

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

GORAN BREČKO

Ljubljana, 2012



UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja

Elementarna športna vzgoja

**UPORABA ŠPORTNIH PRIPOMOČKOV IN IGRAL PRI  
ŠPORTNIH DEJAVNOSTIH ZA PREDŠOLSKE OTROKE**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.

RECENZENT

prof. dr. Damir Karpljuk, prof. šp. vzg.

KONZULTANT

izr. prof. dr. Jože Štihec, prof. šp. vzg.

Avtor dela:

GORAN BREČKO

Ljubljana, 2012

## ZAHVALA

*»Vse naše sanje se lahko uresničijo – če le imamo pogum,*

*da gremo za njimi!«*

*W. Disney*

Pa sem dočakal tudi ta dan, ko bom lahko napravil še eno kljukico na seznamu stvari, ki bi jih rad uresničil v življenju – postati profesor športne vzgoje.

Sicer z zamudo, ampak boljše pozno kot nikoli. Od dneva, ko sem se vpisal na Fakulteto za šport, pa do tega trenutka, ko pišem zahvalo v svojem diplomskem delu, se je zgodilo toliko različnih stvari, ki so tako ali drugače vplivale name.

Spoznal sem, kako pomembno je imeti nekoga, ki verjame vate, ti je v oporo, ko si na tleh, ti pomaga, ko potrebuješ pomoč, in te opomni na to, da si poražen šele takrat, ko se predaš. Vsaka zmaga vodi tudi skozi neuspeh.

Zato bi se rad zahvalil Ninočki Hajtnik, za vso podporo in ljubezen, ki jo prejemam, in za pomoč pri realizaciji snemanja, sinu Leonelu, ki je odigral glavno vlogo pri snemanju videovsebin, ter Samu Hajtniku za snemanje in montažo videoizdelka. Zahvaljujem se tudi staršem za podporo in mentorici dr. Mateji Videmšek za ideje in vso potrpežljivost pri nastajanju diplomskega dela.

Še enkrat hvala vsem, ki ste pomagali pri projektu DIPLOMA,

sedaj pa novim ciljem naproti.

**Ključne besede:** predšolski otroci, predšolska športna vzgoja, gibalne sposobnosti, športni pripomočki

## UPORABA ŠPORTNIH PRIPOMOČKOV IN IGRAL PRI ŠPORTNIH DEJAVNOSTIH ZA PREDŠOLSKE OTROKE

**Goran Brečko**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport 2012**

**Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja**

Število strani: 86; število preglednic: 1; število slik: 14; število virov: 26; število prilog: 1;

### **IZVLEČEK**

Glavni namen diplomske naloge je bil oblikovati didaktični pripomoček, ki bi bil v pomoč pri načrtovanju dela pri predšolski športni vzgoji, vsem vzgojiteljem in profesorjem športne vzgoje ter ostalim, ki se ukvarjajo s predšolskimi otroki. Za boljšo predstavnost in večjo uporabnost smo določene vsebine predstavili s pomočjo avdio-videoizdelka.

Diplomsko delo je sestavljeno iz dveh delov. V prvem delu so predstavljene osnovne značilnosti otrokovega, predvsem gibalnega razvoja in kurikularne smernice za načrtovanje predšolske športne vzgoje. V drugem delu je opisan potek razvoja gibalnih sposobnosti v otroštvu in kasnejših razvojnih obdobjih ter predstavljena sredstva in metode za razvijanje posamezne gibalne sposobnosti. V dodanem videogradivu so posnete dejavnosti za razvijanje posameznih gibalnih sposobnosti v predšolskem obdobju kot zbir idej za smotrno načrtovanje in izvajanje vadbe predšolskih otrok.

**Key words:** preschool children, preschool physical education, physical fitness, sport equipment

## USAGE OF SPORT EQUIPMENT IN SPORT ACTIVITIES FOR PRESCHOOL CHILDREN

**Goran Brečko**

**University of Ljubljana, Faculty of sport, 2012**

**Special physical education, Elementary physical education**

Number of pages: 86; number of tables: 1; number of pictures: 14; number of sources: 26  
number of appendices: 1;

### **ABSTRACT**

The main purpose of the thesis is to design a teaching aid that would help preschool educators, physical education teachers and everyone else involved with preschool children in the planning of physical education in preschool. For a better usability, we have specific contents presented through an audio - video product.

Thesis consists of two parts. The first section presents the basic characteristics of the child, particularly motor development and curricular guidelines for the design of pre-school physical education. The second part describes the evolution of motor abilities in childhood and later developmental stages, and presents the means and methods for developing individual physical abilities. The addition of video-recorded material are exercises to develop individual motor skills in preschool age, as a collection of ideas for the rational design and implementation of training of children.

## Kazalo

1	UVOD.....	9
1.1	CELOSTNI RAZVOJ OTROKA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU.....	13
1.1.1	PODROČJA RAZVOJA .....	13
1.1.2	RAZVOJNA OBDOBJA.....	14
1.1.3	DEJAVNIKI RAZVOJA.....	15
1.2	GIBALNI RAZVOJ.....	16
1.3	GIBALNA DEJAVNOST V VRTCU.....	21
1.3.1	GIBANJE V KURIKULUMU ZA VRTCE.....	24
1.3.2	VSEBINE KURIKURALNEGA PODROČJA GIBANJE .....	25
1.3.2.1	NARAVNE OBLIKE GIBANJ.....	25
1.3.2.2	GIBALNE SPOSOBNOSTI .....	32
1.3.2.3	RITMIČNO–PLESNE DEJAVNOSTI.....	34
1.3.2.4	KOMPLEKSNEJŠE ŠPORTNE DEJAVNOSTI.....	35
1.4	NAČRTOVANJE PREDŠOLSKE ŠPORTNE VZGOJE .....	37
1.4.1	METODE IN OBLIKE DELA V VRTCU.....	38
1.4.2	DIDAKTIČNA NAČELA.....	43
1.5	NAČRTOVANJE VADBENE ENOTE .....	46
1.6	NAMEN IN CILJI DIPLOMSKEGA DELA .....	46
2	METODE DELA.....	48
3	RAZPRAVA .....	49
3.1	PROSTOR ZA GIBALNO DEJAVNOST TER ŠPORTNI PRIPOMOČKI IN IGRALA V VRTCU.....	50
3.2	GIBALNE SPOSOBNOSTI.....	54
3.2.1	KOORDINACIJA.....	57
3.2.2	HITROST .....	65

3.2.3	MOČ.....	69
3.2.4	RAVNOTEŽJE.....	72
3.2.5	PRECIZNOST.....	76
3.2.6	GIBLJIVOST.....	78
3.3	VIDEOIZDELEK.....	80
4	SKLEP.....	82
5	VIRI.....	84
6	PRILOGE.....	86
6.1	Priloga 1: VIDEOIZDELEK.....	86

## Kazalo slik

<i>Slika 1:</i>	koordinacija gibanja (foto: Samo Hajtnik).....	59
<i>Slika 2:</i>	plezanje po letvenikih (foto: Samo Hajtnik).....	60
<i>Slika 3:</i>	plazenje (foto: Samo Hajtnik).....	61
<i>Slika 4:</i>	nošenje žoge med nogama (foto: Samo Hajtnik).....	65
<i>Slika 5:</i>	igra hitre odzivnosti (foto: Samo Hajtnik).....	67
<i>Slika 6:</i>	tek čez ovire (foto: Samo Hajtnik).....	68
<i>Slika 7:</i>	tek med stožci (cik-cak) (foto: Samo Hajtnik).....	69
<i>Slika 8:</i>	vlečenje z rokama v leži na trebuhu na rolki (foto: Samo Hajtnik).....	70
<i>Slika 9:</i>	preskakovanje klopi v opori spredaj (foto: Samo Hajtnik).....	72
<i>Slika 10:</i>	ohranjanje ravnotežja na blazini (foto: Samo Hajtnik).....	73
<i>Slika 11:</i>	hoja po vrvi (foto: Samo Hajtnik).....	75
<i>Slika 12:</i>	met na koš (foto: Samo Hajtnik).....	76
<i>Slika 13:</i>	zadevanje tarče (foto: Samo Hajtnik).....	78
<i>Slika 14:</i>	"hoppy" žoga (foto: Samo Hajtnik).....	81



# 1 UVOD

Otroštvo nas navadno zaznamuje bolj, kot si upamo priznati. Tisto, kar smo kot otroci ponotranjili, nas bolj ali manj spremlja celo življenje. Posledice lahko vidimo na različnih poljih našega delovanja, kot so vzorci reagiranja in nezavednega odzivanja na dogodke in ljudi. Kot odrasli sicer imamo moč, da spremenimo te vzorce in načine ravnanja, a marsikateri temelj za nadaljnje bivanje ostane trdno zasidran v nas do konca življenja.

Kot otroci se razvijamo celostno, vsak v svojem tempu in po svojih sposobnostih. Zgodnje otroštvo je čas intenzivnega razvoja tudi na telesni in gibalni ravni; strokovnjaki so mnenja, da tiste gibalne izkušnje, ki smo jih zamudili v otroštvu, težje nadoknadimo kasneje.

Gibalna dejavnost je eno izmed najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi otrok poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti razvija tudi spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti ter lastnosti. Z različnimi dejavnostmi pridobiva zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti, s tem pa si gradi ustrezno predstavo o sebi, se potrjuje ter si ustvarja čustveno vez z okoljem. Z različnimi aktivnostmi spoznava okolje okoli sebe, si ohranja in krepi zdravje (Videmšek in Pišot, 2007).

Potreba po gibanju je za človeka naravna potreba. Z ustreznimi spodbudami v družini in kasneje v vrtcu ter šoli, pri otroku vplivamo na njegov kasnejši življenjski slog ter ga opremimo za vsa samostojna in dejavna obvladovanja preizkušenj, obremenitev in stresov, ki mu jih bo prinašalo življenje (Škof, 2007).

Navkljub splošno sprejetim dejstvom je poznavanje potencialnih koristi in pomena gibalne aktivnosti za otroke dokaj omejeno. Številne raziskave (npr. Crocker, Eklund in Kowalski, 2000; Grund idr., 2000; Janz, Dawson in Mahoney, 2000; Janz, Burns in Torner, 2001; Pišot in Završnik, 2002; Rowland, 2005; Sothern, Loftin, Suskind idr. 1999; Strong idr., 2005, v Šimunič, Volmut in Pišot, 2010) so pokazale, da so koristni učinki gibalne aktivnosti za zdravje otrok kljub vsemu nesporni in jih lahko strnemo v pet sklopov:

- prvi sklop predstavlja vpliv na nekatere značilnosti telesa, predvsem v smislu preventive pred debelostjo, zmanjšanja maščobnega tkiva, spodbud za razvoj okostja, naraščanja mišične moči in kostne trdnosti ter preventive pred poškodbami lokomotornega sistema.

- drugi sklop predstavljajo učinki na izboljšanje stanja srčno-dihalne pripravljenosti, uravnavanje krvnega tlaka, zvišanje HDL holesterola, znižanje LDL holesterola, znižanje koncentracije trigliceridov in zmanjšano tveganje za pojav diabetesa.
- tretji sklop obsegajo učinki na psihično zdravje, predvsem preventivno delovanje proti depresiji, anksioznosti in stresu, spodbujanje razvoja samospoštovanja in samopodobe.
- četrti sklop se nanaša na krepitev imunskega sistema.
- peti sklop pa obsega izboljšanje agilnosti in funkcionalne neodvisnosti.

Šport predstavlja pomembno alternativo sodobnemu načinu življenja. Bolje, predstavlja pomemben način, s katerim lahko blažimo posledice sodobnega življenjskega sloga. Delež prebivalstva, ki večino svojih osnovnih dnevnih aktivnosti opravlja sede, še nikoli ni bil tako velik (Brettschneider in Bunemann, 2005, v Šimunič, Volmut in Pišot, 2010). Če k temu prištejemo še sedeče preživljanje prostega časa, lahko kmalu ugotovimo, da so dnevne gibalne spodbude tako upadle, da gibalna/športna neaktivnost kot eden od dejavnikov kroničnih nenalezljivih bolezni dosega že razsežnosti epidemije (Biddle, Gorely in Stensel, 2004, v Šimunič, Volmut in Pišot, 2010). Zaradi uporabe vrhunskih informacijskih tehnologij se gibalna aktivnost vse bolj zmanjšuje, ponekod dobesedno izginja. Človek še nikoli v zgodovini ni bil tako gibalno/športno neučinkovit in nesposoben (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

Naš vsakdanjik nas vse bolj sili k čezmernemu sedenju in sodobni tehnološki razvoj nam nudi, da že z majhnim vložkom dosežemo hitre in pričakovane rezultate dela. Vse to pa se že dodobra pozna na našem zdravju. Pojavile so se številne novodobne bolezni in težave, ki izvirajo prav iz nezdravega načina življenja. Telesno postajamo šibkejši in vse manj odporni na stres, ki nam ga prinaša okolica in ki ga ne nazadnje izvajamo sami nad seboj.

Stres nam predstavlja grožnjo, ki notranjemu okolju preti, da ga bo zrušila. Opredelimo ga lahko kot situacijo alarma oziroma stanje posameznikove psihične in fizične pripravljenosti, da se sooči z obremenitvijo, se ji prilagodi in jo obvlada (Rakovec-Felser 1991, v Božič, 2003).

Stres je lahko tudi pozitiven, a tudi kot tak nam prinaša breme, ki ga mora telo prenesti. Najpogostejši stres sodobnega človeka je psihosocialni stres. Psihosocialni stresogeni

dejavniki so povsod, kjer se srečujemo z ljudmi (na cesti, v šoli, na delovnem mestu itn.), lahko se kombinirajo. Tako smo v enem dnevu lahko podvrženi različnim dejavnikom. Primeri mentalnega stresa so stanja in okoliščine, ki jih oseba oceni kot problem, izziv, zahtevo, na katero se je treba odzvati (izpit, zagovor, prometna nesreča itn.). Tudi vsak telesni napor je za telo stres, ki je večinoma pozitiven. Če je telesni napor preintenziven ali predolg za trenutno stanje treniranosti, pa lahko predstavlja negativen stres za telo (Starc, 2007).

Kljub želji po višji kakovosti življenja človek v vsakdanjem življenju vse bolj izgublja življenjsko pomembno vsebino, saj sta gibanje in šport, ki sta temelj in vir zdravja in skladnega življenja, vse bolj zapostavljena (Pišot in Planinšec, 2005).

Zmerna in redna gibalna dejavnost sodi med najpomembnejše tehnike v programu antistresnega delovanja, saj ima številne ugodne učinke na zdravje ter psihično in telesno dobro počutje. Pomaga pri upravljanju emocionalnega stresa in napetosti, razbini psihično obremenitev, nadzoruje telesno težo, zmanjšuje številna zdravstvena tveganja (Starc, 2007).

