

NAČRTOVANJE IN PROGRAMIRANJE ŠPORTNO REKREATIVNE DEJAVNOSTI OBČANOV OBČINE TREBNJE

Avtorji projekta:

HERMAN BERČIČ

BORIS SILA

MARKO KAPUS

Podprojekt II. faze:

ZASNOVA PROGRAMA ŠPORTNO- REKREATIVNE DEJAVNOSTI V OBČINI TREBNJE

Avtor podprojekta:

Herman Berčič

Sodelavca:

Milica Tomšič

Boris Sila

LJUBLJANA, september 1993

V S E B I N A

1.0	Uvod	3
2.0	Športna vzgoja in športna rekreacija predšolskih otrok	4
3.0	Vzgojnovarstveni zavodi v Občini Trebnje ter možnosti in pogoji za izvajanje posameznih športnih programov	7
4.0	Programska zasnova športa predšolskih otrok v Občini Trebnje	9
4.1	Značilnosti gibalnega razvoja in motoričnih sposobnosti otrok	11
4.2	Struktura vadbene ure za predšolske otroke	15
4.3	Program "Želva"	17
4.4	Program "Čebela"	28
4.5	Program "Muca"	35
4.6	Program "Ježek"	46
4.7	Program "Naša družina - športna družina"	53
4.7.1	Jutranja gimnastika	55
4.7.2	Vaje z zdravstvenimi učinki	56
4.7.3	Vaje z elementi akrobatike	60
4.7.4	Osnove alpskega smučanja	65
4.7.5	Osnove plavanja	70
5.0	Zaključek	74
6.0	Literatura in viri	75

1.0 UVOD

V okviru raziskovalnega projekta "Načrtovanje in programiranje športnorekreativne dejavnosti občanov občine Trebnje" je bila doslej opravljena I. faza študije. Za uspešno modeliranje športnorekreativne dejavnosti, ter izvedbo in krmiljenje posameznih programov, je bilo treba opraviti analizo stanja. Ta je bila v okviru I. faze študije zaključena v letu 1991.

Dobljeni rezultati, ki so izhajali iz mnenj in stališč anketiranih občanov ter snemanja stanja, so se nanašali na organiziranost in vsebino dejavnosti, na strukturo kadrov in športne objekte ter materialno-finančna sredstva. Ti so torej osnova za izdelavo posameznih modelov, za promocijo športa oz. športne rekreacije v občini Trebnje.

Izhajamo torej iz nekaterih temeljnih ugotovitev, od katerih je med drugimi pomembna predvsem ta, da se skoraj 70% občanov ne ukvarja z nobenim rekreativnim športom in da tvorijo veliko skupino nedejavnih prebivalcev občine Trebnje. Ta neugoden podatek smo povezali z načinom dela in življenja prebivalstva navedenaga območja, kar pa želimo v prihodnosti spremeniti.

Med ugotovitvami naj navedemo še neustrezno športnorekreativno ponudbo, slabosti v organiziranosti področja športne rekreacije in neučinkovito propagando za animacijo neaktivnega prebivalstva. Poseben problem predstavlja kmečko prebivalstvo, med katerim športa oz. športne rekreacije praktično ni. Podobno velja za odrasle občane v starosti nad 45 let, ki se poleg svojega dela še dodatno ukvarjajo s kmetovanjem. Tudi ti so povsem izven športnorekreativnih tokov.

Neglede na dobljene rezultate, ali pa prav zaradi njih, želimo spremeniti navedeno neugodno stanje in postopno v praksi uresničiti II. fazo projekta. Taka optimistična naravnava izhaja iz podatka, da se skoraj ena tretjina prebivalcev, ki praktično niso aktivni na področju športne rekreacije, želi seznaniti s posameznimi športnimi zvrstmi

in se z njimi tudi dejavno ukvarjati. Pozitivna naravnost izhaja tudi iz podatkov oz. želja po športnih objektih, ki naj bi jih pridobili v občini.

Pripravili smo konkretne izvedbene programe, z modeli posameznih vadbenih enot, ki vključujejo različne športne zvrsti. Posebno skrb in pozornost smo namenili predšolskim otrokom ter družinam v občini Trebnje.

S sodobnimi vadbenimi programi želimo v predšolskem obdobju otrok in z vključevanjem družin postopno "graditi stavbo športa" v občini Trebnje.

Celotna izvedbena veriga posameznih športnih oz. športnorekreativnih programov naj bi tekla od predšolskega obdobja, preko šolskih starostnih skupin (osnovna in srednja šola), študentske mladine, preko zrelega obdobja prebivalcev do starejših ljudi. V načrtovani strukturi naj bi bili zajeti tudi upokojenci in telesno prizadeti.

2.0 ŠPORTNA VZGOJA IN ŠPORTNA REKREACIJA PREDŠOLSKIH OTROK

Skladno s povedanim v uvodu in zaradi številnih razlogov, smo najprej pripravili modele za športno - vzgojno in športnorekreativno dejavnost predšolskih otrok. Veliko je argumentov, ki opravičujejo tak pristop in tako zasnovo celovitega programskega projekta športne oz. športnorekreativne dejavnosti prebivalcev občine Trebnje.

Številni domači in tuji avtorji so s strokovnega vidika dodobra obdelali to problematiko. Skladno z njihovimi spoznanji, v okviru katerih so poudarjali, ne le vzgojen, marveč tudi rekreativen vidik športa v otrokovem predšolskem obdobju, želimo v tej programske zasnovi posebej naglasiti prav slednjega.

Čeprav je bila obravnava rekreativnega vidika športa

predšolskih otrok v domačih strokovnih krogih v preteklem obdobju večkrat polemična, pa ta obravnava med tujimi strokovnjaki ni bila nikoli sporna. Še več, mnogi so rekreativnemu vidiku dajali precejšen poudarek. Ti izhajajo iz izsledkov posameznih raziskav, ki so bile predstavljene v okviru ICSSPE (International Council for Sport Science and Physical Education) oz. Mednarodnega komiteja za znanost v športu in telesno vzgojo v preteklem obdobju. Veliko študij se nanaša na obravnavo športa v predšolskem starostnem obdobju ali pa so povezana z obravnavo športa v družini.

V naši študiji smo upoštevali izsledke in spoznanja domačih in tujih avtorjev, tako, da se bodo predšolski otroci trebanjske občine na strokovno utemeljen način seznanili s temeljnimi gibalnimi dejavnostmi. Tako si bodo razširili bazo motoričnih znanj in izkušenj in si ustvarili pogoje za športnorekreativno udejstvovanje v naslednjih starostnih obdobjih. Izhajamo torej iz simbioze športne vzgoje in rekreativnega športa v otrokovem najbolj zgodnjem starostnem obdobju.

Športna vzgoja predšolskega otroka (M. Kosec, M. Mramor, 1991), je z mnogih vidikov obravnave otroka (biološkega, fiziološkega, psihološkega, sociološkega itd.) izjemno pomembna in s sredstvi motoričnih oz. gibalnih dejavnosti praktično nenadomestljiva. Prednosti pridobivanja motoričnih znanj in izkušenj skozi proces motoričnega učenja so v obravnavanem starostnem obdobju res velike. V tem procesu pa je kot smo že omenili pomemben tudi rekreativen vidik športa, tako kot sta ga opredelili J. Berdychova, 1973 in L. Diem, 1977.

Povsem jasno je, da je pri prvih otrokovih korakih v svet športa v ospredju vzgojni vidik, postopno pa se v obratnem sorazmerju s starostjo, vanj vključuje tudi rekreativen vidik.

Oba vidika so v različnih strokovnih prispevkih, študijah ali delih obravnavali tudi številni domači avtorji: L. Žlebnik, 1963, F. Pediček, 1970, J. Trdina, 1975, S. Kristan, 1976, D. Ulaga, 1977, B. Kremžar-Petelin, 1980, J. Vauhnik, 1983, D. Rajtmajer, 1987, M. Kosec, 1988, J. Strel,

1989, R. Petrovič, 1992 in drugi.

Vzgoja najmlajših se začneja z gibanjem in igro (S. Tancig, 1979 in 1980), gibalna dejavnost pa je tisto primarno vzgojnoizobraževalno področje, preko katerega si predšolski otroci razvijajo ne le motorične in intelektualne sposobnosti, marveč se v okviru teh tudi naučijo gibati v skupini sovrstnikov in uravnavati svoj čustveni odnos do okolice.

Pozitivni učinki otrokove gibalne dejavnosti se kažejo v razvijanju njegovih motoričnih sposobnosti (koordinacije, ravnotežja, moči, gibljivosti itd.), v razvijanju njegovih funkcionalnih sposobnosti (srce, ožilje, dihalo), usmerjena gibalna vzgoja pa vpliva tudi na njegove intelektualne sposobnosti (motorična inteligenca). Gibalno udejstvovanje in igra vplivata tudi na vedenjske vzorce in razvoj socializacije otroka.

V bistvu gre torej za vpliv na celovit in vsestranski razvoj otroka in na njegovo biopsihosocialno ravnovesje. Kot smo zapisali, naj bo proces predšolske športne vzgoje prepleten tudi z rekreativnimi elementi, ob tem pa želimo poudariti, da naj bo to udejstvovanje predvsem igrivo, svobodno in ustvarjalno. Poudarek je torej na igri, kar naj bi bila tudi temeljna "metoda" pri uresničevanju pripravljenih programov v vrtcih oz. v predšolskih ustanovah in v družinskih okoljih trebanjske občine.

Otroci naj bi pri tem ob pomoči vzgojiteljic in staršev kar najbolj samostojno reševali splete motoričnih nalog, vse od najbolj enostavnih do bolj sestavljenih in zapletenih.

Kolikor je to mogoče naj bi spodbujali otrokovo kreativnost in ob upoštevanju načela individualizacije, vodili otroka k vnaprej postavljenim ciljem. Ti pa so dvigniti otrokove sposobnosti na višjo raven in s športno vzgojo oz. športno rekreacijo tvorno poseči v otrokovo mikrookolje doma in v vrtcu.

V tem uvodnem delu želimo posebej naglasiti delež vzgojiteljic v predšolskih vzgojnovarstvenih zavodih, kjer

naj bi skupaj s starši vodile zahteven pedagoški proces. Od staršev pričakujemo predvsem posredno pomoč, vzgojiteljice pa naj bi bile strokovno usposobljene, saj bo pomemben del programa slonel na "njihovih ramenih". Prav zaradi tega bomo pripravili ustrezne seminarje, na katerih se bodo vzgojiteljice v vrtcih trebanjske občine seznanile s celotnim programom in tudi z njegovimi podrobnostmi.

3.0. VZGOJNOVARSTVENI ZAVODI V OBČINI TREBNJE TER MOŽNOSTI IN POGOJI ZA IZVAJANJE POSAMEZNIH ŠPORTNIH PROGRAMOV

Pri ogledu posameznih vzgojnovarstvenih zavodov v občini Trebnje smo ugotovili, da obstoje različni pogoji in možnosti za izvajanje posameznih športnih oz. športnorekreativnih programov. Tako so razmere in pogoji v Trebnjem precej drugačne kot tiste v Mokronogu, Velikem Gabru, Mirni ali Šentrupertu. Ponekod so vrtci priključeni k šolam, zanje pa so odgovorni strokovni aktivni.

Izvajanje športnih programov v vrtcih ni na taki ravni kot bi želeli, zato je vprašanje uveljavljanja športne stroke pri celoviti obravnavi otrokovega razvoja še vedno odprto in aktualno.

Osnovni podatki, ki sicer niso popolni, so pa zadostni za pripravo programov kažejo, da bi v Trebnjem za otroke v starosti 3 do 6 let lahko nadgradili že ustaljene oblike športne dejavnosti. Pri tem mislimo na jutranjo vadbo predšolskih otrok, ki se izvaja bodisi v igralnicah oz. v telovadnici, dalje na "gibalne minutke", ki spremljajo otrokovo dopoldansko igro in zaposlitev, vadbene ure športne vzgoje in športne rekreacije, občasnih oz. vaskodnevnih sprehodov, različnih iger na prostem in drugih oblik.

Obudili naj bi akcijo "Starši in otroci vadimo skupaj" in z izbranimi športnimi zvrstmi obogatili športno dejavnost družine.

V celotno akcijo bodo vključena tako vodstva predšolskih vzgojnovarstvenih ustanov, starši pa tudi drugi dejavniki, ki lahko prispevajo k uresničitvi II. faze načrtovanega projekta.

S starši bo vzpostavljen neposreden stik, tako, da se bodo le-ti seznanili s cilji akcije. Ta naj bi v nekaj letih (1993 - 1998) obrodila sadove. Želimo, da bi šport postopno postal način življenja trebanjskih družin in da bi v sistem vrednot vgradili tudi šport. To naj bi bil prispevek k revitalizaciji družine in h kakovosti njenega življenja, hkrati pa tudi k zdravju prebivalstva v občini.

Posebna skrb bo namenjena otrokom, ki niso vključeni v vzgojnovarstvene organizacije. Na osnovi podatkov, ki so na voljo (september, 1992), je bilo v občini Trebnje okoli 1500 predšolskih otrok, od teh pa je bilo v dnevno varstvo vključenih le 28%. Zato bi bilo nedopustno, da bi tako razmeroma veliko skupino predšolskih otrok zavestno izpustili iz programa.

Vemo, da materialno stanje mnogih družin v občini ni ugodno in da so posamezni družinski člani razpeti med službo, domom in poljem. Kljub temu, ali pa prav zaradi tega, bomo poskušali družinsko življenje usmeriti na drugačno pot. Ljudje naj bi si vzeli več časa tudi zase in za svoje družinske člane, tako da ne bi živeli "drug mimo drugega, marveč drug z drugim". V spremenjen način življenja pa naj vključili tudi športne vsebine.

S tem želimo prispevati pomemben delež h kakovosti življenja trebanjskih družin in kar je največ mogoče odtegniti otroke in kasneje odrasle svetu drog, alkoholizma, kajenja oz. bolezni zasvojenosti nasploh. To pa naj bi bil tudi prispevek k akciji na osnovi katere naj bi občina Trebnje postala "Občina dobrih medsebojnih odnosov."

4.0 PROGRAMSKA ZASNOVA ŠPORTA PREDŠOLSKIH OTROK V OBČINI TREBNJE

Programsko zasnovo športnega udejstvovanja predšolskih otrok smo razdelili v dve temeljni kategoriji. V prvi so tisti otroci, ki so vključeni v vzgojnovarstvene zavode, v drugi pa tisti, ki teh zavodov ne obiskujejo. V prvem primeru gre za organizirano in vodeno obliko različnega udejstvovanja s pomočjo strokovnjakov, v drugem pa se posamezne dejavnosti odvijajo doma.

Celoten program smo pripravili za dve starostni kategoriji otrok in sicer za skupino od 3 do 5 let in za skupino od 5 do 7 let. Vsako izmed starostnih skupin smo poimenovali z določenimi imeni, ki so otrokom blizu in s katerimi se spoznavajo v zgodnjem otroštvu.

Pri pripravljanju programov smo upoštevali tudi možnosti za izvajanje različnih dejavnosti v zaprtih prostorih (igralnica, telovadnica, bazen) in takih, ki se odvijajo na prostem (gozd, smučišče, plavališče itd).

Na osnovi navedenega so posamezni programi športno vzgojnih oz. športnorekreativnih dejavnosti naslednji:

PROGRAM "ŽELVA"

(starost 3 do 5 let - v zaprtem prostoru)

PROGRAM "ČEBELA"

(starost 3 do 5 let - na prostem)

PROGRAM "MUCA"

(starost 5 do 7 let - v zaprtem prostoru)

PROGRAM "JEŽEK"

(starost 5 do 7 let - na prostem)

PROGRAM "NAŠA DRUŽINA - ŠPORTNA DRUŽINA"

V večini dosedanjih programov, ki so bili pripravljeni za izvajanje športnih dejavnosti predšolskih otrok, se posamezne dejavnosti obravnavajo vsaka zase. Pri tem mislimo na različne gimnastične vaje z orodjem in brez orodja, različne gibalne dejavnosti na posameznih napravah in orodjih, dalje dejavnosti skakljanja, vlečenja, potiskanja, kotaljenja, plezanja, plazenja, dvigovanja, nošenja itd.

V našem programu bomo sledili zahtevam motoričnega razvoja otrok oz. posameznih starostnih skupin, pri čemer mislimo na skupino od 3 do 5 let in od 5 do 7 let.

Različne gibalne dejavnosti smo združili v poligone, v okviru katerih bodo otroci reševali posamezne motorične naloge in si s tem razvijali motorične in tudi druge sposobnosti. Domnevamo, da bodo različni poligoni bolj privlačni, v primerjavi s posameznimi gimnastičnimi vajami ali drugimi dejavnostmi, ki jih otroci izvajajo kot samostojne in nepovezane naloge.

Vsak poligon je opisan posebej, izvajanje posameznih motoričnih nalog pa bo prepuščeno vzgojiteljicam ter kreativnosti oz. ustvarjalnosti posameznega otroka. Na višji starostni stopnji so poligoni zahtevnejši in daljši, vendar pa so sestavljeni iz gibalnih nalog oz. motoričnih dejavnosti, ki naj bi jih otroci že osvojili.

4.1 ZNAČILNOSTI GIBALNEGA RAZVOJA IN MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI OTROK

Preden preidemo na konkretno predstavitev poligonov, naj povsem na kratko opišemo značilnosti gibalnega razvoja in motoričnih sposobnosti otrok v starosti 3 do 5 let. Na ta način bomo bolje razumeli gibalne potrebe otrok v posameznih starostnih obdobjih in tudi to kaj zmorejo in kje so v povprečju meje njihovih motoričnih sposobnosti.

Vedeti je treba da obstoje že določene razlike v gibalnih sposobnostih med triletnikom, štiriletnikom in pet let starim otrokom. Triletni otrok ni sposoben daljšega vztrajanja v določeni dejavnosti, ali daljšega ponavljanja iste gibalne naloge. Hitro se namreč naveliča, zato je treba poskrbeti za večje število različnih gibalnih dejavnosti, ki imajo podobne ali iste učinke. V tej starosti je hoja otroka že skoraj v celoti osvojena, vendar pa se še pojavljajo pomanjkljivosti. Otrok namreč hojo pogosto prekinja s sedenjem, plazenjem ali pa kako drugače.

Otrok v starosti od 4 do 5 let pa že obvlada pravo hojo, vendar kljub temu lahko z ustreznimi vajami prispevamo k popolnejši in pravilnejši hoji našega predšolca. Pri tem mislimo na hojo po črti, na vzporedno postavljanje stopal, vzravnano držo z dvignjeno glavo itd.

Tek triletnega otroka je bolj vijugast, koordinacija gibanja pa je še slaba. Pri mnogih otrocih je tek podoben hitri hoji, otroci pa so sposobni preteči le kratke razdalje. Leto dni starejši otrok je bolj stabilen in manj pada, hitrost teka pa se poveča šele pri petletnem otroku.

Pri triletnem otroku ravnotežje še ni dobro razvito. Nezanosljivo stopa po klopi, deblu, vrvi itd. Pri višji starostni stopnji otroka pa se to le nekoliko izboljša.

Med posameznimi gibalnimi dejavnostmi otrok so zelo pomembni in tudi koristni različni skoki. Ker imajo triletni otroci zelo trd doskok, sta pri doskoku potrebni mehka podlaga in ustrezna pomoč. Starejši otroci pa že izvajajo sonožne

poskoke naprej, nazaj in vstran ter jih povezujejo v skakljanje. Tudi enonožni poskoki jim ne delajo večjih preglavic.

Triletni pa tudi starejši otroci naj bi se veliko plazili in plezali. Ker so to izredno dobre vaje za razvijanje pravilne telesne drže in ker krepijo mišice rok in ramenskega obroča, ter trebušne in hrbtne mišice, so zelo pomembne in praktično nepogrešljive pri športni vadbi otrok.

Triletnik zelo rad pleza, vendar pa še ni sposoben plezanja po navpični žrdi ali vrvi. Različne naloge plezanja so tudi za leto dni starejšega otroka zelo zanimive, ob tem pa večina otrok doživlja radost in zadovoljstvo. Otrok se v tem starostnem obdobju loti tudi že bolj strmo postavljenih lestev in drugih plezal, pa tudi dreves.

