UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Kondicijsko treniranje

AKTIVNO VARSTVO OTROK

DIPLOMSKO DELO

Mentor
doc.dr. Miran Kondrič
Somentor
izr.prof.dr. Mateja Videmšek
Recenzent
izr.prof.dr. Jože Štihec

Avtor
Irena Gaal

Ljubljana, 2009

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju dr. Miranu Kondriču za vso pomoč pri nastajanju naloge. Zahvaljujem se tudi staršem, ki so mi omogočili študij na Fakulteti za šport.

Ključne besede: otroci, športni program, aktivno varstvo

AKTIVNO VARSTVO OTROK

Irena Gaal

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009

Športno treniranje, Kondicijsko treniranje

Št. strani: 61 Št. slik: 13 Literatura: 25

IZVLEČEK

Športna vzgoja ima v predšolskem in šolskem obdobju zelo pomembno vlogo. Zraven gibalnega zajema tudi osebnostni, socialni in čustveni razvoj otroka. Tisto, kar smo v otroštvu zamudili, kasneje ni več moč nadoknaditi.

Namen diplomskega dela je bil predstaviti program Aktivno varstvo otrok. Pri Športnem centru Pohorje smo s programom Aktivno varstvo otrok naredili korak v smeri omogočiti predšolskim in šolskim otrokom organizirano športno preživljanje šolskih počitnic in izkušnje so zelo pozitivne.

Otroci sami se ne zavedajo posledic preživljanja prostega časa pred televizijskimi sprejemniki, za računalniškimi igrami ter podobnimi preganjalci dolgega časa. Ugotovili pa smo, da po aktivno preživetem dnevu ne čutijo potrebe po le-teh.

Danes imajo starši vse manj časa za ukvarjanje z otroki, zato so tudi sami zadovoljni, če vedo, da so za svojega otroka poskrbeli po najboljših močeh in zmožnostih. Kvaliteto omenjenega programa dokazuje vse večje število povratnikov v posamezni sezoni.

Zadovoljni smo bili z odzivi staršev in otrok. Otroci so imeli za sabo prijeten, samo njim prilagojen dan in so komaj čakali naslednjega. Otroci so se udeleževali različnih športnih, zabavnih in sproščujočih aktivnostih. Starši so pri otrocih zaznavali bistveno manjšo željo po gledanju televizije in igranju računalniških iger.

S svojo diplomsko nalogo sem hotela ne samo športnim sodelavcem olajšati organizacijo podobnega programa, ampak tudi ponuditi staršem ideje, na kakšen način lahko s svojimi otroci koristno preživijo prosti čas.

Key words: children, sports program, active daycare

ACTIVE CHILDCARE PROGRAM

Irena Gaal

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2009

Sports training, Condition training

Pages: 61 Pictures: 13 Literature: 25

ABSTRACT

P. E. has a very important role in a preschool and school period. It includes personal, social and emotional development of children. What we missed in childhood it cannot be compensated when we grow up.

The aim of my diploma is to present the problem of inactive school children, especially in the holiday period and the consequences of this inactivity. It also aims to demonstrate that this situation can be dealt with. The Pohorje sports centre introduced an Active Childcare programme, which was a step forward solving the problem and a very positive experience.

Our intention was to show that children are not aware of the consequences of spending all their free time watching TV, playing video games on their computers and doing other non-sports activities. After spending an active day that they do not feel the need to waste their days in that way.

Nowadays parents do not have enough time to spend it with their children, so it is very important for them to know they did everything to provide the best for them.
An increasing number of children, who are coming back each year, is positive proof that this is a quality programme.

We were satisfied with response of parents and children. The children used to have a pleasant day adjusted just to them and they have been hardly waiting for the next ones. They participated in different sports activities. They had a lot of fun and were

very relaxed. Parents noticed after spendind days in that way children did not feel any needs to watch TV or play the computer games.

Within my diploma I wanted to offer different ideas not only to my co-workers but also to parents how can they be very active together with children in their free time.

KAZALO

1. UVOD ... 8

2. PREDMET IN PROBLEM ... 10
2.1 Razvoj otroka ... 12
2.1.1 Osebnostni razvoj otroka ... 12
2.1.2 Socialni razvoj otroka ... 13
2.1.3 Čustveni razvoj otroka ... 14
2.1.4 Gibalne sposobnosti ... 15
2.2 Igra ... 24
2.3 Medpredmetne povezave ... 27

3. CILJI DELA ... 29

4. METODE DELA ... 30

5. PREDSTAVITEV PROGRAMA AKTIVNO VARSTVO OTROK ... 31
5.1 Cilji programa Aktivno varstvo otrok ... 32
5.2 Vsebine programa Aktivno varstvo otrok ... 33
5.2.1 Kolesarjenje in pohodi ... 33
5.2.2 Jahanje ... 35
5.2.3 Ribolov ... 36
5.2.4 Adrenalinski park ... 38
5.2.5 PohorJet in MiniJet ... 40
5.2.6 Elementarne igre ... 40
5.2.7 Velika prožna ponjava ... 43
5.2.8 Indijanska vas ... 44
5.2.9 Plavanje in igre v vodi ... 45
5.2.10 Rolanje ... 48
5.2.11 Plesne delavnice ... 49
5.2.12 Mini bowling ... 50

6. ZAKLJUČEK ... 52

7. LITERATURA ... 55

8. KAZALO SLIK: ... 57

1. UVOD

Potrebi po gibanju in igri sta otrokovi primarni potrebi. Vloga predšolske in šolske športne vzgoje je zelo pomembna, saj njeno bistvo ni samo v zadovoljitvi otrokove potrebe po gibanju, temveč so njune naloge daljnosežne. Zajemajo tudi osebnostni, socialni in čustveni razvoj otroka. V zgodnjem otroštvu je otrokov organizem najdovzetnejši za vplive okolja, prav to pa vpliva na razvoj njegove osebnosti. Ugotovili so, da tistega, kar človek v otroštvu zamudi, kasneje ni več moč nadoknaditi. V dobi otroštva je otrokov domišljijski svet izjemno bogat, zato je pomembno, da otroci dejavnosti izvajajo v obliki igre. Potreba po igri ni samo fiziološka, je pravzaprav življenje samo. Z različnimi dejavnostmi pridobiva zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti, gradi ustrezno predstavo o sebi ter se potrjuje. Obvladovanje svojega telesa občuti kot veselje, ugodje in varnost ter tako pridobi samozaupanje in samozavest. Z različnimi dejavnostmi v naravi otrok spoznava pojave v vsakdanjem življenju, seznanja se z lepoto in vrednostjo narave ter oblikuje pozitiven odnos do narave.

Pričakovali bi, da z razvojem tehnologije posamezniku ostane več prostega časa, vendar temu žal ni tako. V današnjem času veliko ljudi posveča karieri pretežni del svojega dneva. Tako ostane veliko otrok prepuščenih samim sebi oziroma posedanjem pred računalnikom, TV sprejemnikom in podobnimi »domačimi animatorji« cele popoldneve. To postane še bolj pereč problem ravno v času šolskih počitnic. Zaradi današnjega načina življenja so se zlasti v mestih igre zelo spremenile. Otroci pogosto nimajo osnovnih možnosti za gibalne igre. Tako sta računalnik in televizija velikokrat njihova edina partnerja v igri. Posledice nezadovoljene potrebe po gibanju so nemirnost, nezadovoljnost s samim seboj, neprimerno vedenje ali celo nasilnost.

Tempo, kariera, obveznosti staršev, ki jih narekujejo družbene spremembe so vse večje, posledično pa je nekoliko spremenjena vloga staršev pri socializaciji otrok. Zato je zmeraj pomembnejša vloga športne vzgoje in športnega obnašanja na celostni razvoj mladih ljudi. Ritem današnjega življenja zmeraj bolj prepušča otroke šolski in njihovi lastni vzgoji. Zato je pametno razmisliti o vodenih programih tudi izven šolskega leta, torej med poletnimi počitnicami. Ob takem tempu bodo taki in podobni sistemi zmeraj bolj potrebni, saj je gibanje tisto, ki spremlja človeka od rojstva do smrti.

Kljub dejstvu, da družba in mediji jasno poudarjajo pomen gibanja ter zdrave prehrane, postaja sedeči način življenja vedno pogostejša praksa. Gibalna dejavnost je naravna potreba vsakega človeka in hkrati protiutež sedečemu načinu življenja. Nezadovoljene gibalne potrebe, v kombinaciji z nezdravim načinom življenja (slabe prehranjevalne navade), privedejo do prekomerne telesne teže in s tem povezane

zdravstvene težave. Zaradi tovrstnega načina življenja, se tudi otroci vse pogosteje srečujejo s povišanim krvnim tlakom, sladkorno boleznijo tipa II, različnimi hormonskimi motnjami in povišano koncentracijo maščob v krvi. To lahko vzamemo kot resno grožnjo narave, saj se zmeraj pogosteje obnašamo kot da smo le mi, da se svet vrti le zaradi nas, in ne, da smo mi na svetu le posledica evolucije.

Leta pred in v osnovni šoli so ključnega pomena za razvoj navad, ki jih bo ta človek prenesel v kasnejše življenje in po katerih se bo ravnal skozi svoje življenjsko obdobje. Zato bi se morali starši čim pogosteje igrati s svojim otrokom in ga spodbujati v njegovih gibalnih dejavnostih. V teh zgodnjih letih pa je za ukvarjanje s športom in ne za posedanje pred računalnikom ali TV sprejemnikom potrebna pravilna motivacija.

Pri izpeljavi športnih programov zlasti za mlajše otroke je sodelovanje staršev nedvomno zelo pomembno. Starši spodbujajo in spremljajo gibalni razvoj svojega otroka, poleg tega se skupaj z njim sprostijo in zabavajo. Dejavno vključevanje in sodelovanje staršev pri izpeljavi športnih programov zlasti za mlajše otroke dajeta staršem več možnosti, da svojega otroka navajajo na športno življenje tudi zunaj določenega programa vadbe (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

Motivacija je subjektivna izkušnja, ki je ni mogoče neposredno opazovati, temveč je mogoče o njej sklepati na temelju otrokovega odzivanja. Izraža se v posameznikovem vedenju, v izbiri nalog, vztrajnosti in prizadevanju. Le motivirani učenci so uspešni učenci, kakor so tudi le motivirani učitelji dobri učitelji.

Šolska športna vzgoja in športna vzgoja v vrtcih bi naj danes bila tudi proces motivacije za šport in proces (sekundarne) socializacije. To pa je dolgotrajen proces, na katerega vpliva mnogo dejavnikov. Ob zadovoljitvi otrokove prvinske potrebe po gibanju in igri, je usmerjena tudi v čustveno in razumsko dojemanje športa.

2. PREDMET IN PROBLEM

Med šolskim letom so otroci obremenjeni pretežno s sedečim delom. Sedijo v šoli, med poukom, nato doma, pri opravljanju domačih nalog. Zmeraj več časa pa preživijo pred domačimi TV sprejemniki, saj je danes program za otroke mogoče najti prav v vsakem času dneva na številnih programih. Veliko otrok je vajenih v točno določenem trenutku dobiti prav to, česar si tisti hip zaželijo. Starši njihovim prošnjam z veseljem ugodijo, saj imajo tako več časa za svoje obveznosti in opravila. Ponudba računalniških iger, risank, filmov je zelo pestra in raznolika. Nekateri odrasli se ne znajdejo v poplavi ponudbe, ki jo nudi računalnik kar iz domačega naslonjača, ti se odpravijo v trgovino ali videoteko. Televizija je zanimiva predvsem malo mlajšim, predšolskim otrokom, vendar pa hitro odkrijejo čar računalniških iger. Torej spet ena dejavnost, kjer je potrebna »kondicija za sedenje«.

Raziskave (Štihec, Karpljuk, Videmšek in Kondrič, 2000) so pokazale, da slovenski otroci četrtega razreda osnovne šole med počitnicami gledajo televizijo 5 ur na dan. Jurak (2003) ugotavlja, da se kar 40% do 50% slovenskih otrok in mladine med poletnimi počitnicami sploh ne ukvarja z nobenimi računalniškimi dejavnostmi.

Primerjava s predhodnimi raziskavami kaže, da osnovnošolci danes preživljajo počitnice nekoliko bolj zdravo kot pred leti: manj ponočujejo, manj gledajo televizijo in so bolj športno dejavni. Na njihovo športno organizirano in neorganizirano udejstvovanje v tem času najbolj vpliva športna dejavnost njihovih staršev. Analiza športnih dejavnosti kaže, da osnovnošolci več rolajo, kolesarijo, igrajo nogomet in košarko, medtem ko mnogo manj plavajo in igrajo tenis (Jurak, 2003).

Otroci v obveznih šolskih športnih programih ne dobijo dovolj informacij o športu. Štihec idr. (2000) ugotavljajo, da dobijo le 20% potrebnega znanja o športnih disciplinah. Ostale informacije dobijo v raznih klubih, društvih ter s samoiniciativnim učenjem.

Predstavila bom program Aktivno varstvo otrok, ki poteka v Mariboru preko Športnega centra Pohorje že tretjo sezono (počitnice). Program zelo dobro poznam in sem mnenja, da so tako preživete počitnice izredno dobra rešitev za vse, tako otroke kot starše. Otroci imajo možnost preizkusiti se v mnogih športih, spoznati pravila in obnašanje v naravi, razvijati socialni čut, družiti se s svojimi vrstniki in predvsem oblikovati pozitivno samopodobo. Staršem pa je na tak način prihranjena skrb kaj otrok počne sam doma oz. kje najti ustrezno varstvo zanj. V program se vključujejo otroci od 5 do 9 let starosti. Traja od ponedeljka do petka ves čas šolskih počitnic.

V predšolskem obdobju je otrokov domišljijski svet zelo bogat, zato je pomembno, da otroci dejavnosti izvajajo v obliki iger. V osnovnošolskem obdobju so otroci najbolj športno dejavni. Do 12.leta njihova športna dejavnost narašča, po 14.letu pa le-ta začne padati (Jurak, 2003).

Strel, Novak, Pisanski, Mesarič in Štihec (1993) ugotavljajo, da slovenski osnovnošolci med počitnicami preživijo pred televizorjem v povprečju 4 ure, več kot polovica učencev, starih od 9 do 10 let, pa gre k nočnemu počitku šele po 23. uri, medtem ko se s športom ukvarjajo le eno do dve uri na dan.

Štihec idr. (2000) so s svojo raziskavo ugotovili, da se več kot polovica otrok četrtega razreda k nočnemu počitku odpravlja med 22. in 23. uro, le 11% otrok gre spat pred 21. uro.

