

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

PROGRAMI ZA OTROKE V ŠPORTNI AGENCIJI SPORTY

Diplomsko delo

ŠPELA AMBROŽIČ

Ljubljana 2007

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja
Elementarna športna vzgoja

**PROGRAMI ZA OTROKE V ŠPORTNI AGENCIJI
SPORTY**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

izr. prof. dr. Mateja Videmšek

RECEZENT

izr. prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANT

izr. prof. dr. Jože Štihec

AVTORICA DELA

Špela Ambrožič

Ljubljana 2007

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici,
za vso pomoč, ki mi jo je nudila pri izdelavi diplomskega dela in za vse nasvete,
ki jih s pridom uporabljam pri delu z otroki.

Zahvaljujem se svojim staršem
za vso podporo in spodbude, ki so jih izrazili skozi leta študija.

Posebna zahvala gre mojima dvema fantoma,
soprogu in sinu,
ki mi dajeta moč, energijo in me z vsem srcem spodbujata
pri novih podvigih in delu, ki ga opravljam.

Ključne besede: športni programi, predšolski otroci, zasebna Športna agencija Sporty.

PROGRAMI ZA OTROKE V ŠPORTNI AGENCIJI SPORTY

Špela Ambrožič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2007

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

Število strani: 78

Število preglednic: 6

Število grafov: 2

Število virov: 22

Število slik: 38

Število prilog: 6

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je predstaviti in opisati Športno agencijo Sporty in programe za otroke. Delo opisuje samo otroški del športne agencije.

Diplomsko delo je monografskega tipa. V prvem delu diplomskega dela je s teoretičnega vidika obravnavan otrokov gibalni, telesni, osebnostni, socialni in čustveni razvoj, opisane pa so posamezne gibalne sposobnosti otroka. Prikazana pa je tudi razvejanost športa za predšolske otroke v Sloveniji.

V drugem delu so predstavljeni otroški programi Sporty, ki zajemajo otroke stare od 2 do 9 let. Podrobneje so opisani 4 programi, ki se izvajajo v športni igralnici: Prvič Sporty, Sporty Predšolček, Sporty Osnovnošolček, Sporty Odbojkar, tabori, tečaji, programi za šole in vrtce in ostali programi, ki jih športna agencija izvaja. Predstavljene pa so tudi letošnje novosti, ki so: športna vadba v tujem jeziku, športna vadba mamc z dojenčki in plavanje dojenčkov.

Programi so podrobno opisani, opredeljene so vsebine po mesecih, podani pa so tudi cilji vadbe.

Otroci na vadbi izvajajo naravne oblike gibanja, spoznavajo se z 9 različnimi športi in tako spoznajo različna športna znanja. Tako se lahko skupaj s starši odločijo, kateri šport bodo izbrali oz. trenirali.

Diplomsko delo bo uporabno kot informativno gradivo za starše predvsem iz gorenjske regije in vse strokovne delavce, ki delajo na področju predšolske in šolske športne vzgoje, v pomoč pa bo tudi pri praktičnem izvajanju gibalnih dejavnosti.

ABSTRACT

The purpose of this thesis is to introduce and describe Sports agency Sporty and its children's programs. The thesis focuses only on activities that sports agency offers for children.

The thesis is monographic. The first part discusses the theoretical aspects of child's motorical, physical, personal, social and emotional development and describes child's individual physical capabilities. First part also outlines diversification of sports activities for preschool children in Slovenia.

The second part describes Sporty's programs, available for children from the age of 2 to 9, in greater detail. It provides a detailed description of four programs that are implemented in a sports facility: First Steps with Sporty, Sporty the Preschooler, Sporty the Primary Schooler, Sporty the Volleyball Player, camps, courses, programs for schools and kindergartens as well as other programs that sports agency implements. Furthermore, innovations, such as sport exercise in a foreign language, sport exercise for mothers with infants and infant swimming which were implemented in 2007 for the first time are also presented. The thesis provides a detailed description of these programs, specifies the content of individual months and defines the goals of such sport exercise.

During these sport exercises children develop natural forms of physical movement and get acquainted with nine different sports which enables them to gain knowledge of these sports. This way they can make a decision together with their parents, which sport to choose or get involved in it professionally.

The thesis is useful information material especially for parents from the Gorenjska region and all expert workers in sport working in the field of preschool and school sports education. Moreover, it will provide help for practical implementation of physical movement.

KAZALO

1. UVOD	8
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	11
2.1 RAZVOJ OTROKA	11
2.1.1 Gibalni razvoj otroka	12
2.1.2 Socialni razvoj otroka	12
2.1.3 Osebnostni razvoj otroka	13
2.1.4 Čustveni razvoj otroka	15
2.1.5 Telesni razvoj otroka	16
2.2 GIBALNE SPOSOBNOSTI OTROKA	19
2.2.1 Kordinacija gibanja	21
2.2.2 Preciznost	22
2.2.3 Gibljivost	23
2.2.4 Hitrost	24
2.2.5 Moč	24
2.2.6 Ravnotežje	26
2.2.7 Vzdržljivost kot funkcionalna sposobnost	26
2.3 RAZVOJ SLOVENSKEGA ŠPORTA	27
2.3.1 Posledice sedečega načina življenja	28
2.3.2 Razvejanost rekreativnega športa za predšolske otroke	30
3. CILJI	34
4. METODE DELA	35

5. OTROŠKI ŠPORTNI PROGRAMI SPORTY	36
5.1 PREDSTAVITEV ŠPORTNOREKREATIVNIH PROGRAMOV SPORTY	36
5.1.1 Športnorekreativni programi v športni igralnici.....	39
5.1.1.1 Program Prvič Sporty	43
5.1.1.2 Program Sporty Predšolček.....	45
5.1.1.3 Program Sporty Osnovnošolček.....	47
5.1.1.4 Program Sporty Odbojkar	49
5.1.2 Organizacija taborov	51
5.1.2.1 Zimski tabori	52
5.1.2.2 Poletni tabor	55
5.1.3 Organizacija tečajev.....	58
5.1.4 Programi za šole in vrtce	67
5.1.5 Ostali programi.....	68
5.1.5.1 Športne prireditve	69
5.1.5.2 Športna animacija.....	69
5.1.5.3 Rojstni dnevi.....	69
5.1.6 Letošnje novosti.....	71
6. SKLEP.....	74
7. LITERATURA.....	76
8. PRILOGE	78

1. UVOD

Gibanje se začne že pred rojstvom. Že zarodek se giblje v maternici, to pa se nadaljuje z rojstvom. Ko se najmlajši postavijo na trebušček, se najprej plazijo, potem začnejo laziti in sledijo prvi poizkusi postavitve na noge in kmalu hoja. Gibanje ohranjamo skozi celo življenje do pozne starosti, zato je zelo pomembno, da že našim najmlajšim ponudimo kvalitetno in pestro vadbo.

Potreba po gibanju je ena temeljnih potreb otroka že v zgodnjem otroštvu. Otroško telo neprestano raste in se razvija. Na rast in razvoj v veliki meri veliko vpliva ravno gibanje. Z rastjo in razvojem se otrokove sposobnosti večajo in tako sta rast in razvoj v nenehni odvisnosti od gibanja in obratno (Videmšek in Visinski, 2001).

V predšolskem obdobju naj bi otroci pridobivali raznovrstne gibalne izkušnje predvsem skozi igro. Igra je svobodna in ustvarjalna dejavnost, vpletena v življenje vseh otrok pa tudi odraslih, pomeni izziv in nove možnosti za spoznavanje samega sebe, drugih, za čutenje, iskanje, primerjanje, preizkušanje... Z elementarnimi gibalnimi igrami otroci postopoma spoznavajo smisel in pomen upoštevanja pravil igre in krepijo medsebojne odnose, kar je zelo pomembno za otrokov celostni razvoj.

Če otrok nima možnosti za izvajanje različnih gibalnih dejavnosti, lahko zaostane v gibalnem razvoju. Da se to ne bi zgodilo, je dobro, da otroke že zelo zgodaj navajamo na gibanje doma in v naravi. Le ob pomoči staršev se otrok lahko razvije v vsestransko osebnost (Videmšek in Visinski, 2001).

Zavedanje staršev o pomenu predšolske športne vzgoje predstavlja otroku trden most k njegovemu kakovostnejšemu preživljanju prostega časa s športnim udejstvovanjem tudi v kasnejših obdobjih življenja (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

Večina otrok uživa v gibanju in igri in se z veseljem vključuje v vodene in organizirane športne dejavnosti. Dandanes je zelo malo kvalitetnih športnih programov, primernih za predšolske otroke in le-ti ne morejo zaživeti, če ni spodbude in sodelovanja staršev.

Zavedanje staršev o pomenu predšolske športne vzgoje predstavlja otroku trden most k njegovemu kvalitetnejšemu preživljanju prostega časa s športnim udejstvovanjem tudi v kasnejših obdobjih življenja (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

Družina, ki se zaveda pomena kakovostnega načina življenja, tako vključuje vanj tudi aktivno športno delovanje (Videmšek idr., 2001).

V diplomskem delu je podrobneje predstavljena Športna agencija Sporty in športnorekreativni programi Sporty, namenjeni otrokom od 3. do 9. leta starosti, ki se izvajajo v omenjeni agenciji. V športnih programih Sporty se s športi spoznavamo v športni igralnici, z izjemo plavanja, ki se izvaja v bazenu, in športov (alpsko smučanje, tek na smučeh, rolanje, planinstvo ...), ki se izvajajo na zunanjih igriščih oziroma v naravi.

Programi za otroke so razdeljeni v starostne skupine:

PRVIČ SPORTY

Namenjen je najmlajšim, otrokom starim tri leta. Vadba poteka skupaj s starši.

SPORTY PREDŠOLČEK

Namenjen je otrokom, starim štiri in pet let. Tu vadba poteka brez sodelovanja staršev.

SPORTY OSNOVNOŠOLČEK

Namenjen je otrokom starim šest, sedem in osem let.

SPORTY OBBOJKAR

Namenjen je otrokom od 1. do 4. razreda OŠ.

Športna agencija Sporty izvaja še vrsto drugih programov, kot so organizacija zimskih in poletnih taborov, tečaje, animacijo, programe za šole in vrtce. Agencija izvaja tudi športne programe za starejše, hotelsko animacijo, organizacijo prireditev. V diplomskem delu bodo podrobneje predstavljeni samo otroški programi.

Športna agencija Sporty je bila ustanovljena leta 2004. Vsako leto programi v športni igralnici in telovadnici trajajo od meseca septembra do maja. Ostale aktivnosti pa so prilagojene letnim časom in vremenskim pogojem.

Na začetku Sportyjeve sezone, sredi meseca septembra, vsakoletno organiziramo prireditev namenjeno otrokom in njihovim staršem, imenovano »S SPORTYJEM V NOVO ŠOLSKO LETO«.

Športna agencija Sporty ima za svojo zaščitno maskoto zajčka, imenovanega Sporty, po katerem je agencija dobila ime. Druži jih slogan »Z NAMI JE ŠPORT ZABAVA«, ki ponazarja način dela in skupnega druženja.

Z namenom, da bi starši, vzgojitelji in ostali strokovni delavci lažje vodili športno vadbo predšolskih in šolskih otrok, smo se odločili, da v diplomskem delu predstavimo

športnorekreativne programe Sporty, ki so namenjeni otrokom in bodo lahko v pomoč staršem in vzgojiteljem pri popoldanski gibalni aktivnosti otrok.

Diplomsko delo bo tako lahko uporabno za teorijo in prakso. Na teoretični osnovi bo uporabno kot informativno gradivo za starše in vse strokovne delavce, ki delajo na področju predšolske in šolske športne vzgoje (športne pedagoge, vzgojitelje, razredne učitelje v prvem triletju osnovne šole ...). V praksi bo uporabno z vidika, da bodo tako starši kot tudi vsi vzgojitelji v vrtcih in šolah vedeli, da jim lahko priskočimo kadarkoli in kjerkoli na pomoč pri izvedbi tovrstnih športnih programov, aktivnostih, prireditvah ...

2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

V predšolskem obdobju naj vsebine športnih programov izhajajo iz otroka, prilagojene naj bodo njegovim sposobnostim, lastnostim, potrebam in interesom (Videmšek in Jovan, 2002).

Za upoštevanje zgornjih načel je potrebno za pravilno in učinkovito izvajanje športnorekreativnih programov Sporty poznati otrokov gibalni, osebni, socialni, čustveni in telesni razvoj. Hkrati pa mora vsak športni program vsebovati cilje predšolske in šolske športne vzgoje, na podlagi katerih razvijamo otrokove motorične sposobnosti.

2.1 RAZVOJ OTROKA

Otroštvo in mladost sta obdobji rasti in razvoja, zato je to obdobje človekovega življenja silno burno, polno sprememb in zelo ranljivo, obenem pa prilagodljivo. Rast in razvoj telesa in duševnosti sta skladna le tedaj, če gre za zdravo dedno osnovo in zdravo fizično, biološko, psihično in socialno okolje, ki otroka spodbuja, da lahko razvije svoje potencialne sposobnosti do optimalnosti. Čim mlajši je otrok, toliko večja je njegova sposobnost rasti in razvoja (Kosec in Mramor, 1991).

Otrokov razvoj je dinamičen proces, ki ga interaktivno sodoločata dednost in okolje, in sicer na ravni fizikalnega ter socialnega okolja. Na vse dejavnosti otrokovega razvoja (rast, zorenje, izkušnje) ne moremo enako vplivati. Najmočnejši vpliv ima okolje na izkušnje, to je vpliv na razvoj skozi proces učenja. Spodbude, ki jih dobiva majhen otrok iz okolja, so senzorične, odzivi pa gibalni (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

2.1.1 Gibalni razvoj otroka

Gibalni razvoj je najbolj izrazita oblika in funkcija psihofizičnega razvoja, ki se prične že v predporodni dobi in se stalno izpopolnjuje. Še posebno je razvit v prvih treh letih življenja. Že v prvih dveh letih doseže otrok take gibalne zmožnosti, ki jih ni sposobno nobeno drugo bitje in se kažejo v pokončni hoji. Od povsem nemočnega novorojenca, ki se sam ne more premakniti z mesta, in ki ne more prijeti z roko najpreprostejšega predmeta, otrok doseže stopnjo, ko lahko sam s svojo voljo obvladuje razdalje v prostoru in po svoji volji ravna s predmeti (Horvat in Magajna, 1987).

Psihologi so veliko proučevali vlogo učenja in različnih vaj (McGraw, Dennis, Denisova). V teh raziskavah so opazovali motorični razvoj otrok, ki so odraščali v različnih razmerah. Znano je, da pri nekaterih ljudeh povijajo otroka zelo tesno, tako da ne more do enega leta premakniti niti rok niti nog. Kljub temu so ti otroci malo potem, ko so dobili možnost za gibanje, normalno shodili in tudi v ročnih spretnostih niso zaostajali za otroki iz drugih kultur, ki so imeli od rojstva naprej proste roke in noge. Iz teh rezultatov so avtorji sklepali, da je na razvoj osnovnih motoričnih funkcij odločilen vpliv dejavnikov zorenja. Seveda pa mora priti ob pravem času tudi do ustreznih izkušenj (Goričnik, 1999).

Razvoj pri otroku poteka v dveh smereh (Videmšek in Jovan, 2002):

- cefalokavdalna smer pomeni razvoj oziroma kontrolo mišic, ki se začne pri glavi, nadaljuje v vrat, trup in noge. Gre za razvoj od zgoraj navzdol;
- proksimodistalna smer pomeni razvoj oziroma kontrolo mišic, ki se začne pri hrbtenici, nadaljuje pri trupu, sledijo ramena in na koncu okončine (noge in roke) ter zapestje in mišice prstov. Gre za razvoj telesa, ki poteka od sredine navzven.

2.1.2 Socialni razvoj otroka

Novorojenček ni niti socialno niti nesocialno bitje, temveč obstaja samo možnost za njegov socialni razvoj. V prvih dneh po rojstvu se ne zanima za ljudi in jih tudi ne razlikuje od vsega drugega, ki ga obdaja. Že po prvih dveh mesecih reagira na zvoke, šume in na človeški glas in postopoma začne razlikovati ljudi od predmetov. Nasmeh ljudem se pojavlja med drugim in tretjim mesecem starosti, in to je prvi znak, da reagira otrok na druge ljudi. Otrok razume, da z jokom prikliče pomoč odraslih že v tretjem mesecu. Poznane osebe razlikuje od nepoznanih že po šestih mesecih in se smeje samo v prisotnosti poznanih ljudi. Po osmih mesecih že skuša posnemati kretnje in govor. Otrok pozna najprej odrasle in z njimi vzpostavlja socialni stik. To je razumljivo,

saj ga odrasli negujejo. Šele kasneje stopa v stik z otroki. Na socialnost otroka vpliva več faktorjev, kot so: razporejenost v družini, inteligentnost otroka in splošni socialni položaj. Zgodnji socialni razvoj je velikega pomena za nadaljnji socialni razvoj otroka (Ugrinovski, 2004).

