



**Učni načrt
programa**

Mladi športnik™



Sodelavci pri evalvaciji projekta **Mladi športnik pri Specialni olimpiadi**

Rhode Island College

Paddy Favazza, Ed.D.
Lisa Leboeuf
Kelly Mearns
Meghan Ray
Kristy Fuller
Jody Kulinitch
Danny Flynn

Center for Social Development & Education Univerza v Massachusettsu, Boston

Gary Siperstein, Ph.D.
Robin Parker
Jeff Wiczorek
Karen Friedman
Joanne Kersh, Ph.D.

FPG Child Development Institute

Univerza v Severni Karolini na Chapel Hillu

Susan Zeisel, Ed.D.
Sam Odom, Ph.D.
Katie Collins
Jenille Adams
Weezy Neebe, Ph.D.
John Sideris, Ph.D.



Še posebej bi se radi zahvalili vsem učiteljem, otrokom in družinam iz Rhode Islanda in Severne Karoline, ki so sodelovali v evalvaciji tega projekta. Brez njihovega sodelovanja evalvacija projekta Mladi športnik ne bi bila mogoča.

Kurikulum in evalvacijsko študijo projekta Mladi športnik je sponzoriral Special Olympics Inc. in je financiran na podlagi dogovora o sodelovanju št. U59/CCU321826-04 CDC. Stališča avtorjev predstavljena v kurikulumu niso nujno enaka uradnim stališčem CDC. Tiskanje in distribucijo materialov je omogočilo velikodušno financiranje Kim Samuel-Johnson and the Samuel Family Foundation.

Predstavitev učnega načrta programa mladi športnikTM

Mladi športnikTM je inovativen program športne igre z 76 000 udeleženci po vsem svetu starimi med 2-7 let. Program vključuje aktivne igre, pesmi in druge aktivnosti, ki otrokom pomagajo razviti motorične, socialne in kognitivne spretnosti. Za otroke z motnjami v duševnem razvoju je to priložnost, da se zaradi vas – njihovih družin, učiteljev, trenerjev, prostovoljcev, specialistov za zgodnjo obravnavo in drugih strokovnjakov – učijo, napredujejo in zabavajo.

Vaša zavzetost za spoznavanje in vodenje aktivnosti programa Mladi športnikTM doma, v skupnosti in v šolah, je tisto, kar naredi največjo razliko v življenju otrok. Nov učni načrt programa Mladi športnikTM je pomembno gradivo za podporo vašemu uspehu in vam ga ponosno predstavljamo.

Učni načrt programa Mladi športnikTM izhaja iz Vodnika po aktivnostih programa Mladi športnikTM in video gradiva ter nudi priprave na učne ure s scenariji, ki jih lahko uporabljate v obdobju osmih tednov. Vsak teden vsebuje tri priprave na učne ure za vsega skupaj 24 dni. Učne ure so načrtovane v zaporedju, da otrokom pomagajo spoznati aktivnosti in gradijo spretnost s ponavljanjem.

- Prvi teden: Osnovne motorične spretnosti
- Drugi teden: Hoja in tek
- Tretji teden: Ravnotežje in skoki
- Četrty teden: Prestrezanje in lovljenje
- Peti teden: Metanje
- Šesti teden: Udarjanje
- Sedmi teden: Brcanje
- Osmi teden: Pregled spretnosti kot športov

Priporočamo vam, da si snamete gradivo s spletnega paketa na:

http://resources.specialolympics.org/Topics/Young_Athletes/Young_Athletes_Toolkit.aspx Spletna orodja vključujejo vse priprave na učne ure (osem tednov, vsak s tremi dnevi), kartice s povzetki učnih ur, seznam športne opreme, vodnik po aktivnostih, videe, predloge učiteljev in dodatna promocijska in organizacijska orodja.

Zaradi obetavnih rezultatov raziskovalne študije smo zelo veseli, da vam lahko ponudimo to gradivo.

Ta učni načrt je razvil in evalviral Center for Social Development and Education na Univerzi v Massachusettsu v Bostonu v sodelovanju s Frank Porter Graham Research Institute na Univerzi v Severni Karolini. Tisti otroci, katerih učitelji so vodili program Mladi športnikTM s pomočjo tega učnega načrta, so pridobili občutno več motoričnih razvojnih spretnosti kot njihovi vrstniki, katerih učitelji niso vključili predstavljenih učnih ur v njihov predšolski program. Še več, učitelji in družine so prav tako poročali, da so mladi športniki doživeli velik napredek pri socialnih veščinah, razvoju jezika, samozavesti in drugih spretnostih, ki jih otroci pridobijo v vrtcu. (Favazza, Siperstein, Zeisel, Odom & Moskowitz, 2011)

Za vse informacije glede izvajanja programa Mladi športnik v Sloveniji se obrnite na Specialno Olimpiado Slovenije: <http://www.specialna-olimpiada.si>.

Favazza, P.C., Zeisel, S., Parker, R., & Leboeuf, L. (2011). Young Athletes Intervention. Special Olympics International, Washington, DC.

Spodnje predloge so prispevali učitelji, ki so sodelovali v evalvacijski študiji programa Mladi športnik. Predstavljenih je nekaj idej, ki so v njihovih razredih olajšale potek kurikulumu Mladi športnik in ga bolj približale vsem učencem.

Organizacija programa Mladi športnik

Razmislite o prostoru

- **Ne prevelik, ne premajhen.** Preveč prostora lahko odvrne pozornost otrok od opravljanja naloge. Premalo prostora lahko povzroči konflikt med otroki, ki so postavljeni preblizu drug drugemu. Preden začnete, si vzemite čas za preučevanje vsake aktivnosti in se prepričajte, da prostor ustreza potrebam aktivnosti in številu otrok v skupini.
- **Notri : na prostem:** MŠ je zelo primeren tako za notranji kot za zunanji prostor. Če organizirate MŠ na prostem, se prepričajte, da površina ni prevelika ali premajhna za aktivnost ali velikost skupine, da bi se izognili zgoraj opisanim težavam. Prav tako naj bo zunanji prostor iz varnostnih razlogov ograjen ali natančno omejen.
- **En prostor, dva prostora:** Veliko učiteljev izvaja MŠ tako, da svoje razrede razdeli v dve skupini in uporabi učilnice in hodnike ter izvaja aktivnosti z dvema manjšima skupinama naenkrat. To včasih pomeni, da morajo premakniti pohištvo ali aktivnosti speljati okoli pohištva v razredu.

Razmislite o strukturi in razmerju otrok/odrasla oseba:

- Izvajajte MŠ s celo skupino za vse aktivnosti tako, da so odrasli razporejeni med otroki in lahko nudijo podporo in usmeritev, medtem ko ena odrasla oseba vodi skupino.
- Začetne in zaključne pesmi izvedite kot cela skupina, nato razdelite razred v skupine, tako da ima vsaka skupina enega odraslega, ki pomaga otrokom pri aktivnostih, ki jih vodite.
 - Uporabite zvonec, boben, piščalko ali kakšen signal, da zamenjate skupine. Signal izberite previdno, saj so nekateri otroci s posebnimi potrebami občutljivi na glasne ali nenavadne zvoke.
 - Razmislite o nivoju razvoja motorike otrok v skupini, če razdelite večjo skupino v manjše skupine. Če daste skupaj otroke z različnimi nivoji razvoja motorike, so lahko nekateri otroci model za druge, kar omogoči učitelju, da dela v tempu, ki je primeren za vse (počasnejši ali hitrejši tempo). V primeru, da imajo vsi otroci slabše razvito motoriko, bodo za pomoč morda potrebovali več odraslih ali vrstnikov.
 - Če veliko skupino razdelite v manjše, imate več možnosti, da boste lahko učili ali usmerjali motoriko pri posameznih otrocih, ki potrebujejo več časa, da usvojijo veččino.

- **Nekateri učitelji zastavijo več aktivnosti (2–3) naenkrat in na vsako postajo razporedijo odraslo osebo.** V tej strukturi so otroci šli k vsaki postaji in opravili drugo aktivnost, dokler niso dokončali vseh aktivnosti. Otroci so se tej strukturi zlahka prilagodili, če so bili v razredu, ki ima centre in so bili navajeni na premikanje od enega centra do drugega.
- **Pri prehajanju z ene aktivnosti na drugo lahko otroci uporabijo različne načine gibanja,** da okrepijo svoje mišice, se naučijo novo motorično spretnost ali položaj in se naučijo delati v paru s prijateljem ali se zabavajo. Predlogi so naslednji: uporaba partnerja za samokolnico, rakovičja hoja, hoja na konicah prstov kot miška, zajčji poskoki.
- **Ko za pomoč uporabljate vrstnike kot modele,** je to idealen način za otroke, ki funkcionirajo slabše ali so mlajši, da imajo s tem, ko vidijo druge učence, kako izvajajo aktivnost, korist od programa MŠ. Še več, to je idealna aktivnost, da otroci z in brez posebnih potreb nekaj naredijo skupaj ter razvijajo prijateljstva, socialne, motorične in komunikacijske veščine.
- **Ko za pomoč uporabljate družinske člane in sosedo,** jim to pomaga videti program v celoti ali poveča verjetnost, da bodo lahko drugi uporabljali MŠ doma ali v svoji skupnosti. Torej, povabite starše, brate/sestre in sosedo, da pomagajo ali vodijo MŠ.
- **Ko uporabljate za pomoč več pomočnikov ali vodij,** morajo vsi:
 - pred tem prebrati učno snov;
 - znati uporabljati športno opremo;
 - poznati nivo razvoja vsakega otroka;
 - poznati načine komunikacije, ki se uporabljajo za vsakega otroka.
- **Kreativna uporaba časa za čakanje.** Pomembno je, da razmislite o količini »čakalnega časa«, ki ga bodo imeli otroci (npr. otroci čakajo na vrsto pri aktivnosti) med MŠ, medtem ko nudite individualno pozornost otroku ali skupini otrok. Mnogi učitelji so povedali, da morajo biti aktivnosti MŠ strukturirane tako, da zmanjšajo čas čakanja. A so rekli tudi, da je majhna količina čakanja koristna, da se otroke nauči čakati na vrsto. Nekaj njihovih predlogov za kreativno uporabo čakalnega časa:
- **Dodatna oprema.** Za otroke, ki čakajo, imejte pripravljene dodatne rutice, žoge, vrečice in ovire, da si lahko kotalijo žogo, igrajo z rutico, mečejo vrečice in preskakujejo ovire. To boste najlažje izvedli z odraslo osebo, ki nadzoruje skupino, medtem ko izvaja sledeče: kotaljenje žoge, metanje vrečic skozi obroč, skoki čez ovire.
- **Navijaška skupina.** Učenje otrok, da navijajo za svoje sošolce, je popularna strategija v času čakanja. Otroci so v tem uživali in se naučili mnogo novih besed in fraz, da so lahko motivirali svoje vrstnike (npr. Tako se to dela! Daj, Sammy, daj! Do konca!) Navijaškim skupinam lahko priskrbite tudi pom pom cofe primerne za otroke ali glasbene inštrumente (tamburine, bobne itd.). Otroci so se na veliko veselje staršev naučili številne nove fraze, s katerimi so spodbujali drug drugega.
- **Sorodne dejavnosti.** Nekateri učitelji so ugotovili, da so aktivnosti MŠ idealne za vključevanje motoričnih ciljev. Povabili so delovne terapevte, fizioterapevte ali asistente, da so pomagali pri MŠ in nekatere aktivnosti so se, odvisno od otrokovega

motoričnega cilja, pokazale za koristne pri naslavljanju individualnih ciljev pri veliki in fini motoriki.

Razmislite o dodatnih materialih

- **Ekipne majice s kratkimi rokavi.** Nekateri učitelji so uporabili prevelike majice (v dveh barvah), da so učencem omogočili učenje o konceptih »barv«, »ekipe« in jim omogočili, da so se naučili sposobnosti prilagajanja (npr. oblačenje, slačenje), ko so čez oblačila oblekli majice in jih slekli. Eden od učiteljev je vključil izdelovanje ekipnih majic tako, da so otroci sami naredili svoje majice; pobarvali belo majico z barvo tedna (npr. rumeno) in naslednji teden ponovili nalogo z novo barvo (npr. zeleno). Izdelovanje ekipnih majic jih je navdušilo!
- **Nosilec olimpijskega ognja.** Uporabite različne vrste barvnega papirja in rolco papirnatih brisač in jih zlepите tako, da ustvarite olimpijski ogenj za svoj razred ali skupino. To lahko uporabite za začetek aktivnosti MŠ, medtem ko nosilec nosi plamen in mu ostali udeleženci sledijo do prostora, kjer bo MŠ potekal. Olimpijski ogenj lahko uporabite tudi pri slovesnostih.
- **Navijaška skupina.** Nekateri učitelji so z otroki, ki so čakali na vrsto, ustvarili navijaške skupine. Dodali so materiale kot so glasbeni inštrumenti (tamburini, zvonci) ali pom pone in jih uporabili pri navijanju za svoje vrstnike.
- **Sistem komunikacije z izmenjavo slik (PECS).** Če udeleženec uporablja alternativni sistem za komunikacijo (npr. PECS), so lahko slike vključene v njegovo komunikacijsko tablo in/ali postaje, kjer potekajo aktivnosti.

Aktivnosti programa Mladi športnik

Pesmi so znak za prehod

Mnogi malčki in otroci z zaostankom v razvoju potrebujejo znak, ki jim pove, da bo aktivnosti kmalu konec.

- **Začetna pesem.** Pojasnite, da je začetna pesem čas, ko se njihovo telo ogreje in pripravi na MŠ. Nekaj idej učiteljev.
 - »Ogrejmo naše motorje!«
 - »Kdo je pripravljen na MŠ? OK! Pokažite mišice!«
 - Ko to nekajkrat ponovite, dovolite otrokom, da prevzamejo vodstvo in izberejo motorične gibe (plavanje, košarkarski gibi, itd.), ki imajo pomen za njihovo kulturo in skupnost ter so zanje pomembni in zabavni.
- **Zaključna pesem.** Pojasnite, da je zdaj čas za ohlajanje, raztezanje in upočasnitev. Nekaterim učiteljem se je zdelo koristno, da so med zaključno pesmijo povzeli ali preverili dejavnosti ali veščine, ki so se jih otroci tisti dan naučili. Drugi so otrokom

omogočili, da sami predlagajo aktivnosti. Spet tretji so preverili koncepte (nad, pod, modra ekipa, rdeča ekipa, itd.) v besedah ter dejanjih, ki so jih uporabili med zaključno pesmijo. Nekaj idej učiteljev:

- raztezanje in odmor za vodo;
- ulezite se in bodite »lena lutka«;
- vodite »joga gibe«;
- vodite raztezanje z »globokim dihanjem«;
- vodite s tihim glasom in dodajte posebno glasbo za ohlajanje.

Mostovi/tuneli

To je odlična aktivnost za krepitev zgornjega dela trupa, ki postopoma traja vedno dlje, ko lahko otrok obdrži svoj položaj mostu ali tunela. Most ali tunel lahko izvedemo s/z:

- posameznimi otroki in štejemo, kako dolgo lahko obdržijo položaj;
- dvojicami otrok (na tleh, stoje), ki so izmenično most ali tunel, medtem ko gre njihov partner pod njimi;
- celim razredom, ki naredi en dolg tunel ali most. Ko je to končano, bo morda most/tunel treba začasno zapreti, da bodo lahko otroci opustili položaj, si odpočili in nato znova odprli most, da se bodo lahko drugi splazili skozenj.

Nekateri učitelji so za pripravo otrok na izvajanje mostov in tunelov uporabili sklece. Naredili so jih ob steni ali na tleh na kolenih, kar je bil tudi odličen način, da so otroke naučili, kako se kleči.

Pod otroke, ki niso dovolj močni, da bi obdržali položaj mostu/tunela ali se težko plazijo pod drugimi, zakotalite avtomobilček ali žogo, namesto da bi se pod njimi splazil otrok. To naredi aktivnost bolj zabavno in lažjo, saj kotaljenje igrače traja manj časa. Otroci, ki niso mobilni (npr. na invalidskem vozičku), lahko sodelujejo tako, da naredijo most ob steni in otroci hodijo skozi ali pa skozi most zakotalijo igračo (žoga, avtomobilček).

Gred

Učitelji so imeli veliko dobrih idej, da bi otrokom pomagali razumeti koncept hoje po gredi in načine prilagajanja aktivnosti na gredi tako, da so bili pri tem vsi otroci uspešni.

- Tematike za gred: Aligatorji v ribniku. Nekateri učitelji so se pretvarjali, da je gred majcen most, ki ga morajo otroci prečkati, ne da bi stopili dol, saj je bil pod in okoli gredi ribnik poln aligatorjev. Teme lahko razvijete glede na kulturo in prizorišče.
- Prilepite gred v 30 cm razmakih na tla. Ker je MŠ gred zelo lahka in mehka, se je nekaterim učiteljem zdelo bolj praktično, da jo prilepijo na tla, da bi bila nepremična, medtem ko so nanjo stopali otroci.
- Da bi otroke pripravili na gred, so učitelji otrokom naročili, da hodijo ob gredi, stojijo na gredi v razkoraku, stopijo na gred.
- Gred lahko uporabite za učenje otrok, da se postavijo v vrsto, naučijo držati ravnotežje (z rokami na bokih ali dlanmi ob strani).

- Gred uporabimo za hojo naprej (noge tesno skupaj, vendar se ne dotikajo), nazaj in bočno (osredotočimo se na nepremičen predmet (npr. ura na zidu).
- Gred uporabljamo za stopanje gor/dol, skok dol, preskakovanje.
- Včasih je otroke treba opomniti, da so bile gredi zasnovane za hojo in ne za tek.
- Če aktivnost na gredi izvajate na prostem, lahko namesto gredi narišete črto s kredo ali lepilnim trakom. Za to aktivnost so primerne raznobarvne krede, večnamenski lepilni trak in zaščitni lepilni trak. Če uporabljate več gredi (narisanih s kredo ali lepilnim trakom), bo dodajanje kotov to aktivnost naredilo bolj zahtevno. Vsakič, ko se kot na gredi spremeni, uporabite drugo barvo, da označite spremembo smeri.

Talni označevalci

Talni označevalci (pike in zvezde) so odličen pripomoček za prikaz položaja otrok pri aktivnostih MŠ in drugih aktivnostih.

- Postavite talne označevalce v krog med začetno in zaključno pesmijo ali pri skupinsko vodeni aktivnosti pokažite otrokom, kje morajo stati. Zapomnite si, da morate označevalce razporediti tako, da se otroci ne dotikajo drug drugega z iztegnjenimi rokami.
- Na konicah prstov: stopanje na talne označevalce na konicah prstov pomaga pri ravnotežju. Imejte v mislih, da morajo biti talni označevalci za majhne otroke postavljeni tesno skupaj, saj je njihov korak zelo majhen.
- Uporabite talne označevalce za različne vrste gibanja: hoja naprej, hoja zadensko, sonožno skakanje, poskakovanje na eni nogi, koraki v stran.
- Uporabite talne označevalce za postavitev nog pri metanju žoge, saj to olajša gibanje trupa.
- Uporabite talne označevalce na obeh straneh ovire, saj bo to otrokom v pomoč, da vidijo, kako daleč od ovire morajo stati, preden jo preskočijo.

Met žog

- Učite otroke o razliki med metanjem žoge od zgoraj in od spodaj s prikazom pomoči pri vodenju roke in poudarite razliko med obema pojmom.
- Ko prvič učite met od spodaj, položite obroč na stožec, ki stoji na tleh, in s tem spodbudite otroke k uporabi meta pod roko, da spravijo žogo v obroč.
- Ko prvič učite met od zgoraj, postavite isti obroč in stožec na dvignjeno površino (miza ali polica) ter s tem otroke spodbudite k uporabi meta od zgoraj, da žogo spravijo v obroč.
- Sprememba višine tarče (obroč in stožec) omogoči otroku boljšo vizualizacijo razlike med obema metoma.
- Rotacija trupa: uporabite talne označevalce, da otrokom omogočite pravilno pozicijo nog med rotacijo trupa.
- Različni predmeti lahko služijo kot tarče, vključno s škatlami, koši za perilo, vedri itd.
- Simboli sezonskih ali različnih kulturnih praznikov (buča, srčki in snežak) se lahko

postavijo na steno in uporabijo kot tarče za vajo metov. Dodate jim lahko številke, ki prinesejo točke.

- Pri kratkih razdaljah lahko otroci mečejo vrečice na zvezde ali talne označevalce.

Velika žoga

Nekaj besed o napolnjenosti žog

- Rahla prazna žoga:
 - lažje jo ujamemo (je bolj oprijemljiva);
 - ne gre tako daleč, ko jo brcnemo;
 - postopno pridemo do nje z lovljenjem več lažje oprijemljivih stvari (vrečice, blazine, manj napolnjene žoge, žoge).
- Čisto napihnjena žoga:
 - težje jo ujamemo;
 - gre dlje, ko jo brcnemo;
 - žoge različnih velikosti (od majhnih do velikih).

Nekaj besed o teksturi žoge:

- nekateri otroci imajo lahko senzorične težave z žogami, ki imajo različne teksture. Pomembno je, da to vemo, preden začnemo z aktivnostmi MŠ, saj lahko le tako zagotovimo, da vsi otroci prenašajo vse pripomočke. Delovni terapevt je lahko v veliko pomoč pri ugotavljanju, če je to problem za otroka; problem se lahko naslovi pri aktivnosti MŠ ali pa terapevt poda predloge za druge žoge.
- Nekateri otroci lažje ulovijo/primejo žoge s teksturo, kot žoge, ki so gladke.

Skakanje

- Spreminjajte višino in dolžino pri skakanju, da povečate težavnost.
- Otroci lahko skačejo, medtem ko stojijo na tleh, na gredi, na eni kocki, na dve kockah, itd.
- Če kocke uporabljate za skakanje, lahko nanje namestite ježka, da preprečite drsenje kock. Ali pa kocke uporabljajte na površinah, kjer ne drsi.

Ovire

- Postopoma povečujte višino, da povečate težavnost.
- Ovire uporabite za učenje o konceptih: pod, nad. Otroci lahko stopajo čez njih in se plazijo pod njimi ali vržejo žogo čez njih in jo zakotalijo pod njimi.
- Kocke (skupaj z ovirami) lahko uporabite tako, da otroci stopajo nanje ali skačejo z njih. Vendar pa je pomembno, da predhodno to sami preizkusite in se prepričate, da površina, na kateri bo vadba potekala, pri skakanju s kock ni spolzka. Kocke lahko zdrsnejo, ko otrok skoči z njim, razen, če stojijo na površini, ki ne drsi (npr. pesek, preproga) ali če jih pritrdite z ježki.

Udarjanje

- Ustvarite veliko površino za udarjanja na palici tako, da nanjo prilepite rolico papirnate brisače.
- Z loparjem udarite žoge, ki so bile postavljene na stožec. Če stožec na tleh ni dovolj visoko, ga postavite na kocke ali stolček.
- Pri majhnih otrocih ali tistih, ki težje udarjajo, uporabite balon privezan na vrvico, saj bo vaja s tem bolj uspešna.
- Določite točkovanje za udarjanje žoge do določene razdalje.
- Vsakemu dajte vsaj tri poskuse, kot pri softballu.
- Udarite žogo ob steno – poimenujte jo »stena za žogo«.
- Vodite roke tistih, ki to potrebujejo in jim pokažite vajo.

Brcanje in prestrezanje

- Otroke razdelite v dve skupini: strelce in golmane. Uporabite talne označevalce, da strelcem in golmanom pokažete, kje morajo stati.
- Z golmani vadite položaj v pripravljenosti: čepeč položaj z iztegnjenimi rokami v pripravljenosti, da ujame žogo.
- Uporabite stožce, da nakažete lokacijo gola.
- Otroke razporedite v vrsto kot strelce in golmane in vsaki dvojici omogočite, da poskusi brcniti/ujeti žogo. Vsak naj ima vsaj dve priložnosti, nato pa zamenjajte vloge.
- Pri starejših otrocih določite točkovanje in naredite navijaško skupino, če so skupine pod stresom.

Kotaljenje žoge

- Obstajajo trije načini za kotaljenje žoge: medtem ko sedite, medtem ko klečite in medtem ko stojite. Uporabite vse tri, da bodo otroci razumeli razliko med »sedi«, »poklekni« in »stoj«. Igra »Simon reče« z vsemi tremi položaji je odličen način, da se otroci naučijo razlikovati med temi besedami.
- Pri sedenju postavite svoje noge v položaj črke »V« obrnjeni proti drugemu otroku, ki počne isto. Otroci morajo biti obrnjeni drug proti drugemu, noge v položaju črke »V«, noge se dotikajo.
- Pri klečanju, so lahko noge tesno skupaj, prepričajte se, da otrok kleči ne da bi se naslanjal nazaj in uporabil pete ali stopala za stabilizacijo. To je odličen način za podpiranje ravnotežja iz klečečega položaja.
- V stoječem položaju tvorite »V« s svojimi nogami in zakotalite žogo med njimi, medtem ko stojite. To je lahko narejeno z ali brez para. Zakotalite žogo skozi most ali tunel, ki ga naredi eden ali več otrok.
- Vsi otroci lahko naredijo 1 velik tunel in učitelj (ali otrok, ki se je ravno splazil skozi tunel) zakotali žogo skozenj naslednjemu otroku v vrsti.

Poligon

- Poligon mora imeti postavljenih več MŠ aktivnosti (skakanje na talne označevalce, hoja po gredi, skok čez oviro, metanje žoge skozi obroč, tek do cilja). Otroci lahko opravijo poligon in pokažejo različne veščine in aktivnosti, ki so bile že uporabljene, zato že poznajo vsako aktivnost.
- Nekaterim učiteljem se zdi koristno, da imajo odrasle osebe na vsaki postaji poligona; odvisno od nivoja razvitih veščin otrok in veščin, ki so potrebne za vsako posamezno aktivnost.
- Uporabite celotno učilnico kot krožno pot, otroci tečejo v krogu in opravljajo aktivnosti na različnih postajah.
- Nekateri razdelijo razred na polovico: ena polovica razreda je navijaška skupina, medtem ko druga polovica razreda opravlja aktivnosti na poligonu.

Teci in nosi

- Igra »Teci in nosi« je zasnovana tako, da otrok hitro steče, se ustavi in pobere predmet (vrečica, majhna žoga, prazna pločevinka za tenis žogice, majhna rutica ali prazna steklenica za vodo) in spremeni smer ter steče nazaj s predmetom.
- Lahko ga zastavite tudi kot štafeto, kjer vsak otrok teče in preda predmet drugemu otroku, ki stoji na štartu na talnem označevalcu.

NAJBOLJ POMEMBNO PA JE, DA SE ZABAVATE!

Prilagodite aktivnosti otrokom in kulturi vašega okolja. Spodbujajte vodstvene sposobnosti, socialne in komunikacijske veščine ter navijajte za vse udeležence.

DELITE Z DRUGIMI!

Delite svojo zabavo in navdušenje z drugimi razredi; povabite druge odrasle iz vaše šole ali skupnosti, vključite družinske člane!

Favazza, P.C., Zeisel, S., Parker, R., & Leboeuf, L. (2011). Young Athletes Curriculum. Special Olympics International, Washington, DC.