Zasledila sem nekaj programov, ki se trudijo, da bi animirali otroke med počitnicami v tujini. Ponujajo se različni programi. Eni temeljijo na jeziku, drugi so namenjeni otrokom iz socialno ogroženih družin, spet tretji ponujajo počitnice za cele družine. Na kratko bom predstavila le nekaj takšnih:

1. Otroška potovanja od 6-12 leta in mladinska potovanja od 12 leta po Evropi. Nudijo jezikovna potovanja, športne kampe. Otrokom nudijo 24-urno varstvo, številne delavnice, mednarodna spoznavanja, učenje tujih jezikov, aktivne počitnice in veliko zabave. (Grčija, Španija, Hrvaška, Nemčija, Avstrija).

2. Aktivne počitnice, predvsem za otroke iz socialno ogroženih družin, kjer večje število članov različnih društev in organizacij velikokrat prostovoljno nudi širok program športnih dejavnosti, različnih družabnih iger, dvig kreativnosti, adrenalina in zabave.

3. Počitnice za celo družino, v raznih klubih, kjer primerno usposobljeni animatorji iz različnih področij v otroških klubih nudijo zabavo, športne aktivnosti in varstvo otrok. Starši pa lahko uživajo na počitnicah.

4. Aktivne počitnice za otroke z različnimi boleznimi, kot je npr. sladkorna bolezen. Tukaj jim je zraven varstva in številnih aktivnosti nudeno tudi izobraževanje o bolezni in način, kako z boleznijo kar se da normalno živeti. Na teh kampih so velikokrat prisotne tudi znane osebnosti, ki otrokom vlivajo veliko poguma (npr. Uschi Disl - biatlonka, v kampu na Bodensee-u).

2.1 Razvoj otroka

2.1.1 Osebnostni razvoj otroka

Razvoj otrokove osebnosti je odvisen od tega, kar ga starši naučijo. Torej so starši tisti, ki morajo prevzeti odgovornost za to, kakšni bodo njihovi otroci ter poskrbeti, da bodo pri otroku razvijali takšne lastnosti, ki jim bodo uspešno služile kasneje v življenju (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Večina sodobnih teorij poudarja, da je razvoj stalen in dinamičen proces. Zlasti v zgodnjem obdobju otrokovega razvoja gre za tesno povezanost med telesnim in psihičnim razvojem. Otrok je prav v tem obdobju popolnoma odvisen od odraslih pri zadovoljevanju osnovnih življenjskih potreb. Njegov skladen razvoj pa je odvisen od zadovoljevanja osnovnih fizioloških (potreba po hrani, po ravnovesju med počitkom in aktivnostjo, po zaščiti, po ustrezni termoregulaciji) in psiholoških (potreba po varnosti in zaupanju, po ljubezni, po ustreznem pričakovanju kaj otrok zmore in česa ne zmore) potreb. Prav tako so zelo pomembne: potreba po učenju (pravo razmerje med novim in že poznanim), potreba po spoštovanju in upoštevanju, po priznavanju in spoštovanju napora, ki ga je otrok vložil v pridobivanje znanja, razvijanju spretnosti, potreba po upoštevanju in spoštovanju otrokovega »jaza« in razvojne stopnje.

Otroci morajo v tem obdobju dobiti občutek, da so sposobni obvladati spretnosti, ki jih od njih pričakujemo. Občutiti morajo svobodo pri izražanju, sanjarjenju in razvijanju lastne domišljije. Navajati jih moramo na to, da tekmujejo sami s seboj in doživljati morajo občutek, da napredujejo, da dosegajo uspehe, pa čeprav pri majhnih stvareh, pa čeprav z majhnimi koraki.

Starši morajo pri otroku razvijati osebnostne lastnosti, kot so: sposobnost vzpostavljanja in vzdrževanja prijaznih odnosov z ljudmi, sposobnost učenja na napakah, pripravljenost stvari deliti z drugimi, sposobnost trdega dela, sposobnost opazovanja in prilagajanja, sposobnost pozornosti, sposobnost ustvarjalnosti in odločnosti, … Vse te sposobnosti bodo imele na otroka pozitiven učinek, kar pa ne velja za sposobnosti, kot so: lenoba, nepoštenost, sovraštvo, počasno mišljenje, nezmožnost izražanja, …

Pogosto so otrokove lastnosti odraz staršev. Nepotrpežljiv roditelj ima najverjetneje tudi nepotrpežljivega otroka. Če je otrok težaven, pogosto izvira ta težavnost iz težavnih staršev ali težavnih družinskih razmer. Prav malo je verjetno, da bodo imeli mirni starši težavnega otroka (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Otrokova osebnost se oblikuje že v prvih nekaj letih življenja, celo v prvih nekaj mesecih. Če starši zadovoljujejo otrokove primarne potrebe, če so otroci deležni

veliko ljubezni, pozornosti in imajo mnogo spodbud, če so otroci srečni, je veliko možnosti, da se bodo razvili v zdravo in pozitivno vsestransko osebnost.

2.1.2 Socialni razvoj otroka

Novorojenček ni niti socialno niti nesocialno bitje, temveč obstaja samo možnost za njegov socialni razvoj. V prvih nekaj dneh po rojstvu se ne zanima za ljudi in jih tudi ne razlikuje od vsega drugega, ki ga obdaja. Že po prvih dveh mesecih reagira na zvoke, šume in na človeški glas in postopoma začne razlikovati ljudi od predmetov.

Na socialnost vpliva več faktorjev, kot so: razpoloženje v družini, inteligentnost otroka in splošni socialni položaj. Zgodnji socialni razvoj je velikega pomena za nadaljnji socialni razvoj otroka.

Socialni razvoj je voden in usmerjen proces, ki vodi k razvoju vzpostavljanja stikov z drugimi osebami oziroma k izgradnji socialnih odnosov (Tancig, 1987).

Proces socializacije poteka vedno s socialnim učenjem, pri katerem pomembno vlogo odigrajo druge osebe.

Mejniki razvoja (Kosec in Mramor, 1991):

- Ob rojstvu. Otrok je sposoben stika z zunanjim svetom le preko dotika, ostala čutila še ne funkcionirajo.
- Ob šestem mesecu. Otrok čeblja, se smeji, zagrabi igračo, loči domače od tujih, se obrača za zvokom, ga lokalizira.
- Ob prvem rojstnem dnevu. Govori vsaj tri dvozložne besede brez pomena, ponavlja dejanja, ki so smešna okolici, da igračo, če mu to nakažemo, čečka s svinčnikom, daje kocke v lonček.
- Ob drugem rojstnem dnevu. Govori stavke iz dveh dvozložnih besed, poskuša sam jesti z žlico, posnema delo odraslih.
- Ob tretjem rojstnem dnevu. Govori stavke z najmanj tremi besedami, 80% govora je razumljivega tujcu. Ve ali je deček ali deklica, se pomaga oblačiti, se igra v skupini. Gradi most iz petih kock, vstavlja like na prava mesta, oponaša risanje kroga.
- Ob četrtem rojstnem dnevu. Govor je slovnično pravilen, zna odgovoriti na preprosta vprašanja (»Kaj delaš, kadar si zaspan?«). Oponaša risanje kvadrata, gradi vrata iz petih kock.
- Ob petem rojstnem dnevu. Izgovarja vse glasove, imenuje barve, zna šteti do deset. Oponaša risanje trikotnika, iz kock gradi stolpnice, sam se oblači, lahko se loči od mame.

- Ob šestem rojstnem dnevu. Zna šteti do petnajst, ve, koliko ima prstov na eni roki ali nogi brez štetja, s tiskanimi črkami napiše svoje ime, brez vzorca gradi stolpnice iz desetih kock.

2.1.3 Čustveni razvoj otroka

Prvi človekov jezik so čustva. Že nekaj sekund po rojstvu novorojenček z jokom ustvari svojo prvo obliko čustvene komunikacije s svetom.

Čustveni odzivi otroka že zelo zgodaj izražajo individualnost. Razlike ob rojstvu pripisujemo predvsem temperamentu, pozneje pa na izražanje čustev vplivajo tudi dejavniki okolja.

Posameznik s čustvenim izražanjem sporoča svojo vpletenost v določeno situacijo. Čustveni izrazi so dražljaji za osebo, ki jih opazuje, ocenjuje in si jih razlaga ter se na podlagi pomena, ki jim ga pripisuje nanje odziva. Obseg dražljajev, ki sodelujejo pri nebesednem čustvenem sporazumevanju, je dokaj velik, zato smo pozorni predvsem na naslednje kazalce čustvenih stanj: izraze obraza, gibe oči in smer gledanja, kretnje, držo telesa, glas, nejezikovne zvoke, uporabo socialnega prostora, dotik in vonj (Smrtnik Vitulič, 2004).

Posebnosti otrokovega čustvovanja (po Žlebnik, 1975):

- **Otrokova čustva so kratkotrajna**. Trajajo le nekaj minut in izginejo, otrok nanje pozabi, dokler se ne pojavijo nova, medtem ko za odraslega to ne velja.
- **Otrokova čustva so nestalna**. V otroku se tako rekoč vsake četrt ure menjavajo vrste čustev, npr. veselje-žalost, radovednost-čudenje, jeza-smeh, poželenje-zavračanje, ljubezen-ljubosumnost.
- **Čustva se v otroku ne morejo kopičiti, ker jih izraža burno in prazni korenito**. Ta čustva kljub nestalnosti niso plitva. Njihova nestalnost izvira iz tega, ker otrok še ne more razumeti položaja, njegovo iskustvo je borno, zlasti nestalna pa je njegova pozornost, ki fluktuira znatno hitreje kot pri odraslem.
- **Otrok izraža čustva pogosteje kot odrasli**. Ker je bolj odvisen od okolice kakor odrasli, jih izraža tudi siloviteje, saj bi sicer marsikdaj ne mogel rešiti položaja in bi moral ostati lačen ali pa žejen, odrasli bi ga namreč preslišali. Vendar odrasli sčasoma ne odobravajo več njegove čustvene nestrpnosti in silovitosti. To ga napelje, da začne polagoma zadrževati svoj čustveni izraz in čustev ne pokaže več ob vsaki priliki, čustveni odzivi postajajo redkejši.

Vendar se otrok spočetka ne more zadržati, da bi ne izrazil svojih čustev in zato postaja nervozen, napet, pogosto urinira, giblje z rokami in nogami, obraz ima zelo napet, rdeč, ...

- Vsako čustveno doživljanje se zrcali neposredno v otrokovi zunanjosti. Otrokova mimika je bogata z raznimi gibi. Ko otrok izraža svoje doživljanje, sodeluje pri tem vse njegovo telo, mnogo bolj kot pri odraslem; otrok joka z vsem telesom, zavrača ne le z mimiko, temveč tudi s kretnjami.

Glede na otrokove zmožnosti smo dolžni organizirati in mu ponuditi take oblike izobraževalnih dejavnosti, da bo ob delu razvijal čustva vezana na samooceno (uspeh, odnos do neuspeha) in čustva vezana na odnose z drugimi (ljubezen, prijateljstvo, zaupanje, strah, ljubosumnost, …). Napetosti, nezadovoljstvo in druga negativna čustva se mora naučiti premagovati. Delo naj mu omogoči razvijanje sposobnosti za ocenjevanje estetskih vrednot.

Samo v toplem, varnem, čustveno bogatem okolju se otrok lahko normalno razvija. Otroci, ki so jim čustva odtegnjena, ki ne ločijo med ugodjem in neugodjem, ki so pretežno sami, imajo slabo popotnico za ugoden čustveni razvoj. Čustvena deprivacija (odtegnitev ali pomanjkanje čustvenih stikov) lahko pripelje do motenj ali obolenj. Čustva vplivajo na delovanje celotnega organizma, zato težave nemalokrat povzročijo psihosomatska obolenja.

Čeprav je za čustveno zrele osebe značilna kontrola čustvenih odzivov, pa tega ne smemo jemati preveč dobesedno. V našem kulturnem prostoru obstaja nevarnost, da bomo čustva kontrolirali še bolj, kot je za normalne odnose potrebno. Otroke moramo učiti, da se veselijo svojega uspeha, uspeha svojih prijateljev, da znajo sočustvovati z nesrečo soljudi. Otrok se bo čustvenih odzivov naučil v okolju, kjer odrašča.

2.1.4 Gibalne sposobnosti

Gibalne sposobnosti pomenijo kvaliteto, ki je v osnovi odgovorna za izvedbo človekovega gibanja. Nizek nivo gibalnih sposobnosti oteži ali celo onemogoči izvajanje najpreprostejših gibanj, zato je potrebno ohranjati ustrezno stopnjo njihove razvitosti (Pistotnik, 2000).

Pri gibalnih sposobnostih je odstotek prirojenosti različen, v določeni meri pa se jih da pridobiti z vadbo in načinom življenja. Vsi ti dejavniki povzročijo različno raven njihove razvitosti pri posameznikih.

Poznamo šest primarnih pojavnih oblik gibalnih sposobnosti:

- Preciznost oziroma natančnost
- Koordinacija
- Gibljivost
- Moč
- Hitrost
- Ravnotežje
- Vzdržljivost kot funkcionalno sposobnost

Sposobnosti so psihomotorične zato, ker o stopnji njihove razvitosti odločajo tako biološki kot tudi psihološki dejavniki. Medtem ko je delovanje človeškega organizma in njegovih organov bolj predvidljivo, če imamo v mislih najbolj preproste funkcije v nadzorovanih razmerah, pa postane dokaj nepredvidljivo, če upoštevamo človekov razum in čustva. Zaradi njih se lahko posameznikovo obnašanje spremeni nepričakovano in nepredvidljivo za nekoga, ki tega posameznika opazuje. Zanj pa je omenjena sprememba pričakovana, saj se je zanjo odločil sam. Včasih pa se naš organizem obnaša tako, kot mi sami ne želimo. Delamo napake, ki jih sicer nismo, ne zmoremo premagati napora, ki smo ga pri vadbi običajno premagali. Ti dogodki potrjujejo, da so sicer na videz zelo preproste človekove sposobnosti v svojem bistvu tako zapletene, da jih še zdaleč ne moremo hote uravnavati vsak zase, kaj šele, da bi jih razumeli. In vendar. Športna vadba je tisti proces, ki želi načrtno, po pedagoških in znanstvenih načelih spremeniti psihomotorične sposobnosti v začrtani smeri, k boljšim športnim dosežkom (Ušaj, 2003).

