



Co-funded by  
the European Union

# ŠPORTNI DNEVI NA ŠOLAH

Priročnik za športne klube



# Izobraževalni vir je bil pripravljen v sklopu programa *Erasmus+ Sport*, številka projekta 101134197 - **Kayak Crews 4 Youth**

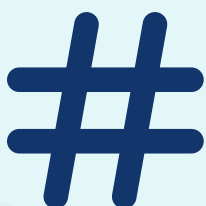
December 2024



**Uradno ime projekta**  
**Kayak Crews 4 Youth**



**Projektni akronim**  
**Kc4u**



**Številka projekta**  
**101134197**

**Publikacija je del izobraževalnih virov pripravljenih v sklopu projekta**  
***Kayak Crews 4 Youth* project.**



Co-funded by  
the European Union

Izjava o omejitvi odgovornosti: Co-financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

---

# KAZALO

|    |  |
|----|--|
| 03 | <u>Bistvene lastnosti</u>                                  |
| 04 | <u>5 glavnih razlogov za vodenje športnih dni na šolah</u> |
| 06 | <u>Oblikovanje programa</u>                                |
| 09 | <u>Struktura dogodka</u>                                   |
| 11 | <u>Načrtovanje in priprava</u>                             |
| 13 | <u>Vaša ekipa</u>  |
| 15 | <u>Nasveti za medvrstniški trening</u>                     |
| 16 | <u>Predloge za tiskanje</u>                                |
| 20 | <u>Ekipa Kc4u</u>  |

---

# Uvod

Dobrodošli v priročniku za organizacijo športnih dni v šolah za športne klube, ki je nastal v okviru projekta Erasmus+ Sport - Kayak Crews 4 Youth (Kc4u).

Leta 2024 je Kc4u uspešno gostil šolske sprint kajakaške dogodke za skoraj 600 otrok v Italiji in Sloveniji. Z zasnovo in izvedbo teh dogodkov smo oblikovali model, ki ga je mogoče zlahka prilagoditi tudi drugim športom.

Ta vodnik temelji na naših izkušnjah iz prve roke in ponuja celovit pristop k načrtovanju, pripravi in izvedbi zabavnih in interaktivnih dogodkov v šoli.

Organiziranje dogodkov v šoli ni le odličen način za ozaveščanje o vašem športu in aktivno vključevanje otrok v telesno dejavnost, temveč je tudi odlična priložnost za promocijo vašega kluba.

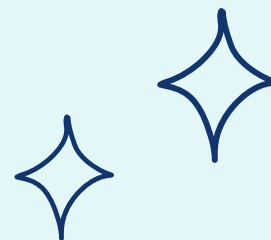
Upamo, da se bo priročnik izkazal za uporabnega pri ustvarjanju nepozabnih športnih izkušenj za otroke v vaši lokalni skupnosti.

*Let's begin...*



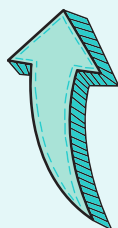
## V ŠOLI

Razburljiv dogodek velikega obsega, ki ga organizira vaš klub v lokalnih šolah med šolskimi urami



## INTERAKTIVNOST

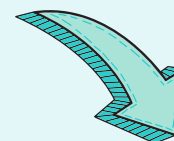
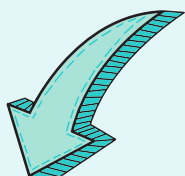
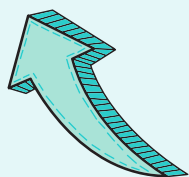
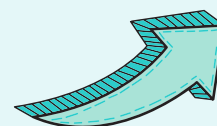
Več postaj, ki delujejo hkrati, zagotavljajo, da so udeleženci nenehno vključeni



## MEDVRSTNIŠKI TRENERJI

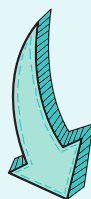
Športniki vašega kluba trenirajo svoje vrstnike