Socialni razvoj je voden in usmerjen proces, ki vodi k razvoju vzpostavljanja stikov z drugimi osebami oziroma k izgradnji socialnih odnosov (Tancig, 1987).

Proces socializacije poteka vedno s socialnim učenjem, pri katerem imajo pomembno vlogo socialni faktorji, predvsem druge osebe (Bizjak, 1999).

V dojenčkovi in malčkovi igri z igračami lahko opazujemo tudi razvoj otrokovega socialnega obnašanja do prisotnih oseb, razvoj predmetnega obnašanja oz. otrokovega obnašanja v zvezi s predmeti, ki jih uporablja pri igri (najpogosteje so to igrače) ter razvoj otrokove sposobnosti koordinacije lastne predmetne in socialne dejavnosti (Kavčič, 2001).

2.1.3 Osebnostni razvoj otroka

Razvoj otrokove osebnosti je odvisen od tega, kar ga starši naučijo. Torej so starši tisti, ki morajo prevzeti odgovornost za to, kakšni bodo njihovi otroci, ter poskrbeti, da bodo pri otroku razvijali takšne lastnosti, ki jim bodo uspešno služile kasneje v življenju (Videmšek idr., 2003).

Večina sodobnih teorij poudarja, da je razvoj stalen in dinamičen proces. Zlasti v zgodnjem obdobju otrokovega razvoja gre za tesno povezanost med telesnim in psihičnim razvojem. Otrok je prav v tem obdobju popolnoma odvisen od odraslih pri zadovoljevanju osnovnih življenjskih potreb, od zadovoljevanja osnovnih potreb pa je odvisen njegov skladen razvoj.

Poleg zadovoljevanja osnovnih fizioloških potrebe (potreba po hrani, po ravnovesju med počitkom in aktivnostjo, po zaščiti, po ustrezni termoregulaciji) pa je zelo pomembno, da otrok zadovolji tudi psihološke potrebe (potreba po varnosti in zaupanju, po ljubezni, po ustreznem pričakovanju, kaj otrok zmore in česa ne), potrebo po učenju (potreba po pravem razmerju med novim in že poznanim), potrebe po spoštovanju in upoštevanju (potreba po okolju, v katerem je otrok spodbujen in pohvaljen), potrebo po priznavanju in spoštovanju napora, ki ga je otrok vložil v pridobivanje znanja, razvijanju spretnosti, potrebo po upoštevanju in spoštovanju otrokovega "jaza" in razvojne stopnje.

Otroci morajo v tem obdobju dobiti občutek, da so sposobni obvladati spretnosti, ki jih od njih pričakujemo. Občutijo naj svobodo pri izražanju, sanjarjenju in razvijanju lastne domišljije. Navajamo jih na to, da tekmujejo sami s seboj in doživljajo občutek, da napredujejo, dosegajo naj uspehe, bodisi pri majhnih ali velikih stvareh – čeprav po majhnih korakih.

Starši morajo pri otroku razvijati osebnostne lastnosti, kot so: sposobnost vzpostavljanja in vzdrževanja prijaznih odnosov z drugimi ljudmi, sposobnost učenja na napakah, pripravljenost stvari deliti z drugimi, sposobnost trdega dela, sposobnost opazovanja in prilagajanja, sposobnost pozornosti, sposobnost ustvarjalnosti in odločnosti ... Vse te sposobnosti bodo imele na otroka pozitiven učinek, kar pa ne velja za sposobnosti, kot so: lenoba, nepoštenost, sovraštvo, počasno mišljenje, nezmožnost izražanja ...

Pogosto so otrokove lastnosti odraz lastnosti staršev. Nepotrpežljiv roditelj ima najverjetneje tudi nepotrpežljivega otroka. Če je otrok težaven, pogosto izvira ta težavnost iz težavnih staršev ali težavnih družinskih razmer. Prav malo je verjetno, da bodo imeli mirni starši težavnega otroka (Videmšek idr., 2003).

Otrokova osebnost se oblikuje že v prvih nekaj letih življenja, celo v prvih nekaj mesecih. Če starši zadovoljujejo otrokove primarne potrebe, če so otroci deležni veliko ljubezni, pozornosti in imajo mnogo spodbud, če so otroci srečni, je zelo veliko možnosti, da se bodo razvili v zdravo in pozitivno vsestransko osebnost.

2.1.4 Čustveni razvoj otroka

Čustva so človekov prvi jezik. Že nekaj sekund po rojstvu novorojenček z jokom ustvari svojo prvo obliko čustvene komunikacije. V drugem mesecu, ko se pri dojenčku razvije vidno prepoznavanje, se pogosto nasmiha vidnim dražljajem, na primer znanim obrazom. V četrtem mesecu se dojenčki začnejo smejati na glas, če jih požgečkamo ali poljubimo. Šest mesecev star dojenček se lahko smeji mami, ki govori z nenavadnim glasom ali si s plenico skuša pokriti obraz in s tem izraža zanimanje.

Čustveni odzivi otroka že zgodaj izražajo individualnost. Razlike ob rojstvu pripisujemo predvsem temperamentu, pozneje pa na izražanje čustev vplivajo tudi dejavniki okolja (Zupančič, 1995).

Posameznik s čustvenim izražanjem sporoča svojo vpletenost v določeno situacijo. Čustveni izrazi so dražljaji za osebo, ki jih opazuje, ocenjuje in si jih razlaga ter se na podlagi pomena, ki jim ga pripisuje, nanje odziva. Obseg dražljajev, ki sodelujejo pri nebesednem čustvenem sporazumevanju, je dokaj velik, zato smo pozorni predvsem na naslednje kazalce čustvenih stanj: izraze obraza, gibe oči in smer gledanja, kretnje, držo telesa, glas, nejezikovne zvoke, uporabo socialnega prostora, dotik in vonj (Smrtnik Vitulič, 2004).

Ko se otrok začne učiti besednih izrazov za čustva, so temelji njegove čustvene izraznosti že zgrajeni. Otrok se ustrezno odzove na čustvene izraze primarnih čustev, še preden jih je sposoben poimenovati. Z razvojem govora se odpre možnost nadaljnje diferenciacije izražanja in razumevanja čustev (Lamovec, 1991).

Številni psihologi so se ukvarjali z vprašanjem, kako ravnati, da bodo možnosti za to, da se bodo otroci razvili v zdrave osebnosti, čim večje. Psihologi se strinjajo, da ima vsak otrok čustvene potrebe, ki morajo biti potešene pri doseganju tega cilja. Prva in najvažnejša potreba je potreba po dajanju in prejemanju ljubezni, ostale, prav tako zelo pomembne potrebe, pa so: potreba po spoštovanju osebnosti, po varnosti, disciplini, svobodi, moči, zabavi, sprejetosti... (Konjar, 1998).

Otrokovi čustveni izrazi se vedno bolj diferencirajo, postajajo bolj individualni, čustvene reakcije so enake samo pri novorojenčkih. Vsak otrok si sčasoma izoblikuje svoj sistem čustvenih odzivov, in to pod vplivom okolja ter osebnih izkustev.

Glede na otrokove zmožnosti smo dolžni organizirati in mu ponuditi take oblike izobraževalnih dejavnosti, da bo ob delu razvijal čustva, vezana na samooceno (uspeh,

odnos do neuspeha), in čustva, vezana na odnose z drugimi (ljubezen, prijateljstvo, zaupanje, strah, ljubosumnost ...). Napetosti, nezadovoljstvo in druga negativna čustva se mora naučiti premagovati. Delo naj mu omogoči razvijanje sposobnosti za ocenjevanje estetskih vrednot. Ob vseh aktivnostih naj pridobiva realno sliko o sebi s pozitivnimi in negativnimi sodbami o svojem telesu in značilnostih lastne osebnosti.

2.1.5 Telesni razvoj otroka

Telesni razvoj zajema anatomske in fiziološke procese oziroma spremembe v razmerjih, oblikah in strukturi, do katerih pride v posameznikovem razvoju. Telesni razvoj predstavlja spremembe v kompleksnosti strukture in oblike. Prvi proces imenujemo rast, drugega pa diferenciacija. Vzrok za prvi pojav je rast celic, za drugi pojav pa različen razvoj teh celic (Horvat in Magajna, 1989).

Otrok ni pomanjšan odrasli, zato je treba poznati nekatere značilnosti zgradbe in funkcije organov, da bi telesna aktivnost ne škodovala zdravju (Kosec in Mramor, 1991).

Razvoj kosti

Ob rojstvu otrok praktično nima kosti pač pa hrustanec. Z razvojem kostno tkivo izpodriva hrustanec in ga izpodrine s končano rastjo. Zaradi tega so kosti malih otrok, zlasti pa še dojenčka, elastične, mehkejše od odraslega. Poleg okostenevanja dolgih in ploščatih kosti je viden razvoj in rast zobovja, ki nam je vsem najbolj na očeh (Kosec in Mramor, 1991).

Dihalni organi

Dihalni organi začenjajo svojo funkcijo šele ob porodu. Prej se otrok oskrbuje s kisikom in oddaja ogljikov dioksid direktno iz popkovne krvi. Dihala so dokaj drugačna od odraslih, imajo kratko razdaljo med nosom, sapnikom in pljuči, zelo široko je odprta nosno-žrelna cev, preseki sapnika, grla in bronhusov so zelo mali (Kosec in Mramor, 1991).

Srce in ožilje

Razvoj srca in ožilja doživi veliko sprememb zlasti ob rojstvu, ko dihalna prevzamejo svojo funkcijo izmenjave plinov in se začne pretok krvi skozi pljuča. Pogostost bitja srca se s starostjo manjša, ob rojstvu povprečno 140 udarcev na minuto, v drugem letu starosti 100, četrtem 90 in šestem 80. Podobno se manjša število vdihov in izdihov zraka na minuto, od 30 ob rojstvu, do 20 v šestem letu. Pri fizičnem naporu se pri otrocih poveča zlasti število utripov in vdihov, ne pa moč srčne mišice in dihalna kapaciteta (Kosec in Mramor, 1991).

Tabela 1: Povprečne vrednosti frekvence srčnega utripa v mirovanju pri otrocih različne starosti.

Obdobje	Spodnja meja	Zgornja meja	Povprečna vrednost
Novorojenčka	80/min	170/min	120–140/min
Dojenčka	100/min	160/min	120/min
Predšolsko obdobje	80/min	130/min	110/min
Šolsko obdobje	60/min	110/min	90/min
Adolescenca	60/min	90/min	80/min

Vir: Findak in Delija, 2001

Razvoj mišičja

Z rastjo otroka se manjša podkožno maščevje, nadomešča ga mišičevje. Mišice predstavljajo pri novorojenčku 20–25 % telesne teže, pri odraslem pa 43 % (Kosec in Mramor, 1991).

Žleze z notranjim izločanjem

Žleze z notranjim izločanjem menjajo svojo funkcijo, nekatere (npr. spolne) pa še celo ne funkcionirajo in začno šele po devetem letu starosti. Potrebno je poznati nekatere posebnosti imunološkega sistema otrok, ki tudi spreminja svojo obrambno funkcijo z leti rasti. Tako so na primer alergične reakcije z rastjo slabše izražene (Kosec in Mramor 1991).

2.2 GIBALNE SPOSOBNOSTI OTROKA

Gibalne sposobnosti so v osnovi odgovorne za izvedbo naših gibov. Določajo gibalno stanje človeka. Z njihovo pomočjo lahko opravljamo točno določeno nalogo, nekaj zmoremo (Videmšek idr., 2003).

Gibalne sposobnosti pomenijo kvaliteto, ki je v osnovi odgovorna za izvedbo človekovega gibanja. Nizek nivo gibalnih sposobnosti oteži ali celo onemogoči izvajanje najpreprostejših gibanj, zato je potrebno ohranjati ustrezno stopnjo njihove razvitosti (Pistotnik, 2000).

Pri gibalnih sposobnostih je odstotek prirojenosti različen, v določeni meri pa se jih da pridobiti z vadbo in načinom življenja. Vsi ti dejavniki povzročijo različno raven njihove razvitosti pri posameznikih.

V razvoju se otrok neprestano srečuje z učenjem in izvajanjem novih, vse zahtevnejših gibalnih spretnosti, kar je v precejšnji meri pogojeno z ravno motoričnih sposobnosti. Višja ko je raven motoričnih sposobnosti, uspešnejše bo učenje in izvajanje različnih gibalnih spretnosti. Motorične sposobnosti so temelj za izvajanje različnih gibalnih spretnosti, čeprav ne smemo pozabiti, da so pri tem pomembne tudi druge človekove sposobnosti in značilnosti. Prenizka raven motoričnih sposobnosti pogosto zmanjšuje možnosti uspešnega učenja na motoričnem področju, nasprotno pa visoka raven motoričnih sposobnosti omogoča usvajanje in uporabljanje vse zahtevnejših gibalnih spretnosti. Razvoj na motoričnem področju zagotavlja otroku pridobivanje motorične kompetence, ki jih otroci v otroštvu visoko vrednotijo in pomembno vplivajo tudi na druga razvojna področja (Pangrazi, 2000). Zato je spodbujanje motoričnega razvoja ena od temeljnih razvojnih nalog v otroštvu.

Celostnost otrokovega razvoja zagotavlja, da se z usvajanjem znanj pridobivajo in razvijajo tudi potrebne gibalne sposobnosti in obratno. Tako lahko otrok svoje gibalne sposobnosti skozi tri nadrejene si stopnje (Pišot in Planinšec, 2005) postopoma usvoji in razvije gibalna znanja ter sposobnosti, ki mu bodo omogočila kakovostno vključevanje v različne gibalne/športne dejavnosti.

Te funkcionalno opredeljene stopnje sposobnosti so:

1. **sposobnost stabilnosti** (gibalne sposobnosti so razvite do ravni, ko otroku omogočajo motorično učenje in izvedbo gibanja v stabilni situaciji – brez šumov, motečih elementov in visoke tehnične zahtevnosti);
2. **sposobnost lokomotorike** (gibalne sposobnosti so razvite že do ravni, ki otroku omogoča gibalno učinkovitost v učenju in realizaciji gibalnih znanj v spremenljivih pogojih z zmožnostjo doseganja cilja, kakovost pa še ni zagotovljena);
3. **sposobnost manipulacije** (raven razvitosti gibalnih sposobnosti omogoča in podpira realizacijo ter upravljanje zahtevnih gibalnih nalog ter psihomotoričnega učenja v najrazličnejših spremenljivih pogojih s ciljem kakovostne izvedbe gibanja in doseganja cilja).

Posamezne gibalne sposobnosti pa se v procesu gibalnega razvoja in hkrati z željo po višji ravni psihomotoričnega znanja razvijajo skladno z razvojem najpomembnejših podsistemov psihosomatičnega statusa ter odgovornih mehanizmov regulacije gibanja.

Tako kot je značilna celostnost (integrativnost) v celotnem razvoju otroka, tako je prisotna znotraj gibalnega prostora, ki opredeljuje gibalne sposobnosti otrok. Na splošno je za človeka značilno, da njegovo gibalno učinkovitost omejuje šest gibalnih in funkcionalna sposobnost. Moč, hitrost, koordinacija gibanja, gibljivost, ravnotežje, preciznost ter vzdržljivost so sposobnosti, ki določajo učinkovitost posameznika pri realizaciji različnih gibalnih nalog, ob določenem prispevku ostalih dimenzij (socialnih, čustvenih, spoznavnih). Pri otroku je ta prispevek veliko večji kot pri odraslem, ključni pomen pri realizaciji gibalnih nalog pa imajo med gibalnimi sposobnostmi predvsem koordinacija gibanja, moč in ravnotežje. Predvsem slednje predstavlja filter, ki omogoča ali onemogoča oziroma otežuje realizacijo večine gibalnih nalog. To dejstvo ima pri učenju osnovnih elementov različnih športnih zvrsti velik pomen. Adaptacija na okolje (želja po ohranjanju obstoječega stanja in hkratna želja po spremembah), ki otroka nenehno spremlja ter nenehno rušenje in težnja po ponovni vzpostavitvi ravnotežnega položaja, sta pomembna dejavnika na poti k znanju osnovnih športnih prvin, zato jima moramo posvetiti veliko pozornosti.