Preciznost

Preciznost je sposobnost natančnega zadevanja cilja in sposobnost natančnega vodenja gibanja; gre za odločitve ustrezne smeri in sile za usmeritev telesa ali predmeta proti želenemu cilju.

Preciznost je odvisna od dobre razvitosti ostalih osnovnih gibalnih sposobnosti in je v veliki meri prirojena – količnik prirojenosti je 80%.

Otroci so precej nenatančni. V zelo kratkem času morajo namreč določiti cilj, smer in intenzivnost premikanja, oddaljenost, velikost, obliko, določiti tehniko, s katero bodo metali v cilj, uravnavati moč, s katero bodo metali itd. To je tudi razlog, zakaj precej otrok ne mara vaj za razvoj natančnosti, hitro jim namreč pade motivacija. Otrokom je zato potrebno ponuditi realno dosegljive cilje, da se počutijo uspešne (npr. najprej mečejo žogico v steno in postopoma zadevajo manjše cilje) (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Preciznost zaradi slabšanja gibalnih in funkcionalnih sposobnosti s starostjo upada, vendar pa jo lahko z ustrezno vadbo in dobro telesno pripravljenostjo še dolgo ohranjamo.

Koordinacija

Koordinacija je v veliki meri prirojena - količnik prirojenosti znaša 80% in odvisna od delovanja centralno živčnega sistema.

To je človekova sposobnost kar najbolj usklajenega gibanja na sploh, posebej pa v nenaučenih, nepredvidljivih in (ali) zahtevnih motoričnih nalogah. V športu se še posebej kaže njena pomembnost v tistih disciplinah, ki so značilne po veliki zapletenosti gibanja (akrobatika, gimnastika…), kompleksnosti in nepredvidljivosti (športne igre), ali v razmeroma preprostih gibanjih, toda v izjemnih okoliščinah največjega napora (šprint). Zato je pomembna kar največja stopnja naučenosti osnovne motorične naloge (tehnika), ki naj bi bila kar se da neobčutljiva na različne motnje (predštartna trema, gledalci, tekmovališče…). Koordinacija je zelo kompleksna sposobnost, zato tudi slabo definirana (Ušaj, 2003).

Zaradi zelo različnih pojavnih oblik, v katerih jo lahko najdemo, govorimo o več vrstah koordinacije:

- Sposobnost hitrega opravljanja zapletenih in nenaučenih motoričnih nalog oz. gibalna inteligentnost.
- Sposobnost opravljanja ritmičnih motoričnih nalog oz. sposobnost za ritme.
- Sposobnost pravočasne izvedbe motoričnih nalog oz. sposobnost časovne uskladitve gibov.
- Sposobnost reševanja motoričnih nalog z nedominantnimi okončinami oz. sposobnost gibalnega učenja.
- Sposobnost usklajenega gibanja zgornjih in spodnjih udov.
- Sposobnost hitrega spreminjanja gibanja oz. sposobnost izkoriščanja gibalnega spomina.

Razvoj koordinacije gibanja se prične že v fetalnem obdobju, saj plod že v materinem telesu pridobiva prve gibalne izkušnje. V največji meri pa lahko otroci te izkušnje pridobivajo približno do 6. leta starosti. To je obdobje, v katerem so najbolj dojemljivi za sprejemanje raznovrstnih gibalnih informacij in njihovo združevanje v gibalne strukture na višji ravni. Do 11. leta je ta razvoj dokaj strm, potem pa v obdobju pubertete zaradi hitre rasti skeleta sposobnost koordinacije gibanja celo nekoliko upade. Svoj vrhunec doseže pri 20. letih, nato pa po 35. letu začne postopno upadati. Vendar tudi pri zrelih letih človek ne sme zapasti v ustaljene gibalne vzorce,

temveč mora nenehno iskati nove gibalne izzive. Le tako bo namreč sposobnost ohranil na ustrezni, uporabni ravni (Videmšek in Jovan, 2002).

Koordinacija je v veliki meri povezana z ostalimi motoričnimi sposobnostmi, zato morajo biti le-te dobro razvite, da se lahko koordinacija gibanja preko njih izrazi na višjem nivoju. Ta sposobnost vpliva tudi na spoznavni, čustveni in socialni razvoj otroka; saj je otrok z neustrezno razvitostjo koordinacije nespreten, negotov, počasi pridobiva nove gibalne vzorce in nenehno išče pomoč.

Sposobnost koordinacije gibanja pri otrocih razvijamo s pomočjo naravnih oblik gibanja, z elementarnimi igricami, z različnimi športnimi pripomočki in rekviziti, s poligoni. To sposobnost je moč razvijati z uporabo nespecifičnih sredstev, kar pomeni nenehno spreminjanje okolja, rekvizitov, zahtev pri vadbi, položajev in drugih ukrepov,ki preprečujejo avtomatiziranje nekega giba.

Gibljivost

Gibljivost je sposobnost izvedbe gibov z veliko amplitudo. Takšen način izvedbe omogoča delovanje sile na daljši poti (odrivi, sunki, meti, zamahi), manjšo frekvenco gibov, pri enaki hitrosti (sprint) in bolj racionalno premagovanje ovir (tek čez ovire, gimnastika). Navadno takšna amplituda daje videz lepega in lahkotnega, zato je pomembna predvsem v športnih panogah, kjer je v tekmovalni rezultat vključena tudi izraznost gibanja (drsanje na ledu, ritmična gimnastika, umetnostno plavanje,...) (Ušaj, 2003).

Stopnja prirojenosti gibljivosti je nizka, zato jo lahko razvijamo v večji meri in jo s primerno vadbo ohranimo na določenem nivoju v pozno starost.

Gibljivost razvijamo z dvema metodama:

- metoda dinamičnega raztezanja (balistično raztezanje) - uporaba dinamičnih vaj, zamahov;
- metoda statičnega raztezanja (stretching) - položaj maksimalnega raztega se doseže počasi in zadrži dalj časa (10-30 sekund).

Nasveti pri vadbi za povečanje gibljivosti (Ušaj, 2003):

1. Izbira vaj naj bo prilagojena zahtevam tekmovalne discipline, drugim vajam in treniranosti športnika.
2. Uporabiti je treba vaje, ki povečajo amplitudo gibov v več smereh.
3. Gibljivost povečujemo sistematično in načrtno: vaje je treba ponoviti 10 do 15- krat, v več serijah. Odmor mora biti aktiven in mora vključevati sprostilne vaje.

4. Znotraj ene vadbene enote je treba doseči večkrat stopnjo največje amplitude gibov.
5. Gibljivost se povečuje s pomočjo večje količine ponovitev, ki se lahko uresniči z vsakodnevno vadbo, večkratno vadbo v enem dnevu, posebno pa z »domačimi nalogami«.
6. Najpogosteje se vaje opravijo v sklepni fazi ogrevanja, ali v posebnem, glavnem delu vadbene enote. Nikoli jih ne izvajamo takrat, ko je športnik utrujen.
7. Gibljivost je primerno povečevati, če je le mogoče, v otroški dobi, do pubertete.
8. Ohranjanje gibljivosti naj poteka nenehno in naj se nikoli ne konča.

Hitrost

Hitrost kot motorično sposobnost je mogoče opredeliti kot največjo hitrost gibanja, ki je posledica delovanja lastnih mišic (Ušaj, 2003).

Od vseh gibalnih sposobnosti je hitrost v največji meri odvisna od dednih lastnosti, saj njen količnik prirojenosti znaša preko 0,90 (Videmšek in Jovan, 2002)

Vrste hitrosti (Ušaj, 2003):

- HITROST ODZIVA (reakcije) je pravzaprav ena od komponent (delov) hitrosti. Gledano z vidika časovnega poteka hitre aktivnosti je to prvi dogodek, ki je del vsake izmed različnih vrst hitrosti. Gre za dve vrsti hitrosti odziva: na pričakovan znak in na nepričakovan znak. V prvem primeru gre za klasičen štart, kot je običajen v športu. V drugem pa gre za hitrost odziva v kompleksnih okoliščinah, ki jih ni mogoče predvideti. Najpogosteje se pojavlja v športnih igrah, borilnih športih,…
- Med najbolj elementarne vrste hitrosti sodi HITROST POSAMIČNEGA GIBA. Ta se kaže kot hitrost zamaha, sunka ali odriva. Pogosto je prisotna v športnih igrah (strel ali met na vrata).
- NAJVIŠJA FREKVENCA GIBOV je druga vrsta hitrosti. Največkrat ne nastopa samostojno, temveč v kombinaciji s preostalimi vrstami hitrosti.
- ŠTARTNA HITROST je sposobnost kar najhitrejšega pospeševanja iz mirovanja do najvišje hitrosti gibanja. Klasičen primer so štarti v atletiki in plavanju. Drugi vidik tovrstne hitrosti predstavlja pospeševanje po izvedbi nekega drugega gibanja, na primer pri preigravanju ali pri obrambi v športnih igrah.
- NAJVIŠJA HITROST gibanja, ki se pojavlja v cikličnih gibanjih, ki trajajo dovolj dolgo časa, da se najvišja hitrost sploh razvije (3 – 6 sek).

Za razvoj hitrosti sta pomembni osnovna faza in specialna faza. Začnemo z osnovno fazo, ki je zajema:

- spontano tekaško motoriko
- razvoj osnove motorične sposobnosti
- adaptacijo gibalnega aparata na obremenitve
- razvoj koordinacija teka
- formiranje optimalnega gibalnega vzorca (nevromišični vzorec gibanja)

Hitrost pri otrocih najpogosteje razvijamo z elementarnimi igrami, izvajanji štartov iz različnih položajev, z menjavo mest, ritmičnimi poskoki, štafetnimi teki,… Pri teh nalogah se otroci srečajo s prvimi oblikami tekmovanja. Hitrost vedno razvijamo takrat, ko so otroci spočiti!

Moč

Vrste moči je mogoče definirati glede na izbrane vidike. Tako lahko izberemo tri glavne vidike definiranja moči kot motorične sposobnosti: vidik deleža telesa (mišične mase), s katerim premagujemo obremenitev, vidik tipa mišičnega krčenja (ekscentrično, koncentrično, izometrično ali ekscentrično – koncentrično krčenje) in vidik silovitosti.

- Vidik deleža telesa, s katerim premagujemo obremenitev. Splošna moč pomeni tisto moč, ki je značilna za celo telo. Nekateri ljudje lažje premagujejo večja bremena, so nagnjeni k hitrim prirastkom moči pri ustrezni vadbi, velikokrat tudi njihov videz daje slutiti, da so »silaki«, čeprav tega ni mogoče potrditi. Marsikdaj gre za podedovano značilnost, ki se ujema tudi s posameznikovim značajem. Gre za moč, ki ni pridobljena z vadbo, če pa je, potem ni specifično vezana na določeno mišično skupino, temveč na celo telo. Specifična moč je skoraj v celoti pridobljena s specifično vadbo. Zato jo zaznamo tudi predvsem pri določenih vrstah mišičnega krčenja in specifičnih motoričnih nalogah.
- Vidik značilnosti mišičnega krčenja. Statična moč se kaže kot sila izometričnega krčenja, dinamična moč pa kot sila pri dinamičnem krčenju. Pri tem gre za velikost opravljenega dela, silovitost premagovanja bremena ali moč, s katero obremenitev premagujemo. To moč lahko delimo nadalje na različne vrste dinamičnega krčenja (ekscentrično, koncentrično, ekscentrično – koncentrično). Ekscentrično mišično krčenje je tisto mišično krčenje, pri katerem se mišični pripoji oddaljujejo eden od drugega (m. biceps brachii pri iztegovanju podlahti), pri koncentričnem krčenju se mišični pripoji približujejo (m. quadriceps pri vstajanju iz seda).

- Razdelitev z vidika silovitosti. Največja (maksimalna) moč je tista vrsta moči, ki se kaže kot premagovanje največjih bremen in obremenitev ali v delovanju z največjo silo. Hitra ali eksplozivna moč (ekscentrično – koncentrična kontrakcija, koncentrična kontrakcija, izometrična kontrakcija) se kaže kot premagovanje bremen in obremenitev s kar največjim pospeškom. Vzdržljivost v moči se kaže kot dalj časa trajajoče ohranjanje visoke intenzivnosti mišičnega naprezanja in premagovanja bremen in obremenitev.

Moč nasploh ima pri večini gibalnih dejavnosti veliko vlogo. Če otroci nimajo moči ustrezno razvite njihovi razvojni stopnji, niso sposobni premagovati naporov pri izvajanju športnih aktivnosti. Posledica slabo razvite moči je utrujenost, kar povzroči, da postane otrok v igri pasiven (Pistotnik, 1999).

Ravnotežje

Sposobnost ravnotežja je sposobnost ohranjanja stabilnega položaja in hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov. Delimo jo na statično (ohranjanje ravnotežnega položaja v mirovanju) in dinamično (ohranjanje ravnotežnega položaja v gibanju) ravnotežje (Videmšek, Berdajs in Karpljuk 2003).

Otroci dokončno razvijejo vestibularni (ravnotežni) aparat do 15. leta. Predšolski otroci imajo slabo razvito sposobnost ravnotežja, ki zavira normalen razvoj gibalnih sposobnosti. Uporabljamo različne načine reševanja gibalnih nalog, ki zajemajo področja ravnotežja: hoja po črti, stoja na eni nogi, hoja po vrvi na tleh, skakanje po eni nogi, hoja po gredi itd. Otroci lahko izvajajo tudi gibalne naloge, ki vključujejo določen gibalni problem (npr. hoja po ozki gredi, kjer se srečata dva otroka, obračanje na ozki gredi, nošenje bremen, stopanje na valj ali kvader po prevalu, smučanje, rolanje, drsanje). Pri teh aktivnostih uporabljamo vaje za razvijanje ravnotežja za vsako športno zvrst posebej (Videmšek in Jovan, 2002).

Tovrstno vadbo lahko velikokrat zasledimo tudi pod imenom proprioceptivna vadba ali vadba sklepne in funkcionalne stabilizacije. Gre za vadbo, katere namen je krepitev sposobnosti ohranjanja stabilnega položaja telesa, večje stabilnosti posameznih sklepov med gibanjem in razvoj občutka za položaj telesa med gibanjem.
Vadba je pomembna tako za razvoj športnih sposobnosti kot za preventivo in rehabilitacijo športnih poškodb. Izvaja se lahko za celotno telo ali le za posamezne dele telesa – glede na potrebe in želene učinke vadbe.

