

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

KATJA BORŠTNAR

Ljubljana, 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja
Elementarna športna vzgoja

ŠPORTNI PROGRAMI ZA PREDŠOLSKE OTROKE

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

Prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT

Prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANT

Prof. dr. Jože Štihec

AVTORICA DELA

Katja Borštnar

Ljubljana, 2012

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici, profesorici dr. Mateji Videmšek za usmerjanje in svetovanje pri izdelavi diplomskega dela, za njeno razumevanje in strokovno pomoč ter za njeno prijaznost, dostopnost, spodbudo in potrpežljivost.

Posebna zahvala gre tudi družini, predvsem pa staršema, ki sta mi omogočila študij ter mi ves čas nudila podporo, pomoč in spodbudo.

Zahvaljujem se gospodu Bogdanu Martinčiču za snemanje in izdelavo zgoščenke ter otrokom in staršem, ki so sodelovali pri snemanju. Zahvaljujem se tudi Športnemu centru Fakultete za šport, ki je omogočil snemanje vadbenih programov.

Hvala tudi vsem ostalim, ki ste mi tekom študija stali ob strani.

Ključne besede: gibanje, predšolski otroci, otrokov razvoj, športni programi

ŠPORTNI PROGRAMI ZA PREDŠOLSKE OTROKE

Katja Borštnar

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

Število strani: 102

Število slik: 9

Število virov: 53

IZVLEČEK

V diplomskem delu smo predstavili različne športne programe za predšolske otroke. Pregledali smo ponudbo različnih športnih društev, ki delujejo na področju Slovenije in ponujajo programe, namenjene otrokom v predšolskem obdobju. Predstavili smo tudi cilje in standarde znanja za 5 različnih vadbenih programov ter priložili 5 priprav za vadbene ure različnih športnih programov, ki smo jih tudi dejansko izvedli z otroki, ki hodijo na športno vadbo v Športni center Fakultete za šport. Vadbene ure smo posneli in pripravili zgoščenko z utrinki iz vadbenih ur ter jo priložili k diplomskemu delu.

V diplomskem delu smo izpostavili pomen gibalne aktivnosti za razvoj otroka ter vlogo staršev, ki jo imajo pri vključevanju otrok v športne dejavnosti in posledično pri razvoju svojih otrok. Pomembno je, da dajo otrokom dober zgled, zato je poudarek tudi na vključevanju staršev v športne aktivnosti in aktivno preživljanje prostega časa s svojimi otroki.

Diplomsko delo bo v pomoč vzgojiteljicam, športnim pedagogom in vaditeljem v različnih športnih društvih ter vsem, ki delajo s populacijo predšolskih otrok.

Key words: movement, preschool children, child development, sports programs

SPORTS PROGRAMS FOR PRESCHOOL CHILDREN

Katja Borštnar

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2012

Sports special education, Elementary physical education

Number of pages: 102

Number of images: 9

Number of sources: 53

ABSTRACT

The objective of this thesis is to present different sports programs for preschool children. We reviewed the offer of different sports centres which work on the field of Slovenia and offer programs for children in preschool period. In the thesis, we also presented objectives and standards of knowledge for 5 different sports programs and enclosed 5 preparations for exercise times of different sports programs, which were actually implemented with children, who visit exercise at Sports centre of Faculty of Sport. We recorded exercise times and prepare CD with the impressions of the exercise times, which was enclosed to the thesis.

In the thesis was exposed the importance of physical activity in child development and also the role of parents in involving children in sports activities and consequently on development of their children. It is important, that they give a good example to their children, which is why they should be involved in sport activities and they should be active in their spare time with their children.

The thesis will be useful for teachers in kindergartens, sports teachers and exercisers in different sports clubs and everyone, who work with the population of preschool children.

KAZALO

1. UVOD	1
1.1 Pomen gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok	13
1.2 Gibalni razvoj otroka	15
1.3 Vpliv gibalne/športne dejavnosti na zdravje otroka	16
1.4 Pomembnost športne vzgoje.....	16
1.5 Športni programi za predšolske otroke.....	18
1.5.1 Športni programi na državnem nivoju	18
1.5.1.1 Zlati sonček	18
1.5.1.2 Mali sonček	19
1.5.1.3 Hura, prosti čas	26
1.5.1.4 Naučimo se plavati.....	27
1.5.1.5 Ciciban planinec.....	28
1.5.2 Športni programi na lokalni in individualni ravni.....	30
1.5.2.1 Zavod G-rega	30
1.5.2.2 Športno društvo GIB	31
1.5.2.3 Športno društvo ABC šport	34
1.5.2.4 Športno društvo Aqua	35
1.5.2.5 Športni klub Gibišport.....	37
1.5.2.6 Mini šport.....	38
1.5.2.7 Športno društvo Brigita Bukovec	38
1.5.2.8 Društvo Štop	39
1.5.2.9 Športno društvo Narodni dom Ljubljana	40
1.5.2.10 Karate klub Zmaj Ljubljana	42
1.5.2.11 Judo klub Golovec	42
1.5.2.12 Športno – plesni center Buba	43
1.5.2.13 Prošport.....	43
1.5.2.14 Športno društvo Poskokec.....	44
1.5.2.15 Športna agencija Sporty.....	45
1.5.2.16 Športni Center Fakultete za šport.....	46
1.5.2.17 Vrtec Jelka.....	49
1.5.2.18 Športno društvo Mulc	50

1.5.2.19 Športno društvo ODA-Š	51
1.5.2.20 Teniška šola Jaki šport	52
1.6 Namen in cilji diplomskega dela	53
2. METODE DELA	54
3. RAZPRAVA	55
3.1 Kurikulum za vrtce.....	55
3.1.1 Globalni cilji za področje dejavnosti GIBANJE	55
3.1.2 Cilji za področje dejavnosti GIBANJE.....	57
3.1.3 Vloga odraslih.....	59
3.2 Zmajček kobacajček.....	60
3.2.1 Cilji.....	60
3.2.2 Standardi znanja.....	61
3.2.3 Priprava na vadbeno uro	62
3.3 Zmajček telovajček.....	67
3.3.1 Cilji.....	67
3.3.2 Standardi znanja.....	68
3.3.3 Priprava na vadbeno uro	69
3.4 Zmajčkova mala šola atletike	74
3.4.1 Cilji.....	74
3.4.2 Standardi znanja.....	75
3.4.3 Priprava na vadbeno uro	76
3.5 Zmajčkova mala šola gimnastike	81
3.5.1 Cilji.....	81
3.5.2 Standardi znanja.....	82
3.5.3 Priprava na vadbeno uro	83
3.6 Zmajčkova žogarija	88
3.6.1 Cilji.....	88
3.6.2 Standardi znanja.....	89
3.6.3 Priprava na vadbeno uro	90

4. SKLEP	95
5. LITERATURA	97
6. PRILOGA.....	102
6.1 DVD – Športni programi za predšolske otroke	102

KAZALO SLIK

<i>Slika 1.</i> Simbol Zlatega sončka.	18
<i>Slika 2.</i> Simbol Malega sončka.	20
<i>Slika 3.</i> Simbol programa Hura, prosti čas.	26
<i>Slika 4.</i> Našitek Cicibana planinca.	29
<i>Slika 5.</i> Poligon za program Kobacaj.	66
<i>Slika 6.</i> Poligon za program Telovajček.	73
<i>Slika 7.</i> Razporeditev poligona in dodatne postaje pri ABC atletiki.	80
<i>Slika 8.</i> Poligon za program ABC gimnastike.	87
<i>Slika 9.</i> Razporeditev postaj pri programu Žoga moja droga.	94

1. UVOD

Predšolsko obdobje je temelj gibalnega razvoja, saj je prav v tem obdobju otrokov organizem najbolj izpostavljen vplivom okolja. Ustrezne gibalne dejavnosti so v predšolskem obdobju ključnega pomena za otrokov gibalni in funkcionalni razvoj, vplivajo pa tudi na otrokove spoznavne, socialne ter čustvene sposobnosti in lastnosti. Gibanje ima velik pomen pri otrokovem razvoju, zato je nujno že v zgodnji mladosti ustvariti pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti. V tem obdobju imajo starši in družina ključno vlogo, zato je pomembno, da otroku omogočijo, da skozi igro razvija gibalne sposobnosti in postopoma usvoji športno dejavnost kot trajno vrednoto, ki mu bo pomagala ohranjati zdravje in ga bo vse življenje sproščala od psihičnih napetosti (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003). Predšolsko obdobje morajo starši čim bolj izkoristiti. Otroku morajo nuditi čim več izkušenj, povezanih z gibanjem, nato pa otroka usmerjati v razne aktivnosti, ki temeljijo na gibanju in tako posredno vplivati na prave odločitve otroka (Videmšek in Pišot, 2007).

Športna aktivnost daje posamezniku določen red in disciplino v sam ritem življenja. Če bo otrok že od majhnega hodil na popoldansko vadbo, bo imel manj težav pri navezovanju stikov z drugimi vrstniki. Ko bo začel hoditi v šolo, bo že navajen na gibanje in igro ob določeni uri, zato bo točno prihajal na vadbo, navajen bo sodelovati v skupini, biti pravičen v igri, sproti bo opravljal šolske obveznosti, da bo lahko hodil na trening, poleg tega pa bo še spoznaval in opazoval svoje gibalne sposobnosti in spremembe, užival ob uspehu in napredku ter se naučil prenašati poraz (Završnik in Pišot, 2005).

Družina je prva vez med otrokom in zunanjim svetom, ki otroku nudi zavetje, toplino, varnost in ga pripravlja na samostojno življenje. Poleg čustvenega in socialnega razvoja, ima družina velik vpliv tudi na gibalni razvoj otroka (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009). Najodločneje posega v otrokov razvoj in oblikuje njegovo osebnost. To je socialna skupina, v katero je otrok najprej vključen in mu prva posreduje moralne, intelektualne, socialne, družbene in druge vrednote. Ozaveščena družina, ki ve, da lahko učinkovito prepreči odklone današnje družbe, goji šport kot pomemben sestavni del življenja (Videmšek, Strah in Stančević, 2001).

Življenjski slog vsakega posameznika se razvija vse življenje. Na začetku se slog oblikuje v ožjem družinskem krogu, kasneje pa predvsem v okolju, v katerem otrok odrasča. Pri otrocih in mladostnikih imajo starši najpomembnejšo vlogo, saj so oni tisti, ki otroka vzgajajo in učijo. To učenje pa je najboljše takrat, kadar je aktivno, torej takrat, ko je otrok tisti, ki odkriva nove stvari, starši pa ga pri tem usmerjajo, stojijo mu ob strani z lastnim zgledom, če želijo, da bo otrok zdrav in primeren življenjski slog tudi usvojil. Gibalna dejavnost je zato najpomembnejša pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga otroka, mladostnika in kasneje odraslega (Videmšek in Pišot, 2007).

Spodbudno družinsko okolje pozitivno vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti in vrednot. Otrok prevzema navade, stališča in vrednote staršev, zato je ukvarjanje s športom znotraj družine temelj za otrokovo nadaljnjo gibalno dejavnost in sprejemanje športa kot vrednote. Šport je ustrezno socializacijsko sredstvo, saj ima športna aktivnost otrok pomembno vlogo pri spoznavanju sveta in pri učenju različnih vlog, ki jih otrok spozna preko igre. Zelo pomembno je zavedanje staršev o pomenu predšolske športne vzgoje, še posebej pa aktivno vključevanje in sodelovanje z otroki pri športnih dejavnostih, saj daje staršem več možnosti, da svoje otroke navajajo na športno življenje tudi zunaj določenega programa vadbe. Športne dejavnosti so lahko prijetno in koristno preživljanje prostega časa staršev v družbi otrok. Starši lahko pri otroku z lastnim zgledom vzbudijo ljubezen do določene aktivnosti, vse to pa lahko vpliva na otrokovo kasnejše ukvarjanje z določeno športno dejavnostjo. Družina močno oblikuje otrokovo osebnost, še posebej v zgodnjem predšolskem obdobju, zato morajo starši takrat privzgojiti zavest o vrednoti športa, ki ga bo otrok gojil vse življenje. To lahko krepi in razvija tudi s pomočjo staršev, ki skrbijo za športno dejavnost otroka tako, da aktivno sodelujejo z njim (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Pomembno je, da starši otrokom omogočijo ukvarjanje s športom, kar lahko dosežejo tako, da jih vpišejo v razna športna društva in klube, kjer pod strokovnim vodstvom razvijajo gibalne sposobnosti. Popoldanske vadbe ponujajo različne programe, v katere lahko starši vključijo svoje otroke in jim tako omogočijo kakovostno športno vadbo.

1.1 Pomen gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok

Gibalna dejavnost je integralni del otrokovega vedenjskega repertoarja, je medij, s pomočjo katerega se otrok neposredno vključuje v okolje, ki ga obdaja, se seznanja z različnimi razsežnostmi okolja, hkrati pa mu omogoča pridobivanje bogatih izkušenj in doživetij, še posebej v obdobju zgodnjega otroštva. Gibanje otroku omogoča celovito spoznavanje sveta (Thelen, 2000, v Videmšek in Pišot, 2007). Gibalna dejavnost je eno izmed najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi otrok poleg funkcionalnih in gibalnih sposobnosti razvija tudi spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti ter lastnosti. Otrok z različnimi dejavnostmi pridobiva zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti. S tem si gradi ustrezno predstavo o sebi, se potrjuje in si ustvarja čustveno vez z okoljem. Potreba po gibanju je otrokova primarna potreba in ko obvladuje svoje telo, občuti veselje, ugodje, varnost in pridobi občutek samozavesti ter samozaupanja (Videmšek in Visinski, 2001). Otrokovo doživljanje in dožemanje sveta temeljita na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja, izkušenj, pridobljenih z gibalnimi dejavnostmi ter gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah (Videmšek in Pišot, 2007). Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, torej dobrega počutja. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih, na ta način otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas (Videmšek in Visinski, 2001).

Otrok z različnimi dejavnostmi v zaprtem prostoru in na prostem razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti, poleg tega pa tudi postopno spoznava in usvaja osnovne pravine različnih športnih zvrsti. Mnoge gibalne dejavnosti zahtevajo od otroka, da se zaveda drugih otrok in odraslih, da z njimi deli prostor in stvari, da z njimi sodeluje, da si pri dejavnostih v paru ali skupini skupaj z drugimi otroki prizadeva doseči cilj. V elementarnih gibalnih igrah spoznava smisel in pomen upoštevanja pravil, pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti. Otrok je pri iskanju svojih načinov in poti za rešitev različnih gibalnih nalog ustvarjalen, na nove izzive odgovarja z lastno domišljijo, izraža svoja čustva in občutja (Videmšek in Pišot, 2007).

V predšolskem obdobju naj otrok pridobi čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Starši in vzgojitelji ter ostali, ki delajo z otroki, se morajo zavedati dejstva, da kar zamudimo v najzgodnejšem razvojnem obdobju, kasneje težko nadoknadimo (Videmšek in Pišot, 2007).

Faktorji za otrokovo ukvarjanje s športom:

- **okolje:** otroci iz mestnega okolja so bolj športno aktivni kot otroci, ki živijo na vasi. Mestno okolje samo po sebi sili otroka k igri na igrišču, kjer ni nikoli sam, saj se vključi v skupino otrok, ki se igrajo z različnimi igračkami, se rolajo, se žogajo, kolesarijo. Mestno okolje otroku omogoča, da je družaben;
- **spol starša:** matere bolj skrbijo za otrokovo aktivnost, ker imajo raje šport v krogu družine, medtem ko se očetje raje ukvarjajo s športom v krogu svojih prijateljev;
- **starost staršev:** starejši starši več časa posvetijo otrokovi športni aktivnosti, vendar jih ne dajo v organizirano vadbo, ampak jih učijo sami, ker mislijo, da so tega sposobni;
- **socialni status staršev;**
- **izobrazba staršev:** starši z višjo izobrazbo in višjim zaslužkom lahko otrokom kupijo različne športne pripomočke. Tako jih otroci bolj poznajo in pokažejo interes za različne športne aktivnosti. Otroci staršev z nizko izobrazbo so vključeni v neformalne, neorganizirane oblike športnih aktivnosti;
- **stan:** samski starši se zavedajo dvojne vloge (kot oče in mati) in se čutijo odgovorne za otroke, sicer jih zaradi slabšega finančnega stanja težko vpišejo v organizirano vadbo vendar pa skoraj ves prosti čas preživijo z otroki;
- **športna aktivnost staršev:** aktivne družine stimulirajo otroke, da so bolj športno aktivni. Če so starši hribolazci ali rekreativni športniki, s svojim zgledom vplivajo na otroke, da so bolj aktivni. Otroci se navadijo, da bolj učinkovito izkoristijo prosti čas. Hribolazci in rekreativci preživijo veliko časa zunaj. Narava otroku ponuja veliko novih doživetij in vznemirljivih aktivnosti, kot je orientacija v naravi, postavitve zavetišč (šotor, bivak), osnove plezanja ter druge aktivnosti;
- **mesečni zaslužki;**
- **zaposlenost;**

- **življenjsko okolje (hiša, stanovanje):** otroci, ki živijo v stanovanju, so povprečno bolj športno aktivni od otrok, ki živijo v hiši;
- **način preživljanja počitnic:** prostor počitnic ni tako pomemben, kot sta kvaliteta in način preživljanja le teh, če so počitnice aktivne, bo tudi otrok športno aktiven;
- **število otrok v družini;**
- **število predšolskih otrok v družini;**
- **socialnost otroka:** otroci, ki so bolj družabni, so običajno bolj športno aktivni;
- **otrokovo mnenje o vrtcu:** otroci, ki so družabni in radi hodijo v vrtec, se tudi radi udeležijo vodene vadbe;
- **dostopnost športne igralnice:** dostopnost igralnice predstavlja faktor, ki zvišuje otrokovo športno aktivnost in je poglobitnega pomena, saj bi več staršev peljalo otroke v športno igralnico, če bi jim bila ta dostopna;
- **mnenje staršev o vplivu športa na otrokov razvoj:** staršev pozitiven odnos glede učinka športa na otrokov razvoj spodbuja otroke, da so bolj športno aktivni.

Če so otroci navajeni biti športno aktivni, je manjša verjetnost, da bojo opustili šport, ko odrastejo.

Faktorji, na katere starši lahko vplivajo, so njihova lastna športna aktivnost, aktivne počitnice, stimuliranje otrokove družabnosti in pozitiven odnos do športa (Videmšek, Kropelj, Štihec in Karpljuk, 2008).

1.2 Gibalni razvoj otroka

Gibalni razvoj je odraz zorenja, ki določa univerzalno sosledje pojavljanja posameznih gibalnih sposobnosti v razvoju, ter posameznikovih izkušenj, ki vplivajo zlasti na hitrost doseganja mejnikov v gibalnem razvoju (Kozar, 2003, v Videmšek in Pišot, 2007).

V razvoju človekovih funkcij je gibalni razvoj v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Razvoj poteka od naravnih oblik gibanja do celostnih in zahtevnejših športnih dejavnosti, v povezavi z zorenjem, učenjem in otrokovo lastno voljno aktivnostjo. Otrok v predšolskem obdobju pridobiva raznovrstne izkušnje zlasti z igro (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Gibalni razvoj predstavljajo dinamične in kontinuirane spremembe v motoričnem vedenju, ki se kažejo v razvoju motoričnih sposobnosti in gibalnih spretnosti (Gallahue in Ozmun, 2006). Gre za proces, s pomočjo katerega otrok pridobiva gibalne spretnosti in vzorce, kar je rezultat interakcije med genskimi in okoljskimi vplivi (Videmšek in Pišot, 2007).

1.3 Vpliv gibalne/športne dejavnosti na zdravje otroka

Gibanje in šport sta pri človeku pomembna vira zdravja in skladnega življenja (Pišot in Fras, 2003, v Videmšek in Pišot, 2007). Sodelovanje v različnih vrstah športnih dejavnosti lahko pospešuje ali povečuje socialno integracijo, kulturno toleranco, razumevanje etike in spoštovanja okolja, kar ima vse večji pomen med mladimi, še posebej v državah razvitega dela sveta (Fras, 2002, v Videmšek in Pišot, 2007). Telesno aktivni življenjski slog pomeni neposredne in posredne koristi za zdravje mladih ljudi (Završnik in Pišot, 2005), še posebej pri preprečevanju prekomerne telesne teže in debelosti, pri omogočanju pogojev za oblikovanje močnejših kosti, zdravih sklepov in učinkovitega delovanja srca, pri vzdrževanju in krepitvi primerne duševnega zdravja in pozitivne samopodobe ter pri vzpostavljanju trdnih temeljev zdravega življenjskega sloga, ki ga je mogoče nadaljevati oziroma obdržati v odraslem življenjskem obdobju.

1.4 Pomembnost športne vzgoje

Športna vzgoja in prvo seznanjanje s športnimi aktivnostmi v predšolskem obdobju sta bistveni sestavni del skupne predšolske vzgoje. Področje športne vzgoje je

pomemben del skupnega procesa vzgoje v predšolskem obdobju. Pomembno je, da vzgojitelji predšolskih otrok, to so starši, vzgojitelji v vrtcih, vaditelji v športnih društvih in klubih, tisti, ki se stalno ali občasno ukvarjajo z otroki tega starostnega obdobja pri tabornikih, v planinskih društvih in drugje, vedo, kaj naj otrokom posredujejo in kako naj z njimi ravnajo, kadar ti telovadijo in se športno igrajo. Športna vzgoja je pomembna v predšolskem obdobju, ker:

- z njo zadovoljujemo otrokove potrebe po gibanju, s čimer ustrezemo otrokovi naravni razvojni potrebi;
- z njo prispevamo k ohranjanju in krepitevi otrokovega zdravja, še posebej če jo izvajamo v naravi, saj izpostavljanje otroka vplivom naravnih dejavnikov (zraka, sonca, vode) v vseh letnih časih prispeva k otrokovemu zdravju, bivanje v naravi pa budi tudi ljubezen do narave;
- s športnimi vajami prispevamo k sproščenemu življenju otroka, kar je pomembno za njegov duševni in telesni razvoj. Otrok v igri s sovrstniki občuti radost in veselje;
- s športno vzgojo smotrno, načrtno in organizirano vplivamo na otrokov motorični razvoj. Z izbranimi vajami razvijamo vse vrste motoričnih spretnosti;
- s športnimi vsebinami otrok spoznava pojave v vsakdanjem življenju. Na sprehodih spoznava promet in naravne pojave, v različnih gibalnih nalogah spoznava svoje telo in lastne gibe;
- v procesu športne vzgoje razvijamo vrednote, kot sta vztrajnost in tovarištvo ter tako prispevamo k oblikovanju otrokovega značaja.

Otrok se vključuje v skupinske igre, se podreja zahtevam kolektiva in v njem uresničuje svoje želje in potrebe. V igrah spoznava prva pravila, ki jih mora upoštevati, čeprav mu to ni vedno najbolj všeč, doživlja prve zmage, pa tudi poraze. Prizadevamo si, da bi otrok užival v lepoti gibanja. Motorično izražanje veliko pripomore k celotnemu oblikovanju osebnosti predšolskega otroka (Kosec in Mramor, 1991).

1.5 Športni programi za predšolske otroke

1.5.1 Športni programi na državnem nivoju

1.5.1.1 Zlati sonček



Slika 1. Simbol Zlatega sončka.
(http://www.sportmladih.net/programi_som/zlati_soncek)

Kristan (1997) pravi, da je program namenjen športni vzgoji in športnemu razvedrilu, torej tistima dvema izsekoma športa, ki sta prva kazalca športne kulture posameznika. Leta 1976 so s programom *Tekmovanje za športno značko* začeli predšolski otroci, prva starostna skupina. Program se je leta 1996 preimenoval v *Športni vzgojno-izobraževalni program Zlati sonček* in se ohranil do danes ter vsebinsko in kakovostno obogatil športno vzgojo predšolskih otrok. Namenjen je otrokom starim od 5 do 9 let, izvajajo ga vrtci, osnovne šole, v popoldanskem času pa tudi društva ali zasebniki.

