SOFIJINI SMUČARSKI TEČAJI ZA PREDŠOLSKE IN ŠOLSKE OTROKE 2019/2020

Vabimo vas k vpisu otroka v tečaj smučanja

Ponujamo program tečajev alpskega smučanja za predšolske otroke iz našega vrtca, pod nazivom »Sofijin smučarski vrtec«, ki se pričnejo v januarju 2020. Hkrati ponujamo program tečajev alpskega smučanja za mlajše šolske otroke, začetnike ali nadaljevalce.

Smučarski **začetni tečaj za predšolske otroke v našem vrtcu** je primeren za otroke od 5. leta starosti, izjemoma za 4 in pol letne, po predhodnem posvetu z vzgojiteljicami (izjeme so možne, saj so otroci zelo različni). Tečaj bo potekal v dopoldanskem času, v sklopu rednega pedagoškega procesa med 8:00 in 12:00 uro.

Osnovni tečaj zajema 5 dni, torej 10 ur začetnega tečaja alpskega smučanja. Prav tako zajema **nadaljevalni tečaj** za vrtec 10 ur oziroma 5 dni. Za dodatne dneve se bomo dogovorili sproti, glede na snežne razmere in vaš interes.

Načrtovani tedenski termini tečajev bodo lahko potekali od 6. januarja in vse do marca 2020, oziroma prilagojeno na snežne razmere na Pohorju, natančneje na Arehu. Sproti bomo izbrali najugodnejše dneve glede na snežne in vremenske razmere. Če bo kakšen dan prehud mraz, megla ali preveč bolnih otrok ipd., bomo počakali na lepši dan.

Inštitut Sofijin Izvir Maribor

~ OD PRVIH KORAKOV NA SMUČEH DO VIJUGANJ MED VRATCI ~ ZAČETNI IN NADALJEVALNI SMUČARSKI TEČAJI ZA OTROKE OD 5. LETA DALJE

TRAJANJE
3 IN 5-DNEVNI TEČAJI V OBSEGU 10 UR

KDAJ PRIČNEMO?
OD 6.1.2020 IN VSE DOKLER BO SNEG NA POHORJU

Prijave do 1.12.2019, dostopne na
https://forms.gle/24bRCpcjThAAdSVX7

INŠTITUT SOFIJIN IZVIR MARIBOR
WALDORFSKI VRTEC STUDENČEK
Valvasorjeva 94, Maribor
040/837-877

www.waldorfska-pedagogika.si

DNEVNI POTEK IZVEDBE TEČAJA ZA OTROKE IZ VRTCA

Otroke začetnike bomo iz vrtca odpeljali okrog 8:15 ure na otroški poligon na Arehu, nadaljevalce bomo odpeljali na smučišče Žigart na Arehu, kamor se iz parkirišča do smučišča, odpeljemo z motornimi sanmi, ker otroci še ne morejo sami na povezave z vlečnimi napravami. Vsak dan se vrnemo v vrtec v času kosila in potem poteka dan po običajnem urniku.

Z otroki smučamo tri vaditeljice. Skupina lahko šteje od 6 do maksimalno 7 otrok, zato vas prosimo za pravočasno prijavo.

DNEVNI POTEK IZVEDBE TEČAJA ZA OTROKE IZ ŠOLE – NADALJEVALCE

Za šolske otroke bodo tečaji potekali od prvega ustreznega januarskega vikenda dalje, točne datume vam bomo posredovali sproti.

V treh dneh bomo izvedli več kot 10 ur smučanja: v petek popoldan od 2 – 3 ure na smučišču ter v soboto dopoldan 3 ure in v nedeljo dobre 3 ure smučanja z zaključno tekmo.

Prvi dan tečaja bo v petek takoj po pouku, izpred Waldorfske šole Maribor bomo krenili ob 12. uri. V avtu ali prej, bodo otroci pojedli svoj lunch paket, za katerega boste poskrbeli sami. Na smučanju bodo imeli malico in topel čaj, za kosilo lahko poskrbite doma pozno popoldan, ko se vrnemo.

