

Osnovna škola Sesvetski Kraljevec

Školska 10

10 000 Zagreb

IZVEDBENI PLAN I PROGRAM RADA



OSNOVNE ŠKOLE SESVETSKI KRALJEVEC

Ravnatelj: Ivica Vlašić

Voditelj: Vedran Tomurađ

Školska godina 2019./2020.

SADRŽAJ:

1. UVOD
2. MATERIJALNI UVJETI RADA ŠKOLE
3. SURADNJA S KOLEKTIVOM
4. CILJEVI I ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI
 - 4.1 DUGOROČNI CILJ
 - 4.2 KRATKOROČNI CILJ
 - 4.3 ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI
5. STRUKTURA SATA
6. AKTIVNOSTI
 - 6.1 REDOVITE AKTIVNOSTI
 - 6.2 POJEDINAČNE AKCIJE
 - 6.3 ZAJEDNIČKE AKCIJE
 - 6.4 AKTIVNOSTI ZA VRIJEME PRAZNIKA
7. ZAKLJUČAK
8. RASPORED

1. UVOD

Program „Vikendom u sportske dvorane“ financiran je od strane Gradskog ureda za obrazovanje, kulturu i sport i u potpunosti je besplatan za sve učenike osnovnih škola od prvog do osmog razreda. U OŠ Sesvetski Kraljevec program se provodi od 11. mjeseca 2014. godine. Program je višestruko koristan za učenike osnovnih škola koji kroz različite sportske aktivnosti mogu naučiti različite oblike kretanja, pravila, tehniku i taktiku različitih sportova, održavati i poboljšati svoje motoričke i funkcionalne sposobnosti, te stjecati navike redovitog i pravilnog vježbanja. Imaju priliku sudjelovati na različitim oblicima sportskih susreta i sportskih priredbi te upoznati mnogo vršnjaka jednakih interesa. Također imaju priliku provesti svoje slobodno vrijeme u zdravom okruženju, daleko od opasnosti i ovisnosti koje vrebaju iz svakodnevnog života.

U školskoj godini 2019./2020. Program će se provoditi od početka školske godine 09. rujna 2019. Program se odvija u opsegu od 40 radnih tjedana odnosno 960 sati.

2. MATERIJALNI UVJETI RADA

OBJEKTI

OTVORENI OBJEKTI:

- 2 betonska igralište (3 koša, 2 gola)
- Zelena površina
- Betonska staza za trčanje

ZATVORENI OBJEKTI:

- Velika dvorana 27x14m (košarka, nogomet, badminton, stolni tenis, hrvanje, elementarna sportska škola)
- Mala dvorana 20x8m (graničar, hrvanje, elementarna sportska škola)
- Fitnes 7x4

OPREMA:

SPRAVE :

- 2 odskočne daske
- bicikl
- traka za trčanje
- orbitrek
- 1 mreža za odbojku
- bench press klupa

- 2 velika švedska sanduka
- 2 mala švedska sanduka
- 2 rukometna gola
- 6 koševa
- 3 švedske klupe
- 3 užeta za penjanje
- 4 motke za penjanje
- 3 mornarske ljestve
- švedske ljestve
- 20 niskih prepona
- 1 dvovisinske ruče
- 1 paralelne ruče
- 2 niske grede
- 1 visoka greda
- 3 stola za stolni tenis

REKVIZITI:

- 15 rukometnih lopti
- 20 košarkaških lopti
- 10 odbojkaških lopti
- 5 lopti za mini odbojku
- 2 lopte za graničar
- 7 nogometne lopte
- 2 dječje lopte
- 10 loptica za stolni tenis
- 10 badminton loptica
- 15 medicinki
- 10 reketa za badminton
- 10 reketa za stolni tenis
- 20 obruča
- 30 vijača
- 20 čunjeva
- 10 traka za ritmičku gimnastiku
- 20 gimastičkih lopti
- 15 pilates lopti
- 10 klupica za step
- 70 tankih strunjača
- 4 debelih strunjača
- 30 bučica od 1 kg
- 15 bučica od 2 kg

POMOĆNO – TEHNIČKA SREDSTVA:

