

# PREDSTAVITEV GIBALNIH/ŠPORTNIH NALOG MALEGA SONČKA

Pripravila:  
dr. Jera Zajec

ZAVOD ZA  
ŠPORT RS  
PLANICA

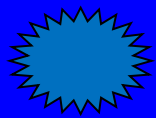


# KNJIŽICA Z NALEPKAMI



ZA POSAMEZNO NALEPKO JE PONEKOD  
POTREBNO:

- IZVESTI VEČ NALOG (izleti, pohodi...),
- VEČKRAT IZVAJATI PODOBNE NALOGE (več poligonov, kros – postopnost, procesno naravnano)
- Priporočeno število nalog je vedno večje (možnost izbire)



# MODRI – 8 nalog



- Modri planinec (4 izleti: 2 daljša sprehoda in 2 izleta);
- Igre brez meja (športno popoldne s starši);
- Naravne oblike gibanja na prostem ali dejavnosti na trim stezi na igrišču;
- Igre na prostem;
- Vožnja s poganjalčkom;
- Igre z žogo;
- Ustvarjanje z gibanjem in ritmom;
- Naravne oblike gibanja.

**Otroci naj bi opravili vsaj 5 nalog; na koncu dobijo športni pripomoček z logotipom modrega Malega sončka in priznanje.**

# ZELENI – 8 nalog



- Zeleni planinec (4 izleti: 3 izleti in 1 orientacijski pohod);
- Igre brez meja (športno popoldne s starši);
- Mini kros (tek 200 metrov) ali dejavnosti na trim stezi na igrišču;
- Igre na prostem z alpskimi ali tekaškimi smučmi (igre na snegu brez in s smučmi ali igre z nestrukturiranim materialom in igre s smučmi na travi);
- Vožnja s triciklom ali skirojem;
- Igre z žogo;
- Ustvarjanje z gibanjem in ritmom;
- Naravne oblike gibanja.



Otroci naj bi opravili vsaj 5 nalog; na koncu dobijo športni pripomoček z logotipom zelenega Malega sončka in priznanje.

# ORANŽNI – 8 nalog

- Oranžni planinec (4 izleti: 3 izleti in 1 orientacijski pohod);
- Igre brez meja (športno popoldne s starši);
- Mini kros (tek 250 do 300 metrov) ali dejavnosti na trim stezi na igrišču;
- Igre na prostem s smučmi (igre na snegu brez in s smučmi ali igre z nestrukturiranim materialom in igre s smučmi na travi);
- Vožnja s skirojem ali kolesarjenje;
- Igre z žogo;
- Ustvarjanje z gibanjem in ritmom;
- Naravne oblike gibanja.



Otroci naj bi opravili vsaj 5 nalog; na koncu dobijo športni pripomoček z logotipom oranžnega Malega sončka in priznanje.

# RUMENI – 11 nalog



- Rumeni planinec (5 izleti: 4 izleti in 1 orientacijski pohod);
- Igre brez meja (športno popoldne s starši);
- Mini kros (tek 300 metrov) ali dejavnosti na trim stezi na igrišču;
- Igre na prostem s smučmi (igre na snegu brez in z alpskimi smučmi ali igre na snegu ter hoja in tek na smučeh 500 metrov ali igre z nestrukturiranim materialom in igre s smučmi na travi);
- Kolesarjenje;
- Rolanje;
- Drsanje;
- Igre z žogo;
- Ustvarjanje z gibanjem in ritmom;
- Elementi atletske in gimnastične abecede;
- Igre z vodo, ob vodi in v vodi.



