

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

KATARINA KAVČNIK

Ljubljana 2008

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Smer študija: Specialna športna vzgoja  
Izbirni predmet: Prilagojena športna vzgoja

# **INTERES OTROK ZA IZVAJANJE GIBALNIH DEJAVNOSTI GLEDE NA RAZLIČNE OBLIKE DELA PRI PREDŠOLSKI ŠPORTNI VZGOJI**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA  
izr. prof. Mateja Videmšek  
RECENZENT  
izr. prof. Damir Karpljuk  
KONZULTANT  
izr. prof. dr. Jože Štihec

Avtorica dela  
KATARINA KAVČNIK

Ljubljana 2008

## **Zahvala**

Zahvaljujem se svoji mentorici izr. prof. Mateji Videmšek za vso pomoč, usmerjanje in nasvete pri oblikovanju mojega diplomskega dela in ves trud, ki ga je vložila vame.

Zahvaljujem se vsem vaditeljicam športnih vadb v igralnicah, ki so mi omogočile izvedbo diplomskega dela, še posebej Anji Pirc, ki mi je v času študija veliko pomagala.

Zahvaljujem se Sonji Šorli, ker je v tako kratkem času pregledala in lektorirala diplomsko delo.

Zahvala gre tudi mojemu fantu Eriku in mojim bližnjim za razumevanje in spodbudne besede med študijem.

Posebna zahvala gre mojim staršem in sestri, ki so mi vsa leta mojega študija stali ob strani, z mano trepetali ob vsakem izpitu in mi pomagali, da sem postala to, kar sem si želela dolgo časa.

Hvala. Uspelo mi je z vašo pomočjo.

**Ključne besede:** *športna dejavnost, predšolski otroci, oblike dela, izbira*

## **INTERES OTROK ZA IZVAJANJE GIBALNIH DEJAVNOSTI GLEDE NA RAZLIČNE OBLIKE DELA PRI PREDŠOLSKI ŠPORTNI VZGOJI**

**Katarina Kavčnik**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2008**

**Število strani: 73**

**Število virov: 20**

### **IZVLEČEK**

V diplomskem delu je predstavljen interes otrok za izvajanje gibalnih dejavnosti glede na različne oblike dela pri predšolski športni vzgoji. Želeli smo ugotoviti, katere oblike dela imajo predšolski otroci najraje, kako so motivirani za posamezno obliko dela in kateri so tisti razlogi, na podlagi katerih se pri posameznih oblikah dela najbolj odzivajo. Uporabljali smo metodo opazovanja. V raziskavo smo zajeli 70 otrok v starosti od 3 do 6 let iz Ljubljane in Postojne, ki obiskujejo organizirano športno vadbo.

Otrokom smo ponudili različne vadbene oblike dela, tipe igrice ter različne načine posredovanja gimnastičnih vaj. Nato smo opazovali reakcije otrok pri različnih oblikah dela, njihov interes ter sodelovanje. Otroke smo opazovali že pred začetkom vadbe, med njo in po njej. Opazovali smo tudi morebitne razlike med dečki in deklicami.

Ugotovili smo, da so otroci najbolj motivirani za športno vadbo v obliki poligona. Ta je še zlasti pomembna pri mlajših (od tri- do štiriletnih) otrocih. V tem obdobju so zelo motivirani za delo. Otroci imajo radi, da se neka določena naloga odvija prvič in to čisto na svojstven način.

Največ zaslug pa ima pri tem učitelj, saj je od njega odvisno, kako bo izpeljal določeno obliko vadbe in jo pripravil na takšen način, da bo poskrbel za veliko mero

motivacije otrok, da bo otroke poznal dovolj dobro, da jim bo lahko pripravil zanimivo in pestro uro. Veliko šol in klubov ima različno velike prostore, v katerih potekajo različne gibalne dejavnosti. Vendar, če se znamo temu prilagoditi in iz različnih pogojev narediti pestro in privlačno uro, polno domiselnih idej v postavitvi gibalne dejavnosti, bo sama vadba pozitivno učinkovala prav na vsakega otroka.

**Key words:** *sports activity, preschool children, forms of work, choice*

## **CHILDREN'S INTEREST IN PERFORMING MOTIONAL ACTIVITIES WITH REGARD TO DIFFERENT FORMS OF WORK DURING PRESCHOOL SPORTS EDUCATION**

**Katarina Kavčnik**

**University of Ljubljana, Faculty of sport, 2008**

**Number of pages: 73**

**Number of references: 20**

### **ABSTRACT**

In the diploma we present children's interest in performing motional activities with regard to different forms of work during preschool sports education. We wanted to find out which forms of work preschool children like the most, level of motivation for specific forms of work and which are the reasons for the best response to a specific form of work. We used the method of observation. The research included 70 children at the age of 3 to 6 years from Ljubljana and Postojna who take part in organised sports education.

To children we offered different practice forms of work, types of play and different ways of mediation of gymnastic exercises. Then we were observing children's response to different forms of work and their interest for cooperation. We were observing children already before, during and after exercises. We were also observing possible differences between boys and girls.

We found out that children were motivated the most by sports exercises in the form of polygon. The motivation is very important among younger (three to four years old) children. At this age they are especially motivated for work. Children like to see certain task performed for the first time in a specific way.

During these activities the teacher also plays an important role. It very much depends on him how he prepares and carries out a specific form of exercise in such a way to motivate children. Good acquaintance with children helps him in preparing an interesting and variegated lesson.

Different clubs and schools have differently large rooms where motional activities take place. However, if we adapt to such situations and try to get the best out of existing working conditions by preparing an interesting and attractive hour, full of ideas in setting up motional activities then the exercise itself will have a positive effect on every child.

## KAZALO

<b>1 UVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>2 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA</b> .....	<b>13</b>
<b>2.1 POMEN GIBALNE DEJAVNOSTI PREDŠOLSKEGA OTROKA</b> .....	<b>13</b>
2.1.1 Gibalni razvoj otroka do tretjega leta starosti .....	13
2.1.2 Gibalni razvoj otroka od tretjega do šestega leta starosti .....	15
<b>2.3 SPOZNAVNI RAZVOJ PREDŠOLSKEGA OTROKA</b> .....	<b>19</b>
<b>2.4 ČUSTVENI RAZVOJ V ZGODNJEM OTROŠTVU</b> .....	<b>20</b>
<b>2.5 SOCIALNI RAZVOJ OTROKA V OBDOBJU ZGODNJEGA OTROŠTVA</b> .....	<b>22</b>
2.5.1 Odnosi med vrstniki .....	22
2.5.2 Prijateljstva .....	23
<b>2.6 IGRA</b> .....	<b>24</b>
2.6.1 Pomen gibalne igre za otroka .....	25
2.6.2 Vrste otroške igre .....	27
2.6.3 Dejavniki, ki vplivajo na igro .....	29
<b>2.7 RAZLIKE MED SPOLOMA V OTROŠKI IGRI</b> .....	<b>29</b>
<b>2.8 ELEMENTARNE IGRE</b> .....	<b>31</b>
<b>2.9 PREDŠOLSKA ŠPORTNA VZGOJA</b> .....	<b>33</b>
<b>2.10 OBLIKE DELA PRI PREDŠOLSKI ŠPORTNI VZGOJI</b> .....	<b>35</b>
2.10.1 Skupinska oblika .....	35
2.10.1.1 Vadba po postajah .....	36
2.10.1.2 Vadba z dopolnilnimi in/ali dodatnimi nalogami .....	37
2.10.1.3 Igralne skupine .....	37
2.10.1.4 Frontalna oblika .....	37
2.10.1.5 Poligon .....	37
2.10.1.6 Štafete .....	38
2.10.1.7 Individualna oblika .....	38
<b>2.11 METODE DELA PRI PREDŠOLSKI ŠPORTNI VZGOJI</b> .....	<b>38</b>
<b>2.12 ZGRADBA VADBENE URE</b> .....	<b>40</b>
<b>2.13 DIDAKTIČNA NAČELA PREDŠOLSKE ŠPORTNE VZGOJE</b> .....	<b>41</b>
<b>3 CILJI RAZISKAVE</b> .....	<b>45</b>
<b>4 METODE DELA</b> .....	<b>46</b>
<b>4.1 VZOREC MERJENCEV</b> .....	<b>46</b>
<b>4.2 VZOREC SPREMENLJIVK</b> .....	<b>46</b>
<b>4.3 ORGANIZACIJA ZBIRANJA PODATKOV</b> .....	<b>48</b>
<b>4.4 METODE OBDELAVE PODATKOV</b> .....	<b>49</b>
<b>5 REZULTATI IN RAZPRAVA</b> .....	<b>50</b>
<b>5.1 ELEMENTARNE IGRE</b> .....	<b>52</b>
<b>5.2 GIMNASTIČNE VAJE</b> .....	<b>56</b>
<b>5.3 POLIGON</b> .....	<b>59</b>
<b>5.4 VADBA PO POSTAJAH</b> .....	<b>62</b>
<b>5.5 ŠTAFETNE IGRE</b> .....	<b>64</b>



<b>5.6</b>	<b>FRONTALNA OBLIKA .....</b>	<b>66</b>
<b>5.7</b>	<b>IGRICE V ZAKLJUČNEM DELU.....</b>	<b>67</b>
<b>6</b>	<b>SKLEP .....</b>	<b>69</b>
<b>7</b>	<b>VIRI .....</b>	<b>72</b>

## 1 UVOD

Gibalna dejavnost je zelo pomembna za razvoj predšolskega otroka. Otrok z gibanjem razvija gibalne sposobnosti, spoznava različna gibanja, ki mu bodo še kako prav prišla v njegovem nadaljnjem življenju. Poleg gibalne dejavnosti na otroka vplivajo še spoznavne, socialne ter čustvene sposobnosti. Hkrati te sposobnosti na svoj način tudi razvija in se jih uči.

Človek se giba celo življenje, zato je pomembno, kako se ga otrok uči in nazadnje tudi nauči, da ga bo uporabljal v svojem življenju. K temu sledi dejstvo, da je obdobje predšolskega otroka temelj gibalnega razvoja. Otrok se v tem obdobju hitro uči, tako da je sposoben zaznavati in sprejemati različne dražljaje iz okolja. Temu pripomorejo različne dejavnosti, ki morajo biti primerne njegovi starosti in razvojni stopnji.

V predšolskem obdobju je potrebno otroku ponuditi čimveč ustreznih in pestrih gibalnih dejavnosti ter mu razkazati širšo stran gibalnih izkušenj, ki so osnova prihodnjim zahtevnejšim gibalnim elementom. Sposobnost, ki se je otrok ne nauči pravočasno ali pa jo zamudi, jo kasneje dojema in izvaja težje ali pa se je sploh ne nauči.

Ena izmed temeljnih nalog predšolske vzgoje oz. vadbe je to, da otrokom ponudi pestro ponudbo gibalnih nalog kot so različne vrste vaj, nalog, igrice..., saj bodo le tako spoznavali in osvajali različne tipe športno gibalnih elementov oz. dejavnosti. Vse to morajo otroci spoznavati preko igre.

Igra že od davnine predstavlja eno od sredstev, s pomočjo katerega so naši predniki spoznavali načine, kako preživeti in kako si popestriti življenje. V človekovi zavesti in miselnosti zavzema igra pomembno mesto, saj predstavlja najstarejši način vzgoje otrok in njihove priprave na življenje (Pistotnik, 1995).

Za igro nismo nikoli prestari, tako da na svetu ni človeka, ki se ne bi nikoli igral oz. se vsaj poskusil igrati.

Osnovni otrokovi potrebi sta potreba po gibanju in igri. Z gibanjem zaznava svoje telo, kaj telo zmore, daje pa mu tudi občutek ugodja, varnosti, veselja.

Skozi igro otrok spoznava svet pred seboj in se uči pomena in smisla upoštevanja pravil igre. Razvija svoje telesne sposobnosti in duševne razsežnosti, poleg tega pa je igra pomembna tudi za socializacijo, saj otroka postopoma navaja na življenje v skupnosti. Igra je dejavnost, ki ji otroci posvečajo največ pozornosti in časa, hkrati pa jim predstavlja tudi največje motivacijsko sredstvo za opravljanje različnih dejavnosti. Tako se otrok nauči marsikaj, obenem pa doseže zelene učinke na gibalnem, čustvenem in socialnem področju.

Vsak otrok raste in se razvija na svoj način. Nekateri preje shodijo, drugi hitreje spoznavajo okolico in dojemajo svet okoli sebe, tretji pa imajo probleme na socialnem in čustvenem področju.

V predšolskem obdobju imajo pomembno vlogo predvsem starši in družina. Starši so tisti, ki z otrokom preživijo največ časa in bi morali poskrbeti, da se njihov otrok dovolj giba, da skozi igro razvija gibalne sposobnosti ter tako postopoma osvaja športno aktivnost kot trajno vrednoto, ki mu bo pomagala ohranjati zdravje tudi, ko bo odrasel in živel svoje življenje.

Pri nas obstajajo različna društva in klubi, ki se ukvarjajo z organizirano športno vadbo predšolskih otrok, ki jo vodi strokovni kader. Športna vadba je namenjena za otroke same ali pa poteka skupaj s starši, če so ti še premajhni, da bi samostojno izvajali gibalne dejavnosti.

Gibalno dejavnost otroci premagujejo z različnimi tipi nalog. Pomembno pa je, da učitelj predstavi oz. organizira te naloge z različnimi oblikami dela. Teh je več vrst kot npr. poligon, obhodna vadba, štafetne igre, vadba po postajah. Vključeni pa so še različni tipi elementarnih iger in načini posredovanja gimnastičnih vaj. Dejavniki, ki vplivajo na različne oblike dela, so tudi športni pripomočki, vendar pa naš namen ni raziskovati uporabo športnih pripomočkov.

Gibalna dejavnost med uro mora biti izpeljana tako, da otroci pri uri uživajo in se ne dolgočasijo. Bolj pestra in raznolika je ura, bolj otroci uživajo. Dejstvo je, da otrokom lahko hitro pade koncentracija. Učitelj mora poznati želje in interese otrok, prav tako pa mora poznati otroke same, da lahko sam predvidi, kakšno obliko vadbe jim lahko ponudi. Naloga učitelja je tudi, da otroke motivira s posamezno obliko dela in da jo ti uspešno premagujejo.

Ugotoviti želimo, kakšen tip igrice in katere oblike dela imajo predšolski otroci najraje, kako so motivirani za posamezno obliko dela ter kakšen način podajanja gimnastičnih vaj jim je najbolj všeč.

Na podlagi rezultatov, ki jih bomo dobili z opazovanjem otrok na različnih vadbenih urah, bomo poskušali priti do zaključka, kako organizirati športno vadbo za predšolske otroke, da jo bodo ti z zanimanjem sprejeli in da bodo ure športne vadbe bolj učinkovite in zanimive.

## 2 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

### 2.1 POMEN GIBALNE DEJAVNOSTI PREDŠOLSKEGA OTROKA

Gibanje spremlja človeka vse življenje. Že dojenček se poskuša premikati in opazovati svet okoli sebe, kmalu je sposoben obračati glavo, trup, okončine, nato pa že lahko sedi in se plazi. Ko zna vse to, sledi še hoja. Gibalna dejavnost ni edino področje, ki bi mu omogočila celoten razvoj. Povezana je tudi z razvojem na spoznavnem, čustvenem, telesnem in duševnem razvoju. Tisti otrok, ki se veliko giba, ima oporo in ljubezen staršev in ima možnost za odkrivanje novih stvari, kar ga zanima in veseli, bo gibalne dejavnosti čim bolj razvil in izkoristil, da bodo te uspešno napredovale v otrokovem osebnotnem razvoju.

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijanju svojih sposobnosti ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku tudi občutek veselja, varnosti in dobrega počutja. Z gibanjem spoznava in dojemata svet okoli sebe. Gibalni razvoj je najpomembnejši v prvih letih življenja. Takrat je otrokov gibalni sistem najbolj dovzeten za sprejemanje različnih dražljajev. Razvoj poteka od naravnih oblik gibanja do zelo celostnih in skladnostno zahtevnejših športnih dejavnosti. Z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem otrok razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti ter spoznava in osvaja osnovne prvine različnih športnih zvrsti. Nekatere gibalne dejavnosti od otroka zahtevajo, da sodeluje z drugimi otroci in starši ter z njimi deli stvari. Ko otrok išče načine in poti za rešitev različnih gibalnih dejavnosti, pride do izraza njegova ustvarjalnost (Videmšek, [Berdajs](#) in Karpljuk, 2003).

**Komentar [AB1]:** Mogoče rajši in namesto &. Ne vem, kako ste zmenjeni na vašem faksu glede takega navajanja virov. Odloči se sama in po potrebi v celotnem dokumentu popravi.

#### 2.1.1 Gibalni razvoj otroka do tretjega leta starosti

Gibalni razvoj otroka se prične že v predporodni dobi in se vseskozi spreminja ter izpopolnjuje. Najbolj izrazit je v prvih treh letih življenja. V tem obdobju je otrokov organizem najbolj sposoben za sprejemanje novih informacij in razvojem gibalnih sposobnosti. Razvoj gibalnih funkcij je rezultat otrokovega zorenja in učenja. Če nima

možnosti za izvajanje različnih gibalnih dejavnosti, lahko zaostane v gibalnem razvoju. Zavedati se je potrebno, da je obdobje predšolskega otroka še kako pomembno tudi z motoričnega vidika.