- 2 štoperica
- 2 centimetarske trake

- 1 pumpa za loptu
- 2 zviždaljke
- 1 priručna apoteka

Postojeći materijalni uvjeti omogućavaju visoku razinu rada

3. SURADNJA S KOLEKTIVOM

Početkom školske godine voditelj programa obilazi roditeljske sastanke na koje je u mogućnosti otići. Ostvaruje suradnju sa stručnom službom i učiteljima koja dodatno informiraju roditelje kratkim osvrtom na program na svakom roditeljskom sastanku. Voditelj programa također početkom školske godine obilazi sve razrede sa oglasnom knjigom u koju su upisane osnovne informacije o programu te učenike dodatno motivira na sudjelovanje. Tom prilikom dijeli zainteresiranim učenicima upisne liste koje popunjavaju roditelji, a koje učenici donose na odabranu aktivnost kada dolaze po prvi puta.

Voditelj programa također će sudjelovati na svim sjednicama razrednih i učiteljskih vijeća na kojima će po potrebi informirati učitelje i razrednike o eventualnim novostima u programu, nadolazećim događanjima i slično. Također će ponuditi svim razrednicima informacije o sudjelovanju učenika njihovog razreda na aktivnostima unutar programa te o rezultatima istih.

Voditelj programa ostvaruje suradnju sa kolegama, posebno učiteljima TZK, posebno kod organizacije međurazrednih natjecanja i slično.

Rasporedi sportskih aktivnosti unutar programa bit će uvijek dostupni učenicima. Veliki rasporedi bit će izvješeni na ulazu u dvoranu i na ulazu u školu te na vratima vanjskog ulaza u dvoranu.

Raspored se također nalazi na internet stranici škole, gdje postoji i verzija rasporeda i upisnog lista spremna za „download“ (*skidanje*) kako bi učenici i kod kuće mogli ispisati svoj raspored. Na internet stranici će redovito biti objavljujane i novosti u programu te nadolazeća događanja (međurazredni i međuškolski turniri, zajedničke akcije i slično).

Svaki učenik pri upisu na željenu aktivnost od voditelja može dobiti i svoj primjerak umanjenog rasporeda.

Kako bi ostvarili što bolju suradnju sa roditeljima, za bilo kakva pitanja roditelja, na svim velikim rasporedima te na internet stranici škole upisan je broj mobitela voditelja te e mail adresa na koje se roditelji mogu javiti.

4. CILJEVI I ODGOJNO OBRAZOVNI ISHODI

4.1. DUGOROČNI CILJ

Osnovni cilj programa je okupljanje i uključivanje što većeg broja učenika u programe s ciljem razvijanja mentalnog, socijalnog te posebno fizičkog zdravlja te podizanja kvalitete života. Praćenjem interesa učenika i njihovih sposobnosti usmjeravati djecu najprikladnijoj grani sporta te stvarati naviku bavljenja sportskom aktivnošću od najranije dobi.

Posebno je važno omogućiti učenicima zadovoljavanje potreba za kretanjem i igrom te na taj način promicati održavanje osobnog zdravlja i zdravog načina života te isticati štetnost nikotina, alkohola i drugih sredstava ovisnosti i naglašavati važnost i korisnost boravka u prirodi.

4.2. KRATKOROČNI CILJ

Usmjeriti svoj rad na učenike koji se inače ne bave aktivno sportom i privući ih sportu kroz redovite programe, ali i različita natjecanja i sportske susrete kojima će moći pokazati svoj napredak i razinu znanja i sposobnosti.

Rad kroz programe će tijekom godine biti usmjeren na održavanje i podizanje na višu razinu sposobnosti učenika.

Konkretno to znači, pozitivan utjecati na rast i razvoj učenika te utjecaj na antropometrijske karakteristike.

Također je potrebno održavati funkcionalne sposobnosti na visokom nivou, te težiti poboljšanju motoričkih znanja i dostignuća u predviđenim nastavnim cjelinama te u najvećoj mogućoj mjeri utjecati na odgojne efekte. Naglasak će biti na uvažavanju razlika među učenicima te druženju i međusobnom pomaganju.

Vodit će se računa i o raznolikosti nastavnih tema kroz koje će se aktivirati sve mišićne skupine i potrebne sposobnosti te zadovoljiti potrebe svih učenika za što većim brojem različitih aktivnosti.

