

# ZLATI SONČEK



**V vsakem razredu učenci opravijo vsaj en izlet v sklopu športnega dne, drugega pa s starši.**

## **B PROGRAM – 1. Razred**

Za štiri opravljene naloge v B programu (izleti, plavanje, spretnost z žogo in rolanje – kotalkanje ali kolesarjenje ali smučanje ali drsanje) dobi otrok **malo zlato medaljo**. Za vsako opravljeno nalogo dobi otrok nalepko, ki jo sam nalepi v knjižico.

### **Naloge:**

- trije izleti,
- plavanje: otrok preplava 5 do 10 metrov v poljubni tehniki,
- spretnost z žogo: vodenje žoge z eno roko na razdalji 10 metrov; med vodenjem obkroži oviro in vrže z razdalje treh metrov v koš; z razdalje najmanj dveh metrov petkrat vrže žogo v steno (enoročni met nad ramo) in jo uloviti (lahko po odboju od tal),
- ravnotežna naloga 1,
- ravnotežna naloga 2.

Učenec opravi najmanj dve ravnotežni nalogi po izbiri: rolanje – kotalkanje ali kolesarjenje ali smučanje ali drsanje: rolanje – kotalkanje: spretnostna vožnja: vožnja naprej, vožnja na eni nogi na razdalji dva metra, slalom med štirimi keglji, počep pod približno 60 cm visoko prečko in spet vožnja naprej, ali

- kolesarjenje: trije otroci prosto vozijo po prostoru 20 x 20 metrov; med vožnjo se morajo spretno umikati drug drugemu, ne smejo stopiti na tla in ne zapeljati iz predpisanega prostora, ali
- smučanje: vožnja med šestimi vratci v poljubni tehniki; ali hoja in tek na smučeh na razdalji 1 km, ali
- drsanje: spretnostna vožnja: vožnja naprej, vožnja na eni nogi na razdalji dva metra, slalom med štirimi keglji, počep pod približno 60 cm visoko prečko in spet vožnja naprej.

## C PROGRAM – 2. razred

Za šest opravljenih nalog v C programu dobi otrok **veliko modro medaljo**. Če katere naloge ne opravi, dobi diplomo Zlati sonček. Za vsako opravljeno nalogo dobi učenec nalepko, ki naj jo sam prilepi v knjižico.

### Naloge:

- dva izleta (enega jeseni in enega pomladi),
- deset sonožnih preskokov bočno čez nizko gred,
- met male žogice v cilj: z razdalje 5 m od desetih poskusov vsaj šestkrat zadene košarkarsko tablo,
- vzravnavo v sed iz leže na hrbtu vsaj desetkrat v 20 sekundah,
- dva prevala naprej,
- tek na 200 metrov.

Otrok, ki v programu C ni uspešno opravil vseh šestih nalog, jih lahko opravi naslednje leto, ko bo vključen že v program D.

## D PROGRAM – 3. razred

Za šest opravljenih nalog v D programu dobi otrok **veliko zlato medaljo**. Če ne opravi določene naloge v D programu, jo lahko nadomesti z zamenjalno nalogo. Če tudi tako ne opravi vseh nalog, dobi za sodelovanje v programu diplomo Zlati sonček. Za vsako opravljeno nalogo dobi učenec nalepko, ki naj jo sam prilepi v knjižico.

### Naloge:

- dva izleta,
- sonožno preskakovanje kratke kolenice: od desetih poskusov naredi vsaj sedem preskokov,
- plezanje po žrdi 3 metre,
- spretnost z žogo: z razdalje dveh metrov desetkrat zapored vrže žogo z eno roko ob rami v steno in jo ujame,
- tek na 300 metrov,
- plavanje: otrok preplava 15 do 25 metrov v poljubni tehniki.

### Zamenjalne naloge:

- rolanje – kotalkanje ali drsanje: prestopanje v poljubno stran po krogu s polmerom dva do tri metre, otrok naj prestopa vsaj dva kroga, ne da bi se pri tem ustavil ali padel,
- smučanje: v poljubni tehniki presmuča vpadnico, na kateri je osem količkov,
- vožnja s kolesom: otrok dvakrat prevozi osmico, ne da bi stopil na tla, bistveno spremenil smer ali celo padel; polmer enega kroga naj bo približno tri metre.

Z zamenjalno nalogo ne more otrok nadomestiti izletov in plavanja.