским организацијама продужи реализација пројекта „Развој спорта кроз школске спортске секције“, односно рад школских спортских секција, како би се наставило перманентно вјежбање током читаве школске године, и како би школе омогућиле својим ђацима да користе школске сале за ове активности, па тек онда да исте издају трећим лицима у комерцијалне сврхе.

Посебно истичемо задовољство родитеља ученика који су били обухваћени реализацијом овог пројекта и њихово инсистирање за наставак пројекта и у наредном периоду.

У складу са овим изјештајем и контролом реализације Пројекта, а у циљу развоја и популаризације спорта код дјеце школског узраста, а нарочито код дјеце која нису укључена у организоване облике физичког вјежбања и активности у спортским организацијама, Одјелјење за образовање, здравство, омладину и спорт предлаже:

#### **З А К Л Ђ У Ч К Е**

1. Да се реализација пројекта „Развој спорта кроз школске спортске секције“ настави и у школској 2019/2020 години, те да се средства за финансирање накнада професорима физичког васпитања и спорта планира у оквиру Програма развоја спорта Града Бања Лука са приоритетним областима финансирања у 2020. години;
2. Да Факултет физичког васпитања и спорта у сарадњи са Градском управом Града Бања Лука покрене иницијативу према Министарству просвјете и културе за увођење додатног часа физичког васпитања у редовној настави за ученике од V до IX разреда;
3. Да Факултет физичког васпитања и спорта у сарадњи са Градском управом Града Бања Лука покрене иницијативу према Министарству просвјете и културе и Републичког педагошког завода за увођење професора физичког васпитања и спорта

у рад са дјецом школског узраста од II до V разреда, са посебном могућношћу у IV и V разредима.

4. Да Факултет физичког васпитања и спорта у сарадњи са Градском управом Града Бања Лука спроведе тестирања ученика од II до V разреда на процјени моторичких способности.

### **3. НОСИЛАЦ ПРОЈЕКТА ЗА ШКОЛСКУ 2019/2020. ГОДИНУ**

ГРАД БАЊА ЛУКА, Тим за израду активности "Европски град спорта 2018. године"

#### **3.1. ПАРТНЕРИ У РЕАЛИЗАЦИЈИ ПРОЈЕКТА**

- Министарство просвјете и културе
- Министарство породице, омладине и спорта
- Факултет физичког васпитања и спорта
- Основне школе града Бања Лука
- Професори физичког васпитања и спорта
- Спортско стручно удружење

### **4. ЦИЉНА ГРУПА**

**Циљана група I:** ученици основношколског узраста града Бања Лука.

**Циљана група II:** професори физичког васпитања и спорта.

### **5. ТРАЈАЊЕ ПРОЈЕКТА**

- Пројекат ће трајати годину дана, од септембра 2019. до септембра 2020. године.
- Уколико постигнути ефекти буду позитивни, планира се наставак пројекта.

### **6. АКТИВНОСТИ ПРОЈЕКТА**

1. Креирање пројекта са пуном финансијском конструкцијом
2. Објављивање јавног позива и кампања
3. Формирање Комисије и избор волонтера
4. Избор школа
5. Реализација пројекта
6. Евалуација пројекта и ефекти
7. Креирање наставка пројекта
8. Извјештаји

### **7. ОПИС ПРОГРАМА**

У изабраним школама града Бања Лука (одабир школа би се извршио сарадњом са Активом директора основних школа града Бања Лука) потребно је обезбиједити термин за реализацију активности планираних Пројектом, односно радним даном у времену од 18,40 до 20,00 часова, након завршетка редовне наставе, а у складу са тачком 4. Упутства о



издавању и начину плаћања школског простора ("Службени гласник Републике Српске" број 1/18), или у времену у којем је најбоље остварити ефективно вријеме за све ученике учеснике у Пројекту у зависности о специфичности рада сваке школе учеснице у пројекту. Уколико би се дио Пројекта (такмичења) реализовао у другим спортским отвореним и затвореним објектима, термини ће се накнадно утврдити у складу са расположивим капацитетима.

У Програм се укључују ученици млађег школског узраста, односно од **II до V** разреда, којима ће бити омогућен додатни вид физичког ангажовања кроз изабрану спортску активност, коју би спроводили дипломирани професори физичког васпитања без радног искуства – лица на стручном оспособљавању, незапослени и запослени професори физичког васпитања и спорта уз обogaћење садржаја са спортским полигонима и такмичењима.

