

# OPIS VADB ZA OTROKE

## 1. KOBACAJČEK S STARŠI

Vadba je namenjena otrokom od 1. do 3. leta starosti in njihovim staršem. Vadba poteka v najbolj kakovostno opremljeni športni dvorani v Sloveniji, imenovani Škrlatica, ki omogoča izjemno pestrost vadbenih oblik.

Otroci bodo skupaj s starši skozi vrhunsko vodeno strokovno vadbo osvojili elementarna gibalna znanja in naredili prve korake v čarobni svet športa. Starše bomo naučili, kako lahko z zanimivimi nalogami dejavno preživijo skupni prosti čas tudi zunaj našega programa.

Vadba je prilagojena razvojni stopnji otrok in se izvaja tudi individualno glede na posebnosti posameznih otrok. Cilj programa je, da otroci osvojijo vsa elementarna gibanja: plazenja, lazenja, plezanja, tek, dviganje, nošenje, kotaljenje, potiskanje, vlečenje, skakanje, metanje, zadevanje.

Izvaja jo posebej usposobljen strokovni kader.

## 2. TELOVAJČEK

Vadba je namenjena otrokom od 3. do 5. leta starost. Vadba poteka v najbolj kakovostno opremljeni športni dvorani v Sloveniji, imenovani Škrlatica, ki omogoča izjemno pestrost vadbenih oblik.

Otroci bodo skozi vrhunsko vodeno strokovno vadbo osvojili elementarna gibalna znanja in naredili prve korake v čarobni svet športa. Vadba je prilagojena razvojni stopnji otrok in se izvaja tudi individualno glede na posebnosti posameznih otrok. Cilj programa je, da otroci osvojijo vsa elementarna gibanja: plazenja, lazenja, plezanja, tek, dviganje, nošenje, kotaljenje, potiskanje, vlečenje, skakanje, metanje, zadevanje. Izvaja jo posebej usposobljen strokovni kader.

Starši morajo glede na otrokove sposobnosti sami oceniti ali je za otroka pri 3. letih bolj primerna vadba Kobacajček s starši, torej z njihovo prisotnostjo ali Telovajček, kjer so otroci sami.

## 3. MINI TELOVADBA Z AKROBATIKO

Vadba je namenjena otrokom od 5. do 7. leta starosti. Poteka v dobro opremljeni gimnastični dvorani na Fakulteti za šport.

Pri vadbi otroci skozi elementarne igre razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti ter spoznavajo in osvajajo prvine osnovne motorike ter osnovne prvine gimnastike in akrobatike. Spoznavajo pomen gimnastičnih vaj in razvijajo občutek zavedanja lastnega telesa v prostoru ter gibalnih sposobnosti. Pridobivajo pestro in široko paleto gibalnih izkušenj v različnih gibalnih okoliščinah, spoznavajo bogastvo in raznolikost gibanja z lastnim telesom, na telovadnem orodju in z različnimi športnimi pripomočki. Spoznali se bodo tudi z različnimi prožnimi ponjavami in gimnastično jamo.

#### **4. TELOVADBA Z AKROBATIKO**

Vadba je namenjena otrokom od 8. do 12. leta starosti. Poteka v dobro opremljeni in prenovljeni gimnastični dvorani na Fakulteti za šport.

Otroci skozi sistematično in kakovostno telesno vadbo razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti ter postopoma spoznavajo in usvajajo osnovne prvine gimnastike in akrobatike na parterju ter mali in veliki prožni ponjavi. Gre za učenje obvladovanja lastnega telesa v prostoru in razvijanje gibalnih sposobnosti, zlasti koordinacije, moči, gibljivosti in ravnotežja. Namen vadbe je obvladovanje telesa skozi postopno vadbo osnovnih in atraktivnih akrobatskih skokov, ki jim dodamo dopolnilne vaje na ostalih gimnastičnih orodjih. Izvaja ga posebej usposobljen strokovni kader.

#### **5. MINI GIBALNI SVET**

Vadba je namenjena otrokom od 5. do 7. leta starosti. Poteka v dobro opremljeni in prenovljeni dvorani Gritovec, ki omogoča izjemno pestrost vadbenih oblik.

