



ŠPORTNI PROGRAM ZLATI SONČEK

Povzetki iz priročnika **Športni program Zlati sonček**
avtorja dr. Silva Kristana s sodelavci (Ljubljana, 1997)

POMEN GIBALNE OZIROMA ŠPORTNE DEJAVNOSTI V STAROSTI OD 5 DO 9 LET

Do športnega programa **Zlati sonček** lahko zavzamemo le pozitivno stališče, če dobro poznamo pomen in vlogo gibalne oziroma športne dejavnosti otrok v starostnem obdobju od petega do devetega leta. Zato je smotno, ce si osvežimo nekatera najpomembnejša spoznanja.

Že nekateri antični misleci so na telesnost in duševnost gledali kot na nekaj enotnega. Sloviti antični zdravnik Hipokrat (+ ok. 377 pr. n. š.) je telesnost povezoval z osebnostnimi lastnostmi.

O obojesmerni povezanosti duševnosti in telesa je govoril tudi Platon (+347 pr. n. š.). V slovstvu zasledimo njegov nasvet: "Ne zdravite telesa tako, da puščate dušo v nemar." Če upoštevamo obojesmerno povezanost, potem velja tudi obrnjeno: ne zdravite duše tako, da puščate telo v nemar.

Tudi Aristotel (+322 pr. n. št.) je menil, da "spremembe v duševnem stanju povzročajo spremembe v telesu in telesne spremembe sprožijo premike v duševnosti".

Sloviti izrek rimskega pesnika Juvenala (+ ok. 140 n. š.) so pozneje nekoliko prekrojili v Mens sana in corpore sano (Zdrav duh v zdravem telesu), na kar se zagovorniki športnega sloga življenja še danes velikokrat sklicujejo.

Tudi največji italijanski pesnik Dante Alighieri (+1321) je zapisal: "Ne pride daleč duh, če ga tišči telo, ki ni za rabo."

Ideološki prepiri o tem, ali je pomembnejše telo od duha ali nasprotno, so med resnimi znanstveniki in strokovnjaki že zdavnaj preseženi. Psihologi so danes prepričani, da **sta telo**

in duševnost obojestransko in nenehno povezana, vzajemno vplivata drug na drugega in "skupaj sestavljata neokrnjeno celoto, ki je osnova in pogoj vse človekove dejavnosti... Telesno in duševno se pri človeku nikoli povsem ne ločita in njuna medsebojna odvisnost ostaja pomembna vse življenje, čeprav ima v različnih okoliščinah in različnih življenjskih obdobjih drugačne poudarke". Ta prepletenost in silovitost medsebojnega učinkovanja sta največji v zgodnjem otroštvu (Tomori M., Psihologija telesa, Državna založba Slovenije 1990).

Sodobna vzgojna prizadevanja temeljijo na Ismailovi teoriji integriranega razvoja, po kateri obstajata **medsebojna funkcionalna povezanost in soodvisnost** med umskim, gibalnim, emocionalnim in socialnim razvojem. Zato so za najboljši celosten razvoj otroka pomembne kakovostne spodbude z vseh štirih področij. Ničesar ne bi smeli opuščati ali zapostavljati. Podobno tudi sodobna holistična medicina v procesu zdravljenja upošteva vse izseke človekove osebnosti.

Danes je samoumevno, da v procesu otrokove rasti, otrokovega razvoja ter vzgoje in izobraževanja duševno in telesno razumemo kot neokrnjeno celoto. Ločevanje med telesnimi in duševnimi vzgojnimi spodbudami ali celo dajanje prednosti enim ali drugim spodbudam je strokovno oporečno. Za najboljši celostni razvoj otroka torej ni dobro (in je strokovno oporečno), če njegovo gibalno plat zanemarjamo in če ni ustrezno poudarjena v celotnem sklopu vzgojnih spodbud. Zato gibanje oziroma šport* tudi razvojni psihologi štejejo za eno od najpomembnejših razsežnosti otrokovega celostnega osebnostnega razvoja. In to spoznanje je vtakano tudi v zamisel in program športne značke **Zlati sonček**.

** Ko v tej knjižici govorimo o športu, ne mislimo na selekcijski tekmovalni šport, katerega namen in cilj sta vrhunskost. Program **Zlati sonček** je namenjen tistima dvema izsekoma športa, ki sta prava kazalca športne kulture nekega naroda, družine ali posameznika. To sta gibalna oziroma športna vzgoja in športno razvedrilo. V tej knjižici je izraz šport sinonim za zdrav način življenja, kar pa vrhunski šport ni vedno.*

Teorija, da sta gibanje in šport namenjena zgolj otrokovemu zdravju, je že zdavnaj presežena. Raziskave namreč ugotavljajo tesno povezanost med gibalnim in intelektualnim razvojem. Še posebno tiste gibalne oziroma športne dejavnosti, ki zahtevajo in razvijajo **skladnost gibanja** (koordinacijo) ter **ravnotežje**, so zelo povezane s kognitivnimi (spoznavnimi) sposobnostmi. Zaradi obojestranskega medsebojnega vpliva je mogoče sklepati, da z vadbo bolj celostnih in skladnostno zahtevnejših gibanj lahko vplivamo tudi na razvoj otrokovih intelektualnih sposobnosti. Ta proces znanstveniki pojasnjujejo s tem, da se med izvajanjem celostnih (kompleksnih) in skladnostno zahtevnejših gibanj aktivirajo kognitivni (spoznavni) procesi. Pri enostavnih gibalnih nalogah znanstveniki niso ugotovili takšnih povezav. Zato so za najboljši celosten razvoj otroka kompleksnejša in skladnostno zahtevnejša gibanja veliko pomembnejša od preprostih in enostavnih gibov, denimo pri gimnastičnih vajah, tekah in podobno. Zato tudi v športnem programu Zlati sonček prevladujejo vaje ravnotežja ter skladnostno zahtevnejše naloge in dejavnosti.

