

## PROGRAM ZLATI SONČEK

### POMEN GIBALNE OZIROMA ŠPORTNE DEJAVNOSTI V STAROSTI OD 5 DO 9 LET

#### PROGRAM B – 1. razred

##### 1. IZLETI

Otrok mora opraviti 3 izlete: enega jeseni, enega pozimi in enega spomladi.  
Z vmesnimi postanki naj bosta na izletu dve uri hoje.

##### 2. PLAVANJE

Otrok se odrine v drsenje in nadaljuje plavanje v poljubni tehniki. Če preplava 5 do 10 metrov, ne da bi pri tem stopil na tla, je nalogo uspešno opravil.

##### 3. SPRETNOSTNA NALOGA Z ŽOGO

Otrok mora opraviti dve nalogi.

###### 1. naloga:

Najprej vodi žogo 5 metrov naravnost, nato z vodenjem obkroži oviro (stol, koš za smeti in podobno), zatem vodi še 5 metrov do črte, s katere poskuša zadeti koš, ki je privezan na stolu. Razdalja med črto meta in košem je 3 metre. Najlažji je met z obema rokama od spodaj. le da zdaj ni več mogoče dopustiti, da otrok po odboju žoge od tal le-to prime (in zadrži) z obema rokama.

###### 2. naloga:

Otrok mora z eno roko nad ramo podati žogo v steno (zid) in odbito nato ujeti z obema rokama. Razdalja mora biti najmanj 2 metra. 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.

##### . RAVNOTEŽNE NALOGE

**OTROK OPRAVI DVE RAVNOTEŽNI NALOGI** po izbiri:

##### A. DRSANJE

Na prostoru približno 15 x 10 metrov mora otrok opraviti eno za drugo naslednjih pet gibalnih nalog:

- drsanje naprej najmanj 10 metrov (osnovni drsalni korak),
- drsenje po eni nogi vsaj 2 metra,
- slalom med štirimi ovirami,
- drsenje v počepu pod vodoravno oviro,
- drsanje naprej z osnovnim drsalnim korakom do ciljne črte.

Prostor, na katerem postavimo poligon, je seveda lahko tudi večji.

Pri drsenju po eni nogi naj spretnejši otroci poskušajo dvigniti iztegnjeno nogo nazaj (lastovka). Pri slalomu so ovire razmaknjene vsaksebi približno 2 do 3 metre. Za slalomske

ovire lahko uporabimo različne predmete. Višina vodoravne ovire naj bo tolikšna, da mora otrok res skrčiti kolena in počepniti.

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

### **B. ROLANJE - KOTALKANJE**

Naloga je enaka kot pri drsanju. Otrok lahko uporablja klasične dvovrstne kotalke ali pa rolarje.

### **C. SMUČANJE**

Na blagi strmini mora otrok v slalomu presmučati vpadnico (vertikalo), ki je sestavljena iz šestih kolcev. Razdalja med kolci je 3 do 5 metrov, odvisna pa je od nagiba terena. Pri manjši hitrosti so kolci lahko bolj skupaj, pri večji pa mora biti razmik večji. Poglavitno je to, da je vpadnica postavljena tako, da omogoča tekoče krmarjenje.

Otrok lahko prevozi postavljeno "progo" v poljubni tehniki (plužni zavoj, osnovni zavoj, paralelni zavoj s široko držo smuči, paralelni zavoj z ozko držo smuci).

Otrok je nalogo opravil, če je uspešno presmučal vpadnico, ne da bi padel, zadel količek ali se ustavil.

Nalogo lahko zamenjamo s hojo in tekom na smučeh na razdalji enega kilometra.

### **D. VOŽNJA S KOLESOM - KOLESARJENJE**

Trije otroci z otroškim dvokolesom prosto vozijo po prostoru 20 x 20 metrov (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.

Pri spretnejših otrocih poskusimo s štirimi kolesarji hkrati, če smo presodili, da s tem ni okrnjena varnost.

### **OPOMBA**

Tudi pri programu B število poskusov pri opravljanju posameznih nalog ni omejeno. Otroci lahko nalogo poskušajo tolikokrat in toliko časa, da jo uspešno opravijo.

Za uspešno opravljene vse naloge otrok prejme **MALO ZLATO MEDALJO**.

## **Program C – 2. Razred**

### **1. DVA IZLETA**

Opraviti je treba **dva izleta**: enega jeseni in enega spomladi. Hoje naj bo za dve uri.

### **2. SONOŽNI PRESKOKI NIZKE GREDI**

**Desetkrat** zaporedoma in povezano (brez vmesnih prekinitev) je treba bočno sonožno preskočiti nizko gred. Med enim in drugim preskokom je ritmični medskok.

Učenci se morajo obvezno odrivati z blazin. Višino gredi znižamo tako, da gred stoji na tleh, učenci pa se odrivajo z blazin.