Triletni otrok tudi rad dviguje in nosi različne predmete (stole, žoge, polena, vedra, zabojčke, igrače itd.). S tem se krepijo ustrezne mišice, otrok pa pridobiva na moči. Pri tem je treba paziti na teža bremena, ki s starostjo lahko postopno narašča.

Med zanimive in pomembne gibalne dejavnosti sodi tudi vlečenje in potiskanje. Te vaje so primerne za razvoj moči rok, ramenskega obroča in nog. Triletni otrok, rad vleče in potiska različne predmete po tleh, po klopi, po blazinah itd. To dela rad sede, leže na hrbtu ali pa na trebuhu. Leto starejši otrok pa rad tekmuje z vrstniki v teh dveh dejavnostih.

Triletni otrok zelo rad podaja, kotali in meče žogo. Postopno se uči žogo tudi ujeti. Pri tem mu pogosto uide ali pade na tla. Ciljev še ne zadeva, pa tudi vodenja žoge še ne obvlada. Leto dni starejši že meče razne predmete bolje in na krajše razdalje tudi zadeva cilje. Starejši otrok že tudi vsklaja hojo in tek z metanjem različnih predmetov. Te vaje so zelo primerne za razvoj otrokove koordinacije gibanja.

Med koristne gibalne dejavnosti spadajo tudi vese. Otrok se pri treh letih rad obeša na veje, drog, kroge in na različna

plezala. Te vaje zahtevajo določeno previdnost. Pri vadbi spodbujamo otroke predvsem k izvajanju mešanih ves.

V zvezi s posameznimi motoričnimi dejavnostmi triletnika oz. štiriletnega otroka naj omenimo še spretnosti na tleh. Te se izražajo v tem, da se otrok rad vali in kotali na različne načine. Otrok naredi že preval naprej in povaljko na hrbtu in na trebuhu. Leto dni starejši otrok pa je pri tem še bolj spreten.

Motorični razvoj in gibalne sposobnosti otrok pa so v starosti 5 do 7 let že na višji ravni. Morfološki razvoj otrok v tej starostni dobi kaže že precejšno podobnost z odraslimi. Predvsem so 6 oz. 7 letni otroci že hitrejši, spretnejši, imajo že kar precej moči, hkrati pa posamezna gibanja izvajajo že v primernem tempu in ritmu. Ker imajo več moči, so vztrajnejši in vzdržljivejši, hitreje pa se naučijo tudi sestavljenih gibanj. V tej starostni dobi otroci že zelo radi tekmujejo.

Hoja in tek otrokom ne delata več težav, predvsem zato ker so izboljšali koordinacijo gibanja. Otroci hodijo in tečejo že dovolj sproščeno. Sposobni so hitre menjave smeri in med tekom lahko izvajajo že bolj sestavljene gibalne naloge (npr. kotaljenje obročev, premagovanje orodij, lovljenje v parih, vodenje žoge, premagovanje zahtevnejših poligonov itd. Sposobni so vztrajno hoditi in teči do 300 m. V tem obdobju se kaže bistven napredek tudi v ostalih motoričnih sposobnostih. Izboljša se ravnotežje, saj otroci že zlahka hodijo po klopi, gredi ali brunu do višine 50 cm. Pri tem lahko izvajajo tudi posamezne naloge, npr. nosijo lažja bremena, prestopajo ovire, se obračajo in hodijo nazaj itd.

Skoki jim ne delajo več težav, saj poskakujejo lahko v različne smeri. Skačejo v višino in globino, v daljavo z mesta in z zaletom, uspešno pa preskakujejo tudi vrtečo se kolebnico.

Sposobnejši so tudi pri plezanju po vrvi ali žrdi, saj ne poznajo več strahu. To koristno motorično dejavnost bi morali vključiti v vsako vadbeno uro.

Žoga je rekvizit, ki otroke nenehno spodbuja k različnim dejavnostim. Le-to si podajajo, mečejo in lovijo z eno ali obema rokama. Zelo radi že zadevajo cilje, lovijo odbito žogo od stene, sposobni pa so jo tudi voditi bodisi prosto ali okoli posameznih ovir. Te gibalne dejavnosti lahko izvajajo v hoji ali teku.

Glede vlečenja oz. potiskanja moramo povedati da otroci v tej starosti zelo radi sodelujejo pri vlečenju vrvi, merijo svoje moči pri potiskanju različnih bremen, oseb itd.

Primernost in koristnost ves smo že omenili pri mlajšem starostnem obdobju. šest oz. sedemletniki naj bi se čimveč ukvarjali s temi dejavnostmi, zato naj bi pri vadbi vesam dali velik povdarek. Otroci že kolebajo na nizkem drogu z večjimi nihaji in tudi v mešani vesi. Na dosežnem drogu pa že uporabljajo oba prijema (nadprijem in podprijem).

Temeljne motorične sposobnosti si pridobivajo tudi s spretnostmi na tleh oz. pri akrobatiki. Preval naprej že bolje obvladajo, na mehkejši blazini pa tudi preval nazaj s pomočjo. Poskušajo se tudi v stoji na glavi, na rokah in na lopaticah. Ob ustrezni pomoči, so sposobni napraviti tudi preval naprej iz zaleta z enonožnim ali sonožnim odzivom. Ti otroci že zelo radi sodelujejo pri premagovanju različnih poligonov, v katerih so vključene različne spretnosti na tleh oz. elementi akrobatike.

Na tej osnovi smo torej pripravili različne poligone in vanje vključili tiste gibalne dejavnosti, ki sestavljajo temelje otrokovih motoričnih sposobnosti. Te so:

- hoja in tek
- skakljanje in skakanje
- plazenje in plezanje
- kotaljenje, metanje , lovljenje in zadevanje
- dviganje, nošenje ,potiskanje, vlečenje

- mešane vese
- vaje za ravnotežje
- spretnosti na tleh (akrobatika)

4.2 STRUKTURA VADBENE URE ZA PREDŠOLSKE OTROKE

Poleg opisa motoričnega razvoja in gibalnih dejavnosti, ki smo jih vključili v posamezne programe oz. poligone, pa povejmo še nekaj o vadbenih urah, v katerih bodo sodelovali otroci in vzgojiteljice oz. starši.

V bistvu gre za čas ki si ga vzamemo oz. določimo sami ali pa je določen z urnikom v posameznih vzgojnovarstvenih ustanovah. Pri vadbeni uri v bistvu usmerjamo gibalno dejavnost otrok, vendar pa pri tem upoštevamo tudi njihove želje oz. interese.

Običajno je vadbena ura sestavljena iz štirih delov. Za mlajše starostne kategorije, za katere smo pripravili naše programe, naj bi bila ura razdeljena na tri dele, za starejše pa na štiri. V prvem delu se otroci ogrejejo in razgibajo ter pripravijo na zahtevnejše oblike dejavnosti v glavnem delu vadbene ure.

Pri mlajši starosti (3 do 5 let) preidemo z vajami razgibavanja kar v glavni del ure. Pri tej starostni skupini naj traja vadbena ura približno 25 minut. Ogrevanju in razgibavanju namenimo 3 do 5 minut, glavnemu delu 10 do 15 minut in zaključnemu delu 3 minute. Za višjo starostno stopnjo pa sta uvodni, to je ogrevalni in pripravljalni, to je razgibalni del ločena, oz. prehajata drug v drugega kot to zahteva fiziološka krivulja obremenitve.

Ogrevalni del zajema predvsem različne gibalne igre, ki so otrokom že dobro znane. Izvajamo različne živahne vaje kot so lovljenje v parih, hoja in tek z vodenjem žoge, različni poskoki itd. Pri mlajših starostnih skupinah je učinkovit

način ogrevanja povezan s posnemanjem dogajanja iz živalskega sveta kot npr. "ptice letijo na jug", "lovec lovi zajca", "veverica skače z drevesa na drevo" itd. Kot smo zapisali naj ogrevalni del traja od 3 do 5 minut.

V naslednjem pripravljalnem delu vadbene ure, ki traja 5 do 8 minut, s posameznimi gimnasti'nimi vajami sistematično pripravimo organizem malčkov na zahtevnejše in bolj intenzivne gibalne dejavnosti. Predvsem uporabljamo različne raztezne in krepilne gimnastične vaje z drobnim orodjem ali brez njega. Otroci lahko posamezne vaje izvajajo v parih in v željenih ritmih. Ritmično izvajanje gimnastičnih vaj naj spremlja ploskanje, štetje, udarjanje po različnih glasbilih ali pa kar glasba sama.

V glavnem delu vadbene ure, ki naj traja 10 do 20 minut otrokom posredujemo nova znanja, utrjujemo že znane gibalne vzorce, razvijamo različne motorične sposobnosti, vendar pa vse skozi igro. V tem delu veliko uporabljamo različna orodja, pripomočke in rekvizite ter sestavljamo poligone. Poligoni so posebej primerni za ta del ure, saj si otroci zlahka skozi posamezne gibalne naloge pridobivajo nova znanja. Praviloma naj bi se otroci v vsaki vadbeni uri naučili kaj novega, kdaj pa kdaj pa naj bi se preskusili tudi v različnih sposobnostih in spretnostih. Tekmovalne oblike posameznih dejavnosti so prav primerne za ta del vadbene ure.

Zaključni del vadbene ure naj traja približno 3 do 5 minut. Namenjen je fiziološki in psihični umiritvi otrok, ki je potrebna za prehod na drugo zaposlitev. Zato uporabljamo različne slušne, tipne in opazovalne in druge umirjevalne igre.

4.3 PROGRAM "ŽELVA"

(Starost 3 do 5 let - v zaprtem prostoru)

Ta program je namenjen otrokom od 3 do 5 leta starosti, ki se bo izvajal v zaprtih prostorih. Tu mislimo na igralnico, telovadnico, ali kak drug primeren prostor. Kot smo že navedli program sestavljajo poligoni, ki vključujejo 8 do 10 motoričnih oz. gibalnih dejavnosti, primernih za navedeno starostno obdobje.

Ugotovili smo, da so pogoji za izvajanje različnih dejavnosti v posameznih VVZ občine Trebnje različni, zato smo pripravili take poligone, ki jih bo z nekaj improvizacije moč izvesti tudi v slabših pogojih. Ob tem pa bi radi poudarili, da bi bilo smiselno in tudi potrebno, da bi z ustreznimi napravami oz. športnimi rekviziti obogatili športno opremo igralnic oz. telovadnic.

Ob vsakem poligonu smo navedli vse rekvizite, ki so potrebni za postavitve le tega. Vaje so opisane po vrstnem redu, tako kot si v poligonu sledijo. Izvedbo posameznih vaj v poligonih vzgojiteljice lahko priredijo ali dopolnijo, glede na pogoje ali možnosti, ki jih imajo. Pred pričetkom vadbe na poligonih priporočamo, da se otroci ustrezno ogrejejo. Otroci naj skupaj z vzgojiteljico postavijo posamezne rekvizite na ustrezno mesto in tako sestavijo poligon. To je hkrati motivacija in priprava na pospešeno delovanje posameznih organskih sistemov, vsled česar se fiziološka krivulja obremenitve prične postopoma dvigati. V jedru vadbene ure naj ostane približno na isti ravni, z rahlimi nihanji, proti zaključku pa naj postopoma pada.

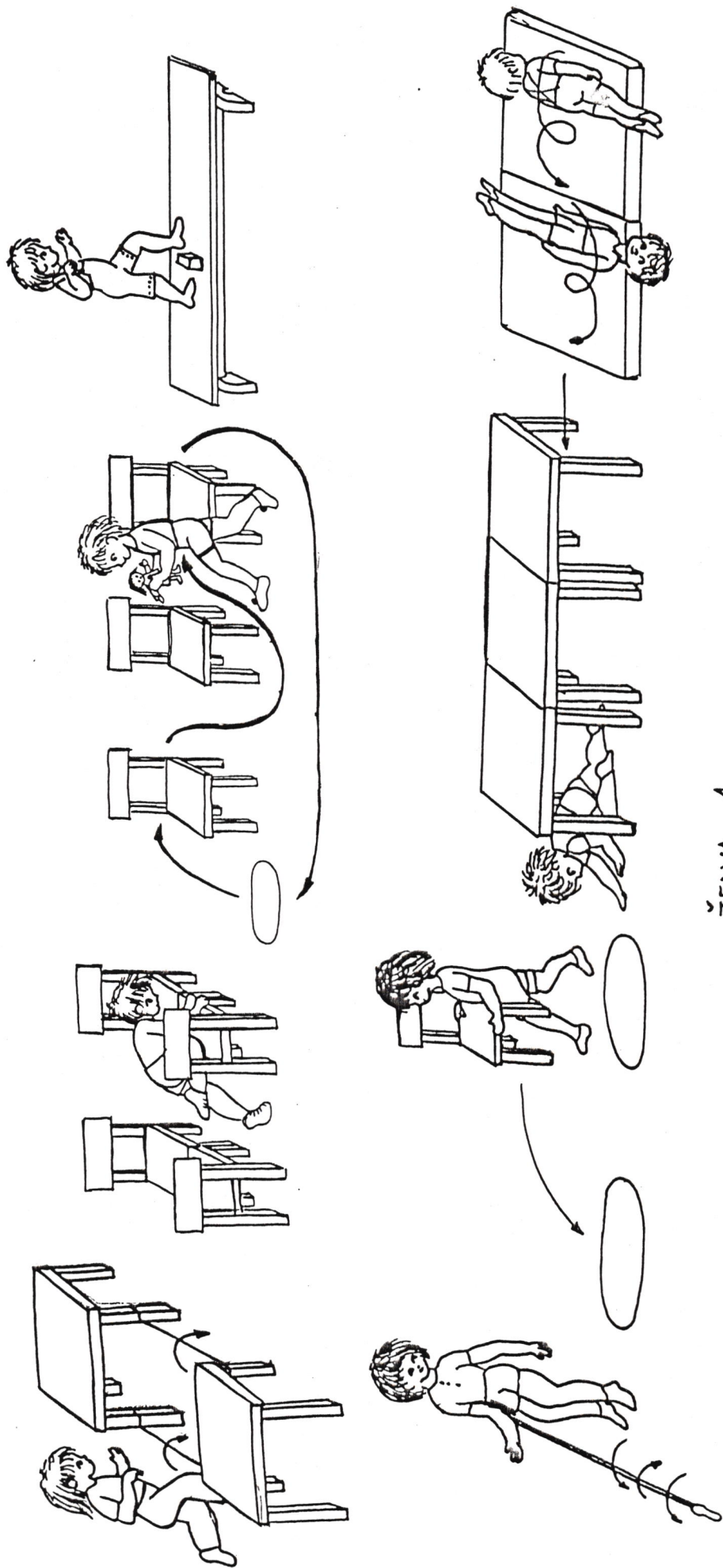
"ŽELVA" 1

A) Rekviziti in pripomočki:

- 8 stolčkov
- 5 miz
- 2 blazini
- 1 dolga kolebnica
- 2 igrači
- 1 elastična vrvica

B) Naloge:

Izza začetne črte otrok steče do elastičnih vrvic napetih med nogami dveh miz in jih preskoči ter spleza preko dveh ovir, narejenih iz štirih stolov. V hoji ali teku med stoli prenaša igračo, ki jo po opravljeni nalogi vrne na označeno mesto (v načrtan krog). Naloge v poligonu nadaljuje tako, da v hoji po klopi prestopi predmet ali igračo in nadaljuje s hojo do konca klopi. Na prvi blazini se bočno kotali z glavo obrnjen v eno smer, nato vstane, se obrne in se bočno kotali še v drugo smer. Pred tunelom narejenim iz miz počepne in se splazi skozenj. Čaka ga naslednja naloga in sicer prenašanje stola iz enega kroga načrtanega na tleh v drugega. Po opravljeni nalogi nadaljuje s sonožnimi poskoki (cik - cak) preko vzdolžne črte (kolebnice).



ŽELVA 4

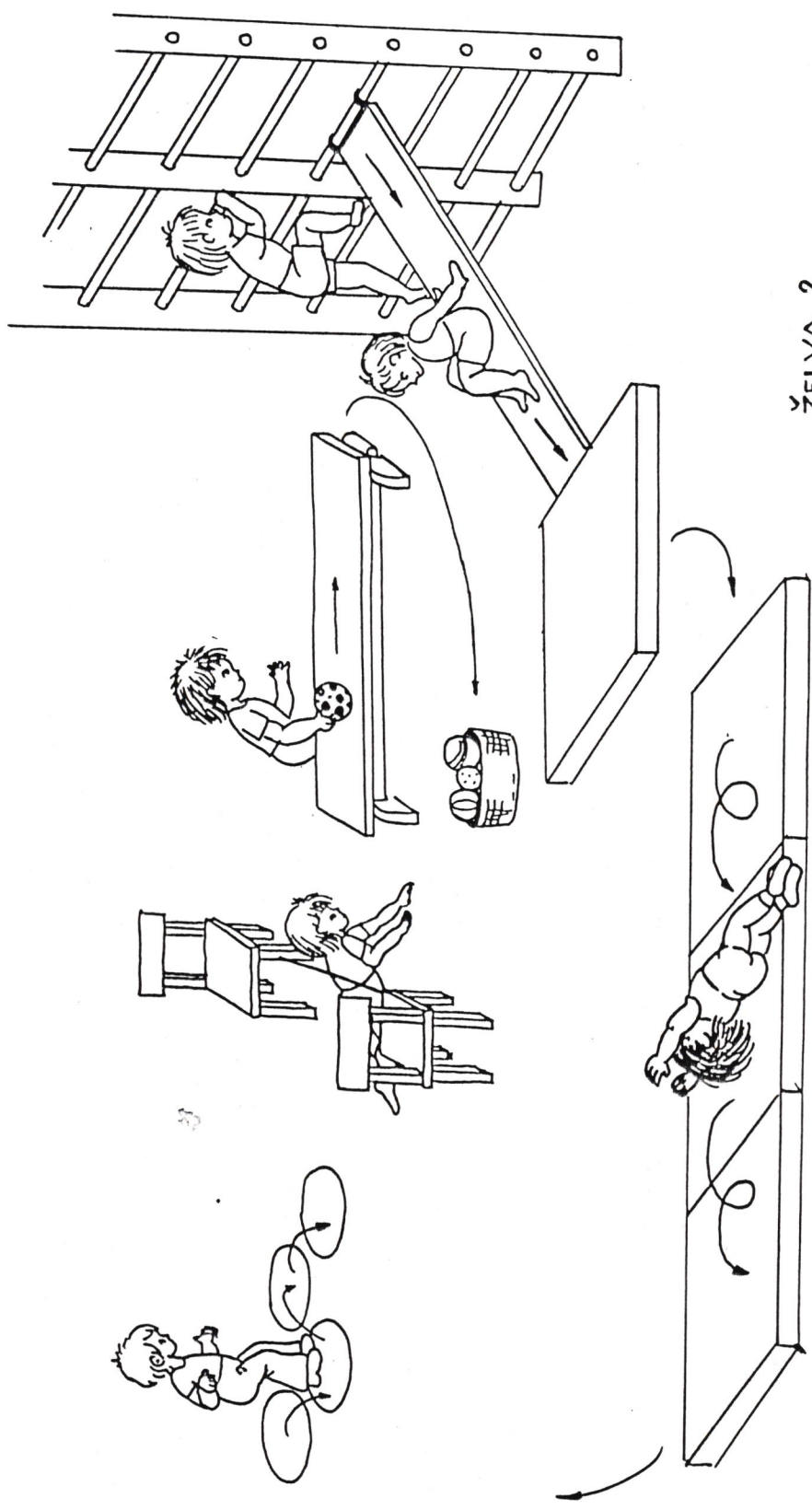
"ŽELVA" 2

A) Rekviziti in pripomočki:

- 4 obroči
- 2 stola
- 1 elastična vrvica
- 1 švedska klop ali nižja klopica
- 1 košara z žogami
- 1 letvenik (ribstol)
- 1 deska s kljukama
- 4 blazine

B) Naloge:

Izza označene črte prične otrok sonožno skakljati iz obroča v obroč, ki so položeni na tleh. Nato se splazi pod napeto vrvico med obema stoloma, se dvigne, vzame žogo iz košare in jo kotali po klopi tako, da hodi ob njej. Žogo nato vrne v košaro ali zaboj. Nato steče k letveniku (ribstolu) in spleza do poševno zataknjene deske, sede nanjo i se spusti po njej na blazino. Zatem vstane, steče do blazin, leže na prvo in se bočno kotali preko vseh blazin. Na koncu vstane in steče na začetek poligona.