# BISTVENE ZNAČILNOSTI ŠPORTNIH DNI



## RAZNOLIKE VEŠČINE

Edinstveni izzivi preizkušajo različne fizične sposobnosti in veščine timskega dela, specifične za šport



## PROMOCIJA

Dogodki v šoli so odličen način za promocijo vašega kluba in športa



## UNIKATNOST

Udeleženci opravljajo zabavne in edinstvene izzive, s katerimi se med šolskimi urami športne vzgoje še nikoli niso srečali



## TOP 5 RAZLOGOV ZA

ŠPORTNE  
DNEVE

1

### ODSTRANITE OVIRE ZA SODELOVANJE

Prenos dogodkov neposredno v šole odstrani vse ovire za sodelovanje in poveže vaš klub z velikim številom otrok v kratkem času.

2

### PROMOVIRAJTE SVOJ ŠPORT

Ne glede na to, ali je šport vašega kluba takoj prepoznaven in razširjen ali ni vključen v šolski program, je obisk šole odlična priložnost za povezovanje z otroki, ki so morda prej verjeli, da vaš šport ni primeren za njih.

### PRIDOBITE NOVE KLUBSKE ČLANE

Dinamična in interaktivna srečanja v šoli lahko pri otrocih vzbudijo zanimanje za pridružitve vašemu klubu. Z vključevanjem športnikov vašega kluba se ti dogodki spremenijo iz dolgočasne ure športne vzgoje v zabavno aktivnost. To je odlična priložnost za učence, da spoznajo svoje bodoče soigralce in začutijo enkratno vzdušje vašega kluba.

3

4

### OPOLNOMOČITE SVOJE ŠPORTNIKE

Medvrstniško treniranje služi kot močno orodje za učenje in razvoj za opolnomočenje klubskih športnikov. Če jim naročite, da vodijo in pomagajo pri dejavnosti, lahko izboljšate njihove sposobnosti, negujete vodstvene lastnosti in povečate njihovo samozavest, hkrati pa spodbujate nova prijateljstva.

5

### IDENTIFIKACIJA TALENTOV

Ste na lovu za naslednjim športnim superzvezdnikom? Dogodki v šoli vam omogočajo, da ocenite splošno fizično pismenost in telesno pripravljenost, kakovost in nadzor gibanja ter številne bistvene fizične spretnosti, ki so nujne za vaš šport.



05

"Tell me and I forget,  
teach me and I may  
remember, involve  
me and I learn."

*Benjamin Franklin*

# OBLIKOVANJE PROGRAMA

Športni dnevi na šoli predstavljajo dragocene priložnosti za vaš športni klub, da vzpostavi stike s precejšnjim številom otrok v vaši ciljni starostni skupini. Vendar pa ob enem prihajajo s številnimi izzivi v smislu maksimiranja sodelovanja med otroki, ki imajo morda:

- kratke razpone pozornosti
- širok spekter ravni sposobnosti
- pomanjkanje zanimanja za šport

S premišljenim načrtovanjem sej in nalezljivim navdušenjem vaše ekipe se lahko vsak otrok počuti vključenega, kar zagotavlja razburljive in uspešne dogodke.

## UVOD DOGODKA



### 1. Predstavite svojo ekipo in svoj šport

Vsaka oseba iz vašega kluba se mora predstaviti z imenom in povedati eno stvar, ki jo obožuje pri svojem športu, ali šaljivo anekdoto o sebi. Javno nastopanje je odličen način za krepitev samozavesti vaših športnikov in jih postavlja kot ključne ambasadorje za privabljanje novih članov v vaš klub.



### 2. Postavljajte vprašanja

Udeležencem zastavite vprašanja, da ocenite njihovo znanje in izkušnje z vašim športom.



### 3. Naj bo kratko in zanimivo

Ker je čas za aktivnosti v šoli običajno omejen, se osredotočite na praktične dejavnosti za večino svojega dogodka. Zmanjšajte govorjenje in vključite kratko, impresivno športno predstavitev športnikov vašega kluba, da očarate udeležence.