У Програм се укључују и ученици од **VI до IX** разреда са посебним акцентом на ученике **VI и VII** разреда, гдје ће лицима на стручном оспособљавању бити омогућено стручно оспособљавање у складу са важећим актима, а с циљем остваривања услова за полагање стручног испита и уједно ће учествовати у реализацији наставних планова и спортских школских такмичења, као и у реализацији Пројекта у оквиру изабране спортске активности у оним спортовима за које постоји највеће интересовање у складу са резултатима анкете, као и такмичења. Такмичења ће се организовати за ученике **VI и VII** разреда, имајући у виду да завршни разреди учествују у систему школских спортских такмичења, односно Малих олимпијских игара Републике Српске.

Циљна група нису дјеца која су већ укључена у организован тренажни процес, односно у неки спортски клуб или "школицу спорта".

Акцент пројекта код старијих узрасних категорија (**VI-IX** раз.) је на популаризацији физичке активности код што већег броја дјеце. Из тога разлога приоритет нису ученици који већ учествују у школским секцијама, те су активни чланови спортских клубова, већ управо ученици који се са спортом сусрећу само на основним часовима физичког васпитања.

Програмски садржаји су усмјерени ка:

- Стицању, усвајању и усавршавању моторичких знања, умјећа и навика.
- Развијању моторичких способности и то првенствено координације, покретљивости, издржљивости, агилности и снаге.
- Програму који је конципиран тако да се код дјеце развија осјећај и потреба за дружењем и заједништву – социјални развој.
- Реализацији програма гдје су активно укључени сви чланови групе, а дијелови програма су тако обликовани да сваком дјетету омогућава учешће у њему.
- Игри као саставном дијелу програма и методама рада, чији је задатак да увећају дјечије задовољство и повећа њихову ангажованост на часу. Приликом примјене игара водити рачуна о фер плеју.
- Његовању такмичарског духа код дјеце што представља важну компоненту укупног развоја личности. Посебно је важно да кроз такмичење науче да прихвате и пораз и побједу и своје позиционирање у групи у периоду одрастања.
- Посебним конципирањем програма рада са увођењем игара, које поред моторичких имају ефекат и на психолошке аспекте личности, посебно на когнитивне те афективне, жели се утицати на потпуни психо-физички развој појединца.

## **8. ЦИЉЕВИ И ЗАДАЦИ ПРОЈЕКТА**

**Свеукупни циљ пројекта** је омогућавање ученицима основних школа града Бања Лука да кроз повећан број изабраних спортских активности буду физички ангажовани током читаве школске године, да се остварују у активностима према својим афинитетима и могућностима, да своја интересовања задовољавају кроз спортске активности и да им се створи навика за цјеложивотним вјежбањем.

**Специфични циљеви пројекта** су:

1. Професорима физичког васпитања без радног искуства путем лица на стручном оспособљавању у основним школама града Бања Лука омогућити стицање радног искуства као услова за полагање стручног испита;
2. Ангажовањем незапослених и запослених професора физичког васпитања и спорта у раду са ученицима од II до V разреда у оквиру изабране спортске активности омогућиће се додатна подршка реализацији свеукупног циља пројекта;
3. Укључивање већег броја ученика у систем школских спортских такмичења, односно повећање физичких активности код ученика;
4. Детектовање талентованих ученика за одређене спортове.

Директна циљана група обухвата дипломиране професоре физичког васпитања без радног искуства, као и незапослене и запослене професоре физичког васпитања, који ће годину дана бити укључени Пројекат, односно у креирању оних активности којих нема у појединим школама. Планирано је да се путем јавног позива изврши избор дипломираних професора физичког васпитања и спорта, у складу са законским одредбама. Тим ће заједно са представницима Министарства просвјете и културе, Министарства породице, омладине и спорта и Факултета физичког васпитања и спорта Универзитета у Бањој Луци извршити одабир пријављених дипломираних професора физичког васпитања и спорта који ће учествовати у реализацији Пројекта.

