

Spoštovani starši

Tudi otrok potrebuje sprostitev!

Dejstvo je, da so danes otroci že od rane mladosti vse bolj obremenjeni. Storilnostna naravnost našega šolskega sistema (tudi športna vzgoja v šoli), nenehno hitenje za doseganji novih in novih ciljev, ne dopušča počitka in časa za sprostitev.

Gibalna aktivnost je naravna potreba, še posebej pomembna za otroke in mladostnike. V otroških letih se najlažje oblikujejo osnovni gibalni programi. Otrok z gibanjem ne razvija le gibalne in funkcionalne, temveč tudi intelektualne sposobnosti, čustveno-socialne lastnosti, navaja se na higieno, delo v skupini, spoštovanje pravil. Gibanje vnaša v otroški svet radost in toplino ter pomembno vpliva na otrokov duševni in telesni razvoj ter ga oblikuje in utrjuje v samozavestno osebnost.

Program Mala šola športa ponuja otrokom pestro paleto različnih gibalnih vsebin, metod in oblik dela, ki so mladim blizu. Otrokom ponuja sprostitev in zabavo, spoznavanje sebe, svojega telesa in spoznavanje različnih športov. Vse aktivnosti temeljijo na igri in dobrem počutju otrok, v želji, da bi vsak otrok našel športno gibalno aktivnost, ki ga še posebej veseli, in da bi šport postal njegova življenjska navada.

Mala šola športa je program namenjen celostnemu razvoju gibalnih sposobnosti pri otrocih od 4 do 12 let starosti, s poudarkom na individualni rasti in ne tekmovalnosti, oz. absolutni uspešnosti.

Program temelji na:

- ✓ razvoju osnovnih motoričnih sposobnosti,
- ✓ zabavi, sprostitvi in igrivosti,
- ✓ samostojnemu ustvarjalnemu delu,
- ✓ spoznavanju samega sebe in oblikovanju pozitivne samopodobe,
- ✓ ohranjanju in krepitvi zdravja,
- ✓ skladnem biopsihosocialnem razvoju otroka,
- ✓ vzgoji za zdravo in ustvarjalno življenje, za prosti čas in večjo kakovost življenja v dobi zrelosti in starosti,
- ✓ spoznavanju svojih sposobnosti in primernosti za udejstvovanje v različnih športnih aktivnostih
- ✓ spremljanju učinkov programa in splošnega razvoja otroka
- ✓ individualni obravnavi vsakega posameznika



informacije: 070 914004, apga@amis.net

PROGRAM

Program zajema redno vadbo enkrat tedensko (40 ur, za starejše lahko po dogovoru tudi 80 ur). Program izvajamo preko celotnega šolskega leta.

Program je stopenjski, deljen glede na starostna obdobja od 4-5 let, od 6 do 9 let in 10 do 12 let. Pri vključevanju v posamezno skupino pa se poleg starosti upošteva biološka starost, nivo znanja in motorične sposobnosti posameznika. Posamezne vsebine so prilagojene starostnemu obdobju tudi v smislu opreme in rekvizitov posamezne športne zvrsti (npr košarka – uporaba lažjih žog, nizkih košev, ipd).

V okviru programa bomo izpolnili tudi naloge nacionalnega programa Zlati sonček, Krpan

Za vsakega udeleženca bomo na koncu programa pripravili mapo, ki bo vsebovala:

- ✓diplomo o opravljenem športnem programu
- ✓otrokov status motoričnih sposobnosti
- ✓list otrokove aktivnosti z analizo
- ✓nasvete za telesno aktivnost otroka
- ✓slike na cd-ju
- ✓diploma, medalja iz programa Zlati sonček, Krpan

VSEBINA

- ✓osnovna motorika
- ✓igre z žogo
- ✓igre z loparjem - badminton, tenis
- ✓gimnastika in akrobatika
- ✓atletika
- ✓tečaj plavanja (dodaten program, po dogovoru)

Z vključitvijo v program Mala šola športa si otroci:

- ✓ utrjujejo zdravje,
- ✓ pospešujejo razvoj osnovnih motoričnih sposobnosti
- ✓ skrbijo za celosten telesni razvoj in oblikujejo skladno razvito postavo,
- ✓ pridobivajo delovne navade,
- ✓ razvijajo ustvarjalnost, veselje do športa,
- ✓ pridobivajo športno znanje in trajne gibalne navade za smotrno izkoriščanje prostega časa in zdrav življenjski slog v vseh obdobjih življenja,
- ✓ krepijo samozavest.

URNIK VADBE MALA ŠOLA ŠPORTA

KDAJ, KJE:

Športna dvorana, sreda ob 17:00

OŠ Šmartno, ponedeljek ob
15:30

OŠ Podgorje, sreda ob 15:00

OŠ Šentjanž, sreda ob 15:00

Mislinja Lopan, ponedeljek ob 15:00

**NATANČEN URNIK BO OBLIKOVAN
NAKNADNO GLEDE NA ŠTEVILO IN STAROST
VKLJUČENIH V PROGRAM**



**Vpis možen do konca meseca oktobra na vadbeni uri.
PRIČETEK VADBE OKTOBRA (drugi teden)**

O PROGRAMU

poudarek na razvoju vseh osnovnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase

oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev

usvajanje in nadgradnja različnih športnih znanj

pozitivno doživljanje športa

rekreativna vadba (brez tekmovalnosti)

strokovno vodenje

male vadbene skupine

starosti in razvojni stopnji prilagojena vadba

vertikalna prehodnost programa

zaključna prireditev s podelitvijo diplom in majic

informacije:

070 914004

apga@amis.net

CENA PROGRAMA

vadba 40 urni program: 20 €/mes

drugi otrok 25% popust

otroci/vnuki vključenih v program

Aktivna podjetja 50% popust



**Program športa za otroke
starosti 4 do 12 let**

SE ŽELIŠ IGRATI Z RAZLIČNIMI ŽOGAMI, ŽELIŠ
PLEZATI, TEKATI, SKAKATI, PREMAGOVATI RAZLIČNE
OVIRE IN SE ZABAVATI SKUPAJ S SOVRSTNIKI?

PRIDRUŽI SE NAM
V MALI ŠOLI ŠPORTA

SKUPAJ SE BOMO IGRALI IN NAUČILI ŠTEVILNIH
NOVIH SPRETNOSTI