# POSTAJE Z AKTIVNOSTMI

Aktivnosti tvorijo srce interaktivnih šolskih dogodkov. Vsaka postaja mora biti zabavna in predstavljati izzive, ki jih večina udeležencev ne pozna. Dejavnosti naj bodo težke, vendar ne nedosegljive.



## Povečanje zabave in udejstvovanja

### Več postaj

- Upravljajte več postaj hkrati. Idealno število postaj je med **6 in 10**



### Majhne ekipe

- Imejte majhne ekipe na vsaki od postaj, kar zagotavlja, da vsi ves čas aktivno sodelujejo, prav tako pa pomaga graditi veščine timskega dela. Priporočamo ekipe od 4-8 udeležencev.



### Pogosto vrtite

- Na število postaj in čas na vsaki bosta vplivala skupni čas, ki ga imate na voljo za vsak dogodek, in kompleksnost dejavnosti na vsaki postaji. Za ohranjanje visokega zanimanja priporočamo 10 postaj s 3-4 minutami aktivnosti na vsaki.



### Različice

- Zagotovite različice na vsaki postaji. Z vključitvijo različnih različic na vsako delovno postajo lahko prilagodite izzive, da se prilagodijo sposobnostim vsake posamezne skupine. Poskrbite, da bodo navodila in predstavitve jasne in jedrnat.

### Postavitev postaje

- Postaje razporedite tako, da boste zlahka našli naslednjo postajo
- Vsako postajo označite z veliko številko
- Pustite dovolj prostora okoli vseh postaj dejavnosti, ki vključujejo žoge (ki bodo neizogibno ušle)



## IZBIRA DEJAVNOSTI IN SPRETNOSTI



Dejavnosti in spretnosti za vsako postajo bi morale biti povezane z vašim športom, ni pa nujno, da so odkrito specifične za šport. Najpomembnejši dejavnik pri izbiri dejavnosti je, da je večina novih za večino udeležencev.

Če vaš klub ponuja šport, ki se ga že poučuje v šolah (ali se ga pogosto igra), boste morali biti ustvarjalni pri oblikovanju zanimivih postaj, ki bodo vzbudile zanimanje udeležencev.

Postaje bi morale preizkusiti najrazličnejše spretnosti, kot so:

- Splošna telesna pismenost
- Fizična pripravljenost
- Timsko delo (komunikacija med športniki je ključnega pomena tudi pri individualnih športih)
- Osnove vašega športa; npr. dinamično in statično ravnotežje, rotacijska moč, pospešek, moč zgornjega ali spodnjega dela telesa, nadzor jedra, specifični vzorci koordinacije itd.

# STRUKTURA DOGODKA

## Število udeležencev

- Priporočamo 30-60 udeležencev na uro
- najmanj 20, največ 80

## Število delavnic

- Vedno si prizadevajte doseči čim več otrok v določeni šoli
- **4-5** delavnic na šolo na dan dobro deluje (mlajši klubski športniki morda težko ohranjajo svoje navdušenje in energijo za treniranje drugih pri več kot toliko izvedbah)

## Dolžina delavnice

- 35-50 minut (idealna dolžina je 45 minut)

## Urnik delavnice

### Dobrodošlica

ČAS:

**2-5 min**

Predstavite svojo ekipo

- Predstavite šport in postavljajte vprašanja
- Športna demonstracija

### Delitev na skupine

ČAS:

**3-5 min**

- Naj vam pomaga prisotni učitelj športne vzgoje ali razrednega pouka
- Razdelite udeležence v majhne skupine
- Člani kluba naj zapolnijo nepopolne ekipe, če morajo imeti določeno število

### Postaje dejavnosti

ČAS:

**25-40 min**

- Vsaka ekipa naj preživi 2,5–5 minut na vsaki od postaj z dejavnostmi
- Naj nekdo (po možnosti nekdo iz šole) spremlja čas in zažvižga, ko je čas za zamenjavo postaje

### Poročilo

ČAS:

**3-5 min**

- Razdelite darila - nalepke, letake. itd.
- Udeleženci naj izpolnijo kratko anketo – ali pa naj jo odnesejo nazaj v razred, da jo izpolnijo



10

"Good teams become great ones when the members trust each other enough to surrender the 'Me' for the 'We.'