Dejstva o večplastnem spodbudnem delovanju gibalne aktivnosti na razvoj otrok in ljudi v vseh življenjskih obdobjih bi nas morala kar siliti v to, da bi tovrstne aktivnosti krepili in spodbujali.

Prav gibalna sposobnost je tista, ki v otroštvu predstavlja pomembno razvojno spodbudo, koristno za krepitev in varovanje zdravja, ohranjanje potrebne ravni gibalnih sposobnosti in oblikovanje navad in vedenjskih vzorcev za zdrav življenjski slog v vseh obdobjih. Tvegano vedenje, ki ima lahko negativne posledice na zdravje, se pojavlja že v otroštvu in se nadaljuje v poznejših življenjskih obdobjih, zato je treba pravočasno ukrepati (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

Dejansko stanje pa je tudi med populacijo otrok in mladostnikov zelo alarmantno. Populacija otrok je vse bolj neaktivna, večkrat sistematično usmerjena v sedentarno življenje, njeno število pa eksponentno narašča. Vse večji je delež otrok, ki ne dosegajo minimalne priporočene količine gibalne/športne aktivnosti, in vedno več otrok tudi svoj prosti čas preživlja sede (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

Spodbudno družinsko okolje pozitivno vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti in njegovih vrednot. Otrok prevzema navade, stališča in vrednote staršev, zato je ukvarjanje s športom znotraj družine zelo pomembno za otrokovo nadaljnjo športno dejavnost in sprejemanje športa

kot vrednote (Videmšek in Visinski, 2001). Starši so tisti, ki otroka usmerjajo, vodijo, vzgajajo in učijo (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

Osnovni temelji za zdrav življenjski slog se prav gotovo postavljajo že znotraj družine, a otroci pogosto že zgodaj prestopijo prag vrtca, ta ima torej nezanemarljiv pomen in vpliv na otrokov razvoj, tudi gibalni. Ravno zato smo se v tem diplomskem delu osredotočili prav na organizirano športno vzgojo predšolskih otrok, znotraj vrtcev in drugih organizacijskih oblik, ki sledijo sodobnim kurikularnim načelom načrtovanja predšolske vzgoje.

Ob vseh pozitivnih učinkih ima gibalna/športna aktivnost lahko tudi nekatere negativne učinke na zdravje, predvsem v smislu poškodb, ki so lahko posledica nezgod med običajno, neustrezno, neprilagojeno in nestrokovno vodeno gibalno aktivnostjo (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010). Zato je pravilno načrtovanje in izvajanje gibalnih programov izrednega pomena.

Vloga predšolske športne vzgoje je namreč zelo pomembna, saj ni njeno bistvo samo v zadovoljitvi otrokove potrebe po gibanju. Naloge, ki jih ima športna vzgoja, so daljnosežne; zajemajo tudi spoznavno, moralno in estetsko plat pedagoškega učinkovanja. Z ustrezno izbranimi programi, oblikami in metodami dela lahko v okviru športne vzgoje vplivamo tudi na razvoj in odnose med gibalnimi, čustvenimi in socialnimi komponentami otrokove osebnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Pojavlja se dilema, kdaj pravzaprav začeti gibalno aktivnost predšolskih otrok. Pravzaprav pa to ni pravo vprašanje, ki si ga moramo zastaviti. Veliko bolj kot kdaj je najprimernejši čas za vključevanje otrok v različne športne dejavnosti je pomembno vprašanje, kakšnih oblik in vsebin dela bodo deležni otroci. Izogniti se moramo vsakršni prisiljeni vključenosti v šport in zgodnjemu selekcioniranju otrok. Vsebina športne vadbe naj bo igriva, široka in raznovrstna, takrat je vpliv vsekakor pozitiven (Škof, 2007).

Vsebina športnih programov naj izhaja iz otroka – prilagaja naj se njegovim sposobnostim, lastnostim, potrebam in interesom. Vadba naj bo prijetna in prilagojena posamezniku, tako da bodo vsi otroci pri tem doživljali kar najbolj prijetne občutke. Otroke pri vadbi usmerjamo tako, da iščejo svoje načine za rešitev neke naloge in z lastno domišljijo odgovarjajo na nove izzive ter s tem sproščeno izrazijo lastno ustvarjalnost in gibalno ekspresijo. Pri tem uporabljamo raznovrstne metode in oblike dela ter najrazličnejše pripomočke, otroci pa spoznavajo športno vzgojne dejavnosti predvsem z igro (Videmšek in Pišot, 2007).

## 1.1 CELOSTNI RAZVOJ OTROKA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

### 1.1.1 PODROČJA RAZVOJA

Sodobne teorije razvoja kažejo, da poteka razvoj na gibalnem, telesnem, kognitivnem, čustvenem in socialnem področju usklajeno in celostno (Gallahue in Ozmun 2006, v Videmšek in Pišot, 2007). Vsa področja razvoja so v medsebojni odvisnosti (Ismail, 1976, v Zurc, 2008). Spremembe na enem področju so povezane s spremembami na ostalih temeljnih področjih razvoja. Razvoj poteka v značilnih stopnjah, ki se pojavijo v približno enakih starostnih obdobjih, za katera je značilno tipično vedenje otrok (Gallahue in Ozmun 2006, v Videmšek in Pišot, 2007). Tako se posameznik v vsakem obdobju razvoja srečuje z določenimi razvojnimi potrebami in nalogami. Od tega, kako se spopada z njimi, bo odvisen tudi njegov nadaljnji razvoj (Marjanovič Umek idr. 2004).

Po Zupančičevi (v Marjanovič Umek idr. 2004) so temeljna področja razvoja :

- **telesni/gibalni razvoj**; vključuje telesne spremembe (rast zunanjih delov telesa in notranjih), razvoj zaznavnih in gibalnih sposobnosti in spretnosti.
- **spoznavni razvoj**; spremembe v intelektualnih procesih: razvoj spomina, sklepanja, reševanja problemov, govora, učenje, presojanje.
- **čustveno-osebnostni razvoj**; spremembe v doživljanju, uravnavanje čustev, načini po katerih se posameznik odziva na okolje (temperament, osebnostne značilnosti).
- **socialni razvoj**; komunikacija, medosebni odnosi, socialne spretnosti, socialno razumevanje, moralni vidiki razvoja.

Vsa ta temeljna področja so med seboj povezana; razvoj je večrazsežnosten.

### 1.1.2 RAZVOJNA OBDOBJA

Na podlagi skupnih značilnosti posameznikov, ki pripadajo določenim starostnim skupinam, razvoj delimo na posamezna razvojna obdobja, vsako izmed obdobj pa ima svoje značilnosti. Znotraj teh značilnosti pa se pojavljajo velike individualne razlike (Videmšek in Pišot 2007).

Razvojnih periodizacij je več vrst – pedagoške, psihološke, organske, kronološke idr. Marsikatera periodizacija je preveč vsebinsko naravnana in na otrokov razvoj ne gleda kot na neločljivo celoto. Da bi se tem nesoglasjem izognili, v zadnjih letih v literaturi zasledimo predvsem različne klasifikacije po kronološki starosti. Ta periodizira celoten posameznikov razvoj in hkrati razvoj na posameznih področjih razvoja (Zaichkowsky idr., 1980, v Zurc, 2008): prednatalno obdobje (zarodek do rojstva); infantilno obdobje (od rojstva do drugega leta starosti); zgodnje otroštvo (2–5 let); pozno otroštvo (5–10 let); adolescence (10–18 let); odraslost (18–40 let); srednja leta (40–60 let); starejša leta (60 let in več).

Gallahue in Ozmun (2006, v Zurc, 2008) navajata še natančnejšo razdelitev teh faz na podfaze. Prenatalno obdobje je tako razdeljeno na tri obdobja: obdobje zarodka (od spočetja do enega tedna), obdobje embria (od 2. do 8. tedna po spočetju) in obdobje fetusa (od 8. tedna po spočetju do rojstva). Infantilno obdobje delita na neonatalno obdobje (od rojstva do prvega meseca), zgodnje infantilno obdobje (od 1. meseca do 12. meseca), pozno infantilno obdobje (od 12. meseca do 24. meseca). Otroštvo poimenujeta kot enotno fazo s tremi podfazami: obdobje, ko otrok shodi (2–3 leta), zgodnje otroštvo (3–5 let), srednje in pozno otroštvo (6–10 let). Adolescenco sestavlja zgodnja adolescence (10–12 let deklice; 11–13 let dečki) in pozna adolescence (12–18 let deklice; 14–20 let dečki). Fazo odraslosti imenujeta mlada odraslost (začetno obdobje 20–30 let; obdobje ustalitve 30–40 let). Srednja leta pa se delijo na prehodno srednje obdobje (40–45 let) in srednja leta (45–60 let). Zadnja faza – starejša leta – se deli na mladi starejši (60–70 let), srednji starejši (70–80 let) in stari starejši (nad 80 let).

Zupančičeva (v Marjanovič Umek idr., 2004) navaja osem razvojnih obdobj, pri čemer poudarja, da je delitev približna in še posebej v obdobjih odraslosti ni ostro zamejena glede starosti: prednatalno obdobje (od spočetja do rojstva); obdobje dojenčka in malčka (od rojstva do treh let – dojenček do prvega leta; malček drugo in tretje leto); zgodnje otroštvo (3–6 let); srednje in pozno otroštvo (od šestega leta do začetka pubertete – pri deklicah je to obdobje nekoliko krajše, ker se prej pojavijo pubertetne spremembe); mladostništvo (obdobje med

začetkom pubertete (med 10. in 12. letom, pri fantih lahko v povprečju do dveh let kasneje, in 22.–24. letom); zgodnja odraslost (med 22.–24. letom in 40.–45. letom); srednja odraslost (med 40.–45. letom in 65. letom); pozna odraslost (od 65. leta do smrti).

Iz predstavljenih delitev vidimo, da posamezni teoretiki postavljajo podobno poimenovanim fazam različne starostne meje, faze različno razčlenjujejo ali združujejo. Navedeno kaže, da se ne glede na starostne ločnice posameznih opredelitev razvojnih faz vsaka faza odlikuje po eni ali več prevladujočih značilnosti, ki se pojavijo v določenem obdobju ali pa so razvite že od prej (Hovat, 1989, v Zurc, 2008).

Otrokov razvoj je sicer v povezavi s starostjo, ni pa hkrati od nje tudi odvisen. Opredeljene starostne ločnice so zato približne, pomembno je tudi upoštevati dejstvo, da so oblikovane predvsem na podlagi raziskovanj v zahodnem svetu, na vzorcih bele rase, srednjega razreda in zahodne kulture. Njeno verodostojnost lahko okrepimo z določitvijo biološke starosti (morfološka starost, starost skeleta in spolne zrelosti) (Zurc, 2008).

### **1.1.3 DEJAVNIKI RAZVOJA**

Številni znanstveniki doslej so iskali odgovor na vprašanje, kaj je tisto, kar določa človekov razvoj (Zurc, 2008). Otrokov celostni razvoj ter spremembe v kvantiteti in kvaliteti organskih sistemov in celotnega psihosomatskega statusa potekajo na osnovi določenih dejavnikov. Ti delujejo v interakciji med dednostjo, okoljem in otrokovo lastno aktivnostjo.

V vsakem otroku obstajajo težnje po razvoju in težnje po ohranjanju obstoječega stanja. To nasprotje predstavlja konflikt, ki je kot dejavnik razvoja nepogrešljiv. Otrok ves čas aktivno ohranja ravnovesje ter se tako neprestano prilagaja novim potrebam in možnostim, ki jih prinaša zorenje. Takšno aktivno prilagajanje, ki obstaja celo življenje, imenujemo adaptacija.

Med vsemi temi dejavniki obstaja tesna povezanost in soodvisnost. V otrokovem razvoju se vedno odražajo vplivi navedenih dejavnikov, v različnih razvojnih obdobjih se spreminja le njihova pomembnost (Videmšek in Pišot, 2007).

Med sodobnimi razvojnimi psihologi praktično ni več tistih, ki bi ekstremno poudarjali vpliv ene vrste temeljnih dejavnikov nad drugo. Na nekatere vidike razvoja bolj vplivajo eni, na druge pa drugi dejavniki. V sodobni razvojni psihologiji se torej ne pojavlja več vprašanje, ali na razvoj bolj vplivajo genski ali okoljski dejavniki, temveč raziskovalce bolj zanima, kako pojasniti skupno delovanje vseh dejavnikov (Papalia idr., 2003).

Dednostne dejavnike predstavljajo prirojene biološke osnove, ki so temelj razvoja človekovih sposobnosti in značilnosti (Tancig, 1997, v Videmšek in Pišot, 2007). Dedna pogojenost je imenovana tudi zorenje (Tancig, 1987, v Zurc, 2008). Dednostne teorije pravijo, da v otrokovi gibalni aktivnosti obstajajo predvsem prirojene razlike (Zurc, 2008).

Dejavniki okolja so življenjski slog, prehranjevanje, bolezni in tudi gibalna dejavnost. Le vsebinsko bogato, raznoliko in dovolj stimulatívno okolje lahko zagotavlja ustrezne razvojne spodbude. Zelo pomembno pa je tudi, ali je otrok v odnosu do okolja aktiven ali pasiven. Zato je pomembna tudi otrokova lastna aktivnost, ki predstavlja njegovo zavestno in aktivno delovanje. Otroci naj bi bili dejavni soustvarjalci lastnega znanja, spretnosti in ne nazadnje tudi lastnega razvoja (Tancig, 1997, v Videmšek in Pišot, 2007).

Izkušensko bogato okolje s primerno količino in kakovostjo ponujenih izkušenj v posameznem (zgodnjem) razvojnem obdobju pomembno vpliva na razvoj nadaljnjih predispozicij. V tem izredno intenzivnem obdobju otrokovega dožemanja in spoznavanja sveta pa imajo odločujočo vlogo tudi način dela, pristop in odnos pri delu z otrokom (Pišot in Planinšec, 2005, v Videmšek in Pišot, 2007).

## **1.2 GIBALNI RAZVOJ**

Gibalni razvoj je odraz zorenja, ki določa univerzalno sosledje pojavljanja posameznih gibalnih sposobnosti v razvoju, ter posameznikovih izkušenj, ki vplivajo zlasti na hitrost doseganja mejnikov v gibalnem razvoju. Za razvoj novih gibalnih spretnosti je potrebna določena raven razvitosti otrokovega mišičja, živčnega in zaznavnega sistema, pomemben pa je tudi proces učenja (Videmšek in Pišot, 2007).



Za področje gibalnega razvoja veljajo podobne temeljne zakonitosti, kot so značilne za otrokov celostni razvoj (Gallahue in Ozmun 2006 v Zajec idr., 2010). Področja so med seboj povezana, nekateri avtorji celo menijo (Marentič Požarnik, 1995, v Zurc, 2008), da je telesno in gibalno področje otrokovega razvoja tesneje povezano z vsemi ostalimi razvojnimi področji kot katerokoli drugo. Učenje vsake, tudi najmanjše in vsakdanje gibalne spretnosti zahteva pri otroku ob določeni telesni razvitosti tudi bolj ali manj močno intelektualno razvitost ter socialno in čustveno zrelost.