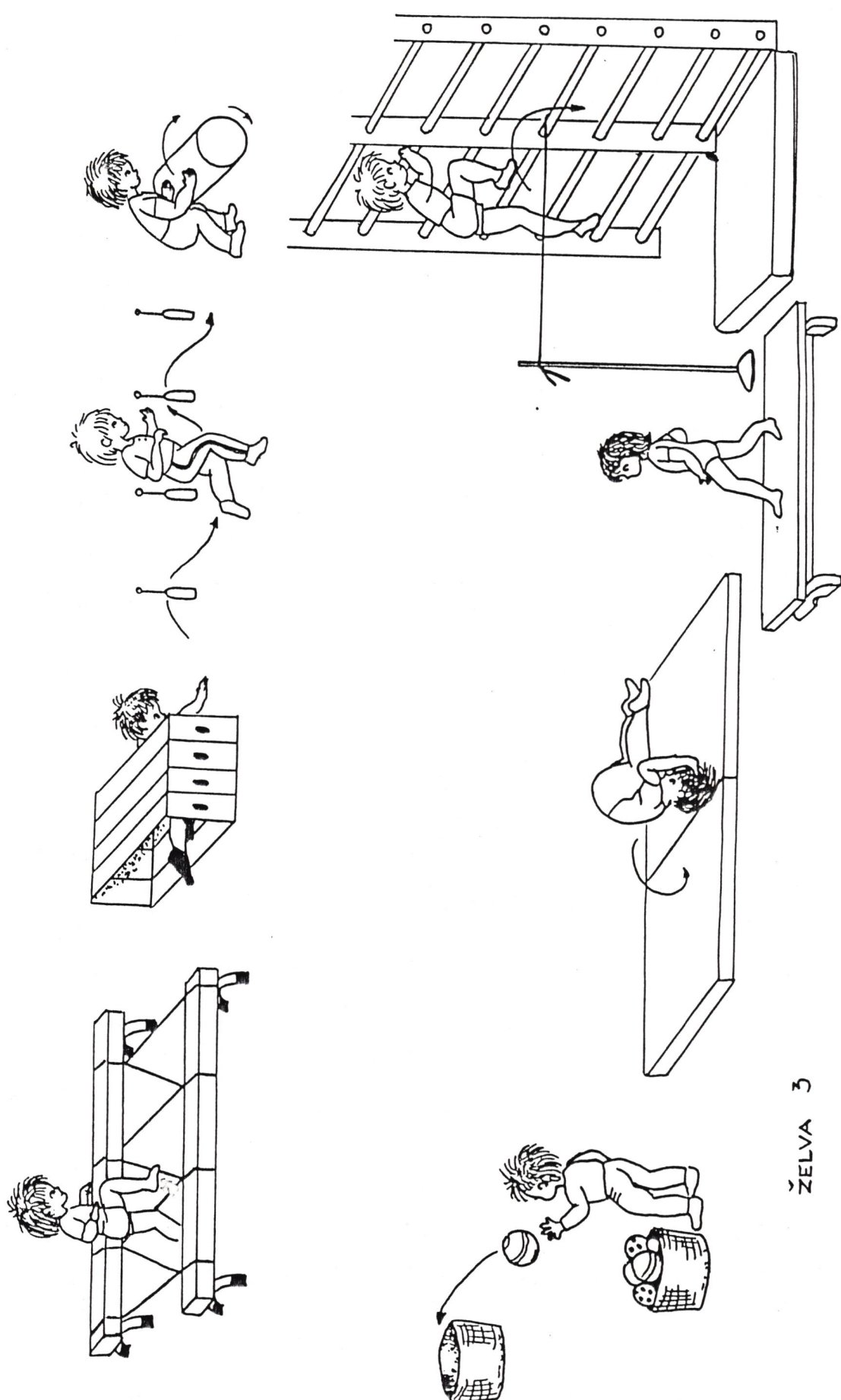
ŽELVA 2

A) Pripomočki in rekviziti:

- 2 nizke gredi
- 4 okvirji švedske skrinje
- 4 kiji
- 1 valj oz. valju podoben predmet
- 1 letvenik
- 1 stojalo z vrvico ali elastiko
- 1 švedska klop
- 3 blazine
- 2 košari ali zaboja z žogami

B) Naloge:

Izza označene črte otrok steče do pripravljene ovire (med gredmi je "cik - cak" napeta elastična vrvica) in preskakuje ali prestopa vrvico. Nato se splazi skozi postavljeni "tunel", sestavljen iz 4 okvirjev švedske skrinje. Potem v "slalomu" steče med keglji do valja, ga prične valiti pred seboj do letvenika, ga dvigne in odnese nazaj na označeno mesto. Zatem znova steče do letvenika, spleza do ustrezne višine, prepleza oz. prestopi preko napete vrvice in po drugi strani spleza na tla. Nalogo nato nadaljuje s hojo po švedski klopi ali gredi do blazin, kjer napravi preval naprej. Potem steče do košare oz. zaboja z žogami in prenese ali vrže eno žogo v prazno košaro oz. zaboj. Poligon zaključi s hojo ali tekom na začetno črto.

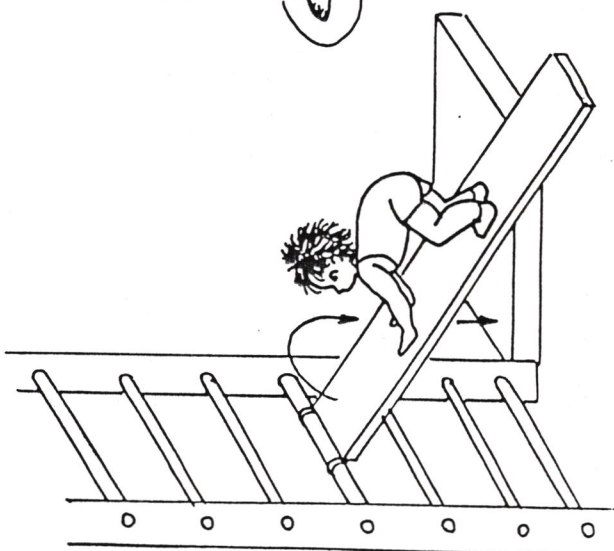
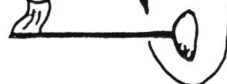
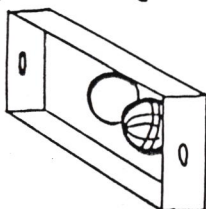
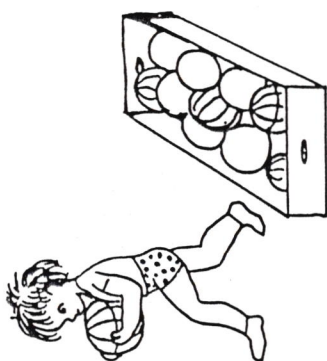
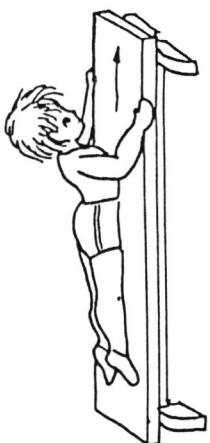
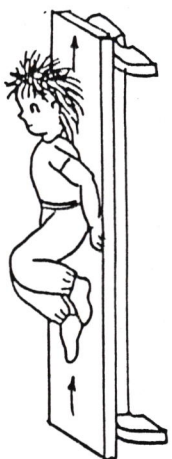


A) Pripomočki in rekviziti:

- 3 obroči s podstavki
- 2 švedski klopi
- 3 blazine
- 2 okvirja švedske skrinje
- 5 težkih žog ("medicink")
- 1 košara napolnjena z igračami
- 1 stojalo
- 1 deska s kljukama
- 1 letvenik

B) Naloge:

Izza startne črte otrok steče do prvega obroča, se splazi skozenj in enako skozi vse naslednje. Nato leže na trebuh na švedsko klop in se z rokama vleče po njej do konca. Nalogo nadaljuje s hojo po štirih preko blazin do švedske klopi, kjer se sedaj v hrbtnem položaju z rokami in z nogami potiska do konca klopi. Po opravljeni nalogi vstane, steče do okvirja švedske skrinje v katerem so težke žoge, vzame eno in jo prenese v drugi okvir švedske skrinje. Poligon nadaljuje z izvajanjem sonožnih ali enonožnih poskokov od ene palice položene na tleh do druge. Zatem prime vrvico, na kateri je privezana košara z igračami in jo vleče okoli stojala do začetnega položaja. Ko opravi to nalogo, steče do deske pritrjene poševno na letvenik, po vseh štirih spleza navzgor in nato seskoči na blazino. Poligon zaključi tako, da steče na začetek poligona.



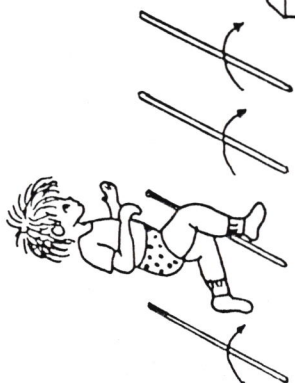
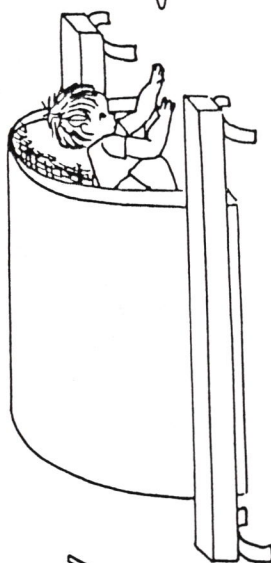
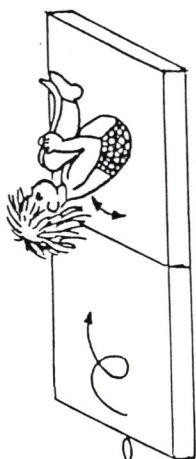
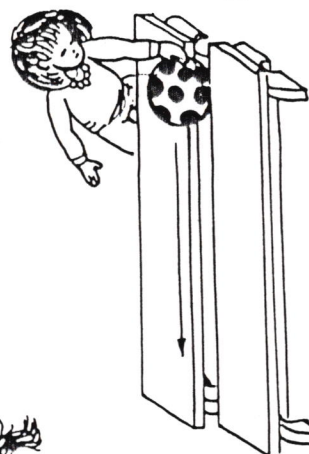
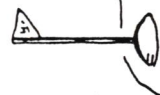
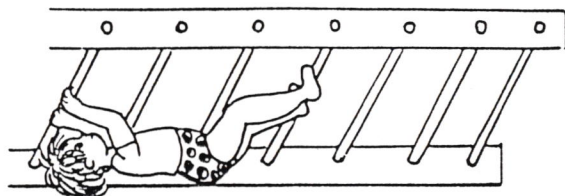
ŽELVA 4

A) Pripomočki in rekviziti:

- 4 palice
- 2 gredi
- 3 blazine
- 1 daljša kolebnica
- 1 stol
- 1 stojalo
- 1 žoga
- 2 klopi

B) Naloge:

Otrok začne poligon s tekom do palic položenih na tla in jih preskakuje. Nato se splazi skozi tunel, ki je narejen iz blazine, zataknjene med dve švedski klopi. Po opravljeni nalogi poskuša stopati po položeni kolebnici in pri tem čim manj okoli nje. Na blazinah nato napravi preval naprej in ga poveže s povaljko na hrbtu. Nalogo nadaljuje s plezanjem na letvenik, kjer naredi mešano veso in nato spleza navzdol. Potem steče do stola, ki je v krogu, začrtanem na tleh, ga dvigne in odnese okoli stojala ter ga vrne nazaj v krog. Nadaljuje s tekom do dveh vzporedno postavljenih, nekoliko razmaknjenih klopi, kjer je na začetku v režo položena žoga. Žogo kotali po "jarku", sam pa hodi ob strani klopi. Nato prime žogo in jo vrže ob zid ter jo poskuša ujeti. Žogo nato vrne na začetek klopi ter steče do začetne črte.



4.4 PROGRAM "ČEBELA"

(Starost 3 do 5 let - na prostem)

Otroci naj bi pridobivali motorične sposobnosti in izkušnje tudi na prostem. Tudi za najmlajšo obravnavano starostno kategorijo lahko na prostem pripravimo vrsto gibalnih in motoričnih nalog, s katerimi razvijamo posamezne motorične sposobnosti. Pri tem je še dodan faktor zunanjega okolja. Domnevamo, da ozračje in tudi sicer okolje v trebanjski občini še ni preveč onesnaženo, zato lahko pričakujemo blagodejne učinke takoimenovanih "zračnih" kopeli.

Vsekakor si je treba prizadevati, da se uravnoteženo kombinira vadba na prostem in v prostoru. Če so se pri analizi in ogledu pogojev, ki jih imajo posamezni VVZ za športne dejavnosti v zaprtem prostoru pokazale precejšnje razlike med posameznimi ustanovami, pa so te razlike za izvajanje športne dejavnosti na prostem nekoliko manjše. Zato tudi razlike v zahtevnosti med posameznimi gibalnimi nalogami, ki sestavljajo poligone na prostem, ne bodo velike. Pri izvajanju na prostem je treba opozoriti še na ustrezna oblačila.

Pripravili smo tri poligone za izvajanje na prostem. Pri prvem smo uporabili enostavne oz. doma narejene rekvizite iz lesa. Pri drugem, bolj zahtevnem (kar se tiče rekvizitov), smo uporabili različna plezala in naprave, ki bi jih bilo potrebno kupiti in montirati, pri tretjem pa gre za kombinacijo rekvizitov in naprav, ki se sicer uporabljajo v zaprtem prostoru.

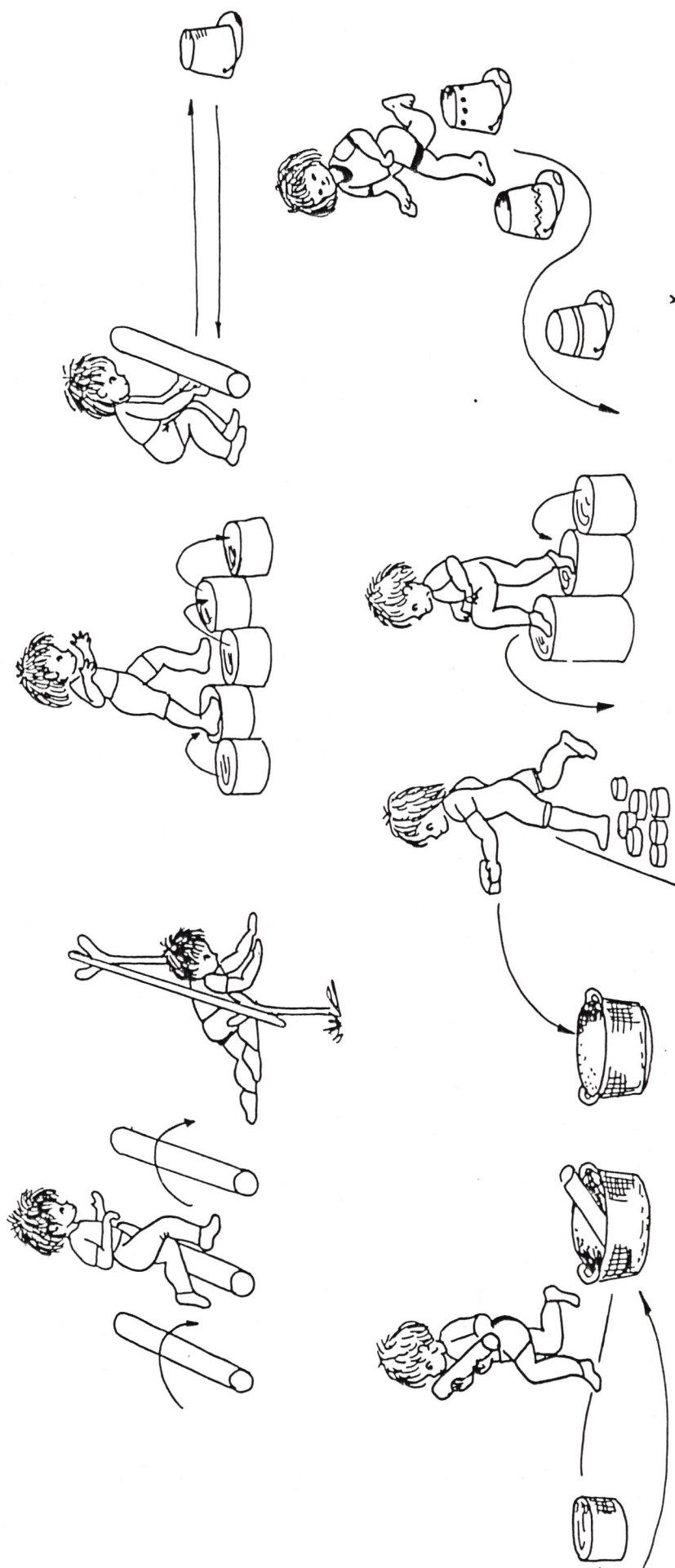
A) Pripomočki in rekviziti

- 4 lesena bruna (premer 10 cm, dolžina 50 cm)
- 1 palica
- 2 rogovili
- 6 lesenih čokov (premer 30 cm, višina 15 cm)
- 4 otroške kangljice
- 3 leseni čoki, različne višine (premer 30cm, višine 10cm, 20 cm in 30 cm)
- 2 pleteni košari
- 10 lesenih kolobarčkov (premer 5 cm)
- 2 okrogli poleni

B) Naloge:

Izza označenega mesta otrok priteče do vzporedno položenih brun in jih drugega za drugim prestopi ali preskoči. Nato spodleze palico, ki je položena na rogovili, stopi na prvi čok in zatem stopa po vseh ostalih, ki so postavljeni v "cik-caku" ter na koncu seskoči. Ko opravi to nalogo prične kotaliti leseno bruno do označenega mesta (kangljica) in nato še nazaj. Nato steče v slalomu med kangljicami do lesenih čokov različnih višin in stopa iz nižjega na višjega ter seskoči. Potem steče do lesenih kolobarčkov in poskuša enega vreči v košaro. Nato steče do naslednje košare, vzame iz nje poleno in ga v teku prenese okoli čoka ter položi nazaj v košaro. S tekom do začetne črte zaključi poligon.

