

Zelena orodja za svetlo prihodnost

Projekt: GFUTURE

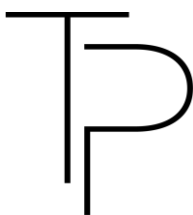
101182760 - ERASMUS-SPORT-2024-SCP

1

IZVOD 1.3 – VODNIK PO NAJBOLJŠIH PRAKSAH TRAJNOSTNEGA ŠPORTA za povečanje ravni športne aktivnosti majhnih otrok in spodbujanje zelenega učenja s poudarkom na otrocih z učnimi težavami.

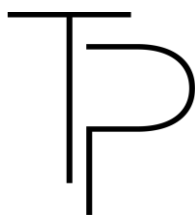


Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so samo avtorjeva (-jev) in nujno ne odražajo tistih s strani Evropske unije ali Evropske Izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorni zanje.



Vsebina

UVOD.....	3
PREDLOGA ZA PREDSTAVITEV NAJBOLJŠIH PRAKS.....	5
ZBIRKA NAJBOLJŠIH PRAKS PO DRŽAVAH.....	6
SLOVENIJA.....	6
ITALIJA.....	16
HRVAŠKA.....	22
SLOVENIJA.....	36



UVOD

Projekt GFUTURE, ki je okrajšava za »Zelena orodja za svetlo prihodnost« (Green Tools for a Bright Future), je zasnovan na vključevanju tako imenovanega zelenega izobraževanja in športa v osnovnošolsko izobraževanje ter spodbujanje trajnosti vključevanja v telesno dejavnost otrok, starih med 6 do 13 let. Projekt podpira socialno vključenost otrok, še posebej otroke z učnimi težavami in jim zagotavlja enake možnosti za sodelovanje pri učenju ter športnih dejavnostih. S spodbujanjem okoljske ozaveščenosti in telesne dejavnosti, projekt GFUTURE obravnava izzive, ki jih povzročata sedeč način življenja ter omejen dostop do inkluzivnih izobraževalnih metodologij. V projektu bomo razvili Priročnik za uporabo metodologij zelenega izobraževanja in športa, ki bo ponujal inovativne strategije poučevanja, ki telesno gibanje združujejo s trajnostnim učenjem. Priročnik bo vključeval športne metodologije, ki se bodo izvajale v rednih izobraževalnih programih v osnovnih šolah, športna dejavnost pa se bo izvajala v vseh izobraževalnih programih kot učno orodje za poučevanje različnih predmetov. Druga pomembna točka priročnika bo preobrazba učilnice, ki se bo iz šol preselila v zeleno naravo. Ta proces bo vključeval metodologije zelenega učenja, ki bodo otroke spodbujale k bolj trajnostnem razvoju. Priročnik bo strukturiran za uporabo tako učiteljev, trenerjev, prostovoljcev in tudi staršev. S kombinacijo usposabljanja učiteljev in prostovoljcev, izvedbo športnih dogodkov na prostem ter pripravo strukturiranih izobraževalnih gradiv, si v projektu GFUTURE prizadevamo povečati udeležbo otrok v telesnih dejavnostih, hkrati pa spodbujati globljo povezanost z naravo. Partnerji so zbrali najboljše nacionalne prakse o tem, kako povečati raven športne dejavnosti z uporabo trajnostnih športnih ali zelenih učnih pobud. Vodnik je zbirka dobrih praks in konceptov na področju motiviranja otrok za povečanje športne dejavnosti. Predstavlja bo obstoječe nacionalne rešitve vključenih držav za večjo fizično aktivnost in promoviral trajnost v športu v vseh partnerskih državah. Vsak partner bo predstavil najmanj 5 praks. Pripravljen Vodnik najboljših praks trajnostnega športa bo objavljen kot del celovite metodologija »GFUTURE«. Del projekta je tudi



organizacija dogodkov GFUTURE v javnih institucijah po celotni Sloveniji, Hrvaški in Italiji, v katere bo vključenih vsaj 1200 otrok in 120 prostovoljcev. Poleg neposrednih aktivnosti projekta GFUTURE zagotavljamo dolgoročen učinek projekta z vzpostavitvijo spletne učne platforme, ki vzgojiteljem, trenerjem in organizacijam omogoča dostop do metodologij in njihovo izvajanje tudi po koncu projekta. Osredotočenost na prednostne naloge programa Erasmus+, kot so vključenost, digitalna preobrazba in okoljska trajnost, GFUTURE prispeva k izgradnji bolj zdrave, aktivnejše in okoljsko ozaveščene generacije ter krepi idejo, da lahko izobraževanje in šport sodelujeta pri ustvarjanju svetlejše in bolj trajnostne prihodnosti.



PREDLOGA ZA ZBIRANJE NAJBOLJŠIH PRAKS:

Ime najboljših praks (ime projekta ali dogodka, šport, disciplina, metodologija)
...
Kdo jih uporablja (ime koordinatorja ali organizacije, ki jih izvaja v vaši državi)
...
Spletna stran (povezava do projekta/programa, če je na voljo)
...
Opis (podroben opis za lažjo izvedbo dejavnosti)
...
Cilj najboljših praks (če je primerno)
...
Zahteve (glede na potrebno opremo, lokacijo, ... če je primerno)
...
Število udeležencev in pravila (če je potrebno in ustrezno)
...
Slike
...
Kontakti: (če so na voljo)
...



ZBIRKA NAJBOLJŠIH PRAKS PO DRŽAVAH

Najboljše prakse iz Slovenije – TREND-PRIMA

1.

Ime najboljših praks
<i>Dnevi športa na prostem</i>
Kdo jih uporablja
<i>Osnovne šole v Sloveniji</i>
Spletna stran
https://www.osnovna-sola-polzela.si/sportni-dnevi/ https://scfm-smlednik.si/sola/dnevi-dejavnosti/sportni-dnevi/
Opis
<p>Športni dnevi v naravi se organizirajo skozi celotno šolsko leto in učencem omogočajo sodelovanje v različnih telesnih dejavnostih v naravnem okolju. Te dejavnosti vključujejo pohodništvo, plavanje, smučanje, orientacijske pohode in igre preživetja v naravi. Vsak dogodek je prilagojen različnim starostnim skupinam ter zasnovan za spodbujanje telesne pripravljenosti, timskega dela in pozitivnega odnosa do narave. Učitelji te dneve načrtujejo v skladu z učnim načrtom in z namenom spodbujanja aktivnega življenjskega sloga med učenci. Za izvedbo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Letno načrtovanje <ul style="list-style-type: none"> • Na začetku šolskega leta se učitelj športne vzgoje in razredni učitelji dogovorijo za 3–5 terminov športnih dni v naravi (npr. jesenski pohod, zimski smučarski dan, spomladansko kolesarjenje ali orientacijski dan). • Za vsak termin se določijo glavna dejavnost, lokacija, trajanje, prevoz in okvirni stroški (če obstajajo). • Dejavnosti se uskladijo z nacionalnim učnim načrtom in učnimi cilji šole (npr. vzdržljivost, timsko delo, poznavanje lokalne geografije). 2. Izbor lokacij in dejavnosti <ul style="list-style-type: none"> • Izberejo se lokacije na razdalji, ki omogoča razumno potovanje: lokalni hribi, bližnje gore, jezera/reke, gozdovi ali mestni parki. • Težavnost dejavnosti se prilagodi starosti in telesni pripravljenosti učencev (npr. kratki, ravni pohodi za mlajše otroke, daljše ali bolj strme poti za starejše). • Pripravijo se nadomestne notranje ali nizko tvegane zunanje dejavnosti za primer slabega vremena. 3. Priprava in logistika <ul style="list-style-type: none"> • Pridobijo se vsa potrebna dovoljenja staršev in vodstva šole (obvestila, soglasja). • Organizirajo se prevozi (šolski avtobus, javni prevoz ali hoja iz šole, če je možno). • Pripravi se seznam potrebščin za učence (oblačila, obutev, voda, malica, zaščita pred soncem itd.). • Določijo se naloge učiteljev (vodje skupin, odgovorni za prvo pomoč, merilec časa, fotograf itd.) in po potrebi vzpostavi sodelovanje z lokalnimi vodniki ali inštruktorji (za smučanje, plezanje ali vodne športe). 4. Varnost in obvladovanje tveganj

6



- Za vsako lokacijo se izvede kratka ocena tveganja (teren, vreme, nevarnosti ob vodi itd.).
- Zagotovi se, da ima vsaj ena odrasla oseba znanje prve pomoči ter s seboj komplet za prvo pomoč, telefon in seznam nujnih kontaktov oziroma zdravstvenih posebnosti učencev.
- Učence se predhodno seznanijo s pravili, kot so: ostajanje v skupini, spoštovanje narave in ravnanje v primeru, da se izgubijo ali ločijo od skupine.

5. Potek dneva

- Začetek z ogrevanjem v šoli ali na lokaciji (10–15 minut).
- Izvedba glavne dejavnosti (npr. pohod z načrtovanimi kratkimi odmori in razglednimi točkami ali igrami ob poti).
- Vključitev manjših nalog ali izzivov (npr. orientacijske točke, skupinske naloge, opazovanje narave).
- Zaključek z raztezanjem, kratko refleksijo in hidracijo.

6. Nadaljnje dejavnosti (evalvacija)

- Pri naslednji učni uri se z učenci razpravlja o izkušnji: kaj jim je bilo všeč, kaj jim je bilo težko, kaj so se naučili (o gibanju, sodelovanju, okolju).
- Po želji se izkušnja poveže z drugimi predmeti preko pisnih nalog, predstavitev ali plakatov.

Cilj najboljših praks

Vcepiti vseživljenjske navade telesne dejavnosti in povezanost z lokalnim okoljem in ohranjanje narave.

Zahteve

Dostop do naravnega okolja (gore, gozdovi, reke), ustrezna oprema za specifične dejavnosti (npr. pohodni čevlji, smuči) in usklajevanje z lokalnimi vodniki ali inštruktorji.

Število udeležencev in pravila

Sodelujejo celotni razredi ali šolske stopnje, dejavnosti pa so prilagojene starosti in ravni znanja. Poudarek je na varnostnih protokolih in okoljskih smernicah.

Slike



2.