Gibalni razvoj od prednatalnega obdobja naprej poteka v skladu z dvema načeloma. Načelo proksimodistalne smeri razvoja pomeni, da razvoj poteka v smeri od osrednjega dela k bolj oddaljenim delom telesa. Dojenčki tako najprej usvojijo različne gibe, ki potekajo iz ramen, nato gibe iz komolca, potem iz zapestja in nazadnje gibe prstov. Načelo cefalokevdalne smeri razvoja pa pomeni, da razvoj poteka v smeri od glave navzdol (Marjanovič Umek idr., 2004).

Pojavljanje posameznih oblik gibanja je tesno povezano s telesnim razvojem otroka, predvsem z razvojem živčnega in gibalnega sistema. Gibalne sposobnosti so temelj, ki omogoča izvedbo najpreprostejših gibanj na začetku, z razvojem in diferenciacijo pa tudi najzahtevnejših sestavljenih gibanj. Gibalni razvoj je rezultat zorenja in učenja otrok, njihovi funkcionalni sistemi se razvijajo, s čimer se večajo njihove sposobnosti (Pistotnik, Pinter, Dolenc, 2002).

Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase (Zajec idr., 2010). V prvem mesecu življenja dojenčkov lahko opazimo postopno pojavljanje spontanih ritmičnih gibov (npr. brcanje z nogami, zibanje, mahanje z rokami ipd.), ki se ne pojavijo kot odziv na znane dražljaje in niso usmerjeni k cilju (Thelen, 1981, v Marjanovič Umek idr., 2004). Spontani ritmični gibi se pojavljajo pred in med razvojem namernega nadzora nad gibi rok in nog, predstavljajo pripravo na kasnejše gibanje.

Najprej se pri dojenčku pojavijo nenadzorovana gibanja z glavo, kasneje pa še gibi z rokami, gornjim delom trupa in nogami. S krepitvijo mišic se začnejo pojavljati velike oblike motorike. Prvo gibanje v prostoru, ki ga otrok obvlada, so plazenja. Dvig trupa od tal omogoči otroku prehod na lazenja z oporo na rokah in nogah, kar mu da večjo mobilnost v prostoru. V želji po višje ležečih predmetih pa se otrok začne ob podporah postavljati na noge in okoli

enega leta shodi. Hoja je še dolgo časa negotova, a se ji kmalu pridruži plezanje na različne priročne predmete, kasneje pa se pojavijo tudi skoki, najprej na ravni podlagi, kasneje v globino. Skoki v višino pa se pojavijo šele po tretjem letu, zaradi težjega prehoda iz horizontalnega gibanja v vertikalno. Pri hoji ima otrok roke proste, zato se pojavi prijemanje, dvigovanje, nošenje, vlečenje, potiskanje in ob koncu drugega leta tudi namerni meti (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002).

Nekako do tretjega leta starosti naj bi otrok približno v zapisanem vrstnem redu osvojil naštetih gibanj ter jih v kasnejših letih izpopolnil in utrdil. Naravne oblike gibanja predstavljajo gibalno osnovo, na kateri bo otrok lahko izgrajeval zahtevnejša gibanja. Pravzaprav sestavljajo gibalno abecedo človeka, eno izmed najpomembnejših nalog gibalnega učenja. Naravne oblike gibanj predstavljajo tisti gibalni minimum, ki bi ga moral obvladati vsak mladostnik ob koncu svojega osnovnega šolanja, če ga ni spoznal oziroma usvojil že prej (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002).

Zapisano zaporedje gibalnega razvoja so razvojni mejniki, ki predstavljajo določena ključna vedenja, ki so pomembna za posamezno razvojno obdobje in se pojavljajo po tem točno določenem zaporedju. Vsaka novo pridobljena sposobnost otroku omogoča, da začne usvajati naslednjo. Pridobljene sposobnosti otrokom omogočajo vse bolj raznoliko in natančno gibanje ter vse večji nadzor nad njihovim okoljem. Pri tem se pojavljajo precejšnje individualne razlike v hitrosti razvoja tako posameznih gibanj kot tudi združevanje teh gibanj v sisteme gibalnih dejanj, ki predstavljajo zapletenejša in učinkovitejša načina nadzorovanja in raziskovanja okolja. V tabeli 1 lahko vidimo gibalne mejnike za slovenske otroke, po starosti, ko otrok usvoji določeno gibalno sposobnost.

Tabela 1

*Mejniki v gibalnem razvoju (Marjanovič Umek idr., 2004)*

<b>Gibalna sposobnost</b>	<b>50 %</b>	<b>90 %</b>
Sedi brez opore.	6 m 4 d	8 m 13 d
Stoji ob opori.	7 m 20 d	10 m 2 d
Pincetni prijem.	9 m 3 d	13 m 24 d
Dobro hodi.	12 m 21 d	15 m 7 d
Stolp iz dveh kock.	13 m 25 d	17 m 8 d
Preriše krog.	37 m 8 d	47 m 8 d
Poskakuje po eni nogi.	42 m 10 d	55 m 9 d
Ujame vrženo žogo.	50 m 1 d	73 m 17 d

Legenda: 50 % in 90 % slovenskih otrok usvoji določeno gibalno sposobnost pri tej starosti (m – meseci, d – dnevi)

## **FAZE IN STOPNJE GIBALNEGA RAZVOJA**

»Gibalni razvoj poteka skozi različna obdobja, ki jih imenujemo razvojne stopnje, v katerih lahko opazimo določeno vrsto značilnega vedenja, ki velja za večino otrok (Gallahue in Ozmun 2006, v Videmšek in Pišot, 2007). Vsaka razvojna stopnja je na nek način rezultat predhodne in pogoj za vzpostavitev naslednje, višje stopnje. Posamezne razvojne stopnje se večinoma pojavljajo v enakih starostnih obdobjih in trajajo približno enako dolgo. Zaporedje razvojnih stopenj je torej pričakovano, saj je odvisno od dozorevanja funkcij, ki so gensko pogojene. Zaradi individualnih razlik pa se lahko posamezne razvojne stopnje pojavijo tudi v različnih starostnih obdobjih, čeprav je vrstni red njihovega pojavljanja praviloma enak« (Videmšek in Pišot, 2007).

Razvojne faze in stopnje si sledijo v naslednjem zaporedju (Gallahue in Ozmun, 2006, v Zajec idr., 2010):

**REFLEKSNA GIBALNA FAZA** traja od prenatalnega obdobja do 4. meseca starosti (stopnja vkodiranja informacij) in od 4. meseca starosti do 1. leta (stopnja procesiranja informacij). Refleksni gibi fetusa in novorojenčka predstavljajo prvo stopnjo gibalnega razvoja človeka. Refleks je vedenje, ki ga samodejno sproži določeni dražljaj (zvok, dotik, svetloba) in ga nadzorujejo subkortikalni možganski centri. Pri novorojenčkih opazimo 27 različnih refleksov, nekaterim novorojenčkom omogočajo preživetje, drugi pa so imeli prilagoditveno vrednost nekoč v evoluciji človeka. Večina refleksov pri dojenčkih v prvih šestih mesecih izgine, saj ne predstavljajo več ustreznega vedenja. Prisotnost in moč refleksov ter njihovo izginjanje so pomembni pokazatelji nevrološkega in gibalnega razvoja (Videmšek in Pišot, 2007).

**RUDIMENTALNA GIBALNA FAZA** traja od rojstva do 1. leta starosti (stopnja inhibicije refleksov) in od 1. do 2. leta starosti (predkontrolna stopnja). Rudimentalne gibalne sposobnosti so začetne, nepopolne gibalne sposobnosti otroka (Videmšek in Pišot, 2007). V prvem mesecu življenja dojenčka lahko opazimo postopno pojavljanje spontanih ritmičnih gibov (brcanje, mahanje, zibanje ...), ki se pojavijo kot odziv na znane dražljaje in niso usmerjeni k cilju (Marjanovič Umek idr., 2004).

**TEMELJNA GIBALNA FAZA** obsega tri obdobja, ki trajajo:

- od 2. do 3. leta: začetna stopnja
- od 4. do 5. leta: osnovna stopnja
- od 6. do 7. leta: zrela stopnja

V času od drugega do sedmega leta postaja gibanje vse učinkovitejše in bolj usklajeno. Otroci v tem obdobju aktivno preizkušajo ter raziskujejo svoje gibalne sposobnosti in zmogljivosti. Odkrivajo različne gibalne spretnosti in ob koncu tega obdobja naj bi obvladali večino temeljnih gibalnih spretnosti. Za to pa otrok potrebuje spodbudno okolje in priložnost za učenje, saj če otrok ne doseže najvišjega obdobja temeljne gibalne stopnje, ima lahko kasneje težave (Gallahue in Ozmun, 2006, v Videmšek in Pišot, 2007).

## **SPECIALIZIRANA (ŠPORTNA) GIBALNA FAZA**

- od 7. do 10. leta: splošna stopnja
- od 11. do 13. leta: specifična stopnja
- od 14. leta naprej: specializirana stopnja

V predhodnem obdobju, ki traja do desetega leta, otrok začne povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti za izvajanje specializiranih športnih spretnosti. Izvajanje gibalnih spretnosti je vse bolj nadzirano, izpopolnjeno in hitro (Gallahue in Ozmun, 2006, v Videmšek in Pišot, 2007).

### **1.3 GIBALNA DEJAVNOST V VRTCU**

Poznavanje vzorcev gibalnega vedenja naših otrok, stanja gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti je ključnega pomena pri obravnavi različnih strokovnih vprašanj, povezanih bodisi s športno vzgojo v vrtcih in šolah, z dodatnimi programi za spodbujanje gibalne aktivnosti v prostem času ali z ugotavljanjem morebitnih zdravstvenih posledic neaktivnosti.

Sistematično spremljanje gibalne (ne)aktivnosti, gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti otrok je nujno potrebno, saj lahko le tako sledimo trendom in predlagamo smiselne ukrepe in oblikujemo priporočila in programe za gibalne aktivnosti, ki jih otroci potrebujejo (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

V strokovni literaturi lahko zasledimo številna priporočila glede gibalne aktivnosti otrok in mladostnikov, ki poskušajo opredeliti njihovo pogostost, intenzivnost obliko in trajanje. Novejša okvirna priporočila za otroke med 6. in 18. letom starosti predlagajo 60 minut ali več vsakodnevne gibalne/športne aktivnosti, ki bi dosegala zmerno do visoko stopnjo intenzivnosti (Strong idr., 2005, v Šimunič, Volmut in Pišot, 2010). Tudi raziskave Svetovne zdravstvene organizacije (WHO, 2008, v Šimunič, Volmut in Pišot, 2010) navajajo, da je za normalen razvoj otrok priporočenih 60 minut zmerno do visoko intenzivne vadbe dnevno.

V priporočilih za mlajše otroke se skladno z njihovimi razvojnimi potrebami poudarja predvsem variabilnost gibalnih aktivnosti, ki bodo v prvi vrsti zabavne in zanimive in bodo vplivale nanje motivacijsko (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010). Upoštevati je treba tudi naravo gibalne/športne aktivnosti, ki je pri otrocih pretežno intervalne narave in ne toliko kontinuirane (Bailey idr., 1995, v Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

Strokovnjaki predvidevajo, da se bo trend upadanja gibalnih/športnih aktivnosti nadaljeval še v prihodnje, zato je treba čim prej ukrepati. Pomembno vlogo pri tem imajo vrteci in šole, kjer otroci preživijo precejšen del dneva. Treba je zagotoviti ustrezne pogoje za izvedbo teh programov, za doseg te ciljev pa je potrebno tesnejše sodelovanje različnih strokovnjakov iz vrtcev, šol in zdravstvenih institucij, nujno pa je tudi vključevanje lokalnih skupnosti in družin. Zaradi manjšega deleža predšolskih otrok, ki obiskujejo organizirano vadbo v času zunaj vrtca, bi bilo smiselno vključevati več športnih aktivnosti znotraj izvedbenega kurikuluma, smiselno pa bi bilo tudi v izvajanje tega procesa vključiti športnega pedagoga, ki bi sistematično razvijal gibalne sposobnosti v sodelovanju z vzgojiteljico. Ugotovitve kažejo, da je ponudba obvrščevskih dejavnosti ponekod izredno skopa in da je bilo včasih ob siceršnji dovolj pestri ponudbi premalo otrok za izvedbo dejavnosti, kar kaže na nujnost povečanja sofinanciranja s strani državnih in lokalnih institucij (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

Celoten izobraževalni sistem vrtcev je eden od pomembnih dejavnikov, ki vplivajo na razvoj predšolskega otroka; pri tem ključno vlogo odigrajo tudi kadrovske in organizacijske dejavniki, ki pomembno vplivajo na pestrost in pogostost gibalnih/športnih dejavnosti. Boljši vzgojiteljski kader, ki se pogosteje stalno strokovno izpopolnjuje in svoje kompetence sinergijsko povezuje s kompetencami profesorjev športne vzgoje, ki jih pogosteje vključuje v redno dejavnost v okviru vrtca, in boljši materialni pogoji v vrtcu (igrala, pripomočki, prostor ipd.) ter pestrejšje organizacijske oblike, ki jih določijo že v letnem delovnem načrtu, pogojujejo pogostejše in pestrejšje vsebine za izvajanje gibalnih/športnih dejavnosti (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

Vsi ti navedeni ukrepi bi za realizacijo sicer zahtevali dodatna finančna sredstva, ki pa bi bila za izboljšanje obstoječega stanja smiselno naložena. Otroke je treba izvzeti iz začaranega kroga »varnih inkubatorjev« – treba jim je dati možnosti in spodbude, da razvijajo svoje potrebe in potrebo po prevzemanju odgovornosti za lastna dejanja, hkrati pa je treba vplivati

na odrasle, jih ozaveščati in jim omogočiti ustrezna okolja, v katera bodo lahko popeljali lastne otroke in se tudi sami aktivno vključili v gibalne/športne aktivnosti. Gibalno kompetenten otrok namreč pogosto pomeni tudi gibalno kompetentne starše, oboji vzajemno vplivajo in se učijo drug od drugega (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

Narava gibalne aktivnosti mlajših otrok se v marsičem razlikuje od gibalne aktivnosti, ki je značilna za druge starostne skupine. Otroci v predšolski dobi in na začetku osnovnega šolanja uživajo v igri, predvsem v aktivnostih, ki zahtevajo gibanje celotnega telesa (Boyer, 1997; Trevlas, Matsouka in Zachoupoulou, 2003, v Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

Otroci so po svoji naravi aktivni, vzorci gibalnega vedenja se s starostjo spreminjajo. Otroci se radi udeležujejo različnih iger in gibalnih aktivnosti, če jim to omogočimo. Za otrokovo gibanje so značilna kratka obdobja relativno intenzivne aktivnosti, ki jih spremljajo daljše faze mirovanja oziroma počitka. Ravno zaradi pestrosti in prekinjajoče narave otrokove gibalne aktivnosti je staršem, vzgojiteljem in pedagogom težko natančno opredeliti in načrtovati otrokovo aktivnost (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

Za optimalen razvoj je zato v predšolskem obdobju nujno potrebna sistematična, celostna, privlačna in domiselna gibalna/športna dejavnost, ki temelji na strokovnih in znanstvenih spoznanjih, saj bodo otroci le tako lahko razvili gibalne in funkcionalne sposobnosti. V vrtcu so vzgojiteljice tiste, ki bi morale zadovoljevati primarne otrokove potrebe po gibanju, saj otroci pretežno del budnega časa od svojega prvega leta starosti preživijo v vrtcu.