У складу са свеукупним и специфичним циљевима, циљеви Програма су:

- да се редовно задовољава потреба дјецe за кретањем,
- да се створе услови за дјечију игру,
- да се подстиче складан физички развој дјецe,
- да се изгради навика за свакодневним физичким вјежбањем,
- да се развија и унапређује здравствена култура ради очувања здравља, повећања отпорности организма на утицаје савременог начина живота,
- да се развијају и унапређују моторичке и функционалне способности,
- да се окушају у такмичењима прилагођеним њиховом узрасту,
- да се повећају сати проведени у физичкој активности за обје категорије,
- да се набавком опреме и активирањем експерата из датог домена повећава квалитет физичке активности код ученика,
- да се континуираним едукацијама долази до анализе постојећих стања и знања и њиховог унапређења.

С обзиром на анатомско-физиолошке карактеристике узраста дјецe и промјене које се одигравају у организму дјецe, а у складу са циљевима, утврђени су сљедећи:

## З а д а ц и

1. Примјеном различитих средстава и метода физичког вежбања и тренинга, помагати оптималан раст и развој детета, утицати на развој моторичких способности с нагласком на координацију, снагу, брзину, равнотежу, спретност, прецизност и издржљивост.

2. Задовољити примарне мотиве дјетета, а посебно потребу за игром, кретањем и уводити дјецу у организоване систем за игру, такмичење и манифестације.

3. Задовољити жеље, интересовања и афинитете дјете и организовати им активности за које имају највише интересовања.

4. Стварати услове за унапређење когнитивних и афективних потенцијала ученика кроз креирање специфичних садржаја усмјерених на рјешавање моторичких задатака заснованих на претходном увиђању, анализирању и доношењу одлука, а све то кроз такмичарске оквире обојене емоционално захтјевним ситуацијама.

## **9. МАТЕРИЈАЛНИ УСЛОВИ РАДА**

Изабрана спортска активност ће се спроводити у салама за физичко васпитање школа или другим јавним спортским објектима, које одреди Тим. Свака школа учесница Пројекта у 2019. години добила је на кориштење сет спортских реквизита који јој је олакшао и унаприједио спровођење планираних наставних јединица.

Објекти:

- сала за физичко вежбање,
- отворени спортски терен – игралиште,
- хол школе
- учионице
- други спортски објекти

## **10. РЕАЛИЗАТОРИ АКТИВНОСТИ - ДИПЛОМИРАНИ ПРОФЕСОРИ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**

### **10.1. Лице на стручном оспособљавању (волонтер)**

- програм води професор физичког васпитања без радног искуства- лица на стручном оспособљавању, који је ангажован по пројекту, а потписује уговор са школом,
- обавезно присуствује организованим стручним едукацијама, води евиденцију и документацију,
  - има ментора који прати његов рад,
  - мјесечно доставља извјештај о реализацији Програма,
  - асистира у провођењу тестирања,
  - асистира у провођењу такмичења и сличних активности,
  - у складу са важећим прописима по завршетку пројекта има могућност да полаже стручни испит,
    - има мјесечну накнаду коју обезбјеђује Град Бања Лука, те плаћене обавезе у складу са законима којима је регулисана ова област,
    - уколико из оправданих разлога (болест и сл.) није у могућности да реализује Програм, о томе обавјештава свог ментора који преузима његове обавезе.

## 10.2. Незапослени и запослени професори физичког васпитања и спорта

- програм води професор физичког васпитања који је ангажован по пројекту, а потписује уговор са школом,
- обавезно присуствује организованим стручним едукацијама, води евиденцију и документацију,
- мјесечно доставља извјештај о реализацији Програма,
- асистира у провођењу тестирања,
- асистира у провођењу такмичења и сличних активности,
- додатно ангажовање у раду у складу са прописима,
- има мјесечну накнаду коју обезбјеђује Града Бања Лука, те плаћене обавезе у складу са законима којима је регулисана ова област,
- уколико из оправданих разлога (болест и сл.) није у могућности да реализује Програм, о томе обавјештава школу, а школа обавјештава Градску управу.

## 10.3. Надзор

- Надзор над реализацијом Пројекта врши Тим и Републички педагошки завод у складу са важећим прописима из области образовања

## 10.4. Стручно оспособљавање

- лице на стручном оспособљавању има обавезу да учествује на организованим стручним едукацијама,
- Програм стручног усавршавања се остварује учешћем у активностима које организују Факултети за физичко васпитање и спорт сарадњи са Министрством просвјете и културе и Министарством породице, омладине и спорта.