Ime najboljših praks
<i>Zelena šolska igrišča</i>
Kdo jih uporablja
Šole, kot je Osnovna šola Prežihov Voranc in Osnovna šola Mirana Jarca Ljubljana .
Spletna stran
https://www.prezihovvoranc.si/ https://osmi.si/
Opis
<p>Zelena šolska igrišča so prenovljena šolska dvorišča, kjer so trde površine delno nadomeščene ali dopolnjene z naravnimi elementi, kot so drevesa, grmovje, trava, vrtovi, grički, hlodi, kamni in igralna oprema iz naravnih materialov. Uporabljajo se vsakodnevno pri urah športne vzgoje, med odmori in za prosto igro. Zelena igrišča predstavlja dinamično okolje, ki spodbuja telesno dejavnost, ustvarjalnost in okoljsko odgovornost učencev. Za izvedbo:</p> <p>1. Ocena obstoječega igrišča</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kartiranje obstoječih površin (asfalt, beton, trava), opreme ter območij s soncem in senco. • Prepoznavna neizkoriščenih ali premalo uporabljenih območij, ki jih je mogoče ozeleniti. • Posvetovanje z učitelji in učenci o njihovih potrebah in željah (mirni kотиčki, plezalne strukture, tekaške površine ipd.). <p>2. Oblikovanje in načrtovanje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oblikovanje manjše delovne skupine (vodstvo šole, učitelji, starši, po možnosti arhitekt ali krajinski oblikovalec). • Odločitev o ključnih elementih: <ul style="list-style-type: none"> ○ Senčna območja za sedenje (drevesa + klopi ali hlodi) ○ Naravne plezalne strukture (balvani, hlodi, nizki zidovi, vrtni elementi) ○ Poti oziroma krogi za tek, kolesarjenje ali vožnjo s skiroji ○ Senzorične poti (pesek, prodniki, lubje, les, trava) ○ Vrtne grede za zelenjavo ali rože • Priprava preprostega faznega načrta (npr. Faza 1: zasaditev dreves + senzorična pot; Faza 2: naravno plezalno območje). <p>3. Financiranje in materiali</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocena stroškov in iskanje virov financiranja (občina, sponzorji, prispevki staršev, manjši razpisi). • Prednostna uporaba nizkocenovnih, lokalnih materialov: hlodi iz lokalnega gozda, kamni, reciklirani materiali (npr. stare pnevmatike). • Načrtovanje stroškov vzdrževanja (zalivanje, popravila, skrb za vrt). <p>4. Izvedba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Načrtovanje gradnje in sajenja v ustreznem letnem času (najpogosteje spomladi ali jeseni). • Vključevanje staršev, lokalne skupnosti in učencev v preprosta opravila (sajenje, barvanje, izdelava manjših elementov) prek delovnih akcij. • Zagotavljanje, da vse strukture ustrezajo osnovnim varnostnim standardom (stabilnost, varnostne cone za padce, brez ostrih robov). <p>5. Vključevanje v šolsko življenje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Učitelji športne vzgoje prilagodijo učne ure za uporabo zelenih elementov: poligoni iz hlodov, vaje za ravnotežje na gredah ali tramovih, igre v naravi. • Razredni učitelji uporabljajo vrt in zelene kottičke kot zunanje učilnice za različne predmete.



- Vzpostavitev preprostih pravil uporabe (ne lomimo rastlin, previdna uporaba plezalnih struktur, pospravljanje po dejavnostih).

6. Vzdrževanje in evalvacija

- Določitev odgovornih oseb ali razredov za posamezna območja (npr. 3. A razred skrbi za vrtno grede).
- Organizacija rednih vzdrževalnih dni (obrezovanje, čiščenje poti, popravilo struktur).
- Zbiranje povratnih informacij učiteljev in učencev ter postopno prilagajanje zasnove (dodajanje sence, preureditev elementov ipd.).

Cilj najboljših praks

Spodbujati spontano telesna dejavnost, interakcija z naravo in podpora trajnostnemu razvoju izobraževanja

Zahteve

Naložbe v urejanje okolice in naravna igrala, redno vzdrževanje zelenih površin in integracija v šolski učni načrt.

Število udeležencev in pravila

Vsi učenci imajo dostop med šolskim časom, pod nadzorom med strukturiranimi dejavnostmi. Pravila se osredotočajo na varnost in spoštovanje naravnega okolja.

Slike



3.

Ime najboljših praks
<i>Ure gibanja v naravi</i>
Kdo jih uporablja
Skupnostno vodene pobude in šole po vsej Sloveniji, vključno z Osnovno šolo Rakek
Spletna stran
https://osrakek.si/sportni-dnevi-in-sola-v-naravi/
Opis
<p>Ure gibanja v naravi vključujejo kratke vadbene sklope (30–45 minut) večkrat na teden, pri katerih otroci sodelujejo v igrih dejavnostih, kot so posnemanje gibanja živali, ravnotežne vaje na hlodih ali sodelovalne igre v parkih ali gozdovih. Te dejavnosti so zasnovane za oblikovanje rutine ter izboljšanje koordinacije in vzdržljivosti. So nizkocenovne in jih je mogoče izvajati v številnih zelenih območjih po Sloveniji. Za izvedbo:</p> <p>1. Načrtovanje in pogostost</p> <ul style="list-style-type: none"> • Določite stalne dneve in ure (npr. ponedeljek, sreda, petek dopoldne ali po kosilu). • Ure vključite v uradni urnik kot del športne vzgoje ali kot »gibalne odmore«. <p>2. Izbira lokacij</p> <ul style="list-style-type: none"> • Izberite 1–3 bližnja zunanja območja: šolsko dvorišče, manjši gozdni predel, park ali travnik. • Poskrbite, da so poti varne in primerne starosti otrok (razdalja, prečkanje cest, preglednost). <p>3. Struktura vadbene ure</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ogrevanje (5–10 min): lahkoten tek, preproste dinamične raztezne vaje, igre z imeni. • Glavni del (20–25 min): <ul style="list-style-type: none"> ○ Posnemanje gibanja živali (medvedja hoja, rakova hoja, žabji poskoki, ptičji skoki) po označeni poti. ○ Ravnotežne naloge na hlodih, kamnih ali po preprostih črtah, narisanih s kredo. ○ Kratke štafetne igre, lovljenje ali sodelovalni izzivi (prenašanje predmetov, skupinski poligoni). ○ Naravoslovne naloge: iskanje določenih barv, oblik ali listov ter ustvarjanje oblik iz naravnih materialov. • Umirjanje (5–10 min): počasna hoja, dihalne vaje, kratka refleksija (»Kako se je počutilo tvoje telo?«, »Kaj si opazil/-a v naravi?«). <p>4. Priprava in oprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Običajno posebna oprema ni potrebna; občasno se uporabijo stožci, vrvi, kreda ali majhne žoge. • Poskrbite, da imajo otroci primerno obutev in oblačila glede na letni čas. • Učitelje ali vodje dejavnosti usposobite za osnovne gibalne igre in varnostna pravila. <p>5. Organizacija skupin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skupine 10–15 otrok na enega odraslega omogočajo varno vodenje in individualno pozornost. • Uporabljajte prilagodljivo razporejanje: po starosti, mešane starosti ali glede na sposobnosti, odvisno od dejavnosti. <p>6. Varnost in vključevanje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jasno določite meje območja, kjer se otroci lahko gibljejo. • Prilagodite vaje otrokom z različnimi zmožnostmi (krajša razdalja, alternativni gibi). • Spodbujajte sodelovanje in pozitivne povratne informacije namesto tekmovalnosti. <p>7. Spremljanje in kontinuiteta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vodite preprost dnevnik izvedb: datum, dejavnosti, opažanja. • Občasno pridobite povratne informacije otrok in učiteljev ter prilagodite dejavnosti.

10



- Prizadevajte si, da se Ure gibanja v naravi izvajajo v vseh letnih časih, s prilagoditvami glede na vreme (krajši sklopi, drugačna oblačila, uporaba delno pokritih površin).

Cilj najboljših praks

Vključiti redno telesno dejavnost v otrokove rutine z zanimivimi vajami v naravi.

Zahteve

Dostop do varnih zunanjih prostorov, minimalna oprema (npr. naravne ovire) in usposobljeni moderatorji oz. vzgojitelji za vodenje dejavnosti.

Število udeležencev in pravila

Skupine 10–15 otrok, z dejavnostmi, prilagojenimi starosti in sposobnostim. Poudarek je na sodelovanju, užitku in varnosti.

Slike



4.

Ime najboljših praks
<i>Program Ekošole</i>
Kdo jih uporablja
Koordinira združenje DOVES-FEE Slovenija, v katerem sodelujejo številne šole po vsej državi.
Spletna stran
https://ekosola.si/
Opis
<p>Program Ekošole vključuje okoljsko vzgojo v šolski učni načrt ter spodbuja dejavnosti, kot so ekološke poti, zeleni lov na zaklad, vrtnarjenje v povezavi z gibanjem in ekološki čistilni sprehodi. Te dejavnosti združujejo telesno aktivnost z okoljsko odgovornostjo. Program sledi metodologiji sedmih korakov, ki šole spodbuja k pripravi akcijskih načrtov, spremljanju napredka in vključevanju celotne šolske skupnosti v trajnostne prakse. Za izvedbo (na podlagi sedemstopenjske metodologije):</p> <p>1. Eko-odbor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oblikujte Eko-odbor, v katerega so vključeni učenci, učitelji, vodstvo šole, nepedagoško osebje ter po možnosti starši ali člani lokalne skupnosti. • Odbor se redno sestaja (npr. enkrat mesečno) za načrtovanje, izvajanje in pregled dejavnosti. <p>2. Okoljski pregled</p> <ul style="list-style-type: none"> • Izvedite preprost pregled trenutnih praks: ravnanje z odpadki, raba energije, šolska okolica, razpoložljivi zunanji prostori. • Vključite učence v merjenje, štetje in opazovanje (število košev za smeti, kritične točke onesnaževanja, možne trase za eko-poti). <p>3. Akcijski načrt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Določite 1–3 prednostne teme (npr. odpadki, biotska raznovrstnost, zdrav življenjski slog). • Načrtujte konkretne gibalne dejavnosti, na primer: <ul style="list-style-type: none"> ○ Eko-poti s postajami, ki se osredotočajo na lokalne rastline, živali ali okoljske teme. ○ Zeleni lov na zaklad, kjer se skupine gibljejo po šolskem območju in rešujejo naloge. ○ Vrtnarske dejavnosti z nalogami, ki vključujejo kopanje, prenašanje, dvigovanje in skupinsko sodelovanje. ○ Mesečne ali sezonske čistilne pohode v bližnji okolici, povezane s hojo ali pohodništvom. • Določite odgovornosti, časovni načrt in preproste kazalnike (npr. število udeležencev, količina zbranih odpadkov). <p>4. Vključevanje v učni načrt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Povežite dejavnosti z različnimi predmeti: <ul style="list-style-type: none"> ○ Naravoslovje: ekosistemi, biotska raznovrstnost. ○ Matematika: štetje, merjenje razdalj, izdelava grafov iz podatkov, zbranih med sprehodi. ○ Jezik: pisanje poročil ali zgodb o eko-poteh in čistilnih akcijah. ○ Športna vzgoja: načrtovanje poti in gibalnih nalog za eko-poti. • Vsaj nekatere dejavnosti Ekošole izvajajte redno (npr. tedenski eko-sprehod, mesečna čistilna akcija). <p>5. Obveščanje in vključevanje celotne šole</p> <ul style="list-style-type: none"> • Predstavite cilje in dejavnosti Ekošole na šolskih zborih, oglasnih deskah in na spletni strani šole. • Spodbujajte vse razrede, da sodelujejo pri vsaj nekaterih gibalno-okoljskih dejavnostih. • Povabite starše in lokalno skupnost k sodelovanju pri večjih dogodkih (npr. »Eko dan« s pohodniškimi potmi in delavnicami). <p>6. Spremljanje in evalvacija</p>

12



- Zbirajte preproste podatke: število udeležencev, število vreč zbranih odpadkov, število posajenih rastlin ali dreves, povratne informacije učencev.
- Eko-odbor vsako leto pregleda rezultate in prilagodi akcijski načrt.
- Za prikaz napredka uporabite vizualne prikaze (grafi, fotografije pred/po).