ČEBELA 1

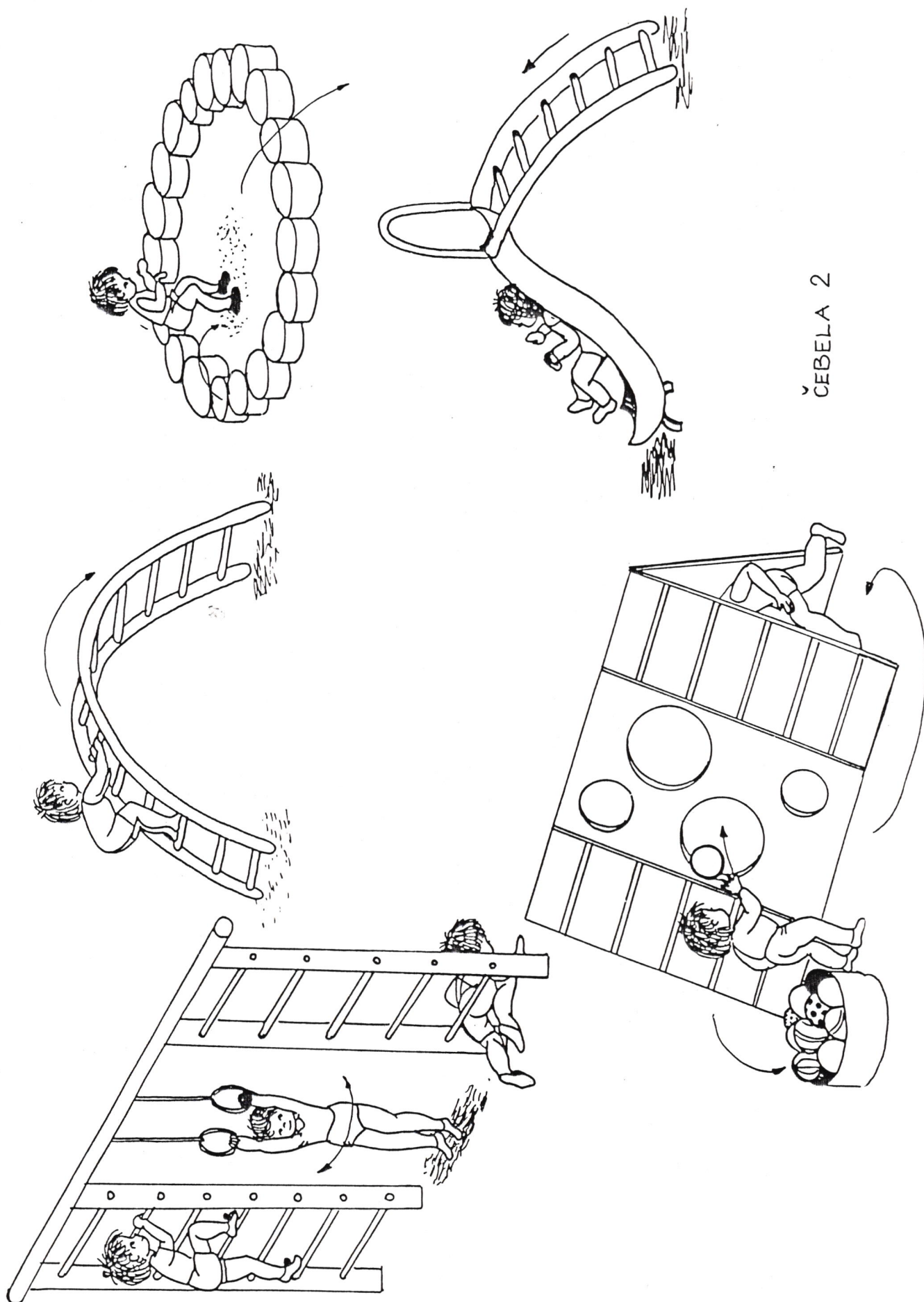


A) Pripomočki in rekviziti

- 1 dvodelno plezalo s krogi (pritrjeno)
- 1 plezalni polkrožni most
- 1 peskovnik, ograjen z lesenimi čoki
- 1 tobogan s poševno lestvijo
- 1 plezalo, kombinirano z okroglimi odprtinami
- 1 košara ali zaboj z žogami

B) Naloge:

Izza določenega mesta otrok steče do dvodelnega plezala s krogi, spleza po lestvi navzgor in navzdol, nato se prime za kroge in v mešani vesi nekoliko zaniha. Potem se splazi skozi odprtino v plezalu. Nalogo nato nadaljuje na polkrožnem plezalnem mostu, kamor do vrha spleza po štirih z rokami naprej, nato pa ob pomoči vzgojiteljice z nogami naprej. S tega mesta nato steče do peskovnika in z odrivom z lesenega čoka skoči vanj. Na drugi strani spleza znova na čok, seskoči na tla in steče do tobogana. Po poševni lestvi spleza navzgor in se nato po toboganu spusti na tla. Po zaključku te naloge steče do košare z žogami in eno izmed njih poskuša vreči skozi odprtino. Zatem zleze v notranjost, pobere žogo, na drugi strani z žogo vred prileze ven in jo vrne v košaro. Nato steče na začetek poligona.



ČEBELA 2

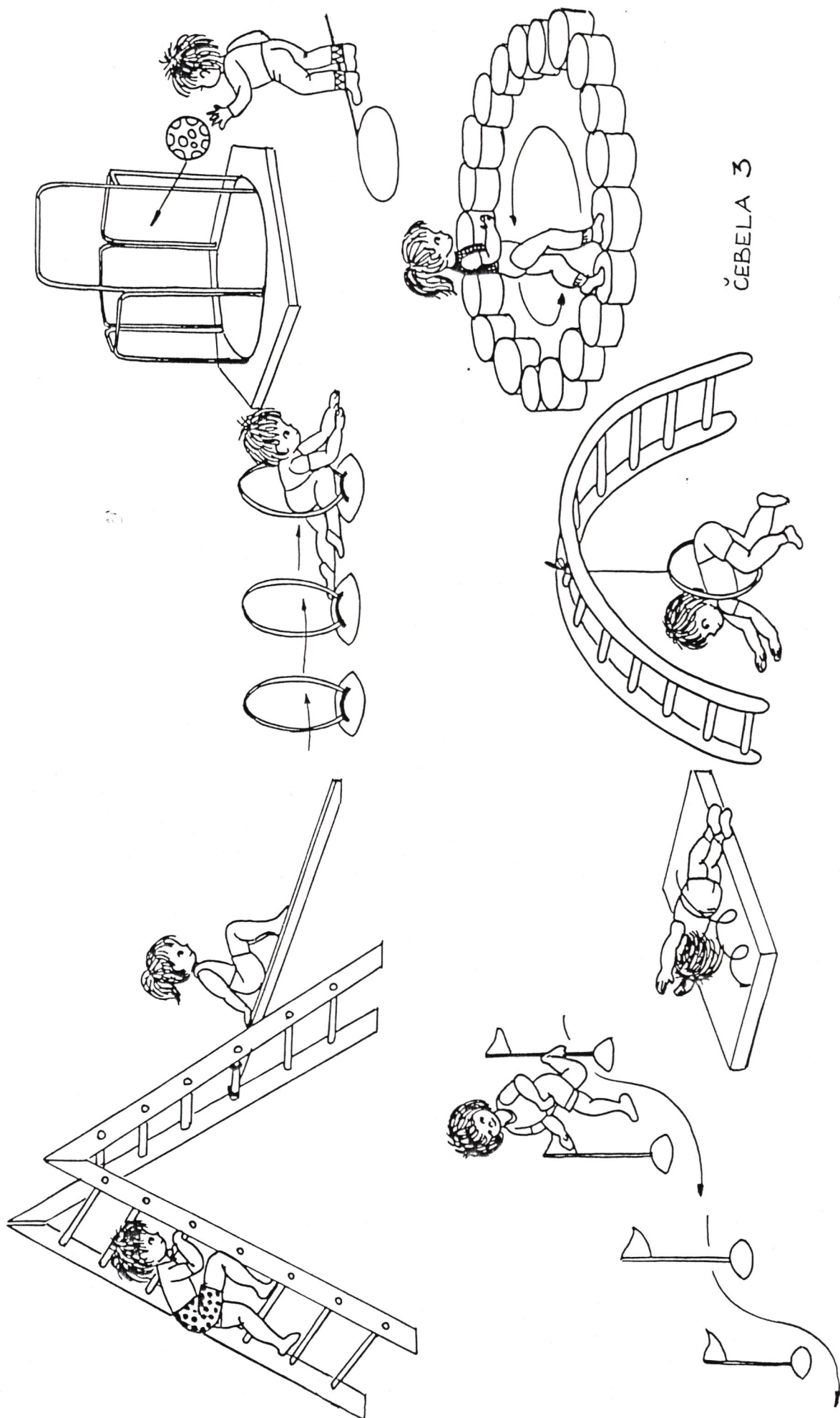
A) Pripomočki in rekviziti:

- 1 lesena A lestev
- 1 deska s kljukama
- 3 obroči s podstavki
- 1 žoga
- 1 šest delno zviralo
- 1 peskovnik ograjen z lesenimi čoki
- 1 plezalni polkrožni most
- 2 obroča
- 1 blazina
- 4 stojala

B) Naloge:

Na dani znak otrok iz označenega mesta steče do lesene A lestve, spleza po eni strani gor in po drugi dol do poševne deske, zataknjene za klin lestve. Po njej se spusti navzdol, nato steče do obročev in zleze skozi vse tri. Ob šestdelnem zviralu ga čaka v obroč postavljena žoga, ki jo mora vreči skozi večjo odprtino zvirala. Nato jo pobere in vrne v obroč. Potem steče do peskovnika, ki ga s stopanjem s čoka na čok v hoji obkroži. Nato se usmeri k plezalnemu polkrožnemu mostu, kjer je na vrvici obešen obroč. Obroč je spuščen nekoliko nižje (20 do 30 cm od tal). Poskuša iti skozenj. Od tu dalje steče do blazine, kjer se preko nje kotali vzdolž svoje osi. Poligon zaključi s tekom v slalomu med postavljenimi stojali.

ČEBELA 3



4.5 PROGRAM "MUCA"

(Starost 5 do 7 let - v zaprtem prostoru)

Ta program je namenjen otrokom v starosti 5 do 7 let, kar pomeni da bodo naloge v poligonih zahtevnejše, tako z vidika motorike kot tudi z vidika delovanja posameznih organskih sistemov in podsistemov. Poligoni bodo namenjeni tudi motoričnemu učenju in s tem pridobivanju motoričnih izkušenj ter znanj. Tudi ti poligoni so pripravljeni za slabše pogoje, napr. v igralnici in za boljše v telovadnici. Enako kot za prejšnjo starostno kategorijo velja, da se je pred vadbo treba ogreti, skupaj pripraviti orodje, vzgojiteljica pa naj poskrbi za zadostno motivacijo na začetku vadbe.

Ker je to višja starostna skupina, si lahko v okviru pedagoškega procesa in metodično-didaktičnih načel pomagamo z vadbo na poligonu v večih skupinah. To tako, da ena skupina vadi in zaključuje npr. v prvi tretjini poligona, druga v drugi tretjini in tretja v zadnji tretjini poligona. Po določenem času izvajanje nalog zamenjamo, na koncu pa vsi opravijo celoten poligon.

Z organizacijskega vidika je vzgojiteljicam v veliko pomoč tudi tekmovalna oblika izvajanja poligonov, vendar pa moramo pri tem natančno opazovati izvajanje, da ne bi otrok krivično ocenjevali. Pri tekmovanju ni nujno, da upoštevamo le čas izvajanja, marveč lahko ocenjujemo tudi pravilnejšo izvedbo.

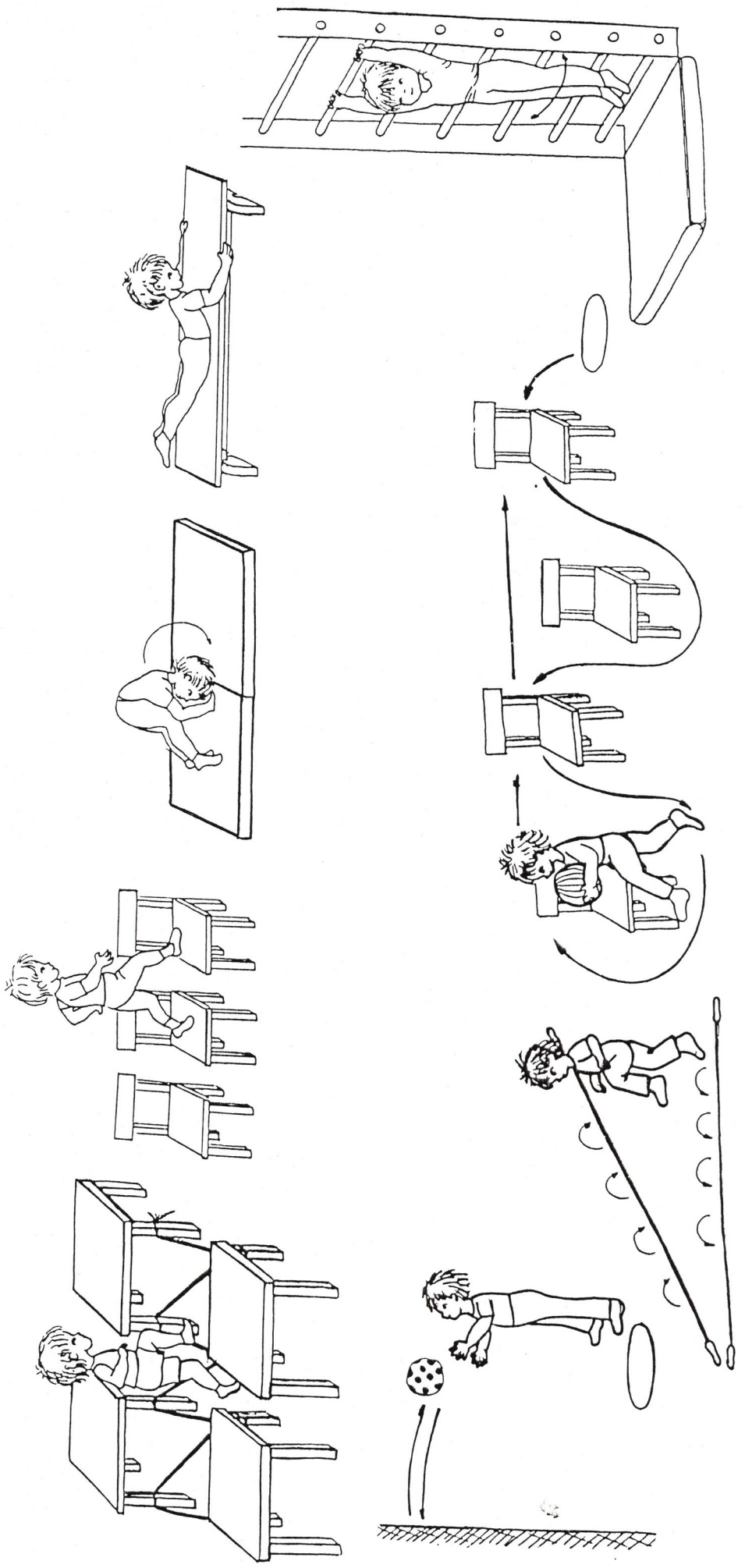
"MUCA" 1

A) Pripomočki in rekviziti

- 4 mize
- 1 elastična vrvica
- 7 stolov
- 3 blazine
- 1 švedska klop
- 1 letvenik
- 1 žoga
- 2 dolgi kolebnici
- 1 težka žoga

B) Naloge:

Izza startne črte otrok steče do mizic, kjer so med nogami napete elastične vrvice v različnih višinah. Te vrvice med tekom preskakuje ali prestopa. Nato stopa s stola na stol, ki so medsebojno razmaknjeni (potrebni sta kontrola in pomoč). Po seskoku nadaljuje s tekom do blazin, kjer ob asistenci napravi preval naprej z zaletom (sonožni ali enonožni odziv). Nato se vleže na klop na trebuh, dvigne nogi od klopi in se s pomočjo rok vleče po klopi do konca. Po tej opravljeni nalogi steče do letvenika, spleza nanj, se obrne s hrbtom proti letveniku in nekaj časa vztraja v mešani vesi. Po opravljeni nalogi spleza z letvenika, steče k težki žogi, ki je v označenem krogu, vzame žogo in jo v slalomskem teku med stoli prenese nazaj do označenega mesta. Nato steče do prve kolebnice, položene na tleh in ob njej poskakuje po eni nogi, ob drugi kolebnici pa poskakuje po drugi nogi. Na koncu poligona vzame drugo žogo, jo vrže ob steno, ujame in položi nazaj v označen krog. Nato steče na začetek poligona.

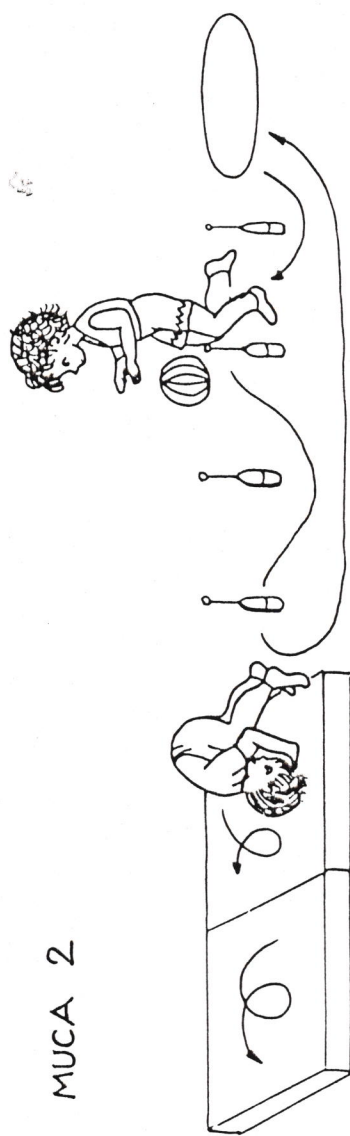
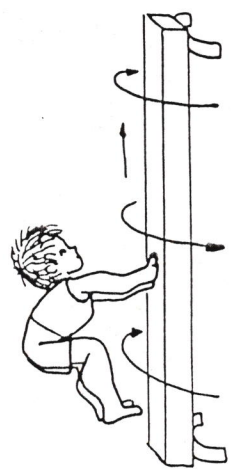
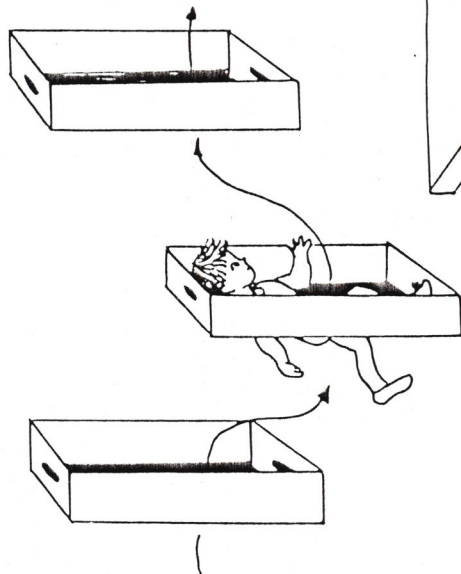
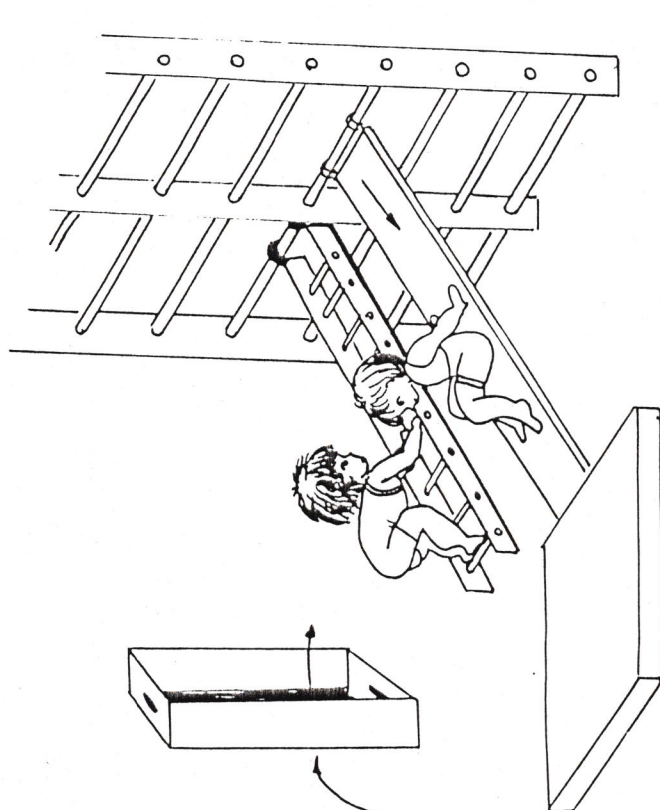


A) Pripomočki in rekviziti:

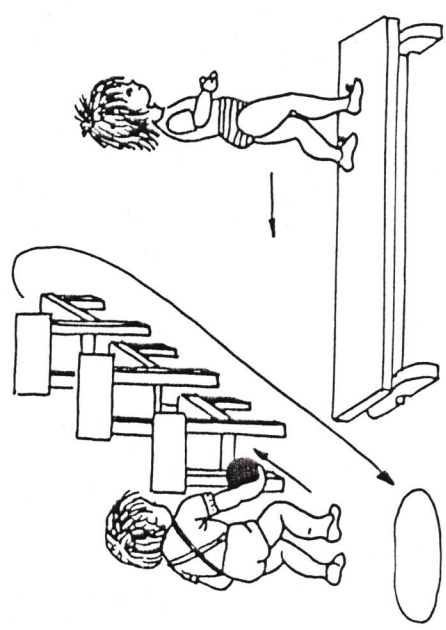
- 1 nizka gred
- 3 okvirji švedske skrinje
- 1 letvenik
- 1 deska s kljukama
- 3 blazine
- 4 keglji ali kiji
- 1 žoga za vodenje
- 1 švedska klop
- 1 plastična žoga
- 3 stoli

B) Naloge:

Izza začetne črte otrok steče do gredi in jo sonožno preskakuje, z rokama pa se opira nanjo. pri tem se pomika naprej. Nato steče skoz okvirje, ki so postavljeni pokončno v cik-caku. Po prehodu zadnjega okvirja spleza po poševni lestvi na letvenik, prepleza na poševno desko in se po njej pripelje na blazino. Nato vzame žogo, jo v slalomu vodi med kiji oz. keglji, nakar jo s tekom prenese nazaj na označeno mesto. Na blazinah nato napravi dva prevala naprej. Po švedski klopi, ki sledi, pa hodi nazaj. Na koncu klopi se obrne in seskoči, vzame pripravljeno žogo in jo zakotali pod tremi postavljenimi stoli. Takoj zatem steče do zadnjega stola in poskuša uloviti kotalečo se žogo, nakar jo vrne na označeno mesto. Poligon zaključi s tekom na začetno črto.