**Otroci naj bi opravili vsaj 7 nalog; na koncu dobijo športni pripomoček z logotipom rumenega Malega sončka in priznanje.**

# PLANINSTVO







2 do 3 leta modra		3 do 4 leta zelena		4 do 5 let oranžna		5 do 6 let rumena	
----------------------	---	-----------------------	---	-----------------------	---	----------------------	---

<p><b>SPREHOD/IZLET (4)</b>  <b>4 sprehodi/izleti:</b>                  2 sprehoda v okolici vrtca                  jeseni in pozimi ter                  2 izleta spomladi:                  (1 organizira vrtec s starši, 1 starši)</p>	<p><b>POHOD/IZLET (4)</b>  <b>4 izleti/pohodi:</b>                  1 jeseni, 1 pozimi, 1 spomladi + 1 orientacija – kadarkoli:                  1 orientacijski pohod – iskanje skritega zaklada (naloge – medpodročne povezave)                  1 izlet/pohod organizira vrtec ,                  1 izlet/pohod organizirajo starši                  1 daljši sprehod v okolici vrtca</p>	<p><b>POHOD/IZLET (4)</b>  <b>4 izleti/pohodi:</b>                  1 jeseni, 1 pozimi, 1 spomladi + orientacija – kadarkoli:                  1 orientacijski pohod – iskanje skritega zaklada (naloge – medpodročne povezave)                  3 izleti/pohodi (organizira vrtec ali starši)</p>	<p><b>POHOD/IZLET (5)</b>  <b>5 izletov/pohodov:</b>                  1 jeseni, 1 pozimi, 2 spomladi + 1 orientacija – kadarkoli:                  1 orientacijski pohod – iskanje skritega zaklada (naloge – medpodročne povezave)                  4 izleti/pohodi (organizira vrtec ali starši)</p>
---	--	--	--

CICIBAN PLANINEC – na podlagi nalepke Malega sončka pridobijo ustrezno nalepko akcije Cicibana planinca.

# IGRE BREZ MEJA

2 do 3 leta modra		3 do 4 leta zelena		4 do 5 let oranžna		5 do 6 let rumena	
----------------------	---	-----------------------	---	-----------------------	---	----------------------	---




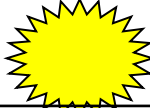
<b>IGRE BREZ MEJA</b> Športno popoldne s starši	<b>IGRE BREZ MEJA</b> Športno popoldne s starši	<b>IGRE BREZ MEJA</b> Športno popoldne s starši	<b>IGRE BREZ MEJA</b> Športno popoldne s starši
--	--	--	--

- OBLIKA: metoda igre, družinske igre, orientacijsko zabavne igre ... (uspeh odvisen od skupine)
- NALOGE: ravnotežnostne, koordinacijske, preciznostne naloge









# GIBANJE NA PROSTEM – niso tekmovanja

2 do 3 leta modra		3 do 4 leta zelena		4 do 5 let oranžna		5 do 6 let rumena	
----------------------	---	-----------------------	---	-----------------------	---	----------------------	---

<p><b>NOG na prostem ali TRIM</b> (poligon, naravne ovire, vsaj 1 ura) <b>ALI</b> (krožna trim steza)</p>	<p><b>TEK na prostem ali TRIM</b> (mini kros – tek pribl. 200 m na igrišču vrtca ali v neposredni bližini (ob šoli ...), lahko s starši) <b>ALI</b> (dejavnosti na trim stezi – 10)</p>	<p><b>TEK na prostem ali TRIM</b> (mini kros – tek pribl. 250 – 300 m na igrišču vrtca ali v neposredni bližini (ob šoli ...), lahko s starši) <b>ALI</b> (dejavnosti na trim stezi - 15)</p>	<p><b>TEK na prostem ali TRIM</b> (mini kros – tek pribl. 300 m na igrišču vrtca ali v neposredni bližini (ob šoli ...), lahko s starši) <b>ALI</b> (dejavnosti na trim stezi – vadbeni kartončki)</p>
---	---	---	--

# SNEG in RAZLIČNE OBLIKE GIBANJA PO NJEM

2 do 3 leta modra		3 do 4 leta zelena		4 do 5 let oranžna		5 do 6 let rumena	
----------------------	---	-----------------------	---	-----------------------	---	----------------------	---