### **3. MET ŽOGICE V CILJ**

Z razdalje 5 metrov je treba **desetkrat zaporedoma** vreči teniško žogico v košarkarsko tablo. Uporabimo lahko tudi kakšno drugo podobno žogico. Razdaljo 5 metrov odmerimo od točke na tleh, kamor pade navpičnica s košarkarske table.

Če je učenec tablo zadel vsaj šestkrat, je nalogo uspešno opravil. Šteje tudi zadetek košarkarskega obroča ali mrežice.

#### **4. VZRAVNAVA V SED IZ LEŽANJA NA HRBTU**

Učenec leži na hrbtu s pokrčenimi kolena. Kot v kolenu je 90 stopinj. Za podlago mora imeti primerno blazino. Roki lahko prekriža spredaj. Trup dvigne do kota približno 40 stopinj in se počasi spusti nazaj na blazino. Vajo ponovi 10 krat.

#### **5. DVA PREVALA NAPREJ**

Treba je povezati dva prevala naprej enega za drugim. Učenec je nalogo opravil, če je samostojno naredil dva prevala in se pri tem ni odrival z rokami od tal.

#### **6. TEK NA 200 METROV**

Treba je preteci 200 metrov. Časa ne merimo. Med tekom naj otrok ne hodi ali celo počiva. Med vadbo učence navajamo, da izberejo takšno hitrost, da bodo predpisano razdaljo res lahko pretekli. Za uspešno opravljene vse naloge otrok prejme **VELIKO MODRO MEDALJO**.

### **Program D – 3. razred**

#### **1. DVA IZLETA**

Opraviti je treba dva izleta: enega jeseni in enega spomladi. Cilj obeh je lahko isti, vendar po drugi poti. Višinska razlika izletniške točke naj bo 300 metrov. Če res ni mogoče organizirati izleta na takšen hrib, lahko višinsko razliko zanemarimo. Hoje naj bo za približno tri ure.

#### **2. SONOŽNO PRESKAKOVANJE KRATKE KOLEBNICE**

Kolebnico, ki se vrti od zadaj čez glavo naprej, je treba sonožno povezano ritmično preskakovati. Med enim in drugim preskokom je ritmični medskok.

Učenec je nalogo uspešno opravil, če je od desetih poskusov vsaj sedemkrat zaporedoma preskočil kolebnico.

#### **3. PLEZANJE PO ŽRDI**

Po žrdi je treba preplezati 3 metre visoko. Cilj označimo z ozkim barvastim izolirnim trakom na točki, ki je 3 metre oddaljena od tal. Tam, kjer ni žrdi, je nalogo mogoče opraviti tudi na debelejši viseči vrvi.

#### **4. SPRETNOSTNA NALOGA Z ŽOGO**

Dva metra od navpične stene narišemo na tla črto. Učenec stopi za črto in meče žogo v steno ter odbito žogo lovi. Uporabljamo gumijasto ali plastično žogo s premerom 46 do 50 centimetrov.

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.

### **5. TEK NA 300 METROV**

Treba je preteci 300 metrov, ne da bi tek prekinili s hojo ali postankom. Časa ne merimo. Pomembno je v teku zdržati 300 metrov, zato naj se med vadbo vsak učenec nauči izbrati takšno hitrost, ki bo dopuščala neprekinjen tek na predpisani razdalji.

### **6. PLAVANJE**

Otrok preplava 15 do 25 metrov v poljubni tehniki. Med plavanjem ne sme stopiti na tla, se prijeti roba bazena ali kakšnega drugega predmeta oziroma drugega plavalca.

Za uspešno opravljene vse naloge otrok prejme **VELIKO ZLATO KOLAJNO**.

## **Program D – zamenjalne naloge**

### **1. ROLANJE ALI KOTALKANJE ALI DRSANJE**

Učenec mora prestopati\* v poljubno stran po krogu s polmerom dva do tri metre. Nalogo je uspešno opravil, če je prestopal vsaj dva kroga, ne da bi se pri tem ustavil ali padel.

\* Prestopanje je lik, pri katerem noga, ki gre naprej, skrižno prestopi prek stojne noge. Pri prestopanju v levo desna noga stopi naprej skrižno pred levo, pri prestopanju v desno pa leva noga skrižno pred desno.

### **2. SMUČANJE**

V poljubni tehniki je treba presmučati vpadnico, 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 presmučal vpadnico, ne da bi se ustavil, padel ali podrl količek.

### **3. VOŽNJA S KOLESOM**

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

### **Temeljni namen zamenjalnih nalog:**

Omogočiti učencem, ki katere od obveznih nalog ne bi zmogli, da vendarle prejmejo kolajno.

Če že ni mogoče zaradi vedno bolj "šolskega" načina vzgojno-izobraževalnega dela v prvem triletju v nezmanjšanem obsegu nadaljevati dejavnosti iz programa A, vsaj z zamenjalnimi nalogami ohranjamo neprekinjenost začetega dela.

Zbujati pri vseh učencih pozornost na dejavnosti, iz katerih so zamenjalne naloge, in jih morda spodbuditi, da bodo te stvari počeli v prostem času.