4.3. ODGOJNO OBRAZOVNI ISHODI

OBRAZOVNE SMJERNICE

- U nižim razredima: usvajati i usavršavati jednostavna motorička znanja s ciljem njihove upotrebe u svakodnevnim motoričkim aktivnostima, usavršavati osnovne pojmove bitne za učinkovito provođenje tjelesnog vježbanja, naučiti surađivati s drugim učenicima
- U višim razredima: usvajati teorijska i motorička znanja za svakodnevne motoričke aktivnosti, samostalno kineziološko osmišljavanje slobodnog vremena, kvalitetno primjenjivati osnovna pravila sportskih igara nogometa, odbojke, stolnog tenisa i badmintona.

KINANTROPOLOŠKE SMJERNICE

- U nižim razredima: razvijati motoričke sposobnosti s naglaskom na koordinaciju, fleksibilnost, statički i dinamičku ravnotežu, razvijati brzinu reakcija na zvučne i vidne podražaje, razvijati funkcionalne sposobnosti
- U višim razredima: razvijati motoričku podobnost s naglaskom na brzinu, koordinaciju, ravnotežu i gibljivost, razvijati funkcionalne sposobnosti aerobno-ekstenzivnim i postupno aerobno intenzivnim pristupom.

ODGOJNE SMJERNICE

- U nižim razredima poticati i provoditi socijalizaciju, naglašeno poticati homogenizaciju,, poticati samostalno igranje u slobodno vrijeme, poticati vježbanje s roditeljima, razviti interes za osobni napredak u različitim sportskim aktivnostima, djelotvorno koristiti slobodno vrijeme, promicati opće ljudske vrijednosti.
- U višim razredima: razvijati sposobnost emocionalne samoregulacije tijekom nastavnog procesa, uvažavati razlike u tjelesnim sposobnostima među spolovima, prihvaćanje pravila igara u funkciji stvaranja uljuđenih navijačkih navika, poticati suradničko ponašanje i usvajanje nenasilnog rješavanja konflikata, osposobljavanje za timski rad.

5. STRUKTURA SATA

Kao i u redovnoj nastavi sat se sastoji od:

- uvodnog dijela sata,
- pripremnog dijela sata,
- glavnog „A“ dijela sata,
- glavnog „B“ dijela sata,
- završnog dijela sata.

6. AKTIVNOSTI

Aktivnosti su podijeljene na četiri kategorije:

- redovite aktivnosti
- pojedinačne akcije
- zajedničke akcije
- aktivnosti za vrijeme praznika

6.1. REDOVITE AKTIVNOSTI

1. ELEMENTARNA SPORTSKA ŠKOLA (1.-4. razredi, mješovito)

- uključuje učenike i učenice od 1. do 4. razreda, grupe su mješovite
- provodi se pet sati tjedno
- učenici će dobiti elementarna znanja iz osnovnih oblika kretanja, biotička motorička znanja, prilagođena biotička motorička znanja, jednostavnija kineziološka motorička znanja, te složenija kineziološka motorička znanja, te znanja iz različitih vrsta igara
- 5x tjedno = 40 radnih tjedana = 200 sati godišnje

Grupacija sadržaja:

NASTAVNE CJELINE I TEME

I. HODANJA I TRČANJA

Slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine
Hodanje po uskoj površini

II. SKAKANJA

Skok udalj s mjesta
Skok udalj iz zaleta
Skok uvis iz ravnog zaleta odrazom lijevom i desnom nogom
Preskoci vijače

III. BACANJA, HVATANJA I GAĐANJA

Gađanje loptom u cilj s različite udaljenosti

IV. KOLUTANJA

Kolut naprijed
Stoj na lopaticama

V. PENJANJA I PUZANJA

Penjanje i silaženje po švedskim ljestvama

VI. IGRE

Štafetne igre bez pomagala
Štafetne igre s pomagalima
Graničar
Elementarne igre bez pomagala
Elementarne igre s pomagalima
Mini rukomet
Mini odbojka
Dječji nogomet
Dječja košarka
Poigravanje lopte lijevom i desnom rukom u mjestu (R)

Udarac na vrata unutarnjom stranom stopala (N)
Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K)