Znanstveniki tudi ugotavljajo, da je medsebojni vpliv med telesnim in duševnim oziroma gibalnim in intelektualnim toliko večji, kolikor mlajši je človek. Ta vpliv je največji tja do enajstega ali dvanajstega leta. Zaradi posebnosti razvoja možganov in živčevja nastopa čas optimalnega učenja gibalnih dejavnosti po petem letu. To je čas za razvoj osnovnih struktur gibalne inteligentnosti (L. Horvat). Kar je v tem času zamujeno, pozneje ni mogoče nadomestiti. In program zlati sonček se z izbranimi vsebinami časovno ujema prav z začetkom obdobja, ki je za gibalne oziroma športne spodbude najboljše.

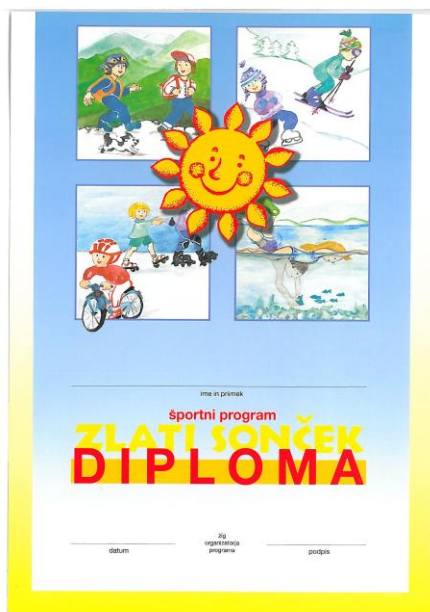
Z različnimi gibalnimi dejavnostmi pa otrok tudi pozitivno doživlja svoje telo in prek pozitivnega doživljanja svojega telesa gradi pozitivno predstavo o sebi. Dobra predstava o

sebi povečuje samozavest, le-ta pa je podlaga za uspešno nadaljnje zorenje. Zelo veliko pozornosti posvečajo svojemu telesnemu videzu in telesnim sposobnostim mladostniki. Izrazito negativno odstopanje od vrstnikov doživljajo boleče, kar lahko negativno vpliva na nadaljnji razvoj osebnosti, včasih pa povzroča tudi depresivna stanja, ki jih mladostnik rešuje in presega z negativnim izstopanjem. Zato je zelo pomembno, da otroci vstopajo v mladostniško obdobje z bogatimi gibalnimi oziroma športnimi spodbudami in izkušnjami.

V sodobnem stehziranem svetu, ko je človekovo gibanje precej omejeno, je ukvarjanje s športom ena od pomembnejših razsežnosti kakovosti življenja. Pri tistih, ki pri poklicnem delu veliko presedijo ali delajo predvsem umsko, je športni slog življenja skoraj neogibna potreba. Zdravniki vedno pogosteje govorijo o štirih poglavitnih dejavnikih tveganja, ki pri odraslih povzročajo največ težav. To so pomanjkanje gibanja, nepravilna in preobilna hrana, kajenje in stres. Razumna razvedrilna športna dejavnost zmanjšuje ali odklanja vse štiri navedene dejavnike tveganja. Ljudje, ki se redno razvedrilno ukvarjajo z eno ali drugo športno dejavnostjo, navadno tudi ne kadijo, izoblikujejo si pozitivne prehranske navade (morebitne "grehe" pa pokurijo), hkrati pa z blagodejnimi učinki gibalne dejavnosti blažijo negativno delovanje stresov.

Šport, v tej ali oni obliki, je torej v sodobni družbi vedno bolj neogibna sestavina zdravega načina življenja odraslih. To je dejstvo, ki ga ni mogoče spregledati. Šport v sodobnem svetu vedno bolj postaja higienska navada in kulturna samoumevnost. Utemeljeno je celo napovedovati, da bo šport tudi v prihodnosti vedno pomembnejša sestavina kakovosti življenja. In če je to tako, potem je samoumevno, da mora biti gibanje oziroma šport nujna in nezamenljiva sestavina zdravega načina življenja otrok in mladostnikov od rojstva naprej. Otroci, ki že v najnežnejših letih ne dobijo dovolj spodbud za razvoj svojih gibalnih spretnosti, se navadno tudi v poznejših starostnih obdobjih v športu držijo ob strani. Zato je prav obdobje pred vstopom v šolo in v prvih razredih osnovne šole največkrat odločilnega pomena za poznejši pozitiven odnos do ukvarjanja s športom v prostem času. In tudi s tega zornega kota je treba gledati na program **Zlati sonček**.

Športni program **Zlati sonček** je treba razumeti kot udejanjanje vseh zgoraj navedenih spoznanj in smernic. Zato tudi ni prazna beseda, če govorimo o izjemnem pomenu tega programa za otrokov razvoj in izjemnem poslanstvu vseh tistih, ki bodo ta program vtkali v vzgojo in izobraževanje otrok.



NAMEN PROGRAMA ZLATI SONCEK

Poleg splošnih namenov oziroma vzgojno-izobraževalnih smotrov, ki jih ima gibalna oziroma športna vzgoja otrok, ima športni program **Zlati sonček** tele posebne namene:

1. Obogatiti program redne gibalne oziroma športne vzgoje s sodobnimi športnimi vsebinami.
2. S privlačnimi vsebinami, privlačno likovno podobo in privlačnim načinom izvedbe motivirati kar največ otrok, staršev in vzgojiteljic za takšno sodobno zasnovano športne vzgoje.
3. Vsaditi v otroško zavest željo, navado in potrebo po podobnem delovanju v naslednjih starostnih obdobjih.

OPIS NALOG

Program A

1. IZLETI

Otrok mora opraviti 5 izletov: enega jeseni, enega pozimi in tri spomladi. Na izletu naj bo vsaj uro in pol hoje z vmesnimi postanki in drugimi zaposlitvami. Če je le mogoče, naj bodo izleti na vrh kakšnega hriba, na znano izletniško točko, hribovsko kmetijo, kmetijo s kmečkim turizmom ali kakšno posebno zanimivo točko.