Večina otrok se z vstopom v vrtec prvič seznanijo z različnimi gibalnimi dejavnostmi, ki se pozneje začnejo povezovati tudi z zahtevnejšimi oblikami gibanja in skupaj tvorijo temelj za otrokovo športno udejstvovanje. Poleg vzgojiteljic, ki organizirajo predšolsko športno vzgojo v vrtcih, pa na sistematičnost razvijanja gibalnih sposobnosti in spretnosti močno vplivajo tudi starši in športni pedagogi ter ostali strokovni delavci v športu, ki organizirajo športne dejavnosti za predšolske otroke. Interesne dejavnosti, ki so organizirane izven časa, ki ga otrok preživi v vrtcu, vodijo pretežno profesorji športne vzgoje in usposobljeni strokovni delavci v športu, ki skrbijo za sistematičnost razvoja, pestrost in zanimivost poučevanja gibanja.

Organiziranih dejavnosti so otroci deležni v vrtcu in v organiziranih vadbah zunaj vrtca, neorganizirana pa je pretežno v njihovi domeni in domeni njihovih staršev (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

### **1.3.1 GIBANJE V KURIKULUMU ZA VRTCE**

Podlaga za načrtovanje predšolske (tudi športne) vzgoje v vrtcu je Kurikulum za vrtec (1999). Kurikulum za vrtce je nacionalni dokument, ki je namenjen vzgojiteljem, pomočnikom vzgojitelja, ravnateljem, svetovalnim delavcem ter drugim strokovnim delavcem. Predstavlja strokovno podlago za delo v vrtcih in ob rabi strokovne literature in priročnikov omogoča načrtovanje in kakovostno predšolsko vzgojo v vrtcu.

V Kurikulumu za vrtce (1999) so opisane dejavnosti, ki jih razvrščamo v naslednja področja: gibanje, jezik, umetnost, družba, narava, matematika. Zapisani cilji pri posameznih področjih dejavnosti predstavljajo okvir, znotraj katerega so vsebine in dejavnosti strokovna ponudba vzgojiteljem. Na ravni izvedbenega kurikula vzgojitelji predlagane vsebine in dejavnosti na različne načine povezujejo, dograjujejo in dopolnjujejo, pri tem pa so jim v strokovno pomoč priročniki, v katerih so metodično in didaktično podrobneje razdelani primeri zaposlitev, ki prikazujejo vse pomembne faze vzgojnega dela: načrtovanje, vzgojno delo, opazovanje, evalvacijo.

V predšolskem obdobju so v program področja dejavnosti gibanja vključene

- *naravne oblike gibanj* (hoja, tek, skoki, lazenja, plazenja, valjanja, dvigovanja, nošenja, potiskanja, vlečenja, visenja ...)
- *razvoj gibalnih sposobnosti*
- *ritmično-plesne in druge kompleksnejše športne dejavnosti* (premagovanje ovir, dejavnosti z žogo, plavanje, smučanje ...)

Kurikulum za vrtce (1999) opredeljuje globalne cilje na področju gibanje:

- omogočanje in spodbujanje gibalnih dejavnosti otrok



- zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju
- omogočanje otrokom, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti
- usvajanje osnovnih gibalnih konceptov
- postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti
- spoznavanje pomena sodelovanja in spoštovanja ter upoštevanja različnosti

Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si otrok razširja tudi znanja z drugih področij. S pomočjo različnih igral in športnih pripomočkov spoznava barve, oblike, površine, usvaja količinske izraze, izraze za prostorska in časovna razmerja ter druge izraze. Začne se zavedati samega sebe, oblikuje lastno identiteto in samospoštovanje. Spoznava skupinske igre in pravila, ki veljajo znotraj njih. Ima možnost razumevati pravila in socialne dogovore. Hkrati pa tudi spoznava svoje telo in živo/neživo naravo okrog sebe (Videmšek in Kovač, 2001).

## **1.3.2 VSEBINE KURIKURALNEGA PODROČJA GIBANJE**

### **1.3.2.1 NARAVNE OBLIKE GIBANJ**

Naravne oblike gibanj človeku omogočajo dejavno in kakovostno življenje in ga spremljajo skozi celoten ontogenetski razvoj, od spočetja do pozne starosti (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002).

Naravne oblike gibanj imajo pomembno uporabno vrednost tako v športni praksi kot tudi v vsakdanjem življenju. V današnjem času je treba otroke marsikatero od navedenih oblik gibanja naučiti (v preteklosti pa smo te oblike gibanj potrebovali za preživetje), saj jih v vsakdanjem življenju srečujejo vse redkeje ali pa sploh ne. V posameznih delih vadbene enote se z naravnimi oblikami gibanja lahko izpolnjujejo različne naloge.

Naravne oblike gibanja se v začetnem delu vadbene enote lahko uporabijo za ogrevanje, ki naj bi bilo sestavni del vsake človekove dejavnosti. Ogrevanje zavzema poleg funkcionalne proizvodnje toplote tudi psihično in gibalno komponento priprave na dejavnost. Ogrevanje v športu naj bi se začelo z lahkotnejšim, dinamičnim gibanjem (teki, poskoki, lazenja,

dinamične oblike plazenj). Uporabna so tudi sestavljena gibanja (vlečenja, nošenja, meti, lovljenja predmetov, prijemi partnerja in/ali različnih orodij). Lahkotnejšemu ogrevanju sledijo elementarne igre, ki so primerne za ogrevanje (tekalne igre, lovljenja itn.) in kompleksi gimnastičnih vaj za splošno in specialno ogrevanje. Navedene naravne oblike gibanj so v začetku vadbene enote primerne za vse starostne kategorije, druge naravne oblike gibanj pa so prezahtevne in zahtevajo poprejšnje ogrevanje.

V glavnem delu vadbene enote se naravne oblike gibanja lahko uporabijo za razvoj gibalnih sposobnosti (moč, koordinacija, hitrost, ravnotežje, preciznost in gibljivost), pridobivanje gibalnih informacij (gibalno učenje) in utrjevanje gibalnih spretnosti. V zaključnem delu vadbene enote skušamo z naravnimi oblikami gibanj doseči psihofizično umiritev vadečih (umiritev duha in telesa) – hoja, umirjena plazenja in lazenja, igre preciznosti itn. (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002).

Naravne oblike gibanj se lahko izvajajo elementarno v osnovnih oblikah, v olajšanih in oteženih razmerah. Gibanja se najprej izvajajo prosto (brez pripomočkov), kasneje jih lahko popestrimo in otežimo z uporabo drobnih rekvizitov (kolebnice, žoge, palice ipd.) ali pomožnih in glavnih orodij (klopi, skrinje, bradlje, drogovi, krogi ipd.). Najpogosteje naravne oblike gibanj uvrščamo v preproste igralne oblike, v t. i. elementarne igre, s katerimi lahko na vadbeni enoti dosežemo enake cilje, kot so že bili naštet, vendar v zanimivejši obliki. Zaradi večje vadbene motivacije, ki jo spodbudi igra, hitreje dosežemo želene učinke vadbe (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002).

Naravne oblike gibanja so (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002):

- PEDIPULACIJE OZIROMA LOKOMOCIJE, kamor prištevamo različna osnovna premikanja celega telesa v prostoru (locus – lat. kraj, lokacija; motio – lat. gibanje; kar lahko povzamemo kot spreminjanje lokacije v prostoru z gibanjem; oziroma pedis – lat. noga; uporabljanje nog za premikanje v prostoru) – PLAZENJA, LAZENJA, HOJA, TEK, PADCI, PLEZANJA IN SKOKI.
- MANIPULACIJE, v katerih je zajeto opravljanje osnovnih gibalnih operacij s posameznimi telesnimi segmenti (manus – lat. roka; manipulatio – lat. spretno ravnanje s

predmeti) – METI IN LOVLJENJA PREDMETOV, UDARCI IN BLOKADE UDARCEV TER PRIJEMI.

- SESTAVLJENA GIBANJA, v katerih ne prevladuje nobena od naštetih gibalnih operacij, temveč pedipulacije in manipulacije tvorijo novo gibanje – POTISKANJA, VLEČENJA, DVIGANJA IN NOŠENJA.

### ***PLAZENJA***

Plazenje je gibanje, pri katerem otrok za premikanje po prostoru uporablja roke, noge in trup, pri čemer je trup v stiku s podlago. To pomeni, da se plazenje lahko izvaja v različnih ležah, prvinska oblika gibanja pa se izvaja v trebušni leži, s pomočjo rok, nog in trupa (Pistotnik, 2003).

Plazenja so prva oblika gibanj, ki jih otrok obvlada. Najprej se plazenja pojavljajo kot kotaljenja z boka na bok ter kasneje kot kotaljenja s hrbta na trebuh in nazaj. Z okrepitevijo rok in nog pa se začne tudi že usmerjeno plazenje naprej in nazaj v leži na trebuhu (Pistotnik, Pinter, Dolenc 2002).

PRIMERI: plazenje po trebuhu s pomočjo rok in nog naprej/nazaj/z rekvizitom in brez; plazenje po trebuhu, samo z rokami naprej/nazaj/na klopi; plazenje v leži hrbtno z nogami in trupom; plazenje navzgor/navzdol po klančini; plazenje po klopi; plazenje pod ovirami; plazenje čez ovire; plazenje bočno; plazenje z oponašanjem živali (gosenica/kača).

### ***LAZENJA***

Lazenje je oblika gibanja, pri kateri se vadeči premikajo s pomočjo rok in nog, trup pa je dvignjen od podlage. To pomeni, da se lazenja izvajajo v različnih mešanih oporah na rokah in nogah (opore ležno, klečno, čepno ali sedno). Prvinska oblika lazenja se izvaja v opori

klečno spredaj, ker ima tako otrok večjo podporno ploskev in s tem boljše ravnotežje (Pistotnik, 2003).

PRIMERI: lazenje po trebuhu s pomočjo rok in nog naprej/nazaj/z rekvizitom in brez; lazenje po trebuhu, lazenje samo z rokami naprej/nazaj/na klopi; lazenje v leži hrbtno z nogami in trupom; lazenje navzgor/navzdol po klančini; lazenje po klopi; lazenje pod ovirami; lazenje čez ovire; lazenje bočno; lazenje z oponašanjem živali (krokodil, samokolnica).

## **HOJA**

Hoja je osnovna oblika gibanja, ki jo vsakodnevno uporabljamo za premikanje v prostoru. Običajna hoja je počasnejše gibanje, pri katerem je vsaj ena noga stalno v stiku s podlago. Otrok se običajno nauči hoditi okrog 12. meseca starosti, vendar je to gibanje nezanesljivo in še zelo nekoordinirano, saj se oblikuje vse tja do drugega leta starosti in še dlje (Pistotnik, 2003).

Otrok pri hoji še ni vztrajen, zato jo pogosto prekinja s čepenjem, sedenjem, plezanjem in skakanjem (Videmšek in Pišot, 2007).

PRIMERI: prosta hoja naprej/vzvratno; hoja po prstih naprej/vzvratno; hoja po petah naprej/vzvratno; hoja s prisunskimi koraki; hoja s križnimi koraki; korakanje z visokim dviganjem kolen; korakanje z visokim dviganjem nog; hoja v čepu; hoja čez ovire (stopanje v obroče, preko blazine, klopi ...); hoja po gredi; hoja po klopi; hoja v strmino/navzdol; manekenska hoja; hoja po vrvi.

## **TEK**

Tek je ob hoji drugi najpomembnejši način gibanja človeka. Tek je le hitrejše gibanje, pri katerem se zaradi močnejših in hitrejših odzivov od podlage pojavi brezpodporna faza, tj. faza leta, pri čemer pa ne prihaja do večjih nihanj težišča telesa (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002).

Tek triletnika je še vedno podoben hitri hoji, če pa otrok že steče, so to kratke razdalje. Po četrtem letu starosti postaja hoja že bolj enakomerna, tek bolj dinamičen, število padcev pa se močno zmanjša. V tem času otrok že lepo hodi, njegov tek pa je podoben teku odraslih. Otrok zdaj teče bolj sproščeno, prožno ter v določenem tempu in ritmu. Sposoben je hitro spreminjati smer. To je tudi obdobje, ko rad tekmuje s sovrstniki (Videmšek in Visinski, 2001).

PRIMERI: tek naprej/vzvratno; tek z visokim dviganjem kolen; tek v strmino/navzdol; tek preko ovir; tek med ovirami; tek s spremembami smeri.

## ***PLEZANJA***

Plezanje je gibanje, ki se začne pojavljati takoj, ko otrok obvlada lazenje in ga radovednost s tal preusmeri na raziskovanje više ležečih površin. To mu uspe samostojno doseči le tako, da se ob objektu, ki ga zanima, z rokami povleče navzgor in se postavi na noge. To so osnove plezanja, ki pa se v večji meri razmahnejo šele, ko otrok shodi, zato postane okretnejši v prostoru, in ko si v večji meri okrepi mišice rok in ramenskega obroča (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002).

Plezanje triletnika je še nezanesljivo, težave ima tudi pri spustu. Ko dopolni štiri leta, vse te težave navadno izginejo. Otrokovo plezanje je bolj zanesljivo in pogumno. Premaguje tudi navpična plezala – različne letvenike, zvirala, kozolce, posebno pa so priporočljiva naravna plezala v parkih in gozdovih. Otrok naj pleza vedno v prisotnosti odrasle osebe (Videmšek in Visinski, 2001).

PRIMERI: plezanje po letveniku gor/dol/vstran; plezanje po drogu; plezanje po plezalni steni.

## ***SKOKI***

Skakanje se pri otrocih pojavi že zelo zgodaj v razvoju, vendar so to le različni poskoki na mestu in s sonožnim odzivom. Za različne skoke pa mora biti otrok že dovolj krepak in

koordiniran, saj je zanje značilno, da so sestavljeni iz treh faz: odriva, leta in doskoka (Pistotnik, 2003).