Vzdržljivost kot funkcionalna sposobnost

Vzdržljivost je sposobnost izvajanja dalj časa trajajočih gibalnih nalog z enako učinkovitostjo. Telo se bojuje proti utrujenosti ravno s pomočjo vzdržljivosti, ki zmanjša stanje utrujenosti med dolgotrajnim naporom (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Vzdržljivost je kompleksna sposobnost, ki varuje človeka pred utrujenostjo. Odvisna je od različnih fiziološko - biokemijskih (bioloških) in psiholoških dejavnikov:

- Od učinkovitosti ENERGIJSKIH PROCESOV, ki ustvarjajo za gibanje potrebno energijo. Pomen in vloga posameznega energijskega procesa (oksidativnega, glikolitičnega in fosfagenskega) je v različnih športnih disciplinah različna, vendar je tekmovalna učinkovitost v večini športov sinteza učinkovitosti vseh treh. Hkrati je vzdržljivost odvisna tudi od sposobnosti ohranjanja fiziološkega ravnovesja v organizmu: od sposobnosti prenašanja in odpravljanja stranskih produktov presnovnih procesov (od učinkovitosti termoregulacijskih procesov pri odpravljanju ustvarjene toplote pri teku, puferskih mehanizmov pri nevtraliziranju nekaterih produktov anaerobnega metabolizma itd.).
- Od TEHNIKE teka, ki določi racionalnost trošenja ustvarjene energije. Posledice slabe tehnike teka (tudi posledica pomanjkanja moči) na rezultat v teku so podobne učinkom varčevanja z energijo v stanovanju z okni s slabim tesnjenjem.
- Od motiviranosti in nekaterih osebnostnih lastnosti. Verjetno najpomembnejša dimenzija je VZTRAJNOST premagovanja manj prijetnih občutkov. Vzdržljivostna sposobnost je močno povezana s pragom bolečine in sposobnostjo premagovanja le-te.
- Na vzdržljivost vplivajo tudi številni dejavniki okolja: temperatura, vlažnost in onesnaženost zraka, nadmorska višina.

Pri predšolskih otrocih se osredotočimo predvsem na splošno anaerobno dinamično vzdržljivost, kamor uvrščamo nizke in srednje intenzivne napore, v katerih prevladujejo aerobni energijski procesi. Pri splošni vzdržljivosti gre za veliko porabo energije, kar se kaže na obremenitvi dihalnih in srčno – žilnih organov (Videmšek in Jovan, 2002).

Z rednim izvajanjem dejavnosti za razvoj vzdržljivosti, si otroci izboljšajo funkcionalne sposobnosti telesa (izboljšanje srčno – žilnega in dihalnega sistema), izboljšajo si kondicijo in odpornost organizma. Zato dobra vzdržljivost pripomore k dobremu zdravju (Jambrešič, 2003).

Za otroke je najprimerneje izvajanje dejavnosti z obremenitvijo srednje intenzivnosti (70 – 80 % maximalnega srčnega utripa) v zmernem 5 do 10 minutnem teku z vmesnimi odmori hoje ali pa z različnimi tekalnimi igrami trajajočimi do 20 minut.

Če dejavnosti za razvoj vzdržljivosti otroci izvajajo redno vse leto, so tako izpostavljeni postopnemu zniževanju temperature in povečani vlažnosti zraka ter si postopoma prilagodijo funkcionalne (termoregulativne) mehanizme, izboljšajo si kondicijo in s tem posledično odpornost organizma. V zadnjem času namreč lahko veliko obolenj dihal pri predšolskih otrocih pripišemo prav slabi splošni vzdržljivosti otrok. Če pod pojmom razumemo dobro delovanje srčno – žilnega in dihalnega sistema, potem torej lahko rečemo, da je dobro razvita sposobnost vzdržljivosti prvi pogoj za dobro zdravje (Videmšek in Jovan, 2002).

Gibalne sposobnosti otrok od 5. do 7. leta

Značilno za to obdobje je, da otroci zelo hitro rastejo, zato se tudi njihove telesne proporcije spreminjajo, postajajo zelo podobne odraslim in tako postaja tudi gibanje zelo podobno gibanju odraslega človeka. Prehitra rast ne pušča otroku dovolj časa da se navadi na svojo višino in velikokrat prihaja zaradi tega do nekoordiniranega gibanja med raznimi aktivnostmi. Dogaja se, da otrok, ki je bil pri nekem športu ali gibanju uspešen, po hitri rasti potrebuje nekaj časa, da se ponovno privadi in priuči novemu načinu gibanja.

Nastajajo tudi druge, zelo pomembne spremembe v otroškem organizmu (razvoj posameznih organov), kar pogojuje znatno večje gibalne sposobnosti: hitreje se gibljejo, spretnejši in močnejši so. Hoja je zanesljiva, ni capljanja, tečejo pravilno, v teku radi tekmujejo in se postavljajo z zmagami v družbi vrstnikov. Igra z drobnimi orodji izboljša celotno koordinacijo živčno mišičnega sistema in otroci spretno mečejo, lovijo, zadevajo cilje. Hojo in tek že znajo uskladiti z metanjem, kotaljenjem pripomočkov, potiskanjem ali celo brcanjem. Na plezalih so spretni in pogumni, nimajo strahu pred skoki v globino, daljino in višino. Nikakršni problem jim ne predstavlja hoja po 1m od tal dvignjenem orodju za razvoj ravnotežja.

Napredek v spretnosti, gibčnosti, hitrosti, moči in vztrajnosti se odraža v boljši splošni koordinaciji gibov. Večina otrok v tem starostnem obdobju že samostojno plava, smuča, rola, se vozi s skirojem, kolesari.

Nedvomno je ustvarjalna igra tista, ki je najpomembnejša v vsem šolskem obdobju in se kot rdeča nit vleče tudi skozi vse gibalne dejavnosti (Videmšek in Jovan, 2002).

Gibalne sposobnosti otrok od 7. do 10. leta

V tem obdobju začne otrok povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti (usvojena naravna gibanja) za izvajanje kompleksnejših in specifičnih gibanj. Gibanje postaja orodje, ki ga posameznik uporablja v vsakdanjem življenju, v rekreaciji ali v izbrani športni dejavnosti. Izvajanje gibalnih veščin otroka postaja vse bolj dovršeno, natančno in lahkotno – skratka učinkovitejše in uporabno v različnih situacijah in specifičnih okoliščinah (Škof, 2007).

Upočasnjena dinamika telesne rasti v tem obdobju omogoča dobro sinhronizacijo živčno – mišičnega sistema in s tem ugodne okoliščine za razvoj tistih gibalnih sposobnosti, pri katerih je natančnost nadzora gibanja še posebej pomembna (npr. koordinacija, hitrost gibanja, ravnotežje, natančnost). Zato v tem obdobju ni smiselna ozka usmerjenost vadbe le na določene gibalne strukture ene športne panoge. Nasprotno. Raznovrstnost gibalnih nalog v tem obdobju pomeni širitev gibalnih izkušenj (tvorjenje različnih gibalnih programov v gibalnem spominu), ki bodo dobrodošle v nadaljnjem športnem in siceršnjem razvoju posameznika.

Proces gibalnega učenja zahteva tudi uporabo nemotoričnih funkcij, kot so prostorska orientacija, gibalna predstava, logična kombinacija, odločitev za izvedbo giba in druge kognitivne operacije. Na gibalnem področju se ni dovolj naučiti gibalnih vzorcev do obvladanja gibanja. Otroci in mladostniki morajo biti sposobni gibanje učinkovito izvesti v različnih okoliščinah (v številnih različicah, s čimer dosežejo posplošitev naučenega. S tem je mogoče uporabo prenesti na podobne gibalne situacije (Škof, 2007).

2.2 Igra

Igra je gotovo najpomembnejši dejavnik v primarni in sekundarni socializaciji človeka. Pravzaprav je priprava otroka na življenje, je otrokovo delo, katerega se ne more nasititi. Igra je stara toliko kot človeštvo. Od boja za preživetje se je skozi zgodovino preoblikovala v takšno, kakršno poznamo danes. Različne kulture različnih civilizacij na vseh celinah sveta poznajo različne oblike iger. Nastajale so s prepletanjem kulta, magije, umetnosti in vojaških veščin.

Igra je spontana, ustvarjalna aktivnost, ki jo zasledimo v različnih obdobjih človekovega življenja in ne le v otroštvu, pri čemer je v predšolskem obdobju igra otrokova prevladujoča dejavnost.

Otroška igra je dejavnost, ki se izvaja zaradi nje same, je notranje motivirana, svobodna, odprta ter za otroka prijetna. Otrok se igra zaradi zadovoljstva, ki mu ga nudi igra in ne zaradi zunanje prisile. Potek in smisel sta v njej sami, zato otroku ni toliko važen končni rezultat kot sam proces, uživanje in zadovoljstvo v igri. Kot taka ne služi prihodnosti, ampak je umeščena v sedanjost – zdaj in tukaj. V sleherni igri se tudi kaže otrokova potreba, da bi na poseben način vplival na okolje in ga spreminjal. V igri se otrok nauči biti neodvisen od svojega okolja, hkrati pa ga igra spodbudi, da je aktiven.

Batistič Zorec in sodelavci (1996) so postavili nekaj ključnih opisnih kriterijev za prepoznavanje igre:

- prostovoljnost, notranja motivacija in pozitivni občutki (užitek),
- usmerjenost pozornosti na igralne dejavnosti in ne na cilje (rezultate) teh dejavnosti (otrok npr. lahko med igro pozabi na svoj prvotni namen),
- "proučevanje" igralnega materiala,
- neresnično, nestvarno vedênje - v igri otrok je namreč veliko pretvarjanja, dejavnosti "če bi", "kot da bi", s katerimi otroci prikazujejo druge ljudi, njihove dejavnosti ali predmete,
- fleksibilnost - igra poteka po pravilih, ki jih postavljajo udeleženci igre sami in jih, če je potrebno, med igro tudi spreminjajo,
- aktivna udeležba - otroci v igri aktivno sodelujejo drug z drugim in so dejavni z različnimi predmeti

Igra je tudi potreba vsakega otroka in pogoj, da se normalno psihično in fizično razvija. Po eni strani so torej izbira in način otrokovega igranja odvisni od njegove trenutne razvojne stopnje (gibalnih in kognitivnih sposobnosti, emocionalne in socialne zrelosti), po drugi strani pa igra vpliva na to, da otrok v razvoju napreduje.

Igra pomembno vpliva na vsa področja otrokovega razvoja, zlasti v predšolskem obdobju.

- Razvoj gibalnih sposobnosti in spretnosti.
- Kognitivni razvoj: razvoj občutenja in zaznavanja, razvoj govora, spoznavanje in raziskovanje okolja, reševanje problemov, razvoj domišljije in ustvarjalnosti, socialno kognicijo.
- Emocionalni razvoj: sproščanje in izživljanje čustev (npr. doživljanje zadovoljstva, premagovanje strahu), premagovanje težav in konfliktov, uresničevanje želja,…

- Socialni in moralni razvoj: razvoj socialne kompetentnosti (sodelovanje, razumevanje in upoštevanje drugih), razvoj samokontrole (npr. impulzivnosti, agresivnosti), osvajanje družbenih pravil in norm.
- Osebnostni razvoj: razvoj avtonomnosti, spoznavanje sebe (oblikovanje samopodobe) in sveta (spoznavanje različnih vlog in vstopanje v svet odraslih).

Dejavniki, ki vplivajo na igro

Otroci se med seboj razlikujejo glede na vsebino in način igre; vrsto iger in igrač; čas, ki ga preživijo v različnih igrah,... Ob otrokovi razvojni stopnji na igro posameznika vplivajo tudi naslednji dejavniki:

- osebnostne značilnosti: živahnost, družabnost, vztrajnost, samozaupanje,...,
- spol otroka: v zvezi z izbiro iger in igrač, ki so skladne s stereotipno vlogo moškega in ženske v družini in družbi,
- trenutno fizično in emocionalno stanje otroka: utrujenost, bolezen, razigranost, jeza, žalost...,
- trenutna situacija: letni čas, prostor (velikost, zunaj – notri ...), vrsta in količina igrač, možni soigralci, količina prostega časa,...,
- ožje okolje: otroke pri igri lahko spodbujajo odrasli in igralni materiali, na njihovo ustvarjalnost pa vplivajo tudi vse druge izkušnje, ki jih dobijo v okolju (npr. obisk živalskega vrta, čevljarja, banke, letališča; kar je videl v knjigah ali filmih,...),
- kultura: vpliva na razlike v možnostih in vrstah iger, ki so značilne za različna zgodovinsko – kulturna okolja.

Otrok se igra zaradi zadovoljstva, ki mu ga nudi igra, in ne zaradi zunanje prisile. Potek in smisel sta v njej sami, zato otroku ni toliko važen končni rezultat, kot sam proces, uživanje in zadovoljstvo v igri (Horvat in Magajna, 1987).

Spontana igra otroku omogoči, da se nekaj časa igra s prijatelji brez pritiska odraslih. Tako se oblikujejo neformalne socialne skupine, otroci se zbližajo med seboj in z učiteljem. Učitelju spontana igra otrok omogoča opazovanje le–teh in individualne pogovore z njimi., na podlagi katerih dobi tudi dobrodošle povratne informacije.

2.3 Medpredmetne povezave

Medpredmetne povezave so didaktični pristop, ki otroke pripravi na učenje, ki traja vse življenje. So povezovanja vsebin različnih predmetov, različnih področij dejavnosti na horizontalni ravni (okoljska vzgoja, zdravstvena vzgoja, prometna vzgoja, vzgoja za nenasilje,…). Učitelj skuša določeno vsebino ali problem obravnavati čim bolj celostno – isti problem skuša osvetliti iz različnih zornih kotov.

Otrok spoznava in doživlja svet na različne načine, še posebej mlajši otrok pri usvajanju pojavov uporablja vsa čutila. Pojav mu je treba osvetliti iz različnih zornih kotov, da si lahko o njem ustvari celotno sliko. Pri otrokovem spoznavanju sveta, usvajanju in uporabi znanja je izrednega pomena transfer, ki omogoča hitrejše učenje in boljše pomnjenje naučenega. Prenos informacij že osvojenih gibalnih znanj na osvajanje novih gibalnih nalog , omogoča otroku (človeku) hitrejše napredovanje in bogatenje motoričnega spomina. Proces, ki ne temelji na smiselnem izpopolnjevanju motoričnega opismenjevanja (tudi npr. proces pisanja) in želi posamezne stopnje pospešiti ali prehiteti (največkrat zaradi izključno storilnostno naravnanih ciljev učitelja in/ali staršev), ima lahko izrazito negativne posledice, saj učenec znanja ne more zadovoljivo osvojiti oziroma preiti na višji nivo.