Cilj izleta naj bo vsakokrat drugam ali pa po drugi poti, tako da otroci vselej spoznajo nekaj novega. Če je le mogoče, naj bo zimski izlet v snegu. V preteklosti so nekateri zimski izlet združevali s sankanjem in smučanjem.

Na cilju naj si otroci na posebno mesto v tekmovalni knjižici odtisnejo žig izletniške točke. Če na cilju ni žiga, vodja izleta s svojim podpisom na istem mestu potrdi, da je otrok nalogo opravil. Dozdajšnje izkušnje kažejo, da otroci veliko bolj cenijo žig kot pa podpis vodnika izleta. V vrtcu v Ilirski Bistrici so si zato omislili svoje večbarvne žige, ki so si jih otroci z veseljem pritiskali v svoje knjižice. Takšen način je tudi veliko bolj podoben "pravemu" planinstvu, hkrati pa je tudi že prvo navajanje na nekatere druge podobne akcije, kot so Ciciban planinec, Mladi planinec, razne spominske poti in planinske vezne poti.

Ko otrok opravi vseh pet izletov, mu neposredni izvajalec te naloge nalepi nagradno nalepko v okence, namenjeno izletom. Še bolje bo, če si otrok sam prilepi nalepko.

Na vsak izlet se skupina ustrezno pripravi.

Na vsakem izletu seveda smotrno vključujemo tudi vzgojno-izobraževalne vsebine drugih vzgojnih področij.

Pobuda:

Izlete velja povezati z akcijo Planinske zveze Slovenije CICIBAN PLANINEC.

Ciciban planinec - Namenjena je vsem predšolskim otrokom. Izvajalci akcije so vrtci in šole, ponekod pa jo samostojno izvajajo tudi mladinski odseki. Vsak otrok ob začetku sodelovanja v akciji prejme dnevnik Ringa raja. Vtise z izletov cicibani narišejo, v dnevnik nalepijo fotografijo ali razglednico, odtisnejo žige z vrhov ter planinskih postojank. Izleti, ki

jih otrok opravi skupaj s starši, so enakovredni organiziranim društvenim izletom oz. izletom v okviru vrtcev in šol.

Za našitek Cicibana planinca mora ciciban ali cicibanka sodelovati na najmanj petih izletih, za udeležbo na osmih prejme priponko Cicibana planinca, za dvanajst podvigov pa je nagrajen/a s pesmarico. Ob sklepu akcije, ko je bil/a že na petnajstih potepanjih, pa prejme dnevnik Mladega planinca.

Akcija je namenjena tudi otrokom, ki niso vključeni v vrtec, saj omogoča druženje z vrstniki in socializacijsko vpliva na razvoj mlade osebnosti.

Akcija je zaradi svojega vzgojnega značaja uvrščena v Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji.

2. PLAVANJE

Nalogo preskusimo v vodi, ki sega otroku približno do pasu. Otrok, ki stoji v vodi, najprej počepne in hkrati iztegne roke predse, nato pa se sonožno odrine naprej v drsenje na vodi. Roke so iztegnjene, dlani obrnjene navzdol, glava pa mora biti med iztegnjenimi rokami tako, da je obraz v vodi. V tej drži mora otrok drseti naprej vsaj 5 sekund.

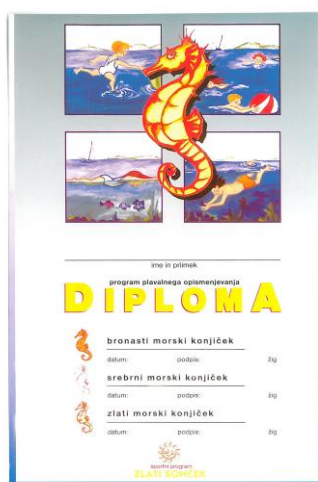
Če se mu drsenje ni posrečilo, a je vsaj 5 sekund zdržal v predpisanem položaju z obrazom v vodi, mu lahko priznamo nalogo.

Nalogo iz plavanja velja povezati z akcijo **NAUČIMO SE PLAVATI**.

Otrok, ki zna drseti iztegnjen na vodni površini z rokami naprej in z glavo v vodi 5 sek. lahko dobi posebno priznanje – diplomu Morski konjiček (bronasti).

Otrok, ki preplava 8 metrov s poljubno tehniko brez vmesnih postankov, dotika dna ali prijema za rob bazena, lahko dobi posebno priznanje – diplomu Morski konjiček (srebrni).

Natančna navodila je mogoče dobiti v knjigi *Morski konjiček*, avtorja Gregor Jurak, Marjeta Kovač (1998) in pri področnih koordinatorjih za program Naučimo se plavati. Pri njih lahko naročite tudi brezplačne diplome Morski konjiček.



3. DRSANJE

Otrok mora enkrat krožno predrsati drsališče, ne da bi pri tem padel ali se oprijel drsališčne ograje. Med drsanjem mora opraviti dve gibalni nalogi. Na eni strani drsališča v počepu

zadrša pod vodoravno oviro, na drugi polovici drsališča pa drsa po eni nogi vsaj dva do tri metre.

Višina vodoravne ovire je tolikšna, da mora otrok res skrčiti kolena in počepniti. Predklon z bolj ali manj iztegnjenimi kolena ne velja.

4. ROLANJE - KOTALKANJE

Otrok lahko uporablja klasične dvovrstne kotalke ali novejša enovrstne, ki so znane pod imenom "rolerji". Naloga je enaka kot pri drsanju. Vožnjo po eni nogi lahko spregledamo, če presodimo, da je res ogrožena varnost otroka.

5. VOŽNJA S KOLESOM - KOLESARJENJE

Otrok se prosto vozi dve minuti z otroškim dvokolesom po prostoru 20 x 20 metrov (pol rokometnega igrišča) in medtem ne sme stopiti na tla ali zapeljati iz tega prostora. Če sta na ploščadi hkrati dva kolesarja, toliko bolje. V tem primeru seveda nihče ne sme povzročiti nesreče.