Otrok najprej, okrog drugega leta, skače sonožno. Približno pri otrokovih treh letih pa zmore skakati tudi enonožno, skoku v daljino in globino pa se pridruži tudi skok v višino, ki ga že izvaja v teku. Po petem letu starosti otrok brez težav skače enonožno in sonožno, na mestu ali v gibanju. Preskakuje tudi kolebnico. Z različnimi skoki in poskoki razvija odzivno moč, še posebej krepi mišice stopal, vpliva na gibljivost nožnih sklepov, krepi trebušne, prsne, hrbtne mišice in mišice ramenskega obroča. Razvija tudi sposobnost ravnotežja, koordinacije gibanja in seveda tudi pogum, zlasti pri skokih v daljino in globino (Videmšek in Visinski, 2001).

Skoki so lahko izvedeni:

- v daljino (skok čez jarek, lužo, potok itd.)
- v globino (skok s stola, letvenika, klopi itd.)
- v višino (skok na pločnik, polivalentno blazino itd.)
- sonožno na mestu/v gibanju/ v globino/v višino/naprej – nazaj/levo-desno/v obročce/preko ovir/mala ponjava/čez elastiko, kolebnico/oponašanje živali (žaba, zajec)
- po eni nogi

### ***POTISKANJA IN VLEČENJA***

Potiskanje je gibanje, pri katerem je objekt običajno pred vadečim, ki ga skuša odriniti od sebe, kar pomeni, da se bo objekt gibal proč od izvora sile oziroma bo sila usmerjena k objektu. Glede na premikanje objekta je vadeči za njim (Pistotnik, 2003).

Vlečenje je gibanje, pri katerem skuša vadeči objekt pritegniti k sebi, kar pomeni, da se bo objekt približal k izvoru sile oziroma bo sila usmerjena od objekta. Tako so glede na premikanje objekta pri vlečenju vadeči pred objektom (Pistotnik, 2003).

PRIMERI DEJAVNOSTI: potiskanja in vlečenja v paru; potiskanja rekvizitov (blazin).

## ***NOŠENJE IN DVIGOVANJE***

Nošenje je gibanje, pri katerem se predmet med premikanjem v prostoru zadržuje v dvignjenem položaju. Nošenja se lahko izvajajo v različnih položajih: stoje, kleče, čepi, v različnih oporah ali celo leže (Pistotnik, 2003).

Dvigovanje je gibanje, pri katerem predmete ali lastno telo premikamo v nasprotni smeri od sile gravitacije. Dvig je pogosto dinamično gibanje, ki se izvede pred nošenjem, lahko pa je le premik objekta z mesta, čemur sledi spuščanje tega v izhodiščni položaj (Pistotnik, 2003).

Dvigovanje, nošenje, vlečenje in potiskanje različnih predmetov so zaradi krepilnega učinka za otroka zelo koristna gibanja. Pri izbiri teh dejavnosti moramo biti še posebno previdni. Teža predmeta, ki ga otrok nosi, namreč ne sme biti prevelika (težka žoga, ki jo uporabljamo za vadbo, ne sme biti težja od 2 kg). Čeprav te gibalne naloge zahtevajo večjo mero previdnosti, to ni razlog, da se jih izogibamo. Nasprotno, izvajamo jih vedno, kadar imamo možnost, ker z njimi krepimo otroka (Videmšek in Pišot, 2007).

Primer tovrstnih dejavnosti je na primer pomoč pri pripravi športnih rekvizitov za vadbo oziroma pospravljanje teh po njej. Nosimo, dvigujemo, potiskamo in vlečemo lahko številne pripomočke in igrala (žoge, blazine ...).

## **METANJE, LOVLJENJE, ZADEVANJE IN ODBIJANJE**

To so gibanja, ki razvijajo osnovne sestavine otrokove motorike. Za njihovo izvajanje so potrebne skladnost gibanja, natančnost, hitra odzivnost in pravšnje aktiviranje moči za premagovanje teže predmeta (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Z osnovnimi dejavnostmi z žogo si otrok razvija koordinacijo gibanja, ravnotežje, moč rok in ramenskega obroča, natančnost podajanja, lovljenja in zadevanja ter odzivno hitrost. Situacijska gibanja z žogo vplivajo tudi na razvijanje otrokove pozornosti in situacijskega mišljenja. Seveda pa skupinske igre z žogo razvijajo tudi sodelovanje, otroka navajajo na spoštovanje različnosti in upoštevanje preprostih pravil (Videmšek in Visinski, 2001).

## **PADCI**

Prehod v nov, nižji ravnotežni položaj se imenuje padec. Padci so torej gibanja telesa iz praviloma višjega, pokončnega položaja (opore) v nižji položaj, najpogosteje leže (Pistotnik Pinter in Dolenc, 2002).

Pistotnik, Pinter in Dolenc (2002) delijo padce glede na:

- smer gibanja telesa, v katero pada (naprej, bočno – vstran, nazaj – vznak)
- površino telesa, na katero pada (na bok, hrbet, roke)

PRIMERI DEJAVNOSTI: popuščanje (amortizacija – ublažitev sile z ekscentrično kontrakcijo mišic); poval (ublažitev sile z uleknitvijo ali upognitvijo telesa); kotaljenje (rotacije okrog vzdolžne osi telesa) – v leži, priročenje/vzročenje/v paru/po strmini navzdol; drsenje (na gladkih, drsečih podlagah); preval preko ramena; razbremenilni sunek (sunek s telesnimi segmenti v nasprotni smeri padanja); kombinacije omenjenih postopkov (najpogosteje uporabljano).

### **1.3.2.2 GIBALNE SPOSOBNOSTI**

Kadar govorimo o gibalnem razvoju, ne moremo spregledati gibalnih sposobnosti. Celotno gibalno stanje človeka namreč določajo gibalne sposobnosti, ki so v osnovi odgovorne za izvedbo vseh naših gibov. Z njihovo pomočjo lahko opravljamo gibalne naloge. Mnogi avtorji so izpostavili primarne pojavne oblike gibalnih sposobnosti: moč, hitrost, gibljivost, koordinacija, ravnotežje, natančnost (preciznost) in vzdržljivost, ki pojasnjujejo celoten gibalni spekter. Pri predšolskih otrocih sicer ne moremo natančno opredeliti gibalnih sposobnosti tako kot pri odraslih, vendar pa na osnovi rezultatov dosedanjih raziskav lahko trdimo, da je latentni prostor mlajših otrok še manj diferenciran in se precej razlikuje od prostora odraslih (Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalne sposobnosti so tako kot druge človekove sposobnosti po eni strani prirojene, po drugi pa pridobljene. Tako je človeku že ob rojstvu dana stopnja, do katere se bodo sposobnosti



lahko razvile, ob normalni rasti in razvoju. Z ustrezno gibalno aktivnostjo pa se lahko ta temeljna gibalna stopnja tudi preseže (Pistotnik, 2003).

Razvoj gibalnih sposobnosti v daljšem obdobju poteka kontinuirano, čeprav so značilna občasna obdobja stagnacij in tudi upadanja sposobnosti. Nekatere gibalne sposobnosti dosežejo najvišjo raven prej, druge pozneje. Za zgodnje otroštvo je značilno, da je razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti, na primer hitrosti in koordinacij, zelo intenziven, razvoj drugih, na primer ravnotežja, moči, gibljivosti in vzdržljivosti, pa nekoliko počasnejši (Malina idr. 2004, v Videmšek in Pišot, 2007). Vsak posameznik pa ima svoj lasten tempo razvoja, ki ga določa njegova »biološka ura« (Gallahue in Ozmun 2006, v Videmšek in Pišot, 2007).

Raziskava na predšolski populaciji navaja, da imajo gibalno manj aktivni otroci večji ITM (indeks telesne mase) in imajo tudi manj maščevja kot njihovi, premalo aktivni vrstniki. Že v predšolskem obdobju so fantje, sodeč po raziskavah, gibalno aktivnejši v primerjavi z dekleti (tudi v kasnejših starostnih obdobjih), njihova aktivnost je tudi intenzivnejša (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

Dosedanje raziskave sicer nakazujejo, da specifično okolje pomembno vpliva na razlike v gibalnih sposobnostih med mestnimi, primestnimi in podeželskimi otroki, a dosedanje raziskave so prišle do nasprotujočih si rezultatov. Po nekaterih raziskavah otroci iz teh okolij nimajo enakih možnosti za gibalno in športno udejstvovanje. V mestnih in primestnih okoljih imajo pestrejšo in kakovostnejšo izbiro organiziranih športnih aktivnosti, tu pa je tudi večja zavest o pomenu gibalne aktivnosti in ta predstavlja pozitivnejšo vrednoto. Predpostavlja se, da so podeželski otroci bolj povezani z naravo in nestrukturiranimi gibalnimi aktivnostmi na prostem, po nekaterih raziskavah so bili podeželski otroci na gibalnih testih uspešnejši kot njihovi vrstniki v mestih (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

Razlike med spoloma so v obdobju zgodnjega otroštva sicer v povprečju majhne, izrazitejše so v poznejših obdobjih. V določenih pogledih dosegajo nekoliko višjo raven gibalne učinkovitosti deklice (koordinacija gibanja rok, ravnotežje), v drugih pa dečki (koordinacija gibanja vsega telesa, agilnost, moč, vzdržljivost), sicer pa so razlike nepomembne. Z analizo izsledkov številnih raziskav je mogoče sicer zaključiti, da pa je raven diferenciacije gibalnih sposobnosti pri deklicah višja od tiste pri dečkih, deklice se tudi v tej starosti hitreje razvijajo kot njihovi vrstniki moškega spola (Pišot in Planinšec, 2005).

### 1.3.2.3 RITMIČNO–PLESNE DEJAVNOSTI

Gibalni in seveda celotni psihofizični razvoj vključuje tudi razvoj plesne sposobnosti (plesnost). V predšolskem obdobju ima pri razvijanju plesnosti večjo vlogo neposredna zunanja spodbuda kot predhodne otrokove izkušnje. Čim mlajši je otrok, bolj potrebuje spodbude v obliki sredstev in konkretnih vsebin; čim starejši je, več črpa iz svojih doživetij (Kroflič in Gobec, 1995).

Ugledni pedagogi preteklosti (Komensky, Rousseau idr.) so menili, da sta glasba in ples pomembno vzgojno sredstvo, s katerim lahko vplivamo na otroka v vseh starostnih obdobjih in na vseh razvojnih stopnjah. Rezultati vzgojnega dela so toliko večji, kolikor bolj je delo zasnovano na njihovih čustvih ugodja in veselja, saj dobro razpoloženje vzbuja zanimanje in radovednost pri igri.

V otrokovem razvoju pride čas (med 3. in 6. letom), ko v procesu učenja posebej poudarjamo, kako slišati ritem, kako temu prilagoditi gibanje ali tudi igranje na kak instrument. Navadno gre za prilagajanje gibanja spremljavi, ki je lahko ploskanje, petje, udarjanje ob tla ipd. Mnogi otroci izredno težko uskladijo svoje gibanje s spremljavo, toda prej ali slej se tega vsakdo lahko nauči.

Že triletni otroci znajo ploskati, topotati z nogami, počepniti, se obrniti v krogu, se zibati levo in desno, korakati, z leti pa dodajajo vedno nove in nove gibe. Pri tovrstnem gibanju gre za obvladovanje časa, prostora in gibanja, hkrati pa za oblikovanje telesa ter pridobivanje občutka za estetiko (Zagorc, 2006).

Vrste gibno-plesnih dejavnosti ali usmerjenih plesnih iger so: ples in ponazarjanje z gibanjem (z zunanjimi in notranjimi spodbudami), plesno uprizarjanje in dramatizacije (doživljanje zgodbe), rajalne (Bela lilija, Rdeče češnje, Potujemo v ..., Trden most idr.) in didaktične igre (gnilo jajce, kipi, slepe miši idr.) (Kroflič in Gobec, 1995).

Za posredovanje gradiva lahko izberemo frontalni način, kjer učitelj/vzgojitelj pokaže in otroci za njim ponavljajo ali pa izberemo individualno delo s posamezniki. Uro lahko v celoti vodimo ali pa del ure prepustimo svobodnemu ustvarjanju itn. (Zagorc, 2006).

#### **1.3.2.4 KOMPLESNEJŠE ŠPORTNE DEJAVNOSTI**

Kompleksnejše športne dejavnosti so vse tiste aktivnosti, ki so sestavljene iz elementarnih gibalnih enot. Mednje lahko štejemo spretnosti na tleh (akrobatika – preval naprej/nazaj, razovka, stoja na lopaticah), elementarne igre, osnovni elementi različnih športnih zvrsti, rolanje (kotalkanje) in drsanje, kolesarjenje, sankanje in smučanje ter igre v vodi in plavanje (Videmšek in Pišot, 2007).

Elementarne igre so igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil trenutni situaciji in potrebam. V športni vzgoji in športu nasploh predstavljajo najpomembnejše sredstvo, s pomočjo katerega lahko vadeči igraje in sproščeno razvijajo svoje gibalne sposobnosti in se seznanjajo z različnimi gibalnimi informacijami (elementi tehnike in taktike različnih športov, posamična gibanja ipd.), kar predstavlja dobro osnovo za njihov telesni razvoj ter poznejše učenje in delo.

Elementarne igre so tudi pomembno sredstvo vzgoje in socializacije vadečih, saj lahko z njihovo pomočjo pomagamo posamezniku pri vključevanju v družbo ter pri usmerjanju njegovega čustvovanja in obnašanja v različnih okoliščinah. Elementarnih iger na vadbenih enotah nikoli ne izbiramo samo zaradi igre same in zabave, ki jo nudi, temveč z vsako igro sledimo izbranemu cilju, ki ga želimo z njeno pomočjo doseči. Ti cilji se glede na različne dele vadbene enote razlikujejo med seboj. V prvem, pripravljalnem delu skušamo vadeče pripraviti za glavni, zahtevnejši del vadbe (ogrevanje), glavni del vadbe je posvečen učenju in vadbi (pridobivanje novih gibalnih informacij, utrjevanje in razvoj gibalnih sposobnosti); v zadnjem delu vadbe pa gre za telesno in fizično umirjanje, zaključek vadbe. Samo dobro izbrana, nadzorovana ter vodena elementarna igra lahko postane uporabno vzgojno in poučno praktično sredstvo v športu (Pistotnik, 1995).

Gibalne sposobnosti, ki se razvijajo s pomočjo elementarnih iger, so: moč, koordinacija, hitrost, ravnotežje in preciznost. Gibljivost s pomočjo elementarnih iger se načeloma ne razvija, ker je za njen razvoj treba doseči maksimalen razpon gibov v posameznem sklepu ali sklepnem sistemu, česar pa se v igri običajno ne doseže (Pistotnik, 2000).

Za usvajanje osnovnih elementov različnih športnih zvrsti je nujen napredek v osnovnih gibalnih sposobnostih in v koordinaciji in povezovanju gibov v kompleksnejše gibalne aktivnosti. Med takšna sestavljena gibanja lahko štejemo na primer dejavnosti z žogo (osnove rokomet, nogomet, košarke itd.), rolanje (kotalkanje) in drsanje, kolesarjenje, sankanje, smučanje in igre v vodi s plavanjem (Videmšek in Pišot, 2007).