7. Eko-kodeks in praznovanje

- Oblikujte kratek Eko-kodeks (okoljski moto šole), ki vključuje sklicevanje na aktivno vedenje na prostem (npr. hoja, kolesarjenje, učenje na prostem).
- Dosežke obeležite s podelitvijo priznanj, dogodki ali javno predstavitvijo.

Cilj najboljših praks

Spodbujati okoljsko ozaveščenost in trajnostne navade med učenci skozi aktivno sodelovanje v okolju prijaznih pobudah.

Zahteve

Zavezanost šolskega osebja, vključitev v učni načrt in sredstva za izvajanje različnih okoljskih dejavnosti.

Število udeležencev in pravila

Sodelovanje se razlikuje glede na šolo, pogosto vključuje posamezne razrede ali pa pobude celotne šole. Dejavnosti so strukturirane tako, da so vključujoče in izobraževalne.

Slike



5.

Ime najboljših praks
<i>Program SLOfit in zdrav načina življenja</i>
Kdo jih uporablja
Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani v sodelovanju z osnovnimi šolami in Ministrstvom za šolstvo
Spletna stran
https://en.slofit.org/
Opis
<p>Sistem SLOfit je celovit nacionalni program, ki spremlja telesni in gibalni razvoj vseh šoloobveznih otrok v Sloveniji. Uveden je bil leta 1987 in vsako leto zbira podatke o telesni pripravljenosti učencev, kar omogoča dragocen vpogled v njihovo zdravje in telesno dejavnost. Na podlagi teh podatkov je bil razvit program »Zdrav življenjski slog«, katerega namen je preprečevati upad telesne pripravljenosti. Ta intervencija dodaja dve do tri dodatne ure športne vzgoje na teden, s poudarkom na visoko intenzivnih dejavnostih, ki jih vodijo specializirani učitelji športne vzgoje. Program ne izboljšuje le telesne pripravljenosti, temveč tudi spodbuja kulturo redne telesne dejavnosti med otroki. Za izvedbo (po zgledu slovenskega modela):</p> <p>1. Vzpostavitev sistema spremljanja (po vzoru SLOfit)</p> <ul style="list-style-type: none"> Izberite standardizirane teste telesne pripravljenosti (npr. tek, gibljivost, moč, koordinacija) glede na starost. Usposobite učitelje športne vzgoje za enotne postopke testiranja in beleženje podatkov. Testiranja izvajajte enkrat letno za vse učence in rezultate shranjujte v preprosto bazo podatkov ali preglednico. <p>2. Analiza podatkov in prepoznavanje potreb</p> <ul style="list-style-type: none"> Analizirajte rezultate na ravni razreda in šole: povprečne vrednosti, trende skozi leta ter skupine učencev, ki potrebujejo dodatno podporo. Povzetke rezultatov delite z učitelji, vodstvom šole ter (na starosti primeren način) z učenci in starši. <p>3. Oblikovanje intervencije »Zdrav življenjski slog«</p> <ul style="list-style-type: none"> Na podlagi podatkov načrtujte 2–3 dodatne ure športne vzgoje na teden za izbrane razrede ali za celotno šolo. Zagotovite, da ure vodijo usposobljeni strokovnjaki za športno vzgojo. Osredotočite se na visoko intenzivne in raznolike dejavnosti, kot so intervalni tek, igre v manjših skupinah, poligoni z ovirami ter vaje za moč in koordinacijo. Vključite osnovno zdravstveno vzgojo (pomen telesne dejavnosti, prehrane in spanja). <p>4. Urnik in logistika</p> <ul style="list-style-type: none"> V sodelovanju z vodstvom šole vključite dodatne ure športne vzgoje v tedenski urnik (npr. pred ali po rednem pouku ali z združevanjem krajših gibalnih odmorov). Zagotovite potrebne prostore in opremo: telovadnico, zunanje igrišče, osnovne pripomočke (stožce, žoge, blazine, merilnike časa). <p>5. Struktura učne ure</p> <ul style="list-style-type: none"> Ogrevanje (10–15 min): dinamični gibi, razgibavanje, preproste igre. Glavni del (25–30 min): <ul style="list-style-type: none"> Visoko intenzivni poligoni z različnimi postajami (skoki, sprinti, meti, vaje z lastno težo). Delo v manjših skupinah, ki krožijo med postajami, da so vsi učenci ves čas aktivni. Tekmovalni in sodelovalni elementi za ohranjanje motivacije. Umirjanje (5–10 min): raztezanje, dihalne vaje, kratka razprava o zdravju. <p>6. Individualizacija in vključevanje</p> <ul style="list-style-type: none"> Podatke SLOfit uporabite za prilagajanje težavnosti: diferenciacija nalog ali obremenitev glede na telesno pripravljenost učencev.



- Zagotovite alternativne vaje za učence z zdravstvenimi omejitvami ali posebnimi potrebami.
- Poudarjajte napredek in trud namesto primerjanja in razvrščanja.

7. Stalno spremljanje in povratne informacije

- Letno ponavljajte teste telesne pripravljenosti in primerjajte rezultate.
- Učencem in staršem posredujte povratne informacije ter izpostavite napredek in področja za izboljšave.
- Podatke uporabite za izboljševanje programa »Zdrav življenjski slog« (prilagoditev intenzivnosti, vrst dejavnosti in velikosti skupin).

8. Spodbujanje vseživljenjskih navad

- Šolske dejavnosti dopolnite z domačimi nalogami (npr. preprosti dnevni gibalni izzivi, hoja ali kolesarjenje v šolo, kadar je mogoče).
- Sodelujte z lokalnimi športnimi klubi za ponudbo obšolskih dejavnosti zainteresiranim učencem.

Cilj najboljših praks

Izboljšanje otroške telesne pripravljenosti, preprečevanje debelosti in privzgojiti vseživljenjsko zdrave navade z integracijo dodatne strukturirane telesne dejavnosti v šolski kurikulum.

Zahteve

Šole potrebujejo dostop do usposobljenih strokovnjakov za športno vzgojo, ustrezne prostore (notranje in zunanje prostore) in zavezanost vključevanju dodatne ure športne vzgoje v tedenski urnik. Program SLOfit zahteva orodja za ocenjevanje telesne pripravljenosti in upravljanje podatkov.

Število udeležencev in pravila

Program se izvaja po vsej državi in vključuje vse učence osnovnih šol. Ure športne vzgoje so strukturirane glede na starost in stopnjo razvoja, kar zagotavlja vključenost in varnost. Redno ocenjevanje pomaga prilagoditi dejavnosti individualnim potrebam in spremljati napredek skozi čas.

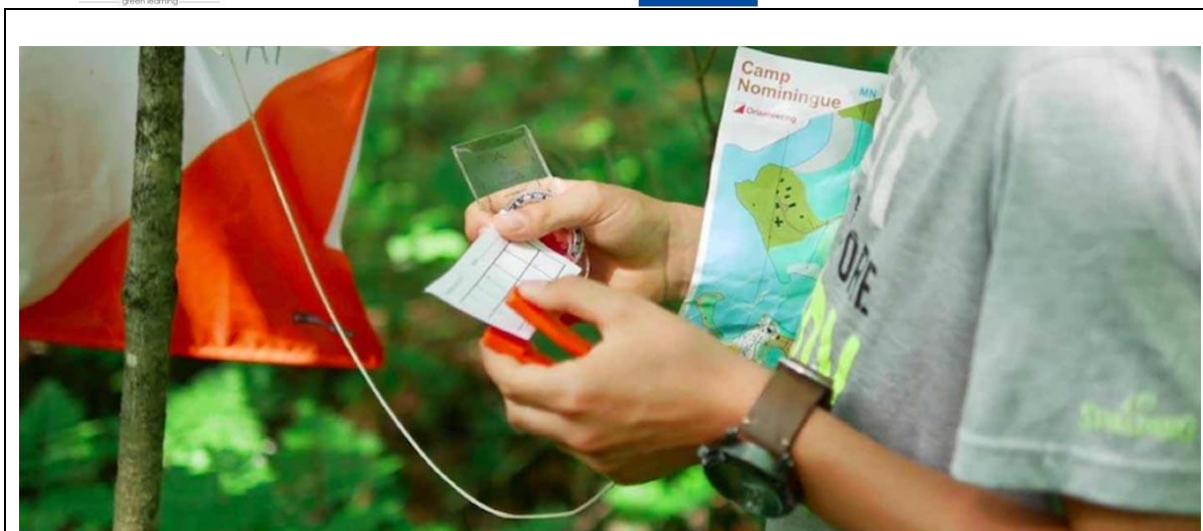


Najboljše prakse iz Italije - CUS PALERMO

1.

Ime najboljših praks
ECO-ORIENTEERING
Kdo jih uporablja
Federazione Italiana Sport Orientamento
Spletna stran
https://www.fiso.it/
Opis
<p>Orientacija (orienteering) se imenuje <i>šport gozda</i>, saj je njegovo idealno tekmovalno okolje gozd, vendar se lahko izvaja tudi v drugih okoljih, kot so zgodovinska mestna središča, javni parki, podeželje ipd. Eko-orientacijska pot je sestavljena iz več zaporednih postaj. V parku je nameščenih 64 vprašanj (32 oranžnih za otroke in 32 zelenih za odrasle), ki se nanašajo na okoljske teme, trajnostno mobilnost in poznavanje parka. Poleg vprašanj so na poti še plesna postaja, dve bralni postaji in dve igralni postaji.</p>
Cilj najboljših praks
<p>Orientacija poteka v tesnem stiku z naravnim okoljem, ki zelo pogosto postane sestavni del same športne dejavnosti. Tekmovanja se pogosto odvijajo na območjih z izjemno naravno vrednostjo in lahko vključujejo veliko število udeležencev ter gledalcev. Zato je izjemno pomembno zmanjšati vplive, ki jih lahko tovrstna tekmovanja imajo na okolje.</p> <p>Orientacija ima že dolgo razvite močne okoljske vrednote: po svoji naravi ta šport spodbuja dobre prakse in okoljsko trajnost ter daje poseben poudarek okoljski ozaveščenosti in izobraževanju.</p>
Zahteve
<p>Orientacija se običajno izvaja v gozdovih, na planinah ali drugih zelenih površinah. Za izvajanje orientacije peš, ki je najpogostejša in najbolj razširjena oblika, je priporočljivo nositi športna in udobna oblačila, kot so hlače, majica in tehnična, zračna dežna jakna, ter pohodniško obutev.</p>
Število udeležencev in pravila
<p>Udeleženci, opremljeni z zemljevidom in kompasom, imajo nalogo doseči različne kontrolne točke na določenem območju, ki ga raziskujejo, torej posamezne etape poti. Etape so označene z belo-oranžno zastavico (imenovano »lampion«), na kateri je nameščena oznaka – na primer čip ali luknjač – za potrditev prihoda tekmovalca na kontrolno točko.</p> <p>Zmagovalec je tisti, ki v najkrajšem možnem času uspešno opravi celotno progo, doseže cilj in hkrati obiše vse kontrolne točke, označene na zemljevidu.</p>
Kontakti
info@fiso.it
Slike