Namen programa Zlati sonček:

- obogatiti program redne gibalne oz. športne vzgoje s sodobnimi športnimi vsebinami;
- s privlačnimi vsebinami, privlačno likovno podobo in privlačnim načinom izvedbe, motivirati kar največ otrok, staršev in vzgojiteljic za takšno sodobno zasnovano športno vzgojo;
- vsaditi v otroško zavest željo, navado in potrebo po podobnem delovanju v naslednjih starostnih obdobjih.

Pri tem programu gre bolj za igro, ki je prijetna in prilagojena otroku kot pa za tekmo. Otrok ne tekmuje z drugimi, temveč s samim seboj. Pomembnejša je udeležba od storilnosti. Program je zasnovan tako, da je vabljev in uresničljiv tudi za manj zmogljive. Poglavitni namen norm, ki jih morajo otroci doseči, da osvojijo zlatega sončka, je spodbujanje k pogostejši dejavnosti.

Program traja štiri leta in poteka na štirih ravneh (A, B, C, D), ki se smiselno povezujejo in dopolnjujejo. A program se izvaja v vrtcu, pred prihodom v šolo, B, C in D programi pa se izvajajo v prvem triletju osnovne šole. S programom Zlati sonček lahko popestrimo redni vzgojno-izobraževalni proces in dela v društvih, zaradi privlačnih vsebin (rolanje, smučanje, drsanje, plavanje, pohodništvo, spretnosti z žogo) pa ga vključujejo tudi v druge programe, namenjene otrokom (Hura prosti čas).

V šolskem letu 2011/12 je bil izveden pilotni projekt, v katerem so Zlatega sončka v vrtcih nadomestili z gibalnim/športnim programom Mali sonček.

1.5.1.2 Mali sonček

Gibalni/športni program Mali sonček je bil v šolskem letu 2011/12 pilotni projekt, ki ga je izvajalo 25 izbranih vrtcev, ki so enakomerno porazdeljeni po celi Sloveniji, s šolskim letom 2012/13 pa je program namenjen vsem vrtcem, društvom in izvajalcem, ki izvajajo gibalno športne programe za najmlajše. Narejen je za otroke od drugega do šestega leta starosti. Sestavljen je iz štirih stopenj (modri Mali sonček, zeleni Mali sonček, oranžni Mali sonček in rumeni Mali sonček). Njegov namen je obogatiti program na področju gibanja v vrtcu s sodobnimi gibalnimi/športnimi vsebinami, spodbuditi starše k aktivnemu sodelovanju pri izpeljavi programa, spodbuditi otroke in starše k aktivnemu preživljanju prostega časa ter pri otrocih spodbuditi željo, navado in potrebo po športnem udejstvovanju v vseh starostnih obdobjih. Poudarek daje igri, preko katere otroci usvajajo osnovne elemente različnih športov ter vadbi, ki naj bo prijetna in prilagojena otroku. Vsebine programa so zelo pestre in temeljijo na elementarnosti in ne na tekmovalnosti. Prevladujejo dejavnosti na prostem, pomembno mesto pa zavzemajo izleti. Projekt poteka skozi vse letne čase, skozi celotno šolsko leto.

Otroci za sodelovanje v gibalnem/športnem programu prejmejo knjižico, v katero nalepijo nalepke, ki jih dobijo po opravljenih nalogah. Za posamezno nalepko je ponekod potrebno izvesti več nalog (izleti, pohodi ...), večkrat izvajati podobne

naloge (več poligonov, kros, na katerem je upoštevana postopnost, naloge, ki so procesno naravnane), priporočeno število nalog se povečuje (možnost izbire).



Slika 2. Simbol Malega sončka.

(http://www.vrtec-kamnik.si/vrtec/index.php?option=com_content&view=article&id=969%3Amali-soncek-koordinatorica-milena-lampret&catid=57%3Aprojekti&Itemid=92&lang=sl)

Stopnje Malega sončka in naloge, ki jih morajo otroci opraviti:

- MODRI MALI SONČEK – za otroke od 2. do 3. leta starosti (8 nalog):
 - modri planinec (4 izleti: 2 daljša sprehoda in 2 izleta);
 - igre brez meja (športno popoldne s starši);
 - naravne oblike gibanja na prostem ali dejavnosti na trim stezi na igrišču;
 - igre na prostem;
 - vožnja s poganjalčkom;
 - igre z žogo;
 - ustvarjanje z gibanjem in ritmom;
 - naravne oblike gibanja.

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

- ZELENI MALI SONČEK – za otroke od 3. do 4. leta starosti (8 nalog):
 - zeleni planinec (4 izleti: 3 izleti in 1 orientacijski pohod);
 - igre brez meja (športno popoldne s starši);
 - mini kros (tek 200 metrov) ali dejavnosti na trim stezi na igrišču;
 - igre na prostem z alpskimi ali tekaškimi smučmi (igre na snegu brez in s smučmi ali igre z nestrukturiranim materialom ter igre s smučmi na travi);
 - vožnja s triciklom ali skirojem;
 - igre z žogo;

- ustvarjanje z gibanjem in ritmom;
- naravne oblike gibanja.

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

• **ORANŽNI MALI SONČEK** – za otroke od 4. do 5. leta starosti (8 nalog):

- oranžni planinec (4 izleti: 3 izleti in 1 orientacijski pohod);
- igre brez meja (športno popoldne s starši);
- mini kros (tek 250 do 300 metrov) ali dejavnosti na trim stezi na igrišču;
- igre na prostem s smučmi (igre na snegu brez in s smučmi ali igre z nestrukturiranim materialom ter igre s smučmi na travi);
- vožnja s skirojem ali kolesarjenje;
- igre z žogo;
- ustvarjanje z gibanjem in ritmom;
- naravne oblike gibanja.

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

• **RUMENI MALI SONČEK** – za otroke od 5. do 6. leta starosti (11 nalog):

- rumeni planinec (5 izletov: 4 izleti in 1 orientacijski pohod);
- igre brez meja (športno popoldne s starši);
- mini kros (tek 300 metrov) ali dejavnosti na trim stezi na igrišču;
- igre na prostem s smučmi (igre na snegu brez in z alpskimi smučmi ali igre na snegu ter hoja in tek na smučeh 500 metrov ali igre z nestrukturiranim materialom ter igre s smučmi na travi);
- kolesarjenje;
- rolanje;
- drsanje;
- igre z žogo;
- ustvarjanje z gibanjem in ritmom;
- elementi atletske in gimnastične abecede;
- igre z vodo, ob vodi in v vodi.

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

Podrobnejša predstavitev dejavnosti in nalog Malega sončka:

- **PLANINSTVO:**

- modri Mali sonček: 2 sprehoda v okolici vrtca jeseni in pozimi ter 2 izleta spomladi (enega organizira vrtec s starši, drugega pa starši);
- zeleni Mali sonček: 3 izleti ali pohodi: prvi jeseni, drugi pozimi in tretji spomladi ter en orientacijski pohod kadarkoli (iskanje skritega zaklada – pri nalogah uporabimo medpodročne povezave). En izlet ali pohod organizira vrtec, enega starši, en izlet pa predstavlja daljši sprehod v okolici vrtca;
- oranžni Mali sonček: 3 izleti ali pohodi, prvi jeseni, drugi pozimi in tretji spomladi, ki jih organizirajo starši ali vrtec ter orientacijski pohod kadarkoli (iskanje skritega zaklada – pri nalogah uporabimo medpodročne povezave);
- rumeni Mali sonček: 4 izleti ali pohodi: prvi jeseni, drugi pozimi tretji in četrti pa spomladi (organizirajo jih starši ali vrtec) ter orientacijski pohod kadarkoli (iskanje skritega zaklada – pri nalogah uporabimo medpodročne povezave).

Otroci na podlagi nalepke Malega sončka pridobijo ustrezno nalepko akcije Cicibana planinca.

- **IGRE BREZ MEJA:**

Igre brez meja pri vseh stopnjah Malega sončka predstavljajo športno popoldne s starši. Pri obliki se upošteva metoda igre, lahko so družinske igre, orientacijsko zabavne igre, štafetne igre itd., uspeh je odvisen od skupine. Naloge so lahko ravnotežnostne, koordinacijske, preciznostne.

- **GIBANJE NA PROSTEM (niso tekmovanja):**

- modri Mali sonček: naravne oblike gibanja na prostem vsaj 1 uro (poligon, naravne ovire) ali krožna trim steza;
- zeleni Mali sonček: mini kros – tek približno 200 metrov na igrišču vrtca ali v neposredni bližini (ob šoli) ali dejavnosti na trim stezi (kros lahko izvedejo s starši);

- oranžni Mali sonček: mini kros – tek približno 250 do 300 metrov na igrišču vrtca ali v neposredni bližini (ob šoli) ali dejavnosti na trim stezi (kros lahko izvedejo s starši);
 - rumeni Mali sonček: mini kros – tek približno 300 metrov na igrišču vrtca ali v neposredni bližini (ob šoli) ali dejavnosti na trim stezi z vadbenimi kartončki.
- SNEG IN RAZLIČNE OBLIKE GIBANJA PO NJEM:
 - modri Mali sonček: igre na prostem pozimi, igra z nestrukturiranim materialom;
 - zeleni Mali sonček: igre na prostem s smučmi, igra z nestrukturiranim materialom in igre z improviziranimi smučmi, s podaljšanimi stopali;
 - oranžni Mali sonček: igre na prostem s smučmi, igra z nestrukturiranim materialom in igre z improviziranimi smučmi, s podaljšanimi stopali;
 - rumeni Mali sonček: igre na prostem s smučmi, smučanje z alpskimi smučmi ali hoja in tek na smučeh (500 metrov), igra z nestrukturiranim materialom in igre z improviziranimi smučmi, s podaljšanimi stopali.
- NA KOLESIH
 - modri Mali sonček: vožnja s poganjalčkom (kolesom brez pedal) jeseni ali spomladi, dejavnosti s poganjalčki, potiskanje vozičkov, vlečenje igrač na vrvici, vožnja ob/po črti, vožnja po hodnikih, zaustavljanje brez zaletavanja;
 - zeleni Mali sonček: vožnja s triciklom, sodobnim poganjalčkom ali skirojem jeseni ali spomladi, pripravimo preprost poligon, po katerem se otroci vozijo;
 - oranžni Mali sonček: vožnja s skirojem ali kolesarjenje jeseni ali spomladi (vožnja s kolesom s pomožnimi kolesčki, vožnja s skirojem), pripravimo preprost poligon, po katerem se vozijo otroci;
 - rumeni Mali sonček: kolesarjenje jeseni ali spomladi, vožnja z dvokolesom po zelo enostavnem poligonu ali vožnja določene razdalje v krogu – vključeno je tudi zavijanje, vožnja z dvokolesom s pomožnimi kolesčki ali s skirojem po oteženem poligonu, ki zahteva dodatne naloge.

- **IGRE Z ŽOGO:**

- modri Mali sonček: igre z žogo se izvajajo jeseni ali spomladi, to so dejavnosti z balonom, rutkami, riževimi vrečkami, različnimi žogicami (metanje, kotaljenje, nošenje);
- zeleni Mali sonček: igre z žogo se izvajajo jeseni ali spomladi, to so dejavnosti z balonom, rutkami, žogo, riževimi vrečkami – pripravimo enostavni poligon ali vadbo po postajah (manj postaj – nošenje, kotaljenje, metanje, lovljenje, odbijanje, brcanje);
- oranžni Mali sonček: dejavnosti z različnimi žogami jeseni ali spomladi – pripravimo enostavni poligon, vadbo po postajah ali štafetne igre (metanje, lovljenje, odbijanje, kotaljenje, vodenje, brcanje, poigravanje);
- rumeni Mali sonček: dejavnosti z različnimi žogami jeseni ali spomladi – osnovni elementi različnih športnih iger z žogo (metanje, lovljenje, odbijanje, kotaljenje, vodenje z različnimi deli telesa, v različne smeri, z različnimi pripomočki, kot so loparji in palice) – uporaba gibalnega znanja v elementarnih igrah.

- **USTVARJANJE Z GIBANJEM IN RITMOM:**

- modri Mali sonček: je proces s ciljem znati vsaj eno bibarijo in eno ljudsko rajalno igro;
- zeleni Mali sonček: ustvarjanje z gibanjem in ritmom ob glasbi, glasbilih ali ob glasbeni pravljici (po izbiri) – slušno zaznavanje, razlikovanje in odziv telesa na glasbo ali glasbila. To je proces s ciljem znati vsaj eno skupinsko ustvarjanje in ljudsko rajalno igro;
- oranžni Mali sonček: ustvarjanje z gibanjem in ritmom ob glasbi, glasbilih ali glasbeni pravljici (po izbiri) – slušno zaznavanje, razlikovanje in odziv telesa na glasbo ali glasbila. To je proces s ciljem znati vsaj eno skupinsko ustvarjanje in ljudsko rajalno igro (otrok ima posebno vlogo);
- rumeni Mali sonček: ustvarjanje z gibanjem in ritmom ob glasbi, glasbilih ali glasbeni pravljici (po izbiri) – slušno zaznavanje, razlikovanje in odziv telesa na glasbo ali glasbila. To je proces s ciljem znati vsaj dva ljudska plesa in eno ustvarjalno rajalno igro.

- **NARAVNE OBLIKE GIBANJA:**

- modri Mali sonček: to je proces, ki poteka čez celo leto, preverjanje je pozno spomladi. Pripravimo poligon, ki vključuje določene naloge. Cilj je otroke navajati na obliko dela (na poligon) in sproščeno izvajanje gibanja;
- zeleni Mali sonček: proces poteka čez celo leto, preverjanje je pozno spomladi. Pripravimo poligon, ki vključuje določene naloge. Cilj je usvojiti obliko dela (poligon) in sproščeno izvajati gibanja;
- oranžni Mali sonček: proces poteka skozi celo leto, preverjanje je pozno spomladi. Pripravimo vadbo po postajah, ki vključuje določene naloge. Cilj je usvojiti obliko dela (vadbo po postajah) in sproščeno izvajati gibanja;
- rumeni Mali sonček: poleg naravnih oblik gibanja, se pri tej starostni skupini otrok pojavijo tudi elementi atletske in gimnastične abecede. Proces poteka čez celo leto, preverjanje izvedemo pozno spomladi. Otroci izvajajo naravne oblike gibanja v oteženih pogojih (npr. plazenje z žogo v rokah, po naklonini navzdol). Elementi atletske abecede so hoja in tek na različne razdalje, tek čez prilagojene ovire, igrice hitrega odzivanja, štafetne igre, različni skoki, meti itd., elementi gimnastične abecede pa so premagovanje orodij kot ovir, valjanje, zibanje, plezanje po letveniku, hoja po gredi. Cilj je sproščeno izvajati gibanja.

- **ROLANJE:**

Izvaja se samo pri rumenemu Malemu sončku, jeseni, pozimi ali spomladi. Dejavnosti so prosto rolanje po kotalkališču (asfaltna površina) in vijuganje med stožci, otrok večkrat spreminja smer in se vsaj enkrat zapelje pod neko vodoravno oviro. Otrok naj se zna varno ustaviti.

- **DRSANJE:**

Izvaja se pozimi, samo pri rumenemu Malemu sončku. Prosto drsanje po drsališču in vijuganje med stožci, otrok večkrat spreminja smer in se vsaj enkrat zapelje pod neko vodoravno oviro. Otrok naj se zna varno ustaviti.

- **IGRE Z VODO, OB VODI IN V VODI:**

Izvaja se kadarkoli, vendar samo pri rumenemu Malemu sončku. Predstavljajo sproščeno izvajanje gibalnih nalog, ki vključujejo prilagojenost na vodo (potop, upor, drsenje ...).

1.5.1.3 Hura, prosti čas

Športni program Hura, prosti čas je namenjen mladim od predšolskega obdobja do študija, ki želijo svoj prosti čas po pouku, ob koncu tedna in med počitnicami preživljati v družbi vrstnikov na športnih površinah. Program mladim ponuja kakovostno športno ponudbo, ki v ospredje postavlja množičnost, druženje in pestro ponudbo športnih vsebin.



Slika 3. Simbol programa Hura, prosti čas.
(<http://www.zsoms.si/news.php?id=88&menu=22>)

Cilji:

- povečati število aktivnih učencev v interesnih programih športa otrok in mladine v prostem času;
- povečati število odprtih javnih športnih površin in skrbeti za ustrezno posodabljanje;
- povečati sodelovanje institucij, ki delujejo na področju programov športa otrok in mladine (šole, društva, panožne zveze, lokalne skupnosti ...) in zagotavljati ustrezna finančna sredstva.

1.5.1.4 Naučimo se plavati

Naučimo se plavati je športni program, ki motivira otroke, starše, vzgojitelje in ostale, ki delajo z otroki, da se naučijo plavati. Razdeljen je na več stopenj, ki se razlikujejo glede na merila znanja plavanja v Sloveniji, glede na to, v katero skupino po plavalnem znanju spada otrok, pa dobi tudi določen naziv:

- BRONASTI MORSKI KONJIČEK: otrok zna drseti stegnen na vodni površini z rokami naprej. 5 sekund drsi na prsih z glavo v vodi (program A, Zlati sonček).
- SREBRNI MORSKI KONJIČEK: otrok preplava 8 metrov s poljubno tehniko neprekinjeno, brez vmesnega dotika tal, roba plavalnišča ali drugega otroka. Nalogo lahko izvede tudi s plavanjem pod vodo. Plavanje prične v vodi (program B, Zlati sonček).
- ZLATI MORSKI KONJIČEK: otrok preplava 25 metrov s poljubno tehniko neprekinjeno, brez dotika dna, roba plavalnišča ali drugega otroka. Plavanje prične v vodi ali s skokom, vendar razdalja plavanja ne sme biti krajša od 25 metrov. V krajših bazenih lahko preplava razdaljo v eni ali obeh smereh.
- DELFINČEK: otrok preplava 35 metrov s poljubno tehniko neprekinjeno, brez dotika dna, roba plavalnišča ali drugega otroka. Plavanje prične s skokom v vodo na noge. V krajših bazenih lahko preplava razdaljo v obeh smereh, vendar preplavana razdalja ne sme biti krajša od 35 metrov.
- BRONASTI DELFIN: plavalec preplava 50 metrov, tako da skoči v vodo na noge, plava v eno smer 25 metrov, se med plavanjem obrne in plava proti cilju. Med plavanjem drugih 25 metrov se plavalec v sredini plavalnišča zaustavi in opravi tako imenovano vajo za varnost.
- SREBRNI DELFIN: plavalec neprekinjeno plava 10 minut ter na razdalji 50 ali 100 metrov (glede na starost) s tehniko kravl izpolni normo za svojo starostno kategorijo in spol.

- ZLATI DELFIN: plavalec preplava 150 metrov mešano. Prvih 50 metrov plava prsno, drugih 50 metrov hrbtno in tretjih 50 metrov kravl. Plavanje prične s skokom na glavo. 150 metrov je potrebno preplavati v določenem času glede na starost in spol plavalca.
- DELFIN REŠEVALEC: plavalec preplava 200 metrov v petih minutah ali manj in 15 metrov pod vodo. Uspešno mora opraviti teste reševalnega plavanja.

1.5.1.5 Ciciban planinec

Leta 1975 je Mladinska komisija uvedla akcijo Ciciban planinec z namenom, da se cicibani seznanijo s hojo, okolico domačega kraja in najbližjimi vzpetinami ter ob tem razvijajo vrline, kot so tovarštvo, poštenost, plemenitost, delavnost, vztrajnost in vedoželjnost. S tem jih uvajajo v planinstvo in planinsko usposabljanje ter jim predstavljajo planinsko dejavnost v različnih letnih časih. Zaradi celostne prenove vsebin, pravilnikov in dnevnikov se je akcija leta 2010 preimenovala v program. Zaradi svojega vzgojnega značaja je uvrščen v Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji.

Program je namenjen predšolskim otrokom in otrokom do vključno drugega razreda osnovne šole. Ob začetku sodelovanja udeleženec prejme Cici dnevnik, ki je hkrati članska izkaznica, ki jo otroci ob vpisu v planinsko društvo prejmejo brezplačno. V njem so naloge, napotki za raziskovanje in beleženje osebnih vtisov. Ti so prilagojeni letnemu času izletov in starosti otrok. Izvajalci programa so praviloma vrtci in mladinski odseki planinskih društev, enakovredno pa lahko izvajanje poteka tudi v okviru družine. Program je namenjen tudi otrokom, ki niso člani Planinske zveze Slovenije, s čimer komisija prevzema pobudo pri gorniškem usposabljanju civilne družbe. Program se povezuje tudi s športnima programoma Zlati sonček in Mali sonček ter je prilagojen za osebe s posebnimi potrebami.

Program Ciciban planinec je del programa Planinske zveze Slovenije in vanjo vključenih društev, z njim uvajajo udeležence v planinstvo in planinsko usposabljanje.

Ob koncu programa udeleženci dosežejo raven, ki jim omogoča kakovostno nadaljevanje v osnovnošolskem programu Mladi planinec. S programom želijo doseči naslednje cilje:

- otrokom predstaviti celovitost planinstva in jih vzgajati v aktivno društveno članstvo;
- omogočiti začetek procesa planinskega usposabljanja, zaradi varnejšega in doživetij polnejšega gibanja v naravi;
- predstaviti različne oblike gibanja in dejavnosti v naravi v vseh letnih časih;
- vzpodbujati družinsko planinstvo in organizirane oblike planinske dejavnosti v društvu, vrtcu in osnovni šoli.

Program obsega vsebine Planinske šole, ki so prilagojene starosti, znanju, veščinam in izkušnjam udeležencev. Izvaja se na srečanjih planinskih skupin, izletih, taborih in v drugih oblikah planinskega druženja. Vsebinsko izleta z načrtovano in preišljeno izletniško dejavnostjo usmerjajo v prostoru (spoznavanje različnih planinsko zanimivih območij Slovenije – od bližnje okolice k drugim gorskim območjem) in času (vzpodbujajo celoletno gibalno dejavnost). Program vsebuje tudi tekmovalni del s priznanji, ki je udeležencem še dodatno motivacijsko sredstvo za doseg ciljev programa. Cicibani za nalepko markacije opravijo 4 izlete, za nalepko Gorskega apolona opravijo še dodatne 4 izlete, za nalepko Clusijevega svišča pa še dodatne 4 izlete. Za skupno 16 izletov udeleženec prejme knjižico Ciciban v gorah, spominsko diplomo in začetni dnevnik Mladega planinca.



Slika 4. Našitek Cicibana planinca.

(http://www.planinsko-drustvo-cerkno.si/mo/akcije/ciciban_planinec.html)

S programoma Ciciban planinec in Mladi planinec želi Mladinska komisija spodbujati organizirane oblike gornišva ter vse mlade obiskovalce gora bolj kvalitetno usposabljanje za doseg končnega cilja, torej samostojnega varnejšega gibanja v gorah. Z udeležbo na različnih dejavnostih otroci pridobijo uporabno gorniško znanje, veščine in izkušnje, ki jim omogočajo varnejše in doživetij polnejše gibanje v gorah, celovito doživljanje in soustvarjanje gornišva, kakovosten in postopen gorniški razvoj ter zavedanje o pomenu prostovoljnega delovanja in odgovornost do ljudi ter narave.

1.5.2 Športni programi na lokalni in individualni ravni

Športnih društev, ki ponujajo programe za predšolske otroke, je vse več, saj se tudi število ljudi, ki se zavedajo pomembnosti športnega udejstvovanja predšolskih otrok, povečuje. V nadaljevanju bomo predstavili nekaj športnih društev s programi za predšolske otroke.

1.5.2.1 Zavod G-rega

G-rega ponuja pester program za otroke od 2. do 10. leta starosti, ponuja pa tudi družinske aktivnosti, kjer sodeluje vsa družina. Na voljo so tudi plavalni in smučarski tečaji, tečaji rolanja, rojstni in športni dnevi ter aktivne počitnice. Zavod g-rega ponuja tudi varstvo za otroke (dopoldanske igralne urice), ki poteka vsak delavnik od 6.30 do 17.00 ure v okviru Zasebnega športnega vrtca Znajček, udeležijo pa se ga lahko malčki od 1. leta starosti naprej.