6. SMUČANJE

Otrok se mora na smučeh samostojno stopničasto povzpeti na kup snega, ki mora biti vsaj en meter visok, in se nato s kupa naravnost zasmučati po blagem nagibu. Pri tem ne sme pasti. Nalogo izvajamo brez smučarskih palic.

Kup mora imeti raven vrh, naklonski kot strmine pa naj bo približno 15 do 20 stopinj, kar pomeni, da bo dolžina naklonine okrog 3 do 4 metre. Iztek mora biti varen.

Še bolje bo, če imamo takšen hribček že poleti pripravljen iz zemlje in zasajen s travo. V tem primeru bo že 10 centimetrov snega zadoščalo za "smučišče".

Opisano vajo lahko zamenjamo s hojo in tekom na smučeh na razdalji 500 metrov.

Pobuda:

Spodbudimo pristojne, da nam na trati v vrtcu zgradijo dva ali tri travnate gričke različnih velikosti. Takšne gričke lahko v vseh letnih časih domiselno uporabimo kot igralne površine.

7. SPRETNOSTNA NALOGA Z ŽOGO

Otrok mora opraviti dve nalogi.

1. naloga:

Žogo vodi 10 metrov, kjer je na tleh narisana črta. Tu jo prime z obema rokama in poskuša z njo zadeti koš, ki je od črte oddaljen 2 metra in privezan na stolu ali kako drugače pritrjen na isti višini. Otrok lahko vrže žogo v koš na poljuben način, lažji pa je met z obema rokama od spodaj.

Otrok je nalogo uspešno opravil, če je nadzirano vodil žogo in v petih poskusih vsaj dvakrat zadel koš.

Žoga je lahko iz poljubnega materiala in se mora dobro odbijati od tal. Njen obseg naj bo približno 55 do 60 centimetrov. Za koš uporabimo navaden plastični koš za smeti, ki ga hranimo samo za ta namen. Premer zgornje odprtine koša je 30 do 35 centimetrov. Lahko uporabimo tudi kakšno drugo ustrezno posodo (na primer večji lonec), vendar premer zgornje odprtine ne sme biti večji od 35 centimetrov.

Otrok lahko žogo vodi zdaj z eno, zdaj z drugo roko, lahko jo potisne ob tla tudi z obema rokama hkrati. Na vsak način poskušamo doseči, da med enim in drugim potiskom otrok ne prime žoge z obema rokama. Zadelek velja, če je žoga neposredno zadela odprtino. Če je zadela cilj, a se je spet odbila iz koša, zadelek velja.

2. naloga:

Dva otroka stojita najmanj 2 metra narazen in si podajata žogo. Nalogo sta uspešno opravila, če sta si žogo podala in ujela vsaj petkrat zaporedoma, ne da bi jima pri tem padla na tla. Uporabljamo enako žogo kot pri prvi nalogi.

Tudi pri tej nalogi naj si otroci podajajo žogo z obema rokama od spodaj.

OPOMBA

Pri vseh nalogah je število poskusov neomejeno. Vsako nalogo lahko otroci poskušajo toliko časa, da jo uspešno opravijo. Treba jim je dati čim več priložnosti.

Program B

1. IZLETI

Otrok mora opraviti 3 izlete: enega jeseni, enega pozimi in enega spomladi. Z vmesnimi postanki naj bosta na izletu dve uri hoje.

Vsa ostala dopolnilna navodila so enaka kot pri programu A.

Pobuda:

Izlete velja povezati z akcijo Planinske zveze Slovenije MLADI PLANINEC.

Mladi planinec - Je nekoliko starejša akcija, saj jo je Mladinska komisija uvedla že leta 1969. Zato je precej utečena in množična. Osnovnošolci od 1. do 9. razreda tekmujejo za bronasti, srebrni in zlati znak mladega planinca. Posamezen znak dosežejo glede na število opravljenih izletov. Vtise z izletov beležijo v dnevnik Mladi planinec, ki je obenem tudi članska izkaznica in dnevnik po Slovenski planinski poti. Za uspešen zaključek akcije je potrebno opraviti tudi Planinsko šolo. Tako si pridobijo otroci zlati znak mladega planinca in nagradni izlet za vse dobitnike zlatega znaka mladega planinca.

To akcijo izvaja večina mladinskih odsekov preko planinskih skupin na osnovnih šolah. Redna tedenska srečanja so namenjena družabnosti in spoznavanju vsebin posameznih predmetov planinske šole, kot so: gibanje in varnost v gorah, orientacija, planinska oprema, prehrana in vremenoslovje, izdelovanje vozlov... Akcijo vodijo vodniki PZS, ponekod pa tudi učitelji in mentorji planinskih skupin.

2. PLAVANJE

Otrok se odrine v drsenje in nadaljuje plavanje v poljubni tehniki. Če preplava 5 do 10 metrov, ne da bi pri tem stopil na tla, je nalogo uspešno opravil.

Otroci, ki niso sodelovali v programu A, morajo v okviru programa B pokazati tudi nalogo iz programa A (drseti na vodi vsaj pet sekund).

Nalogo naj otroci opravljajo v vodi, ki jim sega približno do prsi.

Predlog:

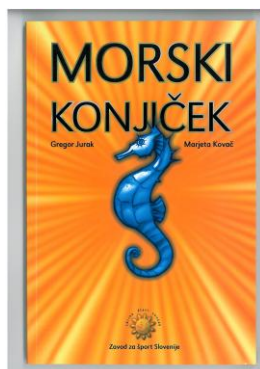
Nalogo iz plavanja velja povezati z akcijo **NAUČIMO SE PLAVATI**.

Otrok, ki preplava 8 metrov s poljubno tehniko brez vmesnih postankov, dotika dna ali prijema za rob bazena, lahko dobi posebno priznanje – diplomu Morski konjiček (srebrni).