Transfer je lahko pozitiven (znanje določene vsebine omogoča hitrejši napredek pri drugi) ali pa je negativen (določeno znanje zavira napredek).

- LATERALNI transfer – je prenos informacij z ene gibalne naloge na drugo (kotalkanje, rolanje, drsanje – pozitivni transfer je gibanje, negativni transfer je ustavljanje).
- BILATERALNI transfer – glede na telesno shemo z desne na levo stran, z rok na noge (ali narobe) – ples: moški, ženski položaj
- VERTIKALNI transfer – znotraj enake gibalne naloge – nadgraditev (kolo; smučanje).

Razvoj otroka, ki bi ga sicer opredeljevali le na športnem/gibalnem področju, se enako kaže tudi v vseh drugih področjih, to pa še dodatno dokazuje celostnost otrokovega razvoja. Ker pa učenci največkrat sami niso sposobni uvideti različnih povezav, je naloga učitelja, da jim jih predstavi in osmisli (Štemberger, 2007).

Kdaj in kako uporabiti medpredmetne povezave

Medpredmetne povezave uporabljamo takrat, ko je to smiselno, ko za to obstajajo razlogi in ustrezne možnosti. Poskušamo jih izpeljati tako, da čim bolj spodbujamo ustvarjalnost otrok (otroci sami skušajo najti ustrezno gradivo, različne rešitve,

osvetliti problem iz različnih zornih kotov, itd.) povezave pa so lahko tudi spodbudno motivacijsko sredstvo (Pangraci, 2000, v Planinšec 2000).

Rezultati nekaterih raziskav (Štemberger, 2007) kažejo, da je načrtovanje športno – vzgojnega procesa in medpredmetno povezovanje šibka točka učiteljev in slabo načrtovano.

Če ugotavljamo, da šola premalo izobražuje za življenje v kompleksnih okoliščinah, v katerih je namesto kopičenja pomembnejša ustvarjalna obdelava podatkov, potem je načrtovanje medpredmetnih pojmov možnost za spodbujanje globljega pomena pojavov in zakonitosti. Ob tem pa je treba upoštevati tudi kritike takšnega pristopa, ki opozarjajo, da ni pojmov z univerzalno vrednostjo, zato je pomemben temeljit razmislek o izbiri tistih, ki bi lahko predstavljali skupno podlago za medpredmetno povezovanje (Sicherl – Kafol, 2007).

3. CILJI DELA

1. Predstaviti program Aktivno varstvo otrok.
2. Predstaviti možnost organizacije aktivnega varstva otrok.
3. Analizirati vpliv organizacije aktivnega varstva otrok na njihov osebnostni in gibalni razvoj.
4. Športnim sodelavcem ponuditi zbrane informacije za pripravo podobnega programa.

4. METODE DELA

Diplomsko delo je monografsko. Uporabljena je bila domača in tuja literatura. Za podatke, ki jih ni bilo možno dobiti med razpoložljivimi viri, smo uporabili metodo neformalnega intervjuja z voditelji programa, ki so ta projekt pripeljali na ta nivo, kjer je danes. Opisane so vse aktivnosti, ki se jih lotevajo, delo pa je tudi opremljeno s slikovnim gradivom.

Uporabljene metode:

- zbiranje dokumentacijskega gradiva (knjižni in elektronski)
- metoda neformalnega intervjuja
- lastne izkušnje

5. PREDSTAVITEV PROGRAMA AKTIVNO VARSTVO OTROK

Športni center Pohorje že tretje leto organizira Aktivno varstvo otrok. Namenjeno je otrokom, starim od 5 do 10 let. Izvaja se med šolskimi počitnicami, torej takrat, ko pri mnogih družinah nastane problem, komu zaupati otroka v varstvo. Poteka od ponedeljka do petka, od 01. julija do 31. avgusta. Vsako jutro se zberemo na dogovorjeni lokaciji od 7 do 9 ure. S seboj prinesejo opremo (oblačila in primerno obutev), ki jo za ta dan potrebujejo. Starši pridejo po svoje otroke med 15 in 16 uro na isto mesto, kjer so se zjutraj poslovili.

Program izvajajo:

- izkušeni pedagoški delavci
- profesorji športne vzgoje
- študentje Fakultete za šport
- študentje Pedagoške fakultete
- študentka Defektologije

Vsi imajo dolgoletne izkušnje z delom z otroki. Hkrati so učitelji plavanja, smučanja, trener plesa, učitelji rolanja, kolesarski vodniki in inštruktorja na Adrenalinskem parku. Za jahanje nimamo usposobljenega kadra, tako da za izvajanje tega dela programa najamemo zunanje sodelavce.

Prijave za Aktivno varstvo otrok se sprejemajo v prostorih Športnega Centra Pohorje v času uradnih ur, ali preko elektronske on–line prijave, ki je na voljo na spletni strani Športnega Centra Pohorje (www.pohorje.org).

Program temelji na aktivnostih v naravi. Vsak dan je tematsko obarvan in se trudimo izkoristiti možnosti, ki nam jih ponuja Pohorje in njegova okolica. Namen programa je, da so otroci tudi med počitnicami aktivni, med svojimi vrstniki, da ne posedajo doma pred televizijskimi sprejemniki, pred osebnimi računalniki, hkrati pa se jim ponudi kakšna nova, zanimiva, marsikomu nedosegljiva športna dejavnost med preživljanjem počitnic doma. Predstavlja splošno športno vadbo, prilagojeno otrokovi starosti, sposobnostim, lastnostim, potrebam in interesom. Cilj programa je pripraviti otrokom zabavne, gibalno obarvane počitnice, med katerimi se bodo skozi igro in zabavo sprostili in pridobili nove gibalne spretnosti, veščine, športna znanja, ročnodelske spretnosti, razvijali domišljijo in stopili v stik z naravo ter jo poblizje spoznali. Vsebina je raznolika in vsebuje naravne oblike gibanja, elementarne igre, osnove različnih športov s pomočjo raznovrstnih športnih pripomočkov in rekvizitov, ki dajejo otrokom izziv in dodatno motivacijo.

5.1 Cilji programa Aktivno varstvo otrok

Otroci skozi igro hitro osvojijo različne gibalne sposobnosti in nova znanja. Radi sodelujejo pri raziskovanju njim novega okolja, neznanih pojavov ali posebnih načinov gibanja. Z medsebojnim sodelovanjam je vse to še veliko lažje.

Globalni cilji:

- Pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti
- Razvijanje gibalnih sposobnosti
- Osvajanje osnovnih gibalnih konceptov
- Omogočanje otrokom, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti
- Zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju
- Omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok
- Spoznavanje in postopno osvajanje različnih športnih rekvizitov in različnih športnih zvrsti
- Spoznavanje pomena medsebojnega sodelovanja
- Spoštovanje soudeleženca in upoštevanje različnosti

Dolgoročni cilji:

- Razvijati koordinacijo oziroma skladnost gibanja
- Razvijati fino motoriko
- Razvijati moč, hitrost, natančnost, gibljivost, vztrajnost kot motorične sposobnosti
- Spoznavati in izvajati različne elementarne gibalne igre
- Osvajati gibe z različnimi športnimi pripomočki, njihovo poimenovanje in uporabo
- Iskati lastne poti pri reševanju gibalnih problemov
- Spoznati pomembnost upoštevanja pravil
- Spoznati pomembnost kolektivnosti
- Spoznati pomen sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in »športnega obnašanja«
- Spoznati oblačila in obutev, ki so primerna za posamezne športne dejavnosti v naravi
- Spoznati vlogo narave in čistega okolja
- Spoznati osnovne varnostne ukrepe, potrebne za gibanje v naravi
- Ozaveščati skrb za lastno varnost in za varnost skupine

5.2 Vsebine programa Aktivno varstvo otrok

Vse vsebine se izvajajo tako, da so prilagojene otrokovi starosti, sposobnostim, lastnostim, potrebam in interesom. Trudimo se, da bi bile kar se da pestre in raznolike.

Vsebujejo:

- pohode in orientacijo v naravi
- kolesarske izlete po Pohorju
- igre z žogo
- jahanje
- ribolov
- adrenalinski park
- vožnje s PohorJetom ter MiniJetom
- elementarne igre
- skakanje na trampolinih
- obisk indijanske vasi
- plavanje in igre v vodi
- rolanje
- plesne delavnice
- sodelovanje pri pripravi piknika
- lov na lisico (orientacija)
- ustvarjalne delavnice
- družabne igre
- hokej
- badminton
- mini bowling

5.2.1 Kolesarjenje in pohodi

Poleti sta to najprijetnejša športa, s katerima lahko poskrbimo za svoje zdravje. S kolesom bomo ob enaki porabi moči prišli štirikrat dlje kot pri hoji. Kolesarjenje združujemo s krajšimi ali z daljšimi izleti v naravo. Uživamo na svežem zraku in si napor in odmor za počitek doziramo po svoji volji in sposobnostih otrok. Tako kolesarjenje kot pohodništvo je odlična vaja za ohranjanje telesne sposobnosti, ki pripomore k večji vzdržljivosti, koristi srcu in ožilju (kardiovaskularni sistem), hkrati pa povečuje osnovno moč.

Starosti, sposobnostim ter predvsem kondicijski vzdržljivosti otrok primerno se lotimo izleta na Pohorje. Ponavadi se z gondolo povzpnemo na vrh Pohorja in nato od tukaj osvajamo različne v naprej zadane točke. Če so prisotni tudi starejši, sposobnejši, bolj vzdržljivi otroci, se ta skupina povzpne na vrh Pohorja po gozdni cesti s kolesi in ne z gondolo. Na vrhu se nam pridružijo in skupaj se podamo na pot do zastavljenega cilja. Ko smo že prijetno utrujeni, se ustavimo v vnaprej dogovorjeni koči in si ob kosilu odpočijemo. Privoščimo si odmor glede na sposobnosti in zmogljivosti otrok. Igramo se različne družabne, gibalne, miselne igre. V dolino se vrnemo z gondolo.

Velik odziv pri otrocih zasledimo pri orientaciji, ki jo poznamo pod imenom »Lov na lisice«. Na vrh Pohorja se povzpnemo z gondolo, nato se oddaljimo od ceste na kakšno gozdno jaso ali travnik, kjer odložimo stvari, ki smo jih prinesli s seboj. Razložimo pravila igre. Razdelimo se v skupine in pričnemo z »lovom«. Po kosilu se peš odpravimo v dolino.

Namen :

- spoznati sestavne dele kolesa, namen in delovanje sestavnih delov, kolesarsko opremo in vzdrževanje kolesa
- pridobiti spretnosti, znanje in pravilno presojo za varno vožnjo z gorskim kolesom
- pridobiti fizično kondicijo in razvijati motorične sposobnosti
- se naučiti pravilnega odnosa do narave, upoštevati pravila gorskega kolesarjenja
- izvajanje kolesarskih spretnosti na otroškem poligonu
- izvajanje kolesarskih izletov po Pohorju
- spoznavanje adrenalinske vožnje v Bike parku (skoki, ovire itd.)
- spoznati rastline (zgradbo, razmnoževanje, les, plodove…)
- spoznati živa bitja v gozdu in njihova bivališča
- povezovanje zunanjega videza živali z njenim načinom življenja, načinom gibanja
- človek gradi zavestno in načrtno različno, žival pa nagonsko in zmeraj enako
- spoznati strani neba in približno orientacijo v naravi

Oprema:

- brezhibno gorsko kolo
- zaščitna čelada
- primerno oblačilo (kolesarske hlače, majica, športni copati, rokavice, trenirka)

5.2.2 Jahanje

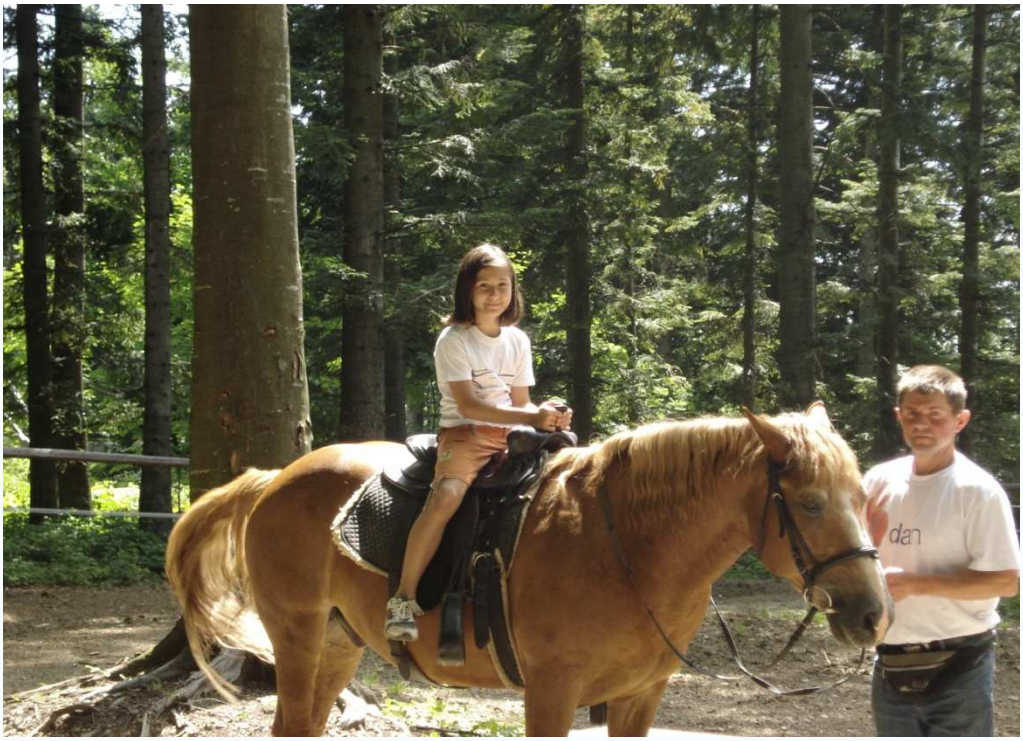
Jahanje je v prvi vrsti prijetno doživetje za vse sodelujoče, ustvari se odnos med človekom in še enim živim bitjem – konjem. Jahanje je dejavnost, ki pozitivno vpliva na gibalne in psihosocialne funkcije in dinamično zdravljenje, usmerjeno na celotnega človeka.

Klasična šola jahanja se je razvijala skozi stoletja. Zanjo je značilno, da upošteva naravno gibanje konjev in hkrati takšno pripravo jahača, da lahko skupaj dosegata lahkotnost in eleganco, spoznavanje ter veselje ob skupnem druženju in napredovanju.