Otroški programi, ki jih ponujajo pri Zavodu g-rega:

- **MALČEK SKAKALČEK:** je telovadba za malčke, namenjena otrokom med 2. in 3. letom starosti, ki 1-krat tedensko telovadijo skupaj s starši. Vadbena ura traja 60 minut, otroci se na tej vadbi seznanijo z naravnimi oblikami gibanja (plazenje, lazenje, plezanje, tek, skoki, poskoki ...), elementarnimi igrami, spoznavajo atletske in gimnastične abecede, seznanijo se tudi s športi in

igrami z žogo, s športi in igrami z loparji, vse to pa je izvedeno v okolju, prilagojenemu najmlajšim.

- GIBALNA ABECEDA: program je namenjen otrokom od 3. do 6. leta starosti, pri gibalni abecedi se otroci seznanijo z različnimi športnimi zvrstmi. Vadbo začnejo z elementarnimi igrami in naravnimi oblikami gibanja, potem pa nadaljujejo s športi in igrami z žogo (mini košarka, mini nogomet, mini rokomet, mini odbojka) ter s športi in igrami z loparji. Otroci pri gibalni abecedi spoznajo tudi šolo teka, atletsko in gimnastično abecedo, mini golf in mini hokej, pri plesnih uricah pa se seznanijo tudi s plesnimi koraki.
- KOMBO PROGRAM: program je namenjen otrokom od 4. do 6. leta starosti, je kombinacija plavanja in gibalne abecede, torej je namenjen tistim otrokom, ki bi polovico sezone (15 ur) obiskovali začetni plavalni tečaj, polovico (15 ur) pa program gibalne abecede.
- ŠPORTNA ABECEDA: program je namenjen osnovnošolcem od 7. do 10. leta starosti in je nadgradnja gibalne abecede.

1.5.2.2 Športno društvo GIB

Otrok pri gibalni/športni vzgoji razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti ter postopoma spoznava in usvaja osnovne prvine različnih športnih zvrsti, skozi katere se zave prisotnosti drugih otrok in odraslih ter se nauči z njimi deliti prostor in stvari. Pri vadbi je del skupine, zato ima priložnost sodelovati in s skupino dosegati cilje, skozi elementarne igre spoznava smisel in pomen upoštevanja navodil, z iskanjem svojih načinov in poti za rešitev različnih gibalnih nalog razvija ustvarjalnost.

GiBalček ponuja naslednje otroške programe:

- STARŠI IN OTROCI: vadba je namenjena najmlajšim (od 1. do 3. leta starosti) in njihovim staršem, da skupaj raziskujejo, urijo in krepijo svoja telesa in tako

spoznavajo in usvajajo prva gibalna znanja. Program je sestavljen iz elementarnih iger, gimnastičnih vaj (z rekviziti in brez njih) in naravnih oblik gibanja. Cilj programa je, da do konca sezone otroci obvladajo vsa osnovna elementarna gibanja in to tudi pokažejo na otroški olimpijadi.

- CICI ŠPORT: program je namenjen otrokom, starim od 3 do 5 let, otroci vadijo brez staršev, skozi celo leto spoznavajo različne gibalne/športne vsebine in pridobivajo raznovrstna gibalna/športna znanja ter razvijajo družabnost in socializacijo. Program je sestavljen iz elementarnih iger, gimnastičnih vaj (z rekviziti in brez njih) in naravnih oblik gibanja (tek, poskoki, skoki, plazenje, plezanje, dviganje, nošenje, kotaljenje, potiskanje, vlečenje, metanje, zadevanje ...). Cilj programa je, da otroci obvladajo vsa osnovna elementarna gibanja in to pokažejo na otroški olimpijadi.
- ŠPORT OD A DO Ž: to je raznovrstna vadba, namenjena otrokom od 6. do 9. leta starosti, ki se ne želijo usmeriti v določeno športno panogo. Pri tej obliki vadbe otroci spoznajo osnovne elemente atletike, gimnastike, badmintona, nogometa, tenisa, košarke, hokeja in drugih športnih panog, na ta način lahko spoznajo športe od a do ž. Vadba je rekreativna oblika vzgoje z namenom razvijanja gibalnih sposobnosti in športnega duha.

Poleg športnih programov ponujajo tudi rojstnodnevne zabave. V okviru Športnega društva GIB pa delujeta tudi Judo klub Šiška in Gimnastični klub Šiška. Oba ponujata tudi otroške programe:

- JUDO VRTEC: program je namenjen otrokom v starosti od 4. do 6. leta, primeren je za dečke in deklice, v tem programu otroke postopoma uvajajo v vadbo juda. Otroci se seznanijo z osnovami judo tehnik in osnovnimi etničnimi načeli juda. Poudarek je na izboljšanju osnovnih gibalnih sposobnosti in navajanju otrok na medsebojno sodelovanje. Program poleg redne vadbe vključuje tudi tekmovanja, nastope in različne družabne aktivnosti. Na tekmovanju otroci doživljajo prve zmage in poraze ter se naučijo soočiti z obojima. Ob zaključku sezone imajo otroci izpit za višjo stopnjo pasu, kjer pokažejo svoje znanje, pridobljeno čez celo leto. Program judo vrtca se izvaja

v dveh skupinah, in sicer judo vrtec 1 (namenjen otrokom od 4. do 5. leta) in judo vrtec 2 (namenjen otrokom od 5. do 6. leta), vadba poteka 2-krat tedensko po 60 minut v mali judo dvorani (10 x 10 metrov), opremljeni z judo blazinami.

- ZAČETNI TEČAJ JUDA: namenjen je otrokom, starim od 6 do 11 let, tu se otroci seznanijo z osnovnimi oblikami juda in se pripravijo na vstop v šolo juda. Judo šola je naslednja stopnja, primerna za otroke, stare od 6 do 16 let.
- CICI GYM: pri tem programu se otroci prvič srečajo s športno gimnastiko. Namenjen je otrokom starim 4 in 5 let. Skozi celo leto otroci spoznavajo različne gibalne/športne vsebine, ki temeljijo na osnovnih prvinah športne gimnastike. Program je sestavljen iz elementarnih iger, gimnastičnih vaj (z rekviziti in brez njih) in naravnih oblik gibanja.
- MIŠKE: v to skupino so vključene deklice, ki so že obiskovale cici gym in vse nove vadeče, stare od 4 do 7 let. Vadba temelji na igri, skozi katero deklice spoznavajo osnove športne gimnastike. Primarni cilj je spoznavanje najrazličnejših gibalnih vsebin, s katerimi otroci pridobivajo gibalne izkušnje in gibalna znanja. Vadba je zasnovana na razvoju osnovnih gibalnih sposobnosti (gibljivost, moč, hitrost, koordinacija in preciznost) ter učenju lepe in pravilne drže telesa. Vadba združuje elementarne igre, različne oblike hoj, skokov in poskokov, plezanja, plazenja, lazenja, različne obrate in ravnotežne položaje, učenje splošnega in specialnega ogrevanja, učenje osnovnih gimnastičnih drž in položajev, ter učenje športnega izrazoslovja (noženje, ročenje, klon, sed, čep, klek, stoja, leža).
- DEČKI: skupina je razdeljena v dve starostni skupini, in sicer od 6 do 8 let in od 9 do 12 let. Z vadbo otroci razvijajo osnovne gibalne sposobnosti ter osnovne prvine športne gimnastike.
- GIMNASTIČNA ŠOLA: ta program je namenjen otrokom, starejšim od 6 let.

1.5.2.3 Športno društvo ABC šport

Športno društvo ABC ŠPORT ponuja različne vrste vadb za predšolske otroke, in sicer telovadbo za najmlajše, plavanje, nogomet, balet in plesne urice, tenis, žogarijo ter prilagojeno vadbo. Poleg tega ponujajo sočasno vadbo za otroke različnih starostnih skupin in vadbo za odrasle.

Programi za predšolske otroke:

- **TELOVADBA:** osnovna vsebina je vadba, ki temelji predvsem na razvoju osnovnih motoričnih sposobnosti in na gibalnih spretnostih. Prilagojena je posameznim starostnim stopnjam, predznanju in količini vadbe. Od 1. do 3. leta starosti otroci vadijo v spremstvu enega od odraslih, 4, 5 in 6-letni pa vadijo samostojno v starostno poenotenih skupinah. Telovadba zajema 30 vadbenih ur, poteka enkrat tedensko po 45 minut.
- **PLAVANJE:** tečaj plavanja je namenjen otrokom od 4. leta starosti naprej, da pridobijo pogum in voljo do plavanja ter se spoznajo s prvimi zavesljaji in udarci z nogami. V začetni plavalni šoli se otroci prilagajajo na vodo. Malo starejšim otrokom pa je namenjena kategorija polplavalcev, tu se bolj pravilno naučijo izvajati posamezne tehnike plavanja, izvedejo nadaljevalno šolo plavanja. Vadba poteka enkrat tedensko po 60 minut.
- **NOGOMET:** je najbolj priljubljena svetovna športna igra, nogometna igra pa je tista, ki sama po sebi zahteva visoke gibalne in funkcionalne sposobnosti, katere v sproščenem in razigranem vzdušju otroci razvijajo pri urah nogometa. Najmlajše nogometaše z veliko igre in dobre volje seznanijo z osnovami tehničnih in taktičnih elementov, otroci spoznajo različne oblike vodenja, zaustavljanja, sprejemanja in podajanja žoge. Poleg tega pa se naučijo tudi pravil lepega in športnega obnašanja. Vadba poteka dvakrat tedensko po 60 minut.
- **BALET IN PLESNE URICE:** to so programi za starostne skupine od 4. do 7. leta starosti, deklice in dečki se naučijo osnovnih baletnih korakov, namen

plesnih uric pa je, da otroci razvijejo prirojeno veselje do gibanja ob glasbi. Na vajah se naučijo otroške in moderne plesne, s plesom spoznavajo barve, živali, številke, črke ter nove prijatelje. Na vsake dva ali tri mesece pripravijo nastop in pokažejo, kaj so se naučili. Plesne urice so namenjene otrokom od 4. do 6. leta starosti. Vadba poteka enkrat tedensko po 60 minut.

- PRILAGOJENA VADBA: pri prilagojeni vadbi omogočajo otrokom, da jih spremlja in z njimi dela več vaditeljev, da so manjše skupine otrok, kar omogoča delo po postajah, poudarek na pravilnosti izvedbe posameznih nalog in počasnejši tempo vadbe. Prilagojena ABC vadba je namenjena otrokom, ki so hodili ali še hodijo na fizioterapijo, v ambulanto za razvojno nevrološko obravnavo, torej otrokom, ki imajo težave z ravnotežjem in motoriko. Na vadbi se posvečajo razvijanju fine in grobe motorike, izboljševanju ravnotežja in stabilnosti trupa. Vadba poteka enkrat do dvakrat tedensko po 45 oz. 60 minut.
- ŽOGARIJA: skozi igro otroci spoznavajo osnove različnih športov z žogo (odbojka, nogomet, rokomet, košarka, tenis, golf, rugby, baseball, floorball ...). Vadba poteka enkrat tedensko po 60 minut.
- TENIS: otroke po starosti razdelijo v dve skupini, in sicer v TENIŠKI VRTEC (otroci stari 4 do 6 let, razvijajo gibalne sposobnosti in občutek za žogo, preko igre se naučijo osnovnih udarcev tenisa) in MINI TENIS (otroci stari od 5 do 8 let, naučijo se osnov teniške tehnike in gibanj, z mehkejšimi žogami in na manjšem igrišču, kar jim omogoča hitrejšo, bolj zanimivo in lažje osvajanje teniških znanj, program temelji na igranju z žogo in loparjem ter razvijanju motorike, tehnike in taktike). Vadba poteka enkrat tedensko po 60 minut.

1.5.2.4 Športno društvo Aqua

Učenje nas spremlja tekom celega življenja in tako je tudi pri učenju plavanja. Vsako tehniko plavanja lahko s posebnimi vajami in metodami še izboljšamo in tako

izboljšamo kakovost gibanja v vodi. Vadba temelji na aerobni vadbi, kar blagodejno vpliva na fizične in psihične lastnosti posameznika, hkrati pa se razvijajo večje mišične skupine, predvsem v hrbtnem in trebušno-prsnem predelu telesa.

Program temelji na igrah, skozi katere otroci spoznavajo zakonitosti vode, se nanjo prilagajajo, se v njej zabavajo in uživajo. Otroci, vključeni v ta program, ne uporabljajo nobenih podpornih pripomočkov (rokavčki, obroči ...), saj bodo le tako obvladali položaj in gibanje telesa v vodi.

Programi za predšolske otroke:

- POLŽKI: program je namenjen triletnikom in nekaterim štiriletnikom, ki še nimajo izkušenj z učenjem plavanja. Končni cilj programa je, da je otrok prilagojen na vodo.
- ŽABICE: program je namenjen štiriletnikom in nekaterim petletnikom, ki so že prilagojeni na vodo. Končni cilj programa je, da otroci osvojijo vse elemente za začetek samostojnega plavanja.
- RAKCI: program je namenjen petletnikom, ki so že osvojili elemente znanja za začetek učenja plavanja osnov prsnega, kravl in hrbtnega. Končni cilj programa je, da otrok osvoji vsa osnovna znanja plavanja za nadaljevanje učenja plavalnih tehnik.
- VIDRE: program je namenjen šestletnikom, ki so že osvojili vsa znanja za pričetek učenja osnovnih tehnik plavanja (prsno, kravl, hrbtno). Končni cilj programa je, da otrok osvoji predznanje za osvojitev pravilne koordinacije plavanja prsno, kravl in hrbtno s pravilnim dihanjem med plavanjem.

1.5.2.5 Športni klub Gibišport

Pri gibišportu želijo dati otrokom priložnost, da pridobijo znanje na področju športa in športne kulture. Učenje skozi šport in igro je najboljši način, da otroci zgradijo osebnost, izboljšajo samospoštovanje, se naučijo sodelovati z drugimi, postanejo odgovorni in gradijo nova prijateljstva.

Programi za predšolske otroke:

- GIBIMALČEK: program je namenjen otrokom med drugim in tretjim letom starosti. Pomembno je, da otroci gibanje sprejemajo kot igro in ne kot učenje. V vadbo so vključeni starši, vadba je pomembna za otrokov socialni razvoj, za druženje z vrstniki in za razvoj gibalnih sposobnosti, saj otroci kasneje težko nadoknadijo, kar so zamudili v zgodnjem otroštvu. Vadba poteka enkrat tedensko po 60 minut.
- GIBITENIS: program je vsebinsko nadaljevanje programa gibimalček, namenjen je otrokom med 4. in 6. letom starosti in poteka brez spremstva staršev. V tem obdobju so otroci zelo dojemljivi za sprejem gibalnih informacij, zato je potrebno posebno pozornost usmeriti v učenje novih kompleksnih gibanj in širokega spektra koordinacij. Otroci se znotraj programa naučijo osnov teniških udarcev, ki jih lahko nadgrajujejo v teniški šoli. Vadba poteka enkrat do dvakrat tedensko po 60 minut.
- MINITENIS: je nadaljevanje programa gibitenis, otroci se učijo osnov tehnike tenisa, za igro uporabljajo manjše loparje, mehkejše žoge. Igra poteka na manjšem igrišču, kar je lažja, hitrejša in bolj atraktivna pot za učenje tenisa. Vadba poteka enkrat ali dvakrat tedensko po 60 minut.
- GIBISNEŽKO: vadba je namenjena otrokom, ki se pozimi vključijo v šolo smučanja. Otroci se preko igre učijo različnih motoričnih znanj, ki jim bodo kasneje prav prišla na snegu. Vadba poteka enkrat tedensko po 60 minut, prilagojena je starosti otrok, saj so otroci razdeljeni v skupine po starosti.

1.5.2.6 Mini šport

Mini šport so prijazne športne vadbe za otroke, saj jih usmerjajo v osebni razvoj in uživanje v športnih aktivnostih. Osnovni cilj je, da otroci vzljubijo šport in se na prijeten način spoznajo z različnimi športi.

Programi za predšolske otroke:

- **MINI ŠPORT VADBA:** vadba je namenjena predšolskim otrokom od 4. leta dalje. Skozi celo leto otroci spoznavajo različne gibalne/športne vsebine in pridobivajo raznovrstna gibalna/športna znanja. Vadba je prilagojena starosti in razvoju otrok, prav tako igrala in športni pripomočki. Z določenimi vajami in igrami otroci razvijajo osnovne gibalne sposobnosti. Vadba poteka enkrat do dvakrat tedensko.
- **MINI ŠPORT VADBA ZA STARŠE IN OTROKE:** namenjena je otrokom do 3. leta starosti, poudarek je na številnih športnih aktivnostih in zabavi. Vadba spodbuja otroke in starše, da se več gibljejo in razvijajo pozitiven odnos do športa. Starši se skupaj z otrokom razgibajo in koristno preživijo čas. Otroci se na poligonih spoznavajo z osnovnimi, naravnimi oblikami gibanja ter z določenimi vajami in igrami razvijajo osnovne gibalne sposobnosti.

1.5.2.7 Športno društvo Brigita Bukovec

Atletska šola skuša otroke ozavešiti o pomenu fizične aktivnosti pri njihovem duševnem in telesnem razvoju ter jim približati šport kot potrebo in ne kot obveznost. Moto atletske šole je: preko igre do vrhunskih rezultatov. Šola je vključena v program Fit club international, ki ga vodi Svetovna zdravstvena organizacija in sodeluje pri programu zdrava šola, zdrav vrtec, ki ga podpira Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Šola je vključena v program Atletske zveze Slovenije, Športne zveze Ljubljana in ostale športne organizacije.

Program za predšolske otroke:

ATLETSKA ŠOLA BRIGITE BUKOVEC: program vadbe je prilagojen starosti otroka, skozi igro razvija osnovne gibalne sposobnosti in pridobi osnovna znanja tehnik vseh atletskih disciplin ter tako skozi igro prehaja do resne atletske vabe. Vadba je primerna za otroke, stare od 3 do 9 let, organizirana je dvakrat tedensko po 60 minut.

1.5.2.8 Društvo Štop

Društvo Štop ponuja program športnih uric, ki je namenjen otrokom, starim od 1, 5 do 5 let. Otroci v družbi staršev, ali pa samostojno, premagujejo različne ovire in osvajajo različna športna znanja ter spoznavajo tudi težje naloge. S programom želijo vplivati na razvoj ravnotežja, hitrosti in moči, razvoj iznajdljivosti, otrokovo samozavest, zaupanje v lastno moč, sposobnosti, vzdržljivost in pogum. Otrok pri športnih uricah preko igre in zabave spoznava in rešuje najrazličnejše gibalne naloge.

Programa športnih uric:

- MALE ŽOGICE: program je namenjen otrokom, starim od 1, 5. do 3. leta, ki že samostojno hodijo in telovadijo skupaj s starši. Tisti, ki so bližje trem letom, pa že samostojno sodelujejo na vadbi. Otroci se spoznajo z osnovami naravnih oblik gibanja, preko različnih poligonov razvijajo spretnost, moč, hitrost, gibljivost, premagujejo strah in se hkrati zabavajo. Spoznavajo se z različnimi športnimi rekviziti ter jih poskušajo kontrolirano uporabljati. Preko gimnastičnih in atletskih vsebin razvijajo specifične gibalne sposobnosti, ki so osnova vsem nadaljnjim športnim znanjem.
- VELIKE ŽOGICE: program je namenjen otrokom, starim od 3 do 5 let, tu se otroci spoznavajo z zahtevnejšimi nalogami ter z naravnimi oblikami gibanja (različne oblike hoje, teki, skoki, poskoki, plezanja, lazenja), atletskimi vsebinami (hoja in tek, igre hitrega odzivanja, štafetne igre s teki, skok v daljino z mesta s sonožnim odzivom, met lahke žogice), gimnastičnimi

vsebinami (premagovanje orodij kot ovir, osnove akrobatike (valjanja, zibanja, poskoki v opori z rokami, stoja na lopaticah, preval naprej s pomočjo), preskoki, vaje v vesi, hoja v vseh smereh po nizki gredi ali nizki klopi), vsebinami z žogo (poigravanje z baloni in različnimi žogami z roko, ного, glavo, palico ali z loparjem – na mestu in v gibanju, preproste štafetne igre z žogo, izbrane elementarne in skupinske igre z različnimi žogami) in plesnimi vsebinami (ob glasbeni ali ritmični spremljavi, izštevanka in družabno-plesne igre).

1.5.2.9 Športno društvo Narodni dom Ljubljana

Športno društvo Narodni dom Ljubljana ponuja različne vadbe za otroke in odrasle, poleg vadb organizira tudi letovanja in zimovanja za otroke v sodelovanju s Športnim društvom ABC šport, v ponudbi pa so tudi aerobika, aikido, joga in gimnastična šola.

Programi za otroke:

- **STARŠI Z OTROKI:** vadba je namenjena otrokom do 4. leta starosti in poteka skupaj s starši, enkrat do dvakrat tedensko po 60 minut. Z vadbo otroci začnejo pridobivati osnovne gibalne izkušnje, skozi naravne oblike gibanja, skozi igro in z uporabo različnih drobnih orodij, spoznavajo različne elementarne igre in se seznanjajo z različnimi oblikami organizirane vadbe. Zaradi prisotnosti staršev se pogloblja čustvena povezanost staršev in otrok, za nekatere otroke pa pomeni tudi prvi stik z večjim številom vrstnikov in s tem začetek socializacije.
- **CICIBANKE:** vadba je namenjena deklicam od 4. do 6. leta starosti in poteka enkrat do dvakrat tedensko po 60 minut. Z vadbo deklice nadaljujejo z osvajanjem osnovnih gibalnih izkušenj ter s prilagajanjem na organizirane oblike vadbe. Za otrokov gibalni razvoj v tej starosti je pomembno, da spoznajo in osvojijo čim več različnih gibalnih programov in s tem pridobivajo gibalne izkušnje, pomembne za športno udejstvovanje v kasnejših letih, hkrati pa je to za večino otrok prva oblika samostojne skupinske vadbe. Z gibalnimi

nalogami, na različnih gimnastičnih orodjih in z različnimi drobnimi orodji, se poleg osvajanja različnih gibalnih izkušenj, otroci učijo samostojno reševati gibalne probleme in naučijo izvajati elemente »male gimnastike« (preval naprej, preval nazaj, stoja na lopaticah, gimnastični poskoki, osnovni skoki na mali prožni ponjavi, naskok na kozo, hoja po gredi). Ravno tako spoznavajo osnovne gimnastične vaje ter različne elementarne igre, ki jim omogočajo veselo in sproščeno gibanje.

- CICIBANI: vadba je namenjena dečkom od 4. do 6. leta starosti in poteka enkrat do dvakrat tedensko po 60 minut. Z vadbo dečki nadaljujejo z osvajanjem osnovnih gibalnih izkušenj in s prilagajanjem na organizirane oblike vadbe. Za otrokov gibalni razvoj v tej starosti je pomembno, da spoznajo in osvojijo čim več različnih gibalnih programov in s tem pridobivajo gibalne izkušnje pomembne za športno udejstvovanje v kasnejših letih, hkrati pa je to za večino otrok prva oblika samostojne skupinske vadbe. Z gibalnimi nalogami, na različnih gimnastičnih orodjih in z različnimi drobnimi orodji, se poleg osvajanja različnih gibalnih izkušenj, otroci učijo samostojno reševati gibalne probleme in naučijo izvajati elemente »male gimnastike« (preval naprej, preval nazaj, stoja na lopaticah, gimnastični poskoki, osnovni skoki na mali prožni ponjavi, naskok na kozo, hoja po gredi). Ravno tako spoznavajo osnovne gimnastične vaje in različne elementarne igre, ki jim omogočajo veselo in sproščeno gibanje.
- MLAJŠE PIONIRKE: vadba je namenjena deklicam od 6. do 11. leta starosti in je nadaljevanje programa cicibank.
- MLAJŠI PIONIRJI: vadba je namenjena dečkom od 6. do 11. leta starosti in je nadaljevanje programa cicibanov.
- STAREJŠE PIONIRKE, STAREJŠI PIONIRJI: v vadbo so vključeni otroci od 11. do 16. leta starosti, pri tej vadbi gre za nadaljevanje vsebin iz mlajših oddelkov.

1.5.2.10 Karate klub Zmaj Ljubljana

Karate klub Zmaj Ljubljana ponuja vadbe za otroke in odrasle. Predšolski otroci spadajo v skupino Člani od 4 do 7 let, potem je skupina Člani od 7 do 10 let, sledi pa še skupina za dijake in študente.