Otrok, ki preplava 25 metrov brez vmesnih postankov, dotika dna ali prijema za rob bazena, lahko dobi posebno priznanje – diplomu Morski konjiček (zlata).

Boljši plavalci pa se lahko potegujejo še za tri priznanja: za BRONASTEGA, SREBRNEGA in ZLATEGA DELFINA.

Natančna navodila je mogoče dobiti v knjigi Morski konjiček, avtorja Gregor Jurak, Marjeta Kovač (1998) in pri področnih koordinatorjih za program Naučimo se plavati. Pri njih lahko naročite tudi brezplačne diplome Morski konjiček.



3. SPRETNOSTNA NALOGA Z ŽOGO

Otrok mora opraviti dve nalogi.

1. naloga:

Najprej vodi žogo 5 metrov naravnost, nato z vodenjem obkroži oviro (stol, koš za smeti in podobno), zatem vodi še 5 metrov do črte, s katere poskuša zadeti koš, ki je privezan na stolu. Razdalja med črto meta in košem je 3 metre. Najlažji je met z obema rokama od spodaj.

Vsa ostala pravila so enaka kot pri programu A, le da zdaj ni več mogoče dopustiti, da otrok po odboju žoge od tal le-to prime (in zadrži) z obema rokama.

2. naloga:

Otrok mora z eno roko nad ramo podati žogo v steno (zid) in odbito nato ujeti z obema rokama. Razdalja mora biti najmanj 2 metra. Če je otrok opisano gibalno nalogo opravil petkrat zaporedoma, je bil uspešen. Samo izjemoma lahko spregledamo, da je žoga padla na tla in jo je otrok ujel šele po odboju od tal.

4. RAVNOTEŽNE NALOGE

OTROK OPRAVI DVE RAVNOTEŽNI NALOGI po izbiri:

A. DRSANJE

Na prostoru približno 15 x 10 metrov mora otrok opraviti eno za drugo naslednjih pet gibalnih nalog:

- drsanje naprej najmanj 10 metrov (osnovni drsalni korak),
- drsenje po eni nogi vsaj 2 metra,
- slalom med štirimi ovirami,
- drsenje v počepu pod vodoravno oviro,
- drsanje naprej z osnovnim drsalnim korakom do ciljne črte.

Prostor, na katerem postavimo poligon, je seveda lahko tudi večji.

Pri drsenju po eni nogi naj spretnejši otroci poskušajo dvigniti iztegnjeno nogo nazaj (lastovka). Pri slalomu so ovire razmaknjene vsaksebi približno 2 do 3 metre. Za slalomske

ovire lahko uporabimo različne predmete. Višina vodoravne ovire naj bo tolikšna, da mora otrok res skrčiti kolena in počepniti.

Otrok, ki je uspešno opravil vse naloge in medtem ni padel, je uspešno opravil predpisano nalogo iz drsanja.

B. ROLANJE - KOTALKANJE

Naloga je enaka kot pri drsanju. Otrok lahko uporablja klasične dvovrstne kotalke ali pa rolarje.

C. SMUČANJE

Na blagi strmini mora otrok v slalomu presmučati vpadnico (vertikalo), ki je sestavljena iz šestih kolcev. Razdalja med kolci je 3 do 5 metrov, odvisna pa je od nagiba terena. Pri manjši hitrosti so kolci lahko bolj skupaj, pri večji pa mora biti razmik večji. Poglavitno je to, da je vpadnica postavljena tako, da omogoča tekoče krmarjenje.

Otrok lahko prevozi postavljeno "progo" v poljubni tehniki (plužni zavoj, osnovni zavoj, paralelni zavoj s široko držo smuči, paralelni zavoj z ozko držo smuci).

Otrok je nalogo opravil, če je uspešno presmučal vpadnico, ne da bi padel, zadel količek ali se ustavil.

Nalogo lahko zamenjamo s hojo in tekom na smučeh na razdalji enega kilometra.

D. VOŽNJA S KOLESOM - KOLESARJENJE

Trije otroci z otroškim dvokolesom prosto vozijo dve minuti po prostoru 20 x 20 metrov (pol rokometnega igrišča). Pri tem se morajo spretno umikati drug drugemu, ne smejo stopiti na tla in ne zapeljati iz predpisanega prostora pa tudi ne povzročiti, da drug otrok naredi takšno napako.

Otrok je nalogo uspešno opravil, če v dveh minutah ni naredil nobene od navedenih napak.

Pri spretnejših otrocih poskusimo s štirimi kolesarji hkrati, če smo presodili, da s tem ni okrnjena varnost.

OPOMBA

Tudi pri programu B število poskusov pri opravljanju posameznih nalog ni omejeno. Otroci lahko nalogo poskušajo tolikokrat in toliko časa, da jo uspešno opravijo.

Program C

1. DVA IZLETA

Opraviti je treba **dva izleta**: enega jeseni in enega spomladi. Hoje naj bo za dve uri. Vsakokrat naj bo cilj na drugem mestu. Če je le mogoče, naj bo cilj na vrhu kakšnega hriba, kjer si učenci v tekmovalno knjižico odtisnejo žig. Tudi kakšna hribovska kmetija je vredna ogleda. Izlete povežemo z ogledom naravnih ali kulturnih znamenitosti. Če ni žiga, vodja izleta s podpisom potrdi, da je učenec izlet res opravil.

Ko učenec opravi oba izleta, učitelj ali vodnik s podpisom potrdi, da je učenec to nalogo opravil, in mu hkrati podeli nalepko.

Pred izletom morajo učenci dobiti ustrezna navodila o potrebni opremi, oblačilu, obuvalu in hrani.

Izlete smotrno dopolnjujemo in bogatimo z vsebinami s področja narave in družbe pa tudi s prvinami estetske, glasbene in likovne vzgoje. Posebno pozornost posvečamo vzgojnim nalogam v ožjem pomenu besede (obnašanje v naravi, odnos do živali, medsebojna pomoč, varstvo narave in okolja, onesnaženost narave in podobno).