## 11. ПЛАН И ПРОГРАМ РАДА

### 11.1. КАТЕГОРИЈА од II до V разреда

1. Ученици од II до V разреда похађају редовну наставу физичког васпитања по Наставном плану и програму у којем превладавају природни облици кретања. Већина активности из Наставног плана и програма ће се реализовати у изабраним спортским активностима помоћу спортских реквизита за полигоне, који је добила свака школа учесница Пројекта.
2. Ученици овог узраста учествују у реализацији Пројекта кроз изабрану спортску активност након завршетка редовне наставе, уз обogaћење садржаја са спортским полигонима и такмичењима најмање три пута седмично.

### 11.2. КАТЕГОРИЈА од VI до IX разреда

1. Лице на стручном оспособљавању учествује у реализацији наставних планова и спортских школских такмичења у оквиру Малих олимпијских игара Републике Српске, и **проводи спортске активности**, након завршетка редовне наставе.
2. Лице на стручном оспособљавању помаже у спровођењу тестирања у складу са препорукама Факултета за физичко васпитање и спорт.

## **12. ПРОЦЈЕНА ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ - ИСТРАЖИВАЊЕ**

### **12.1. ОПИС ИСТРАЖИВАЊА**

Потреба за тестирањем моторичких способности по први пут је препозната још 1977. године, на састанку директора Института за спортска истраживања Савјета Европе, са сљедећим циљевима: формирање европске батерије тестова за свакодневну употребу, помоћ у утврђивању нивоа физичке спремности ученика и помоћ у утврђивању здравственог статуса у оквиру једне популације. Примјена ЕУРОФИТ батерија тестова омогућава редовно праћење антрополошког статуса дјеце школске популације.

Посебно формиран тим ће тестирати ученике од VI до IX разреда одређених школа. Програм почиње мјерењем морфолошких карактеристика и моторичких способности ученика, те је у ту сврху изабрана посебно дизајнирана батерија тестова, која је прилагођена дјецы узраста од 12 до 15 година. Мјерење се спроводи једном у току школске године, а резултати ће се достављати Факултету физичког васпитања и спорта, како би анализирали физички раст и развој дјеце.

### **12.2. СВРХА ИСТРАЖИВАЊА**

На основу резултата истраживања може се дати приједлог за измјене наставних планова и програма у настави физичког васпитања, учествује се у изради Стратегија за побољшање здравља дјеце и омладине, селектују се дјеца изнад просјечних моторичких способности, те усмјеравају у одређене спортске гране. Тако се идентификују дјеца са потешкоћама у физичком развоју, те се помаже дјецы и родитељима да се изборе са потешкоћама, и истиче се значај физичке активности на побољшању здравља. Посебно значајна могућност је поређење резултата дјеце са резултатима дјеце истог узраста из других европских земаља.

### **12.3. ИНСТРУМЕНТИ- БАТЕРИЈА ТЕСТОВА**

Имајући у виду наведена искуства и карактеристике овог узраста, сва дјеца ће бити мјерена „ЕУРОФИТ“ батеријом тестова, који су прописани од стране Комитета за развој спорта Савјета Европе. Батерија "ЕУРОФИТ" тестова (Еурофит, 1993) је сет од девет једноставно проводивих тестова који се односе на флексибилност, снагу, издржљивост и силу. Стандардизовану батерију тестова је Савјет Европе предложио као ефикасно средство за праћење стања школске дјеце, и користи се у многим школама широм свијета од 1988. године. Батерија тестова је креирана тако да се, кориштењем релативно једноставне опреме, сви тестови могу спровести у времену од 35-40 минута.

<b>РБ</b>	<b>Тест</b>	<b>Ознака</b>	<b>Процјена</b>	<b>Мјерна јединица</b>
<b>1.</b>	Фламинго баланс тест	FLB	Општа равнотежа	s
<b>2.</b>	Тапинг руком	PLT	Брзина алтернативних покрета	25 n/s
<b>3.</b>	Претклон у сједу	SAR	Гипкост у зглобу кука	cm
<b>4.</b>	Скок у даљ из мјеста	SBJ	Експлозивна снага мишића ногу	cm

5.	Лежање-сијед	SUP	Репетитивна снага мишића трбуха и мишића прегибача у зглобу кука	n 30/ s
6.	Издржај у згибу	ВАН	Статичка сила мишића руку и раменог појаса	s
7.	Чунасто трчање 10×5	SHR	Агилност	s

За процјену морфолошких карактеристика биће мјерене следеће варијабле:

