

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MARINA DEKLEVA

Ljubljana, 2015

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

PROGRAM ATLETIKE ZA OTROKE MED 5. IN 9. LETOM STAROSTI

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.

RECENZENT:

prof. dr. Milan Čoh, prof. šp. vzg.

KONZULTANT:

prof. dr. Damir Karpljuk, prof. šp. vzg.

Avtorica dela:

MARINA DEKLEVA

Ljubljana, 2015

ZAHVALA

Prva zahvala gre moji mentorici, prof. dr. Mateji Videmšek za hitre povratne informacije, ves trud, ideje in čas, ki ga je vložila za pomoč pri nastajanju diplomskega dela. Iskrena hvala tudi recenzentu dr. Milanu Čohu in konzultantu Damirju Karpljuku za sodelovanje in pomoč.

Posebno bi se rada zahvala svojim staršem in sestri Manci, ki so mi v času študija in ob pisanju diplomskega dela stali ob strani, me moralno in finančno podpirali in mi pomagali.

Hvala otrokom Atletskega kluba Maraton, ki so s svojim sodelovanjem omogočili slikovno in video gradivo, ki sem ga uporabila v diplomskem delu.

Brez vas mi zagotovo ne bi uspelo, zato še enkrat HVALA!

Ključne besede: otroci, atletika, program, elementarne igre

Naslov diplomskega dela:

PROGRAM ATLETIKE ZA OTROKE MED 5. IN 9. LETOM STAROSTI

Marina Dekleva

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2015

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

Število strani: 117

Število slik: 18

Število virov: 25

Število prilog: 1

Fotografije: Dekleva

IZVLEČEK

V diplomskem delu je opisan program atletike za mlajše otroke. Gre za organizirano športno dejavnost za otroke v starosti od 5 do 9 let.

Program zajema osnovno motoriko, naravne oblike gibanja in različne atletske elemente, ki se prepletajo z igrami, štafetami in tekmovanji. Učenje atletske motorike in njenih elementov poteka na elementaren in spodbuden način, ki je v sproščenem ter družabnem vzdušju. Poleg gibalnih znanj se otroke vzgaja v duhu etičnih, socialnih ter moralnih načel in vrednot. Program vodijo ustrezno usposobljeni učitelji, vzgojitelji, vaditelji in trenerji. Ti pri načrtovanju dela in izboru športnih vsebin upoštevajo zakonitosti gibalnega razvoja in principe, ki so pogoj za gibalno učenje otroka.

Cilj programa je razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, osvajanje osnovnih atletske elementov ter disciplin. V okviru programa otroci osvojijo znanja do te mere, da so sposobni primerjav z vrstniki, vključevanja na različnih ravneh atletske tekmovanj, obenem pa služijo kot dobra podlaga za vse druge športe.

Poleg gibalnih znanj ponuja program atletike za otroke med 5. in 9. letom starosti ugoden učinek na njihov zdravstveni status in pozitiven vpliv na osebni razvoj, tako v smislu socialnih, psiholoških ter čustvenih dejavnikov. Zmes vseh znanj, veščin in osebnostnih lastnosti, ki jih bo otrok pridobil skozi vadbeni proces, mu bo gotovo koristila v vsakdanjem življenju.

Namen diplomskega dela je predvsem uporabne narave. Lahko služi kot priručnik, podprt s slikovnim in video gradivom, namenjen tistim, ki delajo in vzgajajo najmlajše atlete (vzgojitelji, učitelji, vaditelji, trenerji). Tu bodo našli veliko koristnih nasvetov, idej, vaj s strokovno podprtim pristopom.

Keywords: children, athletics programme, elementary games

Graduatethesistheme:

ATHLETICS PROGRAMME FOR CHILDREN AGED 5 TO 9

Marina Dekleva

Universty of Ljubljana, Faculty of Sport, 2015

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

Number of pages: 117

Number of pictures: 15

Number of references: 25

Number of appendices: 1

Photos: Dekleva

ABSTRACT

This diploma thesis describes the athletics training programme for the youngest groups of children. It is an organised sports activity for children between 5 and 9 years of age.

The programme encompasses basic motor skills, natural forms of movement and different athletics elements which interweave with various games, relays and competitions. Teaching and training of motor skills and elements of athletics is conducted in an elementary and encouraging manner in the relaxed and pleasant atmosphere. In addition to movement skills, the children are taught following the ethical, social and moral principles and values. The programme is run by adequately qualified teachers, trainers and coaches who in their planning of work and selection of sports content take into account the characteristics and attributes of motor skill development as well as the principles which are a precondition for the motoric development of a child.

The programme objective is to develop movement and functional skills, acquire basic athletics elements and disciplines. With the acquired skills the children are ready and prepared to be compared with their peers, introduced to different levels of athletics competition, while at the same time they serve as a good basis for all other sports.

In addition to movement skills, the athletics training programme for the groups of children aged 5 to 9 provides a beneficial effect on the child's health status and a positive impact on the child's personal development in terms of social, psychological and emotional factors. A mixture of all knowledge, skills and personal characteristics, the children acquire through the training process, will surely be put to good use in their everyday life.

The purpose of the diploma thesis is mainly in its application. It can serve as a useful manual for those working with and educating the youngest athletes (tutors, teachers, trainers, coaches). Here, they will find a host of useful advice, ideas and exercises with a professionally supported approach.

KAZALO

1 UVOD	9
1.1 POMEN GIBANJA ZA OTROKE	9
1.2 ATLETIKA.....	9
1.3 RAZVOJ ATLETSKE MOTORIKE OD 5 DO 9 LET	10
1.4 ATLETIKA ZA NAJMALJŠE V SLOVENIJI	11
1.4.1 Stanje in problemi, ki se pojavljajo pri atletiki za otroke (delo, strokovni kader, tekmovanja)	11
1.4.2 Atletika brez meja (program AZS).....	12
1.5 VLOGA STARŠEV	13
1.6 NEKATERA PRIPOROČILA IN NASVETI GLEDE VADBE	13
1.7 POMEN GIBALNIH SPOSOBNOSTI, KI PREDSTAVLJAJO PREDPOGOJ ZA USPEŠNO OSVAJANJE ATLETSKE MOTORIKE	13
1.8 VSEBINE, ŠPORTNI PRIPOMOČKI IN IGRALA PRI VADBI ATLETIKE	17
1.9 DELO Z GIBALNO NADARJENIMI IN GIBALNO MANJ SPOSOBNIMI OTROKI	18
1.10 CILJI PROGRAMA ATLETIKE ZA OTROKE MED 5. IN 9. LETOM STAROSTI.....	19
1.11 NAMENI IN CILJI DIPLOMSKEGA DELA.....	20
2 METODE DELA	21
3 RAZPRAVA	22
3.1 PROGRAM ATLETIKE ZA OTROKE MED 5. IN 9. LETOM STAROSTI	22
3.2 TEORETIČNE IN PRAKTIČNE VSEBINE PROGRAMA ATLETIKE ZA MLAJŠE OTROKE, STARE OD 5 DO 9 LET .	22
3.2.1 OGREVANJE	22
3.2.2 OSNOVNI ATLETSKI ELEMENTI.....	25
3.2.2.1 IGRALNE OBLIKE VZDRŽLJIVOSTNE VADBE IN TEKA.....	25
3.2.2.1.1 Nekatera priporočila pri vadbi vzdržljivosti otrok in mladine	25
3.2.2.1.2 Prvi koraki k tekaški vadbi	26
3.2.2.1.3 Tehnika vzdržljivostnega teka	28
3.2.2.1.4 Igre in gibalne naloge	28
3.2.2.2 ELEMENTARNE OBLIKE ŠPRINTERSKEGA TEKA	32
3.2.2.2.1 Tehnika šprinterskega teka	32
3.2.2.2.2 Igre in gibalne naloge	33
3.2.2.3 ELEMENTARNE OBLIKE ŠTARTOV IN IGRE HITREGA ODZIVA	38
3.2.2.3.1 Hitrost reakcije	38
3.2.2.3.2 Igre in gibalne naloge	39
3.2.2.4 ELEMENTARNE OBLIKE VISOKEGA IN NIZKEGA ŠTARTA	41
3.2.2.4.1 Visoki štart	41
3.2.2.4.1.1 Tehnika visokega štarta	41
3.2.2.4.1.2 Igre in gibalne naloge	42
3.2.2.4.2 Nizki štart	43
3.2.2.4.2.1 Tehnika nizkega štarta.....	44
3.2.2.4.2.2 Igre in gibalne naloge	45
3.2.2.5 TEK SKOZI CILJ	46
3.2.2.5.1 Tehnika teka skozi cilj.....	47
3.2.2.5.2 Igre in gibalne naloge	47
3.2.2.6 ELEMENTARNI ŠTAFETNI TEK S PREDAJO ŠTAFETNE PALICE	47
3.2.2.6.1 Tehnika predaje štafetne palice	48
3.2.2.6.2 Igre in gibalne naloge	49
3.2.2.7 ELEMENTARNE OBLIKE TEKA ČEZ OVIRE.....	53

3.2.2.7.1 Kako pristopati k poučevanju elementarne in nadaljevalne tehnike teka čez ovire?	54
3.2.2.7.2 Igre in gibalne naloge	55
3.2.2.7.3 Ohraniti osnovne značilnosti vrhunske tehnike teka čez ovire	56
3.2.2.7.4 Tekmovanje v teku čez ovire	57
3.2.2.8 ELEMENTARNE OBLIKE SKOKOV V DALJINO	57
3.2.2.8.1 Tehnika skoka v daljino	58
3.2.2.8.2 Igre in gibalne naloge	60
3.2.2.8.3 Gibalne naloge za izpopolnjevanje faze zaleta, odriava, leta in doskoka	66
3.2.2.9 ELEMENTARNE OBLIKE SKOKOV V VIŠINO	68
3.2.2.9.1 Skok iz mesta, osnovni skok, skrčka, prekoračna tehnika	68
3.2.2.9.2 Tehnike skoka v višino	68
3.2.2.9.3 Igre in gibalne naloge	70
3.2.2.10 METI	73
3.2.2.10.1 Elementarni meti	74
3.2.2.10.1.1 Igre in gibalne naloge	75
3.2.2.10.2 Met težke žoge	79
3.2.2.10.2.1 Tehnika suvanja težke žoge	81
3.2.2.10.2.2 Igre in gibalne naloge	82
3.2.2.10.3 Elementarna tehnika metov žogice in žvižgača (vortex)	85
3.2.2.10.3.1 Tehnika meta žogice z mesta	85
3.2.2.10.3.2 Tehnika meta žvižgača (vortex)	86
3.2.2.10.3.3 Igre in gibalne naloge	87
3.3 SESTAVA VADBENE URE	91
3.4 VADBENE ENOTE ZA OBDOBJE TREH MESECEV, KI SO NAMENJENE OTROKOM OD 5 DO 9 LET STAROSTI V ATLETSKEM KLUBU MARATON KOČEVJE	92
3.4.1 VADBENE ENOTE (oktober, november, december, 2014)	93
4 SKLEP	113
5 LITERATURA	115
6 PRILOGE	117
6.1 VIDEO POSNETEK – primer vadbene ure	117

SEZNAM SLIK

<i>Slika 1.</i> Ogrevanje, raztezne gimnastične vaje (osebni arhiv)	24
<i>Slika 2.</i> Atletska abeceda (osebni arhiv)	24
<i>Slika 3.</i> Tekaški poligon (Čoh, 1992).....	31
<i>Slika 4.</i> Potek igre »Maraton«	38
<i>Slika 5.</i> Visoki štart (osebni arhiv)	42
<i>Slika 6.</i> Nizki štart (osebni arhiv).....	44
<i>Slika 7.</i> Predaja štafetne palice, zgornja predaja (osebni arhiv).....	49
<i>Slika 8.</i> Predaja štafetne palice, spodnja predaja (osebni arhiv).....	49
<i>Slika 9.</i> Štafetni tek okoli stojal (Čoh, 1992).....	50
<i>Slika 10.</i> Štafetni tek po obodu telovadnice (Škof idr., 2010).....	52
<i>Slika 11.</i> Tekmovanje štafet (Novak, 1981).....	53
<i>Slika 12.</i> Polivalentne blazine (osebni arhiv).....	54
<i>Slika 13.</i> Male metodične ovire (osebni arhiv).....	54
<i>Slika 14.</i> Skok v daljino (osebni arhiv).....	60
<i>Slika 15.</i> Meti (osebni arhiv).....	74
<i>Slika 16.</i> Met težke žoge (osebni arhiv)	80
<i>Slika 17.</i> Žvižgač ali vortex (osebni arhiv).....	86
<i>Slika 18.</i> Met žvižgača z mesta (osebni arhiv)	86

1 UVOD

1.1 POMEN GIBANJA ZA OTROKE

Nedvomno je športno udejstvovanje otrok, predvsem v predšolskem in zgodnjem šolskem obdobju, dobra podlaga za kasnejše ukvarjanje z bolj kompleksnimi športnimi dejavnostmi. Športno gibalne dejavnosti imajo močan vpliv na socialni in emocionalni razvoj ter tudi razvoj nekaterih spoznavnih procesov otroka. Zlata doba gibalnega učenja se vse bolj pomika v zgodnje otroštvo. Zavedanje ljudi, da majhno prisotnost ali popolno odsotnost gibalne in športne dejavnosti v vzgoji odraščajočega otroka v kasnejšem obdobju ni mogoče v celoti nadomestiti, saj je njihov vpliv za napredovanje rasti, dojemanja in dozorevanja vse manjši (Doupona Topič in Petrovič, 2007). Zato se mora v tem obdobju poskrbeti za optimalen razvoj gibalnih sposobnosti, načrtno in sistematično posredovati osnovna gibalna znanja ter vsebine. Ob tem se spodbuja otrokovo aktivnost, ustvarjalnost in razvoj osebnosti. Dejavnosti morajo zadovoljiti otrokovo dnevno potrebo po gibanju, igri, sprostitvi, druženju, hkrati pa vplivati na zdravje otroka (Pišot in Jelovčan, 2006). Z redno, sistematično, vsebinsko bogato vadbo pod strokovnim vodstvom in dovolj stimulativnim okoljem pozitivno vplivamo na celosten razvoj otroka ter privzgojimo primeren odnos z osebami in okoljem (Pišot in Planinšec, 2005).

Otroci z redno športno vadbo pridobijo tudi dobre delovne navade, red, disciplino, vztrajnost, odgovornost, samostojnost in samozavest. Nezavedno pridobijo občutek za sodelovanje v skupini, obenem pa spoštujejo in upoštevajo skupna pravila ter pravila športov. Pišot in Jelovčan (2006) menita, da gre za dobro življenjsko naložbo v dobi otroštva, ki prispeva k zdravemu in gibalno aktivnemu načinu življenja v zrelejših letih.

Piko na i pa predstavljajo športna tekmovanja, ki so zelo pomemben del v športu, saj poleg igre, sprostitve in zabave usmerjajo in utrjujejo otrokov interes tudi preko primerjanja in tekmovalnosti. Otrok spoznava sebe, svoje omejitve in sposobnosti, se uči tako ob porazih kot uspehih. Skupinska tekmovanja jih vzgajajo v prilagajanju in spoštovanju skupnih interesov (Kovač in Jurak, 2010).

1.2 ATLETIKA

Beseda **atletika** je starogrška beseda, ki pomeni tekmovati, boriti se. Gre za eno najstarejših oblik športne dejavnosti, saj je zgodovina atletike tako dolga kot zgodovina športa. Atletika je v začetku predstavljala pogoj za preživetje, kasneje pa je prevladala želja in potreba po primerjanju in tekmovanju z drugimi. Prva atletska tekmovanja segajo v dobo antične Grčije. Atleti so tekmovali v sprintu, teku na srednje in dolge proge, skoku v daljino, metu kopja in diska. Tekmovanja so potekala v okviru različnih verskih praznovanj in svečanosti, zmaga pa je posamezniku prinesla vso čast in slavo. Atleti so že v tistih časih dobro preučili in poznali priprave športnika. Poznali so različne načine vadb, uporabljali so nekatere pripomočke in orodja, ki jih zasledimo še danes. Zavedali so se tudi učinka prehrane in prehranskih dodatkov za boljše športno učinkovitost. Držali so se načela »zdrav duh v zdravem telesu« (Čoh in Uranjek, 1997).

Atletika velja za kraljico športov. Gre za heterogeno športno panogo, ki jo za razliko od drugih športov sestavljajo številne atletske discipline. Je monostrukturni šport, kar pomeni, da ima standardno strukturo cikličnega ali acikličnega gibanja. Pri tem je cilj premagovanje prostora z lastnim telesom ali predmetom, ki ga mečemo (Čoh, 1992).

Atletika se deli na tri pojavne oblike: vrhunska, rekreativna in šolska. Atletske discipline delimo na teke, skoke in mete. Vse to so naravne in temeljne gibalne aktivnosti in so pomembne pri oblikovanju mladih

v odnosu do športa. Športni pedagog nosi pri tem pomembno vlogo, saj mora te vsebine predstaviti mladim na ustrezen način, privlačno, atraktivno, v primernem okolju, ustrezno njihovi biološki in čustveni zrelosti, pripomore pa tudi k ustreznem oblikovanju vrednot ter stališč mladih (Škof, Tomažin, Dolenc, Marcina in Čoh, 2010).

Naravne oblike gibanja, ki sestavljajo atletiko, so: hoja, teki, skoki in meti. Ta gibanja so filogenetsko in ontogenetsko najstarejša gibanja, ki jih človek uporablja. Atletska gibanja (hoja, teki, skoki, meti) so človeku prirojene že od ranega otroštva, zato jih otroci spontano obvladajo in razvijajo. Upravičeno se lahko trdi, da je atletika že pri najmlajših najbolj razširjen šport. Naloga vsakega športnega pedagoga je, da usmerja spontane elementarne atletske gibe v pravilno in smiselno celoto gibanja. Otroci bodo s tem dosegali boljše rezultate in motivacijo, saj bodo znali pravilno teči, skočiti ali metati (Čoh, 1992).

Šport v vrtcu, klubu, šoli mora vseskozi upoštevati in slediti celotnemu razvojnemu obdobju otroka, saj bo le tako uspešen pri osvajanju športnih znanj in spretnosti (Čoh, 1992).

1.3 RAZVOJ ATLETSKE MOTORIKE OD 5 DO 9 LET

Predšolski otroci v najbolj elementarni obliki obvladajo osnove atletske disciplin. To so gibanja, ki jih že po naravi obvlada vsak normalen in zdrav otrok. Zastrahujoče dejstvo je, da iz leta v leto gibalne sposobnosti otrok upadajo, zato je potrebno že na samem začetku zagotoviti čim širši spekter gibalnih veščin. To bo tudi pripomoglo, da bodo otroci v kasnejši dobi spretnije, hitreje ter bolj ekonomično reševali določene gibalne probleme in ob tem imeli večje možnosti za uspešnost v drugih športih.

Atletika za otroke naj poleg osnov teka, skokov, metov vsebuje nekatere osnovne gimnastične elemente ter gibalne naloge za razvoj agilnosti, koordinacije, hitrosti in ravnotežja. Atletika mora poleg širjenja gibalne pismenosti slediti prilagoditvam glede na biološki razvoj in značilnosti otroka ter njegovi motivaciji. S prvimi tekmovanji se nekateri otroci srečajo že pred vstopom v šolo. Z motivacijskega vidika so tekmovanja v tej dobi gotovo bolj primerna in učinkovita, če so ekipne narave. Tu šteje rezultat skupine, vendar vsak član pripomore h končnem rezultatu ekipe. Gre za načelo »važno je sodelovati in ne zmagati«. Učitelji naj se poslužujejo tudi izvedbe internih tekmovanj (individualna, ekipna) znotraj razreda, kluba. Otroci pri tem pridobijo vrsto tekmovalnih izkušenj, tako z vidika organizacije, protokola ter čustvenega in emocionalnega doživljanja samega sebe. Večino otrok doživlja tekmovanje kot prijetno, pozitivno izkušnjo. Vsa športna tekmovanja nosijo tudi izredno pomembno socializacijsko vrednost.

»Otroci, stari od **5 do 7 let**, imajo zelo ugodna morfološka razmerja, ki mu omogočajo ustrezne in zelo dobre pogoje za različne gibalne dejavnosti« (Čoh, 1992, str. 8).

Petletniki so hitri, spretni in so sposobni natančno izvajati neko gibalno nalogo. Naloge so lahko gibalno zahtevnejše in natančneje določene. Hoja je ravna, enakomerna, tek je zanesljiv, a še vedno podoben hitri hoji, otroci manj padajo. Otroci poleg sonožnih poskokov že skačejo po eni nogi, povezujejo skoke (mnogoskokki), skačejo v daljino, višino in izvajajo skoke v globino. Meti so dokaj koordinacijsko usklajeni, preciznejši, daljši. Radi se vključujejo v skupinske igre, kjer želijo prevzeti samostojno vlogo. Učitelju ni potrebno več voditi igre, ampak prevzame vlogo koordinatorja oz. opazovalca. V primerjavi z zgodnejšimi leti otroci postanejo bolj poslušni, več si zapomnijo, koncentracija se pri izvajanju določenih nalog poveča. Ker je domišljijski svet v tem obdobju močno razvit, naj si učitelj pomaga z domišljijo. Tako postanejo gibalne vsebine zanimivejše in privlačnejše (Videmšek in Jovan, 2002).

Otroci, stari od **6 do 7 let**, so glede na telesno težo močni in dobro obvladajo gibanje svojega telesa v prostoru. Gibe izvajajo hitreje, spretnije, ritmično. Vizualno so dojemljivi in s pomočjo učitelja lahko hitro izboljšajo svoje spretnosti. V tej starosti imajo otroci dobro koordinacijo, zato pri hoji in teku nimajo težav. Tek je lahkotno sproščen in dokaj tehnično pravilen. Srčno-žilni in dihalni sistem sta prilagodljiva, kar omogoča vzdržljivost pri teku. Tekmovanja in igre s tekom so pri otrocih zelo priljubljene. Skoke otroci obvladajo v osnovnih oblikah: skok v daljino z mesta, skok v daljino s kratkim zaletom, z enonožnim in sonožnim odzivom, skok v višino s sonožnim in enonožnim odzivom. Priljubljeni so tudi mnogokoki in globinski skoki. Meti se izvajajo v najrazličnejših oblikah in z različnimi rekviziti (žogice, težke žoge, žvižgač), ki jih mečejo v daljino in cilj. Kinestetičen občutek je vse bolj razvit, zato so meti dokaj pravilni in koordinirani. Meti so v začetku učenja z obema rokama, kasneje z eno roko. Uporaben rekvizit mora biti primerno velik, težak in prijeten na otip (Čoh, 1992).

Obdobje od **7. do 9. leta** starosti se uvršča v t. i. **zlato dobo** gibalnega razvoja otrok. Otrokov organizem je zelo plastičen in dojemljiv glede na morfološke in kognitivne lastnosti. To pripomore k boljšemu pridobivanju in izpopolnjevanju gibalnih znanj in sposobnosti. Učitelj to »dojemljivost« izkoristi v njihov prid. Otroci morajo biti deležni čim več in čim bolj pestrih gibalnih nalog, spretnosti in izkušenj, saj bodo le tako lažje in učinkoviteje izpopolnjevali tehniko določenih disciplin (Čoh, 1992).

Opisana obdobja omogočajo optimalne pogoje za razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti. Koordinacija in hitrost sta v veliki meri prirojene in ravno v tem obdobju je mogoče v določeni meri vplivati nanju. To pa zato, ker živčno-mišični sistem ni anatomsko in funkcionalno povsem izoblikovan. Vzdržljivostna vadba je zelo primerna, predvsem zaradi ugodnih učinkov na organizem otroka. Otroci imajo velike sposobnosti prilagoditve na različne vrste dražljajev. Nekatere ugotovitve znanstvenikov in športnih zdravnikov kažejo na to, da začetniki veliko bolje in lažje prenašajo neprekinjene aerobne obremenitve, kot pa intenzivnejše v anaerobnih pogojih (Čoh, 1992).

1.4 ATLETIKA ZA NAJMALJŠE V SLOVENIJI

1.4.1 Stanje in problemi, ki se pojavljajo pri atletiki za otroke (delo, strokovni kader, tekmovanja)

Po pogovoru z slovenskim atletskim trenerjem Boštjanom Bradeškom sem strnila nekatera dejstva in dognanja o stanju atletike pri nas.

Razmere v Sloveniji za poučevanje atletike so dokaj solidne. Na razpolago imamo veliko zunanjih atletskih objektov, vendar premalo dvoran za vadbo v zimskih mesecih, kar pa se sicer lahko »kompenzira« z vadbo v šolskih telovadnicah. To pa sploh ni tako slabo, saj se lahko otroke pridobi kar iz šolskih vrst. Na žalost je premalo otrok vključenih v atletsko vadbo, problematičen je velik osip mladostnikov v starosti od 14 do 18 let. Izpostaviti je potrebno problem sposobnosti strokovnega kadra (vaditeljev, trenerjev), saj se kaže pomanjkanje poznavanja celostnega razvoja otroka, tako iz biološkega, psihološkega, sociološkega vidika. Spmembe kličejo tudi po izboljšanju tekmovalnega sistema in organizacije tekmovanj za najmlajše. Bradeško meni, da je stanje v slovenskih atletskih klubih kar dobro, o načinu dela pa zelo težko sodi (B. Bradeško, osebna komunikacija, 15. 4. 2014).

Kot že omenjeno, imamo glede zunanjih objektov dobre pogoje za delo. Pohvalno je tudi to, da večina tistih, ki delajo z otroki, počnejo to z veseljem in v tem tudi uživajo. Moje osebne izkušnje in mnenja drugih delavcev v športu opozarjajo na nekatere dolgoletne probleme in potrebne izboljšave.

Atletika mora v tej dobi ponujati otrokom čim širši spekter gibalnih veščin, znanj, izkušenj ter postaviti močne temelje za kasnejše reševanje vse težjih gibalnih problemov. Za skladen gibalni in duševni

razvoj otroka vsekakor nosijo pomembno odgovornost vaditelji in trenerji. Tako v svetu kot pri nas se pojavljajo težave z neprimerno usposobljenostjo strokovnega kadra, kar predstavlja šibko pedagoško znanje nekaterih trenerjev, ki se ukvarjajo z otroki. Pristop, način in miselnosti dela z najmlajšimi je pogosto zgrešen. Pojav prevelike vneme nekaterih trenerjev po hitrem napredku in rezultatsko naravnana miselnost lahko pripelje do izredno negativnih posledic, ki jih nekateri otroci zaznajo tudi kasneje. Delo z vadečimi je neprimerno, preveč togo ter podobno delu z mladostniki, namesto da bi ga vodile specifikke biološkega, psihološkega in sociološkega razvoja. V klubih poučuje in dela vse več ljudi, ki niso diplomanti Fakultete za šport. Ti imajo sicer tehnično znanje, nimajo pa celovite pedagoške osnove. To lahko predstavlja problem, ki se odraža tudi v kasnejšem obdobju. Od atletskega trenerja, ki dela z najmlajšimi, se poleg dobrega tehničnega znanja pričakuje skupek osnovnega vedenja o pedagogiki, didaktiki, metodologiji poučevanja, poznavanje biološkega, psihološkega in sociološkega razvoja otroka, potrebno pa je tudi osnovno znanje anatomije ter fiziologije. Torej, otroke naj se obravnava čim bolj celostno in vsestransko. Bradeško pravi, da ne pozna nobenih konkretnih specifik v tem obdobju, ki bi jih posebej izpostavil (B. Bradeško, osebna komunikacija, 15. 4. 2014).

Problem, s katerim se srečujemo, je tudi napačni tekmovalni sistem, ki ga imamo pri nas, kar posledično narekuje vadbo ter delo z mladimi atleti. Žal je naš tekmovalni sistem zelo »rezultatsko« naravn. To pa pomeni, da kdor doseže boljši rezultat, zanj pomeni to večjo uspešnost in kdor ne, je neuspešen in ta posledično tudi ne bo več vztrajal. Tekmovanja v tem obdobju bi morala nositi širši vzgojni, sociološki in psihološki pomen. Veliko vrednost otrokom predstavlja čustvena vpletenost v tekmovanja in socializacija skozi šport (sprejemanje drugačnosti, različnosti). Zato so v tem starostnem obdobju bolj primerna ekipna tekmovanja, kjer lahko vsak posameznik pride do izraza in pripomore k uspehu skupine. To posledično izniči »favoriziranje« nekaterih posameznikov ter dvigne motivacijo šibkejšim članom ekipe. Ekipe so lahko heterogene, tako po starosti (variacija 2 leti) kot po spolu. Vsi člani opravijo vse naloge in vse ekipe morajo imeti možnost za zmago. Discipline so raznolike in se razlikujejo od tekmovanj do tekmovanj. Sojenje mora biti prilagojeno otrokom. Trenerji naj organizirajo tudi različna interna tekmovanja znotraj kluba in znotraj skupin, tako da otroci pridobijo čim več izkušenj s področja različnih oblik tekmovanj (B. Bradeško, osebna komunikacija, 15. 4. 2014).

Zavedanje, da napačno zastavljen program in tekmovalni sistem potegne za sabo vse ostalo: izobraževanje, metode dela, način in oblike dela, napačno izbrane pripomočke in na koncu nezadovoljne trenerje, male atlete, starše (B. Bradeško, osebna komunikacija, 15. 4. 2014).

Prva sprememba, ki bi jo morali uvesti, je drugačen tekmovalni sistem. Temu primerno bi se izobraževal kader in način dela bi bil primernejši (B. Bradeško, osebna komunikacija, 15. 4. 2014).

1.4.2 Atletika brez meja (program AZS)

Atletska zveza Slovenije izvaja tekmovalni program Atletika brez meja za otroke, stare od 7 do 10 let. Poudarek je na vsestranski telesni pripravi z osnovnimi gibalnimi zahtevami atletskih disciplin in se ne usmerja samo v eno gibalno nalogo. Atletiko naj bi doživeli kot pozitivno izkušnjo, kot igro, druženje, način življenja, obenem pa tudi občutek pripadnosti neki skupini. Program poskuša navdušiti otroke za šport, ki naj bi ga gojili in nadaljevali skozi celo življenjsko obdobje. Tekmovalni program naj ne bi imel merljivega in primerljivega značaja. Rezultat pri tem ni v ospredju, dominira ekipni duh, otroci tekmujejo v različnih disciplinah in skupinsko opravljajo naloge. Skupine otrok so mešane tako po spolu kot starosti. Klub ali društvo ima lahko več sodelujočih ekip. Za ekipo nastopa 6 tekmovalcev. Naloge so sledeče: poligon, tek na 150 m, met žvižgača, met krogov, skok s palice s skrinje višine 20 - 40 cm z doskokom v mivko, štafeta 6 x 50 m. Ob koncu tekmovanja prve tri ekipe dobijo medalje, vsi ostali diplomo in majico (B. Bradeško, osebna komunikacija, 15. 4. 2014).

1.5 VLOGA STARŠEV

Vloga staršev pri udejstvovanju otrok v športne dejavnosti je velikega in odločilnega pomena, še posebej v začetni dobi otroštva. Pomembno je, da se starši pri tem zavedajo svoje velike vloge in napak pri izbiri športa za otroka. Starši danes vse bolj razumejo, da šport predstavlja odlično sredstvo za razvoj otroka, njegovih sposobnosti, spretnosti in predstavlja pomemben kompenzacijski dejavnik pri današnjih negativnih civilizacijskih trendih. Svoj vzor kažejo s koristnim in zdravem preživljanju prostega časa. Veliko primerov kaže na to, da se otroci začnejo ukvarjati s športi, s katerimi se ukvarjajo njihovi starši. Šport otrokom postane blizu in z njim so ves čas v stiku.

Vloga staršev je podpiranje, spodbujanje, opogumljanje, usmerjanje, motiviranje in financiranje. Če otrok ni srečen pri športni dejavnosti, naj ga starši ne silijo k vztrajanju, morda mu priporočijo razmislek o nadaljevanju vadbe.

1.6 NEKATERA PRIPOROČILA IN NASVETI GLEDE VADBE

Starši: morajo sodelovati pri otrokovi aktivnosti. To pomeni, da ga spodbujajo, motivirajo, pomagajo pripraviti športno opremo, redno in pravočasno otroka pripeljejo na uro športne dejavnosti ter pridejo ponj. Ob vsem naštetem pa prisotnost staršev na uri v tej starosti lahko predstavlja moteč faktor in večina učiteljev to tudi odsvetuje. Pomembno je, da otroci postanejo samostojni, starši brez skrbi prepustijo in zaupajo svojega otroka učitelju, vaditelju, trenerju. Le v redkih primerih je prisotnost staršev možna, kot so prvi obisk vadbe, morebitne težave posameznih otrok ipd.

Športna oprema: starši so tisti, ki morajo poskrbeti za otrokovo športno opremo. Oblečila so udobna, primerne velikosti in primerna za šport. Če se dejavnost izvaja v naravi, naj bo otrok oblečen večplastno, tako da se po potrebi sleče. Obutev je zelo pomembna, učitelj ne dovoli, da so otroci v nogavicah ali bos, saj lahko pride do zdrsov in poškodb. Športni copati naj bodo anatomsko primerni, udobni, mehki, z debelimi, nedersečimi podplati in primerne velikosti. Najboljša izbira glede zapenjanja in zavezovanja, ki včasih povzroča nemalo težav, je športna obutev z zapenjanjem »na ježka«. Ustrezna športna oprema bo preprečila in ublažila poškodbe otrok.

Pijača: pomembna je primerna hidriranost vadečih, še posebej v toplem in vročem vremenu. Otroci redko sami od sebe zaužijejo zadostno tekočino med in po vadbi, saj se še ne zavedajo pomena pitja tekočine med športno aktivnostjo. Učiteljeva naloga je, da otroke na primeren način ozavešča o pomenu pitja in izgubljene tekočine. Vadbo enkrat do dvakrat prekine s kratkimi »namenskimi« odmori. Otroci pijačo prinesejo od doma, ta naj bo dobro zaprta, primerno ustekleničena. Odsvetujejo se sladki, gazirani in raznovrstni energijski napitki za odrasle. Primerna tekočina je voda, čaj, razni naravni napitki, sokovi, napitki z dodatkom OH in Na. Učitelj naj bo pozoren, da pijačo ne polivajo po telovadnici, saj bi tla postala lepljiva in nevarna za poškodbe.

1.7 POMEN GIBALNIH SPOSOBNOSTI, KI PREDSTAVLJAJO PREDPOGOJ ZA USPEŠNO OSVAJANJE ATLETSKE MOTORIKE

Poleg osvajanja atletskega znanja v tem starostnem obdobju se vsekakor ne sme zanemariti razvoja gibalnih sposobnosti. Optimalno razvite gibalne sposobnosti in temeljna gibalna znanja predstavljajo predpogoj za osvajanje bolj kompleksnih športnih dejavnosti, kamor uvrščamo tudi atletiko. Poseben poudarek naj bo na **koordinaciji** in **ravnotežju**. Omeniti je potrebno, da obravnavano starostno obdobje predstavlja kritično obdobje za razvoj koordinacije.

a) Koordinacija

Koordinacija ali motorična inteligenca »je sposobnost za učinkovito oblikovanje in izvajanje kompleksnih gibalnih nalog. Kaže se v učinkoviti realizaciji časovnih, prostorskih in dinamičnih dejavnikov gibanja. To sposobnost bi opredelili kot sposobnost usmerjenega izkoristka energijskih, toničnih in programsko gibalnih potencialov za izvedbo kompleksnih gibanj« (Pistotnik, 1999, str. 74). Značilnost koordiniranih gibov so pravilnost, natančnost, stabilnost, racionalnost in izvirnost. Topološko se deli na sposobnost koordinacije spodnjih okončin, zgornjih okončin in celega telesa. Otroci so v obdobju od 6. do 11. leta starosti izredno dojemljivi za sprejem določenih motoričnih shem in gibalnih informacij. Gre za znanstveno podprta dognanja, saj je živčni sistem še plastičen, mielinizacija živčnih vlaken še ni zaključena. Koordinacija je močno povezana z vsemi ostalimi gibalnimi sposobnostmi in ima visok koeficient prirojenosti, vendar s pravočasnim in pravim pristopom se lahko marsikaj nadoknadi na področju te sposobnosti (Pistotnik, 1999). Za razvoj koordinacije je odgovoren centralni živčni sistem skupaj z ostalimi gibalnimi sposobnostmi. Koordinacija je pomembna v tistih športih, za katere je značilna kompleksnost, zapletenost in nepredvidljivost gibanja.

Če se zanemari pomen gibalnih nalog s področja koordinacije v otroštvu, se lahko naredi otrokom veliko škodo na gibalnem področju. To velja predvsem za gibalno manj nadarjene otroke. Otrok je lahko posledično neroden, neorientiran, okoren in nesamozavesten. Naloga odraslega je otroku ponuditi čim več raznovrstnih izkušenj, pester izbor gibanj, reševanje gibalnih problemov v različnih okoliščinah (tudi oteženih) in situacijah z uporabo raznovrstnih igral, orodij in športnih pripomočkov. Učitelj naj na začetku vsake vadbene enote nameni koordinaciji 10 min (2-3 vaje).

- **Primeri dejavnosti:** plezanje po plezalih različnih oblik (letvenik, lestev, mornarska lestev, žrd, vrv, plezalna stena), hoja in tek po talnih označbah (naprej, nazaj, vzvratno, bočno, po vseh štirih), hoja po vseh štirih (naprej, nazaj, vzvratno), hoja in tek v obroče, izvedba različnih prehodov skozi koordinacijsko lestev (vzvratno, bočno, križno), tek s hitrimi menjavami smeri, preskakovanje kolebnice, obroča (na mestu, v hoji, teku), hoja po nizki gredi z izvajanjem dodatnih nalog, hoja in tek čez blazine ali konstrukcijo, sestavljeno iz polivalentnih blazin, hoja po vseh štirih nazaj skozi poligon, tek v osmici okoli stožcev itn. (Videmšek in Jovan, 2002).

b) Ravnotežje

»Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnotežni položaj, kadar je ta porušen« (Pistotnik, 1999, str. 112). Otroci imajo slabo razvito ravnotežje, njihov vestibularni aparat še ni dokončno razvit. Vadba za razvoj ravnotežja naj temelji na rušenju ravnotežnega položaja, izključevanja čutil, zmanjšanju podporne ploskve, vse to ob velikem številu ponovitev (Pistotnik, 1999). Naloge so usmerjene v vzpostavljanje in ohranjanje ravnotežja v različnih položajih, tudi med gibanjem (statično, dinamično ravnotežje).