Otroci bodo skozi raznovrstnost gibalnih nalog razvijali različne gibalne in funkcionalne sposobnosti. Spoznali in osvajali bodo več različnih športnih disciplin. Skozi zabavne štafetne igre in poligone bodo otroci spoznali, da šport predstavlja užitek in zabavno obliko sprostitve, ki jo otroško telo nujno potrebuje. Na zabaven način jim bomo predstavili osnove iger z loparji, borilnih veščin, elementov atletike, gimnastike, plezanja in tako naprej. Skozi skupinske igre in igre z žogo pa se bodo naučili sodelovanja, vztrajnosti, odgovornosti in fair play-a.

#### **6. GIBALNI SVET**

Vadba je namenjena otrokom od 8. do 12. leta starosti. Poteka v dobro opremljeni in prenovljeni dvorani Gritovec, ki omogoča izjemno pestrost vadbenih oblik.

Otroci bodo skozi raznovrstne in zahtevnejše gibalne naloge razvijali različne gibalne in funkcionalne sposobnosti. Spoznali in osvajali najrazličnejše športne discipline. Skozi zabavne štafetne igre, poligone, naloge agilnosti in koordinacije bodo otroci spoznali, da šport predstavlja užitek in zabavno obliko sprostitve, ki jo otroško telo nujno potrebuje. Na zabaven način jim bomo predstavili osnove iger z loparji, elementov atletike, gimnastike, plezanja in tako naprej. Skozi skupinske igre in igre z žogo (nogomet, košarka, rokomet, odbojka...) pa se bodo naučili sodelovanja, vztrajnosti, odgovornosti in fair play-a.

## 7. PLAVANJE

Plavanje je edini šport, ki ga lahko treniramo v vseh letnih časih. Lahko je zamenjava ali dopolnilo k treningu »suhih« športov, kadar saniramo poškodbe, kot rekreacija.

Ni pomembno v kateri tehniki bomo otroka učili plavati (prsno, hrbtno, kravl) pomembno je, da ga učimo pravilne plavalne tehnike že od začetka. V plavalnih programih bomo uporabljali različne plavalne pripomočke kot so plavalne deske, črvi, morski psi, predmete za potapljanje...

Otroci bodo plavali s svojimi vrstniki, uporabljali bodo kvalitetne plavalne pripomočke, zato bo plavanje enostavnejše, hitrejše in pravilnejše. Pravilnega, učinkovitega plavanja se je torej treba naučiti, vendar naj to otroku ne vzame poguma.

Ko otrok dopolni 4 leta, je fiziološko in psihološko zrel za učenje plavanja. Če ste do te starosti otroku dovolili, da je v vodi užival, se potapljal in preizkušal lastno plovnost, lahko splava v nehaj urah učenja pravilnih gibov.

**Otroci bodo razdeljeni v homogene skupine glede na njihovo plavalno znanje.**

### PLAVALČEK (4 – 9 let)

- Učenje – prilagajanje skozi igro
- Vaje ob robu bazena
- Vodne žoge
- Čolnički
- Blazine
- Vodne igrače
- Vaje plavanja skozi igro
- Učenje plavanja ob robu bazena
- Učenje osnovnih plavalnih tehnik
- Vodna zabava

### PLAVALNI PROGRAM:

- prilagajanje na vodo, učenje osnovnih plavalnih tehnik (prsno, kravl, hrbtno), igra
- Lega telesa in občutek za drsenje
- Upor vode
- Potapljanje glave
- Gledanje pod vodo (brez otiranja obraza)
- Izdihovanje v vodo
- Plovnost
- Drsenje
- Učenje osnovne tehnike prsno, kravl, hrbtno
- Učenje vseh plavalnih tehnik s pravilnim dihanjem prsno, kravl, hrbtno, delfin,
- skoki na glavo
- učenje položaja telesa
- učenje udarca

- učenje zaveslaja na suhem, v vodi
- učenje gibanja glave z dihanjem v koordinaciji z zaveslajem
- učenje koordinacije tehnike
- na kopnem, v vodi

### **PLAVALLEC (9 – 13 let)**

- Učenje nadaljevalne plavalne tehnike (prsno, hrbtno, kravl, delfin)
- Učenje obratov in skokov v vodo
- Potopi in plavanje pod vodo

### **PLAVANJE ZA MLADOSTNIKE (13 let ali več)**

- Koordinacija pravih plavalnih tehnik
- Odprava napačnih gibov pri plavanju
- Možnosti plavanja po sistemu TRENING

### **PLAVALNI PROGRAM:**

- pravilna (tekmovalna) tehnika plavanja
- pridobivanje moči v rokah in nogah
- pridobivanje kondicije