Gibalni razvoj poteka po cefalokavdalni in aproksimodistalni smeri. Cefalokavdalna smer pomeni postopen nadzor mišic od glave navzdol, kar sledi, da gre za nadzor mišičja glave, vratu in ramen, trupa ter rok in nog. Aproksimodistalna smer pa pomeni, da nadzira mišice od centra telesa (hrbtenice) navzven (roke, zapestja, prsti). Otrokov gibalni razvoj se torej začne z gibi glave in poteka preko rok zgornjega dela trupa do nog in stopal. Po štirih mesecih je otrok s pomočjo že zmožen sedeti v naročju in zna segati po predmetih, ki so v dosegu njegovih rok. Prvo prijemanje je počasno ter nerodno, tako da predstavlja poskus, kako predmet prijeti pred sabo. V legi na trebuh se otrok kmalu poskuša plaziti.

Gibalni razvoj je najbolj opazen, ko se začne obračati preko svoje vzdolžne osi s hrbta na trebuh in nazaj na hrbet. Dvigne se tudi že v napol sedečo držo. Okoli desetega meseca starosti otrok že sedi brez opore. Preko različnih oblik kot so sedenje, kobacanje, opiranje in plezanje osvoji pokončno stajo, nakar sledijo prvi koraki hoje. To naredi med dvanajstim in štirinajstim mesecem. Na začetku je hoja še zelo negotova. Pri osemnajstih mesecih poskuša tekati naokoli. Hoji se pridružijo še plezanje, potiskanje, vlečenje, dviganje in metanje.

Do tretjega leta starosti uspe osvojiti vse naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, plazenje, lazenje, dviganje, nošenje, valjanje, potiskanje, vlečenje, metanje, lovljenje), pridružijo pa se tudi druge kompleksnejše gibalne naloge kot so osnovni elementi športnih zvrsti (Videmšek in Visinski, 2001).

## **2.1.2 Gibalni razvoj otroka od tretjega do šestega leta starosti**

### Hoja in tek

V tem obdobju otrokov gibalni razvoj najbolj napreduje. Gibanje postaja spretnejše, smotrno in gospodarno. Hoja triletnika je zanesljiva, vendar pa to še ni prava hoja. Ta je še povsem vijugasta in negotova. Tek je še vedno podoben hitri hoji. Štiriletni otrok hodi že bolj enakomerno, tek je bolj dinamičen, zmanjša se tudi število padcev. Po četrtem letu otrok že lepo hodi, tek pa postaja podoben teku odraslih, saj postaja sproščen, prožen, kažeta pa se tudi v določenem tempu in ritmu. Sposoben je hitro spreminjati smer. Štiriletnik neizmerno rad tekmuje s sovrstniki.

### Skoki in poskoki

Po drugem letu starosti poskuša skakati sonožno, ki mu niti ne povzroča bistvenih težav, skače v daljino, globino ter višino. Zadnji omenjeni skok mu povzroča največ težav. Pri treh letih skače že enonožno, skakati pa zna tudi v višino, ki ga izvaja v teku. Po petem letu starosti brez težav skače enonožno in sonožno, na mestu ali v gibanju. Preskakuje že kolebnico.

### Lazenje, plazenje in plezanje

Lazenje in plazenje sta prvi samostojni gibanji otroka, s katerima se premika v želeno smer. Triletnik se lazi po trebuhu in boku, plazi se po kolenih in rokah, po vseh štirih tako, da na ta način premaguje različne ovire. Pri štiriletniku pa takšna gibanja ne predstavljajo več bistvenih težav.

Pri plezanju gre za posebno vrsto gibanja. Triletni otrok je pri tem še nezanesljiv, težave so tudi pri spustih, pri štiriletniku pa te težave izginejo. Ta je bolj zanesljiv in pogumen, tako da premaguje že navpična plezala, različne letvenike, zvirala, kozolce.

### Metanje in lovljenje

Za triletnega otroka velja, da je neuspešen pri dejavnostih z žogo. Težave mu še vedno povzročata metanje in lovljenje, saj pri metanju še ne zna oceniti razdalje med ciljem in ga tako ne zadene, pri lovljenju pa mu žoga večkrat pade na tla. Pri tej starosti je najbolj sposoben podajati žogo z levo in desno roko s kotaljenjem. Štiriletni otrok je pri lovljenju in metanju bolj uspešen, zadeva različne cilje, poskuša pa tudi potiskati žogo ob tla. Petletni otrok je že sposoben uskladiti hojo in tek z metanjem, lovljenjem, vodenjem in odbijanem.

### Dvigovanje, nošenje, vlečenje, potiskanje

Za otroka so to zelo koristna gibanja. Že zelo zgodaj rad dviguje, nosijo in potiskajo določene predmete. S temi gibanji se otrok krepi, pazljivi pa moramo biti, da otroku ne povzročajo pretežkega bremena.

V tem obdobju je priporočljivo organizirati športno vadbo za otroke, pri kateri izvajajo naravne oblike gibanja, razvijajo motorične sposobnosti, ob vsem tem pa se brezskrbno igrajo. Zelo koristne so elementarne igre, saj so enostavne, preproste in otrokom hitro razumljive. Učijo se sodelovati s skupino in upoštevajo pravila. V šolskem obdobju se nadgradijo v športne igre z elementom tekmovanja (Videmšek in Visinski, 2001).

## **2.2 RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI PRI PREDŠOLSKIH OTROCIH**

Gibanje predšolskega otroka je pri različnih gibanjih, premagovanju raznih ovir in tudi pri samem igranju odvisno od njegovih sposobnosti, značilnosti in znanj.

Sposobnosti so naravne danosti človeka, ki so odvisne od nivoja delovanja različnih upravljalnih sistemov v njegovem telesu in predstavljajo zmožnost izkoristka teh potencialov pri doseganju zastavljenih ciljev (Pistotnik, 1999).

Pistotnik (1999, v Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003) menijo, da so po eni strani gibalne sposobnosti prirojene, po drugi strani pa pridobljene, kar pomeni, da je



otroku že z rojstvom dana stopnja sposobnosti, ki se bo lahko razvila ob normalni rasti in razvoju. Videmšek, Berdajs in Karpljuk (2003) trdijo tudi, da je pri nekaterih otrocih bolj razvita hitrost, pri drugih pa moč in gibljivost. Z določeno temeljno stopnjo razvitosti gibalnih sposobnosti pa se lahko preseže z ustrezno gibalno aktivnostjo in drugimi športnimi dejavnostmi. Prav zaradi tega je dobro, da že majhne otroke vključujemo v športno vadbo, ki jim bo zagotovila varen in zdrav razvoj za nadaljnjo življenje.

Ena izmed prvih sposobnosti je moč, ki predstavlja osnovno gibalno sposobnost, saj brez nje ni gibanja. Obsega tri pojavne oblike: eksplozivno, repetitivno in statično moč. Eksplozivna moč je sposobnost za maksimalni začetni pospešek telesa v prostoru (štart, skok, met). Prirojenost te sposobnosti je okrog 80%, tako da jo lahko razvijamo le v manjši meri. Repetitivna moč je sposobnost za dlje časa trajajočo dejavnost, z izmeničnim krčenjem in sproščanjem mišic. Značilna je za ciklična gibanja kot so hoja, tek, poskoki, kolesarjenje. To sposobnost lahko še razvijamo, saj stopnjo prirojenosti obsega 50%. Statična moč pa je sposobnost za dolgotrajno napenjanje mišic pri zadrževanju položaja pod obremenitvijo. Stopnja prirojenosti je okrog 50%. Pri predšolskih otrocih se izogibamo tej vrsti moči (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Na splošno ima moč pri gibalnih dejavnostih veliko vlogo. Brez primerno razvite moči otrok težko premaguje napore, posledica tega pa je prehitra utrujenost in otrokova pasivnost. Pri nalogah za razvoj moči je potrebno paziti, da ne pride do obremenitev sklepov in hrbtenice, zato morajo biti vaje takšne, da se moč razvija simetrično in da pripomorejo k razvoju pravilne drže otroka (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Druga pomembna sposobnost je gibljivost, ki je potrebna za izvedbo gibov do maksimalne amplitude. Stopnja prirojenosti je nizka, tako da jo lahko razvijamo z ustrezno vadbo. Večina predšolskih otrok ima skoraj maksimalno gibljivost, saj imajo elastične strukture, ki omogočajo veliko amplitudo gibov. Izvajanje gimnastičnih vaj pripomore k razvoju gibljivosti, hkrati pa so za otroke zahtevne tudi z informacijskega vidika (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Pri predšolskih otrocih je prisotna tudi koordinacija. Ta je pomembna za učinkovito oblikovanje in izvajanje sestavljenih gibalnih nalog. Osnovne značilnosti so: pravilnost, pravočasnost, racionalnost, izvirnost in stabilnost. Količnik prirojenosti je okrog 80%. Koordinacija naj bi imela šest pojavnih oblik, ki so: gibalna inteligentnost, sposobnost za ritme, sposobnost uskladitve gibanja spodnjih okončin, sposobnost gibanja učenja, sposobnost izkoriščanja gibalnega spomina in sposobnost časovne uskladitve. Razvoj koordinacije gibanja se začne že v fetalnem obdobju in traja vse do šestega leta starosti. V tem obdobju so otroci najbolj dojemljivi za sprejemanje različnih gibalnih informacij. Koordinacija vpliva tudi na socialni, čustveni in spoznavni razvoj. Otrok je brez ustrezno razvitih koordinacijskih sposobnosti nespreten, negotov v svojih dejavnostih, počasneje pridobiva nove gibalne vzorce, išče pa tudi našo pomoč. Za razvijanje koordinacije gibanja otroci izvajajo naravne oblike gibanja, osnovne elemente različnih športov, premagovanje ovir (poligon), elementarne igre, plesne igre, gibalne naloge z različnimi pripomočki, dejavnosti z obema okončinama hkrati in številne druge (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Med gibalne sposobnosti uvrščamo tudi hitrost. Gre za izvedbo gibanja v najkrajšem možnem času, ki se lahko pojavlja kot hitrost reakcije, hitrost posamičnega gibanja ali kot hitrost izmeničnih gibov. Od vseh drugih sposobnosti je hitrost najbolj odvisna od dednih lastnosti, saj njena stopnja prirojenosti znaša preko 90%. Hitrost razvijamo le takrat, ko je človek spočit. Sredstva za razvijanje hitrosti so elementarne igre, izvajanje štarta iz različnih položajev, ki se nadaljuje v kratke šprinte, ritmični poskoki, teki po strmini, štafetni teki. Vse te oblike tekov uporabimo tudi pri predšolskih otrocih. Tako spoznavajo različne tekalne igre, lahko pa se pomerijo tudi v oblikah tekmovanja (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Zelo pomembna je sposobnost ravnotežja kot sposobnost ohranjanja stabilnega položaja in hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov. Ravnotežje delimo na statično – ohranjanje ravnotežnega položaja v mirovanju in dinamično – ohranjanje ravnotežnega položaja v gibanju. Za ohranjanje ravnotežnega položaja je potreben nenehen in hitro oblikovan gibalni program, ki vključuje korekcijske gibe. Predšolski otroci imajo slabo razvito sposobnost ravnotežja in prav zaradi tega moramo uporabiti različne gibalne naloge, kot npr. hoja po črti, stoja na eni nogi, hoja po vrvi na tleh, skakanje po eni nogi, hoja po gredi (Videmšek idr., 2003).

Preciznost je sposobnost določitve ustrezne smeri in sile za usmeritev telesa ali predmeta proti želenemu cilju. Kaže se v dejavnostih, kjer je potrebno zadeti cilj (košarka, nogomet) ali kjer je potrebno gibanje izvesti natančno v določeni smeri (smučanje). Stopnja prirojenosti obsega 80%. Otroci so pogosto nenatančni, zato jim hitro pade motivacija, kjer so razlogi, da morajo določiti cilj, smer in intenzivnost; premikanje, oddaljenost, velikost, obliko; določiti tehniko, s katero bodo metali v cilj; prilagajati moč, s katero bodo metali (Videmšek idr., 2003).

Zadnja gibalna dejavnost je vzdržljivost. Gre za sposobnost izvajanja dlje časa trajajočih gibalnih nalog z enako učinkovitostjo oziroma telo se bojuje proti utrujenosti med telesnim naporom, ki traja dlje časa. Pri predšolskih otrocih se osredotočimo le na splošno aerobno dinamično vzdržljivost nizke in srednje intenzivne napore. Otroci naj bi izvajali dejavnosti z obremenitvijo srednje intenzivnosti, kjer srčni utrip obsega 70-80% maksimalnega utripa (Videmšek idr., 2003).

### **2.3 SPOZNAVNI RAZVOJ PREDŠOLSKEGA OTROKA**

Po Piagetovi teoriji je otrok, star od tri do šest let, na stopnji predoperativnega mišljenja. Gre za drugo razvojno stopnjo, za katero je značilno simbolno mišljenje. Ta se kaže v odloženem posnemanju, simbolni igri, ki je pogostejša in poteka na višjih razvojnih stopnjah (metla otroku simbolizira konja), v likovnem izražanju, kjer so simboli določenega pomena in v rabi govora. Ko otrok osvoji sposobnost rabe simbolov, mu ta omogoča bolj fleksibilno mišljenje in s tem preseganje relativno omenjenih zaznavno-gibalnih izkušenj (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Piaget v teoriji mišljenja opredeljuje nekatere vrste predoperativnega mišljenja, ki so: egocentrizem, animizem, centriranje in ireverzibilnost mišljenja. Pri egocentrizmu otrok ne more ugotoviti, da lahko druge osebe isto stvar vidijo in razumejo drugače kot on sam (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Animizem je druga značilnost otrokovega mišljenja in pomeni nezmožnost razlikovanja med subjektivnim in objektivnim, ki je prepoznavna v nekaterih specifičnih oblikah razumevanja sveta. Otrok v zgodnjem otroštvu značilnost živega

pripisuje neživim stvarim in predmetom. Primer se kaže, ko otroci mislijo, da luna živi, zato ker smo živi mi ali pa da je noč zato, da lahko mi ponoči spimo (Piaget, 1929, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Tretja značilnost otrokovega mišljenja pa je empatija. Gre za otrokovo sposobnost, ko se ta zaveda čustev drugih ljudi in lahko zavzame njihovo perspektivo. Otrok razume stanja drugih oseb kot so: mišljenja, čustva in zaznavanja. Že tri do štiri letni otroci so se sposobni empatično vživeti v počutja drugih otrok v različnih situacijah, sposobni pa so tudi razumeti, da so čustva otrok različna glede na situacijo, v kateri se znajdejo.

Centriranje pomeni, da zmore hkrati razmišljati le o enem vidiku problema. Otrok pri tej značilnosti mišljenja usmeri svojo pozornost le na en vidik problema ali situacije in zanemari vse druge. S tem centriranje omejuje otrokovo mišljenje pri razmišljanju tako o fizičnih kot socialnih odnosih. Obraten proces se imenuje decentriranje in pomeni sposobnost, pri kateri posameznik hkrati razmišlja o več vidikih situacije oziroma problema.

Zadnja značilnost predoperativnega mišljenja pa se imenuje ireverzibilnost mišljenja. To je ena od omejitev otrokovega mišljenja, ki mu onemogoča razumeti, da miselne operacije potekajo v dve ali več smeri. Predšolski otroci ne zmorejo usvojiti načel ohranjanja, ker je njihovo mišljenje osredotočeno le na en vidik problema in je usmerjeno le na trenutno stanje, ne pa na dogodke, ki so se zgodili prej (Piaget, 1964, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

## **2.4 ČUSTVENI RAZVOJ V ZGODNJEM OTROŠTVU**

V otroškem razvoju se nadaljuje razvoj prepoznavanja in razumevanja temeljnih in sestavljenih čustev, s tem pa doživlja več različnih čustev hkrati. V tem obdobju se kaže napredek na področju nadzora nad čustvenim doživljanjem in izražanjem, ki postaja vse bolj socialno sprejemljivo. Otroci se veselijo sodelovanja v različnih dejavnostih z vrstniki in drugimi ljudmi. Svoje veselje izražajo tudi preko gibalnih dejavnosti.

V predšolskem obdobju se razvija tudi radovednost, ki otroka vodi k raziskovanju in učenju (Hurlock, 1974, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Tudi na gibalnem področju opazimo, da otrok zelo rad raziskuje. Še posebej velja, če na vadbi postavimo neko novo nalogo, ki jo do sedaj še ni izvajal. Otroku jo bo začel sam raziskovati, s tem pa se bo tudi nekaj naučil. Otroku moramo ponuditi čim več novih dejavnosti, da bodo lažje postali radovedni. Pri tej nalogi se bo zadrževal in vztrajal dlje časa in se z njo intenzivneje ukvarjal.