- **Primeri dejavnosti:** stoja na eni nogi v različnih variantah (z odprtimi ali zaprtimi očmi), hoja po črti, vrvi, talnih označbah, klopi, gredi, palicah (naravnost, levo, desno, naprej, nazaj, bočno, po vseh štirih), vzpostavljanje ravnotežja na ravnotežni deski, krožniku, veliki žogi, hoduljah ... Elementarne igre, ki imajo »značaj« razvoja in ohranjanja ravnotežja, so primerne v sklepnem delu vadbene enote.

c) Hitrost

»Hitrost je sposobnost izvesti gibanje z največjo frekvenco ali v najkrajšem možnem času. Od vseh gibalnih sposobnosti je hitrost v največji meri odvisna od dednih lastnosti, saj njen koeficient prirojenosti

znaša tudi preko 0,90. To vsekakor kaže na majhne možnosti, da bi s treningom vplivali na njen razvoj. Razvije se lahko okrog 10 % glede na prirojene danosti« (Pistotnik, 1999, str. 104). Pojavne oblike hitrosti so: **hitrost reakcije**, **hitrost enostavnega giba**, **hitrost izmeničnih gibov**. Dejavniki, ki vplivajo na hitrost, so: fiziološki (aktivnost živčnega sistema), biološki (sestava mišičnega tkiva), psihološki (motivacija, strah, stres), morfološki in razvitost ostalih gibalnih sposobnosti. Hitrost otroci nezavedno razvijajo v različnih oblikah vadbe in skozi igro.

- **Primeri dejavnosti:** naravne oblike gibanj (hitri teki, teki v olajšanih okoliščinah, tek po strmini, v zavetrju ...), elementarne igre (igre hitre odzivnosti, starti iz različnih položajev, igre lovljeni), štafetne igre, med dvema ognjema s prilagojenimi pravili (manjše igrišče, omejen čas, manj otrok), različne igre s tekmovalnim značajem (tek do stožca in nazaj na start, slalom okoli stožcev čim hitreje naprej in vzvratno z rekvizitom ali brez, teki okoli igrišča, teki od črte do črte, metoda »handicapa«, padajoči štart ...).

č) Vzdržljivost (funkcionalna sposobnost)

»Vzdržljivost je sposobnost izvajanja dlje časa trajajočih gibalnih nalog z enako učinkovitostjo. Telo se bojuje proti utrujenosti med telesnim naporom, ki traja dlje časa. Vzdržljivost je torej sposobnost, ki precej zmanjša stanje utrujenosti« (Videmšek in Jovan, 2002, str. 38). Ugoden vpliv ima na telesno in duševno zdravje otroka. Pri otrocih je vzdržljivostna vadba osredotočena na splošno aerobno dinamično vzdržljivost. Prevladujejo aerobni energijski procesi z nizko do srednje intenzivnim naporom (70–80 % maksimalnega pulza). Gre za veliko porabo energije in se kaže na obremenitvi dihalnih ter srčno-žilnih sistemih (Videmšek in Jovan, 2002). Pri atletiki je vzdržljivost nepogrešljiva funkcionalna sposobnost, še zlasti pri cikličnih športih, kamor spadajo teki na srednje in dolge proge (Čoh, 1992). Vadba vzdržljivosti pri atletiki ima predvsem dinamičen značaj. Priporočljivo je, da otroci izvajajo dejavnosti za razvoj vzdržljivosti, če je le možno na prostem v naravi vsaj trikrat na teden po 10–20 minut (Videmšek in Jovan, 2002).

Vadba vzdržljivosti ne sme predstavljati prevelikega napora, vendar temelji na vztrajnosti. Najpogosteje poteka preko igre, poligonov ali neprekinjenega teka 8–10 min z vmesnimi nalogami.

- **Primeri dejavnosti:** igre (lovljenja, štafetne igre, poligoni, dinamične igre), tekalne igre (do 20 minut), neprekinjen tek 8–10 min z vmesnimi nalogami (prenašanje žogic iz koša v koš ...), zmeren tek (od 15 do 10 minut) z vmesnimi odmori hoje, igre in tek v naravi (npr. fartlek), hitrejša hoja (od 10 do 15 minut), itn. (Videmšek in Jovan, 2002).

d) Moč

»Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišice pri premagovanju zunanjih sil« (Pistotnik, 1999, str. 44). Moč se deli na tri osnovne pojavne oblike: **eksplozivna moč**, **repetitivna moč**, **statična moč**. Eksplozivna moč ima od vseh moči največji koeficient prirojenosti pribl. 0,80, repetitivna in statična moč pa pribl. 0,50. Obstaja nekaj dejavnikov, ki pogojujejo izraz moči: morfološki (npr. voluminoznost telesa, podkožno maščobno tkivo), funkcionalni (npr. prevodnost živčnih poti, kakovost biokemičnih procesov), psihološki (npr. vedenjske značilnosti, motivacija), biološki (spol, starost, prehranjenost) (Pistotnik, 1999). Pri najmlajših gre za razvoj splošne moči telesa, krepitev glavnih mišičnih skupin, stabilizacijo trupa, moč rok in ramenskega obroča. Vaje in naloge imajo dinamičen značaj s čim manj statičnega naprežanja. Razvoj naj bo na eksplozivni in repetitivni moči (daljše trajanje ob manjšem naporu in intenzivnosti). Nekatere študije zavračajo in zanemarjajo vadbo za moč pri najmlajših, vendar se lahko pod strokovnim vodstvom, s pravo izbiro vaj in doziranjem le-teh doseže ugodne in pozitivne učinke na otrokov telesni razvoj.

Velik poudarek naj bo na premagovanju lastne telesne teže. Vadba moči naj poteka v neformalni obliki. Vadba za razvoj moči se lahko prepleta v sklopu naravnih oblik gibanj, v elementarnih igrah ali v »monotoni« obliki krepilnih vaj z ali brez vadbenih pripomočkov (počepi, sklece, dvig trupa, uporaba elastičnega traku, težke žoge ...). Motivacija otrok bo vsekakor na višji ravni, če bo učitelj organiziral vadbo na prostem, v naravi (fartlek), v obliki igre, poligona ali raznovrstnih tekmovanj (štafetne igre).

- **Primeri dejavnosti:** poskoki z manjšim številom ponovitev, več serij, poudarek na dobrih ponovitvah (4–6 poskokov po 4 serije), enonožni, sonožni, žabji, zajčji poskoki, različni skoki, poskoki po stopnicah, preskakovanje kolebnice, sonožno preskakovanje palic (naprej, nazaj, bočno), preskakovanje z žogo med nogami, poskakovanje z žogo »hoppy« v gibanju ali na mestu, tekmovanje »samokolnic«, skakanje v vreči, sonožno preskakovanje nizkih gredi, plezanja (po vrvi, žrdi, letveniku), potiskanja, vlečenja (vrvi, blazin na katerih so vadeči, itn.) (Videmšek in Jovan, 2002).

e) **Gibljivost (fleksibilnost)**

»Gibljivost je sposobnost doseganja maksimalnih obsegov (amplitud) gibov v sklepih ali skeletnih sistemih posameznika« (Pistotnik, 1999, str. 23). Je pomemben dejavnik optimalne telesne pripravljenosti tako v športu kot pri posameznikovem vsakdanu. Ugotovljeno je, da primerna stopnja gibljivosti ugodno vpliva na dobro počutje, zmanjša stres, psihične napetosti, predstavlja pomembno kvaliteto pri vseh športnih aktivnostih in je zelo pomemben dejavnik pri izrazu ostalih gibalnih sposobnosti (koordinacija, hitrost, preciznost). Topološko je razdeljena na gibljivost rok v ramenskem obroču, gibljivost trupa, gibljivost nog v kolčnem sklepu. Pojavni obliki sta aktivna in pasivna gibljivost. Koeficient prirojenosti je nizek 0,50. Dejavniki, ki pogojujejo gibljivost, so: anatomski (obseg sklepov, sklepne ovojnice, vezi, dolžina mišic, koža), morfološki (dolžinske mere skeleta, obsegi telesnih segmentov, premeri sklepov), fiziološki dejavniki (mišični tonus, lokalna mišična temperatura), biološki dejavniki (starost, spol), psihološki dejavniki. Metode za razvoj gibljivosti so **raztezne gimnastične vaje**, ki se razlikujejo glede na način raztezanja: **dinamične vaje** (zamahi) in **statične vaje** (maksimalen razteg se doseže postopno in se ga zadrži pribl. 10–30 s). Z razteznimi gimnastičnimi vajami se lahko dosežejo trije poglobitvi smotri: ogrevanje telesa, preprečevanje delta mišičnega stanja in povečevanje amplitude gibov (Pistotnik, 1999). Raztezne gimnastične vaje se uporabljajo v različnih delih vadbene enote. V pripravljalnem delu služijo kot ogrevanje, kjer je poudarek na dinamičnih razteznih vajah, v zaključnem delu (v sklopu umiritve) so bolj primerne statične raztezne vaje.

- **Primeri dejavnosti:** raztezne gimnastične vaje – **klasična metoda z uporabo dinamičnih vaj** oz. vaje z zamahi in **raztezanje s statičnimi vajami**, kjer se položaj maksimalnega raztega doseže počasi in zadrži 10–30 sekund (Videmšek in Jovan, 2002).

f) **Preciznost**

»Preciznost je sposobnost določitve ustrezne smeri in sile za usmeritev telesa ali predmeta proti zelenemu cilju. Pomembna je pri dejavnostih, kjer je treba zadeti cilj ali tam, kjer je potrebno gibanje izvesti natančno v določeni smeri. Delež prirojenosti je visok, kar 80 %« (Videmšek in Jovan, 2002, str. 113). Rezultati zelo nihajo, saj je ta sposobnost odvisna tudi od emocionalnega stanja človeka. Otroci so sicer precej natančni, a jim hitro pade zbranost in motivacija. Da se vadeči počutijo uspešne, je potrebno postaviti realno dosegljive cilje. Pomembna je tudi pri atletiki (prestopi npr. skok v daljino, natančnost in pravilnost metov ...). Preciznost s starostjo upada, vendar s pravilno in ustrezno vadbo se lahko ta z leti ohranja (Videmšek in Jovan, 2002).

- **Primeri dejavnosti:** zadevanje tarč z različnimi rekviziti (žoga, žvižgač, penasta puščica ...), metanje različnih predmetov na stojala (obročji), »kegljanje« oz. podiranje kijev ali stožcev z žogami, vodenje žoge z roko, nogo, palico, okrog stojal, stožcev, kijev (Videmšek in Jovan, 2002).

1.8 VSEBINE, ŠPORTNI PRIPOMOČKI IN IGRALA PRI VADBI ATLETIKE

Atletska vadba je vsestransko usmerjena, pestra z vidika raznovrstnih izkušenj, vsebin, dejavnosti, orodij, pripomočkov. Poleg osvajanja **atletskih elementov** je pri začetnikih velik poudarek na razvoju nekaterih **gibalnih sposobnosti** (ravnotežje, koordinacija, preciznost, moč, gibljivost, hitrost, vzdržljivost), **osnovnih gibalnih vzorcev** in **naravnih oblik gibanj**. Dejavnosti se izpelje v različnih učnih oblikah, kot so: poligon, štafeta, vadba v paru, trojkah, vadba po postajah, vadba z dodatnimi in dopolnilnimi nalogami, individualna vadba, tekmovanja.

Raznovrstna vadba, ki jo učitelj prepleta z igro, je najboljša možna »kombinacija« za skladen telesni, duševni, čustveni in socialni razvoj otroka.

VSEBINE, ki se pojavljajo pri **vadbi atletike** v starostnem obdobju od 5 do 9 let:

- naravne oblike gibanja: hoja, tek, lazenja, plazenja, plezanja, skoki, lovljenja v različnih situacijah, dviganja, nošenja, potiskanja, vlečenja, meti,
- igre in naloge za razvoj gibalnih sposobnosti: koordinacija, hitrost, vzdržljivost, moč, ravnotežje, preciznost,
- tekalne igre na prostem in v telovadnici: lovljenja, skupinski teki, teki z menjavo mest,
- štafetne igre in teki,
- moštvene igre,
- različni teki: lahkotni tek, sprint, tek s spreminjanjem hitrosti in smeri, tek prek nizkih ovir (žoge, palice, ovire), teki od črt do črt, vodenje žoge z roko ali nogo v teku okoli stojal, med tekom prenašanje orodij (kije, obroče, žoge),
- igre hitrih odzivnosti, štarti iz netipičnih položajev, nenadni sprinti in prehod v tek,
- nizki in visoki štart,
- šprint iz startnih blokov,
- vzdržljivostni tek,
- skoki: skoki po eni nogi, sonožni poskoki, mnogoskoki, globinski skoki, prisunski poskoki, poskoki iz čepa, enonožno preskakovanje ovir, skoki po eni nogi v obroče, preskakovanje kolebnice, preskakovanje krožeče kolebnice, skoki prek palice vzdolž,
- skok v daljino z mesta in z zaletom,
- skok v višino: osnovni skok, skrčka, prekoračna tehnika,
- vadba elementarnih oblik metov (težka žoga, žogica, žvižgač): meti in lovljenja, meti v daljino in tarčo z boljšo, slabšo roko, z obema rokama,
- štafetni teki s predajo štafetne palice,
- tek čez ovire: preko ležečih palic, kolebnic, žog, stožcev, polivalentnih blazin, malih atletskih ovir, preko vrvice,
- atletski poligoni,
- tek v naravi, fartlek,
- tekmovanja v šprintu, skoku v daljino, metih,
- tekmovanja v atletskem troboju,
- igre za razvoj ravnotežja, preciznosti,
- različne igre umirjanj in sprostilne igre.

ŠPORTNI PRIPOMOČKI IN ORODJA morajo biti varni, iz kakovostnih materialov, brez ostrih robov, primerno težki, veliki, mehki, lahki, privlačni za oči, barvni, iz lahkih materialov, prijetni na otip. Nekateri pripomočki morajo imeti tudi lastnosti igrača. Lahko so improvizirane narave ali pa jih otroci s pomočjo učitelja izdelajo iz različnih materialov. Pri atletiki se uporabljajo naslednji:

- tanjše blazine, debelejšje blazine, polivalentne blazine: pravokotne, trikotne, polkrožne, različnih barv in velikosti,
- žoge: različne velikosti, barve, teže, za različen namen,
- palice, kolebnice, obroči,
- loparji za tenis s krajšim ročajem,
- liki iz mehke pene,
- stožci,
- stojala,
- elastike,
- barvne rutice,
- talne označbe na tleh: črte, liki, v obliki stopal in dlani, barvne ploščice, lepilni trak,
- vrv: debelejšja, tanjša,
- plezalne lestve, vrvi, žrdi,
- klopi, gredi,
- mala prožna ponjava,
- mehke, lahke, nizke, penaste atletske ovire (30–40 cm),
- stojalo z mehкими palicami za skok v višino,
- lahke štafetne palice,
- trak z merilno lestvico za skok v daljino,
- penasti žvižgač, penasti diski, penaste žogice, teniške žogice, mehko kladivo v obliki obroča z vrvico in držalom,
- otroški štartni bloki,
- tarča za žogice,
- štartna klapa, piščalka,
- meter ali merilni trak,
- štoparica,
- odrivna deska, švedska skrinja in klop,
- ravnotežni krožnik ali deska, hodulje,
- voziček za športne pripomočke.

1.9 DELO Z GIBALNO NADARJENIMI IN GIBALNO MANJ SPOSOBNIMI OTROKI

Izpostaviti je treba dejstvo, da se nemalokrat zgodi, da starši otroka vpišejo v neko športno dejavnost v upanju, da bi z vadbo odpravili določeno pomanjkljivost ali hibo (vedenjsko, telesno, duševno, čustveno, socialno). Tako se učitelji srečujejo z otroki, ki so **gibalno manj sposobni**, manj spretni v smislu motorike, z različnimi telesnimi, gibalnimi, spoznavnimi, duševnimi in socialnimi motnjami. Tem otrokom se mora posveti še posebno pozornost. Učitelj mora biti seznanjen z otrokom, njegovo motnjo, značilnostmi te motnje in njenimi omejitvami. Priporočljiv je posvet s starši, zdravniki, ortopedi, psihologi. Na podlagi nekaterih znaj, ki jih ima učitelj, poizkuša s primerno dejavnostjo in vadbenimi pripomočki ublažiti, omiliti ali odpraviti določeno motnjo. Pri tem se poslužuje različnih učnih oblik (individualna vadba, vadba z dopolnilnimi nalogami, vzporedni poligon), raznovrstnih prijemov ter po potrebi prilagojenimi vadbenimi pripomočki. Vadba je usmerjena na razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti, pridobivanju čim več raznovrstnih gibalnih izkušenj, dopolnilne naloge s pripravljalnimi vajami za osvojitve določenega elementa, vajami v olajšanih okoliščinah ipd. Vzpostavi naj se dobra interakcija med učiteljem in otrokom ter otrokom z motnjo z ostalimi otroki v skupini. Otroka je potrebno neprestano

spodbujati, usmerjati, ponuditi vloge in naloge, v katerih bo uspešen, zadovoljen, obenem pa ga tudi pohvaliti ob napredku. Otrok se ob tem čuti sprejetega, enakovrednega z ostalimi, ob napredku ga obdaja občutek sreče in zadovoljstva, postaja samozavestnejši v športu in motiviran za nadaljnje ukvarjanje s športnimi dejavnostmi.

Tudi otrokom, ki so **gibalno nadarjeni**, je potrebno zagotoviti primeren razvoj v pravo smer. Odrasli hitro prepozna nadarjenega otroka in mu omogoči primerne aktivnosti zanj. Tu gre predvsem za nadgrajevanje njegovih sposobnosti, spretnosti, elementov in športnega znanja. Ponuditi mu je potrebno dodatne aktivnosti in pripomočke, zahtevnejše naloge, nadgradnje določenih elementov, popestriti dejavnosti z dodatno obremenitvijo ali izvedbo v oteženih okoliščinah. Najbolj pogosta organizacijska oblika poteka individualno znotraj skupinske vadbe, vadba z dodatnimi nalogami ali vzporedni poligon. Odrasli naj otroka spodbuja, mu daje izzive, ki jim bo kos in ga ob vsem tem ustrezno motivira.

Z dobro pripravljeno organizacijo vadbene ure bo učitelj dosegel zadane cilje in zadovoljil gibalne potrebe vsakega posameznika v skupini. Boljše in kvalitetnejše delo bo dosegel, če bo imel dodatno pomoč pomočnika ali vaditelja.

Pomemben je komunikacijski most med učiteljem, trenerjem in otrokovimi starši. Učitelj je dolžen obveščati starše o otrokovih pomanjkljivostih, vedenju, napredku, nadarjenosti. Na podlagi izkušenj in ocene otrokovih sposobnosti predlaga dodatne aktivnosti, ga spodbudi za nadaljnje ukvarjanje z atletiko ali katerim koli drugim športom ter ga ob pravem času usmeri v specializacijo.

1.10 CILJI PROGRAMA ATLETIKE ZA OTROKE MED 5. IN 9. LETOM STAROSTI

Splošni cilji programa atletike za otroke med 5. in 9. letom starosti predstavljajo:

- zadovoljiti najosnovnejše otrokove potrebe po gibanju, sprostitvi in igri,
- športna dejavnost je prijetna, igriva, prilagojena glede na osebnostni, čustveni, telesni in gibalni razvoj otroka,
- dojemati šport s čustvene, doživljajske in razumske plati,
- skladen telesni in duševni razvoj,
- razvijati gibalne sposobnosti in spretnosti,
- otroci spoznajo svoje zmožnosti in omejitve,
- sistematično, postopno osvojiti osnovna gibalna znanja in koncepte,
- obogatiti otrokovo življenje s športom, ob katerem doživljaja veselje in ponos ob uspehu,
- pridobiti občutek pripadnosti in varnosti ob vključevanju v skupino,
- pridobiti socialne veščine: vključevati v skupino, sprejemati in upoštevati dogovorjena pravila, privzgojiti občutek solidarnosti, enakovrednosti, razumevanja, spoštovanja in upoštevanja drugih v skupini,
- spodbuditi otroke in njihove starše k aktivnemu preživljanju prostega časa, ki bi ga gojili vse življenje.

Operativni cilji programa atletike za otroke med 5. in 9. letom starosti predstavljajo:

- skladen telesni in gibalni razvoj,
- zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v športu,
- razvijati in oblikovati nekatere lastnosti posameznika: vztrajnost, rednost, navada, disciplina, odločnost, samozavest,
- razvijati gibalne sposobnosti, ki predstavljajo osnovo pri atletiki in drugih športih: hitrost, koordinacija, vzdržljivost, moč, gibljivost, eksplozivnost, natančnost, ravnotežje,

- sproščeno izvajati naravne oblike gibanja: hoja, tek, skoki, poskoki, valjenje, plezanje, plazenje,
- dobro razviti koordinacijo oz. skladnost gibanja celega telesa, rok, nog,
- postopno spoznavati in osvojiti osnovne elemente atletike in atletske discipline,
- spoznati različna športna orodja in pripomočke, njihovo uporabo ter poimenovanje,
- otroci so sposobni sproščeno in koordinirano teči, metati, skakati v daljino in višino,
- seznaniti z nekaterimi najosnovnejšimi teoretičnimi vsebinami,
- seznaniti, razumeti, upoštevati in spoštovati pravila iger, gibalnih nalog,
- razumeti pomen športnega obnašanja, poštene igre (fair play), medsebojnega obnašanja,
- omogočiti otrokom, da se z znanjem, pridobljenim na vadbi, sproščeno in samozavestno primerjajo z vrstniki in vključujejo v nekatera atletska tekmovanja, kjer spoznajo svoje omejitve in sposobnosti. Ta so primerna in prilagojena njihovi starostni ravni.

1.11 NAMENI IN CILJI DIPLOMSKEGA DELA

Namen diplomskega dela je celovita predstavitev programa atletike za mlajše otroke starosti od 5 do 9 let. Diplomsko delo ima tudi uporabno vrednost, saj je napisano v obliki uporabnega priročnika. Namenjeno je vzgojiteljem v vrtcih, učiteljem razrednega pouka, vaditeljem in trenerjem, ki vodijo vadbo malih atletov. Tu bodo našli veliko koristnih idej, nasvetov, vaj, na katere se bodo opirali in tako strokovno pristopali k delu.

V diplomskem delu so predstavljene teoretične vsebine, osnovne tehnike nekaterih atletske disciplin in različne uporabne vaje, naloge ter igre za razvoj osnovne in atletske motorike. Vadba poteka po ustreznih didaktičnih načelih, oblikah in metodah dela. S postopnim metodičnim poučevanjem in uporabo ustreznih vadbenih pripomočkov posamezniki osvojijo gibanja določenih atletske elementov in prvin.

Predstavljeno je tudi delo za obdobje treh mesecev v obliki učnih enot, podprtih s slikovnim in video gradivom, ki je bilo pridobljeno v Atletskem klubu Maraton Kočevje. Tu sem kot vaditeljica atletike nabirala večletne izkušnje z delom najmlajših atletov.

Cilja diplomskega dela sta:

- predstaviti program atletike za otroke med 5. in 9. letom starosti,
- izdelati video posnetek primera vadbene enote, ki vključuje osnovne atletske elemente.

2 METODE DELA

Diplomsko delo je monografskega tipa, uporabljena je bila deskriptivna metoda dela. Pri zbiranju, urejanju, uporabi in prikazu podatkov sem uporabila različne vire:

- uporaba interneta,
- strokovna literatura,
- preverljiva in objektivna spoznanja,
- pogovori s trenerji atletike in učitelji športa,
- lastna spoznanja in izkušnje z delom vodenja najmlajših atletov v klubu,
- slikovno in video gradivo iz osebnega arhiva.

3 RAZPRAVA

3.1 PROGRAM ATLETIKE ZA OTROKE MED 5. IN 9. LETOM STAROSTI

Program atletike za mlajše otroke vključuje vadbo za otroke, stare 5 do 9 let. Vadba traja 2-krat tedensko po 90 minut. Vodijo jo ustrezno športno usposobljeni trenerji, vaditelji, pedagogi in vzgojitelji. Vadba naj bi zapolnjevala vsakodnevno aktivnost otrok, ki jo ta starostna doba zahteva. Gre za organizirano vadbo heterogene skupine, ki na igriv, zabaven, doživljajski in poučen način zapolnjuje potrebo po gibanju, igri, druženju, navajanju reda in discipline. Vse to je posreden način za oblikovanje kompleksne in zdrave osebnosti otroka.

Športna dejavnost poteka v zaprtem prostoru (športni igralnici, športni dvorani, izkoristi se že obstoječe prostore) ali odprtem prostoru (zunanja igrišča, atletski stadion, gozd, jasa, trim steza). Prostor naj bo zračen, varen, primerne velikosti, primerno osvetljen, prijazno in privlačno oblikovan, opremljen s kakovostno opremo, učitelj pa naj poskrbi za ustrezne športne pripomočke, orodja in igrala.

Raznolikost vadbe je pestra: naravne oblike gibanj, elementarne in štafetne igre, gimnastične vaje, osnovnimi elementi atletike (atletska abeceda, teki, skoki, meti) in sprostilne dejavnosti. Poudarek je na tekih, hitrih spremembah gibanja in smeri, hitrih reakcijah, raznovrstnih poskakovanjih, preskakovanju ovir, skokih in metih. Vse to na posreden način vpliva na gibalne sposobnosti, kot so koordinacija, moč, hitrost, natančnost, ravnotežje, v manjši meri tudi na gibljivost. Ker gre za heterogeno skupino otrok, se mora učitelj držati nekaterih didaktičnih načel: individualizacije, socializacije, sistematičnosti, postopnosti. Igrivo izvajanje nalog na začetku učenja ne zahteva zelo natančne izvedbe elementov, vendar po večkratni vadbi in ponovitvah se zahteva po natančnosti izvedbe nekega elementa poveča. Uporaba čim več različnih, zanimivih, privlačnih, ustreznih, varnih, sodobnih vadbenih in športnih pripomočkov je nujna.

Otroci neopazno, ne da bi se pri tem zavedali, opravijo večjo količino nalog, ki vplivajo na njihove gibalne sposobnosti. Lahko bi rekli, da so vadeči sposobni dela pri večjih telesnih naporih, ne da bi to sploh opazili.

Skozi celotno šolsko letno se otroci udeležijo različnih regijskih tekmovanj v sklopu Dolenjskega atletskega pokala v mnogoboju. Ta je organiziran za otroke od četrtega do petnajstega leta starosti, za člane klubov.

Tisti otroci, ki nimajo dovolj možnosti za vsakodnevno gibanje, druženje z vrstniki ali pa imajo pomanjkanje aktivnosti, so lahko posledično nemirni, se neprimerno vedejo in postanejo celo agresivni (Videmšek in Jovan, 2002).

3.2 TEORETIČNE IN PRAKTIČNE VSEBINE PROGRAMA ATLETIKE ZA MLAJŠE OTROKE, STARE OD 5 DO 9 LET

3.2.1 OGREVANJE

Začetni del vadbene enote se vedno začne z ogrevanjem. Ogrevanje je priprava vadečih na varno in uspešno izvedbo glavnega, zahtevnejšega in intenzivnejšega dela vadbe (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002). Namen ogrevanja je otroke sprostiti, vzpostaviti ugodno delovno vzdušje in klimo, pripraviti telo na večje napore, posredno zavarovati pred nepotrebnimi poškodbami in postopno dviganje aktivnosti srčno-žilnega in dihalnega sistema. Ta velika sistema morata poskrbeti za zadovoljitev in prenos kisika

v mišice. Dvig temperature v mišicah omogoči manjšo viskoznost mišice in s tem njeno večjo prožnost (Pistotnik, 1999).

Ogrevanje je razdeljeno na dva dela, in sicer:

- **splošno ogrevanje:** dinamična osnovna gibanja (elementarne igre, tekalne igre, lovljenja, skupinski teki z izmenjavo mest, lazenja, plazenja, skoki), gimnastične vaje za vse večje mišične skupine in sklepe (raztezne, krepilne, sprostilne),
- **specialno ogrevanje:** za tiste mišične skupine in sklepe, ki bodo v glavnem delu vadbene enote še posebno obremenjene, pri atletiki tudi tehnika teka (atletska abeceda).

Ogrevanje traja približno 8–15 minut.

Pri **vadbi atletike** se za splošno in specialno ogrevanje pri najmlajših uporablja:

- različne teke, skupinske teke z izmenjavo mest, tekalne igre, lovljenja, elementarne igre,
- kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje,
- kompleks gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje,
- tehnika teka ali atletska abeceda.

Različni teki, skupinski teki z izmenjavo mest, tekalne igre, lovljenja se izvajajo pred izvedbo gimnastičnih vaj. Gre za zelo dinamično in živahno vadbo, pogoste spremembe smeri in hitrosti, ki aktivirajo večje funkcionalne sisteme. Vadbena ura se lahko prične s lahkotnim tekom po prostoru, otrokom pa učitelj nalaga različne gibalne naloge, ki jih izvajajo med tekom (skoki, poskoki, obrati, počepi, hoja po štirih, križni koraki ...). Učitelji, ki imajo opravka z mlajšimi, raje izberejo ogrevanje v igralni obliki (različne elementarne igre, primerne za pripravljalni del ure).

Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje se uporablja v uvodnem delu vadbe po predhodnem dinamičnem ogrevanju (teki, lovljenja). Vaje se izvaja tako, da se ogrejejo vse večje mišične skupine in sklepi. Vaje so zasnovane po topološkem pristopu obdelave segmentov: gornji udi, trup in na koncu spodnji udi (Pistotnik, 1999). Otroci pri tem razvijajo koordinacijo gibanja vsega telesa, moč, gibljivost, ravnotežje.

Ta gibanja so:

- kroženja (v vse smeri),
- zamahi (naprej, nazaj, v stran),
- odkloni, predkloni, zakloni,
- zasuki.

Vadbo oz. sklop gimnastičnih vaj se popestri tako, da naloge vadeči izvajajo: **samostojno**, v **paru**, ob **letveniku**, z **žogo**, **balonom**, **obročem**, **kolebnico**, **palico**, **kijem**, **elastiko**, **rutico**, ob **glasbeni spremljavi** in **glasnem štetju**. Smiselno je izbrati rekvizit, kateri se pojavi v glavnem delu vadbe.

Otroci so razporejeni v neurejeno formacijo, kjer si vsak izbere svoj prostor, čelno obrnjeni proti učitelju, vaje izvajajo vsi hkrati ob verbalnem vodenju učitelja (gor, dol, levo, desno, zamah). Učitelj vaje demonstrira, odpravlja bistvene napake otrok, jih ozavešča o pomenu pravilnega izvajanja vaj, kasneje postopno vpeljuje nove izraze in pojme pri različnih položajih telesa (razkoračena stoja, priročenje, zaročenje, odklon, predklon, zaklon). Za pravilno izvedbo določenih vaj lahko učitelj enak kompleks gimnastičnih vaj ponovi in uporabi v več vadbениh enotah zaporedoma. Število vaj v kompleksu je različno, odvisno od zahtevnosti vaj, starosti, pripravljenosti in razpoložljivosti otrok (Videmšek in Visinski, 2001).

Kompleks gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje je namenjen bolj lokalni pripravi tistih mišic in sklepov, ki bodo v glavnem delu najbolj obremenjene (Pistotnik, 1999). *Npr. pri atletiki se v glavnem delu obravnava skok v daljino, zato se bolje ogreje spodnje okončine. Če je glavni del met žoge, se pri specialnem ogrevanju posveti ogrevanju zgornjih okončin in trupu.* Tudi tukaj se lahko vključi uporaba nekaterih zgoraj naštetih rekvizitov.



Slika 1. Ogrevanje, raztezne gimnastične vaje (osebni arhiv).

Atletska abeceda, tehnika teka ali tekaške vaje predstavljajo osnovo atletskega ogrevanja in dobro pripravo za natančno izvajanje nalog. T. i. tekaške vaje se opravi v uvodnem delu treninga po raztezni in gimnastični vajah pred skoraj vsako atletske vadbo. Pri tem se aktivirajo nekatere funkcionalne in gibalne sposobnosti za zahtevnejši del vadbe. Tekiške vaje niso samo osnova atletskega ogrevanja, so tudi dober način predpriprave pri drugih športih (nogomet, rokomet, košarka), med drugim izboljšujejo tehniko teka in krepijo mišice, ki so pri atletske disciplinah najbolj izpostavljene. Atletska abeceda se uči že najmlajše, vendar na nekoliko lahkoten in poenostavljen način. Vse tekaške vaje se izvajajo po sprednjem delu stopala, ne da bi se pri tem s peto dotaknili tal. Drža telesa je pokončna, pogled usmerjen naprej, pomembno pa je tudi gibanje rok.

Tehniko teka ali atletske abecede sestavljajo:

- nizki skiping (izrazito gibanje gležnjev),
- srednji skiping (mešanica nizkega in visokega skipinga),
- visoki skiping (izrazito dvigovanje kolen),
- zametovanje – tek z visokim dvigovanjem pet (izrazito krčenje kolena),
- škarjice (tek z iztegnjenimi nogami),
- džoging poskoki,
- hopsanje (lahkotni poskoki v višino z dvigom kolen sprednje noge),
- tek z grabljenjem (noga spredaj visoko iztegnjena in močno zamahnjena nazaj),
- prisunski poskoki (bočni poskoki),
- križni koraki,
- tek s poudarjenim odzivanjem (izrazito odzivanje in dvigovanje kolen).

Za začetnike so primerne prve štiri vaje, za nadaljnje izboljšanje gibalnih sposobnosti pa se postopno dodaja še ostale tekaške vaje. Začetniki naj opravijo vaje na 10 do 20 metrov.



Slika 2. Atletska abeceda (osebni arhiv).

3.2.2 OSNOVNI ATLETSKI ELEMENTI

3.2.2.1 IGRALNE OBLIKE VZDRŽLJIVOSTNE VADBE IN TEKA

Vzdržljivost predstavlja sposobnost izvajanja dlje časa trajajočih gibalnih nalog z enako učinkovitostjo in ni pomembna samo v športu (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003). Je dober pokazatelj zdravja, telesne vitalnosti in kakovosti življenja. Vadba vzdržljivosti je dobra popotnica za razvoj nekaterih v življenju pomembnih lastnosti: nepopustljivost, vztrajnost, delovne navade, potrpežljivost, doseganje oddaljenih ciljev. Zaradi vsega naštetega je vzdržljivost nepogrešljiva in ima nenadomestljivo vlogo, tako pri urah športa kot urah atletske vadbe (Škof, 2007). Čeprav je včasih prevladovalo mnenje, da je vadba vzdržljivosti manj primerna za otroke, škodljiva in celo nevarna, je sodobna medicina te trditve kmalu ovrгла, saj so bile ugotovitve povsem nasprotnе. Če se pri tem upošteva fiziološke zakonitosti otrokovega razvoja in organizma, je izredno koristna in daje številne pozitivne učinke (Čoh, 1992).

Pri otrocih starih od 5 do 9 let je pomembna splošna **aerobna dinamična vzdržljivost**. Pri tem je potrebno povedati, da je prilagodljivost organizma otrok pri anaerobnih metaboličnih procesih bistveno manjša kot pri aerobnih (Čoh, 1992). Sem se uvršča **nizke in srednje intenzivne napore**, v katerih dominirajo **aerobni energijski procesi** (Videmšek idr., 2003). Ker osifikacija kostnega sistema pri otrocih še ni dokončana, ekstremno dolga vzdržljivostna vadba ni primerna zanje (Škof, 2007). Za splošno vzdržljivost je značilna velika poraba energije in posledična obremenitev dihalnih in srčno-žilnih organov. Strokovnjaki priporočajo izvajanje športne dejavnosti vsaj 3-krat na teden od 10 do 20 minut ali vsak dan v vseh vremenskih razmerah, razen v dežju (Videmšek idr., 2003).

Izvajanje vzdržljivostne vadbe v tem obdobju poteka v igralni in elementarni obliki. Otroci pri tem uživajo, pozabijo na napor, tekmujejo in se primerjajo z ostalimi vrstniki. Nekateri znanstveni izsledki ugotavljajo, da so deklice bistveno manj vzdržljive kot dečki (Videmšek idr., 2003).

Otroci, ki se redno ukvarjajo z različnimi dejavnostmi, ki vplivajo na razvoj vzdržljivosti, prilagoditev funkcionalnih (termoregulativnih) mehanizmov, postanejo bolj odporni, zdravi, izboljšajo kondicijo, njihov funkcionalni organizem pa se prilagodi na premagovanje večjih in daljših naporov. Predšolski otroci imajo v zadnjem času veliko težav z obolenji dihal, kar se lahko pripiše prav slabi splošni vzdržljivosti otrok. Pojem vzdržljivost se razume kot dobro delovanje srčno-žilnega in dihalnega sistema, tako se lahko sklepa, da je dobro razvita sposobnost vzdržljivosti prvi pogoj za dobro zdravje (Videmšek in Jovan, 2002).

Poleg hoje je tek najbližji, enostaven in najbolj dostopen način gibanja za otroke. S psihološkega vidika pa je prenašanje notranjih bolečin pri teku stanje, ki se ga otroci poskušajo izogibati. Zato mora učitelj pri vadbi vzdržljivostnega teka postaviti konkretne cilje, dober pedagoški pristop, uporabiti primerne organizacijske oblike in prijeme. Tek ne sme predstavljati muko, kazen ali prisilo, ampak igro (Čoh 1992).