Gibalne sposobnosti so torej zmožnosti, ki posamezniku omogočajo realizacijo gibalnih nalog, so merljive in na osnovi njih lahko ločimo razlike v uspešnosti izvedbe določene gibalne naloge med dvema subjektoma pri enakih pogojih, znanju in motivaciji. Učinkovitost posameznika pri realizaciji gibalnih nalog na splošno določa šest gibalnih sposobnosti :

- koordinacija,
- preciznost oziroma natančnost,
- gibljivost,
- moč,
- hitrost.

Posebno vlogo in prispevek v gibalni učinkovitosti pa ima tudi funkcionalna sposobnost:

- vzdržljivost.

2.2.1 Kordinacija gibanja

Koordinacija gibanja je sposobnost, ki je odgovorna za učinkovito oblikovanje in izvajanje sestavljenih gibalnih nalog. Koordinacija je gibalna sposobnost, ki je pri motoriki živih bitij najbolj značilna za človeško vrsto. Osnovne značilnosti koordiniranega gibanja so: pravilnost, pravočasnost, racionalnost, izvirnost, stabilnost.

Količnik prirojenosti pri koordinaciji tako kot pri drugih gibalnih sposobnostih ni natančno določen, predvidevamo pa, da je sorazmerno visok. Njena izraznost je v največji meri odvisna od dobrega delovanja centralnega živčnega sistema.

Za koordinacijo gibanja domnevamo, da ima šest pojavih oblik, ki se razlikujejo predvsem po načinu obdelave v centralnem živčnem sistemu. Tako poznamo gibalno inteligentnost, sposobnost za ritme, sposobnost uskladitve gibanja spodnjih okončin, sposobnost gibalnega učenja, sposobnost izkoriščanja gibalnega spomina in sposobnost časovne uskladitve gibov.

Razvoj koordinacije gibanja se prične že v fetalnem obdobju, saj plod že v materinem telesu pridobiva prve gibalne izkušnje. V največji meri pa lahko otroci te izkušnje pridobivajo do približno 6. leta starosti. To je obdobje, v katerem so najbolj dojemljivi za sprejem raznovrstnih gibalnih informacij in njihovo združevanje v gibalne strukture na višji ravni. Do 11. leta je ta razvoj še vedno dokaj strm, potem pa v obdobju pubertete zaradi hitre rasti skeleta sposobnost koordinacije gibanja celo nekoliko upade. Svoj vrhunec doseže pri 20. letih, nato pa po 35. letu začne postopno upadati. Vendar tudi v zrelih letih človek ne sme zapasti v ustaljene gibalne vzorce, temveč mora nenehno iskati nove gibalne izzive. Le tako bo namreč sposobnost ohranil na ustrezni, uporabni ravni.

Koordinacija gibanja je v veliki meri povezana z manifestacijo vseh drugih gibalnih sposobnosti. Te morajo biti ustrezno razvite, da se lahko tudi koordinacija gibanja preko njih izrazi na višji ravni. Sposobnost koordinacije gibanja ima torej pomembno vlogo pri pojmovanju gibalnega prostora, zato so jo nekateri poimenovali kar gibalna inteligentnost. Ta sposobnost posega tudi na druga področja otrokovega razvoja: spoznavno, čustveno in socialno. Otrok, ki nima ustrezno razvitih koordinacijskih sposobnosti, je nespreten, negotov v svojih dejavnostih, zelo počasi pridobiva nove gibalne vzorce in nenehno išče našo pomoč. Take otroke je potrebno še posebno spodbujati, da izvajajo sebi primerne gibalne naloge in da ne izgubijo volje do športnih aktivnosti.

Za razvijanje koordinacije gibanja otroci izvajajo naravne oblike gibanja in osnovne elemente različnih športov v fazi učenja, premagovanje ovir (poligoni), elementarne igre, plesne igre, različne dejavnosti v ritmu, gibalne naloge z različnimi pripomočki, dejavnosti z obema okončinama hkrati, manipulativne dejavnosti itd.

Pri tem so nam v veliko pomoč različna igrala in športni pripomočki, s katerimi otroku ponudimo čim bolj pester izbor gibanj, ki se postopno avtomatizirajo in shranijo v gibalnem spominu. To pa predstavlja gibalni potencial za lažje pridobivanje novih gibalnih izkušenj (Pišot in Videmšek, 2004).

2.2.2 Preciznost

Preciznost je sposobnost določitve ustrezne smeri in sile za usmeritev telesa ali predmeta proti želenemu cilju. Pomembna je pri dejavnostih, kjer je treba zadeti cilj (nogomet, košarka ...), ali tam, kjer je potrebno gibanje izvesti natančno v določeni smeri (smučanje, padalstvo ...). Preciznost je v pozitivni zvezi z drugimi osnovnimi gibalnimi sposobnostmi, predvsem koordinacijo gibanja, zato njihova višja raven omogoča doseganje boljših rezultatov tudi v preciznosti.

Ta sposobnost je odvisna od emocionalnega stanja človeka, zato lahko rezultati zelo nihajo. Nervozni ljudje dosegajo na testih natančnosti slabše rezultate. Tako kot ravnotežje je tudi preciznost slabo raziskana sposobnost.

Otroci so precej nenatančni. V zelo kratkem času morajo namreč določiti cilj, smer in intenzivnost premikanja, oddaljenost, velikost, obliko, določiti tehniko, s katero bodo metali v cilj, uravnavati moč, s katero bodo metali itd. To je tudi razlog, zakaj precej

otrok ne mara vaj za razvoj natančnosti, hitro jim namreč pade motivacija. Otrokom je zato potrebno ponuditi realno dosegljive cilje, da se počutijo uspešne (npr. najprej mečejo žogico v steno in postopoma zadevajo manjše cilje).

Zaradi slabšanja temeljnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti preciznost s starostjo upada, vendar se lahko z ustrezno vadbo in dobro telesno pripravljenostjo ohrani še v pozna leta (Pišot in Videmšek, 2004).

2.2.3 Gibljivost

Gibljivost (fleksibilnost, elastičnost, gibčnost) je sposobnost za izvedbo gibov z maksimalno amplitudo. Omogoča izvedbo velikih razponov gibov v sklepkih in sklepkih sistemih. Ločimo statično (zadrževanje maksimalne amplitude giba) in dinamično gibljivost (doseganje maksimalne amplitude giba). Slednja pa je lahko pasivna (z zunanjimi vplivi dosežemo amplitudo) ali aktivna (z lastno muskulaturo, agonisti, dosežemo maksimalno amplitudo antagonističnih mišičnih skupin). Otroku vedno razvijamo le dinamično aktivno gibljivost.

Gibljivost je pomemben dejavnik optimalne telesne pripravljenosti tako v športu kot v življenju nasploh. Stopnja prirojenosti gibljivosti je sorazmerno nizka, zato jo lahko razvijemo v večji meri in jo tudi z ustrezno vadbo ohranimo na določeni ravni v pozno starost.

Gibljivost lahko razvijamo na dva načina:

- s klasično metodo: uporabljamo balistične, dinamične vaje oz. vaje z zamahi;
- z raztezanjem ali statičnimi vajami: položaj maksimalnega raztega se doseže počasi in zadrži dalj časa (10–30 sekund).

Za večino gibalnih dejavnosti potrebujemo optimalno gibljivost. Normalno razviti predšolski otroci so zelo gibljivi, saj so pri njih telesne strukture zelo elastične in so zato sposobne velikih amplitud gibov. Pri predšolskih otrocih torej ni posebnih potreb za razvoj gibljivosti. Kljub temu je izvajanje gimnastičnih vaj pomembno tudi za predšolske otroke. Ker so le-te zanje zahtevne tudi z informacijskega vidika, otroci z njihovim izvajanjem razvijajo predvsem sposobnost koordinacije gibanja, poleg tega pa se postoma naučijo tudi pravilnega poimenovanja in izvajanja ustreznih vaj.

Od 7. leta starosti začne sposobnost gibljivosti postopoma upadati. Priporočljivo je, da se vadba za razvoj oz. ohranjanje gibljivosti izvaja vse življenje, saj lahko v nasprotnem primeru njena raven pade tako, da človek težko izvaja najpreprostejša vsakodnevna opravila (npr. zavezovanje čevljev) (Pišot in Videmšek, 2004).

2.2.4 Hitrost

Hitrost je sposobnost izvedbe gibanja v najkrajšem možnem času, ki se lahko pojavlja kot hitrost reakcije, hitrost posamičnega giba ali kot hitrost izmeničnih gibov (frekvenca). Pomembna je predvsem pri premagovanju kratkih razdalj s cikličnim gibanjem (tek, plavanje, kolesarjenje ...) in v gibalnih nalogah, ki zahtevajo hitro izvedbo posameznega giba.

Dejavniki, ki vplivajo na hitrost, so predvsem (Pistotnik, 2003):

- fiziološki (povezani z aktivnostjo živčnega sistema,
- biološki (povezani s sestavo mišičnega tkiva),
- psihološki (na različne načine vplivajo na hitrost),
- morfološki (predvsem pri hitrem premikanju telesa),
- razvitost ostalih gibalnih sposobnosti.

Od vseh gibalnih sposobnosti ima hitrost najvišji količnik prirojenosti, torej je v veliki meri odvisna od dednih lastnosti. Hitrost razvijamo vedno takrat, kadar je človek spočit. Načini in sredstva razvijanja hitrosti so zelo različni in dokaj enostavni. Primer so elementarne igre, izvajanje štarta (iz različnih položajev), ki ga nadaljujemo v kratke šprinte, ritmični poskoki, teki po strmini, štafetni teki. Vse te oblike tekov lahko uporabimo tudi pri predšolskih otrocih in jih vključimo v igro. Otrokom nudimo priložnost, da spoznajo različne tekalne igre in se poskusijo v prvih oblikah tekmovanja (Pišot in Videmšek, 2004).

2.2.5 Moč

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil (Pistotnik, 1999). Predstavlja osnovno gibalno sposobnost, saj brez nje ni gibanja. Delimo jo na tri pojavne oblike: eksplozivno, repetitivno in statično moč. Akcijske pojavne oblike pa se lahko delijo še po topološkem kriteriju na: moč rok, moč trupa in moč nog.

Eksplzivna moč je sposobnost za maksimalni začetni pospešek telesa v prostoru (npr. štart, skok, met). Prirojenost te sposobnosti je sorazmerno visoka, kar pomeni, da jo lahko razvijemo le v manjši meri. Značilna je predvsem za reakcije mlajših, saj začne po 30. letu postopoma upadati.

Repetitivna moč je sposobnost za dlje časa trajajočo dejavnost, ki poteka na osnovi izmeničnega krčenja in sproščanja mišic. Manifestira se pri izvajanju cikličnih gibanj, kot so npr. hoja, tek, poskoki, kolesarjenje, plavanje itd. Stopnja prirojenosti pri repetitivni moči je nizka, kar pomeni, da jo lahko v veliki meri še razvijemo. Pri otrocih je tako kot pri ženskah slabo izražena razlika med repetitivno in eksplzivno močjo.

Statična moč je sposobnost za dolgotrajno napenjanje mišic pri zadrževanju položaja pod obremenitvijo. Visoka raven statične moči je pomembna v mnogih športih, kjer je potrebno zadržati določene položaje, npr. pri športni gimnastiki, borišnih športih itd. Ker je stopnja prirojenosti statične moči nizka, lahko s primerno vadbo precej vplivamo na njen razvoj. Vendar pa je potrebno poudariti, da se pri predšolskih otrocih izogibamo statičnega naprežanja.

Moč nasploh ima pri večini gibalnih dejavnosti veliko vlogo. Če otroci nimajo moči razvite ustrezno njihovi razvojni stopnji, niso sposobni premagovati naporov pri izvajanju športnih aktivnosti. Posledica slabo razvite moči je prehitra utrujenost, kar povzroči, da postane otrok v igri bolj ali manj pasiven.

Pomembno je, da se pri otrocih izogibamo statičnih vaj za razvoj moči, ampak poiščemo ustrezne igralne oblike vadbe dinamičnega značaja, kot so npr. zajčji in žabji poskoki, skoki s kolebnico, gumitvist, plezanje po lestvi, vrvi, žrdi, letveniku, različne elementarne igre, ki vsebujejo mete, poskoke, plezanja itd. Določene gibalne naloge (hoja po vrvi, gredi, dvigovanje rutke z nožnimi palci itd.) naj otroci izvajajo bosi, saj tako razvijajo oz. krepijo mišice stopalnega loka.

Pri izvajanju gibalnih nalog za razvoj moči je potrebno paziti, da ne pride do velikih obremenitev na sklepe in hrbtenico, zato vmes izvajamo različne oblike razteznih vaj. Vaje za razvoj moči morajo biti takšne, da se moč razvija simetrično, da ni dolgotrajnega statičnega naprežanja, saj pride v nasprotnem primeru do prevelike obremenitve trupa. Pomembno je, da z gibalnimi nalogami za razvoj moči pripomoremo k razvoju pravilne drže otroka (Pišot in Videmšek, 2004).

2.2.6 Ravnotežje

Sposobnost ravnotežja je sposobnost ohranjanja stabilnega položaja in hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov. Delimo ga na statično ravnotežje (ohranjanje ravnotežnega položaja v mirovanju ali gibanju, ko predhodno ni bil moten ravnotežni organ) in dinamično ravnotežje (vzpostavljane ravnotežnega položaja v mirovanju ali v gibanju, ko je bil predhodno ravnotežni organ moten).

Da bi ohranili ravnotežni položaj, je treba nenehno in zelo hitro oblikovati ustrezen gibalni program, ki vsebuje korekcijske gibe. Za oblikovanje ustreznih kompenzacijskih programov je potrebna sinteza informacij iz čutil za vid in sluh ter ravnotežnega organa v srednjem ušesu.

Otroci dokončno razvijejo vestibularni aparat do 15. leta. Predšolski otroci imajo slabo razvito sposobnost ravnotežja, ki zavira normalen razvoj gibalnih sposobnosti. Zato moramo že pri mlajših otrocih začeti razvijati te sposobnosti.

Uporabljamo različne načine reševanja gibalnih nalog, ki zajemajo področje ravnotežja: hoja po črti, stoja na eni nogi, hoja po vrvi na tleh, skakanje po eni nogi, hoja po gredi itd. Otroci lahko izvajajo tudi gibalne naloge, ki vključujejo določen gibalni problem (npr. hoja po ozki gredi, kjer se srečata dva otroka, obračanje na ozki gredi, nošenje bremen, stopanje na valj ali kvader po prevalu, smučanje, rolanje, drsanje). Pri teh aktivnostih uporabimo vaje za razvijanje ravnotežja za vsako športno zvrst posebej.

Sposobnost ravnotežja je pomembna tudi v vsakdanjem življenju. S staranjem človeka se ravnotežje slabša, vendar ga lahko s primerno vadbo še dolgo ohranjamo na visoki ravni (Pišot in Videmšek, 2004).

2.2.7 Vzdržljivost kot funkcionalna sposobnost

Vzdržljivost je sposobnost izvajanja dlje časa trajajočih gibalnih nalog z enako učinkovitostjo. Telo se bojuje proti utrujenosti med telesnim naporom, ki traja dlje časa. Vzdržljivost je torej sposobnost, ki precej zmanjša stanje utrujenosti. Ločimo statično in dinamično vzdržljivost, ki je lahko splošna (ne glede na vsebino gibalne aktivnosti) ali specifična (točno določena vsebina), aerobna (ob hkratni dobavi potrebnega kisika) ali anaerobna (deluje v kisikovem dolgu) ter vključuje različne mišične skupine (lokalna, regionalna, globalna). Otroku vedno ponudimo vsebine, ki mu bodo omogočale razvoj dinamične, splošne, aerobne in globalne vzdržljivosti.

Pomembno je, da otroci izvajajo dejavnosti na prostem vsaj 3-krat na teden od 10 do 20 minut v vseh vremenskih razmerah (razen v dežju), še bolje pa je vsak dan in vse leto.

Otroci naj izvajajo dejavnosti z obremenitvijo, ki naj doseže srednjo intenzivnost (70–80 % maksimalnega pulza) v zmernem teku od 5 do 10 minut z vmesnimi odmori hoje, s hitrejšo hojo od 10 do 15 minut ali ob različnih tekalnih igrah do 20 minut.