Veliki mojstri jahanja so se skozi stoletja spraševali, kako šolati konja, da bi ta nosil jezdeca, se odzival na njegove ukaze, hkrati pa ohranjal in razvijal svojo fizično sposobnost in vlogo v odnosu z jahačem. Prav tako tudi sodobni jahači iščejo odgovore na vprašanje, zakaj vseh teh skozi stoletja ohranjenih znanj, ki so se oblikovala v šolah jahanja po klasičnih metodah, ne znamo uporabljati v današnjem času. Enega izmed odgovorov gotovo ponuja dejstvo, da želi danes večina jahačev v najkrajšem možnem času obvladovati jahalne veščine. Še posebej tisti, ki s svojimi ambicijami posegajo po tekmovalnem jahanju, želijo čim hitreje samostojno jahati, imeti svojega konja in se z njim udeleževati tekmovanj, pri tem pa pozabljajo, da so za dosego tega cilja potrebna velika odrekanja.

Terapevtsko jahanje je zdravilska dejavnost, ki ugodno vpliva na gibalne in psihosocialne funkcije ter dinamično zdravljenje, usmerjeno je na celotnega človeka (telo, dušo in duha). Ni namenjeno le odpravljanju ali zmanjševanju bolezni in motenj, ampak tudi razvoju potencialov, samouresničenja, razvoja socialnosti in humanega odnosa. Terapevtsko jahanje je zaradi svojih pozitivnih vplivov na človeka lahko dobro dopolnilo klasičnim medicinskim terapijam, a ne njihov nadomestek.

Jahamo na Pohorju, v bližini hotela Bolfenk, v ograjenem krogu pod budnim očesom usposobljenih jahalnih vaditeljev.



Slika 1: Jahanje konja

5.2.3 Ribolov

Arheološke najdbe pričajo, da je ribolov pomemben vir prehrane že od pradavnine. Morje, jezera, večje reke in potoki so prisilili ljudi k lovljenju rib za preživetje. Prve najdbe ribiških priprav so stare okoli 10.000 let. Tudi ostanki ribjih kosti in stenske slike v jamah pričajo o tem, kako pomemben vir prehrane so bile ribe v zgodovini. Na začetku so lovili na zelo preprost način; uporabljali so sulice, lovili so z rokami, gradili so celo preproste ograje ob potokih. S časom so izumili in kasneje tudi izdelovali trnke, vrvice, mreže, itd. Za lovljenje in prevoz rib je bil potreben tudi čoln. Na začetku je bil to nekaj metrov dolg čoln, dovolj velik za dva človeka in preostalo opremo. Kasneje so se razvile ladje, katere so imele sodobne mreže, električne naprave, sonerje, hladilnice za shranjevanje rib. Te so imeli tudi na kopnem. Zaradi pojavljanja odvečnih količin rib in z razvojem vseh pripomočkov ter večjih ladij se pojavi trgovina z ribami. Poleg tega se lahko razvije tudi ribja industrija.

Načini športnega ribolova

- Muharjenje - Ribolov z umetnimi vabami (umetno muho), velja za najbolj humanega, saj je pri tovrstnem ribolovu najmanjša možnost za poškodbo ribe.

- Vijačenje - Ribolov z umetno vabo. Tako lovimo roparske ribe, ki se prehranjujejo z drugimi vrstami rib. Ribič vrže umetni posnetek ribe in ga vleče proti sebi, roparice pa ga zgrabijo, ker mislijo, da gre za plen.
- Beličarjenje - Ribolov z najrazličnejšimi naravnimi vabami. Najbolj množična oblika športnega ribolova. Na ta način se lovijo različne vrste krapovcev, ostrižev in druge vrste rib.
- Talni ribolov - Tudi to je ribolov z naravnimi vabami, uporablja pa se za lov tistih ribjih vrst, ki se zadržujejo na dnu vodnih mas (krapovci, somi in druge vrste).
- Podvodni ribolov - Ribolov, pri katerem lovec lovi ribe s potapljanjem, pri čemer uporablja osti ali puško za podvodni ribolov.

Od zbirne točke, kjer se zjutraj zberemo, se odpravimo peš do pol ure oddaljenega ribnika. Pri tem ribniku strastni ribiči preživljajo dopoldneve z lovljenjem rib. Dogovorjeni smo, da jih otroci smejo opazovati in tisti, ki so že dovolj močni, lahko pomagajo pri ribarjenju. Ostali otroci, ki so fizično šibkejši, pa dobijo svoji velikosti primerne palice, s katerimi skušajo ujeti kakšno manjšo ribico. Nato si sami pripravimo hrano na žaru. Proti koncu počitnic, ko zori koruza, v bližnjem gozdu naberemo drva in dračje, s katerim nato pripravimo ogenj, vsak si poišče svojo palico, nato se potrudimo in si medsebojno pomagamo da si vsak uspe speči zase koruzo.

Slika 2: Ribarjenje

5.2.4 Adrenalinski park

Adrenalinski park ima izredno pozitiven učinek na koordinacijo – predvsem na občutek za ravnotežje. Po opravljenih nalogah se ljudem ponavadi močno dvigne samozavest, saj med izvajanjem nalog premagujejo svoj notranji strah pred višino.

Adrenalinski park je serija nadzorovanih posameznih ali skupinskih izzivov, ki se lahko uporabljajo v smislu motivacije, teambuildinga, rekreacije, dvigovanja samozavesti…

Višinski poligon je sestavljen iz petih sklopov, 8 metrov nad tlemi:

- orjaška gugalnica
- steber poguma
- plato za individualne vaje
- skupinske vaje
- plezalna stena

Elementi višinskega poligona se lahko uporabljajo posamezno ali v različnih programih. Poligon je namenjen ljudem, ki so željni dogodivščin. Je odlična preizkušnja za timsko tekmovalnost. Za ustrezno varovanje ves čas izvajanja skrbijo usposobljeni inštruktorji.

Učinki višinskega poligona:

- Udeležencem omogoča doživeti občutek uspeha in dogodivščin
- Razvije vodstvene sposobnosti in vodstveni potencial
- Poveča skupinski duh in motivacijo
- Razvije zaupanje in podporo v skupini
- Poveča samozaupanje
- Ustvari veselje, zabavo in smeh
- Izboljša sposobnosti pri reševanju problemov, odločanju in prevzemanju pomembnih odločitev
- Razvije in poveča vzdržljivost in fizično koordinacijo
- Izboljša odnos do okolja
- Pomaga otrokom in odraslim doživeti občutek avanture

Na adrenalinskem parku prilagodimo program razvojni stopnji in sposobnostim prisotnih otrok. Orjaška gugalnica je dostopna vsem otrokom, ne glede na starost ali velikost, višinski plato pa le dovolj visokim otrokom (150 cm).

Slika 3: Hoja s skupinskimi smučmi

Slika 4: Obisk Adrenalinskega parka

5.2.5 PohorJet in MiniJet

PohorJet so po tiru vodene sani, v katerih se peljemo po različno speljanih progah.. V vsakih saneh sedi po eden odrasel ali odrasel in otrok. Proga PohorJET-a je speljana po Snežnem stadionu od Trikotne jase do ciljne arene Snežnega stadiona. Na start se lahko pripeljemo s sedežnico Radvanje ali pa pridemo peš po dveh poteh različne težavnosti. Manjši otroci se ne smejo voziti sami, temveč le v spremstvu odraslega. Hitrost lahko prilagodimo lastnim sposobnostim in željam s pomočjo zavore, ki je nameščena na dosegu roke.

MiniJet je manjša različica PohorJeta, le da je namenjena izključno otrokom. Je tobogan na zračnicah. Nahaja se v ciljni areni Snežnega stadiona. Do starta MiniJET-a pelje otroška vlečnica - trak Vali. Dolžina tobogana je 80 metrov z dvema adrenalinskima zavojema.

Slika 5: Vožnja z PohorJetom

5.2.6 Elementarne igre

Igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja – osnovne motorike (hojo, tek, lazenja, skoke, plezanja, mete itd.) in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil

trenutni situaciji in potrebam, smo poimenovali elementarne igre. V športni vzgoji oziroma v športu nasploh predstavljajo najpomembnejše sredstvo, s pomočjo katerega lahko vadeči igraje in sproščeno razvijajo svoje motorične sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo, preciznost, ravnotežje) in se seznanjajo z različnimi motoričnimi informacijami (elementi tehnike in taktike različnih športov, posamična gibanja ipd.), kar predstavlja dobro osnovo za njihov telesni razvoj ter poznejše učenje in delo. Elementarne igre so tudi pomembno sredstvo vzgoje in socializacije vadečih, saj lahko z njihovo pomočjo pomagamo posamezniku pri vključevanju v družbo ter pri usmerjanju njegovega čustvovanja in obnašanja v različnih okoliščinah (Pistotnik, 2004).

Pri izbiri elementarnih iger moramo upoštevati starost otrok, število vadečih, njihove gibalne sposobnosti ter predvsem razmisliti o kraju, kjer bomo igro izvajali. Če igre izvajamo na prostem, moramo poskrbeti za primerna tla, velikost igrišča, da ni v bližini vode, primerna temperatura okolja, v gozdu se zavarujemo pred insekti,…

Obremenitve prav tako prilagajamo starostni stopnji učencev, predvsem v nižjih starostnih skupinah je dečke in deklice smiselno združevati, kasneje pa so razlike med njimi že prevelike in je bolje razmišljati o razdruževanju. Značilnosti igre so odvisne tudi od števila vadečih. Dogovorimo se, ali naredimo več manjših skupin ali eno veliko, saj se s tem spreminja dinamika igre. Otroci zelo radi pri igri uporabljajo razne rekvizite, saj se z njimi da zelo lepo popestriti igro.

Didaktična priporočila za izvajanje elementarnih iger (Videmšek, Šiler in Fišer, 2002):

- Igro kratko, jedrnato in jasno razložimo ter jo tudi demonstriramo. Pravila naj ne bodo prezahtevna in dvoumna. Pri razlagi stojimo tako, da nas otroci dobro vidijo.
- Otroke razporedimo v številčno in kakovostno enakovredne skupine, kar praviloma zagotovi njihovo večjo zavzetost v igri in s tem uresničitev ciljev. Če med izvajanjem igre opazimo, da več otrok ni razumelo njenega bistva, jo prekinemo in posredujemo dodatne informacije ter po potrebi igro še enkrat demonstriramo.
- Igro poskušamo organizirati tako, da so dejavni vsi otroci. Vsak naj izvede določeno nalogo čim večkrat. Otroke, ki ne želijo sodelovati, spodbujamo k sodelovanju oz. jim ponudimo druge zanimive dejavnosti.
- Pri izvajanju elementarnih iger postopoma omogočamo otroku, da se seznanja z osnovnimi pojmi, poimenovanji predmetov in pravili. Otrok naj spoštuje osnovna pravila, saj lahko le tako uresničimo postavljene cilje. Če se pravila ne nanašajo na uresničevanje izbranih ciljev ali na omejitev grobosti, pustimo, da se igra razživi, in jo čim manj prekinjamo. Če je le mogoče, igro izvedemo do konca.

- Pri izbiri in organizaciji elementarnih iger upoštevamo načelo postopnosti: od lažjega k težjemu, od manj zahtevnih, k zahtevnejšim oblikam itd.
- Ko opazimo, da motiviranost za igro upada, jo čimprej končamo ali spremenimo oz. dopolnimo pravila. Pravila lahko spreminjamo in prilagajamo trenutnim potrebam (prostor, število otrok, njihovo razpoloženje itd.).
- Odmore med posameznimi igrami izkoristimo za razlago in pogovor (ugotavljanje otrokovih odzivov, dajanje napotkov, otrok opiše svoje gibanje itd.).
- Po koncu igre se z otrokom pogovorimo o njej in ga spodbujamo, da tudi sam izrazi svoje občutke.
- Izbrano igro lahko ponovimo večkrat v isti vadbeni enoti oz. več zaporednih vadbenih enotah. Tako bo otrok igro dojel in se v njej izrazil.
- V igri dopuščamo tekmovalnost, tako da bo otrok doživljal pomoč drugim, sodelovanje, vztrajnost, borbenost in odločnost. V sproščenem razpoloženju naj doživlja veselje ob uspehu pa tudi sprejemanje poraza kot sestavnega dela tekmovalnih situacij.

Slika 6: Vadba na Trim poligonu

5.2.7 Velika prožna ponjava

Velike prožne ponjave so izredno dobri rekviziti, ki omogočajo otrokom, odraslim in športnikom izjemno učinkovito vadbo. Učenje ravnotežja, koordinacije, motorike in koncentracije, hkrati pa veščin, ki jih lahko s pridom uporabljamo pri ostalih športih. Zelo so primerni za vadbo tako v razvojni dobi človeka, kot kasneje. Priporočajo pa ga tudi zdravniki in sicer tako za preventivno vadbo kot za zdravljenje.

Otroci izredno radi skačejo, če le imajo priložnost za to, pa čeprav je to le skakanje po posteljah. To je namreč njihova osnovna razvojna potreba. Tega jim ne moremo in ne smemo preprečiti. Pri skakanju si namreč pridobi določene sposobnosti in spretnosti, ki so bistvene za njegovo življenje. V nasprotnem primeru bi lahko ostale nerazvite.

Z Veliko prožno ponjavo razvijamo:

- KOORDINACIJO, ki je izredno pomembna gibalna sposobnost v mnogih športih in dejavnostih
- RAVNOTEŽJE se razvija z vsakim odrivom od površine, saj morajo možgani iskati nov center ravnotežja. Razvijamo sposobnost obvladovanja svojega telesa
- RITEM skakanja je bistven pri igranju na trampolinih. Ohranjati moramo enakomeren ritem skakanja, saj v nasprotnem ni omogočeno dolgotrajno skakanje. Ima pomemben vpliv na otrokove plesne, gimnastične in glasbene sposobnosti
- MOČ spodnjih okončin, kakor tudi celega telesa, če izvajamo razne gimnastične prvine. Mnogi športniki uporabljajo Velike prožne ponjave kot pomemben sestavni del treningov.

Slika 7: Aktivnosti na veliki prožni ponjavi

5.2.8 Indijanska vas

Indijanska vas Orlovo gnezdo se nahaja ob vznožju Pohorja, v neposredni bližini hotela Arena. Ob vstopu dobimo vtis, kot da smo resnično vstopili v svet indijanskega plemena. V njej nas pričakajo pravi indijanski šotori, ognjišča, totemi, živali in prebivalci, ki nas skozi zgodbe popeljejo v svet, v katerem so in še vedno živijo Indijanci. Spoznamo njihov način življenja, običaje, kulturo in njihovo zgodovino ter igre. Indijanci živijo v skladu z naravo in živalmi, ki jih nenehno obkrožajo. Izvemo kako so podeljevali imena, nekaj o njihovi veri, o vzgoji otrok, o prebivališčih, obedih in zdravljenju.

