

# ŠPORTNI PROGRAM ZLATI SONČEK

# PRIROČNIK



ZAVOD ZA  
ŠPORT RS  
PLANICA

Ljubljana 2022, Zavod za šport RS Planica





# ŠPORTNI PROGRAM ZLATI SONČEK

## PRIROČNIK ZA IZVAJALCE PROGRAMA

Posodobitev Športnega programa Zlati sonček, ki ga je leta 1997 pripravil dr. Silvo Kristan s sodelavci, je vodil Zavod za šport RS Planica.

### Strokovno uredili:

izr. prof. dr. Vesna Štemberger, UL Pedagoška fakulteta,  
izr. prof. dr. Gregor Starc, UL Fakulteta za šport,  
mag. prof. šp. vzg. in mag. manag. šp. Lea Železnik Mežan, UL Fakulteta za šport

**Urejanje besedila:** Mateja Reberšak Cizelj, Gašper Plestenjak

**Ilustracije:** Ana Škrbec

**Jezikovni pregled:** Polona Otoničar Pajk

**Oblikovanje, prelom, tehnična ureditev:** Kristina Kurent

**Za založnika:** dr. Franci Petek

Leto izida: 2022

### Elektronska izdaja

Dosegljivo na: [www.sportmladih.net](http://www.sportmladih.net).

Posodobitev nalog je pripravila delovna skupina, imenovana s strani direktorja Zavoda za šport RS Planica za posodobitev programa Zlati sonček na predlog Odbora ZŠ RS Planica za področje ŠOM v sestavi:

izr. prof. dr. Vesna Štemberger, UL Pedagoška fakulteta,  
izr. prof. dr. Gregor Starc, UL Fakulteta za šport,  
mag. prof. šp. vzg. in mag. manag. šp. Lea Železnik Mežan, UL Fakulteta za šport,  
mag. Katarina Andlovic, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Direktorat za šport,  
Nives Markun Puhan, Zavod RS za šolstvo,  
Marko Primožič, Osnovna šola Ivana Groharja,  
Bojan Jurovič, Olimpijski komite Slovenije,  
Mateja Reberšak Cizelj, Zavod za šport RS Planica,  
Gašper Plestenjak, Zavod za šport RS Planica.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

COBISS.SI-ID 123996675  
ISBN 978-961-91512-8-0 (PDF)

## RECENZIJ:

V preteklosti je Športni program Zlati sonček predstavljal pomembno obogatitev gibalnih dejavnosti za otroke, ki so potekale v okviru rednega programa šolske športne vzgoje. Nov program Zlati sonček je doživel pomembno nadgradnjo in posodobitev, ki sledi aktualnim trendom na področju gibalnih dejavnosti otrok. Vsebine programa so spremenjene, aktualizirane in prilagojene današnjemu času. Izvajanje gibalnih nalog Zlatega sončka bo zagotovo obogatilo športno znanje otrok in tako pomembno prispevalo k njihovi gibalni pismenosti. Posodobljen program Zlati sonček je konceptualno in vsebinsko dobro pripravljen. Priročnik bo predstavljal pomembno strokovno podlago vsem učiteljem, ki poučujejo predmet Šport. Takšna zasnova programa zagotovo predstavlja spodbudo za dejavnejši življenjski slog otrok in je prava pot do najpomembnejšega cilja, to je vseživljenjske gibalne dejavnosti.

*Prof. dr. Jurij Planinšec, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta*

Potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi, zato je pomembno, da otroku omogočimo redno izvajanje ustreznih športnih dejavnosti. Otrok naj ima vsak dan možnost za gibanje, zlasti na prostem, kar optimalno prispeva k njegovemu razvoju in zdravju. V predšolskem in zgodnjem šolskem obdobju naj otrok pridobi čim pestrejšo in širšo paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova poznejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Zavedati se moramo dejstva, da kar zamudimo v tem razvojnem obdobju, pozneje ne moremo več v celoti nadomestiti. Ta temelj naj bo kakovostno zgrajen, saj pomembno vpliva na otrokov celostni razvoj, na poznejše vključevanje v različne športne zvrsti in ne nazadnje tudi na to, da postane šport človeku ena izmed pomembnih sestavin kakovosti življenja v vseh starostnih obdobjih.

Zgoraj omenjenih dejstev se zavedajo tudi avtorji posodobljenega Športnega programa Zlati sonček. V slovenskem prostoru je to prepoznavno ime programa, ki vsako leto vključuje več kot tri četrtine otrok prvega triletja slovenskih osnovnih šol. Predstavlja nadaljevanje Gibalnega/Športnega programa Mali sonček, ki se že vrsto let uspešno izvaja v slovenskih vrtcih. Glede na to, da se Športni program Zlati sonček izvaja že od leta 1996, ga je bilo treba nadgraditi ter obogatiti z novimi vsebinami. Snovalci posodobljenega programa so nekoliko osvežili logotip programa, niso pa spremenili njegovega imena, saj se je že vpeljal v šolski prostor in ga poznajo domala vsi učenci in učitelji slovenskih osnovnih šol.

Športni program Zlati sonček je napisan na pregleden in strokovno neoporečen način. Njegov namen je obogatiti športne dejavnosti v šoli, zlasti na prostem, spodbuditi otroke in starše k dejavnemu preživljanju prostega časa ne glede na vremenske razmere ter pri otrocih spodbuditi željo, navado in potrebo po športnem

udejstvovanju v vseh starostnih obdobjih. Pomemben cilj je tudi motivirati športna društva, klube, zveze, zasebne športne delavce in druge k sistematičnemu delu in celostnemu pristopu pri podajanju športnih vsebin otrokom v prvem triletju osnovne šole. Program je zasnovan tako, da izvajalci lahko izbirajo med večjim številom nalog kot doslej ter posebno pozornost posvečajo kontinuirani vadbi, ki poteka vse leto v zabavnem vzdušju. Otroci tako na igriv način razvijajo gibalne sposobnosti ter usvajajo osnove športnih zvrsti, ki pomenijo temelj za poznejše ukvarjanje s športom.

Športni program Zlati sonček predstavlja zaokroženo celoto, ki na razumljiv in uporaben način predstavlja ter povezuje teoretične in praktične vsebine programa. Vsebuje številna didaktična priporočila, praktične nasvete in predloge, tako da lahko izvajalci v praksi svoje teoretično poznavanje športnih vsebin nadgradijo ali osvežijo ter obogatijo in dvignejo kakovost vadbe.

Priročnik, v katerem je predstavljen program, je kakovostno zasnovan in vsebinsko zelo bogat, zato bo nedvomno primeren za širok krog uporabnikov. Še posebno ga priporočam študentom Fakultete za šport, Pedagoške fakultete, profesorjem športne vzgoje, razrednim učiteljem in seveda tudi staršem ter vsem drugim, ki delajo z mlajšimi otroki na področju športa.

*Prof. dr. Mateja Videmšek, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport – Katedra za pedagogiko in didaktiko športa*

## KAZALO

UVOD .....	8
<b>POMEN GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI OTROK</b>	
<b>V STAROSTI ŠEST–DEVET LET .....</b>	<b>9</b>
<b>STROKOVNA UTEMELJITEV PROGRAMA ZLATI SONČEK .....</b>	<b>10</b>
<b>SODELOVANJE V ŠPORTNEM PROGRAMU ZLATI SONČEK .....</b>	<b>11</b>
<b>VSEBINE/NALOGE ŠPORTNEGA PROGRAMA ZLATI SONČEK .....</b>	<b>14</b>
<b>OPIS NALOG .....</b>	<b>16</b>

## 1. RAZRED > IZVEDBA NALOG.....16

### OBVEZNE NALOGE

Poligon .....	16
Nalogi z žogo.....	18
Hoja po vrvi s prenašanjem žoge.....	18
Hoja po vrvi čez stožce.....	19
Pohodništvo – trije izleti.....	19

### IZBIRNE NALOGE

Plavanje .....	20
Štafetna igra prenašanja pripomočkov.....	20
Osnovno seznanjanje z loparji.....	21
Rolanje ali drsanje ali kotalkanje .....	21
Tek na smučeh.....	22
Kolesarjenje .....	22

### PREDVAJE, DODATNE VAJE

OBVEZNE NALOGE .....	23
IZBIRNE NALOGE .....	26

## 2. RAZRED > IZVEDBA NALOG .....33

### OBVEZNE NALOGE

Poligon .....	33
Met žogice v cilj .....	34
Potiskanje škatel .....	34
Dotikanje stožcev s stopalom v stoji na eni nogi .....	35
Pohodništvo — dva izleta .....	35

### IZBIRNE NALOGE

Štafetni tek ALI tek na 200 m .....	35
Osnovni odboji z loparji na mestu .....	36
Rolanje ali drsanje ali kotalkanje .....	36
Alpsko smučanje .....	37
Kolesarjenje .....	38

### PREDVAJE, DODATNE VAJE

OBVEZNE NALOGE .....	38
IZBIRNE NALOGE .....	41

## 3. RAZRED > IZVEDBA NALOG .....46

### OBVEZNE NALOGE

Poligon .....	46
Spretnostna naloga z žogo .....	48
Hoja po vrvi s klobučkom .....	48
Lovljenje žoge na vrvi .....	48
Pohodništvo — dva izleta .....	49

### IZBIRNE NALOGE

Štafetni tek ALI tek na 300 m .....	49
Obijanje žogice z loparjem v gibanju ali podajanje v paru .....	49
Plavanje .....	50
Alpsko smučanje .....	50
Tek na smučeh .....	50
Kolesarjenje .....	51
Rolanje ali drsanje ali kotalkanje .....	51

### PREDVAJE, DODATNE VAJE

OBVEZNE NALOGE .....	52
IZBIRNE NALOGE .....	56

DODATNA PRIPOROČILA ZA IZVEDBO PROGRAMA .....58

VARNOST IN ZAŠČITNA OPREMA .....58

IZLETI ..... 61

TEK NA SMUČEH ..... 68

ALPSKO SMUČANJE ..... 70

## UVOD

Leta 1974 je Inštitut za kineziologijo pri Fakulteti za šport pripravil široko zasnovan projekt športne značke, ki ga je leta 1976 nato uvedla Telesnokulturna skupnost SR Slovenije, izvedba projekta pa je bila v rokah Zveze telesnokulturnih organizacij Slovenije. Leta 1996 je nato sledila prenovitev dela programa za mlajše starostne kategorije in nastal je Športni program Zlati sonček. Dobrih 20 let izkušenj s prenovljenim programom je pokazalo, da program potrebuje spremembe in dopolnitve, ki ob vključevanju spoznanj spremljav gibalnega in telesnega razvoja otrok, gibalnih spretnosti in interesov otrok ponuja posodobljene naloge. Te v svoji osnovi sledijo bistvu in namenu nalog, ki jih že poznamo. Izvajalci programa lahko tako izbirajo med večjim številom nalog, ki jih otroci opravijo.

Imena programa nismo spreminjali, saj se je ta umestil v šolski prostor in postal prepoznavni znak športnega gibanja mlajših. Prav tako ostaja enak logotip, ki je dobil pridih trenutnega časa.

Vsako leto se v program vključi približno 78 odstotkov otrok, ki jim je program namenjen. Njegovo izvajanje sofinancira Zavod za šport RS Planica glede na potrjeni Letni program športa s strani Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport. Da lahko program poteka nemoteno, del sredstev za njegovo izvedbo namenjajo tudi lokalne skupnosti. Različni tečaji so prav zaradi programa Zlati sonček na šolah postali stalnica.

Namen programa se z leti ni spremenil, zato lahko zapišemo kot ob samem začetku izvajanja programa: »Poleg splošnih namenov oziroma vzgojno-izobraževalnih smotrov, ki jih ima gibalna oziroma športna vzgoja otrok, ima športni program **Zlati sonček** te posebne namene:

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

Pri tem je treba poudariti, da je bistvo prenovljenega programa še vedno igra in ne tekma. Otrok tekmuje predvsem sam s seboj, manj z drugimi. Pomembno se nam zdi poudariti tudi pomen procesa, vadbe in ne le enkratnega izvajanja končnih nalog. Eden temeljnih namenov programa je namreč spodbuditi otroke k vseživljenjski gibalni/športni dejavnosti.

## POMEN GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI OTROK V STAROSTI ŠEST–DEVET LET

V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju je pomembno, da tako starši kot tudi učitelji v otroku spodbujajo zanimanje in ga usmerjajo pri vključevanju v raznovrstne športne dejavnosti, ki temeljijo na igri in zabavi. Poleg tega je pomembno, da otroci v predpubertetnem obdobju nenehno razvijajo temeljne gibalne sposobnosti in pridobivajo raznolike gibalne vzorce, ki so ključni za usvajanje gibalnih znanj. Ker otroci nenehno rastejo in se njihova telesa prav tako nenehno spreminjajo, je pomembno, da se z istimi gibalnimi vzorci srečujejo ciklično, saj le na ta način gibalne programe prilagajajo novim razsežnostim telesa. Predpubertetno obdobje nevrologi imenujejo kritično obdobje ali okno priložnosti za razvoj gibalne pismenosti, saj se osrednji živčni sistem otrok v tem obdobju hitro razvija, s približevanjem odraslosti pa izgublja svojo plastičnost. Zaradi velike nevroplastičnosti v predpubertetnem obdobju je nevrogeneza veliko intenzivnejša kot v poznejših obdobjih, najbolj pa jo spodbuja ravno gibanje (Eriksson in sod., 1998), zaradi česar strokovnjaki telesno vadbo pojmujejo kot najboljšo hrano za možgane (Ploughman, 2008)<sup>1</sup>. Hkrati z rastjo novih nevronov in žilnega sistema v možganih gibanje neposredno razvija tudi povezave med nevroni in njihovo usklajeno delovanje, zaradi česar imajo telesno dejavni otroci prednost v celotnem kognitivnem razvoju. Otroci so že ob vstopu v šolo zmožni usvajati raznovrstna naravna in tudi kompleksnejša gibanja. Proces gibalnega opismenjevanja naj bi v tem obdobju zajemal raznovrstne gibalne naloge, ki razvijajo agilnost, ravnotežje, koordinacijo in hitrost; teke, skoke in mete; gibanja z dodatnimi pripomočki ter različna lovljenja, brcanja in udarjanja (Ford idr., 2011). Otrok naj bi v tem obdobju usvojil temeljna športna znanja gimnastike, atletike, športnih iger z žogo in loparji, zimskih športov, borilnih iger itn., ki jih bo v poznejšem obdobju prenesel na višjo raven. Usmerjanje v zgolj eno športno panogo tako v tem obdobju ni priporočljivo, saj s tem zmanjšujemo potrebno raznolikost gibalnih vzorcev. Če pri pripravi vadbenih programov upoštevamo otrokove biološke značilnosti in zakonitosti športne vadbe v predpubertetnem obdobju, bi morali biti torej vsebine ter način dela enaki ne glede na okolje (npr. atletski/košarkarski/teniški klub). Na tej točki lahko **Zlati sonček** s

<sup>1</sup> Eriksson, P. S., Perfilieva, E., Björk-Eriksson, T., Alborn, A. M., Nordborg, C., Peterson, D. A., & Gage, F. H. (1998). Neurogenesis in the adult human hippocampus. *Nature medicine*, 4(11), 1313–1317.

Ploughman, M. (2008). Exercise is brain food: the effects of physical activity on cognitive function. *Developmental neurorehabilitation*, 11(3), 236–240.

svojo raznolikostjo vsebin pomaga vsakemu otroku, da najde tiste športne dejavnosti, ki so mu najbolj všeč, in mu omogoči, da razvije osnovna športna znanja, na katerih bo gradil svoje priložnostne dejavnosti.

## STROKOVNA UTEMELJITEV PROGRAMA ZLATI SONČEK

Pri pripravi posodobljenih nalog smo avtorji skušali slediti delitvam nalog v okvirne sklope manipulacij, lokomocij, poseben poudarek smo dali nalogam za razvoj ravnotežja in športom, za katere je značilno, da se odvijajo na prostem. Naloge v priložniku tako pokrivajo vse posamezne sklope, nekatere posegajo na več sklopov hkrati.

1. Tudi v prenovljenem programu imajo velik pomen dejavnosti na prostem. Kot obvezne so ostale pohodniške vsebine, saj ima pohodništvo v Sloveniji močno tradicijo, hkrati pa sta za varno gibanje v gorah potrebna ustrezno znanje in pozitiven odnos do hoje. Z vsebinami smučanja in teka na smučeh skušamo otrokom še dodatno približati zimsko naravo in možnosti športnega udejstvovanja v tem letnem času. Rolanje/kotalkanje/drsanje, kolesarjenje in ne nazadnje tudi plavanje pa so dejavnosti, ki jih poleg pohodništva na prostem lahko izvajamo v vseh ostalih letnih časih.
2. Plavanje je izjemnega pomena ne le za varno gibanje posameznika ob, v in na vodi, temveč celostno vpliva na telo. Znanje plavanja je tako pomembno, da je bilo plavanje ne le umeščeno v prejšnji program, temveč je bilo obvezno za vse osnovnošolce.
3. Namen programa so spodbujanje vseživljenjskega ukvarjanja s športom, pridobivanje ustreznih športnih znanj in razvoj vseh gibalnih sposobnosti, zato so naloge pripravljene tako, da spodbujajo proces, vadbo in ne le končne storitve. Četudi bi otrok zmožal nalogo opraviti že v prvem poskusu, naj bo poudarek učitelja pri pripravi letne učne priprave za izvedbo programa Zlati sonček na različnih nalogah in predvajah, ki bodo otroka še dodatno opolnomočile in motivirale.
4. Naloge so pripravljene na takšni ravni, da jih ob redni in načrtni vadbi zmore vsak otrok. Če jih posameznik morebiti ne bi zmožal, lahko učitelj posamezne naloge ustrezno prilagodi (v sodelovanju s strokovno skupino strokovnjakov, ki obravnavajo otroka).
5. Naloge lahko otrok izvaja tudi doma, z družino.

6. Informativna razsežnost (znanje) ima prednost pred energijsko razsežnostjo (zmogljivost), vendar pri pripravi programa nismo zanemarili niti te.

7. S Športnim programom Zlati sonček skušamo dosegati predvsem naslednje cilje: razvoj vseh gibalnih sposobnosti s posebnim poudarkom na razvoju koordinacije, ravnotežja, moči in vzdržljivosti kot funkcionalne sposobnosti. Pomembni cilji se nanašajo tudi na usvajanje ustreznih športnih znanj, ki so osnova za poznejšo nadgradnjo športnih vsebin, pridobivanje široke baze različnih znanj in usvajanje znanj za vseživljenjsko ukvarjanje s športom.

## SODELOVANJE V ŠPORTNEM PROGRAMU ZLATI SONČEK

### 1. točka

Posodobljen program Zlati sonček je namenjen otrokom od šestega do devetega leta starosti (1.—3. razred).

### 2. točka

Namen Športnega programa Zlati sonček je vsebinsko obogatiti gibalno/športno dejavnost otrok v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju ter redni tedenski gibalni/športni dejavnosti dodati še večjo širino. Pomembno je, da se prek programa izvajajo vse predvaje (veliko jih je zajetih v e-priložniku, zaželeno pa je, da jih izvajalci programa nadgradijo tudi s svojimi izvirnimi vajami glede na znanje in sposobnosti otrok) in da se otroci čim bolj urijo v njih. Končna izvedba predvidenih nalog je samo pika na i celoletnemu dobremu delu na gibalnem/športnem področju, zato naj otroci ne bi imeli težav z dosegom končnega gibalnega/športnega znanja.

### 3. točka

Športni program Zlati sonček je opredeljen v Zakonu o športu in Nacionalnem programu kot strateški cilj, ki nevtralizira negativne posledice današnjega pretežno sedečega načina življenja.

### 4. točka

Za organizacijsko izvedbo programa na državni ravni skrbi Zavod za šport RS Planica, izvajalci programa pa vse potrebno gradivo in dodatne informacije prejmejo na sedežih področnih centrov.

## 5. točka

Športni program izvajajo osnovne šole v času podaljšanega bivanja, delno lahko tudi v sklopu rednega kurikula šport, športna društva in zasebniki — vsi, ki ponujajo gibalne/športne dejavnosti za to starostno skupino.

## 6. točka

Ob vključitvi v program otrok prejme knjižico, v kateri so zapisane vse naloge. Posamezno uspešno opravljeno nalogo potrди izvajalec programa, otrok pa si v prostor, ki je temu namenjen, nalepi nalepko Zlatega sončka.

## 7. točka

Program v prvem razredu obsega deset nalog, od katerih so določene štiri, ki jih mora otrok obvezno opraviti. Od preostalih šestih nalog otrok opravi še dve nalogi po izbiri. Če otrok opravi predpisano število nalog (skupaj šest nalog), ob koncu šolskega leta prejme bronasto medaljo Zlatega sončka.