РБ	Тест	Ознака	Процјена	Мјерна јединица
1.	Висина тијела	TV	Висина тијела	cm
2.	Маса тијела	TT	Маса тијела	kg
3.	Индекс тјелесне масе	BMI	Индекс тјелесне масе	-
4.	Кожни набори трицепса, бицепса, субскапулара, супраилијака и листа.	NAB	Кожни набори	cm

### 13. ДОПРИНОС ПРОЈЕКТА ПОБОЉШАЊУ УСЛОВА ЗА РЕАЛИЗАЦИЈУ ВАСПИТНО-ОБРАЗОВНОГ ПРОЦЕСА

*Теоријски значај* пројекта се огледа у знањима и искуствима до којих ће се доћи анализом добијених резултата. Ово истраживање омогућује поглед на проблем наставе физичког васпитања за основношколски узраст из једног новог угла. Свакако је за очекивати да резултати истраживања могу бити од помоћи и другим истраживачима који се буду бавили унапређењем наставе физичког васпитања основношколског узраста.

*Практични значај* може се посматрати у ужем и ширем смислу. У ужем смислу допринос се огледа у значајном побољшању моторичких способности и односу ученика према настави. Исто тако, треба напоменути да је настава физичког васпитања, у школама које ће бити обухваћене пројектом, добити на значају, јер ће значајно бити промијењен однос према настави (родитељи, школска руководства, наставници који предају остале предмете, наставници разредне наставе...) У ширем смислу, допринос Пројекта је у самом учешћу Града Бања Лука, те Владе Републике Српске у реализацији овог пројекта и спремности да се физичко васпитање основношколског узраста третира на начин који то, због важности овог периода у развоју човјека, и заслужује.

#### **14. ДОПРИНОС ОСТВАРИВАЊУ ЦИЉЕВА И ЗАДАТАКА ВАСПИТАЊА И ОБРАЗОВАЊА**

Будући да ће се пројекат реализовати у складу са Наставним планом и програмом, од великог значаја је увођење полигона као средства реализације наставних јединица млађег школског узраста, што се треба третирати као један савремен приступ настави, кроз који дјеца, путем савладавања моторичких задатака, стичу базу за чврст и здрав организам који са лакоћом може савладати свакодневна оптерећења. Здравствена компонента је једна од најважнијих карика и циљева којима тежимо.

Кроз слободно изабране спортске активности (резултати анкете), дјеловаће се у смислу повећања мотивације и активнијег учешћа у наставним и ваннаставним активностима, као и стварања навика за цјеложивотним вјежбањем. Кроз организацију такмичења утицаће се на буђење позитивног духа и става према активностима које упражњавају, социјализацију, самопоуздање, самоактуелизацију, креативност и сл.

#### **15. ФИНАНСИРАЊЕ ПРОЈЕКТА**

Пројекат ће се у потпуности финансирати из Буџета Града Бања Лука за потребе:

- Накнада лицима на стручном оспособљавању, незапосленим и запосленим професорима физичког васпитања и спорта у износу од по 250,00 КМ и плаћене обавезе у складу са Законом;
- Трошкови истраживања;
- Трошкови спортских такмичења;
- Трошкови праћења пројекта.

## ОПИС ТЕСТОВА ЗА ПРОВОЂЕЊЕ ИСТРАЖИВАЊА

### 1. ФЛАМИНГО БАЛАНС ТЕСТ (FLB) – Flamingo balance test

**Фактор:** Општа равнотежа

**Опис теста:** Балансирање на једној ноzi на гредици заданих димензија.

**Опрема и реквизити потребни за извођење теста:** Метална или дрвена гредица дужине 50 cm, висине 4 cm и ширине 3 cm, покривена материјалом максималне дебљине од 5 mm чврсто прилепљеним на гредицу. Стабилност гредице се обезбјеђује помоћу два држача дужине 15 cm и ширине 2 cm. Што има више гредица то се више испитаника може истовремено испитивати. Потребна је једна штоперица по гредици (без аутоматског враћања на нулу, тако да се мјерење наставља након заустављања и поновног стартања).