MUCA 2

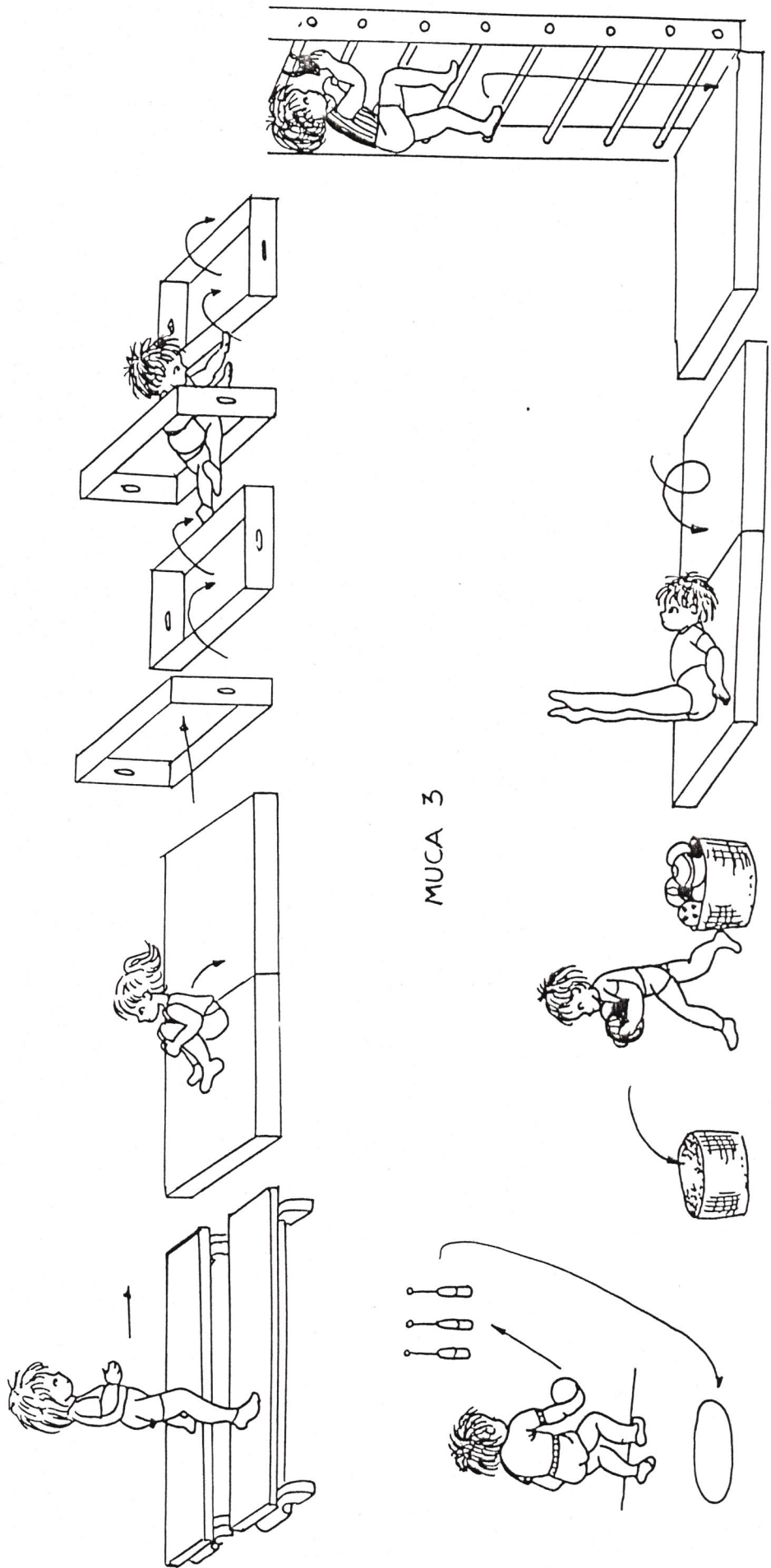


A) Pripomočki in rekviziti:

- 2 švedski klopi
- 5 blazin
- 4 okvirji švedske skrinje
- 1 letvenik
- 2 košari z žogami
- 3 keglji ali kiji

B) Naloge:

Izza startne črte otrok steče do vzdolžno postavljenih, nekoliko razmaknjenih klopi in jih preide v razkoraku ter seskoči na blazine. Nato se obrne in napravi povaljko nazaj. Po opravljeni povaljki se splazi skozi prvi okvir, drugega prestopi ali preskoči, skozi tretjega se splazi in četrtega zopet preskoči ali prestopi. Nato steče do letvenika, spleza do označenega mesta, se dotakne zastavice (višino določi vzgojiteljica), ki visi na prečki in seskoči na blazine. Po seskoku steče do naslednjih blazin in napravi najprej preval naprej, takoj zatem pa še stojo na lopaticah. Nato vstane in iz zaboja oz. košare pobere tri žoge, ki jih vse hkrati prenese v drug zaboj ali košaro. Iz označenega kroga vzame pripravljeno žogo in z njo poskuša podreti postavljene keglje oz. kije. Nato podrte keglje postavi nazaj, žogo vrne v označen krog in steče na začetek poligona.



MUCA 3

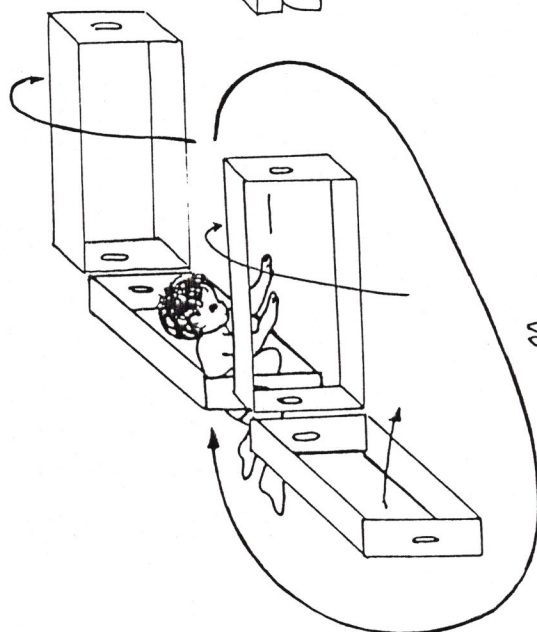
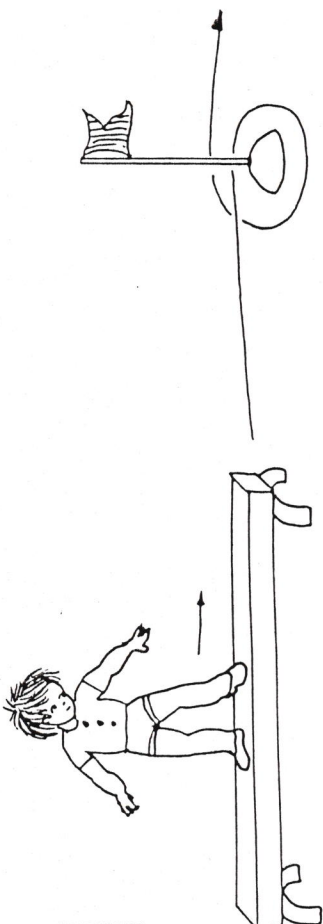
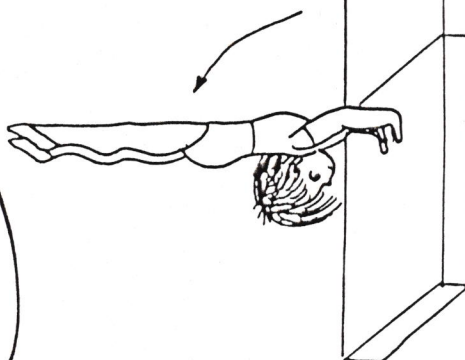
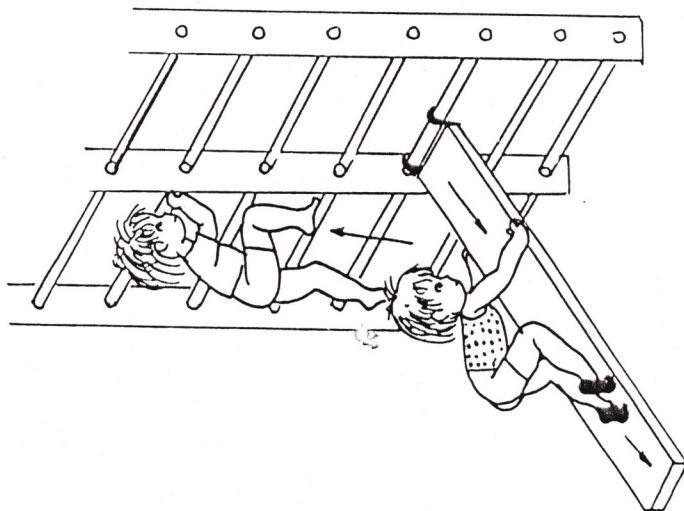
"MUCA" 4

A) Pripomočki in rekviziti:

- 4 okvirji švedske skrinje
- 1 gred
- 1 stojalo
- 2 švedski klopi
- 1 deska s kljukama
- 1 letvenik
- 4 blazine
- 2 košari (zaboja) z žogami

B) Naloge:

Na začetku poligona steče otrok do okvirjev švedske skrinje in prvega prepleza ali preskoči, drugega spodleze, tretjega preskoči in četrtega znova spodleze. Nalogo nadaljuje z bočnim pomikanjem (hojo) po gredi, nato steče do stojala in ga v teku obkroži, nakar se splazi pod obema švedskima klopema. Naslednja naloga je plezanje po letveniku, nato pa hoja po štirih, po poševni deski navzdol vzvratno. Zatem nadaljuje s skokom v daljino z mesta izza označene črte. Doskok je na blazino. Po opravljenem skoku steče do zaboja oz. košare z žogami, vzame eno in jo poskuša vreči v drugi zaboj oz. košaro. Če mu to ne uspe, pobere žogo in jo položi v košaro, ki jo je zgrešil. Pri zadnji nalogi v poligonu poskuša ob pomoči vzgojiteljice napraviti stojo na rokah. Nato steče na začetek poligona.



MUCA 4

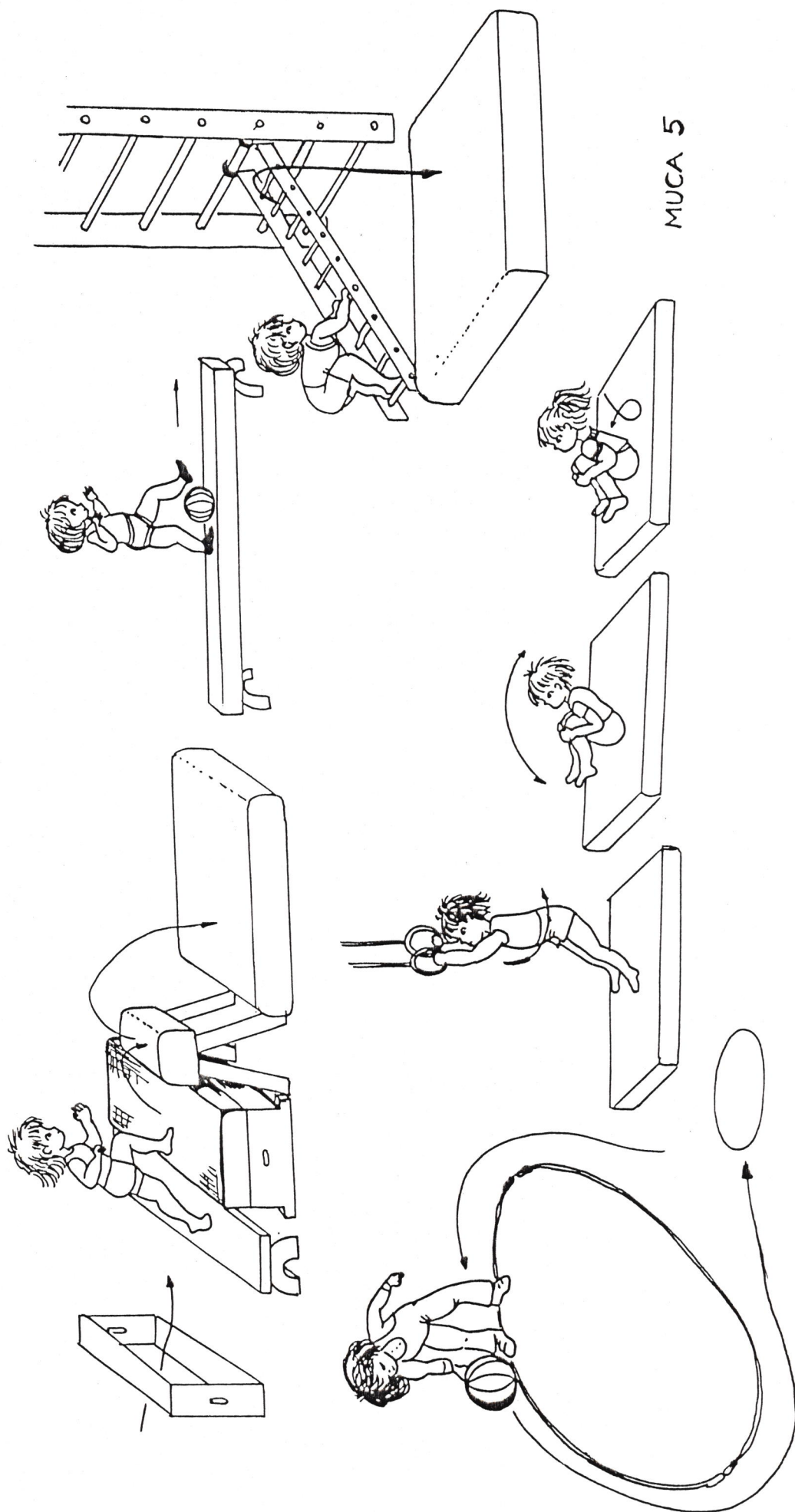
A) Pripomočki in rekviziti:

- 1 švedska skrinja
- 1 švedska klop
- 1 nizka koza
- 2 mehki blazini (debelejši)
- 1 gred
- 1 lestev s kljukama
- 1 letvenik
- 1 dosežni krog
- 2 dolgi kolebnici
- 2 težki žogi

B) Naloge:

Iz označenega mesta otrok steče do okvirja švedske skrinje in se splazi skozenj. Nato nadaljuje s tekom po pripravljenih "stopnicah", ki jih sestavljajo švedska klop, skrinja in koza. Doskoči na mehko blazino, nato pa steče do nizke gredi in hodi po njej tako, da vmes prestopi "medicinko", ki je na gredi. Ko sestopi z gredi nadaljuje s plezanjem po poševni lestvi in seskoči na mehko blazino. Pleza do višine, ki jo določi vzgojiteljica. Poligon nadaljuje na blazinah, kjer naredi preval naprej in še povaljko na hrbtu. Nato na krogih napravi mešano veso in z boki zaniha v levo in desno. Poligon zaključi tako, da kotali težko žogo ob krožnici, ki jo označujeta dve na tla položeni kolebnici. Potem steče na začetek poligona.

MUCA 5



4.6 PROGRAM "JEŽEK"

(Starost 5 do 7 let - na prostem)

Naloge, ki smo jih pripravili za poligone, ki jih bodo otroci v navedeni starostni skupini izvajali zunaj so motorično nekoliko zahtevnejše. V osnovi pa smo sledili istim načelom kot za program "čebela", tako, da smo pripravili tri poligone: prvega s preprostimi rekviziti, napravami in orodji, drugega, ki ga sestavljajo vgrajene naprave (igrala in plezala) in tretjega, kjer gre za kombinacijo naprav, rekvizitov in orodij, ki se uporabljajo v zaprtem prostoru in zunaj.

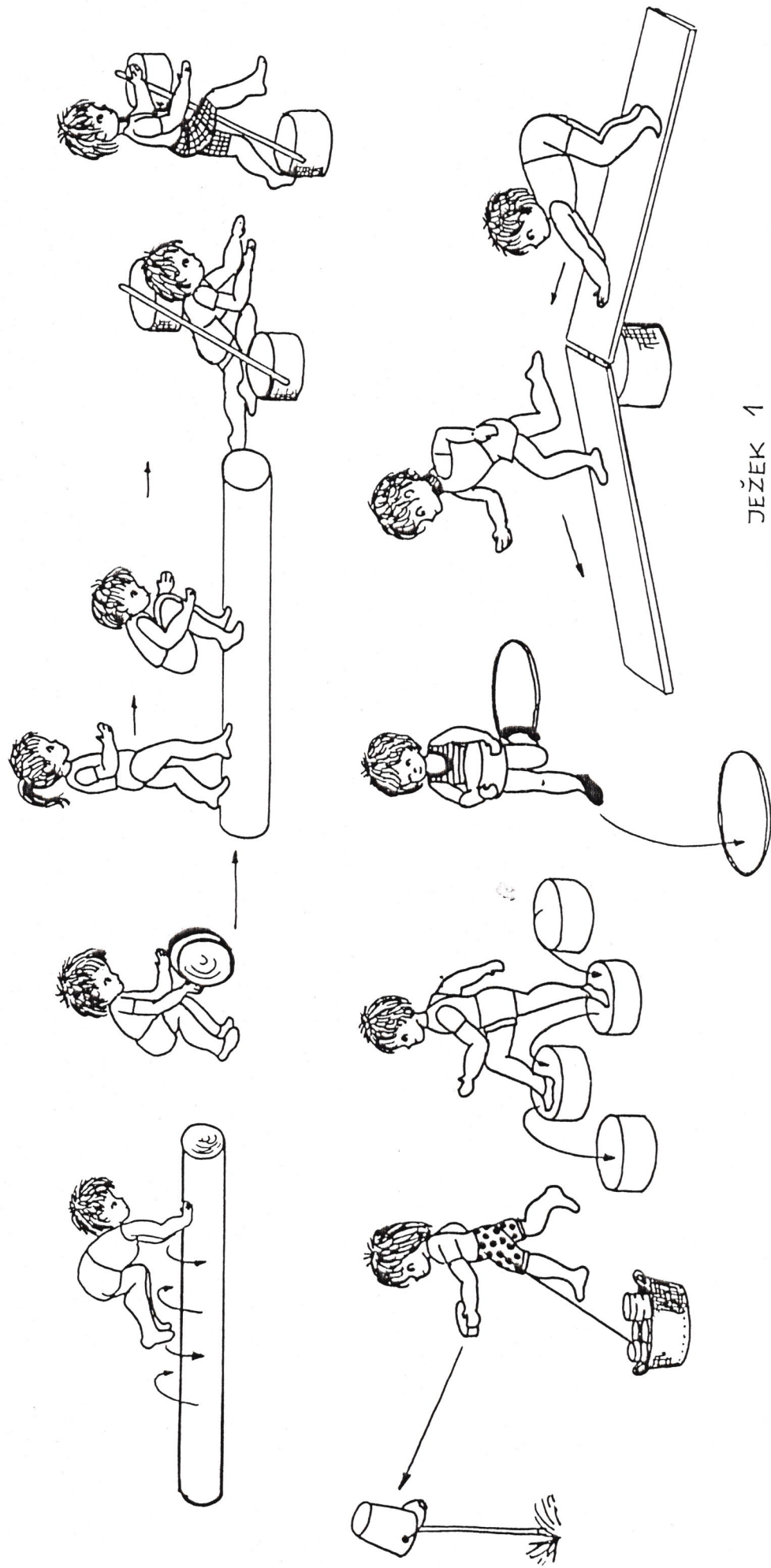
"JEŽEK" 1

A) Pripomočki in rekviziti:

- 2 vzdolžni debli dolžine 3 m
- 11 lesenih čokov (premer 25 cm, višina 30cm)
- 2 palici
- 2 deski (širina 25cm, dolžina 3m)
- 2 obroča
- 1 košara
- 20 storžev ali lesenih kolobarjev
- 1 vedro
- 1 improvizirano stojalo

B) Naloge:

Otrok prične poligon s tekom do debla, ga na začetku prime z obema rokama in sonožno preskakuje do konca. Pri tem se pomika naprej. Nato prične kotaliti leseni čok do naslednjega debla in nazaj. Na drugem deblu poskuša hoditi po prstih, približno v sredini napravi čep, vstane in nadaljuje s hojo po prstih do konca debla. Pri ovirah, (palici položeni na čoke) prvo spodleze, drugo pa preskoči. Nalogo nadaljuje s hojo po štirih, po poševno postavljeni deski do vrha, nato pa po drugi strani steče navzdol. Pri naslednji nalogi prenese lesen čok iz enega obroča v drugega. Sledi hoja po lesenih čokih, ki so med seboj razmaknjeni in postavljeni v "cik - caku". Zadnjo nalogo v poligonu napravi tako, da iz košare vzame storž in poskuša z njim zadeti vedro natakajeno na stojalo. Po opravljenem metu pobere storž in ga vrne v košaro. S tem je naloge v poligonu zaključil.