*Jamie Dimon*

# NAČRTOVANJE & PRIPRAVA



## ŠOLE

- Obrnite se na lokalne šole in določite datum dogodka/dogodkov.
- Večina šol raje organizira dogodke med rednimi urami športne vzgoje.
- Povežite se s predstavnikom šole, da uskladite skupine/razrede in učitelje. Super je, če so iz oddelka za telesno vzgojo, da lahko pomagajo na dan dogodka.
- Prepričajte se, ali v celoti uporabljate šolsko telovadnico ali velik zunanji prostor.

## LOGISTIKA



- **Prevoz** – načrtujte, kako in kdaj boste pripeljali vso svojo opremo in ekipo v šolo.
- **Oprema** – poleg tega, da preverite, ali je vsa vaša oprema v varnem delovnem stanju, je dobro, da naredite kontrolni seznam vse opreme, ki jo boste potrebovali na dan. Nekaj opreme si lahko izposodite v šoli, vendar to preverite vnaprej.

# KOMUNIKACIJA

Dogodki v šoli ponujajo različne priložnosti za promocijo vašega kluba in športa neposredno otrokom v vaši želeni demografski skupini. Z uporabo letakov, plakatov, družbenih medijev in angažiranjem lokalnih medijev, kot so časopisi in radijske postaje, lahko še razširite svoje sporočilo, da doseže starše in širšo skupnost.

Če želite nadaljevati zagon, ki so ga ustvarili šolski dogodki, zelo priporočamo, da jih uskladite z dnevom odprtih vrat (ali tednom) v vašem klubu, kjer lahko otroci brezplačno preizkusijo vaš šport.

## PROSTOR IN PROMOCIJA

Če želite izpostaviti svoj klub in šport med dogodki, ne pozabite okrasiti prireditvenega prostora z:

- Roll banner
- Klubsko (ali drugo) zastavo
- Fotografijami/plakati s tekmovanj
- Plakati, ki promovirajo dan/teden odprtih vrat

Ne pozabite, da mora biti vsa vaša ekipa oblečena v klubska oblačila

## LETAKI

Na koncu vsake seje udeležencem razdelite vizualno privlačne letake. Ti bodo starše obvestili o vašem dnevu odprtih vrat, na hrbtni strani pa si lahko natisnete redni urnik klubskih treningov.

## DARILA

Brezplačno darilo ob koncu dogodka je odličen način, da se vas otroci spomnijo. Zadostuje klubska nalepka ali drug majhen predmet z blagovno znamko kluba, če pa imate sredstva, boste morda želeli vsakemu podati klubska majico ali medaljo za sodelovanje.

## MEDIJI

Prepričajte se, da novinarjem pošljite vabila za vaše dogodke lokalnemu tisku vsaj en teden pred vašim dogodkom.

Po tem pošljite sporočila za javnost medijem in drugim ustreznim športnim organizacijam.

Ne pozabite, da potrebujete dovoljenje staršev za uporabo kakršnih koli slik ali videoposnetkov otrok na spletu ali v svojem tiskovnem gradivu.

## ANKETA ZA UDELEŽENCE

Ankete udeležencev služijo kot dragoceno orodje za zbiranje podatkov za trenutne in potencialne partnerje financiranja, skupaj z drugimi ustreznimi deležniki. To je tudi odličen način za ocenjevanje vaših dogodkov. Anketa naj bo kratka (nočete uničiti zabavnega dogodka s postavljanjem stotih vprašanj po koncu).

# VAŠA EKIPA

## VELIKOST

Priporočamo vodenje šolskih dogodkov z vsaj 10 ljudmi iz vašega kluba; 2 trenerja in 8 športnikov – po možnosti iste starosti kot udeleženci. To omogoča hkratno delovanje 10 postaj z dejavnostmi, kar ohranja visoko stopnjo angažiranosti med vsemi udeleženci.