Skozi otroško obdobje se razvije veliko čustev. Eno izmed prvih čustev prevladuje jeza.

Jeza je čustvo, katerega so deležni vsi otroci. Nastaja predvsem zaradi tega, ko otrok neko stvar ne naredi ali pa je ne more doseči tako kot si jo je zamislil. Jeza lahko predstavlja tudi pozitiven pomen v primeru, da predstavlja motivacijo za premagovanje ovir ali pa otroku pomaga, da se postavi zase, vendar vse to do neke meje, saj lahko pride tudi do konflikta ali pa nasilja. Nasploh otrok jezo izraža zaradi omejevanja ali ko se pri zadovoljevanju njegovih potreb pojavijo ovire. V zgodnjem otroštvu se jeza pojavi predvsem, če se nekdo vmeša v otrokovo igro ali mu poskuša vzeti igrače, če igrače ne delujejo po njegovih željah ali če od njega zahtevamo nekaj, česar ne želi storiti. Otroku se na čustva jeze odzove z agresivnostjo ali pa z načinom umika. Bistvo vsega tega pa je, da se otrok nauči nadzorovati svojo jezo na neškodljiv način (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Zaskrbljenost je čustvo, ki se nanaša na negativne ali ogrožajoče posledice. Otroku predstavlja prilagojeno vedenje, ki mu pomaga pri učinkoviti pripravi na soočenje s problemi v prihodnosti. Če je zaskrbljenost prevelika, prevladajo nerazumne grožnje, ki jih otrok ne zmore uspešno razrešiti. S tem vpliva tudi na oviranje in razvoj gibalnih spretnosti. Če otrok neko nalogo izvaja prvič, se pri tem boji orodja ali samo izvedbo naloge, ga v to ne smemo siliti, ampak ga pripraviti na to postopoma. Začnemo z lažjo izvedbo naloge. Če bo otrok videl, da zmore preprostejše naloge uspešno narediti, se bo lažje vračal k tisti, ki ga je že vnaprej skrbela.

Na otrokov razvoj vplivajo tudi čustva samozavedanja. Otrok se zaveda samega sebe in pridobiva socializacijske izkušnje, ki mu omogočajo, da ugotovi, katere situacije izzovejo določeno čustvo v življenju, v katerem živi. Razvoj posameznih čustev se glede na starost spreminjajo. Med četrtem in petim letom starosti začnejo otroci razumeti osnovna čustva (veselje, žalost) z vidika posameznih mentalnih stanj, prepričanj in želja. Otroci znajo najprej opisati situacije, v kateri posameznik doživlja osnovna čustva in jih prepoznavno izraža na svojem obrazu. Starejši predšolski otrok pa pravilno opiše tudi situacije, ki privedejo do doživljanja čustev samozavedanja, kot so ponos, krivda, sram in ljubosumje. Otrokovo razumevanje čustev samozavedanja temelji na sposobnosti predstavljanja posameznikovih mentalnih stanj v določeni situaciji, ki so lahko takšna, v katerih otrok doživlja krivdo (ko nekaj ukrade ali se zlaže) ali pa takrat, ko je ponosen na svoj rezultat (ko zabije gol na nogometni tekmi).

Ljubosumnost je sestavljeno socialno čustvo, ki se pojavi kot odziv na izgubo ali grožnjo izgube naklonjenosti. Otroci izražajo to čustvo že od enega leta naprej. Skupaj z ljubosumnostjo se lahko vključujejo tudi druga različna čustva (jeza, strah, žalost). Otroci izražajo ljubosumnost tako, da so napadalni, tekmujejo za pozornost in naklonjenost ljubljene osebe ali pa se vključujejo v socialno nesprejemljivo vedenje kot je goljufija. Ljubosumnost je bolj značilna za mlajše otroke, saj ti zahtevajo dodatno pozornost pri sproščanju čustev v odnosu do igrač, pri nagajanju in uničevanju. S starostjo otroci ljubosumnost vse redkeje izražajo z agresivnostjo (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

## **2.5 SOCIALNI RAZVOJ OTROKA V OBDOBJU ZGODNJEGA OTROŠTVA**

### **2.5.1 Odnosi med vrstniki**

Otroci od obdobja malčka dalje vedno več časa preživijo s svojimi vrstniki in manj s svojimi starši. V zgodnjem otroštvu se razvijejo nove oblike socialne interakcije. Gre za preplet vedenja med dvema posameznikoma v socialni izmenjavi z določenim trajanjem. Razvije pa se tudi sposobnost komuniciranja, empatije ter skupnega reševanja problemov. Štiriletni otroci pogosteje soglašajo z drugimi otroki in kažejo

naklonjenost do vrstnikov kot triletni otroci. Poleg soglašanja z drugimi otroki pa pri starejših otrocih upada tudi delež agresivnega vedenja med prijateljskimi odnosi. Prav tako se ti z vrstniki pogosteje pogovarjajo in s tem dosejajo svoje socialne cilje ter rešujejo konflikte z drugimi. Pogoje za razvoj socialnih interakcij je preseganje egocentrizma, ki se kaže v razvoju čustvene empatije ter v razumevanju sebe in drugih. Počutje drugih ljudi pa že bolje razumejo otroci v zgodnjem otroštvu.

V otrokovem razvoju prevladuje tudi tekmovalnost, kjer se kaže kot izraz otrokove agresivnosti. V tekmovanju z vrstniki otrok išče svoj socialni položaj in si ustvarja predstavo o sebi. V zgodnjem otroštvu je še posebej značilno, da otroci najraje tekmujejo v prisotnosti staršev. Mnenje otroka je odvisno od tega, kaj o njem mislijo odrasli. Kasneje otroci raje tekmujejo pred svojimi vrstniki, saj postopno postaja njihovo mnenje glavno merilo posameznikove samopodreditve. Prve oblike pravega tekmovanja se kažejo pri treh letih, v občutku lastne moči pa lahko uživa že prej. Vzgojitelji in starši lahko s pridom izkoristijo otrokovo pretirano tekmovalnost. V tem primeru morajo otroke postaviti v položaj, v katerem bodo tiste spretnosti in veščine, ki se jih je težje naučiti, urili skupinsko (Zupančič in Justin, 1991).

### **2.5.2 Prijateljstva**

V obdobju zgodnjega otroštva se spreminjajo tudi otrokovi koncepti prijateljstva, ki potekajo vzporedno s socialnim, čustvenim in spoznavnim razvojem. Za prijateljstvo so značilne predvsem skupne dejavnosti, kasneje pa so značilni še osebni kriteriji, kot so zaupnost, iskrenost, privlačnost in intimnost. Do približno tretjega leta starosti otroci vidijo prijateljstvo kot nekaj trenutnega, kar je povezano s trenutnimi dejavnostmi (med samo igro), starejši otroci pa prijateljstvo vedno bolj razumejo kot dlje časa trajajoč odnos, ki vzdrži tudi posamezne medsebojne spore in konflikte.

Otroci v zgodnjem otroštvu svoje prijatelje pogosto izbirajo na osnovi podobnosti (v starosti in spolu). Med prijatelji prevladuje več prosocialnega vedenja kot med predšolskimi otroki, ki niso prijatelji. Otroci več sodelujejo s prijatelji, jim pogosteje pomagajo, če je potrebno, zaradi večjega sodelovanja pa nastane tudi več konfliktov. Te konflikte rešujejo kakovostno, saj uporabljajo takšen pristop, kjer poskušajo

razjasniti spor tako, da se pobotajo med sabo. Predšolski otroci, ki se vključujejo v vrstniške socialne skupine, tvorijo določene vzorce prilagojenega vedenja, ki se kaže v manj agresivnem vedenju med člani skupine.

## 2.6 IGRA

Igra je za vsakega otroka, pa naj bo zdrav ali prizadet, prijetno opravilo, za katerega pridobiva temeljne izkušnje. Na splošno igro opredeljujemo kot dejavnost, ki otroka zaposluje, saj v njej doživlja zadovoljstvo, ne glede na njen končni rezultat (Horvat in Magajna, 1987).

Igra je tudi ena najosnovnejših pravil v otrokovem življenju. V prvih letih otrokovega življenja je glavna dejavnost in nenadomestljiva potreba. Vsak otrok za svojo igro potrebuje čas, prostor in dobro spodbudo. V igri se otrok razvija, hkrati pa tudi igra razvija otroka. Igralne situacije se spreminjajo v razne oblike aktivnosti, ki jih uvrščamo med otrokove delovne naloge (Kosec in Mramor, 1991).

V razvojnem obdobju pomeni otroku gibanje po mili volji največji užitek. Pri tem pa mora imeti veliko možnosti za svobodno in smiselno gibanje.

Povedali smo že, da je z igro predšolskega otroka povezana otrokova gibalna dejavnost, kar vpliva na njeno kvantiteto (čas) in kvaliteto (vrsta igralne dejavnosti). Frobel je bil prvi pedagog, ki se je resno ukvarjal z vprašanjem igre in njene vzgojne vloge. Poudarjal je načelo dejavnosti pri vzgojno izobraževalnem delu in tako največjo vlogo pripisal prav igri, med vrstami otrokovih iger pa je izpostavil igre gibanja. Po letu 1960 so igro začeli pojmovati kot resno učenje in sestavino izobraževanja. Raziskave so pokazale, da igra uči - otrok se z igro uči gibati, istočasno pa se z gibanjem tudi uči (Tancig, 1987).

Marjanovičeva (1981) meni, da je v otroški igri najpomembnejše gibanje: otrok že zelo zgodaj z otipanjem, prijemanjem in gledanjem, sodeluje v svetu okoli sebe. Ob igri se spopada s problemi, je radoživ, sproščen in ustvarjalen, ob težavah pa išče poti za razrešitev.



Igre so organizacijske oblike, ki zaradi elementov zabave in tekmovalnosti pritegnejo tako mlade kot stare. Vsebujejo specifičen naboj, ki otroka motivira do take mere, da se je pripravljen maksimalno potruditi. Za njihovo izvedbo tako otrok s pomočjo igre nezavedno, igraje in skozi zabavo doseže zastavljene cilje za razvoj določenih gibalnih sposobnosti (Pistotnik, 1995).

Otrok je pri igri zelo motiviran. V igri spretno združuje zabavo, sprostitvev, opazovanje, razmišljanje, odkrivanje, posnemanje, delo, učenje in druženje s svojimi vrstniki (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

V določenem razvojnem obdobju pomeni otroku gibanje po mili volji največji igralni užitek.

### **2.6.1 Pomen gibalne igre za otroka**

Večkrat smo že poudarili, da sta otrokovi osnovni potrebi gibanje in igra. Kot vsaka igra je tudi gibalna dejavnost notranje motivirana, svobodna in odprta ter za otroka prijetna. Hkrati igra pomeni tudi način otrokovega razvoja in učenja v zgodnjem obdobju (Videmšek in Pišot, 2007).

Poleg fiziološkega pogleda, potreba po igri vpliva tudi na druga področja. Igra za otroka predstavlja življenje in smer za razvoj srečnega otroštva (Videmšek in Pišot, 2007).

Za otroke je igra, ki se izvaja v skupini, bolj zabavna in učinkovita kot individualne gibalne naloge. Otroci lahko na prijeten in dinamičen način razvijajo svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti ter usvajajo različne gibalne sheme le, če v igri poteka sodelovanje med njimi. Otroci posnemajo drug drugega, s tem pa prihajajo do novih spoznanj o sebi in drugih in si ustvarjajo čustven odnos do skupine in svojih dejanj. Otroci spoštujejo pravila igre, sodelujejo med seboj in se temu tudi prilagajajo. To pa vpliva na osamljene otroke, saj dobijo priložnost, da se pogovarjajo in spoznavajo z vrstniki, vsiljivi otroci pa se podredijo pravilom skupine. Otroci si med igranjem

pomagajo ter spoznavajo in spoštujejo različnost. V sami igri prihaja do sprostitve, zmanjšajo pa se jim celo nekatere bojazni, kot so strah pred govorjenjem pred celo skupino, strah pred zagovarjanjem stališč itd (Videmšek in Pišot, 2007).

Pri sami igri ne gre le za osnovno dejavnost, ampak gre tudi za potrebo vsakega otroka in pogoj, da se normalno psihično in telesno razvija. Izbira in način otrokovega igranja sta odvisna od njegove trenutne razvojne stopnje in kako z igro otrok napreduje. S tem ima igra pomembno vlogo na vseh področjih otrokovega razvoja v predšolskem obdobju.

Igra vpliva na (Videmšek in Pišot, 2007):

- **razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter spretnosti,**
- **kognitivni razvoj:** razvoj občutenja in zaznavanja, razvoj govora, spoznavanje in raziskovanje okolja, reševanje problemov, razvoj domišljije in ustvarjalnosti, socialno kognicijo,
- **čustveni 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,
- **osebni razvoj:** razvoj avtonomnosti, spoznavanje sebe (oblikovanje samopodobe) in sveta (spoznavanje različnih vlog in vstopanje v svet odraslih).

## **2.6.2 Vrste otroške igre**

Čeprav se igra glede na starost in razvoj otroka spreminja, še vedno zajema svoje univerzalne značilnosti. Posamezni avtorji delijo igro na več vrst. Najpogostejša je delitev igre na funkcijsko, simbolno, dojemalno in konstrukcijsko .

### **Funkcijska igra**

Ta vrsta igre je značilna predvsem v prvem letu otrokovega življenja, hkrati pa gre za vrsto igre, kjer so jo zmožni izvajati tudi šestmesečni dojenčki (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001). Otrok v tem obdobju preizkuša določene funkcije, saj s tem razvija svoje gibalne, čutne in zaznavne sposobnosti ter spoznava predmete in okolje. Značilne igre so: najrazličnejše vrste gibanja (plazenje, lazenje, guganje...), tipanje in okušanje predmetov, vlečenje in prenašanje stvari, odpiranje in zapiranje, gnetenje, mečkanje, trganje in druge.

### **Simbolna igra**

Za simbolno igro, ki ji lahko rečemo tudi domišljajska je značilno, da vsebuje stvari, ljudi ali dogodke, ki dejansko niso prisotni, ampak si jih otrok le domišlja. Otrok v igri nastopa neko dejavnje, pojav ali osebo iz realnega ali domišljajskega sveta. Spreminja se tudi pomen predmetov (škafel predstavlja ladjo ali avto in lahko mizo).

Prve oblike simbolne igre se pojavljajo pri letu do letu in pol starem otroku. Do večjega napredka v razvoju igre pride že v drugem letu ter vse tja do šestega leta starosti, saj se takrat pojavijo simbolne funkcije. Simbolna igra postane najbolj izražena takrat, ko otrok po neki dejavnosti, ki jo vidi v okolju, to dejavnost ponovi. Višja raven simbolne igre pa se kaže v odloženi imitaciji, ko otrok v igri posnema dejavnost, katero je videl nekaj časa nazaj.

Simbolna igra pa je močno povezana tudi s kognitivnim razvojem, saj je otrok zmožen izvajati to vrsto igre šele, ko obvlada svoj egocentrizem.

## **Dojemalna igra**

Pri tej vrsti igre gre za poslušanje pravljič, opazovanje, posnemanje in branje. Otrok v dojemalni igri poimenuje predmete in glasno opisuje, kar počne. Otrok izvaja neko dejavnost na pobudo drugega, odgovarja na vprašanja in sledi navodilom. Prav tako dojemata odnose med dejavnostmi, ki jih izvaja. Primeri dojemalne igre se pojavijo že pri šestmesečnem dojenčku, pogostejša pa je v drugi polovici prvega leta življenja.

## **Konstruktivska igra**

Za to vrsto igre je značilno, da otrok povezuje in sestavlja posamezne dele igrač ter tako ustvarja in gradi konstrukcijo, za katero je značilna večja stopnja sestavljenosti kot za eno igračo. V tej vrsti igre si je otrok že sposoben določene stvari predstavljati, si zamisliti temo in se za krajši ali daljši čas osredotočiti na »rdečo nit« svoje igre. V njej otrok uporablja predmete (kocke) ali materiale (pesek, plastelin), da bi z njimi oziroma iz njih naredil, sestavil in ustvaril. To vrsto igre lahko primerjamo z ustvarjalno igro, saj gre prav tako za gradnjo, oblikovanje in pisanje. Za konstruktivsko igro je pomembna miselna in prostorska predstavljenost, ustvarjalnost, vztrajnost ter koordinacija oko – roka. Deloma pa se pojavlja tudi že načrtovanje.

Prva konstruktivska igra se pojavi že ob koncu prvega leta starosti, ko otrok sestavlja velike kvadre skupaj ali pa postavlja predmete enega na drugega. S starostjo se ta vrsta igre vedno bolj razvija in postaja vse pogostejša in bolj celovita. Mlajši otrok najprej zgradi konstrukcijo in šele nato pove kaj je zgradil, starejši predšolski otrok pa že napove, kaj bo zgradil in pove tudi, kako bo to naredil. Ta prehod lepo razkriva razvoj otrokovih spoznavnih sposobnosti, gibalnih spretnosti ter koordinacija oko – roka. Otrok predmete in materiale najprej sestavlja in gradi po metodi poskusov in napak, kasneje pa vedno bolj spoznava načine povezovanja, razporejanja in kombiniranja prvin (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001).