Temeljni namen:

- Poučiti učence o ustrezni izletniški opremi.
- Navajati jih na hojo, ki velja za najbolj zdravo, ceneno in dostopno obliko kulturnega in športnega preživljanja prostega časa vseh slojev, vseh starostnih skupin in obeh spolov.
- Nadaljevati s pozitivnimi in koristnimi vzgojno-izobraževalnimi spodbudami, ki so se začele v programih A in B.
- Spoznavati bližnjo in daljno okolico ter pridobivati spoznanja in izkušnje iz objektivnega sveta.
- S spoznavanjem in doživljanjem narave oblikovati do nje čustven odnos, ki je podlaga za kulturnen odnos do nje in poznejše odhajanje v naravo.
- Oblikovati naravovarstveno in okoljevarstveno ozaveščenost.
- Uvajati učence v planinstvo oziroma gornišstvo, ki je del slovenske narodne identitete.
- Navajati jih na zdrave medsebojne odnose v skupini.
- Navajati jih na skrb za lastno zdravje na izletih, pohodih, igrah in pri drugih telesnih dejavnostih (oblačenje oziroma slačenje ob spremenjenih meteoroloških razmerah in pri telesni aktivnosti oziroma po njej, pitje tekočine, strupene rastline, poškodbe, oskrba ran in podobno).
- Spoznavati učence v neformalnem in sproščenem okolju, kjer je stik med učiteljem in učencem veliko pristnejši kot v razredu.

Pobuda:

Izlete velja povezati z akcijo Planinske zveze Slovenije MLADI PLANINEC.

Mladi planinec - Je nekoliko starejša akcija, saj jo je Mladinska komisija uvedla že leta 1969. Zato je precej utečena in množična. Osnovnošolci od 1. do 9. razreda tekmujejo za bronasti, srebrni in zlati znak mladega planinca. Posamezen znak dosežejo glede na število opravljenih izletov. Vtise z izletov beležijo v dnevnik Mladi planinec, ki je obenem tudi članska izkaznica in dnevnik po Slovenski planinski poti. Za uspešen zaključek akcije je potrebno opraviti tudi Planinsko šolo. Tako si pridobijo otroci zlati znak mladega planinca in nagradni izlet za vse dobitnike zlatega znaka mladega planinca.

To akcijo izvaja večina mladinskih odsekov preko planinskih skupin na osnovnih šolah. Redna tedenska srečanja so namenjena družabnosti in spoznavanju vsebin posameznih predmetov planinske šole, kot so: gibanje in varnost v gorah, orientacija, planinska oprema, prehrana in vremenoslovje, izdelovanje vozlov... Akcijo vodijo vodniki PZS, ponekod pa tudi učitelji in mentorji planinskih skupin.

2. SONOŽNI PRESKOKI NIZKE GREDI

Desetkrat zaporedoma in povezano (brez vmesnih prekinitov) je treba bočno sonožno preskočiti nizko gred. Med enim in drugim preskokom je ritmični medskok.

Učenci se morajo obvezno odzivati z blazin. Višino gredi znižamo tako, da gred stoji na tleh, učenci pa se odzivajo z blazin.

Temeljni namen:

- Naučiti učence sonožnega odzivanja, ki je pomembna gibalna prvina pri mnogih športnih vajah (atletiki, akrobatiki, preskokih čez gimnastično orodje in drugje).
- Razvijati skladnost (koordinacijo) gibanja in smisel za ritmično gibanje.
- Razvijati hitro (eksplozivno) in ponavljajočo se (repetitivno) moč mišic iztegovalk nog (odrivna moč).

3. MET ŽOGICE V CILJ

Z razdalje 5 metrov je treba **desetkrat zaporedoma** vreči teniško žogico v košarkarsko tablo. Uporabimo lahko tudi kakšno drugo podobno žogico. Razdaljo 5 metrov odmerimo od točke na tleh, kamor pade navpičnica s košarkarske table.

Če je učenec tablo zadel vsaj šestkrat, je nalogo uspešno opravil. Šteje tudi zadetek košarkarskega obroča ali mrežice.

Če nimamo košarkarske table, narišemo na steno pravokotnik enake velikosti. Višina pravokotnika naj ustreza višini košarkarske table.

Dovoljeni so le meti z eno roko z zamahom zgoraj (pokrčena roka zamahne nazaj nekoliko višje in stran od rame).

Temeljni namen:

- Naučiti učence meta z eno roko, ki je temeljna gibalna prvina pri nekaterih igrah z žogo (med dvema ognjema, rokomet), ki se jih učenci učijo v višjih razredih.
- Razvijati skladnost (koordinacijo) in natančnost (preciznost) gibanja, ki ju v športni vzgoji slehernika štejemo za pomembni gibalni lastnosti tako imenovane gibalne inteligence; zaradi dvosmernih medsebojnih vplivov lahko le-ta vpliva tudi na razvoj splošne inteligence.

4. VZRAVNAVA V SED IZ LEŽANJA NA HRBTU

Učenec leži na hrbtu s pokrčenimi koleno. Kot v kolenih je 90 stopinj. Za podlago mora imeti primerno blazino (armafleks). Roki lahko prekriža spredaj. Trup dvigne do kota približno 40 stopinj in se počasi spusti nazaj na blazino. Vajo ponovi 10 krat.

Temeljni namen:

- Krepitev trebušnih mišic, ki imajo pomembno vlogo pri oblikovanju čvrstega mišičnega steznika (ki preprečuje spuščanje prebavnih organov), in pravilne telesne drže (preprečevanje povečane ledvene krivine hrbtenice).

5. DVA PREVALA NAPREJ

Treba je povezati dva prevala naprej enega za drugim. Učenec je nalogo opravil, če je samostojno naredil dva prevala in se pri tem ni odriaval z rokami od tal.