СЛИКА 1. Извођење Фламинго баланс теста уз помоћ мјериоца (почетни положај)

**Опис извођења теста:** Испитаник покушава да балансира што дуже може на уздужној оси гредице, на једној ноzi. У складу са упутством мјериоца, слободну ногу савије уназад и ухвати је истостраном руком за горњи дио стопала стојећи као фламинго. Мјерилац му помаже да заузме правилну позицију придржавајући га својом подлактицом. Тест почиње када мјерилац повуче руку и испитаник покушава сам да балансира у овој позицији што може дуже. Сваки пут када изгуби равнотежу (тј. спусти слободну ногу) или дотакне подлогу било којим дијелом тијела, тестирање се прекида. Тест ћете поновити три пута, а рачуна се боље вријеме.

**Оцјена теста:** Најдуже вријеме балансирања у заданом положају на гредици.



СЛИКА 2. Самостално извођење Фламинго баланс теста



## 2. ТАПИНГ РУКОМ (PLT)- Plate tapping

**Фактор:** Сврха ове мјере је процјена брзине покрета која је дефинисана као способност брзог извођења покрета са заданом амплитудом.

**Опис теста:** Брзо наизмјенично додиривање двије плоче руком по избору.

**Опрема и реквизити потребни за извођење теста:**

- Сто подесив по висини;
- Два гумена/платнена диска пречника 20 cm причвршћена хоризонтално на сто, размак између центара дискова је 80 cm (између ивица 60 cm);
- Четвороугаона плоча димензија 10x20 cm постављена на једнакој удаљености између два диска;
- Штоперица.

**Опис извођења теста:** Испитаник сједи за столом, мало рашири стопала, постави шаку слободне руке на четвороугаону плочу у центру. Шаку изабране руке постави на супротни диск, а затим пренеси изабрану шаку лијево и десно између два диска што је брже могуће, преко руке која се налази у средини, а тим да сваки пут мора да дотакне диск. Када мјерилац каже: "Спреман... сад!", испитаник треба да изврши 25 циклуса (један циклус = додир супротног диска и враћање на полазни диск) што је брже могуће, а заустави се када мјерилац да знак: "Стоп". Мјерилац гласно броји циклусе, тест се понавља два пута, те се рачуна боље вријеме.



СЛИКА 3. СЛИКА 4.  
СЛИКА 3. и 4. Приказ извођења теста "Тапинг руком"

**Оцјена теста :**

- Задатак траје двадесетпет циклуса. Резултат који се уписује је најкраће вријеме.
- Вреднује се бољи резултат, а оцјена је вријеме потребно да се сваки диск дотакне 25 пута, мјерено у десетинкама секунде.
- Мјерилац не броји покушај и којем нису дотакнуте обе плоче.
- Ако испитаник пропусти да дотакне диск, додаје се још један додир да би се достигло обавезних 25 циклуса.

### 3. ДОХВАТ У СИЈЕДУ (SAR)- Sit-and-Reach

**Фактор:** Гипкост

**Опис теста:** Дохват рукама што више напријед у сједећем положају

**Опрема и реквизити потребни за извођење теста:**

- Сто за тестирање или сандук дужине 35 cm, ширине 45 cm и висине 32 cm. Мјере горње плоче су: дужина 55 cm и ширине 45 cm, ова горња плоча прелази 15 cm страну сандука о којој се испитаник опире ногама, скала распона од 0 до 50 cm је означена на средини горње плоче,
- Непричвршћен лењир дужине 30 cm налази се на плочи по којој га испитаник гура рукама.

**Опис извођења теста:** Испитаник сједи, постави стопала равно на страну сандука, а врхове прстију на ивице горње плоче. Затим, савије труп и испружи руке што може даље напријед, држећи кољена опруженим, те лагано и равномјерно гура лењир испред себе, са испруженим рукама и без трзања. Испитаник остаје миран у најдаљој позији коју може достићи. Тест се понавља два пута, а бољи резултат се рачуна као оцјена.



СЛИКА 5. Мјерење дохвата у сиједу

### 4. СКОК У ДАЉ ИЗ МЈЕСТА (SBJ)- Standing Board Jump

**Фактор:** Експлозивна снага

Сврха скока удаљ из мјеста је процјена експлозивне снаге која означава способност активирања максималног броја моторичких јединица у јединици времена при реализацији

једноставних моторички структура с константним отпором или с отпором пропорционалим маси тијела.

**Опрема и реквизити потребни за извођење теста:**

Струњаче међусобно спојене у дужини 3 до 4 m, креда, магнезиј, метарска трака, равнало у облику слава "Т" и одскачна даска.