### 2.6.3 Dejavniki, ki vplivajo na igro

Videmšek in Pišot (2007) menita, da se otroci med seboj razlikujejo glede na vsebino in način igre, vrsto iger, igrač in čas, ki ga preživijo v različnih igrah. Poleg otrokove razvojne stopnje na igro vplivajo tudi naslednji dejavniki:

- **osebnostne značilnosti** (živahnost vztrajnost, družabnost, samozaupanje...),
- **spol otroka** (v spolu se že zgodaj kažejo različne prednosti v zvezi z izbiro iger in igrač, ki so skladne s stereotipno vlogo moškega in ženske v družini in družbi),
- **trenutno fizično in čustveno stanje otroka** (utrujenost, bolezen, razigranost, jeza, žalost),
- **trenutna situacija** (letni čas, prostor, vrsta in količina igrač, soigralci,...),
- **ožje okolje** (če otroka spodbujajo odrasli in igralni materiali, kot so: oblačila za preoblečenje ali pa, če na njihovo ustvarjalnost vplivajo tudi vse druge izkušnje, ki jih dobijo v okolju, kot je živalski vrt, letališče,...),
- **kultura** (vpliva na razlike v možnostih in vrsti iger, ki so značilne za različna zgodovinsko-kulturna okolja).

### 2.7 RAZLIKE MED SPOLOMA V OTROŠKI IGRI

Razlike med spoloma so v obdobju zgodnjega otroštva v povprečju majhne, izrazitejše so v poznejših obdobjih. Nekoliko višjo raven motorične učinkovitosti dosegajo deklice (npr. pri koordinaciji gibanja rok, ravnotežju), v drugih pa dečki (npr. pri koordinaciji gibanja vsega telesa, agilnosti, moči, vzdržljivosti), sicer pa so razlike nepomembne ( Videmšek in Pišot, 2007).

Dečki so nekoliko bolj uspešni pri izvajanju gibalnih spretnosti, ki zahtevajo moč in hitrost, kot so skoki, meti in teki ter manipulacija z lastnim telesom, deklice pa so uspešnejše pri izvajanju spretnosti, ki zahtevajo natančnejše gibanje z rokami, to je manipulacija z rekviziti, ravnotežje in ritem (ples). Iz različnih raziskav lahko povzamemo, da je rezultat ravni sposobnosti pri deklicah višji od ravni dečkov. To pa je le dejstvo, da se deklice v tej starosti hitreje razvijajo kot njihovi vrstniki moškega spola (Pišot in Planinšek, 2005).

Že takoj po rojstvu se starši različno vedejo do deklic in dečkov. Razvoj spolne identitete se odraža v igri in nanjo vpliva, hkrati pa tudi igra vpliva na razvoj spolne identitete. Od spola je odvisno kakšen bo izbor igrač, vsebina igre in soigralcev (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001).

Doupona in Petrovič (2007) menita, da pri predšolskih otrocih obstajajo razlike v igri deklic in dečkov. Ker sodelujejo v različnih igrah, je tudi njihovo socialno učenje različno. Dečki se igrajo in družijo v večjih skupinah, znajo prilagoditi igro svojim sposobnostim ter s tem postanejo igre s starostjo zahtevnejše in kompleksnejše. Dečki se skozi igro naučijo zavzemati za sebe in svoje prijatelje, s tem pa posredno razvijajo sposobnost empatije in altruizma.

Za deklice pa je značilno, da ne nudijo toliko možnosti za pridobivanje raznolikih gibalnih izkušenj, igre same po sebi pa niso doživljajsko tako bogate. Deklice se raje igrajo v prostoru, s tem pa ne kažejo interesa za skupinske in tekmovalne igre. Dekliške igre zahtevajo veliko domišljije, posebej pa razvijajo sposobnost empatije in močnejšega dojemanja sveta. Pravila igre so jasna in enostavna, tako da ne prihaja do spornih situacij. Igre deklic zahtevajo manj strategije kot igre dečkov in ne nudijo dovolj možnosti za razvijanje gibalnih sposobnosti. Igre deklic že po naravi ne težijo k zahtevnejšim oblikam v kasnejših obdobjih, kar pomeni, da igre ne nudijo dovolj izzivov, sam interes pa pogosto tudi spontano upade (Doupona in Petrovič, 2007).

Dečki se v primerjavi z deklicami pogosteje vključujejo v igre, za katere je značilna višja raven aktivnosti in za katere so potrebne večje mišične skupine, ter v igre prerivanja, v katerih je več igrive agresivnosti. Strokovnjaki so proučevali razlike v igri

med dečki in deklicami ter opredelili šest, med seboj povezanih razlik (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001, Videmšek in Pišot, 2007):

- dečki se več igrajo zunaj;
- družabne igre dečkov se bolj razlikujejo glede na starost kot družabne igre deklic;
- deklice so se bolj pripravljene igrati deške igre kot dečki dekliške;
- dečki se pogosteje igrajo tekmovalne igre in za te potrebujejo veliko prostora – ekipe in tekmovalnost so značilne za njihovo igro, tudi ko ne gre za gibalne oz. športne igre; deklice so v igri bolj sodelovalne, igrajo se na manjši površini, npr. na igralu, igrajo se s kolenico, skačejo gunitvist;
- dečki vztrajajo v igri dlje časa kot deklice: 72 % vseh deških aktivnosti traja dlje kot eno uro, pri deklicah je takih aktivnosti 43 %;
- družabne igre dečkov potekajo v večjih skupinah kot družabne igre deklic.

Videmšek, Karpiljuk in Štihec (2006) menijo, da dekliške igre zahtevajo manj strategij kot igre dečkov, s tem pa ne nudijo dovolj možnosti za razvijanje aerobnih sposobnosti. Same igre deklicam ne zagotavljajo in dopuščajo lastnosti, kot so borbenost, odločnost in tekmovalnost.

## **2.8 ELEMENTARNE IGRE**

Po Pistotniku (1995) naj bi bile elementarne igre tiste, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja oziroma motorike (hoja, tek, lazenje, skoke, plazenje, mete...), imajo pa tudi možnost prilagajanja pravil trenutnemu stanju in potrebam. Obenem predstavljajo tudi najpomembnejše sredstvo, s katerim otroci sproščeno razvijajo svoje motorične sposobnosti in spoznavajo različne motorične informacije (elementi tehnike in taktike posameznih športov, različna druga gibanja).

Elementarne igre vplivajo na sredstvo vzgoje in socializacijo otrok, saj lahko pomagajo posamezniku pri vključevanju v družbo in pri usmerjanju čustvenega obnašanja v danih okoliščinah. Značilnost elementarnih iger je še, da vplivajo na krvožilni in dihalni sistem, saj se ta dva sistema pozitivno kažeta v razvoju telesa, v večji prilagodljivosti na obremenitve in v sposobnosti premagovanja večjih naporov.

Otrok v igri izraža svoj pravi jaz, s tem pa daje vaditelju možnost vpliva na moralno-osebni značaj otroka. Na splošno za elementarne igre velja, da so zares enostavne, z enostavnim pravilom, preproste, otrokom hitro razumljive. S pomočjo elementarne igre lahko vaditelj doseže izbrani cilj, ki si ga je zastavil ob začetku ure ali vadbe. Cilji se med seboj razlikujejo glede na različne dele vadbene enote.

Videmšek in Jovan (2002) navajata naslednje cilje pri elementarnih igrah:

- spoznavati vsebine in pravila elementarnih iger,
- razvijati občutek za sodelovanje v skupini in pridobivanje občutka za medsebojno pomoč,
- spoznavati pomen upoštevanja pravil za nemoten in prijeten potek igre,
- sprejemati zmago in poraz kot sestavna dela igre,
- razvijati vztrajnost, odločnost in borbenost.

Pistotnik (1999) deli elementarne igre na lovljenja (beg pred lovцем), skupinske teke z izmenjavo mest in tekalne igre, kjer se otroci v zmerni dinamiki gibljejo prosto po prostoru in na znak opravljajo neko nalogo.

Pri izvajanju elementarnih iger je potrebno posvetiti posebno pozornost pri starosti, spolu in številu otrok, kajti različna starostna stopnja otrok zahteva različne obremenitve; pri dečkih uporabimo bolj grobe igre kot pri deklicah, lahko jih tudi pomešamo med seboj, da je bolj zanimivo.

Zahteve, ki jih določajo elementarne igre, so (Pistotnik, 1995):

- igro kratko in jasno razložimo, po potrebi tudi demonstriramo,
- otroke razporedimo v kakovostne, enakovredne skupine, da bi zagotovili večjo zavzetost v igri in uresničitvi zastavljenih ciljev,
- pri izbiri in organizaciji elementarnih iger upoštevamo načelo postopne obremenitve otrok (od lažje k težji izvedbi naloge),
- če se otroci ne držijo pravil, jih je vaditelj dolžan kaznovati tako, da se ugodi prednost nasprotniku,
- igro čim manjkrat prekinjamo, saj s tem otroke pustimo, da se razživijo in poveselijo,



- če otroci niso dojeli pravila igre, igro prekinemo in jim ponovno razložimo ter pričnemo z izvedbo od začetka,
- ko opazimo, da zanimanje za igro plahni, jo čimprej zaključimo ali pa vključimo različico začetne igre,
- igra naj se zaključi tako, da je rezultat jasen in razviden in da se točno ve, kdo je zmagovalec.

Iz teh zahtev lahko samo povzamemo, da dobro izbrana, nadzorovana ter vodena elementarna igra lahko postane uporabno vzgojno in poučno praktično sredstvo v športu. Z igro se ustvarjajo različne situacije, te pa delujejo vzgojno; naj bo v zvezi s spoštovanjem pravil, z obvladanjem pretirane agresivnosti ali pa z razvijanjem medsebojnih odnosov otrok.

Pomembno vlogo pri vsem tem ima pedagog, saj le on igro vzgaja, jo izbira in jo ustrezno vodi. Sam po sebi ne sme biti le nemi opazovalec dogajanja na igrišču, ampak mora biti aktiven dejavnik, ki posega v igro in jo usmerja v želeni smeri.

## **2.9 PREDŠOLSKA ŠPORTNA VZGOJA**

Predšolsko obdobje je obdobje, ki ga morajo tako starši kot vzgojitelji in učitelji čim bolje izkoristiti. Otroku moramo nuditi čim več gibalnih izkušenj in ga usmerjati v različne aktivnosti. S tem bomo posredno vplivali na prave odločitve otroka.

Gre za obdobje, kjer naj vsak otrok pridobi čim bolj pestro, raznoliko in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova za kasnejša in zahtevnejša gibalna znanja. Zavedati se moramo, da v najzgodnejšem razvojnem obdobju otrok najlažje osvoji neko gibalno dejavnost kot v kasnejšem razvojnem obdobju. Kar se v tistem trenutku ni naučil oz je zamudi, bo kasneje težje nadoknadil. Gre za osnovni temelj, kjer hkrati vpliva na otrokov celostni razvoj in ga vključuje v različne športne zvrsti v nadaljnjem življenju, predvsem pa mu daje vzpodbudo, da mu šport postane ena izmed pomembnejših sestavin kakovosti življenja v vseh starostnih obdobjih.

V današnjem času večina predšolskih otrok obiskuje vrtec. Le redki ostanejo v varstvu doma pri dedkih in babicah ali pa za otroke skrbi kdo drug. Vrtci so

vzgojnoizobraževalne ustanove in zelo vplivajo na otrokov razvoj. Kurikulum za vrtce določa številna področja za delovanje vrtca, ki so potrebna tako za razvoj otroka kot priprave na šolo. V vrtcu si otrok pridobi raznovrstne izkušnje in spozna vzgojno okolje. Poleg tega pa kurikulum obsega tudi področja športne vzgoje. Vrtec omogoča in mora omogočiti otrokom, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in zunaj spoznavajo in razvijajo gibalne sposobnosti ter tako osvojijo tudi gibalno znanje. S tem pa se razvijajo še druga področja, ki sodijo v otrokov razvoj.

Kurikulum za področje gibanja mora biti prilagojen različnim potrebam, interesom in sposobnostim otrok, tako da čimbolj prispeva k njihovem razvoju in zdravju. Cilji kurikuluma za vrtce na področju gibanja so:

- razvijanje koordinacije celega telesa ter ravnotežja,
- razvijanje moči, natančnosti, hitrosti, gibljivosti in vztrajnosti,
- razvoj fine motorike,
- sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja,
- zavedanje prostora, načina gibanja, spoznavanje različnih položajev in odnosov med deli telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi,
- spoznavanje in izvajanje različnih elementarnih iger,
- osvajanje osnovnih načinov gibanja z žogo,
- iskanje lastne poti pri reševanju gibalnih problemov,
- sproščeno gibanje v vodi in osvajanje osnovnih elementov plavanja,
- spoznavanje zimskih dejavnosti,
- pridobivanje spretnosti vožnje s kolesom, kotalkanja,
- spoznavanje plesnih iger,
- uvajanje otrok v igre, kjer je treba upoštevati pravila,
- spoznavanje športnega obnašanja,
- spoznavanje različnih športnih orodij in pripomočkov,
- spoznavanje oblačil in obutev, ki so primerna za gibalno dejavnost.

Naloga vzgojitelja je, da otrokom nudi in omogoča takšne dejavnosti, da se otrok ob njih počuti sproščeno ter da jih brez strahu in zadržkov tudi opravlja. Z njimi se mora igrati, jim pomagati in jih ob določenih napakah tudi popravljati. Hkrati pa mora otroke

spodbuditi, da sami na različne načine rešujejo probleme, ki nastajajo pri različnih gibalnih dejavnostih (Videmšek in Karpljuk, 1999).

Posebno pozornost morajo nameniti otrokom, ki so nadarjeni in tistim, ki so gibalno manj spretni. Pri izpeljavi določenih gibalnih dejavnosti morajo uporabljati različne organizacijske metode (poligon, delo po postajah, štafetne igre,...) ter oblike dela, poleg tega pa morajo poskrbeti, da so otroci pri tem čimbolj aktivni.

Kurikulum za vrtce poudarja otrokovo iskanje lastne poti pri reševanju gibalnih problemov. Na ta način razvijamo otrokovo ustvarjalnost in mišljenje. Pomembno je, da se tega načela držimo tudi na urah organizirane vadbe.

## **2.10 OBLIKE DELA PRI PREDŠOLSKI ŠPORTNI VZGOJI**

Pri predšolski športni vzgoji uporabljamo naslednje oblike dela (Videmšek in Pišot, 2007): skupinsko obliko, vadbo po postajah, vadbo z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami, igralne skupine, frontalno obliko, poligon, štafete in individualno obliko. Katero obliko dela bomo uporabili pri predšolski športni vzgoji, je odvisno od starosti in sposobnosti otrok. Otroci različno sprejemajo informacije, zato moramo otrokom vadbo prilagoditi.

### **2.10.1 Skupinska oblika**

Gre za obliko, pri kateri je celotna vsebina razdeljena na več manjših skupin, katere opravljajo določene gibalne dejavnosti. Glede na njihove značilnosti, sposobnosti in znanja otroke razvrstimo v homogene ali heterogene skupine. Takšna vadba zahteva veliko stopnjo samostojnosti, zato pride v poštev pri starejših predšolskih otrocih. Pri mlajših organiziramo le dve do tri skupine. Skupinska oblika vadbe zahteva od učitelja veliko zavzetosti in mobilnosti, saj je stopnja otrokovega predznanja precej nizka, gibalne sposobnosti so slabše razvite, težave pa so tudi pri samem komuniciranju.

### 2.10.1.1 Vadba po postajah

Uporabljamo jo, ko želimo določeno dejavnost utrditi, da bi jo otroci trajno usvajali. Na eni postaji posredujemo nove vsebine, zato mora biti pri tej postaji navzoč učitelj, pri ostalih postajah pa otroci znanje le utrjujejo, učitelj jih le opazuje. Gibalne dejavnosti organiziramo tako, da je njihova vsebina na različnih vadbenih mestih sorodna ali pa različna. Vadba na vsaki postaji ponavadi traja od 2-5 minut.

Pri tej obliki vadbe moramo biti pozorni na:

- označitev vadbenih mest z različnimi liki iz vsakdanjega življenja,
- pozornost pri pripravljanju in pospravljanju športnih pripomočkov na posameznih vadbenih mestih,
- predstavitev vsebine gibalnih nalog na postajah (uporaba učnih kartonov),
- logično razporejenost vadbenih mest po prostoru,
- nenavajenost otrok pri izvajanju tega načina dela, zato oblikujemo manj postaj,
- naznanitev začetka in konca vadbe z ploskom ali dvigom roke, redko s piščalko,
- menjavanje mest pri vadbi, saj ta poteka v smeri urinega kazalca,
- organizacijo tekmovanja, kjer to poteka znotraj vadbenih mest ali med skupinami,
- da na eni postaji prosto izvajajo različne naloge in s tem pokažejo svojo ustvarjalnost ali pa se odločijo za počitek.