Če otroku ne uspe opraviti predpisanega števila nalog, prejme priznanje za sodelovanje v programu.

## 8. točka

Program v drugem razredu obsega devet nalog, od katerih so določene štiri, ki jih mora otrok obvezno opraviti. Od preostalih petih nalog otrok opravi še dve nalogi po izbiri. Če otrok opravi predpisano število nalog (skupaj šest nalog), ob koncu šolskega leta prejme srebrno medaljo Zlatega sončka.

Če otroku ne uspe opraviti predpisanega števila nalog, prejme priznanje za sodelovanje v programu.

## 9. točka

Program v tretjem razredu obsega deset nalog, od katerih so določene štiri, ki jih mora otrok obvezno opraviti. Od preostalih šestih nalog otrok opravi še dve nalogi po izbiri. Če otrok opravi predpisano število nalog (skupaj šest nalog), ob koncu šolskega leta prejme zlato medaljo Zlatega sončka.

Če otroku ne uspe opraviti predpisanega števila nalog, prejme priznanje za sodelovanje v programu.

## 10. točka

Čeprav je za doseg končnega priznanja — medalje že dovolj opravljenih skupaj šest nalog, je zaželeno, da izvajalci programa otrokom ponudijo možnost seznanitve s čim večjim številom gibalnih nalog (tudi smučarski tek, alpsko smučanje; torej naloge, ki so organizacijsko nekoliko zahtevnejše, naj ne izpadejo iz programa).

## 11. točka

Izvajanje programa je celoletni proces na gibalnem/športnem področju, zato ob koncu neuspešnih otrok ne bi smelo biti. Pomemben je proces, ne pa samo opravljanje predpisanih nalog za priznanja. Izvajalci programa naj zato največ pozornosti namenijo igri in vadbi v predpisanih dejavnostih, čeprav bi morda otroci naloge zmogli opraviti že v prvih poskusih.

## 12. točka

Neposredni izvajalci, ki bodo program Zlati sonček sprejeli v svoj delovni program, so dolžni upoštevati Pravila sodelovanja v športnem programu in vse druge smernice, ki jih je izdelala skupina strokovnjakov.

## 13. točka

Prijava v program — število vključenih otrok v program, naročila potrebnih gradiv (knjižice za otroke, priznanja ...) za izvajanje programa in končna poročila se vnašajo v spletno aplikacijo e-šport (uporabniško ime in geslo izvajalec prejme na Zavodu za šport RS Planica). Gradivo izvajalci prevzamejo na sedežih področnih centrov (za tekoče šolsko leto so stiki navedeni v publikaciji Informator, ki izide v mesecu avgustu) v začetku meseca junija. Podelitev priznanj naj izvajalci pripravijo kar najslovesneje.

## 14. točka

Otroci, ki so v prvi razred vpisani v šolskem letu 2022/2023 ali pozneje, opravljajo naloge novega, prenovljenega programa Zlati sonček.

# VSEBINE/NALOGE ŠPORTNEGA PROGRAMA ZLATI SONČEK

Športni program Zlati sonček traja tri leta in poteka v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju. Vsebinsko se skozi vsa tri leta povezuje in nadgrajuje. Otrok za vsako uspešno opravljeno nalogo prejme nalepko. Če otrok opravi vsaj šest nalog v posameznem letu (štiri obvezne in dve po izbiri izmed navedenih), dobi bronasto (1. razred), srebrno (2. razred) oziroma zlato (3. razred) medaljo.

## Program za prvi razred vsebuje naslednje naloge:

OBVEZNE NALOGE	IZBIRNE NALOGE
<b>Poligon</b> (vključuje: stojo na lopaticah ali povaljko po hrbtu, bočno lazenje, slalom okoli stožcev, plezanje po letveniku, sonožne cikcak poskoke in hojo po gredi naprej)	 <b>Plavanje</b>  <b>Štafetna igra prenašanja pripomočkov</b>  <b>Osnovno seznanjanje z loparji</b>  <b>Rolanje ali drsanje ali kotalkanje</b>  <b>Tek na smučeh</b>  <b>Kolesarjenje</b>
<b>Nalogi z žogo</b>	
<b>Hoja po vrvi s prenašanjem žoge in hoja po vrvi čez stožce</b>	
<b>Pohodništvo – trije izleti</b>	

## Program za drugi razred vsebuje naslednje naloge:

OBVEZNE NALOGE	IZBIRNE NALOGE
<b>Poligon</b> (vključuje: plazenje in kotaljenje, slalom vzvratno, preval naprej, sonožno preskakovanje stožcev, oklepanje žrdi in hojo po gredi bočno)	 <b>Štafetni tek ali tek na 200 m</b>  <b>Osnovni odboji z loparji na mestu</b>  <b>Rolanje ali drsanje ali kotalkanje</b>  <b>Alpsko smučanje</b>  <b>Kolesarjenje</b>
<b>Met žogice v cilj</b>	
<b>Potiskanje škatel in dotikanje stožcev s stopalom v stoji na eni nogi</b>	
<b>Pohodništvo – dva izleta</b>	

## Program za tretji razred vsebuje naslednje naloge:

OBVEZNE NALOGE	IZBIRNE NALOGE
<b>Poligon</b> (vključuje: plezanje po žrdi, hojo po gredi vzvratno, povezana prevala naprej ali preval nazaj, izmenične sonožne in enonožne poskoke ali enonožne poskoke, slalom s prisunskimi koraki, lazenje v opori ležno zadaj vzvratno)	 <b>Štafetni tek ali tek na 300 m</b>  <b>Odbijanje žogice z loparjem v gibanju ali podajanje v paru</b>  <b>Plavanje</b>  <b>Alpsko smučanje ali tek na smučeh</b>  <b>Kolesarjenje</b>  <b>Rolanje ali drsanje ali kotalkanje</b>
<b>Spretnostna naloga z žogo</b>	
<b>Hoja po vrvi s klobučkom in lovljenje žoge na vrvi</b>	
<b>Pohodništvo – dva izleta</b>	



# OPIS NALOG

## 1. RAZRED > IZVEDBA NALOG > OBVEZNE NALOGE

### Poligon

Vrstni red nalog v poligonu ni naključen, vendar ga lahko učitelj prilagodi prostorskim pogojem (velikost telovadnice, lega letvenikov, žrdi itn.). Nalogi slalom okoli stožcev in hoja po gredi nista osnovni nalogi, ki ju morajo otroci v poligonu opraviti, predstavljata pa popestritev poligona (če se učitelj predvsem v okviru vadbe odloči za to učno obliko). V okviru vadbe ni potrebno oziroma niti ni zaželeno, da otroci utrjujejo celoten poligon, ampak naj na posamezni vadbeni enoti vadijo nekaj izbranih nalog. Učitelj naj ima v mislih, da je poudarek Športnega programa Zlati sonček na kontinuirani vadbi in ne na končni izvedbi posameznih nalog. Če se učitelj odloči za en del poligona na eni vadbeni enoti in je otrok veliko, ima na voljo naslednje organizacijske rešitve:



- na drugi strani telovadnice lahko pripravi še en enak poligon,
- pri vsaki nalogi doda orodje/pripomoček, tako da lahko nalogo hkrati izvajata vsaj dva otroka,
- otroci poligon izvajajo v parih, tako da vsako nalogo najprej opravi prvi iz para in nato še drugi (prvi ga počaka). Ta način je lahko zelo zanimiv in učinkovit, saj omogoča, da se otroci učijo tudi sodelovanja oziroma da usvajajo sodelovalne veščine — na primer aktivno opazovanje in dajanje povratnih informacij.

Prav tako ni nujno, da učitelj naloge, izbrane za določeno vadbeno enoto, vedno izvaja v obliki poligona. Obstajajo še druge (skupinske) učne oblike, kot je na primer klasično delo po postajah, ki omogočajo več diferenciacije in individualizacije vadbe ter več medsebojne pomoči. Z vadbo po postajah se učitelj izogne zastojem, ki se pogosto pojavljajo pri poligonih. Najpomembnejše je, da otroci usvojijo naloge za posamezni razred. Izbor nalog za eno vadbeno enoto je odvisen tudi od nevarnosti posamezne naloge oziroma potrebe po varovanju s strani učitelja (samo ena tovrstna naloga). Pri preverjanju znanja je prav tako zelo smiselna uporaba skupinske učne oblike oziroma dveh (enakih) poligonov, da lahko ostali otroci vadijo, medtem ko učitelj preverja znanje enega otroka.

### Izvedba

Poligon je sestavljen iz naslednjih nalog:

- Stoja na lopaticah ALI povaljka po hrbtu iz stoje skozi čep do leže in nazaj v stojo — brez pomoči rok.
  - Stoja na lopaticah: Naloga se izvaja na tanki blazini. Otrok mora iz leže na hrbtu preiti v pravilni položaj stoje na lopaticah in ga zadržati 3 s. Napeti mora celo telo.
  - Povaljka: Nalogo otrok prikaže na tanki blazini. Stoj lahko izvede na tleh, kar bo zanj lažje. Otrok mora preiti iz stoje skozi čep do leže na hrbtu in nazaj v stojo brez pomoči rok.
- Bočno lazenje. Otrok z rokami in nogami potuje po dveh črtah, na katerih so klobučki, ki jih mora prestopiti (brez dotika). Klobučkov je na celotni razdalji deset, od tega pet na prvi in pet na drugi črti — razporejeni so poljubno (na začetku samo na prvi črti, potem samo na drugi, proti koncu lahko na prvi in drugi). Otroci se premikajo v opori ležno spredaj bočno — polovico razdalje z enim bokom naprej, drugo polovico z drugim bokom.
- Slalom okoli stožcev. Stožce poljubne višine postavimo cikcak tako, da razdalja med njimi ni konstantna. Na razdalji 10 m naj stoji šest stožcev. Otrok teče okoli stožcev s hitrostjo, ki jo lahko nadzira.
- Plezanje po letveniku. Mehko žogo zatakne med najvišji letvi na sredini letvenika. Tla pod letvenikom obvezno zavarujemo z blazinami. Otroci morajo trikrat varno splezati po letveniku gor in dol tako, da stopijo na vsako letev. Med plezanjem se morajo z različnimi deli telesa dotakniti mehke žoge — prvič z roko, drugič z glavo in tretjič z nogo. Tisti, ki jim naloga ne dela težav, lahko poizkusijo še z zadnjico.
- Sonožni poskoki cikcak (levo-desno). Za izvajanje te naloge lahko uporabimo obroče ali koordinacijsko lestev. Na tej mora otrok izvajati sonožne poskoke tako, da začne levo od lestve, skoči v prvi kvadrat, nato skoči ven na desno od lestve, v drugi kvadrat, levo od lestve itn. Skoki morajo biti sonožni, elastični in povezani, otrok se mora odrvati predvsem s sprednjim delom stopal. Enako velja za cikcak skakanje v obroče. V obeh primerih mora otrok narediti deset povezanih sonožnih poskokov. Če se odločimo za koordinacijsko lestev, ki naj bo dolga približno 4,5 m, jo razprostremo na tleh. Če nimamo koordinacijske lestve, jo lahko preprosto izdelamo s pomočjo širšega lepilnega traku. Na tla nalepimo dve vzporedni črti (dolžina 4,5 m, širina 50 cm) in na vsakih 50 cm nalepimo krajšo prečno črto — da dobimo devet kvadratov. Na zunanjih površinah lahko namesto traku uporabimo tudi kredo. Devet

obročev pa postavimo na tla cikcak tako, da je razdalja med središči krožnic (obročev) 80 cm.

- Hoja po gredi naprej. Gred postavimo v prostor in jo z vseh strani zavarujemo z blazinami. Otrok stopi na gred na njenem začetku in nato hodi po njej do konca. Pri ohranjanju ravnotežja si lahko pomaga z odročanjem.

## Nalogi z žogo

Žoga je lahko iz poljubnega materiala in se mora dobro odbijati od tal. Njen obseg naj bo približno 55–60 cm. Za koš uporabimo navaden plastični koš za smeti, ki ga hranimo samo za ta namen. Premer zgornje odprtine koša je 30–35 cm. Uporabimo lahko tudi katero drugo ustrezno posodo (na primer večji lonec), vendar premer zgornje odprtine ne sme biti večji od 35 cm. Otrok lahko žogo vodi zdaj z eno, zdaj z drugo roko, lahko jo potisne ob tla tudi z obema rokama hkrati. Na vsak način poskušamo doseči, da med enim in drugim potiskom otrok ne prime žoge z obema rokama. Zadetek velja, če je žoga neposredno zadela odprtino. Če je zadela cilj, a se je spet odbila iz koša, zadetek velja.

### Izvedba

- Otrok najprej vodi žogo 5 m naravnost, nato z vodenjem obkroži oviro (stol, koš za smeti in podobno), zatem vodi še 5 m do črte, s katere poskuša zadeti koš, ki je privezan na stolu. Razdalja med črto meta in košem je 2 m. Najlažji je met z obema rokama od spodaj. Otrok je nalogo uspešno opravil, če je nadzirano vodil žogo in v petih poskusih vsaj dvakrat zadel koš.
- Otrok mora z eno roko nad ramo podati žogo v steno (zid) in odbito žogo nato ujeti z obema rokama. Razdalja mora biti najmanj 2 m. Če je otrok opisano gibalno nalogo opravil petkrat zaporedoma, je bil uspešen. Samo izjemoma lahko spregledamo, da je žoga padla na tla in jo je otrok ujel šele po odboju od tal.

## Hoja po vrvi s prenašanjem žoge

Na tla postavimo dva obroča premera 70–90 cm, ki ju povežemo tako, da med njima na tla položimo vrv debeline 8–15 mm v dolžini 5 m. Vrv mora biti položena vijugasto, obroča pa 3 m narazen. V začetni obroč položimo žogo. Otrok stopi v obroč, pobere žogo in



s hojo po vrvi doseže drugi obroč, v katerega položi žogo, se obrne in se po vrvi vrne v začetni obroč. Če nimamo dolge vrvi, lahko med seboj povežemo več kolebnic. Nalogo otrok opravlja bos, v nogavicah ali mehkih telovadnih copatih.

### Izvedba

Otrok mora iz obroča vzeti odbojarsko žogo in jo po vijugasti vrvi soročno ob telesu prenesti na drugo stran ter jo postaviti v obroč. Med gibanjem ne sme stopiti z vrvi.

## Hoja po vrvi čez stožce

Na tla ravno položimo 5 m vrvi, ki naj bo debeline 8–15 mm. Nanjo v razmiku 1 m položimo štiri stožce višine 20–30 cm. Otrok hodi po vrvi in prestopi vsak stožec, ne da bi stopil z vrvi. Če nimamo dovolj dolge vrvi, lahko med seboj povežemo več kolebnic. Nalogo otrok opravlja bos, v nogavicah ali mehkih telovadnih copatih.

### Izvedba

Otrok hodi po vrvi in prestopa stožce, pri čemer ne sme stopiti z vrvi.

## Pohodništvo – trije izleti

Otrok opravi tri izlete: enega jeseni, enega pozimi in enega spomladi.

Cilj in dolžina poti naj bosta prilagojena letnemu času in starosti otrok. Pri dolžini poti oziroma trajanju hoje si lahko pomagamo s priporočeno hodilno obremenitvijo otrok po posameznih starostnih obdobjih. V prvem triletju je otrok sposoben hoditi dve–štiri ure z vmesnimi prekinitvami, pri čemer premaga 5–10 km. Dolžina poti in premagana nadmorska višina naj se z leti stopnjujeta, predvsem pa morata biti prilagojeni sposobnostim otrok.

Pri izbiri ciljev se skušamo držati načela koncentričnih krogov, in sicer najprej izbiramo bližnje lokacije (lokacije v bližini domačega kraja), nato pa tudi bolj oddaljene. Izbiramo tako znane kot tudi manj znane in obiskane destinacije. Čeprav otroke navajamo na pomembnost poti in ne cilja, pa moramo z vidika motivacije poskrbeti za zanimive cilje. Izberemo lahko cilje na vrhu hriba, (znane) izletniške točke, hribovsko kmetijo, kmetijo s kmečkim turizmom, lokacije, ki so morda posebej prilagojene tudi



otrokom (imajo igrala, domače živali ...) ali so drugače posebno zanimive. Vsako pot, po kateri bomo peljali otroke, moramo sami natančno poznati in jo pred izletom tudi prehoditi.

Cilj izleta naj bo prilagojen starostni skupini otrok. Načeloma izbiramo vsakokrat drug cilj, lahko pa nekaj izletov izvedemo na isto ciljno destinacijo, pri čemer moramo izbrati različne poti do cilja. Različnost poti do cilja se ne sme kazati le v njihovi zahtevnosti, temveč tudi v zanimivosti. Če je le možno, za vrnitev izbiramo drugo pot (vrnitev z vrha hriba naj poteka po manj strmi poti).

Zimski izlet naj, če je le mogoče, poteka v snegu. Pri tem moramo biti še bolj kot sicer pozorni na varnost in izbirati destinacije, kjer ni nevarnosti plazov ali zdrsov v globino. Zimski izlet lahko združimo s sankanjem, krppljanjem, hojo s tekaškimi ali turnimi smučmi.

Na vsak izlet se skupina ustrezno pripravi. V vsak izlet seveda smotrno vključujemo tudi vzgojno-izobraževalne vsebine drugih področij. Pobuda: Izlete velja povezati s programom Planinske zveze Slovenije — Ciciban planinec in Mladi planinec.

## 1. RAZRED > IZVEDBA NALOG > IZBIRNE NALOGE

### Plavanje

Nalogo lahko izvedemo v okviru deseturnega plavalnega tečaja v programu Naučimo se plavati.

#### Izvedba

Otrok se odrine od stene ali skoči na noge in preplava 8 m na poljuben način. Pri testu lahko uporabi plavalna očala ali masko. Za opravljeno nalogo lahko dobi posebno priznanje — diplomu Srebrnega morskega konjička.



PLAVANJE

### Štafetna igra prenašanja pripomočkov

Razdalja med izhodiščem in mestom, kamor otroci odlagajo pripomočke, je 15 m. Na 5., 7,5. in 10. metru stojijo trije stožci za vsako skupino. Postavljeni so levo-desno tako, da so od sredinske črte oddaljeni 3 m (prvi v levo, drugi v desno, tretji v levo). Skupine imajo vsaka svojo škatlo (ali vedro), v kateri so različni pripomočki. Na



ŠTAFETNA IGRA

drugi strani pa so označena mesta, kamor vse skupine (enotno odlagališče) odlagajo določene pripomočke — na primer rumene klobučke, visoke stožce, modre talne označbe ...

Glede na to, da je eden izmed osnovnih ciljev razvoj hitrosti, smo za gibanje namenoma izbrali samo tek — koordinacijsko zahtevnejše naloge otroka upočasnijo in podaljšajo čakanje drugih članov skupine. Če se učitelju zdi premalo zahtevno, lahko podaljša čas izvajanja naloge, določi, koliko pripomočkov morajo prenesti, ali igro preprosto izvede ponovno po krajšem odmoru. Če ima na voljo le manjšo telovadnico, lahko seveda vsebino izvede zunaj ali pa prilagodi štafetno igro tako, da mora vsak preteči štiri razdalje (tja, nazaj, tja, nazaj) ali celo en krog po telovadnici (in se vrne k svoji skupini).

#### Izvedba

Otroke razdelimo v skupine s tremi člani. Skupine tri minute prenašajo pripravljene pripomočke (klobučke, teniške žogice, igrače ...) na približno 15 m oddaljeno mesto. Nalogo opravljajo izmenično — najprej prvi iz skupine, ko se vrne, gre drugi, tretji, nato spet prvi itd. Razdalje ne premagujejo naravnost, ampak tečejo cikcak okoli stožcev. Otroka, ki čakata, sedita na tleh, da ob vstajanju dodatno razvijata moč in da učitelj lažje nadzira prehitre štarte.

### Osnovno seznanjanje z loparji

#### Izvedba

Na razdalji 12 m otrok nosi žogico na loparju na način, da po 4 m obkroži stožec in nato vzvratno nadaljuje pot do naslednjega stožca, ki je od prejšnjega oddaljen 4 m; tega ponovno obkroži in pot nadaljuje v poljubnem načinu gibanja. Med izvedbo mora otrok žogico nositi na loparju. Pri nalogi se uporabita lopar in žogica katerega koli športa z loparji. Vajo lahko otrok opravi tudi s palico (hokej, dvoranski hokej) in žogico, ki jo med hojo vodi po tleh in mu med izvedbo ne uhaja.



SEZNANJANJE Z LOPARJI

### Rolanje ali drsanje ali kotalkanje

Pred izvedbo naloge se morajo otroci ustrezno ogreti. Med ogrevanje sodi tudi nekaj voženj po progi.