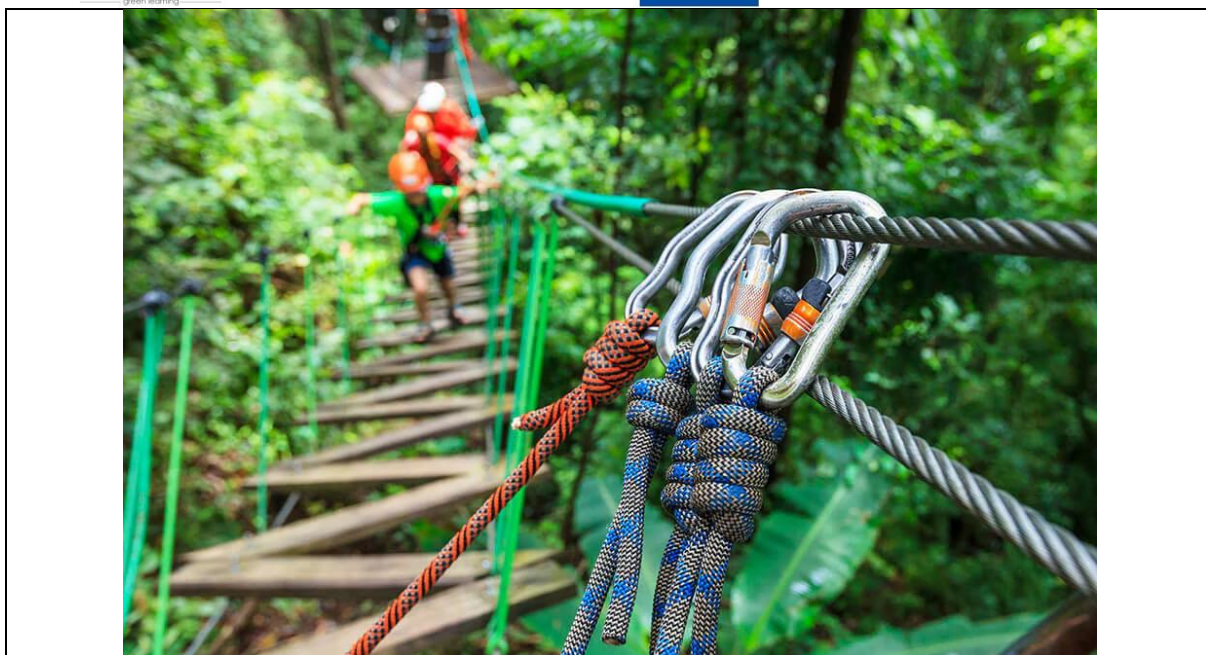




2.

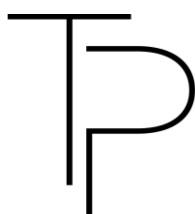
Ime najboljših praks <i>ARBORING</i>
Kdo jih uporablja Avanturistični park Cerwood
Spletna stran https://www.cerwood.it/
Opis Arboring je dejavnost, ki vključuje premikanje z drevesa na drevo, med lianami, tibetanskimi mostovi, predori, zipline-i, mrežami in brvmi. V Italiji je mogoče arboring izvajati v pustolovskih parkih, ki so postali merilo za družinsko zabavo.
Cilj najboljših praks Ljudem omogoča, da naravno okolje doživijo z edinstvene perspektive in razvijejo večje spoštovanje do dreves in ekosistemov. Gre za igrivo in privlačno dejavnost, primerno za ljudi različnih starosti in stopenj telesne pripravljenosti. Če se izvaja odgovorno, ne škoduje okolju.
Zahteve Za plezanje po drevesih je treba nositi varnostne pasove in čelade. Stopnje težavnosti so različne, od preprostih poti za otroke do zahtevnejših poti samo za odrasle.
Število udeležencev in pravila Nekatera pravila za dostop do poti se razlikujejo od parka do parka. Nekateri nespecifični otroški parki zahtevajo minimalno starost 9 let ali višino 110 cm.
Kontakti informazioni@cerwood.it
Slike





3.

Ime najboljših praks <i>LOV NA ZAKLAD V NARAVI</i>
Kdo jih uporablja Bambini e natura- associazione culturale
Spletna stran https://bambinienatura.it/strumenti/cartoline/caccia-al-tesoro-naturale/
Opis
<p>Pripraviš seznam predmetov, ki jih boš iskal v naravi. Opremiš se z vrečko, v katero daš tiste, ki jih lahko vzameš s seboj, ker so že zaključili svoj življenjski cikel. Za vsako osebo vzameš svinčnik, da bo označila najdene predmete, in se lotiš dela.</p> <p>To je lov na zaklad, ki nas vabi, da pogledamo, da vidimo vse, kar je vedno pod našimi nogami in česar večino časa ne opazimo, da najdemo najbolj nenavadne in skrite stvari, da primerjamo lastne najdbe in odkritja. Medtem pa klepetamo, razpravljamo o tem, kar odkrivamo, odpiramo nova vprašanja, na katera bomo morda dobili odgovore na poti ali kasneje doma, ko bomo lahko poiskali informacije o tem, kar nas najbolj zanima. Zbrani predmeti lahko nato najdejo mesto v majhnem naravnem muzeju, kjer jih je mogoče razširiti v nadaljnjih raziskavah, fotografije pa lahko postanejo dokumentacija, ki jo je mogoče sčasoma pregledati.</p>
Cilj najboljših praks
Cilj te igre je približati otrokom svet narave, ki jih obdaja, ter pri njih spodbuditi opazovanje in radovednost.
Zahteve



Nepogrešljiva oprema za to igro je vrečka ali nahrbtnik za zbiranje zakladov, v katerega lahko otroci shranjujejo vse dragocene naravne zaklade, ki jim jih med potjo podari gozd. Poleg nahrbtnika lahko s seboj vzamete tudi majhno povečevalno steklo, ki naredi iskanje še bolj zabavno in zanimivo.

Število udeležencev in pravila

Ko postanete nekoliko bolj izkušeni, lahko igro naredite zahtevnejšo tako, da pripravite seznam predmetov (artefaktov), ki jih želite najti. Za predšolske otroke je lahko seznam tudi zgolj v obliki slik.

Kontakti

bambinienatura@gmail.com

Slike



4.

Ime najboljših praks <i>EKO POHODNIŠTVO IN PLOGGING</i>
Kdo jih uporablja Federazione Italiana Escursionismo
Spletna stran https://www.fiitalia.it/newsletter/
Opis Plogging je dejavnost, ki združuje telesno vadbo in pobiranje odpadkov ter se lahko izvaja tudi med pohodom. Predstavlja način skrbi za okolje in ozaveščanja drugih. Primerna je za vse, saj ne zahteva posebnih spretnosti ali opreme, zato je primerna tudi za otroke. Namen te dejavnosti je ohranjanje čistega okolja z izkoriščanjem časa, ki ga običajno namenimo telesni aktivnosti na prostem. V praksi je cilj optimizirati čas teka ali hoje in hkrati narediti nekaj pozitivnega za planet.
Cilji dobrih praks



Združevanje športa in varovanja okolja.
Ohranjanje čistega okolja.
Preprečevanje onesnaževanja tal in voda.
Spodbujanje zdravega in aktivnega življenjskega sloga.

Zahteve

Oprema za izvajanje te dejavnosti je preprosta: vrečka za zbiranje odpadkov, udobna obutev in športna oblačila. Plogging je zabavna in poučna dejavnost, saj razvija večjo zavest o trajnosti.

Število udeležencev in pravila

Izberite pot, na primer ulico, park ali mestno območje.
Pripravite se z raztezanjem.
Tecite ali hodite ter med potjo pobirajte odpadke.
Zbrane odpadke pravilno razvrstite in odložite.


Kontakti

info@fieitalia.it

Slike



5.

Ime najboljših praks <i>UČNI VRT</i>
Kdo jih uporablja
Progetto didattico per scuole
Spletna stran
https://missioneinsegnante.it/2023/06/07/orti-didattici/ https://www.slowfood.it/educazione/ortiascuola/come-diventare-orto-in-condotta/
Opis
Učni vrt je zelen prostor, kjer poteka učenje skozi stik z naravo, na primer v šoli, parku ali na izobraževalni kmetiji. Lahko deluje kot učilnica na prostem, ki spodbuja sodelovalno učenje in okoljsko vzgojo. Otroci lahko tečejo, kopljejo in prenašajo vodo, hkrati pa se učijo, od kod prihaja hrana in kakšen je pomen biotske raznovrstnosti.
Cilji dobrih praks
Prehranska vzgoja Razvoj čutil (senzorični razvoj) Razvijanje občutka odgovornosti Socializacija Spoznavanje naravnih ciklov Razvoj ročnih spretnosti Sodelovalno učenje Vzgoja za spoštovanje planeta Zemlja
Zahteve
Prenova zapuščenih ali degradiranih šolskih vrtov. Uporaba pripomočkov za igro, ročne spretnosti in učenje v naravi.
Število udeležencev in pravila
Setev Zalivanje Gojenje rastlin Pobiranje pridelkov Kompostiranje Razmišljanje o trajnosti Spoznavanje živali in žuželk Prepoznavanje užitnih divjih rastlin
Slike


Najboljše prakse iz HRVAŠKE – SPORT VIV

1.

Ime najboljših praks
<i>Dediščina in šport</i>
Kdo jih uporablja
<i>SPORT VIV</i>
Spletna stran
https://heritage-sport.com/e-learning/
Opis
<p>KORAK 1 – Oblikovanje manjše koordinacijske skupine</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3–5 oseb (npr. učitelj športne vzgoje, učitelj za delo z učenci s posebnimi potrebami/defektolog, šolski pedagog ali psiholog, predstavnik lokalnega športnega kluba, po možnosti starš). • Določite vloge: <ul style="list-style-type: none"> ○ Koordinator – splošno načrtovanje in komunikacija. ○ Vodja metodologije – prilagaja igre in dejavnosti posebnim potrebam otrok v šoli. ○ Vodja usposabljanja – organizira usposabljanje drugih učiteljev in prostovoljcev. <p>KORAK 2 – Dostop in pregled gradiv Heritage & Sport</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Obiščite razdelek E-learning na spletni strani Heritage & Sport. 2. Prenesite vsaj naslednja gradiva: <ul style="list-style-type: none"> ○ Vodnik dobrih praks ○ Priročnik tradicionalnih evropskih iger in športov ○ Učni načrt za prostovoljce in učitelje ○ Priročnik za športne dejavnosti, motivacijske strategije in prehrano 3. Skupina pregleda dokumente in zabeleži: <ul style="list-style-type: none"> ○ Katere igre in dejavnosti so najbolj primerne za njihove učence ○ Katere motivacijske strategije ustrezajo njihovem okolju ○ Katere vsebine je treba prevesti ali lokalno prilagoditi <p>KORAK 3 – Analiza lokalnih potreb in ovir</p> <p>Z uporabo raziskav in priporočil projekta Heritage & Sport skupina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Navede glavne ovire v šoli ali lokalnem okolju (npr. prevoz, urnik, odnos vrstnikov, pomanjkanje prilagojene opreme). • Določi prednostne ovire, ki jih je mogoče kratkoročno odpraviti: <ul style="list-style-type: none"> ○ prilagoditev urnika športne vzgoje, ○ organizacija vključujočega popoldanskega športnega krožka, ○ uvedba preproste podporne opreme (stožci, označevalci, mehke žoge, vizualni pripomočki). <p>KORAK 4 – Prilagoditev tradicionalnih iger šolskemu okolju</p> <p>Na podlagi Priročnika tradicionalnih evropskih iger in športov:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Izberite 5–10 iger za začetni pilotni cikel (npr. 2–3 za nižje razrede, 2–3 za višje razrede, 2–4 za interesne dejavnosti). • Za vsako igro določite:



- trajanje (npr. 15–20 minut),
- velikost in sestavo skupine (po možnosti mešane sposobnosti),
- potrebne prilagoditve za različne vrste oviranosti:
 - **gibalne oviranosti** – skrajšanje razdalj, uporaba lažjih ali večjih žog, dovoljenje kotanja namesto metanja, uporaba invalidskih vozičkov v prilagojenem prostoru, dodajanje klančin;
 - **intelektualne/razvojne težave** – več vizualnih navodil, ponavljanje pravil, uporaba vrstniških pomočnikov, poenostavljeno točkovanje;
 - **senzorne oviranosti** – vizualne oznake na tleh, zvočni signali (npr. zvončki v žogah), kontrastne barve.
- Izbrano različico vsake igre zapišite v preprosto predlogo na eni strani:
 - cilj igre,
 - pravila,
 - prilagoditve,
 - varnostni vidiki.