Otroke razdelimo v več skupin, te pa hkrati izvajajo več nalog. Skupine so lahko homogene ali heterogene, odvisno od načrta vadbe. Heterogene skupine uporabljamo pri podajanju novih učnih vsebin, saj tako lahko dosežemo, da boljši otroci pomagajo slabšim, homogene skupine pa uporabljamo za utrjevanje gibalne dejavnosti. Boljšim skupinam dajemo zahtevnejše naloge, slabšim pa enostavne in preproste. Pri tekmovanju otroke razdelimo v heterogene skupine, z namenom, da imajo vsi enake možnosti za zmago.

### **2.10.1.2 Vadba z dopolnilnimi in/ali dodatnimi nalogami**

Tudi to vrsto vadbe uporabljamo za utrjevanje, zlasti če hočemo otroke z dopolnilnimi nalogami pripraviti do končne izvedbe. Dodatno nalogo postavimo za tiste otroke, ki neko prvino že obvladajo in hočejo le izboljšati znanje, dopolnilna naloga pa pripomore k boljši izvedbi glavne naloge. Drugače pa je ta vrsta oblike dela zelo učinkovita, hkrati pa omogoča veliko individualizacijo.

### **2.10.1.3 Igralne skupine**

Izbiramo predvsem takšne igre, v katerih lahko hkrati sodelujejo vsi otroci, znotraj te skupine pa ima vsak otrok svojo vlogo. Igre so izbrane glede na starost in število otrok, njihove sposobnosti, znanje in prostor. Potreba po igri je za otroka ena izmed glavnih otrokovih potreb, zato je ne smemo zanemariti. Z igro razvija svoje gibalne sposobnosti, pridobiva nova znanja, igra pa ima tudi velik vpliv na socialni in čustveni razvoj.

### **2.10.1.4 Frontalna oblika**

Pri tej obliki razlagamo, demonstriramo vsem otrokom hkrati. Izvaja se tradicionalno sklenjeno ali pa sodobno navezano. Vsebino, količino in postopke izbiramo glede na povprečje vse skupine, zato je za nekatere otroke premalo ali pa preveč zahtevna. Predšolski otroci težko izrazijo in zadovoljijo svoje potrebe po gibanju. Poleg tega pa je prikrajšana še radovednost, raziskovalni duh, domišljija ter neodvisno mišljenje in ustvarjalnost. Ta oblika nam omogoča tudi nadzor nad vsemi otroki in lažje delo. Posledica tega je, da lažje izbiramo gibalne naloge, da hkrati zaposlimo vse otroke. Pozitivni lastnosti frontalne oblike pa sta, da je ta gospodarnejša in da prihrani na času za različno demonstracijo in razlago vsebin.

### **2.10.1.5 Poligon**

Je oblika vadbe, kjer ga postavimo ob robu telovadnice v obliki kroga. Lahko ga postavim tudi v dva poligona pod pogojem, če imamo na isti vadbeni uri dve skupini

otrok, ki sta si različni po znanju, sposobnostih ali starosti. Naloge otroci izvajajo v koloni, kjer se neprekinjeno pomikajo naprej po pripravljenih nalogah. Vsebina poligona mora biti otrokom poznana in preprosta. Zelo dobro je, da se poligon na vsake toliko časa spremeni oziroma postavimo različico posamezne naloge, ki je bila postavljena v osnovi. Pri izvajanju poligona lahko pride do zastojev, zato je dobro, da otroke porazdelimo, da začnejo vaditi na različnih mestih. Za isto nalogo postavimo več vzporednih vadbenih mest, če pride do nezaželenih zastojev. Zaradi preproste oblike dela, je poligon manj učinkovit in tako ne more izražati individualizacije.

#### **2.10.1.6 Štafete**

So del vadbene oblike dela, ki so bolj primerne za starejše predšolske otroke. Uporabljajo se v glavnem delu ure, na stopnji utrjevanja, lahko pa organiziramo tudi tekmovanje. Otroke razdelimo v več skupin, kolon, seveda pa je vse to odvisno od števila učencev, velikosti prostora in vsebine gibalnih nalog. Skupine oziroma kolone ne smejo biti preveč velike, ker s tem otroci niso dovolj aktivni. Velike so le v primeru, da so naloge zelo težke in intenzivne tako, da se otroci lahko spočijejo pred naslednjim poskusom.

#### **2.10.1.7 Individualna oblika**

Ta oblika se izvaja znotraj frontalnega ali skupinskega dela tako, da lahko hodimo od otroka do otroka, ga spodbujamo, popravljamo napake pri izvajanju, hkrati pa se vsakemu otroku čimbolj posvetimo. Tudi tej obliki se ne smemo preveč posvečati, saj otroke prikrajšamo in jih ne pritegnemo v socialno interakcijo.

### **2.11 METODE DELA PRI PREDŠOLSKI ŠPORTNI VZGOJI**

V predšolski športni vzgoji uporabljamo tri metode dela. Te so demonstracija, razlaga in pogovor. Najučinkovitejša in najpogostejša je metoda demonstracije. Gre za metodo, kjer pokažemo določeno nalogo, katero želimo otroke naučiti. S tem

dobijo otroci jasno sliko o novem gibanju, hkrati pa se jo lažje zapomnijo in predstavljajo, če jo vidijo. Ponavadi demonstracijo odvodi učitelj, lahko pa tudi otrok na podlagi učiteljeve razlage. Demonstracijo morajo videti vsi otroci, zato morajo stati na mestu, kjer dobro vidijo svojega učitelja. Prva demonstracija mora biti izvedena v celoti brez prekinitev ter v takšni hitrosti, kot se bo izvajalo gibanje. Druga demonstracija pa naj bo počasnejša, s poudarkom na elementih, ki jih otroci težje izvajajo. Pazljivi moramo biti na demonstriranje napak v gibanju, da otroci dobijo predstavo o pomanjkljivostih v svojem gibanju.

Po Rajtmajerju (1990) je pri športni vzgoji predšolskih otrok potrebno pojem demonstracije razumeti še mnogo širše, kajti ne gre le za demonstracijo gibanja, temveč tudi za demonstracijo celotnega dela in življenja. Gre za način komuniciranja med vzgojiteljem in otroki ter med otroki.

Metodo razlage najpogosteje uporabljamo pri opisovanju, pojasnjevanju in popravljanju določenih gibalnih nalog. Opisovanje največkrat uporabljamo neposredno pred demonstracijo. Gibanje naj bo opisano po istem vrstnem redu, po katerem se resnično izvaja. Pojasnjevanje pa se uporablja po izvedbi demonstracije v primerih, ko je potrebno otrokom posredovati dopolnilno informacijo o gibanju, ki ga izvajajo. Popravljanje pa temelji na razlagi, katera odpravlja napake pri izvajanju neke gibalne naloge. Razlaga mora biti kratka, jedrnata in razumljiva vsem otrokom. Če je otrok mlajši, mora biti razlaga krajša. Da bo razlaga čim bolj uspešna, moramo postopoma vpeljevati nove pojme in izraze, dobro pa je tudi, da čustveno obarvamo govor, da otroke čimbolj motivira.

Kot tretja metoda se predstavlja še pogovor, kjer gre za vzpostavitev interakcij med otroki in odraslimi. Učitelj mora dajati zgled za prijetno in prijazno komunikacijo, otroci pa se morajo naučiti pozorno in pazljivo poslušati. Poleg čustvenega, socialnega in spoznavnega razvoja ter sposobnost poslušanja, otroci razvijajo še jezikovno sposobnost (Videmšek in Karpljuk, 2000).

## 2.12 ZGRADBA VADBENE URE

Vsaka vadbena ura je sestavljena iz uvodnega (pripravljalnega), glavnega in sklepnega dela (Videmšek in Pišot, 2007). Uvodni del traja predvidoma 5 minut in zajema različne lokomotorne dejavnosti (hoja, tek,...), s katerimi poživimo otrokov krvni obtok, ustvarimo veselo razpoloženje v skupini in otroke spodbudimo k vadbi. Izbiramo enostavne, že znane gibalne naloge, ki so otrokom poznane.

K uvodnemu delu sodijo še gimnastične vaje, ki pa trajajo do 8 minut, odvisno od starosti otrok. Otroci jih izvajajo samostojno, v paru, z različnimi športnimi pripomočki ali pa ob glasbeni spremljavi.

Pistotnik (1997, v Videmšek in Visinski, 2001) navaja definicijo, da so gimnastične vaje skonstruirane gibalne naloge, kjer je namen z natančnim izpopolnjevanjem časovnih in prostorskih elementov gibanja doseči želeni gibalni vpliv na gibalni ustroj človeka.

Cilji gimnastičnih vaj naj bi vplivali na (Videmšek in Jovan, 2002):

- spoznavanju in izvajanju različnih kompleksov gimnastičnih vaj,
- razvijanju koordinacije gibanja celega telesa,
- razvijanju ravnotežja, moči in gibljivosti,
- razvijanju osnovnih gibalnih konceptov oziroma shem.

Gimnastične vaje se izvajajo po logičnem zaporedju od ramenskega obroča, rok, hrbtenice, kolkov do nog in stopal. Tako otroci spoznavajo osnovne prvine gibanja, smeri, hitrosti amplitude, ritma..., kar prispeva k sami koordinaciji gibanja. Otroci izvajajo gimnastične vaje v frontalni obliki, ker gre za najmanj zahtevno obliko posredovanja gimnastičnih vaj. Otroci so poljubno razporejeni po prostoru, da imajo vsi dovolj prostora za izvajanje gimnastičnih vaj. Obrnjeni so proti učitelju v čelni postavitvi. Večinoma gimnastične vaje vodi učitelj tako, da jih izvajajo vsi otroci hkrati. Pri mlajših otrocih uporabljamo besede gor, dol, naprej, nazaj, pri starejših pa si pomagamo s štetjem. Paziti je potrebno, da učitelj ne govori preveč monotono in da gimnastične vaje demonstrira s prostora, ko ga vsi otroci lahko vidijo. Gimnastične vaje lahko popestrimo tako, da učitelj otrokom na preprost način razloži pomen



gimnastičnih vaj, zraven uporabljajo več vrst pripomočkov (žoge, kolebnice,...) ali pa vključi glasbeno spremljavo.

Za glavni del uporabljamo naravne oblike gibanja (hoja, tek, plazenje,...), kompleksnejše športne dejavnosti (igre z žogo) in ritmično plesne dejavnosti. Čas trajanja glavnega dela je dobrih 20 minut. Tu se vključuje tudi tekmovanje, ki pa je mišljeno le za popestritev ure, ne pa, da se izvaja kot glavni proces vadbene ure.

Zaključni del vadbene ure je namenjen za umiritev stanja otrok po določenih obremenitvah, ki so potekale v glavnem delu vadbene ure (Videmšek in Pišot, 2007).

## **2.13 DIDAKTIČNA NAČELA PREDŠOLSKE ŠPORTNE VZGOJE**

Pri samem izvajanju predšolske športne vzgoje je potrebno upoštevati didaktična načela, da lahko otroci lažje izvajajo neko športno dejavnost oziroma nalogo. Rajtmajer (1990, v Videmšek in Pišot, 2007) navajata naslednja didaktična načela:

### **Načelo primernosti in akceleracije**

Razvoj otroka je od dojenčka do predšolskega obdobja izredno hiter. Razvija se tako gibalni, telesni, spoznavni, čustveni kot socialni razvoj. Prav zaradi hitro razvijajočega obdobja otroka moramo upoštevati načelo primernosti, kar pomeni, da moramo vsebine in oblike dela prilagoditi otrokovi biološki starosti. K temu sledi še upoštevanje načela akceleracije, s katerim smo pri izbiri gibalnih dejavnosti nekoliko pred resnično stopnjo otrokovega razvoja.

### **Načelo individualnosti**

Pri predšolski športni vzgoji je potreben velik poudarek individualizacije. Otroka je potrebno spodbujati, da pride sam do rešitve problema neke gibalne naloge. S tem postane gibalna naloga sredstvo za samostojno reševanje gibalnih vzorcev, hkrati pa vpliva tudi na druga področja otrokovega razvoja. Za spremljanje individualne

odzivnosti otroka v gibalnih okoliščinah je potrebno o njem zbrati čim več informacij, proučevati je potrebno njegove odzive na določeno gibalno dejavnost. Posebej je potrebno pomagati podpovprečnim otrokom in spodbujati najboljše otroke, da hitreje razvijajo gibalne sposobnosti. Posebno pozornost je potrebno nameniti gibalnim in drugim sposobnostim.

### **Načelo interesa, doživljanja in motivacije**

Pri predšolski športni vzgoji je še posebej pomembna čustvena naravnost, saj se brez nje otrok ne more vključiti v gibalno aktivnost. Naloga športnega pedagoga je, da otrokom zbudi interes do gibalnih dejavnosti in z ustrežno motivacijo spodbuja otrokovo zanimanje do gibalnih dejavnosti. Če ga bomo silili z dejavnostjo, bo otrok lahko dobil nek odpor do vadbe. Otroci se pri gibalnih dejavnostih odziva zelo čustveno, kar je lahko pozitivno ali negativno. S tem se interes za neko gibalno dejavnost pojavi ali pa ne. Obstaja veliko sredstev za motivacijo otrok, ki jih lahko uporabimo pri športni vadbi. To so: vključevanje glasbe, uporaba improviziranih pripomočkov, poistovetenje z idoli, itd.

### **Načeli vodenja**

#### **Načelo aktivnosti otroka**

Temeljni otrokovi potrebi sta potrebi po gibanju in igri. Zaradi tega morajo biti zagotovljene ustrezne razmere, ki omogočajo dobro počutje otroku. To so ustrezni materialni pogoji (prostor, športna orodja, pripomočki), prijetni odnosi med otrokom in učiteljem ter ustrezen izbor vsebin.

#### **Vodilna vloga vzgojitelja**

Poleg tega, da mora vzgojitelj skrbeti za ustrezno varstvo otrok, mora poskrbeti tudi za optimalni razvoj njegovih gibalnih, čustvenih in socialnih sposobnosti. K temu sledi, da mora biti učitelj in vzgojitelj ustrezno strokovno izobražen.

## **Načelo socializacije**

Poleg razvijanja individualne sposobnosti je potrebno otroka pripraviti na življenje v nekem družbenem okolju. Tako imamo v predšolski športni vzgoji na voljo več možnosti. Ena izmed prvih je postopna socializacija motiva dosežkov, kjer gre za tekmovanje oziroma sodelovanje. Že v drugem letu se pojavi predtekmovalna oblika. Gre za avtonomni motiv otroka po dosežku. Postopoma pa se začne otrok privajati z dosežki drugih otrok.

Drugi pomembni dejavnik socialnega sodelovanja je posnemanje. Poleg gibalne dejavnosti otrok posnema tudi čustva in medsebojne odnose ljudi, še posebej je uspešen v posnemanju besed in kretenj, ki so sestavni del razvoja govora.

Prijateljstvo je oblika, ki jo učinkovito spodbujamo z gibalnimi dejavnostmi. Razvije se v odnosu nad podrejenostjo in dominantnostjo, kaže pa se pri kolektivnih gibalnih dejavnostih.

Med izvajanjem gibalnih dejavnosti pride do različnih socialnih stikov. Otroci se igrajo v skupinah, kjer pride do medsebojnega sodelovanja. Vodje skupine so običajno gibalno sposobnejši in inteligentnejši otroci, ki so tudi telesno dobro razviti.

Se pa v športni vzgoji uporabljajo tudi druge socialne oblike vedenja, kot so krutost, sočustvovanje, nagajivost, nevoščljivost, zato je to načelo zelo kompleksno.

## **Načelo sistematičnosti in postopnosti**

Gre za načelo, kjer je še posebej pomembno, da zna učitelj logično uvrščati vsebine po otrokovem gibalnem predznanju, sposobnosti in zrelosti otroka. Otroci morajo najprej obvladati naravne oblike gibanja, da lahko kasneje preidejo na sestavljeno gibanje.

Pri tem načelu se je treba držati naslednjih pravil:

- od bližnjega k oddaljenemu,

- od enostavnega k sestavljenemu,
- od lažjega k težjemu,
- od znanega k neznanemu.

### **Načelo nazornosti**

Temelji na čustvenem doživljanju otroka pri opazovanju in izvajanju gibanja. Če otroci sprejemajo čim več čustvenih področij pri metodi demonstracije in razlage, tem lažje si ustvarjajo neko predstavo o gibanju. Vendar mora biti tudi sam dejaven. Način demonstriranja in razlage gibanja je močno odvisen od razvojne stopnje otrok.

### **Načelo povezanosti gibalnega razvoja otroka z njegovim spoznavnim, čustvenim in socialnim razvojem**

Predšolska športna vzgoja ima pomembno integracijsko vlogo v otrokovem razvoju. Tako razvija gibalne kot tudi spoznavne, čustvene in socialne sposobnosti. Mlajši kot je otrok, lažje vplivamo na razvoj različnih področij. K temu sledi, da je zato potrebna ustrezna in strokovno vodena gibalna dejavnost.