ČLANI OD 4 DO 7 LET: vadba je namenjena začetnikom, starim od 4 do 7 let in poteka dvakrat tedensko po 60 minut. Vsebina vadbe je usmerjena k razvoju gibalnih sposobnosti, izboljšanju koncentracije, disciplini in druženju z vrstniki.

1.5.2.11 Judo klub Golovec

Judo klub Golovec ponuja naslednje programe: Judo vrtec, Začetniški tečaj juda, Nadaljevalni tečaj juda, Judo šola, Tekmovalni judo, Judo za odrasle in Rekreacija za odrasle.

Za predšolske otroke je primeren JUDO VRTREC, to je program, namenjen 4 in 5 let starim otrokom. Vadba poteka dvakrat tedensko po 45 minut, na judo blazinah, temelji na izboljšanju osnovnih motoričnih gibanj in spretnosti, izboljšanju hitrosti in koordinacije, preko različnih iger in vadbe na poligonih. Otroci na vadbi začnejo spoznavati osnove pravilnega gibanja pri judu, naučijo se samodiscipline ter pridobijo občutek za delo v paru in občutek za skupinsko delo. Splošni cilji vadbe so razvijati osnovne gibalne sposobnosti in spretnosti (plazenja, kotaljenja, poskoki, osnovni gimnastični elementi), graditi samozavest, spoštovanje in odgovornost, razviti delovne navade ter razviti sposobnost za delo v parih in v skupini. Posebni cilji vadbe pa so naučiti se pravilnega in varnega padanja (kotaljenja, prevali, padci), naučiti se osnovne judo kontrole, predvsem na parterju, enostavnih judo gibanj ter nekaj osnovnih judo metov.

1.5.2.12 Športno – plesni center Buba

Športno – plesni center Buba ponuja plesne tečaje za otroke in odrasle ter različne skupinske vadbe (zumba, aerobika, pilates ...).

Otroški plesni tečajji:

- MINI BUBICE: plesni program je namenjen otrokom od 2. do 3. leta starosti, ki se ob glasbi, skupaj s starši, učijo raznih rajalnih iger, osnov ritmike in prvič vstopajo v svet plesnih pravljic. Ob tem otrok pridobiva znanje osnovnih elementov plesa in medsebojnih stikov z vrstniki. Plesne urice potekajo enkrat tedensko po 60 minut.
- CICI BUBICE: plesni program je namenjen otrokom, starim od 3 do 4 leta, ki se učijo prvih plesnih korakov in gibanja po prostoru, poleg zabavnih otroških plesov otroci spoznavajo tudi različne plesne stile, kot so balet, folklor in hip-hop, ki pripomorejo k odkrivanju otrokovih potencialov in razvoju samopodobe. Plesne urice potekajo enkrat tedensko po 60 minut.
- ZUMBATOMIC: ZumbAtomic je posebno oblikovana zumba za otroke med 4. in 12. letom starosti. Združuje ples, glasbo in vaje v zabaven in zdrav program za otroke, s pomočjo katerega razvijajo motoriko, občutek za ritem, disciplino in spoštovanje, poleg tega pa se bodo naučili še angleških besed. Otroci se spoznajo s kombinacijami več plesnih stilov – plesnimi koraki salse, reggaetona, hip-hopa, cumbie in drugimi zvrstmi plesov. Razdeljeni so glede na starost v skupino ZUMBATOMIC LIL STARZ (za otroke od 4. do 6. leta starosti) in ZUMBATOMIC BIG STARZ (za otroke od 7. do 12. leta starosti). ZumbAtomic poteka enkrat do dvakrat tedensko po 55 minut.

1.5.2.13 Prošport

Prošport združuje fitness, skupinsko vadbo (aerobika, zumba, pilates ...) wellness (savna, solarij, masaža ...) in otroške programe.

Programi za otroke:

- PROŠPORT: program je namenjen otrokom, starim od 4 do 6 let, ki se enkrat tedensko spoznavajo s športom in športnimi zvrstmi. Aktivnosti temeljijo na igri in dobrem počutju otrok. Otroci spoznavajo individualne in skupinske športe ter premagujejo ovire in dosegajo vse višje cilje. Otroci z vadbo razvijajo gibalne sposobnosti, razvijajo ravnotežje, hitrost in reaktivne mišice, mišično moč, samozavest, zaupanje v lastno moč, sposobnosti, vzdržljivost ter pogum.
- PROŠPORTEK: s tem programom šport približajo najmlajšim otrokom, starim od 2. do 4. leta. Enkrat tedensko se spoznavajo z naravnimi oblikami gibanja ter preko igre postajajo prijatelji športa, žog in drugih rekvizitov.

1.5.2.14 Športno društvo Poskokec

Osnovna naloga in želja Športnega društva Poskokec je spodbuditi šolske in predšolske otroke k občasnemu ali rednemu gibanju. V društvu organizirajo tudi različna športno-rekreativna tekmovanja, tečaje, prireditve in športne počitnice.

PoSKOKčevi programi za predšolske otroke:

- POSKOKČEV MALČEK: otroci se seznanijo z naravnimi oblikami gibanja, spoznavajo pa se tudi s skupinskimi in individualnimi športi ter družabnimi igrami. Vadba je primerna za otroke, stare od 3. do 4. leta in poteka enkrat tedensko.
- POSKOKČEV MALČEK S STARŠI: program je namenjen otrokom od 2. do 3. leta starosti, ki skupaj s starši tečejo, skačejo, plezajo, torej usvajajo naravne oblike gibanja in se postopno privajajo na samostojno pot. Vadba poteka enkrat tedensko.
- POSKOKČEVA GIBALNA ABECEDA V VRTCU: pri »PoSKOKčevi gibalni abecedi« se otroci spoznajo z naravnimi oblikami gibanja, spoznavajo skupinske, individualne, športne in družabne igre ter razvijajo kulturne,

spoštljiv in čustven odnos do svojih vrstnikov. Vse aktivnosti temeljijo na igri in dobrem počutju otrok v želji, da bi vsak otrok našel šport, ki ga še posebej veseli, ne glede na to, kaj bo kasneje v življenju počel. Vadba poteka enkrat tedensko, za otroke stare od 5 do 6 let.

1.5.2.15 Športna agencija Sporty

Športna agencija Sporty se ukvarja s športno-rekreativnimi programi za otroke in odrasle. Ponujajo vse vrste športnih tečajev, taborov, športne animacije ipd. Sodelujejo pri pripravi programov ter izobraževanj na področju športa z različnimi vzgojno-varstvenimi zavodi po Sloveniji. V sklopu tečajev opravijo tudi preizkus za pridobitev priznanj Zlatega sončka. V agenciji pripravljajo tudi raznovrstne tematske programe in predstave (EkoSPORTY, SPORTY v prometu, SPORTYJEV veseli december, pustovanje z zajčkom SPORTYJEM ipd.) ter delavnice (Zajček Sporty o zdravi prehrani, Sportyjeva plesna delavnica, Sporty smetar – ločujejo odpadke, ipd.). poskrbijo pa tudi za zabavo ob zaključku šolskega leta.

Športni programi za predšolske otroke:

- PRVIČ SPORTY: vadba je namenjena 2 do 3-letnim otrokom, poteka enkrat tedensko, temelji na igrivem spoznavanju elementov osnovne motorike ter posameznih športov, saj je pomembno zgodnje zavedanje otrokovih sposobnosti gibanja in spoznavanja samega sebe.
- SPORTY PREDŠOLČEK: vadba je namenjena 3 do 5-letnim otrokom, poteka dvakrat tedensko, temelji na igrivem spoznavanju elementov osnovne motorike ter posameznih športov, saj je pomembno zgodnje zavedanje otrokovih sposobnosti gibanja in spoznavanja samega sebe.
- MAXI SPORTY: vadba je primerna za sodelovanje s klubskim programom starostnega obdobja 4 do 6 let, temelji na osvajanju novih znanj skozi igro, poudarek je na razvoju otrokove osnovne motorike in spoznavanju elementov posameznega športa. Mesečno gostijo znane športnike in trenerje, staršem

pripravljajo posvete s strokovnjaki različnih področij otrokovega razvoja (prehrana, otrokove gibalne sposobnosti), otrokom omogočajo vadbo s plišastimi junaki (zajček Sporty, pujsek Papi, labod Zaki ...). Vadba poteka dvakrat tedensko po 60 minut, v dveh starostnih obdobjih in je razdeljena na 25 vadbenih enot.

Poleg športnih programov organizirajo tudi tedenske tečaje plavanja, smučanja in rolanja.

1.5.2.16 Športni center Fakultete za šport

Športni center Fakultete za šport ponuja pester izbor otroških programov za predšolske in šolske otroke, prav tako imajo pestro ponudbo športnih programov za odrasle (nekateri potekajo sočasno z otroškimi, da so starši aktivni istočasno kot njihovi otroci), organizirajo tečaje plavanja in rolanja, športne in rojstne dneve ter počitnice za otroke.

Programi za predšolske otroke:

- **KOBACAJ S STARŠI:** vadba poteka enkrat do dvakrat tedensko po 60 minut, namenjena je otrokom od 1. do 3. leta starosti in njihovim staršem. Otroci skupaj s starši osvojijo elementarna gibalna znanja in naredijo prve korake v čaroben svet športa. Starši se naučijo, kako lahko z zanimivimi nalogami dejavno preživijo skupni prosti čas tudi zunaj programa. Vadba je prilagojena razvojni stopnji otrok in se izvaja tudi individualno, glede na posebnosti posameznih otrok. Cilj programa je, da otroci usvojijo vsa elementarna gibanja (plazenja, lazenja, plezanja, tek, dviganje, nošenje, kotaljenje, potiskanje, vlečenje, skakanje, metanje, zadevanje).
- **TELOVAJČEK:** vadba poteka enkrat do dvakrat tedensko po 60 minut in je namenjena otrokom od 3. do 5. leta starosti. Otroci na pester in igriv način razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti, usvajajo različna elementarna gibalna znanja ter pridobivajo samozaupanje in samostojnost. Dejavnosti so

načrtovane na temelju poznavanja otrokovega razvoja in potreb ter vodene sistematično in kakovostno. Cilj programa je, da otroci usvojijo vsa elementarna gibanja (plazenja, lazenja, plezanja, tek, dviganje, nošenje, kotaljenje, potiskanje, vlečenje, skakanje, metanje, zadevanje), ki predstavljajo temelj za kasnejše zahtevnejše gibalne vzorce. Otroci s pomočjo raznovrstnih športnih pripomočkov razvijajo ustvarjalnost in spoznavajo tudi osnovne elemente različnih športov. Gibalna znanja usvajajo predvsem skozi različne elementarne igre in izvajanje dejavnosti v pestrih vadbenih oblikah.

- **POSEBNI TELOVAJČEK:** vadba poteka enkrat do dvakrat tedensko po 60 minut in je namenjena otrokom s posebnimi potrebami do 9. leta starosti. Z vadbo otroci razvijajo gibalna znanja in funkcionalne sposobnosti, razvijajo fino in grobo motoriko, poleg tega pa dobijo več možnosti za vzpostavljanje socialnih stikov, izražanje ustvarjalnosti in čim večjo samostojnost. Vadba je prilagojena otrokovim sposobnostim, značilnostim in posebnostim. Otrokom s posebnimi potrebami udeležba pri omenjenih športnih aktivnostih pomaga pri odpravljanju čustvenih in socialnih razlik ter vzpostavlja splošno dobro počutje. Cilj programa je, da otroci pridobijo čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim dejavnostim. Gibalna in druga znanja otroci usvojijo skozi različne elementarne igre in izvajanje dejavnosti v pestrih vadbenih oblikah.

- **ANGLEŠKI TELOVAJČEK:** vadba poteka enkrat do dvakrat tedensko po 60 minut in je namenjena otrokom od 4. do 6. leta starosti. Otroci se prek igre in športa učijo tudi angleško, saj se učijo angleške pesmice, v angleščini so navodila, tako da se ves čas srečujejo z angleščino in se tako igraje učijo tujega jezika. Otroci na pester in igriv način razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti, usvajajo različna elementarna gibalna znanja ter pridobivajo samozaupanje in samostojnost. Dejavnosti temeljijo na poznavanju otrokovega razvoja in potreb, vodene so sistematično in kakovostno. Cilj programa je, da otroci usvojijo vsa elementarna gibanja (plazenja, lazenja, plezanja, tek, dviganje, nošenje, kotaljenje, potiskanje, vlečenje, skakanje, metanje, zadevanje), ki predstavljajo temelj za kasnejše zahtevnejše gibalne vzorce. Otroci s pomočjo raznovrstnih športnih pripomočkov razvijajo

ustvarjalnost in spoznavajo tudi osnovne elemente različnih športov. Gibalna znanja usvajajo predvsem skozi različne elementarne igre in izvajanje dejavnosti v pestrih vadbenih oblikah.

- **ABC GIMNASTIKE:** vadba poteka enkrat do dvakrat tedensko po 60 minut in je namenjena otrokom od 5. do 7. leta starosti. Otroci skozi elementarne igre razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti ter spoznavajo in usvajajo prvine osnovne motorike ter osnovne prvine gimnastike. V okviru programa otroci spoznajo pomen gimnastičnih vaj in razvijajo občutek zavedanja lastnega telesa ter gibalnih sposobnosti, pridobijo široko paleto gibalnih izkušenj v različnih gibalnih okoliščinah (valjanja, zibanja, poskoki v opori, stoje, prevali, preskoki, vese ...). Otroci spoznajo bogastvo in raznolikost gibanja z lastnim telesom, na gimnastičnem orodju in z različnimi športnimi pripomočki.
- **ABC ATLETIKE:** vadba poteka enkrat do dvakrat tedensko po 60 minut in je namenjena otrokom od 5. do 7. leta starosti. Otroci skozi elementarne igre razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti ter spoznavajo in usvajajo različne atletske discipline. Program ima poudarek na prepletanju naravnih oblik gibanja z osnovami tehničnih elementov posameznih atletske disciplin. Skozi zabavne štafetne igre in poligone otroci spoznajo, da tek predstavlja užitek in zabavno obliko sprostitve.
- **ŽOGA MOJA DROGA:** vadba poteka enkrat do dvakrat tedensko po 60 minut in je namenjena športnikom od 5. do 9. leta starosti. Otroci skozi celo leto v okviru programa spoznavajo številne igre z žogo. Program je sestavljen iz kolektivnih športov z žogo (košarka, rokomet, odbojka, nogomet, »floorball«) ter iger z loparjem (badminton in tenis). Program celostno zajema vse pomembnejše elemente, ki jih igra zahteva. Otroci pridobivajo socialna, teoretična in praktična znanja ter se prikazujejo in izpopolnjujejo v športnem obnašanju na igrišču in izven njega.
- **ŠOLA PLAVANJA:** vadba poteka enkrat do dvakrat tedensko po 60 minut in je namenjena otrokom od 5. leta starosti dalje. Otroci skozi sistematično in kakovostno plavalno vadbo izpopolnjujejo znanje prve plavalne tehnike in se učijo novih plavalnih tehnik. Cilj programa je, da otroci varno in lahkotno

preplavajo 100 metrov in več (z eno ali več plavalnih tehnik). Vadba je raznolika in prilagojena otrokovim sposobnostim, z redno in sistematično vadbo otroci izboljšujejo svoje funkcionalne sposobnosti in vztrajnost. Program je primeren tudi za otroke z različnimi razvojnimi in drugimi posebnostmi (otroci s težavami s telesno držo, astmatiki, otroci s prekomerno telesno težo ...).

- **PLAVALČEK:** na vadbo se lahko prijavijo otroci od 4. leta starosti dalje, ki so že prilagojeni na vodo. Vadba poteka enkrat do dvakrat tedensko po 60 minut.
- **PLESNI VRTEC:** plesne urice potekajo enkrat do dvakrat tedensko po 60 minut in so namenjene otrokom, starim od 3 do 5 let. Otroci preko zgodbe in igre na zabaven in zanimiv način spoznajo prve plesne korake, spoznavajo svoje telo in odkrivajo, kaj lahko z njim počnejo. Usvajajo različne koreografije, razvijajo orientacijo v prostoru, se sproščajo z različnimi igrami in masažami.

1.5.2.17 Vrtec Jelka

V vrtcu Jelka so v šolskem letu 2005/06 na željo staršev in pobudo ravnateljice začeli izvajati gibalni/športni program GIBALČEK. S tem programom otrokom vsakodnevno ponujajo zdravo športno življenje, kvaliteten razvoj, učinkovito, kvalitetno ter aktivno preživljanje prostega časa skozi gibanje in igro. Pri programu sodelujejo vsi strokovni delavci vrtca (vodstvo vrtca, športna pedagoginja, svetovalna delavka, vzgojiteljice, pomočnice ...), k sodelovanju so povabili tudi starše in nekatere institucije (Ministrstvo za šolstvo in šport, Ministrstvo za notranje zadeve – oddelek za vrhunski šport, Fakulteto za šport).

Celotno izvajanje gibalnih/športnih aktivnosti temelji na igri in ne na športnem rezultatu.

1.5.2.18 Športno društvo Mulc

Pri Športnem društvu Mulc ponujajo različne programe za predšolske otroke. Med letom pripravijo predstavitvene dogodke, v juniju pa za zaključek sezone k sodelovanju povabijo tudi starše, da telovadijo z otroki. Na koncu otroci opravijo še preverjanje znanja in si prislužijo diplomu »Naj mulc«.

- ŠOLA PLAVANJA: ta športni program omogoča otrokom učenje plavanja. Primeren je za otroke od 4. do 12. leta starosti, poteka v manjših skupinah (do 5 otrok), skupine so homogene glede na predznanje in starost otrok (Morski ježki, Delfinčki, Morski konjički). Otroci se postopoma prilagodijo na vodo in se naučijo plavalnih tehnik. Vsak otrok ima »osebni karton«, v katerem je zabeleženo znanje plavanja na začetku leta, ob koncu semestra in na koncu sezone, ta karton pa je vedno na vpogled staršem. Cilj programa je, da do konca sezone otroci obvladajo osnovne elemente plavanja (osnovne in nadaljevalne tehnike plavanja), drsenja, skoka in to tudi pokažejo na otroški olimpijadi, kjer vsak otrok dobi medaljo za »Naj mulca«.
- ŠOLA ROLANJA: pri tem programu od aprila do junija ponujajo 5-dnevni tečaj rolanja (od ponedeljka do petka po 60 minut) ali 10-urni tečaj rolanja, primeren za otroke stare od 4 do 12 let. Učenje rolanja poteka sistematično, otroci spoznajo opremo, pravila rolanja, pravila v prometu, varnost, se prilagodijo na opremo, spoznajo rolarske korake, različne načine ustavljanja, različne načine zavijanja, skoke, vzvratno vožnjo, igrajo hokej in druge igre na rolerjih. Imajo tudi opremo na izposajo.
- ŠOLA SMUČANJA IN DESKANJA – »SNEŽNI MULC«: društvo ponuja sobotne smučarske dneve in 5-dnevni smučarski tabor v času šolskih počitnic. Šola smučanja je namenjena otrokom, starim od 4 do 15 let, ki se učijo varne uporabe smuči ali deske in ostale opreme ter pravilno nastavitve le-te, pravilnega padanja na tla, pravih tehnik smučanja, naučili se bodo upoštevati FIS pravila in zakona o varnosti na smučiščih.
- ŠOLA KOLESARJENJA – »MULC KOLESARI«: program je namenjen otrokom, starim od 5 do 12 let, vadbena ura traja 60 minut. Otroci se bodo

skozi tečaj naučili cestno-prometnih pravil, osnove o vzdrževanju kolesa in zaščitne opreme. Cilj programa je usvojiti osnovne veščine kolesarjenja (vožnja naravnost, ustavljanje, zavijanje, vožnja z eno roko, vožnja s pogledom nazaj ...). Po programu bodo vadeči bolj spretni, samozavestni, imeli bodo večjo kontrolo nad seboj in kolesom.

- **TELOVADBA OD A DO Ž:** vadba je namenjena otrokom, starim od 3 do 9 let in poteka enkrat ali dvakrat tedensko po 60 minut. V vadbo so vključene socialne in elementarne igre, otroci skozi celo leto spoznavajo različne gibalne/športne vsebine in pridobijo različna gibalna/športna znanja. Program je sestavljen iz elementarnih iger, gimnastičnih vaj (z rekviziti in brez njih) in naravnih oblik gibanja, otroci se spoznajo z osnovnimi oblikami gibanja z in brez športnih pripomočkov (vodenje žoge, met žoge, vaje za ravnotežje, vaje za koordinacijo gibanja, nekateri gimnastični elementi, raztezne vaje ...), v program so vključene tudi športne igre (med dvema ognjema, košarka, rokomet, nogomet ...), ki so pomembne za sodelovanje v skupini, soočenje s porazom in zmago, tekmovalnost, fair play. Na začetku leta otroci dobijo vadbeno knjižico »Mulc« je pravi športnik, v katero lepijo nalepke za vsak osvojen element v tekočem mesecu (10 vaj). Cilj programa je, da otroci do konca sezone obvladajo vsa osnovna elementarna gibanja in to tudi pokažejo na otroški olimpijadi, kjer vsak otrok dobi medaljo za »Naj Mulca«.

1.5.2.19 Športno društvo ODA-Š

Športno društvo ODA-Š izvaja različne športne programe za otroke in odrasle.

V šoli športa MALČKOV ŠPORT so vključene naslednje vsebine, namenjene najmlajšim: Malčkova ura gimnastike, Malček loparček, Malček z žogo, Malček tekalček, Malčkova plesna delavnica in Malček igralček. Vse vsebine se izvajajo prilagojeno starostni in razvojni stopnji otrok, bistvo vseh vsebin predstavlja podajanje znanja skozi igro.

Poleg Malčkovega športa ponujajo tudi animacije na rojstnih dnevih in prireditvah, vsako leto pa organizirajo tudi Mega malčkovo zabavo, ki je največja brezplačna zabava za otroke na Koroškem.

1.5.2.20 Teniška šola Jaki šport

Jaki šport je teniška šola, ki ponuja programe tako za predšolske in šolske otroke kot tudi za odrasle.

Šola tenisa za predšolske otroke:

- **JAKA TENISAČEK:** program Jaka tenisaček je namenjen otrokom od 3. do 5. leta starosti. Program poteka enkrat tedensko in vsebuje 30 ur. Tretjina ur je namenjena razvoju koordinacije na leteči objekt in razvoju občutka za prostor (Happy tenis), tretjina gimnastičnim in gibalnim vsebinam za razvoj koordinacije za lastno telo (Happy telovadba) in tretjina vsebinam plesa za razvoj ritma, ki se navezujejo na razvoj motorike in koordinacije (Happy ples). Otroci ob koncu programa na zaključni prireditvi dobijo priznanje, medaljo in majico.
- **MINI TENIS:** program je namenjen otrokom od 4. do 6. leta starosti, zajema 80 ur, poteka dvakrat tedensko v pokritem teniškem balonu, v letnih mesecih pa tudi na prostem. Za vadbo uporabljajo številne didaktične pripomočke (mini tenis loparje, mini mreže, mehkejšje žogice), razvijajo osnovno motoriko, prilagojeno njihovi starostni skupini, naučijo se različnih teniških udarcev, skupine so majhne, največ štirje otroci na enega trenerja, kar omogoča večjo individualnost in s tem hitrejši napredek.

1.6 Namen in cilji diplomskega dela

Namen diplomskega dela je predstaviti različne športne programe, ki so namenjeni otrokom od prvega do šestega leta starosti. Temeljijo na naravnih oblikah gibanja, dejavnostih z žogo ter osnovnih elementih atletske in gimnastične abecede. Pri najmlajših na vadbi sodelujejo tudi starši.

Glede na predmet in problem, so cilji diplomskega dela naslednji:

- predstaviti pomen gibanja in njegov vpliv na celostni razvoj otrok;
- predstaviti vlogo staršev pri izvajanju gibalnih/športnih dejavnosti otrok;
- predstaviti pomen aktivnega sodelovanja staršev pri izvajanju gibalnih/športnih dejavnosti z otroki;
- predstaviti različne športne programe za predšolske otroke;
- izdelati zgoščenko, ki bo prikazovala vadbene urice različnih športnih programov.