Če vodite dogodke z manj ljudmi iz vašega kluba, je dobro, da je število udeležencev za vsako delavnico pod 40 in sestavite večje skupine udeležencev. V tem scenariju začnite ekipe na izmeničnih postajah in naj trenerji ostanejo z ekipo dve zaporedni postaji.

## PRIPRAVA

Da bi bili vaši športniki kar najboljše pripravljene na šolski dogodek, je priporočljivo organizirati delavnico za usposabljanje pred dogodkom. Na delavnici jih seznanite z nalogami, povezanimi z demonstracijami in inštruiranjem na vseh postajah dejavnosti.



Za nemoten potek dogodka se vnaprej dogovorite, kdo bo zadolžen za posamezno postajo. Nekatere postaje lahko vključujejo zahtevnejše demonstracije, zato je smiselno izbrati najbolj spretni in samozavestni člani ekipe za te naloge.



Če izvajate več delavnic v enem dnevu, razmislite o rotaciji trenerjev med dvema ali več postajami. To bo prispevalo k ohranjanju njihove motivacije in svežine. Če je vaša ekipa manjša od 10 članov, je ključno, da so vsi sposobni predstaviti in poučevati vse postaje.



Nazadnje, če vaši klubski športniki potrebujejo odsotnost od pouka za udeležbo na dogodkih, poskrbite, da bodo pravočasno pridobili dovoljenje svoje šole.

# Good Communication is the Bridge between Confusion & Clarity

*Walt Turner*

14





# NASVETI

## ZA MEDVRSTNIŠKI TRENING

Ovisno od tega, kako deluje vaš klub, so lahko ti dogodki prva trenerska izkušnja vaših športnikov. Da bi jim pomagali pri pripravi, so naši najboljši nasveti za medvrstniško treniranje v okviru športnih dni na šoli:



# VLOGE IN ODGOVORNOSTI V SKUPINI

| Postaja dejavnosti | Delavnica št.     | Ime trenerja      |
|--------------------|-------------------|-------------------|
| 1                  | <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> |
| 2                  | <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> |
| 3                  | <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> |
| 4                  | <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> |
| 5                  | <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> |
| 6                  | <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> |
| 7                  | <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> |
| 8                  | <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> |
| 9                  | <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> |
| 10                 | <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> |

# KONTROLNI SEZNAM OPREME

| Predmeti | Spakirano                |
|----------|--------------------------|
|          | <input type="checkbox"/> |
|          | <input type="checkbox"/> |
|          | <input type="checkbox"/> |
|          | <input type="checkbox"/> |
|          | <input type="checkbox"/> |
|          | <input type="checkbox"/> |
|          | <input type="checkbox"/> |
|          | <input type="checkbox"/> |
|          | <input type="checkbox"/> |
|          | <input type="checkbox"/> |
|          | <input type="checkbox"/> |
|          | <input type="checkbox"/> |
|          | <input type="checkbox"/> |
|          | <input type="checkbox"/> |
|          | <input type="checkbox"/> |
|          | <input type="checkbox"/> |
|          | <input type="checkbox"/> |
|          | <input type="checkbox"/> |
|          | <input type="checkbox"/> |
|          | <input type="checkbox"/> |

# KONTROLNI SEZNAM ZA PROMOCIJO

| Predmeti  |                          |
|---|--------------------------|
| Klubska zastava (ali druge lokalne ali državne zastave)                   | <input type="checkbox"/> |
| Roll Banner   | <input type="checkbox"/> |
| Letaki (promocija dneva/tedna odprtih vrat + splošne informacije o klubu) | <input type="checkbox"/> |
| Plakati   | <input type="checkbox"/> |
| Darila  | <input type="checkbox"/> |
| Slike s tekmovanj   | <input type="checkbox"/> |
| Medalje (medalje članov kluba lahko uporabimo za okrasitev prostora)      | <input type="checkbox"/> |
| Anketa za udeležence  | <input type="checkbox"/> |
| Povabilo za lokalne medije  | <input type="checkbox"/> |
| Sporočilo za javnost  | <input type="checkbox"/> |
| Družbeni mediji   | <input type="checkbox"/> |
| Soglasje za objavo v medijih  | <input type="checkbox"/> |

# IZKUŠNJA ŠOLE KC4U

Leta 2024 je Kc4u izvedel športne dneve na štirih šolah na Sardiniji in v Sloveniji, pri čemer je sodelovalo več kot 600 šolskih otrok in klubskih športnikov.