### **Načelo racionalizacije in gospodarnosti**

Predšolska športna vzgoja ne sme biti neracionalna, saj je za otroke nezanimiva in nepriljučna. Racionalizacija pa je povezana z materialnimi pogoji in našimi sposobnostmi v iskanju izvirnih rešitev pri izbiri in načinu izvajanja gibalnih dejavnosti.

### 3 CILJI RAZISKAVE

V diplomskem delu smo želeli ugotoviti, kakšen je interes predšolskih otrok v starosti od 3 do 6 let za izvajanje gibalnih dejavnosti glede na različne oblike dela pri športni vadbi, katere oblike dela so jim najljubše in kako se nanje odzivajo.

Cilji so bili:

1. ugotoviti interes predšolskih otrok za izvajanje različnih oblik dela pri gibalnih dejavnosti v posameznih delih vadbene enote.
2. Ugotoviti, kakšen način podajanja gimnastičnih vaj otroke najbolj motivira in privlači.
3. Ugotoviti, ali se odzivi otrok razlikujejo glede na starost in spol.

Ugotoviti smo želeli, kako se otroci odzivajo na različne oblike dela pri športni vadbi, katere oblike dela imajo najraje ter kakšne so razlike pri izvajanju različnih oblik dela pri otrocih, starih tri-štiri leta, in otrocih, starih pet-šest let. Ugotovitve, izbrane v različnih skupinah in na posameznih urah, smo primerjali med seboj, z različnimi teorijami in poskušali priti do zaključka, kako naj bo ura sestavljena, ko bodo otroci z velikim veseljem izvajali vaje in da bo hkrati čimbolj zanimiva in koristna.

## **4 METODE DE LA**

### **4.1 VZOREC MERJENCEV**

V vzorec je bilo vključenih 70 otrok v starosti od tri do šest let, od tega 35 otrok obiskuje športno vadbo v Postojni v okviru Smučarskega društva Postojna. 16 otrok je v mlajši skupini, 20 pa v starejši.

Drugo skupino otrok smo opazovali v Ljubljani, ki obiskuje športno vadbo v igralnici Zlati sonček društva GIB Šiška. Skupina je obsegala 18 otrok in je bila razdeljena v dve manjši skupini. Vsaka skupina je vsebovala po 9 otrok v starosti od tri do šest let.

Ostali otroci, ki smo jih opazovali, so obiskovali športno vadbo v Namiznoteniškem klubu Preserje, kjer vadba poteka v mali telovadnici. Tu se vadba izvaja združeno v starosti otrok od tri do šest let.

Takšen vzorec smo vzeli zato, da bi lahko primerjali športno vadbo med seboj, kako ta poteka in se izvaja ter kakšni so odzivi otrok pri športnih vadbah v različnih krajih.

### **4.2 VZOREC SPREMENLJIVK**

Otroke smo opazovali na posameznih urah in tako prišli do ugotovitev, katere oblike gibalne dejavnosti imajo najrajši. Zanimalo nas je tudi, kateri način podajanja gimnastičnih vaj otroke najbolj motivira in privlači.

Vsaka posamezna ura je potekala na svoj način, medtem ko je vsebina ostajala ista. Ugotavljali smo, kakšen interes imajo otroci pri izvajanju:

- elementarnih iger,
- gimnastičnih vaj,
- štafetnih iger,
- frontalne oblike,

- vadbe po postajah,
- poligona.

Ugotavljali smo tudi, ali se odzivi otrok razlikujejo glede na starost in spol.

Športna vadba je bila na vseh treh koncih izvedena na različne načine. V igralnici GIB sta bili za, obe skupini, izvedeni uri na isti način. Najprej so izvajali uvodno igro. Ta je ponavadi temeljila na samem ogrevanju. Šlo je za razne tekalne igre z mnogimi različicami. Gimnastične vaje je ponavadi vodila vaditeljica s pomočjo različnih rekvizitov. V glavnem delu so izvajali že vnaprej postavljen poligon, za zaključek ure pa je sledila še plesna igrice.

V mali telovadnici v Preserju so se otroci najprej ogreli s tekalno igro, gimnastične vaje so potekale v frontalni obliki, drugič v paru, nato pa še z različnimi rekviziti kot so: žoge, kolebnice, mali obročki, veliki obroči, krogci. V glavnem delu ure se je izbirala oblika dela za tisto uro. V sklepnem dejanju pa je šlo več ali manj za umirjeni tip igrice.

V Postojni se je vadbena ura začela nekoliko drugače kot v drugih dveh lokacijah. Vaditeljica je pred vadbo otrokom povedala pravljico, kar je pomenilo, da je celotna ura vadbe temeljila na pravljici. Že uvodna igra je bila izvedena na osnovi pravljice. Tudi gimnastične vaje so bile prikazane s figurami iz pravljice. V glavnem delu je bilo izvedenih več različno, vzporednih poligonov. Ti poligoni so bili izpeljani z dogodki iz uvodne pravljice. Zadnjih deset minut pa so se otroci razvajali ob sprostitvenih nalogah in umirjenih igrah.

Otrokom smo ponudili različno izvedene vadbene ure, tako da smo lahko opazovali, kako se odzivajo ob različnih oblikah dela, katere vrste vodenja gimnastičnih vaj imajo najrajši in kako so motivirani za izvajanje uvodnih igrice.

Zanimalo nas je tudi, če obstajajo kakšne razlike med izvajanjem različnih oblik dela pri dečkih in deklicah, v starosti od tri do štiri leta ter od pet do šest let.

### 4.3 ORGANIZACIJA ZBIRANJA PODATKOV

Podatke smo zbirali s pomočjo metode opazovanja. Otroke smo opazovali v mesecu februarju, marcu in aprilu 2007. Otroci so iz vseh treh izbranih krajev izvajali vadbo dvakrat tedensko.

Podatke smo pridobivali s pomočjo opazovalne metode, kar pomeni, da smo otroke opazovali med urami športne vadbe. Bali smo se, da bi bilo naše opazovanje moteče za otroke, kar bi pomenilo, da vaj ne bi izvajali tako kot bi jih lahko, če nas ne bi bilo zraven. Pa se je izkazalo, da temu ni bilo tako in da se otroci sploh niso pustili motiti. Otroci niso bili nič manj zadržani, lahko bi rekli, da so bili ob naši prisotnosti še bolj razigrani, predvsem pa so hoteli še bolj pokazati, kaj znajo in kaj zmorejo.

V Postojni smo videli zelo zanimivo športno vadbo, ki se je izvajala v obliki pravljice, tako da so različne oblike dela gibalne dejavnosti bile izvedene v smislu pravljice. V Ljubljani imajo velik spekter športnih pripomočkov, zato s postavitvami za gibalne dejavnosti v različnih oblikah dela ne zmanjka idej. Tretjo lokacijo smo si ogledali v Preserju, kjer pa ure športne vadbe potekajo na sistematičen način.

Na vsako vadbeno uro smo prišli 15-20 minut pred začetkom, da smo si ogledali otroke in njihovo vedenje že pred začetkom. Tudi z vaditeljico smo se seznanili o samem poteku ure za tisti dan. Tako smo otroke lažje opazovali med uro, ker smo že vnaprej vedeli, kaj bo sledilo v uvodnem, glavnem in sklepnem delu vadbene ure. Po uri smo z vaditeljico pokomentirali izpeljano uro, sama pa nam je povedala še marsikatero ugotovitev, ki jo med samo uro nismo zapisali oziroma opazili.



#### **4.4 METODE OBDELAVE PODATKOV**

Dobljene ugotovitve, ki smo jih beležili v opazovalne lističe za vsako lokacijo posebej, smo nato primerjali med seboj, da bi ugotovili, v čem se razlikujejo. Za izpeljavo raziskave smo izbrali metodo opazovanja, ker se nam je zdela najprimernejša. Tako smo dobili različne odzive otrok, upoštevali smo njihova mnenja, kakšno obliko dela pri športni vadbi imajo najraje. Tudi vaditeljice so nam bile v veliko pomoč, saj so nam povedale, katere oblike dela športne vadbe največkrat uporabljajo, zakaj in kaj imajo otroci po njihovem mnenju najraje ter kako se skozi celo leto odzivajo na različne gibalne dejavnosti in različne oblike dela športne vadbe.

## **5 REZULTATI IN RAZPRAVA**

S pomočjo raziskave smo dobili zanimive ugotovitve oziroma rezultate. Te bomo podrobneje razložili in opisali za vsako obliko vadbe posebej. Kot smo že povedali, smo raziskavo izvedli na treh lokacijah in sicer v igralnici Zlati sonček športnega društva GIB, v telovadnici Osnovne šole Miroslava Vilharja v Postojni ter v mali telovadnici Osnovne šole Preserje. Na vseh treh mestih so uro vodile vaditeljice. Vsaka vadbena ura je potekala na različne načine, tako da smo jih lahko primerjali med seboj.

### **Priprava na vadbo**

Že pred začetkom vadbe smo otroke opazovali in ugotavljali njihovo reakcijo in pričakovanja nad samo vadbo. Večina otrok je bila pred vadbo vesela in živahna, igrali so se z različnimi rekviziti. Na vse tri lokacije so otroci radi prihajali na vadbo. Večina je komaj čakala na uro športne vadbe. Otroci so se pred začetkom vadbe pogovarjali z vaditeljico in ji pravili prigode, ki so se jim zgodile v času, ko vadbe ni bilo. V Preserju je bilo zanimivo opaziti, kako so otroci vaditeljici prinašali rožice, ki so jih nabrali v času odhoda na telovadbo. V tem kraju večina otrok živi blizu šole, zato se ti v spremstvu staršev peš odpravijo do šole na športno vadbo.

Pogosto so se otroci pred začetkom vadbe sami začeli loviti po telovadnici, oziroma se začeli igrati z različnimi športnimi pripomočki. Včasih je bil ponekod že vnaprej postavljen poligon ali pa različna druga vadbena mesta, zato so otroci največkrat tekli prav tja. Zaradi tega so jih morale vaditeljice večkrat opozoriti in umiriti.

Bolj umirjeni so bili v igralnici Zlati sonček, kjer so se pred začetkom ure posedli in čakali na navodila. Sama igralnica je še posebej majhna, zaradi česar je več tveganja, da se komu kaj pripeti. Prav zaradi tega je vadba potekala ločeno v dveh skupinah, vsaka skupina pa je vsebovala po devet otrok. Tako sta vaditeljici imeli popoln nadzor nad otroci.

Bolj pestro je bilo v Postojni in Preserju, kjer pa število otrok v skupini ni nikoli padlo pod dvanajst.

Medtem ko je v Postojni in Ljubljani vadba potekala brez prisotnosti staršev, so bili v Preserju nekateri starši prisotni pri vadbi svojih otrok ter jih pri igrah z zanimanjem opazovali. Naj še povemo, da so po vsaki končani vadbi otroci iz Ljubljane in Preserja dobili za vsako prisotnost v zvezek nalepko in štampljko, ki so ga prinašali s seboj na vadbo.

### ***Odnos otrok v pripravljalnem delu***

Ta odnos je predvsem odvisen od tipa igrice in vadbene oblike dela. V pripravljalnem delu smo uporabili različne tipe iger oziroma elementarne igre. Otroci so bili v tem delu še spočiti in motivirani, zato ni bilo vidnih nobenih težav pri izvajanju iger. Bolj je bila igra zanimiva, bolj so otroci izražali svoje veselje pri samem izvajanju. Najraje so imeli tekalni tip igre, kjer je šlo največkrat za različne vrste lovljenja in bežanja pred lovečim. V Postojni in Preserju je bil pripravljalni del vedno zelo pester in živahen, saj je na vsako vadbena uro prišlo veliko število otrok. V igri so sodelovali prav vsi otroci, kjer so brez skrbi in zadržkov tekali po prostoru. Problem se je včasih pojavil v igralnici športnega društva GIB, kjer so bili otroci zaradi maloštevilčne skupine zadržani in nemotivirani, zato so včasih težko izpeljali določeno igro.

V Postojni se je vsaka vadbena ura pričela s pripovedovanjem pravljice vadiateljice, zato so bili vsi načini dela izvedeni v obliki pravljice. Že uvodna igrice je temeljila na pravljici. Medtem ko so postojnski otroci izvajali vadbo na podlagi pravljice, so otroci v Preserju in Ljubljani izvajali tekalne igre s pomočjo glasbe. Ugotovili smo, da je glasba pomemben dejavnik pri sami izvedbi vadbe, saj otroke dodatno razveseli in motivira. V Preserju je vadiateljica večkrat uporabila radio kot sredstvo za razvijanje otrokove natančnosti za izvajanje določenih gibov oziroma nalog. Ko je glasba igrala, so otroci tekli po prostoru, ob prenehanju igranja pa so morali okameneti ali pa hitro priti na blazino in se nanjo usesti.

## 5.1 ELEMENTARNE IGRE

### Glede na starost in spol

Kot smo že omenili, smo v vzorec zajeli otroke stare od 3 – 4 leta ter otroke stare od 5 - 6 let. Nekateri otroci niso enako razviti in sposobni zaradi česar ne dojemajo vseh iger in nalog enako hitro in samostojno. To se je pokazalo tudi v naši raziskavi, kjer smo prišli do zanimivih ugotovitev.

Namen elementarnih iger je, da otrok spozna smisel in pomen upoštevanja pravil, pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti. Otrok je ustvarjalen, ko išče svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog. Z lastno domišljijo odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja.

Elementarne igre so mišljene predvsem kot skupinske igre, s katerimi se otrok premika z naravnimi oblikami gibanja (hoja, tek, lazenje, plazenje, skoki, poskoki...). Dejstvo je, da se morajo elementarne igre prilagati starosti otroka.

Pri mlajših otrocih smo morali uporabljati lažje, preproste igrice, z nezahtevnimi in zapletenimi pravili. Ponavadi so bile to igrice, ki jih otroci že poznajo (črni mož, bratec reši me, lovljenje repkov, konjiček in jahač...). Le v takšnem tipu igric otroci niso imeli težav; pravila so razumeli in tudi sodelovali so vsi. Pri igri, ki je bila za to starostno skupino težko dojemljiva, večina otrok ni sodelovala in tudi pritegniti jih je bilo težko. Pri monotoni aktivnostih otrok hitro izgubi koncentracijo. Najbolj so uspeli tiste igre, ki so jih otroci že poznali, saj so se v te bolj vživeli (se jim posvetili z zanimanjem) in se jih hoteli igrati dlje časa. Otrok pri tej starosti zelo rad poje, tako da ima še posebej rad preproste plesalne igrice.

Najbolj so prišle do izraza tekalne igre in lovljenja. Predvsem je bilo pomembno, da so bili aktivni vsi otroci in da so sodelovali vsi hkrati. Le tako je igra uspela, ob enem pa so bili doseženi tudi cilji, ki smo si jih zadali.

Med dečki in deklicami se niso pojavljale nobene bistvene razlike. Tako dečki kot deklice so se v igro razživali, zaradi česar med njimi ni bilo opaziti nobene tekmovalnosti in agresije. Res pa je, da so bili dečki nekoliko bolj motivirani za igre,

kjer so prevladovale žoge. S tem so pokazali velik interes in navdušenje nad samo igro, medtem ko so se deklice raje igrale z obroči in drugimi pripomočki.

Pri starejših otrocih je bil uporabljen nekoliko bolj zahteven tip igre kot so: lovec z žogo zadeva lisičke, repki, mali nogomet. Otroci so pri tej starosti že sami sposobni rešiti določeno nalogo, saj lahko že sami presodijo, kako bi jo lahko čimhitreje in učinkoviteje rešili. Prav tako je njihov gibalni razvoj že bolj razvit kot pri mlajših, kar je bilo razvidno tudi na urah vadbe.

Pri tej starostni skupini smo na urah vadbe pogosto opazili, da so otroci med seboj zelo tekmovalni in hočejo prevzeti samostojno vlogo, zato so jim bile igrice, pri katerih so med seboj tekmovali, še posebej všeč. Tisti, ki je zmagal, je bil ponosen nase ter se s tem postavljajal pred ostalimi vrstniki. To pa je negativno vplivalo na ostale otroke. V tem primeru je najbolje, da so zmagovalci prav vsi in da tekmovalje ni na prvem mestu. S tekmovaljem je navdušen le zmagovalec, ostali pa se počutijo kot poraženci, ob enem pa so tudi hitro užaljeni, zaradi česar se nočejo več igrati. Namen elementarnih iger je, da se vsi otroci zabavajo, ne pa le močnejši ali najhitrejši.

Od petega leta dalje se otrokom poveča koncentracija pri izvajanju določene naloge, iz česar sledi, da si tudi lažje in hitreje zapomnijo.

Pri obeh starostnih skupinah je prišlo najbolj do izraza medsebojno lovljenje, še bolj zanimivo je postalo, ko so na uri vsi otroci lovili vaditeljico. Najbolj so se razživali v Postojni in Preserju, saj jih je bilo veselje gledati, kako tečejo za vaditeljico. V GIB-u zaradi pomanjkanja prostora igre ni bilo mogoče izvesti, pa tudi otrok je bilo premalo.

Na splošno smo ugotovili, da otroke motivira več tipov elementarnih iger le, če jih razumejo. Če otroci igrice ne poznajo, ne razumejo ali pa jim je slabo predstavljena, se je hitro naveličajo in njen učinek je izgubljen.