KORAK 5 – Usposabljanje učiteljev, trenerjev in prostovoljcev

Na podlagi Učnega načrta za prostovoljce in učitelje:

- Organizirajte interno usposabljanje (npr. en celodnevni seminar ali dva pol dneva):
 1. Kratka predstavitev: ovire pri vključevanju in pomen vključujočega športa.
 2. Predstavitev izbranih tradicionalnih iger in prilagoditev.
 3. Praktična delavnica v telovadnici: udeleženci preizkusijo igre tudi s simulacijo določenih ovir (npr. omejen vid, uporaba ene roke).
 4. Načrtovanje: vsak učitelj izbere, kje bo vključil 2–3 igre v letni program (športna vzgoja, razredne ure, šolski dogodki).

KORAK 6 – Izvajanje vključujočih športnih dejavnosti

- Igre vključite v:
 - redne ure športne vzgoje,
 - interesne dejavnosti,
 - vključujoče športne dneve ali šolske prireditve.
- Uporabite ideje iz Priročnika za športne dejavnosti, motivacijske strategije in prehrano za:
 - ohranjanje zabavnega in spodbudnega vzdušja (pozitivne povratne informacije, timski izzivi, nagrajevanje),
 - spodbujanje majhnih in realnih ciljev za vsakega otroka,
 - vključevanje kratkih izobraževalnih vsebin o zdravi prehrani in hidraciji.

KORAK 7 – Vključevanje staršev in širše skupnosti

- Obvestite starše (letak, e-pošta, roditeljski sestanek) o:
 - pomenu telesne dejavnosti za otroke s posebnimi potrebami,
 - prilagoditvah tradicionalnih iger,
 - načinih, kako lahko pomagajo (igre doma, sodelovanje na šolskih športnih dogodkih).
- Povabite lokalne športne klube in društva oseb z invalidnostjo, da:
 - soorganizirajo dogodke,
 - ponudijo svoje prostore ali trenerje,
 - pomagajo pri trajnosti programa po zaključku projekta.

KORAK 8 – Spremljanje in evalvacija

- Preprosti kazalniki vključujejo:



- Število otrok s posebnimi potrebami, ki redno sodelujejo v dejavnostih,
- število vključevalnih vadb na mesec,
- povratne informacije otrok (npr. s smeški), staršev in učiteljev.
- Ob koncu šolskega leta koordinacijska skupina:
 - pregleda, kaj je delovalo in kaj ne,
 - izbere najbolj uspešne igre in strategije,
 - načrtuje izboljšave za naslednje leto.

KORAK 9 – Trajnost in širitev programa

- Metodologijo vključite v šolske politike in letne delovne načrte (npr. »vključujoči šport« kot del razvojnega načrta šole).
- Uporabite priporočila projekta Heritage & Sport za zagovarjanje pri lokalnih oblastih:
 - manjši proračun za prilagojeno opremo,
 - podporo za usposabljanje več učiteljev v drugih šolah,
 - vključitev prilagojenih tradicionalnih iger v občinske ali regijske športne prireditve.

Cilj dobrih praks

Povečati raven telesne dejavnosti in socialno vključenost otrok s posebnimi potrebami s pomočjo kulturno prilagojenih športnih dejavnosti.

Zahteve

- Odprt notranji ali zunanji prostor
- Mehke žoge, stožci, preprosti rekviziti
- Vizualne table ali kartice za navodila
- 1 vodja na 5–7 otrok

Število udeležencev in pravila

- Namenjeno skupinam 8–20 otrok
- Brez izločanja – zagotovljeno je stalno sodelovanje
- Točke se lahko dodeljujejo za trud, timski duh in ustvarjalnost

Kontakti:

udruga.sport.viv@gmail.com

2.

Ime najboljših praks
<i>Specialna olimpijada Hrvaške – program mladih športnikov</i>
Kdo jih uporablja
<i>Specialna olimpijada Hrvaška</i>
Spletna stran
https://www.specialolympics.org/programs/europe-eurasia/croatia
Opis



KORAK 1 — Vzpostavitev lokalne koordinacijske skupine

Manjša skupina (3–5 oseb) zagotavlja nemoteno organizacijo:

- učitelj športne vzgoje / trener – koordinira treninge
- učitelj specialne pedagogike / psiholog – skrbi za varne prilagoditve
- šolski asistent / koordinator prostovoljcev
- predstavnik staršev (neobvezno)
- predstavnik lokalnega športnega kluba (neobvezno)

Naloge:

- načrtovanje športnih dejavnosti
- načrtovanje prilagoditev za vsakega otroka
- usklajevanje s starši in prostovoljci
- komunikacija s Special Olympics Croatia v primeru uradne vključitve

KORAK 2 — Identifikacija udeležencev in ocena potreb

Sodelujte z učitelji, starši in strokovnimi sodelavci, da:

- prepoznate otroke, ki bi imeli koristi od programa (intelektualne ovire, razvojni zaostanki, motnje avtističnega spektra, dodatne ovire)
- zberete podatke o:
 - ravni gibalnih sposobnosti
 - senzoričnih občutljivostih
 - razponu pozornosti
 - komunikacijskih potrebah
 - zdravstvenih posebnostih

Za vsakega otroka pripravite preprost profil sposobnosti, ki bo vodilo trenerju.

KORAK 3 — Izbor športov in dejavnosti

Izberite 1–3 športe glede na razpoložljive prostore in lokalne pogoje. Najpogosteje izvajani šolski športi v okviru Special Olympics vključujejo:

- atletiko (tek, hoja, meti, skoki)
- balinanje (bocce)
- plavanje (če je na voljo bazen)
- nogomet (5 na 5)
- košarko – vaje spretnosti
- namizni tenis



- fitnes poligone

Začnite z enostavnimi dejavnostmi z veliko možnostmi za uspeh (metanje, kotaljenje, preproste tekme, balinanje). Nove športe uvajajte postopoma.

KORAK 4 — Prilagoditev pravil in opreme

Special Olympics prilagaja pravila sposobnostim otrok, pri tem pa ohranja bistvo športa.

Primeri prilagoditev:

Tek / tekmovanja

- krajše razdalje
- dovoljena hoja
- vizualni startni signali
- po potrebi dovoljen osebni spremljevalec

Metanje

- večje ali mehkejše žoge
- krajša razdalja
- dovoljena kotanja namesto metanja

Baliranje (bocce)

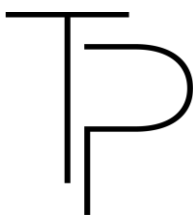
- dovoljeno metanje ali kotaljenje
- uporaba klančin za otroke z omejeno mobilnostjo
- zmanjšana velikost igrišča

Nogomet

- 3 na 3 za manjšo zahtevnost
- manjši goli
- brez vratarjev, če je pretežno
- igre samo s podajami pred praviimi tekmami

Splošne prilagoditve

- vizualni namigi (slike, oznake na tleh)
- poenostavljena navodila (en korak naenkrat)
- krajši sklopi, pogosti odmori
- pozitivna spodbuda po vsakem uspehu



KORAK 5 — Priprava strukture vadbe

Special Olympics priporoča redne in predvidljive vadbene enote.

Standardna vadbena enota (45–60 minut):

1. Pozdrav + vizualni urnik (2–3 min)
2. Ogrevanje (5–7 min)
 - počasna hoja, raztezanje, gibi živali
3. Razvoj spretnosti (10–15 min)
 - vaje metanja, vodenja žoge, podajanja, skokov, ravnotežja
4. Glavna dejavnost (15–20 min)
 - prilagojena tekma v balinanju
 - mini nogomet
 - atletski poligon (tek, ovire, skoki)
5. Umirjanje (5 min)
6. Praznovanje / povratna informacija (2 min)
 - petke, nalepke, »zvezda dneva«, aplavz

Dejavnosti naj bodo kratke, raznolike in usmerjene v cilje, da se ohrani zbranost otrok.

Cilj dobrih praks

Razvijati gibalne sposobnosti, socialno interakcijo in samozavest pri zelo majhnih otrocih.

Zahteve

- mehka oprema (žoge, stožci, padalo)
- varen notranji ali zunanji prostor za igro
- glasbeni sistem za ogrevanje
- 1 trener na 4–5 otrok

Število udeležencev in pravila

- program je namenjen otrokom, starim 2–7 let, z intelektualnimi ovirami
- poudarek je na procesu, ne na rezultatu
- ni tekmovanja; vsi otroci so zmagovalci

Kontakti:

franko.soh@gmail.com



3.

Ime najboljših praks
<i>Inkluzivni športni programi</i>
Kdo jih uporablja
<i>Društvo invalidov Bubamara (Vinkovci, Hrvaška)</i>
Spletna stran
https://rtlpomazedjeci.hr/hr/projekti/udruga-bubamara-vinkovci/
Opis
<p>Vključujoči športni programi društva Bubamara ponujajo prilagojene športe, kot so nogomet, košarka, atletika in plesna terapija. Otroci so razvrščeni glede na funkcionalne sposobnosti in ne glede na starost ali vrsto oviranosti.</p> <p>KORAK 1 — Prepoznavanje udeležencev in ocena individualnih potreb</p> <p>Sodelujte s šolami, starši, terapevti in podpornimi službami, da prepoznate otroke in mladostnike, ki bi imeli korist od programa.</p> <p>Za vsakega udeleženca pripravite preprost profil, ki vključuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vrsto oviranosti • gibalne sposobnosti • komunikacijske potrebe • senzorične občutljivosti (svetloba, hrup, dotik) • vzdržljivost in razpon pozornosti • potrebno podporo (spremljevalec, pripomočki za gibanje, vizualni pripomočki) <p>To zagotavlja individualizirane in varne dejavnosti.</p> <p>KORAK 2 — Izbor primernih športov in dejavnosti</p> <p>Izberite 1–3 športe glede na razpoložljiv prostor, opremo, strokovno znanje osebja in sposobnosti udeležencev.</p> <p>Priljubljeni in enostavni vključujoči športi so:</p> <ul style="list-style-type: none"> • balinanje (bocce) • atletika (hoja/tek, meti, skoki) • prilagojen nogomet ali košarka • namizni tenis • fitnes poligoni • prilagojen ples / ritmično gibanje • dejavnosti na prostem (sprehodi, igre) <p>Začnite z enostavnimi dejavnostmi in postopno povečujte zahtevnost, ko raste samozavest otrok.</p>



KORAK 3 — Prilagoditev pravil, okolja in opreme

Prilagoditve so ključne za vključujoče sodelovanje.