**Опис извођења теста:** Испитаник суножно скочи с краја одскачне даске и што даље може доскочити на струњаче. Замаси рукама и подизање на прсте допуштени су прије одскока. Двоструки одскок није допуштен. Одскачиште и доскочиште морају бити у истој равни. Мјесто одскока означено је цртом (самољепљивом траком). Уколико имамо могућности, поставимо мјерну траку од од 0 до 300 cm уз доскочиште, помоћу које једноставније читавамо дужину скока. Резултат уписујемо у центиметрима нпр. скок од 201 cm уписујемо као 201, или скок од 95 cm уписујемо као 095.

**Број испитивача:** Један испитивач, два асистента и један записничар.



СЛИКА 6.



СЛИКА 7.

**СЛИКА 6. и 7.** Приказ извођења скока у даљ из мјеста

## 5. ЛЕЖАЊЕ-СИЈЕД (SUP) – Sit-Ups in 30 seconds

**Фактори :** Снага тупа ( издржљивост у снази трбушних мишића )

**Опрема и реквизити потребни за извођење теста :**

- Двије струњаче (постављене дужином једна поред друге),
- Штопераца.

**Опис теста :** Максимални број подизања у сијед из лежећег положаја који се може остварити у 30 секунди.

**Опис извођења теста:** Испитаник сједи на струњачи усправних леђа, шака склопљених иза главе, кољена савијених под углом од 90°, те пета и стопала положених равно на струњачу. Затим, испитаник се спушта на леђа, дотичући раменима струњачу, а потом се врати у сједећи положај са лактовима испред тако да њима може дотакнути кољена. Све вријеме држи шаке соклопљене иза главе. Кад мјерилац каже: "Спреман, сад!", испитаник терба да понови ову акцију што је брже могуће у 30 секунди, те наставља са понављањем покрета док мјерилац не каже: "Стоп!". Испитаник овај тест ради једанпут.



СЛИКА 8. Мјерење максималног броја подизања тупа у 30 секунди

**Оцјена теста :** Укупан број исправно обављених покрета лежање-сијед у 30 секунди је и оцјена.

## 6. ИЗДРЖАЈ У ЗГИБУ (ВАН) – Bent Arm Hang

**Фактор:** Функционална снага (статичка издржљивост мишића руку и раменог појаса)

**Опрема и реквизити потребни за извођење теста :**

- Округла водоравна шипка пречника 2,5 cm постављена тако да је испитаник, када стоји испод ње, може дохватити без скакања
- Штоперица,
- Струњача за доскок испод шипке,
- Крпа и магнезијска креда,
- По избору : клупа или столица.

**Опис теста :** Одржавање положаја у згибу док се виси на шипки.



**СЛИКА 9.** Издржај у згибу

**Опис извођења теста:** Испитаник стоји испод шипке и ухвати је прстима са горње стране и палцем са доње стране, те постави руке на шипку и ширини рамена са предњим хватом. Мјерилац му помаже да се подигне док му брада не буде изнад шипке. Потребно је да испитаник задржи овај положај што дуже може без ослањања браде на шипку. Када се ниво очију спусти испод шипке тест је завршен.

**Оцјена теста :** Вријеме изражено у десетинкама секунде је оцјена.

## 7. ЧУНАСТО ТРЧАЊЕ 10X5m (SHR)- Shuttle run 10X5m

**Фактор :** Брзина трчања, агилност

**Опрема и реквизити потребни за извођење теста :**

- Чист неклизациони под (струњачу прописно осигурати да се не клиже),
- Штоперица,
- Мјерна трака ( метар ),
- Креда или љепљива трака,
- Саобраћајни чуњеви.

**Опис теста :**

Трчање и окретање при максималној брзини.

**Опис извођења теста:** Испитаник се припреми иза линије, а једно стопало мора бити непосредно иза линије. Кад се означи старт, испитаник потрчи што је могуће брже до друге линије и врати се на стартну линију, прелазећи обје линије са оба стопала. То је један циклус, који испитаника мора да уради пет пута. Када буде трчао пети пут, не треба да смањује брзину при доласку у циљ, већ треба да настави да трчи. Тест се изводи једном.

**Оцјена :** Вријеме потребно за извођење 5 комплетних циклуса трчања тамо и натраг исказано у десетинкама секунде је оцјена.



**СЛИКА 10.** Чунасто трчање 10X5m