Progo za preverjanje izvedbe naloge je treba postaviti skladno z varnostnimi priporočili (gladka



ROLANJE ali DRSANJE ali KOTALKANJE

in čista površina brez izboklin ali vdrtin). Otrok lahko začne izvajati nalogo, ko je njegov predhodnik nalogo zaključil, se varno ustavil in umaknil s proge. Prostor, na katerem postavimo poligon, je velik vsaj 15 krat 20 m. Pri slalomu so ovire narazen približno 2–3 m. Za slalomske ovire lahko uporabimo različne predmete. Višina vodoravne ovire naj bo tolikšna, da mora otrok skrčiti kolena in počepniti.

### **Izvedba**

Otrok mora opraviti eno za drugo naslednje štiri gibalne naloge:

- vožnja/drsenje po eni nogi vsaj 2 m,
- vožnja z rolerji/kotalkami/drsalkami naprej najmanj 10 m (osnovni rolerski/drsalni korak),
- slalom med štirimi ovirami,
- vožnja/drsenje v počepu pod vodoravno oviro in varno zaustavljanje na koncu poligona.

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

### **Tek na smučeh**

Nalogo izvedemo na krožni progi, ki je dolga najmanj 200 m. Če te možnosti ni oziroma bi bila razdalja prevelika, omogočimo varno prestopanje v progo za vračanje na izhodišče.

Nalogo lahko otroci izvajajo v skupini.

### **Izvedba**

Otrok hodi ali teče na smučeh (klasična ali drsalna tehnika) v razdalji do 1 km. Proga naj bo pretežno ravninska. Otrok pozna pravila vedenja na tekaški progi.



### **Kolesarjenje**

Progo za preverjanje izvedbe naloge je treba postaviti skladno z varnostnimi priporočili (gladka in čista površina brez izboklin ali vdrtin). Progo sestavlja prostor v velikosti 20 krat 20 m.

Pred izvedbo naloge se morajo otroci ustrezno ogreti. Med ogrevanje sodi tudi nekaj voženj po progi.



### **Izvedba**

Trije otroci z otroškim kolesom prosto vozijo dve minuti po prostoru 20 krat 20 m (pol rokometnega igrišča). Pri tem se morajo spretno umikati drug drugemu, ne smejo stopiti na tla in ne zapeljati iz predpisanega prostora, pa tudi ne povzročiti, da drug otrok naredi takšno napako. Otrok je nalogo uspešno opravil, če v dveh minutah ni naredil nobene od navedenih napak. Poleg naštetega mora za opravljeno nalogo otrok poznati in uporabljati zaščitno opremo (čelado) na kolesu.

## **PREDVAJE, DODATNE VAJE > OBVEZNE NALOGE**

### **Naloge v poligonu**

#### **Stoja na lopaticah**

- Most na lopaticah: Nalogo otrok izvede na tanki blazini. Uleže se na hrbet in pokrči kolena, da je kot približno 90°. Iz tega položaja dvigne boke čim višje in jih zadrži v najvišji točki nekaj sekund. Sposobnejši otroci naj se poizkusijo v mostu na plečih še vzpeti na prste in tudi ta položaj zadržati nekaj sekund.
- Leža na hrbtu in dvig nog preko glave: Nalogo otrok izvede na tanki blazini. Otrok se uleže na hrbet in nato obe nogi dvigne od podlage ter jih nese preko glave do točke, kjer se z nožnimi prsti ponovno dotakne podlage. To vajo mora izvesti počasi in kontrolirano. Nadzorovana mora biti tudi vrnitev v izhodiščni položaj, saj so pri spuščanju (iztegnjenih) nog proti podlagi zelo aktivne trebušne mišice.
- Vaje pri lazenju.

#### **Povaljka po hrbtu iz stoje skozi čep do leže in nazaj v stojo**

- Povaljka po hrbtu iz seda: Nalogo otrok izvede na tanki blazini. Otrok se usede na podlago in se povalja po okroglem hrbtu do točke, ko se z nožnimi prsti dotakne podlage za glavo. V naslednji ponovitvi gredo noge lahko v desno mimo glave, nato v levo ... V izhodiščni položaj se vrne tako, da se ponovno povalja po okroglem hrbtu in ponovno usede na podlago. Pri tem si ne sme pomagati z rokami. V sedlu ima noge lahko na tleh, kar bo zanj lažje.
- Vaje pri lazenju.

## Bočno lazenje

- Premikanje v opori ležno spredaj naprej: Za to nalogo potrebujemo le trdno, ravno, gladko površino, na kateri je vsaj ena ravna črta. S kredo/lepilnim trakom/klobučki označimo začetek in konec naloge — razdalja med njima naj bo vsaj 10 m. Otrok se postavi v položaj opore ležno spredaj skrčno tako, da ima med nogama črto. Počasi se premika vzdolž črte naprej na razdalji vsaj 10 m. Učitelj naj ga opozarja na stabilnost medenice — boki se morajo čim manj sukati. Sposobnejši otroci naj bodo pozorni, da na tla hkrati položijo eno roko in nasprotno nogo.
- Ohranjanje položaja v opori ležno spredaj: Ob steno postavimo klop, da se ta med izvedbo vaje ne premika. Otrok se postavi v položaj opore ležno spredaj tako, da ima noge na tleh, roke pa na klopi. Položaj zadrži vsaj 15 s. Pomembno je, da je telo ravno kot deska.
- Premikanje v opori ležno spredaj bočno: Ob steno postavimo klop, da se ta med izvedbo vaje ne premika. Otrok se postavi v položaj opore ležno spredaj tako, da ima noge na tleh, roke pa na začetku klopi. Pomembno je, da je telo ravno kot deska. V opori se počasi pomika vzdolž klopi do njenega konca. Učitelj naj ga opozarja na stabilnost medenice — boki se morajo čim manj sukati.
- Ohranjanje položaja v opori ležno spredaj: Otrok bo najlažje nalogo izvedel na trdi podlagi. Otrok se postavi v položaj opore ležno spredaj. Položaj zadrži vsaj 10 s. Pomembno je, da je telo ravno kot deska.

## Sonožni poskoki cikcak (levo-desno)

- Sonožno preskakovanje črte naprej-nazaj: Za to nalogo potrebujemo le trdno, ravno, gladko površino, na kateri je vsaj ena ravna črta. Otrok se postavi za črto in jo desetkrat zapored (brez odmora) preskoči — prvič skoči naprej, drugič nazaj, tretjič spet naprej ...
- Sonožni poskoki naprej po koordinacijski lestvi: Koordinacijsko lestev, ki naj bo dolga približno 4,5 m, razprostremo na tleh. Če nimamo koordinacijske lestve, jo lahko preprosto izdelamo s pomočjo širšega lepilnega traku. Na tla nalepimo dve vzporedni črti (dolžina 4,5 m, širina 50 cm) in na vsakih 50 cm nalepimo krajšo prečno črto — da dobimo devet kvadratov. Na zunanjih površinah lahko namesto traku uporabimo tudi kredo. Otrok se postavi na začetek koordinacijske lestve in povezano skoči v vseh devet zaporednih kvadratov.
- Sonožni poskoki naprej v obroče: devet obročev postavimo zaporedno na trdno, ravno podlago tako, da je razdalja med središči krožnic (obročev)

80 cm. Otrok se postavi pred prvi obroč in povezano skoči v vseh devet zaporednih obročev, katerih premer ne sme biti večji od 80 cm.

- Bočni sonožni poskoki po koordinacijski lestvi: Koordinacijsko lestev, ki naj bo dolga približno 4,5 m, razprostremo na tleh. Če nimamo koordinacijske lestve, jo lahko preprosto izdelamo s pomočjo širšega lepilnega traku. Na tla nalepimo dve vzporedni črti (dolžina 4,5 m, širina 50 cm) in na vsakih 50 cm nalepimo krajšo prečno črto — da dobimo devet kvadratov. Na zunanjih površinah lahko namesto traku uporabimo tudi kredo. Otrok se bočno postavi na začetek koordinacijske lestve in povezano skoči v vseh devet zaporednih kvadratov.

## Plezanje po letveniku

Plezanje po letvenikih prečno: Potrebujemo vsaj štiri letvenike, ki se držijo skupaj. Tla pod njimi je treba zavarovati z blazinami. Otrok spleza na drugo leto letvenika in nato pleza bočno v desni smeri po drugi letvi. Preplezati mora vsaj štiri letvenike. Ko mu to uspe, nalogo ponovi v levo smer.

- Vesa na drogu: Drog obesimo na letvenik na višino, da se lahko otrok sam prime za drog. Otrok se z viličastim nadprijemom prime za drog in visi z iztegnjenimi rokami vsaj 10 s.

## Hoja po gredi naprej

- Hoja po črti naprej.
- Hoja po črti naprej z zaprtimi očmi.
- Hoja po črti bočno.
- Hoja po črti vzvratno.

## Naloge z žogo

- Vodenje žoge na različne načine.
- Zadevanje koša — čist koš za smeti (ki ga imamo samo za ta namen) pritrdimo na stol. Otroci z 2 metrov poskušajo zadeti odprtino koša.
- Zadevanje škatel — na sredo igralnega prostora postavimo mizo (šolsko klop, švedsko skrinjo). Na njo položimo večje število kartonastih škatel ali drugih podobnih rekvizitov, ki jih lahko izbijamo. Otroci se razdeljeni v dve skupini, ki sta od cilja oddaljeni 3 m. V vsaki skupini je toliko žogic (ali drugih podobnih rekvizitov), kolikor je otrok. Na znak začneta obe skupini zadevati škatle na mizi. Velja samo met z eno roko z zamahom

ob rami. Otroci lahko pobirajo samo žogice, ki so na njihovi strani. Igra je končana, ko na mizi ni nobene škatle več — zmaga skupina, ki ima na svoji strani manj škatel.

- Zadevanje različnih ciljev, ki jih narišemo ali obesimo na steno (tarča, dve ali tri žoge ...).
- Igra: lovec in zajčki — eden od otrok je lovec, vsi drugi so zajčki. Lovec ima mehko žogo in poskuša z njo zadeti zajčke, ki prosto tekajo po prostoru.
- Igra: petelinček — otroci se igrajo v trojkah. Dva otroka si podajata žogo in poskušata zadeti tretjega, ki stoji med njima in se umika žogi. Kdor petelinčka zadene, postane petelinček. Če petelinček ujame žogo, še naprej ostane petelinček.

## PREDVAJE, DODATNE VAJE > IZBIRNE NALOGE

### Plavanje

- Potop glave (3 s).
- Pobiranje igrače z dna v stojni globini bazena (trikrat).
- Zaporedni izdih skozi usta pod gladino (petkrat).
- Zvezdica v hrbtnem položaju z učiteljevo pomočjo ali brez nje (3 s).
- Žoga na gladini (5 s).
- Udarci v prsnem ali hrbtnem položaju s pripomočkom ali brez njega (8 m).
- Plavanje v poljubnem načinu (15 m).

### Štafetne igre prenašanja pripomočkov

- Kratki šprinti z različnih izhodiščnih položajev: S kredo/lepilnim trakom označimo štartno in ciljno črto. Za ciljno črto morajo imeti vadeči še vsaj 15 m prostora za iztek! Nalogo lahko izvajajo posamično, v parih, trojkah ali večjih skupinah. Kateri način izvedbe izberemo, je odvisno od stopnje učnega procesa (če gre za podajanje novih vsebin, je smiselno, da vajo izvede vsak sam) in ciljne strukture — če želimo vadečim predstaviti tekmovalno dejavnost, je ustrezno delo v parih ali skupinah; če pa želimo poudariti posameznikov in/ali skupinski napredek ter se izogniti neposrednemu primerjanju, je priporočljivo, da nalogo izvede vsak otrok posebej (ostali člani skupine pa imajo lahko druge vloge, če gre za sodelovalno učenje). Otrok se postavi v dogovorjeni izhodiščni položaj (stoja, klek, čep, sed, leža itn.) in na znak čim hitreje vstane ter preteče približno 15 m. Za ciljno črto se obvezno izteče.

- Tek s spremembami smeri: S kredo/lepilnim trakom označimo štartno in ciljno črto. Na razdalji približno 20 m postavimo šest—osem stožcev. Otrok se postavi za štartno črto in čim hitreje opravi slalom.
- Različne oblike lovljenja.
- Elementarne tekalne igre — npr. šprinti iz kota v kot (igra »Dnevi v tednu«): Otroke razdelimo v štiri skupine. Vsaka se postavi v svoj kot telovadnice in dobi ime po dnevu v tednu. Na učiteljev znak (zakliče dva dneva v tednu) dve skupini zamenjata svoji mesti. Pred menjavo člani skupin dvignejo roke, da vedo, s kom se morajo zamenjati. Pozneje naj vsi otroci počepnejo, se usedejo, uležejo ...
- Štafetne igre s prenašanjem različnih pripomočkov — npr. prenašanje klobučkov različnih barv na različna mesta: Otroke razdelimo v več skupin (vsaka naj ima tri—štiri člane). Vsaka skupina dobi trikrat toliko klobučkov, kot je članov skupine, in sicer naj bodo čim bolj različnih barv. Razdalja med izhodiščem in mesti za odlaganje klobučkov naj bo približno 15 m. Mest naj bo toliko, kolikor je različnih barv klobučkov. Na znak začne prvi otrok iz vsake kolone, prime en klobuček in ga odnese na drugo stran. Vse rumene klobučke morajo skupine znesti na primer v rumen obroč, rdeče v rdečega ipd. Vse skupine odlagajo svoje klobučke na ista mesta, zato morajo otroci paziti, da se ne zaletijo z ostalimi tekači.

### Osnovno seznanjanje z loparji

#### Prenašanje žogice na loparju

Otrok naj se seznanj z različnimi oblikami loparjev, pravilnim rokovanjem in obnašanjem v skupini. Z loparji se ne sablja, loparjev se ne meče in z njimi ne tolče po tleh. Pred zamahovanjem se morajo otroci prepričati, da imajo dovolj prostora. Otroci, ki imajo težave, naj uporabijo krajši lopar. Namig za lažjo pripravo naloge in ocene razdalje — dolžina badmintonskega igrišča je 13,4 m.

#### Predvaje

- Prikaz drže loparja.
- Ohranjaje predmetov z ravno ploskvijo na loparju na mestu.
- Ohranjaje okroglih predmetov na loparju na mestu.
- Ohranjanje predmetov z ravno ploskvijo na loparju v različnih oblikah gibanja naprej, nazaj, vstran ...
- Ohranjaje okroglih predmetov na loparju v različnih oblikah gibanja naprej, nazaj, vstran ...

## Rolanje, drsanje, kotalkanje

Padec in vstajanje: Pri padcu je pomembno, da pademo najprej na kolena, nato na komolce in nazadnje se dotaknejo tal dlani. Pri tem moramo paziti, da prste na rokah razpremo in jih ne stisnemo v pest. Glava je dvignjena in gleda naprej, da preprečimo udarec v brado. Pobiranje izvedemo tako, da najprej pokleknejo, nato postavimo en roler na kolesa, se z obema rokama opremo na stegno ter se z iztegnitvijo rok in prenosom teže rahlo naprej počasi dvignemo in postavimo na kolesa še drugi roler. Ko vstanemo, se ponovno postavimo v osnovni položaj. Padanja se najenostavneje učimo že v telovadnici na ustrezno mehkih blazinah. Z rolerji na nogah pa lahko vaje padanja in vstajanja vadimo na travnati površini.

- Noč — dan: Na naš znak »noč« otroci pravilno padejo in na znak »dan« otroci po pravilnem postopku vstanejo. Za popestritev igre naj učitelj čim bolj raznoliko narekuje povelja.
- Ježki in lisica: Otroci so ježki, učitelj pa lisica. Označeni prostor predstavlja gozd, kjer se ježki prosto gibajo, lačna lisica pa jih lovi. Otroci se rešijo pred zvito in lačno lisico tako, da pravilno padejo na tla in se zvijejo v klobčič. Ko je nevarnost mimo in se lisica umakne, se ježki prebudijo in ponovno prosto tekajo po gozdu. Učitelj naj s hitrostjo gibanja ne pretirava.

### Začetni rolerski korak/začetni drsalni korak:

- Medvedi gredo: Otrok v razkoračnem položaju izmenično dviguje noge (se ziba) in se na ta način poskuša premikati v smeri naprej. Z oponašanjem medveda se otroci gibljejo poljubno po prostoru. Ko so otroci dovolj stabilni, postavimo na tla stožce, ki predstavljajo rožice. Naloga medvedov je, da poberejo vse rožice in jih prinesejo učitelju.
- Ura tiktaka: Otrok v razkoračnem položaju z izmeničnim dvigovanjem nog in vrtenjem celega telesa v določeno stran riše krog. Naloga postane zanimivejša, če rečemo otroku, da mora narisati uro ali pa sonce. Vajo ponovimo v obe smeri.
- Modri dirkač: Na podlago narišemo dve vzporedni črti v razdalji približno 5 m. Otroci začnejo na prvi črti, se do druge z začetnim rolerskim korakom odrinejo ter postavijo noge v osnovni položaj in poskušajo drseti čim dlje. Učitelj na koncu s kredo označi dolžino drsenja vsakega otroka in jo zabeleži z njegovim imenom. Če otroci niso tekmovalni, lahko otrok tekmuje sam s seboj in vedno znova poskuša izboljšati svoj rezultat.
- Cikcak režejo škarje: Otroci izmenično postavljajo rolerje v koračni položaj. Najprej dajo desno nogo naprej, nato levo, ponovno desno

in tako naprej. Otrokom rečemo, da so njihovi rolerji škarje, s katerimi režejo papir, blago ...

- Hoja po vrvi: Otroci postanejo akrobati in morajo prehoditi vse vrvi v cirkusu. Vrvi predstavljajo že narisane črte na igrišču. Če črte niso narisane, jih učitelj nariše sam s kredo. Črte naj bodo ravne in različnih dolžin. Naloga otrok je, da v koračnem položaju prevozijo vse črte. Nalogo izvajajo na obe nogi.

### Ustavljanje z zavoro/ustavljanje na drsalkah:

- Pazi, prepad! Namen te igre je urjenje koračnega položaja in ustavljanja z zavoro. Otroci se spremenijo v hitre lokomotive, ki dirjajo po tirih, in ko pred sabo zagledajo oviro, se morajo čim prej ustaviti. Ob obremenjevanju zavore in nižanju težišča z eno roko potegnejo na zamišljeno zavoro, ki je nad glavo, in rečejo »tutuuu«. Znak za oviro da učitelj s: »Pazi, ovira!« Na ta način otrok ne razmišlja o pravilni tehniki in se prek igre nauči zavirati, saj noče povzročiti nesreče. Otroci se v cilju ne ustavijo, ampak morajo z rolerji narisati uro (prestopenje v krogu na mestu).
- Semafor: Otroci se postavijo za štartno črto v kotu igrišča. V polju med dvema črtama s pomočjo stožcev označimo »cesto«, po kateri bodo drsali. Cilj naj bo na črti v drugem kotu igrišča. Učitelj ima vlogo semaforja. Postavi se v vidno polje, tako da ga vidijo vsi otroci. V roki ima tri klobučke različnih barv — rdečega, rumenega in zelenega. Z dviganjem klobučkov daje signal otrokom. Ko dvigne zelen klobuček, lahko drsajo po cesti. Rumena klobuček pomeni, naj se pripravijo na ustavljanje. Dvig rdečega klobučka pa pomeni, da se morajo otroci ustaviti. Zmagovalec igre je tisti, ki pride prvi na cilj. Če se otroci pri rdečem klobučku ne ustavijo, se morajo vrniti na štart. Način ustavljanja (enojni plug, dvojni plug) izberemo glede na znanje otrok. Ta igra ima tudi različice: npr. ukinemo rumeno luč, tako da imajo vadeči manj časa za odziv.
- Papige: Otroke razporedimo vzdolž ograde med dve črti. Učitelj se postavi približno 1 m pred otroke. Naloga otrok je, da posnemajo učitelja. Ta začne drsati na nasprotno stran igrišča, pri tem pa se nenapovedano ustavlja. Ko se ustavi učitelj, se morajo ustaviti tudi otroci. Če se kateri od otrok ne uspe zaustaviti in prehititi učitelja, se mora vrniti na začetni položaj.

### Vožnja po eni nogi:

- Hoja po žerjavici: Tla so prekrita z žerjavico. Naloga otrok je, da v osnovnem položaju izmenično dvigujejo eno nogo in se tako ne opečejo.
- V paru: Otroci v paru poskušajo čim dlje ohranjati ravnotežni položaj na

eni nogi. Najprej se otroka postavi ena nasproti drugemu in se primeta z obema rokama, nato se postavi bočno drug ob drugem in se primeta samo z eno roko. Za popestritev lahko izvedemo tekmo, kateri par bo zdržal najdlje. Vajo ponovimo še na drugi nogi.