<p><b>IGRE NA PROSTEM POZIMI</b> (menjava v primeru zelene zime)</p> <p><b>IGRA Z NESTRUKTURIRANIM MATERIALOM</b></p>	<p><b>IGRE NA PROSTEM s SMUČMI</b> (menjava v primeru zelene zime)</p> <p><b>IGRA Z NESTRUKTURIRANIM MATERIALOM</b></p> <p><b>IN IGRE Z IMPROVIZIRANIMI SMUČMI, podaljšanimi stopali ...</b></p>	<p><b>IGRE NA PROSTEM s SMUČMI</b> (menjava v primeru zelene zime)</p> <p><b>IGRA Z NESTRUKTURIRANIM MATERIALOM</b></p> <p><b>IN IGRE Z IMPROVIZIRANIMI SMUČMI, podaljšanimi stopali ...</b></p>	<p><b>IGRE NA PROSTEM s SMUČMI</b> Standard (alpske smuči), ali hoja in tek na smučeh (500m)</p> <p>(menjava v primeru zelene zime)</p> <p><b>IGRA Z NESTRUKTURIRANIM MATERIALOM</b></p> <p><b>IN IGRE Z IMPROVIZIRANIMI SMUČMI, podaljšanimi stopali ...</b></p>
---	--	--	---

# NA KOLESIH

2 do 3 leta modra		3 do 4 leta zelena		4 do 5 let oranžna		5 do 6 let rumena	
----------------------	---	-----------------------	---	-----------------------	---	----------------------	---

<p><b>VOŽNJA S POGANJALČKOM</b>  <b>spomladi /jeseni</b>          Dejavnosti s  <b>poganjalčki, potiskanje vozičkov</b>, vlečenje igrač na vrvici ...          vožnja ob/po črti, hodnikih, zaustavljanje brez zaletavanja</p>	<p><b>VOŽNJA S TRICIKLOM/ SKIROJEM</b>  <b>spomladi/jeseni</b>          Vožnja s <b>triciklom, skirojem (ali sodobnim poganjalčkom</b> – kolesom brez pedal) – preprost poligon</p>	<p><b>VOŽNJA S SKIROJEM/ KOLESARJENJE</b>  <b>spomladi/jeseni</b>          Vožnja s <b>kolesom s pomožnimi koleščki</b> , skiroji – preprost poligon</p>	<p><b>KOLESARJENJE</b>  <b>spomladi/jeseni</b>  <b>Vožnja z dvokolesom</b> – zelo enostaven poligon ali vožnja določene razdalje v krogu - vključeno tudi zavijanje.          Vožnja s skiroji ali dvokolesom s pomožnimi koleščki (z določenimi nalogami, otežen poligon)</p>
--	---	--	--

# IGRE Z ŽOGO

2 do 3 leta modra		3 do 4 leta zelena		4 do 5 let oranžna		5 do 6 let rumena	
----------------------	---	-----------------------	---	-----------------------	---	----------------------	---


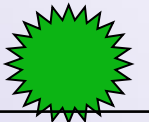

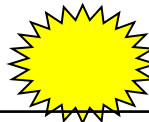
<p><b>IGRE Z ŽOGO</b> jeseni/spomladi Dejavnosti z balonom, rutkami, riževimi vrečkami, različnimi žogicami (metanje, kotaljenje, nošenje...).</p>	<p><b>IGRE Z ŽOGO</b> jeseni/spomladi Dejavnosti z balonom, žogo, rutkami, vrečkami – enostavni poligon ali vadba po postajah (manj postaj – nošenje, kotaljenje, metanje, lovljenje, odbijanje, brcanje ...)</p>	<p><b>IGRE Z ŽOGO</b> jeseni/spomladi Dejavnosti z različnimi žogami – enostavni poligon, vadba po postajah ali štafetne igre (metanje, lovljenje, odbijanje, kotaljenje, vodenje, brcanje, poigravanje...)</p>	<p><b>IGRE Z ŽOGO</b> jeseni/spomladi Dejavnosti z različnimi žogami – osnovni elementi različnih športnih iger z žogo (metanje, lovljenje, odbijanje, kotaljenje, vodenje ..., z različnimi deli telesa, v različne smeri, z različnimi pripomočki, npr. loparji, palicami ...) - uporaba gibalnega znanja v elementarnih igrach</p>
--	---	---	---

# USTVARJANJE Z GIBOM IN RITMOM

2 do 3 leta modra		3 do 4 leta zelena		4 do 5 let oranžna		5 do 6 let rumena	
----------------------	---	-----------------------	---	-----------------------	---	----------------------	---

