

## OPIS VADB ZA OTROKE

### KOBACAJČEK S STARŠI

Vadba je namenjena otrokom **od 1. do 3. leta starosti in njihovim staršem**. Vadba poteka v kakovostno opremljeni športni dvorani **Škrlatica**.

Otroci bodo skupaj s starši skozi strokovno vodstvo naših vaditeljev osvojili osnovna gibalna znanja in naredili prve korake v čarobni svet športa. Starši se boste naučili, kako lahko z zanimivimi nalogami dejavno preživite skupni prosti čas s svojim malčkom tudi zunaj našega programa.

Vadba je prilagojena razvojni stopnji otrok in se izvaja tudi individualno glede na posebnosti posameznega otroka. **Cilj programa** je, da otrok osvoji osnovna gibanja: plazenje, lazenje, hoja, tek, skakanje, plezanje, dviganje, nošenje, kotaljenje, potiskanje, vlečenje, metanje ter zadevanje.

### TELOVAJČEK

Vadba je namenjena otrokom **od 3. do 5. leta starost** in poteka v kakovostno opremljeni športni dvorani **Škrlatica**.

Otroci bodo skupaj s starši skozi strokovno vodstvo naših vaditeljev osvojili osnovna 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 otrok osvoji vsa osnovna gibanja: plazenje, lazenje, hoja, tek, skakanje, plezanje, dviganje, nošenje, kotaljenje, potiskanje, vlečenje, metanje ter zadevanje.

Starši morajo glede na otrokove sposobnosti sami oceniti ali je za otroka pri 3. letih bolj primerna vadba Kobacajček s starši, ali program Telovajček, kjer so otroci na vadbi sami pod vodstvom strokovnega kadra.

## **MINI TELOVADBA Z AKROBATIKO**

Vadba je namenjena otrokom od **5. do 7. leta starosti**. Poteka v kakovostno opremljeni **gimnastični telovadnici** na Fakulteti za šport pod vodstvom strokovno in kakovostno usposobljenega kadra.

**Cilj programa** je, da otroci skozi igro razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti ter usvojijo prvine osnovne motorike, gimnastike in akrobatike. Spoznajo raznolikost gibanja z lastnim telesom ter razvijejo občutek zavedanja lastnega telesa v prostoru. Pridobijo široko paleto gibalnih izkušenj v različnih okoliščinah, spoznajo gimnastične prvine in vaje na parterju ter orodjih, na prožni ponjavami in gimnastični jami.

## **TELOVADBA Z AKROBATIKO**

Vadba je namenjena otrokom od **8. do 12. leta starosti**. Poteka v kakovostno opremljeni **gimnastični telovadnici** na Fakulteti za šport pod vodstvom strokovno in kakovostno usposobljenega kadra.

**Cilj programa** je, da otroci skozi sistematično vadbo razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti ter usvajajo prvine gimnastike in akrobatike na parterju ter orodjih.. Učijo se obvladovanja lastnega telesa v prostoru, razvijajo gibalne sposobnosti, zlasti gibljivost, moč, koordinacijo in ravnotežje. Namen vadbe je usvojiti in obvladati lastno telo pri osnovnih in dodatnih gimnastičnih vajah ter sestav, tako na parterju kot na orodjih: bradlja, dvovišinska bradlja, drog, preskok, krogi, velika in mala prožna ponjava.

## **MINI GIBALNI SVET**

Vadba je namenjena otrokom **od 5. do 7. leta starosti**. Poteka v kakovostno opremljeni dvorani **Grintovec**, pod vodstvom strokovno usposobljenega kadra.

**Cilj programa** je, da otroci skozi raznovrstnost gibalnih nalog razvijejo gibalne in funkcionalne sposobnosti. Spoznali in osvajali bodo različne športne discipline. Skozi zabavne štafetne igre in poligone bodo otroci spoznali, da je šport nujno potreben za njihov zdrav ter normalen razvoj. Hkrati pa predstavlja užitek in zabavo ter sprostitev. Na zabaven način bodo spoznali osnove elementov atletike, moštvene igre, igre z žogo, igre z loparji, plezanja in tako naprej. Ob vsem tem pa se bodo naučili sodelovanja, vztrajnosti, odgovornosti in fair play-a.

## **GIBALNI SVET**

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

Cilj programa je, da otroci skozi raznovrstnost gibalnih nalog razvijejo gibalne in funkcionalne sposobnosti. Skozi štafetne igre, poligone ter koordinacijske naloge bodo otroci spoznali, da je šport nujno potreben za njihov zdrav ter normalen razvoj. Hkrati pa predstavlja užitek in zabavo ter sprostitev. Vadba je prilagojena glede na njihovo starost in potrebe razvoja. Na zabaven način bodo spoznali in utrjevali elemente atletike, moštvene igre, igre z žogo, igre z loparji, plezanje, borilne veščine in tako naprej. Ob vsem tem pa se bodo naučili sodelovanja, vztrajnosti, odgovornosti in fair play-a.

## **PLAVANJE**

Ko otrok dopolni 4 leta, je fiziološko in psihološko zrel za učenje plavanja. Če ste do te starosti otrok vvodi užival, se potapljal in preizkušal lastno plovnost, lahko splava v nekaj urah učenja pravih gibov.

Otroci bodo plavali s svojimi vrstniki, uporabljali bodo kvalitetne plavalne pripomočke (plavalne deske, črvi, morski psi, predmete za potapljanje) za bolj učinkovito, enostavnejše, hitrejše in pravih učenje plavanja. Pravih, učinkovitega plavanja se je torej treba naučiti, vendar naj to otroku ne vzame poguma.

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

### **PLAVALČEK (4 – 9 let):**

- prilagajanje na vodo (potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost, drsenje, skakanje),
- vaje plavanja skozi igro,
- učenje plavanja na kopnem, ob robu bazena in v plitvi vodi,
- učenje osnovnih plavalnih tehnik (prsno, hrbtno, kravl),
- vodna zabava.

### **PLAVALLEC (9 – 13 let):**

- učenje nadaljevalne plavalne tehnike (prsno, hrbtno, kravl, delfin),
- učenje obratov,
- učenje skokov v vodo,
- potopi in plavanje pod vodo.