3.2.2.1.1 Nekatera priporočila pri vadbi vzdržljivosti otrok in mladine

Učitelj mora biti pri vadbi vzdržljivosti pozoren na:

- obseg in intenzivnost vadbe, ki naj postopno narašča,
- količini teka se podredi intenzivnost teka,
- aerobni tip vadbe pri začetnikih,
- vadbo se lahko prekine s kratkimi premori,
- vadba naj bo pestra, zabavna, sproščena, koristna, igriva in mnogostranska,

- cilj vzdržljivostne vadbe je izgrajevanje funkcionalnih temeljev za kasnejše športne dosežke,
- vadba vzdržljivostnega teka naj poteka v naravnem, prijetnem in prijaznem okolju za otroke,
- upoštevati je treba pedagoške in psihološke dejavnike ter anatomske in funkcionalne posebnosti otrok (Čoh, 1992),
- zelo pomembna je izbira primerne obuvala (tekaških copat). Ta mora nuditi dobro oporo peti in stopalnemu loku. Tekaški copati naj bodo lahki, stabilni, primerne velikosti in širine. Peta copata naj bo nekoliko višja od sprednjega dela.

Pri tekalnih in štafetnih igrah ter različnih poligonih elementarne narave ni poudarek na hitrosti, temveč na večjem številu zaporednih ponovitev s kratkimi odmori. Prve korake vzdržljivosti se organizira s pomočjo različnih, dinamičnih **poligonov, ciklusov hoje in teka**, nepogrešljiva pa je tudi vzdržljivostno-kondicijska metoda, **fartlek** (Škof idr., 2010).

3.2.2.1.2 Prvi koraki k tekaški vadbi

❖ MENJAVA HOJE IN TEKA

Pri tekaških začetkih otrok se učitelji poslužujejo različnih prijemov od tekalnih iger, poligonov ... Dobra vadba za otroke in mladostnike predstavlja tudi cikel teka in hoje. Gre za menjavo odsekov nizkega napora (lahkotni tek) in odmora (hoja). Ponavljanje ciklusov hoje in teka v začetku izbranem 2-minutnem ciklusu s 6 do 8 ponovitev (1 min teka/30 s hoje). Če učitelj presodi, da je to razmerje za večino otrok prelahko, izbere zahtevnejšega npr. (90 s teka/30 s hoje) ter ga lahko postopno povečuje. Otroci bodo z lahkotnostjo vadbe motivirani in pozitivno presenečeni (Škof, 2007).

❖ TEKAŠKE IN DRUGE AKTIVNOSTI V NARAVI

Učitelj naj spodbuja vadeče k temu, da vzljubijo in preživijo športne aktivnosti čim pogosteje v naravnem okolju, seveda ob primernih vremenskih pogojih. Pri tem spoznajo lepoto in pomen narave, ozaveščajo se o naravovarstvenem ravnanju, povezujejo športne in druge šolske vsebine.

Smiselno prepletanje športnih in nešportnih vsebin, ki pa jih je mogoče izpeljati na izbranem, po možnosti čim bolj razgibanem terenu (gozd, trim steza, gozdna jasa ...). Vadba vključuje: hojo, lahkoten tek, krepilne vaje, različne igre v naravi, elementarne in štafetne igre, vaje za razvoj ravnotežja, nabiranje storžev in z njimi ciljanje dreves, iskanje določene drevesne vrste ter drugih rastlinskih vrst.

Učiteljeva naloga pri tem je, da vodi skupino otrok, ob tem pazi na varnost, opozarja na nekatere nevarnosti in posebnosti v gozdu oz. okolju v katerem se nahajajo. Učitelj nadzoruje, vodi, sodeluje in spodbuja sodelujoče, popravlja napake v njihovi tehniki teka in se z njimi pogovarja o vadbi v naravi, na koncu lahko določi domačo nalogo (Škof idr., 2010).

- FARTLEK (igra hitrosti)

Na podlagi nekaterih analiz in raziskav na področju športa predšolskih otrok, tako pri nas kot v tujini, je fartlek ena izmed najprimernejših vzdržljivostnih metod. Ta vključuje hitre in počasne teke, različne gibalne dejavnosti, omogoča več svobode in prilagajanje posamezniku. Otrok se lahko med vadbo ustavi kadarkoli, tako da prepreči preobremenitev.

Fartlek je beseda švedskega izvora, ki pomeni **igro hitrosti**, zasnovana po švedskem trenerju Gosti Holmerju. Nekateri ga poimenujejo tudi »naravna oblika intervalnega treninga«. Zaradi svoje izjemne

kompleksne narave je fartlek pred in med 2. svetovno vojno predstavljal uspešno kondicijsko metodo in pripravo pri nekaterih švedskih trenerjih in tekačih. Tekmovalci so z njim dosegli vrsto svetovnih rekordov v tekih od 1500 do 5000 m (Škof, 2007).

Fartlek je metoda za razvoj vzdržljivosti, ki si jo tekač sam narekuje v danem naravnem okolju. Za razliko od intervalnih vadb gre za intuitivno in svobodno obliko vadbe, brez predpisanih količin in intenzivnosti (Škof idr., 2010). Vadba se izvaja v naravnem, razgibanem okolju. Ta omogoča, da se vsebina prilagaja naravnim danostim in okoliščinam, obenem pa tekač izkorišča možnosti, ki mu jih ponuja teren (npr. klančina, naravne ovire) Vsebina fartleka pogosto ni vnaprej določena in je posledica navdiha tekača na danem mestu (Škof, 2007). Izbira vsebine je odvisna od ciljev, naravnih možnosti, razgibanosti terena in razvojne stopnje vadečih. Značilnost fartleka je njegova univerzalnost, saj ga zaradi svoje narave vključujejo v številne druge športe (Škof idr., 2010).

Fartlek lahko popestri vsakdanji trening in predstavlja koristno dopolnitev treningov za različne oblike športa, tudi skupinske. V fartlek se lahko umesti vaje in gibalne vzorce, ki posnemajo neko športno aktivnost. Vadba je raznolika, nepredvidljiva, vnaša sproščenost, saj ni časovnih omejitev in občutka, da je vadeči morda prepočasen (Vrhovnik, 2008).

Vsebine fartleka sestavljajo:

- **tekaške oblike:** lahkotni tek, intervalni tek in tempo tek, tek v klanec ali po klanecu navzdol, različni sprinti v klanec, med drevesi, od drevesa do drevesa,
- **netekaške vsebine:** hoja po klanecu navzgor, gimnastične in raztezne vaje, različne oblike vaj za moč, poskoki, naskoki, plezanja, meti, štafetne in skupinske igre, igre za razvoj ravnotežja, sprostilne vaje, itn. (Škof idr., 2010).

- FARTLEK ZA OTROKE

Fartlek je z določenimi prilagoditvami ter omejitvami primeren in priporočljiv za otroke in mladino. Vsebina vadbe se izbira glede na vadbene cilje, stanje treniranosti in starosti otrok (Škof, 2007). Kot že zgoraj omenjeno in opisano - fartlek predstavlja eno najboljših metod za razvoj vzdržljivosti otrok. Lepo vreme se izkoristi za tek in vadbo v naravi. Izbor terena naj bo čim bolj primeren, zanimiv, pester, razgiban (npr. klančine, naravne ovire), morda tudi neznan (gozd, trim steza, gozdna jasa). Učitelj pred vadbo z nekaj besedami na kratko predstavi in opiše »vadbo fartlek«. Vsebine, ki jih učitelj izbere, so prav tako sestavljene iz **tekaških** in **netekaških** vsebin. Poudarek naj bo predvsem na igrivosti (štafetne igre, lovljenja, itn.), užitku in učenju v naravnem okolju. Izkušnje iz preteklosti kažejo, da je tovrstna vadba v naravi izjemno priljubljena pri otrocih te starosti, je dinamična, igriva, sproščena, na svežem zraku in obenem koristna. Pri tem se otroke opazuje, spremlja njihove odzive glede na intenzivnost in zahtevnost nalog. Dolžina, količina in intenzivnost vadbe je odvisna od starosti, sposobnosti in treniranosti otrok. Če je potrebno, vadbo učitelj prilagodi, spremeni, umiri ali še kaj doda, glede na dano situacijo. Tudi domišljija in improvizacija učitelja tu pride zelo prav. Izkoristi se naravne danosti, kot na primer: štori, drevesna debela, hlodi, ploske skale, korenine dreves, kamne (poskoki, naskoki, izpadni koraki, različne raztezne vaje, vaje za moč, vaje za razvoj ravnotežja), veje dreves (vese, vzgibi, dvigi nog ali štafetne palice), meti različnih stvari, ki jih najdejo (storži, kamni, palice ...), zbijanje in zadevanje tarče (drevesa, tarča postavljena iz kamnov, storžev ...).

S fartlekom je mogoče razvijati vse **ravni vzdržljivosti**. Je ena najbolj priljubljenih metod za razvoj vzdržljivosti v svetu in pri nas. Metoda je ob ustrezni izbiri vsebin koristna različno treniranim tekačem, športnikom in otrokom v sklopu kondicijskih priprav ali vzdržljivosti na splošno (Škof, 2007).

3.2.2.1.3 Tehnika vzdržljivostnega teka

Učinkovitost teka na krajše in daljše razdalje je odvisna od tehnike teka. Dobro tekaško tehniko se lahko presodi na prvi pogled in individualni občutek tekača. Pomembno je, da je tekač sproščen, saj so napete mišice bolj dovzetne za poškodbe, obenem pa gre tudi za veliko porabo energije.

Pozornost naj bo usmerjena:

- **glava:** brada gor, pogled usmerjen naravnost naprej,
- **ramena in roke:** sproščeno, naravno zamahovanje naprej in nazaj kot pri hoji. Roke v komolcih pokrčene pod pravim kotom, zapestje je sproščeno, dlan je lahko zaprta. Ramenska os naj bo ravna, brez rotiranja,
- **drža telesa:** je osnova pravilnega teka, vse izvira iz tega. Trup vzravnano, medenica malenkost potisnjena naprej, pokončna drža, težišče telesa nekoliko pomaknjeno naprej. Drža telesa ne sme biti sedeča, ampak čvrsta, pokončna,
- **kolki:** prožni, saj tako omogočajo dolge, učinkovite korake,
- **stopala:** pravilen dotik stopala s tlemi je na sprednji ali srednji zunanji del stopala, saj omogoča to najboljše blaženje v stopalnem loku, elastičen dotik s tlemi. Stopala so postavljena naravnost naprej in vzporedno. Stopalo se ob dotiku tal nahaja točno pod kolkom, čim bolj pod sabo. Odriv s prsti in pristanek na sredini bolj zunanji del stopala, ki ga tekač tako rekoč »*povalja*« naprej. Največja napaka, ki se pojavlja pri otrocih, je stopanje na peto, ob tem ne pride do izkoriščanja blažilnih sposobnosti stopalnega loka,
- **tekaški korak:** paziti, da ne pride do prevelikega raztegovanja korakov, posledica sedeča drža in bolečina kolena.

3.2.2.1.4 Igre in gibalne naloge

»SMRKCI«

Cilj: spoznati občutke ob premagovanju dolgotrajnejše obremenitve (vzdržljivostni tek), navaditi vadeče na razporeditev moči, koordinirano in sproščeno teči.

Pripomočki: črna rutica, s katero je označen lovec »*Gargamel*«.

Opis: eden izmed otrok je določen za lovca in je poimenovan kot »*Gargamel*«. Okoli vratu je opremljen s črno rutico. Od otrok je oddaljen približno 8 metrov ali več in stoji na nasprotni strani telovadnice kot ostali in zakriči: »*Kdo se me boji!*« Bežeči odvrnejo »*Nihče!*« Nato se začnejo pomikati en proti drugemu. Tisti, ki ga *Gargamel* ujeme, postane njegov pomočnik. Prvi ulovljeni v igri postane lovec v naslednji igri (Škof idr., 2010).

»DVOJČKA« (lovljenje v paru)

Cilj: spoznati občutke ob premagovanju dolgotrajnejše obremenitve (vzdržljivostni tek), navaditi vadeče na razporeditev moči, koordinirano in sproščeno teči.

Pripomočki: rutice.

Opis: otroci so razdeljeni v pare, držijo se za roke. Učitelj določi polovico parov, ki se jih označi z rutico. Označeni pari začnejo na učiteljev znak loviti ostale pare brez rutice. Lovljenje je omejeno na 3 minute,

nato vloge zamenjajo. Par je lahko tudi večkrat ulovljen. Zmagovalni par je tisti, ki ulovi več nasprotnikov (Škof idr., 2010).

»DVOBOJ LOVCEV«

Cilj: spoznati občutke ob premagovanju dolgotrajnejše obremenitve, navaditi vadeče na razporeditev moči (vzdržljivostna vadba), koordinirano in sproščeno teči.

Pripomočki: 2 mehki žogi.

Opis: učitelj izbere dva lovca, ki tekmujeta med seboj. Vsak ima svojo žogo, s katero poskuša zadeti čim več bežečih otrok. Tekmovanje naj traja 2 minuti. Zmagovalec je tisti, ki v omejenem času 2 min zadene več otrok. Prva dva zadeta v naslednji igri postaneta lovca (Pistotnik, 1999).

»TEK IN RAZLIČNA GIBANJA PO BLAZINAH«

Cilj: z različnimi preprostimi nalogami vplivati na različne gibalne sposobnosti otrok, ki so osnova za njihov nadaljnji razvoj (koordinacija, preciznost, eksplozivnost, vzdržljivost), sproščeno in koordinirano teči.

Pripomočki: navadne blazine, polivalentne blazine, rutice, mehke ovire, obroči ...

Opis: po telovadnici so razporejene blazine, ki si sledijo ena za drugo z vmesnim razmikom 30 cm ali več. Učitelj otrokom za lažjo predstavo in »vživetje« v igro zada, naj si predstavljajo, da je med vmesnimi razmiki blazin mlaka, luža ali prepad, v kateri so nevarne živali (krokodili, hobotnice, morski psi, žabe, kače). Otroci se tako morajo spretno izogniti lužam, prepadam, tako da pazijo na sestopanja z blazin, in sicer s točno določenim gibanjem. Opravljajo različne naloge, ki jim jih zada učitelj, te pa imajo točno določen cilj in namen. Tako otroci ob igrivem preskakovanju luže, mlake ali prepada nezavedno osvajajo gibalne sposobnosti, ki so osnova vseh športov.

Primeri gibalnih nalog:

- Elementi atletske abecede:
 - tek po blazinah,
 - džoging poskoki,
 - nizki, srednji, visoki, bočni, vzratni skiping,
 - tek s poudarjenim odzivom,
 - prisunski, križni koraki.
- Skoki in poskoki:
 - enonožni poskoki,
 - sonožni poskoki,
 - žabji, zajčji poskoki,
 - poskoki z dvema dotikom na blazini (enonožni poskoki, sonožni poskoki),
 - ritmični poskoki (mačji poskok, skok visoko daleč, jelenčkov skok).
- Obrati in počepi:
 - obrat na vsaki blazini za 180° ali 360°,
 - poskoki z vrtenjem za pol ali cel obrat,
 - polčep in počep na vsaki blazini.

- Hoja, tek vzvratno:
 - menjalni korak,
 - hoja naprej po vseh štirih,
 - hoja vzvratno po vseh štirih.

- Hoja po blazinah z zavezanimi očmi.

- Vijuganje, cikcak po luži, prepadu:
 - v teku,
 - v hoji,
 - v poskokih,
 - po vseh štirih (naprej, vzvratno).

»VLAKEC PREHITEVANJA« (prehitevanje kolone)

Cilj: spoznati občutke ob premagovanju dolgotrajnejše obremenitve (vzdržljivostni tek), koordinirano in sproščeno teči pri nižjih hitrostih.

Pripomočki: /

Opis: otroci so postavljeni v dolgo kolono, med njimi je meter razmika. Zadnji v koloni teče ob strani kolone, se postavi na čelu kolone na mesto prvega. V takšnem zaporedju se nadaljuje igra do konca. Kolona otrok lahko stoji na mestu ali pa lahko in počasi teče naprej. Učitelj lahko nalogo časovno omeji ali pa določi en ali dva obhoda stadiona.

»SLALOM MED KOLONO«

Cilj: spoznati občutke ob premagovanju dolgotrajnejše obremenitve (vzdržljivostni tek), koordinirano in sproščeno teči pri nižjih hitrostih.

Pripomočki: /

Opis: otroci so razporejeni v koloni, na razdalji 1,5 m. Zadnji v koloni »vijuga« v teku okoli ostalih otrok in se postavi na čelu kolone. Preostali otroci v koloni lahko stojijo, sedijo, hodijo ali pa se v lahkotnem teku pomikajo naprej. Po takšnem zaporedju sledi nadaljevanje igre. Lahko se določi časovna omejitev (3- ali 4-kratni obhod telovadnice ali 1 obhod stadiona). Otroci v sproščen vzdušju pridobijo prijetne izkušnje dalj časa trajajočih dejavnosti brez večjega napora.

»INTERVALNA VADBA« (menjava hoje in teka na zvočni signal)

Cilj: spoznati občutke ob premagovanju dolgotrajnejše obremenitve (vzdržljivostnega teka), koordinirano in sproščeno teči pri nižjih hitrostih.

Pripomočki: piščalka.

Opis: otroci hodijo okoli telovadnice, po stadionu ali po gozdu. Na pisk oz. znak učitelja začnejo lahko teči, vse dokler učitelj po določenem času zopet zapiska, takrat končajo s tekom in preidejo v hojo (30 s hoje/30 s teka, 1 min hoje/1 min teka). To še nekajkrat ponovijo v enakem intervalu, potem pa lahko učitelj postopno povečuje trajanje teka (30 s hoje/90 s teka). Ciklus se ponovi od 5- do 7-krat.

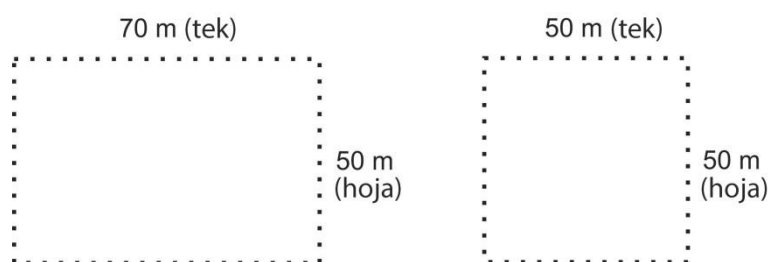
Različica: namesto hoje ali teka se lahko gibljejo v hopsanju, džogingu, skipingu, lahkotnem teku nazaj, ipd.

»TEKAŠKI POLIGON«

Cilj: spoznati občutke ob premagovanju dolgotrajnejše obremenitve (vzdržljivostnega teka), koordinirano in sproščeno teči pri nižjih hitrostih.

Pripomočki: kreda, barvi lepilni trak, stožci ali plastični klobučki.

Opis: naloga se lahko izvaja v telovadnici, na zunanjem igrišču, travniku. Učitelj določi stranice kvadrata (50 m x 50 m), pravokotnika (50 m x 70 m) ali trikotnika, ki jih primerno označi s kredo, barvnim lepilnim trakom, stožci ali s črtami, ki so že zarisane na igrišču. Določi pa tudi stranice pri ali ob katerih otrok hodi in teče, tako da pride do izmenjave hoje in teka (Čoh, 1992).



Slika 3. Tekaški poligon (Čoh, 1992).

»VZDRŽLJIVOSTNI POLIGON«

Cilj: spoznati občutke ob premagovanju dolgotrajnejše obremenitve, navaditi vadeče na razporeditev moči v neki neprekinjeni dejavnosti.

Pripomočki: letvenik, stožci, koordinacijska lestev, male atletske ovire, blazine, klop.

Opis: poligon lahko poteka kot neprekinjena aktivnost. Učitelj lahko izbere več načinov za omejitve dejavnosti (od 4 do 6 krogov ali pa ga časovno omeji od 4 do 5 minut). Izvaja se lahko v različnih oblikah: štafetna oblika, v obliki lovljenj ali po načelu, kdo v določenem času opravi več krogov (Škof idr., 2010).

Primer naloge: plezanje po letveniku v stran, tek med stožci, hoja po vseh štirih naprej, sonožni poskoki čez koordinacijsko lestev, plazenje pod oviro in preskok ovire, skoki iz blazine na blazino, plazenje vzvratno, sonožno preskakovanje klopi v opori, preskoki različnih atletske ovir ...

»MINI FARTLEK«

Cilj: približati naravo otrokom in jo povezati s športom, atletiko. Pridobiti splošno vzdržljivost, povezati športne in druge šolske vsebine.

Pripomočki: izkoriščanje naravnih danosti in stvari, ki se jih najde v naravi.

Opis: fartlek poteka v naravi (gozd, trim steza, gozdna jasa). Učitelj poskrbi za varnost vadečih ter jih seznaniti z vsebino vadbe. Poskrbi, da so otroci primerno oblečeni, obuti in zaščiteni proti različnim insektom (klopi, komarji, itn.). Vadba naj izkorišča čim več naravnih sredstev, danosti (štori, hlodi,

drevje, kamenje, korenine dreves). Število, dolžino in intenzivnost zadanih nalog učitelj prilagodi času, ki ga ima na voljo, sposobnosti in treniranosti otrok.

Vsebina vadbe:

- menjava teka in hoje (odseki teka po ravnini, hoje v hrib in navzdol, hitrost teka naj bo takšna, da se vadeči lahko pogovarjajo),
- igra, pobiranje smrekovih storžev, kamnov ali hrastovih listov, itn. (otroke se razdeli v dve skupini in po času treh minut zmagata skupina z največ pobranimi storži, listi ...),
- lahkotni tek med drevesi,
- raztezne in gimnastične vaje,
- izmenično stopanje ali sonožni poskoki na šture ali ležeča debla,
- džoging poskoki, hopsanje,
- sprinti od drevesa do drevesa,
- krepilne vaje (plezanje po primernih drevesih, skalah), vesa vzgibi na vejah (dvigovanje nog na različne načine, vzgibi), hoja po koreninah (krepitev skočnega sklepa),
- štafetni tek s predajo palice (različne vejice), storžev, kamenčkov,
- z meti kamnov na različne načine otroci poskušajo podreti piramido iz storžev,
- igra »Kdo vrže dlje?« (meti kamnov, storžev),
- ohranjanje ravnotežja (hoja po štorih, hlodih, kamnih, drevesnih koreninah, skalah, plezanje po drevesnih plezalih),
- različne sprostilne in dihalne vaje za umirjanje.

3.2.2.2 ELEMENTARNE OBLIKE ŠPRINTERSKEGA TEKA

Pri otrocih je ta atletska disciplina zelo priljubljena in jim je dokaj blizu, še posebej zato, ker so prisotni elementi tekmovanja. Vadeči tu pridobijo prve izkušnje s tekom v najvišji hitrosti. Prvi koraki pri poučevanju elementarnih oblik šprinterskega teka naj predstavljajo: oblike **lovljenj**, **tekalne igre**, različno organizirani **štafetni teki**, **igre šprintov**, različne **športne igre**, **tekmovanja** (Škof idr., 2010).

3.2.2.2.1 Tehnika šprinterskega teka

Čeprav se otroke ne uči pravilne tehnike teka, je zelo pomembno, da se iz tega vseeno izhaja.

Pozornost je treba nameniti:

- **položaju telesa:** trup je nagnjen rahlo naprej, stabilen položaj, pogled usmerjen naprej, boki pri teku ostajajo v isti ravnini, brez rotacije telesa,
- **odrivu:** iztegnitev v skočnem sklepu, kolenu in kolčnem sklepu, optimalni odrivni kot, pravilno postavljanje stopal, tek po srednjem zunanjem delu stopala, aktivno in prožno postavljanje stopala,
- **zamahu:** dvig kolena zamašne noge, zamašna noga zamahuje v smeri teka, kot med stegni, aktivno spuščanje in postavitev noge na tla »grabljenje«,
- **gibanju rok:** roke sproščene in koordinirano zamahujejo v smeri teka, kot v komolcu je 90 stopinj.

3.2.2.2.2 Igre in gibalne naloge

a) Lovljenje

»LOV NA REPKE«

Cilj: razvijati hitrost, vzdržljivost in koordinacijo gibanja.

Pripomočki: rutice.

Opis: vsak vadeči ima zataknjeno rutico za hlačami (repek). Določi se lovec, ki poizkuša v določenem času vzeti čim več rutk (Videmšek, Stančević in Permanšek, 2014).

Različica: določi se dva ali več lovcev, ki med sabo tekmujejo, kdo bo zbral največ rutic.

»POLETJE IN ZIMA«

Cilj: razvijati hitrost, odzivno hitrost, spoznati in učiti se šprinterskega teka z lovljenji, koordinirano in sproščeno teči v šprintu.

Pripomočki: /

Opis: razporejeni sta dve enako številčni skupini otrok, ki si stojita čelno nasproti v dveh vrstah, med katerima je približno 2 m prostora. Eno skupino se poimenuje »poletje«, drugo pa »zima«. Na ukaz »Poletje!« ali »Zima!« otroci, ki so v imenovani skupini, stečejo nasproti druge skupine in skušajo ujeti čim več njenih članov. Člani druge skupine poskušajo pobegniti nazaj prek svojega polja do zadnje črte igrišča, kjer lovljenje ni več dovoljeno. Posamezniki, ki so ujeti do mejne črte, se pridružijo novi skupini. Zmaga skupina, ki po večkratnem lovljenju ulovi več otrok (Videmšek in Visinski, 2001).

Različica: nalogo se lahko izvede tudi v paru. Zaradi vsestranskih učinkov vadbe, se lahko vadbo popestri tako, da vadeči štartajo iz različnih štartnih položajev in se gibljejo na različne načine.

»UBEŽATI ČAROVNIKU«

Cilj: razvijati hitrost, spoznati in učiti se šprinterskega teka z lovljenji, koordinirano in sproščeno teči v šprintu.

Pripomočki: rutice.

Opis: otroci so razdeljeni v pare in prosto tečejo po prostoru. Eden v paru, ki je označen z rutico, poskuša na različne načine s hitrimi gibi in pospeševanji ubežati svojemu delu para, ta mu sledi kot senca na določeni razdalji. Vadeča si po določenem času vlogi zamenjata (Škof idr., 2010).

»TOM IN JERRY«

Cilj: razvijati hitrost in odzivno hitrost, spoznati in učiti se šprinterskega teka z lovljenji, koordinirano in sproščeno teči v šprintu.

Pripomočki: glasbeni predvajalnik.

Opis: otroci, razporejeni v pare, tekajo po prostoru. Učitelj določi vloge vsakemu v paru. En v paru je muc »Tom!«, drugi pa miš »Jerry!«. Ko učitelj zakliče »Tom!«, vse muce lovijo svojo miško ali obratno.

Različica: učitelj na točno določeno glasbo, ritem, »segment« neke melodije izbere, kdo v paru je lovec v tistem trenutku. Tako je vsak v paru pozoren na svoj »glasbeni« del, ki mu pripada za lov.

»RIBIČ«

Cilj: razvijati hitrost, spoznati in učiti se šprinterskega teka z lovljenji, koordinirano in sproščeno teči v šprintu.

Pripomočki: 2 kolebnici.

Opis: določena sta dva lovca oz. ribiča, ki imata v rokah kolebnico (ribiška mreža). Ostali so prosto razporejeni po telovadnici. Ribiča poskušata ujeti katerega od bežečih tako, da mu zavihtita kolebnico za trup in ga tako ujameta v zanko. Ulovljeni postane nov lovec oz. ribič. Vadeči tekmujejo med seboj, kdo ne bo nikoli ujet oz. kdo bo ujet manjkrat (Pistotnik, 1995).

»LOV NA PRIJATELJA«

Cilj: razvijati hitrost, spoznati in učiti se osnov šprinterskega teka z lovljenji, koordinirano in sproščeno teči v šprintu.

Pripomočki: rutice.

Opis: vadeči so razdeljeni v dve skupini. Vsak ima svoj del para na nasprotni strani telovadnice. Par je označen z rutico ali trakom iste barve tako, da je prepoznaven. Otroka v paru sta oddaljena 20 m eden od drugega. Tisti, ki so na eni strani, v lahkotnem teku tečejo do črte, ki je oddaljena 12 m od njihovega štarta. V trenutku, ko se dotaknejo črte z nogo, se poskušajo čim hitreje vrniti na svoje začetno mesto. Otroci na nasprotni strani pa poskušajo ujeti svoj drugi del para, vendar šele po njegovem dotiku črte na 12 metrih (Škof idr., 2010).

Različica: štartni položaji za skupino, ki lovi, so lahko različni (leže na trebuhu ali hrbtu, sed, turški sed, klek, z oporo ene noge in ene roke ...). Lahko se določi tudi način gibanja (tek vzvratno, po vseh štirih, sonožni poskoki, skoki po eni nogi ...).

b) Štafetni teki in elementarne igre

»LEPA VIDA« ali »HITRE PERICE«

Cilj: razvijati hitrost, spoznati in učiti se osnov šprinterskega teka preko štafetnih iger, koordinirano in sproščeno teči v šprintu.

Pripomočki: stojala z vrvicami, rutice ali trakovi.

Opis: določeni sta dve skupini otrok, ki stojita v koloni za startno črto. Na razdalji 15–20 m so na stojalih primerne višine (v višini glave otrok) napete vrvice, ki predstavljajo »stojala za perilo«. Prvi člani ekipe, ki stojijo za startno črto, dobijo rutico ali trak. Otroci na učiteljev znak čim hitreje stečejo do omenjenega stojala, nanj položijo rutico in se v teku vrnejo do naslednjega tekmovalca. Slednji »sname« rutico iz stojala in jo preda naslednjemu. Zmaga skupina, ki prva opravi delo (Videmšek in Visinski, 2001).

Različica: otroci lahko štartajo iz različnih začetnih položajev (leže na trebuhu ali hrbtu, glava ali stopala so pri startni liniji, stoja enonožno, klek, sed ...). Nalogo lahko končajo v različnih končnih položajih, lahko so enaki kot začetni.

»NAJDI SVOJ BRLOG«

Cilj: razvijati hitrost, spoznati občutke šprinterskega teka, koordinirano in sproščeno teči v šprintu.

Pripomočki: obroči.

Opis: po telovadnici so razporejeni obroči, a jih je vedno toliko, da nekdo izmed otrok ostane brez. Na štartni signal otroci stečejo do izbranega obroča. Tisti, ki mu ne uspe priti v svoj obroč in ostane brez, je izpadel. Zmagovalec je tisti, ki nikoli ne ostane brez obroča oz. brloga.

Različica: igra se lahko oteži tako, da so starti iz različnih položajev (miže, obrnjeni stran od smeri gibanja, turški sed), različni načini gibanja do obročev (po vseh štirih, sonožni poskoki, poskoki po eni nogi, hoja v čepu).

»TRI ČRTE«

Cilji: spoznati in učiti se osnov šprinterskega teka, razvoj hitrosti, koordinacije, hitrih sprememb smeri in gibanja, koordinirano in sproščeno teči v šprintu.

Pripomočki: črte odbojarskega igrišča, stožci.

Opis: s stožci se označi oz. določi tri črte, ki so med seboj primerno oddaljene (odbojarsko igrišče). Vadeči naj čim hitreje s hitrimi spremembami smeri in hitrim tekom od črt do črt opravijo zadano nalogo. Tek od startne črte do naslednje prve črte, dotik z nogo, zopet tek do startne črte, nato do druge in tretje črte. Pri tem se morajo vedno vračati na startno črto. Zmagovalec je tisti, ki prvi priteče na cilj. Naloga se lahko izvaja tako posamično ali skupinsko.

Različica: nalogo se lahko nadgradi s štarti iz različnih začetnih položajev, z različnimi končnimi položaji, gibanjem na različne načine (enonožni, sonožni skoki naprej ali nazaj, lazenje v opori ležno za ali pred rokami naprej ali nazaj, zajčji ali žabji poskoki naprej ali nazaj, ipd.) (Pistotnik, 1995).

»DIAGONALNA ŠTAFETA

Cilj: spoznati in učiti se osnov šprinterskega teka prek štafetnih iger, razvoj hitrosti, koordinirano in sproščeno teči v šprintu.

Pripomočki: stojala, teniške žogice.

Opis: določene so tri skupine otrok. Na znak za pričetek prvi iz ekipe čim hitreje steče do stojala, okoli njega, se vrne do skupine in preda žogico naslednjemu. Otroci morajo biti pri tej nalogi še posebej pozorni, saj so stojala postavljena tako, da se poti skupin križajo. Zmaga skupina, ki je najhitrejša (Škof idr., 2010).

»ŠTEVILKE 1, 2, 3«

Cilj: spoznati in učiti se osnov šprinterskega teka, razvoj hitrosti in hitrega reagiranja, koordinirano in sproščeno teči v šprintu.

Pripomočki: krede ali številke, izrezane iz kartona.

Opis: štiri skupine so postavljene v kolonah za startno črto. Določeni sta startna in ciljna črta, razdalja med njima je približno 18 m. Vsi prvi člani na čelu kolone imajo v rokah košček krede ali izrezano številko iz kartona. Na startni znak vadeči steče do določene ciljne črte in za njo napiše ali položi svojo zaporedno startno številko, ki je vsakemu posamezniku določena že na začetku igre. Nato steče nazaj do kolone, preda kredo ali »petko« naslednjim sotekmovalcem. Zmagovalna skupina je tista, ki je najhitrejša in ima za ciljno črto napisane številke vseh članov svoje ekipe (Pistotnik, 1995).

Opomba: nekateri otroci ne poznajo števil, zato se igro prilagodi tako, da narišejo določen lik ali pa uporabijo že izrezano številko iz kartona, ki jo predhodno pripravi učitelj.

»SLAŠČIČAR«

Cilj: spoznati in učiti se osnov šprinterskega teka prek štafetnih iger, razvijati hitrost, koordinirano in sproščeno teči v šprintu.

Pripomočki: kiji.

Opis: otroci so razdeljeni v skupine, ki se postavijo v kolono za startno črto. Približno 3 m pred startom je zarisana črta, na kateri sta pred vsako ekipo postavljena dva kija oz. namišljena sladoleda. Na startni znak prvi iz vsake ekipe steče do kijev, ju pobere in odnese do zadnje označene črte, kjer ju mora postaviti. Šele takrat, ko oba kija stojita, lahko steče nazaj, obkroži kolono slaščičarjev ter preda štafeto prvemu tako, da ga udari po dlani. Če med njegovim vračanjem kateri od kijev pade, se mora vrniti in ga ponovno postaviti. Šele po udarcu dlani lahko drugi steče do ciljne črte, kjer pobere kija in ju vrne na izhodiščno mesto. Tako vadeči prenašajo kije z enega konca igrišča na drugega. Zmaga ekipa, ki prva opravi predpisano nalogo (Pistotnik, 1995).

»VREMENSKA NAPOVED«

Cilj: spoznati in učiti se osnov šprinterskega teka prek iger, razvijati hitrost in hitre reakcije.

Pripomočki: kolebnice, stožci, plastični kloбуčki ali talne oznake.

Opis: na sredini telovadnice ali igrišča je označen nekoliko večji prostor v obliki kroga, ki predstavlja dežnik. S kolebnicami, stožci, plastičnimi kloбуčki ali talnimi oznakami se oblikuje velik krog, ki predstavlja dežnik. Otroci prosto tekajo po prostoru, nato na učiteljev znak »Dežuje!« čim hitreje vsi stečejo v krog, pod dežnik. Ko pa učitelj zakliče »Sonce!«, otroci zopet tekajo po neoznačenem prostoru izven kroga.

c) Igre šprintov

»HITRA ŽOGA«

Cilj: razvijati hitrost, spoznati občutke šprinterskega teka, koordinirano in sproščeno teči v šprintu.

Pripomočki: nogometne žoge.

Opis: vsak otrok ima svojo žogo. Na učiteljev znak brčnejo žogo in poizkušajo čim hitreje spet priti do nje in jo ponovno brcniti. Naloga se lahko izvaja kot oblika skupinskega tekmovanja (nihajna štafeta) ali posamično. Najbolje bo, če se naloga izvaja na nogometnem igrišču.

»PREHITI ŽOGO«

Cilj: spoznati in učiti se osnov šprinterskega teka, razvijati hitrost in hitre reakcije, koordinirano in sproščeno teči v šprintu.

Pripomočki: košarkarska žoga.

Opis: otroci so postavljeni za črto. Za njimi je učitelj z žogo, ki jo zakotali proti učencem. Ko žoga prečka črto, za katero stojijo otroci, ti začnejo teči in jo v razdalji 15–20 metrov poskušajo prehiteti. Igra se lahko večkrat ponovi, vendar naj bo hitrost žoge različna.

»DOTIK«

Cilj: spoznati in učiti se osnov šprinterskega teka, razvijati hitrost in hitre reakcije, koordinirano in sproščeno teči v šprintu.

Pripomočki: /

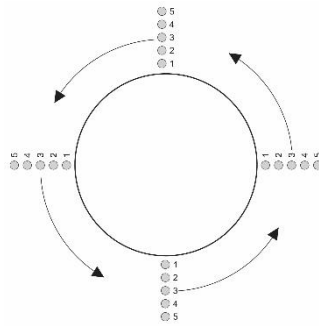
Opis: določeni sta dve črti, ki sta med seboj oddaljeni 20–25 m. Vadeči so postavljeni v vrsto, za prvo črto. Za njimi stoji učitelj oz. vodja, ki se naključno dotakne enega izmed vadečih. Dotični učenec nato skuša preteči določeno razdaljo, ostali mu sledijo in ga poskušajo prehiteti (Žerjav, 1998).

»MARATON«

Cilj: spoznati in učiti se osnov šprinterskega teka prek iger, razvijati hitrost in hitre reakcije.

