

Ljubljana, 28.1.2021

Obvestilo o izvajanju programov Mali sonček, Zlati sonček in Krpan v šolskem letu 2020/21

Izjemno pomembno je, da otroci od najmlajših do nekoliko starejših na dnevnem nivoju dobijo dovolj možnosti za gibalno aktivnost. Gibanje, predvsem aktivnosti na prostem nudijo razvojne informacije, ki so zelo pomembne za normalen psihosocialni razvoj vsakega otroka.

Zavedamo se, da kljub zahtevni situaciji v kateri smo se znašli ne moremo in ne smemo dopustiti, da gibalni razvoj najmlajših zastane. Za boljšo motivacijo in vzpodbudo otrok do gibanja smo pripravili prilagoditve za programe prostočasne športne vzgoje, ki se lahko izvajajo z malce dobre volje tudi v okviru omejenega šolanja na daljavo v letošnjem šolskem letu.

Pri vseh treh programih je pomembno postopno, kontinuirano napredovanje v posameznem gibalnem znanju – ni pomembno samo končno znanje ampak pot po kateri pridemo do končnega znanja. Zato staršem priporočamo, da znotraj gibalnih aktivnosti (ki jih izvajajo skupaj s svojim otrokom) poskušajo dva do tri krat tedensko ponuditi dejavnosti, ki bodo razvijale splošni gibalni razvoj. Pomembno je, da te aktivnosti za družino ne pomenijo dodaten stresni moment ampak, da jih spontano in z dobro voljo izpeljejo ob vsaki priložnosti, ki se pokaže. Prihaja pomladni čas, ki ga izkoristite za čim več bivanja in gibanja na prostem.

Prepričani smo, da dobo tudi izvajalci programov (vzgojiteljice in učiteljice) po vrtcih in šolah s svojo strokovnostjo in dobrimi idejami v pomoč tako staršem kot tudi vsem otrokom, ki bodo v naslednjih mesecih željni gibanja in gibalnega napredka izkoristili vsako minuto.

Vsa potrebna gradiva za nemoteno izvajanje programov in dodatne informacije prejmete na svojih področnih centrih (<https://www.sportmladih.net/informator>, strani 4-7)

Športno gibalni program Mali sonček

Otroci v vrtcih opravijo enako število nalog kot je prevideno v rednem programu (5 nalog v modrem, zelenem, oranžnem programu in 7 nalog v rumenem programu).

Predlagamo le, da kakšen izlet več kot je predvideno v rednem programu otroci opravijo skupaj s starši. V ta namen smo v okviru nove aplikacije Športni izziv <https://izziv.sportmladih.net/> (programi – Mali sonček) pripravili videoposnetek in priporočila (navodila) za vsako starostno skupino posebej glede izvedbe izletov.



Orientacijske pohode (enega v letu) lahko izvedejo v vrtcih v pomladanskem času.

Športni program Zlati sonček

Program se izvaja v osnovni šoli in upošteva kot uspešno opravljen v tekočem šolskem letu če:

- otrok opravi eno nalogo manj kot je predvideno v programu (to pomeni da opravi v 1. razredu 4 naloge, v 2. in 3. razredu pa 5 nalog)
- določene naloge opravi skupaj s starši, ki predložijo dokazilo o gibalni aktivnosti, ki so jo opravili skupaj v obliki kratkega videoposnetka oz. nekaj fotografij.



Priporočila za izvajanje vaj skupaj s starši in kratki video posnetki izvajanja vaj so že delno dostopni na novi aplikaciji Športni izziv <https://izziv.sportmladih.net/> (programi – Zlati sonček). Vsak teden dodajamo na novo pripravljene vsebine, ki so lahko v pomoč staršem oz. tudi izvajalcem programa po šolah.

Pripravljene (oz. v pripravi) vsebine po razredih:

1. razred:

- en ali dva izleta,
- spretnost z žogo,
- ravnotežni nalogi:
 - rolanje ali
 - kolesarjenje

2. razred:

- en ali dva izleta,
- met male (teniške) žogice v cilj,
- vzravnavna v sed iz leže na hrbtu,
- tek na 200 metrov.

3. razred

- en ali dva izleta,
- sonožno preskakovanje kratke kobile,
- spretnost z žogo,
- tek na 300 metrov,
- rolanje - kotalkanje ali drsanje,
- vožnja s kolesom.

Športni program Krpan

Za drugo triado, ki trenutno še ni vključena v proces šolanja v šolah smo pripravili priporočila glede gibalno športnih aktivnosti, ki jih otroci lahko izvajajo doma skupaj s starši.

V prvem koraku so v novi spletni aplikaciji Športni izziv pripravljena priporočila za uspešno izvedbo izletov, teka (čas teka, hitrost teka), moči rok in ramenskega obroča,....



Vsak teden pripravljamo in objavljamo nove vsebine športnega programa Krpan na aplikaciji Športni izziv <https://izziv.sportmladih.net/> (programi – Krpan), ki jih uporabite kot ideje za aktivnosti predvsem na prostem. Nekaj predlogov vaj se lahko izvaja tudi v zaprtih prostorih (stanovanjih).

Vaje, ki jih otroci opravljajo skupaj s starši lahko starši posnamejo oz. naredijo fotografijo, ki je dokaz o uspešno izvedeni vaji iz slopa programa Krpan.

Kriterije koliko vaj bo potrebno izpeljati, za uspešno opravljen program v tem šolskem letu bomo sporočili v mesecu aprilu, ko bomo videli ali je zaradi zastalega procesa izvajanja programa po šolah potrebno pripraviti določene prilagoditve.

Lep športno gibalni pozdrav.

Pripravila:
Mateja Reberšak Cizelj
Reberšak



Vodja programov ŠOM
Gašper Plestenjak