



PRIPRAVLJENI NA VADBO?

Pravilna obutev in oprema sta seveda pomembna. Kratke ali elastične hlače in majica omogočajo otroku popolno gibljivost in s tem lažje izvajanje vaj. V izogib prehladu je pametno po vadbi preznojene obleke zamenjati s suhimi. V kolikor vadba poteka na prostem pa lahko pride zgornji del trenerke še kako prav.

V telovadnici je po naših izkušnjah najbolje, če so otroci obuti v šolske copate - navadne z elastiko. Obutev, ki ne daje močne opore stopalu, omogoča otroku, da stopala krepi. Pri tem ne gre le za odpravljanje ali preprečevanje ploskih stopal, ampak tudi za izvedbo pravilnejšega giba, ki ga omogoči le dovolj močno stopalo.

Na štadionu bomo seveda obuti v superge. Dobro je izbrati takšne, ki imajo mehak in raven podplat ter se jih zaveže z vezalkami.

Ne pozabimo: na vadbo pridemo nekaj minut pred začetkom ure, da se v miru pripravimo in z vadbo začnemo zbrani ter dobre volje.

HIDRACIJA

Priporočamo, da imajo otroci s seboj na vadbo plastenko vode. Dehidracija namreč zmanjšuje fizične in mentalne sposobnosti. Zakaj voda? Izguba tekočine med našo vadbo ne bo tolikšna, da bi otrok, ob sicer pravilni prehrani, potreboval izotonične napitke. Ti se priporočajo vrhunskim športnikom ali zelo resnim rekreativcem. Pravtako odsvetujemo sokove in vode z okusom. Hitri sladkorji povečujejo hiperaktivnost pri otrocih ter večji in nenaden padec energije. Tudi fruktoza ni ravno nedolžna, saj se presežek le-te pretvori v trigliceride. Otrok naj raje potrebuje količino fruktoze zaužije s kosom sadja ali dveh na dan. Seveda bojo hvaležni tudi otroški zobki.

MOJI ZAPISKI

Šport je moj način
življenja





"Zdrav um v zdravem telesu je kratek, a celovit opis človeka, ki je na tem svetu srečen." John Locke

PREDŠOLSKI OTROCI

- ljubezen do gibanja in spoznavanje športov
- pravilni telesni razvoj, razvoj splošnih gibalnih sposobnosti
- spoštovanje pravil, vadečih in vaditeljev ter učenje izrazov
- orientacijo v prostoru, slišno, čutno in vidno zaznavanje

Vaditelji naj izbirajo vaje, ki zaposlijo celega otroka, krepijo enako obe strani telesa in so dinamične. Priporočljivo je izvajati čimveč plezanja za pravilen razvoj hrbtenice in kotaljenja. Strmimo k učenju enakomernega koraka in tempa teka. Napor je lahko večji a kratek. Otroci morajo med vajami počivati.

ŠOLOOBVEZNI OTROCI

- spoznavanje športa, pravila športnega obnašanja
- pravilni telesni razvoj, razvoj koordinacije in motorike
- orientacija v prostoru, slušno, vidno in čutno zaznavanje
- učenje ukazov, spoštovanje vaditeljev, vadečih in pravil igre
- osnove atletike

Otroci spoznavajo osnove vseh športov. Predvsem se dela na razvoju motorike in koordinacije. Vaje so še vedno bolj dinamične. Otroci se učijo pravilnega gibanja in hitrosti izvedbe posameznega giba. S pomočjo iger se učimo pravil športnega obnašanja, zdrave mere tekmovnosti in zaznavanja okolice. Otroci se že učijo atletskih osnov kot so šola teka, met žogice, skok v daljino a še vse preko iger.

OTROCI USMERJANI V KAKOVOSTNI IN VRHUNSKI ŠPORT

- razvoj motorike in koordinacije, pravilni telesni razvoj
- osnove atletike
- priprave na vadbo, priprave na tekmo in tekmovanje
- zdrava tekmovnost, pravila športnega obnašanja
- osredotočenost in mentalna zbujenost, odgovornost

Poudarek je na razvijanju koordinacije, motorike in učenju osnov atletike. Preko iger, ko so otroci sproščeni in dojemljivejši za učenje, in s pomočjo rekvizitov učimo otroke, da razvijajo pravilno tehniko gibanja in hitrost izvedbe posameznega giba. S poudarjanjem osredotočenosti in natančnosti pri izvedbi določenih vaj, treniramo mentalno kondicijo. Preko manjših tekem spoznajo elemente tekmovanja.

MLADINA USMERJANI V KAKOVOSTNI IN VRHUNSKI ŠPORT

- osnove atletike, zahtevnejše atletske prvine s poudarkom na disciplini, ki posamezniku leži
- športni način življenja in prehranjevanja
- osredotočenost in mentalna zbujenost
- psihološka pripravljenost na stresne situacije
- dolgoročno postavljanje ciljev, samoiniciativnost

Poudarek je na osvajanju kompleksnejših atletskih elementov. Pridobivanje anaerobnih in aerobnih sposobnosti ne poteka več pretežno preko iger, temveč preko distanc, tekov v oteženih okoliščinah in drugih trenažnih metod. Iz socializacije se preide na psihološko pripravo posameznika na stresne okoliščine. Poudarek je na visoki zbranosti, osredotočenosti in sposobnosti maksimalne aktivacije v določenem časovnem razdobju. Učijo si postavljati dolgoročne cilje, ki jim tudi samoiniciativno sledijo.

POČITNIŠKO VARSTVO

- učenje plavanja in atletike
- šport kot skupni hobbij in način preživljanja prostega časa
- zdrav način življenja in prehranjevanja

Gre za celodnevno varstvo znotraj katerega se otroke uči zdravega načina življenja in prehranjevanja. Otroci spoznajo šport kot skupen hobbij, ki jih združuje, povezuje in gradi pripradnost skupini. Otroke se uči o športni prehrani in pomenu le te. Ker je dober zgled najboljša šola, se otrokom zagotovi zdrav, kvaliteten obrok v okolju, ki je namenjen prehranjevanju. Otroci se znotraj programa 90 min učijo plavati in 90 min trenirajo atletiko. Hkrati se otroke uči o pomenu kvalitetnega počitka in spanja.

Program je zasnovan, da se otroci naučijo veliko novega tako iz vidika življenja kot športa. Plavanje in atletika pa sta izbrani kot osnovni športni panogi, ki bi ju moral obvladati vsakdo.