Temeljni namen:

- Razvijati skladnost gibanja (koordinacijo) in občutek za znajdenje v prostoru.
- Naučiti učence pravilnega prevala, ki je pripravljalna vaja za druge privlačne akrobatske prvine (npr. za salto ali prosti prevrat).

6. TEK NA 200 METROV

Treba je preteci 200 metrov. Časa ne merimo. Med tekom naj otrok ne hodi ali celo počiva. Med vadbo učence navajamo, da izberejo takšno hitrost, da bodo predpisano razdaljo res lahko pretekli.

Tekaška steza je lahko na štadionu ali kje v naravi. Učenci lahko tečejo posamično, v parih, trojicah ali večjih skupinah.

Tudi če tečejo učenci v parih, trojicah ali večjih skupinah, ni pomembno, kdo je prvi pritekel na cilj. Pomembno je zdržati v teku 200 metrov !

Temeljni namen:

- Navajati učence na aerobne telesne vaje, ki so temelj razvijanja in ohranjanja prilagoditvenih sposobnosti srčno-žilnega ustroja.
- Odpravljati ali vsaj zmanjševati odpor nekaterih učencev do vzdržljivostnega teka.
- Navajati na pravilno in smotrno razporeditev moči pri premagovanju dolgotrajnejšega cikličnega napora.

Program D

1. DVA IZLETA

Opraviti je treba dva izleta: enega jeseni in enega spomladi. Cilj obeh je lahko isti, vendar po drugi poti. Višinska razlika izletniške točke naj bo 300 metrov. Če res ni mogoče organizirati izleta na takšen hrib, lahko višinsko razliko zanemarimo. Hoje naj bo za približno tri ure.

Vsa ostala navodila glej pri izletih programa C.

Temeljni namen:

- Enak kot pri programu C.

Pobuda:

Izlete velja povezati z akcijo Planinske zveze Slovenije MLADI PLANINEC.

Mladi planinec - Je nekoliko starejša akcija, saj jo je Mladinska komisija uvedla že leta 1969. Zato je precej utečena in množična. Osnovnošolci od 1. do 9. razreda tekmujejo za bronasti, srebrni in zlati znak mladega planinca. Posamezen znak dosežejo glede na število opravljenih izletov. Vtise z izletov beležijo v dnevnik Mladi planinec, ki je obenem tudi članska izkaznica in dnevnik po Slovenski planinski poti. Za uspešen zaključek akcije je potrebno opraviti tudi Planinsko šolo. Tako si pridobijo otroci zlati znak mladega planinca in nagradni izlet za vse dobitnike zlatega znaka mladega planinca.

To akcijo izvaja večina mladinskih odsekov preko planinskih skupin na osnovnih šolah. Redna tedenska srečanja so namenjena družabnosti in spoznavanju vsebin posameznih predmetov planinske šole, kot so: gibanje in varnost v gorah, orientacija, planinska oprema, prehrana in vremenoslovje, izdelovanje vozlov... Akcijo vodijo vodniki PZS, ponekod pa tudi učitelji in mentorji planinskih skupin.

2. SONOŽNO PRESKAKOVANJE KRATKE KOLEBNICE

Kolebnico, ki se vrti od zadaj čez glavo naprej, je treba sonožno povezano ritmično preskakovati. Med enim in drugim preskokom je ritmični medskok.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je od desetih poskusov vsaj sedemkrat zaporedoma preskočil kolebnico.

Samo izjemoma lahko med enim in drugim skokom dovolimo premor, ki pa ne sme biti daljši od treh sekund. Takšno izvedbo dopustimo le izjemno nespretnim učencem, ki se jim popolnejša izvedba z medskokom nikakor ne posreči.

Pobuda: Priporočajmo staršem, naj otrokom kupijo ali naredijo kratko kolebnico.

Temeljni namen:

- Razvijati skladnost (koordinacijo) gibanja in smisel za ritem (ritmično sonožno poskakovanje in usklajevanje le-tega s premikajočim se predmetom).
- Razvijati hitro (eksplozivno) in ponavljajočo se (repetitivno) moč mišic iztegovalk nog.

3. PLEZANJE PO ŽRDI

Po žrdi je treba preplezati 3 metre visoko. Cilj označimo z ozkim barvastim izolirnim trakom na točki, ki je 3 metre oddaljena od tal. Tam, kjer ni žrdi, je nalogo mogoče opraviti tudi na debelejši viseči vrvi.

Seveda je plezanje po vrvi nekoliko težje, sploh pa je spodnji konec vrvi treba dobro obtežiti, da se ne krotoviči ter ne niha sem in tja.

Pod plezali morajo biti vedno podložene blazine.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je preplezal do cilja, se ga z roko dotaknil in nato **nadzorovano spustil na tla**. Posebno pozornost je treba posvetiti nadzorovanemu spuščanju, da ne pride do trdega pristanka in poškodbe.

Telesno zanemarjeni učenci in tisti s povečano telesno težo imajo velikokrat težave s plezanjem. Če kljub posebni skrbi zanje ne morejo opraviti predpisane naloge, jim dovolimo lažjo izvedbo. Vsaj **šest sekund** morajo viseti na žrdi s pokrčenimi rokami in oklepajoč se žrdi s pokrčenimi nogami. Takšna rešitev pa naj bo res le izjemna.

Učenci, ki jim plezanje ne gre, lahko to nalogo tudi nadomestijo z zamenjalno nalogo (glej program in pravilnik). Čeprav bodo plezanje nadomestili z zamenjalno nalogo, pa naj vseeno poskušajo plezati, saj je bistvenega pomena vendarle namen naloge.

Temeljni namen:

- Razvijati moč mišičja rok in ramenskega obroča, ki je v sodobnem načinu življenja oslABLJENO.
- Pomagati pri skladnem razvoju odraščajočega organizma, katerega pomemben dejavnik je ustrezna moč rok in ramenskega obroča.
- Razvijati moč rok in ramenskega obroča kot podlago za pravilen razvoj telesne drža ter za opravljanje drugih športnih vaj in dejavnosti.
- Naučiti učence pravilne tehnike plezanja.