Pripomočki: krede, stožci ali plastični klobučki.

Opis: na sredini igrišča je označen ali narisana velik krog. Učenci so razporejeni v štiri kolone in stojijo tako, da so z obrazom obrnjeni proti središču kroga. Vsak učenec ima v naprej določeno svojo številko. Ko učitelj pokliče eno izmed števil, mora poklicani iz vsake kolone čim hitreje preteči označeni krog. Učenec, ki prvi preteče krog in se postavi na izhodiščno mesto, skupini prisluži točko. Zmagovalna ekipa je tista, ki po določenem številu ponovitev pridobi največ točk.



Slika 4. Potek igre »Maraton«.

3.2.2.3 ELEMENTARNE OBLIKE ŠTARTOV IN IGRE HITREGA ODZIVA

Predstavljene naloge navajajo začetnike na določeno mero koncentracije, razvoj čim hitrejšega reagiranja na slušni in vidni signal. Posredno vplivajo tudi na razvoj agilnosti in eksplozivnosti. Naloge se povezujejo in dopolnjujejo z izvedbo šprintov iz različnih netipičnih začetnih položajev. Znano je dejstvo, da so rezultati v šprintu med drugimi povezani s hitrostjo reagiranja (Čoh, 1992).

3.2.2.3.1 Hitrost reakcije

Hitre reakcije se razvija z naslednjimi sredstvi:

a) Igre hitre odzivnosti

Tovrstne igre od otrok zahtevajo hitre in pravilne reakcije na ustrezne zunanje dražljaje (vidne in slušne). Učitelj lahko za neustrezne reakcije ali napake določi kazen vadečemu, kot so npr.: izključitev iz igre, težji položaj za izvajanje igre, dodatna naloga ... (Pistotnik, 1995).

Igre hitre odzivnosti se lahko primerno uporabi tudi v zaključnem delu vadbe. Učitelj mora paziti, da izbere le tiste igre, ki vadeče ne obremenjujejo preveč, pri čemer se čim manj vključujejo velike mišične skupine. Gibanje naj bo čim bolj umirjeno, primerna je izvedba le posameznega giba (Pistotnik, 1995).

b) Starti iz različnih netipičnih položajev

Položaji, iz katerih štartajo:

- iz čepa, pogled v smeri teka ali v obratni smeri teka,
- iz leže na hrbtu v smeri teka ali v obratni smeri teka,
- iz leže na trebuhu v smeri teka ali v obratni smeri teka,
- turški sed v smeri teka ali v nasprotni smeri teka.

Iz različnih nenavadnih položajev se lahko štarta na **zvočni signal** (piščalka, plosk z rokama, štartna klapa, startna pištola) in **vidni signal** (zamah z roko).

c) Nenadni šprinti

To so teki, ki se jih izvaja z nenadnim preходом iz počasnejšega gibanja v šprint. Prehod se lahko označi s črto na tekališču, z zamahom roke kot »vidni signal« ali z žvižgom oz. ploskom kot »slušni signal« (Čoh, 1992).

3.2.2.3.2 Igre in gibalne naloge

»POZOR, ŽOGA!«

Cilj: razvijati hitre reakcije in odzive.

Pripomočki: mehka žoga.

Opis: otroci stojijo v krogu, eden izmed vadečih se postavi z žogo v rokah na sredino kroga. Ta ostalim stoječim v krogu podaja v različnem vrstnem redu in pri tem lahko tudi vara met. Naloga zahteva, da morajo vadeči, preden žogo ujamejo, ploskniti. Če tega ne naredijo ali plosknejo zaman, ker jih je vadeči na sredini kroga prevaral, dobijo kazen, ki se postopno stopnjuje. Pri prvi napaki se mora otrok postaviti v stojo na eni nogi, pri drugi mora poklekniti, tretji se mora usesti po turško in četrti izpade iz igre. Zmaga vadeči, ki ostane zadnji v igri ali tisti z najmanj kazni (Pistotnik, 1995).

»KDO JE?«

Cilj: razvijati hitre reakcije in odzive.

Pripomočki: mehka žoga.

Opis: otroci se postavijo v krog in so primerno razmaknjeni. Učitelj določi enega, ki se usede na sredino kroga, ta položi glavo na kolena in zapre oči. Stoječi v krogu si žogo med seboj podajajo in po nekaj podajah nekdo vrže žogo proti srednjemu in ga poskuša zadeti. Če je srednji zadet, skuša hitro ugotoviti, kdo ga je zadel. Če vadeči ni zadet, zamenja mesto s tistim, ki se mu je ponesrečilo (Pistotnik, 1995).

Opomba: potrebno je opozoriti, da zadetki vadečega v krogu ne bodo močni ali v glavo in da je pomembna le natančnost zadetka (Pistotnik, 1995).

»DELAJ TO, NAPRAVI TO!«

Cilj: razvijati hitre reakcije in odzive.

Pripomočki: /

Opis: otroci se razporedijo prosto po prostoru, pred njimi pa se postavi vodja igre. Vodilni izvaja različne gibe, pri tem pa mu ostali sledijo. Posebnost igre je v tem, da pri ukazu »Delaj!« vsi vadeči ponovijo gibe, pri ukazu »Napravi!« pa gibe ne smejo ponoviti in morajo vztrajati v položaju. Tisti, ki naredi napako, je izključen iz igre (Videmšek in Visinski, 2001).

»HITRO ZAMENJAJ MESTO!« (hitre izmenjave mest)

Cilj: razvijati hitre reakcije in odzive.

Pripomočki: žoge, kiji, kolebnice.

Opis: otroci so razporejeni v dve enako številčni skupini, ki se postavita druga nasproti drugi za črto na nasprotnih straneh igrišča. Učitelj določi začetni in končni položaj, obliko gibanja, lahko pa tudi vključi različna gibanja z rekviziti (vodenje ali kotaljenje žoge z roko, nogo, preskoki kolebnic ...). Na znak obe

skupini hkrati stečeta, zamenjata prostore in se postavita v dogovorjeni končni položaj, ki ga predhodno določi učitelj (Videmšek, Šiler in Fišer, 2002).

»DAN IN NOČ«

Cilj: razvijati hitre reakcije in odzive.

Pripomočki: /

Opis: vadeči so razporejeni po prostoru. Ko govorec reče »Noč!«, otroci počepnejo, ko reče »Dan!« otroci vstanejo. Lahko pa govorec namesto, da reče dan ali noč, pove glagol ali neko dejavnost (šola, spanje, zajtrk, kosilo, večerja, duhovi ...), tako otroci sami presodijo ali gre za dnevne ali nočne aktivnosti. V kolikor se nekdo zmoti, izpade iz igre. Zmagovalec je tisti, ki se primerno, pravilno in dovolj hitro odzove na ukaze.

»PRISLUHNI ŽOGI«

Cilj: razvijati hitre reakcije in odzive.

Pripomočki: košarkarska žoga.

Opis: vadeči so razporejeni za črto. Jasno se določi štartno in ciljno črto (10 ali 15 metrov). Za njihovimi hrbti stoji učitelj z žogo tako, da ga ne vidijo. Otroci pozorno poslušajo in čakajo na učiteljev znak za pričetek teka. Ko učitelj spusti žogo iz rok (odboj žoge), učenci pričnejo s tekom do označenega cilja. Kdo bo prvi pretekel razdaljo desetih ali petnajstih metrov?

»HITRE ŠTEVILKE«

Cilj: spoznati štarte iz različnih netipičnih položajev, razvijati hitrost reagiranja, hitrost teka.

Pripomočki: piščalka.

Opis: dve skupini otrok, postavljeni v dve vzporedni vrsti. Vsak v ekipi ima svojo zaporedno številko. Vodja določi štart iz netipičnega položaja (leža na hrbtu ali trebuhu, klek, sed, turški sed ...). Ko je poklicana ena izmed številok, vsi vadeči s to zaporedno številko stečejo okoli svoje skupine in se vrnejo na izhodiščno mesto. Tisti, ki je hitrejši, svoji skupini pribori točko. Zmagovalna ekipa je tista, ki po določenem času doseže večje število točk.

»KDO BO PRVI PRI ŽOGI?«

Cilj: spoznati štarte iz različnih netipičnih položajev, razvijati hitrost reagiranja in hitrih reakcij, hitrost teka.

Pripomočki: žoge.

Opis: vadeči so v parih, obrnjeni eden proti drugemu. Stojita za črtama oddaljenima 6–7 metrov. Med vsakim parom točno na sredini stoji žoga. Zavzamejo različne položaje (visoki štart, nizki štart, leža na hrbtu ali trebuhu, sed, klek, turški sed ...). Na znak za pričetek teka oba v paru stečeta do žoge, ki je na sredini. Tisti, ki prvi pride do žoge, žogo dvigne nad glavo in si s tem pridobi točko. Na koncu se določi

zmagovalca, in sicer zмага tisti, ki po določenem številu ponovitev (npr. 10-krat) pridobi največje število točk.

»UJEMI ME«

Cilj: spoznati štarte iz različnih netipičnih položajev, razvijati hitrost reagiranja in hitrih reakcij, hitrosti teka.

Pripomočki: barvni lepilni trak, piščalka.

Opis: označeni sta črti, ki sta oddaljeni 2–3 metre. Otroci so razporejeni tako, da stoji vsak za črto in vsak ima svojega partnerja pred ali za seboj. Tako tekujeta dve ekipi, iz dveh vrst, ena za drugo. Z vsakim štartom zavzamejo različne štartne položaje v isti ali nasprotni smeri teka (sed, leža, klek, itn.). Na štartni znak otroci iz zadnje vrste poskušajo v razdalji 10 metrov uloviti svojega partnerja pred seboj. Za vsakega ulovljenega si ekipa pridobi točko. Nato si vloge zamenjajo in igro večkrat ponovijo.

»NENADNI ŠPRINTI«

Cilj: razvijati hitre odzive in reakcije na vidni ali slušni signal, hitrost prehoda iz počasnejšega gibanja v šprint.

Pripomočki: piščalka ali štartna klapa.

Opis: prehodi so lahko naslednji:

- iz hoje v šprint,
- iz skipinga v šprint,
- iz počasnejšega teka v šprint,
- iz teka nazaj v šprint,
- iz skipinga nazaj v šprint,
- iz bočnega skipinga v šprint (Čoh, 1992).

3.2.2.4 ELEMENTARNE OBLIKE VISOKEGA IN NIZKEGA ŠTARTA

3.2.2.4.1 Visoki štart

3.2.2.4.1.1 Tehnika visokega štarta

Visoki štart otroci veliko prej osvojijo kot nizki. Znanje visokega štarta pripomore, da otroci dosegajo boljše rezultate v sprinterskem teku in hkrati daje ugodne pogoje za učenje nizkega štarta (Čoh, 1992).

Pri visokem štartu se uporabljata dve štartni povelji, in sicer »**Na mesta!**« in »**Hop!**«. Vadeči stojijo meter za štartno črto, na štartno povelje »**Na mesta!**« stopijo z odzivno nogo do črte in zavzamejo položaj visoke preže. Tu je teža izrazito na sprednji nogi, koleno rahlo upognjeno, trup naklonjen naprej, roke v naravnem tekaškem položaju. Roka, ki je spredaj, je nasprotna sprednji nogi. Sledi koncentracija na štartni signal. Začetni koraki po štartu naj bodo kar se da hitri, s čim večjo frekvenco, dolžina korakov se postopno povečuje in izvaja po sprednjem delu stopala (Čoh, 1992).



Slika 5. Visoki štart (osebni arhiv).

3.2.2.4.1.2 Igre in gibalne naloge

»IZPOPOLNJEVANJE VISOKEGA ŠARTA«

Cilj: spoznati, učiti se in izpopolniti pravilno tehniko visokega štarta.

Pripomočki: lepilni trak, piščalka ali štartna klapa.

Opis: na štartna povelja in zvočni signal otroci pravilno štartajo iz visokega startnega položaja, na različne načine:

- padajoči štart,
- padajoči štart s pomočjo partnerja,
- tek ob steni,
- visoki štart, povezan s šprintom na 20 metrov,
- šprint na 10–30 m z visokim štartom v tekmovalnih pogojih (Čoh, 1992).

»POLIGLOT 1«

Cilj: seznaniti s štartnimi povelji in osvojiti položaj za visoki štart, socializacija in sodelovanje otrok.

Pripomočki: piščalka ali štartna klapa.

Opis: otrokom so na zabaven, inovativen način predstavljena štartna povelja v različnih jezikih (v slovenskem, hrvaškem, angleškem, kitajskem, švedskem jeziku, itn.). Učitelj si lahko besede tudi izmisli v tujem jeziku ter pred povelji napove, v katerem jeziku bodo izrečene. Štartna povelja morajo tudi tako zveneti (npr. kitajsko »HO MI«). Otroci se nezavedno naučijo, da pri visokem štartu uporabljajo dva povelja (Na mesta!, Hop!) in vsako povelje pomeni zavzeti drugačen položaj.

Različice: naloga se lahko izvaja tudi v parih. Vsak v paru trikrat štarta, drugi pa mu govori povelja v različnih jezikih.

»ŠTARTER VISOKEGA ŠARTA«

Cilj: na zabaven, zanimiv in poučen način osvojiti značilnosti visokega štarta, sodelovanje in socializacija otrok.

Pripomočki: piščalka ali štartna klapa.

Opis: otroci se postavijo v vlogo starterja. Njegova naloga je, da preveri pravilne reakcije in položaje na štartna povelja, opozarja na prestopne položaje telesa, prehitre štarte, daje štartna povelja, piska s piščalko ali udari s štartno klapo. Naloga je izjemno koristna in poučna, saj otroci dobijo osebne izkušnje in se tako preko tega dobro naučijo.

»LOV Z VISOKEGA ŠARTA«

Cilj: spoznati in izpopolniti pravilno tehniko visokega štarta.

Pripomočki: lepilni trak, piščalka ali štartna klapa.

Opis: postavitev otrok v dve vrsti, ki sta druga za drugo oddaljeni 2 m. Zavzamejo visoki štartni položaj in na štartni signal začeta vrsti teči. Vadeči iz zadnje vrste poskušajo uloviti vadeče iz sprednje vrste. Vlogi lovca si vrsti kasneje zamenjata. Dolžina lova je 20–25 m (Škof idr., 2010).

»KDO JE NAJHITREJŠI?«

Cilj: spoznati in izpopolniti pravilno tehniko visokega štarta, osvojiti povezavo visokega štarta in teka.

Pripomočki: lepilni trak, piščalka ali štartna klapa.

Opis: otroci zavzamejo pravilni štartni položaj (visoki štart), na štartna povelja »Na mesta!« in »Hop!« štartajo in pretečejo razdaljo 20 m ali 30 m. Štartno črto in cilj se označi z barvnim lepilnim trakom. Naloga naj bo izvedena v obliki tekmovanja (v parih, trojkah).

3.2.2.4.2 Nizki štart

Nizki štart predstavlja za otroke začetnike dokaj zahtevno gibalno nalogo v primerjavi z visokim štartom. Težave pri osvajanju tega elementa nastanejo že pri zavzemanju nizkega položaja telesa, pri celotni koordinaciji rok in nog, pomanjkanje specifične moči ter slabem odzivu od štartnih blokov (Čoh, 1992).

Vadba naj vsebuje elemente zabave, igre, tekmovanja in poučnosti. Ob vsem naštetem mora učitelj upoštevati nekatera načela: sistematičnosti, postopnosti, prilagoditve zahtevam in zmožnostim otrok. Štartni bloki, štartna črta, štartna povelja in tekmovanje za začetnike predstavljajo dodatno obremenitev. Da se otroke razbremenijo, lahko učenje poteka po segmentih, kasneje pa se logično poveže v celoto. Na začetku učenja nizkega štarta je štartne bloke dobro izpustiti, saj v začetni fazi učenja lahko predstavljajo moteč dejavnik (Čoh, 1992).

3.2.2.4.2.1 Tehnika nizkega štarta

Postavitev štartnih blokov pri otroški tehniki nizkega štarta:

- postavitev štartnih blokov v srednji položaj: 1,5–2 stopali; 0,5–1,5 stopala (Škof idr., 2010).

Za nizki štart veljajo tri štartna povelja: »**Na mesta!**«, »**Pozor!**« in »**Hop!**«.

Pozornost pri izvedbi štartnega povelja naj bo usmerjena na:

Štartno povelje »**NA MESTA!**«:

- odzivna noga je v sprednjem štartnem bloku,
- teža telesa je enakomerno porazdeljena na roke in noge,
- roki sta tik za štartno črto in sta postavljeni širše od ramen,
- postavitev prstov, kjer palec in preostali prsti tvorijo črko V,
- glava naj bo v podaljšku trupa,
- pogled, usmerjen v tla,
- dihanje, ki je enakomerno in umirjeno (Škof idr., 2010).

Pri štartnem povelju »**POZOR!**« naj bo pozornost usmerjena:

- boki, ki so za dlan višji od ramen,
- ramena so potisnjena nekoliko naprej,
- kot v kolenu sprednje noge naj bo 80–90 stopinj, zadnje pa 110–130 stopinj,
- teža telesa je enakomerno porazdeljena na roke in noge,
- noge so naslonjene na štartni blok,
- glava je v podaljšku trupa,
- pogled je usmerjen v tla (Škof idr., 2010).

Izhod iz bloka na štartno povelje »**HOP!**«, kjer je pomembno, da:

- odziv silovit, izveden iz obeh stopalk štartnega bloka,
- zamah z roko in nogo naj bo poudarjen,
- pogled usmerjen v tla (Škof idr., 2010).

Prvi koraki poučevanja tehnike nizkega štarta so neločljivo povezani s tekom na kratke razdalje (10, 20, 30 m), pozornost je usmerjena na:

- postavitev stopala na tla,
- prvi koraki naj bodo izvedeni s čim večjo frekvenco,
- postopno podaljševanje korakov,
- nagib zgornjega dela telesa,
- hitrosti v začetku teka naj bo čim večja (Škof idr., 2010).



Slika 6. Nizki štart (osebni arhiv).

3.2.2.4.2.2 Igre in gibalne naloge

»IZPOPOLNJEVANJE NIZKEGA ŠARTA«

Cilj: spoznati, učiti se in izpopolniti pravilno tehniko nizkega štarta.

Pripomočki: lepilni trak, štartna klapa, piščalka, štartni boki.

Opis: k učenju nizkega štarta lahko pristopamo z naslednjimi sistematičnimi koraki:

- visoki štart,
- padajoči štart,
- vmesni položaji,
- polvisoki položaj,
- nizki štart brez blokov,
- nizki štart iz blokov,
- nizki štart na povelje, povezan s šprintom na 20 metrov,
- nizki štart v tekmovalnih okoliščinah (Čoh, 1992).

»POLIGLOT 2«

Cilj: seznaniti se s štartnimi povelji, osvojiti položaj za nizki štart.

Pripomočki: piščalka ali štartna klapa, štartni bloki, primerni za otroke.

Opis: otrokom so na zabaven, inovativen način predstavljena štartna povelja v različnih jezikih (v slovenskem, hrvaškem, francoskem, angleškem, kitajskem, švedskem jeziku, itn.). Učitelj si lahko besede tudi izmislil v tujem jeziku ter pred povelji napove, v katerem jeziku bodo izrečene. Štartna povelja morajo tako tudi zveneti (npr. kitajsko »HO ŠI MI!«). Otroci se »nezavedno naučijo«, da se pri nizkem štartu uporablja tri štartna povelja (»Na mesta!«, »Pozor!«, »Hop!«) in vsako povelje pomeni zavzeti drugačen položaj. Na začetku naj učenje poteka brez štartnih blokov, nato pa se jih uvaja postopoma.

Različice: naloga se lahko izvaja tudi v parih. Vsak v paru trikrat štarta, drugi pa mu govori povelja v različnih jezikih.

»ŠARTER NIZKEGA ŠARTA«

Cilj: na zabaven, zanimiv, odgovoren in poučen način osvojiti značilnosti nizkega štarta, socializacija posameznika.

Pripomočki: piščalka ali štartna klapa, štartni bloki, primerni za otroke.

Opis: otroci se postavijo v vlogo starterja, tako da vsak pride enkrat na vrsto. Njegova naloga je, da preveri pravilne reakcije in položaje na štartna povelja, opozarja na prestopne položaje telesa, prehitre štarte, daje štartna povelja, piska s piščalko ali udari s štartno klapo. Naloga se najprej izvede brez štartnih blokov, doda se jih šele kasneje.

»IZBOLJŠAJ ODRIV!«

Cilj: izpopolnjevati odriv od štartnih blokov.

Pripomočki: štartni bloki, ki so primerni za otroke, piščalka ali štartna klapa.

Opis: z različnimi vajami lahko otroci osvojijo in izboljšajo odriv od štartnih blokov, ker jim na začetku dela velike probleme:

- zaporedni poskoki iz položaja za nizki štart iz štartnih blokov z menjavo noge spredaj,
- skok v daljino s štartnih blokov,
- dvoskok ali troskok s štartnih blokov,
- odriv s štartnih blokov proti odporu partnerja,
- tek v »vpregi« s štartnih blokov (Čoh, 1992).

»ŠPRINT IZ ŠTARTNIH BLOKOV«

Cilj: spoznati in izpopolniti pravilno tehniko nizkega štarta, osvojiti povezavo nizkega štarta in šprinta na različne razdalje.

Pripomočki: lepilni trak, kreda ali stožci, piščalka, štartni bloki.

Opis: otroci zavzamejo pravilni štartni položaj iz štartnih blokov (nizki štart). Na štartna povelja v šprintu pretečejo 10 m, 20 m ali 30 m. Start in cilj se označita z barvnim lepilnim trakom, kredo ali stožci. Naloga naj bo izvedena v obliki tekmovanja (v parih, trojkah).

3.2.2.5 TEK SKOZI CILJ

Zadnji in nezanemarljiv korak pri osvajanju pravilne tehnike teka je **tek skozi cilj**. Zlasti pri začetnikih se s pravilnim tekom skozi cilj lahko občutno izboljša rezultat v šprintu (Škof idr., 2010).

Čoh (1992) navaja najpogostejše napake pri teku skozi cilj:

- ustavljanje pred ciljem,
- gledanje sodnikov in sošolcev na cilju,
- spreminjanje ritma korakov tako, da podaljšujejo korake ali skočijo v cilj.

Opisane napake pomenijo slabši čas na cilju. Začetnike je potrebno opozarjati že na samem začetku, da tečejo s polno hitrostjo in brez sprememb ritma v ciljni ravnini. Včasih tudi ta opozorila ne zaležejo dovolj. Obstaja nekaj učinkovitih prijemov, ki prisilijo vadeče, da napako odpravijo (Čoh, 1992).

»LAŽNI CILJ«, ki je označen z dobro vidnimi stojali in je postavljen 3–5 m izza »pravega« cilja in tako vadeči tečejo skozi pravi cilj s polno hitrostjo (Čoh, 1992).

»TRGANJE CILJNEGA TRAKU«, ki je za otroke zelo privlačen prijem, saj se naučijo pravilne tehnike teka skozi cilj »pravega« cilja (Čoh, 1992).

3.2.2.5.1 Tehnika teka skozi cilj

Čoh (1992) meni, da naj bo učitelj pri izvedbi **tehnike teka skozi cilj** pozoren na:

- hitrost prehoda cilja, ki je največja,
- preprečevanje spremembe ritma korakov,
- preprečevanje skokov v cilj,
- zgornji del trupa (prsi) potisnejo in nagnejo naprej.

3.2.2.5.2 Igre in gibalne naloge

»LAŽNI CILJ«

Cilj: osvojiti pravilen prehod skozi cilj, tek v cilj s polno hitrostjo, brez spremembe ritma v ciljni ravnini.

Pripomočki: piščalka, lepilni trak, stojala.

Opis: s stojaloma se označi »lažni cilj«. Ta je postavljen 3–5 m izza » pravega« cilja. S tem se doseže, da otroci tečejo skozi cilj s polno hitrostjo. Otrokom se ne razkrije, da gre za lažni cilj. Izvedemo v obliki tekmovanja (Čoh, 1992).

»PRETRGAJ CILJNI TRAK!«

Cilj: naučiti pravilno tehniko teka skozi cilj.

Pripomočki: stojala, papirnat trak.

Opis: naloga je zelo privlačna za otroke, ob kateri se naučijo tudi pravilne tehnike teka skozi cilj s »trganjem« ciljnega traku. Na ciljna stojala v višini prsi se priveže papirnat trak, ki ga poskuša vsak, ki gre skozi cilj, pretrgati. To načeloma otroke zelo motivira, pri čemer jih prisili, da tik pred ciljem potisnejo zgornji del trupa močno naprej v želji, da bi se čim prej dotaknil ciljnega traku. Tudi to nalogo se lahko izvede v obliki tekmovanja (Čoh, 1992).

3.2.2.6 ELEMENTARNI ŠTAFETNI TEK S PREDAJO ŠTAFETNE PALICE

Edino kolektivno atletsko disciplino predstavljajo štafetni teki. Ti poleg številnih pozitivnih učinkov na gibalne sposobnosti nosijo širši vzgojno-socializacijski pomen. Z elementarnimi štafetami se vadeči navajajo na medsebojno sodelovanje, prilagajanje osebnih interesov skupini, kolektivni duh in enakopravno vključevanje vseh članov skupine. Vsak posameznik je lahko del zmagovitega moštva, ki deluje kot celota, to pa daje veliko motivacijsko vrednost (Škof idr., 2010). Otroci ob ustreznih elementarnih štafetah doživljajo lepe in prijetne občutke, ki jih lahko delijo z ostalimi člani ekipe.

Uvod v to poglavje naj se začne z elementarnimi štafetnimi igrami, ki so otrokom poznane že od prej. Tako se jim približa nadaljnji potek in sistem učenja štafetnih predaj. Predajajo si različne predmete ali improvizirane pripomočke, ki jih lahko otroci naredijo tudi sami. Gre predvsem za predajo žog, kije, obročev, štafetnih palic v najrazličnejših organizacijskih oblikah. Štafetne palice naj bodo prilagojene otrokom po teži, velikosti in barvi. Lahko se jih naredi iz različnega odpadnega materiala (npr. ostanki papirnatih brisač, različni tulci, platenke ...). Predstavi in razloži se nekatere pojme, ki se pojavljajo v tem poglavju: **štafeta, spodnja in zgornja predaja, predajni prostor.**

Ko se otroci naučijo pravilne tehnične spodnje in zgornje predaje, sledi izpopolnjevanje predaje palice v parih: **na mestu**, v **hoji**, **lahkotnem teku**, **šprintu**. Kasneje, ko otroci že obvladajo predajo v parih, lahko predajajo v skupini (v **hoji**, **lahkotnem teku** in v **šprintu**). Nadaljuje se z učenjem predavanja štafetne palice v **predajnem prostoru** ter izpopolnjevanje **visokega** in **polvisokega štarta**. Tako kot vsako poglavje se zaključuje tudi to s predajami štafetnih palic v različnih oblikah **tekmovalnih okoliščin**.

Učitelj mora pred vadbo podati natančna, jasna navodila, vendar jih lahko glede na prostorske danosti in razvojno stopnjo otrok prilagodi. Za dobro organizacijo štafet se je potrebno držati določenih metodično-didaktičnih načel:

- štafeto razložiti, prikazati (video posnetek, demonstracija), navdušiti zanjo,
- štafeta primerno zahtevna in intenzivna glede na vadeče,
- število članov naj bo optimalno (ne preveč),
- večkratna ponovitev štafete, ki je otrokom posebej priljubljena,
- spoštovati in upoštevati pravila,
- moštva, izbrana tako, da ima vsaka ekipa možnost uspeha in zmage,
- uporaba različnih primernih štafetnih rekvizitov glede na razvojno stopnjo: palice, kiji, obroči, žoge, itn.,
- ob koncu štafet mora učitelj jasno sporočiti rezultate (Čoh, 1992).

3.2.2.6.1 Tehnika predaje štafetne palice

a) Spodnja predaja

Prinašalec preda palico od spodaj navzgor. Sprejemalec ima roko v rahlem zaročenju, dlan roke v obliki črke V, pogled usmerjen naprej (Škof idr., 2010). Spodnja predaja je bolj priročna kot predaja od zgoraj, primerna za začetnike, verjetnost padca palice je tu manjša (Čoh, 1992).

»Pri **spodnji predaji** je za **prinašalca** štafetne palice pomembno, da:

- zakliče »Hop!«, ko je 1,5 metra za sprejemalcem,
- vedno predaja iz desne v levo roko ali obratno,
- položi štafetno palico v roke sprejemalca tako, da zadene črko V v sredino,
- drži palico tako, da jo lahko sprejemalec prime v zgornji tretjini« (Škof idr., 2010, str. 57).

»Pri **spodnji predaji** je za **sprejemalca** pomembno, da je:

- zaročenje izvedeno na znak »Hop!«,
- sprejemajoča roka čim mirnejša, brez odvečnih gibov,
- palec močno odmaknjen od dlani,
- dlan sprejemajoče roke usmerjena navzdol,
- prijem štafetne palice na zgornji tretjini« (Škof idr., 2010, str. 57).

b) Zgornja predaja

Prinašalec preda štafetno palico od zgoraj navzdol. Sprejemalec ima roko v večjem zaročenju, dlan sprejemajoče roke ima obrnjeno navzgor, v obliki črke V (Škof idr., 2010).

»Pri **zgornji predaji** je za prinašalca štafetne palice pomembno, da:

- zakliče »Hop!«, ko je od sprejemalca oddaljen 1,5 m,
- vedno predaja iz desne v levo roko ali obrnjeno,
- položi štafetno palico v roke sprejemalca na sredino dlani,
- drži palico tako, da jo lahko sprejemalec prime v zgornji tretjini« (Škof idr., 2010, str. 57).

»Pri **zgornji predaji** je za sprejemalca pomembno, da je:

- večje zaročenje izvedeno na znak »Hop!«,
- sprejemajoča roka čim bolj mirna, brez odvečnih gibov,
- palec močno odmaknjen od dlani,
- dlan sprejemajoče roke usmerjena navzgor,
- prijem štafetne palice na zgornji tretjini« (Škof idr., 2010, str. 57).

V nadaljevanju so predstavljene različne oblike štafetnih tekov, pri katerih vadeči pridobijo ustrezna znanja in osvojijo pravilno tehniko predaj štafetne palice. Hitrost predaje se najprej uči počasneje, nato se postopno povečuje (Škof idr., 2010).



Slika 7. Predaja štafetne palice, zgornja predaja (osebni arhiv).



Slika 8. Predaja štafetne palice, spodnja predaja (osebni arhiv).

3.2.2.6.2 Igre in gibalne naloge

»PRINESI, ODNESI!«

Cilj: razvijati hitrost in hitre spremembe gibanja, občutek povezanosti s člani ekipe, vsak član pripomore k uspehu skupine.

Pripomočki: obroči, kiji, štafetne palice, mehke žoge, kreda.

Opis: tekmovanje poteka med dvema skupinama, ki sta postavljeni v koloni. Pred vsako kolono sta 2 obroča ali 2 narisana kroga s premorom 1 m. Prvi obroč je postavljen 2 m od štartne črte, drugi pa 15 m. V prvem obroču so postavljeni 3 predmeti (štafetna palica, kij, mehka žoga). Naloga vadečega, ki je na vrsti, je, da predmete posamično prenese v drugi obroč ali krog. Naslednji vadeči, ki mu sledi, enako prinese predmete iz drugega v prvi krog, itn., dokler ne pridejo na vrsto vsi člani ekipe (Čoh, 1992).

»TRIJE OBROČI IN ŠTAFETNE PALICE«

Cilj: spoznati predajo štafetne palice v igri, občutek pripadnosti ekipi.

Pripomočki: štafetne palice, obroči.

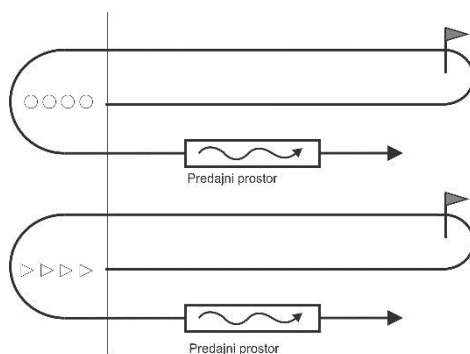
Opis: dve ali več ekip v kolonah z optimalnim številom članov. Obroči so od štartne črte odmaknjeni (prvi 5 m, drugi 10 m, tretji 15 m). Skupina ima tri štafetne palice, ki so postavljene pred štartno črto. Naloga prvega vadečega je, da prinese prvo palico v prvi obroč, se vrne po drugo in jo prinese v drugi obroč, nato se vrne po tretjo in prinese v tretji obroč. Naslednji vadeči pobira štafetne palice po enakem vrstnem redu kot njegov predhodnik. Zmaga skupina, ki prva opravi zahtevano nalogo (Škof idr., 2010).

»ŠTAFETNI TEK OKOLI STOJALA«

Cilj: razvijati hitrost in hitre spremembe gibanja, rokovati in učiti se predaje štafetne palice v igri.

Pripomočki: stojala, stožci ali talne oznake, štafetne palice, žoge ali kiji.

Opis: dve ali več ekip stoji v kolonah. 15 do 20 m od startne črte je postavljenih toliko stojal, kot je število ekip. Na štartni znak stečejo prvi tekmovalci na čelu ekip do stojal, jih obkrožijo, nazaj se vrnejo tako, da obkrožijo svoje kolone in predajo štafetne palice naslednjim tekmovalcem v označenem predajnem prostoru, ti ponovijo enako nalogo. Zmagovalna skupina je tista, katere zadnji tekmovalec prvi priteče na cilj. Poleg štafetne palice se lahko predaja drobne rekvizite, kije, žoge, itn. (Čoh, 1992).



Slika 9. Štafetni tek okoli stojal (Čoh, 1992).

»BUMERANG ŠTAFETA«

Cilj: rokovati se in učiti predaje štafetne palice, razvijati hitrost in hitre spremembe smeri.

Pripomočki: štafetne palice, barvni lepilni trak ali stožci.

Opis: vadeči so razdeljeni v skupine, ki stojijo v kolonah. Na tleh so označene tri črte, ki so od štarta oddaljene različno (prva 10 m, druga 15 m in tretja 20 m). Vadeči na čelu kolone s štafetno palico v roki steče do prve črte, se vrne nazaj na štartno črto, steče do druge, se zopet vrne na štartno črto, steče do

tretje in se hitro vrne na štart, da preda štafetno palico naslednjemu tekmovalcu. Pri obratih vadeči prestopi črto z eno nogo (Čoh, 1992).

»KROŽNA ŠTAFETA«

Cilj: rokovati se in učiti predaje štafetne palice.

Pripomočki: talne oznake ali plastični klobučki, kreda, štafetne palice.

Opis: tekmovanje treh ekip z optimalnim številom tekmovalcev. Na tleh je zarisan krog s premerom 15 m, ekipe pa so razporejene v obliki črke Y. Na znak vsi zunanji tekmovalci hitro obkrožijo krog, se vrnejo na svoja mesta, kjer na točno določen način predajo štafetno palico svojemu nasledniku, ki opravi enako nalogo. Po dogovorjeni predaji palice se igralec postavi v središče kroga, ostali pa se pomaknejo za eno mesto proti obodu kroga. Palico lahko predajo na mestu ali pa v prednjem prostoru, dolgem 2 m (Čoh, 1992).

»PREDAJA NA MESTU«

Cilj: učiti in utrjevati celotno predajo in sprejem štafetne palice na mestu. Izvedba v spodnji in zgornji predaji.

Pripomočki: štafetne palice.

Opis: predajanje in sprejemanje palice na mestu. Otroci postavijo roko v položaj za sprejemanje palice na slušni znak »Hop!« ali »Zdaj!«. Ko pride palica do prvega, gre ta na konec vrste in z oddajo palice zadnjemu gre štafetna palica zopet do prednjega v vrsti. Vadijo naprej spodnjo, nato zgornjo predajo. Izvajajo najprej v parih, nato v skupini (koloni).

»PREDAJA V HOJI«

Cilj: učiti in utrjevati predajo štafetne palice v hoji. Izvedba v spodnji in zgornji predaji.

Pripomočki: štafetne palice.

Opis: predajanje in sprejemanje palice v hoji. Otroci postavijo roko v položaj za sprejemanje palice na slušni znak »Hop!« ali »Zdaj!«. Ko pride palica do prvega na čelu kolone, gre ta na konec vrste in z oddajo palice zadnjemu gre štafetna palica zopet do prednjega na čelu kolone. Vadijo tako spodnjo kot zgornjo predajo. Izvajajo najprej v parih, nato v skupini.

»PREDAJA V POČASNEM TEKU«

Cilj: učiti in utrjevati predaje štafetne palice v počasnem teku. Izvedba predaje palice v spodnji in zgornji predaji v določenem predajnem prostoru.

Pripomočki: stojala, kreda, barvni lepilni trak ali talne oznake, štafetne palice.

Opis: naloga je podobna prejšnji, poveča se predajni prostor, ki je dolg 10 m. Izvedba predaje je v počasnem teku. Zmaga skupina, ki prva opravi nalogo (Škof idr., 2010).

»ČETVORKE«

Cilj: učiti in utrjevati predajo štafetne palice v teku. Izvedba v spodnji in zgornji predaji.

Pripomočki: štafetne palice.

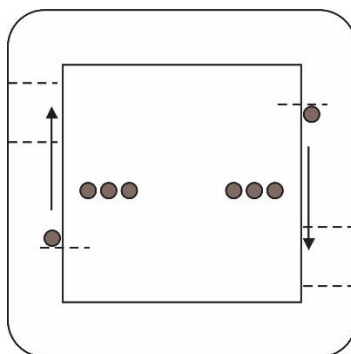
Opis: ekipe razporejene tako, da ima vsaka po 4 člane. Zadnji v koloni ima štafetno palico, ki jo po štartnem znaku preda naslednjemu. Naloga vadečih je, da tečejo proti določeni ciljni črti in varno prenesejo palico na čelo kolone. Štafetna predaja je vnaprej dogovorjena, vadeči si predajajo palico iz leve v desno ali obratno. Zmagovalna skupina je tista, ki prva v celoti preide ciljno črto (Škof idr., 2010).

