

PRIPRAVA NA ŠPORTNO VZGOJNI KARTON za učence 1. triade OŠ

<https://www.youtube.com/watch?v=9PNb77rhVnI>

Pripravila: Davorina Krajnčan Pur, OŠ Šmarje pri Jelšah

Gibanje je primarna potreba otroka in eno izmed pomembnejših področij v razvoju. Redna telesna vadba pozitivno vpliva na razvoj otrokovih mišic, okostja. Je pomembna za otrokov imunski sistem, pomaga pri boljši koncentraciji in s preizkušanjem zmoglosti svojega telesa, se razvija tudi njegova samozavest.

Gledena trenutne razmere v Sloveniji, je naš prostor za gibanje omejen na dom, njegovo bližnjo okolico, travnik in gozd. Narava nam vsekakor nudi enega izmed najzanimivejših kotičkov, ki jih otrok lahko raziskuje vsak dan ne glede na letni čas in vreme.

Ne le, da nudi vpogled v svet rastlin in živali, temveč nam daje ogromno priložnosti za različna gibanja in raziskovanja razsežnosti lastnega telesa.

Ker pa med drugim prihaja čas, ko smo v šolah pričeli s testiranjem otrok za športno-vzgojni karton, lahko družinske sprehode združimo s pripravo na le-tega.

Otroci bodo še bolj motivirani, če se bodo v naloge vključili tudi starši, saj bodo lahko tako skupaj raziskovali, se igrali in primerjali med sabo svoje zmoglosti.

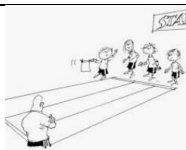
Športno-vzgojni karton je nacionalni program za spremljanje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine.

Šole vsako leto meseca aprila zbirajo podatke z podatkovno evidenco športno-vzgojnega kartona za tiste učence in dijake, za katere šola pridobi soglasje staršev/skrbnikov (oz. polnoletnih). Analize zbranih podatkov omogočajo ugotavljanje sprememb telesnih značilnosti ter gibalnih sposobnosti šolske populacije na nacionalni ravni.

Spodaj so našteje naloge športno-vzgojnega kartona in primeri nalog, ki jih skupaj s starši otroci izvajajo v notranjih prostorih in v naravi. Aktivnosti prilagodimo vremenu, zdravstvenemu stanju družine in priporočili o omejitvah gibanja v Sloveniji.

Dejavnosti, ki se odvijajo na prostem, izvajamo odgovorno do sebe in drugih (brez stikov). V kolikor bi od države dobili navodila popolne karantene in odhajanje ven le v nujnih primerih (trgovina, lekarna), se idejni plan ne izvaja kot je zapisan, temveč gibanje na prostem nadomestite doma s pripravljanim poligonov ipd.

1. Tek na 60m



Naloge:

- lovljenje na travniku
- tek v hrib in po hribu navzdol
- tekanje po gozdu

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLBrabqxbx3B1auLnOJulTJ9Qt8QilJzn>
(vaji: Medved, Srnica, Petelinček)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLznn3ayPz-JfARSiMDjRR09Jh7rK9DjT>
(vaji: Žabji poskok, Zajčji poskok)

2. Tek na 600m



Naloge:

- lovljenje na travniku
- tek v hrib in po hribu navzdol
- daljši sprehod z odseki teka

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLBrabqxbx3B1auLnOJulTJ9Qt8QilJzn>
(vaji: Zajec, Muca)

3. Poligon nazaj



Naloge:

- gibanje po vseh štirih (dlani, stopala) v vse smeri (naprej, nazaj, levo, desno)
- oponašanje gibanj živali, ki hodijo po vseh štirih

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLBrabqxbx3B1auLnOJulTJ9Qt8QilJzn>
(Vaji: Pajek, Veverica)

4. Vesa v zgibi



Naloge:

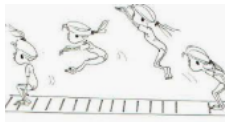
- plezanje po drevesih ob prisotnosti/nadzoru staršev
- plazenje po trebuhu (vlečemo se samo z rokama)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLBrabqxbx3B1auLnOJulTJ9Qt8QilJzn>
(vaja: Veverica, Poskoki skupaj-narazen)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLznn3ayPz-JfARSiMDjRR09Jh7rK9DjT>

(vaja: Zajčji poskok)

5. Skok v daljino iz mesta



Naloge:

- sonožno preskakovanje črt na tleh
- preskakovanje jarkov, bankin, debel na sprehodih
- žabji poskoki
- igra »Ristanc«
- kolebnica

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLBrabqxbx3B1auLnOJulTJ9QIt8QilJzn>

(vaji: Petelinček, Žaba in Muca)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLznn3ayPz-JfARSiMDjRR09Jh7rK9DjT>

(Vaji: Zajčji poskok, Žabji poskok)

6. Dotikanje plošče z roko/taping



Naloga:

-umikanje rok/dlani (igra dvojic, oseba 1 v paru drži dlani obrnjeni proti tlam pred sabo, oseba 2 ga »žgečka« po spodnji strani dlani. Ko se oseba 2 odloči, oseba 1 hitro, a nežno udari po hrbtni strani dlani. Naloga osebe 2 pa je, da dlani prej umakne.)



7. Dvig trupa



Naloge:

- plezanje
- plazenje
- lazenje
- skoki

8. Kožna guba



Naloge:

-jej zdravo in z glavo

-gibaj se

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLznn3ayPz-JfARSiMDjRR09Jh7rK9DjT>

9. Predklon



Naloge:

-joga za otroke (slike spodaj)

10., 11. Telesna višina in teža



Naloge:

-jej zdravo in z glavo

-gibaj se

Za otroke:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLBrabqxbx3B1auLnOJuITJ9QIt8QilJzn>

Za starše in otroke:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLznn3ayPz-JfARSiMDjRR09Jh7rK9DjT>

Joga za otroke:



Primer:

DAN 1	DAN 2	DAN 3	DAN 4	DAN 5	DAN 6	DAN 7
<u>ZUNAJ:</u> -Sprehod v gozd -Plezanje po drevesih (Veverica) <u>NOTRI:</u> -Gibanje po vseh štirih v vse smeri -Vaja Pajek	<u>ZUNAJ:</u> -Lovljenja -Vaje: Medved, Srnica, Petelinček <u>NOTRI:</u> -Plazenje po trebuhu	<u>ZUNAJ:</u> -Tek v hrib in navzdol med sprehodom <u>NOTRI:</u> -Zajčji poskoki, Žabji poskoki	<u>ZUNAJ:</u> -Daljši sprehod z odseki teka -Kolebnica <u>NOTRI:</u> -Vaja Pajek	<u>ZUNAJ:</u> -Sprehod -Preskoki vej in jarkov -vaja Muca <u>NOTRI:</u> -Plazenje po trebuhu -Poskoki narazen-skupaj	<u>ZUNAJ:</u> -Lovljenja, preskoki vej in grmičevja <u>NOTRI:</u> -Joga za otroke	<u>ZUNAJ:</u> -Sprehod -Ristanc -Umikanje rok <u>NOTRI:</u> -Žabji poskoki -Zajčji poskoki