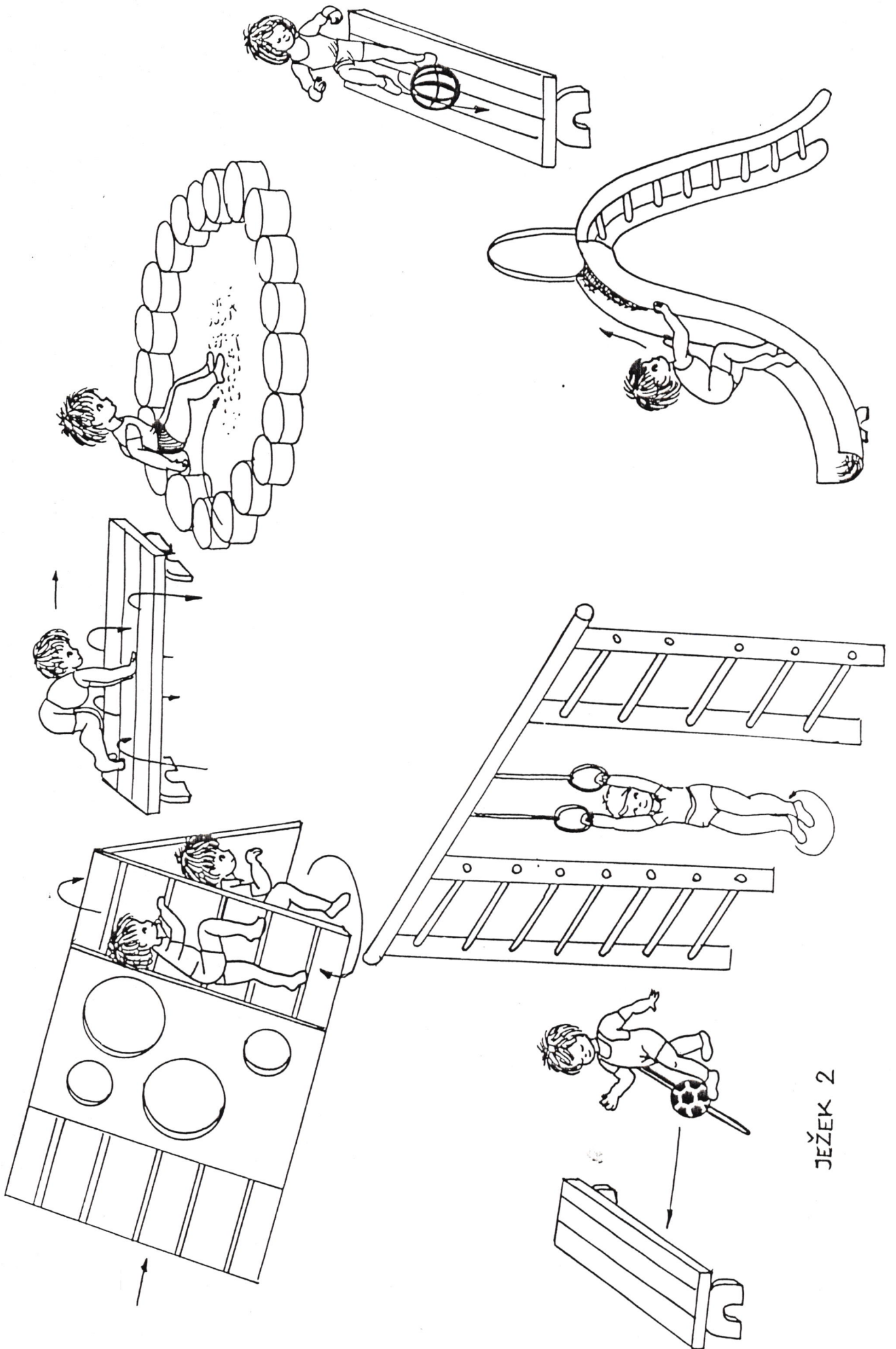
"JEŽEK" 2

A) Pripomočki in rekviziti:

- 1 plezalo kombinirano z okroglimi odprtinami
- 3 klopice
- 1 peskovnik, ograjen z lesenimi čoki
- 1 težka žoga
- 1 tobogan s poševno lestvijo
- 1 dvodelno plezalo s krogi
- 1 žoga
- 1 palica

B) Naloge:

Otrok na znak steče do plezala kombiniranega z okroglimi odprtinami, zleze skozi "tunel", na drugi strani spleza po lestvi navzgor in po drugi navzdol. Na klopi ob igrišču se oprime klopi, sonožno skoči na klop, na drugi strani pa seskoči dol. To vajo ponovi dvakrat. Potem steče do peskovnika, stopi na enega izmed čokov in se sonožno odrine v daljino v peskovnik. Nato steče do naslednje klopi, kjer opravi hojo na klopi, vmes pa prestopi "medicinko" na njej. Naslednjo nalogo izvaja na toboganu, kjer poskuša splezati po drsni ploskvi čim višje, tu se ob pomoči vzgojiteljice obrne in se zapelje navzdol. Na dvodelnem plezalu s krogi napravi mešano veso in s pomočjo prestopanja z nogami "nariše" krog. Poligon nadaljuje z zadevanjem žoge z nogo pod klopjo. Ko to opravi pobere žogo in jo vrne na prejšnje mesto. Razdalja zadevanja naj bo označena s palico, položeno na tleh. Vse naloge je v poligonu tako opravil.



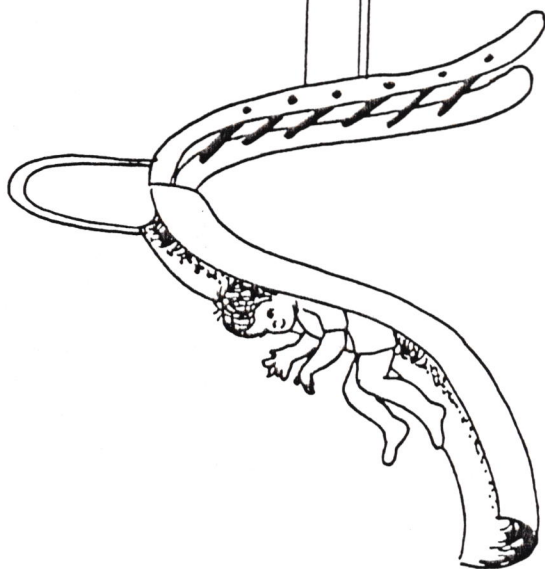
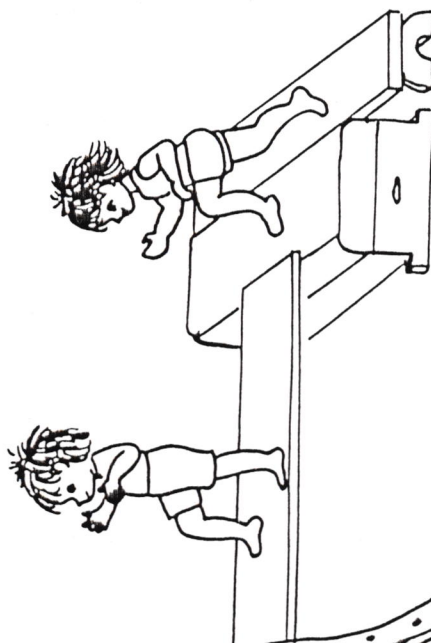
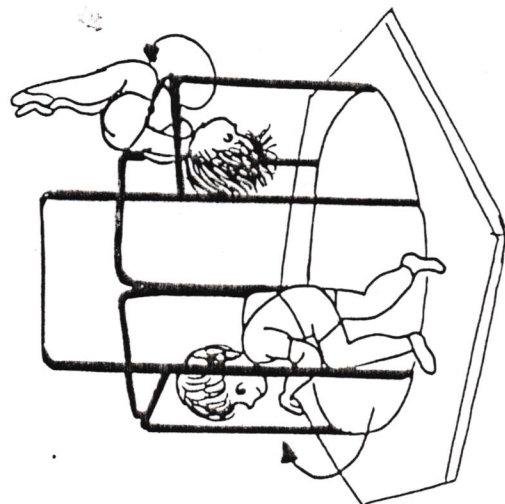
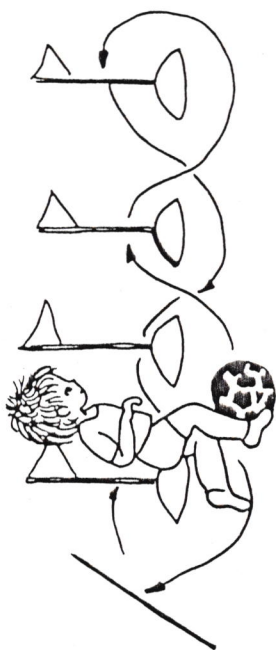
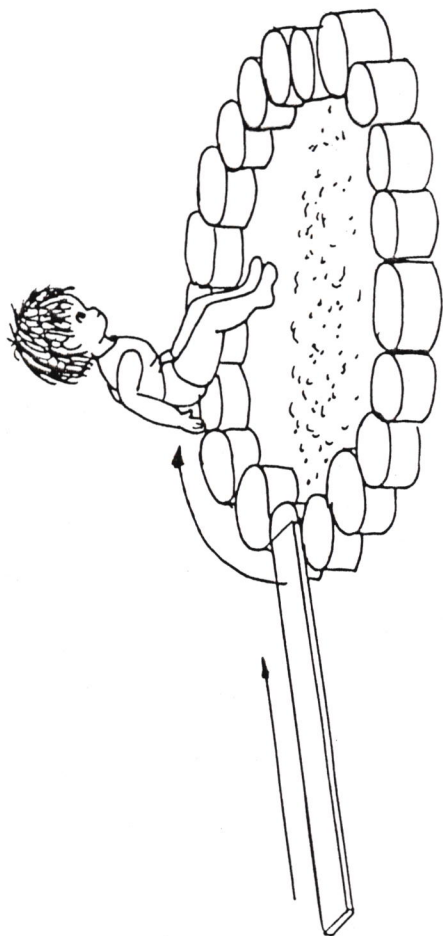
"JEŽEK" 3

A) Pripomočki in rekviziti:

- 1 nogometna žoga
- 4 stojala
- 1 peskovnik ograjen z lesenimi čoki
- 1 deska (dolžine 3m)
- 1 deska s kljukama
- 1 švedska klop
- 1 švedska skrinja
- 1 tobogan s poševno lestvijo
- 1 šestdelno zviralo

B) Naloge:

Na znak prične otrok z nogo voditi žogo v slalomu med stojali. Naloga je enaka v obe smeri. Po poševni deski, ki je položena na čok ob peskovniku steče in z zaletom skoči v daljino. Nato steče do šestdelnega zvirala in preide skozi vse odprtine. Pri zadnji se ustavi in napravi preval naprej na drogu. Poligon nadaljuje na sestavljeni oviri, ki je kombinirana s toboganom. Na začetku steče do klopi in s tekom preide iz nižje klopi na višjo švedsko skrinjo. Nalogo nadaljuje s hojo po ravno položeni deski, zatakneni za lestev tobogana, nato spleza po lestvi na vrh in se po toboganu spusti navzdol. Naloge so v poligonu s tem končane.



JEŽEK 3

4.7 PROGRAM "NAŠA DRUŽINA - ŠPORTNA DRUŽINA"

V okviru programa "Naša družina - športna družina" smo posebej pripravili program za športno dejavnost predšolskih otrok v družinah trebanjske občine.

Programi, ki smo jih pripravili za športno dejavnost predšolskih otrok v vzgojnovarstvenih zavodih predstavljajo v celoviti dejavnosti le en segment. Drugi enako pomemben pa so dejavnosti v družini, kjer ima šport pomembno mesto.

Družina je tisto mikrookolje, v katerem se začne proces otrokovega zorenja. Tu so temelji za vsestranski razvoj otroka, in med drugim tudi za motorični oz. gibalni. Otrokov napredek pogojujejo številni dejavniki in starši pri tem lahko veliko pomagajo.

Pri načrtovanju in programiranju, še bolj pa pri izvedbi programov sta najpomembnejša in odločilna dejavnika - vzgojiteljica v vzgojnovarstvenem zavodu, doma pa roditelji oz. starši. Zato želimo posebej naglasiti povezanost in sodelovanje med obema dejavnikoma.

Starši naj bi imeli vpliv na pripravo in izvajanje posameznih programov v vrtcih oz. vzgojnovarstvenih zavodih, vzgojiteljice pa naj bi vplivale na gibalni razvoj otroka in na njegovo športno dejavnost tudi v družini. Spodbujali naj bi vadbo otrok skupaj s starši.

V družini naj torej poleg intelektualnega, čustvenega in socialnega, poteka tudi motorično zorenje. Vendar pa je pri tem nadvse pomembno sodelovanje vsaj enega, še bolj pa obeh roditeljev. Taka dejavnost izziva poseben interes pri starših, ki v posameznih razvojnih obdobjih pri svojem otroku ugotavljajo raven njegovih motoričnih sposobnosti. Hkrati je to tudi neposredna spodbuda za razvoj psihofizičnih, torej funkcionalnih in motoričnih sposobnosti otroka, ki postopno napredujejo in izvaja vse težje in zahtevnejše motorične naloge.

Vadba staršev in otrok v družini pogloblja medsebojne

socialne in čustvene vezi, predstavlja izvor radosti in veselja v družini in v bistvu usmerja otrokovo vzgojo z igro in gibanjem.

Skupna gibalna dejavnost pomeni hkrati vadbo za otroka in starše, ker naj bi roditelji demonstrirali posamezne naloge oz. gibalne dejavnosti in jih skupaj z otrokom tudi izvajali.

Ob današnjem načinu življenja in nenehnem "pomanjkanju" prostega časa, ki spremlja družino, bi bila taka redna dejavnost lahko skupna družinska "stična" točka. Bogatila naj bi večkrat šibke in porušene odnose v družini in prispevala k celostnemu zdravju družine. Ob taki dejavnosti, bi največkrat namišljeni razlog "pomanjkanje časa" izgubil svojo "vrednost".

Starše v trebanjski občini bomo skušali pridobiti za tovrstno dejavnost doma, zlasti tiste, katerih otroci niso v vzgojnovarstvenih zavodih. Zato smo pripravili program:

"NAŠA DRUŽINA - ŠPORTNA DRUŽINA"

Z njim želimo spodbuditi redno, večkrat tedensko ali vsakodnevno športno oz. športnorekreativno dejavnost družine, v tistih gibalnih dejavnostih, ki jih člani družine lahko izvajajo doma oz. v bližnji okolici. Seveda pa pri tem ne moremo mimo tistih dejavnosti, ki se izvajajo na prostem oz. v naravi. Taka, primerno intenzivna vadba, pa naj bi potekala vsaj 2 krat tedensko v različnih športnih dejavnostih in v vseh letnih časih. Pri tem mislimo predvsem na ciklične aerobne aktivnosti (hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, hoja in tek na smučeh itd.) pa tudi na druge npr. alpsko smučanje, tenis, lokostrelstvo, jahanje, različne športne igre itd.

Starši oz. roditelji, ki sicer poznajo svoje otroke, bi morali vsaj v grobem poznati temeljne značilnosti njihovega motoričnega oz. gibalnega razvoja. To je posebej pomembno v predšolskem obdobju, zato naj bi skupaj uporabili ta znanja in jih vključili v športnorekreativno udejstvovanje otrok doma v družini.

Za vadbo v družini smo pripravili splet gimnastičnih vaj z zdravstvenimi učinki, nekaj vaj iz akrobatike ter vse kar je potrebno, da bi plavanje in smučanje postala družinska športa. Ti dve dejavnosti naj bi se pretežno izvajali na prostem.

Zdravstveni učinki posameznih gimnastičnih vaj se kažejo predvsem na pravilni drži telesa, Ob izvajanju le-teh se razvijajo in krepijo predvsem hrbtne in trebušne mišice. Vaje, ki so podrobno opisane in shematično prikazane so pripravljene za otroke v starosti 3 do 7 let.

Najprej pa povejmo še nekaj o jutranji gimnastiki, ki naj bo sestavni del športnega oz. športnorekreativnega udejstvovanja družine.

4.7.1 JUTRANJA GIMNASTIKA

Kljub znanim pozitivnim učinkom in vsakodnevnim spodbujanjem preko jutranjih radijskih oddaj, žal v naših družinah to ni preveč razvita gibalna dejavnost. Veliko premalo otrok in odraslih se vključuje v to jutranjo koristno vadbo.

Prav zato želimo posamezne člane trebanjskih družin in družin v celoti spodbuditi k redni jutranji vadbi. Ta dejavnost koristi tako otrokom kot tudi odraslim. Otrok na prijeten način spodbudi k delu oz. igri, hkrati pa se razgiba, poživi krvni obtok in delovanje dihal. S pravilno izbranimi vajami se utrjuje dobra drža telesa in kar je še pomembneje, otrok se navaja na redno vsakodnevno dejavnost. To je poleg drugega tudi osnova za redno športnorekreativno udejstvovanje v kasnejšem starostnem obdobju.

Jutranja gimnastika naj bi trajala približno 10 do 15 minut in če je le mogoče naj bi jo izvajali pred zajtrkom. Vsaj eden od starateljev naj bi vadil skupaj z otrokom. To je vselej bolj zanimivo, saj se otrok veseli take vadbe, še posebej, če je razpoloženje prijetno.

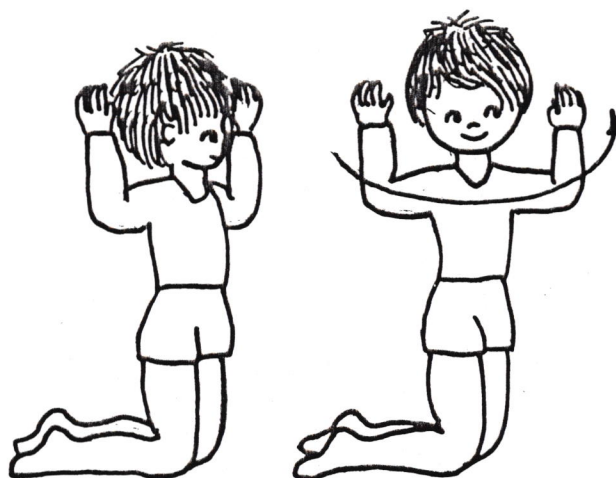
Vaje izbiramo tako, da so aktivni vsi deli telesa. Lahko pričnemo od glave, preko rok in ramenskega obroča, trebušnega in hrbtnega dela, do kolčnega predela z nogama.