»ŠTAFETNI TEK PO OBODU TELOVADNICE«

Cilj: izpopolnjevati zgornjo in spodnjo predajo ter predajo v prilagojenem predajnem prostoru, izvedba naloge v tekmovalnih okoliščinah.

Pripomočki: štafetne palice, kreda, barvni lepilni trak, talne označbe ali stožci.

Opis: otroci so razporejeni v dve skupini, kot prikazuje *slika 10*. Na znak za pričetek štartata prva dva na čelu ekip in stečeta po obodu telovadnice v smeri urinega kazalca. Štafetno palico nosita v desni roki. Predajni prostor je oddaljen 5 m od štarta in je dolg 10 m. Naslednji tekač štafetno palico čaka v polvisokem štartnem položaju. Predaja mora biti opravljena znotraj 10-metrskega prostora iz desne v levo roko. Naslednji tekač si med tekom preda štafetno palico iz leve v desno roko (Škof idr., 2010).



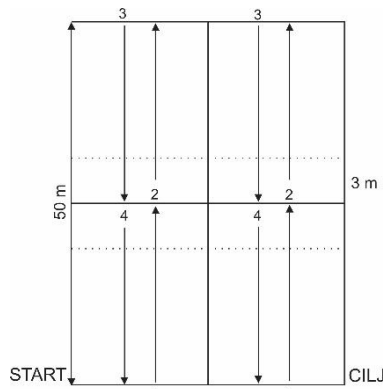
Slika 10. Štafetni tek po obodu telovadnice (Škof idr., 2010).

»TEKMOVANJE ŠTAFET«

Cilj: izpopolnjevati zgornjo in spodnjo predajo ter predajo v predajnem prostoru, izvedba štafete v tekmovalnih okoliščinah.

Pripomočki: štafetne palice, kreda, barvni lepilni trak, talne označbe ali stožci.

Opis: sodeluje več ekip z optimalnim številom vadečih. Na dogovorjen način predati štafetno palico v 3-metrskem predajnem prostoru. Glede na število sodelujočih se tekmovalec številka ena po pravilni predaji postavi na mesto številka dve, tekmovalec številka dve se postavi po predaji na mesto številka tri, tekmovalec številka tri na mesto številke štiri ... (Novak, 1981).



Slika 11. Tekmovanje štafet (Novak, 1981).

»ŠTAFETA 6 x 50 m«

Cilj: izpopolnjevati zgornjo in spodnjo predajo ter predajo v predajnem prostoru, izvedba štafete v tekmovalnih okoliščinah.

Pripomočki: žoge, kiji, štafetne palice, talne označbe ali stožci.

Opis: učenje predaj v tekmovalnih okoliščinah. Otroci čakajo v prednjem prostoru, ki je dolg do 15 metrov. Najprej si predajajo žoge, kije ter šele na koncu štafetne palice, ki so lahko narejene iz tulcev papirnatih brisač.

3.2.2.7 ELEMENTARNE OBLIKE TEKA ČEZ OVIRE

Tek čez ovire je ena izmed zahtevnejših atletskih disciplin. Tu se izmenjujeta ciklično gibanje (šprint) in prehod preko ovire. Za otroke je izjemno privlačna disciplina in ima pomembno vlogo zaradi številnih pozitivnih učinkov na njihov gibalni razvoj. Pri teku čez ovire gre za večplastni učinek, saj se ob tem razvijajo sposobnosti tudi za ostale atletske discipline (šprint, skok v daljino, skok v višino, meti) in druge športne panoge (Čoh, 1992). Učenje tehnike teka čez ovire pri otrocih poteka po olajšani poti, na prilagojen, igriv, poučen način, s pestro uporabo vadbenih pripomočkov.

Čoh (1992) navaja, da je tek čez ovire ena najbolj univerzalnih gibalnih nalog, kjer se razvijajo naslednje sposobnosti in lastnosti:

- hitrost (dober šprinter),
- eksplozivna in elastična moč,
- gibljivost,
- koordinacija,
- vzdržljivost v odzivni moči,
- osebne lastnosti (pogum, odločnost).

Vsi opisani elementi, združeni v celoto, predstavljajo visoko stopnjo tehničnega znanja teka čez ovire (Škof idr., 2010).

Tehnika prehoda čez ovire je zahtevna gibalna naloga, pri kateri je brezpogojno potrebna ustrežna raven razvitosti gibalnih sposobnosti. Ne glede na zahtevnost discipline je mogoče osnovne značilnosti tehnike poenostaviti in prilagoditi zahtevam otrok.

Da se elementarne oblike teka čez ovire približa vadečim, je v prvi fazi potrebna celostna obravnava (sintetična metoda), pri tem pa se izluščijo le najpomembnejši elementi (Škof idr., 2010).

Elementarne oblike teka čez ovire imajo osnovne značilnosti vrhunske tehnike:

- štart in tek do prve ovire,
- prehod ovire,
- ustrezen ritem teka med ovirami (Škof idr., 2010).



Slika 12. Polivalentne blazine (osebni arhiv).



Slika 13. Male metodične ovire (osebni arhiv).

3.2.2.7.1 Kako pristopati k poučevanju elementarne in nadaljevalne tehnike teka čez ovire?

Prva faza učenja elementarnega teka čez ovire poteka po t. i. sintetični metodi, kar pomeni učenje in vadba elementa v celoti. Otroci tako dobijo celostno predstavo o nekem gibanju. Po osvojenem »grobem« gibanju lahko učenje postopno prehaja na analitično metodo poučevanja tehnike. Tu se celostno gibanje razbije na posamezne dele (učenje fine tehnike, odpravljanje napak ...).

Pomembno načelo pri učenju prehoda ovir je načelo postopnosti zviševanja ovir in razdalj med njimi. Višina ovir se prilagodi najšibkejšemu vadečemu (telesna višina, telesne sposobnosti, itn.), po potrebi se postopno dviguje (do 40 cm). Višina ovir vadečemu ne sme predstavljati gibalnega problema ali izvora strahu. Prehod ovir mora potekati čim bolj tekoče in ritmično.

Kot ovire se lahko uporablja: ležeče palice, kolebnice, stožce, medicinke, prostore, zarisane na tleh, like iz mehke pene, polivalentne blazine (trikotne, polkrožne, pravokotne), nizke atletske ovire. Najprimernejše za učenje tehnike teka čez ovire so male (metodične) atletske ovire. Te so lahke, prečka je oblazinjena z neoprensko peno, višina se lahko spreminja glede na višino otrok, predvsem pa niso nevarne za poškodbe vadečih. Pomembno je postopno dvigovanje višine ovir in primerne razmika med ovirami. Otroke je potrebno seznaniti o pravilni postavitvi ovir glede na smer teka. To odločilno vpliva na to, da se ovira varno podre ter pri tem ne pride do poškodb. Kot že večkrat omenjeno, je na začetku poučevanja tehnike teka čez ovire potrebno tehniko čim bolj poenostaviti. Da so otroci motivirani za novo atletske disciplino, se ta organizira v obliki različnih poligonov, štafetnih iger, vadb po postajah in tekmovanj.

Ko otroci osvojijo elementarne oblike teka čez ovire, se vadbo nadgradi z nadaljevalnimi oblikami teka čez ovire. V nadaljnjem poučevanju naj bo tehnika teka čez ovire predstavljena po segmentih z ohranitvijo nekaterih elementov vrhunske tehnike. Dobro je, da se otroci čim prej srečajo s pravilno tehniko, saj so dokaj dojemljivi in tako v kasnejšem obdobju le še izpopolnjujejo celotno tehniko (Škof idr., 2010).

3.2.2.7.2 Igre in gibalne naloge

»PAZI KAČE!«

Cilj: spoznati elementarne oblike teka čez ovire.

Pripomočki: kolebnice, vrvi, palice, talni trakovi, kreda.

Opis: vadeči na poljuben način pretečejo različne ležeče ovire (zarisane črte in polja, kolebnice, vrvi, palice, talne trakove). Ovire si sledijo eno za drugo, so v primerni razdalji in zaporedju.

Različica: nalogo se lahko izvede v različnih učnih oblikah, kot so: štafetne igre, nihajna štafeta, poligon ali različni obhodi telovadnice.

»PRESKOČIMO REKO NIL«

Cilj: spoznati elementarne oblike teka čez ovire.

Pripomočki: različne talne oznake, polivalentne blazine, klasične blazine, različni nenevarni predmetni, liki iz mehke pene, plastični kloбуčki, stožci, kreda.

Opis: preteči in preskočiti je potrebno več zaporednih ovir ali polj:

- različne talne oznake,
- klasične blazine (otroci tečejo po blazinah in preskakujejo razmike med njimi), različne oblike polivalentnih blazin (polkrožna, trikotna, pravokotna),
- označena ali narisana polja,
- liki iz mehke pene, stožci, plastični kloбуčki ...

Različica: nalogo se lahko izvede v različnih učnih oblikah: štafetni tek, nihajna štafeta, poligon ali različni obhodi telovadnice.

»TEK ČEZ IGRAČE«

Cilj: spoznati elementarne oblike teka čez ovire.

Pripomočki: mehke, penaste igrače različnih velikosti in oblik, ki jih otroci prinesejo od doma.

Opis: otroci pretečejo več zaporednih igrač, ki so različnih oblik in velikosti. Igrače so iz mehkih materialov, brez ostrih delov in niso nevarne za kakršnekoli poškodbe.

Različica: nalogo se lahko izvede v različnih učnih oblikah: štafetni tek, nihajna štafeta, poligon ali različni obhodi telovadnice.

»NEVARNI ŽARKI«

Cilj: spoznati elementarne oblike teka čez ovire.

Pripomočki: stojala, elastične vrvice ali trakovi.

Opis: vadeči pretečejo več zaporednih vrvic, ki so vodoravno privezane na stojala različnih višin.

Različica: nalogo se lahko izvede v različnih učnih oblikah: štafetni tek, nihajna štafeta, poligon ali različni obhodi telovadnice.

»TEK ČEZ MALE MEHKE ATLETSKE OVIRE«

Cilj: spoznati elementarne oblike teka čez ovire.

Pripomočki: nizke atletske ovire, male mehke metodične atletske ovire.

Opis: otroci na poljuben način ritmično in tekoče pretečejo več zaporednih ovir.

Različica: izvedba v različnih učnih oblikah: štafetni tek, nihajna štafeta, poligon ali različni obhodi telovadnice.

3.2.2.7.3 Ohraniti osnovne značilnosti vrhunske tehnike teka čez ovire

Pri nadaljnjem učenju teka čez ovire se najprej poučuje tehniko **zamašne noge**, **odrivne noge** in nato **prehod ovire**. Za nekatere otroke ta razčlenjenost poučevanja predstavlja veliko težavo pri povezovanju elementov v celoto (Škof idr., 2010). Pomemben je izbor ovir, njihove višine in razdalje med njimi, ki bodo omogočale značilnosti teka čez ovire. Pred samim začetkom učenja pravilne tehnike naj otroci nekajkrat pretečejo ovire na svoj, poljuben način, potem pa se preide k metodičnemu preučevanju prehoda ovir.

Otroci so v tem obdobju izredno dojemljivi, njihova motorična shema je plastična za učenje določenih gibalnih nalog, zato je potrebno to izkoristiti v njihov prid. Predstaviti in približati se jim mora pravilno tehniko prehoda ovir, pri tem pa se držati načela **postopnosti**. Čeprav se zdi precej zapleteno in dokaj

gibalno zahtevno, nekateri otroci zelo hitro in brez večjih težav osvojijo vsaj približek pravilne tehnike. Pomembno je, da se vadečim že na začetku učenja predstavi, pokaže in demonstrira pravilne metodične korake in segmente tehnike teka čez ovire. Le tako se bo delo v prihodnosti dobro obrestovalo. Otroci bodo tehniko že na samem začetku pravilno »avtomatizirali« in »sprogramirali« v svoj motorični program, kasneje pa nadgradili in osvojili v celoti. Seveda se je potrebno zavedati dejstva, da niso vsi otroci tako gibalno sposobni in dojemljivi. Izkušnje kažejo, da je najslabše ravno to, da se otroci že na samem začetku površno ali napačno naučijo. Nepravilne gibe, ki jih otrok že avtomatizira, je izredno težko odpraviti in popraviti. To seveda velja pri večini športov in ne samo pri atletiki. Zato se že na samem začetku nagiba k temu, da **tehnika teka čez ovire ohranja značilnosti vrhunske tehnike** že v zgodnjem obdobju učenja.

3.2.2.7.4 Tekmovanje v teku čez ovire

Ob vsakem zaključku neke tematike ali discipline je priporočljivo, da učitelj organizira tekmovanje v najrazličnejših oblikah poligonov ali štafet. Tekmovanje je lahko skupinsko, v parih ali posamično. Različne oblike poligonov predstavljajo primerno sredstvo, s katerim lahko zajemamo osnovne značilnosti teka čez ovire – tek z osmimi koraki do prve ovire, tek s tremi koraki med ovirami in prehod ovire. Pozornost učitelja pri postavitvi poligona naj bo usmerjena na višino in razdaljo ovir, tako da bo prehod ovir potekal čim bolj tekoče in ritmično.

Primer: »ZLATI OVIRAŠ«

Cilj: približati se pravilni tehniki teka čez ovire, povezati zamašno in odzivno nogo, tekoče in ritmično preteči ovire.

Pripomočki: nizke atletske ovire.

Opis: vadeči se poizkuša približati pravilni tehniki teka čez ovire. Ovire naj preteče čim bolj tekoče in ritmično. Dolžina proge je 40 m, od štarta do prve ovire je 10 m, razdalja med ovirami je 6,5 m, višina ovir je do 40 cm.

3.2.2.8 ELEMENTARNE OBLIKE SKOKOV V DALJINO

Skoki na sploh spadajo med osnovna elementarna gibanja, ki jih otroci že v zgodnjem otroštvu hitro osvojijo do te mere, da jim omogoča medsebojna primerjanja in tekmovanja. Skoki v daljino so del vsakodnevnih gibalnih aktivnosti (tek, odziv z eno nogo in doskok na obe) in predstavljajo sestavni del naravnega človeškega gibanja. Z različnimi skoki prek različnih ovir otroci pridobijo pogum, samozavest in odločnost. Zahtevnost nalog mora biti prilagojena njihovim sposobnostim, sicer lahko pride do raznih poškodb in strahu (Škof idr., 2010).

Zaradi dostopnosti, elementarnosti, varnosti in pozitivnih vplivov na psihofizični ravni otrok je skok v daljino del osnovnih vsebin pri urah športa. Vadba se lahko organizira v telovadnici z mehkim doskočiščem na blazine, kot tudi na prostem na skakališču z mivko ali šolskem stadionu (Škof idr., 2010).

Namen elementarnih oblik skokov je predvsem pridobivanje osnovnih skakalnih izkušenj. Začetki skoka v daljino predstavljajo naloge za osvajanje osnovnih elementov tehnike skakanja, osnovne gibalne izkušnje z odzivom, zamahom in držo telesa. V didaktičnem načrtu prve korake poučevanja skoka v

daljino predstavljajo: hopsanje s poudarkom na dolžini skokov, tek s poudarjenim odzivom, skoki s kolebnico, skoki čez vrtečo kolebnico, skoki čez ležeče kolebnice, skoki čez palice, skoki čez medicinke, skoki čez polja in jarke, skoki čez obroče, skoki čez kotalečo žogo, skoki čez polivalentne blazine, skoki čez švedsko klop, skoki vzdolž vrvice, skoki čez nizke ovire (Čoh, 1992).

Otroci si z elementarnimi oblikami skokov nabirajo začetne gibalne izkušnje in pri tem razvijajo nekatere osnovne gibalne sposobnosti, kot so koordinacija, odzivna in eksplozivna moči nog. Elementarne oblike skokov predstavljajo tudi:

- sonožni in enonožni odziv prek različnih orodij, ovir,
- sonožni in enonožni odziv s povišanega odpravnega (odzivna deska, pokrov švedske skrinje): prek vrvice, ovire, z dotikom visečega predmeta med letom,
- skoki v globino (obrati med letom, pritegovanje kolen k prsim, prijem za pete, plosk med letom, dotik visečega predmeta, korak v zraku),
- različne vrste mnogoskokov prek različnih telovadnih orodij, klopi, ovir, palic ... (Čoh, 1992).

Naštete elementarne oblike skokov zaradi motivacije otrok je najbolje izpeljati v obliki različnih **lovljenj**, **štafet** (štafete v skokih s sonožnimi in enonožnimi skoki, štafete v dvojicah, ekipne štafete, štafete z žogo), **skakalnih poligonov** in **iger**.

Pri procesu poučevanja je pomembno, da se vadeče navadi na pomen opazovanja gibanja, razlikovanja med pravilnim in nepravilnim. Zelo učinkovita motivacijska metoda je **delo v parih**, kjer eden v paru izvaja nalogo, drugi ga opazuje in mu z nasveti pomaga k boljši izvedbi elementa (Škof idr., 2010). Pri vadbi je pomembno, da so izbrane pravilne elementarne oblike in vaje, ki izhajajo iz **pravilne tehnike skoka v daljino**.

3.2.2.8.1 Tehnika skoka v daljino

Uspešen skok v daljino predstavlja racionalen način prehoda iz zaleta v fazo leta. Začetki metodičnega poučevanja tehnike se pričnejo z elementarnimi oblikami skokov, daljinskih skokov, izpopolnjevanje zaleta, odziva, leta in doskoka. Zadnja ura v tem sklopu naj bo namenjena tekmovanju (Škof idr., 2010). Skok v daljino sestavljajo:

- zalet,
- odskok,
- let,
- doskok.

ZALET, ODSKOK, LET, DOSKOK

Skok v daljino sestavljajo štiri faze: **zalet**, **odriv**, **let** in **doskok**. Učenje skoka v daljino poteka v začetnih fazah učenja v olajšanih okoliščinah. To pomeni predvsem omejitev dolžine zaleta in povišanje odzivnega mesta (pokrov švedske skrinje, odzivna deska prikrita z blazino ali brez ...). Manjša hitrost krajšega zaleta pa pripomore k tehnični pravilnosti zaleta, odziva in celotnega skoka. Povišano odzivno mesto omogoča lažji odziv, posledično tudi daljši skok in hitrejši napredek pri osvajanju tehnike (Škof idr., 2010).

Učitelj omeji dolžino zaleta 5–10 metrov. Na začetku učenja zalet ni točno odmerjen, v kasnejšem poteku učenja se odmeri 6 tekalnih korakov, to je z osmimi podaljšanimi hodnimi koraki. Na to izmerjeno mesto vadeči postavi odzivno nogo (Škof idr., 2010).

Enonožni odriv je odločen, energičen, usmerjen navzgor in naprej, iztegnitev odrivne noge je potrebna v vseh sklepih. Doskok je sonožen, mehek in prožen. Pri doskoku poskuša skakalec noge potisniti čim bolj naprej, prav tako tudi trup – položaj »zapiranje knjige«. Delo krožnega gibanja rok je v kasnejših fazah učenja zelo pomembno (Pišot in Jelovčan, 2006).

S kratkimi in hitrimi koraki izveden zalet, enonožni odriv navzgor in naprej. V fazi leta skakalec obdrži položaj, ki ga je imel v trenutku odriva, sledi sonožni doskok. Pri sonožnem doskoku mora biti položaj stopal vzporeden, brez minimalnega razkoraka nog (Škof idr., 2010).

❖ ZALET

Zalet igra pomembno vlogo pri nadaljnjih fazah skoka v daljino. Pri **zaletu** je pomembno, da je:

- primerno dolg, ritmičen, s postopnim povečanjem hitrosti in frekvence korakov,
- izveden po srednjem delu stopala,
- začetek zaleta izveden s povečanim nagibom trupa naprej, nagib trupa se zmanjša v srednjem delu zaleta, poveča se dolžina koraka,
- predzadnji korak je nekoliko daljši, zadnji pa krajši in hitrejši.

❖ PRIPRAVA NA ODRIV

»Zadnji koraki, navadno zadnja dva v zaletu, služijo pripravi na odriv (prehod iz vodoravnega v poševno gibanje). Pripravo na odriv skakalec izvede tako, da:

- poveča frekvenco zadnjih korakov (ritem korakov),
- nekoliko spremeni dolžino posameznih korakov v zaključnem delu zaleta.

Skakalec podaljša predzadnji korak in s tem zniža težišče telesa ter poskuša kar se da hitro izvesti zadnji, nekoliko skrajšan korak« (Škof idr., 2010, str. 197).

❖ ODRIV

Pri **odrivu** je pomembno, da je:

- telo vzravnano,
- postavitev odrivne noge je aktivna, hitra, energična, čvrsto na tla, pod težišče telesa, na celo stopalo,
- noga je popolna iztegnjena,
- boki so pred stopalom odrivne noge,
- ramena ne smejo uhajati naprej,
- hiter, močan in energičen zamah zamašne noge, v smeri navzgor in naprej,
- aktiven zamah rok,
- pogled, usmerjen vodoravno naprej.

❖ LET

Po odrivu poskuša skakalec obdržati takšen položaj, kot ga je imel v trenutku odriva. Pri fazi **leta** je pomembno:

- pravilna koordinacija rok in nog,
- zamašna noga gre do vodoravnega položaja stegenice,
- pogled, usmerjen naprej,
- »priprava na doskok naj bo čim kasneje, prenos odrivne noge za doskok naj bo izveden tik pred doskokom« (Škof idr., 2010, str. 200).

❖ DOSKOK

Doskok naj bo izveden čim kasneje, s prenosom odrivne noge tik pred doskokom. Pri **doskoku** je pomembno:

- noge potisniti čim bolj naprej,
- skakalec pri doskoku priključi odzivno nogo k zamašni (položaj zapiranje knjige),
- ob dotiku s tlemi sledi amortizacija doskoka do sedečega položaja,
- stopala ob doskoku so postavljena vzporedno,
- z rokami zamah navzdol in nazaj.



Slika 14. Skok v daljino (osebni arhiv).

3.2.2.8.2 Igre in gibalne naloge

»SKOKI IN POSKOKI Z MESTA IN V GIBANJU«

Cilj: seznaniti z različnimi skoki in poskoki za razvoj skakalne motorike, tehnike skoka v daljino, razvijati odzivno moč nog in koordinacijo.

Pripomočki: mehke žoge.

Opis: otroke seznaniti z različnimi poskoki in skoki, ki so izvedeni na različne načine. Naloge posredno in neposredno vplivajo na otrokovo skakalno motoriko in na nekatere gibalne sposobnosti:

- sonožni skoki, pri čemer je iztegnjeno telo,
- sonožni poskoki iz polpočepa,
- sonožni poskoki z dviganjem kolen k prsim,
- sonožni poskoki v izpadni korak,
- sonožni poskoki z žogo med kolena,
- hopsanje v višino,
- hopsanje v daljino,
- tek s poudarjenim odzivom na vsak 2., 3., 4. korak (Antekolović in Baković, 2008).

»SKOKI, POSKOKI in NASKOKI« čez in na različne ovire ali orodja

Cilj: vadeče seznaniti z različnimi skoki, poskoki in naskoki čez različne ovire za razvoj skakalne motorike, tehnike skoka v daljino, razvijati odzivno moč nog in koordinacijo.

Pripomočki: kolebnice, palice, talne označbe, težke žoge, obroči, nenevarni mehki predmeti, žoge, polivalentne blazine, male mehke atletske ovire, vrstica navezana na stojali, pokrov švedske skrinje, klop.

Opis: izvedba različnih skokov, poskokov in naskokov. Naloga se lahko izvede v obliki skakalnega poligona, vadbe po postajah ali štafetnih iger:

- poljubni skoki in poskoki čez (ležeče) kolebnice, skoki čez vrtečo kolebnico, palice, talne označbe, težke žoge, kotaleče žoge, obroče, nenevarne mehke predmete, označena polja, skoki čez jarek (blazine med seboj približujemo ali razmikamo), čez ovire (male pregibne atletske ovire), skoki vzdolž vrvice ...
- naskoki na pokrov švedske skrinje, klopi, debele blazine, trše blazine ...

»MNOGOSKOKI«

Cilj: razvijati skakalno motoriko, odzivno moč nog in koordinacijo.

Pripomočki: talne oznake, polivalentne blazine, nizke atletske ovire, obroči, kolebnice, mehke žoge.

Opis: izvedba različnih mnogoskokov (zaporedno povezani skoki), ki so lahko izvedeni enonožno (samo z eno nogo ali izmenično), sonožno, brez ali s pomočjo različnih orodij. Naloge so sledeče:

- žabji poskoki,
- zaporedni sonožni poskoki: čez talne oznake, ležeče kolebnice, označena polja, v obroče, koordinacijsko lestev, polivalentne blazine, nizke ovire,
- mnogoskoki z žogo med kolena,
- enonožni poskoki: s prosto nogo se med skokom zamahuje (krožni gibi), poskoki so lahko izvedeni brez ali preko različnih ovir (talne oznake, ležeče kolebnice, označena polja ...),
- izmenični enonožni poskoki (po talnih označbah, čez ležeče kolebnice, polivalentne blazine, razmike med blazinami),
- bočni poskoki: preko ležečih kolebnic, polkrožnih polivalentnih blazin, talnih oznak, malih atletske ovir, razmaknjenih blazin ...

»GLOBINSKI SKOKI«

Cilj: razvijati odzivno in odskočno moč nog, koordinacijo celega telesa, krepiti iztegovalke nog in trupa.

Pripomočki: blazine, debele blazine, trše blazine, polivalentne blazine, mala švedska skrinja, švedska skrinja, klop, žoge, obroči, premični košarkarski koš.

Opis: globinski skoki so pliometrična vaja, ki je koristna v vseh športih. Sledeče naloge:

- skoki v globino (iz pokrova švedske skrinje, blazin, klopi ...) z različnimi nalogami (obrat, pritegovanje kolen, plosk z rokami nad seboj ali za seboj, prijete se za prste, dotakniti viseči predmet v zraku, narediti korak v zraku),
- skok iz švedske skrinje z lovljenjem žoge in zadevanjem koša ali določenega cilja med letom,
- različni skoki in naskoki na stopnicah,
- skok z višine, doskok v telemark,
- skok z višine, doskok v cilj (obroč, označeno polje, blazine),
- skok z višine, preval naprej takoj po doskoku,
- skoki s sonožnim odzivom z mesta v daljino in globino,
- serija sonožnih naskokov in seskokov iz različno primernih višin (mala švedska skrinja, pokrov švedske skrinje, polivalentne blazine, klopi),

- skoki na zaporedne, čedalje višje ovire, skok v globino,
- serija različnih skokov v globino,
- globinsko-višinski skoki (skok iz nizkega pokrova skrinje na tla, takojšnji sonožni odziv na višje postavljen pokrov ...),
- doskoki iz višine in takojšnji skok v daljino.

Opomba: učitelj je pozoren na načelo varnosti, primerno globino skokov, izkušnje vadečih in možnost poškodb.

»PRESKOČITI PALICE«

Cilj: spoznati elementarne oblike skokov, razvijati odzivno moč nog in koordinacijo celega telesa.

Pripomočki: palice.

Opis: otroci so postavljeni v kolono, pred njimi pa so v razmiku 1 metra postavljene ležeče palice. Naloga zahteva, da najprej palice poljubno pretečejo, sonožno preskočijo in na koncu izvedejo poskoke po desni in levi nogi.

»SKOKI ČEZ REKO AMAZONKO«

Cilj: spoznati elementarne oblike skokov, razvijati odzivno moč nog, koordinacijo celega telesa in vzdržljivost.

Pripomočki: tanjše blazine.

Opis: otroci tečejo po blazinah, ki so razporejene in različno oddaljene po prostoru. Razmik med blazinami naj preskočijo na točno določen način. Naloga je lahko predstavljena kot poligon ali štafeta igra.

Različica: izvedbo naloge se lahko popestri z različnimi načini gibanja po blazinah (enonožni ali sonožni poskoki, žabji ali zajčji poskoki, skiping, džoging poskoki ...).

»PRESKOČITI NEVARNE PIRANE«

Cilj: razvijati odzivno moč nog, koordinacijo celega telesa, spoznati mnogoskoke s sonožnim odzivom.

Pripomočki: polkrožne polivalentne blazine, male atletske ovire, talne označbe, kreda.

Opis: izvedba zaporednih sonožnih poskokov preko različnih prepek in ovir (polivalentne blazine, male atletske ovire, talne oznake, označena polja).

Različica: naloga se lahko dopolni z vmesnimi sonožnimi poskoki med ovirami.

»POSNEMOVALEC«

Cilj: spoznati elementarne oblike skokov, razvijati odzivno moč nog in koordinacijo celega telesa.

Pripomočki: /

Opis: vadeči se razdelijo v pare. Naloga prvega v paru je, da prikaže različne oblike skokov, drugi ga poskuša posnemati in mu sledi. Po določenem času si vlogi vodilnega zamenjata.

»ŽABJA TEKMA«

Cilj: spoznati elementarne oblike skokov, razvijati odzivno moč nog in koordinacijo celega telesa.

Pripomočki: /

Opis: otroci so postavljeni za določeno črto. Vsi hkrati izvedejo štiri zaporedne žabje poskoke (sonožni odziv iz polčepa, doskok izveden v polčep). Katera »žabica« bo najhitrejša?

»POSKOKCI«

Cilj: spoznati elementarne oblike skokov, razvijati odzivno moč nog in koordinacijo celega telesa.

Pripomočki: stožci.

Opis: s stožci je označena razdalja 10 metrov. Naloga zahteva, da otroci na tej razdalji opravijo čim manjše število skokov, torej skoki morajo biti čim daljši. Zmagovalec je tisti, ki je naredil najmanj skokov.

»NARAŠČAJOČE OVIRE« (sonožni poskoki preko naraščajočih ovir)

Cilj: spoznati elementarne oblike skokov, razvijati odzivno moč nog in koordinacijo celega telesa.

Pripomočki: naraščajoče postavljene atletske ovire.

Opis: po prostoru so zaporedno v primerni razdalji 1 metra postavljene ovire. Višina ovir se postopoma viša. Prva ovira naj bo dvignjena 10 cm od tal, zadnja pa 40 ali 50 cm (višine ovir so prilagojene višini otrok). Naloga vadečih je, da zaporedno s sonožnimi poskoki preskočijo ovire.

»VIŠJE, NIŽJE, VIŠJE« (sonožni poskoki preko ovir različnih velikosti)

Cilj: spoznati elementarne oblike skokov, razvijati odzivno moč nog in koordinacijo celega telesa.

Pripomočki: male atletske ovire, metodične atletske ovire, polivalentne blazine.

Opis: po prostoru so v različnem zaporedju višin postavljene ovire. Med ovirami je razdalja 1 metra. Naloga vadečih je, da zaporedno s sonožnimi poskoki preskočijo vse postavljene ovire (višine ovir so prilagojene telesni višini otrok).

»SKOKI Z ŽOGO« (štafete v skokih)

Cilj: spoznati elementarne oblike skokov z igro, vplivati na razvoj vzdržljivosti, odzivne moči nog in koordinacije celega telesa.

Pripomočki: 2 žogi, kreda ali barvni lepilni trak.

Opis: otroci so razporejeni v dve skupini. Stojijo za startno črto. Prvi v skupini ima žogo, ki jo močno stisne med kolena. Na znak pričnejo tekmovalci sonožno skakati v označena polja, ki so razporejena v

neenakomernih razdaljah. Na isti način se vračajo na startno črto za predajo štafete. Naloga je lahko predstavljena kot poligon.

Različica: izvedbo sonožnih poskokov z žogo med kolena lahko otroci izvajajo na različne načine, z različnimi pripomočki ali orodji (slalom okoli stojal, poskoki na talne oznake, v obroče, tek po blazinah in skoki med razmiki blazin, poskoki na pokrove švedske skrinje, poskoki čez elastike, male atletske ovire itd.). Naloga se lahko izvaja tudi s skoki po eni nogi, z žogo v rokah ...

»SKOK V DALJINO Z MESTA S SONOŽNIM ODRIVOM«

Cilj: razvijati odzivno, eksplozivno moč nog in koordinacijo celega telesa.

Pripomočki: merilna preproga, merilni trak ali meter.

Opis: merjenje dolžine skoka v daljino z mesta z uporabo merilne preproge. Naloga se lahko opravi v obliki tekmovanja.

»ODRIVNA NOGA?«

Cilj: poiskati in določiti odzivno nogo.

Pripomočki: /

Opis: vsak izvede tri zaporedne enonožne poskoke na vsaki nogi in si označi končno razdaljo skokov. Odrivna noga je tista, s katero otrok v treh zaporednih skokih skoči najdlje.

»PRESKOČI UČITELJA!«

Cilj: spoznati elementarne oblike skokov z igro, razvijati odzivno moč nog in koordinacijo celega telesa.

Pripomočki: debele blazine, tanjše blazine, odzivna deska.

Opis: naloga je za otroke izredno zanimiva in zabavna. Oviro, katero je treba preskočiti, predstavlja učitelj, ki se uleže. Vadeči se po zaletu enonožno odrine na odzivni deski in učitelja po širini preskoči. Doskok je izveden sonožno. Naloga predstavlja izziv, obenem pa od otrok zahteva določeno mero koncentracije, saj se zavedajo, da je tokrat ovira učitelj.

Različica: namesto učitelja se lahko postavi različne ovire: atletska ovira, polivalentna blazina ... Pri tem otroci ne skačejo samo v dolžino, temveč tudi v višino.

»ČIM DLJE DO ZMAGE« (skakanje v »polja«)

Cilj: osvojiti skakalno tehniko in motoriko skozi igro, razvijati moč nog in koordinacijo celega telesa.

Pripomočki: blazine, odzivna deska, talne oznake, kreda.

Opis: na tleh so označena polja oz. cone. Vadeči se po zaletu (10–15 m) odrine z odzivne cone in opravi skok v daljino v že označena polja (širina 1 m). Vsak skok v določeno polje prinese določeno število točk. Doskok v polje številka 1 prinese eno točko, v polje 2 dve točki, v polje 3 tri točke. Po koncu

treh skokov se točke seštejejo. Zmaga tisti, ki po treh skokih osvoji največje število točk. Tekmovanje je možno izpeljati tako v dvorani z doskokom na blazine ali pa zunaj z doskokom v doskočni jami.

»Z NAJKRAJŠIM ZALETOM DO ZMAGE«

Cilj: osvojiti skakalno tehniko in motoriko, razvijati odzivno moč nog in koordinacijo celega telesa.

Pripomočki: debele in tanjše blazine, talne oznake.

Opis: pri odzivu se uporabi odzivna cona širine 80 cm. Označi se mesto, »cono« doskoka, v katero poizkušajo vadeči doskočiti. Kdor je označeno mesto dosegel, si pri naslednjem skoku za dva koraka skrajša zalet in ponovno poskuša doseči označeno mesto. Kdo izmed sodelujočih bo dosegel cilj z najkrajšim zaletom?

»UČITELJ« (vadba v paru)

Cilj: spoznati elementarne oblike skokov, razvijati odzivno moč nog in koordinacijo celega telesa, opazovati gibanje, razlikovati med pravilnim in nepravilnim.

Pripomočki: tanke in debele blazine, odskočna deska, pokrov švedske skrinje.

Opis: vadeči so razdeljeni v pare. Eden v paru izvaja nalogo – skok v daljino (zalet, odziv, let, doskok), drugi ga pri tem opazuje. Na podlagi lastnih znanj in izkušenj mu z nasveti pomaga k boljšemu napredku in izvedbi elementa. Vlogi si kasneje zamenjata.

»SKOKI ČEZ KANJONE« (vadba po postajah)

Cilj: razvijati odzivno in eksplozivno moč nog, koordinacijo celega telesa, vadba globinskih skokov in mnogoskokov.

Pripomočki: švedska skrinja, pokrovi švedske skrinje, tanke in debele blazine, polivalentne blazine, male atletske ovire, kolebnice, obroči, ležeča koordinacijska lestev.

Opis: vadba po postajah, ki vključuje različne globinske skoke in mnogoskoke, z različnimi nalogami med skoki.

1. postaja: naskok na švedsko skrinjo, skok z obratom 180° ali 360° in sonožni doskok na debelo blazino,

- različica: med skokom lahko izvedejo različne naloge (plosk, dotik prstov na nogi, dotik visečega predmeta, korak v zraku, obrat),

2. postaja: zaporedni sonožni poskoki čez polkrožne polivalentne blazine,

3. postaja: sonožni naskok na pokrov švedske skrinje in takojšnji seskok, odziv prek male atletske ovire, nato naskok na pokrov švedske skrinje in sonožni skok na blazino,

4. postaja: zaporedje sonožnih poskokov čez male atletske ovire, nato poskoki v obroče ali koordinacijsko lestev (sonožno, enonožno, bočno),

5. postaja: doskok iz višine (pokrov švedske skrinje, polivalentne blazine, klopi) in takojšnji skok v daljino,

6. postaja: zaporedje sonožnih poskokov vzvratno preko ležečih kolebnic.

»SKAKALNI POLIGON«

Skakalni poligon je namenjen razvijanju določenih gibalnih sposobnosti, na katere se želi vplivati, izpopolnjevanju tehnike, ritma, itn. Zajema lahko celoto ali posamezen del tehnične izvedbe (zalet, odriv, faza leta, doskok). Poligon naj bo učinkovit, predstavljen na zanimiv, igriv, zabaven način. Otroci nezavedno v igri izpopolnjujejo in trenirajo določene sposobnosti ali tehniko. Poligon lahko vključuje naslednje elemente in različne kombinacije skokov in doskokov:

- skoki iz blazine na blazino, skoki v obročje,
- skoki preko različnih ovir in preprek,
- tek čez malo atletsko oviro, enonožni doskok in odriv na odrivni deski, sonožni doskok na blazino,
- tek, enonožni odriv in let prek polivalentne blazine, sonožni doskok na mehko blazino,
- enonožni odriv iz pokrova švedske skrinje, enonožni doskok na blazino z drugo nogo, enonožni odriv na pokrov švedske skrinje in sonožni doskok na blazino,
- sonožni skoki iz nižjega na višji pokrov švedske skrinje, na koncu preskok elastike in doskok na debelo blazino.