Še posebej je pomembno, da k izvajanju dejavnosti za razvoj vzdržljivosti v igralni obliki spodbujamo tako dečke kot deklice, saj je bilo na vzorcu petletnih dečkov in deklic ugotovljeno (Videmšek, Karpljuk in Štihec, 2002), da so deklice bistveno manj vzdržljive kot dečki. Če dejavnosti za razvoj vzdržljivosti otroci izvajajo redno vse leto, so tako izpostavljeni postopnemu zniževanju temperature in povečani vlažnosti zraka ter si postopoma prilagodijo funkcionalne (termoregulativne) mehanizme, izboljšajo kondicijo in s tem tudi odpornost organizma. V zadnjem času namreč lahko veliko obolenj dihal pri predšolskih otrocih pripišemo prav slabi splošni vzdržljivosti otrok. Če pod tem pojmom razumemo dobro delovanje srčno-žilnega in dihalnega sistema, potem torej lahko rečemo, da je dobro razvita sposobnost vzdržljivosti prvi pogoj za dobro zdravje (Pišot in Videmšek, 2004).

2.3 RAZVOJ SLOVENSKEGA ŠPORTA

Žal so v slovenskem športu še vedno v ospredju predvsem športne organizacije, športni funkcionarji, športni oblastniki, državne in paradržavne športne asociacije, ki upravljajo šport. Športniki in uporabniki športa so običajno v ozadju, še posebej takrat, ko gre za sprejemanje ključnih odločitev, ki jih zadevajo.

V zadnjem poldrugem desetletju Slovenijo zaznamujejo najmanj tri tranzicije:

- prehod iz socialistične ureditve v kapitalistični družbeni sistem in s tem povezan prenos lastništva iz družbene v zasebno lastnino,
- prehod v evropske integracije,
- prehod v demokratični sistem.

Zanj so značilni med drugim tudi vzpostavitev in krepitev civilne družbe, prenova državne uprave in pregledna delitev javnih finančnih sredstev glede na opredeljen javni interes. Ker je šport vedno odsev stanja družbe, se omenjene preobrazbe in prehodi zaznavajo tudi na športnem področju. Oblikuje se športna civilna družba, katere moč se

sicer zlagoma krepí, vendar še vedno ni relevanten sogovornik oblasti, kar bi že po definiciji mora biti. Olimpijski komite Slovenije – združenje športnih zvez se sicer predstavlja kot reprezentativni socialni partner v državi in svetovnem športnem prostoru, ampak s skromnejšimi izidi, kot bi se lahko. Ob tem se pojavljajo še druge športne povezave ter interesna združenja, ki si skušajo zagotoviti mesto v slovenskem in mednarodnem športnem okolju kot legitimni predstavniki posamičnih športnih področij, oblik in vsebin ter interesov.

Vodilo pri upravljanju ni uresničevanje v prvi vrsti športnih in poslovnih ciljev in šele nato tako imenovanih »eksternalij« ter sinergijskih učinkov in posrednih pričakovanih koristnih učinkov športa, kot so denimo povečevanje prepoznavnosti slovenske države v svetu, uveljavljanje slovenske odličnosti s pomočjo športa, krepitev nacionalne identitete Slovencev na podlagi športa, podpiranje zdravega življenjskega sloga in s tem krepitev javnega zdravja, spodbujanje medkulturnega dialoga, blaženje socialnih razlik ... Tudi z vidika vzpostavljanja učinkovitega omrežja se slovenske športne organizacije ne povezujejo smiselno bodisi v poslovne (gospodarske družbe, delniške družbe ...) ali organizacijske in interesne (konzorciji, koalicije, zveze ...) povezave. Tovrstna omrežja bi kot kapitalsko in kadrovsko močne skupine lahko obvladovala velik tržni delež slovenskega športnega trga. Šele tako okrepljene bi bile sposobne vlagati v razvoj in ohranjati ter povečevati svojo konkurenčnost. Žal so tako še vedno odvisne od lokalne in državne politike in njenih kratkoročnih interesov, ki preko javnih zavodov za šport na lokalni ravni in s pomočjo sponzorjev podjetij, ki so v državni lasti, upravljajo s slovenskim športom (www.zzv-ce.si, 2007).

2.3.1 Posledice sedečega načina življenja

Športni pedagogi so mnenja, da je v šoli nujno zagotoviti najmanj tri ure športne vzgoje na teden oziroma pri prenovi določenih srednješolskih ali osnovnošolskih programov ta že doseženi standard obdržati. Ponudba športnih programov mora biti dovolj široka in kakovostna. Smiselno je tudi, da starši spodbudijo svoje otroke in jim omogočijo, da bodo lahko prihajali v šolo peš ali s kolesom.

V Sloveniji je prekomerno prehranjenih 18 odstotkov dečkov in 21 odstotkov deklic v starosti do petih let, 9 odstotkov dečkov in 8 odstotkov deklic v tej starostni skupini je debelih. V starosti od 15 do 16 let je prekomerno hranjenih 17 odstotkov mladostnikov in 15 odstotkov mladostnic, debelih je 6 odstotkov mladostnikov in 4 odstotke mladostnic.

Zaradi nezdravega prehranjevanja in prenizke telesne dejavnosti med slovenskimi otroki in mladostniki narašča delež prekomerno prehranjenih otrok in debelih, na drugi strani pa se srečujemo s porastom deleža podhranjenih in tistih z motnjami hranjenja.

Po nekaterih ocenah je v Sloveniji skoraj 60 odstotkov odraslih športno neaktivnih. Večino dneva preživijo odrasli sede – v avtomobilu, na delovnem mestu, v šoli, pred televizorjem ali računalnikom. Redna telesna vadba pomaga zgraditi in ohranjati zdrave kosti, močne mišice in gibljive sklepe. Če smo redno telesno dejavni, si v starosti podaljšujemo zdravo življenje. Telesna dejavnost ugodno vpliva na zmanjševanje stresa, depresije, strahu in osamljenosti. Spodbuja splošno dobro počutje in samozavest ter povečuje življenjsko energijo in vitalnost.

Gibanje je način, s pomočjo katerega ostajamo mladi, se dokazujemo, tekmujemo, si zapolnimo čas, se sproščamo in porabimo energijo. Med gibanjem se lahko družimo, izmenjamo svoje poglede, prepričanja, doživljanja ali načrte. Ko se za oddih odpravimo na bližnji hrib, lahko v miru premislimo minuli teden ali dan, se nadihamo svežega zraka, poženemo kri po telesu in začutimo zdravje v sebi. Vsakodnevne opravke, ki jih opravljamo z avtomobili, lahko opravimo tudi aktivno peš ali s kolesom. Gibanje je tudi to, da se v službo odpravimo s kolesom, namesto da bi uporabili jeklenega konjička, ko se z rolerji odpeljemo do pošte, da oddamo pismo, ko uporabimo stopnice namesto dvigala ...

Zmerna telesna dejavnost je tista, ki privede do rahle zadihanosti, povečanega srčnega utripa in občutka povečane temperature. Minimalno priporočena telesna dejavnost, ki že varuje naše zdravje, je redna telesna dejavnost zmerne intenzitete, ki naj jo otroci in mladostniki izvajajo 60 minut vsak dan, odrasli pa vsaj 30 minut vsak dan v tednu.

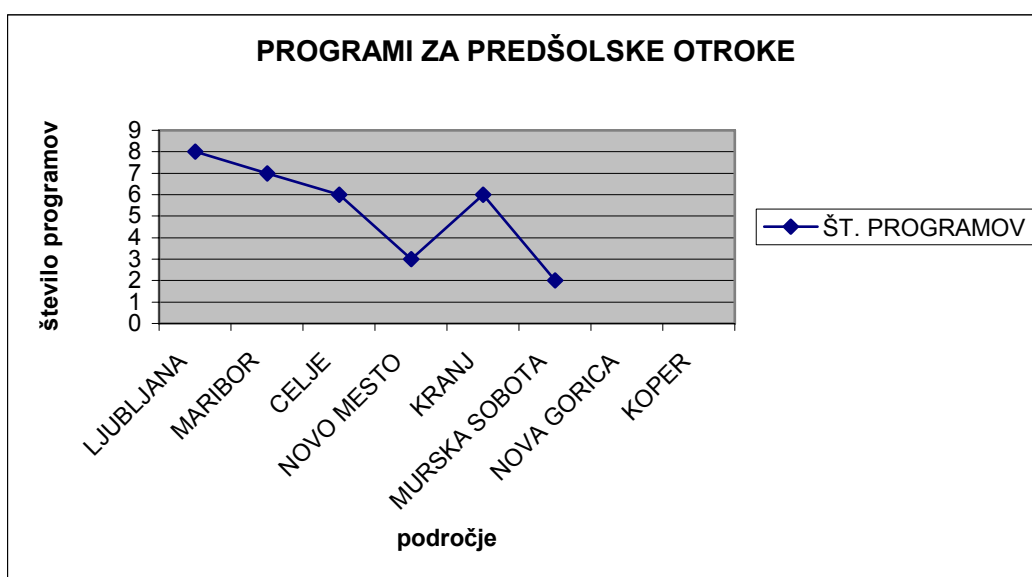
Športni pedagogi se zavzemajo:

- za **uvvedbo vsaj treh ur športne vzgoje tedensko za vse učence, po celotni vertikalni od 1. razreda osnovne šole do zadnjega letnika srednje šole**. V tretjem triletju osnovne šole je potrebno poleg ohranitve vseh izbirnih predmetov s področja športa in plesa zagotoviti še tretjo uro športne vzgoje. V novih srednješolskih programih, v srednjem poklicnem in strokovnem izobraževanju je potrebno predmetnike prenoviti na tak način, da bodo v predmetnik vključene 3 ure športne vzgoje tedensko. Pri prenovi gimnazijskih programov zahtevamo, da se obdrži že doseženi standard 3 ure športne vzgoje tedensko (www. zzv-ce.si, 2007).

2.3.2 Razvejanost rekreativnega športa za predšolske otroke

Na podlagi vpogleda v »Koledar športa za vse«, ki ga vsako leto izda Športna unija Slovenije, so bili zbrani podatki o športnih programih, ki se izvajajo v slovenskih občinah. Na podlagi vpisov v ta koledar je zbrano število posameznih vpisov glede na vrsto aktivnosti in glede na področje, kjer se ti programi izvajajo.

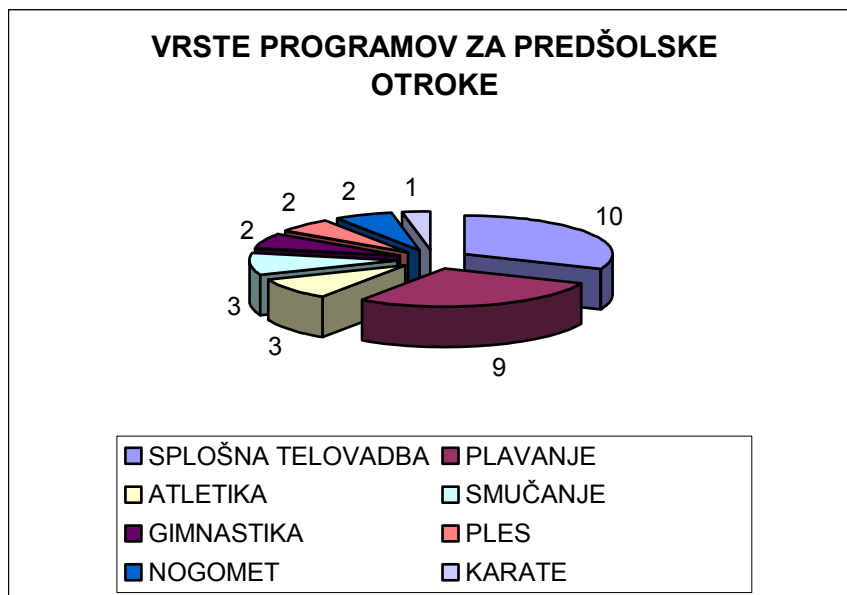
Graf 1: Grafični prikaz števila programov po področjih za leto 2003 (prikazani programi so bili vpisani v Koledar športa za vse s strani ponudnikov programov)



Vir: Koledar športa za vse za leto 2003, Športna unija Slovenije

Iz tabele je razvidno, da največ programov na področju športa za predšolske otroke poteka v Ljubljani, sledijo Maribor ter Celje in Kranj. Za Novo Gorico in Koper ni podatkov. V ostalih mestih pa je te ponudbe manj. V mestih, kjer je tovrstne ponudbe največ, pa moramo poudariti, da ponudba še zdaleč ni bogata.

Graf 2: Grafični prikaz programov za predšolske otroke glede na ponudbo

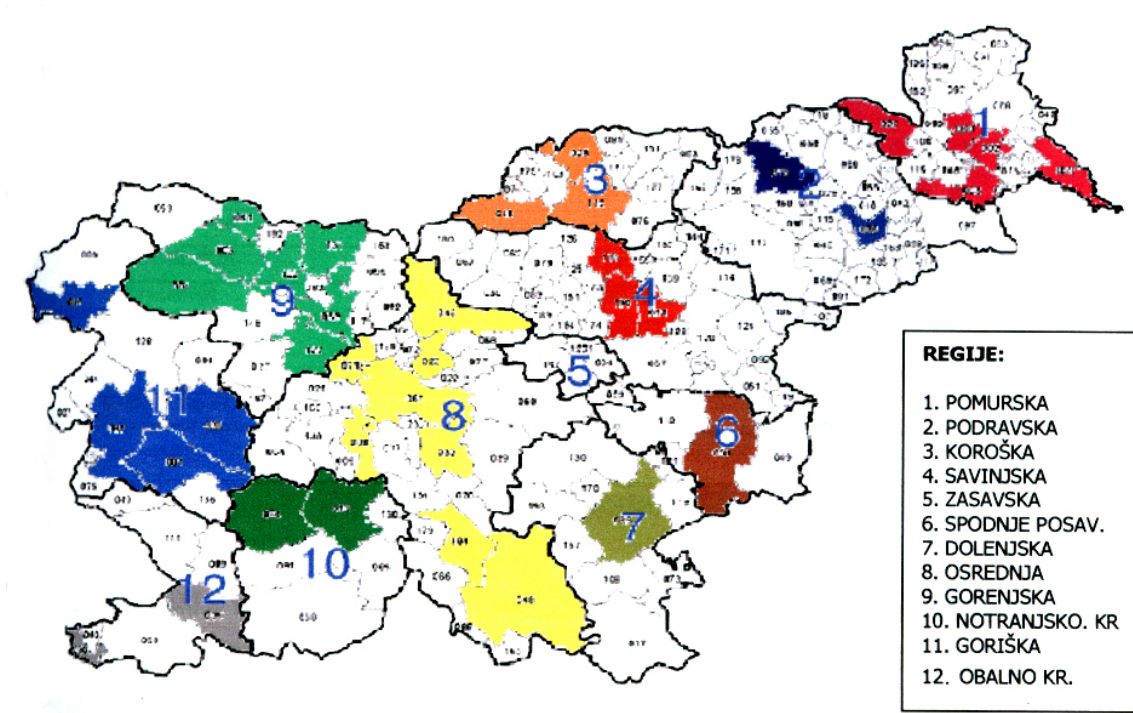


Vir: Koledar Športa za vse za leto 2003, Športna unija Slovenija

Med ponudniki, ki pripravljajo dejavnosti in programe za predšolske otroke, se v največji meri pojavljata plavanje in splošna telovadba. Poudariti je treba, da se večina ponudnikov na področju plavanja pojavljajo na ljubljanskem področju, tu je tudi največje število ponudnikov, največja pa je tudi potreba staršev in želja otrok po obiskovanju tovrstnih programov. Programi telovadbe pa so po drugi strani bolj zastopani tudi v drugih regijah in krajih, predvsem na račun številčnejše infrastrukture (telovadnice, igralnice).

V zadnjih letih se ob gradnjah novih športnih objektov (fitness centrov) odločajo tudi za izgradnjo ali dodelavo ene od dvoran v centru za namen otroške športne igralnice (predvsem v večjih krajih). Tako se v zadnjih letih povečuje število ponudnikov in s tem programov za predšolske otroke.

Slika 1: Prikaz razvejanosti programov za predšolske otroke v letu 2002:



Vir: Letni program športa, MŠŠ, 2003

Prikazana je analiza letnih poročil občin za področje športa na podlagi podatkov Športne unije Slovenije o vrsti in številu ponudnikov športnorekreativnih programov.

Obarvane občine prikazujejo območja, ki ustrezajo pogojem analize, kar prikazuje, da največ občin prihaja iz osrednje Slovenije in gorenjske regije, v ostalih občinah pa se tovrstne aktivnosti pod zgoraj opisanimi kriteriji odvijajo v največji meri le v osrednjih občinah posamezne regije (mesto Maribor, Murska Sobota, Kranj, Nova Gorica), nato pa beležimo strm upad v ostalih (večjih in manjših) občinah. Vzrok temu je manjše število otrok v teh občinah, zagotovo pa tudi manjša pripravljenost občin, da večji del svojega občinskega proračuna namenijo organizaciji in izvedbi športnorekreativnih programov za otroke.