- Čez oviro: Na tla postavimo najprej dva stožca, mimo katerih se mora otrok zapeljati po stojni nogi. Noga, ki je dvignjena, gre nad stožci in se jih ne sme dotakniti. Po potrebi dodajamo stožce in tako povečujemo razdaljo vožnje po eni nogi. Vajo izvajamo na obe nogi.

### Vožnja v počepu:

- Nabiranje rožic: Po vsem prostoru položimo plastične stožce, ki predstavljajo različne vrste rožic. Otroci po želji nabirajo stožce (rožice) in jih prinašajo učitelju. Za popestritev lahko otrokom rečemo, da naberejo točno določeno rožico.
- Most: Otroke razdelimo v trojke. Dva se postavita drug proti drugemu, se primeta za roke in naredita most. Naloga tretjega je, da se pelje pod mostom, ne da bi se ga dotaknil ali padel. Vloge trojke se izmenjujejo. Višino mostu po potrebi in znanju otrok znižujemo ali zvišujemo.

### Tek na smučeh

Učenje teka na smučeh se ne začne na snegu, temveč že mnogo prej, v telovadnici, na igrišču, doma. Prilagajamo se na opremo, na način gibanja, drsenje, vzpostavljanje in ohranjanje ravnotežja ipd.

- Vaje v telovadnici, na igrišču: Izvajamo različne vaje za razvoj ravnotežja (vaje na zmanjšani podporni ploskvi, izvajanje vaj po rušenju ravnotežja), koordinacije, vaje za razvoj moči rok in ramenskega obroča, različne vaje za drsenje (vključevanje rolanja/drsanja/kotalkanja). Dejavnosti naj potekajo prek iger, kot so npr. borilne igre, igre vlečenja in potiskanja ipd.
- Prilagajanje na opremo («na suhem», na snegu): Oprema za tek na smučeh je za rokovanje nezahtevna, pa vendarle zahteva prilagajanje na smuči in palice nekaj pozornosti. Čevlji za tek na smučeh otroka pri gibanju ne ovira tako kot npr. smučarski čevlji, zato posebno prilagajanje niti ni potrebno. Prilagajanje na opremo v določenem delu pomeni tudi že prve korake pri učenju teka na smučeh.

### Pred odhodom na sneg:

- o Pozornost najprej namenimo smučarskotekaškemu čevlju, otrok naj se nauči čevljev sam zavezati in zapeti. Pri mlajših otrocih naj ustreznost vezanja čevljev nujno preveri učitelj. V čevljih naj otrok na snegu najprej

nekaj časa hodi, teče, se igra, da se privadi na nekoliko drugačen občutek, kot ga ima sicer v čevljih.

- o Podaljšano stopalo: Smuči za tek na smučeh zaradi svoje ozke površine, na katero je oprto stopalo, in ozke površine, s katero se dotikajo snežne podlage, otroku predstavljajo večjo težavo pri vzpostavljanju in ohranjanju ravnotežja. Če k temu dodamo še vpetje čevlja na smučko, ki je samo pri prstih, in relativno mehek čevlji, je problem ravnotežja še toliko izrazitejši. Zato navajanje na podaljšano stopalo z vsemi prej navedenimi omejitvami začnemo že v telovadnici. Pripravimo lahko improvizirane smuči, ki imajo zmanjšano podporno ploskev (so ožje od otrokovega stopala ali v enaki širini) in na katerih otroci posnemajo hojo na smučeh v telovadnici.
- o Uporaba palic: Otroke naučimo predvsem pravilnega natikanja in držanja palic (prijem v zanke in nato za ročaj). Palice, ki smo jim na konice natakili teniške žogice ali drugo ustrezno zaščito, pa lahko uporabimo skupaj z improviziranimi smučmi za posnemanje hoje na smučeh, ki ga izvajamo v telovadnici.

### Na snegu:

- o Prilagajanje na smučarskotekaški čevlji: hoja v različnih smereh, na različne načine (hitro, počasi, naprej, nazaj, bočno, poskoki, izpadni koraki, visoko dvigovanje kolen ...).
- o Prilagajanje na smuči: igre in vaje na mestu, kot npr. dvigovanje ene smuči, prestopanje okoli lastne osi (okoli krivin, okoli repov), igre vlečenja in potiskanja. Igre drsenja, odzivanje z eno nogo (brez smuči) in drsenje po drugi, izmenično odzivanje s smučmi na nogah.
- o Prilagajanje na palice: npr. različne štafetne igre, kjer otroci pri teku (brez smuči) uporabljajo palice.

### Kolesarjenje

#### Primeri nalog:

- Prostor poljubne dolžine in širine 200 cm, v katerem je v sredini nameščenih pet nizkih stožcev na razdaljah: 0, 160, 315, 465, 610 cm od začetka ovire. Otrok mora s kolesom peljati slalom med ovirami, pri čemer naj ne bi podrl stožcev in zapeljal prek označenih stranskih črt.
- Na tla namestimo tri pare deščic 60 krat 5 krat 0,8 cm (ali pa narišemo črte), ki so razmeščeni tako, da so pari v ravni črti, odmaknjeni med seboj po 60 cm. Med deščicami v paru je 15 cm prostora. Otrok mora



prevoziti ožino, ne da bi se ob tem dotaknil katere od letvic oz. z nogo dotaknil tal. Za začetek lahko postavimo samo eno ožino, ki jo otrok prevozi.

- Gugalnice: pripravimo nizko previsno oviro, ki jo otrok prevozi (gugalnica).
- Vožnja po ozki površini: na tla položimo ustrezno široko desko (20 cm, nato lahko tudi ožjo) (obdelano), ki jo otrok prevozi, ne da bi zapeljal z nje. Namesto deske lahko uporabimo narisane črte.
- Vožnja pod oviro: Namestimo oviro (tunel), pod katero mora otrok voziti. Ovira mora biti postavljena tako visoko, da se otrok pelje pod njo tako, da skloni glavo.

Vaje otrok izvaja v vožnji sede in stoje (razen vožnje pod oviro, ki jo izvede le sede).

## 2. RAZRED > IZVEDBA NALOG > OBVEZNE NALOGE

### Poligon

#### Izvedba

Poligon je sestavljen iz naslednjih nalog:

- Izmenično plazenje in kotaljenje ALI vzravnavo v sed iz leže na hrbtu.
  - Izmenično plazenje in kotaljenje: V telovadnici na tla postavimo osem tankih blazin: prvi dve (zaporedno) naravnost, drugi dve pod kotom 90° na prvi dve v desno, ponovno dve naravnost in nazadnje dve pod kotom 90° v levo. Pod štiri blazine, ki so postavljene naravnost, dodamo štiri okvirje švedske skrinje. Otrok se na začetku prve blazine uleže na trebuh in se splazi pod okvirjema. Ko blazine zavijejo v desno, se začne kotaliti tako, da napne stabilizacijske mišice trupa – roke in noge mora imeti ves čas dvignjene od podlage. Po dveh blazinah ponovi plazenje pod okvirji in nato se kotali še v levo.
  - Vzravnavo v sed iz leže na hrbtu: Nalogo otrok prikaže na tanki blazini. Pri tem leži na hrbtu s pokrčenimi koleno. Kot v kolenih je 90°. Roki prekriža na prsih. Trup dvigne do kota 40° in se počasi spusti nazaj na blazino. Vajo ponovi desetkrat.
- Slalom okoli stožcev vzvratno: Na razdalji 10 m naj stoji šest stožcev. Stožce poljubne višine postavimo cikcak tako, da razdalja med njimi ni konstantna. Otrok teče vzvratno okoli stožcev s hitrostjo, ki jo lahko nadzira.
- Preval naprej: Nalogo otrok prikaže na tanki blazini. Otrok samostojno naredi preval naprej. Roke položi na tla v širini ramenskega obroča, opira se na cele dlani, prsti so obrnjeni naprej in razprostrti. V trenutku, ko se prevale čez glavo, vso telesno težo nosijo roke – glava se skoraj ne sme dotikati tal. Pri izvedbi prevala naprej morajo biti noge popolnoma skrčene, hrbtenica čim bolj usločena, glava pa močno predklonjena. Taka drža omogoča dovolj hitro in tekoče vrtenje telesa. V zaključnem delu prevala naj roke vedno pritegnejo goleni k telesu. Na ta način zagotovimo povsem sključeno držo telesa in nagib trupa naprej, kar vse omogoča uspešnejše postavljanje na noge v zaključnem delu prevala.
- Sonožno preskakovanje stožcev cikcak (levo-desno): V vrsto postavimo 20 nizkih stožcev (višina 10–15 cm) tako, da je razdalja med njimi 20 cm.



Otrok desetkrat zaporedoma in povezano (brez vmesnih prekinitev) bočno sonožno preskoči stožce. Med enim in drugim preskokom je lahko ritmični medskok.

- Oklepanje žrdi (6 s): Kovinsko žrd je treba obvezno zavarovati, in sicer tako, da ob vznožju postavimo blazine. Poleg tega se mora učitelj prepričati, da je žrd stabilna. Tam, kjer ni žrdi, je nalogo mogoče opraviti tudi na debelejši viseči vrvi. Spodnji konec je treba dobro obtežiti, da ne niha. Otrok se oklene žrdi z rokami in nogami ter zadrži položaj vsaj 6 s, ne da bi stopil na tla.
- Hoja po gredi bočno: Gred postavimo v prostor in jo z vseh strani zavarujemo z blazinami. Otrok stopi na gred na njenem začetku in nato previdno hodi po njej bočno do konca. Z odročenjem si lahko pomaga pri ohranjanju ravnotežja.

## Met žogice v cilj

### Izvedba

Z razdalje 5 m je treba desetkrat zaporedoma vreči teniško žogico v košarkarsko tablo. Uporabimo lahko tudi drugo podobno žogico. Razdaljo 5 m odmerimo od točke na tleh, kamor pade navpičnica s košarkarske table. Če nimamo košarkarske table, narišemo na steno pravokotnik enake velikosti. Višina pravokotnika naj ustreza višini košarkarske table.

Če je otrok tablo zadel vsaj šestkrat, je nalogo uspešno opravil. Šteje tudi zadetek košarkarskega obroča ali mrežice. Dovoljeni so le meti z eno roko z zamahom zgoraj (pokrčena roka zamahne nazaj nekoliko višje in stran od rame).

## Potiskanje škatel

Na tla postavimo štiri škatle za čevlje eno vrh druge.

### Izvedba

Otrok mora v stoji na eni nogi s počasnim gibanjem s kupa štirih škatel s stopalom eno po eno zriniti tri škatle. Otrok se postavi v stoji na eni nogi in počasi s kupa potisne zgornjo škatlo, nato srednji dve in nato še spodnjo. Pri tem vmes ne sme stopiti na tla, niti ne sme s kupa potisniti dveh škatel naenkrat. Vajo ponovi še z drugo nogo. Nalogo otrok opravlja bos, v nogavicah ali mehkih telovadnih copatih.



## Dotikanje stožcev s stopalom v stoji na eni nogi

Na tla v ravni vrsti postavimo štiri stožce. Razmik med stožci naj bo približno 5 cm.

### Izvedba

Otrok se postavi v stoji na eni nogi pred stožce in se s stopalom zaporedoma s počasnim gibanjem dotakne vrha vsakega stožca, ne da bi pri tem stopil na tla. Vajo ponovi še z drugo nogo. Nalogo otrok opravlja bos, v nogavicah ali mehkih telovadnih copatih.



## Pohodništvo – dva izleta

### Izvedba

Otrok opravi dva izleta: enega jeseni in enega spomladi. Hodilna obremenitev naj se stopnjuje oziroma naj bo višja kot v prvem razredu.



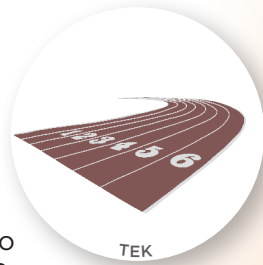
## 2. RAZRED > IZVEDBA NALOG > IZBIRNE NALOGE

## Štafetni tek ALI tek na 200 m

### Izvedba

- Štafetni tek: Otroke razdelimo v skupine s petimi člani. Na štartu stojita dva otroka, medtem ko v prvem, drugem in tretjem kotu stadiona ali igrišča v naravi čaka po en otrok. Začne eden izmed dveh otrok, ki stojita na štartu. V roki ima štafetno palico (lahko tudi leseno palico, žogico ali kaj podobnega). Po 100 m preda pripomoček naslednjemu članu skupine in počaka na mestu, da pripomoček prepotuje cel krog okrog stadiona. Nato teče še drugič. Ko vsi člani dvakrat pretečejo po 100 m oziroma ko pripomoček prepotuje 1000 m, je naloga opravljena. Vsaka skupina mora preteči dva kroga in pol na 400-metrskem atletskem stadionu oziroma 1000 m. Vsak posameznik dvakrat preteče 100 m. Nalogo izvajajo v obliki štafetnega teka.

Razdalja namenoma ni daljša, seveda pa lahko otroci razdaljo pretečejo večkrat (daljša skupna razdalja) ali štafetni tek ponovijo večkrat –



poskusimo jih motivirati na način, da skupina izboljšuje svoj čas na določeni razdalji (ne da preteče vedno več).

- Tek na 200 m: Tekiška steza je lahko na atletskem stadionu ali kje v naravi. Otroci lahko tečejo posamično, v parih, trojkah ali večjih skupinah. Četudi tečejo v parih ali skupinah, ni pomembno, kdo je prvi priteknel na cilj. Pomembno je zdržati v teku 200 m. Časa ne merimo. Med tekom naj otrok ne hodi ali celo počiva. Med vadbo otroke navajamo, da izberejo takšno hitrost, da bodo predpisano razdaljo res lahko pretekli.

## Osnovni odboji z loparji na mestu

Za izvajanje naloge in predvaj je treba zagotoviti dovolj prostora za otroke. Pri samostojnih odbojih so vadeči osredotočeni na svojo žogico, ki jo odbijajo, in težje spremljajo gibanje drugih vadečih. Vadečim je treba zagotoviti prostor v velikosti vsaj 4 krat 4 m. Otroci, ki imajo težave, naj uporabijo krajši lopar.



### Izvedba

Otrok z osnovnim odbojem od spodaj ali od zgoraj sam odbije žogico z loparjem petkrat zaporedoma brez napake ali v paru odbije petkrat brez napake na način, da mu partner žogico podaja z roko. Pri nalogi se uporabi lopar katerega koli športa z loparji. Namesto žogice se lahko uporabi tudi drugi predmet (balon, cofki, mehkejša oz. počasnejša žoga ...), ki upočasni hitrost leta.

Vajo lahko otrok opravi tudi s palico (hokej, dvoranski hokej) in žogico. Nalogo prilagodimo na način, da si učenec žogico podaja ob steno na razdalji 3 m ter ob tem ohranja kontrolo na način, da mu žogica ne uide iz prostora v velikosti 3 krat 3 m.

## Rolanje ali drsanje ali kotalkanje

Progo za preverjanje izvedbe naloge je treba postaviti skladno z varnostnimi priporočili (gladka in čista površina brez izboklin ali vdrtin). Proga naj bo dolga vsaj 30 m. Prostor, na katerem postavimo poligon, je seveda lahko tudi večji. Če je prostor manjši, pripravimo poligon tako, da otrok spuščanje in vstajanje med vožnjo ter vožnjo v položaju lastovke



opravlja med vožnjo na izhodišče. Otrok lahko začne izvajati nalogo, ko je njegov predhodnik nalogo zaključil, se varno ustavil in umaknil s proge.

### Izvedba

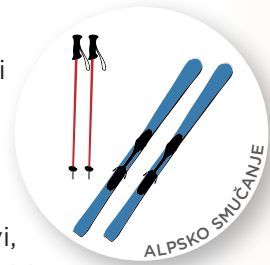
Otrok mora opraviti eno za drugo naslednje tri gibalne naloge:

- vožnja naprej 10 m, obrat za 180°, vožnja vzvratno 10 m, ponoven obrat v vožnjo naprej,
- spuščanje in vstajanje med vožnjo (počep in vstajanje) trikrat,
- vožnja v položaju lastovke (5 m) ali poskok.

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

## Alpsko smučanje

Progo za preverjanje izvedbe naloge je treba postaviti skladno s soglasjem upravljavca smučišča, posebno pozornost moramo nameniti varnosti. Proga naj bo odmaknjena od ostalih smučarjev, preprečiti moramo možnost, da bi drugi smučarji zapeljali na progo. Iztek naj bo varen (dovolj dolg, da se otrok lahko varno ustavi, konča naj se z ravnino). Otrok lahko začne izvajati nalogo, ko je njegov predhodnik nalogo zaključil, se varno ustavil in umaknil iz izteka. Pred izvedbo naloge se morajo otroci ustrezno ogreti. Med ogrevanje sodi tudi nekaj voženj po progi in ne le ogrevanje v izteku proge.



### Izvedba

Na blagi strmini (manj strm teren, ki mora biti prilagojen znanju smučanja otrok) mora otrok v slalomu presmučati progo, ki je sestavljena iz šestih količkov. Postavitev količkov in razdalja med njimi naj omogočata otroku ritmično vijuganje. Otrok lahko prevozi postavljeno »progo« v poljubni tehniki (smučarski loki s klinastim zavojem (klinasti loki), osnovni zavoj, osnovno vijuganje). Na koncu se uspešno zaustavi. Otrok je nalogo opravil, če je s kontrolirano hitrostjo uspešno presmučal progo, ne da bi padel ali se ustavil. Nalogo lahko zamenjamo s hojo in tekom na smučeh na razdalji 1 km. Otrok sam nosi smuči (v naročju ali na rami).

## Kolesarjenje

Na tla narišemo osmico, pri kateri je polmer enega kroga približno 3 m. Učenec je nalogo uspešno opravil, če je vsaj dvakrat prevozil osmico, ne da bi stopil na tla, bistveno spremenil smer ali celo padel.

Pri tem otrok uporablja ustrezno zaščitno opremo (čelada).

Opis izvedbe in ostalih podrobnosti je v poglavju Kolesarjenje za prvi razred.



## PREDVAJE, DODATNE VAJE > OBVEZNE NALOGE

### Naloge v poligonu

#### Izmenično plazenje in kotaljenje

- Vlečenje z rokami po klopi: Klop postavimo v prostor. Iz varnostnih razlogov moramo otroke opozarjati, da lahko naslednji začne opravljati nalogo šele, ko prvi pride do konca. Otrok se uleže na trebuh na začetek klopi in se z rokami vleče po trebuhu do konca. Priporočljivo je, da ima majico brez tiska spredaj.
- Plazenje pod okvirji švedske skrinje: Zaporedno postavimo štiri tanke blazine vzdolž, pod njih pa damo tri okvirje švedske skrinje. Lesene dele obvezno skrijemo pod blazine, da ne pride do poškodb. Otrok se splazi po blazinah pod okvirji tako, da ima trebuh ves čas v stiku s podlago.
- \* Dvig ene roke in nasprotno noge v leži na trebuhu: Nalogo otrok izvede na tanki blazini. Otrok se uleže na trebuh in dvigne eno roko ter nasprotno nogo od tal. Položaj ohranja 5 s. Naredi vsaj tri ponovitve z enim parom okončin in vsaj tri z drugim parom. Med izvajanjem mora biti napeto celo telo.
- Dvig ene roke in nasprotno noge v leži na hrbtu: Nalogo otrok izvede na tanki blazini. Otrok se uleže na hrbet in dvigne eno roko ter nasprotno nogo od tal. Položaj ohranja 5 s. Naredi vsaj tri ponovitve z enim parom okončin in vsaj tri z drugim parom. Med izvajanjem mora biti napeto celo telo.
- Dvig rok in nog od tal v leži na trebuhu: Nalogo otrok izvede na tanki blazini. Otrok se uleže na trebuh in dvigne od tal obe roki ter obe nogi. Položaj ohranja 5 s. Naredi vsaj tri ponovitve. Med izvajanjem mora biti napeto celo telo.

- \* Dvig rok in nog od tal v leži na hrbtu: Nalogo otrok izvede na tanki blazini. Otrok se uleže na hrbet in dvigne od tal obe roki ter obe nogi. Položaj ohranja 5 s. Naredi vsaj tri ponovitve. Med izvajanjem mora biti napeto celo telo.
- \* Kotaljenje po klančini: Odrivno desko obložimo s tankimi blazinami. Na koncu klančine zaporedno postavimo še vsaj dve blazini vzdolž. Otrok se uleže na hrbet na vrh klančine in dvigne roke ter noge od tal. Kotali se kontrolirano, okončin pa v nobenem trenutku ne spusti na tla. Ves čas ohranja napeto telo in iztegnjene roke ter noge.
- \* Kotaljenje vzdolž ene blazine: Nalogo otrok izvede na tanki blazini. Otrok se uleže na hrbet na začetku blazine in dvigne roke ter noge od tal. Kotali se počasi, okončin pa v nobenem trenutku ne spusti na tla. Ves čas ohranja napeto telo in iztegnjene roke ter noge.
- Bočno lazenje (1. razred) in pripadajoče predvaje.