Primeri prilagoditev:

Gibalne oviranosti:

- skrajšanje razdalj
- uporaba klančin (pri balinanju, metih)
- dovoljena kotanja namesto metanja
- omogočena uporaba invalidskih vozičkov na igrišču
- dodatna opora za ravnotežje (ograje, stožci)

Intelektualne oviranosti:

- kratka, jasna navodila
- razdelitev nalog na 1–2 koraka
- uporaba vizualnih namigov (table, slike, talne oznake)
- ponavljanje prikazov
- poenostavljena pravila

Senzorne oviranosti:

- uporaba žog z zvočnimi signali (zvončki)
- kontrastne barve
- zmanjšanje hrupa, kjer je mogoče
- ustvarjanje mirnih kotičkov za odmor

Splošne prilagoditve:

- manjša igralna površina
- krajši sklopi dejavnosti
- pogosti odmori
- predvidljiva struktura

Cilj je, da lahko vsak otrok sodeluje, uspe in uživa.

KORAK 4 — Oblikovanje strukturirane vadbene enote

Predvidljiva struktura otrokom pomaga, da se počutijo varno in ostanejo vključeni.



Primer vadbene enote (45–60 minut):

1. Pozdrav in vizualni urnik (2–3 min)
2. Ogrevanje (5–7 min)
 - hoja, raztezanje, preproste koordinacijske vaje
3. Razvoj spretnosti (10–15 min)
 - metanje, lovljenje, ravnotežje, vodenje žoge
4. Glavna dejavnost (15–20 min)
 - balinanje
 - štafetne igre
 - mali nogomet
5. Umirjanje (5 min)
6. Praznovanje in pozitivna povratna informacija (2–3 min)

Uporaba rutine krepi samozavest in zmanjšuje tesnobo.

Cilj dobrih praks

Spodbujati samostojnost, izboljševati telesno pripravljenost in graditi prijateljstva.

Zahteve

- dostopne športne dvorane ali igrišča
- prilagojena športna oprema
- usposobljeni voditelji in prostovoljci

Število udeležencev in pravila

- skupine 10–15 udeležencev
- prilagoditve pravil glede na gibalne in kognitivne sposobnosti
- poudarek na sodelovanju, ne na končnem rezultatu

Kontakti:

udruga-invalida-vinkovci@vk.t-com.hr

4.

Ime najboljših praks
<i>Adaptivni taekwondo</i>
Kdo jih uporablja
<i>Jezuitsko zruženje za begunce (JRS), Hrvaška in Hrvaška zveza za para taekwondo</i>
Spletna stran
https://hrv.jrs.net/story/sport-as-a-path-to-integration-in-croatian-society/
Opis
Članek JRS Croatia opisuje program, v katerem udeleženci redno sodelujejo pri naslednjih dejavnostih:



- plavanje, šah, para taekwondo, kriket, prosto rokoborbo, nogomet in ples,
- ter judo (npr. deček s cerebralno paralizo) in samoobrambne treninge.

Te športe in dejavnosti prilagodimo za osnovnošolske otroke z duševnimi, razvojnimi in telesnimi ovirami, s poudarkom na:

- povečanju redne telesne dejavnosti,
- vključevanju in sodelovanju,
- varni in podprti udeležbi.

1. Oblikovanje manjše šolske ekipe

- učitelj športne vzgoje, specialni pedagog/terapevt, pedagog/psiholog in učiteljski pomočniki,
- dogovorite se, katere športe JRS boste najprej uvedli (npr. nogomet, ples, šah, plavanje, če je na voljo).

2. Preverjanje učencev in oblikovanje skupin

- prepoznajte otroke z duševnimi, razvojnimi in telesnimi ovirami,
- oblikujte majhne, mešane skupine (4–10 otrok) glede na mobilnost, senzorične potrebe in razpon pozornosti.

3. Izberite 2–4 ključne športe za prvo leto

- najbolj realni za osnovne šole: nogomet, ples, šah, plavanje (če je dostop do bazena), para taekwondo/samoobramba (osnovna, brezkontaktna), enostavne igre v slogu kriketa,
- rokoborba/judo le v zelo nadzorovanih in specializiranih okoljih z usposobljenimi trenerji.

4. Načrtujte eno tedensko vadbo za vsak izbrani šport

Primer:

- ponedeljek – nogomet (30–45 min)
- sreda – para taekwondo / osnove samoobrambe (30 min)
- četrtek – ples (30–45 min)
- petek – šahovski krožek / gibanje + šah (30–45 min)

5. Vzpostavite stalno strukturo

- pozdrav → ogrevanje → glavna športna dejavnost → umirjanje → pozitivna povratna informacija,
- enaka struktura vsak teden pomaga otrokom z razvojnimi in duševnimi težavami.

6. Vključite podporo in prilagoditve

- pomočniki, vrstniški pomočniki, vizualna podpora, poenostavljena pravila, prilagojena oprema (glej spodaj po športih).

Izvajanje in prilagoditve po posameznih športih

Nogomet

Sklic v članku: nogometne tekme so redna dejavnost JRS in orodje za socializacijo in vključevanje.

Cilj v osnovni šoli:

Povečati telesno dejavnost, koordinacijo in socialne spretnosti z igrami na manjših igriščih brez pritiska.

Izvajanje:

- velikost skupine: 3 proti 3 ali 4 proti 4 (majhno igrišče),
- igrišče: manjše (npr. polovica telovadnice), jasne meje s stožci,
- čas: 30–40 minut enkrat na teden.

Prilagoditve:

- dovoljen »hojni nogomet« za otroke z manj vzdržljivosti ali gibalnimi težavami,
- večje in mehkejšo žoge za otroke z motoričnimi ali vidnimi težavami,
- za otroke na vozičku ali z oporo za hojo:
 - vloga podajalcev ali vratarjev,
 - širši goli in počasnejša igra,
- za duševne/razvojne težave:



- eno pravilo naenkrat (»podaj prijatelju pred strelom«),
- uporaba barv (»podaj nekomu z rdečim telovnikom«),
- vizualne kartice: »stop«, »pojdi«, »gol«, »menjava«.

Para taekwondo / osnove samoobrambe

Članek navaja sodelovanje JRS s Hrvaško para taekwondo zvezo, ki spodbuja enotnost, strpnost in empatijo.

Cilji:

- izboljšati ravnotežje, moč in zavedanje telesa,
- graditi samozavest in samokontrolo,
- učiti spoštovanje in varne telesne meje.

Izvajanje:

- vadbe: 30 minut, 1× tedensko (v telovadnici),
- trener: oseba z izkušnjami borilnih veščin in dela z otroki s posebnimi potrebami.

Dejavnosti (brez stika):

- osnovni položaji,
- preprosti bloki z rokami in dvigi nog,
- koraki naprej/nazaj/bočno,
- počasne vaje »izmik« s pomočniki.

Prilagoditve:

- gibalne ovire: vaje sede ali z oporo, poudarek na zgornjem delu telesa,
- duševne/razvojne težave:
 - štetje, ritem in glasba,
 - ponavljanje istih 3–4 gibov,
 - vizualne kartice zaporedja (položaj → blok → sprostitiv).

Plavanje

Cilj: izboljšanje gibalnih sposobnosti, vzdržljivosti, drže in samozavesti v vodi.

Izvajanje:

- sodelovanje z lokalnim bazenom ali klubom,
- majhne skupine (4–6 otrok),
- 30–45 minut, 1× tedensko.

Prilagoditve:

- plavalni pripomočki (plavalni trakovi, penasti črvi, pasovi),
- telesne ovire: pomoč pri plavanju in vajah ob robu bazena,
- razvojne/duševne težave:
 - jasna rutina (slačilnica → tuš → bazen → vaja → igra → izhod),
 - vizualni urnik,
 - omejevanje hrupa.

Napredek lahko praznujete z notranjim »mini plavalnim festivalom«.

Kriket (poenostavljena igra z udarjanjem in lovljenjem)

Cilj: več gibanja brez tekmovalnega pritiska kot pri nogometu.

Izvajanje:

- mehka žoga in plastični kij,
- udarec s stojala ali počasne podaje,
- otrok teče do stožca in nazaj.

Prilagoditve:

- gibalne ovire: udarec iz mesta, krajša razdalja,
- duševne/razvojne težave: barvne cone in eno pravilo naenkrat.



Ples

Cilji:

- izboljšati koordinacijo, ritem in zavedanje telesa,
- omogočiti ne-tekmovalno izražanje,
- podpreti čustveno regulacijo.

Izvajanje:

- 30–40 minut, 1× tedensko,
- preproste koreografije s ponavljanjem,
- sedeče različice za gibalno ovirane otroke.

Prilagoditve:

- senzorične težave: nižja glasnost, brez močne svetlobe,
- razvojne težave: ponavljajoče pesmi in počasno uvajanje sprememb.

Ples je primeren za vključevanje tudi otrok brez ovir.

Cilj dobrih praks

Opolnomočiti otroke s posebnimi potrebami s pomočjo borilnih veščin in športa za razvoj telesne moči in življenjskih spretnosti.

Zahteve

- varen in dostopen dojo ali telovadnica
- mehke blazine, prilagojeni pasovi in zaščitna oprema
- certificirani trenerji prilagojenega taekwondoja

Število udeležencev in pravila

- majhne skupine (do 8 otrok na vadbo),
- poudarek na individualnem napredku,
- pasovi se pridobivajo glede na obvladovanje spretnosti, ne s primerjanjem z drugimi.

Kontakti:

info@jrs.hr

5.

Ime najboljših praks
<i>Prostovoljci v parkih – program zdravega življenja</i>
Kdo jih uporablja
<i>Ministrstvo za zdravje, Republika Hrvaška</i>
Spletna stran
https://www.croris.hr/crosbi/publikacija/prilog-skup/691274
Opis
<p>»Prostovoljci v parkih« (Volunteers in Parks) je nacionalna javnozdravstvena pobuda, ki se izvaja v okviru projekta Zdrav življenjski slog, sofinanciranega iz Evropskega socialnega sklada in koordiniranega s strani Hrvaškega inštituta za javno zdravje v sodelovanju z 21 županijskimi zavodi za javno zdravje. Program spodbuja zdrav življenjski slog z gibalnimi dejavnostmi na prostem v parkih, s poudarkom na otrocih in družinah. Model ustvarja podporno okolje za aktivno igro z:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prilagajanjem parkov v varne in vključujoče zunanje prostore za dejavnosti ter



- organizacijo najmanj 12 dogodkov za promocijo zdravja in telesne dejavnosti letno v vsaki hrvaški županiji.