2. METODE DE LA

Diplomsko delo je monografskega tipa, pri katerem smo uporabili deskriptivno metodo dela. V prvem delu smo teoretično predstavili različne športne programe za predšolske otroke v različnih športnih centrih po Sloveniji, drugi del pa predstavlja 5 vadbenih ur, ki se razlikujejo po vsebini, številu in starosti vadečih. Pri pisanju diplomskega dela nam je bila v pomoč domača in tuja literatura, internetne strani ter izkušnje, pridobljene pri delu s predšolskimi otroki. Diplomskemu delu pa je priložena tudi zgoščanka, na katero smo posneli utrinke s petih vadbenih ur, predstavljenih v diplomskem delu.

3. RAZPRAVA

V nadaljevanju bomo predstavili 5 vadbenih ur za predšolske otroke. Za vsako vadbeno uro so predstavljeni cilji in standardi znanja, ki jih otroci usvojijo na koncu programa. Cilje smo povzeli po kurikulumu za vrtce in jih konkretizirali.

3.1 Kurikulum za vrtce

Kurikulum za vrtce je nacionalni dokument, ki ga je leta 1999 sprejel Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje. Namenjen je vzgojiteljem, pomočnikom vzgojitelja, ravnateljem in svetovalnim delavcem. Poudarek daje na povezovanju različnih dejavnosti v vrtcu (gibanje, jezik, narava, družba, umetnost, matematika). Pomembno je spoštovanje individualnosti, drugačnosti, zasebnosti in strpnosti. Poudarjena je aktivna vloga otroka, odrasli pa poskuša zagotoviti spodbudno okolje.

Kurikulum za področje gibanja mora biti prilagojen različnim potrebam, interesom in sposobnostim otrok, tako da optimalno prispeva k njihovem razvoju in zdravju. Pozitivne spodbude so temeljne motivacijske metode pri delu z najmlajšimi. Vrtec naj otroke vsakodnevno spodbuja in jim omogoči, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznajo in razvijejo gibalne sposobnosti ter usvojijo nekatere gibalne koncepte oziroma sheme. Z gibanjem otroci razvijajo tudi intelektualne sposobnosti, prav tako imata gibanje in igra pomembno vlogo tudi pri socialnem in emocionalnem razvoju. V elementarnih gibalnih igrah, ki predstavljajo osnovo športnih iger, otroci postopoma spoznavajo smisel in pomen upoštevanja pravil igre in se socializacijsko krepijo.

3.1.1 Globalni cilji za področje dejavnosti GIBANJE:

- omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok (omogočiti otroku vsakodnevno možnost za dejavnosti, ki so lahko različne po vsebini

(dejavnosti z žogo, naravne oblike gibanja), trajanju (vadbena ura, športno dopoldne, gibalna minuta, športno popoldne), času (vnaprej določene, priložnostne), vlogi otroka (spontane, vodene), prostoru (zunanji, notranji)). Otroke je potrebno spodbujati, opogumljati in usmerjati (razvoj samopodobe, strah pred neuspehom). Deklice in dečke spodbujamo, da se enakovredno vključujejo v vse gibalne dejavnosti. Še posebej pomembno je, da otroke spodbujamo k iskanju lastnih poti pri reševanju gibalnih problemov. Pogosto namreč namesto problemov, ki naj bi jih otroci reševali, ponujamo rešitve, ki naj si jih zapomnijo in s tem zaviramo njihovo ustvarjalnost. Otroke spodbujamo k pripravljanju in pospravljanju igral in športnih pripomočkov. Mimogrede spoznavajo pripomočke, se naučijo osnovnih varnostnih ukrepov, razvijajo moč, poleg tega jim je to v veselje, nam pa v veliko pomoč.

- Zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju: otroci se s pomočjo različnih pripomočkov postopoma zavedajo lastnega telesa in pridobijo sposobnosti upravljanja z njim, šele nato usvajajo druga gibanja, ki pa so spet vezana na njihovo lastno telo. Ko začnejo obvladovati svoje roke, noge in trup, sčasoma začutijo in doživljajo ugodje (veselje, varnost ...) v gibanju. Pri tem je zelo pomembno sproščeno in zaupno razpoloženje v športni igralnici, pri čemer ima pomembno vlogo ustrezna glasba.
- Pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti: s tem, ko se začnejo zavedati lastnega telesa, začnejo pridobivati zaupanje vanj, prav tako pa tudi v gibalne sposobnosti ter pridobivati na samozavesti.
- Omogočanje otrokom, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti: otroci naj spoznajo svoje gibalne sposobnosti in naj bodo ponosni na svoje razvijajoče se sposobnosti. Navajamo jih na to, da se veselijo napredka v skladu s svojimi možnostmi.
- Usvajanje osnovnih gibalnih konceptov: otroci se postopoma zavedajo, kje in kako se gibljejo v prostoru ter začnejo spoznavati različne položaje in odnose med deli lastnega telesa do različnih športnih pripomočkov in do drugih otrok oz. odraslih.

- Razvijanje gibalnih sposobnosti: razvijanje koordinacije oz. skladnosti gibanja (koordinacija gibanja celega telesa, rok in nog), razvijanje ravnotežja, razvijanje moči, natančnosti, hitrosti in gibljivosti.
- Postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti: pred začetkom posredovanja osnovnih elementov različnih športov, poskušamo otroke čim bolj motivirati. Na primer: preden gredo na večdnevno zimovanje, si ogledamo video posnetek smučarske tekme, se pogovorimo o znanih vrhunskih smučarjih, skupaj z otroki izdelamo plakate, nato otroci poskusijo prve korake na smučeh na hribčku pred vrtcem. Tako postopoma spoznavajo in usvajajo novo športno zvrst – smučanje. Pri usvajanju osnovnih elementov športnih zvrsti sta zaželena sodelovanje s starši in upoštevanje tradicije vrtca.
- Spoznavanje pomena sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti: mnoge dejavnosti zahtevajo od otroka, da se zaveda drugih otrok in odraslih, da z njimi deli prostor in različne športne pripomočke ter da z njimi sodeluje. Na primer: pri dejavnostih v paru ali skupini si skupaj z drugimi otroki prizadeva za dosego cilja. Pri elementarnih igrah otrok spozna pomen sodelovanja ter smisel in pomen upoštevanja pravil. Poskušamo ga navajati na to, da zazna lasten napredek in ga doživi kot uspeh. Postopoma naj začne spoštovati in upoštevati različnost drugih otrok.

3.1.2 Cilji za področje dejavnosti GIBANJE:

Cilji za področje »gibanje«, ki so opredeljeni v Kurikulumu za vrtce (1999), so razdeljeni v tri sklope:

❖ Z vidika razvoja gibalnih sposobnosti:

- razvijanje koordinacije oziroma skladnosti gibanja (koordinacija gibanja celega telesa, rok in nog), ravnotežja;

- povezovanje gibanja z elementi časa, ritma in prostora;
 - razvijanje prstne spretnosti oziroma tako imenovane fine motorike;
 - razvijanje moči, natančnosti, hitrosti in gibljivosti, vztrajnosti.
- ❖ Z vidika usvajanja različnih znanj:
- sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, valjanje, plezanje, plazenje itd.);
 - usvajanje osnovnih gibalnih konceptov: zavest prostora (kje se telo giblje), načina (kako se telo giblje), spoznavanje različnih položajev in odnosov med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi;
 - spoznavanje in izvajanje različnih elementarnih gibalnih iger;
 - usvajanje osnovnih načinov gibanja z žogo;
 - iskanje lastne poti pri reševanju gibalnih problemov;
 - sproščeno gibanje v vodi in usvajanje osnovnih elementov plavanja;
 - pridobivanje spretnosti vožnje s kolesom, spretnosti kotalkanja ipd.;
 - spoznavanje zimskih dejavnosti;
 - usvajanje osnovnih prvin ljudskih, rajalnih in drugih plesnih iger.
- ❖ Čustveno-socialni cilji:
- uvajanje otrok v igre, kjer je treba upoštevati pravila;
 - spoznavanje pomena sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in »športnega obnašanja«;
 - spoznavanje različnih športnih orodij in pripomočkov, njihovega poimenovanja in uporabe;
 - spoznavanje osnovnih načel osebne higiene;
 - spoznavanje oblačil in obutve, primerne za gibalne dejavnosti;
 - spoznavanje elementarnih iger in športnih zvrsti, značilnih za naša in druga kulturna okolja v sedanosti in preteklosti;
 - spoznavanje vloge narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi;
 - spoznavanje osnovnih varnostnih ukrepov, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti ter zavest o skrbi za lastno varnost in varnost drugih.

3.1.3 Vloga odraslih

Večina otrok uživa v gibanju in se z veseljem vključuje v spontane in vodene dejavnosti. K motivaciji za njihovo izvajanje odločilno vpliva prijetno in zaupno vzdušje, v katerem imajo otroci možnost izbire, raziskovanja in odkrivanja izvirnih rešitev nalog ter sprejemanja napak in neuspešnih poskusov kot naravnega, veselega in igrivega dela učenja. V takšnem vzdušju se, če gre za dejavnosti, pri katerih nadzorna vloga odraslega ni nujno potrebna, tudi odrasli z otroki igra in uči.

Odrasli nudijo otrokom ustrezne izzive in jim omogočajo, da se dejavnosti udeležujejo sproščeno, brez strahu pred neuspehom ali zavrnitvijo. Pri izvajanju različnih dejavnosti otroke spodbujajo, opogumljajo, usmerjajo, preusmerjajo, popravljajo, jim svetujejo, pomagajo, demonstrirajo, z njimi sodelujejo, se igrajo in se tudi sami učijo. Posebno pozornost naj namenijo otrokom, ki so izrazito gibalno nadarjeni (jih vodijo pri razvoju njihove nadarjenosti), in tistim, ki so gibalno manj spretni (jih podpirajo in opogumljajo). Z otroki se pogovarjajo o tem, kako doživljajo uspeh, kako neuspeh, kaj je pri tekmovanju pomembno in kakšno je športno obnašanje. Dejavnost na področju gibanja povezujejo z drugimi dejavnostmi, po različno intenzivnih dejavnostih naj se z otroki pogovarjajo o spremembah, ki jih zaznavajo na svojem telesu in zakaj te nastanejo ter kaj pomenijo z vidika zdravja. Seznanjajo jih z osnovnimi načeli osebne higiene in skrbijo, da jih otroci po vadbi izvajajo. S pogovori, obiski muzejev in razstav, preko knjig ter videoposnetkov otroke seznanjajo z različnimi športnimi zvrstmi v domačem in tujem okolju iz preteklosti in danes. Uporabljajo raznovrstne organizacijske metode in oblike dela ter različne standardizirane in improvizirane rekvizite.

Pri vseh dejavnostih in v vseh situacijah so odrasli odgovorni za varnost otrok. Otroke navajajo na varnost pri izvajanju dejavnosti, uporabi igral in rekvizitov ter ozaveščajo o pomenu varnosti in sprejemanju osebne odgovornosti zanje.

3.2 Zmajček kobacajček

Program Zmajček kobacajček je namenjen otrokom od 1. do 3. leta starosti. V program vadbe so vključeni starši, ki tako izkoristijo kvalitetno druženje s svojimi otroki. Otroci na tej vadbi pridobivajo prve gibalne/športne izkušnje, se spoznajo z drugim okoljem in pridobivajo prve socialne izkušnje, saj se igrajo s sovrstniki. Tudi starši sklepajo nova prijateljstva in so gibalno aktivni s svojim otrokom.

3.2.1 Cilji

Cilji, ki jih želimo doseči pri programu Zmajček kobacajček, so:

- zavedati se lastnega telesa;
- doživljati ugodje v gibanju;
- usvajati osnovne gibalne koncepte:
- izvajati naravne oblike gibanja (hoja, tek, plazenje, lazenje, plezanje, skoki, poskoki, kotaljenje, meti ...);
- spoznavati nove gibalne vzorce;
- razvijati koordinacijo celega telesa, razvijati koordinacijo rok in nog;
- razvijati ravnotežje;
- razvijati moč rok in nog;
- razvijati gibljivost;
- usvajati osnovne gibalne koncepte: zavedanje prostora (kje se telo giblje), načina (kako se telo giblje), spoznavanje različnih položajev in odnosov med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi;
- usvajati osnovne načine gibanja z žogo;
- iskati lastne poti pri reševanju gibalnih problemov;
- usvajati osnovne prvine plesnih iger;
- spoznavati različna športna orodja in pripomočke, njihovo poimenovanje in uporabo;
- ustvarjalno se gibati ob glasbeni spremljavi, izvajati preproste rajalno-gibalne igre, izvajati preproste plesne in družabne plesne igre;
- navaditi se na sodelovanje z drugimi otroki, deliti rekvizite z drugimi otroki;

- kvalitetno izkoristiti druženje otrok in staršev;
- navaditi otroke in starše na upoštevanje pravil.

3.2.2 Standardi znanja

Glede na cilje, ki smo si jih zadali pri programu Zmajček kobacajček, smo postavili naslednje standarde znanja, ki naj bi jih otroci dosegli po končanem programu vadbe:

- premagovati ovire s podplazenjem, preplezanjem, nošenjem različnih predmetov (žogice, kocke ...);
- izvajati naravne oblike gibanja po različnih površinah, pod, čez, skozi različna orodja, po različnih delih telesa, v različne smeri, z različno hitrostjo, z različnimi rekviziti;
- z gibanjem telesa ponazarjati predmete, živali in pojme;
- izvajati različne elementarne igre (lovljenja, skrivanja, rajanja, skupinski teki) brez in z rekviziti;
- izvajati različne igre, ki vsebujejo osnovne načine gibanj z žogo in balonom (poigravanje, nošenje, kotaljenje, metanje, podajanje in lovljenje balonov in žog različnih po velikosti, teži, obliki, barvi, materialu), z različnimi deli telesa, na mestu in v gibanju;
- ob pomoči izvajati kotaljenje po klančini;
- ob pomoči izvajati preval naprej po klančini;
- z enoročnim metom zadeti tarčo iz neposredne bližine;
- s soročnim metom zadeti koš na dosežni višini iz neposredne bližine;
- kotaliti žogo med stožci na dolžini 5 metrov;
- loviti in podati žogo na razdalji 50 cm;
- sonožno skočiti v globino z višine 50 cm;
- sonožno skakati iz obroča v obroč (3x);
- vzdrževati oz. vzpostavljati ravnotežje s stoji na eni nogi (vsaj 5 sekund);
- hoditi po črti, klopi in vrvi, noga pred nogo in noga ob nogo, samostojno;
- hoditi po nizki gredi (brez stopanja na tla) noga pred nogo in noga ob nogo, samostojno ali ob pomoči;
- z guganjem, zibanjem in vrtenjem vzpostavljati oziroma vzdrževati ravnotežje;

- plezati po letveniku ali plezalni mreži samostojno ali s pomočjo;
- izvajati preproste plesne igre;
- ustvarjalno se gibati ob glasbeni spremljavi.

3.2.3 Priprava na vadbeno uro

V nadaljevanju bomo predstavili pripravo na vadbeno uro, ki smo jo izvedli na Športnem centru Fakultete za šport, na kateri so telovadili otroci, stari od 1. do 3. leta, skupaj s svojimi starši. Na Športnem centru Fakultete za šport se ta program imenuje Kobacaj.

UČNA PRIPRAVA

Ime in priimek: Katja Borštnar	Vrtec: Športni center Fakultete za šport
Skupina: kobacaj	Prostor: športna dvorana Škrlatica
Število otrok: 10 – 15	Datum: 24. 4. 2012
Spol: dečki, deklice	Starost: 1 – 3 leta

Vsebina ure: **naravne oblike gibanja**
 Stopnja učnega procesa: **utrjevanje**

Cilji:	Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)
	Sproščeno izvajati in utrditi naravne oblike gibanja: hoja, tek, plezanje, lazenje, plazenje, skoki, poskoki, kotaljenje.
	Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)
	Razumeti in upoštevati preprosta pravila iger. Pravilno uporabljati pripomočke in orodja. Poznati barve in glede na barvo razvrščati žogice. Poznati živali in njihovo gibanje ter oglašanje.
	Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti
	Razvijati skladnost gibanja rok in nog. Razvijati moč nog in rok. Razvijati ravnotežje. Razvijati preciznost.
	Motivacijski / socialni cilji
	Spodbujati veselje do športne dejavnosti. Spodbujati medsebojno sodelovanje. Z igro motivirati otroke, da dosežemo zastavljene cilje.
	Metodične enote: lazenje, plazenje, tek, hoja, plezanje, kotaljenje, guganje
	Prevladujoče učne oblike: poligon
	Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija, pogovor
	Igrala in športni pripomočki: letvenik, polivalentne blazine, klopi, gred, ravnotežne piramide, obroči, ravnotežna sestavljanka, rutke, švedske skrinje, debele blazine, tanke blazine, žogice, gimnastični krogi, padalo, mavrični tunel
	Pomagala: zgoščenka z glasbo, palice, spojniki

PRIPRAVLJALNI DEL	Trajanje: 15 min
<u>Uvod:</u> Zberemo se na sredini telovadnice, učitelj preveri prisotnost.	
<u>Ogrevanje:</u> Obroči: obroč kotalimo, vrtimo, z njim krožimo, ga uporabimo kot vezni člen med staršem in otrokom pri teku ob glasbi. Tek ob glasbi: otroci in starši držijo obroč in tečejo po telovadnici, ko se predvaja glasba, ko se glasba ugasne, položijo obroč na tla in se vanj usedejo. Modifikacija: različne vrste gibanja (hoja, tek po prstih, tek po petah, hoja v stran ...), različni položaji pri čakanju na glasbo (pasja utica).	

Snovna priprava (vsebinska priprava):**Vaje za starše:**

- raketa (hrbet je raven, roke so rahlo pokrčene, starši primejo otroke pod pazduhami in jih dvigujejo v zrak iz čepa);
- ples (starši in otroci plešejo skupaj tako, da se držijo za roke in migajo z zadnjico do počepa in nazaj do stoje), skupaj skačejo (otroci in starši se držijo za roke in skačejo sonožne poskoke);
- dvigovanje trupa (starši se usedejo na tla, otroci se usedejo staršem v naročje, starši dvigujejo trup, vsakič, ko se dvignejo, požgečkajo otroka),
- pajkec (iz seda na tleh se dvignejo na vse štiri in se premikajo po prostoru – otroci sedijo na trebuih od staršev);
- letala (starši ležijo na tleh in dvignejo otroka v zrak na stegnjene roke, potem pa roke krčijo in iztegujejo);
- tunel (starši ležijo na tleh in dvignejo boke visoko, otroci se splazijo pod tunel).

Igra: **Pospravimo telovadnico:** po telovadnici »razmečemo igrače« (iz košare vzamemo žogico in jo vržemo čim dlje), ko zmanjka igrač, pogledamo po razmetani telovadnici. Če se želimo igrati, moramo najprej pospraviti telovadnico, in sicer tako, da razvrstimo žogice po barvah. Najprej pospravimo rdeče žogice, potem modre, nato rumene, itd., dokler ne pospravimo vseh žogic.

Igra: **Čira, čara, bum:** v rokah držimo »čarobno palčko« in rečemo: »Čira, čara, bum« ter se spremenimo v različne živali in oponašamo njihovo gibanje in oglašanje.

Pesmica: **Gosenica:** zapojemo pesmico in zraven zaplešemo.

Poligon: pripravimo poligon, na katerem otroci utrjujejo naravne oblike gibanja, torej utrjujejo skoke, poskoke, hojo, tek, plazenje, lazenje, plezanje, kotaljenje.

Pri plezanju morajo vadeči skladno premikati roke in noge.

Pri kotaljenju so roke in noge iztegnjene, trup je napet.

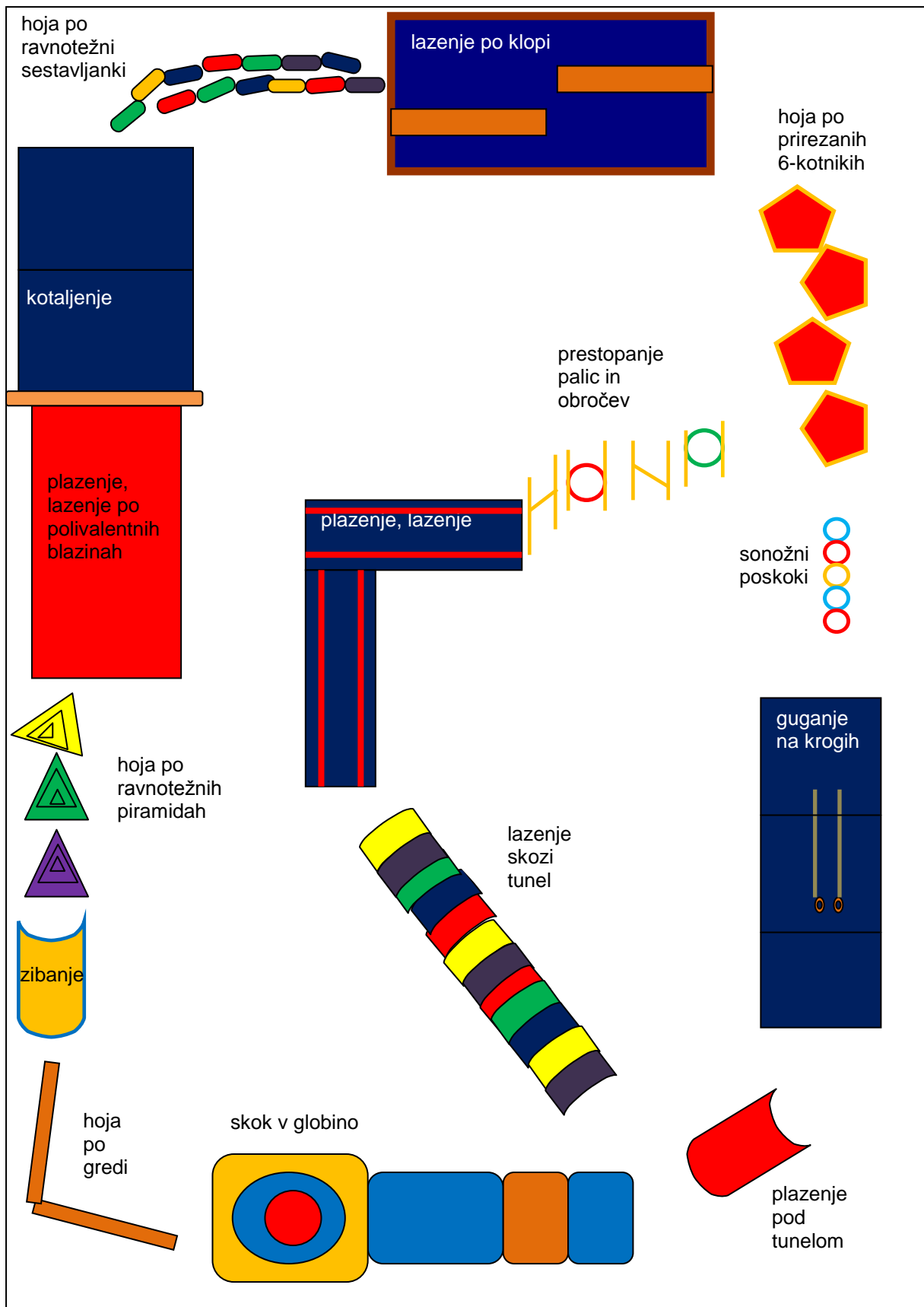
Pri skoku v globino smo pozorni na to, da se otroci odrinejo z obema nogama hkrati (če jim to dela težave in stopijo v globino z eno nogo, je dobro, da se starši postavijo pred otroka, ga primejo za obe roki in potem otrok skoči h njim).

Pri hoji po ravnotežni sestavljanke in gredi smo pozorni, da otroci ne stopajo na tla in da se premikajo počasi, nogo pred nogo.

Na gimnastičnih krogih smo pozorni na to, da ima otrok viličast prijem krogov.