## **Glede na športni rekvizit**

Otroci so se zelo razveselili vsake igrice, pri kateri so lahko uporabljali športni rekvizit. Najraje so imeli žogo in kolebnico, niso pa se branili tudi rutk ali obročev, s katerimi so zaznamovali lovca oziroma tistega, ki je lovil. Tako so lahko vsi otroci videli, kdo lovi. Tisti, ki je lovil, je bil še posebej ponosen in je z večjim veseljem lovil, če je imel rutko zavezano okoli roke ali glave.

Ponovno se je pokazalo, da je igra uspešnejša, če je na uri več otrok. V Postojni in Preserju je bila večina otrok precej razigranih, tako da nismo imeli problemov z motivacijo, saj je bilo na obeh vadbah prisotnih veliko število otrok. Tako so lahko sprejeli vse igre in se z veseljem igrali. Ugotovili smo, da skupina posameznega otroka zelo pritegne k delu, saj ga le-ta motivira. Bolj je skupina številčnejša, boljje igra vpliva na otroka. Tudi v igralnici Zlati sonček so otroci dokaj pridno sodelovali že na začetku ure, vendar ker je bila skupina manjša, so bili precej zadržani in nemotivirani za igro.

Pokazalo se je, da je pri obeh starostnih skupinah uporaba športnega pripomočka pri igri zelo zanimiva. Mlajši otroci so igro s športnim pripomočkom lažje sprejeli, saj jim je bila igra z njim bolj zanimiva. Povedali smo že, da so imeli najraje tekalne igre in lovljenja. Največkrat smo uporabili žoge, s katerimi je otrok lahko lovil druge otroke, tako da je z žogo poskušal zadeti nasprotnika. Tako je tisti, ki je bil zadet, točno vedel, da je bil s tem ujet.

Nekajkrat smo pri starejših otrocih uporabljali elementarne igre z žogo, kot so mali nogomet, lov na zajce, deset podaj. Omenjene igre so otroci dobro sprejeli, saj so jim bile zanimive. Največkrat se je pojavil problem na začetku, ko otroci še niso poznali igre. Za nekatere so bila pravila prezahtevna, tako da smo jih morali poenostaviti. Ko pa smo igro nekajkrat ponovili, so otroci v njej začeli uživati.

V Preserju in v Ljubljani je vaditeljica v pripravljalnem delu večkrat uporabila radio. S tem je vadba postala bolj pestra in živahna, prav tako pa je glasba pripomogla, da je v igro pritegnila prav vse otroke. Omenili smo že, da so bili otroci v Ljubljani zadržani in nemotivirani, ker je bila skupina manjša. Vendar so se s pomočjo glasbe lažje

vklučili v igro. Otroci so se največkrat in najraje lovili ob glasbi. Po prenehanju glasbe je moral vsak otrok najti svoj prostor in se usesti. Ta tip igre je bil tako mlajšim kot starejšim zelo priljubljen.



**Slika 1: Otroci pri izvajanju elementarnih iger s pripomočkom**

## 5.2 GIMNASTIČNE VAJE

Naslednja dejavnost, ki je del pripravljalnega dela vadbene ure, so gimnastične vaje. Gimnastične vaje so bile redno izvedene na vseh treh vadbenih lokacijah. Posredovanje gimnastičnih vaj je potekalo različno: v paru, s športnimi pripomočki ali pa brez vsega. Vodenje gimnastičnih vaj so največkrat vodile vaditeljice. V Ljubljani so jih vodili otroci s pomočjo vaditeljice, v Postojni in Preserju pa tega načina niso izvajali.

### Glede na vodenje vaditelja

V Postojni je gimnastične vaje vodila vaditeljica. Otroci so jo pozorno poslušali in posnemali. Vse gimnastične vaje so bile prikazane na osnovi pravljice. Vaditeljica je otroke spraševala, kaj se je dogajalo v pravljici, otroci so pripovedovali, vaditeljica pa jim je na preprost način pokazala, kako se nek dogodek pokaže z gibi. Namesto, da jim je govorila, naj postavijo noge skupaj, je to nadomestila z asociacijo, da morajo z nogami otresati sneg ali pa zasuke v levo in desno je prikazala z gibanjem vetra, ki piha v levo in desno. Otrokom je bilo zelo všeč, da so zraven sodelovali, hkrati pa so bili s tem aktivni vsi otroci.

Tudi v Preserju je bila sama vadba zelo zanimiva. Kljub temu, da niso delali na osnovi pravljice, so otroci zelo aktivno sodelovali z vaditeljico. Namesto pravih terminoloških izrazov je tudi tu vaditeljica motivirala otroke za izvajanje gimnastičnih vaj s preprostimi besedami. Otroci so ji vestno prisluhnili in se zraven tudi nasmejali, če je bil poimenovan nek gib na hecen način. Zanimivo je bilo tudi, da so sodelovali prav vsi otroci. Razlog je verjetno v tem, da jim je vaditeljica jasno povedala, da morajo delati prav vsi, drugače ne bodo dobili nalepke. Te so jim dajale dodatno motivacijo.

Otroke v Zlatem sončku je zelo privlačilo, da so sami vodili gimnastične vaje, saj so lahko občutili vlogo učitelja. Kakšno uro je bil kar problem pri izbiranju »novega učitelja«, saj so vsi želeli sodelovati v vlogi učitelja. Vzgojiteljici sta samo pomagali pri



izbiri in zaporedju gimnastičnih vaj. Večina otrok je pri izvajanju lepo sodelovala, včasih pa se je našel tudi kakšen, ki ni hotel sodelovati.

### **Glede na pripomoček**

Težko izvedljivo je bilo izvajanje vaj s pomočjo rekvizita. Najprej so se pojavile težave pri izbiri rekvizita s strani otrok, saj ga nekateri otroci niso hoteli vzeti, ker so se osredotočili na barvo. Nato pa je sledilo ugotavljanje, kaj lahko z rekvizitom počnejo. Za vaditeljici je bil to zelo naporen del vadbe, saj s tem nista dosegli želenih učinkov gimnastičnih vaj.

### **Glede na starost otrok**

Pri mlajših otrocih se je pojavil problem, ker še niso znali izvesti določenega izvedbenega giba. Niso znali pokazati, kako naj iztegnejo noge, kako naj ležijo na trebuhu in hkrati dvignejo roke ali pa noge. Pri tem problemu se je morala vaditeljica še posebej potruditi in jim dodatno pomagati, da so uspešno izvajali določene gibe ali pa je z namenom, da bi izvedli gib čimbolj pravilno, izvajala preprostejše gibe.

Starejši otroci s tem niso imeli težav. Vaditeljica jim je lahko pokazala nekoliko težjo vadbo ali pa so neko gibanje ponovili večkrat.

Izvajanje gimnastičnih vaj v paru so imeli otroci najraje. Med seboj (v par) so se vedno postavili otroci, ki so se zelo dobro razumeli. Med samim izvajanjem so se zelo trudili, saj so hoteli pokazati najboljšo izvedbo, včasih pa so tekmovali, kdo bo naredil lepše in boljše. Zgodilo se je tudi, da kakšen par ni znal pokazati kakšne vaje in je zato postal hitro žalosten in užaljen. Vaditeljica je morala dobro opazovati vse pare in jih zraven spodbujati, da so gib izvajali pravilno. Najbolj všeč jim je bilo, če so med sabo izvajali neobičajen gib (prenašanje teže).

### ***Odnos otrok v glavnem delu***

V glavnem delu so otroci izvajali različne gibalne dejavnosti glede na različne oblike dela pri športni vadbi. Pri predšolski športni vzgoji obstaja veliko različnih oblik vadb.

Zato smo se odločili, da bomo za našo diplomsko delo preučili le določene. Izbrali smo štafetne igre, vadbo po postajah, poligon in frontalno obliko. Za vsako obliko vadbe bomo navedli, kakšne so razlike v starosti in spolu, kako se ti odzivajo na posamično obliko vadbe, pri kateri so najbolj uspešni ter katero imajo najraje in katero manj.



**Slika 2: Otroci pri izvajanju gimnastičnih vaj**

### **5.3 POLIGON**

Največkrat ga uporabljamo takrat, ko je vsebina dela otrokom že poznana in preprosta. Otroci izvajajo različne gibalne naloge v koloni, kjer se postopoma neprekinjeno premikajo naprej po pripravljeni stezi. Med vadbo je potrebno nenehno spremljati potek izvajanja nalog in odpravljati morebitna kritična mesta, na katerih se otroci zadržujejo (zastoji).

Klemenc in Luzar (2006) sta v svoji raziskavi ugotovili, da je tovrstna oblika vadbe največkrat uporabna oblika pri predšolski športni vzgoji. Ne glede na starost so otroci pri tej obliki dela najbolj aktivni.

Poligoni so bili v telovadnicah, kjer smo raziskovali, postavljeni različno. V igralnici Zlati sonček in v mali telovadnici v Preserju sta bila postavljena poligona po robu telovadnice. Tako kot vsak poligon, sta oba vsebovala vsa naravna gibanja (skoki v globino, poskoki na mali prožni ponjavi, plazenje, lazenje, kotaljenje...). Šlo je za manjšo obliko poligona, zato je bil poudarek na posameznih gibanjih toliko večji in natančnejši. V obeh lokacijah sta bila poligona postavljena že pred začetkom ure, tako da so si ga otroci lahko ogledali še preden so začeli z uro.

V postojnski telovadnici je bilo veliko število otrok in prav zaradi tega je bilo postavljenih več manjših, vzporedno različnih poligonov.

#### **Glede na starost, spol in pripomoček**

Ugotovili smo, da so tako mlajši kot starejši otroci bolj navdušeni, če poligon izvajajo sami brez dodatnega pripomočka, kot pa če uporabljajo še tega. S tem se bolj posvetijo določeni nalogi, hkrati pa izražajo svoje veselje, da to nalogo obvladajo. Najraje so imeli, če je poligon vseboval globinske skoke, plezanja, visenja, prevale ter malo prožno ponjavo. Najmanj so bili navdušeni za enostavne, monotone naloge kot so skoki iz obroča v obroč, hoja po vrvi na tleh, tek med ovirami,... Tovrstna naloga jih ni dovolj privlačila in temu sledilo hitro naveličanje. Začeli so jih izvajati površno ali pa so jih kar preskočili.

Kot smo že omenili je v Postojni potekalo več različnih vzporednih poligonov tako, da so jih otroci po določenih minutah tudi menjali. Tako so otroci po vsaki menjavi dobili nov poligon in s tem druge vrste gibanja. Po prvih minutah menjave so z navdušenjem izvajali naloge, kaj kmalu pa so si že ogledovali nov poligon, ki ga bodo dobili po naslednji menjavi. To se je dogajalo predvsem, če so uporabljali določen rekvizit. Največkrat je bila to žoga. Žogo so vodili med stožci s pomočjo hokejskih palic, z nogo ali pa roko, jo brcali v gol, jo zadevali v zaboj itd. Nekaterim otrokom omenjena naloga ni bila preveč naklonjena, saj so se je hitro naveličali. Prav zaradi tega jim je zopet padla koncentracija, postali so nejevoljni in so komaj čakali, da se zamenjajo.

Prav tako smo ugotovili, da so na poligon, ki vsebuje že neko poznano nalogo bolj navdušeni in ga z velikim veseljem premagujejo, kot pa če je poligon sestavljen iz takšnih nalog, kjer je potrebno razmišljanje. Naloge, ki vsebujejo naravne oblike gibanja, so za otroke že poznane in jih zato izvajajo z večjim navdušenjem. Med samim izvajanjem se lahko pojavi tudi neka vrsta tekmovalnosti. Otroci se začnejo prehitevati med sabo (ponavadi prehitevajo slabše) in s tem pokažejo, kdo bo hitreje in večkrat obkrožil poligon.

Opazili smo tudi, da so bili otroci precej manj utrujeni pri poligonu, kjer je bilo potrebno precejšnje razmišljanje (npr. vodenje žogice s hokejsko palico okoli stožcev, zadevanje žoge v tarčo) kot pa pri takšnem, kjer je vseboval več nalog z naravnimi oblikami.

Pri samem izvajanju poligona smo opazili, da so starejši otroci precej bolj tekmovalni med seboj kot pa mlajši otroci, saj so se pri lažjih izvedbah poligona prehitevali med seboj, s tem pa naloge niso izvedli pravilno. Ta tekmovalnost se je precej bolj izražala pri dečkih kot pri deklicah. Dečki so se v primerjavi z deklicami lažje in hitreje vključili v gibalno dejavnost, za katero je značilna višja raven aktivnosti. Za tovrstno aktivnost pa so potrebne večje mišične skupine ter elementi prerivanja, v katerih je več agresivnosti. Deklice so bile pri določeni izvedbi kot sta hoja po vrvi, skakanje iz obroča v obroč po eni nogi, bolj natančne kot dečki, izražale so več socialnega vedenja ter vzdrževanja stika z ostalimi deklicami.



Slika 3: Otroci pri izvajanju poligona

### **Glede na vodenje**

Pri vsakem postavljenem poligonu je eden izmed izbranih otrok demonstriral samo izvedbo poligona. Te vloge ni bilo težko izbirati, saj so bili vsi otroci na voljo, ki bi to radi pokazali. Tako je vaditeljica že za prihodnje ure določila otroke, ki se bodo izkazali v tej vlogi. Ko je izbrani otrok začel s prikazovanjem nalog, so ostali čakali v koloni in nemo spremljali tistega, ki je bil izbran. S tem vaditeljici ni bilo potrebno vsakemu posebej razlagati in kazati, kaj mora početi.

Splošno povedano je poligon vadbena oblika dela, ki je primerna le za naloge, ki so otrokom že poznane. S poligonom otroci utrjujejo in izpopolnjujejo že osvojeno znanje. Čeprav gre za preprostejšo obliko dela, je tudi manj učinkovita, saj ne omogoča izrazite individualizacije.

## **5.4 VADBA PO POSTAJAH**

V primerjavi s poligonom je vadba po postajah bolj zahtevna vadbena oblika. Gre za obliko vadbe, kjer otroci v skupinski vadbi izvajajo različne dejavnosti. Ti so razdeljeni v več skupin, te pa so odvisne od števila otrok, velikosti telovadnice in vsebine dela.

Ta vadbena oblika je sestavljena iz več vrst postaj, ki so razporejene po robu telovadnice, (podobno kot poligon) le da se na določeni postaji zadržujejo dlje časa in jo večkrat ponovijo.

Medtem ko je poligon primeren za le utrjevanje določene vsebine, je vadba po postajah zelo primerna za podajanje novih učnih vsebin in nato še za utrjevanje. Pri podajanju novih učnih vsebin otroke porazdelimo v heterogene skupine, saj s tem pripomoremo, da bolj sposobni otroci pomagajo manj sposobnim. Pri utrjevanju pa so skupine praviloma homogene; boljšim skupinam dajemo zahtevnejše naloge, slabšim pa naloge, ki so bolj preproste in imajo vlogo dopolnilnih vaj. Kadar organiziramo tekmovanje, pa otroke razdelimo v heterogene skupine, saj imajo tako vsi enako možnost zmagati (Videmšek in Pišot, 2007).

### **Glede na spol, starost in pripomoček**

Za same otroke je vadba po postajah zelo nelogična razlaga kaj morajo početi. Pogosto se je zgodilo, da so jo izvajali tako kot poligon. Niso razumeli, da morajo ostati na določeni postaji in tam opravljati nalogo toliko časa, dokler jim menjave ne ukaže učitelj. Prav tako se je dogajalo, da so hodili iz ene postaje v drugo, nagajali otrokom na drugih postajah tako, da je kmalu prevladala prava zmešnjava. Če pa so že osvojili sam sistem te vadbe, pa so komaj čakali, da zamenjajo postajo, saj so se hitro naveličali določenega stalnega giba oziroma naloge, ki se ponavlja.

Večkrat se je to zgodilo, če so morali izvajati nalogo s športnim pripomočkom. V Ljubljani in Preserju, se je pri sami vadbi po postajah dogajalo, da športnega pripomočka kot je žoga niso uporabljali zmeraj tako, kot so vaditeljice želele. Po nekaj ponovitvah so nekateri otroci izgubili interes in motivacijo nad samo vadbo, zato so se začeli igrati po svoje ali pa so hodili v druge postaje ter motili druge otroke.

Pogosto se je to dogajalo pri tri in štiri letnih otrocih. Vemo, da pri tej starosti otrokom še posebej hitro pade koncentracija, zato tudi ene in iste naloge ne morejo ponavljati dlje časa. Navduševal jih le takšne tip nalog, kjer so morali zadeti cilj, metati na otroški koš ali pa zadeti žogo v gol.

Pri otrocih starih pet do šest let pa je bil sam pogled na njih nekoliko drugačen. Ti otroci so se primerjali med sabo kaj kdo zna pokazati, si govorili kolikokrat je kdo zadel gol, skratka med njimi se je odvijala neke vrste tekmovalnost. Izpostavljeni so bili otroci, ki jim je šla neka naloga slabše. Nekateri otroci niso znali zadeti gola, zato so se hitro odtujili od skupine. Vaditeljica je morala večkrat poseči vmes, jih nekako zmotivirati, da so ti zopet izvajali določeno nalogo.