Pregled učnega načrta

Mladi športnik™ je inovativen program športnih iger za otroke stare od 2 do 7 let. Program vsebuje aktivne igre, pesmi in druge aktivnosti, ki otrokom pomagajo razvijati spretnosti. Ključna področja spretnosti so: osnovne motorične spretnosti; hoja in tek; ravnotežje in skoki; prestrezanje in lovljenje; metanje; udarjanje in brcanje.

Priprave na učne ure: podrobne priprave na učne ure dajo odraslim vodjem 8-tedensko strukturo za predstavitev aktivnosti in pomagajo otrokom vaditi spretnosti, medtem ko se zabavajo. Učne ure morate voditi z veliko navdušenja in energije ter hitrim tempom. Priporočeni čas za vsako aktivnost omogoča vodjem, da končajo uro v 30 minutah. Kljub temu vam predlagamo, da prilagodite tempo in količino časa potrebam, interesom, starosti in spretnostim vaše skupine.

Vrstni red: trije dnevi priprav na učno uro so predvideni za vsak teden, vsega skupaj 24 dni. Učne ure so oblikovane tako, da jih izvajamo v zaporedju in s tem otrokom pomagamo, da spoznajo aktivnosti in gradijo spretnosti s ponavljanjem.

Kartice s povzetki: kartice s povzetki učnih ur so na voljo učiteljem in trenerjem kot izhodišče za uporabo med poučevanjem. Prav tako so lahko tudi vir za družine, da se učijo o izkušnji svojega otroka v programu. Kartice s povzetki se nanašajo tudi na spletne videe in Vodič po aktivnostih programa Mladi športnik™ – ilustriran in preprost vodnik, ki ga lahko uporabljajo tako vodje kot družine.

Število odraslih, ki jih potrebujemo: imejte v mislih vsaj eno odraslo osebo na štiri otroke. Poiščite pomoč pri družinah, prostovoljcih, starejših učencih, študentih in drugih v vaši skupnosti, da bo vaš program tekel gladko in bo zabaven.

Igranje na domu: dajte družinam kartice s povzetki priprav na učno uro in jih spodbujajte, da vsak teden pojejo pesmi in/ali se s svojim otrokom igrajo nekatere igre. Pomagajte jim pri učenju o aktivnostih s tem, da jih vključite v vašo skupinsko vadbo in/ali ponudite prikaz dejavnosti za družine ter jih napotite na Vodnik po aktivnostih in spletne videe na www.specialolympics.org/youngathletes.

*Favazza, P.C., Zeisel, S., Parker, R., & Leboeuf, L. (2011).
Young Athletes Curriculum. Special Olympics International, Washington, DC.*

Kartica s povzetkom učne ure **Osnovne motorične spretnosti**

1. teden

1. dan

Športna oprema: rutice (toliko, da ima vsak otrok svojo); talni označevalci, žoge, vrečice, stožci, obroči (razporejeni po prostoru). Športno opremo pripravite pred začetkom programa Mladi športnik™.

5 min..	Začetna športna pesem Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte <i>Športniki v našem razredu se dotikajo prstov na nogi ...</i> <i>Tekač v ekipi teče teče teče ...</i> <i>Plavalec v vodi plava plava plava ...</i>
5 min..	Opazujem in vidim Športna oprema: talni označevalci, vrečice, stožci, obroči, žoge
5 min..	Igra z rutico Športna oprema: rutica za vsakega otroka
5 min..	Miganje gosenice
5 min..	Mostovi in tuneli
5 min..	Zaključna športna pesem Če si srečen <i>Če si srečen zaploskaj in zatopotaj</i> <i>(migaj s svojim telesom; leti kot ptica: iztegnjene roke),</i> <i>če si srečen in če srečo rad bi še delil z nekom,</i> <i>če si srečen zaploskaj in zatopotaj</i> <i>(migaj s telesom; leti kot ptica: iztegnjene roke).</i>

Namig: Uporabite različne vrste gibanja.

Za pomoč pri delu si pomagajte z vadbenim priročnikom Mladi športnik

1. teden

2. dan

Športna oprema: vrečice in/ali žoge blizu tarče (obroč na stožcu), ena palica z dvema stožcema ali kockama (za oviro), rutice, ravnotežnostna gred, trak, talni označevalci. Športno opremo pripravite pred začetkom programa Mladi športnik™.

5 min..	Začetna športna pesem z rutico Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte <i>Športniki v našem razredu se dotikajo prstov na nogi ...</i> <i>Igralec na igrišču skoči gor in dol ...</i> <i>Športnik v ekipi vrže rutico ...</i>
5 min..	Opazujem in vidim: zajčji poskok Športna oprema: talni označevalci, vrečice, stožci, obroči, žoge, ravnotežnostna gred, kocke
4 min..	Miganje gosence
6 min..	Mostovi in tuneli
7 min..	Poligon Postavite poligon s petimi postajami s talnimi označevalci (pike za skoke), vrečicami z obročem (metanje vrečice skozi obroč), ovirami (stožci s palico), ravnotežnostno gredjo, območjem, kjer lahko športniki stečejo do cilja (mimo traku).
3 min..	Zaključna športna pesem Če si srečen

Za pomoč pri delu si pomagajte z vadbenim priročnikom Mladi športnik

1. teden

3. dan

Športna oprema: piščalka, vrečice in/ali žoge blizu tarče (obroč na stožcu), ena palica z dvema stožcema ali kockama (za oviro); rutice, ravnotežnostna gred, trak, talni označevalci. Športno opremo pripravite pred začetkom programa Mladi športnik™.

5 min.	Začetna športna pesem z zajčjim poskokom Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte <i>Športniki v našem razredu se dotikajo prstov na nogi ...</i> <i>Igralec na igrišču skoči gor in dol ...</i> <i>Športnik v ekipi vrže rutico ...</i>
3 min.	Opazujem in vidim: topotanje/konice prstov Športna oprema: talni označevalci, vrečice, stožci, obroči, žoge, ravnotežnostna gred, kocke
4 min.	Mostovi in tuneli
5 min.	Sledi vodji: koraki v stran, sledi potki
5 min.	Načini teka Predstavitev drugega tedna
7 min.	Poligon Postavite poligon s petimi postajami s talnimi označevalci (pike za skoke), vrečicami z obročem (metanje vrečice skozi obroč), ovirami (stožci s palico), ravnotežnostno gredjo, območjem, kjer lahko športniki stečejo do cilja (mimo traku).
3 min.	Zaključna športna pesem Če si srečen

Za pomoč pri delu si pomagajte z vadbenim priročnikom Mladi športnik

2. teden**1. dan**

Športna oprema: piščalka, talni označevalci (razporejeni po prostoru tako, da nastane potka), tamburin ali boben. Športno opremo pripravite pred začetkom programa Mladi športnik™.

5 min.	Začetna športna pesem Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte <i>Športniki v našem razredu mahajo z rokami ...</i> <i>Tekač v ekipi teče zelo hitro ...</i> <i>Tekač v ekipi teče zelo počasi</i>
5 min.	Sledi vodji in Sledi potki Športna oprema: tamburin ali boben, talni označevalci
4 min.	Koraki v stran
5 min.	Načini teka • Topotaj počasi/hitro • Tek počasi/hitro • Tek zadensko • Tek z visoko dvignjenimi koleno (visoko dvigni kolena, ko tečeš) • Hoja po konicah prstov
6 min.	Mostovi in tuneli
5 min.	Zaključna športna pesem Če si srečen

Za pomoč pri delu si pomagajte z vadbenim priročnikom Mladi športnik

2. teden

2. dan

Športna oprema: : piščalka, vrečice in/ali žoge blizu tarče (obroč na stožcu), ravnotežnostna gred, ena palica z dvema stožcema ali kockama (za oviro), rutice, trak, talni označevalci. Športno opremo pripravite pred začetkom programa Mladi športnik™..

5 min.	Začetna športna pesem z rutico Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte
5 min.	Sledi vodji S koraki v stran, Sledi potki, Zajčji poskok, Gosenica
6 min.	Teci in nosi Športna oprema: talni označevalci, obroč na tleh z žogami ali vrečicami, obroč na kocki za tarčo
4 min.	Načini teka
7 min.	Poligon Postavite poligon s petimi postajami s talnimi označevalci (pike za skoke), vrečicami z obročem (metanje vrečice skozi obroč), ovirami (stožci s palico), ravnotežnostno gredjo, območjem, kjer lahko športniki stečejo do cilja (mimo traku). • Skoči na pike • Meči vrečico skozi tarčo (obroč) • Stopi/skoči čez ovire • Hodi po ravnotežnostni gredi • Tek do cilja (mimo traku)
3 min.	Zaključna športna pesem Če si srečen

Za pomoč pri delu si pomagajte z vadbenim priročnikom Mladi športnik

2. teden**3. dan**

Športna oprema: piščalka, vrečice in/ali žoge blizu tarče (obroč na stožcu), ravnotežnostna gred, ena palica z dvema stožcema ali kockama (za oviro), rutice, talni označevalci. Športno opremo pripravite pred začetkom programa Mladi športnik™.

3 min.	Začetna športna pesem z zajčjim poskokom Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte
6 min.	Stopi in skoči (uvod v tretji teden) Športna oprema: ravnotežnostne gredi, vrvi, talni označevalci
5 min.	Teci in nosi
5 min.	»Trener reče ...« Uvod v tretji teden
7 min.	Poligon Postavite poligon s petimi postajami s talnimi označevalci (pike za skoke), vrečicami z obročem (metanje vrečice skozi obroč), ovirami (stožci s palico), ravnotežnostno gredjo, območjem, kjer lahko športniki stečejo do cilja (mimo traku). • Skoči na pike • Meči vrečico skozi tarčo (obroč) • Stopi/skoči čez ovire • Hodi po ravnotežnostni gredi • Teci do cilja (mimo traku)
3 min.	Zaključna športna pesem Če si srečen

Za pomoč pri delu si pomagajte z vadbenim priročnikom Mladi športnik

3. teden

1. dan

Športna oprema: talni označevalci (razporejeni po prostoru); počasnejše žoge/žoge; ravnotežnostne gredi/vrvi. Športno opremo pripravite pred začetkom programa Mladi športnik™.

5 min.	Začetna športna pesem Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte <i>Tekač v ekipi teče teče teče ...</i> <i>Športniki v našem razredu hodijo zelo počasi ...</i> <i>Igralec na igrišču skače skače skače ...</i>
5 min.	»Trener reče ...«
4 min.	Ravnotežnostna gred/Vrvi
5 min.	Prestrezanje z nogo Športna oprema: počasnejša žoga
6 min.	Stopi in skoči
5 min.	Zaključna športna pesem Če si srečen

Za pomoč pri delu si pomagajte z vadbenim priročnikom Mladi športnik

3. teden**2. dan**

Športna oprema: talni označevalci (razporejeni po prostoru), palica, vrečice, stožci, obroči, počasnejše žoge/žoge, ravnotežnostne gredi/vrv. Športno opremo pripravite pred začetkom programa Mladi športnik™.

4 min.	Začetna športna pesem z zajčjim poskokom Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte
4 min.	»Trener reče« (z ravnotežnostno gredjo/vrvjo)
5 min.	Kotaljenje in prestrezanje
4 min.	Prestrezanje z nogo Namig: uporabite manjše žoge, če z večjimi ne bo šlo.
5 min.	Skoki v višino Namig: otroci lahko skačejo na ali z športne opreme, če se z nogami ne morejo odriniti od tal. Na primer: skočijo lahko čez vrečico ali na njo.
5 min.	Žabji skoki/Poskočni kuščarji
3 min.	Zaključna športna pesem Če si srečen

Za pomoč pri delu si pomagajte z vadbenim priročnikom Mladi športnik

3. teden

3. dan

Športna oprema: : talni označevalci, palica, vrečice, stožci, obroči, počasnejše žoge/žoge, ravnotežnostna gred/vrv, kocke, rutice. Športno opremo pripravite pred začetkom programa Mladi športnik™.

2 min.	Začetna športna pesem Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte <i>Športniki v naši ekipi skačejo čez oznako ...</i> <i>Igralec na igrišču teče naprej in nazaj ...</i> <i>Športniki v našem razredu skačejo čez oznako ...</i>
2 min.	»Trener reče« (z vrečico) Uvod v četrti teden
4 min.	Skoki v višino
5 min.	Kotaljenje in prestrezanje Uvod v četrti teden
4 min.	Prestrezanje z nogo
5 min.	Žabji skoki/Poskočni kuščarji
5 min.	Vadba za golmane Športna oprema: dva stožca za vsak gol in počasnejša žoga
2 min.	Zaključna športna pesem Če si srečen

Za pomoč pri delu si pomagajte z vadbenim priročnikom Mladi športnik

4. teden**1. dan**

Športna oprema: počasnejše žoge/žoge, dvojice stožcev za gole (prostor med stožci je gol), vrečice (ena na otroka/dvojico). Športno opremo pripravite pred začetkom programa Mladi športnik™.

5 min.	Začetna športna pesem Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte
5 min.	Kotaljenje in prestrezanje
5 min.	Trening golmanov
5 min.	Velika žoga
5 min.	Lovljenje vrečice
5 min.	Zaključna športna pesem Če si srečen

Za pomoč pri delu si pomagajte z vadbenim priročnikom Mladi športnik

4. teden

2. dan

Športna oprema: počasnejše žoge/žoge, dvojice stožcev za gole (prostor med stožci je gol), vrečice (ena na otroka/dvojico). Športno opremo pripravite pred začetkom programa Mladi športnik™.

5 min.	Začetna športna pesem s Poskočnimi kuščarji Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte
5 min.	Trening golmanov
5 min.	Lovljenje velike žoge/vrečice (izberite eno)
6 min.	Lovljenje visoke žoge
6 min.	Lovljenje odbijajoče žoge Športna oprema: velika žoga za na plažo
3 min.	Zaključna športna pesem Če si srečen

Za pomoč pri delu si pomagajte z vadbenim priročnikom Mladi športnik

4. teden**3. dan**

Športna oprema: talni označevalci (razporejeni po sobi), vrečice (ena za vsakega otroka/dvojico), dvojice stožcev za gole (prostor med stožcema je gol), počasne žoge/žoge za na plažo (ena za vsakega otroka/dvojico). Športno opremo pripravite pred začetkom programa Mladi športnik™.

3 min..	Začetna športna pesem s Poskočnimi kuščarji Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte <i>Športniki v ekipi skočijo čez oznako ...</i> <i>Igralec na igrišču teče naprej in nazaj ...</i> <i>Športniki v našem razredu skočijo na oznako ...</i>
5 min..	Lovljenje/metanje vrečice Predstavitev koncepta petega tedna
5 min..	Lovljenje visoke žoge Športna oprema: žoga za na plažo, počasnejše žoge
5 min..	Kotaljenje Predstavitev koncepta petega tedna
4 min..	Lovljenje odbijajoče žoge
5 min..	Soročno metanje od spodaj Predstavitev koncepta petega tedna
3 min..	Zaključna športna pesem Če si srečen

Za pomoč pri delu si pomagajte z vadbenim priročnikom Mladi športnik

5. teden

1. dan

Športna oprema: žoge – počasnejša žoga in majhna mehka žoga, vrečica, talni označevalci, stožci. Športno opremo pripravite pred začetkom programa Mladi športnik™.

4 min.	Začetna športna pesem Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte
5 min.	Kotaljenje Športna oprema: počasnejša žoga, stožci, talni označevalci ob stožcih
5 min.	Soročno metanje od spodaj
6 min.	Metanje od spodaj (z eno roko) Športna oprema: majhna mehka žoga, vrečica
6 min.	Metanje z dvema rokama (nad glavo) Športna oprema: počasnejša žoga
4 min.	Zaključna športna pesem Če si srečen

Za pomoč pri delu si pomagajte z vadbenim priročnikom Mladi športnik

5. teden**2. dan**

Športna oprema: žoge – počasnejša žoga in majhna mehka žoga, vrečica, talni označevalci, stožci. Športno opremo pripravite pred začetkom programa Mladi športnik™.

3 min.	Začetna športna pesem Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte
6 min.	Metanje od spodaj Športna pesem: majhna mehka žoga, vrečica
5 min.	Soročno metanje (nad glavo) Športna oprema: počasnejša žoga
6 min.	Metanje od zgoraj
6 min.	Metanje čim dlje
4 min.	Zaključna športna pesem Če si srečen

Za pomoč pri delu si pomagajte z vadbenim priročnikom Mladi športnik

5. teden

3. dan

Športna oprema: žoge – žoga za na plažo, majhna mehka žoga nad počasnejša žoga; vrečica, obroč, talni označevalci, stožec. Športno opremo pripravite pred začetkom programa Mladi športnik™.

3 min.	Začetna športna pesem Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte
4 min.	Obnova znanja o metanju od spodaj Športna oprema: majhna mehka žoga, vrečica, obroč (OPOMBA: obroč lahko drži odrasla oseba ali pa ga položite na vrh stožca).
4 min.	Soročno metanje
4 min.	Metanje od zgoraj
4 min.	Metanje čim dlje in čim bolj natančno Športna oprema: počasnejša žoga
4 min.	Vodenje žoge Športna oprema: žoga za na plažo ali počasnejša žoga, talni označevalci
4 min.	Rokomet Predstavitve šestega tedna
3 min.	Zaključna športna pesem Če si srečen

Za pomoč pri delu si pomagajte z vadbenim priročnikom Mladi športnik

6. teden**1. dan**

Športna oprema: žoge – počasnejša žoga ali majhna mehka žoga, talni označevalci (razporejeni po prostoru tako, da nastane potka); vrečice, obroči, stožci, ravnotežnostni gredi (ena dolga, ena kratka); lopar, otroški lopar ali plastičen kij. Športno opremo pripravite pred začetkom programa Mladi športnik™.

4 min.	Začetna športna pesem Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte
5 min.	Vodenje žoge
5 min.	Rokomet
6 min.	Udarjanje s strani
6 min.	Poligon Postavite poligon s petimi postajami s talnimi označevalci (pike za skoke), vrečicami z obročem (metanje vrečice skozi obroč), ovirami (stožci s palico), ravnotežnostno gredjo, območjem, kjer lahko športniki stečejo do cilja (mimo traku). • Skoči na pike • Meči vrečico skozi tarčo (obroč) • Stopi/skoči čez ovire • Hodi po ravnotežnostni gredi • Teci do cilja (mimo traku)
4 min.	Zaključna športna pesem Če si srečen

Za pomoč pri delu si pomagajte z vadbenim priročnikom Mladi športnik

6. teden

2. dan

Športna oprema: žoge – žoga za na plažo, majhna mehka žoga in počasnejša žoga; lopar, lopar za otroke ali plastičen kij; stožci; palica, otroška hokejska palica ali plastična otroška golf palica. Športno opremo pripravite pred začetkom programa Mladi športnik™.

4 min.	Začetna športna pesem Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte
6 min.	Udarjanje s strani
6 min.	Začetni hokej
6 min.	Začetni tenis/softball
4 min.	Mostovi/tuneli
4 min.	Zaključna športna pesem Če si srečen

Za pomoč pri delu si pomagajte z vadbenim priročnikom Mladi športnik

6. teden**3. dan**

Športna oprema: žoga za na plažo, majhna mehka žoga, počasnejša žoga in otroška nogometna žoga; lopar, stožci; palica, otroška hokejska palica ali plastična otroška golf palica; talni označevalci, obroč postavljen na stožcu, ravnotežnostna gred. Športno opremo pripravite pred začetkom programa Mladi športnik™.

2 min.	Začetna športna pesem s Poskočnimi kuščarji Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte <i>Športniki v ekipi skočijo čez oznako ...</i> <i>Igralec na igrišču teče naprej in nazaj ...</i>
5 min.	Udarjanje s strani
5 min.	Začetni hokej
5 min.	Začetni tenis/softball
4 min.	Brcanje Uvod v sedmi teden
7 min.	Poligon Postavite poligon s petimi postajami s talnimi označevalci, vrečicami z obročem, ovirami (stožci s palico), ravnotežnostno gredjo in ciljem. • Metanje čim dlje in čim bolj natančno • Žabji skoki • Hodi po ravnotežnostni gredi • Skoči čez ovire • Teci do cilja (mimo traku)
2 min.	Zaključna športna pesem Če si srečen

Za pomoč pri delu si pomagajte z vadbenim priročnikom Mladi športnik

7. teden

1. dan

Športna oprema: žoge – žoga za na plažo, počasnejša žoga, otroška nogometna žoga ali kakšna druga žoga; talni označevalci, stožci. Športno opremo pripravite pred začetkom programa Mladi športnik™.

4 min.	Začetna športna pesem Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte
5 min.	Brcanje
6 min.	Priprava na kazenski udarec strel
5 min.	Brcanje čim dlje
6 min.	Čim bolj natančno brcanje
4 min.	Zaključna športna pesem Če si srečen

Za pomoč pri delu si pomagajte z vadbenim priročnikom Mladi športnik

7. teden**2. dan**

Športna oprema: žoge – žoga za na plažo, počasnejša žoga, otroška nogometna žoga ali kakšna druga žoga; talni označevalci, stožci. Športno opremo pripravite pred začetkom programa Mladi športnik™.

3 min.	Začetna športna pesem s Poskočnimi kuščarji Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte
4 min.	Priprava na kazenski strel
5 min.	Brcanje čim dlje
5 min.	Čim bolj natančno brcanje
5 min.	Kickball
5 min.	Zadeni in pojdi
3 min.	Zaključna športna pesem Če si srečen

Za pomoč pri delu si pomagajte z vadbenim priročnikom Mladi športnik

7. teden

3. dan

Športna oprema: žoge – žoga za na plažo, počasnejša žoga, otroška nogometna žoga ali kakšna druga žoga; talni označevalci, stožci. Športno opremo pripravite pred začetkom programa Mladi športnik™.

4 min.	Začetna športna pesem Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte
5 min.	Brcanje čim dlje
5 min.	Čim bolj natančno brcanje
5 min.	Kickball
4 min.	Zadeni in pojdi
4 min.	Mostovi/tuneli
3 min.	Zaključna športna pesem Če si srečen

Za pomoč pri delu si pomagajte z vadbenim priročnikom Mladi športnik

8. teden

1. dan

Športna oprema: žžoge – počasnejša žoga in majhna mehka žoga; talni označevalci, stožci, palica, vrečice, obroči, ravnotežnostna gred/vrv in kocke. Športno opremo pripravite pred začetkom programa Mladi športnik™.

3 min.	Začetna športna pesem s Poskočnimi kuščarji Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte
4 min.	Načini teka
5 min.	Štafeta Teci in nosi Prilagojeno iz drugega tedna
5 min.	Skoči visoko
5 min.	Ovire
5 min.	Metanje čim dlje in čim bolj natančno Iz petega tedna
3 min.	Zaključna športna pesem Če si srečen

Za pomoč pri delu si pomagajte z vadbenim priročnikom Mladi športnik

8. teden

2. dan

Športna oprema: žoge – žoga za na plažo in majhna mehka žoga; stožci, ravnotežnostna gred/vrv; palica, otroška hokejska palica, otroška plastična golf palica. Športno opremo pripravite pred začetkom programa Mladi športnik™.

3 min.	Začetna športna pesem Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte
4 min.	Ravnotežnostna gred Iz tretjega tedna
4 min.	Lovljenje visoke žoge Iz četrtega tedna
5 min.	Metanje od zgoraj Iz petega tedna
5 min.	Rokomet Iz šestega tedna
6 min.	Začetni hokej Iz šestega tedna
3 min.	Zaključna športna pesem Če si srečen

Za pomoč pri delu si pomagajte z vadbenim priročnikom Mladi športnik

8. teden

3. dan

Športna oprema: žoge – žoga za na plažo, počasnejša žoga, otroška nogometna žoga, kakršnakoli druga žoga; stožec; talni označevalci; lopar ali otroški lopar. Športno opremo pripravite pred začetkom programa Mladi športnik™.

4 min.	Začetna športna pesem Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte
6 min.	Začetni tenis/softball Iz šestega tedna
5 min.	Kickball Iz sedmega tedna
5 min.	Priprava na kazenski strel Iz sedmega tedna
6 min.	Zadeni in pojdi
4 min.	Zaključna športna pesem Če si srečen

Za pomoč pri delu si pomagajte z vadbenim priročnikom Mladi športnik

Osnovne motorične spretnosti

1.
teden

TA SKLOP UČNIH UR VSEBUJE

igre in aktivnosti, ki otrokom pomagajo razviti telesno pripravljenost, moč, zavedanje svojega telesa, prostorske koncepte, prilagoditvene spretnosti (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov) in spretnosti vizualnega sledenja. Otroci se bodo prav tako seznanili s športno opremo in programi Mladi športnik.



Povzetek

Priprave na učno uro (prvi dan, drugi dan, tretji dan) vsebujejo podrobnosti, ki vam pomagajo načrtovati in izvesti program Mladi športnik s skupino otrok starih med dva in sedem let.

Odrasle osebe, ki jih potrebujemo: načrtujte vsaj eno odraslo osebo na štiri otroke. Zagotovite si pomoč družin, prostovoljcev, starejših učencev, študentov in drugih v vaši skupnosti, da bo program tekel gladko in ostal zabaven.

Čas: program Mladi športnik se izvaja z veliko navdušenja, energije in hitrim tempom. Ocene časa so opredeljene na 30 minut za vsako učno uro. Kakorkoli, tempo in dolžina učne ure naj se ujemata s potrebami, interesi, starostmi in spretnostmi mladih športnikov v vaši skupini.

Zaporedje: vsako področje spretnosti ima tri učne ure, ki se imenujejo Prvi dan, Drugi dan, Tretji dan. Učne ure znotraj področja spretnosti so zasnovane tako, da so ponujene v zaporedju in tako pomagajo otroke seznaniti z aktivnostmi in graditi spretnosti s ponavljanjem.

Gradivo: kartice s povzetki priprav na učne ure vsebujejo osnutek aktivnosti, seznam potrebne športne opreme in številke strani, na katerih najdete opis aktivnosti. Kartice, Vodič po aktivnostih programa Mladi športnik, Predlogi učiteljev in vadbeni videi so vključeni v spletni komplet (poglejte spletno stran spodaj).

Igranje doma: dajte družinam kartice s povzetki priprav na učne ure in jih spodbujajte, da pojejo pesmi in se igrajo eno ali dve igri s svojim otrokom doma pred naslednjo vadbo. Pomagajte jim, da se poučijo o aktivnosti tako, da jih vključite v skupinsko vadbo in/ali jim ponudite družinsko usposabljanje. Prepričajte se, da imajo dostop do vodiča po aktivnostih in videov za več informacij.

Komplet Mladi športnik je na voljo na: **www.specialolympics.org/youngathletes**

*Favazza, P.C., Zeisel, S., Parker, R., & Leboeuf, L. (2011).
Young Athletes Curriculum. Special Olympics International, Washington, DC.*

1. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Začetne športne pesmi

(5 min.)

NAMEN

Začnite vsako učno uro programa Mladi športnik s pesmijo za zbiranje/ogrevanje z gibi. Uporabite znano melodijo in gibe, ki so jih otroci do zdaj že izvajali in jih poznajo. To jim bo pomagalo, da se ogrejejo, služilo kot aktivnost za zbiranje, ustvarilo zavedanje telesa in podpiralo prilagoditvene spretnosti (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).