Cilj: spoznati elementarne oblike skokov, razvijati odzivno moč nog in koordinacijo celega telesa.

Pripomočki: klop, debele blazine, stojala z vrvico, odrivna deska, male atletske ovire, talne oznake, švedska skrinja, viseča žoga privezana na stojalo.

Opis: izmenični enonožni poskoki na talne označbe, tek in enonožni odriv z odrivne deske prek vrvice, sonožni doskok na debelo blazino, sonožno preskakovanje klopi, tek čez male atletske ovire, plezanje na skrinjo in skok na debelo blazino z dotikom visečega predmeta, zaporedni sonožni poskoki–mnogoskoki čez označena polja.

3.2.2.8.3 Gibalne naloge za izpopolnjevanje faze zaleta, odriva, leta in doskoka

Nekatere v nadaljevanju opisane naloge so za najmlajše po tehnični plati malce bolj zahtevne, vendar naj bodo predstavljene čim bolj elementarno, zabavno in atraktivno. Učitelj se jih poslužuje za izboljšanje in korekcijo posameznega segmenta ter celotne izvedbe skoka.

»IZPOPLNJENJE TER IZBOLJŠANJE FAZE ZAleta IN ODRIVA«

Cilj: izpopolnjevati zalet in ritem, izboljšati odriv in odzivno moč pri izvedbi skoka v daljino.

Pripomočki: tanke in debele blazine, trše blazine, polivalentne blazine, pokrov švedske skrinje, odrivna deska, klop, male atletske ovire, vrvica, navezana na stojali, viseči predmet, plastični kloбуčki.

Opis: opis nalog, s katerimi lahko otroci izpopolnjujejo in izboljšajo **zalet** in **odriv**:

- visoki skiping – poudarek na visokem dvigovanju kolen, pravilen zamah pokrčenih rok v komolcu (90°). Izvedba na dolžini 10–15 m,
- »step over« – izvedba z enako amplitudo kot visoki skiping, le da se stopalo (noga, ki je del golenice) po najkrajši poti prinese v položaj pod boke. Sledi aktivno postavljanje stopala na podlago. Izvedba na dolžini 10–15 m,
- tek s poudarjenim odzivom na vsak korak,
- skoki z noge na nogo – izvedba s kratkim, hitrim in energičnim dotikom stopala s podlago, z aktivnim zamahom zamašne noge, dolžine skokov so enake, izvedba na dolžini 20 m,

- visoki skiping prek plastičnih klobučkov – z uporabo plastičnih klobučkov se lahko narekuje dolžino in frekvenco korakov ter ritem zaleta. Število klobučkov je 8–12 z razmikom 2–4 stopala,
- tek prek plastičnih klobučkov – pravilen ritem teka, s primerno dolžino in frekvenco korakov. Razmik med klobučki je 4–5 stopal,
- tek ob ritmu, ki ga narekuje učitelj – glasovno, z glasnim ploskanjem ali ropotuljico,
- skoki čez nizke ovire z vmesnimi koraki,
- skok v daljino s kratkim zaletom (3–5 korakov),
- sonožni poskoki iz polčepa, enonožni poskoki, skoki iz noge na nogo,
- enonožni skoki na švedsko skrinjo ali klop, sledi istočasni odziv in seskok sonožno, na izhodiščno mesto (Antekolović in Baković, 2008),
- skok v daljino s povišanega odpravnega (pokrov skrinje, odzivna deska, trše blazine): tek, odziv enonožno in sonožni doskok,
- skok v daljino s povišanega odpravnega preko ovire, vrvice, polivalentne blazine,
- skok v daljino z enonožnim odzivom z deske, doskok sonožno na blazino,
- skok v daljino z dotikom visečega predmeta (Čoh, 1992).

»IZPOPOLNJEVANJE IN IZBOLJŠANJE FAZE LETA«

Cilj: izpopolnjevati in izboljšati let pri skoku v daljino.

Pripomočki: blazine, švedska skrinja, odzivna deska, elastika, navezana na stojali, viseči predmet.

Opis: opisane so nekatere naloge, s katerimi na zabaven in igriv način otroci izpopolnjujejo in izboljšajo let pri skoku v daljino:

- povezani sonožni poskoki, v fazi leta dvig kolen k prsim (dotik rok pod kolena),
- sonožni skoki s povišanega odpravnega (švedska skrinja, višine ½ ali 1 m): med fazo leta vadeči kolena močno pokrči k prsim, dotik – objem rok pod kolena. Doskok je izveden sonožno na debelo blazino,
- sonožni skoki s pritegom kolen k prsim, prijem rok pod kolena med fazo leta, sledi sonožni doskok na debelo blazino,
- skok v daljino z zaletom (4–6 korakov): zalet, enonožni odziv z odzivne deske, med letom se kolena močno pokrči k prsim, drži rok pod kolena, sledi sonožni doskok na debelo blazino,
- skok v daljino z zaletom: zalet, enonožni odziv z odzivne deske, preskok elastike, doskok sonožno na blazino,
- skok v daljino z zaletom: zalet, enonožni odziv z odzivne deske ali pokrova švedske skrinje, dotik visečega predmeta, sonožni doskok (Antekolović in Baković, 2008).

»IZPOPOLNJEVANJE IN IZBOLJŠANJE FAZE DOSKOKA«

Cilj: izpopolnjevati in izboljšati doskok pri skoku v daljino.

Pripomočki: klop, pokrov švedske skrinje, letvenik, blazine, vrvice, navezana na stojali, predmet iz pene, male atletske ovire.

Opis: izpopolnjevanje in izboljšanje doskoka z različnimi dodatnimi nalogami:

- imitacija doskoka na mestu: sed na pokrovu švedske skrinje ali klopi (pobočje navzdol), dotik s prsti rok prstov na nogah (položaj zapiranje knjige),

- vesa na letveniku: prednoženje pokrčeno (dvig kolen k prsim), sledi zamah nog naprej v vodoravni položaj ali vesa na letveniku, sledi zamah prek vodoravnega položaja nog v navpični položaj nog s tlemi (zapiranje knjige),
- skok v daljino z mesta s sonožnim doskokom,
- skok v daljino z mesta s sonožnim odzivom preko vrvice ali male atletske ovire,
- skok v daljino z zaletom: v fazi leta dotakniti se s prsti rok prstov nog (položaj zapiranja knjige),
- skok v daljino z zaletom: v fazi leta dotakniti se s prsti rok prstov nog (položaj zapiranja knjige); doskok je izveden tako, da se s stopali preskoči ali dotakne mehkega predmeta – pene, ki je na doskočišču (Antekolović in Baković, 2008),
- skok v daljino z zaletom: enonožni odziv z odzivne deske, preskok vrvice, sonožni doskok,
- skok v daljino s tremi koraki zaleta preko vrvice, kupa peska, ovire,
- skok v daljino z dvema ali tremi koraki zaleta, z doskokom na višjo blazino,
- skok v daljino z doskokom na višjo blazino preko vrvice (Čoh, 1992).

3.2.2.9 ELEMENTARNE OBLIKE SKOKOV V VIŠINO

Skok v višino predstavlja za otroke izjemno privlačno in zanimivo atletske disciplino. Zgodovinsko je zelo pestro obarvana, saj zajema veliko število tehnik, ki so nastajale skozi čas. Vse te različice tehnik so nastajale predvsem zaradi usmeritve k ekonomičnosti prehoda letvic (Škof idr., 2010).

3.2.2.9.1 Skok iz mesta, osnovni skok, skrčka, prekoračna tehnika

Na začetku poučevanja je potrebno vadečim z najbolj osnovnimi in elementarno gibalnimi nalogami približati skok v višino. Tako se jih pripeljale do pravilnega odziva, zamaha, leta, drža telesa in doskoka. Pomembno je, da otroci dobijo čim več elementarnih skakalnih izkušenj v tem obdobju. Z različnimi oblikami enonožnih, sonožnih skokov prek ovir, hopsanj, poskokov in naskokov na ovire otroci pridobijo skakalne izkušnje, obenem pa si pomagajo določiti tudi odzivno nogo. Preko omenjenih skokov otroci neposredno spoznajo faze skoka v višino: **zalet** (merjenje, ritem), **odriv** (sonožni, enonožni), **let** (gibanje v zraku), **doskok** (Škof idr., 2010).

Elementarne oblike skoka v višino so:

- skok iz mesta,
- osnovni skok,
- skrčka,
- prekoračna tehnika, »škarjice«.

3.2.2.9.2 Tehnike skoka v višino

Predstavitve elementarnih oblik skokov v višino, ki jih navajajo Škof idr. (2010).

a) Skok iz mesta

»Skok iz mesta se izvaja na vedno višje postavljeno oviro (npr. na švedsko skrinjo).

Pozornost usmerimo na:

- začetni položaj pred skokom: stoja na obeh nogah, stopala so v širini bokov,

- pred izvedbo sonožnega odriva skakalec skrči noge v kolenu, roke zaroči, sledi sonožni odziv, pri katerem si pomaga z gibanjem rok naprej in gor,
- poudarjena je faza leta, kjer je gibanje podobno skrčki – skakalec se skuša odriniti čim višje, v zraku skrči noge in jih povleče k trupu,
- doskok na obe nogi na orodje – pozornost usmerjena na to, da prideta obe stopali na orodje« (Škof idr., 2010, str. 156).

b) Osnovni skok

»**Osnovni skok** je najpreprostejša oblika tehnike skoka v višino z enonožnim odzivom« (Škof idr., 2010, str. 156).

Pozornost učitelja je usmerjena:

- **zalet:** smer naravnost, pravokotno na vrvico, sestavljen je iz petih korakov (osem korakov v hoji), prva dva koraka v hoji, zadnji trije pa v teku. Zalet je stopnjevalen (pospeševanje proti odzivnemu mestu), sproščen. S štejetjem ali ploskanjem lahko učitelj opozarja učence na pravilen ritem zaleta,
- **odriv:** enonožni odziv, popolna iztegnitev odzivne noge, postavitev na celo stopalo, rahel nagib trupa nazaj, zamah z rokami je soročen in usmerjen navzgor,
- **let:** visok in kratek,
- **doskok:** na zamašno nogo z nadaljevanjem korakov kot pri teku.

Otroci izvajajo osnovni skok z odzivom z levo in desno nogo. Izpopolnjevanje skakalne motorike se lahko popestri z dodatnimi nalogami, kot so lovljenje žoge, različni obrati, dotik visečega predmeta ... (Škof idr., 2010).

c) Skrčka

Skrčka je ena izmed najstarejših oblik tehnike skokov v višino, s katero so zapisani številni svetovni rekordi. Podobna je osnovnemu skoku, le da je pri skrčki doskok izveden na obe nogi in zalet izveden naravnost, pravokotno na letvico/elastiko (Škof idr., 2010).

Pozornost učitelja je usmerjena na:

- **zalet:** pravokotno na vrvico, v smeri naravnost, sestavljen je iz petih korakov, prva dva koraka sta v hoji, zadnji trije pa v teku. Zalet naj bo stopnjevalen, lahkoten, sproščen,
- **odriv:** enonožni, popolna iztegnitev odzivne noge, usmerjen navzgor, soročen zamah z rokami,
- **let:** položaj skakalca nad lestvico je skrčen, noge so skrčene do trupa, skok naj bo visok in kratek,
- **doskok:** na obe nogi z amortiziranjem skoka – pokrčenje v kolenskem sklepu.

Tudi skrčko vadeči izvajajo z odzivom leve in desne noge. Izpopolnjevanje skakalne motorike se lahko popestri z dodatnimi nalogami: lovljenje žoge, različni obrati, dotik visečega predmeta, itn. (Škof idr., 2010).

č) Prekoračna tehnika ali škarjice

Ko učenci osvojijo osnovne faze skoka v višino, se pristopi k poučevanju **prekoračne tehnike** skoka v višino. Zalet je izveden pod kotom 45°, s petimi tekalnimi koraki osem hodnih korakov pod kotom 45° od odzivnega mesta glede na letvico ali vrvico. Odskok je izveden z odzivne noge. Sledi usklajen prehod

letvice z zamašno in odzivno nogo. Pri prehodu letvice je potrebno noge čim bolj iztegniti. Doskok je izveden na zamašno nogo.

Pozornost usmerimo na:

- **zalet:** izmerjen s petimi tekalnimi koraki osem hodnih korakov, pod kotom 45° glede na letvico. Zalet je stopnjevalen, tekoč, ritmičen, natančno odmerjen,
- **odriv:** ustrezen položaj telesa pri odzivu, trup je vzravnane. Enonožni odziv, popolna iztegnitev odzivne noge ter odločen, energičen zamah s pokrčeno nogo navzgor. Določitev odzivnega mesta na 1/3 razdalje med stojalom in 2–2,5 stopala od letvice,
- **let:** usklajen prehod letvice z zamašno in odzivno nogo, skok naj bo visok in kratek, pri prehodu letvice naj bodo noge čim bolj iztegnjene, trup nagnjen naprej,
- **doskok:** izveden je na zamašno nogo (Škof idr., 2010).

Vadba vseh omenjenih skokov se lahko izvede v obliki poligonov, vadb po postajah, nepogrešljivi pri tem so pripomočki in telovadna orodja (pokrov švedske skrinje, obroči, blazine različnih oblik, žoge, viseči predmeti, itn.).

3.2.2.9.3 Igre in gibalne naloge

»ČEZ TIRE« (enonožni poskoki)

Cilj: spoznati elementarne oblike skokov, učiti se osnov skoka v višino z igro, razvijati odziv in eksplozivno moč nog.

Pripomočki: kolebnice, palice, obroči, ležeča koordinacijska lestev, polivalentne blazine, male nizke atletske ovire.

Opis: naloga zahteva, da vadeči izvajajo enonožne poskoke, z drugo nogo pa zamahujejo v smeri navzgor in naprej. Preskakujejo ležeče postavljene kolebnice, palice, koordinacijsko lestev, obroče, male atletske ovire. Razdalja med ovirami je 50 cm.

»ENONOŽNI ODRIVI NA ORODJA«

Cilj: spoznati elementarne oblike skokov, razvijati odziv in eksplozivno moč nog.

Pripomočki: pokrov švedske skrinje, švedska klop.

Opis: naloge za razvoj enonožnega odziva se lahko izvedejo v različnih kombinacijah:

- enonožni skoki na pokrov švedske skrinje ali klop, enonožni doskok na izhodiščni položaj,
- odziv z eno nogo, ki je na skrinji, sledi doskok na izhodiščni položaj,
- izmenično stopanje na orodje (step test).

»STOPNIŠČE«

Cilj: spoznati elementarne oblike skokov, razvijati odziv in eksplozivno moč nog, učiti se osnov skoka v višino.

Pripomočki: polivalentne blazine, pokrovi in okvirji švedske skrinje, male švedske skrinje, klopi ...

Opis: otroci postopoma prehajajo s sonožnimi ali enonožnimi poskoki iz nižje na višje doskočišče. Poskoki so lahko naravnost ali bočno, sonožno ali enonožno. Postopno se viša doskočišče, to se doseže z različnimi orodji: blazine, okvirji švedske skrinje, klopi ... Paziti je potrebno na varnost in na ne premehko doskočišče.

»PRESKAKOVANJE PREPREK«

Cilj: spoznati elementarne oblike skokov, razvijati odziv in eksplozivno moč nog, učiti se osnov skoka v višino.

Pripomočki: kolebnice, palice, blazine, obroči, medicinke, polivalentne blazine, male mehke atletske ovire, pokrovi in okvirji švedske skrinje, klopi, elastike in stojala.

Opis: otroci v teku preskakujejo različne ovire: kolebnice, palice, obroče, medicinke, polivalentne blazine ... Preskoki in prehodi ovir so različni: poljubni skok, osnovni skok, skrčka ali škarjasti prehod. Da bi otroci bolj doživeto in zabavno dojemali nalogo, lahko učitelj poimenuje različne preskoke in skoke čez ovire (skoki čez odprta krokodilja usta, trnje, jarek z nevarnimi žabami, kačami, pajki ...). Ovire si lahko sledijo v primerni oddaljenosti ena za drugo.

Različica:

- izvedba prehoda ovire: sonožni ali enonožni odziv, mnogoskoki (sonožni, enonožni), mnogoskoki z žogo med kolena,
- oblika vadbe: delo po postajah, štafeta, skakalni poligon,
- ovire so lahko na progi enake (nizke atletske ovire) ali različne (kolebnice, polkrožne blazine, nizke ovire, elastika, privezana na stojali),
- enonožni odziv na nizko skrinjo, v fazi leta dotik visečega predmeta (narejen iz papirja ali kartona v obliki ptiča, zvezde, lune, planeta), doskok sonožno.

»SKAKALEC« (postopno zviševanje ovir)

Cilj: izpopolniti skakalno motoriko, razvijati odziv in eksplozivno moč nog ter vzdržljivost.

Pripomočki: debele blazine, polivalentne blazine, stojala, vrvice, male atletske ovire, pokrovi švedske skrinje.

Opis: po prostoru so krožno postavljene različne ovire: polivalentne blazine, stojala z vrvico, atletske ovire ... Iz kroga v krog naj se ovire postopno zvišujejo. Način skoka in doskoka ovir naj določi učitelj.

»KDO SEŽE DO ZVEZD?«

Cilj: spoznati in učiti se osnov skoka v višino z igro (osnovni skok, skrčka), izpopolniti skakalno motoriko, razvijati odziv in eksplozivno moč nog.

Pripomočki: skakališče za skok v višino (debeli blazini, prevleka, stojali, elastika, tanke blazine), viseči predmeti, narejeni iz kartona ali plastike, v obliki zvezde (luna, sonce, različni planeti ...).

Opis: zalet je izveden naravnost (pravokotno na letvico/elastiko). Otroci se odrinejo z levo ali desno nogo. V fazi leta gre za dotik roke visečega predmeta, ki se ga ob vsaki ponovitvi zviša. Naloga lahko poteka v obliki tekmovanja.

»LOVLJENJE ŽOGE V ZRAKU« (vadba osnovnega skoka in skrčke)

Cilj: izpopolniti skakalno motoriko, razvijati odziv in eksplozivno moč nog, na zabaven in igriv način izpopolnjevati osnovni skok in skrčko.

Pripomočki: skakališče za skok v višino (debeli blazini, prevleka, stojali, elastika, tanke blazine), žoga.

Opis: zalet je izveden naravnost, enonožni odziv, položaj nad elastiko in doskok je odvisen od tehnike skoka (osnovni skok, skrčka). V fazi leta sledi lovljenje žoge.

»PRESKOČI OVIRO S ŠKARJICAMI«

Cilj: izpopolniti skakalno motoriko – prekoračna tehnika, utrditi zamah in odziv.

Pripomočki: kolebnice, palice, male atletske ovire, klopi, švedska skrinja.

Opis: vadeči z različnimi imitacijami skoka (prekoračna tehnika), pridobijo občutek za odziv, zamah, let in doskok:

- zamahi z iztegnjenimi nogami naprej ob letveniku (stoja bočno ob letveniku),
- zamahi z zamašno nogo – vadeči se z rokama in s hrbtom opira na visoko skrinjo,
- tek in odziv z zunanjo nogo čez označene črte telovadnice, ležeče kolebnice, palice, male atletske ovire ali klopi,
- tek po prostoru (5 korakov) in imitacija skoka s prekoračno tehniko (Škof idr., 2010).

»SKOK S PREKORAČNO TEHNIKO«

Cilj: izpopolniti skakalno motoriko, razvijati odzivno in eksplozivno moč nog, utrditi skok v višino s prekoračno tehniko.

Pripomočki: skakališče za skok v višino (debeli blazini, prevleka, stojala, elastika, tanke blazine).

Opis: vadeči izmerijo 5-koračni zalet za prekoračno tehniko. Skačejo čez poševno postavljeno elastiko, ki jo učitelj postopno dviguje do vodoravnega položaja (Škof idr., 2010).

»TRI POSTAJE« (osnovni skok, skok skrčka, škarjasti skok)

Cilj: izpopolniti skakalno motoriko, razvijati odzivno in eksplozivno moč nog. Utrjevati tehniko osnovnega skoka, skrčke, prekoračne tehnike.

Pripomočki: skakališče za skok v višino (debele blazine, prevleke, stojala, elastike ali letvice, tanke blazine).

Opis: postavljene so tri postaje za skok v višino. Vsaka postaja zahteva svojo tehniko skoka. Prvo je treba preskočiti z osnovnim skokom, drugo s skrčenim skokom in tretjo s škarjastim skokom. Na vsaki postaji imajo vadeči tri skoke in tri postopno naraščajoče višine letvice. Lahko se izvede tekmovanje, tako vsak veljaven skok prinese eno točko, vsak neuspeli skok nič točk. Zmagovalec je tisti, ki ima po seštevku vseh devetih skokov največ točk.

»KDO JE ZLATI SKAKALEC V VIŠINO?«

Cilj: spoznati in učiti se osnov skoka v višino z igro, izpopolniti skakalno motoriko, razvijati eksplozivno moč nog.

Pripomočki: skakališče za skok v višino (debeli blazini, prevleka, stojala, elastika ali letvica, tanke blazine), meter.

Opis: najprej se določi tehnika skoka (osnovni skok, skrčka, prekoračna tehnika). Poleg preskočene višine posameznika se izmeri tudi njegova telesna višina. Na podlagi telesne višine posameznika se odšteje višina skoka, manjša je razlika, boljši je skok. Zmagovalec je tisti, ki ima najmanjšo razliko.

3.2.2.10 METI

Meti sodijo med osnovna človeku naravna gibanja (Škof idr., 2010). So osnovna atletska disciplina in so izredno zahtevna z vidika koordinacije ter tehnike (Čoh, 1992). Tu lahko dominirajo otroci z večjo telesno težo in močnejšo postavo. V šoli in športnih klubih meti pripomorejo k oblikovanju pozitivne samopodobe (Škof idr., 2010).

Pri metih poskuša človek s silo telesa prek roke prenesti določen predmet, rekvizit ali orodje (žoga, žogica, kopija, disk, krogla) po zraku iz ene točke v drugo oddaljeno točko. Pri tem gre za serijo gibov, pri katerih se postopno vključuje delo **nog, trupa, nadlahti, dlani in prstov**. Tekmovalni meti so v primerjavi z elementarnimi koordinacijsko bolj kompleksni in tehnično izredno zahtevni (Škof idr., 2010).

Pri metih je v nekaterih športih pomembna lastnost **preciznost** (meti na koš ali streli na gol), pri atletskih disciplinah pa **dolžina meta** (met težke žoge, žogice, kopija, diska, krogle). Dolžina meta je posledica številnih fizikalnih dejavnikov in okoliščin: **psihofizičnih** (kondicija), **tehničnih sposobnosti**, **morfoloških značilnost** metalca (npr. višina in kot izmeta), **vplivi okolja** (Škof idr., 2010).

Pri organizaciji vadbe metov mora učitelj nameniti posebno pozornost **varnosti**. Na športnih terenih, kjer se izvajajo meti, gre za potencialno nevarnost tako vadečih kot ostalih sodelujočih članov (Škof idr., 2010).

Zaradi neprimerne in neprilagojene izbire nekaterih orodij in pripomočkov (glede na težo, sposobnosti in telesno pripravo), lahko pride do pojava poškodb vadečih (Škof idr., 2010).

Meti se deli:

- met, izveden **z zamahom** (kopija, žogica, granata),
- met, izveden **s potiskanjem** ali **suvanjem** (suvanje krogle, met kamna),
- met z **obrati** (disk, kladivo, utež).

Izvedba načina meta je odvisna od **teže** in **oblike** orodja ter **prostora** za izmet (Emberšič, 2003).



Slika 15. Meti (osebni arhiv).

3.2.2.10.1 Elementarni meti

Pri elementarnih metih gre za učenje osnov metov skozi igro. Otroci naj bi bili sposobni metati predmete v določen cilj in daljino, zadevati premične in nepremične predmete, ob tem pa pridobiti občutek za met na razdaljo (Emberšič, 2003).

V starosti 5–9 let pridejo v poštev tiste oblike metov, ki jih otroci že po naravi obvladajo. Vadeči z elementarnimi oblikami metov pridobijo prve izkušnje z meti in suvanji različnih orodij (težke žoge, žogice, žvižgača, itn.). Vadba poteka v razigranem, igrivem in prijetnem vzdušju, največkrat v oblikah štafetnih iger in različnih primerjanj ter tekmovanj (Škof idr., 2010).

a) Rokovanje z različnimi žogami

Namen rokovanja z žogami pri najmlajših:

- spoznati različne žoge po: velikosti, teži, obliki, oprijemu, materialu in polnilu,
- spoznati moč odboja žog,
- razvijati koordinacijo celotnega telesa,
- razvijati natančnost,
- spodbujati ustvarjalnost,
- učiti in osvojiti osnovne načine gibanja z žogo,
- učiti različne načine metov žog v cilj in daljino,
- občutek pripadnosti ekipi (Videmšek in Jovan, 2002).

b) Vaje in naloge z različnimi žogami (individualne, v parih)

Pred samim začetkom poučevanja metov otroci z določenimi nalogami in vajami spoznajo najrazličnejše žoge, opravijo različna specialna ali splošna ogrevanja pred glavnim delom vadbe ter razvijajo nekatere gibalne sposobnosti. Sledeče naloge se lahko izvajajo tako posamično kot v paru:

- rokovanje in poigravanje z različnimi vrstami žog (žogo si na različne načine podajajo in predajajo iz roke v roko),
- nošenje ene ali več žog do postavljenega cilja,
- kotaljenje žoge z roko ali nogo do postavljenega cilja (z rokami, nogami, glavo, kombinirano, s palico),
- vodenje ene ali dveh žog na različne načine (z eno roko, soročno, izmenično, gibanje v različnih smereh, izvajanje različnih nalog med vodenjem),
- podajanje z eno ali dvema rokama (spodaj, zgoraj, bočno) in z nogo, na mestu ali v gibanju,

- odbijanje žoge z eno, obema rokama, z nogo, glavo, kolenom, loparjem (spodaj, zgoraj, s strani),
- lovljenje in zaustavljanje žoge (z eno ali obema rokama), zaustavljanje z nogo, drugimi deli telesa,
- podajanje žoge v steno na različne načine, tako da se mu odbije v roke (neposredno ali po odboju od tal), oddaljenost se postopoma povečuje,
- metanje žog v cilj in daljino z eno ali obema rokama, s kratkih razdalj (v zarisan krog, kvadrat na tleh ali koš, dvignjen od tal),
- ciljanje kegljev z veliko žogo, nato poizkušati z vedno manjšo,
- igrice z žogo (različni načini gibanja z žogo),
- žongliranje (odbijanje žoge z vsemi deli telesa),
- v paru si vadeča podajata žogo na različne načine (z eno roko, z obema, ob tal, iznad glave, izpred prsi, v skoku, po obratu), medsebojno oddaljenost lahko povečujeta (Videmšek in Jovan, 2002).

3.2.2.10.1.1 Igre in gibalne naloge

»PEPČEK«

Cilj: rokovati z žogo (metanje, lovljenje), razvijati medsebojno sodelovanje, spodbujati fair play (pošteno igro).

Pripomočki: gumijasta žoga.

Opis: vadeči so postavljeni v krog in si med seboj podajajo žogo. V sredini kroga je pepček, ki se prosto giblje v krogu in skuša žogo ujeti ali prestreči. Če žogo ujeme ali se je dotakne, ga zamenja tisti, ki je zadnji držal žogo (Videmšek in Stančević, 2004).

Različice: igra se lahko popestri tako, da se določi dva ali več pepčkov.

»OGLEDALO«

Cilj: rokovati z različnimi žogami (velikost, teža, material, namembnost), razvijati občutek za sodelovanje.

Pripomočki: različne vrste žog po namembnosti, velikosti, teži, barvi.

Opis: vadeči so razporejeni v parih in vsak ima žogo. Eden v paru vodi igro, drugi ga poizkuša oponašati. Vodilni prehaja med vodenjem v različne položaje (se zaustavi, obrne, skoči, se zavrti, vrže žogo na različne načine in jo ujame ...). Na učiteljev znak se zamenjata.

»PODAJANJE TEŽKE ŽOGE CIK-CAK«

Cilj: rokovati z različnimi žogami (velikost, teža, material, namembnost), razvijati občutek za sodelovanje v skupini.

Pripomočki: različne vrste žog po namembnosti, velikosti, teži, barvi.

Opis: dve skupini vadečih, kateri člani ekip so bočno postavljeni v vrsti, dva metra drug ob drugem. Na učiteljev znak mora žoga čim hitreje priti, »prepotovati« od prvega do zadnjega člana ekipe (cik-cak) in nato še nazaj na začetek. Zmagovalna ekipa je tista, ki prva opravi nalogo (Škof idr., 2010).

»POPOTNIK« (prenašanje težke žoge nad glavami članov ekipe)

Cilj: rokovati s težko žogo, razvijati občutek za sodelovanje v skupini.

Pripomočki: težke žoge (teža od 0,5 do 1 kg).

Opis: več kolon sedečih otrok. Na učiteljev znak prenašajo žogo nad glavo nazaj do naslednjega člana v ekipi. Ko žoga pripotuje do zadnjega člana v koloni, jo nato s prenašanjem nad glavo najprej prenesejo do prvega. Tista skupina, ki prva opravi zadano nalogo, zmaga (Škof idr., 2010).

»NOŠENJE DVEH TEŽKIH ŽOG OKOLI STOŽCEV«

Cilj: rokovati s težko žogo, razvijati koordinacijo, natančnost, občutek za sodelovanje v skupini.

Pripomočki: stožci, težke žoge (teža 0,5 kg).

Opis: oblikujejo se dve ali tri skupine, katere člani stojijo v kolonah. Prvi na čelu kolone ima pred startno črto dve težki žogi. Na učiteljev znak pobere obe žogi in z njima v teku (slalomu) obide stožce in se na enak način vrača proti cilju. Žogi postavi na tla pred naslednjega v ekipi. Če katera od žog pade na tla, jo vadeči pobere in nadaljuje z igro. Zmaga tista ekipa, ki prva opravi nalogo (Škof idr., 2010).

»POSKOKCI Z ŽOGO«

Cilj: razvijati koordinacijo, natančnost, občutek za sodelovanje v skupini.

Pripomočki: mehke žoge, stojala.

Opis: oblikujeta se dve ekipi otrok, ki stojita v koloni. Prvi na čelu kolone ima pred nogami žogo, ki jo na znak pobere in stisne med nogama v višini kolen. Tako skače do stojala, ga obkroži in se na isti način vrača nazaj. Ko pride do cilja, žogo postavi na tla, nalogo pa nadaljuje naslednji v ekipi. Ekipa, ki prva opravi nalogo, zmaga (Škof idr., 2010).

»ŽOGE«

Cilj: razvijati koordinacijo, natančnost, usklajenost, občutek za sodelovanje.

Pripomočki: mehke žoge, stožci.

Opis: otroci so razporejeni v heterogene skupine, znotraj katerih izvajajo naloge v paru. Par ima tri žoge, prvo stisne z glavo, drugi dve pa vsak stisne med nogami (z gležnji, koleni). Naloga parov je, da pridejo do stožca, ga obkrožijo, pri čemer žoga ne sme pasti na tla. Če žoga pade na tla, jo mora par pobrati in nadaljevati pot. Zmaga ekipa, katere zadnji par pride prvi do cilja (Videmšek in Stančević, 2004).

»STENA PODAJ«

Cilj: pridobiti izkušnje z meti in lovljenji žog.

Pripomočki: teniške žogice, mehke žoge, odbojkarske ali košarkarske žoge.

Opis: vsak vadeči ima svojo žogo, ki jo meče v steno ter jo ujame, preden ta pada na tla. Način meta in vrsto žog določi učitelj.

Različica: naloga se lahko izvaja v paru (eden vrže žogo, drugi jo ujame), lahko tekmujejo med sabo, kdo bo izvedel največ podaj, ne da bi žoga padla na tla, povečuje se razdalja od stene (Videmšek in Stančević, 2004).

»ZADENI GOREČO ŽOGO«

Cilj: razvijati natančnost zadevanja cilja, sodelovati v paru.

Pripomočki: različne žoge.

Opis: vsi vadeči imajo svojo žogo in so razdeljeni v dvojice. Prosto se gibljejo po prostoru, na učiteljev znak eden v paru zakotali svojo žogo po tleh proti svojemu partnerju. Ta jo poskuša zadeti s svojo žogo. Vlogi si nato zamenjata, zmaga tisti, ki doseže več zadetkov (Dežman in Dežman, 2004).

Različica: žoga se lahko giblje na različne načine: odskakuje od tal, leti po zraku, se odbije od stene ...

»ZADEVANJE GIBAJOČE ŽOGE«

Cilj: razvijati natančnost in spretnost metanja, sodelovati v skupini.

Pripomočki: različne žoge po velikosti, teži, materialu, težka žoga.

Opis: vadeči so razporejeni v dve enakovredni skupini. Skupina stoji za mejno črto, ki predstavlja prestopno mesto. Vsaka ekipa ima enako število različnih žog. Na sredini določenega igralnega pasu oz. polja stoji težka žoga. Cilj naloge je, da poizkušajo z različnimi meti zadeti omenjeno žogo. Po metu stečejo po žogo, s katero so metali, se vrnejo za mejno črto in nadaljuje z igro. Ekipa, ki v določenem času doseže več zadetkov, zmaga (Dežman in Dežman, 2004).

Različica: učitelj lahko igro popestri z različnimi načini metov ter oteži s povečanjem razdalje izmeta. Namesto žoge se lahko v označenem pasu giblje en izmed vadečih, ki ga učenci poskušajo zadeti.

Opomba: *zaradi varnosti je zelo pomembno, da otroci žoge mečejo v isto smer in da jih tudi vsi hkrati pobirajo (Škof idr., 2010).*

»LOVILEC ŽOGIC«

Cilj: razvijati spretnosti metanja in lovljenja, natančnosti, usklajenost v paru.

Pripomočki: žogice, prazne »prirejene« embalaže (plastenka mehčalca ali praška, plastičen lonček ...).

Opis: vadeči so razdeljeni v pare. Za lovilca žogic se lahko uporabi prazna plastenka z odrezanim vrhnjim delom (mehčalec ali prašek za perilo). Naloga od vadečih zahteva, da eden v paru natančno vrže žogico, drugi pa jo poskuša ujeti. Oba v paru morata biti usklajena (Videmšek idr., 2003).

»OBRANI SVOJE OZEMLJE«

Cilj: razvijati spretnost metanja in zadevanja v določen cilj.

Pripomočki: 4 mehke žoge, 14 kijev ali stožcev.

Opis: vadeči so razporejeni v dve enakovredni moštvi, ki stojita vsako na svoji polovici igrišča, ki ga deli srednja črta. V obeh poljih se zrcalno razporedi enako število kijev ali stožcev. Vsaka skupina brani svoje polje, kije ali stožce, obenem pa poizkuša izbiti nasprotnikove. Žoga vedno pripada tistemu moštvu, na čigar strani se nahaja. Igro se časovno omeji, tako da se po poteku časa prišteje zbite kije. Zmaga ekipa, ki ima manj zbitih kijev. Za igro se potrebuje 4 mehke žoge, vsaki ekipi pripadata 2 žogi, tako da je igra bolj dinamična.

»ZADEVANJE PREDMETOV NA ŠVEDSKI SKRINJI«

Cilj: pridobiti osnovne informacije o pravilni izvedbi meta, razvijati natančnost metov.

Pripomočki: švedska skrinja, stožci, kiji, jogurtovi lončki, mehke žoge, teniške žogice, košarkarske žoge, težke žoge.

Opis: vadeči so razporejeni v skupine, ki stojijo v kolonah. Pred vsako skupino je v primerni oddaljenosti okvir švedske skrinje ali švedska skrinja, na njej pa so lahko postavljeni stožci, kiji, jogurtovi lončki, mehke žoge ali teniške žogice. Naloga od vadečih zahteva, da z žogo zbijejo predmete na tla. Na tleh je zarisana prestopna črta, pred katero izvajajo mete. Učitelj določi način meta z uporabo različnih žog (mehke žoge, teniške žogice, košarkarske žoge, itn.). Po vsakem metu poberejo žogo in se vrnejo na izhodiščni položaj za izmet. Zmagovalna skupina je tista, ki po določenem času zbije več stožcev, kijev, lončkov, žog iz okvirja švedske skrinje ali skrinje.

Različica: naloga se lahko oteži s povečanjem razdalje med prestopno črto in ciljem. Švedsko skrinjo oz. okvir švedske skrinje se lahko zamenja s stolom, stožce s kiji ali jogurtovimi lončki (Videmšek in Stančević, 2004).

»ČEZ VRVICO«

Cilj: pridobiti osnovne informacije o pravilni izvedbi meta.

Pripomočki: mehke žoge, teniške žogice, košarkarske žoge, težke žoge, elastika ali vrv, stojala.

Opis: vadeči so postavljeni za prestopno črto. V primerni oddaljenosti višine 1,5 metra je napeta vrvica, privezana na stojali. Vsak vadeči poskuša žogo (teniško, košarkarsko, težko žogo) s primernim metom vreči čez njo. Po vsakemu metu vadeči steče po žogo in se vrne v kolono.

Različica: naloga se postopno otežuje tako, da se višina vrvice zvišuje ter povečuje razdalja meta. Čez vrvico si lahko vadeči žogo tudi podajajo in lovijo (Videmšek in Stančević, 2004).

Opomba: zaradi varnosti je zelo pomembno, da otroci žoge mečejo v isto smer in da jih tudi vsi hkrati pobirajo (Škof idr., 2010).