2. NOGOMET (5.-8. razredi – dječaci)

- uključuje učenike od 5. do 8. razreda (dječaci), kroz 3 sata tjedno
 - učenici će stjecati i razvijati kineziološka motorička znanja i vještine karakteristične za razvoj sposobnosti u ovoj aktivnosti,
 - naglasak na razvoj i stjecanje navika ponašanja za rad u grupi, poštivanje članova vlastite ekipe, ali i protivničke,
 - razvoj znanja i stavova prema poštivanju protivnika, pravila igre, prihvaćanja pobjede i poraza kao sastavnog dijela igre
- 3x tjedno = 40 radnih tjedana = 120 sati godišnje

Grupacija sadržaja:

I. NASTAVNA CJELINA: KRETANJA BEZ LOPTE

Škola trčanja

Bočne kretanje i kretanja naprijed-natrag u svim stavovima

Brzo trčanje do 20 m iz visokog starta

Sunožni i jednonožni poskoci

II. NASTAVNA CJELINA: KRETANJA S LOPTOM

Zaustavljanje lopte hrptom stopala principom amortizacije

Osnovno oduzimanje lopte sučelice

Žongliranje loptom

Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja

Driblinzi i fintiranja

Udarac glavom iz kretanja bez skoka

Tehnika ubacivanja lopte u igru rukama

Zaustavljanje lopte natkoljenicom principom amortizacije

Oduzimanje lopte presijecanjem

Udarci lopte vanjskom stranom stopala

Volej i/ili poluvolej

Udarac glavom iz kretanja sa skokom

Tehnika vratara

3. HRVANJE (1.-8. Razredi – mješovito)

- uključuje učenike od 1. do 8. razreda (dječaci)
 - provodi se 5 sati tjedno
 - učenici će stjecati i razvijati kineziološka motorička znanja i vještine karakteristične za razvoj sposobnosti u ovoj aktivnosti
 - naglasak na razvoj pravilnog izvođenja zahvata u stojećoj poziciji, ali i parteru, te naglasak na pravilno izvođenje gimnastičkih elemenata kao sastavnog dijela tog sporta.
 - razvoj znanja i stavova prema poštivanju protivnika, pravilima, prihvaćanja pobjede i poraza kao sastavnog dijela igre
- 5x tjedno = 40 radnih tjedana = 200 sati godišnje.

I. NASTAVNA CJELINA: SVLADAVANJE OSNOVNIH HRVAČKIH AKROBATSKIH ELEMENATA

Kolutanja
Bočni padovi
Kolutovi, leteći kolotuvi
Skloke, premeti, salta
Stojevi na čelu i rukama

II. NASTAVNA CJELINA: UČENJE I UPOZNAVANJE HRVAČKIH TEHNIKA KROZ MODIFICIRANE HRVAČKE IGRE I VJEŽBE

Vježbe za vrat
Vježbe za ruke i rameni pojas
Vježbe za trup
Vježbe za noge
Vježbe u parovima
Vježbe hrvačkog mosta
Borba u križnom hvatu sa koljena, borba u stojećoj poziciji-podizanje od poda
Borba za loptu, igra Vukova i lisica

III. NASTAVNA CJELINA: UČENJE I UVJEŽBAVANJE HRVAČKIH ZAHVATA U STOJEĆOJ POZICIJI I POZICIJI PARTERA

Dolazak na leđa preko ruke
Dolazak na leđa poniranjem
Prevrtnje obuhvatom ruku
Prevrtnje obuhvatom trupa
Ključ na vratu
Bočno bacanje obuhvatom ruke i glave
Ramensko bacanje
Bočno bacanje obuhvatom ruke i trupa

IV. NASTAVNA CJELINA: TEORETSKO – TAKTIČKE OSNOVE

Upoznavanje pravila sporta
Upoznavanje sa tehnikom zahvata
Upoznavanje sa taktikom vođenja borbe

4. STOLNI TENIS (3.-8. razred-mješovito)

- uključuje učenike i učenice 3.-8. razreda, a provodi se u velikoj i maloj dvorano ovisno o dogovoru sa učenicima
- provodi se 3 sata tjedno
- učenici će stjecati i razvijati kineziološka motorička znanja i vještine karakteristične za razvoj sposobnosti u ovoj aktivnosti
- naglasak na samostalnost učenika kod primjene naučene tehnike i taktike igre, rad u parovima
- naučiti pravila igre i poštivati ih te jednako podnijeti i poraz i pobjedu kao dio igre
- 3x tjedno = 40 radnih tjedana = 120 sati godišnje