POJASNITE

»Danes je naš prvi dan programa Mladi športnik! Športnik je oseba, ki se ukvarja s športom in vadi mišice v svojem telesu. Vsi bomo Mladi športniki, medtem ko igramo nove igre in vadimo mišice v naših telesih. Začnimo z našo športno pesmijo programa Mladi športnik. Pridružite se mi pri petju in ponavljajte za menoj.«

ZAPOJTE

Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte:

- Športniki v našem razredu se dotikajo svojih prstov na nogi (nagnejo in poravnajo), dotikajo svojih prstov na nogi, dotikajo svojih prstov na nogi. Športniki v našem razredu se dotikajo svojih prstov na nogi – celi dan.
- Tekoč v ekipi teče teče teče, teče teče teče, teče teče teče. Tekoč v ekipi teče teče teče – dokler mesta ne preteče.
- Plavalec v vodi plava plava plava, plava plava plava, plava plava plava. Plavalec v vodi plava plava plava – dokler bazena ne preplava.



1. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Opazujem in vidim

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Talni označevalci, vrečice, stožci, obroči, žoge

NAMEN

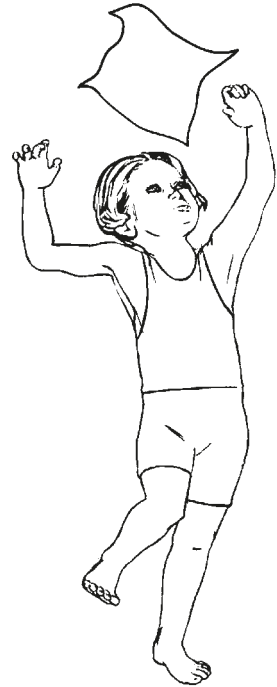
Prepoznati in poiskati športne pripomočke z uporabo različnih motoričnih gibanj, močjo in splošno telesno pripravljenostjo.

POKAŽITE

»Super ogrevanje! Zdaj pa se igravimo »Opazujem in vidim ...« z vso našo novo športno opremo! »Opazujem in vidim ... modro žogo! Kje je modra žoga?« Razglejte se naokoli in poiščite žogo.

VODITE

»Pohitite, pojdimo do žog! Kje je modra žoga? (žoge, stožci, talni označevalci, šali, itd.) Super! OK, pozorno poslušajte! Opazujem in vidim ... oranžen stožec! Kje je oranžni stožec? Razglejte se naokoli in ga poiščite! Pohitite, tecimo do stožca!«



- Spodbujajte športnike, da najdejo predmet, ki je viden in se vsi zaženejo k njemu v hoji ali teku.
- Igra Opazujem in vidim se nadgradi tako, da učitelj (ali športnik) izkliče ime športne opreme in vsi športniki najdejo ta predmet.
- Učitelj lahko vodi igro tudi tako, da izkliče barvo in vsi športniki najdejo predmet tiste barve.

1. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Igra z rutico

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Rutica za vsakega otroka

NAMEN

Motorična koordinacija, vidno sledenje, prepoznavanje delov telesa

POKAŽITE IN VODITE

»Igrajmo se zdaj igro z rutico! Glejte rutico! Poglejte, kam gre rutica! Ujemite rutico s/z (rokami, glavo, komolcem, nogo)! Ti/jaz sem/si ujel (modro, rdečo, rumeno) rutico z (roko, glavo, komolcem, nogo)!

Miganje gosenice

(5 min.)

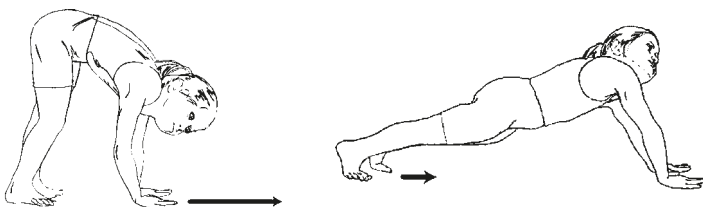
NAMEN

Moč, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti

POKAŽITE IN VODITE

Pripognite se in dajte dlani na tla. »Igrajmo se Miganje gosenice!« »Super, glejte me, kako se premikam kot gosenica. (Kažite gibe, medtem ko govorite). Najprej hodite s svojimi dlanmi in nato s svojimi stopali. Odlično!«

- Ponovimo še enkrat! Gremo se Miganje gosenice!
- Hodite s svojim dlanmi; nato hodite s svojimi stopali.
- Super! Migajmo kot gosenica do (imenujte kos športne opreme: vrečice, ravnotežnostna deska, itd.)



1. teden

1. dan

2. dan

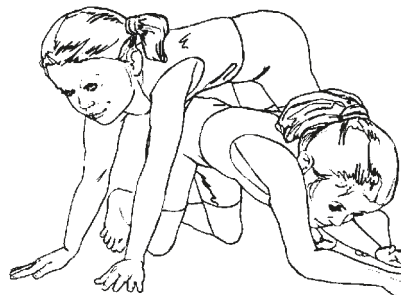
3. dan

Mostovi in tuneli

(5 min.)

NAMEN

Moč, splošna telesna pripravljenost



POKAŽITE IN VODITE

»OK, zdaj se bomo igrali Mostove in tunele! Naredimo svoj prvi tunel!« Če je telesno tega zmožen, naj se en športnik nagne naprej in naredi tunel ali most, tako da ima dlani in stopala na tleh. Spodbujajte druge športnike, da naredijo most ali tunel.

Tuneli

»Kdo se lahko takole pripogne, da naredi tunel? (Dlani in stopala na tleh, zadnjica navzgor in nastane tunel). Odlično, on/ona je naredil/a tunel! No, kdo gre lahko pod njenim/njegovim tunelom? Super! Ko pridete iz tunela, naredite tunel takoj zraven nje/njega! Vau, zdaj je naš tunel še večji!«

- Eden od športnikov naredi tunel tako, da se s svojimi stopali in dlanmi dotika tal ali se spusti na dlani in kolena.
- Drugi športniki se plazijo ali pomikajo pod tunelom.
- Ko pride iz tunela, naj vsak športnik podaljša tunel (tako da naredi tunel poleg osebe, ki je aktivnost začela).

Mostovi

»Okej, zdaj se bomo igrali mostove. Kdo se lahko skloni takole, da naredi most. (Sedite na tleh. Postavite dlani/stopala na tla. Zadnjico potisnite v navzgor.) Odlično! Naredimo zdaj most in pojdimo pod mostom!«

- Eden od športnikov naredi most tako, da sedi z dlanmi in stopali na tleh in svojo zadnjico vzdigne s tal.
- Drugi športniki se plazijo ali pomikajo pod mostom.
- Če želite olajšati športnikom nalogo, naj svoja stopala ali dlani postavijo na steno ali predmet, drugi športniki pa gredo pod njimi.

Nasvet: opazujte, kolikokrat lahko otrok izvede določeno aktivnost ali kako dolgo lahko zadrži položaj. Otroci naj gib večkrat ponovijo ali zadržijo položaj dlje časa skozi obdobje več tednov in s tem razvijejo mišično moč in vzdržljivost. Vztrajajte, da so mostovi in tuneli trdni in močni, medtem ko pod njimi prehajajo ljudje ali predmeti.

1. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Zaključna športna pesem

(5 min.)

NAMEN

Zaključite vsako uro programa Mladi športnik z zaključno/ohlajevalno pesmijo z gibi. Uporabite znano melodijo in gibe, ki so jih otroci v preteklosti že izvajali ali so jim znani. To spodbuja zavedanje telesa in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, spremljevalno petje, posnemanje motoričnih gibov) in pomaga s prehodi.

RAZLOŽITE

»Zaključimo učno uro programa Mladi športnik s pesmijo Če si srečen. Pojte z menoj in me posnemajte.«

ZAPOJTE

- Če si srečen, zaploskaj in zatopotaj (migaj s svojim telesom; leti kot ptica: hodi naokrog z iztegnjenimi rokami).
- Če si srečen in če srečo rad bi še delil z nekom, če si srečen, zaploskaj in zatopotaj.



1. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Začetna športna pesem z rutico

(5 min.)

RAZLOŽITE

»Začnimo uro programa Mladi športnik z našo športno pesmijo. Pojte z menoj in me posnemajte.«

Nasvet: pustite športnikom, da sami predlagajo dodatne gibe in vodijo vadbo.

ZAPOJTE

Melodije pesmi Kolesa na avtu se vrte

- Športniki v našem razredu se dotikajo prstov na nogi (pripognite se in raztegnite); dotikajo svojih prstov na nogi; dotikajo svojih prstov na nogi. Športniki v našem razredu se dotikajo prstov na nogi – celi dan.
- Igralec na igrišču skače gor in dol, gor in dol, gor in dol. Igralec na igrišču skače gor in dol – celo tekmo.
- Športnik v ekipi meče rutico, meče rutico, meče rutico. Športnik v ekipi meče rutico – povsod naokrog.

Opazujem in vidim: zajčji poskok

(5 min)

Prilagodite igro s prvega dne tako, da športnikom naročite, da skačejo in se nato plazijo do športne opreme, ki jo izkličete.

Miganje gosenice

(4 min)

Ponovite aktivnost prvega dne.

Mostovi in tuneli

(5 min)

Ponovite aktivnost prvega dne.

1. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Poligon

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

S talnimi označevalci postavite poligon s petimi postajami (pike za doskok), vrečicami z obročem (metanje vrečice skozi obroč), zaporedjem ovir (stožci s palico), ravnotežnostno gredjo in območjem, kjer se teče do cilja (skozi trak).

RAZLOŽITE

Zdaj bomo lahko pretekli poligon! Glejte me in mi sledite!

POKAŽITE IN VODITE

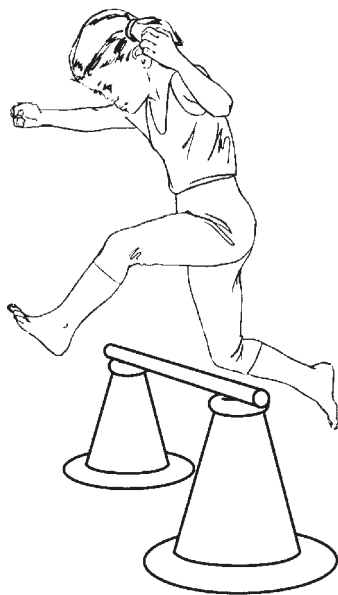
Pokažite športnikom, kako poteka poligon. Nato jim pomagajte pri gibanju po poligonu.

Postaja 1: Skoči na pike

- Deset pik postavite v cikcak vzorcu blizu druga drugi.
- Športnik se bo s sonožnimi zajčjimi poskoki premikal od pike do pike.
- Športnik bo skočil naprej na desno in nato na levo in cikcikal po postavljenih pikah.

Postaja 2: Meči vrečico skozi tarčo (koš, obroč)

- Uporabite talne označevalce, da športnikom pokažete, kje morajo stati.
- Športnik bo vrgel vrečico ali majhno žogo do obroča postavljenega vzporedno s tlemi ali do vedra.
- Nadaljujte z metanjem skozi tarčo (obroč na stožcu ali kocki) z oddaljenosti približno enega metra.
- Mečite od spodaj in če otrok to zmore, nadaljujte z metanjem od zgoraj.
- Pomikajte oddaljenost bližje ali dlje glede na spretnost športnika.



1. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Postaja 3: Stopi/skoči čez ovire

- Naredite ovire s pomočjo dveh stožcev in ene palice. Palico namestite v luknje v stožcu.
- Višino po potrebi prilagajajte športnikom in vedno začnite z najnižjo.
- Vedno namestite palico na najnižjo višino. Če športnik ovire ne more preskočiti, jo lahko prestopi.

Postaja 4: Hoja po ravnotežnostni gredi

- Športniki bodo samostojno hodili po gredi z izmenjujočimi se koraki.
- Dodajte različne načine premikanja po gredi za bolj napredne športnike (hoja zadenjsko, bočna hoja, menjava smeri – od spredenjske k zadenjski).
- Dodajte dolžino gredi z uporabo več gredi.

Postaja 5: tek do ciljne črte (mimo traku)

- Ko športnik stopi z gredi, mora steči do cilja.
- Naučite športnike, da stečejo čez cilj. To spretnost predstavite večkrat, saj se bodo nekateri mogoče ustavili, ker se ne bodo želeli zaleteti ali dotakniti cilja.
- Na cilju je dolg trak. Postavite trak na en del območja, medtem drug del traku držite v svoji roki (ali nekdo drug drži drug konec), da ustvarite ciljno črto. Ko se športnik dotakne traku, ga izpustite.

Zaključna športna pesem

(5 min.)

Za zaključek učne ure ponovite pesem, ki ste jo uporabili prvi dan.

Nasvet: spodbujajte prepoznavanje barv, prepoznavanje predmetov, razvoj besedišča in štetja z izklicevanjem barv, poimenovanjem in številkami predmetov uporabljenih pri vsaki aktivnosti. Recite otrokom, da ponavljajo predmete, o katerih govorite, vključno z njihovim poimenovanjem, barvo in številkami. Bodite pozorni na koncepte, ki jih je otrok že usvojil in tiste, ki se še razvijajo (npr. jih ne prepozna vedno; je prepoznal barvo kot rdečo in ne modro). Vključite koncepte med igro, kot je na primer dajanje navodil za premikanje med nepremičnimi objekti, kot je kavč ali plazenje pod mizo, da vzame igračo).

1. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Začetna športna pesem z zajčjim poskokom

(3 min.)

RAZLOŽITE

»Začnimo učno uro programa Mladi športnik z našo športno pesmijo. Pojte z menoj in ponavljajte za mano.«

ZAPOJTE

Melodija pesmi Kolesa na avtu se okrog vrte:

- Športniki v našem razredu se lahko pripognejo in raztegnejo, pripognejo in raztegnejo, pripognejo in raztegnejo. Športniki v našem razredu se lahko pripogibajo in raztegujejo celi dan.
- Športniki v našem razredu lahko skačejo kot zajček, skačejo kot zajček, skačejo kot zajček. Športniki v našem razredu lahko skačejo kot zajček – po celem mestu.
- Športniki v našem razredu lahko gredo gor in dol (na konicah prstov), gor in dol, gor in dol. Športniki v našem razredu lahko gredo gor in dol – celo tekmo.

Opazujem in prepoznam: Topot/konice prstov

(3 min.)

Prilagodite igro prvega dne z navodili športnikom, da se proti športni opremi premikajo na različne načine (npr. na konicah prstov, počasno topotanje, hitro topotanje, hoja zadenjsko)

Mostovi in tuneli

(4 min.)

Ponovite aktivnost prvega dne.

Nasvet: naj športniki predlagajo dodatne gibe in vodijo vadbo.

1. teden**1. dan****2. dan****3. dan**

Sledi vodji s koraki v stran, sledi potki

(4 min.)

NAMEN

Uvod v spretnosti hoje in teka. Motorične spretnosti (hoja, tek, koraki v stran, primi, izpusti), sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).

ŠPORTNA OPREMA

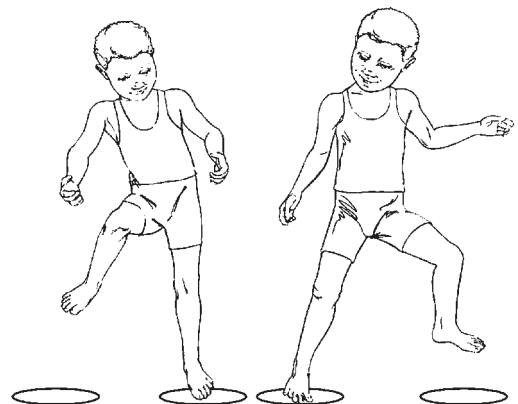
Pripravite površino s tremi talnimi označevalci v vrsti, ki so med seboj oddaljeni približno 2 metra.

POKAŽITE IN VODITE

Na drugi talni označevalec postavite vrečko ali majhno žogo, da lahko športniki stopijo v stran od prvega označevalca do drugega, poberejo vrečko/žogo, stopijo v stran do zadnjega označevalca in nanj postavijo vrečko/žogo. Prilagodite z dodajanjem več označevalcev in/ali povečanjem razdalje med njimi.

Športniki naj stopajo v stran desno in levo na različne talne označevalce (plastika, plošče, obroči). »Okej, igraymo se »sledi vodji«!

- Korakajte po sobi, zamahnite z rokami!
- Korakajte po sobi z dlanmi na glavi! Korak v stran na desno.
- Odlično! Spet korak v stran. Še enkrat korak v stran! Zdaj naredite korak v stran na levo. En velik korak v stran in spet in spet!
- Zdaj pa stopite v stran do označevalca, poberite vrečko, korak v stran do naslednjega označevalca, odložite vrečko na označevalec!



1. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Načini teka

(uvod v teden 2)

NAMEN

Zavedanje telesa, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti (hoja, tek, ravnotežje), sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).

POKAŽITE IN VODITE

Oznanite spremembo sloga teka s ploskom ali piščalko, medtem ko dajete besedna navodila za vsak način teka/hoje:

- Topotaj počasi/hitro
- Teci počasi/hitro
- Teci zadenjsko
- Tek z visoko dvignjenimi koleno (visoko dvignite kolena, ko tečete)
- Hoja na konicah prstov

Poligon

(7 min.)

Ponovite aktivnost drugega dne.

Zaključna športna pesem

(3 min.)

Ponovite pesem, ki ste jo uporabili prvi in drugi dan, da zaključite uro.



Zaključili ste prvi teden: učne ure Osnovnih motoričnih spretnosti.

Zdaj lahko začnete z drugim tednom: **Hoja in tek.**

Hoja in tek

2.
teden

TA SKLOP UČNIH UR VSEBUJE

igre in aktivnosti, ki otrokom pomagajo razviti spretnosti hoje in teka, splošno telesno pripravljenost, moč, zavedanje telesa, prostorske koncepte in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).



Povzetek

Priprave na učno uro (prvi dan, drugi dan, tretji dan) ponujajo podrobnosti, ki vam pomagajo načrtovati in izvesti program Mladi športnik s skupino otrok starih med dva in sedem let.

Odrasle osebe, ki jih potrebujemo: načrtujte vsaj eno odraslo osebo na štiri otroke. Zagotovite si pomoč družin, prostovoljcev, starejših učencev, študentov in drugih v vaši skupnosti, da bo program tekel gladko in ostal zabaven.

Čas: program Mladi športnik se izvaja z veliko navdušenja, energije in hitrim tempom. Ocene časa so opredeljene na 30 minut za vsako učno uro. Kakorkoli, tempo in dolžina učne ure naj se ujemata s potrebami, interesi, starostmi in spretnostmi mladih športnikov v vaši skupini.

Zaporedje: vsako področje spretnosti ima tri učne ure, ki se imenujejo Prvi dan, Drugi dan, Tretji dan. Učne ure znotraj področja spretnosti so zasnovane tako, da so ponujene v zaporedju in tako pomagajo otroke seznaniti z aktivnostmi in graditi spretnosti s ponavljanjem.

Gradivo: kartice s povzetki priprav na učne ure vsebujejo osnutek aktivnosti, seznam potrebne športne opreme in številke strani, na katerih najdete opis aktivnosti. Kartice, Vodič po aktivnostih programa Mladi športnik, Predlogi učiteljev in vadbeni videi so vključeni v spletni komplet (poglejte spletno stran spodaj).

Igranje doma: dajte družinam kartice s povzetki priprav na učne ure in jih spodbujajte, da pojejo pesmi in se igrajo eno ali dve igri s svojim otrokom doma pred naslednjo vadbo. Pomagajte jim, da se poučijo o aktivnosti tako, da jih vključite v skupinsko vadbo in/ali jim ponudite družinsko usposabljanje. Prepričajte se, da imajo dostop do vodiča po aktivnostih in videov za več informacij.

Komplet Mladi športnik je na voljo na: **www.specialolympics.org/youngathletes**

*Favazza, P.C., Zeisel, S., Parker, R., & Leboeuf, L. (2011).
Young Athletes Curriculum. Special Olympics International, Washington, DC.*

2. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Začetna športna pesem

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Piščalka, talni označevalci (razporejeni po prostoru tako, da nastane potka), tamburin ali boben.

NAMEN

Začnite vsako učno uro programa Mladi športnik s pesmijo za zbiranje/ogrevanje z gibi. Uporabite znano melodijo in gibe, ki so jih otroci do zdaj že izvajali ali jih poznajo. To jim bo pomagalo, da se ogrejejo, služilo kot aktivnost za zbiranje, ustvarilo zavedanje telesa in podpiralo sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).

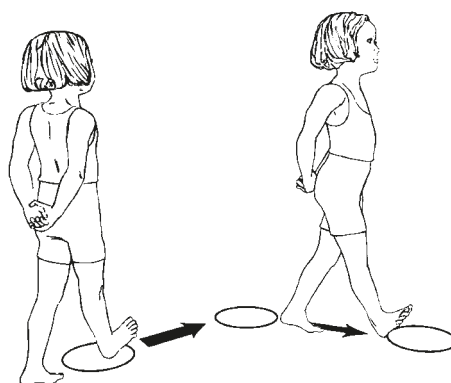
RAZLOŽITE

»Čas je za program Mladi športnik! Začnimo z našo športno pesmijo. Pojte z menoj in me posnemajte.«

POJTE

Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte:

- Športniki v našem razredu mahajo z rokami, mahajo z rokami, mahajo z rokami. Športniki v našem razredu mahajo z rokami – celi dan.
- Tekoč v ekipi hitro teče, hitro teče, hitro teče. Tekoč v ekipi hitro teče – dokler mesta ne preteče.
- Tekoč v ekipi počasi teče, počasi teče, počasi teče. Tekoč v ekipi počasi teče – celo tekmo.



Sledi vodji in sledi potki

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Tamburin ali boben, talni označevalci

NAMEN

Moč, splošna telesna pripravljenost, motorične sposobnosti

POKAŽITE IN VODITE

»Super ogrevanje! Igrajmo se Sledi vodji! Korakajte po prostoru; mahajte z rokami!«

- Uporabite tamburin ali boben ali ploskanje nad glavo, da športnike s korakanjem vodite po prostoru.
- Športniki naj mahajo z rokami in visoko dvignejo kolena.
- Korakajte po prostoru in sledite potki (talnim označevalcem).
- Ponovite Sledi vodji: tek; hoja zadensko.

Koraki v stran

(4 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Talni označevalci, kratka ravnotežnostna gred, dolga ravnotežnostna gred

POKAŽITE IN VODITE

»Naredimo nekaj korakov v stran!«

- Športniki naj delajo korake v stran desno in levo na talne označevalce.
- Naredite korake v stran na desno, po potki.
- Naredite korake v stran na levo, po potki.
- Uporabite enak korak v stran za premikanje po kratki ravnotežnostni gredi in dolgi ravnotežnostni gredi.

Nasvet: otrok naj ne čepi ali izvaja dodatne gibe, ko hodi ali dela korake v stran, boki in stopala pa naj so usmerjeni naravnost. Poskusite otroku dati na glavo vrečico in s tem spodbudite dobro držo in ravnotežje.

2. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Načini teka

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Piščalka

POKAŽITE IN VODITE

Izberite različne načine teka/hoje, ki se jih bodo otroci naučili. Nato pojasnite, da jim boste ob zvoku piščalke (ali drugačnega signala za ukaz kot je ploskanje) povedali naj zamenjajo način teka/hoje.

- Topotaj počasi/hitro
- Teci počasi/hitro
- Teci zadenjsko
- Tek z visoko dvignjenimi koleno (visoko dvignite kolena, ko tečete)
- Hoja na konicah prstov

Lahko pa iz uporabe različnih načinov teka naredite tekmovanje.

Mostovi in tuneli

(5 min.)

NAMEN

Moč, splošna telesna pripravljenost

POKAŽITE IN VODITE

»Okej, zdaj se bomo igrali Mostove in tunele! Najprej naredimo naš tunel!« Če je telesno tega zmožen, naj se en športnik nagne naprej in naredi tunel ali most, tako da ima dlani in stopala na tleh. Drugi športniki naj se plazijo (migajo kot gosnica, hodijo) pod tunelom ali mostom.

2. teden

1. dan

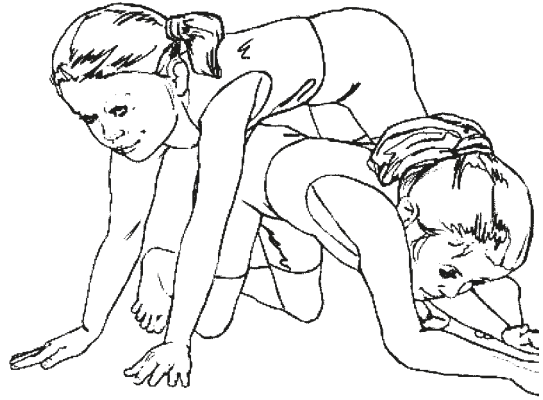
2. dan

3. dan

Tuneli

»Kdo se lahko takole pripogne, da naredi tunel? (Dlani in stopala na tleh, zadnjica navzgor in nastane tunel). Odlično, on/ona je naredil/a tunel! No, kdo gre lahko pod njenim/njegovim tunelom? Super! Ko pridete iz tunela, naredite tunel takoj zraven nje/njega! Vau, zdaj je naš tunel še večji!«

- En športnik naredi tunel tako, da se s svojimi stopali in dlanmi dotika tal ali se spusti na dlani in kolena.
- Drugi športniki se plazijo ali pomikajo pod tunelom.
- Ko pride iz tunela, naj vsak športnik podaljša tunel (tako da naredi tunel poleg osebe, ki je aktivnost začela).



Mostovi

»Okej, zdaj se bomo igrali mostove. Kdo se lahko skloni takole, da naredi most. (Sedite na tleh. Postavite dlani/stopala na tla. Zadnjico potisnite v navzgor.) Odlično! Naredimo zdaj most in pojdimo pod mostom!«

- En športnik naredi most tako, da sedi z dlanmi in podplati na tleh in svojo zadnjico vzdigne s tal.
- Drugi športniki se plazijo ali pomikajo pod mostom.
- Če želite olajšati športnikom nalogo, naj svoja stopala ali dlani postavijo na steno ali predmet in gredo drugi športniki pod njimi.

Nasvet: opazujte, kolikokrat lahko otrok izvede določeno aktivnost ali kako dolgo lahko zadrži položaj mostu ali tunela. Spodbujajte jih, da izvedejo več ponavljanj ali zadržijo položaj dlje časa skozi obdobje več tednov in s tem razvijejo mišično moč in vzdržljivost. Vztrajajte, da so mostovi in tuneli trdni in močni, medtem ko pod njimi prehajajo ljudje ali predmeti.

2. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Zaključna športna pesem

(5 min.)

NAMEN

Zaključite vsako učno ura programa Mladi športnik z zaključno s pesmijo za zaključek/ohlajanje z gibi. Uporabite znano melodijo in gibe, ki so jih otroci že izvajali ali jih poznajo.