»OD LUŽE DO MORJA«

Cilj: razvijati natančnost zadevanja in spretnost metanja, pridobiti občutek metanja različno velikih in težkih žog.

Pripomočki: mehke žoge, različne žoge po teži in velikosti, talne označbe, barvni lepilni trak, krede, črte odbojarskega igrišča.

Opis: vadeči so postavljeni v dve koloni (dve skupini) malo pred krajšo črto odbojarskega igrišča. Učitelj določi in označi prestopno črto. Skupini tekmujeta med seboj, katera si bo prislužila več točk z zadevanjem prostorov ali polj telovadnice (črte odbojarskega igrišča). Polja so oddaljena različno, glede na to, kaj predstavljajo (potok, reko ali morje). Prvo polje predstavlja met čez potok – 1 točka, drugo polje met čez reko – 2 točki, tretje polje met čez morje - 3 točke. Katera skupina bo dosegla največ točk oz. katera skupina bo metala dlje po določenem času? Vadeči naj ob vsakem naslednjem metu poizkusijo z različno težo in velikostjo žoge.

Različica: različni načini metanja:

- na mestu: met soročno med nogami naprej in nazaj, z eno roko (boljšo, slabšo), izpred prsi, iznad glave, enoročno iznad glave, iznad rame, met po obratu za 360°, met po 2 x obratu za 360°,
- kratki zalet: prisunski koraki, križni koraki.

Opomba: zaradi varnosti je zelo pomembno, da otroci žoge mečejo v isto smer in da jih tudi vsi hkrati pobirajo (Škof idr., 2010).

3.2.2.10.2 Met težke žoge

Z meti težkih žog se vadeči navajajo na pravilno koordinacijo dela nog, trupa in rok. Za začetnike suvanja krogle predstavlja težka žoga zelo uporabno vadbeno sredstvo. Vadba z njo lahko služi kot ogrevanje za glavni del vadbe metov. Vadba lahko poteka na prostem ali v telovadnici (Škof idr., 2010). Čoh (1992) meni, da pri učinkovitosti metov igra pomembno vlogo tehnika, ta z različnimi elementarnimi meti težkih žog zagotovi izgrajevanje osnovne metalne motorike. Različni in organizacijski vadbenimi pristopi vsebujejo nekatere prvine metanja in suvanja težkih žog v daljino, višino ali cilj. Otroci pri tem pridobijo zelo dragocene metalne izkušnje (Čoh, 1992). Težke žoge predstavljajo dobro nadomestilo metalcem za svoja metalska orodja, še posebej v zimskih mesecih, saj je vadba na prostem otežena. Poleg metalcev se težke žoge vse pogosteje poslužujejo tudi drugi atleti in športniki (Emberšič, 2003). Vadba s težkimi žogami pripomore k izboljšanju učinkovitosti posameznih mišic, hitrosti izmeta in boljši medmišični koordinaciji. Emberšič (2003) meni, da je učinkovitost metanja visoka takrat, ko pri gibanju sodelujejo največje mišične skupine, predvsem noge. Nestrokovni pristop tovrstne vadbe lahko povzroči večjo škodo kot korist. Pri tem lahko pride do napačnega utrjevanja, »avtomatizacije« gibalnega vzorca in celotne predstave gibanja, ki ga je kasneje iz tehničnega vidika težko popraviti (Emberšič, 2003).

Pri posameznih metih mora biti učiteljeva pozornost usmerjena na telesno držo metalca. Hrbet mora biti raven, noge v kolenskem sklepu rahlo pokrčene, roke v komolčnem sklepu upognjene. Poškodovani otroci naj se izogibajo izvajanju metov težkih žog, žoge pa morajo biti po teži prilagojene starostni stopnji in telesnim značilnostim otrok (Emberšič, 2003).

Različni meti in sunki se lahko izvajajo iz različnih položajev, z eno (tudi slabšo roko) ali obema rokama. Pri vadbi metov je priporočljivo, da se uporabljajo žoge različnih tež in velikosti (Čoh, 1992). Z ogrevalnimi vajami, predvajami (samostojno ali v paru), elementarnimi igrami in meti žog na različne načine se veliko pripomore k nadaljnjemu napredku metov. Izkušnje kažejo, da se nad meti otroci hitro navdušijo.



Slika 16. Met težke žoge (osebni arhiv).

a) Ogrevanje s težkimi žogami (teža od 0,5 do 1 kg)

»Za pripravo vadečih na met težkih žog lahko uporabimo naslednji kompleks gimnastičnih vaj (žoge morajo biti primerno težke glede na značilnosti vadečih):

- kroženje težke žoge med nogami v osmici, okoli trupa in glave,
- kroženje zgornjega dela trupa s težko žogo v vzročenu,
- zasuki v levo in desno v parih s težko žogo okoli trupa,
- predkloni in zakloni s težko žogo v parih,
- diagonalni zasuki v parih s težko žogo, sprejem zgoraj ter podaja spodaj in obratno,
- obračanje v levo in desno stran za cel obrt s težko žogo nad glavo do tal,
- kroženje težke žoge okoli iztegnjenih nog in trupa,
- vlečenje težke žoge (v parih) v sedlu raznožno nazaj« (Emberšič, 2003, str. 75).

b) Podajanje težke žoge v parih (teža od 0,5 do 1 kg)

Različne podaje težkih žog v parih se uporablja predvsem zato, da se izboljša moč in hitrost posameznih mišic. Za izvedbo nalog se uporabljajo težke žoge, primerne teže (do 1 kg). Emberšič (2003) navaja naslednje vaje:

- podajanje težke žoge: izpred prsi, iznad glave, z eno roko, od strani (bočno), po obratu za 360°, po dotiku tal,
- zasuk zgornjega dela telesa za 90°, predaja težke žoge partnerju (vadeča sta s hrbtom obrnjena eden proti drugemu),
- sprejem težke žoge v zraku,
- met težke žoge od spredaj naprej in od spredaj nazaj,
- met težke žoge, vadeča sta nekaj metrov oddaljena in s hrbtom obrnjena eden proti drugemu (met od spodaj preko glave nazaj),
- sunek težke žoge soročno naprej,
- soročno ali enoročno suvanje težke žoge sede raznožno naprej,
- met iz leže na hrbtu – »trebušnjaki« (med dvigovanjem trupa met težke žoge partnerju),

- met iz leže na hrbtu – »trebušnjaki« (med dvigovanjem trupa se usmerja žogo izmenično v levo in desno stran),
- met iz leže na trebuhu (med dvigovanjem trupa met težke žoge).

3.2.2.10.2.1 Tehnika suvanja težke žoge

a) Sunek težke žoge izpred prsi

»Najlažja izvedba je sunek težke žoge izpred prsi. Pri poučevanju je pozornost učitelja usmerjena na:

- **začetni položaj:** vadeči stoji, stopala ima v širini bokov; težko žogo drži vadeči pred prsmi s pokrčenimi rokami,
- **izmet:** izveden le z iztegovanjem rok v komolcu in v zapestju« (Škof idr., 2010, str. 232).

b) Sunek težke žoge izpred prsi z enim korakom zaleta

»Naslednji korak pri poučevanju predstavlja **sunek težke žoge izpred prsi z enim korakom zaleta**, ki je koordinacijsko zahtevnejša naloga. Pri poučevanju je pozornost usmerjena na:

- **začetni položaj:** stopala so v širini bokov; težko žogo vadeči drži pred prsmi s pokrčenimi rokami,
- **zalet:** vadeči naredi en korak zaleta, pokrči noge v kolenu in kolkih ter priključek k odzivni nogi,
- **izmet:** se začne s sonožnim odzivom in nadaljuje z iztegnitvijo rok v komolcu in zapestju« (Škof idr., 2010, str. 232).

c) Met težke žoge preko glave nazaj

»Met preko glave nazaj, pri katerem je pozornost usmerjena na:

- **začetni položaj:** vadeči stoji s hrbtom obrnjen v smer meta, roke s težko žogo so v predročenu dol,
- **izmet:** se začne s hitrim spuščanjem do polčepa (trup je ves čas vzravnani) in takojšnjim iztegovanjem nog ter odzivom navzgor in nazaj; sledi dvigovanje rok skozi predročenje do vzročjenja« (Škof idr., 2010, str. 232).

č) Met težke žoge naprej

Gibalna naloga »**met težke žoge naprej** poteka enako kot met težke žoge nazaj, le da je pri metu naprej metalec v začetnem položaju obrnjen s prsmi v smer meta« (Škof idr., 2010, str. 232).

d) Sunek težke žoge z mesta

»Pri poučevanju položaja za **sunek z mesta** (za desničarja) je učiteljeva pozornost usmerjena na:

- **prijem orodja:** žoga se enoročno prisloni na ramo ob vrat, z drugo pa drži oporo, da podpre žogo,
- **začetni položaj:** stoja razkoračeno (za desničarje), stopala obrnjena rahlo navzven. S potiskanjem kolen naprej znižamo boke in prenesemo težo na desno nogo, ki se pri tem v kolenu močneje pokrči. Leva noga je iztegnjena, trup je v podaljšku leve noge. Desna roka je v odročenu, pokrčena v komolcih. Pomembno je, da je komolec v višini ramen. Leva roka je pred telesom skoraj iztegnjena in zasukana navznoter. Ramena so obrnjena pravokotno na smer sunka. Pogled je usmerjen nasprotno od smeri sunka,

- **izmet:** se začne z iztegovanjem desne noge, sukanjem trupa in ramen ter iztegovanjem roke. Najpomembneje je, da pri zasuku boki prehitijo ramena, da je leva noga iztegnjena v kolenu in da je roka v trenutku izmeta popolnoma iztegnjena« (Škof idr., 2010, str. 232).

e) **Sunek težke žoge s prisunskima korakoma**

»Za poučevanje **suvanja težke žoge iz zaleta** naj bo pozornost usmerjena na:

- **zalet:** izveden z dvema prisunskima korakoma. Pri izvedbi prisunskih korakov je pomembno, da sta izvedena hitro in da pri tem pride do čim manjšega vertikalnega nihanja težišča telesa,
- **pravilen položaj** za sunek z mesta,
- **pravilno zaporedje** vključevanja telesnih segmentov v sunek težke žoge« (Škof idr., 2010, str. 236).

3.2.2.10.2.2 **Igre in gibalne naloge**

»KARAMBOL«

Cilj: razvijati tekmovalnost ob igri, natančnost zadevanja, usklajenost.

Pripomočki: težke žoge (teža do 1 kg).

Opis: vadeči so razdeljeni v pare, vsak v paru je drug od drugega oddaljen nekaj metrov in ima svojo žogo. Na učiteljev znak žogi istočasno zakotalita eden proti drugemu ali vržeta v zrak. Kolikokrat se od 10 poskusov žogi trčita ena ob drugo? Zmaga par, ki bo imel največ trkov?

»MOST«

Cilj: rokovati s težkimi žogami, razvijati sodelovanje v skupini in tekmovalnost.

Pripomočki: težke žoge (teža do 1 kg).

Opis: dve skupini vadečih, ki ležijo na hrbtu in so razvrščeni v vrsti, eden poleg drugega. Na znak učitelja se dvignejo tako, da si hrbet oprejo na roke. Prvi vadeči zakotali žogo pod hrbti proti koncu vrste. Zadnji v vrsti pobere žogo, teče z njo na začetek in tako nadaljuje igro, dokler se vsi ne zvrstijo. Katera skupina bo prva?

Različica: vadeči lahko nalogo izvedejo tako, da ležijo na trebuhu in se na učiteljev znak dvignejo z rokami. Prvi zakotali žogo pod »trebuhu« proti koncu vrste.

»PODAJA IN MENJAVA MEST«

Cilj: razvijati eksplozivnost rok, rokovati s težkimi žogami, razvijati sodelovanje v skupini in tekmovalnost.

Pripomočki: težke žoge (teža do 1 kg).

Opis: razdeljeni sta dve koloni otrok, razporejeni na dva dela tako, da sta čelno obrnjeni druga proti drugi. Oddaljenost je primerna glede zmožnosti podaj otrok. Na znak prvi v ekipi poda žogo na dogovorjen način (soročno, enoročno, met med nogami naprej ali nazaj, met v skoku, po obratu za 360°

...) nasprotnemu v koloni in steče za to kolono. Zmaga ekipa, ki prva opravi nalogo in vsi vadeči zasedejo svoja mesta (Emberšič, 2003).

»SLALOM IN PODAJA«

Cilj: razvijati eksplozivnost rok, tekmovalnost ob igri, sodelovanje v skupini.

Pripomočki: težke žoge (teža do 1 kg), stožci, stojala.

Opis: otroci so razporejeni v dve enakovredni skupini, ki sta postavljeni v koloni. Na učiteljev znak prva dva v skupini prenašata žogo okoli stožcev (slalom) in nato v oddaljenosti 3–5 metrov vržeta žogo naslednjemu vadečemu v vrsti z eno ali obema rokama: izpred prsi, met z dolgim zamahom, iznad glave naprej, iznad glave nazaj, od spredaj nazaj, met med nogami naprej in nazaj, bočno z zasukom, podaja v skoku. Ekipa, ki prva opravi zadano nalogo, zmaga (Emberšič, 2003).

»SKVOŠ I.« (met žoge v steno z odbojem)

Cilj: rokovati s težkimi žogami, razvijati natančnost podaje iz različnih metov.

Pripomočki: težke žoge (teža do 1 kg).

Opis: vadeči stojijo na razdalji 3–4 metrov od stene. Razdalja se postopno povečuje. Izvedba različnih metov žog ob steno: iz ramena enoročno (z levo in desno roko), izpred prsi, iznad glave naprej, iznad glave nazaj, bočno z zasukom, met med nogami naprej ali nazaj, sunek soročno naprej z dvema sonožnima poskokoma. Kateremu se bo žoga odbila najdlje?

»MET ŽOGE V STENO BREZ ODBOJA«

Cilj: rokovati s težkimi žogami, razvijati natančnost podaje iz različnih metov.

Pripomočki: težke žoge (teža do 1 kg).

Opis: vadeči stojijo na razdalji 4–6 metrov od stene. Žogo mečejo v steno in jo ujamejo, ne da bi pri tem žoga padla na tla. Razdalja od stene se postopno povečuje. Vadeči izvajajo različne mete: izpred prsi, iznad glave naprej, iznad glave nazaj, met med nogami naprej ali nazaj, met iz bočnega položaja, v skoku, z obrati, s poskoki. Kdo ujame žogo z največje razdalje?

»ODBOJKA«

Cilj: natančnost podaje in lovljenja, razviti koordinacijo in eksplozivnost rok, tekmovalnost v igri, sodelovanje v skupini.

Pripomočki: težke žoge (teža do 1 kg), teniška mreža, stojali z napeto vrvico, švedske klopi.

Opis: na manjšem igrišču (za badminton ali odbojko) se na sredino igrišča postavi oviro npr. teniško mrežo, švedske klopi. Vadeči so razdeljeni v dve enakovredni skupini igralcev, ki si stojita čelno nasproti, vsaka na svojem delu igrišča. Med igro vadeči, ki žogo ulovi po enkratnem odboju na tla, ne sme izvesti korakov v smeri mreže, lahko pa jih izvaja od mreže, medtem ko lovi žogo. Štetje je enako kot pri odbojki, vendar podaje med ostale člane ekipe niso dovoljene. Otroci lahko žogo vržejo na poljubne načine, pomembno je, da to storijo z rokami (Emberšič, 2003).

»ZADENI BLAZINO!«

Cilj: razviti koordinacijo in eksplozivnost rok, tekmovalnost v igri, sodelovanje v skupini.

Pripomočki: težke žoge (teža do 1 kg), klopi, blazine.

Opis: oblikuje se dve do tri skupine vadečih. Ekipe so 10 metrov oddaljene od klopi. Na znak učitelja prvi vadeči iz vsake ekipe steče s težko žogo do klopi in se nanjo usede. Med vstajanjem jo mora z obema rokama vreči na oddaljeno blazino. Blazine se po vsaki seriji metov vseh učencev postopno oddaljujejo od izmetnega mesta (3–7 m). Za blazino stoji vadeči, ki žogo ujeme, z njo steče nazaj k skupini ter poda naslednjemu, ki nalogo ponovi enako kot prvi. Vsak dotik žoge z blazino prinese ekipi točko. Katera ekipa bo dosegla največ točk po treh serijah?

»PROSTI METI«

Cilj: razviti koordinacijo in eksplozivnost rok, natančnost zadevanja, tekmovalnost ob igri.

Pripomočki: težke žoge (teža do 1 kg), debela blazina, narobe obrnjen pokrov švedske skrinje ali okvir švedske skrinje.

Opis: vsak vadeči ima na razpolago deset poskusov, da zadene zaboj (narobe obrnjen pokrov švedske skrinje, okvir skrinje, mala švedska skrinja ...). Debelo blazino se prisloni ob steno, ob blazini pa se postavi prazen zaboj. Z dolžine 3–6 metrov poskušajo z metom v loku vreči žogo na blazino in ta naj se zakotali v zaboj. Koliko zadetkov opravi vsak po desetih metih?

»SUNI TEŽKIH ŽOG NA RAZLIČNE NAČINE«

Cilj: razviti koordinacijo in eksplozivnost rok, učiti in utrjevati met težke žoge iz ramena, izpred prsi, iznad glave naprej, nazaj.

Pripomočki: težke žoge (teža do 1 kg), stojali z vrvico.

Opis: vadeči izvajajo mete posamično v steno ali v parih iz različnih začetnih položajev: iz stoje z rahlo upognjenimi koleni, čepe, sede, leže na trebuhu, hrbtu, sedenja na klopi. Meti/suni naprej iz mesta, nato z zaleta.

Različica: v paru si lahko na različne načine podajajo žogo prek vrvico.

»BALINČKI« (suni z mesta)

Cilj: razviti koordinacijo in eksplozivnost rok, dobiti občutek za razvoj orientacije v prostoru, učiti in utrjevati met težke žoge iz ramen, izpred prsi z eno ali obema rokama, iznad glave naprej in nazaj.

Pripomočki: težke žoge (teža do 1 kg), krede, talne oznake.

Opis: otroci vržejo težko žogo z mesta na različne načine (iz ramena, izpred prsi z eno ali obema rokama, iznad glave naprej ali nazaj). Cilj naloge je, da skušajo s sunom približati žogo drugi žogi, ki je nekaj metrov oddaljena od izmetnega mesta. Lahko se izvede v obliki tekmovanja. Kdo sune najbližje žogi?

Različica: naloga se oteži tako, da pred sunom vadeči izvede en ali dva obrata za 360°.

»DOSEŽI NAJVEČ TOČK« (tekmovanje v sunku težke žoge z mesta in s prisunskima korakoma)

Cilj: razviti koordinacijo in eksplozivnost rok, natančnost, osvojiti sunek težke žoge z mesta ali prisunskima korakoma.

Pripomočki: težke žoge (teža do 1 kg), barvni lepilni trak, meter.

Opis: vadeči posamično tekmujejo v suvanju težke žoge z mesta ali dvema prisunskima korakoma. Označene so cone od 1 do 3. Vsaka cona meri 2 metra, vse tri skupaj 6 metrov. Vsak met prinese določeno točko, ki je odvisna od dolžine meta. Najbližja cona je označena s številko 1, prinese eno točko, vmesna dve točki in zadnja tri točke. Zmagovalec je tisti, ki ima po petih sunih skupno največ točk.

»ZLATI METALEC« (tekmovanje v sunku težke žoge s prisunskima korakoma)

Cilj: razviti koordinacijo in eksplozivnost rok, osvojiti sunek težke žoge z prisunskima korakoma, tekmovalnost ob igri.

Pripomočki: težke žoge (teža do 1 kg), kreda, talne označbe, meter.

Opis: vadeči posamično tekmujejo v suvanju težke žoge s kratkim zaletom (prisunski koraki), pri tem se meri dolžine leta. Tekmovalec z najdaljšim sunom osvoji naziv »ZLATI METALEC«.

3.2.2.10.3 Elementarna tehnika metov žogice in žvižgača (vortex)

3.2.2.10.3.1 Tehnika meta žogice z mesta

Zaradi majhne teže (250 g) in primerne oblike je **metanje žogice** temeljna oblika metov ter zagotavlja dobre osnove pravilne tehnike atletskih metov. Ta oblika metov je zelo primerna za vadbo začetnikov in otrok (Škof idr., 2010).

Meti različnih predmetov (npr. igrač, žogic, storžev, kamenčkov, palic, itn.), predstavljajo otrokom atraktivno dejavnost, saj je potreba po metih v tem starostnem obdobju še kako prisotna. Ob vsem tem pa je prisotna tudi želja po tekmovalnosti in primerjavi z vrstniki (Škof idr., 2010). Met žogice sodi med najbolj elementarne oblike metalskih disciplin. Emberšič (2003) pravi, da uspešnost v tej atletski disciplini kaže potencial za morebitno kasnejše metanje kopija.

»Pozornost učitelja pri **metu žogice z mesta**, naj bo usmerjena na:

- **prijem**, pri katerem je pomembno, da vadeči drži žogico nad prvim členkom sredinca,
- **držo roke** v kateri je žogica, je v zaročenju in komolcu iztegnjena. Dlan je obrnjena navzgor. Leva roka je v predročenu,
- **pravilen položaj nog**, v razkoraku. Prenos teže na desno nogo (velja za desničarje) in potisk bokov navzdol in kolena naprej,
- pogled je usmerjen naprej,
- **pravilno zaporedje gibov v izmetu**. Met se začne s potiskanjem bokov naprej, sledita zasuk rameni in gibanje izmetne roke« (Škof idr., 2010, str. 227).

Pri vseh nalogah naj otroci mečejo tako z boljšo kot s slabšo roko.

3.2.2.10.3.2 Tehnika meta žvižgača (vortex)

Tehnika meta žvižgača spominja na tehniko meta žogice. Zaradi lažjega učenja, prilagojenosti otrok in varnosti se uporablja »penasti« žvižgač. Pozornost učitelja je usmerjena na:

- **prijem**, palec je ločen od ostalih prstov, prijem za trup žvižgača,
- **priprava in postavitvev** v začetni položaj, z zadnjo nogo metalec stopi malo nazaj in potisne roko nazaj (to omogoča pospeševanje na daljši poti),
- **komolec** je v položaju nad ramo, **zapestje** nad ušesom in višini glave. Nasprotna roka spremlja zamah čim bliže telesu,
- **izmet** žvižgača je v najvišji točki, roka nadaljuje svojo pot, zaradi vztrajnosti telesa, sledi prestop na drugo nogo.

Po osvojenem metu žvižgača z mesta se lahko doda **kratek zalet** – npr. dva prisunska koraka ...



Slika 17. Žvižgač ali vortex (osebni arhiv).



Slika 18. Met žvižgača z mesta (osebni arhiv).

3.2.2.10.3.3 Igre in gibalne naloge

»PODAJANJE ŽOGICE V PARU«

Cilj: razviti koordinacijo, eksplozivno moč zgornjih ekstremitet, preciznost metov, osvojiti met žogice/žvižgača z mesta.

Pripomočki: teniške žogice, penasti žvižgači.

Opis: vadeči si v paru z mesta izmenično podajata žogico ali penasti žvižgač. Vadba preprečuje nenadzorovano metanje žogice ali žvižgača na silo. Par si poskuša desetkrat podati žogico (žvižgač), ne da bi pri tem padla ali se odbila na tla. Po desetih podajah si prisluži točko. Zmagovalni par je tisti, ki v določenem času doseže največ točk (Emberšič, 2003).

Opomba: *pri metu žvižgača naj bo učitelj še posebej pozoren na varnost, in sicer da koga izmed učencev ne zadene v glavo. Med paroma naj bodo večje razdalje. Najbolj primerno je, da podaje izvajajo na prostem (npr. nogometno igrišče, travnik).*

»GLINASTI GOLOBI«

Cilj: naučiti otroke skozi igro metati žogico v cilj, zadevati premične in nepremične ovire ter pridobiti občutek za met na razdaljo, razvijati preciznost, koordinacijo, hitrost, eksplozivnost in moč, ki je potrebna, da otrok žogo vrže.

Pripomočki: košarkarska žoga, tenis žogice.

Opis: vadeči stojijo v vrsti, za njimi pa učitelj. Ta vrže košarkarsko žogo visoko, daleč pred vadeče. Medtem ko je žoga visoko v zraku, jo učenci poskušajo z žogicami zadeti. Igra se večkrat ponovi (Žerjav, 1998).

»ZADENI ME, ČE ME LAHKO!«

Cilj: razvijati preciznost, koordinacijo, hitrost, eksplozivnost in moč. Naučiti otroke skozi igro metati žogico v cilj, zadevati premične in nepremične ovire ter pridobiti občutek za met na razdaljo.

Pripomočki: lahke penaste teniške žogice.

Opis: učitelj določi dva lovca, ki imata vsak svojo žogico, s katero poskušata zadeti ostale bežeče, vendar ne v glavo. Zadeti vadeči prevzamejo vlogo lovca. Kasneje se vključi še pravilna tehnika meta žogice pri zadevanju premičnega cilja (Emberšič, 2003).

»SKVOŠ II.« (žogica v okvir)

Cilj: naučiti otroke skozi igro metati žogico v cilj, pridobiti občutek za met na razdaljo, razviti preciznost, koordinacijo, hitrost in moč zgornjih ekstremitet, odpraviti posamezne napake.

Pripomočki: okvir švedske skrinje, tenis žogice.

Opis: vadeči se postavijo za črto oddaljeno 5–7 metrov od stene. Meter od stene je vodoravno (ležeče) postavljen okvir švedske skrinje. Naloga zahteva od vadečih, da z odbojem tenis žogice v steno zadenejo v okvir.

»METI V OBROČ«

Cilj: naučiti otroke skozi igro metati žogico v cilj, pridobiti občutek za met na razdaljo, razvijati preciznost, koordinacijo, hitrost in moč zgornjih ekstremitet, odpraviti posamezne napake.

Pripomočki: žogice, obroči.

Opis: vadeči, vsak s svojo žogico v rokah, so postavljeni za prestopno črto. Naloga zahteva, da poskušajo z žogico (z mesta) zadeti obroč. Postavljeni so štirje obroči, zadetek v najbližji obroč prinese eno točko, v drugi dve točki, v tretji tri točke, v četrti štiri točke. Vadeči si sami izberejo obroč, v katerega bodo metali. Zmagovalec je tisti, ki po petih poizkusih doseže najvišje skupno število točk (Žerjav, 1998).

»PREMIKAJOČI SE OBROČI«

Cilj: naučiti otroke skozi igro metati žogico v premični ali nepremični cilj, pridobiti občutek za met na razdaljo, razvijati preciznost, koordinacijo, hitrost in moč zgornjih ekstremitet, odpravljati posamezne napake.

Pripomočki: obroči, žogice, kolebnice.

Opis: otroci so postavljeni v koloni. Učitelj je od kolone oddaljen 5 metrov, v odročenju drži obroča in ju izmenično dviga in spušča. Vsak učenec ima svojo žogico in jo poskuša zadeti v premikajoči se obroč (Žerjav, 1998).

»BILJARD« (zadevanje predmetov z žogico)

Cilj: razvijati preciznost metov, pri čemer se lahko pri številnih metih osredotoči na odpravljanje posameznih napak.

Pripomočki: švedska skrinja, klop, teniške žogice, žoge, kiji, stožci.

Opis: vadeči poskušajo s preciznostjo metov in s primerno hitrostjo izmeta zadeti ali zbiti žogice, kije, stožce, ki so postavljeni na tleh, švedski skrinji ali klopi. Meti se izvajajo z boljšo in slabšo roko.

»STRELEC«

Cilj: razvijati preciznost metov, spoznati osnove pravilne tehnike meta žogice.

Pripomočki: kartonske škatle, teniške žogice.

Opis: vadeči so razdeljeni v dve skupini, ki so na razdalji 5 ali več metrov oddaljeni od svoje klopi, na kateri so štiri kartonske škatle. Vsak izmed sodelujočih ima svojo žogico in en met. Na znak učitelja poskušajo učenci naenkrat z meti izbiti škatle na tla. Katera skupina je boljša?

Opomba: Škof idr. (2010) opozarjajo, da je zaradi varnosti zelo pomembno, da otroci žogice mečejo v isto smer in da jih tudi vsi hkrati tudi pobirajo.

»HIŠA – TARČA«

Cilj: skozi igro metati žogico v cilj, pridobiti občutek za met na razdaljo, razvijati preciznost, koordinacijo, hitrost in moč zgornjih okončin, odpraviti posamezne napake.

Pripomočki: oštevilčena hiša, ki je narisana na plakatu in obešena na steno, žogice.

Opis: na velik in trši papir ali karton je narisana oštevilčena hiša, ki visi na steni. Vsaka stranica hiše predstavlja določeno število točk od 1 do 5. Vsak izmed otrok ima na voljo pet metov z mesta iz razdalje 8 do 10 metrov. Na koncu vseh petih metov se seštejejo zadetki in točke, tako se dobi zmagovalca. (Žerjav, 1998).

»PIRAMIDA«

Cilj: spoznati osnove pravilne tehnike meta žogice z mesta, razvijati spretnost metov, odpraviti posamezne napake.

Pripomočki: teniške žogice, prazne pločevinke, jogurtovi lončki, švedska skrinja ali klop.

Opis: na švedsko skrinjo ali klop se postavi kup praznih pločevink ali jogurtovih lončkov (oblika piramide), katerega morajo vadeči podreti z žogicami. Otroci so razdeljeni v tri kolone in vsak ima svojo žogico. Mesto meta se lahko postopoma oddaljuje od tarče (piramide). Met je izveden z mesta. Naloga se konča, ko eno izmed moštev prvo podre svojo piramido (Žerjav, 1998).

Opomba: Škof idr. (2010) opozarjajo, da je zaradi varnosti zelo pomembno, da otroci žogice mečejo v isto smer in da jih vsi hkrati tudi pobirajo.

»PIKADO«

Cilj: naučiti otroke skozi igro metati žvižgač v cilj, pridobiti občutek za met na razdaljo, spoznati osnove pravilne tehnike meta žvižgača z mesta in kratkega zaleta, povezati zalet in položaj za izmet, razvijati preciznost, koordinacijo, hitrost in moč zgornjih okončin, odpraviti posamezne napake.

Pripomočki: goli, košarkarska tabla, blazine, obroči, kolebnice, krede, žvižgači.

Opis: vadeči so od tarče oddaljeni 10 do 15 metrov. Posamično poizkušajo zadeti nepremičen cilj iz mesta ali kratkega zaleta (dva prisunska koraka). Za tarčo se lahko uporabijo košarkarska tabla, označena tarča na steni, blazina, viseči obroč na golu, goli ... Vsak ima na razpolago določeno število metov. Če tarčo predstavlja košarkarska tabla, zadetek v manjši okvir prinese dve točki, zadetek v večji okvir pa eno točko. Kdo ima najvišje število točk po šestih metih?

»METI ŽOGICE IN ŽVIŽGAČA ČEZ VRVICO«

Cilj: spoznati osnove pravilne tehnike meta žogice in žvižgača, povezati zalet in položaj za izmet, razvijati spretnost metov, odpraviti posamezne napake.

Pripomočki: stojali z napeto vrvico (višine 2,5 m), debela blazina, teniške žogice, žvižgač, meter.

Opis: vadeči na razdalji 5 m vrže žogico ali žvižgač preko vrvice višine 2,5 m na blazino. Met je lahko iz mesta ali zaleta. Zalet je lahko izveden s tremi koraki ali dvema prisunskima korakoma.

»METI ŽVIŽGAČA V OZNAČENA POLJA«

Cilj: razvijati preciznost meta žvižgača, pridobiti občutek za met na razdaljo, povezati zalet in položaj za izmet, odpraviti posamezne napake.

Pripomočki: stožci, talne oznake, barvni lepilni trakovi, kolebnice, žvižgači.

Opis: naloga naj poteka na prostem (npr. nogometno igrišče). Učitelj označi polja oz. cone ter jih primerno oštevilči. Vadeči pravilno in tehnično izvede met iz mesta ali s kratkega zaleta v označena polja. Vsak met v določeno cono prinese določeno število točk. Met v cono številka 1 prinese eno točko, v cono 2 dve točki, v cono 3 tri točke. Po koncu treh metov se točke seštejejo. Zmaga tisti, ki po treh izmetih osvoji največje število točk. Tekmovanje je možno izpeljati tako na prostem kot v dvorani. Učitelj naj bo še posebej pozoren na varnost.

3.3 SESTAVA VADBENE URE

a) *Pripravljalni del ure*

Gre za pripravo vadečih na bolj intenzivnejši glavni del ure.

▪ **Uvod**

Učitelj seznanja otroke o poteku ure, jih motivira in vzpostavi ugodno delovno klimo za nadaljnje delo.

▪ **Ogrevanje**

Vključuje osnovna gibanja dinamičnega značaja s hitrimi spremembami smeri, menjave hitrosti (teki, skoki, poskoki, lazenja, plazenja, itn.). Naloga ogrevanja je dvigniti telesno temperaturo, vključiti večje mišične skupine in aktivirati velike funkcionalne sisteme. Za ogrevanje so primerne igrive gibalne in elementarne igre: **oblike lovljenj, skupinski teki z izmenjavo mest, različne tekalne igre**. Z uporabo nekaterih rekvizitov, pripomočkov (žoge, rutke, kolebnice, elastike, obroči, kiji, ovire ...) se vadba v uvodnem delu popestri, postane bolj zanimiva in dinamična za vadeče (Pistotnik, 1995).

Po dinamičnem ogrevanju sledijo **gimnastične vaje** (z rekviziti, v paru ali samostojno, ob glasbeni spremljavi, ob glasnem štetju), **kompleks vaj za specialno ogrevanje** in **tehnika teka** (atletska abeceda). **Specialno ogrevanje** je namenjeno tistim mišičnim skupinam, ki bodo najbolj obremenjene v glavnem delu vadbene enote (npr. pri metih naj bo poudarek na zgornjem delu trupa, zgornjih okončinah). Med izvajanjem različnih kompleksov vaj se otroke seznanja z izrazoslovjem v športu ter vpeljava novih pojmov (npr. stoja razkoračeno, odnoženje, prinoženje, zanoženje, izpad v stran ...) (Pistotnik, 1995).

b) *Glavni del ure*

Vsebina glavnega dela ure je osrednja učna tema in pripada določenemu tematskemu sklopu (npr. razvoj koordinacije, met težke žoge, tek čez ovire). Gre za najobširnejši in najintenzivnejši del vadbe. Vsebuje **razvoj** nekaterih **gibalnih sposobnosti** (npr. ravnotežje, koordinacija, hitrost, eksplozivna moč), **posredovanje novih vsebin** (npr. skok v višino), **utrjevanje, nadgrajevanje** nekaterih atletskih elementov in prvin (npr. tek čez ovire, igre hitre odzivnosti). Glavni del je povezan z atletsko vsebino, ki se prepleta z različnimi oblikami dela: elementarne igre, štafetne igre, vadba po postajah, poligoni, vadba z dodatnimi in dopolnilnimi nalogami, itn. Tu je uporaba različnih orodij, pripomočkov in rekvizitov nepogrešljiva (npr. blazine, klopi, štafetne palice, atletske ovire ...).

c) *Sklepni del ure*

Cilj sklepnega dela je umiritev vadečih po naporni vadbi v glavnem delu. Gre za duševno in telesno umiritev, saj je dinamika gibanja majhna, čim manjše je vključevanje večjih mišičnih skupin, manj je čustvene razburjenosti, naloge so energijsko manj zahtevne. Poudarek ni na hitrosti izvedbe, temveč na natančnosti in doslednosti (Pistotnik, 1999). Pogosta je uporaba **elementarnih iger**, kot so: igre ravnotežja, preciznosti, hitre odzivnosti, orientacije v prostoru. Otroci naj spoznavajo različne tehnike **sproščanja, umiritve, meditacije, tehnike dihanja**. Primerne aktivnosti v zaključnem delu so tudi **masaže, sprostitve s telesnim dotikom, spodbujanje čutil**. Vse dejavnosti lahko potekajo ob **verbalnem spremljanju učitelja, z in brez glasbene spremljave, z uporabo različnih pripomočkov**.

Po naporni atletski vadbi je potrebno narediti **raztezne vaje** najbolj obremenjenih mišičnih skupin. Otroci lahko ob zaključku vadbe odtečejo počasen pogovorni **tek – iztek** (npr. krog na stadionu ali tri kroge v telovadnici).

Sklepni del je namenjen tudi pospravljanju orodij in rekvizitov, pogovoru, analizi ure ter spodbudi za nadaljnje delo.

3.4 VADBENE ENOTE ZA OBDOBJE TREH MESECEV, KI SO NAMENJENE OTROKOM OD 5 DO 9 LET STAROSTI V ATLETSKEM KLUBU MARATON KOČEVJE

Predstavitev 20 vadbenih enot za obdobje oktober, november, december 2014 v Atletskem klubu Maraton Kočevje. Omenjene vsebine so bile dejansko izpeljane, praktično preizkušene in predstavljene v obliki iger, štafet, poligonov, vadb po postajah in raznovrstnih tekmovanj. Vse to je bilo in je izvedeno na najbolj elementaren način, saj se le tako lahko atletika približa najmlajšim. Vsebine obsegajo osnovne oblike gibanja, raznovrstne tekalne igre, razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti, starte iz različnih položajev, mete, igre za učenje nizkega in visokega štarta, učenje skoka v daljino in višino.