Vaje naj vključujejo kroženja, obrate, predklone, zaklone, prednoženja, odnoženja, zanoženja, lahke poskoke itd. Posamezne vaje lahko izvajamo na tleh, vendar vselej na mehki podlagi, pa seveda stoje in v drugih položajih. Jutranja vadba ne sme biti naporna oz. preveč intenzivna. Zato izberemo 4 do 5 lažjih gimnastičnih vaj za gibljivost in pravilno držo telesa in če je le mogoče jih izvajamo ob glasbeni spremljavi.

4.7.2 VAJE Z ZDRAVSTVENIMI UČINKI

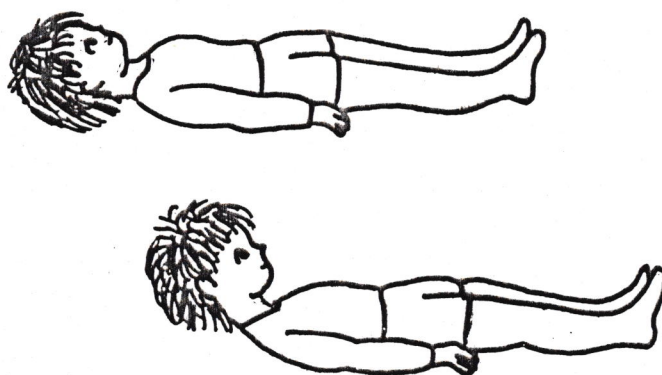
1. vaja "SVEČNIK"

Otrok kleči na mehki podlagi tako, da je zravnán kot svečnik. V tem položaju odroči, pokrči podlahti in jih obrne navzgor. V tem položaju se izmenično obrača v levo in desno, koli kor je to mogoče. Vajo ponovi 8 krat v obe smeri.



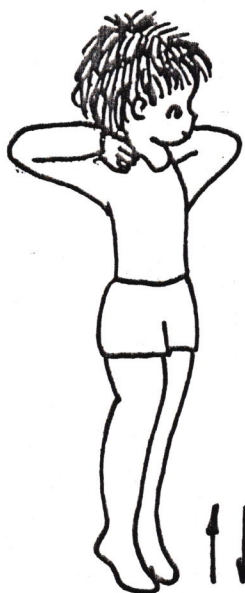
2. vaja "POGLED NA PRSTE"

Otrok leži na hrbtu na mehki podlagi z rokama ob telesu. Eden od staršev mu pomaga tako, da ima hrbet ves čas stik s podlago. V tem položaju dvigne glavo in pogleda prste nag, sekundo ali dve vztraja v tem položaju in se vrne v začetni položaj. Nato se sprosti in ponovi vajo 6 do 8 krat.



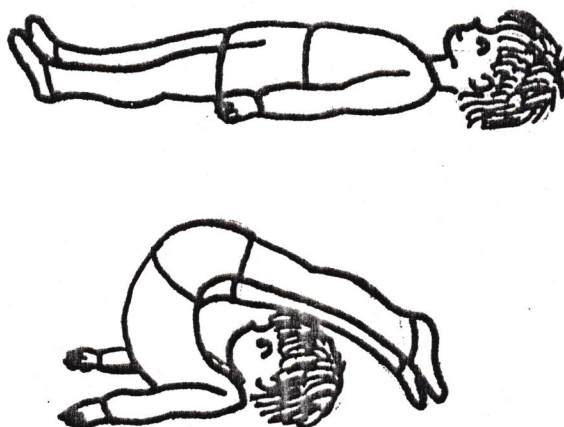
3. vaja "PTIČ"

Otrok stoji vzravnano in pokrči roki tako, da se z njima dotakne ramen. V tem položaju poskakuje na mestu, roditelj pa skrbi, da ima ves čas vzravnani hrbet. Vajo ponovi 6 do 8 krat.



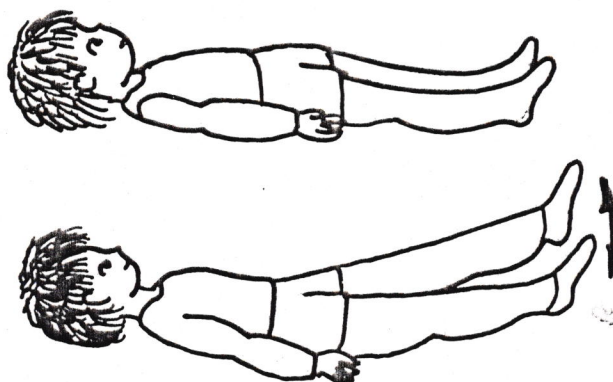
4. vaja "NOGE IZZA GLAVE"

Iz seda razkoračno na mehki podlagi preide otrok preko leže na hrbtu do položaja vzosno, tako, da se znogama dotakne tal izza glave. Z zamahom nog se nato vrne v začetni položaj. Roditelj pri tem pazi, da otrok ne napravi prevala nazaj. Vajo ponovi 4 do 6 krat.



5. vaja "ŠKARJICE"

Otrok leži na hrbtu na mehki podlagi z rokama ob telesu. Eden od roditeljev ga drži za ramena in jih potiska k tlom. Nato dvigne nogi približno 20 cm od tal in z njima striže levo in desno ter gor in dol. Po 6 ponovitvah spusti nogi na tla in vajo napravi znova.



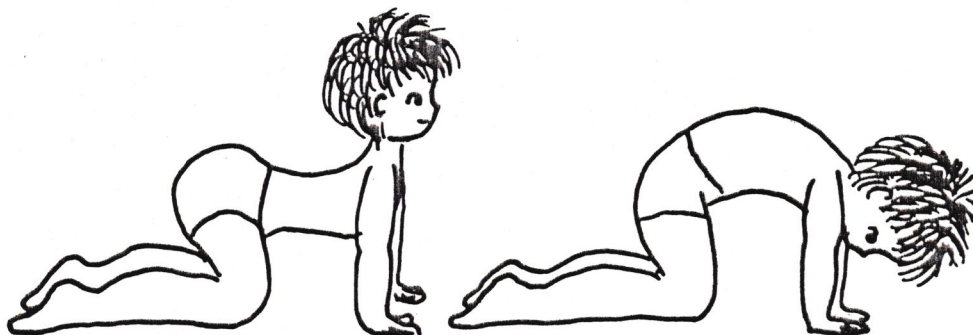
6. vaja "OKNO"

Otrok v sedečem položaju spoji roki pred seboj in napravi "okno". Skozenj nao izmenično prevleče desno in zatem še levo nogo ter vajo ponovi še v obratno smer. Roki morata biti pri tem ves čas sklenjeni. Vajo ponovi 4 krat v obe smeri.



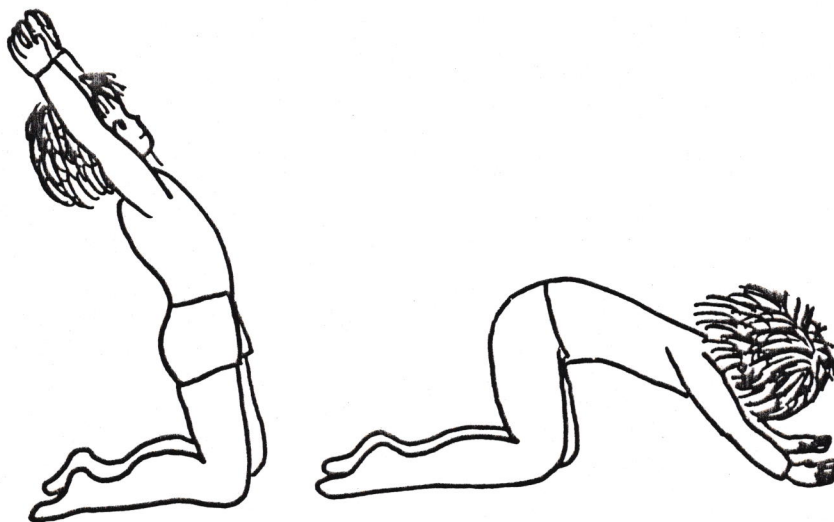
7. vaja "MUCA IN KUŽA"

Otrok kleči na mehki podlagi in se z rokama pred seboj opira na tla. Nato dvigne glavo in usloči hrbet v prsnem delu, zatem pa predkloni glavo in izboči hrbet v prsnem delu. Roditelj pri tem pazi, da sta obe roki med izvajanjem ves čas iztegnjeni. Vaja naj se ponovi 6 do 8 krat.



8. vaja "NEBO IN ZEMLJA"

Otrok kleči na mehki podlagi in skozi vzročenje ter pogledom gor napravi zaklon. Nato napravi predklon, se z rokama približa tlem in izboči hrbet. Ko vajo obvlada kleče, jo lahko izvaja tudi stoje. Vajo naj ponovi 6 do 8 krat.



4.7.3 VAJE Z ELEMENTI AKROBATIKE

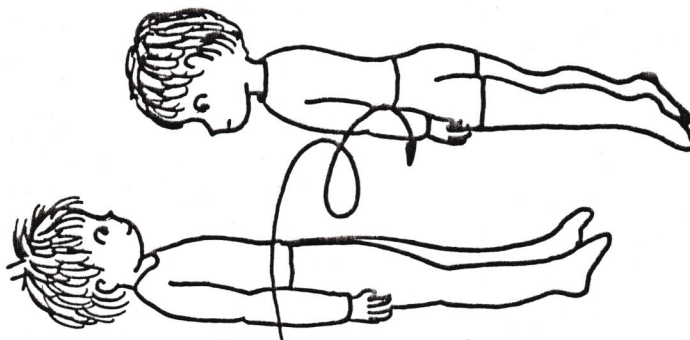
1. vaja "PLESALEC - PLESALKA"

Otrok stoji na eni nogi, drugo pa zanoži in pokrči. Z eno roko prime pokrčeno nogo, z drugo roko pa predroči. V tem položaju poskuša vztrajati nekaj sekund. V začetku mu eden od staršev pomaga ohranjati ravnovesje.



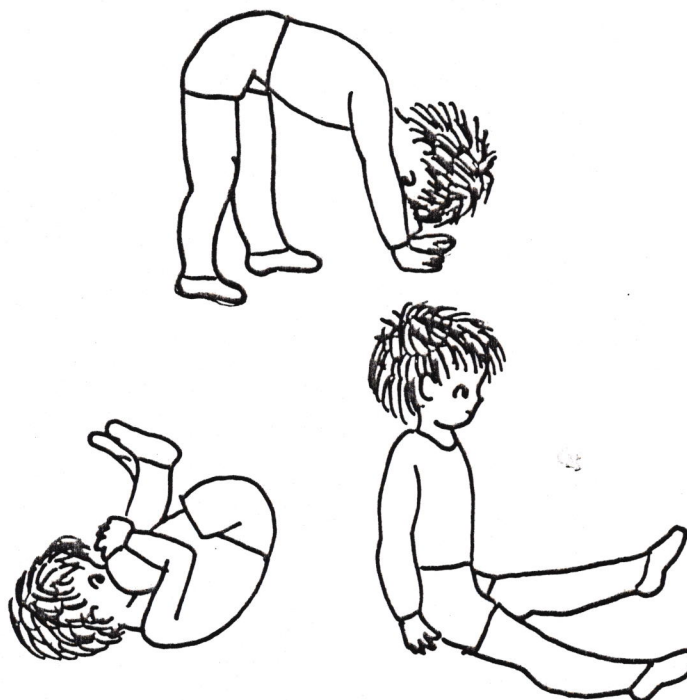
2. vaja "KOTALJENJE SODA"

Otrok se vleže na trebuh na mehko podlago, z rokama ob telesu. Z obratom na hrbet se nato prične kotaliti oz. obračati okrog svoje vzdolžne osi. Kotaljenje izvaja najprej v eno, nato pa še v drugo stran. Vajo ponovi 3 krat v vsako stran.



3. vaja "PREVAL NAPREJ IZ POLOŽAJA RAZKORAČNO"

Iz razkoračnega položaja napravi otrok z oprijem tal pred seboj preval naprej do seda. Roditelj mu pri tem pomaga s prijemom za tilnik. Ko obvlada enega lahko s skrčenimi nogami napravi še drugega. Vajo naj ponovi 3 krat.



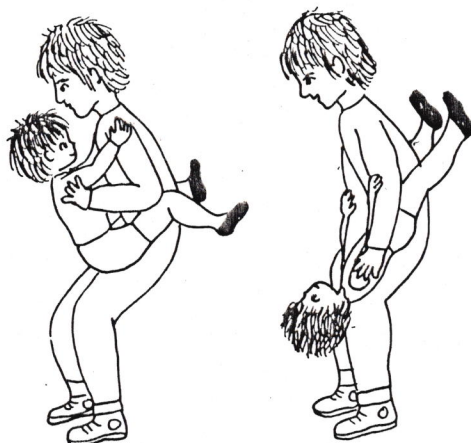
4. vaja "PREVAL NAPREJ PREKO KOLENA ODRASLEGA"

Otrok izvede iz počepa na mehki podlagi preval naprej preko kolena odraslega. Njegovo nogo nato preskoči v nasprotno smer in ponovno napravi preval naprej. Vajo ponovi 3 krat. Po potrebi napravi otrok najprej preval naprej brez ovire in s pomočjo roditelja.



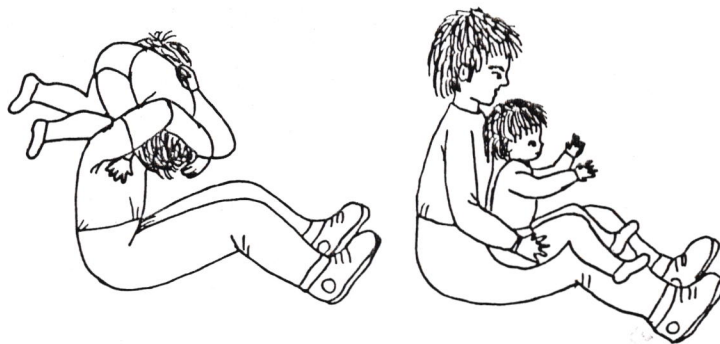
5. vaja "NA OČETOVIH KOLENIH Z GLAVO NAVZDOL"

Oče prime otroka za roke (poln prijem) višje pri ramenih in si ga posadi na kolena v sed raznožno. Nato gre otrok v zaklon in spusti glavo do navpičnega položaja. Roditelj s svojima rokama pritiska otrokove noge k telesu tako, da je izvajanje naloge povsem varno. Po kratkem visenju se otrok s pomočjo roditelja vrne v sed in nato napravi seskok na tla. Vajo ponovita 2 do 3 krat.



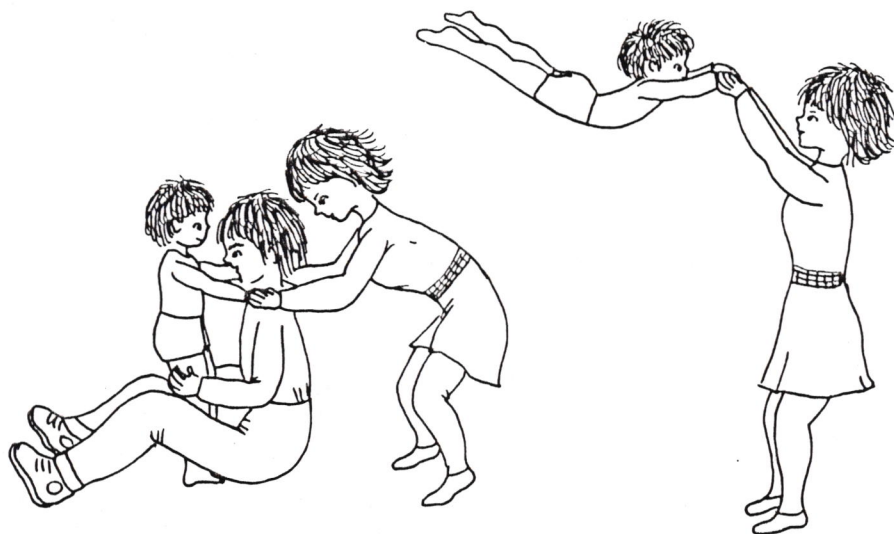
6. vaja "PREVAL NAPREJ PREKO RAMENA"

Roditelj sedi na mehki podlagi z rahlo pokrčenimi nogami. Otrok stoji za njim in z njegovo pomočjo napravi preval naprej preko ramena do seda na kolenih roditelja. Ta mu seveda z obema rokama pomaga. Vajo naj ponovita 2 do 3 krat. To vajo naj otrok izvaja šele potem, ko že obvlada preval naprej na tleh in druge opisane elemente akrobatike.



7. vaja "DRUŽINSKA RAZNOŽKA"

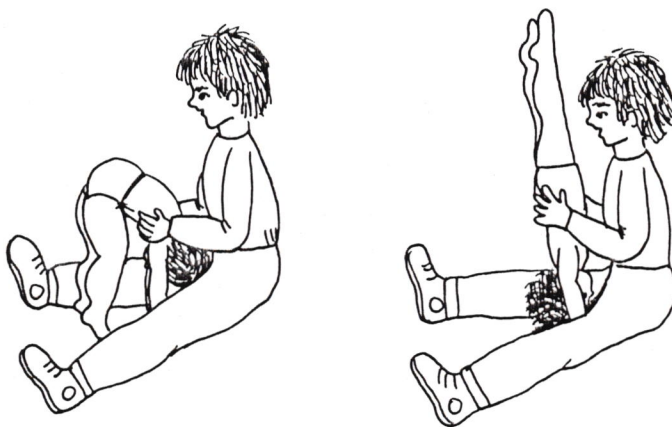
Pri tej vaji sta skupaj z otrokom udeležena oba roditelja. Eden od roditeljev (oče) sedi na tleh, otrok pa stoji med njegovima nogama s čelom obrnjen k njemu. Drugi roditelj (mati) stoji za hrbtom prvega (očeta) in prime otroka visoko pod pazduho, tako da s svojima rokama podpira otrokovi roki. Po dveh ali treh prehodih iz stoje v počep, se otrok na znak



močno odrine od tal, mati pa ga prenese preko glave očeta do stoje na tleh. Oče pri tem pomaga tako, da prime otroka za nogi izpod kolena. Otrok v letu raznoži in iztegne nogi ter s pomočjo matere pristane na tleh. Vajo naj skupaj ponovijo 5 do 6 krat. Tu je predvsem pomembno vsklajeno sodelovanje vseh treh udeležencev.

8. vaja "STOJA NA GLAVI"

Roditelj sedi raznožno na mehki podlagi, otrok pa pred njim čepi. Z rokama se opre ob tla, glavo postavi v roditeljevo naročje in se odrine od tal v stojo na glavi. Pri tem mu roditelj pomaga tako, da ga močno drži za boke. V tem položaju otrok vztraja sekundo ali dve, nakar ga roditelj spusti v začetni položaj. Vajo ponovita 3 krat.



9. vaja "LET PO ZRAKU"

Otrok in roditelj sta v počepu obrnjena drug proti drugemu. Otrok položi svoji roki v roki roditelja po vsej svoji dolžini, roditelj pa seže s svojima rokama pod pazduhi



otroka. Otrok se na znak odrine navzgor, roditelj pa se rahlo obrne in ga v velikem loku prenese na drugo stran, kjer otrok mehko doskoči v počep. Nato ga po zraku ma enak način prenese še na drugo stran. Vajo ponovita 6 krat.

Med posameznimi športnorekreativnimi dejavnostmi, za katere je bil v občini Trebnje izkazan določen interes, smo izbrali dve, smučanje in plavanje. Postopno naj bi namreč ustvarili pogoje za izvajanje obeh dejavnosti v občini. Pripravili smo oba modela, tako da bi preko otrok obe dejavnosti zaživel v družinah. Smučanje in plavanje smo izbrali tudi zato, ker imata mnogotere pozitivne učinke na otroka, pa tudi na ostale družinske člane.