RAZLOŽITE

»Čas je, da zaključimo z učno uro programa Mladi športnik! Zapijmo Če si srečen! Pojte z menoj in me posnemajte!«

ZAPOJTE

- Če si srečen, zaploskaj in zatopotaj (migaj s telesom, leti kot ptica: hodi z iztegnjenimi rokami).
- Če si srečen in če srečo rad bi še delil z nekom, če si srečen zaploskaj in zatopotaj (migaj s telesom; leti kot ptica: hodi z iztegnjenimi rokami).



Začetna športna pesem z rutico

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Rutica za vsakega športnika.

RAZLOŽITE

»Začnimo učno uro programa Mladi športnik z našo športno pesmijo. Pojte z menoj in me posnemajte.

ZAPOJTE IN POKAŽITE

Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte:

»Športniki v našem razredu se sklonijo in raztegnejo, sklonijo in raztegnejo, sklonijo in raztegnejo. Športniki v našem razredu se sklonijo in raztegnejo – celi dan.«

- Primate nasprotno konce rutice, dajte dlani na boke. Začnite z nogami razmaknjenimi v širini bokov. Počasi se z rutico v dveh rokah sklonite proti palcem na nogi, ko požete »sklonijo«. Dvignite se nazaj gor z rokami na bokih, ko požete »raztegnejo«. Ko požete »celi dan«, zavrtite celo telo ali zavrtite le rutico nad glavo.

»Športniki v našem razredu se sklonijo in raztegnejo, sklonijo in raztegnejo, sklonijo in raztegnejo. Športniki v našem razredu se sklonijo in raztegnejo – po celem mestu.«

- Primate dva (ali nasprotna) konca rutice, dajte dlani na boke. Premikajte rutico s telesom, medtem ko požete. Začnite z nogami razmaknjenimi v širini bokov. Počasi se sklonite v desno in nato nazaj na sredino, sklonite se v levo in nazaj na sredino, ko požete besede »sklonijo in raztegnejo«. Zavrtite celo telo ali šal nad svojo glavo, jo zapojete »po celem mestu«.
- »Športniki v ekipi ujamejo rutico, ujamejo rutico, ujamejo rutico. Športniki v ekipi ujamejo rutico – celo tekmo.
- Športniki naj predlagajo dodatne gibe in vodijo vadbo.

2. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Sledi vodji

(5 min.)

S Koraki v stran, Sledi potki, Zajčjim poskokom in Gosenico

ŠPORTNA OPREMA

Talni označevalci, vrečice ali majhna žoga

OGREVANJE

Pripravite površino s tremi talnimi označevalci v vrsti, ki so med seboj oddaljeni približno 60 cm. Vrečice ali majhno žogo položite na drugi talni označevalec, tako da lahko športniki delajo korake v stran od prvega talnega označevalca do drugega, poberejo vrečico/žogo, naredijo korake v stran do zadnjega označevalca in nanj postavijo vrečico/žogo. Dejavnost prilagodite z dodajanjem več talnih označevalcev in/ali povečanjem razdalje med označevalci.

POKAŽITE IN VODITE

»Super ogrevanje! Zdaj se igrjmo Sledi vodji!«

- Korakajte po sobi in mahajte z rokami!
- Korakajte po sobi z dlanmi na glavi! Korak v stran na desno.
- Super! Naredite še en korak v stran. Še enkrat naredite korak v stran! Zdaj naredite korak v stran na levo. En velik korak v stran in spet in spet!
- Zdaj pa naredite korak v stran do označevalca, poberite vrečico/žogo, naredite korak v stran do naslednjega označevalca in spustite vrečico na označevalec!
- Športniki naj delajo korake v stran na različne talne označevalce (plastične plošče, obroče).

2. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Teci in nosi

6 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Talni označevalci; obroč, v katerem so žoge in vrečice, na tleh; obroč na kocki za tarčo. Naredite potko z desetimi talnimi označevalci, ki vodijo do tarče (obroča na kocki) in so med seboj oddaljeni približno 30 cm. Žoge/vrečice postavite v majhen obroč na tleh poleg petega talnega označevalca, tako da lahko športniki poberejo vrečico/žogo, hodijo/tečejo/delajo korake v stran do zadnjega talnega označevalca in vržejo žogo/vrečico v koš (tarčo). Prilagodite z dodajanjem talnih označevalcev in/ali povečanjem razdalje med označevalci.

NAMEN

Moč, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti (hoja, korak v stran, metanje do tarče, tek)

OGREVANJE

- Športniki naj pretečejo kratko razdaljo, poberejo žogo ali vrečico in vam jo vrnejo.
- Naredite nekaj ponovitev za vsakega otroka.
- Nato športnike postavite v vrsto pri prvem talnem označevalcu (označevalcu, ki je najbolj oddaljen od tarče).

POKAŽITE IN VODITE

»Super, zdaj ste pripravljeni, da se naučite igro Teci in nosi. Glejte me, kaj delam! Zdaj vi to ponovite. Ko rečem, POJDITE! Naredite to!«

- hodite/tecite/delajte korake v stran po potki
- ustavite se, da pobereite žogo/vrečko
- pojdite naprej po potki
- ustavite se na zadnjem označevalcu in mečite žogo/vrečico v tarčo
- sledite potki nazaj (s hojo/tekom/koraki v stran)
- dotaknite se roke naslednje osebe in recite »POJDI«!

Nasvet: ponovite Teci in nosi s hojo, tekom, koraki v stran, zadenjsko hojo, itd.

2. teden**1. dan****2. dan****3. dan**

Načini teka

(6 min.)

Ponovite aktivnost prvega dne.

Poligon

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Postavite poligon s petimi postajami s talnimi označevalci (pike za skakanje), vrečice z obročem (metanje vrečice skozi obroč), ovirami (stožci s palico), ravnotežnostno gredjo in območjem za tek do cilja (mimo traku).

RAZLOŽITE

Zdaj bomo tekli po poligonu! Glejte me in mi sledite!

POKAŽITE IN VODITE

Športnikom pokažite potek poligona. Nato jim pomagajte pri poti od ene postaje do druge.

Prva postaja: Skoči na pike

- Postavite 10 pik v cikcak vzorcu druga blizu druge.
- Športnik bo delal sonožne zajčje poskoke od pike do pike.
- Športnik bo skočil na desno in nato na levo ter cikcikal po dolžini pik.

Druga postaja: Vrzi vrečico skozi tarčo (koš, obroč)

- Uporabite talne označevalce, da športniku nakažete, kje mora stati.
- Športnik bo metal vrečico ali majhno žogo v obroč postavljen vzporedno s tlemi ali v vedro.
- Nadaljujte z metanjem v tarčo (obroč na stožcu ali kocki) z razdalje enega metra.
- Mečite od spodaj in nadaljujte z metanjem od zgoraj, če otrok to zmore.
- V skladu z nivojem spretnosti športnika spreminjajte razdaljo bližje ali dlje stran.

2. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Tretja postaja: Stopi/skoči čez ovire

- Sestavite oviro iz dveh stožcev in ene palice. Palico namestite skozi luknje v stožcu.
- Višino po potrebi prilagodite športnikom in vedno začnite s palico na najnižji višini.
- Palica naj bo vedno na najnižji višini. Če športnik ne more skočiti, lahko stopi čez oviro.

Četrta postaja: Hoja po ravnotežnostni gredi

- Športniki bodo samostojno hodili po gredi z izmeničnimi koraki.
- Za napredne športnike dodajte različne načine premikanja po gredi (hoja zadenjsko, koraki v stran, spremenite smer – od spredenjske k zadenjski).
- Podaljšajte gred z uporabo več ravnotežnostnih gredi.

Peta postaja: Tek do cilja (mimo traku)

- Ko športnik stopi z gredi, mora steči do cilja.
- Naučite športnike, da stečejo čez cilj.
- To spretnost predstavite večkrat, saj se bodo nekateri mogoče ustavili, ker se ne bodo želeli zaleteti ali dotakniti cilja.
- Cilj je dolg trak. Postavite trak na en del območja, medtem drug del traku držite v svoji roki (ali nekdo drug drži drug konec), da ustvarite ciljno črto.
- Ko se športnik dotakne traku, trak izpustite.

Zaključna športna pesem

(3 min.)

Ponovite pesem prvega dne, da zaključite učno uro

2. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Začetna športna pesem z Zajčjim poskokom

(3 min.)

RAZLOŽITE

»Začnimo učno uro programa Mladi športnik z našo športno pesmijo. Pojte z menoj in me posnemajte.«

ZAPOJTE

Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte:

- Športniki v našem razredu se lahko pripognejo in raztegnejo, pripognejo in raztegnejo, pripognejo in raztegnejo. Športniki v našem razredu se lahko pripogibajo in raztegujejo – celi dan.
- Športniki v našem razredu lahko skačejo kot zajček, skačejo kot zajček, skačejo kot zajček. Športniki v našem razredu lahko skačejo kot zajček – po celem mestu.
- Športniki v našem razredu lahko gredo gor in dol (na konicah prstov), gor in dol, gor in dol. Športniki v našem razredu lahko gredo gor in dol – celo tekmo

Stopi in skoči

(6 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Ravnatežnostne gredi, vrvi, talni označevalci. Uporabite ravnatežnostni gred/vrv in talne označevalce kot cilje do katerih skočijo športniki.

NAMEN

Predstavitev spretnosti ravnotežja in skakanja. Motorična koordinacija, moč, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti (ravnotežje in smisel za smer), zavedanje telesa.

RAZLOŽITE

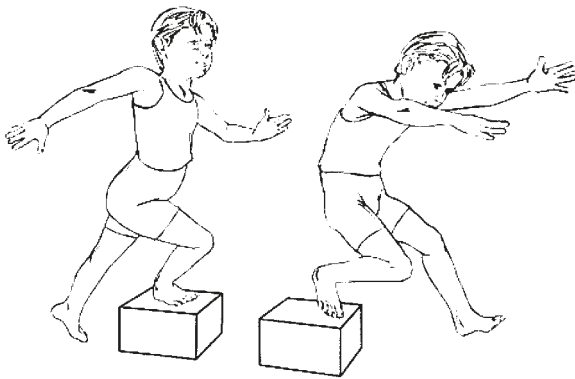
»Okej, športniki, zdaj bomo skakali z naših ravnatežnostnih gredi/vrvi in poskusili pristati na talnih označevalcih.«

Stopi in skoči

(nadaljevanje)

POKAŽITE IN VODITE

- Stopite na ravnotežnostno gred/vrv, nato pokrčite kolena in skočite na talne označevalce.
- Če športniki fizično to zmorejo, jim dovolite, da skačejo tudi na ravnotežnostno gred/vrv.
- Ko športniki usvojijo skakanje na talni označevalec, pomaknite označevalce dlje stran, povečajte težavnost skoka in spremenite položaj talnega označevalca tako, da se med skokom lahko obrnejo.
- Na primer, športnik je lahko obrnjen naprej, ampak skoči na označevalec ob strani. Prepričajte se, da so pred tem usvojili spretnosti ravnotežja.



Teci in nosi

(6 min.)

Ponovite aktivnost drugega dne.

2. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Trener reče

(5 min.)

NAMEN

Uvod v spretnosti ravnotežja in skakanja. Prepoznavanje delov telesa, splošna telesna pripravljenost, ravnotežje, motorična koordinacija, zavedanje telesa. Prenos telesne teže za aktivacijo stabilizacijskih mišic je pomembna funkcionalna in športna spretnost.

POKAŽITE IN VODITE

»Zdaj se igrjmo Trener reče, tako da uporabljamo naša telesa. Hočem, da gledate, kaj delam s SVOJIM telesom in poskusite to sami ponoviti. Želim, da POSNEMATE, kaj počnem. Glejte me, pogledjte, kako sem ...«

- Stojim na eni nogi, stojim z eno nogo pred drugo, stojim na konicah prstov, stojim na petah ... Zdaj pa vi poskusite!
- Poskusiti narediti to z iztegnjenimi/dvignjenimi/spuščenimi rokami ali zaprtimi/odprtimi očmi.
- Športniki naj preizkusijo te nove tehnike za ravnotežje, medtem ko obračajo svojega telesa tako, da bodo njihove mišice morale delovati proti prenosom teže.

Poligon

(7 min.)

Ponovite aktivnost drugega dne.

Nasvet: otroci naj posnemajo vaše gibanje; poskusite postaviti vrečico na otrokovo glavo za boljšo držo in ravnotežje; na tleh naj pristanejo z obema nogama naenkrat.

Zaključna športna pesem

(3 min.)

Ponovite pesem, ki ste jo uporabili prvi in drugi dan, da zaključite učno uro.



Zaključili ste drugi teden: sklop učnih ur Hoja in tek.
Zdaj lahko začnete tretji teden:
Skakanje in ravnotežje.

Ravnotežje in skakanje

3.
teden

TA SKLOP UČNIH UR VSEBUJE

igre in aktivnosti, ki otrokom pomagajo razvijati splošno telesno pripravljenost, moč, zavedanje svojega telesa, prostorske koncepte, ravnotežje, skakanje, koordinacijo oči in rok ter sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).



Povzetek

Priprave na učno uro (prvi dan, drugi dan, tretji dan) ponujajo podrobnosti, ki vam pomagajo načrtovati in izvesti program Mladi športnik s skupino otrok starih med dva in sedem let.

Odrasle osebe, ki jih potrebujemo: načrtujte vsaj eno odraslo osebo na štiri otroke. Zagotovite si pomoč družin, prostovoljcev, starejših učencev, študentov in drugih v vaši skupnosti, da bo program tekel gladko in ostal zabaven.

Čas: program Mladi športnik se izvaja z veliko navdušenja, energije in hitrim tempom. Ocene časa so opredeljene na 30 minut za vsako učno uro. Kakorkoli, tempo in dolžina učne ure naj se ujemata s potrebami, interesi, starostmi in spretnostmi mladih športnikov v vaši skupini.

Zaporedje: vsako področje spretnosti ima tri učne ure, ki se imenujejo Prvi dan, Drugi dan, Tretji dan. Učne ure znotraj področja spretnosti so zasnovane tako, da so ponujene v zaporedju in tako pomagajo otroke seznaniti z aktivnostmi in graditi spretnosti s ponavljanjem.

Gradivo: kartice s povzetki priprav na učne ure vsebujejo osnutek aktivnosti, seznam potrebne športne opreme in številke strani, na katerih najdete opis aktivnosti. Kartice, Vodič po aktivnostih programa Mladi športnik, Predlogi učiteljev in vadbeni videi so vključeni v spletni komplet (poglejte spletno stran spodaj).

Igranje doma: dajte družinam kartice s povzetki priprav na učne ure in jih spodbujajte, da pojejo pesmi in se igrajo eno ali dve igri s svojim otrokom doma pred naslednjo vadbo. Pomagajte jim, da se poučijo o aktivnosti tako, da jih vključite v skupinsko vadbo in/ali jim ponudite družinsko usposabljanje. Prepričajte se, da imajo dostop do vodiča po aktivnostih in videov za več informacij.

Komplet Mladi športnik je na voljo na: **www.specialolympics.org/youngathletes**

*Favazza, P.C., Zeisel, S., Parker, R., & Leboeuf, L. (2011).
Young Athletes Curriculum. Special Olympics International, Washington, DC.*

3. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Začetna športna pesem

(5 min.)

NAMEN

Začnite vsako učno uro programa Mladi športnik s pesmijo za zbiranje/ogrevanje z gibi. Uporabite znano melodijo in gibe, ki so jih otroci že izvajali ali jih poznajo. To jim bo pomagalo, da se ogrejejo, zberejo na kup, zavedajo svojega telesa in podpiralo razvoj spretnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).

RAZLOŽITE

»Danes bomo začeli NOV teden programa Mladi športnik! Zapomnite si, športnik je oseba, ki se ukvarja s športom in vadi mišice v svojem telesu. Vsi bomo Mladi športnik-i, medtem ko se igramo nove igre in vadimo mišice v našem telesu. Začnimo učno uro programa Mladi športnik z našo športno pesmijo. Pojte z menoj in me posnemajte.«

ZAPOJTE IN POKAŽITE

Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte:

- Tekač v ekipi teče teče teče, teče teče teče, teče teče teče. Tekač v ekipi teče teče teče – celi dan.
- Športniki v našem razredu hodijo zelo počasi, zelo počasi, zelo počasi. Športniki v našem razredu hodijo zelo počasi – skozi celo mesto.
- Igralec na igrišču skače skače skače, skače skače skače, skače skače skače. Igralec na igrišču skače skače skače – celo tekmo.



3. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Trener reče

(5 min.)

NAMEN

Prenos telesne teže za vzpodbujanje uporabe stabilizacijskih mišic je pomembna funkcionalna in športna spretnost. Druge spretnosti, ki jih lahko razvijemo, so prepoznavanje delov telesa, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti (ravnotežje), motorična koordinacija, zavedanje telesa in prilagajanje (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).

POKAŽITE IN VODITE

Športniki naj preizkusijo te nove tehnike za držanje ravnotežja, medtem ko premikajo svoja telesa tako, da bodo morale njihove mišice delovati proti prenosom teže. »Super ogrevanje! Zdaj se igrjmo »Trener reče« z uporabo naših teles. Hočem, da vidite, kaj naredim jaz s SVOJIM telesom in poskusite to sami narediti. Želim, da POSNEMATE, kar počnem. Glejte me, pogledjte, kaj delam:

- Stojim na eni nogi, stojim z eno nogo pred drugo, stojim na konici prstov, stojim na petah ... Poskusite še vi!
- Zdaj poskusite to narediti z iztegnjenimi/dvignjenimi/spuščenimi rokami ali zaprtimi/odprtimi očmi.

Ravnotežnostna gred/vrvi

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Ravnotežnostne gredi/vrvi

NAMEN

Motorična koordinacija, moč, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti, zavedanje telesa in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov)

POKAŽITE IN VODITE

»Igrjmo se z našimi ravnotežnostnimi gredmi/vrvmi!« Hodite po ravnotežnostnih gredeh/vrveh in se držite vzravnano.

- Zdaj poskusite hoditi z eno nogo na vsaki strani ravnotežnostne gred/vrvi kot jaz (razkrečena hoja po vrvi).
- Odlično! Zdaj pa hodimo PO ravnotežnostni gredi/vrvi z eno nogo pred drugo. Hodite zelo počasi, da obdržite ravnotežje.

3. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Prestrezanje z nogo

(4 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Počasnejša žoga; uporabite žoge različnih velikosti, da lahko športniki izkusijo različne nivoje težavnosti v ravnotežju (manjša žoga = manjša težavnost).

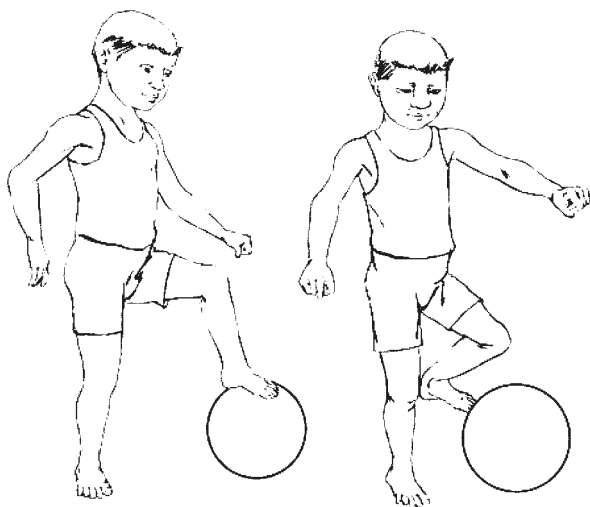
NAMEN

Motorična koordinacija, moč, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti (brcanje in prestrezanje), zavedanje telesa in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).

POKAŽITE IN VODITE

»Zdaj bomo uporabili naša stopala, da prestrežemo žogo. Nogo postavite na vrh žoge. Stojte tako in ohranite ravnotežje. Nato dajte nogo dol in brcnite žogo drugemu športniku/trenerju.

- Otrokom dajte priložnost, da vadijo brcanje nepremične prestrežene žoge. Če športniki to usvojijo, naj začnejo s prestrežanjem kotaleče se žoge.
- No, ko drug športnik brcne žogo proti vam, jo poskusite ustaviti, medtem ko se premika tako, da nanjo na enak način položite svojo nogo.
- Ko se ustavi, zberite svoje ravnotežje in žogo brcnite nazaj.
- Čestitke za podajanje žoge naprej in nazaj s prestrežanjem!



Nasvet: športniki naj to veščino preizkusijo z manjšimi žogami, če je z velikimi pretežko.

3. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Stopi in skoči

(6 min.)

OPREMA

Ravnotežnostne gredi/vrvi, talni označevalci. Uporabite ravnotežnostne gredi/vrvi in talne označevalce kot cilje do katerih morajo skočiti športniki.

NAMEN

Motorična koordinacija, moč, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti (ravnotežje in smer), zavedanje telesa, sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).

POKAŽITE IN VODITE

»Okej, športniki, zdaj bomo skočili z naših ravnotežnostnih gredi/vrvi in skušali pristati na talnih označevalcih.«

- Stopite na ravnotežnostno gred/vrv, nato skrčite kolena in skočite do talnih označevalcev.
- Ko športniki usvojijo skakanje do talnega označevalca, premaknite označevalce dlje stran, povečajte težavnost skoka in spremenite položaj talnih označevalcev tako, da lahko spremenijo položaj telesa, če so usvojili spretnosti ravnotežja.

Zaključna športna pesem

(5 min.)

NAMEN

Zaključite vsako uro programa Mladi športnik za zaključek/ohlajanje z gibi. Uporabite znano melodijo in gibe, ki so jih otroci že izvajali ali jih poznajo.

RAZLOŽITE

»Čas je, da zaključimo učno uro programa Mladi športnik. Zapijmo pesem Če si srečen. Pojte z menoj in me posnemajte.«

ZAPOJTE

- Če si srečen zaploskaj in zatopotaj (migaj s telesom; leti kot ptica: hodite z iztegnjenimi rokami).
- Če si srečen in če srečo rad bi še delil z nekom, če si srečen, zaploskaj in zatopotaj (migaj s telesom; leti kot ptica: hodite z iztegnjenimi rokami).

3. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Začetna športna pesem

(4 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Ravnotežnostna gred/vrv

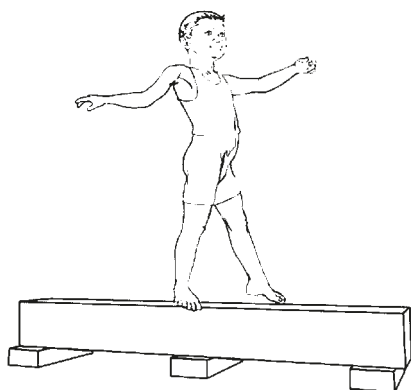
RAZLOŽITE

»Začnimo učno uro programa Mladi športnik z našo športno pesmijo (Kolesa na avtu se vrte). Pojte z menoj in me posnemajte.«

ZAPOJTE IN POKAŽITE

Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte

- (Na ravnotežnostni gredi/vrvi) Igralec na igrišču skače skače skače, skače skače skače, skače skače skače. Igralec na igrišču skače skače skače – celi dan.
- (Na ravnotežnostni gredi/vrvi) Športniki v našem razredu skačejo gor in dol, gor in dol, gor in dol. Športniki v našem razredu skačejo gor in dol – po celem mestu.
- Športniki v našem razredu skačejo naprej in nazaj, naprej in nazaj, naprej in nazaj. Športniki v našem razredu skačejo naprej in nazaj – celo tekmo.



Trener reče

(4 min.)

Prilagodite aktivnost prvega dne tako, da so športniki na ravnotežnostni gredi ali vrvi, ko stojijo na eni nogi, na konicah prstov, na petah itd.

3. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Kotaljenje in prestrezanje

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Žoga

NAMEN

Motorična koordinacija, prepoznavanje delov telesa (dotikanje prstov na nogi), moč, splošna telesna pripravljenost/gibljivost, motorične spretnosti (kotaljenje, prestrezanje), zavedanje telesa in sposobnosti (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).

POKAŽITE IN VODITE

Športnike razporedite v dvojice na tleh z iztegnjenimi nogami v razkoraku, obrnjene drug proti drugemu, tako da se noge dotikajo in tvorijo obliko diamanta.

- Dajte jim počasnejšo žogo/navadno žogo, da si jo kotalijo.
- Zdaj bomo vadili kotaljenje teh žog našim partnerjem, kot smo začeli prejšnji teden.
- Sedite obrnjeni proti svojemu partnerju z iztegnjenimi nogami in takole narazen (pokažite).
- Vaši prsti na nogah naj se dotikajo prstov na nogah vašega partnerja.
- Nato eden od vaju zakotali žogo drugemu na tleh takole (pokažite). Ustavite žogo z rokami in jo zakotalite nazaj.
- Športniki naj poskusijo še klečeč ali stoječ položaj, če telesno to zmorejo.
- Poskusite žogo takole podati svojemu partnerju na kolenih (pokažite).
- Poskusite podati žogo svojemu partnerju, ko stojite in mu jo takole zakotalite (pokažite jim čepeč položaj).
- Dobro vam gre!!

3. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Prestrezanje z nogo

(4 min.)

Ponovite aktivnost prvega dne.

Skoki v višino

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Talni označevalci, palica, vrečice, stožci, obroči, žoge, ravnotežnostna gred/vrv in kocke. Športna oprema mora biti pripravljena pred začetkom ure. Razporedite jo po prostoru tako, da bodo športniki lahko skakali čez različne kose.

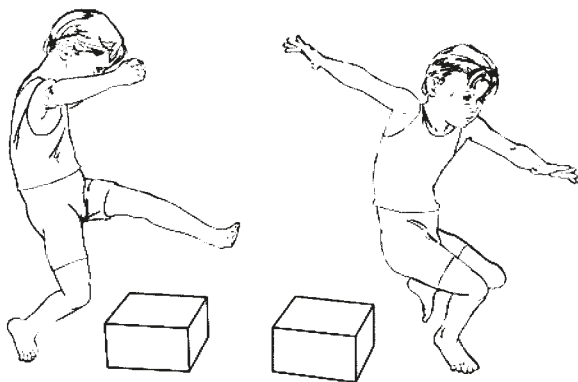
NAMEN

Spoznavanje in lociranje športne opreme, motorična koordinacija, moč, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti (skakanje, ravnotežje, oprijem), zavedanje telesa in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).

POKAŽITE IN VODITE

Športnikom predstavite spretnosti skakanja čez športno opremo.

- Včeraj smo skakali na in z naših ravnotežnostnih gredi na naše talne označevalce.
- Danes bomo poskusili skočiti ČEZ našo športno opremo.
- Najprej skočite na kos športne opreme – NATO boste videli, če lahko skočite ČEZ njo!



Nasvet: otroci lahko skačejo na ali z športne opreme, če se z nogami ne morejo odriniti od tal (na primer lahko skočijo na vrečico ali z nje); če skačejo z opreme, namesto čez njo, jim recite naj medtem sežejo po predmetu (npr. rutici).

3. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Žabji skoki/ Poskočni kuščarji

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Talni označevalci razporejeni po prostoru

NAMEN

Prepoznavanje in lociranje športne opreme (talnih označevalcev), motorična koordinacija, moč, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti (poskakovanje in tek), zavedanje telesa in prilagoditvene sposobnosti (slednje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).