Za uspešno izvajanje dejavnosti z žogo otroci potrebujejo razvite nekatere gibalne sposobnosti do stopnje, ki jim omogoča uspešno izvajanje izbranih gibanj in iger z žogo. Razvijati morajo nekatere koordinacijske sposobnosti (timing, koordinacija rok in nog, hitrost izvajanja kompleksnih gibalnih nalog), preciznost zadevanja in podajanja z nogo, roko, rekvizitom (lopar), hitrost izbirne reakcije in z njo povezane hitrosti predvidevanja ter orientacijo v prostoru in situacijsko mišljenje.

Otroci lahko spoznajo različne igre z žogo in njihove značilnosti: raznolikost gibanj in iger z žogo (poigravanja z žogo, nošenja in kotaljenja žoge, vodenje žoge, zadevanje ciljev, odbijanje žoge z deli telesa ali rekviziti, podajanje in lovljenje žoge, itd.), pravila elementarnih iger z žogo, izraze in pojme, ki se pojavljajo pri tovrstnih igrah, športne pripomočke in igrala, ki se pojavljajo v teh igrah, varnostne ukrepe in različne organizacijske metode in oblike. Hkrati si razvijajo veselje do tovrstnih gibanj in odnos do sebe in drugih (sodelovanje, samozavest, samodisciplina, odnos do opreme ipd.). (Dežman in Dežman, 1998).

Rolanje (kotalkanje) in drsanje – s temi aktivnostmi otrok navadno začne okrog petega leta. Takrat se že lahko vključi v tečaje te vrste.

Kolesarjenje – otrok se že zelo zgodaj premika na različnih otroških vozilih brez pedal. Okrog tretjega leta se vozi s triciklom, nato s kolesom s pomožnimi kolesi, od petega leta pa že obvladuje tudi spretnostno vožnjo na malem kolesu.

Sankanje – pri treh letih je otrok že sposoben potiskati in vleči sani ter se spuščati navzdol, po četrtem letu pa to opravljajo že zelo samostojno in samozavestno.

Smučanje – prve korake na smučeh lahko otrok napravi že pri dveh letih, 4–5-letnega pa že lahko vključimo v smučarski tečaj, kjer vsebine posredujejo skozi različne igre.

Plavanje in igre v vodi – nekje pri štirih letih se lahko vključi v tečaje učenja plavanja. O raznovrstnih gibanjih v vodi pa govorimo vse od rojstva, v današnjem času poznamo tudi že programe vadbe plavanja dojenčkov (Videmšek in Pišot, 2007).

#### **1.4 NAČRTOVANJE PREDŠOLSKE ŠPORTNE VZGOJE**

Vrtci, ki kot zavodi sodelujejo s starši pri vzgoji in varstvu otrok, imajo temeljno nalogo pomagati staršem pri celoviti skrbi za otroke. Izboljšujejo kakovost življenja družin in ustvarjajo možnosti za otrokov celostni razvoj v predšolskem obdobju. Predšolsko vzgojo v vrtcih urejata dva zakona, in sicer Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja ter Zakon o vrtcih (Zajec idr., 2010).

Dejstvo je, da je le 56,5 % vseh otrok (Zajec, 2009, v Šimunič, Volmut in Pišot, 2010) vključenih v organizirane športne dejavnosti zunaj vrtca, vrtec jih obiskuje 70 % vseh in več kot 90 % otrok, starejših od 5 let (Statistični urad RS, 2008, v Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

Sodobni kurikulumi so ciljno in procesno razvojno naravnani, kar pomeni, da do realizacije ciljev pridemo po različnih poteh, ki so prilagojene razvojni stopnji otroka. Predlagane vsebine v Kurikulumu za vrtce so strokovna ponudba vzgojiteljem, izbira predlaganih dejavnosti pa odvisna od avtonomnih odločitev posameznega strokovnega delavca. Smotrno je torej pričakovati, da se bodo vsebine med posameznimi vrtci razlikovale (Zajec idr., 2010).

Vzgojitelj ima veliko svobode pri izbiri vsebin za realizacijo istih ciljev. Njegova avtonomnost izbire pa se veže na geografske, podnebne in kadrovske razmere, socialni kontekst, aktualnost trenutnih vsebin pri ostalih področjih itd., zato je izbira vsebin in organizacijskih oblik v domeni posameznega vzgojitelja. Njegova strokovna usposobljenost torej določa, kako, kdaj in s katerimi vsebinami bo dosegel zastavljene cilje. Pri tem mora upoštevati tudi vsebinske, materialne, organizacijske in kadrovske vidike za izvajanje gibanja v vrtcu, v katerem deluje (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

Športna dejavnost v vrtcih potrebuje zelo premišljen in organiziran način dela. Organizacijo in podrobno vsebino določi vrtec z letnim delovnim načrtom, v katerem med drugim opredeli tudi vse potrebne kadrovske, vsebinske in materialne pogoje, ki jih bodo vzgojitelji potrebovali skozi vse leto. Dokument predstavlja podlago letnemu načrtu za področje gibanja, pri čemer vzgojitelj upošteva posebnosti vrtca in skladno z navodili veljavnega Kurikula za vrtce določi, koliko časa bo posvetil posameznim predlaganim vsebinam (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

#### **1.4.1 METODE IN OBLIKE DELA V VRTCU**

##### METODE DELA

V predšolskem obdobju strokovnjaki za poučevanja gibanja priporočajo različne metode dela. Poljak (1991, v Zajec idr. 2010) metode opredeljuje kot načine dela, ki se nanašajo na učitelja. Pri predšolskem otroku so metode dela pogosto pomembnejše od same snovi, saj je od njih velikokrat odvisna učinkovitost učenja.

V predšolski vzgoji uporabljamo tri vrste metod:

- **metoda demonstracije**
- **metoda razlage**
- **pogovor** (Zajec idr., 2010).

Metoda demonstracije ima v predšolskem obdobju še posebej pomembno vlogo. Kar želimo otroka naučiti, mu moramo pokazati, le tako bo dobil jasno predstavo o gibanju, ki naj bi ga izvedli. Pri gibalnih/športnih dejavnostih ne gre le za demonstracijo gibanja, temveč za način sporazumevanja med vzgojiteljem in otroki ter med otroki (Videmšek in Pišot, 2007).

Pri metodi razlage gre predvsem za opisovanje, pojasnjevanje in popravljanje določenih gibalnih nalog. Razlaga naj bo kratka, jedrnata in razumljiva. Velja naj pravilo, čim mlajši so otroci, krajša naj bo razlaga. Postopno vpeljujemo nove pojme in izraze (Videmšek in Pišot, 2007).

Tretja metoda pa je pogovor, ki naj bo umirjen, sproščen in primeren otrokovi starosti. Vzgojitelj naj se odziva na vprašanja in prošnje otrok, spodbuja naj jih k postavljanju vprašanj (Zajec idr., 2010). Vzgojitelj/učitelj naj daje zgled za prijetno in prijazno komunikacijo (Videmšek in Pišot, 2007).

## UČNE OBLIKE DELA

Poleg različnih učnih metod vzgojiteljica posega tudi po različnih učnih oblikah dela. Ločimo tri različne oblike dela pri predšolski vzgoji (Zajec idr., 2010):

- **skupinsko delo** (klasična vadba po postajah z različnimi izpeljavami – delo z dodatnimi nalogami, delo z dopolnilnimi nalogami, igralne skupine)
- **frontalno delo** (značilno predvsem za posredovanje navodil (razlaga, demonstracija) vsem otrokom hkrati – poligon, štafetne igre idr.)
- **individualno delo** (pri predšolski vzgoji ga ne poudarjamo, saj je cilj predvsem socialna integracija)

Pri skupinskem delu lahko otroke razdelimo na homogene ali heterogene skupine, glede na njihove značilnosti, sposobnosti in znanja. Zaradi nizke stopnje otrokovega predznanja, slabše razvitih gibalnih sposobnosti ter pogostejših težav pri komuniciranju takšna oblika dela zahteva veliko angažiranosti in mobilnosti.

Pri vadbi po postajah imamo skupine od 2 do 5 otrok. Tovrstno vadbo uporabljamo predvsem takrat, ko določeno dejavnost utrjujemo. Vadba na posamezni postaji naj praviloma traja 2–5 minut. Vadbena mesta moramo ustrezno označiti, podatki moramo jasna navodila in nazorno predstaviti vsebino gibalnih nalog, vadba mora potekati v smiselnem prostorskem in časovnem zaporedju (npr. v smeri urinega kazalca).

Tudi vabo z dopolnilnimi/dodatnimi nalogami uporabljamo predvsem takrat, ko vsebine utrjujemo. Imamo glavno vadbeno enoto, kjer se izvaja glavna vsebina, in stranske, kjer se izvajajo dopolnilne/dodatne naloge (pri predšolski populaciji navadno ena glavna in ena stranska dejavnost). Dopolnilne naloge so koristne predvsem za tiste otroke, ki glavne naloge še ne zmorejo, dodatne naloge pa v izziv tistim, ki glavno nalogo že povsem obvladajo.

Poligon predstavlja obliko frontalne vadbe. Navadno ga postavimo v obliki kroga ob robu telovadnice. Otroci izvajajo gibalne naloge v koloni tako, da se postopoma neprekinjeno pomikajo naprej po pripravljeni stezi. Vsebina dela mora biti zelo preprosta in otrokom znana. Poligon je preprostejši od vadbe po postajah, a manj učinkovit, saj ne omogoča izrazite individualizacije.

Štafete so oblika vadbe, ki jo uporabljamo predvsem v glavnem delu ure, praviloma na stopnji utrjevanja gibalnih nalog, za sprostitev lahko organiziramo tekmovanje. Oblikujemo čim več kolon, glede na vsebine gibalnih nalog in prostor, omogočimo, da je hkrati aktivnih čim več otrok.

Individualno delo vpeljujemo znotraj frontalnega in skupinskega dela. Posebno poudarjanje individualnega dela v predšolskem obdobju ni posebno zaželeno, saj je v ospredju cilj, da otroke pritegnemo v socialno integracijo (Videmšek in Pišot, 2007).

## ORGANIZACIJSKE OBLIKE DELA V VRTCU

Gibalne/športne dejavnosti v vrtcih se pretežno izvajajo v zaprtih prostorih, najpogosteje v igralnicah, ki so po površini najmanjše. Med različnimi organizacijskimi oblikami prevladujejo vadbene ure, gibalne minute in sprehodi. Športno dopoldne/popoldne izvajajo redki vrtci, več kot polovica pa jih nikoli ne izvaja tečajev, letovanj, taborjenj, zimovanj; 12,1 % vrtcev tudi ne izvaja programa Zlati sonček. Izvajanje organizacijskih oblik se razlikuje tudi geografsko. Najpestrejša je ponudba na vzhodu Slovenije, kjer so tudi najboljše materialne razmere. Vzgojitelji iz teh območij se tudi najpogosteje strokovno izpopolnjujejo, ravnatelji teh vrtcev pa imajo tudi statistično pomemben pozitivnejši pogled na pomen športa in gibanja (Zajec idr., 2010).

Pri načrtovanju dela na področju gibanja v vrtcu uporabljamo različne organizacijske metode (poligon, delo po postajah, delo z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami, štafete ipd.) in oblike dela (individualna, skupinska, frontalna oblika, delo v parih, kombinirano) (Kurikulum za vrtce, 1999).

Videmškova in Pišot (2007) organizacijske oblike dejavnosti v vrtcu delita na:

- **jutranjo gimnastiko**



Ta organizacijska oblika dela vključuje uvodno ogrevanje in gimnastične vaje. Cilji jutranje gimnastike so pospešitev dihanja in krvnega obtoka, razvoj gibalnih sposobnosti, spodbuda za delo in navajanje na redno jutranjo gibalno dejavnost.

- **gibalni odmor**

Izvajamo ga lahko na prostem, v igralnici, športni igralnici, večnamenskem prostoru ali na hodniku. Pomembno je, da se otroci sprostijo skozi igro in zabavo, ob tem pa vplivamo na razvoj gibalnih sposobnosti. Dolžina gibalnega odmora je prepuščena vzgojiteljici, trajal pa naj bi vsaj 10–15 minut.

- **gibalno minuto**

Gibalna minuta je krajša od gibalnega odmora, njen namen pa je podoben. Traja 3–5 minut in jo organiziramo takrat, ko opazimo, da so otroci postali nemirni ali nezbrani.

- **vadbeno uro**

Vadbena ura je temeljna oblika športne vzgoje v vrtcu, ki jo pripravi športni pedagog ali vzgojiteljica. Izvajamo jo lahko v notranjih ali zunanjih prostorih. Čas trajanja je odvisen od starosti otrok.

- **sprehod**

Sprehod je najpogostejša in nepogrešljiva oblika dejavnosti v vrtcih, s katero uresničujemo tudi cilje drugih področij. Dolžina sprehodov je odvisna od starosti otrok, postavljenih ciljev, trenutnega razpoloženja, vremenskih razmer in geografske lege vrtca.

- **izlet**

Izlet se od sprehoda razlikuje glede na čas trajanja. Njegova največja vrednost je v tem, da otroci zapustijo bližnjo okolico in preživijo čas v neokrnjeni naravi na svežem zraku. Glede na čas trajanja so izleti razdeljeni v pet skupin:

➤ *sprehod* – pomeni dopoldanski ali popoldanski obisk bližnjih zanimivosti in poteka večinoma po ravnem, posebna oprema ni potrebna;

➤ *krajši izlet* – traja do 4 ure, izvedemo ga v dopoldanskem času med zajtrkom in kosilom ali pa popoldne med kosilom in večerjo, potrebna je ustrezna oprema;

- *poldnevni izlet* – izlet, ki ga začnemo zjutraj in se v vrtec (ali šolo) vrnemo do konca delovnega dne, otroci morajo imeti ustrezno opremo (čevlji, nahrbtnik, malica, pijača);
- *celodnevni izlet* – iz vrtca (ali šole) se odpravimo zjutraj in se vrnemo pozno popoldne ali zvečer, nujna je ustrezna oprema (čevlji, nahrbtnik, malica, osvežilna, nesladkana pijača);
- *večdnevni izlet ali pohod* – gre za nekajdnevno turo, ko so otroci odsotni od doma in prespijo v kočah, domovih ali šotorih, nujna je ustrezna oprema.

- **orientacijski izlet**

Orientacijski izlet je vrsta izleta, ki običajno traja od ene do treh ur. Zaradi svoje specifikke je še bolj interdisciplinarno povezan z vsemi področji (gibanje, matematika, slovenščina, družba, narava, umetnost), saj otroci pri tem, ko iščejo pot, rešujejo naloge z različnih področij. Pri postavljanju proge je treba upoštevati primerno dolžino, ki naj bo vsaj dva kilometra. Pot je lahko krožna, lahko pa sta začetek in konec na različnih mestih. Treba je upoštevati razvojno starost otrok in pot označiti tako, da bodo vsi otroci lahko uspešni.