I. NASTAVNA CJELINA: OSNOVE

Držanje reketa i vrste udaraca
Osnovna kretanja oko stola
Bočna kretanja i kretanja naprijed-natrag u svim stavovima
Škola trčanja

II. NASTAVNA CJELINA: TEHNIKA IGRE

Servisi
Forehand napad bez rotacije
Forehand udarac na visoku loptu
Backhand napad bez rotacije
Backhand pimpl
Forehand pimpl
Tehniciranje
Vraćanje duge loptice
Vraćanje kratke loptice

III. NASTAVNA CJELINA: TEORETSKO – TAKTIČKE OSNOVE

Igra preko mreže 1:1
Igra u paru
Upoznavanje pravila igre

5. KOŠARKA (5.-8. razred-djevojčice)

- uključuje učenice 5.-8. razreda, provodi se 3 sata tjedno
- učenice će stjecati i razvijati kineziološka motorička znanja i vještine karakteristične za razvoj sposobnosti u ovoj aktivnosti
- naglasak na suradnju i poštivanju između igrača iste ekipe kao i poštivanja protivnika te dostojanstveno prihvaćanja pobjede i poraza
- poštivanje pravila igre i odluka sudaca
- 3x tjedno = 40 radnih tjedana = 120 sati godišnje.

I. NASTAVNA CJELINA: KRETANJA BEZ LOPTE I KOŠARKAŠKI STAVOVI

Škola trčanja

Kretanja naprijed-natrag u svim stavovima

Sunožni i jednonožni skokovi

Osnovni stav u napadu i obrani

Obrambena kretanja i blok

II. NASTAVNA CJELINA: HVATANJA I DODAVANJA LOPTE

Hvatanje lopte sa dvije ruke i držanje lopte

Hvatanje lopte jednom rukom.

Hvatanje lopte sa iskorakom u stranu i naprijed sa skokom i zaustavljanjem

Dodavanje sa grudi sa dvije ruke

Dodavanje sa dvije ruke iznad glave

Dodavanje sa grudi i iznad glave od reda

Brzo dodavanje lopte sa jednom i sa dvije ruke

III. NASTAVNA CJELINA: UBACIVANJE LOPTE U KOŠ I ŠUTIRANJE

Polaganje lopte u koš iz kretanja (dvokorak)

Šutiranje sa poluodstojanja 3-5 metara

Šutiranje kombinirano sa kretanjem, zaustavljanjem, okretima, vođenjem i sl.

Šutiranje sa pasivnom i aktivnom obranom u vježbama i u igri

Skok šut

Šutiranje preko glave (horog)

IV. NASTAVNA CJELINA: TEORETSKO – TAKTIČKE OSNOVE

Učenje pravila igre

Raspored igrača na terenu i izmjene

6. FITNESS (3.-8. razredi, mješovito)

- uključuje učenice i učenike od 3. do 8. razreda
- provodi se tri sata tjedno
- učenice će dobiti elementarna znanja iz osnovnih pokreta na spravama i trenažerima za vježbanje, te motorička znanja i vještine karakteristične za razvoj u ovakvoj aktivnosti
- naglasak na pravilnom izvođenju pokreta prilikom vježbanja
- 3x tjedno = 40 radnih tjedana = 120 sati godišnje.

I. NASTAVNA CJELINA: OSNOVE FUNKCIONALNE ANATOMIJE I JEDNOSTAVNIH VJEŽBI NA TRENAŽERIMA I SPRAVAMA

Upoznavanje sa kostima i mišićima čovjeka
Upoznavanje sa osnovnim pokretima vježbanja
Vježbanje na sobnom biciklu
Vježbanje na orbitreku
Vježbanje na trenažeru
Vježbanje sa bučicama
Vježbanje sa pilates loptama
Vježbanje na steperima

II. NASTAVNA CJELINA: OSNOVE TEORIJE TRENINGA, ZDRAVLJE I PREHRANA

Kroz vježbanje na različitim spravama za vježbanje potaknuti učenike na razmišljanje o načinu vježbanja, zašto je ono dobro i što se njime postiže.
Pokazati pravilne tehnike vježbanja i dati im u uvid kako njihovo tijelo reagirana na to.
Potaknuti ih na razmišljanje o zdravlju i dati im savijete oko pravilne ishrane.