POKAŽITE IN VODITE

»Okej, športniki, zdaj se bomo igrali Poskočne kuščarje! Vsak od vas bo SKOČIL od enega talnega označevalca do drugega kot poskočni kuščar!«

- Lahko skočite od enega do drugega (pokažite) ali čez njih (pokažite).
- Če športniki usvojijo skakanje od enega do drugega in/ali čez označevalce, naj tečejo in nato pristanejo na označevalcu ali skočijo čez njega.
- Zdaj, ko lahko skočite na ali čez označevalca, poskusite najprej teči in nato skočiti na označevalca in čez označevalca, poskusite naprej teči in nato pristati na označevalcu.

Zaključna športna pesem

(5 min.)

Ponovite pesem, ki ste jo uporabili prvi dan, da zaključite učno uro.

Nasvet: če se otrok odrine in pristane na zavrtnih nogah, mu povejte naj se nagne naprej in pokrči kolena; če je skakanje pretežno za otroka, tecite ob njem, ga držite za roko in vadite skakanje na označevalca ali čez predmet.

Začetna športna pesem s Poskočnimi kuščarji

(2 min.)

RAZLOŽITE

»Začnimo učno uro programa Mladi športnik z našo športno pesmijo (melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte). Pojte z menoj in me posnemajte.«

ZAPOJTE IN POKAŽITE

Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte

- Športniki v ekipi skačejo čez označevalec, čez označevalec, čez označevalec. Športniki v ekipi skačejo čez označevalec – celi dan.
- Igralec na igrišču teče naprej in nazaj, naprej in nazaj, naprej in nazaj. Igralec na igrišču teče naprej in nazaj – skozi celo mesto.
- Športniki v našem razredu skačejo na označevalec, na označevalec, na označevalec. Športniki v našem razredu skačejo na označevalec – celo tekmo.

Trener reče:

(3 min.)

Prilagodite aktivnost prvega dne tako, da najprej skočijo na, potem čez vrečico in si jo nato podajajo.

Skoki v višino

(4 min.)

Ponovite aktivnost drugega dne.

Kotaljenje in prestrezanje

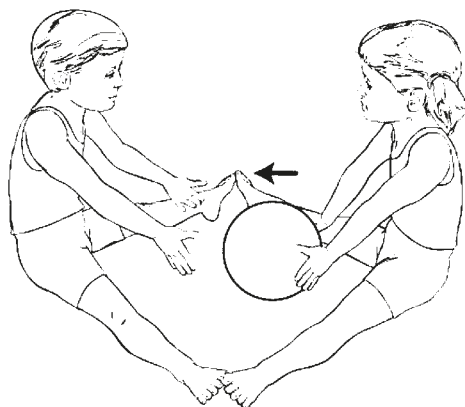
(5 min.)

Ponovite aktivnost drugega dne.

Prestrezanje z nogo

(4 min.)

Ponovite aktivnost drugega dne.



3. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Žabji skoki/ Poskočni kuščarji

(5 min.)

Ponovite aktivnost drugega dne.

Trening golmanov

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Dva stožca za vsak gol in počasnejša žoga naj bodo že pripravljene.

NAMEN

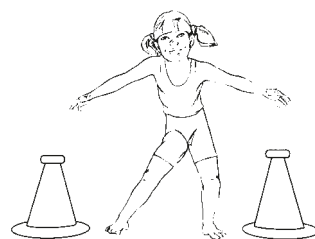
Motorična koordinacija (prenos teže ob premiku žoge), moč, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti (prijemanje, tek), zavedanje telesa in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).

RAZLOŽITE

Postavite športnike med dva stožca, ki tvorita gol. »Okej, poskočni kuščarji, zdaj se bomo spremenili v golmane! Stojte med tema dvema stožcema. Prostor med njima se imenuje GOL!«

POKAŽITE IN VODITE

- Ko trener ali vaš partner zakotali ali brcne žogo v gol, uporabite roke, da žogo takole ustavite.
- Glavna naloga golmana je, da ustavi žogo, preden gre med stožca, v gol. Postanimo golmani!



Zaključna športna pesem

(2 min.)

Ponovite pesem, ki ste jo uporabili prvi in drugi dan, da zaključite učno uro.



Zaključili ste tretji teden: učne ure Skakanje in ravnotežje.

Zdaj lahko začnete četrti teden: **Prestrezanje in lovljenje.**

Prestrezanje in lovljenje

4.
teden

TA SKLOP UČNIH UR VSEBUJE

igre in aktivnosti, ki otrokom pomagajo razviti spretnosti prestrezanja in lovljenja (splošna telesna pripravljenost, moč, zavedanje telesa, prostorski koncepti, ravnotežje, koordinacija oči in rok, motorični nadzor, propriocepcija)



Povzetek

Priprave na učno uro (prvi dan, drugi dan, tretji dan) ponujajo podrobnosti, ki vam pomagajo načrtovati in izvesti program Mladi športnik s skupino otrok starih med dva in sedem let.

Odrasle osebe, ki jih potrebujemo: načrtujte vsaj eno odraslo osebo na štiri otroke. Zagotovite si pomoč družin, prostovoljcev, starejših učencev, študentov in drugih v vaši skupnosti, da bo program tekel gladko in ostal zabaven.

Čas: program Mladi športnik se izvaja z veliko navdušenja, energije in hitrim tempom.ocene časa so opredeljene na 30 minut za vsako učno uro. Kakorkoli, tempo in dolžina učne ure naj se ujemata s potrebami, interesi, starostmi in spretnostmi mladih športnikov v vaši skupini.

Zaporedje: vsako področje spretnosti ima tri učne ure, ki se imenujejo Prvi dan, Drugi dan, Tretji dan. Učne ure znotraj področja spretnosti so zasnovane tako, da so ponujene v zaporedju in tako pomagajo otroke seznaniti z aktivnostmi in graditi spretnosti s ponavljanjem.

Gradivo: kartice s povzetki priprav na učne ure vsebujejo osnutek aktivnosti, seznam potrebne športne opreme in številke strani, na katerih najdete opis aktivnosti. Kartice, Vodič po aktivnostih programa Mladi športnik, Predlogi učiteljev in vadbeni videi so vključeni v spletni komplet (poglejte spletno stran spodaj).

Igranje doma: dajte družinam kartice s povzetki priprav na učne ure in jih spodbujajte, da pojejo pesmi in se igrajo eno ali dve igri s svojim otrokom doma pred naslednjo vadbo. Pomagajte jim, da se poučijo o aktivnosti tako, da jih vključite v skupinsko vadbo in/ali jim ponudite družinsko usposabljanje. Prepričajte se, da imajo dostop do vodiča po aktivnostih in videov za več informacij.

Komplet Mladi športnik je na voljo na: **www.specialolympics.org/youngathletes**

*Favazza, P.C., Zeisel, S., Parker, R., & Leboeuf, L. (2011).
Young Athletes Curriculum. Special Olympics International, Washington, DC.*

Začetna športna pesem

(5 min.)

NAMEN

Začnite vsako uro programa Mladi športnik s pesmijo za zbiranje/ogrevanje z gibi. Uporabite znano melodijo in gibe, ki so jih otroci že izvajali ali jih poznajo. To jim bo pomagalo, da se ogrejejo, zberejo na kup, ustvarilo zavedanje telesa in podpiralo sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).

RAZLOŽITE

»Začeli bomo NOV teden programa Mladi športnik! Zapomnite si, športnik je oseba, ki se ukvarja s športom in vadi mišice svojega telesa. Vsi bomo Mladi športnik-i, medtem ko se igramo nove igre in vadimo mišice v naših telesih. Začnimo program Mladi športnik z našo športno pesmijo. Pojte z menoj in me posnemajte.«

ZAPOJTE IN POKAŽITE

Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte:

- Golman v ekipi ustavlja žogo (skočite pred žogo), ustavlja žogo, ustavlja žogo. Golman v ekipi ustavlja žogo – celi dan.
- Igralec na igrišču skače skače skače, skače skače skače, skače skače skače. Igralec na igrišču skače skače skače – po celem mestu.
- Športniki v našem razredu kotalijo žogo, kotalijo žogo, kotalijo žogo.
- Športniki v našem razredu kotalijo žogo – celo tekmo.



4. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Kotaljenje in prestrezanje

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Žoga

NAMEN

Motorična koordinacija, prepoznavanje delov telesa (prsti na nogah se dotikajo), moč, splošna telesna pripravljenost/gibčnost, motorične spretnosti (kotaljenje, prestrezanje), zavedanje telesa, sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).

POKAŽITE IN VODITE

Postavite športnike v dvojice na tleh tako, da so obrnjeni drug proti drugemu z razmaknjenimi iztegnjenimi nogami, ki se dotikajo in tvorijo obliko diamanta. Dajte jim počasnejšo žogo, da si jo podajajo. »Odlična izvedba naše športne pesmi! Zdaj bomo vadili kotaljenje žog našim partnerjem, kot smo začeli že prejšnji teden.«

- Sedite nasproti vašemu partnerju z iztegnjenimi in razmaknjenimi nogami. Vaši prsti na nogah naj se dotikajo partnerjevih prstov na nogah.
- Nato eden od vaju drugemu zakotali žogo po tleh. Ustavite žogo s svojimi dlanmi in jo zakotalite nazaj.
- Športniki, ki so telesno tega sposobni, lahko napredujejo h klečeči ali stoječi poziciji.
- Dobro vam je šlo!

4. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Trening golmanov

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Dva stožca za vsak gol in počasnejša žoga naj bodo že postavljeni po prostoru.

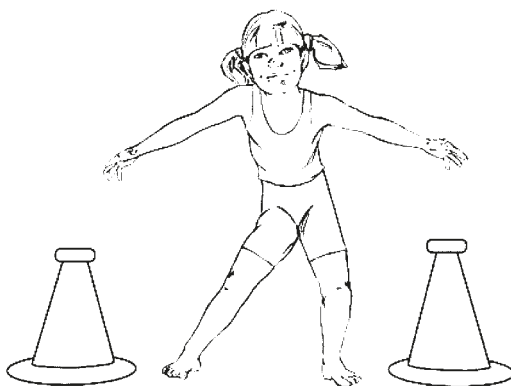
NAMEN

Motorična koordinacija (prenos teže ob premiku žoge), moč, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti (prijemanje, tek), zavedanje telesa in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).

POKAŽITE IN VODITE

Postavite športnik tako, da stojijo med dvema stožcema, ki tvorita gol. »Okej, športniki, zdaj se bomo preizkusili v vlogi golmanov!«

- Stojte med dvema stožcema. Zapomnite si, prostoru med stožcema pravimo GOL.
- Uporabite dlani, da ustavite žogo, ko jo vaš trener ali partner zakotali ali brčne v gol.
- Naloga golmana je, da ustavi žogo, preden pride do prostora med stožcema, v gol. Preizkusimo se kot golmani!



4. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Velika žoga

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Velika žoga

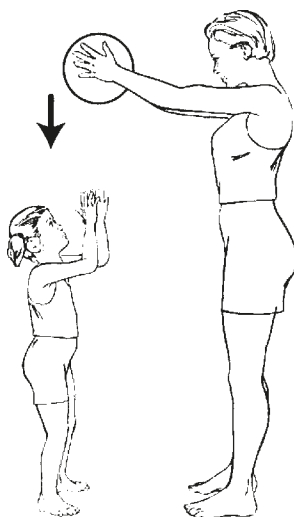
NAMEN

Motorična koordinacija, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti (ravnotežje), zavedanje telesa, propriocepcija, koordinacija rok in oči ter sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).

POKAŽITE IN VODITE

»Okej, športniki, zdaj bomo lovili našo veliko žogo (ali počasnejšo žogo). Najprej me glejte, nato pa boste vsi dobili priložnost, da to poskusite z odraslo osebo.«

- Stojte nasproti športniku in mu počasi približajte žogo. »Vidiš žogo, ki se premika proti tebi! Glej žogo!« Nekajkrat ponovite. Vsakič premikajte žogo hitreje. »Zdaj se premika hitreje!«
- Nato naj športnik zgrabi žogo iz vaših rok. »Okej, ko se ti zdaj približam, VZEMI žogo iz mojih rok.«
- Zatem pojasnite, »Spustil/a bom žogo, da jo zdaj lahko ujameš! Uporabi svoje roke, da jo ujameš!« To prej nekajkrat povadite, preden zares vržete žogo.
- Vsak športnik naj lovljenje žoge vadi kolikor je mogoče, a bodite pri tem pozorni, da vključite vse otroke. Tisti otroci, ki čakajo, lahko navijajo, mečejo namišljeno žogo ali si podajajo drugo žogo.



4. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Lovljenje vrečice

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Vrečica

POKAŽITE IN VODITE

Prilagodite aktivnost Velika žoga za vajo lovljenja, tako da uporabite vrečico namesto žoge.

Zaključna športna pesem

(5 min.)

NAMEN

Zaključite vsako učno uro programa Mladi športnik s pesmijo za zaključek/ohlajanje. Uporabite znano melodijo in gibe, ki so jih otroci že izvajali ali jih poznajo.

RAZLOŽITE

»Čas je, da zaključimo učno uro programa Mladi športnik. Zapijmo pesem Če si srečen. Pojte z menoj in me posnemajte.«

ZAPOJTE

- Če si srečen, zaploskaj in zatopotaj (migaj s telesom; leti kot ptica: hodite z iztegnjenimi rokami).
- Če si srečen in če srečo rad bi še delil z nekom, če si srečen zaploskaj in zatopotaj (migaj s telesom; leti kot ptica: hodite z iztegnjenimi rokami).

4. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Začetna športna pesem

4 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Ravnotežnostna gred/vrv

RAZLOŽITE

»Začnimo učno uro programa Mladi športnik z našo športno pesmijo (Kolesa na avtu se vrte). Pojte z menoj in me posnemajte.«

ZAPOJTE IN POKAŽITE

Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte

- Športniki v našem razredu lovijo vrečico, lovijo vrečico, lovijo vrečico. Športniki v našem razredu lovijo vrečico – celi dan.
- Igralec v ekipi lovi žogo, lovi žogo, lovi žogo. Igralec v ekipi lovi žogo – po celém mestu.
- Športniki v ekipi skačejo gor in dol, gor in dol, gor in dol. Športniki v ekipi skačejo gor in dol – celo tekmo.

Trening golmanov

(5 min.)

Ponovite aktivnost prvega dne.

Lovljenje velike žoge ali vrečice

(5 min.)

Ponovite aktivnost Velika žoga ali Lovljenje vrečice prvega dne.

4. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Lovljenje visoke žoge

(6 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Velika žoga za na plažo, počasnejše žoge

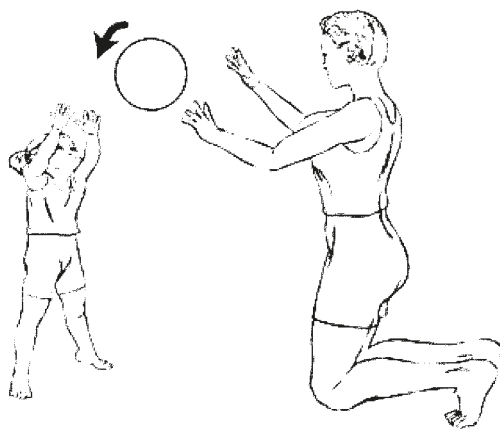
NAMEN

Motorična koordinacija, moč, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti (prijemanje, lovljenje in držanje), zavedanje telesa, propriocepcija in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov). Uporabite veliko žogo za na plažo ali počasnejše žoge, da otrokom predstavite lovljenje s kratke razdalje.

POKAŽITE IN VODITE

Počepnite nasproti otroku, ki je približno en meter stran. »Okej, športniki, zdaj bomo vadili lovljenje te VELIKE žoge!«

- Nežno vrzite žogo za na plažo ali veliko žogo otroku, ta pa naj jo ujame s prsti obrnjenimi navzgor (ker je nad pasom). Met naredite z višine prsnega koša in prsti obrnjenimi navzgor. »Vidite, kako mečem žogo (športniku) s prsti obrnjenimi NAVZGOR? Ujemite žogo s prsti obrnjenimi NAVZGOR!«
- Razdalje in višine naj bodo različne glede na otrokove telesne sposobnosti. Napredujte s premikanjem vedno bolj stran in izmenjevanjem visokih in nizkih podaj. »Dobro vam gre! Zdaj bom šel/šla malo bolj nazaj in bomo videli, če nam bo šlo!«
- Dajte športnikom možnost, da vadijo, kolikor je mogoče, a ne pozabite vključiti vseh otrok. Čakajoči otroci lahko navijajo, si podajajo namišljeno žogo ali si podajajo drugo žogo, če jih je dovolj.



4. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Ujemi odbijajočo žogo

(6 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Žoga za na plažo

NAMEN

Motorična koordinacija, moč, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti (prijemanje, lovljenje in držanje), zavedanje telesa, propriocepcija in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov). Uporabite veliko žogo za na plažo, da otrokom predstavite lovljenje iz odboja s tal.

POKAŽITE IN VODITE

Stojte nasproti otroku in odbijte žogo za na plažo ali veliko žogo, da jo lahko otrok ujame, ne da bi se premaknil. »Povadili smo lovljenje žoge od tam zgoraj (pokažite na prsni koš), ZDAJ jo bomo ujeli od tu spodaj (pokažite na spodnjo polovico telesa).«

- Poglejte, če odbijem žogo proti (športniku), lahko svoje prste obrne NAVZDOL, ker prihaja od tu SPODAJ (pokažite na spodnjo polovico telesa).
- Obrnite svoje prste navzdol, da ujamete podajo v odboju. Poskusite to zdaj s svojimi partnerji!
- Uporabite različne razdalje in velikosti žog glede na otrokove telesne sposobnosti.
- Dajte športnikom možnost, da vadijo, kolikor je mogoče, a ne pozabite vključiti vseh otrok. Čakajoči otroci lahko navijajo, si podajajo namišljeno žogo ali si podajajo drugo žogo, če jih je dovolj.

Zaključna športna pesem

(3 min.)

Ponovite pesem, ki ste uporabili prvi dan, da zaključite učno uro.

Nasvet: oči morajo biti osredotočene na tarčo. Prsti morajo biti obrnjeni navzdol pri lovljenju žoge, ki se bliža območju pod pasom in obrnjeni navzgor, ko se bliža žoga območju nad pasom.

Začetna športna pesem s Poskočnimi kuščarji

(5 min.)

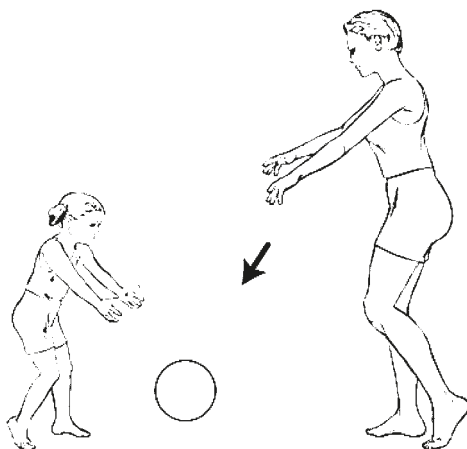
RAZLOŽITE

»Začnimo učno uro programa Mladi športnik z našo športno pesmijo (Kolesa na avtu se vrte). Pojte z menoj in me posnemajte.«

ZAPOJTE IN POKAŽITE

Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte

- Športniki v ekipi skačejo čez oznako, čez oznako, čez oznako. Športniki v ekipi skačejo čez oznako – celi dan.
- Igralec na igrišču skače gor in dol, gor in dol, gor in dol. Igralec na igrišču skače gor in dol – po celem mestu.
- Športniki v našem razredu lovijo, lovijo žogo, lovijo žogo. Športniki v našem razredu lovijo žogo – celo tekmo.



4. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Lovljenje/metanje vrečice

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Potrebovali boste vrečico za vsakega otroka, da si jo lahko med čakanjem podajajo z odraslimi ali med seboj.

NAMEN

Prepoznavanje delo telesa, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti (lovljenje, metanje), motorična koordinacija, zavedanje telesa, prilagoditvene spretnosti (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov). Predstavitev spretnosti petega tedna.

POKAŽITE IN VODITE

»Športniki, zelo dobro vam je šlo! Zdaj bomo poskusili ujeti in metati naše vrečice! Najprej glejte mene, nato pa bo imel vsako priložnost, da se igra z odraslo osebo!«

- Stojte nasproti športnika in počasi premikajte vrečico proti njemu. »Vidiš, kako se vrečica premika proti tebi! Glej vrečico!« Večkrat ponovite in jo premikajte vsakič hitreje. »Zdaj se premika hitreje!«
- Nato naj športnik pograbi vrečico iz vaših rok. »Okej, ko se ti približam, VZEMI vrečico iz mojih rok.«
- Potem pojasnite: »Spustil/a bom vrečico iz rok, da jo lahko zdaj uloviš. Uporabi svoje roke, da jo uloviš!« Vajo večkrat ponovite.
- Zatim začnite metati vrečico. »Jaz mečem vrečico in ti jo boš ujel/a!«
- Zdaj vpeljite metanje vrečice. »Vzemite vrečico in jo dajte v svoje roke. Glejte moje roke in mi vrzite, vrečico kot sem jo jaz vam!« To je met OD SPODAJ.
- Vrečico si lahko podajamo. Dajte športnikom možnost, da vadijo, kolikor je mogoče, a ne pozabite vključiti vseh otrok. Čakajoči otroci lahko navijajo, si podajajo namišljeno vrečico ali si podajajo drugo vrečico, da se navadijo rokovanja z njo.

Nasvet: imejte v mislih, da morajo učenci držati prste navzdol, ko jemljejo ali mečejo predmete izpod pasu.

4. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Lovljenje visoke žoge

(5 min.)

Ponovite aktivnost drugega dne.

Kotaljenje

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Dva stožca, ki tvorita vsak gol in počasna žoga naj bodo že postavljeni v prostoru.

NAMEN

Motorična koordinacija, moč, splošna telesna pripravljenost/gibljivost, motorične spretnosti (kotaljenje, prestrezanje), koordinacija oči in rok (ciljanje na gol), zavedanje telesa in prilagoditvene spretnosti (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov). Uvod v spretnosti petega tedna.

POKAŽITE IN VODITE

Športnike postavite eno dolžino telesa stran od dveh stožcev, ki tvorita gol. Postavite talni označevalec na mesto, kjer želite, da sedijo/klečijo/stojijo. »Okej, športniki, zdaj se bomo učili, kako se da gol!«

- Sedite na tleh in zakotalite žogo SKOZI prostor med stožcema, da daste GOL!! To lahko naredite tudi ob steni sami ali s partnerjem – športnikom na drugi strani stožcev in se posnemata v isti nalogi – dati gol.
- Zdaj pokleknite na kolena in poskusite zakotaliti žogo SKOZI prostor med stožcema, da date GOL kleče!
- Zdaj stojte na nogah in poskusite zakotaliti žogo SKOZI prostor med stožcema, da date gol stoje!

Ujemi odbijajočo žogo

(4 min.)

Ponovite aktivnost drugega dne.

Nasvet: opomnite športnike, da osredotočijo oči na žogo in uporabljajo talne označevalce kot znamenje, kje naj sedijo, klečijo ali stojijo.

4. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Soročno metanje od spodaj

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Napihljive žoge ali počasne žoge za vsakega posameznega športnika ali dvojico.

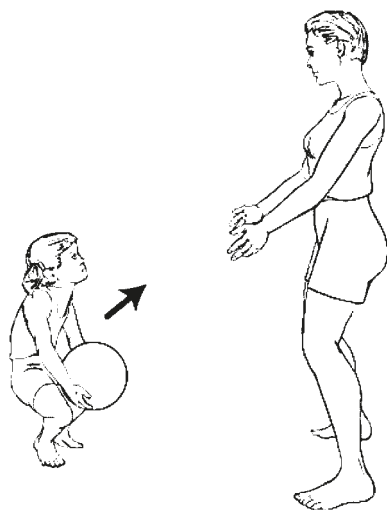
NAMEN

Motorična koordinacija (prenos teže ob premikih žoge), moč, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti (prijemanje, metanje, lovljenje), prepoznavanje delov telesa (prsti), zavedanje telesa in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov). Predstavite spretnosti petega tedna.

POKAŽITE IN VODITE

Postavite športnike drug nasproti drugemu in uporabite talne označevalce, da daste športnikom smernice, kje morajo stati, če je to potrebno. Športniki naj bodo postavljeni približno en meter ali za eno dolžino telesa narazen.

- Okej, športniki, vadili bomo metanje teh žog našim partnerjem, kot smo metali vrečice.
- Vzemite žogo in jo postavite v roke. Glejte moje/partnerjeve roke in vrzite žogo v moje/njihove roke. Prsti naj bodo obrnjeni navzdol!
- To je met OD SPODAJ. Podajajmo si žogo z našimi partnerji!



Zaključna športna pesem

(3 min.)

Ponovite pesem, ki ste jo uporabili prvi in drugi dan, da zaključite učno uro.



Zaključili ste četrti teden: učne ure Prestrezanje in lovljenje.

Zdaj lahko začnete peti teden: **Metanje.**

Metanje



TA SKLOP UČNIH UR VSEBUJE

igre in aktivnosti, ki otrokom pomagajo razviti spretnosti metanja, splošno telesno pripravljenost, moč, zavedanje telesa in prostorske koncepte.



Povzetek

Priprave na učno uro (prvi dan, drugi dan, tretji dan) ponujajo podrobnosti, ki vam pomagajo načrtovati in izvesti program Mladi športnik s skupino otrok starih med dva in sedem let.

Odrasle osebe, ki jih potrebujemo: načrtujte vsaj eno odraslo osebo na štiri otroke. Zagotovite si pomoč družin, prostovoljcev, starejših učencev, študentov in drugih v vaši skupnosti, da bo program tekel gladko in ostal zabaven.

Čas: program Mladi športnik se izvaja z veliko navdušenja, energije in hitrim tempom. Ocene časa so opredeljene na 30 minut za vsako učno uro. Kakorkoli, tempo in dolžina učne ure naj se ujemata s potrebami, interesi, starostmi in spretnostmi mladih športnikov v vaši skupini.

Zaporedje: vsako področje spretnosti ima tri učne ure, ki se imenujejo Prvi dan, Drugi dan, Tretji dan. Učne ure znotraj področja spretnosti so zasnovane tako, da so ponujene v zaporedju in tako pomagajo otroke seznaniti z aktivnostmi in graditi spretnosti s ponavljanjem.

Gradivo: kartice s povzetki priprav na učne ure vsebujejo osnutek aktivnosti, seznam potrebne športne opreme in številke strani, na katerih najdete opis aktivnosti. Kartice, Vodič po aktivnostih programa Mladi športnik, Predlogi učiteljev in vadbeni videi so vključeni v spletni komplet (poglejte spletno stran spodaj).

Igranje doma: dajte družinam kartice s povzetki priprav na učne ure in jih spodbujajte, da pojejo pesmi in se igrajo eno ali dve igri s svojim otrokom doma pred naslednjo vadbo. Pomagajte jim, da se poučijo o aktivnosti tako, da jih vključite v skupinsko vadbo in/ali jim ponudite družinsko usposabljanje. Prepričajte se, da imajo dostop do vodiča po aktivnostih in videov za več informacij.