Čeprav je program namenjen vsem otrokom, so dejavnosti brezplačne, dostopne in prilagojene ranljivim skupinam, vključno z otroki z razvojnimi težavami ali invalidnostjo.

Program poudarja gibalni razvoj, socialno vključenost, sodelovanje skupnosti in medgeneracijsko povezovanje.

Samo v letu 2018 je bilo po vsej državi organiziranih 158 dejavnosti z več kot 17.000 udeleženci, pri čemer je sodelovalo več kot 80 šol in vrtcev ter 150 nevladnih organizacij.

KORAK 1 – Izbor in prilagoditev parka

Izberite bližnji park in zagotovite osnovne pogoje:

- ravne, varne in dostopne površine,
- senčna območja,
- prilagojena igralna območja,
- dostopna stranišča (če je mogoče),
- mirne/senzorične koticke,
- klopi in počivališča.

Če večja prenova ni mogoča, izvedite manjše prilagoditve (označbe, stožci, mehka oprema, poti prijazne gibalno oviranim).

KORAK 2 – Začetna ocena potreb otrok

Za vsakega sodelujočega otroka:

- ugotovite gibalne sposobnosti, potrebo po podpori pri gibanju in vzdržljivost,
- ocenite senzorične potrebe (hrup, gneča, svetloba),
- določite vedenjsko podporo,
- opredelite potrebno pomoč (prostovoljec, vrstniški pomočnik, podpora staršev).

Oblikujte majhne, mešane skupine (8–12 otrok).

KORAK 3 – Načrtovanje mesečnih dogodkov

Sledite nacionalnemu modelu: 12 strukturiranih zunanjih dejavnosti letno.

Vrste dejavnosti (prilagojene invalidnostim):

Postaje za razvoj gibalnih spretnosti

- ravnotežne brvi (nizke in široke za varnost),
- prestopanje ovir,
- metanje in lovljenje mehkih žog,
- ples s trakovi ali ritmično gibanje.

Gibalne igre

- sodelovalne igre (padalo, »sledi vodji«, posnemanje gibov),
- poenostavljene štafetne igre,
- senzorično prijazen lov na zaklad.

Vključujoče družinske dejavnosti

- naloge v dvojicah starš–otrok,
- medgeneracijski gibalni izzivi.

Dejavnosti v naravi

- krožne sprehajalne poti,
- poti »gibaj se kot žival«,
- raztezanje in dihalne vaje na prostem.

Vse dejavnosti morajo biti usmerjene v sodelovanje, ne v tekmovalnost.



KORAK 4 – Zagotovitev podpornega osebja in pomočnikov

- 1 odrasla oseba na 2–3 otroke z večjimi potrebami po podpori,
- vrstniški pomočniki iz rednih razredov,
- prostovoljci, usposobljeni za komunikacijo z otroki s posebnimi potrebami,
- osebje, pripravljeno z vizualnimi pripomočki, urniki in strategijami za uravnavanje senzoričnih obremenitev.

KORAK 5 – Zagotavljanje varnosti

- vizualno označene meje in jasne poti,
- senčna območja in postaje za hidracijo,
- dostopnost prve pomoči,
- predvidljiva struktura dejavnosti,
- umirjen kotichek za senzorično preobremenjenost.

KORAK 6 – Redno izvajanje dejavnosti

Primer strukture 45–60-minutne zunanje dejavnosti:

1. Pozdrav in vizualni urnik
2. Ogrevanje: raztezanje, hoja, dihalne vaje
3. Postaje z dejavnostmi (3–4 postaje, vsaka 6–8 min)
4. Skupinska gibalna igra
5. Umirjanje in krog za refleksijo
6. Pozitivna spodbuda

Cilj dobrih praks

Spodbujati telesno dejavnost, socialno interakcijo in zdrave navade z brezplačnimi, skupnostnimi dejavnostmi.

Zahteve

- javni park z odprtim prostorom,
- osnovna športna oprema (stožci, vrvi, mehke žoge),
- usposobljeni prostovoljci.

Število udeležencev in pravila

- velikost skupine: 10–30 otrok,
- brez strogih pravil – prednost imata prilagodljivost in zabava,
- družine so spodbujene k skupnemu sodelovanju.

Kontakti:

<https://zivjetizdravo.eu/o-projektu-volonteri-u-parku/>

zivjeti.zdravo@hzjz.hr



Najboljše prakse iz Slovenije – Osnovna šola KORENA

1.

Ime najboljših praks
<i>Jakobski dol se druži in telovadi</i>
Kdo jih uporablja
<i>Osnovna šola Jakobski dol, Jakobski dol, Slovenija</i>
Spletna stran
https://www.osjakobskidol.si/2025/05/13/jakobski-dol-se-druzi-in-miga-sportni-dan/
Opis
<p>Gre za velik, skupnostno usmerjen popoldanski športni dogodek, namenjen spodbujanju gibanja, sodelovanja in družbenega povezovanja. Dogodka se udeležujejo otroci različnih starostnih skupin, tudi otroci s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami, ter njihovi starši in lokalna društva. Organizira ga osnovna šola v sodelovanju z lokalnimi organizacijami. Program je razdeljen na več medsebojno povezanih dejavnosti:</p> <p>1. Štafetne igre (po postajah)</p> <ul style="list-style-type: none"> Otroci so razdeljeni v skupine, ki krožijo med posameznimi postajami z dejavnostmi. Vsaka postaja traja približno 20 minut in vključuje različen gibalni ali koordinacijski izziv (npr. skakanje v vrečah, poligoni z ovirami, ravnotežne poti, metanje). Mentorji ali prostovoljci nadzorujejo vsako postajo, razložijo naloge in skrbijo za varnost. Skupine krožijo, dokler ne sodelujejo pri vseh dejavnostih. <p>2. Kolesarski izlet</p> <ul style="list-style-type: none"> Družine in učenci se lahko pridružijo vodenemu kolesarskemu izletu po obrobju kraja. Trasa je izbrana tako, da je varna za otroke, na ključnih točkah so razporejeni redarji ali prostovoljci. Namen je spodbujanje družinskega gibanja na prostem in varnih kolesarskih navad. <p>3. Stojnice lokalnih društev</p> <p>Lokalni športni klubi, gasilci, kulturna društva ali zdravstvene organizacije pripravijo stojnice, kjer lahko udeleženci:</p> <ul style="list-style-type: none"> preizkusijo mini dejavnosti (npr. ciljanje z gasilsko cevjo, prikaze prve pomoči, preproste športne izzive), spoznajo njihove programe, možnosti članstva in delovanje v skupnosti, se srečajo s strokovnjaki in prostovoljci. <p>4. Turnir v odbojki in nogometu</p> <ul style="list-style-type: none"> Na koncu dogodka se organizira prijateljski športni turnir. Mešane ekipe (otroci, starši, učitelji, krajani) igrajo kratke tekme. Glavni poudarek je na zabavi in pošteni igri.



Celoten dogodek traja približno 2,5–4 ure, odvisno od velikosti skupin in vremenskih razmer. Prilagoditi ga je mogoče tudi šolam različnih velikosti.

Cilji dobrih praks

- Spodbujanje telesne dejavnosti in zdravih življenjskih navad pri otrocih in odraslih s pomočjo zabavnih, raznolikih in dostopnih športnih dejavnosti.
- Krepitev sodelovanja med šolo, družinami in lokalno skupnostjo ter gradnja zaupanja in lokalne identitete.
- Podpora medgeneracijskemu povezovanju z vključevanjem otrok, staršev in starih staršev.
- Seznanjanje otrok z lokalnimi društvi, njihovim delom in prostovoljskimi možnostmi ter spodbujanje k aktivnemu preživljanju prostega časa.
- Spodbujanje vključevanja z organizacijo dejavnosti, dostopnih otrokom z različnimi zmožnostmi.

Zahteve

Lokacija

- zunanja športna igrišča (nogometno igrišče, odbojgarsko igrišče),
- otroško igrišče in odprto zunanje fitnes območje,
- varna kolesarska pot v lokalnem okolju,
- prostor za stojnice društev.

Oprema

- stožci, obroči, žoge, rekviziti za žongliranje,
- vreče za štafetne igre,
- ravnotežne gredi ali preproste ovire,
- kolesa in čelade za udeležence,
- mize, šotori ali transparenti za stojnice.

Osebe in organizacija

- učitelji, športni inštruktorji, prostovoljci,
- zagotovljena prva pomoč,
- redarji na kolesarski poti,
- koordinator dogodka za načrtovanje in varnost.

Število udeležencev in pravila

- približno 200 udeležencev,
- pri štafeti igra zmagaja ekipa, ki najhitreje opravi poligon,
- veljajo standardna pravila nogometa in odbojke (prilagojena otrokom),
- poudarek je na pošteni igri,
- otroci se morajo zadrževati znotraj določenih območij dejavnosti.

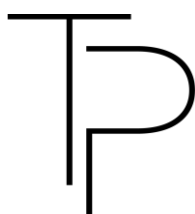
Slike





Kontakti:

<https://www.osjakobskidol.si/>



2.

Ime najboljših praks
<i>Senzorični atrij (zunanje multisenzorično območje)</i>
Kdo jih uporablja
<i>Osnovna šola Gustava Šiliha za otroke s posebnimi potrebami, Maribor, Slovenija</i>
Opis
<p>Senzorični atrij je zunanji prostor, posebej zasnovan za spodbujanje otrokovih čutil s strukturiranim in nestrukturiranim raziskovanjem. Podpira senzorično integracijsko terapijo ter izboljšuje gibalni, čustveni in kognitivni razvoj.</p> <p>Glavne senzorične komponente</p> <p>1. Senzorična pot Pot je sestavljena iz različnih naravnih tekstur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kamni • lubje • pesek • koluti lesa • trava <p>Otroci hodijo bos ali se plazijo po poti ter doživljajo kontrastne občutke, ki podpirajo razvoj tipnega zaznavanja in propriocepcije.</p> <p>2. Zeliščni vrt</p> <ul style="list-style-type: none"> • zasajen z aromatičnimi zelišči, kot so meta, sivka, rožmarin in žajbelj, • otroci raziskujejo z vonjanjem, dotikanjem ter opazovanjem barv in oblik, • učitelji spodbujajo poimenovanje, razvrščanje in primerjanje vonjav. <p>3. Zvočno območje Majhno akustično igrišče vključuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lesene ali kovinske zvončke v obliki ksilofona, • naravne zvočne pripomočke (npr. bambusove cevi, lesene bobne), • vetrne zvončke. <p>Otroci preizkušajo ritem, jakost zvoka in posnemanje.</p> <p>4. Užiten vrt</p> <ul style="list-style-type: none"> • jagodičevje in druge užitne rastline (npr. jagode, borovnice), • otroci lahko ob nadzoru vonjajo, trgajo in okušajo sadeže. <p>Senzorične izkušnje pomagajo pri težavah s tipnim in oralnim zaznavanjem.</p> <p>Vrste dejavnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prosto raziskovanje: otroci se med postajami premikajo v lastnem tempu. • Vodene dejavnosti: terapevti ali učitelji vodijo dejavnosti, kot so: <ul style="list-style-type: none"> ○ zaporedja hoje z bosimi nogami,



- naloge prepoznavanja zelišč,
- ponavljanje zvokov ali ritmične igre,
- senzorični poligoni z ovirami.