V petek bomo smučali 3 ure, torej do 16. ure popoldan in se bomo do 17. ure vrnili v Maribor. V soboto bomo pričeli tečaj ob 9:30 uri in smučali do 12:30, torej bomo krenili izpred šole ob 8:30 uri in v nedeljo enako.

NAČIN DELA IN CILJI SOFIJINIH SMUČARSKIH TEČAJEV

To so prvi samostojni koraki na smučeh, pri katerih je pomembno navajanje na opremo, vključevanje različnih oblik gibanj – skozi igre, brez smuči in s smučmi. Otroci utrjujejo osnovna gibanja na smučeh tako, da obvladujejo vse osnovne oblike **samostojnega gibanja s smučmi** brez opiranja na odraslega.

Otrokom omogočimo veselje do smučanja in veselje ob gibanju na snegu, vendar ne spodbujamo medsebojne tekmovalnosti.

Do otrok pristopamo spoštljivo in prijazno ter se vsakemu posvetimo tudi individualno, saj se s tem približamo potrebam in predznanju vsakega posameznega otroka. Otroke pritegnemo k sodelovanju s pomočjo pravljice in jih motiviramo k ustreznim gibalnim vajam na podlagi zabavnih igric in zgodbe.

Poskrbimo za ***sproščeno in prijetno vzdušje ter dobro počutje vsakega otroka.*** Pazimo, da otrok ne zebe in da niso preobremenjeni ter da se lahko tudi prosto igrajo na snegu. Otroci ob tem spoznavajo tudi ***smučarsko kulturo, značilnosti zime in naše prelepo idilično Pohorje.***

CILJI ZAČETNEGA TEČAJA ZA VRTEC:

* prilagajanje na opremo in nove načine gibanja
* osnovni položaji na smučeh, hoja s smučmi v vse smeri in navkreber je pomembna za kasnejši boljši občutek pri nastavljanju robnikov in samostojnost malega smučarja;
* drsenje s smučmi in ustavljanje;
* uporaba preproste vlečne naprave na poligonu;
* vijuganje okoli ovir.

CILJI NADALJEVALNEGA TEČAJA ZA VRTEC:

* spremembe smeri iz osnovnih položajev;
* vožnja in zavoji v klinastem položaju;
* obvladovanje malo večjega naklona;
* nadzor nad smučmi;
* samostojna uporaba otroških vlečnic;
* vožnja s palicami (odvisno od otroka);
* zaključna smučarska tekma.

CILJI NADALJEVALCI ŠOLA:

* spremembe smeri iz osnovnih položajev;
* vožnja in zavoji – prehajanje iz klinastega v paralelni položaj;
* obvladovanje večjega naklona;
* nadzor nad smučmi;
* samostojna uporaba vlečnice;
* vožnja s palicami;
* vijuganje med vratci;
* zaključna smučarska tekma na Žigartu ob prisotnosti staršev.

O VADITELJIH

Smučarski tečaj bodo izvajale tri vzgojiteljice iz našega vrtca, ki imajo opravljeno strokovno usposabljanje *Učitelj alpskega smučanja 2. stopnje*: Viktorija Kovačič, Mojca Sajko Modrinjak in Katja Kop. Smučanje poučujemo po programu ZUTS za Šole smučanja Slovenije.

POMEMBNE INFORMACIJE O ORGANIZACIJI IN PLAČILU

* Cena 10-urnega **začetnega tečaja je 130,00€.** V ceni je všteta smučarska vozovnica za otroški poligon, prevoz ter zavarovanje (to uredimo mi, ko prejmemo vašo prijavo in določimo termin), medalja, priznanje in majhna presenečenja ter spletni foto album. Vsak dodaten smučarski dan stane 26€.

* Cena **nadaljevalnega tečaja je 160,00€,** v ceni je dodatno všteta poldnevna otroška smučarska karta in še dodaten prevoz z motornimi sanmi. Vsak dodaten smučarski dan stane 32€.