Komplet Mladi športnik je na voljo na: **www.specialolympics.org/youngathletes**

*Favazza, P.C., Zeisel, S., Parker, R., & Leboeuf, L. (2011).
Young Athletes Curriculum. Special Olympics International, Washington, DC.*

Začetna športna pesem

(4 min.)

NAMEN

Začnite vsako učno uro programa Mladi športnik s pesmijo za zbiranje/ogrevanje z gibi. Uporabite znano melodijo in gibe, ki so jih otroci že izvajali ali jih poznajo. To jim bom pomagalo, da se ogrejejo, zberejo, ustvarilo zavedanje telesa in podpiralo sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).

RAZLOŽITE

»Začnimo učno uro programa Mladi športnik z našo športno pesmijo. Pojte z menoj in me posnemajte.«

ZAPOJTE IN POKAŽITE

- Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte:
- Športniki v našem razredu se dotikajo prstov na nogi (sklonite in raztegnite), dotikajo prstov na nogi, dotikajo prstov na nogi. Športniki v našem razredu se dotikajo prstov na nogi – celi dan.
- Tekoč v ekipi teče teče teče, teče teče teče, teče teče teče. Tekoč v ekipi teče teče teče – skozi celo mesto.
- Igralec na igrišču skače gor in dol, gor in dol, gor in dol. Igralec na igrišču skače gor in dol – celo tekmo.



5. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Kotaljenje

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Počasna žoga, stožci, talni označevalci postavljeni poleg stožcev.

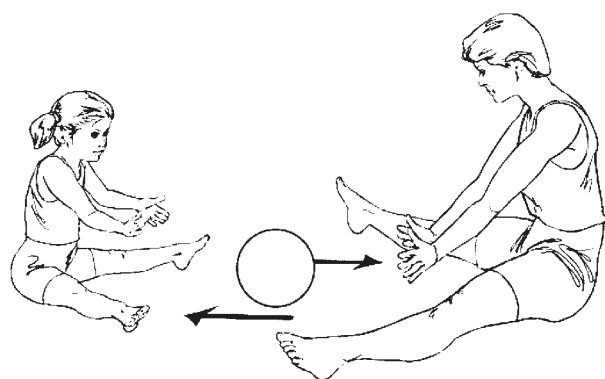
NAMEN

Motorična koordinacija, gibljivost, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).

POKAŽITE IN VODITE

Sedite z nogami iztegnjenimi na stran nasproti otroku. »Sedimo, kot smo sedeli prejšnji teden – z iztegnjenimi nogami. Zdaj zakotalimo žogo.«

- Odlično – poskusimo zdaj kotaliti žogo, ko klečimo. Zakotalite žogo iz polklečечеga položaja.
- Okej. Zdaj vstanimo in kotalimo žogo med stožca, da damo gol.
- Otroek naj kotali žogo iz stoječega položaja, da gre med dvema stožcema. To lahko naredi sam ob steni ali s partnerjem-športnikom na drugi strani stožcev, tako da posnemata drug drugega z isto nalogo – dati gol.



Nasvet: opomnite športnike, da osredotočijo pogled na žogo in uporabljajo talne označevalce kot znake, kje naj sedijo, klečijo ali stojijo.

Soročno metanje od spodaj

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Počasna žoga za vsako dvojico športnikov, talni označevalci

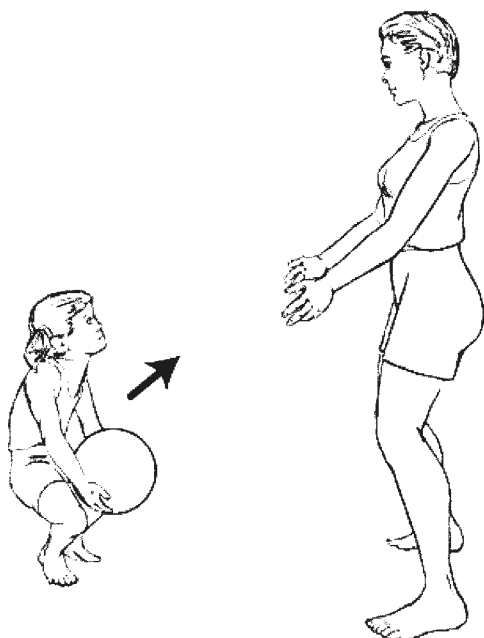
NAMEN

Motorična koordinacija, gibljivost, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).

POKAŽITE IN VODITE

Postavite športnike drug nasproti drugemu in uporabite talne označevalce, da vedo, kje morajo stati, če je to potrebno. Razdalja med njimi naj bo približno en meter ali za eno dolžino njihovega telesa.

- Okej, športniki, zdaj bomo vadili metanje teh žog našim partnerjem.
- Vzemite žogo v svoje roke. Glejte moje/partnerjeve roke in vrzite žogo v moje/njihove roke. Vaši prsti na rokah morajo biti obrnjeni navzdol!
- To je met OD SPODAJ. Lahko si podajamo žogo z našimi partnerji!
- Nadaljujte s povečanjem razdalje med športniki.



5. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Met od spodaj

(6 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Majhna mehka žoga, vrečica

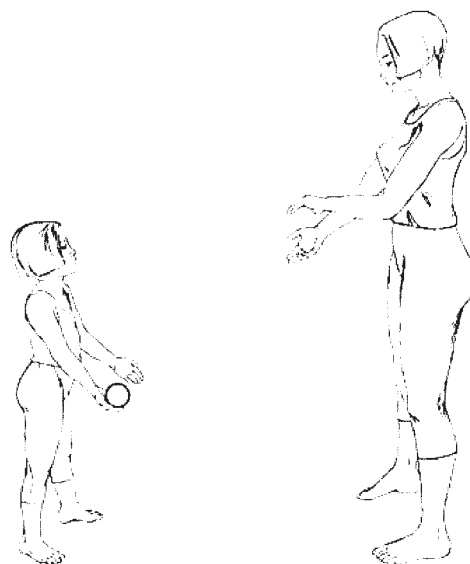
NAMEN

Motorična koordinacija, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti

POKAŽITE IN VODITE

»Športniki – postavimo se v krog in lahko si podajamo žogo/vrečico. Držite jo takole.«
Prsti morajo biti obrnjeni navzdol, ko mečete žogo od spodaj. Nasprotna noga roki, ki meče žogo, mora vedno biti obrnjena naprej v odprtem položaju.

- Vrzite žogo ali vrečico športniku, ki stoji poleg vas. Otrok naj stoji s pokrčenimi koleno in v rokah drži majhno žogo ali vrečico.
- Recite otroku naj žogo ali vrečico vrže otroku, ki stoji poleg njega – žoga/vrečica nadaljuje pot po krogu.
- Nadaljujte – vsak pride na vrsto pri metanju žoge/vrečice. Ne pozabite, da morajo biti vaši prsti pri metu od spodaj obrnjeni navzdol.



Soročno metanje (nad glavo)

(6 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Počasnejša žoga

NAMEN

Motorična koordinacija, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti

POKAŽITE IN VODITE

»Zdaj bomo vrgli žogo. Spremljajte, kaj delam.«

»Stojte bočno z eno nogo malo pred drugo. Temu se reče bočni položaj. Dvignite dlani nad glavo. Pokrčite roke. Zdaj pa vrzite žogo.«

- Otrok naj stoji v bočnem položaju in se ziba naprej in nazaj. Ko se otrok zaziba k zadnji nogi, mu recite naj dvigne dlani nad glavo.
- Otroku recite naj dvigne nad glavo še roke in vrže žogo proti vam, ko se zaziba naprej. Metanje večkrat ponovite.
- To je bilo super! Dobro vam gre.

Zaključna športna pesem

5 min.)

NAMEN

Zaključite vsako učno uro programa Mladi športnik s pesmijo za zaključek/ohlajanje z gibi. Uporabite znano melodijo in gibe, ki so jih otroci že izvajali ali jih poznajo.

RAZLOŽITE

»Čas je, da zaključimo učno uro programa Mladi športnik. Zapijmo pesem Če si srečen. Pojte z menoj in me posnemajte.«

ZAPOJTE

- Če si srečen, zaploskaj in zatopotaj (migaj s telesom; leti kot ptica: hodite z iztegnjenimi rokami).
- Če si srečen in če srečo rad bi še delil z nekom, če si srečen zaploskaj in zatopotaj (migaj s telesom; leti kot ptica: hodite z iztegnjenimi rokami).

5. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Začetna športna pesem

(3 min.)

RAZLOŽITE

»Začnimo učno uro programa Mladi športnik z našo športno pesmijo (Kolesa na avtu se vrte). Pojte z menoj in me posnemajte.

POJTE IN POKAŽITE

Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte

- Športniki v našem razredu skačejo gor in dol, gor in dol, gor in dol. Športniki v našem razredu skačejo gor in dol – po celem mestu.
- Plavalec v bazenu čofota čofota čofota, (prikažite čofotanje z rokami), čofota čofota čofota, čofota čofota čofota – po celem bazenu.
- Plavalec v bazenu čofota čofota čofota – po celem bazenu.

Met od spodaj

(6 min.)

Ponovite aktivnost prvega dne.

Soročno metanje

(5 min.)

Ponovite aktivnost prvega dne.

Metanje od zgoraj

(6 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Majhna mehka žoga

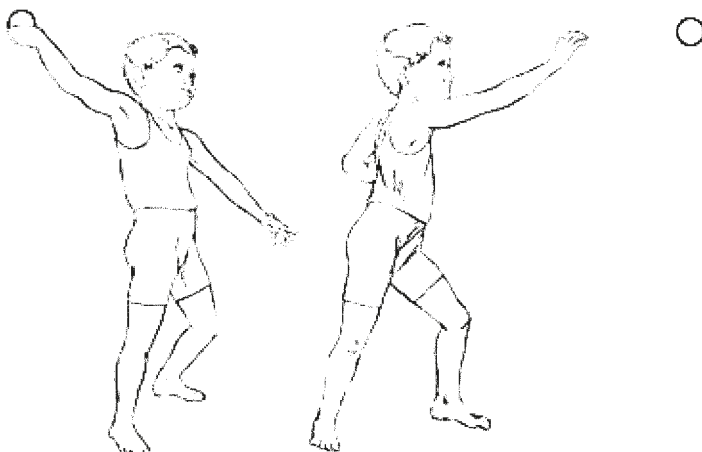
NAMEN

Motorična koordinacija, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti

POKAŽITE IN VODITE

Tukaj je uporabljena enaka tehnika kot pri soročnem metanju, le da naj tokrat otroci uporabijo eno dlan, zamahnejo z roko nazaj in naprej ter proti vam vržejo majhno žogo. »Vrzite zdaj to majhno žogo z eno roko, kot sem jo ravnokar jaz.«

- Stojte v bočnem položaju.
- Dvignite dlan, v kateri držite žogo, nad glavo.
- Pokrčite komolec.
- Zdaj pa vrzite žogo.
- Tole je bilo odlično! Dobro vam gre. Ponovimo še enkrat.



5. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Metanje čim dlje

(6 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Majhna mehka žoga ali vrečica, talni označevalci, obroči postavljeni na stožce. Označevalce postavite približno en meter narazen.

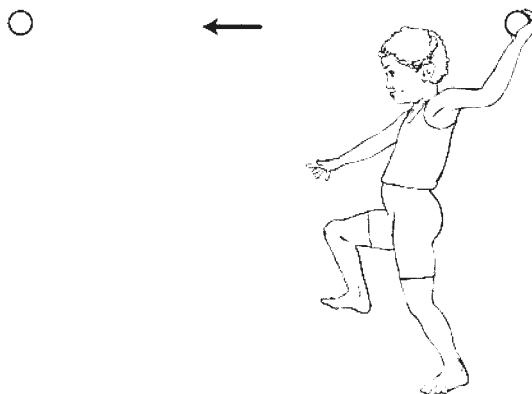
NAMEN

Moč, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti

POKAŽITE IN VODITE

Športniki naj mečejo žogo na označevalce, nato pa skozi obroče.

- Zdaj bomo vrgli žogo na prvo zvezdo/talni označevalec. Super – pojdite zdaj po žogo in jo vrzite do druge zvezde/talnega označevalca. Vau – lahko vržete žogo do tretje zvezde/talnega označevalca?
- Pojdite do obroča. En športnik stoji na označevalcu in vrže žogo, drugi stoji pri obroču, da jo pobere. Mečimo zdaj žogo ali vrečico skozi obroč. Glejte, dali ste koš!
- Drug športnik naj pobere žogo in se nato še sam preizkusi v metanju. Razdalje naj bodo različne, glede na sposobnost športnika.



Zaključna športna pesem

(4 min.)

Ponovite pesem, ki ste jo uporabili prvi dan, da zaključite učno uro.

Začetna športna pesem

(3 min.)

RAZLOŽITE

»Začnimo učno uro programa Mladi športnik z našo športno pesmijo (melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte). Pojte z menoj in me posnemajte.«

ZAPOJTE IN POKAŽITE

Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte

- Športniki v našem razredu se dotikajo svojih prstov na nogi, dotikajo svojih prstov na nogi (sklonite se in raztegnite), dotikajo svojih prstov na nogi. Športniki v našem razredu se dotikajo svojih prstov na nogi – celi dan.
- Metalec v ekipi meče žogo, meče žogo, meče žogo. Metalec v ekipi meče žogo – celo tekmo.

Ponavljanje meta od spodaj

(4 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Majhna mehka žoga, vrečica, obroč (OPOMBA: obroč lahko drži odrasla oseba ali pa je postavljen na stožcu).

RAZLOŽITE IN POKAŽITE

»Danes bomo metali na koš z žogo/vrečico pred obročem.«

- Držite žogo/vrečico takole (pokažite, da so prsti obrnjeni navzdol). Stojte kot smo stali prej, bočno z eno nogo pred drugo.
- Zdaj vrzite vrečico/žogo skozi obroč. Odlično – dali ste koš.
- Drug športnik pri obroču naj pobere žogo in se preizkusi v metanju. Razdalje nad bodo različne glede na sposobnost posameznega športnika.

5. teden

1. dan

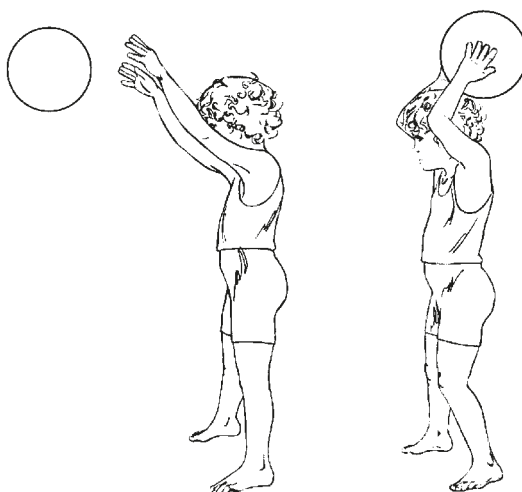
2. dan

3. dan

Soročno metanje

(4 min.)

Ponovite aktivnost prvega in drugega dne.



Metanje od zgoraj

(4 min.)

Prilagodite aktivnost drugega dneva tako, da tokrat športniki uporabijo samo eno dlan ter premaknejo svojo roko nazaj in naprej, da lahko vržejo majhno žogo proti vam.

Metanje čim dlje in čim bolj natančno

(4 min)

Ponovite aktivnost drugega dne.

Vodenje žoge

(4 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Žoga za na plažo ali počasnejša žoga, talni označevalci

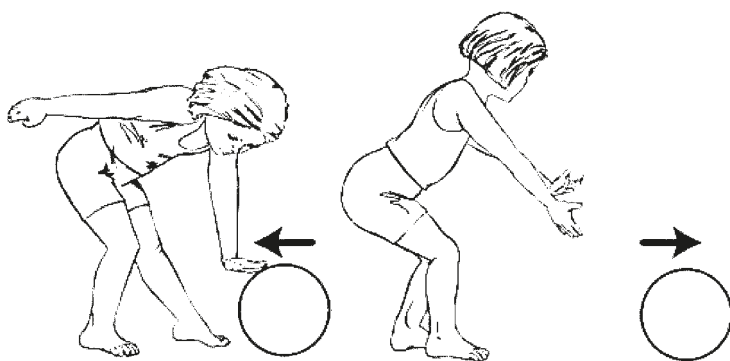
NAMEN

Motorična koordinacija, gibljivost, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).

POKAŽITE IN VODITE

Vodite žogo za na plažo proti otroku. »Vodi žogo po tleh proti meni – tvoje dlani naj ostanejo odprte.«

- Nadaljujte tako, da otrok zavzame bočni položaj z eno nogo na vsakem od dveh označevalcev (spredaj/zadaj).
- Otroku vrzite žogo za na plažo, ki jo mora udariti z odprto dlanjo.
- Odlično vam gre!



Nasvet: oči morajo biti osredotočene na žogo; otrok naj pri izvedbi giba zasuka trebuh naprej ter zaploska z rokami pred seboj.

5. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Rokomet

(4 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Žoga za na plažo, stožec

NAMEN

Motorična koordinacija, gibljivost, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov. Predstavitev spretnosti šestega tedna).

POKAŽITE IN VODITE

»Zdaj bomo videli, če lahko zbijemo to žogo s stožca. Glejte me – vaša dlan naj ostane odprta in jo udarite takole.«

- Postavite žogo na stožec in jo udarite z odprto dlanjo ali pestjo.
- Postavite športnike v vrsto nasproti stožca, kjer se izmenjujejo v udarjanju in prinašanju žoge.
- Okej, poskusite še vi. Dobro vam gre!

Zaključna športna pesem

(3 min.)

Za zaključek učne ure ponovite pesem, ki ste jo uporabili prvi in drugi dan.



Zaključili ste peti teden: učne ure Metanje.
Zdaj lahko začnete s šestim tednom: **Udarjanje.**

Udarjanje

6.
teden

TA SKLOP UČNIH UR VSEBUJE

igre in aktivnosti, ki otrokom pomagajo razvijati spretnosti brcanja, splošno telesno pripravljenost, moč, zavedanje telesa, koordinacijo oči in rok ter sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).



Povzetek

Priprave na učno uro (prvi dan, drugi dan, tretji dan) ponujajo podrobnosti, ki vam pomagajo načrtovati in izvesti program Mladi športnik s skupino otrok starih med dva in sedem let.

Odrasle osebe, ki jih potrebujemo: načrtujte vsaj eno odraslo osebo na štiri otroke. Zagotovite si pomoč družin, prostovoljcev, starejših učencev, študentov in drugih v vaši skupnosti, da bo program tekel gladko in ostal zabaven.

Čas: program Mladi športnik se izvaja z veliko navdušenja, energije in hitrim tempom. Ocene časa so opredeljene na 30 minut za vsako učno uro. Kakorkoli, tempo in dolžina učne ure naj se ujemata s potrebami, interesi, starostmi in spretnostmi mladih športnikov v vaši skupini.

Zaporedje: vsako področje spretnosti ima tri učne ure, ki se imenujejo Prvi dan, Drugi dan, Tretji dan. Učne ure znotraj področja spretnosti so zasnovane tako, da so ponujene v zaporedju in tako pomagajo otroke seznaniti z aktivnostmi in graditi spretnosti s ponavljanjem.

Gradivo: kartice s povzetki priprav na učne ure vsebujejo osnutek aktivnosti, seznam potrebne športne opreme in številke strani, na katerih najdete opis aktivnosti. Kartice, Vodič po aktivnostih programa Mladi športnik, Predlogi učiteljev in vadbeni videi so vključeni v spletni komplet (poglejte spletno stran spodaj).

Igranje doma: dajte družinam kartice s povzetki priprav na učne ure in jih spodbujajte, da pojejo pesmi in se igrajo eno ali dve igri s svojim otrokom doma pred naslednjo vadbo. Pomagajte jim, da se poučijo o aktivnosti tako, da jih vključite v skupinsko vadbo in/ali jim ponudite družinsko usposabljanje. Prepričajte se, da imajo dostop do vodiča po aktivnostih in videov za več informacij.

Komplet Mladi športnik je na voljo na: **www.specialolympics.org/youngathletes**

*Favazza, P.C., Zeisel, S., Parker, R., & Leboeuf, L. (2011).
Young Athletes Curriculum. Special Olympics International, Washington, DC.*

Začetna športna pesem

(4 min.)

NAMEN

Začnite vsako učno uro programa Mladi športnik s pesmijo za zbiranje/ogrevanje z gibi. Uporabite znano melodijo in gibe, ki so jih otroci že izvajali ali jih poznajo. To jim bom pomagalo, da se ogrejejo, zberejo, ustvarilo zavedanje telesa in podpiralo sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).

RAZLOŽITE

»Začnimo učno uro programa Mladi športnik z našo športno pesmijo. Pojte z menoj in me posnemajte.«

ZAPOJTE

Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte:

- Športniki v našem razredu lahko skačejo, skačejo, skačejo, skačejo, skačejo, skačejo, skačejo. Športniki v našem razredu skačejo, skačejo, skačejo – celi dan.
- Košarkar v ekipi lahko zadane koš (roke gor in met naprej kot pri košu za met od zgoraj), zadane koš, zadane koš. Košarkar v ekipi lahko zadane koš – celo tekmo.



6. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Vodenje žoge

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Žoga za na plažo ali počasnejša žoga, talni označevalci

NAMEN

Motorična koordinacija, gibljivost, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).

POKAŽITE IN VODITE

Žogo za na plažo vodite proti otroku. »Vodi žogo po tleh proti meni – tvoje dlani naj ostanejo odprte.«

- Nadaljujte tako, da otrok zavzame bočni položaj z eno nogo na vsakem od dveh označevalcev (spredaj/zadaj).
- Otroku vrzite žogo za na plažo, ki jo mora udariti z odprto dlanjo.
- Dobro vam gre!

Rokomet

(4 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Žoga za na plažo, stožec

Nasvet: oči morajo biti osredotočene na žogo; otrok naj pri izvedbi giba zasuka trebuh naprej ter zaploska z rokami pred seboj.

NAMEN

Motorična koordinacija, gibljivost, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).

POKAŽITE IN VODITE

»Zdaj bomo videli, če nam bo uspelo zbiti to žogo s stožca. Glejte me – vaša dlan naj ostane odprta – in jo udarite takole.«

- Postavite žogo na stožec in jo udarite z odprto dlanjo ali pestjo.
- Postavite športnike v vrsto nasproti stožca, kjer izmenično udarjajo in prinašajo žogo.
- Okej, poskusite še vi. Zelo dobro!

6. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Udarjanje od strani

(6 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Žoga za na plažo, stožci; loparček, otroški lopar ali plastičen kij

POKAŽITE IN VODITE

»Športniki, zdaj bomo uporabili lopar, da udarimo žogo.« Otrok naj v bočnem položaju udari vrženo žogo z otroškim loparjem ali kijem.

- Poglej žogo. Glej, kako prihaja proti tebi.
- Zamahni z loparjem. Odlično, uspel/a si jo zadeti!
- Nadaljujte z vajo in poskrbite, da vsi otroci pridejo večkrat na vrsto.

Poligon

(6 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Postavite poligon s petimi postajami s talnimi označevalci (pike za skakanje), vrečicami z obročem (metanje vrečice skozi obroč), ovirami (stožci s palico), ravnotežnostno gredjo in območjem za tek do cilja (mimo traku).

NAMEN

Zavedanje telesa, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti (tek, skoki, met, ravnotežje) in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov)

POKAŽITE IN VODITE

»Zdaj bomo pretekli poligon! Glejte in mi sledite!« Pokažite športnikom, kako poteka gibanje po poligonu. Nato pomagajte športnikom pri prehajanju od ene postaje do druge.

6. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Poligon

(nadaljevanje)

Prva postaja: Skoči na pike

- Postavite 10 pik v cikcak vzorcu blizu skupaj.
- Športnik bo delal sonožne zajčje poskoke od pike do pike.
- Športnik bo skočil na desno in nato na levo ter cikcikal po pikah.

Druga postaja: Vrzi vrečico skozi tarčo (koš, obroč)

Športnik bo metal vrečico ali majhno žogo v obroč postavljen vzporedno s tlemi ali v vedro.

- Nadaljujte z metanjem vrečice ali majhne žoge skozi tarčo (obroč na stožcu ali kocki) z razdalje enega metra.
- Uporabite talne označevalce, da športniku nakažete, kje naj stoji.
- Spreminjajte razdaljo v skladu s sposobnostmi športnika.

Tretja postaja: Skoči čez ovire

- Naredite oviro iz dveh stožcev in ene palice. Palico namestite skozi luknje v stožcu.
- Višino po potrebi prilagodite športnikom. Vedno začnite s palico na najnižji višini.
- Športniki naj palico preskočijo sonožno in pristanejo na dveh nogah.

•

Četrta postaja: Hodi po ravnotežnostni gredi

- Športniki bodo samostojno hodili po gredi z izmeničnimi koraki.
- Za napredne športnike dodajte različne načine premikanja po gredi (hoja zadenjsko, koraki v stran, spremenite smer – od spredenjske k zadenjski).
- Podaljšajte gred z uporabo več ravnotežnostnih gredi.

Peta postaja: Tek do cilja (mimo traku)

- Ko športnik stopi z gredi, mora steči do cilja. Športnike naučite, da stečejo čez cilj.
- To spretnost predstavite večkrat, saj se bodo nekateri mogoče ustavili, ker se ne bodo želeli zaleteti ali dotakniti cilja.
- Na cilju je dolg trak. Postavite trak na en del območja, medtem drug del traku držite v svoji roki (ali nekdo drug drži drug konec), da ustvarite ciljno črto.
- Ko se športnik dotakne traku, trak izpustite.

6. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Zaključna športna pesem

(5 min.)

NAMEN

Zaključite vsako učno ura programa Mladi športnik s pesmijo za zaključek/ohlajanje z gibi. Uporabite znano melodijo in gibe, ki so jih otroci že izvajali ali jih poznajo.

RAZLOŽITE

»Čas je, da zaključimo z učno uro programa Mladi športnik! Zapijmo Če si srečen! Pojte z menoj in me posnemajte!«

ZAPOJTE

- Če si srečen pomigaj z rokami (krilite z rokami, kot da so ptičja krila, hodite z iztegnjenimi rokami).
- Če si srečen in če srečo rad bi še delil z nekom, če si srečen pomigaj z rokami.

6. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Začetna športna pesem

(4 min.)

RAZLOŽITE

»Začnimo učno uro programa Mladi športnik z našo športno pesmijo. Pojte z menoj in me posnemajte.«

ZAPOJTE IN POKAŽITE

Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte

- Športniki v naše razredu kotalijo žogo, kotalijo žogo, kotalijo žogo. Športniki v našem razredu kotalijo žogo – celi dan.
- Športniki v našem razredu skačejo gor in dol, gor in dol, gor in dol. Športniki v našem razredu skačejo gor in dol – po celem mestu.

Udarjanje s strani

(6 min.)

Ponovite aktivnost prvega dne.

Začetni hokej

(6 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Žoga za na plažo, počasnejša žoga, majhna mehka žoga, palica, otroška hokejska palica ali otroška plastična palica za golf.

NAMEN

Motorična koordinacija, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti, koordinacija oči in rok.