3.4.1 VADBENE ENOTE (oktober, november, december, 2014)

Vadbene enote za mesečno obdobje oktober, november, december 2014
ATLETSKI KLUB MARATON (starost 5–9 let)

1. VADBENA ENOTA
Vsebina: naravne oblike gibanja (teki, skoki, poskoki, plezanja, meti), razvoj ravnotežja, hitre spremembe smeri, starti iz netipičnih položajev.
Cilji: razvijati hitrost, koordinacijo, hitre spremembe smeri, hitrost reakcij, moč nog in rok, odzivno moč nog, natančnost zadevanja in lovljenja.
Orodja in pripomočki: stojala z vrvicami, rutice, letvenik, koordinacijska lestev, gredi, predor, polivalentne kockaste blazine, predor iz blazin, različne blazine, vrv, stožci, mehke žoge.
UVODNI DEL: <ul style="list-style-type: none">- Igra lovljenj: »DVOBOJ LOVCEV«, lov z zadevanjem z mehko žogo (glej str. 29).- Sklop gimnastičnih vaj z žogo.- Atletska abeceda.
GLAVNI DEL: <ul style="list-style-type: none">- Štafetna igra: »LEPA VIDA« (glej str. 34).- Štafetna igra v paru: »KDO BO PRVI PRI ŽOGI?«, štarti iz različnih položajev (glej str. 40).- Poligon: hoja v vzponu po gredi, različni prehodi čez koordinacijsko lestev, globinski skok iz različnih polivalentnih blazin, hoja po ležeči vijugasti vrvi, hoja po vseh štirih nazaj skozi predor in slalom okoli stožcev, dva povezana prevala naprej, plezanje po letveniku v stran in cik-cak.
ZAKLJUČNI DEL: <ul style="list-style-type: none">- Igra za razvoj ravnotežja: »ZAPLEŠI Z MENOJ«, otroci so razdeljeni v več skupin. Vsaka skupina ima dodeljeno gred. Znotraj skupine se vadeči razdelijo na pol in vsaka polovica stopi na svoj konec gredi. Na učiteljev znak prva iz vsake strani gredi stopita na gred in se sprehodita do sredine, kjer se srečata in si spretno zamenjata mesti, ne da bi pri tem stopila na tla (Pistotnik, 1995).

2. VADBENA ENOTA

Vsebina: naravne oblike gibanja (skoki, meti, plezanja), gibanje po ritmu.

Cilji: razvijati ritem, moč rok in nog, odzivno in eksplozivno moč nog, koordinacijo, ravnotežje, preciznost, orientacijo.

Orodja in pripomočki: improvizirano glasbilo, stojala, vrv, debele, tanjše in polivalentne blazine, mehke in rokometne žoge, okvir švedske skrinje, premični koš, lestev, mala prožna ponjava, tarča iz kartona.

UVODNI DEL:

- Igra: »VLAKEC PREHITEVANJA« (glej str. 30).
- Sklop gimnastičnih vaj z mehкими žogami.
- Atletska abeceda.

GLAVNI DEL:

- Igra: »UJEMI RITEM«, učitelj s ploskanjem ali z različnimi glasbili (lahko tudi improviziranimi – lonček napolnjen z rižem) daje ritem. Otroci so postavljeni v kolone, med njimi je meter razmika, vodja kolone izbira smer in način gibanja. Ko učitelj s ploskanjem neha, vadeči ne smejo narediti niti koraka.
- Elementarna igra: »ŽABJA TEKMA«, tri ekipe, ki so postavljene za startno črto v kolonah. Na startni znak se pričnejo prvi na čelu kolone gibati z žabjimi poskoki (opora čepno med nogami) okoli stojala in nazaj do kolone. Štafeta je predana tako, da se tekmovalec dotakne naslednjega, ki stoji za ciljno črto. Igra je namenjena razvoju eksplozivne moči iztegovalk nog. Zmaga ekipa, katere zadnji tekmovalec prvi pride v cilj in se postavi v kolono (glej str. 63).
- Vadba po postajah:
 1. hoja na različne načine po ravno ali vijugasto ležeče postavljeni vrvi (gibanje naprej, nazaj, bočno, po vseh štirih, zajčji poskoki ...),
 2. preskakovanje različnih oblik in velikosti polivalentnih blazin,
 3. vodenje žoge mimo stojal in met v okvir ali premični koš,
 4. plezanje v spirali okoli lestve in seskok na debelo blazino,
 5. mala prožna ponjava (3 x poskok na mestu, skok stegneno, skok skrčeno, skok prednožno raznožno, skok stegneno s polovičnim obratom),
 6. več zaporednih prevalov naprej.

ZAKLJUČNI DEL:

- Zadevanje oštevilčene tarče z rokometno žogo. Tarča je narejena iz kartona in je izobešena na steno telovadnice.

3. VADBENA ENOTA

Vsebina: štarti iz različnih netipičnih položajev, visoki štart, različni skoki, poskoki, mnogoskoki, globinski skoki, igra hitrih reakcij in odzivov.

Cilji: učiti visoki štart, razvijati koordinacijo, odzivno moč nog, hitrost reakcije in preciznost.

Orodja in pripomočki: piščalka, štartna klapa, obroči, stožci, pokrov švedske skrinje, polivalentne blazine, klop, male metodične ovire, mehke žoge, švedska skrinja.

UVODNI DEL:

- Elementarna igra: »NAJDI SVOJ BRLOG« (glej str. 35).
- Sklop gimnastičnih vaj z obroči.
- Atletska abeceda: vadeči se razdelijo v pare, eden v paru izvaja določene tekaške vaje, drugi ga opazuje, analizira, opozarja na napake. Kasneje si vlogi zamenjata.

GLAVNI DEL:

- Seznanitev vadečih s tehniko visokega štarta.
- Vadba visokega štarta: padajoči štart, padajoči štart s pomočjo partnerja, tek ob steni, visoki štart povezan s šprintom 20 metrov.
- Vadba koordinacije: vadeči štarta in se poizkuša čim hitreje z roko dotakniti stožcev, ki so postavljeni v določenem zaporedju in linijah (npr. vodoravna postavitev stožcev, en za drugim, cik-cak). Gibanje vadečega je različno: naprej, nazaj, levo, desno, bočno. Naloga je lahko v obliki štafetne igre ali individualnega tekmovanja na čas.
- Vadba po postajah:
 1. globinsko višinski skoki: več zaporednih skokov – iz nizkega pokrova švedske skrinje na tla, takojšnji odziv na višje postavljeno oviro (mala švedska skrinja, polivalentna blazina, klop ...),
 2. serija sonožnih poskokov prek malih metodičnih ovir,
 3. skok s primerno visoke švedske skrinje z lovljenjem žoge in zadevanjem koša ali določenega cilja med letom.

ZAKLJUČNI DEL:

- Igra hitrih odzivov in reakcij: »KDO JE?« (glej str. 39).

4. VADBENA ENOTA

Vsebina: intervalna vadba – igra hitrosti, vadba za razvoj koordinacije, visoki štart.

Cilji: spoznati osnove intervalne vadbe, razvijati koordinacijo, seznaniti s položaji visokega štarta.

Orodja in pripomočki: obroči, stojala za obroč, stožci, klop, glasbeni predvajalnik, barvni lepilni trak, piščalka, štartna klapa, blazine, težke žoge (teža 0,5 do 1 kg).

UVODNI DEL:

- Intervalna vadba: menjave teka in hoje glede na ritem glasbe. Učitelj točno določi glede na ritem glasbe, kdaj je tek in kdaj hoja.
- Sklop gimnastičnih vaj samostojno.
- Atletska abeceda.

GLAVNI DEL:

- Koordinacijski poligon: gibanje po vseh štirih vzvratno skozi tri pokončno stoječe obroč, ki so oddaljeni med seboj 2 metra, sledi slalom okoli štirih stožcev, prehod preko klopi v cilji.
- Igra za učenje visokega štarta: »POLIGLOT 1« (glej str. 42).
- Elementarna igra za osvojitve visokega štarta: »LOV Z VISOKEGA ŠTARTA« (glej str. 43).

ZAKLJUČNI DEL:

- Elementarna igra: »ZADENI BLAZINO!« (glej str. 84).

5. VADBENA ENOTA

Vsebina: lovljenje, plezanje, skoki in poskoki, visoki štart, hitre spremembe smeri, orientacija v prostoru.

Cilji: razvijati hitrost, koordinacijo, moč rok, odzivno moč nog, hitre spremembe smeri, orientacijo v prostoru.

Orodja in pripomočki: glasbeni predvajalnik, lestev, mornarska lestev, letveniki, plezalna vrv, tanke blazine, debele blazine, švedske skrinje, male švedske skrinje, elastike, stojala, obroči, kiji, štafetne palice, rutice.

UVODNI DEL:

- Igra lovljenj: »TOM IN JERRY« (glej str. 33).
- Sklop gimnastičnih vaj.
- Atletska abeceda.

GLAVNI DEL:

- Vadba po postajah »PLEZALEC«, plezanje po mornarski lestvi čelno ali ob strani, plezanje v spirali okrog lestve, diagonalno potovanje po letveniku, plezanje po vrvi.
- Skakalni poligon:
 1. skoki v obroč,
 2. naskok na skrinjo, ki je primerne velikosti in seskok,
 3. preskok elastike v teku,
 4. skoki z blazine na blazino,
 5. v teku prehod zaporednih pokrovov švedskih skrinj, ki so naraščajočih višin in s končnim preskokom elastike,
- Elementarna igra za učenje visokega štarta: »ŠTARTER VISOKEGA ŠARTA« (glej str. 43).
- Štafetna igra: »BUMERANG ŠTAFETA« (glej str. 50).

ZAKLJUČNI DEL:

- Hoja po blazinah z zavezanimi očmi (naprej, nazaj, bočno, čepe, po vseh štirih, po prstih ...). Naloga od vadečih zahteva, da ne prestopijo blazin oz. razmika med blazinami.

6. VADBENA ENOTA

Vsebina: lovljenja, skoki in poskoki na različne načine, skok v daljino, igre hitrih reakcij.

Cilji: razvijati hitrost, koordinacijo, odzivno moč nog, hitre reakcije in odzive.

Orodja in pripomočki: tanke in debele blazine, žoga, košarkarska žoga, merilna preproga, odzivna deska.

UVODNI DEL:

- Igra lovljenj v paru: »DVOJČKA« (glej str. 28).
- Sklop gimnastičnih vaj.
- Atletska abeceda.

GLAVNI DEL:

- Igra za razvoj hitrosti: »PREHITI ŽOGO« (glej str. 37).
- Igra: »SKOKI ČEZ REKO AMAZONKO« (glej str. 62).
- Skok v daljino z mesta s sonožnim odzivom.
- Skok v daljino: »PRESKOČI UČITELJA!« (glej str. 64).

ZAKLJUČNI DEL:

- Elementarna igra hitrih reakcij in odzivov: »PRISLUHNI ŽOGI« (glej str. 40).

7. VADBENA ENOTA

Vsebina: tekalne igre in lovljenja, nizki štart, skoki, poskoki, mnogoskoki, skok v daljino.

Cilji: razvijati hitrost, koordinacijo celega telesa, odzivno moč nog, orientacijo v prostoru, osvojiti pravilno tehniko nizkega štarta in skoka v daljino.

Orodja in pripomočki: blazine, odzivna deska, merilna preproga, male atletske ovire, mehke žoge, talne oznake, stojala z vrvico, rutice, stožci, kiji.

UVODNI DEL:

- Igra lovljenj: »POLETJE IN ZIMA« (glej str. 33).
- Sklop gimnastičnih vaj z žogo.
- Atletska abeceda.

GLAVNI DEL:

- Elementarna igra za učenje nizkega štarta: »POLIGLOT 2« (glej str. 45).
- Tekalna igra: »TRI ČRTE« (glej str. 35).
- Štafetna igra: »SONOŽNI MNOGOSKOKI« prek malih atletske ovir ali po talnih označbah z žogo med nogami.
- Skok v daljino z mesta s sonožnim odzivom (glej str. 64).
- Igra: »ČIM DLJE DO ZMAGE« (glej str. 64).

ZAKLJUČNI DEL:

- Elementarna igra za orientacijo v prostoru: »SLEPA TARČA«, otroci so razdeljeni v več skupin, stojijo za določeno črto, ki je oddaljena 9 metrov od kijev. Štirje kiji so z razmikom 0,5 m postavljeni v vrsto. Soigralci prvemu v skupini zavežejo oči, ga trikrat zavrtijo okrog vzdolžne osi in ga z obrazom obrnejo proti kijem. Vadeči z zavezanimi očmi prehodi razdaljo do kijev in poizkuša uspešno prehoditi razmik oz. prehod med njimi. Če uspešno prehodi prehod, skupini prinese eno točko, če mu to ne uspe, skupina ne dobi točke. Ko vadeči preide kije, lahko sname rutico in se vrne k skupini (Pistotnik, 1995).

8. VADBENA ENOTA

Vsebina: nizki štart, skoki, poskoki, skok v daljino z zaletom, igra hitrih odzivov in reakcij.

Cilji: razvijati hitrost, hitrost reakcij in odzivov, koordinacijo celega telesa, odzivno moč nog, osvojiti pravilno tehniko nizkega štarta in skoka v daljino.

Orodja in pripomočki: kolebnice, žoge, švedska skrinja, premični koš, blazine, mala atletska ovira.

UVODNI DEL:

- Elementarna igra: »VREMENSKA NAPOVED« (glej str. 36).
- Sklop gimnastičnih vaj s kolebnico.
- Atletska abeceda.

GLAVNI DEL:

- Elementarna igra učenja nizkega štarta: »ŠARTER NIZKEGA ŠARTA« (glej str. 45).
- Elementarna igra: »POSNEMOVALEC« (glej str. 62).
- Skok iz švedske skrinje z lovljenjem žoge in zadevanjem koša ali določenega cilja med letom.
- Skok v daljino s povišanega odrivališča (pokrov švedske skrinje) z zaletom: enonožni odziv in sonožni doskok. Kasneje dodamo še malo atletske oviro, ki jo preskočijo po odzivu oz. v fazi leta.

ZAKLJUČNI DEL:

- Elementarna igra: »DAN IN NOČ« (glej str. 40).

9. VADBENA ENOTA

Vsebina: kratki šprinti, elementarni skoki in poskoki, skok v daljino, meti.

Cilji: razvijati hitrost, hitrost reakcij in odzivov, koordinacijo celega telesa, odzivno moč nog, osvojiti pravilno tehniko skoka v daljino, osnove metov.

Orodja in pripomočki: blazine, male atletske metodične ovire, merilna preproga, talne oznake, nogometna žoga, težka žoga in odbojkarske žoge.

UVODNI DEL:

- Različna gibanja po blazinah: razmik med blazinami je 15–20 cm, ki ga vadeči ne prestopajo. Gibanje po blazinah: tek naprej in nazaj, enonožni in sonožni skoki, prisunski poskoki, skipingi, hopsanja, hoja v čepu, žabji in zajčji poskoki, hoja po štirih naprej in nazaj, obrati za 160° in 360°, samokolnica v paru.
- Sklop gimnastičnih vaj.
- Atletska abeceda.

GLAVNI DEL:

- Igra kratkih šprintov: »HITRA ŽOGA« (glej str. 37).
- Igra poskokov: »VIŠJE, NIŽJE, VIŠJE« (glej str. 63).
- Skok v daljino z mesta s sonožnim odzivom.
- Skok v daljino z zaletom: »Z NAJKRAJŠIM ZALETOM DO ZMAGE« (glej str. 65).

ZAKLJUČNI DEL:

- Elementarna igra: »ZADEVANJE GIBAJOČE ŽOGE« (glej str. 77).

10. VADBENA ENOTA

Vsebina: teki, elementarni skoki in poskoki, skok v daljino, meti.

Cilji: razvijati vzdržljivost, hitrost, koordinacijo celega telesa, odzivno moč nog, osvojiti pravilno tehniko skoka v daljino, razvijati spretnost metanja in lovljenja.

Orodja in pripomočki: rutice, švedska skrinja, pokrovi švedske skrinje, debele in tanke blazine, polivalentne blazine, odzivna deska, male atletske ovire, kolebnice, kiji, obroči, ležeča koordinacijska lestev, teniške žogice, prazne embalaže od mehčalcev, praškov ...

UVODNI DEL:

- Tekalna igra: »LOV NA REPKE« (glej str. 33).
- Sklop gimnastičnih vaj.
- Atletska abeceda.

GLAVNI DEL:

- Štafetna igra: »SLAŠČIČAR« (glej str. 36).
- Vadba po postajah: »SKOKI ČEZ KANJONE« (glej str. 65).
- Skok v daljino: skoki čez male atletske ovire, enonožni odziv z odzivne deske in sonožni doskok na blazino.

ZAKLJUČNI DEL:

- Elementarna igra: »LOVILEC ŽOGIC« (glej str. 77).

11. VADBENA ENOTA

Vsebina: teki, skok v daljino, meti.

Cilji: razvijati hitrost, vzdržljivost, odzivno moč nog, koordinacijo celega telesa, izpopolnjevati spretnost in preciznost metanja v cilj.

Orodja in pripomočki: stožci, kiji, stojala, talne oznake, barvni lepilni trak, teniške žogice, mehke žoge, baloni, loparji.

UVODNI DEL:

- Tekalna igra: »TEKAŠKI POLIGON« (glej str. 31).
- Sklop gimnastičnih vaj.
- Atletska abeceda.

GLAVNI DEL:

- Elementarna igra: »POSKOKCI« (glej str. 63).
- Štafetna teki: »DIAGONALNA ŠTAFETA« (glej str. 35).
- Elementarna igra: »OBRANI SVOJE OZEMLJE« (glej str. 78).

ZAKLJUČNI DEL:

- Štafetna igra: »NATAKAR« zahteva 2 skupini otrok, ki stojita v dveh kolonah. Vsak vadeči na čelu kolone ima v roki lopar, na njem balon ali žogico, ki predstavlja hrano, ki jo nese gostu. Naloga zahteva, da vadeči nese žogico okoli stožca, ki je 5 m oddaljen od štarta in se varno vrne na izhodiščni položaj z oddajo loparja naslednjemu. Če pade žogica ali balon na tla, jo vadeči pobere in nadaljuje z igro. Gibanje lahko izvajajo v hoji, teku, čepe, lopar pa lahko nesejo v desni ali levi roki. Zmaga ekipa, ki prva opravi zadano nalogo (Videmšek, Stančevič in Sušnik, 2006).

12. VADBENA ENOTA

Vsebina: skoki, poskoki, skok v daljino, meti.

Cilji: razvijati odzivno moč nog, osvojiti skok v daljino, izpopolnjevati osnove metov.

Orodja in pripomočki: pokrov in okvir švedske skrinje, debele in tanjše blazine, polkrožne polivalentne blazine, male atletske ovire, talne označbe, viseči predmet, merilni trak, stožci, košarkarska žoga, teniške žogice.

UVODNI DEL:

- Tek in hoja z dodatnimi nalogami: tek, sonožni poskoki, skoki po eni nogi, prisunski poskoki, sonožni mnogostopi, hoja v izpadni korak, hoja po vseh štirih, hoja po vseh štirih v opori ležno zadaj, hoja v vzponu, hoja v čepu ...
- Sklop gimnastičnih vaj.
- Atletska abeceda.

GLAVNI DEL:

- Elementarna igra: »PRESKOČITI NEVARNE PIRANE« (glej str. 62).
- Skok v daljino: z zaletom s pokrova švedske skrinje. V fazi leta se opravi različne naloge: dvig kolena k prsim, dotik visečega predmeta, izvedba koraka v zraku.
- Tekmovanje v skoku v daljino z zaletom (merjene skokov).

ZAKLJUČNI DEL:

- Elementarna igra: »GLINASTI GOLOBI« (glej str. 87).

13. VADBENA ENOTA

Vsebina: lovljenja, meti težke žoge, igra hitrih reakcij in odzivov.

Cilji: razvijati hitrost, hitre reakcije in odzive, eksplozivnost in moč rok, tekmovalnost ob igri, natančnost zadevanja, rokovati se s težkimi žogami.

Orodja in pripomočki: barvni lepilni trak, piščalka, debela blazina, okvir švedske skrinje, težke žoge (teža 0,5 do 1 kg).

UVODNI DEL:

- »MENJAVA MEST«, vadeči so razporejeni v dve enakovredni skupini, ki si stojita nasproti – čelno, vsaka za svojo ožjo črto telovadnice. Naloga vadečih je, da se na dogovorjen način, ki ga določi vodilni, pomikajo na nasprotno stran. Vodilni določi začetni položaj, način gibanja in končni položaj. Na znak se skupini pomikata na nasprotno stran in tako tekmujeta, katera bo prva dosegla nasprotno stran. Naloge: tek v različne smeri, sonožni poskoki (naprej, nazaj, levo, desno), skoki po eni nogi, zajčji poskoki, hoja po štirih, tek v paru ali trojicah (Novak, Kovač, Čuk, 2008).
- Sklop gimnastičnih vaj.
- Atletska abeceda.
- Specialne gimnastične vaje za zgornji del telesa.

GLAVNI DEL:

- Igra lovljenj: »UJEMI ME« (glej str. 41).
- Izvajanje različnih oblik metov težke žoge v paru: met iznad glave s celim telesom, izpred prsi, z eno roko, bočno, po obratu za 360°, po dotiku tal, v skoku, od spredaj nazaj, od spredaj naprej, sunek težke žoge soročno naprej, sunek z eno roko, iz leže na trebuhu.
- Elementarna igra: »PROSTI METI« (glej str. 84).

ZAKLJUČNI DEL:

- Elementarna igra: »DELAJ TO, NAPRAVI TO!« (glej str. 39).

14. VADBENA ENOTA

Vsebina: teki, meti, sunki težke žoge, igre hitrih reakcij in odzivov.

Cilji: učiti in izpopolnjevati pravilno tehniko sunka težke žoge, razvijati hitrost reakcij.

Orodja in pripomočki: težke žoge (teža od 0,5 do 1 kg), plastični klobučki, stojalo z vrvico, mehka žoga, barvni lepilni trak, krede, talne oznake.

UVODNI DEL:

- Ogrevanje po črtah: vadeči hodijo, tečejo in se gibljejo na dogovorjen način po izbranih črtah, ki so zarisane meje igrišč. Črte si izberejo sami. Naloge so sledeče: tek, hoja v vzponu, hoja v čepu, hoja v izpadni korak, enonožni poskoki, prisunski poskoki, poskoki v opori spredaj v levo in desno, hoja po vseh štirih, zajčji poskoki, itn. (Novak idr., 2008).
- Sklop gimnastičnih vaj z težkimi žogami (individualno, v parih).
- Atletska abeceda.
- Specialne gimnastične vaje za zgornji del telesa.

GLAVNI DEL:

- Igra šprintov: »MARATON« (glej str. 37).
- Učenje in vadba meta težke žoge.
- Izvedba sunka z mesta brez žoge.
- »SUNI TEŽKIH ŽOG NA RAZLIČNE NAČINE« (glej str. 84).

ZAKLJUČNI DEL:

- Elementarna igra: »POZOR, ŽOGA!« (glej str. 39).

15. VADBENA ENOTA

Vsebina: teki, igre hitrih odzivov na vidni in slušni signal, meti in sunki težke žoge z mesta, z zaleta.

Cilji: razvijati hitrost reakcij na vidni in slušni signal, učiti pravilno tehniko sunka težke žoge z mesta in z zaleta.

Orodja in pripomočki: težke žoge (teža do 1 kg), stojali z vrvico, kreda, meter, stožci, piščalka ali štartna klapa.

UVODNI DEL:

- Tekalna igra: »SLALOM MED KOLONO« (glej str. 30).
- Sklop gimnastičnih vaj.
- Atletska abeceda.

GLAVNI DEL:

- »NENADNI ŠPRINTI« (glej str. 41).
- »SUNI TEŽKIH ŽOG NA RAZLIČNE NAČINE« (glej str. 84).
- Elementarna igra: »DOSEŽI NAJVEČ TOČK« (glej str. 85).

ZAKLJUČNI DEL:

- Elementarna igra: »Med dvema ognjema«.

16. VADBENA ENOTA

Vsebina: lovljenja, meti in sunki težke žoge z mesta, z zaleta.

Cilji: razvijati hitrost, hitre reakcije, učiti pravilo tehniko sunka težke žoge z mesta in z zaleta.

Orodja in pripomočki: 2 kolebnici, barvni lepilni trak, piščalka, težke žoge do 1 kg, kreda, meter, talne oznake.

UVODNI DEL:

- Igra lovljenja: »RIBIČ« (glej str. 34).
- Sklop gimnastičnih vaj.
- Atletska abeceda.

GLAVNI DEL:

- Igra lovljenj: »UJEMI ME« (glej str. 41).
- Podajanje težke žoge z menjavo mest.
- Elementarna igra: »BALINČKI«, otroci naredijo pred izmetom dva celotna obrata za 360° in vržejo medicinko ali težko žogo na različne načine: iz ramena, izpred prsi z eno ali obema rokama, iznad glave naprej, nazaj (glej str. 84).

ZAKLJUČNI DEL:

- Tekmovanje: »ZLATI METALEC« (glej str. 85).

17. VADBENA ENOTA

Vsebina: teki, skoki, spoznati in se učiti osnov skoka v višino.

Cilji: razvijati hitrosti, eksplozivno moč nog, izpopolniti skakalno motoriko, spoznati elementarne oblike skokov, se učiti osnov skoka v višino.

Orodja in pripomočki: stožci, kolebnice, palice, obroči, koordinacijska lestev, polivalentne blazine, male atletske ovire, debele blazine, prevleka, stojali, elastika, tanke blazine, viseči predmeti, narejeni iz kartona ali plastike v obliki zvezde (luna, sonce, različni planeti ...).

UVODNI DEL:

- Ogrevanje po izbranih črtah telovadnice: tek, hoja, hoja v čepu, enonožni skoki, sonožni poskoki naprej in nazaj, hoja po črti po vseh štirih, poskoki v opori spredaj v levo in desno ...
- Sklop gimnastičnih vaj s kolebnicami.
- Atletska abeceda.

GLAVNI DEL:

- Izmenjava hoje in šprintov: v telovadnici se določi stranice pravokotnika (50 m x 70 m) in se jih primerno označi s stožci ali s črtami, ki so že zarisane na igrišču. Določi se stranice, ob katerih vadeči hodi in teče oz. šprinta.
- Enonožni poskoki »ČEZ TIRE« (glej str. 70).
- Elementarna igra za skok v višino: »KDO SEŽE DO ZVEZD?« (glej str. 71).

ZAKLJUČNI DEL:

- Pogovor o izbiri in določitvi odzivne noge.

18. VADBENA ENOTA

Vsebina: teki, skoki, skok v višino (osnovni skok, skrčka).

Cilji: spoznati elementarne oblike skokov, učiti se osnov skoka v višino, razvijati hitre reakcije in odzive.

Orodja in pripomočki: talne oznake, ležeče kolebnice, tanjše blazine, debele blazine, stojala z vrvico, mehka žoga, košarkarska žoga.

UVODNI DEL:

- Izvedba različnih nalog po blazinah, razmik med blazinami je 30 cm, ki ga je potrebno preskočiti: tek, sonožni poskoki, enonožni poskoki, obrat na vsaki blazini za 360°, poskoki z vrtenjem za pol ali cel obrat, hoja naprej po vseh štirih, hoja v čepu, hoja nazaj po vseh štirih.
- Sklop gimnastičnih vaj.
- Atletska abeceda.

GLAVNI DEL:

- Nihanja štafeta: dve skupini otrok tekmujeta med seboj. Naloga zahteva, da se vadeči z enonožnimi poskoki čim hitreje pomikajo proti cilju (s prosto nogo med skokom zamahujejo – krožni gibi). Poskoki so lahko izvedeni brez ali preko različnih ovir (talne oznake, ležeče kolebnice, označena polja).
- Učenje tehnike skoka v višino (osnovni skok in skrčka) in merjenje zaleta.
- Elementarna igra: »LOVLJENJE ŽOGE V ZRAKU!« (glej str. 72).

ZAKLJUČNI DEL:

- Igra hitrih reakcij in odzivov: »PRISLUHNI ŽOGI« (glej str. 40).

19. VADBENA ENOTA

Vsebina: lovljenja, skoki, skok v višino (osnovni skok, skrčka).

Cilji: razvijati hitrost, skakalno motoriko, učiti se osnov skoka v višino.

Orodja in pripomočki: črna rutica, kolebnice, švedske skrinje, žoge, gredi, polivalentne blazine, tanke blazine, debele blazine, stojali z vrvico, viseči predmet, meter, koza, obroči.

UVODNI DEL:

- Igra lovljenj: »SMRKCI« (glej str. 28).
- Sklop gimnastičnih vaj s kolebnicami.
- Atletska abeceda.

GLAVNI DEL:

- Vadba po postajah:
 1. skoki čez kolebnico na različne načine (sonožno, enonožno, naprej, nazaj, bočno, križno ...),
 2. met žoge v okvir švedske skrinje,
 3. skoki prek gredi, plezanje pod gredjo,
 4. poljubni skoki čez polivalentne blazine različnih oblik.
- Vadba osnovnega skoka in skrčke brez ali z dodatnimi nalogami (lovljenje žoge, dotik visečega predmeta).
- Tekmovanje v skoku v višino.

ZAKLJUČNI DEL:

- Elementarna igra: »KAVBOJI«, na noge narobe obrnjene koze vadeči poizkušajo vreči obroče ...

20. VADBENA ENOTA

Vsebina: lovljenja, osnove skoka v višino (osnovni skok, skrčka, prekoračna tehnika), igra ravnotežja.

Cilji: spoznati elementarne oblike skokov, učiti se osnov skoka v višino, izpopolnjevati skakalno motoriko, razvijati preciznost in ravnotežje.

Orodja in pripomočki: rutice, tanke in debele blazine, polivalentne blazine, klopi, mala švedska skrinja, pokrovi in okvirji švedskih skrinj, stojali z vrstico ali letvico, stožci, knjige.

UVODNI DEL:

- Igra lovljenj: »LOV NA PRIJATELJA« (glej str. 34),
- Sklop gimnastičnih vaj – oblikovanje črk s telesom (v parih, trojkah).
- Atletska abeceda.

GLAVNI DEL:

- Naloga: »STOPNIŠČE« (glej str. 70).
- Učenje in utrjevanje prekoračne tehnike:
 - zaporedni skoki čez klopi (odriv z zunanjo nogo) – s škarjastim prehodom,
 - tek po prostoru z imitacijo skoka - prekoračna tehnika.
- »TRI POSTAJE«, na vsaki postaji imajo vadeči 3 skoke in tri postopno naraščajoče višine letvice. Lahko se izvede tekmovanje, tako vsak veljaven skok prinese eno točko, vsak neuspeli skok nič točk. Zmagovalec je tisti, ki ima po seštevku vseh devetih skokov največ točk, (glej str. 72).

ZAKLJUČNI DEL:

- Igra za razvoj ravnotežja: »KNJIGA«, otroci hodijo s knjigo na glavi do stožca in se vrnejo po isti poti na štart. Knjigo poizkušajo ves čas obdržati na glavi, če jim ta pade, jo poberejo in nadaljujejo.

4 SKLEP

Atletika sodi med temeljne dejavnosti športa v šoli, ki s svojo vsebino in smotri predstavlja dobro podlago tako tekmovalnemu športu kot rekreaciji. Sodi med izredno priljubljene in najbolj razširjene športe pri otrocih. Otrok zna teči, skakati in metati že sam po sebi, to dela spontano in brez napora. Kmalu se pojavi velika želja po primerjanju in tekmovanju z vrstniki, kdo bo hitrejši, močnejši in spretnější. Vloga in naloga učitelja je, da elementarna gibanja t. i. spontane atletike pri otrocih »kultivira«, usmerja tako, da bodo le-ta pravilna in gospodarna. Otroci bodo s tem dosegali boljše in vidnejše rezultate, če bodo pravilno tekli, skali in metali (Čoh, 1992).

Namen diplomskega dela je celovita predstavitev programa atletske vadbe za otroke med 5. in 9. letom starosti, ki je dejansko preizkušen in trenutno tudi uspešno poteka že vrsto let, obenem pa lahko služi kot uporaben priročnik vsem pedagoškim delavcem v vrtcih, šolah, klubih, na področju športa, atletike. Predstavljena je vsestransko usmerjena, sistematična vadba atletike za otroke, starosti 5 do 9 let. V delu so opisane številne vaje, naloge in igre za razvoj osnovne in atletske motorike, obenem pa vadeče postopno in metodično pripelje do končne izvedbe določene atletske prvine. Gre za prilagojen program učenja atletike s podprtimi didaktičnimi načeli, kot so: primernost, interes, individualizacija, socializacija, postopnost, sistematičnost, racionalizacija. V diplomskem delu je za boljšo predstavbo načina dela v programu priloženih 20 vadbenih enot, slikovno in video gradivo, ki je bilo pridobljeno iz osebnega arhiva v Atletskem klubu Maraton Kočevje.

Cilji opisanega programa so celovito zastavljeni. Poleg osnovne motorike, naravnih oblik gibanj, osvajanja osnovnih atletskega znanja in spretnosti vadba posredno vpliva na otrokov celostni razvoj. Specifične gibalne dejavnosti, kamor sodi tudi atletika, so odlično sredstvo za oblikovanje zdrave osebnosti otroka na različnih nivojih. Zaradi povezanosti telesne in duhovne narave človeka se pozitiven vpliv športne dejavnosti kaže na zdravstvenem, čustvenem, socialnem, psihološkem in spoznavnem področju. Doupona Topič in Petrović (2007) menita, da učinki športnega udejstvovanja že v otroštvu vplivajo posredno na mišljenje, čustvovanje in odnose z okolico, z ljudmi okoli sebe.

Da bodo otroci čim bolj motivirani in navdušeni za novo atletske disciplino, mora učenje potekati skozi igriv, zabaven, poučen in tekmovalen način, s čim večjo paleto pripomočkov in igral. Naloga učitelja pri tem je, da ustvari ugodno razpoloženje, pri katerem se vsak otrok počuti prijetno, zadovoljno, koristno, sprejeto in varno.

K boljši kakovosti vadbene ure pripomore tudi primerno število otrok v dani skupini (12–14) ter homogenost skupine po starosti. Prevelika odstopanja v kronološki starosti lahko predstavljajo problem, saj pogostokrat pomenijo tudi odstopanja tako v telesnem kot gibalnem razvoju otroka. Za boljšo in bolj dinamično izpeljavo ure si lahko učitelj pomaga z dodatnim vaditeljem ali pomočnikom. Učitelj bo imel boljši nadzor nad dogajanjem, otroci bi naloge izvajali bolj varno, pogosto z večjim številom ponovitev, brez nepotrebne čakanja in obenem bolj kvalitetno.

Ura atletike se popestri z ustrezno uporabo orodji, igral in pripomočkov. Uporaba le-teh mora biti primerna, varna, smiselna in večnamenska. Če gre za pomanjkanje rekvizitov ali finančnih sredstev v klubu, se lahko marsikaj reši z improvizacijo (improvizirani pripomočki, narejeni doma ali v šoli), ali izposoja od drugih šol, klubov.

Prva atletska tekmovanja nekaterim otrokom pomenijo pravi stres, strah in pojav prve treme. Morda bi jih privabila bolj pogosta tekmovanja v sproščenem, igrivem in kolektivnem duhu. Primerna bi bila tekmovanja v obliki skupinskih štafetnih iger z elementi atletske motorike. Obstaja sicer dobro zastavljen tekmovalni program za otroke Atletika brez meja, a žal se ni ravno dobro prijel. Na lokalnem, regijskem

in državnem nivoju bi se morda morali organizatorji truditi z boljšo organizacijo in protokolom (slovenska zastava, himna, poimenska predstavitev tekmovalcev, medalje, intervjuji, itn.).

Trend vse športnega udejstvovanja in zdravega načina življenja otrok in mladine pri nas že dolgo ni več novost. Prav tako ni izjema porast udejstvovanja otrok pri atletiki, ki iz leta v leto narašča. Delo z najmlajšimi, tako v šolstvu kot v športu, postaja vse bolj naporno, učitelji morajo biti kos številnim zahtevam in težavam, pred katere so postavljeni, pritiski in pričakovanja staršev pa so vse večja. Poglavitna naloga in cilj slehernega pedagoga, ki dela v športu, je, da poleg vseh ostalih že omenjenih ciljev naredi atletiko privlačno, prijazno, prikupno, da jo otrok resnično vzljubi, ta pa postane njegova prijateljica, zaveznica in sopotnica v vseh življenjskih obdobjih.

5 LITERATURA

Antekolović, L. in Baković, M. (2008). *Skok u dalj*. Zagreb: Grafički studio MIŠ.

Čoh, M. (1992). *Atletika: tehnika in metodika nekaterih atletskih disciplin*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Čoh, M. in Uranjek, I. (1997). *Starogrška atletika*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Dežman, C. in Dežman, B. (2004). *Igre z žogo v prvem triletju osnovne šole*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Doupona Topič, M. in Petrović, K. (2007). *Šport in družba: sociološki vidiki*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Emberšič, D. S. (2003). *Atletika–meti: tehnika in metodika*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kovač, M. in Jurak, G. (2010). *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Novak, L. (1981). *Program za prvo atletsko selekcijo, (5. in 6. razred osnovne šole), elementarne in štafetne igre*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo Ljubljana.

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

Pistotnik, B. (1995). *Vedno z igro: elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pistotnik, B. (1999). *Osnove gibanja (osnove gibalne izobrazbe): gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda: naravne oblike gibanja v športni praksi*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta, Znanstveno-raziskovalno središče, Založba Annales.

Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka*. Koper: Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Videmšek, M. in Stančevič, B. (2004). *Popostrimo športno vzgojo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Stančevič, B. in Permanšek, M. (2014). *Igrive športne urice*. 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: gibalne igrice za otroke in odrasle*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Šiler, B. in Fišer, P. (2002). *Slepa miš, ti loviš: ustvarjalne gibalne igre za otroke*. 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.

Vrhovnik, T. (20.4.2008). *Fartlek-igra hitrosti pri teku*. Cenim.se. Pridobljeno iz <http://www.cenim.se/vadba/fartlek-igra-hitrosti-pri-teku/>

Žerjav, P. (1998). *Elementarna atletska motorika v prvem triletju osnovne šole* (Diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za šport.

6 PRILOGE

6.1 VIDEO POSNETEK – primer vadbene ure