Sportsko-plesna radionica (predviđena za djecu s teškoćama u razvoju)

OPIS RADIONICE: Ova radionica sadrži strukturirane, vođene aktivnosti koje uključuju ples, pokret i sport, a prilagođene su djeci s teškoćama tjelesnog i kognitivnog razvoja. Cilj ovih radionica je kroz različite igre pozitivno utjecati na poboljšanje i razvoj psihofizičkih sposobnosti kod djece s teškoćama u razvoju. Radionice također djeci omogućuju upoznavanje vlastitih sposobnosti i vrijednosti odabranim kineziološkim odgojnim i stvaralačkim aktivnostima čime se doprinosi povećanju radosnijeg i sadržajnijeg i kvalitetnijeg života. Odabranim igrama potiče se djecu na kvalitetniji stil života kroz edukaciju o zdravoj prehrani i važnosti tjelovježbe.

1. **IGRA: Predstavljanje uz prevoditelja**

   Polaznici radionice dijele se u parove. Jedan polaznik u paru ukratko se predstavlja grupi na nerazumljivom, izmišljenom jeziku. Njegov par prevodi grupi ono što je on „čuo“ od svoga para na razumljivom (hrvatskom) jeziku. Polaznik radionice koji se predstavlja na izmišljenom jeziku usputno koristi jednostavne geste i pokrete tijela kako bi svojem paru olakšao prevođenje. Nakon što se prvi polaznik predstavi, uloge se mijenjaju. Igra se završava kada se svaki par međusobno predstavi grupi.
   Ovom igrom polaznici radionice razvijaju komunikacijske i socijalne vještine, potiče se njihova snalažljivost, kreativno izražavanje i bolje međusobno razumijevanje. Uz to, ova igra polaznicima omogućuje razvijanje sigurnosti, samopouzdanja i osjećaja pripadnosti grupi, što je jednako važno kao i samo učenje novih vještina.

2. **IGRA: Konobar**

   Polaznici radionice rasporede se u prostoru i sjede na stolicama. Odabire se jedan polaznik koji glumi konobara. Ostali polaznici su gosti. Konobar obilazi goste i uzima narudžbe, koje su zapravo, pokreti. Svaki gost od konobara naručuje neki jednostavan pokret tijelom. Konobar nastoji upamtiti što više „narudžba“. Konobar odlazi do „šanka“, a zatim se vraća s „narudžbama“. Konobar dostavlja narudžbe svakom gostu tako da pokušava ponoviti naručeni pokret. Nakon što su sve „narudžbe“ servirane, odabire se novi konobar te se igra nastavlja.
   Ova igra kod polaznika istovremeno potiče kognitivne funkcije i motoričke vještine. Kroz pamćenje naručenih pokreta polaznici vježbaju pažnju, koncentraciju i kratkoročno pamćenje, dok izvođenje

pokreta razvija koordinaciju, tjelesnu kontrolu i snalaženje u prostoru. Osim toga, ova igra pridonosi razvoju imitacije redoslijeda radnji, što su važne vještine u učenju i svakodnevnom funkcioniranju. Kroz ovu igru polaznici na zabavan način povezuju razmišljanje i kretanje, čime jačaju svoju sposobnost povezivanja misli i tijela u jedinstvenu aktivnost.

3. **IGRA: „Lovice“ na A4 papirima s raznim zadacima**

Svaki polaznik uzima dva A4 papira te staje na njih (po jedan papir za svako stopalo). Polaznici igraju „lovice“ tako da stopala ne odvajaju od papira, dakle, kližu po papiru. Odabire se jedan polaznik koji lovi ostale. Kada je netko ulovljen, ostaje na mjestu i čučne. Polaznik koji je ulovljen posljednji postaje novi lovac i igra kreće od početka. Uz to, svi polaznici kroz igru, pjevaju neku pjesmu, npr. kad si sretan.
Kroz ovu igru polaznici vježbaju i razvijaju motoričke sposobnosti, ravnotežu i koordinaciju pokreta, a istovremeno se jača pažnja, praćenje pravila i socijalna interakcija kroz zajedničku igru i pjesmu.

4. **IGRA: Jutarnja tjelovježba**

Kroz ovu aktivnost polaznici uče o zdravim navikama, a kroz razgovor i igru otkrivaju svoje navike. Odrađuje se jutarnja tjelovježba kroz igru. Polaznici se dijele u parove od kojih jedan zadaje pokret/vježbu, a drugi glumi ogledalo i ponavlja taj pokret/vježbu. Nakon nekog vremena uloge se mijenjaju.

5. **IGRA: Detektiv**

Polaznici radionice formiraju krug. Jedan polaznik dobiva ulogu detektiva i pokriva oči ili odlazi iz prostorije. Za to vrijeme ostali sudionici odabiru polaznika koji će zadavati pokret grupi i kojeg će detektiv trebati otkriti. Detektiv otkriva oči/vrača se u prostoriju te staje u sredinu kruga. Polaznik koji zadaje pokret mora to učiniti tako da ga detektiv ne otkrije. Ostali polaznici u krugu ponavljaju zadani pokret. Polaznik koji zadaje pokrete kroz igru mijenja pokrete koje ostali sudionici ponavljaju sve dok ga detektiv ne otkrije. Ako detektiv otkrije polaznika koji zadaje pokrete, pobjeđuje. Ako pogriješi, pobjednik je polaznik koji zadaje pokrete. Nakon toga odabire se novi detektiv i polaznik koji će pokazivati pokrete te igra kreće od početka.

6. **IGRA: Učenje o zdravoj prehrani**

Kao uvod u ovu igru vodi se razgovor o zdravoj prehrani, vitaminima, mineralima, proteinima, mastima i ugljikohidratima potrebnim ljudskom tijelu, na način shvatljiv djeci osnovnoškolske dobi.
Slijedi igra „Dan-noć“. Jedan od sudionika vodi igru. Za zdrave namirnice polaznici ostaju stajati/poskoče, za nezdrave čučnu, a za one neutralne ostaju stajati.
Za kraj radionice slijedi igra kroz koju se provjerava/ponavlja naučeno. Jedan od sudionika zadaje početno slovo, boju ili nešto slično, a ostali sudionici nabrajaju poznato voće, povrće i ostale namirnice po zadanom pojmu (slovo, boja, kategorija…).