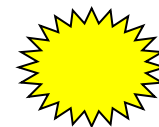
<p><b>USTVARJANJE Z RITMOM in GIBOM</b>  <b>Proces s ciljem znati vsaj eno:</b>          - Bibarijo in          - Ljudsko rajalno igro</p>	<p><b>USTVARJANJE Z RITMOM in GIBOM</b>          Ustvarjanje (z gibanjem in ritmom) ob glasbi ali glasbilih ali ob glasbeni pravljici (po izbiri) – slušno zaznavanje, razlikovanje in odziv telesa na glasbo ali glasbila  <b>Proces s ciljem znati vsaj eno:</b>          - Skupinsko ustvarjanje in          - Ljudsko rajalno igro</p>	<p><b>USTVARJANJE Z RITMOM in GIBOM</b>          Ustvarjanje (z gibanjem in ritmom) ob glasbi ali glasbilih ali ob glasbeni pravljici (po izbiri) – slušno zaznavanje, razlikovanje in odziv telesa na glasbo ali glasbila  <b>Proces s ciljem znati vsaj eno:</b>          - Skupinsko ustvarjanje (npr. Maček Muri) in          - Ljudsko rajalno igro (otrok ima posebno vlogo)</p>	<p><b>USTVARJANJE Z RITMOM in GIBOM</b>          Ustvarjanje (z gibanjem in ritmom) ob glasbi ali glasbilih ali ob glasbeni pravljici (po izbiri) – slušno zaznavanje, razlikovanje in odziv telesa na glasbo ali glasbila  <b>Proces s ciljem znati vsaj :</b>          - Dva ljudska plesa          - Eno ustvarjalno rajalno igro</p>
--	--	--	--

# NARAVNE OBLIKE GIBANJA

2 do 3 leta modra 	3 do 4 leta zelena 	4 do 5 let oranžna 	5 do 6 let rumena 
--	---	---	--

<p><b>NARAVNE OBLIKE GIBANJA</b> <b>PROCES ČEZ CELO LETO</b> poligon, ki vključuje določene naloge Cilj: otroke navajati na obliko dela – poligon, sproščeno izvajati gibanja</p>	<p><b>NARAVNE OBLIKE GIBANJA</b> <b>PROCES ČEZ CELO LETO</b> poligon, ki vključuje določene naloge Cilj: usvojiti obliko dela – poligon, sproščeno izvajati gibanja</p>	<p><b>NARAVNE OBLIKE GIBANJA</b> <b>PROCES ČEZ CELO LETO</b> vadba po postajah, ki vključuje določene naloge Cilj: usvojiti obliko dela – vadbo po postajah, sproščeno izvajati gibanja</p>	<p><b>NARAVNE OBLIKE GIBANJA, ELEMENTI ATLETSKE ABECED, ELEMENTI GIMNASTIČNE ABECED</b> <b>Pozno spomladi – proces čez celo leto</b> <b>Naravne oblike gibanja</b> v oteženih pogojih (npr. plazenje z žogo v rokah, po naklonini navzdol itd.). <b>Elementi atletske abecede:</b> hoja in tek na različne razdalje, tek čez prilagojene ovire, igrice hitrega odzivanja, štafetne igre, različni skoki, meti ... <b>Elementi gimnastične abecede:</b> premagovanje orodij kot ovir, valjanje, zibanje, plezanje po letveniku, hoja po gredi ... Cilj: sproščeno izvajati gibanja</p>
---	---	---	---

# MALI SONČEK - RUMENI ima več nalog



## ROLANJE

spomladi/jeseni/pozimi



## DRSANJE

pozimi



## IGRE Z VODO, OB VODI IN V VODI

kadarkoli



Prosto drsanje po drsališču ali rolanje po kotalkališču (asvaltna površina) in vijuganje med stožci. Večkrat spreminja smer in se vsaj enkrat zapelje pod neko vodoravno oviro. Otrok naj se zna varno zaustaviti.

Sproščeno izvajanje gibalnih nalog, ki vključujejo prilagojenost na vodo (potop, upor, drsenje ...)

ZAVOD ZA  
ŠPORT RS  
PLANICA