Metodična priprava:		Količinska in organizacijska priprava:	
Zaporedje didaktičnih korakov:		Količina:	Organizacija:
<u>Dejavnosti učitelja:</u> - vodi igrice za ogrevanje; - vodi vaje za starše in igrice v glavnem delu, - pripravi poligon; - varuje vadeče pri izvajanju zahtevnih nalog in na zahtevnost opozori starše; - kontrolira vadeče pri izvajanju nalog in popravlja njihove napake ter na napake opozori starše; - pospravi športne pripomočke in orodja.	<u>Dejavnosti otroka:</u> - skupaj s staršem posluša učiteljeva navodila in jih upošteva pri izvajanju igrice; - izvaja naloge na poligonu (se plazi in lazi po polivalentnih blazinah, skače, pleza po letveniku; se kotali po klančini, hodi po ravnotežnih piramidah in ravnotežni sestavljanji, se guga na gimnastičnih krogih ...); - skupaj s staršem pomaga pospraviti športne pripomočke.	- uvodni del (3 min), - obroči (6 min), - tek ob glasbi (6 min); - vaje za starše (4 min); - Pospravimo telovadnico (4 min), - Čira, čara, bum (4 min); - Gosenica (1 min); - poligon (18 min), - pospravljanje (4 min); - Avto (3 min); - Padalo (5 min); - štampljke (2 min).	Po uvodnih igricah učitelj pove, kako poteka poligon, pri posameznih postajah poudari, kako naj bi se otroci gibali in opozori na pravilnost izvedbe posamezne naloge. Skica poligona je priložena. Smer gibanja na poligonu je v smeri urinega kazalca.

SKLEPNI DEL	Trajanje: 10 min
<p>Ples: Avto: otroci odplešejo ples.</p> <p>Igra: Padalo: otroci primejo padalo skupaj z učiteljem in starši ter delajo velike in majhne valove. Zapoje pesmico Ringa, ringa, raja in hodimo v krogu. Potem spustijo padalo, starši dvignejo padalo gor, otroci in učitelj se pa skrijejo spodaj. Ko zakličemo »Dobro jutro!«, starši dvignejo padalo, ko rečemo »Lahko noč.«, starši spet spustijo padalo.</p> <p>Na koncu se usedemo na tla, zmasiramo noge in zakričimo »Hip, hip, hura!«, otroci dobijo še štampljke in potem se poslovimo.</p>	



Slika 5. Poligon za program Kobacaj.

3.3 Zmajček telovajček

Program Zmajček telovajček je namenjen otrokom, starim od 3 do 5 let. Otroci pri tem programu že telovadijo sami, brez staršev. Tako postajajo vse bolj samostojni in pogumni. Sklepajo prijateljstva znotraj skupine in sodelujejo s sovrstniki.

3.3.1 Cilji

Cilji, ki jih želimo doseči pri programu Zmajček telovajček, so:

- zavedati se lastnega telesa;
- doživljati ugodje v gibanju;
- pridobivati zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti;
- usvajati osnovne gibalne koncepte;
- postopno spoznavati in usvajati osnovne prvine različnih športnih zvrsti;
- spoznavati pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti;
- razumeti in upoštevati pravila enostavnih, elementarnih iger;
- sproščeno izvajati naravne oblike gibanja (hoja, tek, plazenje, lazenje, plezanje, skoki, poskoki, kotaljenje, meti, visenje, vlečenje, potiskanje, nošenje ...);
- razvijati koordinacijo celega telesa, razvijati koordinacijo rok in nog;
- razvijati ravnotežje;
- razvijati moč rok in nog;
- razvijati preciznost;
- razvijati gibljivost;
- razvijati hitrost, razvijati vztrajnost;
- usvajati osnovne gibalne koncepte: zavedanje prostora (kje se telo giblje), načina (kako se telo giblje), spoznavanje različnih položajev in odnosov med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi;
- usvajati osnovne načine gibanja z žogo;
- iskati lastne poti pri reševanju gibalnih problemov;
- usvajati osnovne prvine plesnih iger;

- spoznavati pomen sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in športnega obnašanja;
- spoznavati različna športna orodja in pripomočke, njihovo poimenovanje in uporabo;
- spoznavati osnovna načela osebne higiene;
- spoznavati oblačila in obutev, primerna za gibalno dejavnost;
- spoznavati osnovne varnostne ukrepe, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti ter ozaveščati skrb za lastno varnost in varnost drugih;
- izvajati različne komplekse gimnastičnih vaj (brez in z rekviziti, individualno, v parih, ob glasbeni spremljavi, ob štetju ...);
- sodelovati v različnih elementarnih in drugih igrah (brez in z rekviziti, lovljenja, skrivanja, skupinski teki, štafetne igre, igre ravnotežja, natančnosti, hitre odzivnosti);
- ustvarjalno se gibati ob glasbeni spremljavi, izvajati preproste rajalno-gibalne igre, izvajati preproste plesne in družabne plesne igre.

3.3.2 Standardi znanja

Glede na cilje, ki smo si jih zadali pri programu Zmajček telovajček, smo postavili naslednje standarde znanja, ki naj bi jih otroci dosegli po končanem programu vadbe:

- premagovati ovire s podplazenjem, preplezanjem, preskakovanjem, nošenjem različnih predmetov (žogice, palice, kocke ...);
- z gibanjem telesa ponazarjati predmete, živali in pojme;
- izvajati naravne oblike gibanja po različnih površinah, pod, čez, skozi različna orodja, po različnih delih telesa, v različne smeri, z različno hitrostjo, z različnimi rekviziti;
- sodelovati v elementarnih in drugih igrah (lovljenja, skrivanja, skupinski teki, štafetne igre) brez in z rekviziti;
- izvajati različne igre, ki vsebujejo osnovne načine gibanj z žogo in balonom (poigravanje, nošenje, kotaljenje, vodenje, metanje, odbijanje, podajanje in lovljenje balonov in žog različnih po velikosti, teži, obliki, barvi, materialu), z

različnimi deli telesa, na mestu in v gibanju, s pomočjo različnih rekvizitov (lopar, hokejska palica);

- izvajati različne komplekse gimnastičnih vaj (brez in z rekviziti, individualno, v parih, ob štetju);
- samostojno izvajati kotaljenje po klančini;
- samostojno izvajati preval naprej po klančini, z varovanjem;
- s pomočjo izvajati preval nazaj po klančini;
- izvajati sonožne poskoke (najmanj 5x zaporedoma);
- izvajati poskoke na eni nogi (najmanj 3x zaporedoma);
- z enoročnim metom zadeti tarčo, oddaljeno 1 meter;
- s soročnim metom zadeti koš na višini 150 cm iz razdalje 1 metra;
- kotaliti žogo med stožci na dolžini 10 metrov;
- voditi žogo na mestu (5 zaporednih odbojev žoge v tla);
- loviti in podati žogo na razdalji 150 cm;
- odbijati balon nad glavo, brez da bi ta padel na tla (vsaj 15 sekund);
- sonožno skočiti v globino z višine 50 centimetrov;
- izvesti sonožni naskok, iz odrivne deske, na švedsko skrinjo na kolena (ali na stopala);
- povezano hoditi po vrvi in nizki gredi (brez stopanja na tla) noga pred nogo, noga ob nogo, noga preko noge;
- z guganjem, zibanjem in vrtenjem vzpostavljati oz. vzdrževati ravnotežje,
- povezano plezati po letveniku ali plezalni mreži;
- sonožno preskakovati klop z oporo spredaj (vsaj 3 zaporedne preskoke);
- ustvarjalno se gibati ob glasbeni spremljavi;
- izvajati preproste plese in družabne plesne igre.

3.3.3 Priprava na vadbeno uro

V nadaljevanju bomo predstavili pripravo na vadbeno uro, ki smo jo izvedli na Športnem centru Fakultete za šport, na kateri so telovadili otroci, stari od 3 do 5 let. Program se imenuje Telovajček, otroci na tem programu telovadijo brez staršev.

UČNA PRIPRAVA

Ime in priimek: Katja Borštnar	Vrtec: Športni center Fakultete za šport
Skupina: telovajček	Prostor: športna dvorana Škrlatica
Število otrok: 20 – 25	Datum: 16. 4. 2012
Spol: dečki, deklice	Starost: 3 – 5 let

Vsebina ure: **naravne oblike gibanja**
 Stopnja učnega procesa: **utrjevanje**

Cilji:	Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)
	Sproščeno izvajati naravne oblike gibanja: hoja, tek, plezanje, lazenje, plazenje, meti, skoki, poskoki.
	Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)
	Razumeti in upoštevati preprosta pravila iger. Pravilno uporabljati pripomočke in orodja.
	Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti
	Razvijati skladnost gibanja rok in nog. Razvijati moč nog in rok. Razvijati ravnotežje. Razvijati preciznost. Razvijati funkcionalne sposobnosti.
	Motivacijski / socialni cilji
	Spodbujati veselje do športne dejavnosti. Oblikovati pozitivne vedenjske vzorce. Spodbujati medsebojno sodelovanje. Razvijati vztrajnost.
	Metodične enote: lazenje, plazenje, tek, hoja, plezanje, metanje
	Prevladujoče učne oblike: poligon
	Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija, pogovor
	Igrala in športni pripomočki: letvenik, polivalentne blazine, klopi, gred, plezalna mreža, ravnotežne piramide, obroči, žogice, tarča, ravnotežna sestavljanke, rutke, švedski skrinji, debele blazine, tanke blazine, barvni frizbiji.
	Pomagala: zgoščenka z glasbo, talne označbe

PRIPRAVLJALNI DEL	Trajanje: 20 min
<u>Uvod:</u> Zberemo se na sredini telovadnice, si povemo, kaj smo počeli čez dan, učitelj preveri prisotnost.	
<u>Ogrevanje:</u> Igra: Ptički v gnezda: otroci se spremenijo v ptičke in »letijo« po telovadnici. Učitelj po tleh nastavi obroče, ki predstavljajo gnezda. Na radiu predvajamo glasbo, ko se predvaja glasba, ptički letijo po telovadnici, ko se glasba ugasne, vsak ptiček poišče svoje gnezdo in se vanj usede. Modifikacija: otroci se spremenijo v kužke, kače, zajčke, mucke, žabice, metuljčke ...	
Igra: Semafor: vsak vadeči dobi svoj volan (obroč), s katerim teče po telovadnici. Učitelj	

v rokah drži semafor - barvne obroče, ko pokaže rdečo barvo, se avtomobili ustavijo, ko pokaže rumeno barvo, se gibajo na mestu, ko pokaže zeleno barvo, pa tečejo po telovadnici.

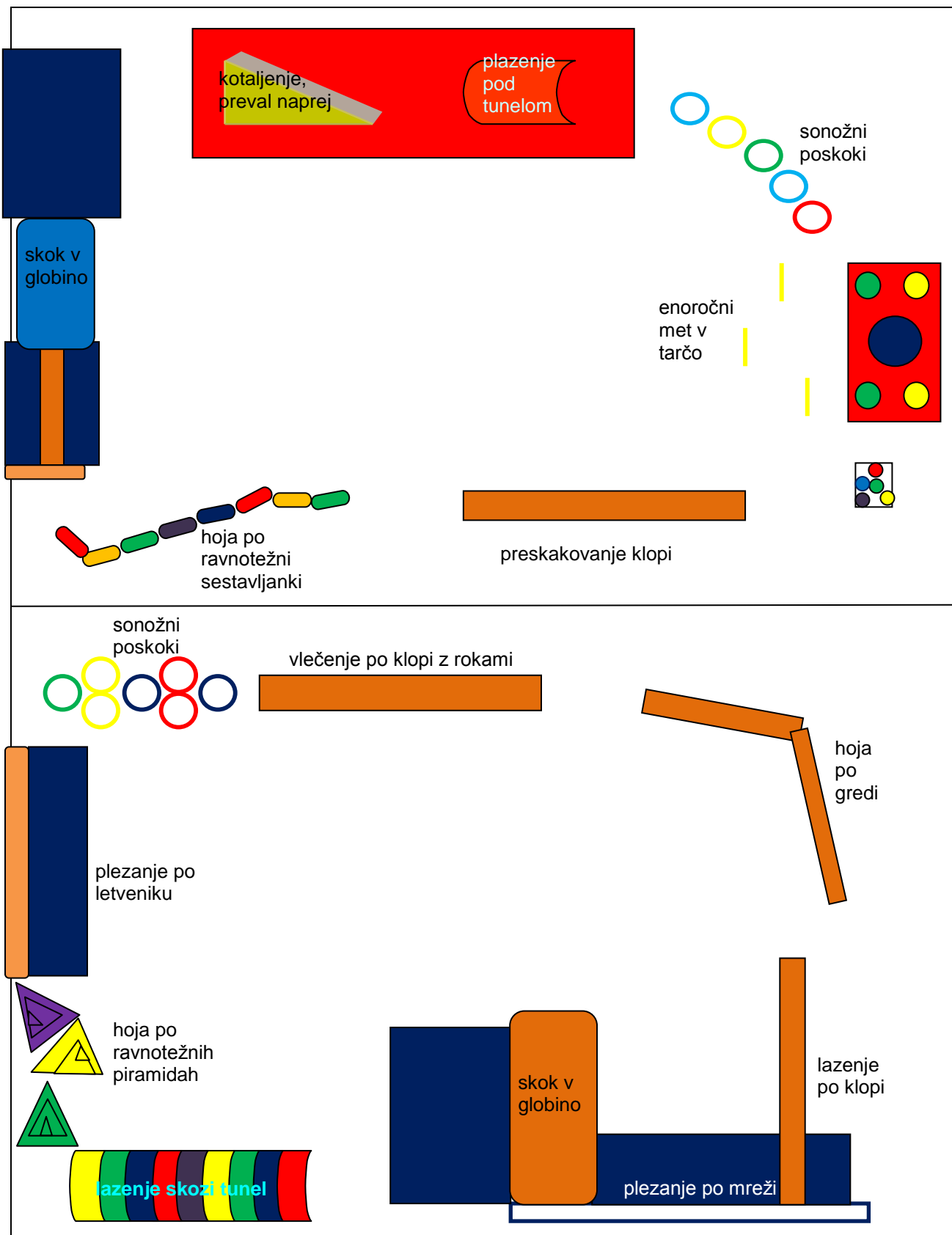
Gimnastične vaje z obročem:

- kroženje z glavo (stojimo v obroču);
- kroženje z rokami naprej in nazaj (stojimo v obroču);
- kroženje z boki (stojimo v obroču);
- sonček (stojimo v obroču);
- odkloni (obroč držimo v vzročnih rokah);
- predkloni in zakloni (obroč držimo v iztegnjenih rokah);
- zasuki (obroč držimo v predročenih rokah);
- predkloni v sedu (sedimo v obroču);
- rožica (sedimo v obroču);
- dan – noč (stojimo oz. čepimo v obroču).

GLAVNI DEL		<i>Trajanje:</i> 30 min	
<p>Snovna priprava (vsebinska priprava): Pripravimo 2 poligona, na katerih otroci utrjujejo naravne oblike gibanja, torej utrjujejo skoke, poskoke, hojo, tek, plazenje, lazenje, plezanje, kotaljenje, mete.</p> <p>Pri plezanju morajo vadeči skladno premikati roke in noge.</p> <p>Pri metu mečejo z eno roko in ciljajo tarčo, poskusijo metati tako, da imajo roko čim bolj iztegnjeno oz. rahlo pokrčeno v komolcu, nasprotno nogo pa postavijo za talno označbo.</p> <p>Pri kotaljenju so roke in noge iztegnjene, trup je napet.</p> <p>Pri preskakovanju klopi lahko tudi stopijo na klop in skočijo iz klopi, medtem ko so roke ves čas na klopi.</p>			
Metodična priprava:		Količinska in organizacijska priprava:	
Zaporedje didaktičnih korakov:		Količina:	Organizacija:
<u>Dejavnosti učitelja:</u>	<u>Dejavnosti otroka:</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - razdeli vadeče v 2 skupini; - pripravi poligona; - varuje vadeče pri izvajanju zahtevnih nalog; - kontrolira vadeče pri izvajanju nalog in popravlja njihove napake; - pospravi športne pripomočke in orodja. 	<ul style="list-style-type: none"> - poslušá učiteljeva navodila; - izvaja naloge na poligonu (pleza, skače, meče žogico v tarčo, preskakuje klop, pleza po mreži in letveniku, se kotali po klančini in dela preval naprej, hodi po ravnotežnih piramidah in ravnotežni 	<ul style="list-style-type: none"> - uvodni del (3 min); - Ptički v gnezda (6 min); - Semafor (6 min); - gimnastične vaje (5 min); - poligon (25 min), - pospravljanje (5 min); - Kili – kili (3 min); - Padalo (5 min); - vlakec (2 min). 	<p>Po uvodnih igrakah in gimnastičnih vajah razdelimo otroke v 2 skupini. Vsaka skupina gre na svoj poligon, po desetih minutah skupini zamenjata poligon. Nato pripravimo športne pripomočke in igrala ter odplešemo ples Kili – kili in se po končani igri s padalom odpravimo proti izhodu</p>

	sestavljanke ...); - pomaga pospraviti športne pripomočke.		telovadnice. Skica poligona je priložena. Smer gibanja na obeh poligonih je v smeri urinega kazalca.
--	---------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<i>SKLEPNI DEL</i>	<i>Trajanje: 10 min</i>
<p>ples: Kili-kili: otroci odplešejo ples.</p> <p>igra: Padalo: otroci primejo padalo skupaj z učiteljem in delajo velike in majhne valove. Potem spustijo padalo na tla in se usedejo na tla, kjer zakričimo zaključni pozdrav »Hip, hip, hura!«, nato se postavijo v kolono - vlakec in gremo skupaj proti izhodu.</p>	



Slika 6. Poligon za program Telovajček.

3.4 Zmajčkova mala šola atletike

Program Zmajčkova mala šola atletike je namenjen otrokom, starim od 5 do 7 let. Otroci se na tem programu seznanijo s prvimi elementi kraljice športov – atletike. Poleg tega pa še vedno gradijo na razvoju gibalnih sposobnosti in naravnih oblik gibanja.

3.4.1 Cilji

Cilji, ki jih želimo doseči pri programu Zmajčkova mala šola atletike, so:

- zavedati se lastnega telesa;
- doživljati ugodje v gibanju;
- pridobivati zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti;
- usvajati osnovne gibalne koncepte;
- spoznavati pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti;
- razumeti in upoštevati pravila enostavnih, elementarnih iger;
- sproščeno izvajati naravne oblike gibanja (hoja, tek, plazenje, lazenje, plezanje, skoki, poskoki, kotaljenje, meti, vlečenje, potiskanje, nošenje ...);
- razvijati koordinacijo celega telesa, razvijati koordinacijo rok in nog;
- razvijati ravnotežje;
- razvijati moč rok in nog;
- razvijati preciznost;
- razvijati hitrost, razvijati vztrajnost;
- usvajati osnovne gibalne koncepte: zavedanje prostora (kje se telo giblje), načina (kako se telo giblje), spoznavanje različnih položajev in odnosov med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi;
- iskati lastne poti pri reševanju gibalnih problemov;
- spoznavati pomen sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in športnega obnašanja;
- spoznavati različna športna orodja in pripomočke, njihovo poimenovanje in uporabo;
- spoznavati osnovna načela osebne higiene;

- spoznavati oblačila in obutev, primerna za gibalno dejavnost;
- spoznavati osnovne varnostne ukrepe, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti ter ozaveščati skrb za lastno varnost in varnost drugih;
- izvajati različne komplekse gimnastičnih vaj (brez in z rekviziti, individualno, v parih, ob štetju ...);
- sodelovati v različnih elementarnih in drugih igrah (brez in z rekviziti, lovljenja, skrivanja, skupinski teki, štafetne igre, igre ravnotežja, natančnosti, hitre odzivnosti).

3.4.2 Standardi znanja

Glede na cilje, ki smo si jih zadali pri programu Zmajčkova mala šola atletike, smo postavili naslednje standarde znanja, ki naj bi jih otroci dosegli po končanem programu vadbe:

- premagovati ovire s podplazenjem, preplezanjem, preskakovanjem, nošenjem različnih predmetov (žogice, palice, kocke ...):
- ponazarjati predmete, živali in pojme;
- izvajati naravne oblike gibanja po različnih površinah, pod, čez, skozi različna orodja, po različnih delih telesa, v različne smeri, z različno hitrostjo, z različnimi rekviziti;
- izvajati različne komplekse gimnastičnih vaj (brez in z rekviziti, individualno, v parih, ob štetju);
- izvajati sonožne poskoke (vsaj 8 zaporednih skokov);
- izvajati poskoke na eni nogi (levi in desni) (vsaj 5 zaporednih skokov);
- z enoročnim metom zadeti tarčo, oddaljeno 1 meter;
- sonožno skočiti v globino z višine 1 metra;
- povezano plezati po letveniku ali plezalni mreži;
- sonožno preskakovati klop z oporo spredaj (vsaj 5 zaporednih preskokov);
- izvesti skok v daljino z mesta s sonožnim odzivom;
- izvesti skok v daljino iz zaleta z enonožnim odzivom;
- tekoče teči čez 4 nizke ovire (višina 20 centimetrov);

- izvajati elemente atletske abecede: nizki skipping, visoki skipping, tek s poudarjenim odzivom, dvigovanje pet, škarjice;
- s pravilnim položajem telesa slediti poveljem za visoki in nizki štart;
- izvesti skok v višino z osnovno tehniko (skrčka).

3.4.3 Priprava na vadbeno uro

V nadaljevanju bomo predstavili pripravo na vadbeno uro, na kateri so telovadili otroci, stari od 5 do 7 let. Vadbeno uro smo izvedli pri ABC atletiki, to je program na Športnem centru Fakultete za šport.

UČNA PRIPRAVA

Ime in priimek: Katja Borštnar	Vrtec: Športni center Fakultete za šport
Skupina: ABC atletike	Prostor: športna dvorana Grintovec
Število otrok: 15 – 20	Datum: 16. 4. 2012
Spol: dečki, deklice	Starost: 5 – 7 let

Vsebina ure: **atletika**
 Stopnja učnega procesa: **utrjevanje, preverjanje**

Cilji:	Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)
	Utrditi skok v globino. Utrditi skok v daljino iz mesta. Utrditi naravne oblike gibanja. Utrditi atletske abecede.
	Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)
	Razumeti in upoštevati preprosta pravila iger. Pravilno uporabljati pripomočke in orodja. Poznati elemente atletske abecede in jih znati poimenovati. Znati poimenovati gimnastične vaje.
	Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti
	Razvijati koordinacijo gibanja celega telesa. Razvijati moč nog in rok. Razvijati hitrost. Razvijati funkcionalne sposobnosti.
	Motivacijski / socialni cilji
	Spodbujati veselje do športne dejavnosti. Oblikovati pozitivne vedenjske vzorce. Spodbujati medsebojno sodelovanje. Razvijati vztrajnost.
	Metodične enote: tek, lazenje, plezanje, kotaljenje, skok v globino, elementi atletske abecede, tek čez ovire
	Prevladujoče učne oblike: poligon z eno individualno postajo
	Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija, pogovor
	Igrala in športni pripomočki: letvenik, klopi, obroči, rutke, švedska skrinja, debele blazine, tanke blazine, stožci, pisani frizbiji s številkami.
	Pomagala: talne označbe, listi z narisanimi živalcami

PRIPRAVLJALNI DEL	Trajanje: 20 min
Uvod: Zberemo se na sredini telovadnice, si povemo, kaj smo počeli čez dan, učitelj preveri prisotnost.	
Ogrevanje: Igra: Intervalni tek: otroci tečejo po atletski stezi 2 kroga, nato pa 1 krog hodijo. To ponovijo 2-krat ali 3-krat (odvisno od utrujenosti).	
Igra: Virusi: izberemo otroka, ki je virus in ta lovi. Vsak otrok, ki je ulovljen, postane bolnik in mora s sonožnimi poskoki odskakljati do »bolnišnice« (posoda z rutkami), kjer	

vzame zdravilo (1 rutka), s katerim se pozdravi in lahko nadaljuje igro. Ko pa je ponovno ujet, zopet odskaklja po novo zdravilo. Na koncu preštejemo zdravila, tisti z najmanj zdravili je zmagovalec.

Modifikacija: spreminjamo gibanje do »bolnišnice«.

Igra: **Tvorjenje skupin:** otroci prosto tečejo po prostoru, ko učitelj zakliče: »Stop!«, ga pogledajo in glede na številko, ki jo kaže učitelj, tvorijo skupine. Tisti otroci, ki izpadejo iz skupine, dobijo kazen (počepi, poskoki ...).