POKAŽITE IN VODITE

»Danes se bomo naučili igrati nekaj športov. Najprej bomo igrali hokej.«

- Stojte v bočnem položaju.
- Držite palico (hokejsko palico, golf palico) z obema rokama.
- Zdaj udarite žogo.
- Odlično!

Začetni tenis/softball

(6 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Žoga za na plažo, počasnejša žoga, stožci; loparček, otroški lopar ali plastičen kij

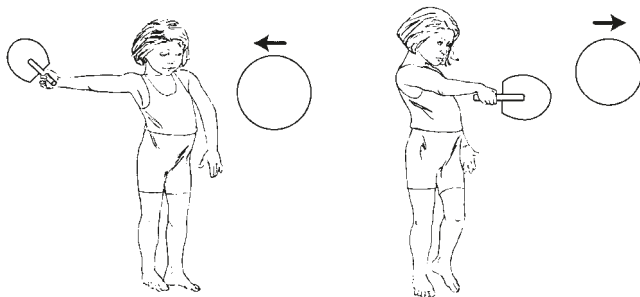
NAMEN

Motorična koordinacija, gibljivost, motorične spretnosti in koordinacija oči in rok

POKAŽITE IN VODITE

»Zdaj bomo igrali tenis/softball.« Postavite veliko žogo na stožec in uporabite talne označevalce, da športnike naučite, kako stati bočno.

- Zdaj stojte bočno in držite lopar z eno roko.
- Udarite žogo s svojim loparjem.



Mostovi/tuneli

(4 min.)

NAMEN

Moč, splošna telesna pripravljenost in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov),

POKAŽITE IN VODITE

»OK; zdaj se bomo igrali Mostove in tunele! Najprej naredimo naš tunel!« Če je telesno tega zmožen, naj se eden od športnikov nagne naprej in naredi tunel ali most, tako da ima dlani in stopala na tleh. Drugi športniki naj se plazijo (gibajo kot gosenica, hodijo) pod tunelom ali mostom.

6. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Mostovi/tuneli

(nadaljevanje)

Tuneli

»Kdo se lahko nagne takole, da naredi tunel? (Dlani in stopala na tleh, zadnjica navzgor in nastane tunel). Odlično, on/ona je naredil/a tunel! No, kdo gre lahko pod njenim/njegovim tunelom? Bravo! Ko pridete iz tunela, naredite tunel takoj zraven nje/njega! Vau, zdaj je naš tunel še večji!«

- Eden od športnikov naredi tunel tako, da se s svojimi stopali in dlanmi dotika tal ali se spusti na dlani in kolena.
- Drugi športniki se plazijo ali pomikajo pod tunelom.
- Ko pride iz tunela, naj vsak športnik podaljša tunel (tako da naredi tunel poleg osebe, ki je aktivnost začela).

Mostovi

»Okej, zdaj se bomo igrali mostove. Kdo se lahko skloni takole nagne, da naredi most. (Sedite na tleh. Postavite dlani/stopala na tla). Zadnjico potisnite navzgor. Odlično! Zdaj naredimo most in pojdimo pod njim!«

- Eden od športnikov naredi most tako, da sedi z dlanmi in stopali na tleh in svojo zadnjico dvigne od tal.
- Drugi športniki se plazijo ali pomikajo pod mostom.
- Če želite olajšati športnikom nalogo, naj svoja stopala ali dlani postavijo na steno ali predmet, drugi športniki pa gredo pod njimi.

Zaključna športna pesem

(4 min.)

Ponovite pesem, ki ste jo uporabili prvi dan, da zaključite učno uro.

Začetna športna pesem

(2 min.)

RAZLOŽITE

»Začnimo učno uro programa Mladi športnik z našo športno pesmijo (Kolesa na avtu se vrte). Pojte z menoj in me posnemajte.«

ZAPOJTE IN POKAŽITE

Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte

- Športniki v našem razredu se dotikajo svojih prstov na nogi (pripognite se in raztegnite), dotikajo svojih prstov na nogi, dotikajo svojih prstov na nogi. Športniki v našem razredu se dotikajo svojih prstov na nogi – celi dan.
- Metalec v ekipi meče žogo, meče žogo, meče žogo. Metalec v ekipi meče žogo – celo tekmo.

Udarjanje s strani

(5 min.)

Ponovite aktivnost prvega in drugega dne.

Začetni hokej

(5 min.)

Ponovite aktivnost drugega dne.



Začetni tenis/softball

(5 min.)

Ponovite aktivnost drugega dne.

6. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Brcanje

(4 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Žoga za na plažo, počasnejša žoga, otroška nogometna žoga ali kakšna druga žoga

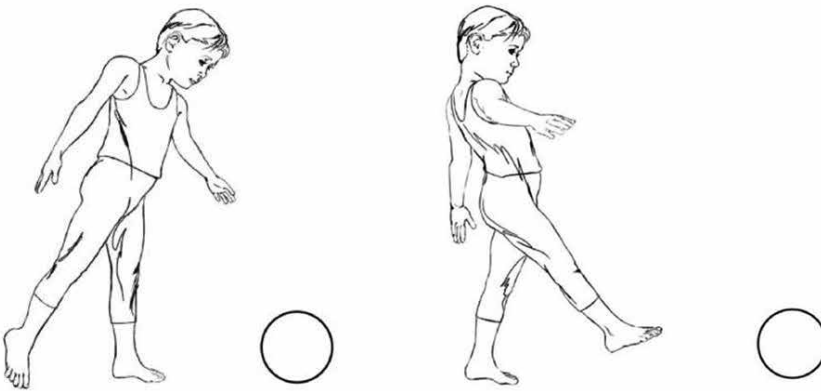
NAMEN

Motorična koordinacija, splošna telesna pripravljenost, gibljivost, motorične spretnosti. Predstavitev spretnosti sedmega tedna.

POKAŽITE IN VODITE

»Športniki, zdaj bomo brcnili žogo. Glejte me!

- Stojte za žogo. Zdaj pa jo brcnite.
- Otrok naj brcne žogo proti vam z desno ali levo nogo.
- Krasno. Vzemi zdaj žogo in jo daj (otroku), da jo lahko brcne.



Nasvet: otrokove oči morajo biti osredotočene na žogo; mirujoča noga je takoj za žogo in ob stranskem delu žoge; noga, s katero brcne, se skrči v kolenu za zamah nazaj in nato gre naprej; ko športnik brcne žogo, zamahne naprej z nasprotno roko.

6. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Poligon

(7 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Postavite poligon s petimi postajami s talnimi označevalci (pike za skakanje), vrečice z obročem (metanje vrečice skozi obroč), ovirami (stožci s palico), ravnotežnostno gredjo in območjem za tek do cilja (mimo traku).

POKAŽITE IN VODITE

»Zdaj bomo pretekli poligon in preizkusili nekaj stvari, ki smo se jih naučili! Glejte in mi sledite!« Športnikom pokažite potek poligona. Nato jim pomagajte pri poti od ene postaje do druge.

Prva postaja: Metanje čim dlje in čim bolj natančno

- Postavite talne označevalce približno en meter narazen.
- Otrok naj meče žogo na označevalec.

Druga postaja: Žabji skoki

- Postavite okrogle talne označevalce tako, da so postavljeni na razdalji, do katere športnik lahko skoči.
- Športniki naj skačejo od enega označevalca do drugega.

Tretja postaja: Hoja po ravnotežnostni gredi

- Športniki bodo samostojno hodili po gredi z izmeničnim koraki.
- Za napredne športnike dodajte različne načine gibanja po gredi (zadenjsko, bočno, menjava smeri – od hoje naprej k zadenjski hoji).
- Gred podaljšajte z uporabo več gredi.

6. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Poligon

(nadaljevanje)

Četrta postaja: Skoči čez ovire

- Sestavite oviro iz dveh stožcev in ene palice. Palico namestite skozi luknje v stožcu.
- Višino po potrebi prilagodite športnikom in vedno začnite s palico na najnižji višini.
- Športniki naj čez palico skočijo z obema nogama naenkrat in pristanejo na dveh nogah.

Peta postaja: Tek do cilja (mimo traku)

- Ko športnik zaključi četrto postajo, mora steči do cilja. Naučite športnike, da tečejo čez cilj.
- To aktivnost večkrat predstavite otrokom, saj se bodo nekateri mogoče ustavili, ker se ne bodo želeli udariti ali dotakniti cilja.
- Cilj je dolg trak. Pritrdite trak na eno stran območja, medtem ko drugi konec traku držite v roki (ali pa trak drži nekdo drug).

Zaključna športna pesem

(2 min.)

Za zaključek učne uro uporabite pesem prvega in drugega dne.



Zaključili ste šesti teden: učne ure Udarjanje.
Zdaj lahko začnete s sedmim tednom: **Brcanje**.

Brcanje

7.
teden

TA SKLOP UČNIH UR VSEBUJE

igre in aktivnosti, ki otrokom pomagajo razvijati spretnosti brcanja, gibljivost, splošno telesno pripravljenost, moč, zavedanje telesa, koordinacijo, prostorske koncepte in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).



Povzetek

Priprave na učno uro (prvi dan, drugi dan, tretji dan) ponujajo podrobnosti, ki vam pomagajo načrtovati in izvesti program Mladi športnik s skupino otrok starih med dva in sedem let.

Odrasle osebe, ki jih potrebujemo: načrtujte vsaj eno odraslo osebo na štiri otroke. Zagotovite si pomoč družin, prostovoljcev, starejših učencev, študentov in drugih v vaši skupnosti, da bo program tekel gladko in ostal zabaven.

Čas: program Mladi športnik se izvaja z veliko navdušenja, energije in hitrim tempom. Ocene časa so opredeljene na 30 minut za vsako učno uro. Kakorkoli, tempo in dolžina učne ure naj se ujemata s potrebami, interesi, starostmi in spretnostmi mladih športnikov v vaši skupini.

Zaporedje: vsako področje spretnosti ima tri učne ure, ki se imenujejo Prvi dan, Drugi dan, Tretji dan. Učne ure znotraj področja spretnosti so zasnovane tako, da so ponujene v zaporedju in tako pomagajo otroke seznaniti z aktivnostmi in graditi spretnosti s ponavljanjem.

Gradivo: kartice s povzetki priprav na učne ure vsebujejo osnutek aktivnosti, seznam potrebne športne opreme in številke strani, na katerih najdete opis aktivnosti. Kartice, Vodič po aktivnostih programa Mladi športnik, Predlogi učiteljev in vadbeni videi so vključeni v spletni komplet (poglejte spletno stran spodaj).

Igranje doma: dajte družinam kartice s povzetki priprav na učne ure in jih spodbujajte, da pojejo pesmi in se igrajo eno ali dve igri s svojim otrokom doma pred naslednjo vadbo. Pomagajte jim, da se poučijo o aktivnosti tako, da jih vključite v skupinsko vadbo in/ali jim ponudite družinsko usposabljanje. Prepričajte se, da imajo dostop do vodiča po aktivnostih in videov za več informacij.

Komplet Mladi športnik je na voljo na: **www.specialolympics.org/youngathletes**

*Favazza, P.C., Zeisel, S., Parker, R., & Leboeuf, L. (2011).
Young Athletes Curriculum. Special Olympics International, Washington, DC.*

Začetna športna pesem

(4 min.)

NAMEN

Začnite vsako učno uro programa Mladi športnik z zbiralno/ogrevalno pesmijo z gibi. Uporabite znano melodijo in gibe, ki so jih otroci že izvajali ali jih poznajo. To jim bo pomagalo, da se ogrejejo, zberejo, ustvarilo zavedanje telesa in podpiralo prilagoditvene spretnosti (sledenje navodilom, pridružitvev petju, posnemanje motoričnih gibov).

RAZLOŽITE

»Začnimo učno uro programa Mladi športnik z našo športno pesmijo. Pojte z menoj in me posnemajte.«

ZAPOJTE

Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte:

- Športniki v našem razredu lahko skačejo, skačejo, skačejo, skačejo, skačejo, skačejo, skačejo. Športniki v našem razredu skačejo – celi dan.
- Tenisač v ekipi lahko maha z loparjem, maha z loparjem, maha z loparjem. Tenisač v ekipi lahko maha z loparjem – celo tekmo.



7. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Brcanje

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Žoga za na plažo, počasnejša žoga, otroška nogometna žoga ali kakšna druga žoga

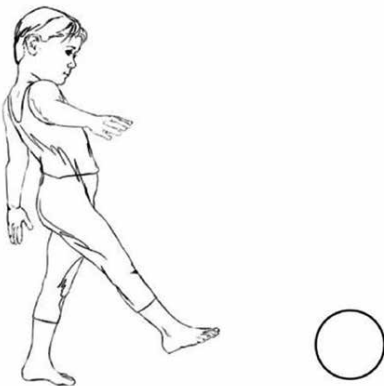
NAMEN

Motorična koordinacija, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti. Predstavitev spretnosti sedmega tedna.

POKAŽITE IN VODITE

»Športniki, zdaj bomo brcali žogo. Glejte me!

- Stojte za žogo. Zdaj pa jo brcnite.
- Otrok naj brcne žogo proti vam z levo ali desno nogo.
- Odlično. Vzemite zdaj žogo in jo dajte naprej (otroku), da jo bo lahko tudi on/a brcal/a.



Nasvet: otrokove oči morajo biti osredotočene na žogo; mirujoča noga naj stoji takoj za žogo in nekoliko ob strani; noga, ki brci se mora skrčiti v kolenu za zamah nazaj in nato gre naprej; nasprotna roka naj med brcanjem žoge potuje naprej.

Priprava na kazenski strel

(6 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Žoga za na plažo, počasnejša žoga, otroška nogometna žoga ali kakšna druga žoga

NAMEN

Motorična koordinacija, gibljivost, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).

POKAŽITE IN VODITE

»Pripravimo se na igranje nogometa! Tekli bomo in nato brcnili žogo! Glejte!« Postavite žogo na tla.

- Hodite do žoge in jo brcnite.
- Otroci naj ponovijo aktivnost in napredujejo k teku in brcanju.
- Super! Ponovimo še enkrat.

Brcanje čim dlje

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Žoga za na plažo, počasnejša žoga, otroška nogometna žoga, navadna žoga, stožci, talni označevalci.

NAMEN

Motorična koordinacija, gibljivost, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov)

POKAŽITE IN VODITE

»Poglejmo, kako daleč lahko brcnemo žogo. Mimo katerega označevalca jo lahko brcnete?«

- Športniki naj hodijo ali tečejo do žoge in jo brcnejo čim dlje tako, da morajo žogo brcniti mimo različnih označevalcev.
- Dobro vam gre! Lahko brcnete žogo mimo stožca (modrega označevalca itd.)

7. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Čim bolj natančno brcanje

(6 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Žoga za na plažo, počasnejša žoga, otroška nogometna žoga ali navadna žoga; stožci, talni označevalci

NAMEN

Motorična koordinacija, gibljivost, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov, štetje)

POKAŽITE IN VODITE

»Pri nogometu date gol tako, da brcnete žogo skozi prostor med stožcema. Poskusimo zdaj dati gol med nogometno igro.«

- Otrok naj hodi ali teče do žoge in jo brcne v gol ali med 2 stožca.
- Odlično – pogledjmo koliko golov je dala ekipa (štetje, ko vsak otrok da gol).

Zaključna športna pesem

(4 min.)

NAMEN

Zaključite vsako učno uro programa Mladi športnik s pesmijo zaključek/ohlajanje z gibi. Uporabite znano melodijo in gibe, ki so jih otroci že izvajali ali jih poznajo.

RAZLOŽITE

»Čas je, da zaključimo učno uro programa Mladi športnik. Zapijmo pesem Če si srečen. Pojte z menoj in me posnemajte.«

ZAPOJTE

- Če si srečen pomigaj z rokami (plahutaj s krili kot ptica, hodi z iztegnjenimi rokami)
- Če si srečen in če srečo rad bi še delil z nekom, če si srečen pomigaj z rokami.

Začetna športna pesem

(4 min.)

RAZLOŽITE

»Začnimo učno uro programa Mladi športnik z našo športno pesmijo. Pojte z menoj in me posnemajte.«

ZAPOJTE IN POKAŽITE

Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte

- Tekači v našem razredu tečejo, tečejo, tečejo (tecite na mestu). Tekači v našem razredu tečejo, tečejo, tečejo – celi dan.
- Hokejisti v našem razredu udarijo plošček, udarijo plošček, udarijo plošček (naredite hokejski gib iz šestega tedna). Hokejisti v našem razredu udarijo plošček – celo tekmo.

Priprava na kazenski strel

(4 min.)

Ponovite aktivnost prvega dne.

Brcanje čim dlje

(5 min.)

Ponovite aktivnost prvega dne.

Čim bolj natančno brcanje

(5 min.)

Ponovite aktivnost prvega dne.

7. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Kickball

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Žoga za na plažo, počasnejša žoga, otroška nogometna žoga ali navadna žoga.

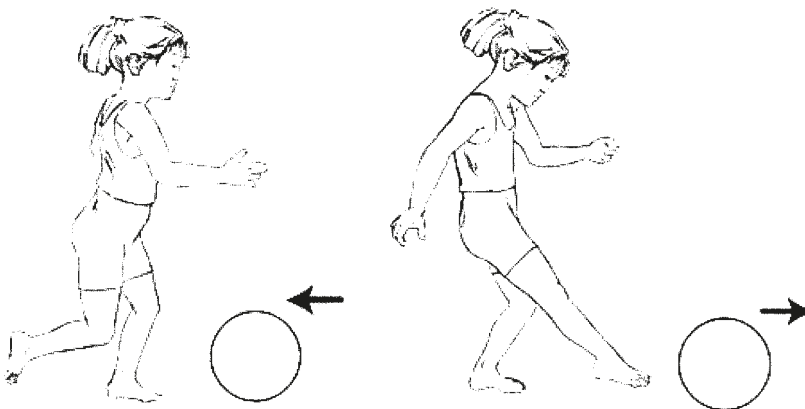
NAMEN

Zavedanje telesa, splošna telesna pripravljenost, gibljivost, motorične spretnosti (tek, skoki, meti, ravnotežje) in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov)

POKAŽITE IN VODITE

»Brcnite žogo, medtem ko jo kotalim proti vam. Zapomnite si, da ves čas gledate žogo!«

- Zakotalite ali brcnite žogo proti športniku, ki naj premikajočo se žogo brcne proti vam ali premikajoči se tarči.
- Športnik vam mora prinesiti žogo nazaj.
- Zelo dobro. Ponovimo zdaj z (otrokom).
- Dajte športnikom več priložnosti za vajo in dodelite odrasle osebe majhnim skupinam.



Zadeni in pojdi

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Žoga za na plažo, počasnejša žoga, otroška nogometna žoga, navadna žoga; stožci

NAMEN

Motorična koordinacija, splošna telesna pripravljenost, gibljivost, motorične spretnosti, koordinacija oči in rok, sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov, štetje)

POKAŽITE IN VODITE

»Igrajmo nogomet. Brcnil/a vam bom žogo, vi pa jo brcnite med stožca.«

- Brcnite žogo proti športniku, ki naj premikajočo se žogo brcne proti голу ali med dva stožca.
- Dali ste gol! Štejmo, koliko golov lahko da naše ekipa.



Zaključna športna pesem

(3 min.)

Ponovite pesem, ki ste jo uporabili prvi dan, da zaključite učno uro.

7. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Začetna športna pesem

(4 min.)

RAZLOŽITE

»Začnimo učno uro programa Mladi športnik z našo športno pesmijo (melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte). Pojte z menoj in me posnemajte.«

ZAPOJTE IN POKAŽITE

Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte

- Nogometaši v našem razredu brcajo žogo, brcajo žogo, brcajo žogo. Nogometaši v našem razredu brcajo žogo – celi dan.
- Metalec v ekipi meče žogo, meče žogo, meče žogo. Metalec v ekipi meče žogo – celo tekmo.

Brcanje čim dlje

(5 min.)

Ponovite aktivnost prvega in drugega dne.

Čim bolj natančno brcanje

(5 min.)

Ponovite aktivnost drugega dne.

Kickball

(5 min.)

Ponovite aktivnost drugega dne.

Zadeni in pojdi

(4 min.)

Ponovite aktivnost drugega dne.

Mostovi in tuneli

(4 min.)

NAMEN

Moč, splošna telesna pripravljenost in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov),

POKAŽITE IN VODITE

»Okej, čas je za Mostove in tunele. Najprej bomo naredili naš tunel!« Če je telesno tega zmožen, naj se eden od športnikov nagne naprej in naredi tunel ali most, tako da ima dlani in stopala na tleh. Drugi športniki naj se plazijo (gibajo kot gosenica, hodijo) pod tunelom ali mostom.

Tuneli

»Pokažite mi, kdo se lahko nagne takole, da naredi tunel? (Dlani in stopala na tleh, zadnjica navzgor in nastane tunel). Super, on/ona je naredil/a tunel! No, kdo gre lahko pod njenim/njegovim tunelom? Bravo! Ko pridete iz tunela, naredite tunel takoj zraven nje/njega! Glejte, zdaj je naš tunel še večji!«

- Eden od športnikov naredi tunel tako, da se s svojimi stopali in dlanmi dotika tal ali se spusti na dlani in kolena.
- Drugi športniki se plazijo ali pomikajo pod tunelom.
- Ko pride iz tunela, naj vsak športnik podaljša tunel (tako da naredi tunel poleg osebe, ki je že naredila tunel).

Mostovi

»Okej! Gremo naprej k mostovom. Kdo se lahko nagne takole in naredi most? Sedite na tleh. Postavite dlani/stopala na tla). Zadnjico potisnite navzgor. Super! Zdaj naredimo most in pojdimo pod njim!«

- Eden od športnikov naredi most tako, da sedi z dlanmi in stopali na tleh in svojo zadnjico dvigne od tal.
- Drugi športniki se plazijo ali pomikajo pod mostom.
- Športnikom olajšajte nalogo tako, da svoja stopala ali dlani postavijo na steno ali predmet, drugi športniki pa gredo pod njimi.

7. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Zaključna športna pesem

(2 min.)

S pesmijo, ki ste jo uporabili prvi in drugi dan, zaključite učno uro.



Zaključili ste sedmi teden: učne ure Brcanje.
Zdaj lahko začnete z osmim tednom: **Preverjanje spretnosti v obliki športov.**

Preverjanje spretnosti v obliki športov

8.
teden

TA SKLOP UČNIH UR VSEBUJE

športnikom priložnost, da spretnosti, ki so jih razvili v času programa Mladi športnik™, prenesejo na športne igre.



Povzetek

Priprave na učno uro (prvi dan, drugi dan, tretji dan) ponujajo podrobnosti, ki vam pomagajo načrtovati in izvesti program Mladi športnik s skupino otrok starih med dva in sedem let.

Odrasle osebe, ki jih potrebujemo: načrtujte vsaj eno odraslo osebo na štiri otroke. Zagotovite si pomoč družin, prostovoljcev, starejših učencev, študentov in drugih v vaši skupnosti, da bo program tekel gladko in ostal zabaven.

Čas: program Mladi športnik se izvaja z veliko navdušenja, energije in hitrim tempom. Ocene časa so opredeljene na 30 minut za vsako učno uro. Kakorkoli, tempo in dolžina učne ure naj se ujemata s potrebami, interesi, starostmi in spretnostmi mladih športnikov v vaši skupini.

Zaporedje: vsako področje spretnosti ima tri učne ure, ki se imenujejo Prvi dan, Drugi dan, Tretji dan. Učne ure znotraj področja spretnosti so zasnovane tako, da so ponujene v zaporedju in tako pomagajo otroke seznaniti z aktivnostmi in graditi spretnosti s ponavljanjem.

Gradivo: kartice s povzetki priprav na učne ure vsebujejo osnutek aktivnosti, seznam potrebne športne opreme in številke strani, na katerih najdete opis aktivnosti. Kartice, Vodič po aktivnostih programa Mladi športnik, Predlogi učiteljev in vadbeni videi so vključeni v spletni komplet (poglejte spletno stran spodaj).

Igranje doma: dajte družinam kartice s povzetki priprav na učne ure in jih spodbujajte, da pojejo pesmi in se igrajo eno ali dve igri s svojim otrokom doma pred naslednjo vadbo. Pomagajte jim, da se poučijo o aktivnosti tako, da jih vključite v skupinsko vadbo in/ali jim ponudite družinsko usposabljanje. Prepričajte se, da imajo dostop do vodiča po aktivnostih in videov za več informacij.

Komplet Mladi športnik je na voljo na: **www.specialolympics.org/youngathletes**

*Favazza, P.C., Zeisel, S., Parker, R., & Leboeuf, L. (2011).
Young Athletes Curriculum. Special Olympics International, Washington, DC.*

8. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Začetna športna pesem

(4 min.)

NAMEN

Začnite vsako učno uro programa Mladi športnik s pesmijo za zbiranje/ogrevanje z gibi. Uporabite znano melodijo in gibe, ki so jih otroci že izvajali ali jih poznajo. To jim bo pomagalo, da se ogrejejo, zberejo, ustvarilo zavedanje telesa in podpiralo sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, pridružitve petju, posnemanje motoričnih gibov).

RAZLOŽITE

»Začnimo učno uro programa Mladi športnik z našo športno pesmijo. Pojte z menoj in me posnemajte.«

ZAPOJTE

Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte:

- Športniki v našem razredu lahko tečejo, tečejo, tečejo, tečejo, tečejo, tečejo. Športniki v našem razredu lahko tečejo, tečejo, tečejo – celi dan.
- Plavalec v ekipi lahko plava, plava, plava, plava, plava, plava. Plavalec v ekipi lahko plava, plava, plava – po celém bazenu.

8. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Načini teka

(4 min.)

NAMEN

Moč, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov)

POKAŽITE IN VODITE

»Ta teden se bomo preizkusili v različnih športnih. Danes se bomo ukvarjali s športi, ki jih lahko vidite pri atletiki. Poskusimo najprej teči na različne načine.«

Uporabite piščalko kot signal, kdaj vas morajo športniki poslušati in spremeniti način teka.

- Topotajte počasi/hitro
- Tecite počasi
- Tecite zadenjsko
- Tek z visoko dvignjenimi koleno (dvignite kolena visoko, ko tečete)
- Hoja po konicah prstov

Ali pa iz uporabe različnih načinov teka naredite tekmovanje.

8. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Štafeta: teci in nosi

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Vrečica, talni označevalci razporejeni po prostoru v enakomernih razmakih.