7. BADMINTON (3.-8. razredi, mješovito)

Tjedni fond sati: $2 \times 1 = 2$ sata

Fond sati na godinu: 40 tjedana \times 2 sata = 80 sati

Ukupan broj nastavnih cjelina: 6

Ukupan broj nastavnih tema: 18

I. NASTAVNA CIJELINA : MANIPULACIJA REKETOM

Držanje reketa
Vježbe reketom bez loptice
Tehniciranje u mjestu
Tehniciranje u kretanju
Udaranje lopticom o zid

II. NASTAVNA JEDINICA : OSNOVNI STAV

Osnovni stav
Kretanje prema nazad
Kretanje prema naprijed

III. NASTAVNA JEDINICA : UDARCI

Pred-vježbe za dugi udarac (clear)
Dugi udarac (clear)
Kratka na mreži (net drop)
Dizanje s mreže-lift

IV. NASTAVNA JEDINICA : SERVIRANJE

Dugi servis
Kratki servis

V. NASTAVNA JEDINICA : IGRE

Proizvoljna igra (ne na bodove)
Igra na bodove (meč)
Engleski parovi

6.2. POJEDINAČNE AKCIJE

RUJAN:

- međurazredni turnir u nogometu, (učenici, 8. razredi)
- međurazredni turnir u košarci, (učenice, 8. razredi)

LISTOPAD:

- međurazredni turnir u graničaru, (učenice i učenici, 4. razredi)
- međurazredni turnir u stolnom tenisu, (učenici, 7-8. razredi)

STUDENI

- međurazredni turnir u nogometu (učenici, 5. razredi)
- međurazredni turnir u hrvanju, (učenici, 6. razredi)
- međurazredni turnir u košarci, (učenice, 5. razredi)

PROSINAC

- natjecanje u štaftrnim igrama (učenice i učenici, 1.-2. razredi)
- međurazredni turnir u graničaru, (učenice i učenici, 3. razredi)

SIJEČANJ

- međurazredni turnir u stolnom tenisu (učenice i učenici, 5.-6. razredi).
- međurazredni turnir u nogometu, (učenici, 6. razredi)

VELJAČA

- turnir u štafetnim igrama (učenice i učenici ,3. i 4. razredi)
- turnir u nogometu (učenici 1.-2. razredi)
- međurazredni turnir u hrvanju, (učenici, 7. razredi)

OŽUJAK

- međurazredni turnir u nogometu, (učenici, 8. razredi)
- međurazredni turnir u hrvanju, (učenici, 5. razredi)
- međurazredni turnir u košarci, (učenice, 8. razredi)

TRAVANJ

- međurazredni turnir u graničaru, (učenice i učenici, 4. razredi)
- međurazredni turnir u nogometu, (učenici, 6. razredi)

SVIBANJ

- međurazredni turnir u graničaru, (učenice i učenici, 1.-2. razredi)
- međurazredni turnir u stolnom tenisu, (učenici, 7-8. razredi)
- međurazredni turnir u nogometu, (učenici, 7-8. razredi)

LIPANJ

- završni međurazredni turnir u nogometu (učenici, 6. razredi)
- završni međurazredni turnir u košarci (učenice, 5.razredi)

6.4. AKTIVNOSTI ZA VRIJEME PRAZNIKA

Aktivnosti za vrijeme zimskih, proljetnih i ljetnih praznika odvijati će se po zaduženju ravnatelja a obuhvaćaju redovne aktivnosti i sportske susreta sa drugim školama.

7. ZAKLJUČAK

Program „Vikendom u športske dvorane“ u OŠ Sesevetski Kraljevec odlično je prihvaćen od strane učenika i roditelja. Ravnatelj, stručna služba i drugi kolege učitelji također imaju pozitivan stav prema našem programu te smatraju da je to nešto korisno i od velike važnosti za svako dijete uključeno u program jer učenik ne samo da uči i rekreira se, već korisno provodi svoje slobodno vrijeme, daleko od opasnosti i ovisnosti koje nosi život. Također pomažu u organizaciji različitih turnira i sportskih događanja unutar našeg programa.

7. RASPORED