* Popust za drugega otroka (bratec, sestrica) znaša 8% in popust pri udeležbi na dveh zaporednih tečajih znaša prav tako 8%.

* ob prijavi vam bomo izdali položnico, lahko pa plačate tudi v mesečnih obrokih ob oskrbnini, s tem, da prvi obrok vplačate v naprej kot akontacijo za tečaj.

* Prijavo na tečaj opravite z oddajo e-prijavnice, s klikom na povezavo: https://forms.gle/F9GXHfiSndysRKDb6 **do ponedeljka, 4. 11. 2019 vsi, ki bi radi imeli plačilo porazdeljeno na 6 obrokov** - od novembra do aprila. **Podpisati in oddati je potrebno tudi »Soglasje za udeležbo pri aktivnostih zunaj vrtca«**, ki je v prilogi, in sicer v tajništvo **do 1.12.2019.**

* Prosimo vas za ažurno **prijavljanje do najkasneje 1. 12. 2019** – s tem boste imeli možnost plačila v 5 obrokih. Po zapolnitvi skupin, ne bomo mogli sprejemati zakasnelih dodatnih prijav.

* Prva skupina začetnikov bo pričela s tečajem predvidoma v ponedeljek, 6. 1. 2020. Pridružujemo si pravico do spremembe terminov zaradi prilagajanja snežnim razmeram ipd.

* Šolski otroci bodo pričeli predvidoma drug januarski vikend, to je od 10. do 11. 1. 2020.

* Pred pričetkom tečajev bomo imeli kratek sestanek s starši vseh prijavljenih otrok (predvidoma konec decembra). Za vsa vprašanja sem vam na voljo vsak dan med 10. in 12. uro (Viktorija, na št. 040 837 877).

POTREBNA SMUČARSKA OPREMA ZA OTROKA:

* alpske smuči (lahko so ca. 10 cm ali več krajše od višine otroka), servisirane: ustrezno nastavljene vezi, namazane smuči in nabrušene robnike – smučarski servis;
* varnostne vezi na smučeh morajo biti nastavljive oziroma naj vam jih predhodno na smučarskem servisu nastavijo na aktualno otrokovo težo in velikost smučarskih čevljev;
* smučarski čevlji, naj ne bodo preveliki, in ne premajhni, otrok ne sme izvleči noge iz čevlja, ko je čevelj zaprt. Priporočljivo je zapenjanje z dvema ali več zaponkami, kar omogoča dober oprijem noge, prstki ne smejo biti stisnjeni;
* smučarski kombinezon ali smučarske hlače in jakna – obleka naj bo dovolj velika, da ne ovira otroka pri gibanju, naj bo topla, zračna in nepremočljiva;
* smučarske rokavice tople in nepremočljive, ali še v primeru hudega mraza dodatne tanke pod – rokavice;
* smučarska varnostna čelada naj se trdno prilega glavi in naj ima ščitnik za obraz in dobro zapenjanje;
* tanka podkapa in/ali manjša mehka rutica za okrog vratu, smučarski cevasti šal (naj nič ne visi in binglja otroku od oblačil);
* smučarsko perilo (dolge žabice in majica z dolgimi rokavi);
* smučarske tople nogavice – dokolenke ali dvojne nogavice;
* smučarski puli;
* volnen pulover.

IZPOSOJA SMUČARSKE OPREME je možna na spodnji in zgornji postaji Vzpenjače – smučarski servis Smučarske šole ali pa vse uredimo vaditeljice za otroka sproti, v smučarskem servisu na Arehu. Smučarska oprema vsebuje smuči, smučarske čevlje in **čelado, ki je obvezna. Palic otroci**

iz vrtca ne bodo potrebovali. Izposoja opreme za celoten tečaj se poravna dodatno. Pri izposoji ustrezne opreme sem vam na voljo za svetovanje in napotke.

Smučarski pozdrav – hop zavoj!

VADITELJICE

Viktorija Kovačič *Mojca Sajko Modrinjak* *Katja Kop*