Preizkusimo se lahko v različnih spretnostih:

- Lokostrelstvo
- Jahanje
- Razne delavnice (izdelujemo lovilce sanj, okrasimo razne glinene posode, izdelava glasbil, izdelava nakita, pipe miru,…)
- Za dve uri pobegnemo v njihov čas in začutimo utrip njihovega življenja
- Priprava indijanskega ognja
- uprizoritev bojnega plesa pred odhodom na lov

Slika 8: Obisk Indijanske vasi

5.2.9 Plavanje in igre v vodi

Pomen plavanja z različnih vidikov (Kapus, Štrumbelj, Šajber in Čermak 2002):

- VARNOSTNI VIDIK

Do utopitev prihaja ne samo zaradi slabega znanja plavanja, temveč tudi zaradi različnih vodnih okolij, izgube razsodnosti zaradi opojnih sredstev, precenjevanja lastnih sposobnosti, nekulturnega, objestnega obnašanja v vodi in ob njej.

- BIOLOŠKO – ZDRAVSTVENI VIDIK

Plavanje je primeren šport tudi za starejše, težje ljudi, astmatike, paraplegike, ljudi s prirojenimi izpahi kolkov, s poškodbami hrbtenice,… Uporabljamo ga kot rehabilitacijo po poškodbah in za korekcijo nepravilnih drž. Delež vlage nad vodno gladino ugodno vpliva na astmatike in ljudi z bronhitisom. Redno plavanje spodbuja higienske navade posameznika, kot so umivanje in prhanje.

- PSIHOLOŠKI VIDIK

Plavanje ugodno vpliva na miselne sposobnosti in osebnostne lastnosti. Plavanje z nizko in zmerno intenzivnostjo zmanjšuje anksioznost in depresivnost, izboljšuje razpoloženje, samopodobo in ugodno vpliva na spanje. Samopodoba se pod vplivom plavanja izboljšuje tudi pri osebah s posebnimi potrebami. Spoznanje kažejo, da redno plavanje povzroča enake učinke kot različne oblike psihoterapije.

- SOCIOLOŠKO – SOCIALNI VIDIK

Plavanje v skupini omogoča možnost trajnejšega navezovanja stikov v smislu druženja, prijateljstva in tovarištva. Zaradi cenovne dostopnosti, omogoča ukvarjanje z njim cele družine ter tako tudi krepitev, danes na žalost pogosto načetih družinskih vezi.

- VZGOJNO – IZOBRAŽEVALNI VIDIK

Sodobna pedagoška doktrina učenja plavanja temelji na humanizaciji, kar pomeni, da skuša učitelj približati učne vsebine interesom učencev.

- ŠPORTNO – REKREATIVNI VIDIK

Ozaveščenost ljudi o pomenu gibanja je vse večja, tako si mnogi želijo aktivno preživeti svoj odmor. Na podlagi tega je tudi ponudba turističnih in športno rekreativnih centrov zmeraj bogatejša in zanimivejša za posameznike in cele družine.

- TEKMOVALNI VIDIK

Glavni cilj je doseči visok tekmovalni rezultat, sekundarni cilji pa so omogočiti tekmovalcem optimalne razmere in organizirati in izvajati domača in mednarodna tekmovanja v Sloveniji.

Obdobje starejših predšolskih otrok (Kapus, Štrumbelj, Šajber in Čermak, 2002)

Obdobje od četrtega do šestega leta je obdobje močne socializacije, zato otroci iščejo čimveč stikov s svojimi vrstniki. V igre učitelj in otrok vnašata ustvarjalne prvine: petje pesmic, izmišljanje zgodb,…, vse s ciljem čim boljše prilagoditve na vodo in učenja plavalnih tehnik. V vadbo so vključeni skoki na noge v vodo, drsenje v različnih položajih, učenje plavanja. Pri učenju je nujna uporaba različnih pripomočkov.

Obdobje mlajših šolarjev (Kapus, Štrumbelj, Šajber in Čermak, 2002)

Obdobje od šestega do desetega leta je najprimernejše obdobje za učenje plavalnih tehnik. V tem obdobju so telesne značilnosti učencev, njihove miselne in gibalne sposobnosti dovolj razvite tudi za zahtevnejše vsebine, učne metode in oblike dela. Uporabljamo različne metodične postopke tako v vodi kot na kopnem. Za zanimivo vadbo moramo vključevati razne pripomočke, poligone, individualno delo, igro, delo z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami,…

Pri Aktivnem varstvu otrok ponudimo možnost učenja plavanja za tisti dan, ko imamo na programu plavanje, vendar je med udeleženci in starši veliko večje zanimanje za razne igre v vodi in za samo kopanje.

Slika 9: Vodne aktivnosti - tobogan

Slika 10: Vodne aktivnosti - igranje

5.2.10 Rolanje

Rolanje je vedno bolj popularna rekreacija, vendar pa je premagovanje večjih razdalj lahko tudi dolgočasno, če rolaš sam.

Zelo dobro vpliva na pridobivanje oziroma vzdrževanje kondicije. Mnogi športniki, predvsem tekači na smučeh, ga uporabljajo za svoje kondicijske priprave. Čeprav imajo malo prilagojene rolerje (krajša smučka), pa je gibanje identično gibanju na snegu.

Iz klasičnega rolanja se razvijajo različne variante:

Obstaja več razlag od kod beseda za hokej. Najbolj razširjena, za katero pa v zadnjem času velja, da ni nujno pravilna, je, da beseda hokej izvira iz besede hocquet, kar je francoska oznaka za pastirsko palico. Pod besedo hokej so si takrat predstavljali igro z žogico in loparji, ki naj bi se je domislili Indijanci.

Hokej na rolerjih (INLINE) ekipo sestavljajo štirje igralci in vratar, ekipa lahko šteje največ 16 igralcev. Velikost igrišča je dolžine od 40 do 61m in širine od 20 do 30m. Obvezna oprema za hokej je čelada, popolna obrazna maska, nakomolčniki, rokavice za hokej ali lacrosse - kanadski hokej, ščitniki za kolena in golen, notranji ustni ščitnik. Za razvoj inline hokeja so pomembne tri športne panoge, ki jih lahko označimo za njegove prednike. To so hokej, kotalkanje in drsanje.

Hitrostno rolanje je sorodnik hitrostnega drsanja in kotalkanja. Je zelo slabo razvit šport ter zelo malo spoštovan. Osnovna in hkrati tudi obvezna oprema: Hitrostni rolerji, čelada in dres. Neobvezna oprema: ščitniki za komolce in kolena, kolesarske rokavice. Seveda je neobvezna oprema prav tako zaželena, vendar športniki, ki se s tem ukvarjajo pravijo, da jih moti.

V hitrostnem rolanju delimo tekmovanja na pisti in na cesti. Pista je z nagnjenim ovinkom, krog pa je dolg od 150 do 200 metrov. Cesta pa je brez nagnjenega ovinka, krog pa je dolg od 200 do 350 metrov. Razdalje na pisti so od 300 metrov do 15 kilometrov, na cesti pa od 200 metrov do 20 kilometrov. Obstaja tudi maraton 42 kilometrov - najbolj spoštovana in priljubljena razdalja v hitrostnem rolanju.

Rollersocker je nastal slučajno, ko je Zacku Phillipsu med rolanjem slučajno prišla žoga pred noge. Ekipa šteje pet igralcev, igrišče je lahko rokometno, uporablja se žoga za nogomet, gol je 3m dolg in 1m visok, igra pa se 2x10 min. Obvezna je kompletna oprema (ščitniki in čelada).

Trailskate oz. offroad rolanje je rolanje po neurejenem terenu. Tudi rolerji sami so malo drugačni (imajo zračnice in nekoliko so podaljšani). Za privržence tega športa je zelo pomembno, da uspejo najti čim manj urejen teren, saj s tem trialskate pridobiva vrednost.

V našem programu rolamo na parkirišču blizu naše zbirne točke, ali pa se z gondolo odpravimo na Pohorje, kjer ni prometnih cest. Postavimo različne rekvizite in naredimo poligon, izvajamo štafetne igre, ali preprosto rolamo čim dlje zdržimo (vzdržljivostno). Pri štafetnih igrah se razdelimo v heterogene skupine, pri vzdržljivostnem rolanju pa v homogene.

5.2.11 Plesne delavnice

Emil Jaques Dalcroze je glasbo in gibanje povezal v skoraj neločljivo celoto in trdi, da ples teži k izražanju glasbe s pomočjo giba, ritem pa je tisti element, ki jo medseboj povezuje. Kadar pride do harmonije med telesnim in glasbenim ritmom, se rojevajo izjemni estetski užitki (Zagorc, 2006).

Ples je govorica telesa, je gibanje ob zvoku, ritmu, govoru, glasbi in tudi v tišini. Je neskončno število gibov in kretenj, je sproščanje misli, čustev. S plesom se na poseben način izraža svoboda človekovega telesa in duha. Ples je mati vseh umetnosti. Ples je ritmično gibanje, glasba, tišina, čustva.

Je dogajanje v času in prostoru. Ples je šport, umetnost, kultura, zabava in radost, religiozno čaščenje (ritual, karneval), pripadnost narodu in plemenu, družabnost in rekreacija, vzgoja, terapija, meditacija, praznovanje, poklic.

Z vidika motoričnih sposobnosti ples pozitivno vpliva na pridobivanje koordinacije, ravnotežja, gibljivosti in tudi moči. Res je, da so nekatere motorične sposobnosti v veliki meri prirojene, a s primerno vadbo v določenem starostnem obdobju se raven teh sposobnosti lahko močno izboljša. In če to počnemo v prijetni družbi, ob prijetni glasbi s plesno koreografijo, je vse skupaj toliko bolj prijetno.

Ko nam vreme ni naklonjeno, da bi raziskovali naravo, je idealen dan za plesne delavnice. Po večini se učimo otroške plese, tisti otroci, ki pa pokažejo več zanimanja, pa se lahko preizkusijo tudi v ostalih plesnih zvrsteh.

Slika 11: Učenje plesne koreografije

5.2.12 Mini bowling

Pravila Mini bowlinga so identična kot pravega bowlinga, le da so krogle manjše in lažje. Na začetku vsakega okvirja poskuša igralec s prvim metom zadeti vseh deset kegljev. Če mu to uspe, je rezultat t.i. **Strike (X)** in okvir je zaključen. Če po prvem metu kakšen kegelj še stoji, igralec kroglo vrže še enkrat. Če mu uspe podreti vse preostale keglje z drugim metom, to imenujemo **Spare (/)**. **Strike** (vseh deset kegljev podrtih s prvim metom): šteje 10 točk plus bonus točke za keglje, ki jih igralec podre z naslednjima dvema metoma krogle. **Spare** (deset kegljev z dvema metoma): šteje 10 točk plus število podrtih kegljev s prvim metom v naslednjem okvirju. **Split:** postavitev kegljev, ki po prvem metu še vedno stojijo, pri kateri neposredno pred ali med stoječimi keglji eden manjka in je podrt tudi prvi kegelj. To se v okviru označi z rdečo barvo. **Napake:** v primeru, da z drugim metom ni zadet noben kegelj, se to označi s črtico (-). Rezultat je odprt okvir t.i. **Open frame** in igralcu zapišemo točke za podrte keglje igranega okvirja. **Foul:** če med metom igralec prestopi črto, se rezultata ne beleži. Če črto prestopi med prvim metom, se keglji postavijo na novo.

Ob prihodu se je potrebno preobuti v za ta šport namenjene čevlje.

Mini bowling obiščemo v primeru slabega vremena, saj je v zaprtem prostoru in je idealna rešitev za deževne dni.

Slika 12: Mini bowling - steza

Slika 13: Mini bowling - krogle

6. ZAKLJUČEK

Življenje sodobnega človeka postaja vse bolj stresno. Premalo gibanja, sedeče delo, nezdravo prehranjevanje, kajenje, uživanje alkohola, psihične obremenitve, hiter življenjski tempo, pomanjkanje prostega časa, pomembnost materialnih dobrin, medosebna odtujenost so zgolj nekateri dejavniki, ki negativno vplivajo na človekovo samopodobo. Proti temu se lahko s športom in gibanjem uspešno borimo.

Poletne počitnice lahko predstavljajo kritično obdobje z vidika ohranjanja zdravja za šolske otroke in mladino, saj preživijo preveč časa v postelji, pred televizijskimi sprejemniki ali računalniškimi zasloni, manj pogosto pa se samoiniciativno udeležujejo športnih aktivnosti.

Razlike med tistimi, ki so športno dejavni in tistimi, ki se s športom ne ukvarjajo, se kažejo že v zgodnjih letih življenja. Športno dejavni so na splošno bolj ekstravertirani, lažje prenašajo frustracije, se znajo bolje soočati s težavami in so čustveno stabilnejši. V družbi se dobro znajdejo in so bolj komunikativni, imajo visoko motivacijo, pri doseganju cilja so samodisciplirani in sposobni prevzemati odgovornost.

Pri Športnem centru Pohorje že nekaj let organizirano deluje Aktivno varstvo otrok, v okviru katerega je poskrbljeno za predšolske in šolske otroke, da so tudi med poletnimi počitnicami deležni vodenega športnega udejstvovanja. Trudimo se, da ima otrok možnost spoznati se z različnimi situacijami v naravi in ga želimo naučiti, kako reagirati v posameznih primerih. Pri reševanju problemov so skupine heterogene, saj imajo tako priložnost poistovetiti se z iznajdljivejšimi in pridobiti na samozavesti.

Odnos med otroci in učitelji je prijateljski, vendar je permisivna vzgoja izključena. Taka oblika sodelovanja je otrokom všeč, saj doma nimajo vsi priložnosti takega sodelovanja z odraslimi. Otroci spoštujejo avtoriteto, če je ta pravična.

Programa smo se lotili zaradi neaktivnosti šolskih otrok, zlasti v času šolskih počitnic, katera predstavlja vedno večji problem. S seznanjanjem otrok s športom jim želimo le-tega približati. Zavedamo se posledic neukvarjanja s športom, zato želimo pokazati, da se proti temu lahko skupaj borimo. S programom Aktivno varstvo otrok smo naredili korak v tej smeri in izkušnje so zelo pozitivne.