4.7.4 OSNOVE ALPSKEGA SMUČANJA

Kdaj naj postavimo otroka na alpske smuči ?

Že triletni otrok se lahko spozna s "čudnimi ubovalci", ki jim bo kasneje rekel smuči. Pomoč staršev je pri prvih otrokovih korakih na snegu neizogibna, predvsem pa njihov sproščujoč odnos. Vse naj se prične z igro in z njo tudi dolgo časa nadaljuje. Otrok bo tako vzljubil smučanje, v veselje svojih staršev, morda pa bodo ti začetki prerasli v družinsko smučanje.

Otrok naj bi torej pri treh letih prvič stopil na smuči, med četrtem in petim letom pa naj bi dobil prvo smučarsko znanje. Otrok naj prične s "smučanjem" v stanovanju. To pomeni, da naj podaljšana stopala preizkusi najprej v prostoru, v katerem se počuti najvarneje. Šele potem naj gre na sneg.

Kakšna naj bo oprema ?

Najslabša je slaba oprema in če želimo otroku prihraniti obilo težav na snegu, mu kupimo zares dobro opremo. Glede obutve moramo vedeti, da otrokovi nogi še rasteta in se

razvijata, posamezni deli kot sta napr. gležnja, pa so še posebej občutljivi. Temu primerni morajo seveda biti čevlji.

Izberemo usnjene čevlje, ki so dovolj trdi, da varujejo gležnje, ali pa mehkejša plastična čevlja, ki omogočajo potisk kolen naprej.

Smuči naj bodo za triletnike plastične in dolge približno 60 cm, za starejše od 4 do 6 leta pa okoli 70 do 90 cm. Dolžina smučk je odvisna predvsem od telesne teže otroka in njegove telesne zmogljivosti. Za pritrditev čevljev na smuči zadoščajo za triletnega otroka posebni trakovi, za večjo starost pa avtomatske vezi, ki pa morajo biti pravilno nastavljene. Le - te naj nastavi strokovnjak. Palice ne smejo biti predolge. Otroku naj segajo nekje v sredino med boki in pazduho.

Kakšni naj bodo prvi koraki na snegu ?

Najprej izberemo raven teren, ki ga lahko poteptamo sami. Otrok naj na ravnini čimveč hodi v različne smeri, pri tem pa naj se čimveč igra. Lahko se kepa, lovi, skače, valja po snegu itd. Starša pa naj se z njim igrata in ga spodbujata.

Otroka lahko starša vodita za roki, ga vlečeta s pomočjo smučarske palice, vrvi ali pa kako drugače. Smučarske palice so pri začetnih korakih moteče, zato jih otrok ne uporablja. Med igro na snegu naj otrok pada, saj je to sestavni del smučarskega učenja in zorenja.

Od igrivih oblik, ki se lahko izvajajo na snegu predlagamo lovljenje na eni smučki, lovljenje na obeh smučkah, "kdo se boji črnega moža" itd. Te igrice postanejo še bolj zabavne, če pri tem sodeluje več otrok in staršev. Tako se otrok počasi privaja na hojo in drsenje na smučeh.

V veliko pomoč so nam tudi različni poligoni, ki jih postavimo v obliki kroga, kvadrata, pravokotnika ali pa v nepravilnih oblikah. Otrok tako postopno dobiva občutek za drsenje na snegu, na tej osnovi pa lahko gradimo dalje.

Med pomembnimi prvinami s katerimi se otrok postopno

seznanj, je tudi drsenje s pritiskom na notranje robnike. To dosežemo s pomočjo daljšega kolca (cca 2 m), ki ga na eni strani drži roditelj, na drugi pa otrok. Roditelj se vrti okoli svoje osi, otrok pa drsi v krogu okoli njega. Za to storitev lahko uporabimo tudi vrv. Med začetne vaje vključimo še soročno potiskanje s palicama in drsenje po ravnini ter vstajanje po padcu s pomočjo smučarskih palic.

Vstajanje po padcu je pomembna sestavina začetnih smučarskih korakov, zato otroka čimprej naučimo, da samostojno vstane. Po padcu naj postavi smuči vzporedno in jih pritegne k telesu, palice pa zapiči za hrbtom. Nato se opre na palice in hkrati izteguje noge ter vstane.

Ko otrok obvlada začetne naloge, naj v igrivi obliki prehaja iz visoke v nizko prežo (iz glogokega počepa do poskoka navzgor) in vadi ravnotežje tako, da čim dlje vztraja na eni in drugi smučki. Zatem poskuša sonožno poskakovati (kratki in hitri skoki), vzporedno prestopati v novo smučino ter izmenično dvigovati zadnje in prednje dele smuči. Vse omenjene vaje lahko otrok izvaja v različnih poligonih.

Zdaj je čas, da mali smučar napravi tudi obrat za 180 stopinj. Tega napravi tako, da najprej vbode obe palici na eni strani za seboj, nato dvigne smučko, ki je dlje od palic in jo z zadnjim delom zapiči v sneg ter obrne za 180 stopinj. Težo prenese na tako postavljeno smučko in k njej pristavi še drugo.

Počasi si otrok nabira vse več smučarskega znanja (soročno potiskanje, prestopanje v novo smučino, obrati okoli sprednjih in zadnjih delov smuči, poskakovanje itd.). Za otroke so zelo zanimive različne štafetne igre, vendar pa naj jih otroci izvajajo brez smučarskih palic.

Če je otrok vse naloge dosedaj opravil z veseljem in tudi uspešno, potem je pripravljen, da skupaj s starši stopi na naslednjo stopnico v znanju smučanja.

In kako dalje ?

Ob naklonjeni zimi, veselju in zdravju otroka ter radosti

staršev, ki so že precej časa skupaj z otrokom preživeli na snegu, nadaljujemo učenje smučanja na višji stopnji. To pomeni, da se otrok postopno seznani s prvinami "pravega" smučanja.

Sem spada najprej smuk naravnost, ki je osnova vseh smučarskih storitev. Za smuk naravnost izberemo blago strmino z ravnim iztekom. Po možnosti najdemo raven začetek. Otrok se postavi v primerno smučarsko prežo tako, da je telo rahlo pokrčeno v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu, težiščnica pa naj pada skozi prvi del stopal. Trup naj rahlo predkloni, v rokah pa naj drži palice tako, da so ročaji pred telesom, krpljice pa za telesom dvignjene od tal, da ne drsajo po snegu. Smuči naj bodo razklenjene.

V tem položaju se otrok spusti v smuk naravnost do ravnega izteka. Sprva sta strmina in razdalja manjši, postopno pa se otrok spušča z vse bolj strmega hriba. Bistveno je, da obvlada hitrost in da se brez strahu spušča po hribu.

Med smukom naravnost naj otrok izvaja različne naloge kot so:

- prehajanje iz visoke v nizko prežo (za to nalogo lahko postavimo poligon s palicami);
- izmenično dvigovanje zadnjih delov smuči;
- izmenično smučanje po eni smučki;
- prestopanje v novo smučino;
- prestopanje v zavoj pri prehodu v ravnino (prestopanje v zavoj na nekoliko škarjasto postavljeno smučko);
- prestopanje v obliki črke S.

Vse te naloge naj otrok izvaja na različnih strminah in pri različnih hitrostih, s čimer si bo pridobil občutek za ravnotežje, več smučarskega znanja in s tem samozaupanja.

S tako pridobljenim znanjem pa je otrok pred pomembno

storitvijo, to je vijuganjem na smučeh. Otrok si tega želi, še posebej ko na snegu opazuje druge.

Kako do vijuganja ?

Osnovno pravilo pri tem je, da otroka nikoli ne silimo da bi smučal tako kot to delajo odrasli. Dobro poznana metodična pot učenja smučanja odraslih, pri otrocih nima zaželenih učinkov. Še več otrokom lahko odtujimo smučanje in izgubimo vse to, kar smo skupaj s trdom pridobili. Torej otrok nikoli ne učimo klasičnih smučarskih prvin.

Otroka s pomočjo dolge palice najprej vodimo v vijugah in ga vlečemo v različnih hitrostih. Pomoč naj bo pri tem vse manjša, pri čemer sami delamo vse manjše zavoje, otrok pa poizkuša delati enake zavoje kot prej. Tu počasi spoznava, da je pri tem pomembno razbremenjevanje oz. gibanje gor-dol. Ko otrok obremeni smučko in še pritisne zunanje koleno naprej in navznoter prične zavoj, ko pa smučko razbremeni začne ta drseti zopet naravnost.

Otrok prične postopno vijugati, mi pa mu na snegu postavimo še oznake, okoli katerih poizkuša zaviti. Pri tem ni pomembno ali ima smučī paralelno ali plužno postavljene, važno je le, da zna spreminjati smer. Postavitev oznak je za otroka zelo pomembno, zato jih postavljamo vedno več in vse višje v hrib. Tako smo napravili "gozd", ki ga otrok poizkuša prevoziti vedno po drugi poti.

Otroka nato usmerjamo na vedno večje strmine in skrbimo, da bo pri tem res užival. Smučarska pot je tako pred njim odprta. Družina je pridobila novega smučarja in zdaj lahko družno odhajamo na sneg najprej na manj zahtevna, kasneje pa na vse zahtevnejša smučišča.

4.7.5 OSNOVE PLAVANJA

Plavanje je izjemno koristna športna oz. športnorekreativna dejavnost in posebej primerna za otroke in družino. Vrednost plavanja je velika, saj se kaže v pozitivnih fizioloških, psiholoških in drugih učinkih. Možnost ukvarjanja v zaprtem prostoru in na prostem še dodatno dvigujejo njegovo vrednost. Če so le na voljo ustrezni pogoji, se s plavanjem lahko ukvarjamo skozi vse leto, vse do pozne starosti.

Posebej pomembno je, da se plavanja nauče otroci že v predšolskem obdobju. S tem smo, ne le prispevali svoj delež k "plavalni pismenosti" in omogočili otroku določeno varnost v vodnem elementu, marveč smo mu odprli nov svet igre in različnih dejavnosti na vodi in pod vodo. Seveda pa enako velja tudi za ostale družinske člane, torej za roditelje oz. starše. Zato so tudi s to dejavnostjo naša prizadevanja usmerjena v najmlajše člane družine, preko katerih naj bi tudi plavanje postala izbrana družinska športnorekreativna dejavnost v trebanjski občini.

Zakaj naj bi plavalili ?

Plavanje je najboljša gimnastika za človeka. Posameznik je, zlasti če je na prostem, izpostavljen elementom zraka, sonca in vode, kar ima ob upoštevanju zadnjih dognanj in spoznanj lahko blagodejne in ugodne učinke.

Gibanje v vodi vpliva na vrsto fizioloških sprememb, ki se odvijajo v organizmu in posebej spodbuja k živahnejšemu delovanju posamezne organske sisteme in podsisteme. Z gibanjem v vodi oz. s plavanjem opravljamo rahlo masažo telesa. Le-ta je potrebna slehernemu posamezniku.

Plavanje zelo ugodno vpliva na držo telesa oz. na hrbtenico, neposredno pa na mišičje, ki pogojuje tako držo in celo vrsto drugih gibalnih dejavnosti. Zelo intenzivno delujejo notranji organi, še zlasti srce, ožilje in dihalna. Mnogim pomeni plavanje nenadomestljivo sprostitev in izvor moči za prilagajanje vsakodnevnemu delu in življenju.

Ostati na površini in plavati pomeni otroku zelo veliko. S pridobivanjem znanja in izkušenj, pa se njegovo zadovoljstvo širi in s postopnim obvladovanjem še drugih vodnih aktivnosti, vse bolj tudi pogloblja.

Kdaj naj bi pričeli z učenjem plavanja ?

Danes je uveljavljena praksa, na osnovi katere naj bi otrok splaval med 5 in 7 letom starosti. Vendar pa s tem ni rečeno, da otrok že prej ne seznanjamo z "mokrim" elementom in predvsem z igro približujemo otroku to koristno in zabavno dejavnost. Nekateri strokovnjaki so mnenja, da otrok že med 3 in 5 letom starosti lahko splava.

V zvezi s tem bi vsekakor morali upoštevati načelo, na osnovi katerega naj bi se otrok naučil plavati že v predšolskem obdobju. Čim pozneje začnemo z učenjem plavanja in čim bliže so otroci puberteti, tem daljši in težji bo proces učenja.

Že v najbolj zgodnjem obdobju naj bi bil otrok čimveč ob vodi in v njej, tako da se postopno prilagaja novemu, povsem drugačnemu okolju. Pomoč in varstvo staršev sta tu več kot potrebna.

Kako izgubiti strah pred vodo ?

Mnogi otroci se krčevito oklepajo rok ali telesa očeta ali matere čim so v bližini vode ali pa v njej. Ta naravni obrambni mehanizem se sproži vselej, kadar otrok ne pozna vodnega elementa in nima z njim nikakršnih izkušenj.

Pot k temu spoznanju in izkušnjam pa vodi vselej in samo preko igre. Igre v vodi omogočajo otroku, da postopno izgublja strah in se v novem elementu počuti vse bolj domače. Na igriv način se privaja na vse tiste neobičajne novosti v vodi, ki mu nazadnje omogočijo da splava. Spoznati mora kakšen je odpor vode, kako je če je glava pod vodo, kako naj diha, kako je če po vodi drsi itd.

Zato se z otrokom čimveč igramo. V igro postopno vključujemo

vaje za prilagajanje v vodi, vaje za odpor vode, vaje za potapljanje, gledanje, dihanje, vaje za plovnost in vaje za drsenje.

Otrok nikoli ne silimo v vodo in predvsem poskrbimo, da si bodo sami zaželeli iger in dejavnosti, ki so povezane z vodo.

Na igriv način do znanja !

Straši oz. roditelji naj svoje otroke peljejo k vodi potem, ko so se odločili, da se jim bodo v celoti posvetili, se z njimi igrali, zabavali in veselili.

Za prilagajanje na vodo naj otroci čimveč brcajo po vodi, naj tekajo po vodi in se škropijo. Lovljenje v vodi je zelo učinkovito, še posebej če je otrok več in lahko organiziramo igrice kot so "kdo se boji črnega moža", "dan in noč" itd. Za otroke so zanimive tudi igrice, ki so povezane z metanjem iz vode, potiskanjem, vlečenjem itd. Tu so znane igrice "borba jezdecev", "petelinji boj", "metanje ribic", "vijuganje kače" itd.

Za občutenje odpora vode naj otroci tečejo s pomočjo rok in brez pomoči rok, naj tečejo nazaj in v položaju čepe. Učinkovita vaja je tudi tek po vseh štirih. Seveda moramo zato izbrati primerno globino vode. Te dejavnosti vključujemo v razne igre kot so "mlin na vodo", "rezanje in tlačenje vode", "valovanje", "veslanje po deski" itd.

Za otroka je zelo pomembno, da že zelo zgodaj spozna kakšen je občutek, ko potopi glavo v vodo. Zato ga držimo za roke in se skupaj z njim potopimo, igramo se "tunel", "mačko in miš", "ribico v mreži" itd. Otrok naj pod vodo išče in pobira različne predmete, naj plava med nogami, naj napravi preval naprej v vodi ob pomoči roditelja, naj tekmuje z njim, kdo dlje zdrži pod vodo itd.

Vaje za dihanje so prav tako pomembne za otroke. Otroci naj si pihajo v dlani polne vode, naj s pihanjem potiskajo žogico, naj spuščajo mehurčke, naj se potope skupaj s starši in izdihujejo pod vodo.

Tudi plovnost si otrok pridobiva postopno. Če vdihne zrak, se potopi in pod vodo v počepu oprime kolena, ga voda sama dvigne na površino. Na vodi plava "mrtvaka", se s starši ali drugimi igra "vrtiljak" itd.

Občutek za drsenje si otrok pridobiva tako, da se vleže na vodo, roditelj ga prime pod pazduho in ga v hoji nazaj vleče po vodi. Podobne učinke dosežemo z odzivom od stene, če smo v bazenu, ali pa se otrok odrine od roditelja. Tudi za to storitev najdemo dovolj iger. Pot, ki smo jo tako skupaj prehodili s svojim otrokom že omogoča, da se otrok samostojno spušča v vodi in poskuša zaplavati.

Kako naprej ?

To vprašanje se vedno postavlja potem, ko je otrok že precej "domač" v vodi in ko naj bi se seznanil z eno izmed tehnik plavanja. Skozi ves proces igranja in učenja smo opazovali otroka in njegovo gibanje. V večini primerov se deklice bolj nagibajo k prsni tehniki plavanja, dečkom pa bolj ugaja kravl. Zato bo najbolje če tako tudi ravnamo.

Ob tem naj dodamo, da je bistvenega pomena to, da se plavalec z določenimi gibi obdrži na vodi. Vsekakor otrok zelo rad posnema odrasle, je dober opazovalec, zato mu tudi omogočimo, da bo napredoval. Ko otrok splava je to lahko mali "praznik" za družino in osnova za skupno družinsko plavanje. Tako naj bi tudi plavanje postalo sestavni del njihovega športnorekreativnega udejstvovanja.

5.0 ZAKLJUČEK

V celotni programski zasnovi športnorekreativne dejavnosti smo dali poudarek otrokom v predšolskem obdobju in družini. Športnorekreativno dejavnost prebivalcev v občini Trebnje naj bi postopno dvignili na višjo raven, vendar pa začnemo tam, kjer naj bi bila sredstva, znanje in napor najbolje naloženi.

Otroci naj bi se na strokovno utemeljen način seznanili s posameznimi gibalnimi dejavnostmi in športnimi vsebinami ter jih tudi osvojili.

Če bo posredovanje in izvajanje posameznih gibalnih dejavnosti dovolj igrivo ter prepleteno z radostjo in zadovoljstvom, bodo otrokom tovrstne dejavnosti prirasle k srcu.

Postopno se bo oblikoval ne le pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti in športa, marveč bo šport postal nepogrešljivi del njihovega zorenja.

Generacija za generacijo predšolskih otrok naj bi odhajala v šolo z bogastvom motoričnih izkušenj in gibalnih navad, kar naj bi bila dobra osnova za nadaljnji razvoj športa med osnovnošolci pa tudi kasneje.

Del pripravljenih modelov za športnorekreativno udejstvovanje družin pa naj bi bila spodbuda za nov način izkoriščanja njihovega prostega časa in bogatenja njihovega življenja.

Strokovno podprti izvedbeni modeli naj bi se postopno uvajali v prakso, to je v življenje vzgojnovarstvenih zavodov in družin.

6.0 LITERATURA IN VIRI

1. Berčič, H., B. Sila: Načrtovanje in programiranje športnorekreativne dejavnosti v občini Trebnje. Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, Ljubljana, 1991.
2. Berdihova, J.: Mama, tata vežbajte sa mnom. Partizan - Novinsko izdavačko-propagandna ustanova, Beograd, 1973.
3. Kosec, M.: Starši in otroci vadimo skupaj. Partizan Slovenije, Zveza za športno rekreacijo in telesno vzgojo, Ljubljana, 1976.
4. Kosec, M., M. Mramor: Športna vzgoja za predšolske otroke. Državna založba Slovenije, Ljubljana, 1991.
5. Pediček, F.: Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo I. Mladinska knjiga, Ljubljana, 1970.
6. Petrovič, R.: Otroka na smučih. Domus, Ljubljana, 1992.
7. Prešern, M.: Nauči se plavati. Šolski center za telesno vzgojo v Ljubljani, Ljubljana, 1974.
8. Rajtmajer, D.: Metodika telesne vzgoje. Predšolska vzgoja - I. knjiga. Pedagoška fakulteta Maribor, Maribor, 1988.
9. Strokovna gradiva občine Trebnje, ki obravnavajo področje športa in vzgojnovarstvenih ustanov.
10. Ulaga, D., S. Urek, D. Erbežnik: Gimnastika doma. Zveza telesnokulturnih organizacij Slovenije, Ljubljana, 1990.
11. Vauhnik, J.: Didaktika športne vzgoje. Pedagoška fakulteta Maribor, Maribor, 1991.