Tabela 2: Tabelarični prikaz občin po številu otrok, ki so vključeni v športne programe

Občina	Št.	Regija	Občina	Št.	Regija
LJUBLJANA	5000	8	ORMOŽ	179	2
MARIBOR	1120	2	IDRIJA	150	11
NOVO MESTO	950	7	KOČEVJE	150	8
KRANJ	692	9	TRŽIČ	149	9
NOVA GORICA	600	11	BELTINCI	137	1
CELJE	555	4	GORNJA RADGONA	136	1
DOMŽALE	550	8	POSTOJNA	135	10
PTUJ	437	2	RIBNICA	130	8
MURSKA SOBOTA	376	1	CERKNICA	129	10
KRŠKO	350	6	PIRAN	126	12
ŠKOFJA LOKA	316	9	MEDVODE	121	8
ŽALEC	300	4	LENDAVA	118	1
KAMNIK	295	8	ILIRSKA BISTRICA	112	10
DRAVOGRAD	290	3	BREZOVICA	106	8
AJDOVŠČINA	270	11	JESENICE	80	9
RADOVLJICA	260	9	BOHINJ	72	9
LJUTOMER	220	1	SLOVENJ GRADEC	70	3
BLED	201	9	KOBARID	62	11
VELENJE	188	4	ČRNA NA KOROŠKEM	54	3
GROŠUPLE	180	8			

Vir: Letni program športa, MŠŠ, 2003

Iz tabele je razvidno, koliko sredstev in koliko predšolskih otrok je bilo v posameznih slovenskih občinah v letu 2002 vključenih v športni program »Zlati sonček«, »Ciciban planinec«, »Naučimo se plavati« ter v morebitne druge programe s strani občin. Omenjeni programi dajejo najboljšo oceno o tem, kakšno je stanje o ponudbi programov predšolskih otrok v posameznih občinah.

3. CILJI

Na osnovi problematike, ki je bila izpostavljena v delu, opredelimo naslednje cilje:

1. Predstaviti športne programe Sporty za otroke od 2. do 9. leta starosti.
2. Predstaviti letni načrt dejavnosti športnih programov Sporty, ki potekajo v športni igralnici.
3. Postaviti smernice za nadaljnji razvoj Športne agencije Sporty.

4. METODE DELA

Diplomska naloga je monografskega tipa, glavni vir so izkušnje pri samem delu v programih ter domača in tuja literatura s področja otrokovega telesnega, gibalnega, intelektualnega, čustvenega in socialnega razvoja. V veliko pomoč nam je bilo znanje, ki smo ga pridobili tekom šolanja, računalniška gradiva, priprave in osnutki, ki jih delamo za vsako leto posebej.

5. OTROŠKI ŠPORTNI PROGRAMI SPORTY

5.1 PREDSTAVITEV ŠPORTNOREKREATIVNIH PROGRAMOV SPORTY

Športna agencija Sporty bo letos stopila v četrto sezono delovanja. Septembra 2004 je z uvodno prireditvijo, namenjeno otrokom, pričela z delovanjem. Prireditve se imenuje »S SPORTYJEM V NOVO ŠOLSKO LETO« in je postala tradicionalna. Z njo se vsako leto začne nova sezona. Prireditve je športno-kulturno obarvana in je namenjena vsem otrokom in njihovim staršem. Na njej se zvrstijo športne igre za otroke in njihove starše, vsakoletno pa se nam pridružijo znani športniki, ki nas podprejo pri delu. Na prireditvi so podane prve informacije o prihajajoči Sportyjevi sezoni, hkrati pa poteka vpis v programe.

Slogan Športne agencije Sporty: »Z NAMI JE ŠPORT ZABAVA«, je vodilo športnorekreativnih programov, kajti na prvem mestu je spoznavanje športov in naravnih oblik gibanja skozi igro. V programih je tekmovalnost na zadnjem mestu. V tem starostnem obdobju je za otroke pomembno, da skozi igro spoznajo čim več športov in da naberejo prepotrebni motorični znanj oz. širine. Samo tako bo lahko otrok prispeval k odločitvi, kateri šport bi treniral, če ima to željo. Praksa kaže, da se o tem odločajo starši in da otroci pri tej odločitvi nimajo prav veliko besede. Nekateri starši pa celo svoje neuresničene želje v rani mladosti prenašajo na otroka in mu tako »vsilijo« določen šport.

Maskota Športne agencije je zajček Sporty. Zajček otroke obišče enkrat mesečno v športni igralnici, na taborih, tečajih in povsod tam, kjer so »Sportyjevi« otroci.

Slika 2: Maskota Športne agencije, zajček SPORTY



Vir: Športna agencija Sporty, 2006

Nastanek in razvoj športnih dejavnosti Sporty prikazuje kronološki pregled od začetkov delovanja do sezone 2007/2008.

Kronološki pregled razvoja športnih programov »Sporty«:

April 2004:

Ustanovitev Športne agencije Sporty. Ustanovljena je bila kot status samostojnega podjetnika.

September 2004:

Začetek delovanja Športne agencije Sporty. Prvi programi v igralnicah za otroke stare od 3 do 8 let. Prvi programi so potekali na Koroški Beli, v Gorjah, na Bledu in v Radovljici. Skupno število vpisanih otrok je bilo okoli 30.

Februar 2005:

Prvi smučarski tečaj. Potekal je med gorenjskimi zimskimi počitnicami na smučišču v Mojstrani. Vpisanih otrok je bilo 25.

September 2005:

Začetek nove Sportyjeve sezone. Programi v igralnici so potekali na Bledu, v Gorjah in v Radovljici.

Sezona 2005–2006:

Skupno število otrok, ki so obiskovali vadbo v igralnici, je bilo 50.

Januar 2006:

Prvič smo izpeljali zimski vikend tabor na Pokljuki. Udeležilo se ga je 11 otrok.

Zima 2006:

Izpeljali smo nekaj športnih dnevov za šole in vrtce na smučišču Straža.

Februar 2006:

Izpeljan je bil smučarski tečaj. Potekal je med počitnicami. Bil je celotedenski vozni tečaj. Otrok je bilo 85.

April 2006:

Prvič smo izpeljali plavalni tečaj. Vpisanih je bilo 12 otrok.

Junij 2006:

Izpeljali smo prve zaključne izlete.

September 2006:

Pričetek nove sezone v igralnici. Vadba je potekala v Gorjah, v Radovljici in na Bledu. Na Bledu je bila namenjena otrokom od 1. do 3. razreda, v času podaljšanega pouka.

Sezona 2006–2007:

V sezoni je bilo v programih v igralnici vpisanih 60 otrok. V program v času podaljšanega bivanja pa 8 otrok.

Januar 2007:

Uspešno je bil izpeljan zimski tabor na Pokljuki, na katerem je bilo 18 otrok.

Zima 2007:

Na Pokljuki smo izpeljali prve animacije za vrtce in šole. Organizirali smo športne dneve. Prvo leto smo imeli stacionirano šolo smučanja. Potekala je na Pokljuki. Vsakodnevno smo bili na voljo vsem, ki so se želeli naučiti smučanja, deskanja in teka na smučeh.

Februar 2007:

Izvedli smo smučarski tečaj, ki je potekal med gorenjskimi počitnicami. Udeležениh je bilo 125 otrok.

Marec 2007:

Prvič smo izpeljali tedenski tečaj med ljubljanskimi počitnicami na smučišču na Pokljuki.

Aprila 2007:

Izpeljali smo plavalni tečaj. Potekal je v OŠ Tone Čufar na Jesenicah. Bilo je 40 otrok, tako da je bil izveden v dveh skupinah.

Maj 2007:

Izpeljali smo tečaje rolanja v Gorjah in v Radovljici. Prvič pa smo izpeljali tečaj rolanja za vrtce.

September 2007:

Začetek četrte Sportyjeve sezone. Letošnje leto bodo programi v igralnici delovali v Gorjah in v Radovljici. Novost pa je sodelovanje z OŠ Bled in OK ACH Volley, kajti z njuno pomočjo bomo izpeljali športno podaljšano bivanje v omenjeni šoli. Odziv staršev je zelo dober, kajti v začetku je prijavljenih kar 62 otrok.

5.1.1 Športnorekreativni programi v športni igralnici

Tedenski športnorekreativni programi potekajo v športni igralnici, telovadnici, na bazenu in na zunanjih igriščih oz. v naravi. Sezona se prične tretji teden septembra in traja do konca meseca maja. Agencija deluje v krajih zgornje Gorenjske.

Izvajajo se trije programi, razdeljeni po starosti in sposobnostih otrok:

- 1. program: PRVIČ SPORTY (starost otrok 3 leta)
- 2. program: SPORTY PREDŠOLČEK (4–5 let)
- 3. program: SPORTY OSNOVNOŠOLČEK (6–8let)
- 4. program: SPORTY ODBOJKAR (6–9 let)

Slika 3: Športna vadba v športni igralnici



Vir: Športna agencija Sporty, 2007

Prednosti Sportyjeve športno-rekreativne vadbe:

- kvaliteta vadbe (FŠ izobrazba)
- (malo število vadečih, skupine maks. 12 otrok, lažja individualizacija vadbe),
- napisani letni vadbeni načrti (napisane vadbene priprave vsake ure),
- urejeno zavarovanje v času vadbe,
- delo z rekviziti in pripomočki (zagotovljeno s strani SPORTYJA),
- ob vpisu majčka za vsakega otroka,
- popusti na TABORIH za redne obiskovalce mesečnih programov,
- organizacija raznih animacij za udeležence vadbe,
- mesečna presenečenja,
- diplome ob zaključku programov,
- možnost izposoje določenega števila opreme ...

Programi v športni igralnici in telovadnici so usmerjeni v spoznavanje različnih sklopov športov. Prva ura v tednu je namenjena naravnim oblikam gibanja, druga ura pa športu, ki ga tisti mesec otroci spoznavajo. V programu Sporty Odbojkar se večji poudarek daje spoznavanju odbojarske vsebine.

Na urah osnovne motorike se otroci spoznavajo z naravnimi oblikami gibanja. Seznanjajo se s hojo, poskoki, skoki, teki, lazenjem, plazenjem, kotaljenjem, nošenjem, potiskanjem, vlečenjem, plezanjem ... Vse to, kar že znajo ali se učijo, se poveže v razne poligone ali štafetne igre. Tako je vsaka ura bolj zanimiva, razgibana in pestra.

Slika 4: Športna vadba v igralnici (naravne oblike gibanja)



Vir: Športna agencija Sporty, 2007

Sklopi devetih športov, s katerimi se seznani:

1. atletika
2. gimnastika
3. igre z žogo (košarka, rokomet, nogomet, odbojka)
4. alpsko smučanje
5. nordijsko smučanje
6. ples
7. plavanje
8. pohodništvo
9. rolanje

Primer ene vadbene enote:

- ⇒ 15-20 min – uvodne igre
- ⇒ 5 min – raztezne vaje
- ⇒ 25 min – glavni del (šport oz. naravne oblike gibanja)
- ⇒ 5 min – umiritev

Cilji športnih programov za predšolske otroke v Športni agenciji Sporty

Cilji, ki so bili postavljeni na začetku Sportyjevega delovanja in katerih se skozi leta vadbe držimo, so povzeti po globalnih ciljih, ki so zapisani v Kurikolumu za vrtce (1999):

- omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok,
- zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju,
- omogočanje otrokom, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti,
- razvijanje gibalnih sposobnosti,
- pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti,
- osvajanje osnovnih gibalnih konceptov,
- postopno spoznavanje in osvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti,
- spoznavanje pomena sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti.

Dolgoročni cilji športnih programov Športne agencije Sporty:

- razvijati koordinacijo oziroma skladnost gibanja (koordinacija gibanja celega telesa, rok in nog), razvijati ravnotežje,
- povezovati gibanje z elementi časa, ritma in prostora,
- razvijati prstne spretnosti oziroma fino motoriko,
- razvijati moč, natančnost, hitrost in gibljivost ter vztrajnosti,
- sproščeno izvajati naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, valjanje, plezanje, plazenje itn.),
- osvajati osnovne gibalne koncepte: zavedanje prostora (kje se telo giblje), načina (kako se telo giblje), spoznavanje različnih položajev telesa in odnosov med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi,
- spoznavati in izvajati različne elementarne gibalne igre,
- usvajati osnovne načine gibanja z žogo,
- iskati lastne poti pri reševanju gibalnih problemov,
- usvajati osnovne ritmično-plesne igre, povezovati gibanje z elementi časa, ritma in prostora,
- uvajati otroke v igre, kjer je treba upoštevati pravila,
- navajati na kolektivno vadbo,
- spoznati pomen sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in »športnega obnašanja«,
- spoznavati različna športna orodja, pripomočke, njihovo poimenovanje in uporabo,
- spoznati osnovna načela osebne higiene,
- spoznati oblačila in obutev, ki so primerne za gibalne dejavnosti,
- spoznati vlogo narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi,
- spoznavati osnovne varnostne ukrepe, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti ter ozaveščati skrb za lastno varnost in varnost drugih.

Prednosti rekreativnošportne vadbe Sporty:

Vadba v športni igralnici je namenjena predvsem najmlajšim, zato je podajanje vsebine in sama ura prilagojeno najmlajšim. V Sportyjevih programih se otroci spoznajo z devetimi sklopi športov in naravnimi oblikami gibanja.

Kvalitete tovrstne vadbe pa so še:

- poudarek na razvoju celotne motorike (vseh osnovnih gibanj),
- spoznavanje velikih sklopov športa (ni specializacije),
- pridobitev mnogih izkušenj, ki lahko v veliki meri pripomorejo k lažjemu vstopanju v mladost,
- izkušnje pri specialnih treningih različnih športov,
- pomembno razvijanje otroka do 8. leta starosti (šole po našem mnenju ne posvečajo dovolj) ,
- poudarek na prijetnem, igrivem doživljanju športa, prijateljstva, samozavesti,
- velik pomen pri boljši socializaciji otroka.

5.1.1.1 Program Prvič Sporty

Program PRVIČ SPORTY je namenjen otrokom starim od 2–3 leta. Vadba poteka skupaj s starši. Starši in otroci se preko igre spoznavajo z naravnimi oblikami gibanja in s športi, spoznavajo športne pripomočke, igrala, načine vadbe... Vadba poteka enkrat tedensko v športni igralnici ali na zunanjih igriščih in traja 1 šolsko uro.

Na vadbenih urah je večji poudarek na naravnih oblikah gibanja, spoznavajo se tudi z vsemi 9 športi.

Tabela 3: Časovna razporeditev ur v programu Prvič Sporty

ČASOVNA RAZPOREDITEV UR

mesec/vsebina	sep.	okt.	nov.	dec.	jan.	feb.	mar.	apr.	maj	skupaj
naravne oblike gibanja	2	4	3	4	4	3	5	4	5	34
skupaj	2	4	3	4	4	3	5	4	5	34

Vir: Športna agencija Sporty, 2007

Cilji:

Otroci skladno in sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja, skladno z navodili ter upoštevajo preprosta pravila iger.

Otroci znajo teči v različne smeri, skočiti v daljino z mesta sonožno. Metati znajo žogico z mesta in večjo žogo na različne načine v daljino in v cilj. Sposobni so koordinirano teči po razgibanem terenu.

Otroci se znajo gibati z menjavanjem smeri v enostavnem in sestavljenem ritmu, spoznajo otroške plese in osnove aerobike.

Otroci znajo koordinirano kotaliti in metati različne žoge. Znajo zadeti različne cilje z obema rokama in z nogo.

Otroci ob pomoči naredijo preval naprej po naklonini. Otroci usklajeno in koordinirano hodijo po nizki gredi. Otroci skočijo v globino in naskočijo na nizko skrinjo. Ob pomoči plezajo po letveniku. Poimenovanje orodij in pripomočkov.

Slike 5, 6 in 7: Program Prvič Sporty v igralnici



Vir: Športna agencija Sporty, 2004

5.1.1.2 Program Sporty Predšolček

Program SPORTY PREDŠOLČEK je namenjen otrokom starim od 4 do 5 let. Vadba poteka samostojno, brez prisotnosti staršev. Otroci se preko igre spoznavajo z različnimi športi (sklop 9 športov), naravnimi oblikami gibanja, športnimi pripomočki ... Vadba poteka 1-krat ali 2-krat tedensko v športni igralnici, na bazenu ali na zunanjih igriščih in traja 1 uro.