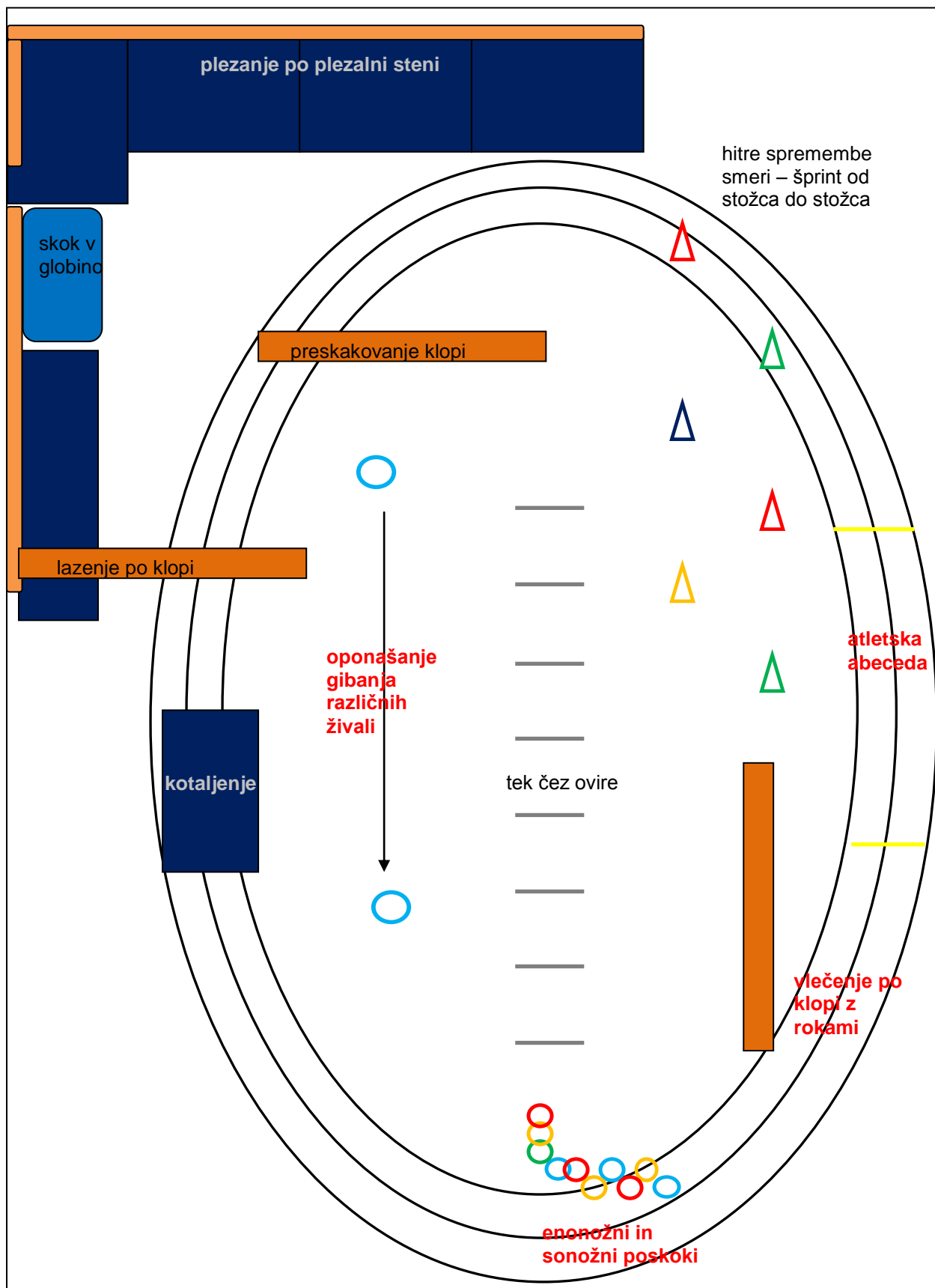
Gimnastične vaje:

postavimo se v krog, vsak od otrok pokaže gimnastično vajo, jo poimenuje, ostali ponovijo za njim.

GLAVNI DEL		Trajanje: 30 min	
Snovna priprava (vsebinska priprava):			
Pripravimo poligon, na katerem otroci utrjujejo naravne oblike gibanja, razvijajo hitrost, razvijajo moč rok in nog ter koordinacijo celega telesa.			
Pri plezanju morajo vadeči skladno premikati roke in noge.			
Pri kotaljenju so roke in noge iztegnjene, trup je napet.			
Pri preskakovanju klopi so roke iztegnjene, noge pa pokrčene preskočijo klop.			
Elementi atletske abecede: nizki skipping (nizko dvigovanje kolena ene noge, druga iztegnjena na tleh, trup je pokončen, roke rahlo pokrčene v komolcih), visoki skipping (visoko dvigovanje kolen, trup je pokončen, roke rahlo pokrčene v komolcih), hopsanje (dvojni poskok na odzivni nogi, zamašna noga s pokrčenim kolenom zamahne visoko navzgor, roke so rahlo pokrčene v komolcih), škarjice (noge iztegnjene strižejo pred telesom, trup je pokončen, roke so rahlo pokrčene v komolcih), visoko dvigovanje pet (noge zamahujejo tako visoko, da se s peto dotaknemo zadnjice, roke so rahlo pokrčene v komolcih, trup je pokončen), tek s poudarjenim odzivom (odzivna noga je iztegnjena, zamašna noga v kolenu tvori pravi kot, roke so pokrčene v komolcih, trup je pokončen).			
Metodična priprava:		Količinska in organizacijska priprava:	
Zaporedje didaktičnih korakov:		Količina:	Organizacija:
<u>Dejavnosti učitelja:</u>	<u>Dejavnosti otroka:</u>		
- pripravi poligon; - varuje vadeče pri izvajanju zahtevnih nalog; - preverja znanje atletske abecede; - kontrolira vadeče pri izvajanju nalog in popravlja njihove	- poslušá učiteljeva navodila; - izvaja naloge na poligonu (pleza, skače, preskakuje klop, pleza po letveniku, se kotali ...); - izvaja elemente atletske abecede, - pomaga pospraviti	- uvodni del (3 min); - Intervalni tek (4 min); - Virusi (4 min); - Tvorjenje skupin (4 min); - gimnastične vaje (5 min); - poligon z dodatno postajo (25 min);	Po uvodnih igrinah in gimnastičnih vajah razporedimo otroke po poligonu. Medtem ko otroci izvajajo naloge na poligonu, jih učitelj po parih kliče na zunanjo, individualno postajo, kjer izvajajo elemente atletske abecede. Ko pridejo

<p>napake; - pospravi športne pripomočke in orodja.</p>	<p>športne pripomočke.</p>	<p>- pospravljanje (5 min); - Lisička, kaj rada ješ? (7 min), - zaključni pozdrav in odhod iz telovadnice (3 min).</p>	<p>vsi otroci na postajo z atletske abecedo, naredimo kratek premor, potem pa naredijo še 2 kroga po poligonu. Nato pospravimo športne pripomočke in igrala ter se po končani igri »Lisička, kaj rada ješ?« odpravimo proti izhodu telovadnice.</p> <p>Skica poligona je priložena.</p>
-------------------------------------------------------------	----------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>SKLEPNI DEL</p>	<p><i>Trajanje: 10 min</i></p>
<p>Igra: »Lisička, kaj rada ješ?«: Določimo lisičko, ki gre na eno stran telovadnice in je s hrbtom obrnjena proti ostalim otrokom, ki so na nasprotni strani telovadnice in so piščančki. Piščančki vprašajo lisičko, kaj rada je, ona pa jim pove kaj rada je (solato, korenje, čokolado, pico ...), nato pa piščančki naredijo en korak proti lisički. To naredijo vsakič, dokler ne reče lisička, da rada je piščančke. Takrat se obrne okrog in skuša ujeti kakega piščančka, ki beži na drugo stran telovadnice. Tistega piščančka, ki ujame, postane lisička.</p> <p>Na koncu učitelj pove, kako je šlo otrokom na atletske abecedi, sledi še zaključni pozdrav: »ABC atletika!«</p>	



Slika 7. Razporeditev poligona in dodatne postaje pri ABC atletiki.

3.5 Zmajčkova mala šola gimnastike

Program Zmajčkova mala šola gimnastike je namenjen otrokom, starim od 5 do 7 let. Otroci se na tem programu seznanijo s prvimi elementi gimnastike. Poleg tega pa še vedno gradijo na razvoju gibalnih sposobnosti in naravnih oblik gibanja.

3.5.1 Cilji

Cilji, ki jih želimo doseči pri programu Zmajčkova mala šola gimnastike, so:

- zavedati se lastnega telesa;
- doživljati ugodje v gibanju;
- pridobivati zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti;
- usvajati osnovne gibalne koncepte;
- spoznavati pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti;
- razumeti in upoštevati pravila enostavnih, elementarnih iger;
- sproščeno izvajati naravne oblike gibanja (hoja, tek, plazenje, lazenje, plezanje, skoki, poskoki, kotaljenje, meti, vlečenje, potiskanje, nošenje ...);
- razvijati koordinacijo celega telesa, razvijati koordinacijo rok in nog;
- razvijati ravnotežje;
- razvijati moč rok in nog;
- razvijati preciznost;
- razvijati gibljivost;
- razvijati vztrajnost;
- usvajati osnovne gibalne koncepte: zavedanje prostora (kje se telo giblje), načina (kako se telo giblje), spoznavanje različnih položajev in odnosov med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi;
- iskati lastne poti pri reševanju gibalnih problemov;
- spoznavati pomen sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in športnega obnašanja;
- spoznavati različna športna orodja in pripomočke, njihovo poimenovanje in uporabo;
- spoznavati osnovna načela osebne higiene;

- spoznavati oblačila in obutev, primerna za gibalno dejavnost;
- spoznavati osnovne varnostne ukrepe, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti ter ozaveščati skrb za lastno varnost in varnost drugih;
- izvajati različne komplekse gimnastičnih vaj (brez in z rekviziti, individualno, v parih, ob glasbeni spremljavi, ob štetju ...);
- sodelovati v različnih elementarnih in drugih igrah (brez in z rekviziti, lovljenja, skrivanja, skupinski teki, štafetne igre, igre ravnotežja, natančnosti, hitre odzivnosti).

3.5.2 Standardi znanja

Glede na cilje, ki smo si jih zadali pri programu Zmajčkova mala šola gimnastike, smo postavili naslednje standarde znanja, ki naj bi jih otroci dosegli po končanem programu vadbe:

- premagovati ovire s podplazenjem, preplezanjem, preskakovanjem, nošenjem različnih predmetov (žogice, palice, kocke ...);
- ponazarjati predmete, živali in pojme;
- izvajati naravne oblike gibanja po različnih površinah, pod, čez, skozi različna orodja, po različnih delih telesa, v različne smeri, z različno hitrostjo, z različnimi rekviziti;
- izvajati različne komplekse gimnastičnih vaj (brez in z rekviziti, individualno, v parih, ob štetju);
- samostojno izvajati kotaljenje;
- samostojno izvajati preval naprej z varovanjem (na klančini in ravni podlagi);
- izvajati sonožne poskoke (vsaj 8 zaporednih poskokov);
- izvajati poskoke na eni nogi (levi in desni) (vsaj 5 zaporednih skokov);
- sonožno skočiti v globino z višine 1 metra;
- izvesti sonožni naskok iz odrivne deske na švedsko skrinjo na stopala;
- povezano hoditi po nizki gredi (brez stopanja na tla) noga pred nogo, noga ob nogo, noga preko noge, hoja vzvratno, obrat za 180°;
- z guganjem, zibanjem in vrtenjem vzpostavljati oz. vzdrževati ravnotežje;
- povezano plezati po letveniku;

- samostojno izvesti preval nazaj na klančini z varovanjem in ob pomoči na ravni podlagi;
- ob pomoči (ali samostojno) izvesti stojo na lopaticah;
- samostojno izvajati skoke na mali prožni ponjavi (skok stegnjeno, skok raznožno, skok skrčno);
- ob pomoči izvesti stojo na rokah ob letveniku oz. ob steni;
- ob pomoči izvesti premet v stran (v obe strani).

3.5.3 Priprava na vadbeno uro

V nadaljevanju bomo predstavili pripravo na vadbeno uro, ki smo jo izvedli na Športnem centru Fakultete za šport, na kateri so telovadili otroci, stari od 5 do 7 let. Program se imenuje ABC gimnastike.

UČNA PRIPRAVA

Ime in priimek: Katja Borštnar	Vrtec: Športni center Fakultete za šport
Skupina: ABC gimnastike	Prostor: gimnastična dvorana
Število otrok: 15 – 20	Datum: 23. 4. 2012
Spol: dečki, deklice	Starost: 5 – 7 let

Vsebina ure: **gimnastika**
 Stopnja učnega procesa: **utrjevanje, preverjanje**

Cilji:	<p>Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)</p> <p>Utrditi in preveriti preval naprej. Utrditi preval nazaj. Utrditi naskok na skrinjo s sonožnim odzivom in seskok iz skrinje. Utrditi naravne oblike gibanja. Utrditi hojo po gredi.</p> <p>Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)</p> <p>Razumeti in upoštevati preprosta pravila iger. Pravilno uporabljati pripomočke in orodja. Poznati elemente gimnastične abecede in jih znati poimenovati. Znati poimenovati gimnastične vaje.</p> <p>Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti</p> <p>Razvijati koordinacijo gibanja celega telesa. Razvijati moč nog in rok. Razvijati gibljivost. Razvijati ravnotežje.</p> <p>Motivacijski / socialni cilji</p> <p>Spodbujati veselje do športne dejavnosti. Oblikovati pozitivne vedenjske vzorce. Spodbujati medsebojno sodelovanje.</p>
	<p>Metodične enote: tek, lazenje, plezanje, naskok na skrinjo, seskok s skokom skrčno iz skrinje, seskok s skokom stegnjeno, seskok s skokom raznožno, zajčji poskoki, preval naprej, preval nazaj, hoja po nizki gredi, hoja po srednje visoki gredi.</p>
	<p>Prevladujoče učne oblike: poligon (zunanji in notranji krog)</p>
	<p>Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija, pogovor</p>
	<p>Igrala in športni pripomočki: letvenik, nizka gred, srednje visoka gred, obroči, švedska skrinja, debele blazine, tanke blazine, stožci, moška bradlja, plezalna vrv, okvirji švedske skrinje, polivalentne blazine.</p>
	<p>Pomagala: /</p>

PRIPRAVLJALNI DEL	Trajanje: 20 min
<p><u>Uvod:</u> Zberemo se na sredini telovadnice, si povemo, kaj smo počeli čez dan, učitelj preveri prisotnost.</p>	

Ogrevanje:

Igra: **Bratec reši me:** otroci tečejo po akrobatski stezi, določimo lovca, ki lovi vadeče. Ko je vadeči ulovljen, se postavi v stojo razkoračno in zakliče: «Bratec reši me!», tisti otroci, ki še niso bili ulovljeni, ga lahko rešijo tako, da se splazijo pod njegovimi nogami.

Modifikacija: ulovljeni se postavi v oporo stojno spredaj, ulovljeni se postavi v veso spredaj na letveniku z oporo z obema nogama, povečamo število lovcev.

Vaje v teku eden za drugim:

Vadeči se postavijo v kolono in izvajajo vaje do učiteljice, eden za drugim, nazaj tečejo: tek naprej, tek vzvratno, sonožni poskoki, poskoki po levi nogi, poskoki po desni nogi, prisunski poskoki v eno in drugo stran, hoja v opori spredaj, hoja v opori zadaj, zajčji poskoki, šprint, kotaljenje.

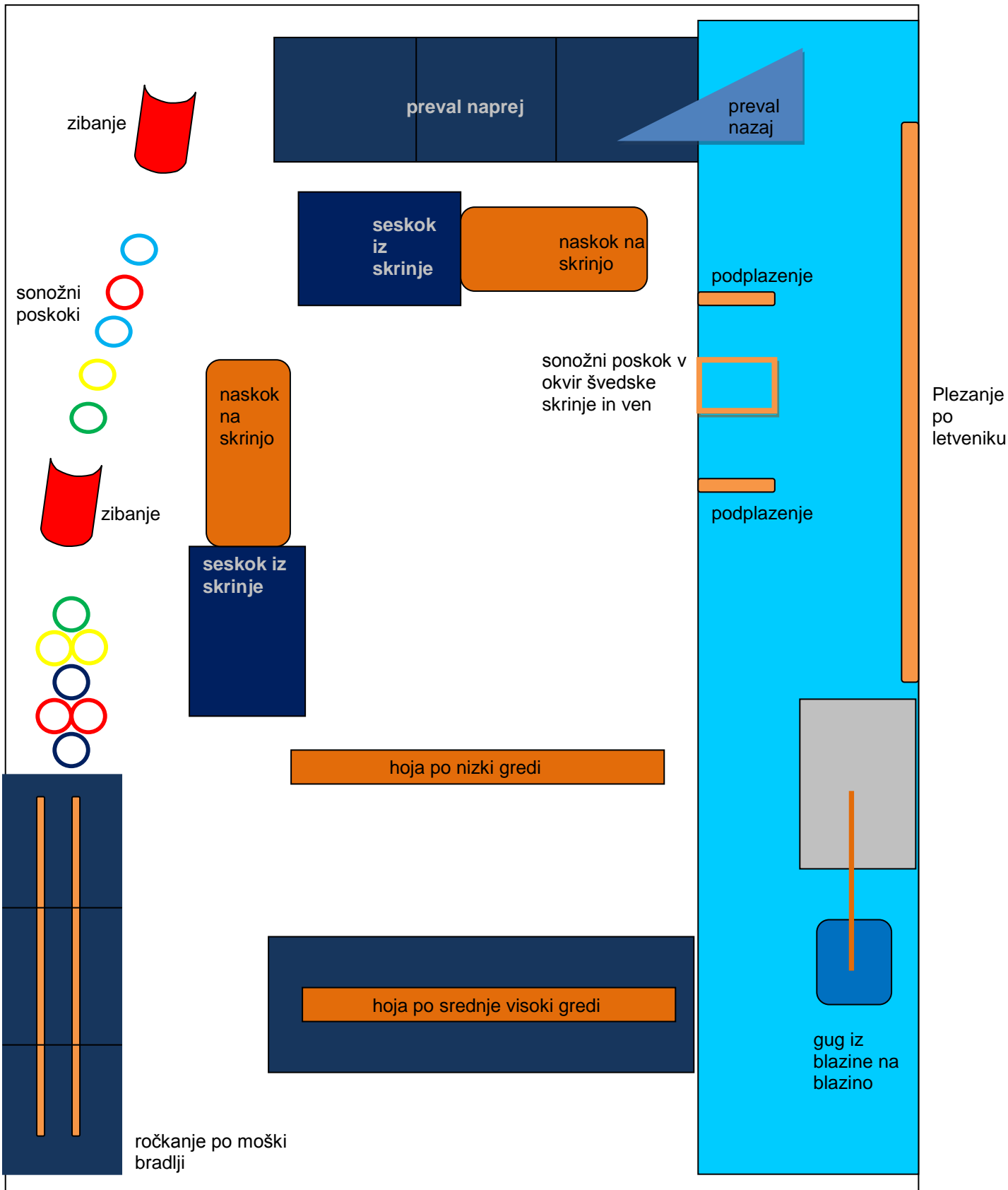
Gimnastične vaje:

Razporedimo se po akrobatski stezi tako, da ima vsak dovolj prostora, učitelj pokaže vajo, vadeči jo poimenujejo in ponovijo za učiteljem.

GLAVNI DEL		Trajanje:	30 min
Snovna priprava (vsebinska priprava):			
Pripravimo dva poligona, na katerih otroci utrjujejo naravne oblike gibanja, razvijajo gibljivost, razvijajo moč rok in nog ter koordinacijo celega telesa.			
Pri plezanju morajo vadeči skladno premikati roke in noge.			
Pri prevalu naprej se roke izmenično krčijo, noge pa iztegujejo, glava je spodvita, hrbet je usločen.			
Pri prevalu nazaj je telo pokrčeno, dlani so pripravljene na ramenih.			
Pri naskoku na švedsko skrinjo so roke iztegnjene, boke dvignemo visoko nad skrinjo, naskok na skrinjo na kolena oz. na podplate. Seskok iz skrinje je najprej skok stegneno (telo vadečega je napeto, roke in noge so iztegnjene, roke so v vzročanju), nato skok skrčno (noge so pokrčene, roke pa iztegnjene v vzročanju) in še skok raznožno (vadeči izvede raznoženje v fazi leta, roke so iztegnjene v vzročanju). Seskok mora biti kontroliran, na noge, rahlo pokrčene v kolnih.			
Po gredi hodijo naprej, vzvratno, bočno. Roke so ves čas v odročanju.			
Metodična priprava:		Količinska in organizacijska priprava:	
Zaporedje didaktičnih korakov:		Količina:	Organizacija:
<u>Dejavnosti učitelja:</u> - pripravi poligona; - varuje vadeče pri izvajanju zahtevnih nalog; - kontrolira vadeče pri izvajanju nalog in popravlja njihove	<u>Dejavnosti otroka:</u> - poslušá učiteljeva navodila; - izvaja naloge na poligonu (pleza po letveniku, izvaja preval naprej in nazaj, izvaja naskok na	- uvodni del (3 min); - Bratec reši me (6 min); - vaje v teku eden za drugim (6 min); - gimnastične vaje (5 min);	Po uvodnih igrakah in gimnastičnih vajah razporedimo otroke po poligonu. Ena skupina gre na zunanji (velik) krog poligona, ena pa na notranji (mali) krog poligona. Po desetih

<p>napake; - pospravi športne pripomočke in orodja.</p>	<p>švedsko skrinjo, hodi po gredi...); - izvaja elemente gimnastične abecede; - pomaga pospraviti športne pripomočke.</p>	<p>- mali in veliki poligon (25 min); - preverjanje prevala naprej; - pospravljanje (5 min); - Spiderman (7 min); - zaključni pozdrav in odhod iz telovadnice (3 min).</p>	<p>minutah se skupini zamenjata. Potem učitelj preveri znanje prevala naprej. Nato pospravimo športne pripomočke in orodja ter se po končani igri Spiderman odpravimo proti izhodu telovadnice. Skica poligona je priložena. Smer gibanja na notranjem in zunanem krogu na poligonu je v nasprotni smeri urinega kazalca.</p>
-------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

SKLEPNI DEL	<i>Trajanje:</i> 10 min
<p>Igra: Spiderman: otroci prosto tečejo po parterju, ko učiteljica zakliče: »Spiderman!«, se otroci čim hitreje povzpnejo na letvenik v »Spiderman položaj«, z eno roko se držijo, drugo pa iztegnejo in »pletejo mrežo po telovadnici«. Tisti, ki se zadnji postavi v položaj Spidermana na letveniku, se usede na blazino k učiteljici. Igra traja toliko časa, dokler ne dobimo zmagovalnega Spidermana.</p> <p>Na koncu učitelj pove, če so bili otroci uspešni pri izvajanju prevala naprej, sledi še zaključni pozdrav: »Gimnastika!«</p>	



Slika 8. Poligon za program ABC gimnastike.

3.6 Zmajčkova žogarija

Program Zmajčkova žogarija je namenjen otrokom, starim od 5 do 7 let. Otroci se na tem programu seznanijo s športi z žogo. Poleg tega pa še vedno gradijo na razvoju gibalnih sposobnosti in naravnih oblik gibanja.

3.6.1 Cilji

Cilji, ki jih želimo doseči pri programu Zmajčkova žogarija, so:

- zavedati se lastnega telesa;
- doživljati ugodje v gibanju;
- pridobivati zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti;
- usvajati osnovne gibalne koncepte;
- spoznavati pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti;
- razumeti in upoštevati pravila enostavnih, elementarnih iger;
- sproščeno izvajati naravne oblike gibanja (hoja, tek, plazenje, lazenje, plezanje, skoki, poskoki, kotaljenje, meti, vlečenje, potiskanje, nošenje ...);
- razvijati koordinacijo celega telesa, razvijati koordinacijo rok in nog;
- razvijati moč rok in nog;
- razvijati preciznost;
- razvijati hitrost, razvijati vztrajnost;
- usvajati osnovne gibalne koncepte: zavedanje prostora (kje se telo giblje); načina (kako se telo giblje), spoznavanje različnih položajev in odnosov med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi;
- usvajati osnovne načine gibanja z žogo;
- iskati lastne poti pri reševanju gibalnih problemov;
- spoznavati pomen sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in športnega obnašanja;
- spoznavati različna športna orodja in pripomočke, njihovo poimenovanje in uporabo;
- spoznavati osnovna načela osebne higiene;
- spoznavati oblačila in obutev, primerna za gibalno dejavnost;

- spoznavati osnovne varnostne ukrepe, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti ter ozaveščati skrb za lastno varnost in varnost drugih;
- izvajati različne komplekse gimnastičnih vaj (brez in z rekviziti, individualno, v parih, ob glasbeni spremljavi, ob štetju ...);
- sodelovati v različnih elementarnih in drugih igrah (brez in z rekviziti, lovljenja, skrivanja, skupinski teki, štafetne igre, igre ravnotežja, natančnosti, hitre odzivnosti).