Predvaje, označene z \*, so primerne tudi za končno nalogo »Vzravnavo v sed iz leže na hrbtu«.

#### Slalom vzvratno okoli stožcev

- Slalom okoli stožcev (gibanje naprej).

#### Preval naprej

- Zibanje po okroglem hrbtu: Nalogo otrok izvede na tanki blazini tako, da se uleže na hrbet, se prime za goleni in se ziba po okroglem hrbtu naprej in nazaj.
- Zibanje po okroglem hrbtu s postavitvijo stopal na tla: Nalogo otrok izvede na tanki blazini. V sedu ima noge lahko na tleh, kar bo zanj lažje. Otrok se usede na blazino. Prime se za goleni in se zaziba po okroglem hrbtu nazaj in naprej ter postavi stopala na tla.
- Zibanje po okroglem hrbtu z vstajanjem v čep: Nalogo otrok izvede na tanki blazini. V sedu in čepu ima noge lahko na tleh, kar bo zanj lažje. Otrok se usede na blazino. Prime se za goleni in se zaziba po okroglem hrbtu nazaj in naprej ter počepne.
- Zibanje po okroglem hrbtu z vstajanjem: Nalogo otrok izvede na tanki blazini. V sedu in stoji ima noge lahko na tleh, kar bo zanj lažje. Otrok se usede na blazino. Prime se za goleni in se zaziba po okroglem hrbtu nazaj in naprej ter vstane in odroči.
- Preval naprej po klančini: Odrivno desko obložimo s tankimi blazinami. Na koncu klančine postavimo še vsaj eno blazino vzdolž. Otrok počepne

na vrhu klančine in dlani položi na podlago pred noge v širini ramen. Odrine se z nogami, dvigne boke in pokrči roke ter se povalja preko zatilja po okroglem hrbtu. Preval zaključi v stoji snožno.

### Sonožno preskakovanje stožcev cikcak (levo-desno)

- Sonožni poskoki na mestu: Otrok sonožno na mestu poskoči desetkrat. Opozarjamo ga, naj skače po prstih, naj bodo kontaktni časi čim krajši in krčenje v kolenih minimalno.
- Sonožni poskoki v gibanju naprej: Otrok sonožno poskoči desetkrat tako, da se pomika za pol stopala naprej. Opozarjamo ga, naj skače po prstih, naj bodo kontaktni časi čim krajši in krčenje v kolenih minimalno.
- Preskakovanje dolge kolebnice bočno: Dva učitelja primeta vsak svoj konec dolge kolebnice. Hkrati jo začneta vrteti v isto smer — počasi in enakomerno. Otrok se postavi na sredino kolebnice, levo ali desno od te tako, da se je dotika z nogami. Poizkusi čim večkrat preskočiti kolebnico bočno.
- Preskakovanje dolge kolebnice naprej: Dva učitelja primeta vsak svoj konec dolge kolebnice. Hkrati jo začneta vrteti v isto smer — počasi in enakomerno. Otrok se postavi pred sredino kolebnice tako, da se je dotika z nogami. Poizkusi čim večkrat preskočiti kolebnico naprej.
- Sonožni poskoki cikcak (levo-desno) (1. razred) in pripadajoče predvaje.

### Oklepanje žrdi (6 s)

- Vesa na klopi: Klop na eni strani pritrdimo na letvenik, na drugi pa jo položimo na švedsko skrinjo. Višina klopi (oddaljenost od blazin) naj bo približno 1 m. Tla pod orodjem je treba obvezno zavarovati z debelimi blazinami. Otrok se oklene klopi z rokami in nogami ter visi v tem položaju 10 sekund.
- Vesa v zgibi na drogu: Drog obesimo na letvenik. Pod drog postavimo stabilen stol/malo skrinjo ali kaj podobnega, da se lahko otrok sam prime za drog. Otrok se z viličastim podprijemom prime za drog tako, da ima brado nad drogom in se z njo droga ne dotika. Visi s pokrčenimi rokami vsaj 3 sekunde. Naredi vsaj tri ponovitve.
- Izmenično plazenje in kotaljenje ter pripadajoče predvaje.

### Hoja po gredi bočno

- Hoja po črti naprej.
- Hoja po črti naprej z zaprtimi očmi.

- Hoja po črti bočno.
- Hoja po črti vzvratno.
- Hoja po gredi naprej.

### Potiskanje škatel

- Dotikanje stožcev z rokami v predklonu na eni nogi.
- Sezuvanje in obuvanje copata v stoji na eni nogi.
- Potiskanje žoge čez vrstico levo-desno.

## PREDVAJE, DODATNE VAJE > IZBIRNE NALOGE

### Štafetni tek ALI tek na 200 m

#### Štafetni tek

- Različne oblike lovljenja.
- Elementarne tekalne igre — npr. šprinti iz kota v kot (igra »dnevi v tednu«): Otroke razdelimo v štiri skupine. Vsaka se postavi v svoj kot telovadnice in dobi ime po dnevu v tednu. Na učiteljev znak (zakliče dva dneva v tednu) dve skupini zamenjata svoji mesti. Pred menjavo člani skupin dvignejo roke, da vedo, s kom se morajo zamenjati. Pozneje vsi otroci počepnejo, se usedejo, uležejo ...
- Šprinti na razdaljah 20 m in 30 m: S kredo/lepilnim trakom označimo štartno in ciljno črto. Za ciljno črto morajo imeti vadeči še vsaj 15 m prostora za iztek. Nalogo lahko izvajajo posamično, v parih, trojkah ali večjih skupinah. Kateri način izvedbe izberemo, je odvisno od stopnje učnega procesa (če gre za podajanje novih vsebin, je smiselno, da vajo izvede vsak sam) in ciljne strukture — če želimo vadečim predstaviti tekmovalno aktivnost, je ustrezno delo v parih ali skupinah; če pa želimo poudariti posameznikov in/ali skupinski napredek ter se izogniti neposrednemu primerjanju, je priporočljivo, da nalogo izvede vsak otrok posebej (ostali člani skupine pa imajo lahko druge vloge, če gre za sodelovalno učenje). Otrok se postavi v dogovorjeni izhodiščni položaj in na znak čim hitreje preteče prvič 20 m, drugič 30 m, tretjič spet 20 m in četrtič 30 m. Za ciljno črto se obvezno izteče. Za izhodiščni položaj lahko izberemo običajno stoji ali pa visoki štart, pri katerem postavi otrok odzivno nogo do štartne črte. Stopalo zamašne noge je od odzivne oddaljeno približno eno stopalo. Obe nogi sta rahlo pokrčeni v

kolenih. Spredaj je nasprotna roka (če je odzivna noga desna, je spredaj leva roka). Pogled je usmerjen v tla, nekaj metrov pred štartno črto. Pri visokem štartu sta le dve povelji, in sicer »na mesta«, ko se vadeči postavi v opisani položaj, in »hop« — štart.

- Šprinti na razdaljah 15 m in 20 m z vračanjem v počasnem teku: S kredo/lepilnim trakom označimo štartno in ciljno črto. Za ciljno črto morajo imeti vadeči še vsaj 15 m prostora za iztek! Nalogo lahko izvajajo posamično ali v parih. Kateri način izvedbe izberemo, je odvisno predvsem od ciljne strukture — če želimo vadečim predstaviti tekmovalno aktivnost, je ustrezno delo v parih; če pa želimo poudariti posameznikov napredek ter se izogniti neposrednemu primerjanju, je priporočljivo, da nalogo izvede vsak otrok posebej. Otrok se postavi v dogovorjeni izhodiščni položaj in na znak čim hitreje preteče prvič 15 m, drugič 20 m, tretjič spet 15 m in četrtič 20 m. Za ciljno črto se obvezno izteče in vztraja v počasnem teku nazaj do štartne črte. Za izhodišči položaj lahko izberemo običajno stoji ali pa visoki štart, pri katerem postavi otrok odzivno nogo do štartne črte. Stopalo zamašne noge je od odzivne oddaljeno približno eno stopalo. Obe nogi sta rahlo pokrčeni v kolenih. Spredaj je nasprotna roka (če je odzivna noga desna, je spredaj leva roka). Pogled je usmerjen v tla, nekaj metrov pred štartno črto. Pri visokem štartu sta le dve povelji, in sicer »na mesta«, ko se vadeči postavi v opisani položaj, in »hop« — štart.

## Tek na 200 m

- Hoja navkreber.
- Izmenjavanje teka in hoje I: Tekaška steza je lahko na atletskem stadionu ali kje v naravi. Otroci lahko tečejo posamično, v parih, trojkah ali večjih skupinah. Četudi tečejo v parih ali skupinah, ni pomembno, kdo je prvi pritekel na cilj. Pomembno je opraviti zadano nalogo do konca. Otrok v zmernem tempu preteče 100 m, nato 100 m prehodi, ponovno 100 m teče in nazadnje 100 m hodi. Otroke opozarjamo, naj se ne zaganjajo, naj bo tempo res zmeren in enakomeren. Prvič naj naredijo en tak krog, naslednjič lahko že dva.
- Izmenjavanje teka in hoje II: Tekaška steza je lahko na atletskem stadionu ali kje v naravi. Otroci lahko tečejo posamično, v parih, trojkah ali večjih skupinah. Četudi tečejo v parih ali skupinah, ni pomembno, kdo je prvi pritekel na cilj. Pomembno je opraviti zadano nalogo do konca. Otrok v zmernem tempu preteče 150 m, nato 100 m prehodi in ponovno teče 150 m. Otroke opozarjamo, naj se ne zaganjajo, naj bo tempo res zmeren in enakomeren. Prvič naj naredijo en tak krog, naslednjič lahko že dva.

- Izmenjavanje teka in hoje III: Tekaška steza je lahko na atletskem stadionu ali kje v naravi. Otroci lahko tečejo posamično, v parih, trojkah ali večjih skupinah. Četudi tečejo v parih ali skupinah, ni pomembno, kdo je prvi pritekel na cilj. Pomembno je opraviti zadano nalogo do konca. Otrok v zmernem tempu preteče 100 m, nato 50 m prehodi, ponovno 100 m teče, 50 m hodi itn., dokler ne opravi 800 m ali dveh krogov na atletskem stadionu. Otroka opozarjamo, naj se ne zaganja, naj bo tempo res zmeren in enakomeren.

## Osnovni odboji z loparji na mestu

Učenje osnovnih odbojev z loparjem zajema:

- Prikaz drže loparja.
- Ohranjaje okroglih predmetov na loparju na mestu.
- Ohranjaje okroglih predmetov na loparju v različnih oblikah gibanja naprej, nazaj, vstran ...
- Otrok sam odbija balon, cofek oz. kateri drugi predmet, ki upočasnji hitrost.
- Otrok sam odbija žogico z vmesnim odbojem žogice od tal (tenis in namizni tenis).
- Otrok odbija žogice, balone nazaj otroku, ki mu jih podaja z roko na razdalji 2 metrov.

## Alpsko smučanje

Učenje smučanja se ne začne na snegu, temveč mnogo prej. Pri učenju smučanja, podobno kot tudi sicer, upoštevamo pomen transferja (vpliv predhodnih izkušenj na izvajanje gibalnih spretnosti v novem kontekstu).

## Primeri vaj v telovadnici, na igrišču

Različne naloge za razvoj ravnotežja (npr. vaje na zmanjšani podporni ploskvi; vključevanje rolanja, drsanja, kolesarjenja, teka na smučeh ipd.); vključevanje vaj, ki simulirajo alpsko smučanje (tek slalom med stožci, rolanje med stožci). Vaje oziroma igre za razvoj moči nog in trebušnih ter hrbtnih mišic (stabilizatorji trupa) kot npr. lazenja, plazenja, plezanja, potiskanja, vlečenja, skoki. Primeri različnih vaj lazenj, plazenj, plezanj, potiskanj, vlečenj so opisani pri opisih vaj na poligonu in jih lahko smiselno uporabimo tudi pri alpskem smučanju.

Telesno slabo pripravljen otrok se pri smučanju hitreje utruji in posledično počasneje napreduje. Hkrati je dovzetnejši za poškodbe. Telesna priprava se ne začne nekaj dni pred alpskim smučanjem, temveč mora biti smiselno vključena v vadbo celo leto. Če športnovzgojni proces v šoli in izvajanje programa Zlati sonček potekata skladno z načelom postopnosti in poudarkom na procesu, bo otrok ustrezno telesno pripravljenost razvijal med rednimi urami športne vzgoje/športa v šoli in izvajanjem programa Zlati sonček.

Izvedba dejavnosti, pri katerih se pojavljata rušenje in vzpostavljanje ravnotežnega položaja; naloge za razvoj koordinacije; naloge, ki po načinu gibanja spominjajo na alpsko smučanje ...; omogočajo otroku hitrejšo napredovanje na snegu.

### **Prilagajanje na opremo («na suhem», na snegu)**

Smučarska oprema je nekaj, s čimer se otrok dnevno ne srečuje, zato naj se s smučarsko opremo seznanji že pred odhodom na smučišče.

#### ***Pred odhodom na sneg***

- Čelada, očala: Čelada varuje glavo, a le, če je pravilno nameščena, zapeta in ustrezne velikosti. Pravilno nameščanje čelade in smučarskih očal lahko vključimo v različne štafetne igre, kjer je ena od nalog tudi ne čim hitrejša, temveč pravilna namestitev čelade in očal.
- Smučarski čevlji: Otrok naj se nauči pravilno obuti smučarske čevlje (če lahko, naj jih zapne sam, učitelj pa mora nujno preveriti ustreznost tega). V smučarskih čevljih naj najprej hodi, da se privadi na drugačen način gibanja. Primerne in zanimive vaje so še stopanje na prste in na pete v smučarskem čevlju, sonožni poskoki v različne smeri, igre lovljenja v smučarskih čevljih.
- Podaljšano stopalo: Nujno je tudi prilagajanje na podaljšano stopalo, kar lahko storimo z improviziranimi smučmi, ki jih lahko izdelamo iz trdega kartona ali podobnega materiala. Otrok se s tem uči gibanja s podaljšanimi stopali, kar začetniku predstavlja veliko težavo. Otrok lahko z improviziranimi smučmi hodi/drsa po ravnem naprej, nazaj, hodi s spreminjanjem smeri.
- Smučarske palice: Tudi uporabe palic začnemo otroka učiti najprej v telovadnici. Najprej naučimo pravilne drže palic (uporaba paščka, prijem palic). Na konice smučarskih palic namestimo žogice za tenis in palice uporabimo kot pripomoček pri različnih tekalnih igrah, štafetnih igrah.

### ***Na snegu***

- Prilagajanje na smučarski čevelj (hoja, hoja s poudarjenim odzivom, hoja zadenjsko, visoko dvigovanje kolen, hoja po prstih, petah, tek, poskoki ...).
- Prilagajanje na podaljšano stopalo, na drsenje (hoja na smučeh brez uporabe palic, prestopanje na mestu levo, desno, prestopanje okoli lastne osi (okoli repov, okoli krivin). Igre za prilagajanje na opremo in na sneg. Igre vlečenja in potiskanja (vzpostavljanje ustreznega ravnotežnega položaja) kot npr. vlečenje v parih, potiskanje v parih.

### **Učenje smučanja**

Pred začetkom učenja smučanja moramo otrokom pustiti, da se naužijejo novega okolja (se igrajo na snegu, kepajo, delajo skulpture).

Večino vaj in iger, ki smo jih izvajali kot predpripravo na sneg, lahko ponovimo in uporabimo tudi na snegu. Učenje smučanja mora biti za otroka igra, s katero bo postopno usvojil vse potrebne elemente. Med učenje smučanja vključimo učenje vožnje z vlečnico/sedežnico, vstajanje po padcu, vzpenjanje, vaje drsenja, prve spremembe smeri, vaje za prenos težišča z višjega v nižji položaj in seveda koordiniran zavoj.

## 3. RAZRED > IZVEDBA NALOG > OBVEZNE NALOGE

### Poligon

#### Izvedba

Poligon je sestavljen iz naslednjih nalog:

- Plezanje po žrdi: Cilj označimo z ozkim barvastim izolirnim trakom na točki, ki je 3 m oddaljena od tal. Tam, kjer ni žrdi, je nalogo mogoče opraviti tudi na debelejši viseči vrvi. Seveda je plezanje po vrvi nekoliko težje, sploh pa je spodnji konec vrvi treba dobro obtežiti, da se ne zvija ter da ne niha sem in tja. Pod plezali morajo biti vedno podložene blazine. Pri otrocih, ki imajo zelo malo moči v rokah, mora učitelj stati v neposredni bližini, da lahko po potrebi posreduje (jih ujame). Po žrdi je treba preplezati 3 m visoko. Otrok je nalogo uspešno opravil, če je preplezal do cilja, se ga z roko dotaknil in se nato nadzorovano spustil na tla. Posebno pozornost je treba posvetiti spuščanju, da ne pride do trdega pristanka in poškodbe.
- Hoja po gredi vzvratno: Gred postavimo v prostor in jo z vseh strani zavarujemo z blazinami. Otrok stopi na nizko gred na njenem začetku in nato previdno hodi po njej vzvratno do konca. Z odročenjem si lahko pomaga pri ohranjanju ravnotežja. Če ima otrok velike težave, mu lahko na začetku nudimo oporo s prijemom za roko.
- Povezana prevala naprej ALI preval nazaj
  - Povezana prevala naprej: V prostor zaporedno postavimo tri tanke blazine vzdolž. Učitelj mora biti pozoren, da se blazine ne razmaknejo. Treba je povezati dva prevala naprej, enega za drugim. Otrok je nalogo opravil, če je samostojno naredil dva prevala in si pri vstajanju ni pomagal na način, da bi se z rokami odrinil od podlage.
  - Preval nazaj: Nalogo otrok prikaže na tanki blazini. Iz opore čepno sede na tla čim bližje petam in se v povsem skrčenem položaju z močno predklonjeno glavo povalja nazaj preko hrbta. Brž ko sede, skrči lahti in nastavi dlani, da se lahko preko njih prevali do opore čepno. V izvedbi so najpomembnejši poudarki: sunkovit priteg kolen na prsi, takoj ko sedemo; pravilno in čvrsto opiranje z lahtmi v drugem delu prevala, ki ga zagotovimo s postavitvijo dlani na tla ob glavi v višini ramen in s palci ob ušesih; povsem skrčena drža telesa z močno usločenim hrbtom.



- Izmenični sonožni in enonožni poskoki ALI enonožni poskoki po koordinacijski lestvi
  - Izmenični sonožni in enonožni poskoki: Za izvajanje te naloge lahko uporabimo obroče ali koordinacijsko lestev. Če se odločimo za koordinacijsko lestev, ki naj bo dolga približno 4,5 m, jo razprostremo na tleh. Če nimamo koordinacijske lestve, jo lahko preprosto izdelamo s pomočjo širšega lepilnega traku. Na tla nalepimo dve vzporedni črti (dolžina 4,5 m, širina 50 cm) in na vsakih 50 cm nalepimo krajšo prečno črto — da dobimo devet kvadratov. Na zunanjih površinah lahko namesto traku uporabimo tudi kredo. Devet obročev pa postavimo na tla zaporedno tako, da je razdalja med središči krožnic (obročev) 80 cm. Poskoki si morajo slediti v naslednjem vrstnem redu: sonožni, na desno nogo, sonožni, na levo nogo, sonožni, na desno nogo itn. Skoki morajo biti elastični in povezani, otrok se mora odrivati predvsem s sprednjim delom stopal. V obeh primerih mora narediti deset povezanih poskokov.
  - Enonožni poskoki po koordinacijski lestvi: Za izvajanje te naloge lahko uporabimo obroče ali koordinacijsko lestev. Če se odločimo za koordinacijsko lestev, ki naj bo dolga približno 4,5 m, jo razprostremo na tleh. Če nimamo koordinacijske lestve, jo lahko preprosto izdelamo s pomočjo širšega lepilnega traku. Na tla nalepimo dve vzporedni črti (dolžina 4,5 m, širina 50 cm) in na vsakih 50 cm nalepimo krajšo prečno črto — da dobimo devet kvadratov. Na zunanjih površinah lahko namesto traku uporabimo tudi kredo. Devet obročev pa postavimo na tla zaporedno tako, da je razdalja med središči krožnic (obročev) 80 cm. Otrok mora narediti deset povezanih enonožnih poskokov — najprej po desni nogi, nato še po levi. Skoki morajo biti elastični in povezani, otrok se mora odrivati predvsem s sprednjim delom stopal.
- Slalom okoli stožcev s prisunskimi koraki: Na razdalji 10 m naj stoji šest stožcev. Stožce poljubne višine postavimo cikcak tako, da razdalja med njimi ni konstantna. Od navidezne sredinske črte naj bodo oddaljeni vsaj 3 m. Otrok se s prisunskimi koraki giblje bočno okoli stožcev s hitrostjo, ki jo lahko nadzira.
- Lazenje v opori ležno zadaj vzvratno: Za to nalogo potrebujemo le trdno, ravno, gladko površino. S kredo/lepilnim trakom/klobučki označimo začetek in konec naloge — razdalja med njima naj bo 15 m. Poskrbimo, da je prostor med štartom in ciljem prazen, ker se otrok giblje vzvratno. Potrebujemo še klobučke — vsakemu otroku damo enega na trebuh. Otrok mora v opori ležno zadaj z gibanjem vzvratno premagati razdaljo 15 m. Na trebuhu nosi klobuček, ki ga mora varno prenesti od štarta do cilja (ne da bi mu padel na tla).