Tabela 4: Časovna razporeditev ur v programu Sporty Predšolček

ČASOVNA RAZPOREDITEV UR

mesec/vsebina	sep.	okt.	nov.	dec.	jan.	feb.	mar.	apr.	maj	skupaj
naravne oblike gibanja	2	4	3	4	4	3	5	4		29
atletska abeceda	2	4								6
gimnastična abeceda			3							3
igre z žogo				4						4
alpsko smučanje						3				3
tek na smučeh					4					4
plesne igre							4			4
plavanje								4		4
rolanje									7	7
pohodništvo									2	2
skupaj	4	8	6	8	8	6	9	8	9	66

Vir: Športna agencija Sporty, 2007

Cilji:

Otroci skladno in sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja. Upoštevajo pravila iger. Znajo spoštovati in pomagati sotekmovalcem pri kolektivni igri.

Otroci znajo teči iz visokega in nizkega štarta na štartna povelja, sonožno skočiti z mesta in s kratkim zaletom v daljino ter v višino na kup blazin, metati žogico z mesta in večjo žogo na različne načine v daljino in cilj.

Otroci znajo koordinirano kotaliti, podati in metati različne žoge. Znajo zadeti različne cilje z eno roko, obema rokama in nogo. Poznajo pravila preprostih moštvenih iger in spoštovati pošteno igro.

Otroci se znajo gibati z menjavanjem smeri v enostavnem in sestavljenem ritmu, spoznajo otroške in sodobne plese, osnove aerobike in baleta.

Preval naprej izvedejo ob pomoči. Koordinirano hodijo po nizki gredi. Otroci izvedejo naskok (v klek in čep) na skrinjo in seskok z nje v globino. Plezajo samostojno po letveniku. Poznavajo osnovne položaje telesa (stoja, leža, sed, čep, vesa).

Otroci se znajo sproščeno voziti v smeri naprej in zaustaviti – z zavoro. Znajo izvesti različne vaje, kot so limonce, slalom okoli stožcev, se peljati pod oviro, jo prestopiti ... Seznanjeni so z osnovno zaščitno opremo in skrbijo za lastno varnost in varnost drugih.

Slike 8, 9 in 10: Program Sporty Predšolček v igralnici



Vir: Športna agencija Sporty, 2006

5.1.1.3 Program Sporty Osnovnošolček

Program SPORTY OSNOVNOŠOLČEK je namenjen otrokom starim 6–8 let. Vadba poteka samostojno, brez prisotnosti staršev. Otroci se preko igre spoznavajo z različnimi športi (sklop 9 športov), naravnimi oblikami gibanja, športnimi pripomočki ... Vadba poteka 1-krat ali 2-krat tedensko v športni igralnici ali na bazenu ali na zunanjih igriščih in traja 1 uro.

Tabela 5: Časovna razporeditev ur v programu Sporty Osnovnošolček

ČASOVNA RAZPOREDITEV UR										
mesec/vsebina	sep.	okt.	nov.	dec.	jan.	feb.	mar.	apr.	maj	skupaj
naravne oblike gibanja	2	4	3	4	4	3	5	4		29
atletska abeceda	2	4								6
gimnastična abeceda			3							3
igre z žogo				4						4
alpsko smučanje						3				3
tek na smučeh					4					4
ples igre							4			4
plavanje								4		4
rolanje									7	7
pohodništvo									2	2
skupaj	4	8	6	8	8	6	9	8	9	66

Vir: Športna agencija Sporty, 2007

Cilji:

Otroci skladno in sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja. Upoštevajo pravila iger. Znao spoštovati in pomagati sotekmovalcem pri kolektivni igri.

Otroci znajo teči iz visokega in nizkega štarta na štartna povelja, sonožno skočiti z mesta in s kratkim zaletom v daljino ter v višino na kup blazin, metati žogico z mesta in večjo žogo na različne načine v daljino in cilj.

Otroci znajo koordinirano kotaliti, voditi, podajati in metati različne žoge. Znajo zadeti različne cilje z eno roko, obema rokama in ного. Poznajo pravila preprostih moštvenih iger in spoštovati pošteno igro.

Otroci se znajo gibati z menjavanjem smeri v enostavnem in sestavljenem ritmu, spoznajo otroške in sodobne plese, osnove aerobike in baleta.

Preval naprej izvedejo samostojno, preval nazaj pa ob pomoči. Nizka gred: koordinirana hoja, obrati, poskoki ... Na skrinjo naredijo samostojno naskok v klek in čep in seskočijo v globino. Skok skrčno in raznožno čez kozo. Otroci plezajo po letveniku, žrdi ... Poznavajo osnovne položaje telesa (stoja, leža, sed, čep, vesa).

Otroci se znajo sproščeno voziti v smeri naprej in zaustaviti – z zavoro. Znajo izvesti različne vaje, kot so limonce, slalom okoli stožcev, se peljati pod oviro, jo prestopiti ... Seznanjeni so z osnovno zaščitno opremo in skrbijo za lastno varnost in varnost drugih.

Slike 11, 12 in 13: Program Sporty Osnovnošolček



Vir: Športna agencija Sporty, 2005

5.1.1.4 Program Sporty Odbojkar

Program SPORTY ODBOJKAR je namenjen otrokom od 1. do 4. razreda. Otroci se preko igre spoznajo z različnimi športi (sklop 9 športov), osnovami odbojke, naravnimi oblikami gibanja, športnimi pripomočki ... Največji poudarek pri vseh urah je namenjen spoznavanju odbojke. Vadba poteka 2-krat tedensko v telovadnici ali na zunanjih igriščih in traja 1,5 ure oz. 2 šolski uri. Vadba poteka v času podaljšanega bivanja na šoli.

Na vadbenih urah je prvi vadbeni dan v tednu namenjen naravnim oblikam gibanja in enemu od 9 športov, drugi dan v tednu pa odbojki.

Tabela 6: Časovna razporeditev ur v programu Sporty Odbojkar

ČASOVNA RAZPOREDITEV UR

mesec/vsečina	sep.	okt.	nov.	dec.	jan.	feb.	mar.	apr.	maj	skupaj
naravne oblike gibanja	2	2	3	3	3	2	3	4		22
mini odbojka	2	6	3	5	6	5	6,5	8	6,5	48
atletska abeceda	2	4								6
gimnastična abeceda			3							3
igre z žogo				4						4
alpsko smučanje						2				2
tek na smučeh					3					3
plesne igre							4			4
rolanje									7	7
skupaj	6	12	9	12	12	9	13,5	12	13,5	99

Vir: Športna agencija Sporty, 2007

Cilji:

Otroci skladno in sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja. Upoštevajo pravila iger. Znajo spoštovati in pomagati sotekmovalcem pri kolektivni igri.

Otroci znajo teči iz visokega in nizkega štarta na štartna povelja, sonožno skočiti z mesta in s kratkim zaletom v daljino ter v višino na kup blazin, metati žogico z mesta in večjo žogo na različne načine v daljino in cilj.

Otroci znajo odbijati zgornji odboj (1. in 2. razred).

Otroci znajo koordinirano odbijati spodnji in zgornji odboj, spodnji servis, poznati osnovna pravila mini odbojke (3. in 4. razred)

Otroci znajo koordinirano kotaliti, loviti, odbijati, voditi, podati in metati različne žoge. Zadeči različne cilje z eno roko, obema rokama in ного. Poznajo pravila preprostih moštvenih iger in spoštovati pošteno igro.

Otroci se znajo gibati z menjavanjem smeri v enostavnem in sestavljenem ritmu, spoznajo otroške in sodobne plese, osnove aerobike in baleta.

Preval naprej izvedejo samostojno, preval nazaj pa ob pomoči. Nizka gred: koordinirana hoja, obrati, poskoki ... Na skrinjo naredijo naskok v čep in seskok v globino. Otroci izvedejo skok skrčno in raznožno čez kozo. Plezajo po letveniku, žrdi, plezalni vrvi. Poznavanje osnovnih položajev telesa (stoja, leža, sed, čep, vesa).

Otroci se znajo sproščeno voziti v smeri naprej in zaustaviti – z zavoro. Znajo izvesti različne vaje, kot so limonce, slalom okoli stožcev, se peljati pod oviro, jo prestopiti ... Seznanjeni so z osnovno zaščitno opremo in skrbijo za lastno varnost in varnost drugih.

Slike 14, 15 in 16: Program Sporty Odbojkar v telovadnici



Vir: Športna agencija Sporty, 2007

5.1.2 Organizacija taborov

Bistvo tabora je, da večje število otrok odide skupaj za nekaj časa v čim manj urbano okolje, oddaljeno od kraja bivanja (na morje, v gore ...), kjer se po predhodno določenem programu in novim okoliščinam živi brez prisotnosti staršev. Tabori so organizirani po principu šole v naravi.

Tabor se od tečajev razlikuje po tem, da je bivanje zunaj kraja stalnega prebivališča, zato prevoznih tečajev in tečajev v domačem okolju ne moremo šteti kot tabor. Tabor je več kot tečaj tudi zaradi tega, ker socializacijski učinki večdnega skupnega bivanja otrok zunaj domačega okolja, privede do popolnoma druge situacije, kot je vsakodnevno zbiranje v bazenu ali na igrišču, ki se nahaja v domačem kraju.

Izbor učiteljev in spremljevalcev za tabor mora v prvi vrsti ustrezati vsebini tabora. Izbiira spremljevalcev in vaditeljev je ena od prvih najpomembnejših in najodgovornejših nalog organizatorja, zato mora izbrati tiste, ki pripomorejo k najboljšemu počutju najmlajših in hkrati k strokovnemu pristopu.

Kakovost tabora je odvisna od:

- strokovne zasedbe vaditeljev in spremljevalcev,
- ustrezne izbire kraja,
- ustrezne izbire časa,
- pestrosti programa,
- dobrega vzdušja med spremljevalci in otroki.

Športna agencija Sporty organizira vikend tabore in celotedenske tabore:

- **zimski tabori**
- smučanje z aktivnostmi,
- tek na smučeh z aktivnostmi.

Sliki 17 in 18: Zimski tabor na Pokljuki



Vir: Športna agencija Sporty, 2007

- **poletni tabori**
- morski z aktivnostmi,
- gorski z aktivnostmi.

5.1.2.1 Zimski tabori

Zimski tabori potekajo 3–4 dni, v mesecih januar in februar, odvisno od snežnih razmer. Namenjeni so otrokom starim od 4.–9. leta, ne glede na stopnjo predznanja.

Tabori potekajo na Pokljuki, v penzionu Jelka. Nastanitev je primerna za najmlajše, saj ima vsaka soba štiri postelje, svoje stranišče in umivalnico. V neposredni bližini penziona pa se nahaja smučišče, smučarske proge za tek na smučeh in urejeno sankališče. Smučišče Jelka je primerno tako za začetnike kot tudi za malo boljše smučarje. Ponuja lažje oz. položnejše proge in strme oz. zahtevnejše proge. Na samem smučišču je vlečnica prilagojena za začetnike, to so krogci in sidro.

Tabor se prične v petek popoldne. Otroke poberemo na dogovorjenih mestih (izpred vrtca oz. šole) in jih odpeljemo na Pokljuko, kjer jih pričaka kosilo. Dopoldnevi so namenjeni smučanju, popoldnevi pa igram na snegu. Na taboru imajo otroci polni penzion, se pravi zajtrk, kosilo, večerjo, 2-krat malico in čaj, ki je vedno na voljo.

Primer urnika tabora:

7.15–7.45 : vstajanje in umivanje
8.00 : zajtrk
8.30–9.30 : urejanje sob in priprava na smučanje
9.30–12.30 : smučanje (vmes malica)
13.00 : kosilo
13.30–15.00 : popoldanski počitek
15.00 : popoldanska malica
15.30–17.00 : popoldanske aktivnosti na snegu
17.00–18.00 : družabnozabavne aktivnosti
18.00–18.30 : pohod z baklami
18.30 : večerja
19.00–20.30 : priprava na spanje, pravljica za lahko noč
20.30: spanje

Sliki 19 in 20: Zimski tabor na Pokljuki (večerne aktivnosti)



Vir: Športna agencija Sporty, 2007

Temeljni cilji, ki naj bi jih otroci osvojili na zimskem taboru:

- navajati na samostojno življenje v okolju brez staršev,
- navajati na jutranje in večerno umivanje zob,
- navajati na umivanje zob po jedi,
- navajati na umivanje rok pred jedjo,
- navajati na pospravljanje postelje, osebne garderobe in urejanje sob,
- navajati na shranjevanje umazanega perila v zato namenjene vrečke,

- navajati na tuširanje pred spanjem (predšolski otroci niso sposobni samostojnega tuširanja),
- navajati na ustrezno oblačenje (bivalni prostor, zunaj),
- navajati na spanje v pižamah (koža mora med spanjem dihati),
- izvajati igre na snegu,
- na smučeh osvojiti osnovne igre na snegu,
- osvojiti osnovna smučarska znanja,
- spoznati popoldanske aktivnosti in aktivnosti pred večerjo.

Zadnji dan otroke pridejo pogledat starši, otroci tekmujejo na zaključnem mini tekmovanju. Na tekmovanju je prisoten tudi zajček Sporty, ki otroke razveseli s sladkimi dobrotami.

Slika 21: Zaključek zimskega tabora in podelitev diplom



Vir: Športna agencija Sporty, 2007

Primer spiska **seznama potrebne opreme za otroka**, ki ga razdelimo staršem:

- alpske oz. tekaške smuči,
- smučarski oz. tekaški čevlji,
- ČELADA,
- bunda, smučarske hlače ali kombinezon (2-krat),
- dva para rokavic (vsaj ene smučarske),
- dve kapi,
- dva pulloverja,
- dva pulija,
- trenirka za bivanje v penzionu (2-krat),
- dvoje žab (ali smučarsko perilo),
- tri pare toplih nogavic,
- spodnje perilo (3 komplete),
- pižama,
- copati,
- topli škornji za sneg,
- visoki čevlji,
- toaletne potrebščine (milo, zobna ščetka, zobna pasta, glavnik ...),
- krema za obraz in ustnice z zaščitnim faktorjem,
- papirnati robčki,
- potrjena zdravstvena kartica,
- vrečke za umazano perilo,
- priljubljena igračka,
- različne zabavnodružabne igre.

5.1.2.2 Poletni tabor

Poletni tabori potekajo 3–5 dni, potekajo v mesecih junij in julij. Namenjeni so otrokom starim od 4.–9. leta, ne glede na stopnjo predznanja.

Gorski tabor poteka na Pokljuki, v penzionu Jelka, morski pa v Pineti, v prelepem ambientu Jadranskega morja pri Novigradu. Nastanitvi sta primerni za najmlajše otroke, saj ima v penzionu Jelka, kjer poteka gorski tabor, vsaka soba štiri postelje, svoje stranišče in umivalnico. Na poletnem taboru pa otroci živijo nekaj korakov od morja v pisanih hišicah, katere imajo 2 sobi po 4 postelje, svoje stranišče in umivalnico.

Prvi dan otroke poberemo na dogovorjenih mestih (izpred vrtca oz. šole) in jih odpeljemo na tabor. Aktivnosti na taboru so razdeljene v dopoldanske in popoldanske. Dopoldanske aktivnosti so plavanje na morju, v gorah pa pohodništvo. Popoldanske pa športne igre. Na taboru imajo otroci polni penzion, se pravi zajtrk, kosilo, večerjo, 2-krat malico in pijačo, ki je vedno na voljo.

Primer urnika tabora:

7.15–7.45 : vstajanje in umivanje
8.00 : zajtrk
8.30–9.30 : urejanje sob in priprava na dopoldanske aktivnosti
9.30–12.30 : dopoldanske aktivnosti (vmes malica)
13.00 : kosilo
13.30–15.00 : popoldanski počitek
15.00 : popoldanska malica
15.30–17.00 : popoldanske aktivnosti
17.00–18.30 : družabno – zabavne aktivnosti
18.30 : večerja
19.00–20.30 : priprava na spanje, pravljica za lahko noč
20.30: spanje

Sliki 22 in 23: Gorski tabor na Pokljuki



Vir: Športna agencija Sporty, 2006

Temeljni cilji, ki naj bi jih otroci osvojili na poletnem taboru:

- navajati na samostojno življenje v okolju brez staršev,
- navajati na jutranje in večerno umivanje zob,
- navajati na umivanje zob po jedi,
- navajati na umivanje rok pred jedjo,
- navajati na pospravljanje postelje, osebne garderobe in urejanje sob,
- navajati na shranjevanje umazanega perila v zato namenjene vrečke,
- navajati na tuširanje pred spanjem (predšolski otroci niso sposobni samostojnega tuširanja),
- navajati na ustrezno oblačenje (bivalni prostor, zunaj),
- navajati na spanje v pižamah (koža mora med spanjem dihati),
- izvajati igre ob in v vodi,
- osvojiti osnovne igre ob in v vodi,
- osvojiti osnovna plavalna znanja,
- spoznati popoldanske aktivnosti in aktivnosti pred večerjo.