Zelo smo bili zelo zadovoljni, da so starši sami ugotovili kako pozitiven vpliv ima športno obarvan dan na otroka tudi v kasnejših urah dneva, ko so prišli domov ter da so otroci kljub utrujenosti komaj dočakali jutro, saj so bili polni pričakovanja kako bodo preživeli naslednji dan.

Prepričani smo, da je vsako stvar je možno izvesti še bolje. Vendar pa za to potrebujemo dodatno znanje, nove, sveže ideje, dobro ekipo in predvsem izkušnje, ki nam pripomorejo k izboljšanemu produktu. Tako je tudi pri Aktivnem varstvu otrok. Vsako leto ugotovimo, da bi kakšno malenkost lahko nadomestili s čim drugim, kaj dodali, nekaj odvzeli, dobimo kakšno novo idejo, ki jo je do prihodnjega leta potrebno izpopolnit, dodati v program. Če dobro opazujemo otroke, so ravno oni tisti semafor, ki jasno pokažejo kaj se jim dopade in kaj ne, kaj jim je odveč in kaj še mogoče pogrešajo. Seveda to ne moremo upoštevati pri prav vseh stvareh, saj če bi npr. otroke vprašali kakšno prehrano si želijo, bi bil na krožniku pretežno fast – food (hitro pripravljena hrana), kar pa si ne smemo privoščiti, saj je cilj programa navaditi se na zdrav način življenja.

Nekaj idej, kako bi lahko še izpopolnili program pri Aktivnem varstvu otrok:

- Dopoldanska oz. popoldanska malica
- Še kakšen moški izvajalec programa
- Potruditi se in omogočiti čim bolj zdravo prehrano
- Možnost dostopa do nesladkanega čaja v neomejenih količinah (do vode imamo dostop ves čas)
- Še več pripomočkov za igro v primeru slabega vremena
- Prostor, ki bi bil »samo njihov« (otroški), v katerem bi bili ves čas razstavljeni njihovi predmeti

Vodstvo Športnega Centra Pohorje je predlagalo naj sestavimo program in predvidimo ceno, ki bi le pokrila sprotno nastale stroške, pri tem pa ni potrebno ustvarjati dobička. Tako razmišljanje nam je stvari precej olajšalo.

Postavitev cene takšnega programa je predstavljala problem, saj na tem področju nismo imeli veliko izkušenj. Izključevala sta se dostopnost širši množici, in pokritje vseh stroškov, ki nastanejo ob kvalitetni izvedbi. Vključeno je veliko dejavnosti, ki zahtevajo stalen strokovni nadzor in usposobljene učitelje, uporabo rekvizitov, terenov, prevozov, izvajalcev,… Zdrava hrana je prav tako strošek, kateremu se ni moč izogniti. Trudimo se sodelovati s prilagodljivimi, otrokom prijaznimi ljudmi, kateri so se pripravljeni prilagoditi otrokom in njihovim potrebam.

Ob premostitvi začetnih težav, povezanih s stroški, smo morali pridobiti zadostno število prijav, pri čemer se je izkazalo, da so zadovoljni otroci in starši najboljša reklama.

V začetni fazi smo se sicer poslužili naslednjih oglaševanj:

- spletu
- oglasih na radiu

- rubrikah v raznih časopisih
- lepljenju plakatov po Osnovnih šolah
- deljenju letakov,

vendar je bila najučinkovitejša reklama priporočilo udeležencev preteklih let.

Trudili se bomo dopolnjevati program in ga iz dneva v dan izboljševati ter ga oblikovati otroku prijaznega, ob tem pa ga navdušiti za zdrav način življenja. Zadovoljni in zdravi otroški obrazi so največje plačilo.

7. LITERATURA

Batistič Zorec, M., Marjanovič Umek, L. in Lešnik Musek, P. (1996). *Otrokov razvoj v starostno heterogenih skupinah v vrtcu*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Horvat, L. in Magajna L. (1987). *Razvojna psihologija.* Ljubljana: DZS, 1987.

Jambrešič, M. (2003a). *Analiza športnega programa ABC za otroke od drugega do devetega leta starosti*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Jurak, G. (2003). *Preživljanje poletnih počitnic otrok in mladine z vidika ukvarjanja s športom.* Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.

Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R. idr. (2002). *Plavanje, učenje.* Zbirka: Voda, naša prijateljica. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kosec, M. in Mramor, M. (1991). *Športna vzgoja za predšolske otroke*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Pistotnik, B. (1999). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pistotnik, B.(2000). Igra kot sredstvo razvoja gibalnih sposobnosti. V: Pišot, R. (ur.), Štemberger, V. (ur.). *Otrok v gibanju : zbornik prispevkov : proceedings*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta. str. 355-364.

Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro, Elementarne in družabne igre za delo in prosti čas.* Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.

Planinšec, J. (2000). Medpredmetne povezave Športne vzgoje v osnovni šoli. Športna vzgoja za novo tisočletje, (181 – 188). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Sicherl – Kafol, B. (2007). *Procesni in vsebinski vidiki medpredmetnega Povezovanja. Učitelj v vlogi raziskovalca.* Ljubljana: Pedagoška fakulteta

Smrtnik Vitulič, H. (2004). *Čustva in razvoj čustev*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Štihec, J., Karpljuk, D., Videmšek, M. in Kondrič, M. (2000). How do Slovene Fourth Grade Primary Scools Students Spend Their Summer Holidays?. *International Journal of Physical Education. 37(2), 70 – 74.*

Strel, J., Novak, H., Pisanski, M., Mesarič, V. in Štihec, J. (1993). *Psihosocialno in telesno stanje osnovnošolskih učencev z vidika obremenjenosti s šolskim delom.* Ljubljana: Fakulteta za šport.

Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Štemberger, V. (2007). *Načrtovanje in izvajanje medpredmetnih povezav. Učitelj v vlogi raziskovalca.* Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Tancig, S. (1987). *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

Ušaj, A. (2003). *Osnove športnega treniranja* (ponatis). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov.* Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.

Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). Igrajmo se skupaj : program športnih dejavnosti za otroke in starše. Ljubljana : Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Šiler, B. in Fišer, P. (2002). *Slepa miš, ti loviš*. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.

Zupan, A. (ur). (2005). *Od opazovanja do znanja, od znanja h kompetencam, zbornik prispevkov.* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Zagorc, M. (2006). *Ples – ustvarjanje z gibom in ritmom.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Žlebnik, L. (1975). *Psihologija otroka in mladostnika. Na začetku razvoja.* Ljubljana: Državna založba Slovenije

8. KAZALO SLIK:

Slika 1: Jahanje konja 36

Slika 2: Ribarjenje 37

Slika 3: Hoja s skupinskimi smučmi 39

Slika 4: Obisk Adrenalinskega parka 39

Slika 5: Vožnja z PohorJetom 40

Slika 6: Vadba na Trim poligonu 42

Slika 7: Aktivnosti na veliki prožni ponjavi 43

Slika 8: Obisk Indijanske vasi 44

Slika 9: Vodne aktivnosti - tobogan 47

Slika 10: Vodne aktivnosti - igranje 47

Slika 11: Učenje plesne koreografije 50

Slika 12: Mini bowling - steza 51

Slika 13: Mini bowling - krogle 51

PRILOGA: Mnenja otrok, staršev in izvajalcev

Zbrala sem nekatera mnenja otrok, učiteljev (izvajalcev) ter staršev. Zanimalo me je, kako vidijo ta program, ali so z njim zadovoljni ali ne, kakšne želje imajo za v prihodnje.

Mnenja otrok

Naključne otroke sem ob prihodu vprašala, kako preživljajo počitnice doma. Nekateri odgovori:

Tine, 10 let:

»Drugače igram z atijem nogomet, pa na računalniku sem večino časa, pa televizijo gledam zelo dosti, drugega pa tako skoraj nič ne počnem med poletnimi počitnicami. No, razen včasih mogoče kaj preberem, pa če gremo kdaj s starši na kakšen izlet peš ali pa s kolesi.«

Nino, 9 let:

»Sem na morju. Ko sem pa doma, pa pokličem kakšnega prijatelja in se nato z njim igram badminton ali pa rolava in igrava igrice na računalniku in skupaj gledava televizijo.«

Tina, 8 let:

»S prijateljico se kopava pri meni doma v bazenu, igrava se z različnimi igračkami in punčkami. Imam zelo lep »Barbie vikend«, s katerim se lahko igrava cele dneve. Obe zelo radi riševa in skačeva na trampolinu.«

Roki, 6 let:

»Doma se igram z nogometno žogo in badminton. Na računalniku imam tudi igrico nogomet, v kateri sem zelo dober.«

Mnenja izvajalcev

Za mnenje o tem, kako poteka Aktivno varstvo otrok in kaj si mislijo o dejavnostih in sami zasnovi projekta sem vprašala tudi nekatere izvajalke (učiteljice).

Daša:

»Menim, da je program zasnovan več kot odlično. V okolju, kjer program izvajamo, imamo res izvrstne pogoje. Otroci imajo v aktivnem varstvu možnost, da svoje počitnice maksimalno izkoristijo in jih preživijo tako kot si tudi sami najbolj želijo - preko igre in raznih (športnih) aktivnosti, skupaj s svojimi vrstniki.

Že takoj na začetku programa vstopimo učitelji/ vzgojitelji v neposredni stik s starši in tako že zelo hitro uspemo razviti nek pozitiven in kmalu tudi kontinuiran in zaupanja poln odnos. Iz tega razloga si starši lahko oddahnejo in nam otroka brez skrbi prepustijo v varstvu. To nam po eni strani delo olajša, obenem pa nam njihovo zaupanje povečuje odgovornost. Prav odgovornosti, ki jo nosimo učitelji/vzgojitelji, ko si prizadevamo, da otrokom preko aktivnosti ponudimo čim več, pa se nekateri naši nadrejeni žal ne zavedajo dovolj.

Kakorkoli že, delo z otroci me zelo veseli in če k temu pridam še odlično zasnovan program, je delo z otroci samo še prijetnejše. Kljub temu, da smo za realizacijo programa morali narediti tudi veliko sami (3 tedne učenja čaranja v popoldanskih urah, izdelovanje raznih iger ipd.), se ves vložen trud hitro povrne v obliki otroških nasmehov in pristnega zadovoljstva, ki ga otroci ne skrivajo, pa tudi starši ga ob iztekanju programa vse pogosteje izražajo s pohvalami.«

Anja:

»Ko nastopijo poletne počitnice in se šola zaključi, starši velikokrat ne vedo kako bi zaposlili otroke in kam bi jih vključili, da bi bili otroci aktivni in hkrati imeli varstvo v času njihove službe. Projekt aktivno varstvo je zgrajen na zelo dobri ideji in tudi dobro prenesen v samo prakso.

Otroci so v varstvu 8h na dan in aktivni. Spoznavajo naravo, jahajo, kolesarijo, plavajo, se igrajo orientacijske igre (lov na lisico) v primeru slabega vremena pa imajo ustvarjalne delavnice, kjer izdelujejo iz gline, rišejo risbice, se igrajo družabne igre, plešejo in tekmujejo v kvizu. Sama organizacija poteka dokaj dobro, zatakne se le ob slabem vremenu, saj so zelo slabi pogoji za izvajanje varstva "pod streho". Največji minus si vsekakor varstvo pridobi ob slabem vremenu, saj kljub opozorilom in prošnjam za spremembo načrta v primeru slabega vremena, je sam potek najbolj odvisen od iznajdljivosti vzgojiteljic.

Menim, da bi pri takem projektu morali skrbeti, da se kakovost dviguje ne samo vsako leto, ampak iz tedna v teden, ne pa da proti koncu počitnic kakovost začne padati, zaradi pomanjkanja ponudbe tako ob lepem kot ob slabem vremenu.

Vsekakor pa menim, da je aktivno varstvo zelo zanimivo in da ga otroci z veseljem obiskujejo, saj poteka sproščeno in skozi igro.«

Danijela:

»Program aktivno varstvo otrok je po mojem mnenju zelo dobro zasnovan, saj otrokom omogoča, da so tudi v času počitnic športno aktivni.

Program jim ponuja različne vrste rekreacije, otroci pa tudi spoznajo aktivnosti, ki jih prej niso tako dobro poznali. Zelo dobro je tudi, da večina aktivnosti poteka v naravi, kjer se otroci še kaj naučijo. Ob vseh aktivnostih pa otroci spoznajo tudi nove prijatelje in pristno preživijo svoj prosti čas. Kot sem že omenila je večina aktivnosti organiziranih na prostem, kar je zelo pozitivno, hkrati pa zelo slabo, saj smo tako vezani na vreme. Menim da bi bilo potrebno v primeru slabega vremena pripraviti več raznolikih aktivnosti.

V celoti pa je program zelo dobro nastavljen in tudi izvajan.«

Mnenja staršev

Ga. Saša:

»Jaka je na počitnicah na Pohorju zelo užival. Pravi, da je bilo bolje kot "gusarske počitnice". Menim, da je bila glavna prednost pohorskih ta, da tam ni bilo treba spati. Kot kaže kljub samostojnosti, ki jo kaže navzven, v tej starosti še potrebuje svojo posteljo in starše.
Od aktivnosti na Pohorju mu je bilo najbolj všeč v Indijanski vasi in na kopanju Na otoku. Užival je pa seveda tudi na pohodu.
Predstavljala sem si, da bo prišel domov utrujen in da bo zvečer hitro zaspal, a ni bilo tako. Zvečer je še želel kolesariti, igrati badminton, nogomet,... Zelo je bil navdušen nad učiteljicami in učitelji, ki so bili "ful prijazni", kar je eden izmed odločilnih kriterijev zanj. Nekoliko manj je bil zadovoljen s prijatelji, ki so baje bili neprijazni in si niso želeli novih prijateljstev. Tako se je družil s prijateljem, s sošolcem, s katerim sta tja tudi prišla.
Tudi drugo leto bo, kot pravi, preživljal počitnice na Pohorju, želel pa bi si še več aktivnosti (kolesarjenje, rolanje, pravi pohodi in še in še).«

Ga. Mojca:

»Za športne počitnice na Pohorju smo izvedeli od prijateljev. Otrok je sicer prva dva dni okleval glede udeležbe. Kot starši pa smo bili s prijaznostjo in programom učiteljev zadovoljni. Presenečeni smo ugotavljali, da po prihodu domov ne pogreša televizije.
Morda le majhna pripomba - lahko bi izbrali na dan dva programa in bi lahko otroci izbirali katerega se na ta dan udeležijo. V prihodnje pa, če bodo želje otroka in zmožnosti financiranja možne, se bomo z veseljem ponovno udeležili.«