Cilji dobrih praks

- Podpirati senzorično integracijo z nadzorovano senzorično stimulacijo.
- Spodbujati telesno dejavnost s plazenjem, ravnotežjem, hojo in raziskovanjem.
- Spodbujati komunikacijo in socialno interakcijo pri skupnih senzoričnih nalogah.
- Razvijati gibalne sposobnosti in zavedanje telesa v naravnem, pomirjujočem okolju.
- Zmanjševati tesnobo in zagotavljati umirjen zunanji prostor za samoregulacijo.

Zahteve

Lokacija

- šolsko dvorišče, šolski vrt ali posebej ograjen zunanji prostor.

Materiali

- naravne teksture (les, kamni, lubje, trava),
- dvignjene grede za zelišča in užitne rastline,
- preprosti zunanji glasbeni inštrumenti,
- talna podlaga za zagotavljanje varnosti in odvajanja vode.

Osebj

- učitelji, terapevti ali pomočniki za nadzor manjših skupin,
- vzdrževalno osebje za vrt in poti.

Število udeležencev in pravila

- primerno za posameznike ali majhne skupine (2–6 otrok),
- pravila se prilagodijo potrebam otrok,
- stalni nadzor je obvezen,
- otroci smejo okušati samo rastline, ki jih odobri osebje.

Kontakti:

<https://www.osgusi.si/>

3.

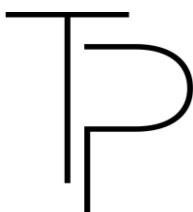
Ime najboljših praks

Fitnes v gozdu

Kdo jih uporablja

Osnovna šola Korena, Zgornja Korena, Slovenija

Opis



Ta dejavnost vključuje izvajanje športne vzgoje v naravnem gozdnem okolju. Otroci ustvarjajo in izvajajo gibalne naloge na prostem ter pri tem uporabljajo naravne materiale in teren.

Potek dejavnosti

1. Oblikovanje skupin

Otroci (vključno z otroki s posebnimi potrebami) se razdelijo v pare ali manjše skupine. Vsaka skupina skupaj načrtuje vaje.

2. Ustvarjanje zunanjih fitnes postaj

Otroci izberejo naravne elemente, kot so:

- hlodi za ravnotežje,
- debla za stopanje navzgor,
- veje za skoke.

Ustvarijo svoje »fitnes postaje« in pripravijo kratko predstavitev vaj.

3. Predstavitve in vadba

- Vsaka skupina sošolcem predstavi svojo vadbeno postajo.
- Vsi otroci krožijo med postajami in izvajajo:
 - vaje za moč,
 - ravnotežne naloge,
 - koordinacijske vaje,
 - aerobne dejavnosti.

4. Prosto raziskovanje

Otroci 10–15 minut raziskujejo gozdno okolje: plezajo, opazujejo naravo ali se prosto igrajo.

5. Refleksija

Po vrnitvi v šolo:

- učenci povedo, kaj jim je bilo všeč in kaj jim je bilo težko,
- skupaj izberejo celostno vadbo za celo telo na podlagi najboljših vaj,
- po želji izdelajo športne kartice z ilustracijami posameznih postaj.

Cilji dobrih praks

- Učiti otroke o zdravem življenjskem slogu in pomenu telesne dejavnosti v naravnem okolju.
- Spodbujati ustvarjalnost pri oblikovanju gibalnih nalog izključno z uporabo naravnih materialov.
- Krepi telesne sposobnosti, vključno z vzdržljivostjo, ravnotežjem, koordinacijo in močjo.
- Spodbujati okoljsko ozaveščenost in odgovorno vedenje v naravi.
- Razvijati timsko delo in komunikacijske spretnosti pri skupinskem ustvarjanju vaj.

Zahteve

Lokacija

- dostop do varnega gozdnega območja v bližini šole,
- jasno označene meje za zagotavljanje varnosti.



Materiali

- niso potrebni posebni materiali poleg naravnih elementov gozda,
- po želji: plastificirane kartice z navodili, vrv za označevanje območij.

Osebj

- učitelj športne vzgoje,
- dodatni odrasli za nadzor večjih skupin.

Število udeležencev in pravila

- primerno za en razred (do 20 učencev),
- pravila vključujejo:
 - zadrževanje znotraj določenih meja,
 - varno gibanje (brez teka po strmih pobočjih, brez plezanja na nevarna drevesa),
 - varovanje narave (ne lomimo vej po nepotrebem, ne smetimo).

Slike



Kontakti:

<https://www.o-korena.mb.edus.si/>

4.

Ime najboljših praks
<i>Ustvarjanje črk v naravi</i>
Kdo jih uporablja
<i>Osnovna šola Korena, Zgornja Korena, Slovenija</i>
Opis
<p>Ta dejavnost združuje učenje pismenosti s telesnim gibanjem in raziskovanjem narave.</p> <p>1. Uvod (5 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pogovor o črkah, abecedi in tvorjenju besed. • Razlaga pravil gibanja in varnosti. • Učitelj pokaže primere naravnih materialov, primernih za oblikovanje črk. <p>2. Zbiranje materialov (5 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Otroci se gibljejo po določenem zunanjem območju in zbirajo palice, storže, liste, iglice ali kamne. • Ves material se zbere na skupnem mestu, da se spodbuja sodelovanje. <p>3. Štafetno prenašanje materialov (10 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Otroci se razdelijo v tri skupine. • V štafetni obliki vsak otrok prinese po en predmet na delovno mesto svoje skupine. • S tem krepijo gibalne sposobnosti, vzdržljivost in sodelovanje. <p>4. Oblikovanje črk (5 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vsaka skupina iz zbranega materiala oblikuje čim več črk. • Učitelji spodbujajo: <ul style="list-style-type: none"> ○ izbiro primernih velikosti in oblik, ○ sodelovanje pri oblikovanju črk, ○ preizkušanje različnih razporeditev materialov. <p>5. Oblikovanje besed (15 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skupine združijo svoje črke v kratko besedo ali poved. • Primerjajo rezultate in razpravljajo o podobnostih in razlikah v oblikah črk. <p>6. Zaključek (5 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Otroci razmišljajo o: <ul style="list-style-type: none"> ○ tem, kaj so se naučili, ○ kateri del jim je bil najbolj zanimiv, ○ kako jim je pri delu pomagalo sodelovanje.
Cilji dobrih praks



- Izboljšati pismenost z oblikovanjem črk skozi praktično delo.
- Spodbujati telesno dejavnost z zbiranjem, prenašanjem in premikanjem naravnih materialov.
- Razvijati timsko delo in socialne spretnosti pri skupinskih nalogah.
- Spodbujati ustvarjalnost in reševanje problemov pri oblikovanju črk iz neenakomernih predmetov.
- Podpirati senzorični in gibalni razvoj z manipulacijo različnih tekstur.
- Uvesti izkustveno učenje, ki povezuje naravo in šolske vsebine.

Zahteve

Lokacija

- zunanja učilnica,
- šolsko igrišče,
- varna naravna območja.

Materiali

- palice, storži, vejice, listi, kamni,
- po želji: blazine ali ponjave za oblikovanje črk.

Osebj

- en učitelj, ki vodi dejavnost,
- po potrebi pomočnik za otroke s posebnimi potrebami.

Število udeležencev in pravila

- en razred (do 20 otrok),
- vodena dejavnost,
- pravila poudarjajo varnost in spoštovanje narave.

Slike





5.

Ime najboljših praks
<i>Tekmovanje v foto orientaciji</i>
Kdo jih uporablja
<i>Osnovna šola Korena, Zgornja Korena, Slovenija</i>
Opis
Dinamična zunanja igra, ki krepi prostorsko orientacijo, sposobnost opazovanja in timsko delo.
1. Uvod (5–10 min)
<ul style="list-style-type: none"> • Učitelj razloži potek igre. • Vsaka skupina prejme:



- nabor fotografij, ki prikazujejo določena mesta na šolskem območju,
 - žetone za skrivanje,
 - kartico za beleženje najdenih predmetov.
- Ponovijo se pravila in varnostna navodila.

2. Glavni del (30–40 min)

Faza 1 – Skrivanje žetonov

- Skupina A skrije žetone na resničnih lokacijah, ki ustrezajo njihovim fotografijam.
- Skupina B zapre oči ali počaka na ločenem območju.
- Učitelj nadzoruje gibanje in skrbi za pošten potek igre.

Faza 2 – Iskanje

- Skupina B s pomočjo fotografij poišče natančna mesta in odkrije skrite žetone.
- Po koncu se skupini zamenjata vlogi.
- Učitelj lahko določi časovno omejitev, da poveča zahtevnost igre.

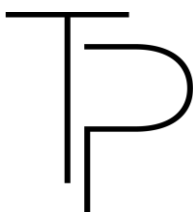
3. Zaključek (5–10 min)

- Otroci preštejejo najdene žetone.
- Skupine razpravljajo:
 - kateri namigi so bili najlažji in kateri najtežji,
 - kako so sodelovali,
 - katere strategije so bile najbolj uspešne.

Cilji dobrih praks

- Razvijati orientacijske sposobnosti s pomočjo vizualnih namigov.
- Izboljšati opazovanje, pozornost do podrobnosti in prostorsko zaznavanje.
- Spodbujati timsko delo in komunikacijo, saj se morajo otroci dogovoriti o strategiji iskanja.
- Spodbujati reševanje problemov in kritično razmišljanje pri povezovanju fotografij z resničnimi lokacijami.
- Krepi gibalne sposobnosti, kot so okretnost, hitrost in učinkovito gibanje.
- Učiti spoštovanja narave in vrstnikov pri skupnih zunanjih dejavnostih.

Zahteve



Lokacija

- zunanja učilnica,
- šolsko igrišče,
- varna območja v okolici šole.

Materiali

- natisnjene fotografije orientacijskih točk (igrišče, klop, drevo, ograja ipd.),
- žetoni za skrivanje (npr. leseni koščki, plastificirane kartice),
- točkovniki ali kontrolni sezname,
- po želji: štoparice.

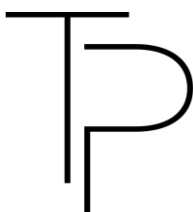
Osebj

- en učitelj, ki nadzoruje gibanje, pomaga skupinam ter skrbi za varnost in pošten potek igre.

Število udeležencev in pravila

- en razred (do 20 učencev, vključno z otroki s posebnimi potrebami),
- vodena dejavnost,
- pravila vključujejo:
 - zadrževanje znotraj določenih meja,
 - brez teka na nevarnih območjih,
 - previdno ravnanje z žetoni in fotografijami,
 - spoštovanje narave in opreme.

Slike:





Kontakti:

<https://www.o-korena.mb.edus.si/>