Primer spiska **seznama potrebne opreme za otroka**, ki ga razdelimo staršem:

- kopalke,
- kopalna brisaša, kopalni plašč,
- kapa,
- dva puloverja,
- pet majic s kratkimi rokavi,
- troje kratkih hlač,
- trenirka za bivanje v penzionu (2-krat),
- šest parov nogavic,
- spodnje perilo (6 kompletov),
- pižama (2-krat),
- copati,
- obutev za dež,
- toaletne potrebščine (milo, zobna ščetka, zobna pasta, glavnik ...),
- krema za obraz in ustnice z zaščitnim faktorjem,

- papirnati robčki,
- potrjena zdravstvena kartica,
- vrečke za umazano perilo,
- priljubljena igračka,
- različne zabavnodružabne igre.

5.1.3 Organizacija tečajev

Tečaji se od taborov razlikujejo po tem, da otroci niso nastanjeni večdnevno zunaj stalnega prebivališča, ampak se tečaji odvijajo v njihovem bivanjskem okolju, starši pa otroke dnevno vozijo na tečaj. Na tečaju se učijo učenje določene veščine (npr. smučanje, rolanje ...), na taboru pa za strnjen večdnevni celosten pedagoški proces.

Tečaji so namenjeni otrokom od 3.–11. leta, ne glede na stopnjo predznanja. Otroci so razdeljeni v skupine po starosti in znanju, tako da so čimbolj homogene. Skupine so majhne:

- začetniki od 5–6 tečajnikov,
- nadaljevalni do 8 tečajnikov.

Programi so zasnovani tako, da zadovoljijo najvišjim standardom varnosti, izvedbe in pristopa k delu ter hkrati ponujajo največji užitek in veselje vadečih pri spoznavanju in zavedanju gibanja.

Tečaji so začetni, nadaljevalni in izpopolnjevalni. Prvi dan tečaja se naredi test, da se vidi predznanje, informacijo o otrokovem znanju določenega športa pa ob prijavi podajo tudi starši. Na podlagi tega otroke formirajo v čimbolj homogene skupine. Vsak tečajnik v času tečaja lahko napreduje v boljšo skupino.

Pri izbiri vaditeljev in spremljevalcev je potrebno paziti, da so usposobljeni za določen šport, kar dokazujejo z nazivi, ki so jih pridobili. Morajo pa imeti tudi:

- veselje za delo z otroki,
- potrpežljivost,
- čut za odgovornost,
- pozitivne osebnostne in značajske lastnosti.

Vaditelji in spremljevalci skrbijo tudi, da je vsak otrok dobil malico in čaj (zimski tečaji) oz. pijačo (tečaj rolanja, tenisa).

Slika 24: Skupinska slika udeležencev smučarskega tečaja



Vir: Športna agencija Sporty, 2007

Zadnji dan tečaja poteka mini tekmovanje oz. prikaz, kaj vse so se otroci naučili. Ta dan je prisoten tudi zajček Sporty, ki otrokom razdeli diplome in presenečenja.

Tečaji, ki jih nudi Športna agencija SPORTY:

- **alpsko smučanje**

Poteka na smučišču Jelka na Pokljuki. Smučišče nudi proge za začetnike in malo boljše smučarje, ima pa tudi vlečnico za začetnike s krogci in sidrom. Športna agencija Sporty ima pozimi na smučišču urejeno progo z igrali in pestrimi pripomočki, namenjeno najmlajšim, imenovano Sportyjeva snežna dežela.

Tečaj poteka med zimskimi počitnicami in traja od ponedeljka do petka. Otroke zjutraj poberemo na dogovorjenih mestih (izpred vrtca in šole) in jih odpeljemo na Pokljuko. Sledi smučanje, vmes imajo malico. Po smučanju otroke odpelje avtobus proti dolini in jih odloži tam, kjer jih je pobral.

Sliki 25 in 26: Smučarski tečaj na Pokljuki



Vir: Športna agencija Sporty, 2006

Temeljna gibalna znanja in vsebine, ki naj bi jih otroci znali po končanem smučarskem tečaju:

Začetna skupina:

- obuti in sezuti smučarske čevlje ter hoditi v njih,
- nositi smuči,
- natikati in snemati smuči,
- hoditi na smučeh,
- drseti na smučeh (s pomočjo smučarskega vaditelja in brez),
- padati in vstajati,
- igrati se različne smučarske igrice na snegu,
- nastaviti robnike oz. smučko postaviti na stran,
- obrniti se s smučmi,
- vzpenjati se v hrib s pomočjo smuči,
- zaustaviti se,
- voziti poševni smuk in smuk naravnost,
- zavijati mimo stožcev in različnih oznak,
- samostojno uporabljati otroško vlečnico (vstop, vožnja in sestop).

Nadaljevalna skupina:

- samostojno uporabljati otroško vlečnico (vstop, vožnja in sestop),
- izvajati različne poligone, ki zajemajo vse smučarske storitve,
- uporabljati še več gibanja v kolenih,
- voziti v nizki preži,

- voziti bolj dinamično in z različnimi hitrostmi,
- voziti mimo količkov oz. različnih ovir,
- voziti po manjših, preprostih grbinah.

Na mini tekmovanju, ki je zadnji dan, pridejo tudi starši, da vidijo, kaj vse so se njihovi otroci naučili. Otroci za nagrado dobijo medalje in sladke dobrote, ki jih prinese zajček Sporty.

• **tek na smučeh**

Tečaj poteka na Pokljuki, na urejenih tekaških progah pod smučiščem Jelka, ob ugodnih snežnih razmerah pa tudi na Bledu. Tekaske proge v dolini in na Pokljuki (Jelka) so primerne za začetnike in nekoliko boljše tekače na smučeh, ker so položnejše, lepo urejene, zato je učenje lažje.

Tečaj poteka meseca januarja in februarja, odvisno od snežnih razmer.

Tečaj je 10-urni, izveden čimbolj strnjeno.

Temeljna gibalna znanja in vsebine, ki naj bi jih otroci znali po končanem tečaju teka na smučeh:

Začetna skupina:

- obuti in sezuti tekaške čevlje ter hoditi v njih,
- nositi smuči,
- natikati in snemati smuči,
- hoditi na smučeh,
- drseti na smučeh (s pomočjo smučarskega vaditelja in brez),
- padati in vstajati,
- igrati se različne tekaške igrice na snegu,
- smučko postaviti na stran,
- obrniti se s smučmi,
- vzpenjati se v hrib s pomočjo smuči,
- zaustaviti se,
- voziti poševni smuk.

Nadaljevalna skupina:

- zavijati mimo stožcev in različnih oznak,
- izvajati različne poligone, ki zajemajo vse smučarske storitve,
- uporabljati še več gibanja v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu,
- teči klasično tehniko in skejt tehniko,
- voziti v nizki (smuk) in visoki preži,
- voziti bolj dinamično in z različnimi hitrostmi,
- voziti po manjših, preprostih grbinah.

- **plavanje**

Tečaj poteka v bazenu na OŠ Toneta Čufarja na Jesenicah. Bazen je šolski in je zato manjši od običajnih bazenov. Ko poteka tečaj, so v bazenu samo tečajniki. Za lažje učenje zagotovimo pestro izbiro pripomočkov, ki jih nudi šola, nekaj pa jih priskrbi Športna agencija. Ker je bazen šolski, je voda zelo topla in tako primerna za učenje plavanja. Tečaj je izpeljan 2-krat na leto, in sicer meseca novembra in aprila.

Tečaj je 10-urni, izveden v popoldanskem terminu in čimbolj strnjeno. Tečaj traja uro in pol oz. 2 šolski uri na dan.

Sliki 27 in 28: Plavalni tečaj na Jesenicah



Vir: Športna agencija Sporty, 2006

Oprema, ki jo potrebujejo otroci:

- rokavčki,
- plavalna kapa,
- kopalke,
- brisača,
- topla oblačila za odhod iz bazena (priporočamo kapo),
- fen (po želji, ker so fiksni feni v garderobi bazena).

Temeljna gibalna znanja in vsebine, ki naj bi jih otroci znali po končanem plavalnem tečaju:

Začetna skupina:

- spoznati se z zakonitostmi vode,
- prilagajati se na vodo (tuširanje, špricanje z vodo, potapljanje glave ...),
- igrati se različne plavalne igrice prilagajanja na vodo v plitvi vodi,
- izvajati določene vaje prilagajanja na vodo ob robu bazena,
- izvajati vaje prilagajanja na vodo s plavalnimi pripomočki,
- premagati morebitni strah pred globino vode s plavalnimi pripomočki,
- skočiti v vodo s plavalnimi pripomočki.

Nadaljevalna skupina:

- spoznati osnovne tehnike plavanja (na suhem, ob robu bazena, v vodi),
- izvajati vaje osnovne tehnike (prsno) ob pomoči plavalnih pripomočkov,
- naučiti se plavati prsno plavalno tehniko,
- skočiti na noge.

- **rolanje**

Tečaj rolanja poteka na zunanjih športnih površinah, primernih za učenje rolanja, razen na Jesenicah, kjer tečaj izvedemo v športni hokejski dvorani. Ker tečaj poteka zunaj, smo zelo odvisni od vremena.

Tečaj je 10-urni, izveden čimbolj strnjeno. Tečaj poteka eno in pol oz. 2 šolski uri na dan.

Obvezna oprema:

- rolerji,
- čelada,
- ščitniki (dlani, komolci, koleno).

Slike 29, 30 in 31: Tečaj rolanja na Koroški Beli, na Bledu in v Radovljici



Vir: Športna agencija Sporty, 2006

Temeljna gibalna znanja in vsebine, ki naj bi jih otroci znali po končanem tečaju rolanja:

Začetna skupina:

- spoznati opremo za rolanje (rolerji, ščitniki, čelada),
- obuti, obleči, sezuti in sleči vso opremo, rolerje in čelado,
- pravilno padati in vstajati na mehki podlagi,
- hoditi, teči, se igrati različne igre z rolerji po mehki podlagi (travnik),
- stati, pravilno padati in vstajati na trdi podlagi,
- izvajati vaje ravnotežja (izmenično dvigovanje nog, igre dan – noč ...),
- obračati na mestu za 90 oz. 180 stopinj,
- poskakovati na mestu,
- hoja (V) po trdi podlagi,
- zaustavljanje na mestu,
- hoja z minimalnim drsenjem (»medvedja« hoja).

Nadaljevalna skupina:

- zaustavljanje (potegnemo vodo),
- izvajati različne športne igre (črna kraljica, črni mož, papige ...),
- izvajati različne vaje v gibanju na rolerjih (počep, limonce, vožnja po eni nogi, poskoki, pobiranje pripomočkov, slalom med stožci ...),
- izvajati štafetne igre,
- spretnostna vožnja po poligonih (bogat z raznimi nalogami, ki jih obvladajo).

- **tenis**

Tečaj tenisa se odvija na Bledu in v Radovljici. Učenje tenisa poteka na lepo urejenih teniških igriščih. Ker igrišča niso pokrita, smo tudi tukaj zelo odvisni od vremena.

Tečaj je 10-urni, izveden čimbolj strnjeno. Poteka uro in pol oz. 2 šolski uri na dan.

Obvezna oprema:

- teniški lopar,
- športna oblačila.

Temeljna gibalna znanja in vsebine, ki naj bi jih otroci znali po končanem teniškem tečaju:

Začetna skupina:

- odbijati teniško žogico v tla s teniškim loparjem,
- odbijati teniško žogico z loparjem v zrak,
- odbijati teniško žogico z robom loparja,
- odbijati teniško žogico v steno z več vmesnimi poskoki žogice (na štiri, tri, dve),
- odbijati teniško žogico v paru z več vmesnimi poskoki žogice (na štiri, tri, dve), brez uporabe mreže,
- odbijati teniško žogico v paru z več vmesnimi poskoki žogice (na štiri, tri) čez mrežo,
- spoznati različne prijeme teniškega loparja (bekend, forhend),
- metati teniško žogico v zrak (navajanje na servis).

5.1.4 Programi za šole in vrtce

Programi zajemajo pestro in strokovno vodene vikend tabore, organizacijo športnih dni tako na snegu kot tudi spomladi in jeseni. Organizacija in izvedba športnega dneva je možna na kateri koli šoli za vse otroke **od 1. do 9. razreda**. Po želji se organizira celotni športni dan ali samo pomoč pri zagotavljanju zadostnega števila izkušenih spremljevalcev.

Nekaj programov za izvedbo zimskega **športnega dneva**:

- igre brez meja na snegu,
- snežna gumijada,
- večerni pohod z baklami,
- sankanje,
- smučarsko mini tekmovanje ...
- smučanje,
- zimski pohod ...

Slika 32: Snežna gumijada na smučišču Straža na Bledu



Vir: Športna agencija Sporty, 2006

Poletni športni dan:

- kolesarjenje,
- pohodništvo,
- plavanje,
- igre brez meja ...

Športna agencija Sporty organizira športni dan, ki si ga šola oz. vrtec izbere, priskrbi vse pripomočke in vse potrebno, da izpelje in zadovolji vsem željam. Šola oz. vrtec otroke pripelje na dogovorjeno mesto, od tam naprej pa za otroke poskrbijo animatorji, ki jih zagotovi Športna agencija.

Zaključni izleti:

Ponujamo tudi celodnevne programe, namenjene otrokom zadnjih razredov osnovne šole in dijakom. Šola izbere program, ki ga ponuja Športna agencija in tako se po programu otroci oz. dijaki cel dan športno zabavajo. Športna agencija zagotovi animatorje, ki vodijo in izpeljejo celodnevno druženje.

Programi zajemajo celodnevne norčije po z gumami po vodi oz. rafting na Savi Dolinki, plezanje na Boh. Beli, ogled soteske Vintgar, paintball, adrenalinski park, vključeno je tudi kosilo ali piknik, pri nekaterih programih pa tudi večerna zabava.

5.1.5 Ostali programi

- organiziranje športnih prireditev,
- organiziranje športne animacije,
- organiziranje rojstnih dnevov.

5.1.5.1 Športne prireditve

Organiziramo prireditve, namenjene otrokom, odraslim ter podjetjem. Prireditve so športnozabavnega značaja in so namenjene širšemu krogu obiskovalcev.

Prva športna prireditev, ki jo je organizirala Športna agencija Sporty, je bila namenjena otvoritvi delovanja. Prireditev je postala tradicionalna, poznana pod imenom S SPORTYJEM V NOVO ŠOLSKO LETO. Odvija se vsako leto ob začetku šole, prvi oz. drugi vikend v septembru. Glavni namen prireditve je, sporočiti vsem obiskovalcem, da se pričinja nova otroška Sportyjeva sezona.

Prireditev je namenjena otrokom in njihovim staršem. Je športno–kulturno obarvana. Na prireditvi se ob glasbi, športnih igrah, čarovniških spretnostih, prigrizkih in pijači, zabavajo prav vsi. Ne manjka pa tudi maskota, zajček Sporty, ki vedno skriva kakšno presenečenje.

5.1.5.2 Športna animacija

Agencija sodeluje na raznih prireditvah (poletne otroške matinee), otvoritvah, ostalih dogodkih, kjer najmlajšim popestri dogajanje. Program je različen glede na prostor, ki ga organizator nudi oz. zagotovi.

Igre so tematsko obarvane in temeljijo na športnih aktivnostih.

5.1.5.3 Rojstni dnevi

V igralnici in na prostem organizirajo dve različni možnosti praznovanja. Rojstnodnevna zabava zajema športnozabavno animacijo.

Slika 33: Rojstnodnevna animacija



Vir: Športna agencija Sporty, 2006

- PAKET **SPORTY ORGANIZATOR**, kjer zagotovimo celotno izvedbo rojstnodnevne zabave od najema prostora, do celotne priprave in izvedbe animacije, torte, darila in izvedbe zabave.
- PAKET **SPORTY ANIMATOR**, prevzamemo samo vodenje in animacijo športnih iger na prostoru oz. kraju, na katerega nas povabi gostitelj.