## Spretnostna naloga z žogo

Pri spretnostni nalogi z žogo uporabljamo gumijasto ali plastično žogo s premerom 46–50 cm. Izberemo trdo (zidano) steno, ker se na njej žoga bolje odbija. Nihajoča ali tresočna stena ni primerna. Pomembno je, da imamo na razpolago čim več žog (ena žoga na par), vadbo pa organiziramo tako, da bodo otroci lahko čim večkrat ponovili predvidene mete. Učinek vadbe je premo sorazmeren številu ponovitev. Metanje oz. podajanje žoge naj otroci vadijo tudi s »slabšo« roko (desničarji z levo, levičarji pa z desno).

### Izvedba

Pred izvedbo vaje 2 m od navpične stene narišemo na tla črto. Učenec stopi za črto in meče žogo v steno ter odbito žogo lovi. Dovoljeni so le enoročni meti z zamahom roke ob rami. Učenci žogo lovijo z obema rokama, pri tem se lahko pomikajo levo ali desno, ne smejo pa prestopiti črte, ki označuje razdaljo od stene. Učenec je nalogo uspešno opravil, če je desetkrat zaporedoma žogo podal v steno in jo ujel na predpisani način.

## Hoja po vrvi s klobučkom

Pred izvedbo hoje po vrvi s klobučkom na tla postavimo okvir skrinje. Na vsako stran okvirja nato v ravni liniji postavimo po eno kolebnico. Otrok si na glavo postavi klobuček ter ga poskuša prenesti v hoji po vrvi na skrinjo in nato sestopiti s skrinje na drugo vrv ter ga prenesti do konca vrvi. Med izvedbo otrok ne sme stopiti z vrvice ali skrinje na tla, med hojo pa mu klobuček ne sme pasti na tla. Nalogo otrok opravlja bos, v nogavicah ali mehkih telovadnih copatih.

## Lovljenje žoge na vrvi

Na tla položimo petmetrsko vrv, ki naj bo debeline 8–15 mm, in na njej označimo razdaljo 3 m tako, da jo prevežemo z drugo vrvico ali pravokotno nanjo položimo kolebnico. Otrok hodi po vrvi. Ko prehodi 3 m, mu učitelj soročno poda odbojgarsko žogo v višini prsi. Otrok mora žogo soročno ujeti, ne da bi pri tem stopil z vrvi, hoditi z žogo do konca vrvi in jo vročiti učitelju. Nalogo otrok opravlja bos, v nogavicah ali mehkih telovadnih copatih.



NALOGA Z ŽOGO



RAVNOTEŽNA NALOGA



RAVNOTEŽNA NALOGA

## Pohodništvo — dva izleta

Otrok opravi dva izleta: enega jeseni in enega spomladi. Hodilna obremenitev naj bo višja kot v drugem razredu.

Opis izvedbe in ostale podrobnosti so opisani v poglavju Izleti za prvi razred.

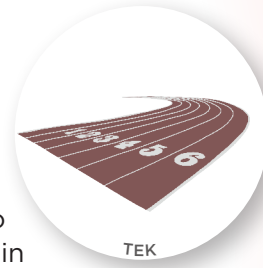


POHODNIŠTVO – 2 IZLETA

## 3. RAZRED > IZVEDBA NALOG > IZBIRNE NALOGE

### Štafetni tek ALI tek na 300 m

- Štafetni tek: Otroke razdelimo v skupine s tremi člani. Na startu stojita dva otroka, medtem ko v nasprotnem kotu stadiona čaka en otrok. Začne eden izmed dveh otrok, ki stojita na startu. V roki ima štafetno palico (lahko tudi leseno palico, žogico ali kaj podobnega). Po 200 m preda pripomoček naslednjemu članu skupine in počaka na mestu, da pripomoček prepotuje cel krog okrog stadiona. Nato teče še drugič. Ko vsi člani dvakrat pretečejo 200 m oziroma ko pripomoček prepotuje 1200 m, je naloga opravljena. Vsaka skupina mora preteči tri kroge na 400-metrskem atletskem stadionu oziroma 1200 m. Vsak posameznik dvakrat preteče 200 m. Nalogo izvajamo v obliki štafetnega teka.
- Tek na 300 m: Tekaška steza je lahko na atletskem stadionu ali kje v naravi. Otroci lahko tečejo posamično, v parih, trojkah ali večjih skupinah. Četudi tečejo v parih ali skupinah, ni pomembno, kdo je prvi pritekkel na cilj. Pomembno je zdržati v teku 300 m oziroma preteči 300 m. Časa ne merimo. Med tekom naj otrok ne hodi ali celo počiva. Med vadbo otroke navajamo, da izberejo takšno hitrost, da bodo predpisano razdaljo res lahko pretekli.



TEK

### Obijanje žogice z loparjem v gibanju ali podajanje v paru

#### Izvedba

Odbijanje žogice z loparjem v gibanju lahko poteka na dva načina; pri prvem načinu na razdalji 12 m otrok ob hoji naprej žogico z loparjem odbije najmanj šestkrat v zrak in



NALOGA Z LOPARJI

po prehojeni razdalji ujame žogico s prosto roko; pri drugem načinu pa otrok v paru s sovrstnikom desetkrat odbije žogico z loparjem skladno s pravili športa, katerega rekvizit uporablja. Za izvedbo naloge v paru naj se uporabijo prilagojene žogice za začetnike, ki se odbijajo počasneje in so mehkejše.

Primer: žogica pri namiznem tenisu in tenisu se enkrat odbije pred odbojem, badminton žogica se ne odbije od tal. Namesto žogice se lahko uporabi tudi drugi rekvizit (balon, cofek, mehkejša oz. počasnejša žoga ...), ki upočasni hitrost žogice.

## Plavanje

### Izvedba

Učenec se odrine od stene ali skoči na noge in preplava 25 m na poljuben način. Če se test izvaja v krajših bazenih, se učenec brez dotika stene obrne v drugo smer. Pri testu lahko uporabi plavalna očala ali masko. Z opravljeno nalogo lahko dobi posebno priznanje — zlati morski konjiček.

Naloga se lahko izvede v okviru 20-urnega plavalnega tečaja.

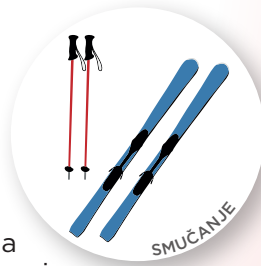


PLAVANJE

## Alpsko smučanje

V poljubni tehniki je treba presmučati progo, ki je sestavljena iz osmih količkov. Nagib terena in vrsta snega naj bosta takšna, da se smuči ne ustavljajo. Učenec je nalogo uspešno opravil, če je s kontrolirano hitrostjo presmučal progo, ne da bi se ustavil, padel ali podrl količek. Nalogo lahko nadomestimo s tekom na smučeh. Otrok zna ravnati s športno opremo. Ustrezno si zna namestiti čelado in očala. Sam obuče in zapne smučarske čevlje ter smuči. Pravilno nosi smuči. Pozna mednarodna vedenjska FIS pravila.

Opis izvedbe in ostale podrobnosti so opisane v poglavju Alpsko smučanje za drugi razred.



SMUČANJE

## Tek na smučeh

Nalogo izvedemo na krožni proggi, ki je dolga najmanj 200 m. Če te možnosti nimamo oziroma bi bila razdalja prevelika, omogočimo varno prestopanje v progo za vračanje na izhodišče.

Nalogo lahko otroci izvajajo v skupini.



TEK NA SMUČEH

## Izvedba

Otrok hodi ali teče na smučeh (klasična ali drsalna tehnika) v razdalji do 2 km. Proga naj bo pretežno ravninska z vključenim blažjim vzponom in spustom. Zna si sam zapeti smuči in namestiti palice.

Opis izvedbe in ostale podrobnosti so opisane v poglavju Tek na smučeh za prvi razred.

## Kolesarjenje

Na večjem prostoru je v sredini nameščenih pet nizkih stožcev z žogico (žogice lahko tudi odstranimo) na razdaljah: 0, 160, 315, 465, 610 cm od začetka ovire. Poligon je postavljen na sredini 280 cm širokega prostora (bela črta na vsaki strani). Otrok mora obvoziti vse ovire, ne da bi zapeljal s proge ali povozil stožec.

Trije pari deščic 60 krat 5 krat 0,8 cm so razmeščeni tako, da so pari v ravni črti in odmaknjeni med seboj po 60 cm. Med deščicami v paru je 8 cm prostora. Namesto deščic lahko uporabimo tudi črte, ki jih narišemo na tla. Otrok mora prevoziti ožino, ne da bi zapeljal izven omejenega prostora ali stopil na tla.

Naslednjo nalogo poligona otrok opravi tako, da se pelje pod oviro, ne da bi jo pri tem podrl ali zadel stožec. Stojalo je visoko 140 cm in široko 100 cm, na tleh sta dva stožca z žogicama (med sabo razmaknjena 300 cm (od sredine stožca). Otrokom, za katere je naloga prezahtevna, umaknemo stožca z žogicama in se otrok le pelje pod oviro, ne da bi jo podrl.

Kolesu zna napolniti zračnice.

Opis izvedbe in ostale podrobnosti so opisane v poglavju Kolesarjenje za prvi razred.

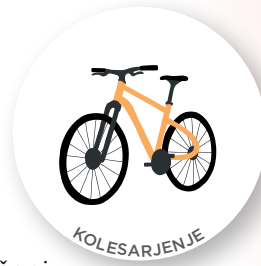
## Rolanje ali drsanje ali kotalkanje

### Izvedba

Na ustrezno velikem prostoru mora otrok opraviti eno za drugo naslednje tri gibalne naloge:

- Vožnja naravnost: 5 m.
- Limonce: 15 m.
- Vožnja naprej in vmes trikrat sonožni poskok.

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



KOLESARJENJE



ROLANJE ali DRSANJE ali KOTALKANJE

## PREDVAJE, DODATNE VAJE > OBVEZNE NALOGE

### Naloge v poligonu

#### Plezanje po žrdi

- Skleki z oporo na dvignjeni površini: Klop postavimo ob steno, da se med izvedbo vaje ne premika. Otrok se postavi v položaj opore ležno spredaj tako, da ima noge na tleh, roke pa na klopi. Naredi tri—pet sklekov. Pomembno je, da je telo ravno kot deska in pogled usmerjen v klop. Otrok opravi vsaj tri ponovitve.
- Plezanje po žrdi do višine 1,5 m in kontrolirano spuščanje.
- Oklepanje žrdi (2. razred) in pripadajoče predvaje.

#### Hoja po gredi vzvratno

- Hoja po črti naprej z zaprtimi očmi.
- Hoja po črti vzvratno.
- Hoja po koordinacijski lestvi vzvratno: Koordinacijsko lestev, ki naj bo dolga približno 4,5 m, razprostremo na tleh. Če nimamo koordinacijske lestve, jo lahko preprosto izdelamo s pomočjo širšega lepilnega traku. Na tla nalepimo dve vzporedni črti (dolžina 4,5 m, širina 50 cm) in na vsakih 50 cm nalepimo krajšo prečno črto — da dobimo devet kvadratov. Na zunanjih površinah lahko namesto traku uporabimo tudi kredo. Otrok se postavi na začetek lestve tako, da je proti njej obrnjen s hrbtom. Hodi po lestvi vzvratno. V vsak kvadrat stopi z obema nogama.
- Hoja po gredi naprej z zaprtimi očmi: Gred postavimo v prostor in jo z vseh strani zavarujemo z blazinami. Otrok stopi na gred na njenem začetku, zapre oči in previdno hodi do konca gredi. Z odročenjem si lahko pomaga pri ohranjanju ravnotežja. Glede na to, da je vaja zahtevna in je lahko nevarnejša, je nujno, da učitelj otrokom na začetku nudi oporo s prijemom za roko.

#### Povezana prevala naprej

- Preval naprej (2. razred) in pripadajoče predvaje.
- Premikanje v opori ležno spredaj bočno z vmesnimi skleki: Klop postavimo ob steno, da se med izvedbo vaje ne premika. Otrok se postavi v položaj opore ležno spredaj tako, da ima noge na tleh, roke pa na začetku klopi. Pomembno je, da je telo ravno kot deska. V opori

se počasi pomika vzdolž klopi. Ko naredi štiri korake v eno smer, sledi sklek, nato pa lazenje nadaljuje v drugo smer. Nalogo opravi, ko naredi štiri skleke. Priporočene so vsaj tri ponovitve. Učitelj naj otroka opozarja na stabilnost medenice — boki se med lazenjem ne smejo sukati.

- Plezanje po žrdi in pripadajoče predvaje.

#### Preval nazaj

- Preval nazaj na kocki: Zaporedno postavimo dve tanki blazini. Na prvo položimo polivalentno kocko. Otrok se uleže na kocko tako, da ima v stiku s podlago hrbet, vrat z glavo pa gleda čez rob. Pripravi dlani. Z učiteljevo pomočjo se povalja nazaj preko hrbtna.
- Preval nazaj po klančini: Odrivno desko obložimo s tankimi blazinami. Na koncu klančine postavimo še vsaj eno blazino vzdolž. Otrok se usede na vrh klančine in pripravi dlani k ušesom. Ko je pripravljen, se povalja nazaj preko hrbtna in vratu, opre dlani ob klančino in se nato močno odrine z rokami. Noge in telo prenese prek glave ter zaključi v čepu oziroma stoji.

#### Izmenični sonožni in enonožni poskoki

- \* Enonožni poskoki na mestu: Otrok enonožno na mestu poskoči desetkrat. Opozarjamo ga, naj skače po prstih, naj bodo kontaktni časi čim krajši in krčenje v kolnih minimalno.
- \* Enonožni poskoki v gibanju naprej: Otrok enonožno poskoči desetkrat tako, da se pomika za pol stopala naprej. Najlažje je, da se giblje po ravni črti. Opozarjamo ga, naj skače po prstih, naj bodo kontaktni časi čim krajši in krčenje v kolnih minimalno.
- Izmenični sonožni in enonožni poskoki po koordinacijski lestvi: Koordinacijsko lestev, ki naj bo dolga približno 4,5 m, razprostremo na tleh. Če nimamo koordinacijske lestve, jo lahko preprosto izdelamo s pomočjo širšega lepilnega traku. Na tla nalepimo dve vzporedni črti (dolžina 4,5 m, širina 50 cm) in na vsakih 50 cm nalepimo krajšo prečno črto — da dobimo devet kvadratov. Na zunanjih površinah lahko namesto traku uporabimo tudi kredo. Poskoki si morajo slediti v naslednjem vrstnem redu: sonožni, na desno nogo, sonožni, na levo nogo itn. Skoki morajo biti elastični in povezani, otrok se mora odrivati predvsem s sprednjim delom stopal. Narediti mora deset povezanih poskokov.
- Izmenični sonožni in enonožni poskoki po koordinacijski lestvi: Koordinacijsko lestev, ki naj bo dolga približno 4,5 m, razprostremo na tleh. Če nimamo koordinacijske lestve, jo lahko preprosto izdelamo s pomočjo širšega lepilnega traku. Na tla nalepimo dve vzporedni črti

(dolžina 4,5 m, širina 50 cm) in na vsakih 50 cm nalepimo krajšo prečno črto — da dobimo devet kvadratov. Na zunanjih površinah lahko namesto traku uporabimo tudi kredo. Poskoki si morajo slediti v naslednjem vrstnem redu: dvakrat sonožni, dvakrat na desno nogo, dvakrat sonožni, dvakrat na levo nogo itn. Skoki morajo biti elastični in povezani, otrok se mora odrivati predvsem s sprednjim delom stopal. Narediti mora deset povezanih poskokov.

- Sonožno preskakovanje stožcev cikcak (levo-desno) (2. razred) in pripadajoče predvaje.

### Enonožni poskoki po koordinacijski lestvi

- Enonožni poskoki na mestu: Otrok enonožno na mestu poskoči desetkrat. Opozarjamo ga, naj skače po prstih, naj bodo kontaktni časi čim krajši in krčenje v kolenih minimalno.
- Enonožni poskoki v gibanju naprej: Otrok enonožno poskoči desetkrat tako, da se pomika za pol stopala naprej. Najlažje je, da se giblje po ravni črti. Opozarjamo ga, naj skače po prstih, naj bodo kontaktni časi čim krajši in krčenje v kolenih minimalno.

**Predvaje, označene z \*, so primerne tudi za končno nalogo »Enonožni poskoki po koordinacijski lestvi«.**

### Slalom okoli stožcev s prisunskimi koraki

- Slalom okoli stožcev (gibanje naprej).
- Slalom okoli stožcev vzvratno.

### Lazenje v opori ležno zadaj vzvratno

- Premikanje v opori ležno zadaj naprej: Za to nalogo potrebujemo le trdno, ravno, gladko površino, na kateri je vsaj ena ravna črta. S kredo/lepilnim trakom/klobučki označimo začetek in konec naloge — razdalja med njima naj bo vsaj 10 m. Otrok se postavi v položaj opore ležno zadaj skrčno tako, da ima med nogama črto. Počasi se premika vzdolž črte naprej na razdalji vsaj 10 m. Učitelj naj ga opozarja na stabilnost medenice — boki se morajo čim manj sukati. Sposobnejši otroci naj bodo pozorni, da na tla hkrati položijo eno roko in nasprotno nogo.
- Premikanje v opori ležno spredaj vzvratno: Za to nalogo potrebujemo le trdno, ravno, gladko površino, na kateri je vsaj ena ravna črta. S kredo/lepilnim trakom/klobučki označimo začetek in konec naloge — razdalja med njima naj bo vsaj 10 m. Poskrbimo, da je prostor med štartom in ciljem prazen, ker se otrok giblje vzvratno. Otrok se postavi v položaj

opore ležno spredaj skrčno tako, da ima med nogama črto. Počasi se premika vzdolž črte vzvratno na razdalji vsaj 10 m. Opozarjamo ga na stabilnost medenice — boki se morajo čim manj sukati. Sposobnejši otroci naj bodo pozorni, da na tla hkrati položijo eno roko in nasprotno nogo.

- Poligon vzvratno (test iz Športnovzgojnega kartona).
- Ohranjanje položaja v opori ležno spredaj: Otroke razdelimo v skupine po štiri. Vsi štirje člani se eden poleg drugega postavijo v položaj opore ležno spredaj. Pomembno je, da je telo ravno kot deska. Prvi iz skupine se splazi pod ostalimi in se na koncu kolone ponovno postavi v osnovni položaj. Naloga je opravljena, ko se vsi člani skupine dvakrat splazijo pod »živim mostom«.
- Bočno lazenje (1. razred) in pripadajoče predvaje.
- Izmenično plazenje in kotaljenje (2. razred) ter pripadajoče predvaje.

### Spretnostna naloga z žogo

- Dva otroka si podajata žogo.
- Dva učenca stojita za dve stopali vsak sebi in obrnjena drug proti drugemu. Oba držita isto žogo v višini glave in pazita na pravilno postavitev prstov, še posebno palca. Nato žogo počasi potiskata zdaj proti enemu, zdaj proti drugemu.
- Postavitev je enaka kot pri prejšnji vaji. Žogo ima v rokah en otrok. Ta jo počasi premika proti glavi drugega otroka, ki pravilno nastavi dlan in jo prevzame, nato pa jo na isti način vrne prvemu otroku. Postopoma stopnjujeta hitrost prenosa žoge.
- Otroka se odmakneta približno na razdaljo 2 m in si podajata žogo z obema rokama s prsi. Osrednja pozornost je usmerjenja v lovljenje žoge.
- Otroka stojita približno 3 m narazen in si podajata žogo z eno roko. Otroka opozarjamo na usmerjanje žoge proti glavi drugega otroka.
- Metanje žoge v steno — z razdalje 1 m otroci mečejo žogo v steno in odbito lovijo. Otroci naj dobijo izkušnjo, kam in kako močno je treba vreči žogo, da se bo odbila v smeri glave, kjer jo je mogoče najlažje ujeti. Postopoma oddaljenost od stene povečujemo.