Pri takšnih urah vadbe se otroci niso posebej utrudili, predvsem če je šlo za lažjo obliko vadbe oziroma, če so prevladovale naloge, kjer je bil poudarek bolj na samem mišljenju in razmišljanju.

Pri tej obliki vadbe ima veliko prednost tista športna vadba, kjer vsebuje večje število otrok v skupini, tako vsaj lahko naredimo več postaj. S tem pa se poveča hitrejša menjava, otroci so na eni postaji manj časa, pogosteje pa tudi menjavajo postaje. V skupini, kjer prevladuje manjše število otrok, pa je ta izvedba težko izvedljiva. V tem primeru se ponavadi vadbe po postajah izogibajo.

Na postaji, kjer je bila prisotna vaditeljica, so otroci še najbolj delali, saj jih je spodbujala, jim dajala nasvete ter jih za uspešno izvedbo tudi pohvalila.



Slika 4: Otroci pri izvajanju ene postaje

## 5.5 ŠTAFETNE IGRE

Tako vadbo uporabljamo praviloma na stopnji utrjevanja gibalnih nalog, za sprostitev pa včasih organiziramo tudi tekmovanje. Razdelitev skupin je podobna kot pri vadbi po postajah. Tudi utrjevanje pri štafetnih igrah se bistveno ne razlikuje od utrjevanja vadbe po postajah.

Štafetne igre morajo biti zasnovane tako, da jih bodo otroci razumeli. Gre za obliko vadbe, pri kateri vsi otroci ne razumejo kaj točno morajo početi. Naloga učitelja je, da otrokom nazorno pokaže smisel štafetnih iger. Pri naših opazovanjih se je dogajalo, da so se otroci, ki so bili na vrsti za izvedbo gibanja, gledali med sabo, delali po svoje, če pa je bil prisoten še rekvizit, so namesto enega rekvizita nosili kar dva ali več.

Težko jim je bilo tudi dopovedati, da v igri nastopa le en otrok iz vsake kolone. Ostali naj bi ostali v koloni in čakali, da pridejo na vrsto. Dogajalo se je, da so kar drug za drugim opravljali nalogo.



## **Glede na starost, spol in pripomoček**

Veliko več težav so imeli mlajši otroci, saj je takšen tip vadbe prinesel veliko težav, ker so bili še premajhni, da bi se zavedali kaj je prav in kaj ne. Zaradi tega so izvajali nalogo kar drug za drugim. Tako smo se izognili vsakršnim problemom in nepravilni izvedbi naloge.

Nekoliko bolje se je odrezala starejša skupina, saj je bolje dojemala bistvo štafetnih iger. Pri tej starostni skupini smo dosegli to, da so nalogo izvajali posamezno, se pravi eden otrok iz kolone, vendar se je dogajalo, da so nalogo pozabili in jo zato naredili po svoje.

Tokrat je to obliko vadbe lažje izvajala igralnica Zlati sonček, ker je bilo na uri prisotnih manj otrok, ki so bili razdeljeni v dve koloni. Tako je vadiateljica lažje razložila, kaj so to štafetne igre, kako se izvajajo, med samo izvedbo pa je otroke tudi lažje spremljala in popravljala.

Več težav sta imeli vadbi v Postojni in Preserju, saj je bilo na vadbi večje število otrok. Poskusili smo jih razdeliti v dve koloni, vendar jih je bilo v eni okrog osem, kar se je izkazalo, da so se ostali, ki so čakali v koloni, začeli kmalu dolgočasiti, medsebojno nagajati,... ko pa so prišli na vrsto so skorajda pozabili, da morajo izvesti nalogo. Vadiateljice so otroke razdelile v več manjših skupin (kolon). Vsaka vadiateljica je spremljala svojo kolono. Izkazalo se je, da so otroci večkrat prišli na vrsto, hkrati pa se niso ozirali na druge kolone, saj tekmovanja med kolonami nismo izvedli.

Menimo, da so štafetne igre za predšolske otroke težko dojemljive, zato jih je potrebno prilagoditi njihovi starosti. Načeloma štafetne igre pri predšolskih otrocih lahko izpeljemo le v lažjih in prilagojenih oblikah.

## 5.6 FRONTALNA OBLIKA

### Glede na spol, starost in pripomoček

Pri tej obliki dela vsi otroci naenkrat izvajajo naloge. Vaditeljica ima dober pregled nad vsemi otroki, poleg tega pa lahko hitro ugotovi, kateri otrok ne dela pravilno oziroma sploh ne sodeluje.

V vseh treh krajih so vaditeljice večkrat uporabile naloge frontalnega tipa z različnimi nalogami z ali brez rekvizita. Največkrat so uporabljali male žoge, s katerimi so morali zadeti določen cilj (ponavadi je bila to kar velika hip-hop žoga). Otroci so nestrpno čakali na ukaz vaditeljice, kdaj bodo lahko zadeli to veliko žogo. Mlajši otroci žoge še niso znali prav dobro zadeti, zato so večkrat zgrešili cilj. Pojavil se je problem pomanjkanja koncentracije, sledila pa je težava, ko niso hoteli več sodelovati. Vaditeljica jim je zato morala določiti novo in lažjo nalogo. Tisti otroci, ki cilja niso zadeli, so dobili drugo nalogo. Tako noben otrok ni bil prikrajšan, da zadanega cilja ne bi izpolnil in zadel.

Pri starejših otrocih se ta problem ni pojavil. Otroci so se lahko bolj skoncentrirali na nalogo, kjer so bili na koncu tudi uspešni. Zopet se je pojavila tekmovalnost, kjer se je pokazalo, kdo bo preje in bolje zadel omenjeno žogo.

Ugotovili smo tudi, da se v starejši skupini pojavijo vodje skupine, ki ga ostali posnemajo. Če bo vodja začel z neko dejavnostjo, bodo začeli tudi ostali. Bolj je ta dejavnost drzna in nagajiva, bolj je zanimiva tudi za druge otroke. Pri tem mora biti vaditelj zelo previden in zanesljiv, saj lahko pride do nezaželene nesreče.

Pri tej obliki vadbe so otroci prikrajšani pri ustvarjalnosti, saj ne morejo posebej izražati svojega veselja, raziskovalnega duha in same domišljije, ker jim vaditelj že vnaprej pove in ukaže kaj bodo morali delati. Prav tako je ta oblika za nekatere otroke neučinkovita, ker je prelahka oziroma prezahtevna. Pozitivna stran frontalne oblike pa je, da je zelo racionalna, ko je potrebno vse otroke z nečim seznaniti in s tem istočasno posredovati znanja otrokom.



Slika 5: Otroci pri izvajanju vaj v frontalni obliki

## 5.7 IGRICE V ZAKLJUČNEM DELU

### *Odnos otrok v sklepnem delu*

Na koncu vsake vadbene ure sledi zaključni del. V tem delu pripravimo igre, ki otroke umirijo, lahko pa je zaključek tudi to, da skupaj pospravimo športne pripomočke, analiziramo uro in se umirjeno razidemo.

Otroci so imeli najraje takšne igre, kjer ni bilo potrebno veliko razmišljati. Ponavadi so sedeli ali ležali na blazinah, odvisno kaj je zahtevala igra.

Ugotovili smo, da otroci najraje sodelujejo in se igrajo v igrah, kjer nastopajo živali (lisica kaj rada ješ, konjiček kdo te jaha). Otroci živali radi oponašajo, se pri tem zabavajo in izražajo voljo do igranja. Najbolj pa se je otrokom vtisnila v spomin masaža z majhnimi žogicami (ježki), saj so jih te žgečkale, otroci pa so se na ves glas smejali in ob tem tudi zabavali.

Ponavadi pri vsaki igri niso vsi sodelovali. Vedno se je našel nekdo, ko ni hotel sodelovati. Pri igri, kjer so otroci poskušali ujeti žogo, se je pogosto kakšnemu zalomilo, da je ni ujel. Drugi otroci so se mu smejali in zabavali, če se je komu to pripetilo. S tem pa je otrok, ki žoge ni ujel, popestril celotno igro. Otroci so po

zaključeni vadbi z navdušenjem pripovedovali staršem vse, kar se je dogajalo v času vadbe.

## 6 SKLEP

V diplomskem delu smo preučevali, kako na otroke vplivajo različne oblike dela pri predšolski športni vzgoji in katere imajo najraje ter kaj vpliva na njihovo motivacijo za delo. Danes poteka zelo veliko organiziranih športnih vadb za predšolske otroke, zato je bila naša tema še posebej zanimiva. Na vsaki vadbeni uri smo prišli do novega spoznanja, ki je vplivalo na naše diplomsko delo. Upoštevali pa smo tudi razna mnenja samih vadiateljev in nenazadnje tudi mnenja otrok.

Želeli smo ugotoviti, kakšen je vpliv otroka pri izvajanju različnih oblik dela, kako se odzivajo, če uporabljamo različne tipe elementarnih iger in različne načine posredovanja gimnastičnih vaj. Ugotavljali smo tudi, če obstajajo kakšne razlike med otroci starimi tri do štiri leta in pet do šest let ter kakšen odnos prevladuje med dečki in deklicami. V vzorec smo zajeli 70 otrok iz treh različnih krajev Slovenije, zato smo lažje prišli do nekaterih ugotovitev in razlik med različno izvedenimi vadbami. Vsaka športna vadba se je razlikovala med seboj glede na število otrok z različnimi nalogami in načini dela.

Glede na rezultate raziskave, ki smo jih dobili s pomočjo opazovalne metode, lahko povzamemo, da se različne oblike vadbe pri otrocih zelo razlikujejo med seboj. Nad nekaterimi so zelo navdušeni, pri drugih pa zelo hitro izgubijo interes in voljo nad samim izvajanjem. Razlike se običajno pojavljajo v starosti otrok. Namen takšne organizirane vadbe je, da se otroci učijo sodelovanja z vrstniki, sklepajo poznanstva z otroki, ki se med seboj še ne poznajo ter skupaj opravljajo določeno nalogo. Takšna vrsta športne vadbe pa ne vpliva samo na razvoj gibalnih, ampak tudi čustvenih, socialnih in spoznavnih sposobnostih, s tem pa vpliva na celosten razvoj otroka.

Pri tri do štiri letnih otrocih se je pojavljala težava pri sami izvedbi ure, saj so se določene naloge hitro naveličali, prav tako jim je hitro upadla koncentracija. Težava je bila tudi pri razumevanju samih nalog. Pri pet do šest letnih otrocih pa takšnih problemov nismo imeli, saj so se lahko brez težav osredotočili na nalogo in jo pri tem uspešno izvajali.

Ugotovili smo, da imajo v pripravljalnem delu najraje elementarne igre s tekom. Med seboj se te igre razlikujejo glede na starost otrok. Zato smo pri mlajših otrocih uporabljali preprostejše igre, pri starejših otrocih pa so prevladovale igre z bolj zahtevno vsebino. Prav tako so se v igrah uporabljali športni pripomočki. Pri starejših otrocih je pogosto prevladovala tekmovalnost, saj so se velikokrat primerjali med seboj in želeli biti boljši. Pri tem je imel pomembno vlogo vaditelj, saj je moral otroke motivirati. Včasih se je tudi sam vklopil v igro, tako da so otroci igro sprejeli z večjim veseljem, s tem pa so igri posvetili več pozornosti.

Potrdimo lahko, da je bilo s starejšo skupino delati lažje, saj so jim bili vseč vsi tipi iger, kar pomeni, da smo jim lahko ponudili katerokoli igro. Namreč vsaka igra jim je bila zanimiva in so jo z veseljem igrali. Pri mlajši skupini pa smo izbirali naloge preprostejšega tipa, ki so vsebovale več pestrejših dejanj. Predvsem je šlo za igre, kjer jih je zraven spremljala glasba oziroma so igro izvajali s pomočjo glasbe.

Tudi pri gimnastičnih vajah smo spoznali, da starejši otroci pri izvajanju gimnastičnih vaj s pomočjo rekvizita nimajo težav. Z lahkoto lahko spremljajo in posnemajo vaditelja ter izvajajo vajo pravilno. Pri mlajših otrocih pa je večkrat potekalo posredovanje gimnastičnih vaj brez rekvizita, saj so otroci lažje in uspešnejše izvajali vajo brez njega.

Pri predšolskih otrocih v starosti od treh do šest let nismo ugotovili bistvenih razlik med dečki in deklicami. Lahko pa omenimo le, da je bila tekmovalnost bolj izražena pri dečkih kot pri deklicah. Dečki so bili tudi bolj nagajivi in živahni in so marsikatero nalogo izvedli bolj površno, medtem ko so bile deklice umirjene, pozorno so poslušale in pridno sodelovale pri nalogah, ki jih je zastavila vaditeljica. Nekatere deklice so na posameznih urah pokazale kakšen gib ali vajo, ki so se jo naučile pri plesnih uricah, ali pa so pokazale kako znajo biti gibljive pri določenih gibih. Tako dečki kot deklice so pokazali veliko zanimanja za vse nove stvari, ki smo jim jih pokazali. Če smo poligon s podobnimi nalogami iz prejšnje ure postavili nekoliko drugače, so se ga ti zopet razveselili.

Ugotovili smo tudi, da je v večini primerov za otroke pomemben način, kako izvedemo in organiziramo vadbeno uro. Pomembna je tudi izbira iger, s katerimi želimo doseči cilj, ki smo si ga zastavili. Za vsako uro, ki smo jo opazovali, smo imeli narejene učne priprave, kjer je bilo natančno opisano katere elementarne igre se bodo igrali, kako bodo izgledale štafetne igre, poligoni, vadba po postajah, posredovanje gimnastičnih vaj ter katere igre se bodo izvajale v zaključnem delu. Večkrat se je zgodilo, da zastavljenih ciljev nismo dosegli. Otroci so bili včasih utrujeni, nezbrani, niso poslušali, zato so morale vaditeljice vložiti dodaten trud in voljo, da je ura uspela in da so bili cilji doseženi.

Predšolska športna vzgoja zahteva, da mora vsak učitelj športne vzgoje dobro poznati otroke in njihove želje, mora biti strokovno usposobljen, da lahko primerno izbere igre, naloge in obliko vadbe glede na cilje, ki jih želi doseči. Če si bo pravilno načrtoval posamezno uro, bo dosegel načrtovane cilje, otroci pa bodo pri tem zadovoljni in bodo radi prihajali na vadbo.

Diplomsko delo je uporabno tako v teoriji kot v praksi. Rezultate lahko pri svojem delu uporabljajo športni pedagogi, ki organizirajo športne dejavnosti za predšolske otroke, vzgojitelji v vrtcih in vsi, ki želijo uspešno popestriti gibalno dejavnost predšolskih otrok. S pomočjo dobljenih rezultatov bomo lažje načrtovali vadbene ure predšolskih otrok tako v vrtcih, kot v okviru različnih društev ter zagotovili večjo motivacijo otrok za delo in bolj zanimive vadbene ure.

Ko načrtujemo vadbeni proces, je potrebno poznati tudi želje in interese otrok, saj je tako učinek dela večji. Če bomo vedeli, kaj bi otroci najraje počeli ter se ob tem tudi zabavali, bomo naredili že več kot samo polovico poti do zelenega cilja.

## 7 VIRI

1. Doupona, M. in Petrovič, K. (2007). Šport in družba: sociološki vidiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
2. Horvat, L. in Magajna, L. (1987). Razvojna psihologija. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
3. Klemenc, K. in Luzar, U. (2006). *Tipi igrac, naloge poligona in način posredovanja gimnastičnih vaj*. Seminarska naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
4. Kosec, M. in Mramor, M. (1991). *Športna vzgoja za predšolske otroke*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
5. Kropelj, V.L. in Videmšek, M. (2003). Športno udejstvovanje štiri- do šestletnih otrok v ljubljanskem okrožju. *Šport*, 51(1), 60-62.
6. Marjanovič, L. (1981). Igra in igrače. V: Igra in igrača, Zbirka Cicibanove urice. Ljubljana: Zveza prijateljev mladine.
7. Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2001). *Psihologija otroške igre*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
8. Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
9. Pistotnik, B. (1995). *Vedno z igro*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
10. Pistotnik, B. (1999). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.



11. *Predšolska vzgoja v vrtcih: Kurikulum za vrtce.* (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Urad republike Slovenije za šolstvo.
12. Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu.* Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.
13. Tancig, S. (1987). Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa. Ljubljana: Univerza E. Kardelja, Fakulteta za telesno kulturo.
14. Videmšek, M. in Karpljuk, D., (1999). Športna vzgoja v vrtcu. *Šport*, 47 (2), 10-12.
15. Videmšek, M. in Karpljuk, D., (2000). Metode in oblike dela pri predšolski športni vzgoji. *Šport*, 48 (3), 8-11.
16. Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
17. Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
18. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
19. Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
20. Zupančič, M. in Justin, J. (1991). *Otrok, pravila, vrednote: Otrokov moralni in socialni razvoj.* Radovljica: Didakta.