Slika 34: Zaključek rojstnega dneva s torto



Vir: Športna agencija Sporty, 2006

Starši in otroci si lahko izberejo tematsko obarvano rojstnodnevno zabavo:

- program s čarodejem,
- piratska zabava,
- rojstni dan v akvaparku,
- jahanje,
- interaktivna zabava ...

Slika 35: Animacija rojstnega dneva v vodnem parku Bohinj



Vir: Športna Agencija Sporty, 2006

5.1.6 Letošnje novosti

Ker se v Športni agenciji Sporty zavedamo, da moramo v korak s časom in da moramo vsako leto ponuditi še kaj več in še boljše programe, smo se za letošnjo prihajajočo Sportyjevo sezono odločili in organizirali tri nove programe.

Programi so namenjeni dojenčkom in otrokom.

Letošnja Sportyjeva novost:

- **športna vadba v tujem jeziku**

Zaradi vse večjega zanimanja za učenje tujih jezikov, otrokom ponujamo športno vadbo v tujem jeziku. Tako bo vadba še pestrejša, otroci pa še bolj (miselno) aktivni. Otrok je

veliko bolj dojemljiv, če mu učenje pokažemo na igriv način in tako velja tudi za učenje tujih jezikov.

Skozi igro bo spoznaval podobne vsebine, ki jih spoznavajo otroci, ki so vključeni v programe v športni igralnici in telovadnici, s to razliko, da bo tu nastopal še tuj jezik, angleščina.

Vadba poteka enkrat tedensko, razdeljena je v skupine po starosti, motoričnih sposobnostih in znanju.

Sliki 36 in 37: Športna vadba v športni igralnici



Vir: Športna agencija Sporty, 2007

- **športna vadba mamic z dojenčki**

Vadba je namenjena vsem mamicam in njihovim malčkom, da skupaj odkrijejo svet športa in spoznajo prve korake otrokovega zavedanja svojega telesa.

Program je namenjen dojenčkom od 5. meseca starosti naprej. Vadba bo potekala ob prisotnosti enega ali obeh staršev, prilagojena pa bo tej starostni skupini otrok.

Vadba bo potekala enkrat tedensko v dopoldanskem času.

- **plavanje dojenčkov**

Vemo, da plavanje pozitivno vpliva na nas in na naš celotni gibalni razvoj. Z vadbo v vodi dojenčkom omogočimo gibanje in samostojnost v vodi še preden shodijo. Zelo pomembno je, da je že prvi stik z vodo pozitiven, da dojenček ne občuti strahu pred vodo.

Večina dojenčkov ima pozitiven odnos do vode in se v vodi dobro počuti. Vse to pa je odvisno od staršev, kakšen je prvi stik z vodo in prvo kopanje v kadi.

Vadba bo potekala enkrat tedensko v bazenu na Bledu in bo namenjena dojenčkom od 4. meseca starosti dalje. Pri vadbi sodelujejo tudi starši.

Sliki 38: Plavanje dojenčkov



Vir: Športna agencija Sporty, 2007

6. SKLEP

Gibanje nas oblikuje, radosti in polni od zgodnjega otroštva do pozne starosti. Zato se je za tako življenje treba odločiti samostojno in zavestno že zelo zgodaj. S prvimi gibalnimi izkušnjami moramo poseči v najbolj zgodnje obdobje otrokovega razvoja in v najbolj prijaznem okolju. To je v družini. Družina naj bo spodbujevalka otrokovega razvoja, njegovih telesnih dejavnosti in raznovrstnega gibanja. Z gibanjem moramo zapolniti velik del otrokove biti, telesne, duhovne in čustvene ter velik del otrokovega notranjega sveta. Odnos do gibanja, raznovrstnih telesnih in športnorekreativnih dejavnosti se najbolje in najhitreje oblikuje v družini. Velika večina skrbnih staršev se zaveda, da sta gibanje in šport eden od pomembnejših dejavnikov otrokovega razvoja. Pogoste dejavnosti v celoti pozitivno vplivajo na otrokov razvoj in sposobnosti. Na srečo je vedno več staršev, ki to vedo, in vedno več društev, šol, klubov, vrtcev in drugih institucij, ki organizirajo vadbo za najmlajše. Starši lahko veliko naredijo za svojega otroka, če ga vpišejo k vodeni športni vadbi, kot jo organizira agencija Sporty.

V diplomskem delu je bil glavni cilj predstaviti športnorekreativne programe Sporty, ki so namenjeni otrokom. Programi se odvijajo v športni igralnici, telovadnici, na bazenu, na zunanjih igriščih in nenazadnje tudi v naravi.

Športni programi v športni igralnici in telovadnici so namenjeni otrokom starim od 3.–9. leta. Program Prvič Sporty je namenjen otrokom starim 3 leta, Sporty Predšolček otrokom starim 4 in 5 let, Sporty Osnovnošolček otrokom od 6.–8. leta, Sporty Odbojkar pa je namenjen otrokom od 1. – 4. razreda osnovne šole.

Med programe, ki se odvijajo na zunanjih igriščih, na bazenu in v naravi, štejemo tečaje, tabore, programe za vrtce in šole ter ostale programe, kot so organiziranje zaključnih izletov za šole, organiziranje športnih dnevor, športnih prireditev, športne animacije, rojstnih dnevor, animacije za otroke.

V Športni agenciji Sporty se zavedamo, da tekmovalno treniranje v pozni mladosti dostikrat deluje na telo negativno. Tega se zaveda tudi vedno več staršev, zato jim je tu ponujena kvalitetna, pestra, sproščujoča vadba za otroke, ki temelji na rekreativni naravi.

Gibanje ohranja in krepi otrokovo zdravje, razvija njegove gibalne, čustvene, socialne in intelektualne sposobnosti in lastnosti. S skupnimi športnimi dejavnostmi starši lahko tako pomagajo otroku pri razvoju v celovito, skladno in ustvarjalno osebnost. Izkušnje kažejo, da družina, ki posveča športu veliko pozornosti, otroka lažje in bolje pripravi na življenje.

Samo vedenje staršev o pomenu in koristnosti športa za otroka že v zgodnjem otroštvu pripomore k temu, da starši vključujejo svoje otroke v organizirane športne programe, kakršni so tudi športni programi v Športni agenciji Sporty.

Z diplomskim delom smo želeli podrobno predstaviti, kaj vse ponuja Športna agencija Sporty za otroke. Upamo, da bodo tako starši, vzgojitelji, trenerji, kot tudi vsi ostali našli športen program tudi zase oziroma za svojega otroka. Glede na pestrost ponudbe verjamemo, da bo vsak našel primeren program, ki se ga lahko udeleži.

Znanje, ki ga imamo, skušamo na čim bolj igriv način prenesti na otroke. Mnogi starši, ki so nam zaupali svojega otroka, se programov udeležujejo že vsa leta. To nam daje spodbudo, motivacijo za nadaljnje delo in potrditev, da želimo otroku v preživljanju skupnega časa ponuditi kar največ. Upamo, da se bo še več staršev odločilo za vključitev svojih otrok v tovrstno športno vadbo.

7. LITERATURA

- Bizjak, A. (1999). *Vrtec – vir otrokovih socialnih izkušenj*. Diplomaska naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Pedagoška fakulteta.
- Cemič, A. (1997). *Motorika predšolskega otroka*. Ljubljana: Dr. Mapet.
- Goričnik, A. (1999). *Primerjava motoričnih sposobnosti s socialnim položajem*. Diplomaska naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Findak, V. in Delija, K. (2001) *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip.
- Horvat, L., in Magajna, L. (1989). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Jambrešič, M. (2003). *Analiza športnega programa abc za otroke od drugega do devetega leta starosti*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kavčič, T. (2001). *Igra dojenčka in malčka*. Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (Ur.), *Psihologija otroške igre* (str. 47 – 66). Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Konjar, B. (1998). *Razvoj pozitivnih čustev pri predšolskem otroku*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Kosec, M. in Mramor, M. (1991). *Športna vzgoja za predšolske otroke*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Kosec, M. (1980). *Telesna vzgoja predšolskih otrok*. Ljubljana: Zavod SR Slovenije za šolstvo.
- KURIKULUM ZA VRTCE. (1999). Ljubljana: MŠŠ, Urad RS za šolstvo.
- Lamovec, T. (1991). *Čustva*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Liddle, T. L. in Yorke, L. (2004). *Why motor skills matter*. USA: The McGraw-Hill Companies.
- Logsdon, B. J. (1997). Physical education unit plans for preschool kindergarten. Champaign: Human Kinetics.
- Pistotnik, B. (1999). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pistotnik, B. (2000). *Igra kot sredstvo razvoja gibalnih sposobnosti. Otrok v gibanju*. (str. 355-364). Ljubljana. Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Sedeči način življenja prevzemajo tudi otroci*. (9.3.2007). Celje: Zdravstveno varstvo Celje. Pridobljeno 20.7.2007, iz <http://www.zzv-ce.si/unlimitpages.asp?id=388>
- Smrtnik Vitulič, H. (2004). *Čustva in razvoj čustev*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Tancig, S. (1987). *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa*. Ljubljana: VŠTK.
- Ugrinovski, A. (2004). *Program gibalnih dejavnosti predšolskih otrok s čustveno – socialnega vidika*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

UČNI NAČRT ZA OSNOVNE ŠOLE. (1999). Ljubljana: MŠŠ, Urad RS za šolstvo.

Zupančič, M. (1995). *Izbrane teme iz predmeta Razvojna psihologija II.* Ljubljana: Filozofska fakulteta.

8. PRILOGE

Priloga 1: Obvestilo za javnost o prireditvi »S SPORTYJEM V NOVO ŠOLSKO LETO«

Pozdravljeni.

V času šolskih počitnic se je na smučišču pri Penzionu JELKA na Pokljuki odvijal SPORTYJEV SMUČARSKI TEČAJ za otroke, v organizaciji ŠPORTNE AGENCIJE SPORTY. Tečaja se je udeležilo 97 otrok iz blejske, radovljiške in jeseniške občine, za njih pa je skrbelo 15 učiteljev smučanja. Zelo smo veseli, da smo tečaj srečno pripeljali do konca, kljub slabšemu vremenu, ki nam je ponagajalo tekom tedna. Ponosni smo na zadovoljstvo in velik napredek otrok. Najmlajši udeleženec oz. udeleženka tečaja še ni dopolnila 3 let starosti, vendar je v skupini še s 5 triletniki uspešno in zadovoljno končala tedensko druženje.

V petek smo imeli zaključek tečaja z »mini tekmovanjem« (kjer so otroci pokazali česa so se na tečaju naučili) s slovesno podelitvijo medalj, katere so podelili učitelji smučanja, ki so skrbeli za napredek naših tečajnikov (med njimi tudi naša nekdanja vrhunska smučarja Leja DABIČ in Gregor ŠPARAVEC), manjkal pa seveda ni niti naš zajček SPORTY. Zaključnega druženja se je udeležilo tudi preko 150 staršev, ki so prišli spodbujati svoje najmlajše.

Na koncu bi rad še enkrat pohvalil naše najmlajše za pogum in napredek, vse pa povabil, da si ogledajo našo spletno stran www.sporty.si na kateri bodo predstavljene slike, ki so nastale v tem tednu. Povabil pa bi vse otroke, željne veselega vzdušja, da se nam pridružijo v naslednjih dogodivščinah.

Lep pozdrav in kmalu nasvidenje.

Vaš SPORTY

ŠPORTNA AGENCIJA SPORTY

www.sporty.si

info@sporty.si

041/ 784 - 496

Priloga 2: Primer prijavnice, ki jo dobi vsak vpisani član v Sportyjeve programe v igralnici:

SPORTY,
Športna agencija SPORTY, Prešernova cesta 23, 4260 Bled

je za otroke pripravila športni program – SPORTY prvič, predšolček in osnovnošolček, kateri vsebuje:

- ABC športa, plesa, pohodništva
- začetne in nadaljevalne vsebine posameznih športov
- delo v telovadnici, na prostem, v bazenu
- poletni in zimski tabori

Program se bo izvajal 1x ali 2x tedensko po eno uro, in sicer vsak/o _____ ob ____ uri v _____ (zapiši kraj).

V kolikor želite svojega otroka vpisati v zgoraj navedeni program, izpolnite naslednjo

Prijavnico:

_____, E-mail _____,

(ime, priimek, stalno bivališče in št. telefona staršev)

vpisujem _____ starega _____ let v program:

(ime otroka)

SPORTY Prvič (2-3leta)

SPORTY Predšolček (4-5let)

SPORTY Osnovnošolček (6-8 let)

(ustrezno obkroži)

1. Izjavljam, da je _____ :

(ime otroka)

- zdrav/a oz. brez zdravstvenih težav, na katere bi moral biti vaditelj ob izvajanju programa pozoren
- da ima naslednje zdravstvene težave _____

2. Vpisnino na prijavljeni program v znesku _____ € bom plačal:

- prvo vadbeno uro v mesecu
- v enkratnem znesku za celotno sezono, ob vpisu zmanjšano za 5% popust

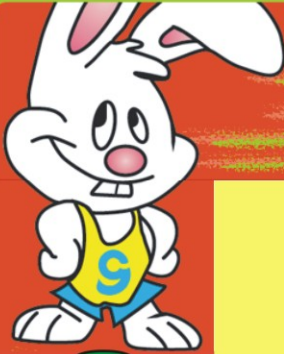
Spodaj podpisani/a soglašam, da zgoraj prijavljenemu otroku Sporty ne bo dovolil obiskovati programa SPORTY v primeru, da vpisnina ne bo plačala v skladu z 2. točko prijavnice. S podpisom tudi soglašam, da sem seznanjen/a s pogoji vadbe, objavljenimi na spletni strani www.sporty.si in se z njimi strinjam.

V _____

Podpis: _____

Sporty si pridržuje pravico odpovedati izvajanje programa v primeru nezadostnih prijav in bo v tem primeru prijavljenim udeležencev vrnil že vplačani del vpisnine ali pa zavrniti prijavnico v primeru, da program za otroka ni primeren zaradi njegovih zdravstvenih težav oz. stanja.

Priloga 3: Primer oglasa za športno-zabavno prireditev S SPORTYJEM V NOVO ŠOLSKO LETO:



ZAJČEK SPORTY
Dobrodošli otroci!

NEDELJA 9. September
ZDRAVILIŠKI PARK na Bledu
(ob jezeru pod hotelom LOVEC)

začetek ob 16.30 uri

ČARODEJ TONI
ZABAVNE IGRE ZA OTROKE
ples z zajčkom SPORTYJEM
otroška GLASBA
nagradne igre
znani GOSTJE

sladko presenečenje
ZA VSE OTROKE

Na zabavi bo potekal
tudi vpis v NOVO SEZONO!

INFO: 041/ 784 - 496
www.sporty.si

S SPORTY - jem V NOVO ŠOLSKO LETO

Priloga 4: Primer oglasa za izvedbo SMUČARSKEGA TEČAJA med zimskimi počitnicami:



smučarski tečaj
začetni, nadaljevalni, spopolnjevalni

- TEČAJ SMUČANJA za otroke in odrasle
- TEČAJ BOARDANJA
- TEČAJ TEKA NA SMUČEH

primeren za otroke od **3 let** dalje!

- kdaj: ZIMSKE POČITNICE (19.-23. februar)
- kje: POKLJUKA (smučišče Jelka in Šport)

- prijave: www.sporty.si/ (E-prijava)
info@sporty.si
041/784-496
041/366-678

Sporty
športna agencija

prijave zbiramo do srede 14.2!

Priloga 5: Primer diplome, ki jo otroci dobijo po končanem tečaju:

diploma
za udeležbo na SPOR TY-jevem
TEČAJU ROLANJA



ime: _____

priimek: _____

RADOVLICA, maj 2007
 **Sparty**
sportna agencija

Priloga 6: Primer oglasa za izvedbo TENIŠKEGA TEČAJA:

**Sporty**
športna agencija

TENIŠKE POČITNICE

Vabimo vse, ki želijo aktivno preživeti začetek počitnic in se ob tem zabavati z UČENJEM TENISA ter ostalimi poletnimi vragolijami (kopanje, skakanje na trampolinu, zabavne igre ...), da se nam pridružijo:

PROGRAM:

- tenis
- trampolini
- zabavne igre
- kosilo
- kopanje

4. do 8. JULIJ

igrišča v Mali ZAKI



plačilo se poravna prvi dan počitnic

število prijav je omejeno (min. 10 otrok)

PRIJAVE NAM POŠLJITE NA E-MAIL:
info@sporty.si

Informacije tudi na:
041/ 784 - 496
041/ 366 - 678