## PREDVAJE, DODATNE VAJE > IZBIRNE NALOGE

### Štafetni tek ALI tek na 300 m

#### Štafetni tek

- Šprinti na razdaljah 30 m in 50 m: S kredo/lepilnim trakom označimo štartno in ciljno črto. Za ciljno črto morajo imeti vadeči še vsaj 15 m prostora za iztek. Nalogo lahko izvajamo posamično, v parih, trojkah ali večjih skupinah. Kateri način izvedbe izberemo, je odvisno od stopnje učnega procesa (če gre za podajanje novih vsebin, je smiselno, da vajo izvede vsak sam) in ciljne strukture — če želimo vadečim predstaviti tekmovalno aktivnost, je ustrezno delo v parih ali skupinah; če pa želimo poudariti posameznikov in/ali skupinski napredek ter se izogniti neposrednemu primerjanju, je priporočljivo, da nalogo izvede vsak otrok posebej (ostali člani skupine pa imajo lahko druge vloge, če gre za sodelovalno učenje). Otrok se postavi v dogovorjeni izhodiščni položaj in na znak čim hitreje preteče prvič 30 m, drugič 50 m, tretjič spet 30 m in četrtič 50 m. Za ciljno črto se obvezno izteče. Za izhodišči položaj lahko izberemo običajno stojo ali pa visoki štart, pri katerem postavi otrok odzivno nogo do štartne črte. Stopalo zamašne noge je od odzivne oddaljeno približno eno stopalo. Obe nogi sta rahlo pokrčeni v kolenih. Spredaj je nasprotna roka (če je odzivna noga desna, je spredaj leva roka)! Otrokov pogled naj bo usmerjen v tla, nekaj metrov pred štartno črto. Pri visokem štartu sta le dve povelji, in sicer »na mesta«, ko se vadeči postavi v opisani položaj, in »hop« — štart.
- Šprinti na razdaljah 20 m in 30 m z vračanjem v počasnem teku: S kredo/lepilnim trakom označimo štartno in ciljno črto. Za ciljno črto morajo imeti vadeči še vsaj 15 m prostora za iztek. Nalogo lahko izvajajo posamično ali v parih. Kateri način izvedbe izberemo, je odvisno predvsem od ciljne strukture — če želimo vadečim predstaviti tekmovalno aktivnost, je ustrezno delo v parih; če pa želimo poudariti posameznikov napredek ter se izogniti neposrednemu primerjanju, je priporočljivo, da nalogo izvede vsak otrok posebej. Otrok se postavi v dogovorjeni izhodiščni položaj in na znak čim hitreje preteče prvič 20 m, drugič 30 m, tretjič spet 20 m in četrtič 30 m. Za ciljno črto se obvezno izteče in vztraja v počasnem teku nazaj do štartne črte. Za izhodišči položaj lahko izberemo običajno stojo ali pa visoki štart, pri katerem postavi otrok odzivno nogo do štartne črte. Stopalo zamašne noge je od odzivne oddaljeno približno eno stopalo. Obe nogi sta rahlo pokrčeni v kolenih. Spredaj je nasprotna roka (če je odzivna noga desna, je spredaj leva roka). Otrokov pogled naj

bo usmerjen v tla, nekaj metrov pred štartno črto. Pri visokem štartu sta le dve povelji, in sicer »na mesta«, ko se vadeči postavi v opisani položaj, in »hop« — štart.

#### Tek na 300 m

- Hoja navkreber.
- Izmenjavanje teka in hoje: Tekaška steza je lahko na atletskem stadionu ali kje v naravi. Otroci lahko tečejo posamično, v parih, trojkah ali večjih skupinah. Četudi tečejo v parih ali skupinah, ni pomembno, kdo je prvi pritekkel na cilj. Pomembno je opraviti zadano nalogo do konca. Otrok v zmernem tempu preteče 200 m, nato 100 m prehodi, zadnjih 100 m pa preteče hitro. Prvič naj naredijo en tak krog, naslednjič lahko že dva.
- Tek na 200 m in pripadajoče predvaje.

### Odbijanje žogice z loparjem v gibanju ali podajanje v paru

- Otrok sam odbija balon, cofek oz. kateri drugi predmet, ki upočasni hitrost.
- Otrok sam odbija žogico tako, da se ta vmes odbije od tal (tenis in namizni tenis).
- Otrok sam odbija žogico brez vmesnega odboja od tal.
- Otrok sam odbija žogico in se kontrolirano giblje v različnih smereh naprej, nazaj, vstran ...
- Otrok odbija žogice, balone nazaj otroku, ki mu jih podaja z roko na razdalji 2 metrov.
- Otrok si v paru podaja balon, cofek oz. kateri drugi predmet, ki upočasni hitrost.

# DODATNA PRIPOROČILA ZA IZVEDBO PROGRAMA

Namen tega dela je predstaviti nekaj splošnih, a pomembnih informacij za uspešno, varno in kakovostno izvedbo posameznih vsebin Športnega programa Zlati sonček. Zapisane so osnovne informacije, za poglobljen študij oziroma več informacij pa naj bralec poseže po ustrezni strokovni literaturi.

Pred izvedbo posameznih nalog, kot tudi sicer pred vsako športno dejavnostjo, se morajo otroci ustrezno ogreti. Priporočena je krajša aerobna aktivnost, ki poskrbi za dvig telesne temperature in boljšo prekrvavitev pomembnejših mišičnih skupin, ki bodo vključene v glavnem delu vadbene enote. Ker ogreta mišica v primerjavi s hladno opravi več dela, je ogrevanje nujno potrebno (posebej pri eksplozivnih gibih), saj se na tak način izognemo poškodbam. Z ogrevanjem izboljšamo mehanske lastnosti tkiv – mišica postane prožnejša in lažje razvije večjo moč. Po uvodni aerobni aktivnosti ali kar med njo naj otroci opravijo sklop dinamičnih razteznih gimnastičnih vaj s poudarkom na mišičnih skupinah, ki bodo v glavnem delu najbolj obremenjene. V specialni del ogrevanja sodijo tudi predvaje, ki so opredeljene pri vsaki nalogi posebej.

Predvaje predstavljajo metodični postopek učenja posamezne končne gibalne naloge. Njihovo obvladovanje je ključno za uspešno opravljanje izbranih nalog. Glede na to, da se končne naloge od 1. do 3. razreda nadgrajujejo, je predvaje za prvi razred (na primer pri skokih) zelo smiselno uporabiti tudi kot predvaje za drugi razred (ravno tako pri skokih).

## VARNOST IN ZAŠČITNA OPREMA

Varna športna vadba zahteva ustrezno osebno opremo vadečega. Otrokova osebna oprema je ustrezna, če nosi športne (raztegljive) kratke hlače ali pajkice, majico s kratkimi rokavi in če ima obute superge ali copate z elastiko.

## ROLANJE, KOTALKANJE, DRSANJE

### Varnost

Rolanje (tudi drsanje) je dejavnost, kjer so pri začetnikih padci zelo pogosti, le ti so neprijetni, boleči in ne nazadnje tudi nevarni. Zato je pri izvajanju rolanja (in kotalkanja) pomembno, da izbiramo površine, ki so gladke, očiščene peska, kamenčkov ipd., brez vdrtin in izboklin, pok v asfaltu. Če je le možno, naj bo območje, kjer bomo otroke učili rolanja, vsaj na eni strani omejeno s travnato površino, na kateri lahko v prvi fazi učimo pravilno padanje in vstajanje po padcu. Če je prostor, kjer učimo rolanje, omejen z robniki ali neustrezno ograjo (lesena banda je ustrezna ograja), ga ustrezno zmanjšamo in ustvarimo fizične ovire, ki preprečujejo, da bi otrok lahko prišel do nevarnega mesta.

Zaradi zagotavljanja varnosti je za otroke obvezna uporaba kolesarske čelade in ščitnikov za kolena, komolce in dlani/zapestja.

### Zaščitna oprema

**ROLANJE, KOTALKANJE:** Če želimo, da bo zaščitna oprema otroka ob padcu ustrezno zavarovala, si jo mora znati otrok ustrezno namestiti. Ščitniki morajo biti otroku prav, enako velja za čelado. Čelada je ustrezno nameščena takrat, ko ni pomaknjena ne naprej ne nazaj, temveč objema glavo v celoti.

Vir: <https://www.g-sport.si/blog/kako-naj-izberem-pravo-kolesarsko-celado-ali-celado-za-skate-2>



Ko je čelada zapeta, je med brado in paščkom čelade največ za dva prsta prostora. Zapeta čelada se lahko na glavi le minimalno premika. Pod čelado se lahko nosi kapo, le ta naj bo tanka (bombažna). Učenje nameščanja ščitnikov in čelade naj poteka pred začetkom učenja rolanja.

**DRSANJE:** Pri drsanju uporabljamo nekoliko drugačno zaščitno opremo, in sicer ščitniki niso potrebni, saj ob morebitnem padcu prihaja do drsenja po ledu, s čimer se zmanjšajo sile, ki delujejo na telo ob padcu. Pri drsanju bomo kot zaščitno opremo zahtevali (smučarske) rokavice, ki ščitijo dlani pri padcih in preprečujejo morebitne poškodbe zaradi klin drsalk. Pri učenju drsanja za zaščito glave uporabljamo smučarsko čelado.

## KOLESARJENJE

S pojavom t. i. poganjalcev se učenje vožnje kolesa pomika v zgodnejše otroško obdobje, kar pomeni, da otroci ob vstopu v šolo že znajo samostojno voziti kolo. Pri vožnji s poganjalcem se namreč izrazito razvija tudi ravnotežje, ki je za vožnjo kolesa ključnega pomena. Zato učenja vožnje s kolesom s pomožnimi kolesci ne priporočamo več, saj dvigovanje pomožnih kolesc povzroča nagib kolesarja v stran, kar upočasni učenje samostojne vožnje s kolesom. Kolo otroci v tem obdobju uporabljajo predvsem za igro in v igri. Če želimo z otroki voziti večje razdalje, moramo pot skrbno načrtovati. Glede na starost in sposobnosti otrok morebitne izlete izvajamo izključno na kolesarskih stezah ali poteh, kjer je promet za osebna vozila prepovedan.

Več časa pa bomo verjetno posvetili vajam na različnih spretnostnih poligonih, na katerih morajo otroci s kolesi premagati ovire in opraviti različne naloge.

Pred samim kolesarjenjem je treba preveriti tehnično brezhibnost kolesa. Kolo mora biti ustrezno opremljeno za varno vožnjo, in sicer mora imeti:

- brezhibno sprednjo in zadnjo zavoro,
- belo luč spredaj za osvetljevanje ceste ter rdečo luč zadaj,
- odsevnike na pedalih ali na boku,
- zvonec,
- ustrezno napolnjene pnevmatike,
- primerno nastavljeno višino krmila in sedeža.

Pri vožnji s kolesom je nujna uporaba kolesarske čelade. Čelada je ustrezno nameščena, ko ni pomaknjena ne naprej ne nazaj, temveč objema glavo v celoti. Ko je zapeta, je med brado in paščkom čelade največ za dva prsta prostora. Zapeta čelada se lahko na glavi le minimalno premika. Pod čelado se lahko nosi kapo, le ta naj bo tanka (bombažna). Primer pravilno nameščene čelade je



Vir: <https://www.g-sport.si/blog/kako-naj-izberem-pravo-kolesarsko-celado-ali-celado-za-skate-2>

## IZLETI

### ORGANIZACIJA IZLETA

#### *Izbira poti, cilja*

Izbira lokacije izleta naj ne bo prepuščena trenutnemu navdihu, aktualnosti posamezne izletniške točke ali preferencam učitelja. Lokacije izleta načrtujemo po vertikalni povezavi za ves čas trajanja programa Zlati sonček, če je le možno. Na ta način bomo dosegli stopnjevanje zahtevnosti izletov, zagotovili večjo pestrost in zanimivost izletov, otrokom predstavili več različnih destinacij in poskrbeli za motivacijo otrok. Vsako pot, po kateri bomo peljali otroke, moramo dobro poznati in jo, preden peljemo na izlet otroke, tudi sami prehoditi. Pri izbiri znanih in popularnih izletniških točk imejmo v mislih morebitno gnečo/prisotnost drugih ljudi, ki lahko vpliva na naš izlet.

Pri izbiri lokacij lahko sodelujejo tudi otroci – v smislu izbire med npr. dvema ponujenima lokacijama.

Na cilju naj si otroci na posebno mesto v knjižici odtisnejo žig izletniške točke. Če na cilju ni žiga, naj se otrok fotografira in fotografijo prilepi/priloži v knjižico. Prav tako lahko (namesto žiga) v knjižico doda drug material, ki je na cilju na voljo (npr. letak turistične kmetije).

Na vsak izlet se skupina ustrezno pripravi. Na vsakem izletu seveda smotno vključujemo tudi vzgojno izobraževalne vsebine drugih področij. Pobuda: Izlete lahko povežemo s programom Planinske zveze Slovenije – Ciciban planinec in Mladi planinec.

#### *Načrt stroškov*

Pri načrtovanju izleta pripravimo pregled stroškov, ki po navadi vključujejo ceno prevoza (če je ta potreben), morebitno plačilo gostov (gorska reševalna služba, gozdar, lovec ...), obisk ustanov, muzejev (npr. Planinski muzej).

#### *Prevoz*

Če bomo za prevoz uporabili javni prevoz, je treba preveriti vozne rede in seznaniti prevoznika, da bomo javni prevoz uporabili s skupino otrok. Če za prevoz najemamo lasten avtobus, ga je treba zagotoviti pravočasno.

#### *Natančen program izleta*

V organizacijsko shemo izleta sodijo čas odhoda in zbirno mesto ter predviden čas vrnitve. Naredimo časovni raspored posameznih dejavnosti (npr. predviden čas hoje, predviden čas počitkov po poti, predviden čas

počitka na ciljni destinaciji, morebitni ogledi in druge dejavnosti na poti ali na cilju ...). Načrtujemo tudi prehrano, če smo se odločili, da bomo imeli malico/kosilo v npr. planinski koči.

### **Prijave**

Da bi lahko določili potrebno število spremljevalcev, najprej zberemo prijave za izlet. Na podlagi števila prijavljenih, predvsem pa na podlagi njihovih sposobnosti, starosti in drugih posebnosti oblikujemo, če je le možno, homogene skupine.

### **Spremljevalci**

Glede na število sodelujočih otrok in predvidenega števila skupin poskrbimo za ustrezno število spremljevalcev skladno z normativi Planinske zveze Slovenije. Če je udeležencev izleta toliko, da bi po normativih za spremstvo zadoščala ena odrasla oseba, priporočamo, da se zaradi varnosti izleta vseeno udeležita dve odrasli osebi. Ko izbiramo kader za spremstvo, nismo pozorni le na število potrebnih spremljevalcev, temveč predvsem na njihovo znanje, ustrezno telesno pripravljenost, pripravljenost na delo z otroki, ustrezne moralne in pedagoške lastnosti. Starši ali stari starši so lahko spremljevalci, vendar naj bo to zgolj izjema. Izleti so namenjeni tudi razvijanju samostojnosti otrok in krepitvi socialnih stikov, kar je ob spremstvu staršev ali starih staršev na izletu oteženo, saj otrok ni v enakem položaju kot otroci, katerih sorodniki niso z njimi na izletu.

Določimo tudi zadolžitve in naloge posameznih spremljevalcev.

### **Sodelovanje gostov (gozdar, lovec, gorski vodnik, oskrbnik kočje ...)**

Na izlet lahko povabimo gosta, ki bo izlet vsebinsko popestril in bo z nami ves čas izleta (npr. gorski vodnik), ali pa se z gostom srečamo na določeni točki in nam svojo dejavnost prikaže (ne le opiše) na mestu samem.

### **Priprava seznama osebne opreme in tehnične opreme**

Pripravimo seznam potrebne tehnične opreme, ki jo moramo vzeti s seboj (npr. prva pomoč, dodatne pohodniške palice za udeležence, pomožne vrvice), in osebne opreme, ki jo morajo imeti s seboj udeleženci. Seznam osebne opreme lahko pripravimo skupaj z otroki, saj jih na ta način navajamo na ustreznost opremljenost na izletih in pohodih. Seznam osebne opreme damo otrokom v pisni obliki. Med nujno osebno opremo otrok sodijo nahrbtnik; rezervna oblačila, skladna z letnim časom; hrana in pijača; osebna prva pomoč; zdravila, če jih otrok jemlje.

### **Obvestilo staršem o izletu**

Obvestilo staršem naj bo pisno, lahko pa organiziramo tudi srečanje v živo. Pripravljeno mora biti dovolj zgodaj, da lahko starši prilagodijo morebitne druge načrte in poskrbijo, da imajo učenci vso potrebno opremo.

### **Vremenska napoved**

Nekaj dni (dva do tri) pred načrtovanim izletom preverimo vremensko napoved in dokončno potrdimo ali spremenimo datum izleta. Izlete izvedemo v primernem vremenu (brez padavin, ne preveč ekstremne temperature).

### **Sestanek z udeleženci**

Pred izletom organiziramo še krajše srečanje z otroki in jim podamo zadnje informacije, povzamemo navodila in priporočila ter ponovimo najpomembnejša pravila.

### **Vsebinska priprava**

Z vsebinsko pripravo določimo, kaj bomo na izletu delali. Izlet namreč nista le zbor na zbirnem mestu in hoja do ciljne destinacije ter nazaj, ampak mora imeti postavljene cilje, ki jih moramo izvesti, učenci pa se morajo naučiti nekaj novega. Vsebina izleta predstavlja otrokom tudi motivacijo, saj preusmerja misli s same hoje.

Vsak izlet naj bo torej poučen. Pri tem poučnosti ne smemo razumeti v smislu pridobivanja znanja na način, kot večinoma poteka v učilnici, pač pa naj otrok znanje pridobiva na izkušnji ravni, pogojeno naj bo s potjo, po kateri hodimo, in ciljno destinacijo. Glede na razred, ki ga otroci obiskujejo, načrtujemo tudi smiselne medpredmetne povezave, ki jih lahko najdemo v učnih načrtih. Vsebine so lahko tudi drugačne, takšne, ki se nanašajo na lokacijo izleta in so primerne tudi za otroke, ki jih peljemo na izlet. Poučnost izleta ne sme postati le pridobivanje znanja, ampak tudi izkoriščanje možnosti za »izvedeti nekaj novega«, »doživeti nekaj drugačnega«, »znati poiskati neznano«, ohranjati in razvijati radovednost. Predstaviti pa je smiselno tudi vsebine, ki so povezane z orientacijo v naravi, s preživetjem v naravi, z varovanjem okolja, vedenjem v naravi do narave in do ostalih ljudi, s strpnostjo do drugih, z ustrezno opremo, vremenoslovjem in podobno.

Izlet naj bo fiziološko učinkovit, kar pomeni, da naj napor na izletu presega vsakodnevni telesni napor, otroci pa se navajajo na daljše hodilne obremenitve.



## **Priprava otrok**

Otroke je treba na izlet pripraviti tako telesno kot tudi psihično in miselno. Telesna priprava se začne že nekaj tednov prej oziroma naj bi potekala celo leto. Če želimo, da bo izlet uspešen, mora biti za otroke ravno prav zahteven. Ker je razredni učitelj z učenci večji del dneva/pouka, ima več možnosti vključevanja hoje v pouk, saj lahko del pouka izvede zunaj. Tudi v času podaljšanega bivanja lahko načrtno izvajamo telesno pripravo otrok. Ne le z namenom telesne priprave otrok na izlete, temveč tudi na splošno navajamo otroke in njihove starše na uporabo aktivnega transporta za prihod v šolo in odhod domov. Otroke skušamo animirati z različnimi nalogami, igrami, izzivi, ki jih opravljajo v prostem času, da bi povečali dnevno/tedensko količino gibanja. Starejši otroci so motivirani z uporabo različnih pametnih naprav in programov, ki omogočajo sledenje gibalne/športne dejavnosti, pri mlajših pa je motivacija po navadi igra.

Psihična priprava pomeni motivacijo otrok za izlet. Hoja sama po sebi je za otroke precej nezanimiva dejavnost, zato otroke vnaprej seznanimo s potjo (dolžina, zanimivosti ob poti, na cilju). Predstavitev dopolnimo s fotografijami, posnetki poti in ciljne destinacije. Starejši otroci lahko sodelujejo pri nekaterih dejavnostih, povezanih z iskanjem informacij o poti (npr. ogled zemljevida in računanje dolžine poti, iskanje informacij o ciljni destinaciji s pomočjo ustreznih spletnih strani ipd.)

Pri psihični pripravi otrok je treba biti pozoren tudi na morebiten strah pri posameznikih, ki je lahko povezan z odhodom na njim neznano lokacijo. Prav tako se lahko pojavi strah pred samo dolžino in zahtevnostjo poti ter s tem povezano lastno sposobnostjo premagovanja navora.