- Istituto Comprensivo, Cabras (IT)
- Istituto Istruzione Superiore 'Mariano IV d'Arborea', Oristano (IT)
- Istituto Comprensivo n2, Oristano (IT)
- Osnova šola Simona Gregorčiča, Kobarid (SI)

Iskreno se zahvaljujemo vsem učencem in osebju za njihovo sodelovanje in prispevke k izboljšanju modela, predstavljenega v tem priročniku.



PHOTO: © DANIELA CADDEO

## Ključni statistični podatki iz naših izkušenj

**581**

Skupno število udeleženih učencev starih od 10-18 let

**39**

Skupno število klubskih trenerjev športnikov <18 let

**48%**

otrok ni vedelo, da je sprint kajak tekmovalen šport

**64%**

otrok še ni veslalo v kajaku

**61%**

otrok si želi preizkusiti sprint kajak

**83%**

udeležencev, ki so dogodke ocenili s 4 od 5 ali več

# EKIPA KC4U

Kayak Crews 4 Youth je mednarodna skupna pobuda, ki jo razvijajo in vodijo trenerji in športniki Kajak kluba Zlatorog in Circolo Nautico Oristano. Naša predana ekipa ima bogate izkušnje pri razvijanju talentov in ustvarjanju programov za vsakogar, od začetnikov, pri prvih zaveslajih, do izkušenih olimpijcev.

 [@kayakcrews.eu](https://www.instagram.com/kayakcrews.eu)



## Kajak Klub Zlatorog – SLO

KKZ, ki se nahaja v vasi Most na Soči, je eden najnovejših slovenskih kajakaških klubov. Z dvema trenerjema reprezentanc in športniki vseh ravni klub izziva status quo s svojimi inovativnimi novimi programi. KKZ Paddle PWR-Girl PWR, ki se zavzema za opolnomočenje več deklet s športom, je bila leta 2022 nagrajena z nagrado EU #BeEqual za enakost spolov v športu.



## Circolo Nautico Oristano – ITA

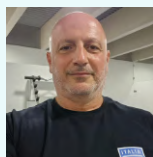
CNO, ustanovljen leta 1970, ima dolgo tradicijo treniranja kajakašev, kanuistov in drugih vodnih športnikov vseh ravni. CNO, ki se nahaja v Cabrasu na otoku Sardinija, je sestavni del lokalne skupnosti in dom treh trenerjev italijanske reprezentance ter številnih izjemnih športnikov.



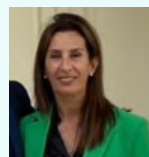
**Melanie Schembri Waite**  
Vodja projekta, trenerka, in  
koordinatorka izobraževanja



**Stefano Loddo**  
Trener



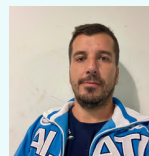
**Gianmarco Patta**  
Italijanski koordinator in  
trener



**Cecilia Tola**  
Trenerka



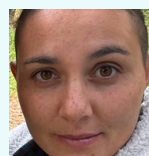
**Jakob Stojanović**  
Slovenski koordinator in trener



**Andrea Lilliu**  
Trener



**Angelo Casu**  
Trener



**Valeria Saba**  
Trenerka

# Kontaktirajte nas

## Elektronska pošta

[kayakcrews.eu@gmail.com](mailto:kayakcrews.eu@gmail.com)

## Spletna stran

[kayakcrews.eu](http://kayakcrews.eu)

## Instagram

[@kayakcrews.eu](https://www.instagram.com/kayakcrews.eu)

## YouTube

[@KayakCrews4Youth](https://www.youtube.com/@KayakCrews4Youth)