- **vadbo na trim stezi**

Trim steza je zanimiva organizacijska oblika, ki jo lahko uporabimo za vadbeno uro, kot del izleta ali pa popolnoma samostojno. Namen samostojnega izvajanja te organizacijske oblike je, da si otroci ogledajo skice gibalnih nalog in skupaj z vzgojiteljico izvajajo vaje. Trim steze lahko vrtec priredi v svoji okolici, lahko pa se z otroki odpravimo na že postavljene trim steze, kjer otroci izvajajo samo tiste naloge, ki so zanje primerne.

- **aktivnosti po želji otrok**

Cilja te vrste dejavnosti sta dva, in sicer gre najprej za zadovoljevanje trenutnega otrokovega nagiba, ki ga vodi v izbrano aktivnost, in nato za razvijanje njegove ustvarjalnosti. Te aktivnosti so v celoti podrejene željam in potrebam otrok, zato vzgojiteljica ne organizira dejavnosti v smislu vodenja, pač pa le ustvari primerno okolje, v katerem otrok izbere tisto, kar mu v danem trenutku najbolj ustreza. Edina naloga vzgojiteljice je, da priskrbi vse pripomočke, ki jih otroci potrebujejo za svoje ustvarjanje. Izvajanje te aktivnosti lahko poteka kjerkoli in poljubno dolgo. Otroke popolnoma prepustimo njihovi lastni ustvarjalnosti in iznajdljivosti, skrbeti pa je treba za njihovo varnost.

- **športno dopoldne/športno popoldne**

Športno dopoldne in športno popoldne sta dejavnosti, ki se od športnega dne razlikujeta po času izvedbe. Športno dopoldne organiziramo v dopoldanskem času in je namenjeno več oddelkom hkrati, lahko tudi iz več vrtcev. Izvaja se lahko večkrat na leto, čas izvedbe je poljuben, priporočljivo pa je vsaj 90-minutno izvajanje. Napravimo lahko več vadbenih postaj, otroci pa med njimi krožijo. Športno popoldne izvajamo enako kot športno dopoldne, le da lahko vključimo tudi starše otrok in so zaradi tega lahko vadbene postaje zahtevnejše.

- **tečaji**

Tečaji so oblika športne dejavnosti, ki je namenjena spoznavanju, vadbi in utrjevanju športnih zvrsti, kot so plavanje, smučanje, drsanje, plesne dejavnosti ipd. Izvedeni so v strnjem času, kar ugodno vpliva na pridobivanje gibalnega znanja in navad v posamezni športni zvrsti. Pri pripravah na tečaje moramo biti še posebej pozorni na strokovne sodelavce. Ti naj imajo poglobljena znanja z vidika elementarne športne vzgoje.

- **večdnevno bivanje (letovanje in zimovanje)**

Večdnevno bivanje v naravi postaja vse bolj priljubljena organizacijska oblika. Otroci za nekaj dni zapustijo starše in domači kraj. Vsebina programa zajema tudi družabni in vzgojni del. Za otroke je pomembno predvsem to, da je program dobro načrtovan, pester in prilagojen njihovim potrebam in sposobnostim ter da se vse izvaja preko sproščene igre.

- **javni nastop**

Javni nastop je občasna oblika prikaza športnih dejavnosti in dosežkov na športnem področju. Namenjen je lahko staršem ali širši javnosti. Vsebina je lahko podobna vsakodnevnim dejavnostim ali pa se nanj posebej pripravimo (predstava).

## **1.4.2 DIDAKTIČNA NAČELA**

Didaktična načela so v praksi preverjene splošne značilnosti, ki jih upoštevamo pri posredovanju vsebin. Načelom so podrejene vsebine, oblike in metode dela. Videmšek in Visinski (2001) navajata naslednja didaktična načela predšolske športne vzgoje:

## NAČELA, KI USTREZAJO ZNAČILNOSTIM PREDŠOLSKIH OTROK

### ➤ **načelo ustreznosti in akceleracije**

V predšolskem obdobju smo priča izredno hitremu celostnemu razvoju otrok. Zaradi tako velikega razvojnega skoka v razmeroma kratkem obdobju moramo pri izbiri vsebin, oblik in metod dela upoštevati najprej načelo primernosti – športne programe moramo prilagajati otrokovi biološki starosti. Upoštevati pa moramo tudi načelo akceleracije – pri načrtovanju dejavnosti moramo biti nekoliko pred resnično stopnjo otrokovega razvoja.

### ➤ **načelo individualnosti**

Osnovna naloga vzgojitelja/učitelja je, da spodbuja otroka k reševanju gibalnih problemov na njemu svojstven način. Da bi to načelo lahko uresničevali, moramo o otroku dobiti čim več informacij in njegov napredek ves čas spremljati ter mu nuditi ustrezno oporo, ko jo potrebuje.

### ➤ **načelo interesa, doživljanja in motivacije**

Otrok se pri gibalnih dejavnostih odziva izredno čustveno, tako pozitivno kot negativno. Tako se interes za aktivnost lahko hitro pojavi in tudi tako hitro izgine. Pedagog mora z ustrezno motivacijo aktivirati otroka (uporaba športnih pripomočkov, glasbe) in ga ne sme v dejavnost siliti.

## NAČELA VODENJA

### ➤ **načelo aktivnosti otroka**

Potreba po gibanju je temeljna otrokova potreba, zdrav otrok je normalno gibalno dejaven, zato pa potrebuje ustrezne razmere.

### ➤ **vloga vzgojitelja**

Vzgojitelj je tisti, ki mora zagotoviti ustrezno varstvo otrok in jim nuditi pogoje za optimalen razvoj. To je lahko le oseba, ki je ustrezno strokovno usposobljena in izobražena. Poraja se dilema, ali so vzgojitelji primerno izobraženi, da omogočajo dovolj strokoven pristop k načrtovanju in vodenju dejavnosti na področju gibanja.

➤ **načelo socializacije**

Otroka moramo pripraviti na življenje v konkretnem družbenem okolju. Na področju predšolske športne vzgoje je ena izmed možnosti postopna socializacija motiva dosežkov, tekmovanja oziroma sodelovanja. Druga možnost je posnemanje (z njim lahko socializiramo otrokove reakcije) in tretja možnost je prijateljstvo kot oblika socialnega vedenja otrok, ki ga z gibalnimi dejavnostmi izredno učinkovito spodbujamo, saj pri izvajanju gibalnih nalog prihaja do različnih socialnih stikov.

➤ **načelo sistematičnosti in postopnosti**

Znati moramo logično razvrščati vsebine, pri čemer upoštevamo zrelost otrok, njihovo gibalno predznanje, sposobnosti in značilnosti.

Otroci morajo najprej usvojiti naravne oblike gibanj, na katerih nato gradimo sestavljena oziroma kompleksnejša gibanja.

Pravila postopnosti:

- od bližnjega k oddaljenemu
- od enostavnega k sestavljenemu
- od lažjega k težjemu
- od znanega k neznanemu

➤ **načelo nazornosti**

Velja, da čim več čutnih področij zajemata metodi demonstracije in razlage, tem hitreje in bolj plastično predstavo o gibanju si ustvari otrok. Način razlage in demonstriranja je močno odvisen od razvojne stopnje otrok.

➤ **načelo povezanosti gibalnega razvoja otroka z njegovim spoznavnim, čustvenim in socialnim razvojem**

Gibanje ima pomembno integracijsko vlogo. Z gibanjem ne razvijamo le gibalnih sposobnosti, temveč vplivamo na pospešen razvoj drugih področij.

➤ **načelo racionalizacije in gospodarnosti**

Vedno moramo stremeti k izvornim rešitvam pri izbiri in načinu izvajanja gibalnih dejavnosti.

## 1.5 NAČRTOVANJE VADBENE ENOTE

Vadbena ura obsega:

- **pripravljalni del** (uvodno ogrevanje – tek, hoja, igre (do 5 minut) in gimnastične vaje (do 8 minut) – gimnastične vaje so za predšolske otroke zelo zahtevne, vpeljujemo le osnovno spoznavanje različnih položajev in odnosov med deli lastnega telesa, v paru, s pripomočki),
- **glavni del** (do 20 minut) načeloma vsebuje vadbo naravnih oblik gibanja, kompleksnejše športne dejavnosti in ritmično plesne dejavnosti,
- **sklepni del (po potrebi)** potrebujemo takrat, ko so bile obremenitve tako zahtevne, da želimo otroke fiziološko in čustveno vrniti v normalno stanje. Pripravimo umirjene igre, vadbo joge za otroke, pospravimo pripomočke ipd.

Priprava na vadbeno enoto naj vsebuje opredelitev osnovnih značilnosti vadbene enote ter opis pripravljalnega, glavnega in po potrebi sklepnega dela (Videmšek in Pišot, 2007).

## 1.6 NAMEN IN CILJI DIPLOMSKEGA DELA

Z vprašanjem, katere so za predšolsko športno vzgojo primerne vsebine, metode in oblike dela, se ukvarja diplomsko delo z naslovom »Uporaba športnih pripomočkov in igral pri športni vzgoji predšolskih otrok«. Upoštevajoč otrokov celostni razvoj in sodobna kurikularna načela sta namen in cilj diplomskega dela prikazati tiste dejavnosti, ki so v predšolskem obdobju pomembne in ki naj bi jih krepili tako, da ustvarimo zdrav temelj za nadaljnji gibalni razvoj v poznejših letih.

V prvem delu diplomske naloge smo povzeli osnove otrokovega, predvsem gibalnega razvoja in se dotaknili kurikularnih smernic za načrtovanje predšolske športne vzgoje. V drugem delu pa smo preko gibalnih sposobnosti, ki se v tem obdobju intenzivno razvijajo, predstavili

osnovne vsebine športnovzgojnih dejavnosti predšolskih otrok. Glavni namen naloge je torej oblikovati didaktični pripomoček, ki bi bil v pomoč vzgojiteljem, učiteljem in profesorjem športne vzgoje ter vsem ostalim, ki se ukvarjajo s predšolskimi otroki. Za boljšo predstavnost in večjo uporabnost smo določene vsebine predstavili tudi s pomočjo avdio-videoizdelka.

Diplomsko delo ima veliko uporabnost v teoriji in praksi. Teoretično povzema obstoječa temeljna znanja in teorije o predšolski športni vzgoji. Želimo, da bi velik pomen imelo tudi v praksi, saj priložene avdio-videovsebine po našem mnenju predstavljajo odličen pripomoček za pripravo in načrtovanje ur predšolske športne vzgoje in je lahko v veliko pomoč vsem, ki delajo s predšolskimi otroki.

## **2 METODE DELA**

Diplomsko delo je monografskega tipa. Uporabili smo deskriptivno metodo dela in vsebine deloma predstavili tudi s pomočjo avdio-videoizdelka.

Opisali smo gibalni razvoj predšolskih otrok, s poudarkom na razvoju gibalnih sposobnosti v tem obdobju. Upoštevajoč kurikularne smernice in didaktična priporočila smo pripravili avdio-videoizdelek, v katerem smo z uporabo športnih pripomočkov in igralskih predstavili gibalne sposobnosti in prikazali nekatere dejavnosti za njihov razvoj v predšolskem obdobju.



### 3 RAZPRAVA

V teoretičnem delu smo povzeli temeljna teoretična izhodišča celostnega razvoja otrok in osnovne kurikularne vsebine, ki oblikujejo primerno načrtovane športne dejavnosti predšolskih otrok. Povzeli smo temeljna načela in didaktična priporočila za načrtovanje in izvedbo vadbenega procesa s predšolsko populacijo.

V delu, ki sledi, smo se osredotočili na izvedbo predšolske športne vzgoje v praksi. Nekaj besed smo namenili tudi športnim pripomočkom in igralom, kot pomembnim »pomočnikom« pri načrtovanju raznolike in otrokom privlačne vadbe. Največ poudarka pa smo namenili gibalnim sposobnostim, kot tistim, ki predstavljajo osnovo gibalnega učenja. Teoretično smo jih utemeljili in skušali pri vsaki posamezni gibalni sposobnosti podati metode, s katerimi lahko te sposobnosti krepimo in spodbujamo njihov razvoj že v predšolskem obdobju.

Osrednji del diplomskega dela je priloga, videoizdelek, s pomočjo katerega želimo prikazati nekatere vsebine za razvijanje gibalnih sposobnosti v praksi. Pri posamezni gibalni sposobnosti smo pripravili primere vaj, s katerimi vplivamo na razvoj gibalnih sposobnosti. Pomembno je poudariti, da lahko pri posamezni vaji, ki smo jo sicer umestili k določeni gibalni sposobnosti, hkrati vplivamo tudi na razvoj drugih gibalnih sposobnosti. Posamezne metodične enote, ki smo jih posneli, predstavljajo tudi elemente kompleksnejših gibalnih dejavnosti (elementi posameznih športov), lahko pa jih tudi združujemo v razne oblike dela (poligon, vadba po postajah, elementarne igre itd.), kar pa je v veliki meri odvisno predvsem od lastne ustvarjalnosti in iznajdljivosti tistih, ki načrtujejo in izvajajo gibalno vadbo predšolskih otrok.

### **3.1 PROSTOR ZA GIBALNO DEJAVNOST TER ŠPORTNI PRIPOMOČKI IN IGRALA V VRTCU**

#### **PROSTOR ZA GIBALNO DEJAVNOST**

Vrtec naj ima poseben primerno opremljen notranji prostor za izvajanje gibalnih dejavnosti. Če tega prostora nima, naj vodstvo prilagodi kateri drug prostor, da bo omogočal izvedbo gibalnih dejavnosti, da bo varen in udoben. Pred in po vadbi ga prezračimo. Zunanji prostor za gibalne dejavnosti mora ustrezati vsem predpisanim normativom, upoštevati je treba še posebnosti posameznega vrtca (lega, finančne možnosti ipd.) (Videmšek in Kovač, 2001).

Prostor, kjer izvajamo program športnih dejavnosti, naj bo primerno osvetljen, varen, udoben in ustrezno opremljen. Poleg prostora za izvajanje vadbe naj bo tudi prostor za shranjevanje športnih pripomočkov. Tudi zunanje igrišče naj bo urejeno tako, da je v ugodnih vremenskih razmerah primerno za izvajanje različnih športnih dejavnosti, poleg tega pa naj bo prostorno, varno in privlačno za otroke. Opremljeno naj bo z igrali, ki spodbujajo otroke k izvajanju gibalnih dejavnosti na različne načine (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

Sodeč po raziskavah so materialni dejavniki za izvajanje gibalnih/športnih dejavnosti v vrtcih slabi. Vrtce bi bilo treba adaptirati in zagotoviti športne igralnice, kjer bi imeli otroci dovolj prostora za nemoteno izvajanje temeljnih in športnih gibanj. Treba bi bilo preurediti zunanja igrišča in igrala na njih (Zajec idr., 2010).