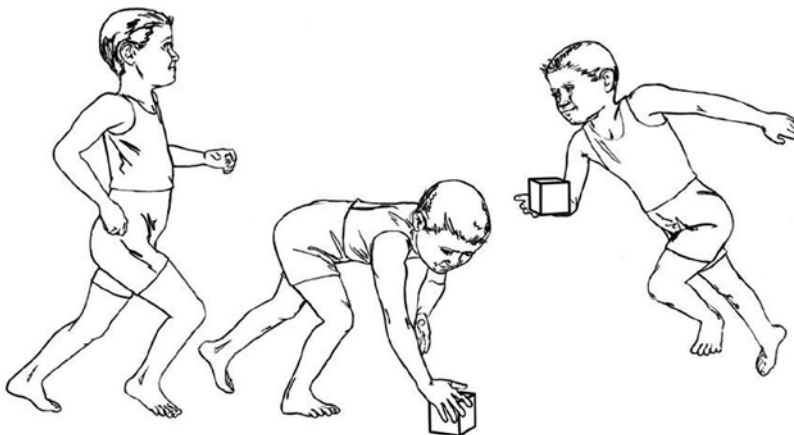
NAMEN

Motorična koordinacija, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov)

POKAŽITE IN VODITE

Postavite talne označevalce po prostoru, nato pa vsakemu otroku pokažite, na katerem označevalcu mora stati. Otroku dajte vrečko pri prvem označevalcu. »Zdaj se bomo igrali tekaško igro.«

- (Otrok pri prvem označevalcu/domača baza) bo tekkel od »doma« do drugega označevalca.
- Nato bo predal/a vrečko (otroku pri drugem označevalcu) in on/a bo stekel/a do naslednjega označevalca in predal/a vrečko (otroku pri tretjem označevalcu).
- Nadaljujemo, dokler (otrok pri zadnjem označevalcu) ne dobi vrečice in steče »domov« k meni.
- Tri, štiri, zdaj.



8. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Skok v višino

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Talni označevalci, palica, vrečice, stožci, obroči, žoge, ravnotežnostna gred/vrv in kocke. Razporedite jo po prostoru tako, da bodo športniki lahko skakali čez različne kose.

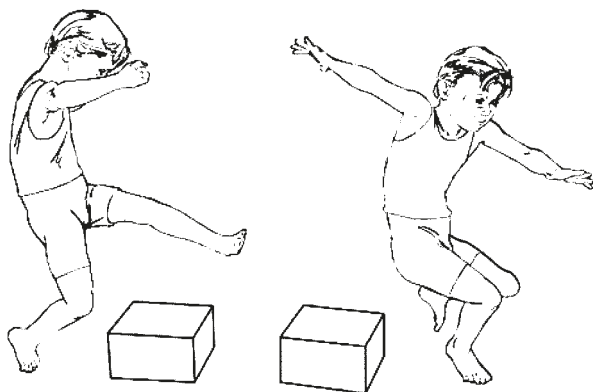
NAMEN

Motorična koordinacija, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov)

POKAŽITE IN VODITE

»Zdaj bomo naredili skok v višino. Poskusili bomo skočiti ČEZ našo športno opremo.«

- Najprej skočite na športno opremo – NATO boste videli, če lahko skočite ČEZ njo!
- Pojdite do naslednjega kosa športne opreme in poskusite še enkrat.



Nasvet: otroci lahko skačejo na ali z športne opreme, če se z nogami ne morejo odriniti od tal; če skačejo s športne opreme, namesto čez njo, jim za izziv postavite, da morajo med skokom seči po predmetu (npr. rutici).

8. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Ovire

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Ena palica z dvema stožcema ali kockama (za oviro). Sestavite oviro iz dveh stožcev in ene palice. Palico postavite skozi luknji v stožcu.

NAMEN

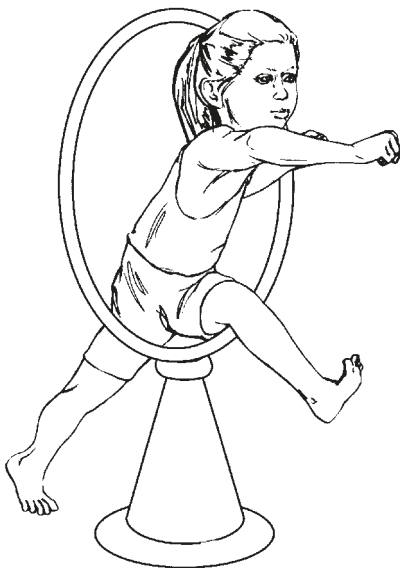
Motorična koordinacija, gibljivost, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti, sposobnosti prilagajanja

POKAŽITE IN VODITE

Za športnike postavite več ovir. Vedno začnite s palico na najnižji višini. Po potrebi višino prilagajate športnikom. »Zdaj bomo skakali čez ovire.«

- Športniki naj ovire preskakujejo sonožno in pristanejo na obeh nogah.
- Ko so vsi preskočili najnižjo višino, dvignite palico. Ponovite.

Za večji izziv (neobvezno) postavite 2 oviri kakšen meter ali več narazen. »Zdaj, ko ste že vsi preskočili palico, pogledjmo, če lahko preskočite dve, druga za drugo. Preskočite prvo, hodite do druge in jo nato preskočite.«



8. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Metanje čim dlje in čim bolj natančno

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Majhna mehka žoga, talni označevalci

NAMEN

Zavedanje telesa, splošna telesna pripravljenost, gibljivost, motorične spretnosti (tek, skok, met, ravnotežje) in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov)

POKAŽITE IN VODITE

Postavite označevalce (npr. zvezde) približno en meter narazen. Otrok naj žogo meče na označevalce.

- Zdaj bomo vrgli žogo na prvo zvezdo/označevalec.
- Odlično – vrzite zdaj žogo do druge zvezde/označevalca.
- Vau – jo lahko vržete do tretje zvezde/označevalca?

Zaključna športna pesem

(4 min.)

NAMEN

Zaključite vsako učno uro programa Mladi športnik s pesmijo za zaključek/ohlajanje z gibi. Uporabite znano melodijo in gibe, ki so jih otroci že izvajali ali jih poznajo. To spodbuja zavedanje telesa in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, pridružitve petju, posnemanje motoričnih gibov) in pomaga pri prehodu na naslednjo aktivnost.

RAZLOŽITE

»Zaključimo učno uro programa Mladi športnik s pesmijo – Če si srečen. Pojte z menoj in me posnemajte.«

ZAPOJTE IN POKAŽITE

- Če si srečen, zamigaj z rokami (plahutaj z rokami kot ptica, hodi z iztegnjenimi rokami).
- Če si srečen in če srečo rad bi še delil z nekom, če si srečen zamigaj z rokami.

8. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Začetna športna pesem

(3 min.)

RAZLOŽITE

»Začnimo učno uro programa Mladi športnik z našo športno pesmijo. Pojte z menoj in me posnemajte.«

ZAPOJTE IN POKAŽITE

Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte

- Športniki v našem razredu kotalijo žogo, kotalijo žogo, kotalijo žogo. Športniki v našem razredu kotalijo žogo – celi dan.
- Športniki v našem razredu skačejo gor in dol, gor in dol, gor in dol. Športniki v našem razredu skačejo gor in dol – celo tekmo.

Ravnatežnostna gred

(4 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Ravnatežnostna gred/vrvi.

NAMEN

Zavedanje telesa, splošna telesna pripravljenost, gibljivost, motorične spretnosti (tek, skoki, metanje, ravnotežje) in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov)

POKAŽITE IN VODITE

»Športniki – danes se bomo igrali še več športnih iger. Najprej je na vrsti ravnotežnostna gred – to je del gimnastike. Okej, športniki, želim, da gledate, kaj delam s SVOJIM telesom in poskusite to narediti tudi sami. Hočem, da POSNEMATE, kaj počnem. Glejte me, pogledajte, kako sem.«

- Stojim na eni nogi na ravnotežnostni gredi/vrvi, stojim z eno nogo pred drugo na ravnotežnostni gredi/vrvi, stojim na konicah prstov na ravnotežnostni gredi/vrvi in stojim na petah na ravnotežnostni gredi/vrvi ... Zdaj pa vi poskusite!
- Poskusite narediti to z rokami ven/noter/gor/dol in zaprtimi/odprtimi očmi.
- Športniki naj preizkušajo te nove tehnike za držanje ravnotežja, medtem ko premikajo svoja telesa tako, da mišice delujejo v skladu s prenosom teže. Prenos telesne teže vzpodbuja aktivacijo stabilizacijskih mišic in je pomembna funkcionalna ter športna veščina.

8. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Lovljenje visoke žoge

(4 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Velika žoga za na plažo, počasnejše žoge

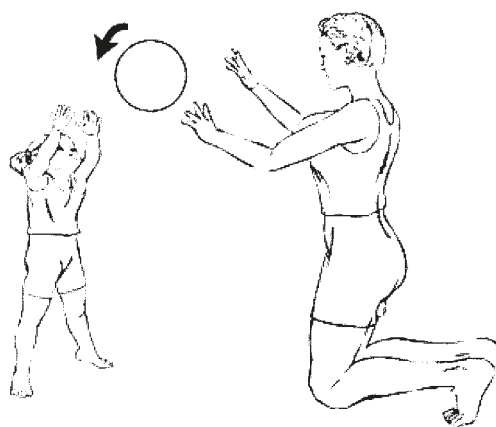
NAMEN

Motorična koordinacija, moč, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti (prijemanje, lovljenje in držanje), zavedanje telesa, propriocepcija in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov). Uporabite veliko žogo za na plažo ali počasnejše žoge, da otrokom predstavite lovljenje s kratke razdalje.

POKAŽITE IN VODITE

Počepnite nasproti otroka, ki je približno en meter stran. »Okej, športniki, vadili bomo lovljenje te VELIKE žoge!«

- Nežno vrzite žogo za na plažo ali veliko žogo otroku, ta pa naj jo ujame s prsti obrnjenimi navzgor (ker je nad pasom). Met naredite z višine prsnega koša in prsti obrnjenimi navzgor. »Vidite, kako mečem žogo (športniku) s prsti obrnjenimi NAVZGOR? Ujemite žogo s prsti obrnjenimi NAVZGOR!«
- Razdalje in višine naj bodo različne glede na otrokove telesne sposobnosti. Napredujte s premikanjem vedno bolj stran in izmenjevanjem visokih in nizkih podaj. »Dobro vam gre! Zdaj bom šel/šla malo bolj nazaj in bomo videli, če nam bo šlo!«
- Dajte športnikom možnost, da vadijo, kolikor je mogoče, a ne pozabite vključiti vseh otrok. Čakajoči otroci lahko navijajo, si podajajo namišljeno žogo ali si podajajo drugo žogo, če jih je dovolj.



8. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Metanje od zgoraj

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Majhna mehka žoga

NAMEN

Motorična koordinacija, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti

POKAŽITE IN VODITE

Tukaj je uporabljena enaka tehnika kot pri soročnem metanju, le da naj tokrat otroci uporabijo eno dlan, zamahnejo z roko nazaj in naprej ter proti vam vržejo majhno žogo.

»Vrzite zdaj to majhno žogo z eno roko, kot sem jo ravnokar jaz.«

- Stojte v bočnem položaju.
- Dvignite dlan, v kateri držite žogo, nad glavo.
- Pokrčite roko v komolcu.
- Vrzite žogo.
- To je bilo odlično! Zelo dobro vam gre. Poskusimo še enkrat.

Rokomet

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Žoga za na plažo, stožec

NAMEN

Motorična koordinacija, gibljivost, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov).

POKAŽITE IN VODITE

»Zdaj bomo videli, če nam bo uspelo zbiti to žogo s stožca. Glejte me – vaša dlan naj ostane odprta – in jo udarite takole.«

- Žogo postavite na stožec in jo udarite z odprto dlanjo ali s pestjo.
- Športnike postavite nasproti stožca, kjer se izmenjujejo v udarjanju in vračanju žoge.
- Okej, poskusite še vi. Zelo dobro!

8. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Začetni hokej

(6 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Žoga za na plažo, počasnejša žoga, majhna mehka žoga, palica, otroška hokejska palica ali otroška plastična palica za golf.

NAMEN

Motorična koordinacija, splošna telesna pripravljenost, gibljivost, motorične spretnosti in koordinacija oči in rok

POKAŽITE IN VODITE

»Danes se bomo naučili igrati nekaj športov. Najprej bomo igrali hokej.« Postavite veliko žogo na tla.

- Stojte v bočnem položaju.
- Z obema rokama držite palico (hokejsko ali golf palico).
- Udarite žogo.
- Super!



Zaključna športna pesem

(3 min.)

Za zaključek učne ure uporabite isto pesem kot prvi dan.

8. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Začetna športna pesem

(4 min.)

RAZLOŽITE

»Začnimo učno uro programa Mladi športnik z našo športno pesmijo (melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte). Pojte z menoj in me posnemajte.«

ZAPOJTE IN POKAŽITE

Melodija pesmi Kolesa na avtu se vrte

- Športniki v našem razredu se dotikajo svojih prstov na nogi (pripognite se in raztegnite); dotikajo svojih prstov na nogi; dotikajo svojih prstov na nogi. Športniki v našem razredu se dotikajo svojih prstov na nogi – celi dan.
- Metalec v ekipi meče žogo, meče žogo, meče žogo. Metalec v ekipi meče žogo – po celém mestu.

Začetni tenis/softball

(6 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Žoga za na plažo, počasnejša žoga, stožci; loparček, otroški lopar ali plastičen kij

NAMEN

Motorična koordinacija, splošna telesna pripravljenost, gibljivost, motorične spretnosti in koordinacija oči in rok

POKAŽITE IN VODITE

»Zdaj bomo igrali tenis/softball.« Postavite veliko žogo na stožec in z uporabo talnih označevalec športnike naučite, kako stati bočno.

- Stojte bočno in z eno roko držite loparček/lopar.
- S svojim loparčkom/loparjem udarite žogo.

8. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Kickball

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Žoga za na plažo, počasnejša žoga, otroška nogometna žoga ali navadna žoga.

NAMEN

Zavedanje telesa, splošna telesna pripravljenost, gibljivost, motorične spretnosti (tek, skoki, meti, ravnotežje) in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov)

»Čas je, da vidimo, kako spretni smo postali v nogometu! Najprej bomo brcali žogo.«

- Zakotalite ali brcnite žogo proti športniku, ki naj premikajočo se žogo brčne proti vam ali premikajoči se tarči.
- Športnik vam mora prinesiti žogo nazaj.
- Odlično. Ponovimo zdaj z (otrokom).
- Dajte športnikom več priložnosti za vajo in majhnim skupinam dodelite odrasle osebe.

Priprava na kazenski strel

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Žoga za na plažo, počasnejša žoga, otroška nogometna žoga ali kakšna druga žoga.

NAMEN

Motorična koordinacija, gibljivost, splošna telesna pripravljenost, motorične spretnosti in sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov)

POKAŽITE IN VODITE

»Vadili bomo naš kazenski strel! Tekli bomo in nato brcnili žogo. Glejte!« Postavite žogo na tla.

- Hodite do žoge in jo brcnite.
- Otroci naj ponovijo aktivnost in nadaljujejo s tekom in brcanjem.
- Super! Ponovimo še enkrat.

8. teden

1. dan

2. dan

3. dan

Zadeni in pojdi

(5 min.)

ŠPORTNA OPREMA

Žoga za na plažo, počasnejša žoga, otroška nogometna žoga, navadna žoga; stožci

NAMEN

Motorična koordinacija, splošna telesna pripravljenost, gibljivost, motorične spretnosti, koordinacija oči in rok, sposobnosti prilagajanja (sledenje navodilom, posnemanje motoričnih gibov, štetje)

POKAŽITE IN VODITE

»Igrajmo nogomet. Brcni/a bom žogo proti vam in vi jo boste brcnili med stožca.«

- Brcnite žogo proti športniku, ta pa naj premikajočo se žogo brcne proti голу ali med dva stožca.
- Dali ste gol! Štejmo, koliko golov lahko da naše ekipa.

Zaključna športna pesem

(4 min.)

Zaključite učno uro s pesmijo, ki ste jo uporabili prvi in drugi dan.



ČESTITKE!

Zaključili ste osmi teden: Preverjanje spretnosti v obliki športov in program Mladi športnik. Načrtujte zaključni dogodek s predstavniki vašega lokalnega programa Specialne olimpiade. Učne ure lahko ponovite ali prilagodite, s čimer otrokom pomagajte vaditi njihove spretnosti in hkrati pridobiti večjo samozavest. Oglejte si spletne strani, kjer najdete Predloge učiteljev in drugo gradivo na: www.specialolympics.org/youngathletes



Specialna olimpiada
Mladi športnik

Študija programa Mladi športnik

Pregled

Pripravil dr. Paddy C. Favazza,
Center za družbeni razvoj in izobrazbo
Univerza v Massachusettsu

16. november, 2011



Center for Social Development and Education



Elementi programa Mladi športnik

1. Intervencija programa Mladi športnik (Favazza, Zeisel, Parker, Leboeuf, 2011) temelji na Clarkovi "gori" motoričnega razvoja (Clark, 1994; Clark, 2005; Clark in Metcalfe, 2002) (glejte sliko 1).

Slika 1 Obdobja motoričnega razvoja



Obdobje obvladovanja spretnosti

(od 11 leta dalje)

Obdobje specifičnih gibalnih spretnosti glede na kontekst

(7 – 11 let)

Obdobje temeljnih gibalnih spretnosti

(1 – 7 let)

Program Mladi športnik

1. Lokomotorne spretnosti
2. Igralne manipulativne spretnosti
3. Finomotorične manipulativne spretnosti

Predprilagoditveno obdobje

(2 tedna – 1 leto)

Refleksivno obdobje

(rojstvo – 2 tedna)

2. MŠ je strukturiran kot osemtedenski program, ki poteka na šolah ali centrih, ki ga vodijo učitelji ali pomočniki učitelja/prostovoljci.
3. MŠ je potekal tri dni na teden (vsak dan 30 minut), ko so učitelji uporabljali razumljive scenarije učnih ur, ki so v skladu z osmimi motoričnimi enotami: osnovne spretnosti (sledenje s pogledom, motorično posnemanje), hoja in tek, ravnotežje in skakanje, prestrezanje in lovljenje, metanje, udarjanje in brcanje (90 minut na teden). Zadnji teden je ponavljanje motoričnih spretnosti prejšnjih tednov tako, da spretnosti povežemo z različnimi športi (nogomet, softball, hokej, itd.).
4. Učitelji MŠ dobijo tudi kartice s povzetki učnih ur za vsak teden, kar jim omogoča, da lahko hitro pogledajo skrajšano verzijo učnih ur, medtem ko se prosto gibljejo med otroki. Vsak razred uporablja 2 kompleta športne opreme MŠ, dopolnjene z dodatnimi ruticami.
5. Enkrat na teden domov pošljemo Predloge za izvajanje aktivnosti MŠ doma, da starše obvestimo o aktivnostih v šoli in spodbujamo njihovo uporabo MŠ doma. Družine dobijo seznam predmetov, s katerimi lahko nadomestijo športno opremo MŠ.

Prednosti študije MŠ

Študija MŠ (Favazza, Siperstein, Zeisel, Odom & Moskowitz, 2011) naslavlja številne točke o omejitvah pri raziskovanju predšolskih motoričnih programov, ki so jih pred kratkim omenili Riethmuller, Jones in Okely (2009).

1. *Novorazvite komponente* in programska struktura intervencije MŠ (Favazza, Zeisel, Parker, Leboeuf, 2011) uporabljene v študiji, so povezane z »goro« motoričnega razvoja in predlogi indikatorjev kvalitete, kar kaže, da ima program *močno teoretično podlago* (Clark, 1994; Clark, 2005; Clark in Metcalfe, 2002; Riethmuller, Jones in Okely, 2009; DEC, 2007; NASPE, 2002)
 - a. Izobraževanje učiteljev in pomočnikov učiteljev (Favazza, Zeisel, Odom, & Siperstein, 2011)
 - b. Učne ure s scenariji in kartice s povzetki učnih ur
 - c. Predlogi za izvajanje MŠ doma
 - d. Vključevanje družin in učiteljev v proces ocenjevanja
2. Iz študije je razviden *temeljit raziskovalni načrt*, ki je
 - a. uporabljal naključno dodelitev obravnave
 - b. uporabljal štiri indikatorje verodostojnosti
 - i. prisotnost
 - ii. dnevnik evalvacije in implementacije učiteljev (TEIL)
 - iii. seznam verodostojne implementacije
 - iv. MŠ domači zapiski

3. *Študija ima veliko metodološko kvaliteto* (kot so interpretirali Riethmueller et al., 2009) vključno z:
 - a. ustrezno velikostjo vzorca;
 - b. ustreznostjo za statistično analizo;
 - c. predtestno primerjavo med skupinami na podlagi vsaj treh karakteristik (starost, spol, nivo invalidne funkcionalnosti po indeksu ABILITY (AI) (Simeonsson & Bailey, 1988, 1995);
 - d. zbiranjem podatkov po in pred testom v obeh primerjalnih skupinah v enakem časovnem obdobju in zaporedju za obe obravnavani skupini;
 - e. lestvicami razvojne motorike Peabody (PDMS) (Folio & Fewell; 2000) in Vineland-II ocenjevalnim obrazcem za učitelje (VTRF), Second Edition (Sparrow, Cicchetti, & Balla, 2006), ki so ga neodvisno izvajali tako raziskovalci kot učitelji;
 - f. po končani študiji so učitelji in starši samostojno izpolnili anketo o vedenju opazovanega otroka;
 - g. po petih in desetih mesecih po koncu programa MŠ so se lotili zbiranja nadaljnjih podatkov. Zbiranje podatkov se še nadaljuje v zgodnjem decembru 2011. Analizo teh podatkov pričakujemo v februarju 2012.

4. *Več vidikov študije in komponent MŠ intervencije* (Favazza, Zeisel, Parker, Leboeuf, 2011) *je v skladu s priporočeno prakso nacionalnih strokovnih organizacij kot so* Nacionalna asociacija za izobrazbo otrok (NAEYC) (2003), Nacionalni center za telesni razvoj in igro na prostem (2010), Asociacija za športno vzgojo (NASPE) (2002) in CEC-jeva Divizija za zgodnje otroštvo (DEC) (2007).
 - a. Šolske in domače komponente
 - b. Izobraževanje učiteljev in njihovih pomočnikov
 - c. Vključevanje interesnih skupin v evalvacijo (starši in učitelji)
 - d. Intervencija poteka primarno na inkluzivnih šolskih lokacijah.
 - e. Struktura in tedenski obseg časa za intervencijo (trikrat na teden v 30-minutnih odsekih)
 - f. Skozi aktivno sodelovanje in igro se udeleženci naučijo dragocene vsebine.
 - g. Osredotočeno in namensko poučevanje, ki uporablja strategije kot so vodstvo, direktna navodila in kazanje primerov
 - h. Jasna povezava s teoretično podlago
 - i. Natančen raziskovalni načrt in metodologija
 - j. Praksa, ki temelji na dokazih

5. *Ugotovitve študije so pokazale učinkovitost MŠ.*
 - a. Rezultati kažejo, da se motorične spretnosti majhnih otrok z motnjami v razvoju lahko izboljšajo, ko otroci dosledno sodelujejo v močno kvalitetnih motoričnih intervencijah.
 - b. Ta izboljšanja motorične spretnosti so se zgodila v kratkem časovnem obdobju (8 tednov), v katerem so otroci pridobili toliko, kot bi drugače v več mesecih.
 - c. Otroci v intervencijski skupini MŠ so pri manipulaciji predmetov in lokomotorični

podlestvici PDMS v povprečju pridobili 7 mesecev na lestvicah primerljive starosti, v primerjavi s povprečno pridobitvijo 3 mesecev otrok v kontrolni skupini. Preprosto povedano, motorične spretnosti majhnih otrok, ki so sodelovali v MŠ, so se izboljšale dvakrat hitreje kot pri otrocih v kontrolni skupini, ki niso sodelovali v MŠ.

- d. Otroci v intervencijski skupini MŠ so pridobili skoraj 9 mesecev na PDMS stacionarni podlestivici, v primerjavi s pridobitvijo 5 mesecev pri otrocih v kontrolni skupini.
- e. Omembe vredno je, da so se ti pozitivni rezultati pokazali pri otrocih, ki so imeli različne motnje kot so motnje v razvoju, motnje avtističnega spektra in motnje v duševnem razvoju.
- f. Podobne rezultati so dobili na dveh znanih motoričnih meritvah, PDMS in VTRF, ko so ju neodvisno izvajali tako raziskovalci kot učitelji.
- g. Še več, motorične pridobitve so našli na treh različnih področjih razvoja na lestvici PDMS: manipulacija z objekti, lokomotorika in spretnosti stacionarnega gibanja.
- h. In nazadnje, ugotovitve standardiziranih testov so v skladu z opažanjem motoričnih pridobitev, o katerih so poročali v anketi izvedeni po koncu študije. Ta triangulacija podatkov je bila koristna pri potrditvi rezultatov z več meritvami in nudi različne vrste podatkov o vsaki specifični spretnosti, ki so jo opazili učitelji in starši.

Bibliografija

- Clark, J. E. (1994). Motor development. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior* (3rd ed., pp. 245-255). New York: Academic Press.
- Clark, J.E. (2005). From the beginning: A developmental perspective on movement and mobility. *Quest*, 57(1), 37-45.
- Clark, J.E. & Metcalfe, J.S. (2002). The mountain of motor development: A metaphor. In Clark & Humphrey (Eds.), *Motor development: Research and reviews* (vol. 2, pp. 163 - 190). Reston, VA: National Association of Sport and Physical Education.
- DEC. (2007). *Promoting positive outcomes for children with disabilities: Recommendations for curriculum, assessment, and program evaluation*. Missoula, MT: Author.
- Favazza, P.C., Siperstein, G.N., Zeisel, S., Odom, S.L. Moskowitz, A. (2011). *Young Athletes Intervention: Impact on Motor Development*. Submitted for review to Journal of Intellectual Disability Research. Nov. 2011.
- Favazza, P.C., Zeisel, S., Odom, S., Siperstein, G. (2011, April 24) *Young Athletes: Promoting Motor Skill Development in Preschool-Age Children with Disabilities*. Council for Exceptional Children (CEC).National Harbor, MD. Pre-Conference Workshop.
- Favazza, P.C., Zeisel, S., Parker, R., & Leboeuf, L. (2011). *Young Athletes Intervention*. Special Olympics International, Washington, DC.
- Folio, M., & Fewell, R. (2000). *Peabody Developmental Motor Scales* (2nd ed.). Austin, TX: Pro Ed.
- National Association for the Education of Young Children (NAEYC). (2003). *Early Childhood Curriculum, Assessment, and Program Evaluation: Building an Effective, Accountable System in Programs for Children Birth through Age 8*. Position Statement.
- National Association for Sport and Physical Education (NASPE). (2002). *Appropriate practices in movement programs for children ages 3-5*. Position Statement from NASPE, Third Edition. Reston, VA.
- National Center for Physical Development and Outdoor Play (2010). From playpen to playground: The importance of physical play for the motor development of young children. Head Start Body Start National Center for Physical Development and Outdoor Play. Author: Jeffrey Trawick-Smith.
- Riethmuller, A., Jones, R., & Okely, A. (2009). Efficacy of Interventions to Improve Motor Development in Young Children: A Systematic Review. *Pediatrics*, 124(4), 1191.
- Simeonsson, R. J., & Bailey Jr., D. B. (1988). Assessing needs of families with handicapped infants. *Journal of Special Education*, 22(1), 117-127.
- Simeonsson, R.J., Bailey, D., Smith, T., & Buysse, V. (1995). Young Children with Disabilities: Functional Assessment by Teachers. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 7(4), 267-285.
- Sparrow, S. S., Cicchetti, D. V., & Balla, D. A. (2005). *Vineland Adaptive Behavior Scales: Second Edition (Vineland II), Survey Interview Form/Teacher Rating Form*. Livonia, MN: Pearson Assessments.