3.6.2 Standardi znanja

Glede na cilje, ki smo si jih zadali pri programu Zmajčkova žogarija, smo postavili naslednje standarde znanja, ki naj bi jih otroci dosegli po končanem programu vadbe:

- ponazarjati predmete, živali in pojme;
- izvajati različne komplekse gimnastičnih vaj (brez in z rekviziti, individualno, v parih, ob štetju);
- izvajati različne igre, ki vsebujejo osnovne načine gibanj z žogo in balonom (poigravanje, nošenje, kotaljenje, vodenje, metanje, odbijanje, podajanje in lovljenje balonov in žog različnih po velikosti, teži, obliki, barvi, materialu), z različnimi deli telesa, na mestu in v gibanju, s pomočjo različnih rekvizitov (lopar, hokejska palica, palica za golf, palica za baseball);
- izvajati sonožne poskoke (najmanj 8 zaporednih poskokov);
- izvajati poskoke na eni nogi (levi in desni) (vsaj 5 zaporednih skokov);
- z enoročnim metom zadeti tarčo, oddaljeno 2 metra;
- s soročnim metom zadeti koš na višini 180 cm iz razdalje 150 cm;
- kotaliti žogo med stožci na dolžini 15 metrov;
- voditi prilagojeno košarkarsko žogo z roko na mestu (10 zaporednih odbojev žoge v tla);
- voditi prilagojeno košarkarsko žogo z roko v teku na razdalji 15 metrov;
- voditi prilagojeno rokometno žogo z roko na mestu (10 zaporednih odbojev žoge v tla);
- voditi prilagojeno rokometno žogo z roko v teku na razdalji 15 metrov;
- loviti in z eno roko podati žogo na razdalji 200 cm;

- voditi žogo z nogo na razdalji 15 metrov;
- zadeti tarčo z razdalje 200 cm z nogo in z roko;
- pravilno držati lopar za tenis in badminton;
- v paru si podajati žogico z loparjem za tenis in badminton;
- pravilno držati palico za golf in baseball;
- izvesti 10 odbojev balona nad glavo;
- izvesti 5 odbojev prilagojene odbojkarske žoge nad glavo;
- pravilno držati hokejsko palico;
- voditi žogico mimo stožcev s hokejsko palico na razdalji 15 metrov;
- poznati in upoštevati pravila igre Med dvema ognjema;
- poznati in upoštevati prilagojena pravila za mini nogomet;
- poznati in upoštevati prilagojena hokejska pravila.

3.6.3 Priprava na vadbeno uro

V nadaljevanju bomo predstavili pripravo na vadbeno uro, ki smo jo izvedli na Športnem centru Fakultete za šport, z otroki, starimi od 4 do 8 let. Program, na katerem je bila izvedena vadbeno ura, se imenuje Žoga moja droga.

UČNA PRIPRAVA

Ime in priimek: Katja Borštnar	Vrtec: Športni center Fakultete za šport
Skupina: žoga moja droga	Prostor: športna dvorana Krn (polovica)
Število otrok: 6 – 10	Datum: 23. 4. 2012
Spol: dečki	Starost: 4 – 8 let

Vsebina ure: **igre z žogo**
 Stopnja učnega procesa: **utrjevanje**

Cilji:	Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)
	Pravilno rokovati z različnimi vrstami žog. Pravilno rokovati z loparjem.
	Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)
	Razumeti in upoštevati pravila iger. Poznati športne pripomočke in jih znati pravilno uporabljati.
	Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti
	Razvijati skladnost gibanja rok in nog. Razvijati moč nog in rok. Razvijati hitrost. Razvijati preciznost. Razvijati funkcionalne sposobnosti.
	Motivacijski / socialni cilji
	Spodbujati veselje do športne dejavnosti. Oblikovati pozitivne vedenjske vzorce. Spodbujati medsebojno sodelovanje. Razvijati vztrajnost.
	Metodične enote: zgornji odboj, vodenje žoge z nogo, vodenje žoge z roko, strel na gol z boljšo in slabšo nogo, met na koš, forhand pri badmintonu
	Prevladujoče učne oblike: vadba po postajah
	Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija, pogovor
	Igrala in športni pripomočki: velike in mehke košarkaške žoge, mehke nogometne žoge, loparji za badminton, žogice za badminton, cofki, velika napihljiva telesa na topli zrak, blago z balonom, baloni, stožci, koš.
	Pomagala: talne označbe, sušilec za lase

PRIPRAVLJALNI DEL	Trajanje: 20 min
<u>Uvod:</u> Zberemo se na sredini telovadnice, si povemo, kaj smo počeli čez dan, učitelj preveri prisotnost.	
<u>Ogrevanje:</u> Igra: Smrkci in Gargamel: določimo Gargamela, ki stoji na sredini telovadnice in čaka na smrkce, ki stojijo na eni strani telovadnice in skušajo priti do gobic (žogic), ki so na drugi strani telovadnice, ne da bi jih pri tem ujel Gargamel. Smrkci nabirajo gobice in jih nosijo v svoje hiške (blazine), Gargamel pa jim skuša to preprečiti, če kakšnega smrkca ujame, mu mora ta odstopiti svojo »hrano«, ki jo Gargamel pospravi v svojo hišo (blazino) na sredini telovadnice.	

Modifikacija: spreminjamo način gibanja smrkcev in Gargamela, omejimo prostor, kjer se lahko gibljejo smrkci.

Igra: **Lovljenje z žogo:** lovec v rokah drži žogo in lovi ostale tako, da jih z njo zadane od pasu navzdol. Tisti, ki je zadet, vzame žogo in lovi ostale.

Modifikacija: spremenimo način gibanja.

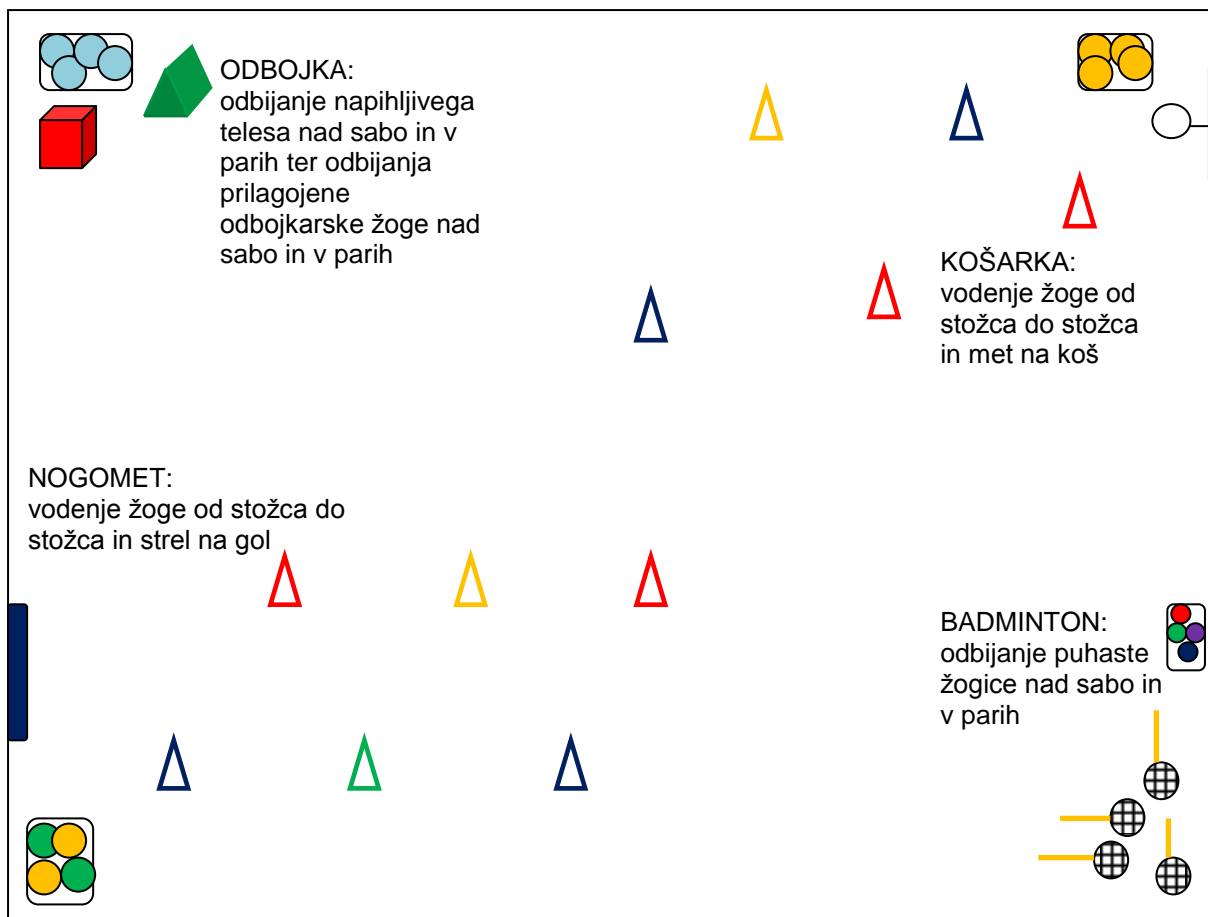
Gimnastične vaje z žogami:

- kroženje z glavo (držimo žogo v predročenih rokah);
- kroženje z rokami naprej in nazaj (žoga med kolena);
- kroženje z boki (žogo držimo v iztegnjenih rokah);
- odkloni (žogo držimo v vzročnih rokah);
- predkloni in zakloni (žogo držimo v predročenih in vzročnih rokah);
- zasuki (žogo držimo v predročenih rokah);
- predkloni v sedlu (žogo kotalimo od ene noge do druge in za hrbtom nazaj do noge);
- rožica (žoga je v vzročnih rokah);
- dan – noč (žogo držimo v predročenih rokah).

GLAVNI DEL		Trajanje: 35 min	
Snovna priprava (vsebinska priprava): Pripravimo vadbo po postajah.			
1.postaja: BADMINTON: pozorni smo, da otroci pravilno držijo lopar, pomembno je, da žogico odbijejo čim višje.			
2.postaja: NOGOMET: otroci morajo kontrolirano voditi žogo med stožci in potem natančno zadeti žogo, ko streljajo na gol. Pozorni smo na to, da vodijo žogo z notranjim delom podplata.			
3.postaja: ODBOJKA: napihljiva telesa napolnimo s toplim zrakom, potem jih otroci odbijajo visoko v zrak, si jih podajajo in pri tem pazijo, da se ne dotaknejo tal. Otroci prilagojeno žogo (balon, obdan z blagom) pravilno odbijajo nad seboj z zgornjim odbojem, potem si skušajo z zgornjim odbojem podajati prilagojeno žogo v parih.			
4.postaja: KOŠARKA: pozorni smo na to, da otroci potiskajo žogo v tla in počakajo, da se odbije, preden jo spet potisnejo ob tla.			
Metodična priprava:		Količinska in organizacijska priprava:	
Zaporedje didaktičnih korakov:		Količina:	Organizacija:
<u>Dejavnosti učitelja:</u> - razdeli vadeče v 4 skupine; - pripravi postaje; - demonstrira izvajanje nalog na postajah; - kontrolira vadeče pri izvajanju	<u>Dejavnosti otroka:</u> - poslušaja učiteljeva navodila; - izvaja naloge na postajah (odbija žogico z loparjem, vodi žogo z nogo med stožci in zaključijo s strelom	- uvodni del (2 min); - Smrkci in Gargamel (6 min); - Lovljenje z žogo (6 min); - gimnastične vaje (6 min);	Po uvodnih igrinah in gimnastičnih vajah razdelimo otroke v 4 skupine. Vsaka skupina gre na svojo postajo (košarka, badminton, nogomet, odbojka), tam izvajajo

<p>nalog in popravlja njihove napake; - pospravi športne pripomočke in orodja.</p>	<p>na gol, z zgornjim odbojem odbija balon in prilagojeno žogo nad sabo, nato pa še v parih, vodi žogo med stožci in zaključí z metom na koš); - pomaga pospraviti športne pripomočke.</p>	<p>- vadba po postajah (20 min); - pospravljanje (3 min); - nogomet – igra 4 : 4 (12 min); - Žogarija (4 min); - pozdrav in odhod iz telovadnice (1 min).</p>	<p>nalogo 4 minute, potem pa se zamenjajo. Opravimo 3 menjave, tako da je vsaka skupina na vsaki postaji. Potem pospravimo športne pripomočke. Sledi še nogomet, ki ga igrajo 4 : 4.</p> <p>Skica vadbe po postajah je priložena. Otroci se pomikajo na naslednje postaje v smeri urinega kazalca.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<i>SKLEPNI DEL</i>	<i>Trajanje: 5 min</i>
<p>Igra: Žogarija: otroci stojijo v krogu, učitelj je na sredini in podaja žogo. Preden vadeči ulovi žogo, mora zaploskati z rokami. Tisti, ki ne ulovi žoge, počepne (se usede, se uleže).</p> <p>Pozdrav (roke damo na kup in zakličemo: »Zmagovalci!«) in odhod iz telovadnice.</p>	



Slika 9. Razporeditev postaj pri programu Žoga moja droga.

4. SKLEP

Potrebi po gibanju in igri sta otrokovi osnovni potrebi. V diplomskem delu smo predstavili pomen gibanja za otrokov zdrav razvoj in izpostavili igro kot najboljši način razvijanja otrokovih gibalnih sposobnosti. Skozi igro se otrok sprosti in na njemu prijeten način razvija gibalne sposobnosti, zato igra vodena skupinska vadba pomembno vlogo, kar je še en dober argument za vpis otrok v organizirane športne vadbe.

Predstavili smo tudi cilje in standarde znanja, ki naj bi jih otroci dosegli po končanem ciklu športne vadbe ter različne športne programe, ki so namenjeni predšolskim otrokom. Ponudba na tem področju je v Sloveniji kar pestra in čedalje več staršev se odloči za možnost vpisa svojih otrok v organizirano športno vadbo. Vedno več ljudi se zaveda, da je gibanje otrok ključnega pomena za njihov zdrav razvoj na vseh področjih, tako na telesnem, zdravstvenem in funkcionalnem kot tudi na socialnem in čustvenem področju otrokovega razvoja.

Otroku je potrebno ponuditi pestro paleto dejavnosti, da se vedno razvija in nauči kaj novega. Mi smo v diplomskem delu predstavili 5 različnih vadbenih enot, možnosti pa je še veliko več. Ko otrok začne obiskovati organizirano vadbo, običajno še ne ve, katero področje mu je najljubše in na katerem področju je najboljši, zato je zelo pomembno, da starši že zgodaj vpišejo otroke na organizirano športno vadbo, saj so začetne skupine po navadi splošne in so usmerjene na naravne oblike gibanja in elementarne igre ter na razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti, kar je osnova za vse športe, ne glede na to, na katerem športnem področju se otrok najde. Poleg tega pa tistega, kar otrok zamudi v zgodnjem starostnem obdobju, kasneje ni mogoče nadoknaditi, to pa je še dodaten razlog, da starši otroka čim prej vpišejo v športno vadbo. Običajno najmlajši otroci (od 1. do 3. leta) telovadijo skupaj s starši, kar je še dodaten argument za zgodnje ukvarjanje s športom. Športna vadba pa ni namenjena samo športno nadarjenim otrokom, temveč tudi tistim manj sposobnim, zanje je celo priporočljiva, saj na vadbi pridobivajo gibalne izkušnje, ki pozitivno vplivajo na telesni in gibalni razvoj.

V diplomskem delu smo prikazali 5 priprav na vadbene ure različnih športnih programov, ki smo jih izvedli v Športnem centru Fakultete za šport. Posneli smo 5 vadbenih ur, in sicer po eno vadbeno uro na programu Kobacaj, Telovajček, ABC atletike, ABC gimnastike in Žoga moja droga. Utrinke s teh vadbenih ur smo strnili na zgoščenko in jo priložili k diplomskemu delu.

Diplomsko delo bodo lahko uporabljale vzgojiteljice v vrtcih kot pomoč pri načrtovanju dejavnosti gibanja, športni pedagogi in vaditelji v športnih društvih, ki vodijo programe za predšolske otroke ter vsi, ki delajo s populacijo predšolskih otrok.

5. LITERATURA

Bahovec, E., Bregar, K., Čas, M., Domicelj, M., Japelj, B., Kranjc, S. idr. (1999). *Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za šolstvo.

Ciciban planinec. (2011). Mladinska komisija Planinske zveze Slovenije. Pridobljeno 11.7.2012, iz

<http://mk.pzs.si/vsebina.php?pid=106>,

<http://mk.pzs.si/mpcp/o-programih/>

http://www.planinsko-drustvo-cerkno.si/mo/akcije/ciciban_planinec.html

Člani od 4 do 7 let. (2008). Karate klub Zmaj. Pridobljeno 22.4.2012, iz <http://karateklubzmaj.si/>

Doupona Topič, M. in Petrović, K. (2000). *Šport in družba: sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Gallahue, D. L. in Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development*. (sixth edition). New York: The McGraw-Hill Companies.

Gibalček. (2012). Vrtec Jelka Ljubljana. Pridobljeno 6.5.2012, iz http://www.gibalcek.si/predstavitev_programa.html

Gibimalček, gibitenis, gibisnežko. (2012). GibiŠport tenis šola. Pridobljeno 20.6.2012, iz <http://gibisport.com/en/program-za-predolske-otroke.html>

»Hura, prosti čas«. (2012). Zveza za šport otrok in mladine Slovenije. Pridobljeno 3.7.2012, iz <http://www.zsoms.si/news.php?id=88&menu=22>

Judo vrtec. (2012). Judo klub Golovec – JudoWiki. Pridobljeno 22.4.2012, iz http://www.judo-golovec.com/stran/JUDO_VRTEC

Kosec, M. in Mramor, M. (1991). *Športna vzgoja za predšolske otroke*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Kristan, S., Dolenc, S., Pečenko, T. in Šink, I. (1997). *Športni program Zlati sonček*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod za šport Slovenije.

Kristan, S. (2010). *Pogledi na šport 2 – Predšolski športno-vzgojni program Zlati sonček, šola v naravi, aktualni odzivi*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Likar, G. (2008). *Poslovni načrt za dejavnosti športnega društva ODA-Š*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Mali sonček. (2006). Šport mladih. Pridobljeno 3.7.2012 iz, http://www.sportmladih.net/programi_som/mali_soncek
http://www.vrtec-kamnik.si/vrtec/index.php?option=com_content&view=article&id=969%3Amali-soncek-koordinatorica-milena-lampret&catid=57%3Aprojekti&Itemid=92&lang=sl

Mally Buh, G. (2009). *Analiza programov športnega društva Narodni dom in možnosti njihovega razvoja*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Mini Šport vadba. (2011). Mini Šport – telovadba, tečaji in počitnice za otroke. Pridobljeno 22.4.2012, iz <http://www.minisport.si/programi/vadba-predsolski>

Naučimo se plavati. (2012). Športna zveza Tržič. Pridobljeno 11.7.2012, iz http://www.sztrzc.si/html/naueimo_se_plavati.html

Novak, D., Kovač, M. in Čuk, I. (2008). *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Opis programov. (2010). Športno društvo poSKOKec. Pridobljeno 6.5.2012, iz <http://www.poskokec.si/gibalna-abeceda-opis-programov>

Otroški programi. (2010). Športni center Fakultete za šport. Pridobljeno 22.4.2012, iz http://www.pocitnice-fsp.si/SC_FSP,,sportna_vadba,otroski_programi.htm

Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pistotnik, B., Pinter, S. in Pori, M. (2003). *Gibalna abeceda.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Plavanje za otroke in mladostnike. (2012). Športno društvo Aqua. Pridobljeno 22.4.2012, iz <http://www.plavanje.net/plavanje/sola-plavanja-za-otroke-in-mladostnike.html>

Ples za predšolske otroke. (2012). Športno - plesni center Buba. Pridobljeno 6.5.2012, iz http://www.buba.si/plesni-tecaji/predsolski-otroci/#Plesne_urice

Program športne urice. (2012). Gibalne urice za otroke. Pridobljeno 6.5.2012, iz <http://www.drustvo-stop.si/index.php?ID=2>

Programi v Jaki športu. (2012). Jaki Sport: teniška šola za otroke. Pridobljeno 20.6.2012, iz <http://jakisport.mojhisnik.si/typo/index.php?id=14>

Programi za otroke. (2012). Sporty. Pridobljeno 22.4.2012, iz <http://www.sporty.si/?subpageid=8>

Rajtmajer, D. (1988). *Metodika telesne vzgoje: predšolska vzgoja.* Maribor: Pedagoška fakulteta.

Škof, B., Tomažin, K., Dolenc, A., Marcina, P. in Čoh, M. (2010). *Atletski praktikum.* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Športno-gibalna vzgoja otrok. (2009). Športno društvo GIB. Pridobljeno 22.4.2012, iz <http://gib-sport.com/>

Športno razgibavanje za najmlajše. (2012). Prošport. Pridobljeno 6.5.2012, iz http://www.prosport.si/index.php?stran=za_otroke&do=56

Športno gibalna vzgoja za šolske in predšolske otroke. (2009). Športno društvo Mulc. Pridobljeno 20.6.2012, iz <http://www.mulc.si/splosne-informacije/o-drustvu/>

Šugman, R. (2004). *Hura, igrjmo se v prostem času.* Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Telovadba. (2012). ABC šport. Pridobljeno 20.6.2012, iz http://www.abcsport.si/index.php?option=com_frontpage&Itemid=1

Telovadba. (2012). Zavod G-rega. Pridobljeno 22.4.2012, iz (<http://www.g-rega.si/telovadba-za-otroke-by-g-rega-predsolski-otroci>)

Tušak, M., Marinšek, M. in Tušak, M. (2009). *Družina in športnik.* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vadba za otroke. (2012). Športno Društvo Brigita Bukovec. Pridobljeno 22.4.2012, iz http://www.atletskodrustvo-brigitabukovec.com/?id_x=1

Vadba za otroke. (2012). Športno društvo Narodni dom Ljubljana. Pridobljeno 22.4.2012, iz <http://www.narodnidom-drustvo.si/>

Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik.* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov.* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše.* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Stančevič, B. in Sušnik, N. (2006). *1, 2, 3, igray se tudi ti*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Šiler, B. in Fišer, P. (2002). *Slepa miš ti loviš*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Štihec, J. in Karpljuk, D. (2008). Analysis of preschool physical education. Ljubljana: Faculty of Sport, Institute of Kinesiology.

Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport in Zavod za šport Republike Slovenije.

Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na primorskem, Znanstveno – raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave.

Zlati sonček. (2006). Šport mladih. Pridobljeno 18.7.2012, iz http://www.sportmladih.net/programi_som/zlati_soncek

Zloženska Malega sončka. (2011). Vrtec Kamnik. Pridobljeno 18.7.2012, iz http://www.vrtec-kamnik.si/vrtec/images/priloge/mali_soncek_predstavitev_nalog_jz.pdf

Zupančič, M. in Marjanovič Umek, L. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

6. PRILOGA

6.1 DVD – Športni programi za predšolske otroke

Diplomskemu delu prilagamo DVD z naslovom Športni programi za predšolske otroke, to je prikaz športnih programov v DVD obliki.

Zgoščenska prikazuje pripravljalni, glavni in sklepni del posamezne vadbene ure za vsak športni program posebej. Vadbene ure smo posneli na Športnem centru Fakultete za šport: Kobacaj, Telovajček, ABC atletike, ABC gimnastike in Žoga moja droga.