Miselna priprava: Pred izletom morajo učenci spoznati tudi nekaj teoretičnih osnov, ki so pomembne za uspešno izvedbo izleta, in sicer katero opremo moramo vedno vzeti s seboj na izlet (npr. osebno prvo pomoč), kako se oblečemo za izlet, kaj obujemo, kakšna naj bo prehrana na izletu, kaj pijemo, kako si pripravimo nahrbtnik ... V šoli lahko te vsebine usvajajo v obliki medpredmetnih povezav ali v času podaljšanega bivanja v obliki različnih didaktičnih iger.

## **IZVEDBA IZLETA**

Izlet se začne na zbirnem mestu, kjer z učenci, poleg pozdrava in spodbudnih besed, ponovimo osnovna pravila vedenja. Preverimo osebno opremo učencev, popravimo položaje nahrbtnikov, pomagamo pri namestitvi palic (če jih bodo uporabljali). Otroke razdelimo v skupine in predstavimo spremljevalce.

Prvi odmor naredimo po približno 15 minutah hoje. Odmor je namenjen regulaciji oblačil in obutve (morebitno slačenje zgornjih slojev oblačil, dodatno vezanje vezalk, popravljanje naramnic nahrbtnikov, skratka vsega, kar se po nekaj minutah hoje pokaže kot moteče). Naslednje odmore izbiramo po presoji, pri čemer upoštevamo dolžino in zahtevnost poti ter razpoloženje in počutje otrok. Postanki za hidracijo, počitek, regulacijo telesne temperature s slačenjem/oblačenjem naj bodo del poti. S počitkom ne čakamo do ciljne destinacije. Dolžina počitka ni predpisana, priporočeni pa so do petminutni počitki med potjo (če pot traja npr. dve uri v eno smer, je lahko en počitek tudi daljši, približno 15 minut), na ciljni destinaciji pa naj bo počitek daljši, do nekje ene ure. Predolgi počitki lahko povzročijo padec motivacije za nadaljevanje poti, preveliko ohlajanje in nastanek dolgočasje. Prekratki počitki pa lahko nasprotno povzročijo pojav utrujenosti pri otrocih in s tem povečano možnost nastanka poškodb. Zmanjša se tudi motivacija za nadaljevanje hoje. Za počitek izbiramo mesto, kjer se lahko ustavi cela skupina otrok in pri tem ne ovira drugih izletnikov/pohodnikov. Prav tako mora biti mesto varno. Počitek naj bo tako dolg, da je prilagojen najšibkejšim članom skupine. Na ciljni destinaciji poskrbimo, da si učenci preoblečejo morebiti prepotena oblačila oziroma se oblečejo, če je to potrebno. Otroci na tem mestu tudi malicajo. Poskrbimo, da odpadke spravijo za seboj in jih odnesejo v dolino.

Med hojo je treba otroke ves čas opazovati. Od otrok ne zahtevamo tišine med hojo, razen, ko se za to dogovorimo iz točno določenih razlogov kot npr. poslušanje narave; poslušanje lastnega dihanja in bitja srca; kadar je teren takšen, da zahteva več pozornosti otroka pri hoji. Govor otrok je lahko namreč dober kazalnik njihove utrujenosti. Ko skupina, ki je še nekaj minut prej neutrudno govorila, utihne, je to v večini primerov znak prehitrega tempa in/ali utrujenosti otrok. V takem primeru najprej zmanjšamo tempo hoje, nato pa naredimo odmor na prvem varnem mestu. Da do tega ne bi prišlo, smo ves čas pozorni tudi na druge vidne znake utrujenosti otrok, kot so bledica, rdečica, močnejše potenje, zadihanost, spotikanje in podobno.

Na hojo v skupini je treba otroke navaditi in zahteva prilagajanje posameznika tempu skupine. Prilagajanje je lažje za otroke, ki zmorejo več, in zelo zahtevno za otroke, ki zmorejo manj. Zato zadnje vedno postavljamo na začetek kolone in s tem tempo celotne skupine prilagajamo najšibkejšim. Posameznik, ki hodi za čelu kolone, lahko ves čas hodi z istim, lastnim tempom. Posamezniki, ki so na repu kolone, se morajo nenehno prilagajati spremembam tempa, ki nastanejo v večji skupini. Zato na konec kolone umeščamo otroke, ki zmorejo več, so bolj telesno pripravljene. Mesta otrok v koloni tudi menjamo, vendar naj vedno velja načelo, da

se najšibkejši menjajo na čelu, najmočnejši pa na repu kolone. Vedno pa velja, da lahko otroci hodijo le med dvema odraslima spremljevalcema. Prehitevanje spremljevalcev ali zaostajanje za kolono pomenita resno ogrožanje varnosti otrok in kot taka nista dopustna.

Oblika skupine pri hoji je odvisna od terena, po katerem hodimo. Kadar je zaradi širine poti in varnosti mogoče, da hodijo otroci vštric, jim to pustimo. Če razmere tega ne dopuščajo, hodijo v koloni drug za drugim. Hodimo vedno po označenih poteh. Bližnjic zaradi zagotavljanja varnosti udeležencev in ohranjanja naravnega okolja ne uporabljamo, četudi je vidno, da so pogosto v uporabi.

Otroke je treba opozarjati, naj ne božajo živali, ki jim pridejo blizu (psov), ne trgajo rastlin in ne plašijo živali. Navajati jih moramo namreč na spoštovanje vseh živih bitij, hkrati pa skrbeti za varnost (dotikanje živali).

Med izvedbo izleta je motivacija otrok zelo pomembna, na kar se je treba pripraviti že v fazi načrtovanja izleta. V poštevek pridejo različne naloge s področja opazovanja okolice, vremena, orientacije, varstva okolja; prepoznavanje zvokov; petje pesmi (če je tempo hoje takšen, da je to mogoče brez povzročanja dodatne utrujenosti); različne uganke in podobno. Opozarjamo na oznake poti, na pomen hoje po označenih poteh in podobno. Če želimo med hojo pripovedovati zgodbo, moramo biti pozorni na to, da nas slišijo vsi učenci. Opozarjamo tudi na pozdravljanje nasproti hodečih izletnikov.

Posebne motivacije na ciljni destinaciji največkrat ne potrebujemo, saj so učenci motivirani že s tem, da so tja prišli. Pustimo jim nekaj prostega časa, vendar se je treba natančno dogovoriti za pravila varnosti, nad učenci pa moramo imeti ves čas popoln nadzor. Vsako oddaljevanje od skupine je treba sporočiti (tudi če gredo le na wc). Odvisno od programa izleta pa je seveda, ali se bodo med potjo in na ciljni destinaciji odvijale še druge dejavnosti.

Izlet se ne konča, ko pridemo na ciljno destinacijo, zato moramo vsa pravila hoje in motiviranja otrok med hojo še natančneje upoštevati med vrnitvijo do izhodišča. Izlet se namreč konča, ko se vrnemo domov.

### **Po izletu**

Izlet se v fizični obliki konča, ko se poslovimo in odidemo vsak na svoj dom. Dejansko pa se izlet zaključi nekaj dni pozneje, ko učitelji naredijo njegovo analizo, skupaj z učenci pa izlet tudi podoživijo.

### **Analiza**

Analiza izleta je namenjena zapisu in analizi izvedenega izleta. Na tem

mestu zapišemo in analiziramo vse, kar bi želeli prihodnjič spremeniti. Napišemo predloge za izboljšave in poudarimo, kaj bomo obdržali. V analizo lahko vključimo tudi udeležence izleta, saj je njihovo mnenje prav tako pomembno kot naše opažanje uspešnosti izvedenega izleta.

### **Podoživljanje**

Podoživljanje je namenjeno udeležencem izleta in je pomembno, da se pozitivne izkušnje vtisnejo globlje v spomin, hkrati pa učenci izlet tudi razumsko predelajo, kar je pomembno za trajnejšo zapomnitev tega. Učenci lahko svoje občutke, misli in mnenja izrazijo na različne načine, odvisno od njihove starosti in načina izražanja, ki jim je blizu. O izletu se lahko pogovarjajo, lahko se likovno izrazijo, občutke zapišejo, lahko uredijo fotografije izleta in podobno.

### **Osebna oprema otroka**

#### **Nahrbtnik**

Na izlet naj otrok vedno vzame nahrbtnik. Nadomestila, kot so torbe za čez ramo, vrečke, nahrbtniki z naramnicami iz vrvic in podobno, niso alternativa nahrbtniku. Ne zahteva se, da je nahrbtnik namenjen hoji v hribe, naj pa ima vsaj nastavljive naramnice in, če je možno, zunanji žep za pijačo. Nahrtnik naj bo prilagojen velikosti otroka. Otroke naučimo, kako zlagamo stvari v nahrtnik. Hrano zavijemo v folijo in damo v vrečko. V plastično vrečko damo tudi rezervna oblačila. V nahrtniku naj bo vedno tudi vrečka za smeti.

#### **Obutev**

Glede na to, da je program Zlati sonček namenjen vsem otrokom, bomo izbirali izlete, za katere ni treba imeti gozdarjev/pohodniških čevljev, da bi zagotovili varno hojo. Pomembno pa je, da je podplat neдрсеč, da imajo čevlji vezalke, s katerimi lahko reguliramo oprijem stopala, predvsem pa, da otrok na izlet ne pride s popolnoma novimi čevlji. Za izlete/pohode, ki jih bomo izvajali v zimskih razmerah (sneg), naj ima otrok visoke, nepremočljive čevlje, in če je snega res veliko, tudi gamaše.

#### **Oblačila**

Na izlet gremo v udobnih športnih oblačilih. V hladnem vremenu naj otroci oblečejo več tanjših plasti, ki jih lahko postopno slačijo oziroma oblačijo, in ne enega debelega puloverja in bunde. Med izletom otroke nenehno opazujemo in opozorimo na pravočasno regulacijo telesne temperature s slačenjem oziroma oblačenjem. V hladnem vremenu otrok na ciljno destinacijo ne sme priti popolnoma premočen in naj ima v nahrtniku vsaj toplo pokrivalo (kapo), ki si ga nadene ob počitku.

## Hrana, pijača

Četudi gremo na kratek izlet in imamo malico organizirano na ciljni destinaciji, otroke navajamo, da imajo s seboj vedno nekaj pijače in hrane. Na ta način jih navajamo na varno hojo v gore pozneje, ko bodo izbirali daljše in zahtevnejše pohode. Izbira pijače za kratke izlete niti ni posebej pomembna, izogibati se skušamo temu, da ima otrok s seboj samo sladkane pijače. Plastenka vode je vedno priporočljiva, saj jo lahko uporabimo tudi za spiranje ran, umivanje rok in podobno. Pri izbiri hrane otrokom svetujemo, kaj je ustrezna prehrana, ne prepovedujemo pa manjših sladkih prigrizkov, saj nekaterim otrokom to pomeni bistvo izleta, počitka in malice.

## TEK NA SMUČEH

Tek na smučeh sestavljata dve tehniki: klasična in drsalna. Klasična tehnika je po načinu gibanja nekoliko podobnejša naravnemu gibanju človeka v smislu hoje in teka, saj sta zanjo značilna vzporedna postavitve smučí in gibanje v tej postavitvi. Za drsalno tehniko pa je značilna škarjasta (V) postavitve stopal in smučí.

Poučevanje se začne z vajami/igrami za prilagajanje na opremo, na sneg, na drsenje s seznanjanjem z opremo in šele nato sledi učenje posamezne tehnike. Poučevanje načeloma začnemo s klasično tehniko, nato pa nadaljujemo z drsalno tehniko. Poudarek pri učenju teka na smučeh v tem obdobju je predvsem na prilagajanju na opremo za tek na smučeh in na prilagajanju drsenja ter hoji na tekaških smučeh.

Pred začetkom učenja teka na smučeh moramo otrokom pustiti, da se naužijejo novega okolja (se igrajo na snegu, kepajo, delajo skulpture).

Večino vaj in iger, ki smo jih izvajali kot predpripravo na sneg, lahko ponovimo in uporabimo tudi na snegu. Učenje teka na smučeh mora biti za otroka igra, s katero bo postopno usvojil vse potrebne elemente. Vaje, ki jih uporabljamo za prilagajanje na opremo, lahko uporabljamo tudi za vaje ogrevanja.

Otroke je treba naučiti tudi vstajanja po padcu, ki je na tekaških smučeh relativno preprosto. Pri vstajanju potegnemo smučí pod sebe, se obrnemo na kolena in iz tega položaja s pomočjo rok ali palic vstanemo. Pri padcu v strmini smučí vedno postavimo prečno na strmino, da pri vstajanju ne zdrsimo po bregu navzdol.

Pri učenju teka na smučeh se držimo metodičnih postopkov, pri čemer dajemo velik poudarek učenju skozi in z igro. Začetki teka na smučeh naj bodo povezani predvsem s hojo, hitrejše gibanje (tek) vključujemo postopoma.

Izbira ustreznega terena je pri učenju teka na smučeh pomembna. Teren mora biti prilagojen znanju otrok. Če je le možno, naj skupina otrok ne prihaja v stik z ostalimi smučarji tekači oziroma skušamo skupini zagotavljati varen prostor. Učenje teka na smučeh naj poteka na za to pripravljenih progah, ki so speljane na ravnem terenu in ustrezno steptane.

Učenje teka na smučeh oziroma sam tek na smučeh v hudem mrazu, sneženju, vetrovnih razmerah in/ali meglenem vremenu sta manj priporočljiva in se jima skušamo izogibati. Otroci imajo po navadi slabšo opremo kot odrasli, hkrati pa so tudi bolj podvrženi hitrejšemu ohlajanju organizma kot odrasli, zato dejavnosti na prostem v zelo slabih vremenskih razmerah zagotovo ne pripomorejo ne k napredovanju v znanju ne k razvoju pozitivnega odnosa do dejavnosti. Kadar bi dejavnosti v slabih vremenskih razmerah vseeno izvajali, moramo biti še pozornejši na počutje otrok in dejavnosti izvajati krajši čas kot sicer.

### Oprema otroka

Oprema otroka za tek na smučeh mora biti kakovostna, pri čemer imamo v mislih tudi to, da je oprema otroku prav in da so smučí ustrezno pripravljene.

**Smučí:** Poznamo smučí za klasično in drsalno tehniko. Vsaj v fazi učenja so za otroke priporočljive smučí za klasično tehniko, ki imajo na stopalnem loku t. i. »ribje luske« (so narebrene), ki preprečujejo drsenje nazaj.

**Smučarske palice** so višje kot palice, ki jih uporabljamo pri alpskem smučanju, saj jih ne uporabljamo le za oporo, temveč so pomemben rekvizit pri odzivanju pri teku. Palice morajo imeti dovolj velike zanke, da jih lahko otrok natakne in pravilno prime palico. Palice naj imajo obvezno tudi krpljice.

**Smučarskotekaški čevelj** mora biti otroku prav, kar pomeni, da udobno objame otrokovo stopalo. Preveliki čevlji predstavljajo večjo nevarnost za poškodbe, hkrati pa otrok tudi nima pravega občutka za vodenje smučí.

**Oblačila:** Otroci naj bodo oblečeni v več tanjših plasti, ki jih lahko po potrebi odlagajo ali oblačijo. Zgornji sloj oblačil naj bo, če je le možno, nepremočljiv. Rokavice naj bodo tople, prav tako nepremočljive. Kapo naj otrok uporablja v mrzlem vremenu, v pomladanskih mesecih pa bo zadoščal trak.

## ALPSKO SMUČANJE

Učenje smučanja se ne začne na snegu, temveč mnogo prej. Pri učenju smučanja, podobno kot tudi sicer, upoštevamo pomen transferja (vpliv predhodnih izkušenj na izvajanje gibalnih spretnosti v novem kontekstu).

Telesno slabo pripravljen otrok se pri smučanju hitreje utruja in posledično počasneje napreduje. Hkrati je tudi dovzetnejši za poškodbe. Telesna priprava se ne začne nekaj dni pred alpskim smučanjem, smiselno mora biti vključena v vadbo celo leto. Če športnovzgojni proces v šoli in izvajanje programa Zlati sonček potekata skladno z načelom postopnosti in poudarkom na procesu, bo otrok ustrezno telesno pripravljenost razvijal med rednimi urami športne vzgoje/športa v šoli in med izvajanjem programa Zlati sonček.

Izbira ustreznega terena je pri učenju smučanja zelo pomembna. Teren mora biti prilagojen znanju otrok. Če je le mogoče, naj skupina otrok ne prihaja v stik z ostalimi smučarji oziroma skušamo skupini zagotavljati varen prostor, kjer je možnost trkov z drugimi smučarji manjša.

Alpsko smučanje v hudem mrazu, sneženju, vetrovnih razmerah in/ali meglenem vremenu je manj priporočljivo in se mu skušamo izogibati. Otroci imajo po navadi slabšo smučarsko opremo in so hkrati tudi bolj podvrženi hitrejšemu ohlajanju organizma kot odrasli, zato dejavnosti na prostem v zelo slabih vremenskih razmerah zagotovo ne pripomorejo ne k napredovanju v znanju ne k razvoju pozitivnega odnosa do dejavnosti. Kadar želimo dejavnosti v slabih vremenskih razmerah vseeno izvajati, moramo biti še bolj pozorni na počutje otrok in dejavnosti izvajati krajši čas kot sicer.

Pred začetkom učenja smučanja moramo otrokom pustiti, da se naužijejo novega okolja (se igrajo na snegu, kepajo, delajo skulpture).

Pri učenju smučanja uporabljamo različne pripomočke, ki otroku pomagajo pri preusmerjanju pozornosti in s tem manjšajo strah. Pripomočki otroku pomenijo igro, mu pomagajo razumeti gibanje. Pripomočki so lahko in morajo biti različni, prilagojeni delu na snegu in varni. Ne uporabljamo jih le pri učenju najmlajših, temveč jih s pridom izkoriščamo tudi pri starejših starostnih skupinah. Pri morebitnih postavitvah poligonov za učenje smučanja in pri uporabi pripomočkov na smučišču smo dolžni ravnati skladno z Zakonom o varnosti na smučiščih (2016), ki določa kdaj in pod katerimi pogoji lahko uporabljamo pripomočke na smučišču.

## Oprema otroka

Smučarska oprema otroka mora biti kakovostna, pri čemer imamo v mislih tudi to, da je oprema otroku prav in da so smuči ustrezno pripravljene.

**Smuči** naj imajo poudarjen stranski lok, saj celotna metodika učenja smučanja sloni na teh smučeh, in naj bodo v velikosti otroka ali največ 10 cm krajše. Robniki morajo biti nabrušeni tako, da otroku omogočajo alpsko smučanje brez večjega truda. Enako velja za urejenost drsne ploskve, ki mora biti pripravljena tako, da se nanjo sneg ne prijema.

**Smučarske palice** so načeloma tako visoke, da roka v komolcu ob prijemu palice za ročaj tvori pravi kot. Pri učenju smučanja so palice lahko nekoliko daljše, ker jih otrok uporablja predvsem za oporo. Palice morajo imeti dovolj velike zanke, da jih lahko otrok natakne in pravilno prime palico. Palice morajo imeti obvezno tudi krpljice.

**Smučarski čevlji** mora biti otroku prav, kar pomeni, da je le nekoliko večji od otrokovega stopala. Preveliki čevlji predstavljajo večjo nevarnost za poškodbe, hkrati pa otrok tudi nima pravega občutka za vodenje smuči. Čevlji naj imajo vsaj tri zaponke (pri res majhnih številkah noge se čevlji lahko zapenjajo tudi z dvema zaponkama).

**Smučarska čelada in očala:** Smučarska čelada naj bo ustrezno velika. Čelada, ki se močno premika, ko je zapeta (prevelika čelada), ali čelada, ki ne objame otrokove glave (premajhna čelada), sta nevarnejši, kot če otrok smuča brez. Čelada bo pred poškodbami varovala le, če bo ustrezne velikosti in nepoškodovana. Pod čelado naj otrok nima ničesar. Če je zelo mraz, ima pod čelado lahko tanko kapo ali podkapo, ki pokrije še obrazni predel. Debele kape pod čelado niso potrebne, ker je čelada sama po sebi dovolj topla, hkrati pa pomenijo tudi zmanjšano varnostno funkcijo čelade. Smučarska očala (maska) morajo biti dovolj velika, da otroku pokrijejo ves predel okoli oči. Očala naj imajo zračnike ter naj ščitijo pred soncem. Uporaba sončnih očal namesto smučarske maske je odsvetovana.

**Smučarska oblačila:** Otroci naj bodo oblečeni v več tanjših plasti, ki jih lahko po potrebi odlagajo ali oblačijo. Smučarsko oblačilo naj bo dvodelno (bunda in hlače ločeno), nepremočljivo, primerno toplo in otroku primerno veliko. Rokavice naj bodo tople, prav tako nepremočljive. Priporoča se uporaba palčnih rokavic, saj so po navadi toplejše.