Pobuda:

Spodbudimo manj močne učence, da poskušajo plezati tudi doma. Marsikje je namreč mogoče najti ustrezen navpičen drog (na primer stojalo za stepanje preprog). Poučimo učence, da je moč mogoče pridobiti, če redno in pogosto vadimo. Tudi pogovor s starši bo najbrž koristen. Učenci in starši naj tudi zvedo, da se mišice krepijo tudi takrat, kadar dlje časa visimo na žrdi, pa čeprav smo samo na mestu. Seveda pa morajo pri tem biti roke v komolcih pokrčene. Gre namreč za statično mišično naprežanje, ki prav tako prispeva h krepitvi dejavnih mišičnih skupin.

4. SPRETNOSTNA NALOGA Z ŽOGO

Dva metra od navpične stene narišemo na tla črto. Učenec stopi za črto in meče žogo v steno ter odbito žogo lovi. Uporabljamo gumijasto ali plastično žogo s premerom 46 do 50 centimetrov.

Dovoljeni so le enoročni meti z zamahom roke ob rami (kot pri metu žogice pri programu C). Učenci žogo lovijo z obema rokama, pri tem se lahko pomikajo levo ali desno, ne smejo pa prestopiti črte, ki označuje razdaljo od stene.

Izberimo trdo (zidano) steno, ker se na njej žoga bolje odbija. Nihajoča ali tresočča se stena ni dobra.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je **desetkrat zaporedoma** žogo podal v steno in jo ujel na predpisani način.

Temeljni namen:

- Razvijati skladnost (koordinacijo) in natančnost (preciznost) gibanja kot pomembni sestavini gibalne inteligence.
- Naučiti pravilno in ustrezno močno vreči žogo z eno roko, ki je nepogrešljiva igralna prvina nekaterih športnih iger z žogo.

5. TEK NA 300 METROV

Treba je preteci 300 metrov, ne da bi tek prekinili s hojo ali postankom. Časa ne merimo. Pomembno je v teku zdržati 300 metrov, zato naj se med vadbo vsak učenec nauči izbrati takšno hitrost, ki bo dopuščala neprekinjen tek na predpisani razdalji.

Učenci lahko tečejo na štadionu ali pa kje drugje v naravi. Tečejo lahko posamezno, v parih ali v večji skupini. Dopovedati jim je treba, da ni pomembno, kdo je prvi, ampak je pomembno igranje zdržati predpisano razdaljo.

Temeljni namen:

- Nadaljevati z navajanjem učencev na aerobne dejavnosti, ki so pomembne za razvoj in ohranitev prilagoditvenih sposobnosti srčno-žilnega ustroja.
- Navajati učence na smotrno razporeditev moči pri premagovanju dolgotrajnejšega cikličnega napora.
- Odpravljati ali zmanjševati odpor nekaterih učencev do vzdržljivostnega teka.

6. PLAVANJE

Otrok preplava 15 do 25 metrov v poljubni tehniki. Med plavanjem ne sme stopiti na tla, se prijetei roba bazena ali kakšnega drugega predmeta oziroma drugega plavalca.

Predlog:

Nalogo iz plavanja velja povezati z akcijo **NAUČIMO SE PLAVATI**. Otrok, ki preplava 25 metrov brez vmesnih postankov, dotika dna ali prijema za rob bazena, lahko dobi posebno priznanje – diplomu Morski konjiček (zlata).

Boljši plavalci pa se lahko potegujejo še za tri priznanja: za BRONASTEGA, SREBRNEGA in ZLATEGA DELFINA.

Natančna navodila je mogoče dobiti v knjigi Morski konjiček, avtorja Gregor Jurak, Marjeta Kovač (1998) in pri področnih koordinatorjih za program Naučimo se plavati. Pri njih lahko naročite tudi brezplačne diplome Morski konjiček.

Program D - zamenjalne naloge

1. ROLANJE ALI KOTALKANJE ALI DRSANJE

Učenec mora prestopati* v poljubno stran po krogu s polmerom dva do tri metre. Nalogo je uspešno opravil, če je prestopal vsaj dva kroga, ne da bi se pri tem ustavil ali padel.

* Prestopanje je lik, pri katerem noga, ki gre naprej, skrižno prestopi prek stojne noge. Pri prestopanju v levo desna noga stopi naprej skrižno pred levo, pri prestopanju v desno pa leva noga skrižno pred desno.

2. SMUČANJE

V poljubni tehniki je treba presmučati vpadnico, ki je sestavljena iz osmih količkov.

Nagib terena in vrsta snega naj bosta takšna, da se smuči ne ustavljajo.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je presmučal vpadnico, ne da bi se ustavil, padel ali podrl količek.

3. VOŽNJA S KOLESOM

Na tla narišemo osmico, pri kateri je polmer enega kroga približno tri metre. Učenec je nalogo uspešno opravil, če je vsaj dvakrat prevozil osmico, ne da bi stopil na tla, bistveno spremenil smer ali celo padel.

Temeljni namen zamenjalnih nalog:

- Omogočiti učencem, ki katere od obveznih nalog ne bi zmogli, da vendarle prejmejo kolajno.
- Če že ni mogoče zaradi vedno bolj "šolskega" načina vzgojno-izobraževalnega dela v prvem triletju v nezmanjšanem obsegu nadaljevati dejavnosti iz programa A, vsaj z zamenjalnimi nalogami ohranjamo neprekinjenost začetega dela.
- Zbujati pri vseh učencih pozornost na dejavnosti, iz katerih so zamenjalne naloge, in jih morda spodbuditi, da bodo te stvari počeli v prostem času.

Izvajalci programa se za dodatne informacije obračajo na področne centre:



ter na:

- ✓ spletni naslov: www.sportmladih.net (nov),
- ✓ Informator I (brezplačen).

Poročila in naročilo brezplačnih gradiv:

- ✓ Spletna aplikacija Zlati sonček

na spletnem naslovu: <http://zs.sport.si/>