Razmere je treba nujno spremeniti na bolje, saj so športne igralnice še vedno bolj izjema kot pravilo. Treba je izkoristiti in preurediti že obstoječe prostore, urediti zunanja igrišča in igralno ploščad ter poskrbeti za ustrezne pripomočke in igrala. Ti morajo biti primerni za izvajanje različnih gibalnih nalog, varni in privlačni za otroke (Pišot in Videmšek, 2004).

Okolica mora (z vidika infrastrukture) otroku nuditi ustrezne možnosti za zdravo in stimulatивно preživljanje prostega časa (športni objekti, igrišča, organizirani športni in drugi tečaji ipd.) (Hardman in Stensel, 2003; Kopej, 2002, v Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

Pravilnik o normativnih in minimalnih tehničnih pogojih za prostor in opremo vrtca opredeljuje tehnične in prostorske zahteve za pokrite in nepokrite površine vrtca ter njihovo minimalno opremo. Površine, kjer se dogaja pretežni del predšolske športne vzgoje, so

zunanja igrišča, osrednji prostor vrtca in športna igralnica. Prostori morajo biti primernih velikosti in do otroka prijazni ter predvsem varno oblikovani (Videmšek in Pišot, 2007).

## **ŠPORTNI PRIPOMOČKI IN IGRALA V VRTCU**

Znanstveni izsledki in praktična spoznanja so pokazali, da imajo didaktični športni pripomočki in igrala velik vpliv na razvoj otrokovih gibalnih sposobnosti, osnovnih gibalnih konceptov in uvajanje osnovnih elementov različnih športnih zvrsti. Zato je smiselno, da sodobnim pripomočkom posvetimo veliko pozornosti. Pripomočki naj bodo takšni, da jih podpirajo proces (vsebine, metodični postopki), da motivirajo otroke in športnega pedagoga, da se vključujejo v okolje, da prispevajo k zagnanosti športnega pedagoga in omogočajo inovativno ravnanje (Videmšek in Jovan, 2002).

Z uporabo športnih pripomočkov in igral otroke učimo samostojnega iskanja lastnih rešitev gibalnih nalog (plazenja pod oviro, plezanja, skakanja čez oviro, skok čez jarek, oponašanja različnih živali itd.). Športne pripomočke lahko uporabimo tudi kot varovalo pri izvajanju gibalnih nalog (gimnastika, plezanje na lestev ali letvenik, pri skokih itd.). Otroke seznanjamo z osnovnimi varnostnimi ukrepi, potrebnimi pri igri, in jih navajamo na pomoč pri pospravljanju in pripravljanju športnih pripomočkov.

Prostor za igro nudi otrokom sprostitev nakopičene energije, zadovoljitev potrebe po gibanju in igri ter navezovanje socialnih stikov. Mnoga igrala so skonstruirana tako, da otroci med seboj sodelujejo in skupaj poskušajo doseči cilj. V različnih igrah otrok spoznava smisel in pomen upoštevanja pravil ter spoštovanja in upoštevanja različnosti. Otrok razvija tudi ustvarjalnost, ko na kompleksnih igralih išče svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog, z lastno domišljijo odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja.

Brez ustreznih športnih pripomočkov in igral je vadba lahko zelo suhoparna, zato je treba otroke še dodatno motivirati. Sodobni športni pripomočki in igrala so za kakovostno izvajanje športne vzgoje nedvomno potrebni, pomenijo tudi popestritev, brez katere si vadbo s predšolskimi otroki težko predstavljamo (Videmšek in Jovan, 2002).

Športne pripomočke in igrala uporabljamo kot pomoč pri izvajanju različnih športnih dejavnosti. To so: naravne oblike gibanja, elementarne igre, fine motorike (upravljanje s prsti

rok, upravljanje z rokami in nogami), gimnastične vaje, plesne igre, dejavnosti z žogo, dejavnosti v ritmu, kompleksne gibalne naloge (rolanje, kotalkanje, drsanje, vožnja s kolesom, smučanje, plavanje in vodne aktivnosti, igre z žogo, tenis itd.) in sprostitvene dejavnosti (Videmšek in Jovan, 2002).

Tudi pri izbiri vadbenih pripomočkov se poraja dilema, kaj otrok sploh potrebuje za učinkovito razvijanje in izvajanje gibalnih dejavnosti. Na trgu je namreč na voljo kar preveč raznovrstnih ponudnikov, ki marsikaj obljublajo, zato pa seveda tudi večkrat pošteno zaračunajo. Finančno stanje in kupna moč pa sta slabša, družine in institucije se soočajo s finančnimi stiskami in so s tem zelo omejeni tudi pri nakupu športne opreme za vadbo predšolskih otrok.

Ravnatelji vrtcev morajo poleg tega, da izbirajo med preštevilnimi ponudniki, v različnem cenovnem in kakovostnem razponu upoštevati tudi vsa normativna izhodišča, geografsko lego vrtca, število in starost otrok v skupinah, usposobljenost kadra in seveda razpoložljiva finančna sredstva. Cena že dolgo ni merilo kakovosti, še vedno pa ima pomembno vlogo pri odločanju (Zajec idr., 2010).

Otrok pravzaprav potrebuje opremo ravno prave velikosti in seveda čim več pridobljenih izkušenj. Vzgojitelj, pedagog ali drug strokovni delavec naj v svoje delo vključi najrazličnejše improvizirane in standardizirane učne pripomočke. Izbira lahko med zahtevnejšimi, modernimi, dražjimi ali pa takimi, ki so vedno pri roki (Zajec idr., 2010).

Pri izbiri pripomočkov upoštevamo otrokovo starost, predznanje, sposobnosti, razpoloženje, počutje in motivacijo. Vaditelj pa naj izbere ustrezne pripomočke glede na:

- stopnjo učnega procesa (posredovanje novih informacij, utrjevanje, preverjanje)
- del vadbene ure (pripravljalni, glavni, sklepni del)
- izbrane vsebine
- prostorske možnosti in razpoložljiva sredstva (Pišot in Videmšek, 2004).

V raziskavi so ugotovili, da vzgojitelji pri vadbi premalo vključujejo športne pripomočke. Dovolj kakovostnih športnih pripomočkov pa je nujen pogoj za kakovostno izvajanje gibalnih/športnih dejavnosti v vrtcu. Raziskave so pokazale, da ima 61,1 % vrtcev poseben

prostor za izvajanje vadbenih dejavnosti, 51,5 % jih najpogosteje izvaja v igralnici, ki ima najmanjšo površino (Zajec idr., 2010).

Rezultati analize športnih pripomočkov so pokazali, da je v vrtcu dovolj le žog, obročev, trakov in kolebnic. Premalo pa je športnih orodij, kot so švedske skrinje, male prožne ponjave, klopi ipd. Ravnatelji vrtcev ocenjujejo, da imajo premalo letvenikov, plezalnih lestev in sten za plezanje (Zajec idr., 2010).

V raziskavi so ugotovili, da obstajajo statistično pomembne razlike med območji v številu športnih pripomočkov, in sicer jih imajo največ na zahodnem območju (v povprečju 15,8 na družino), sledi osrednje območje (13,8 na družino) in na koncu vzhodno območje (11,4 na družino). Večja raznolikost športnih pripomočkov pomeni večjo pestrost gibalnih/športnih dejavnosti in posledično večjo motivacijo ter več izkušenj za harmoničen razvoj otroka (Zajec idr., 2010).

Že sama sprememba pripomočka, ki ga otrok pri vaji uporablja, ali učnega pripomočka, ki ga tisti, ki vodi vadbo, vključi v svoje delo, pomeni za otroka novo nalogo, novo situacijo. Obogati čustveno učenje in ga za delo dodatno motivira, posredno pa razvija tudi občutek odgovornosti in pozitivnega odnosa do opreme (Pišot in Videmšek, 2004).

Za izvajanje športne vzgoje v vrtcu Videmšek in Pišot (2007) predlagata naslednje pripomočke in igrala: univerzalne blazine, polivalentne blazine, plezalne letve, letvenike, drog, vrv, mrežo, tobogan, mini plezalno steno, prožno ponjavo z ustrezno zaščito, mini koš, sestavljivi gol, stojala, obroče, podstavke, žoge, medicinke, loparje za tenis, mehke teniške žogice, loparje in žogice za badminton, hokejske palice in žogice za mini hokej, tarčo za žogice in druge rekvizite, frizbije, balone različnih barv in velikosti, kolebnice, elastiko, barvne rutice, kije, barvne riževe vrečke, barvne gumijaste obročke, stožce, barvne ploščice, barvne čepke, označbe na tleh, like iz mehke pene, ravnotežno desko, ravnotežni krožnik, desko na vzmeteh, hodulje, varnostno ogledalo, voziček za športne pripomočke, žično košaro na kolesih za žoge, tablo, otroška vozila brez pedal, tricikle, skiroje, dvokolesa s pomožnimi kolesi, kotalke ali rolerje, sani, snežne lopate, smučī, smučarske čevlje, smučarske palice, drsalke, plavajoče in potopljive figurice, plavalne deske, mehke valje, žogice za pihanje, male bazenčke idr.

V času, ko je financ za nakup tovrstne opreme vedno premalo, je koristno uporabiti svojo domišljijo in ustvarjalnost – marsikateri pripomoček je lahko narejen iz materiala, ki nam je vsakodnevno dostopen (papir, embalaža ipd.) in je ne nazadnje mogoče prav zato otroku še bolj zanimiv. Pri oblikovanju in ustvarjanju improviziranih pripomočkov lahko sodelujejo tudi otroci sami. Pogosto pa lahko uporabimo tudi vsakdanje pripomočke, ki nas obkrožajo in z malo domišljije ponujajo pestro izbiro novih idej za popestritev gibalne vadbe (dežnik, kuhalnica, škatla za jajca, časopisni papir, kartonasti zaboji, platenke itd).

### **3.2 GIBALNE SPOSOBNOSTI**

V zadnjem času se v strokovnih krogih uveljavljajo trije termini: gibalna dejavnost (physical activity), športna dejavnost (sport activity) in gibalne sposobnosti (physical fitness).

Gibalna dejavnost je opredeljena kot dejavnost, ki je rezultat dela skeletnih mišic, kjer je končna poraba energije večja kot v mirovanju (Caspersen, Powell in Christiansen, 1985; Bouchard in Shepard, 1994; v Šimunič, Volmut in Pišot, 2010). Je torej bolj splošna aktivnost, ki se nanaša na spontano in nenačrtovano mišično gibanje, ki porablja energijo (Starc in Sila, 2006, v Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

Športna dejavnost pa je dejavnost, ki predstavlja podkategorijo gibalne dejavnosti in jo interpretirajo kot gibalno dejavnost, ki je načrtovano, strukturirano in ponavljajoče se delo telesa z namenom izboljšati ali ohraniti enega ali več parametrov telesne pripravljenosti (Caspersen, Powell in Christiansen, 1985; Bouchard in Shepard, 1994; v Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

Obstajajo različna poimenovanja podsistema gibalnih sposobnosti (fizične sposobnosti, psihofizične sposobnosti, psihogibalne sposobnosti itn.), vendar je le termin gibalne sposobnosti tisti, ki ga natančno opredeljuje (Pistotnik, 2003).

Caspersen, Powell in Christiansen (1985, v Šimunič, Volmut in Pišot, 2010) ter Bouchard in Shepard (1994, v Šimunič, Volmut in Pišot, 2010) so opredelili gibalne sposobnosti kot sklop sposobnosti, ki jih ljudje imamo in razvijamo in ki so povezane s sposobnostjo izvajanja

gibalnih aktivnosti. Ločijo sposobnosti, vezane na zdravje (srčno – dihalna vzdržljivost, mišična vzdržljivost, mišična moč, sestava telesa, gibljivost), ter sposobnosti, povezane s spretnostjo (agilnost, koordinacija, hitrost, moč, reakcijski čas).

Ortega, Ruiz, Castilo in Sjöström (2008, v Šimunič, Volmut in Pišot, 2010) so opredelili gibalne sposobnosti kot sposobnost izvajanja gibalne dejavnosti, ki predstavlja dobro orientacijo za oceno celotnega fiziološkega in psihološkega razvoja. Navajajo, da so tri glavne komponente gibalnih sposobnosti: srčno-dihalna pripravljenost, mišična pripravljenost in hitrost oziroma agilnost.

Magill (1998, v Šimunič, Volmut in Pišot, 2010) ugotavlja, da so gibalne sposobnosti organizirane na različnih nivojih, pri tem pa se naslanja na ugotovitve Fleishmana (1972, v Šimunič, Volmut in Pišot, 2010), ki govori o obstoju dveh kategorij gibalnih sposobnosti (perceptivno-gibalne sposobnosti: koordinacija gibanja, nadzor preciznosti, izbira odgovora, reakcijski čas, koordinacija gibanja rok, nadzor hitrosti in smeri gibanja, ročne spretnosti, spretnost prstov, preciznost gibanja z rokami, hitrost zapestja in prstov ter ciljanje; in sposobnosti, ki se nanašajo na zmogljivost telesa: statična moč, dinamična moč, eksplozivna moč, moč trupa, dosežena gibljivost, dinamična gibljivost, koordinacija gibanja celega telesa, ravnotežje celega telesa in vzdržljivost). Magill pa je dodal še naslednje sposobnosti: statično ravnotežje, dinamično ravnotežje, koordinacijo gibanja oko-roka in koordinacijo gibanja oko-noga).

Gibalne sposobnosti so podsistem, odgovoren za gibalno izraznost človeka. Gibalne 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. Stopnja razvitosti gibalnih sposobnosti je pri različnih ljudeh na različni ravni, kar v največji meri povzroča individualne razlike v gibalni učinkovitosti posameznika. Gibalne sposobnosti so torej skupek notranjih dejavnikov človeka, ki so odgovorni za razlike v gibalni učinkovitosti (Pistotnik, 2003).

Pri razvoju gibalnih sposobnosti gre pravzaprav za gibalno učenje, ki predstavlja proces pridobivanja, izpopolnjevanja, stabilizacije in uporabe gibalnih programov, ki so v centralnem živčnem sistemu ali pa jih je treba z vadbo zgraditi in shraniti na primerno mesto, s tem pa oblikovati pravi gibalni program (Ušaj, 2003). Rezultat gibalnega učenja so gibalne

spretnosti (udejanjanje gibalnih informacij), ki jih pojmuje kot z učenjem pridobljene osnove za pravilno izvedbo gibalne aktivnosti (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002).

Gibalne sposobnosti so tako kot druge človekove sposobnosti po eni strani prirojene, po drugi strani pa pridobljene. To pomeni, da je človeku že z rojstvom dana stopnja, do katere se bodo sposobnosti lahko razvile ob normalni rasti in razvoju. Z rojstvom določeno temeljno stopnjo razvitosti gibalnih sposobnosti pa se lahko preseže z ustrežno gibalno aktivnostjo oziroma s t. i. treningom (Pistotnik, 2003).

Dobro formirani gibalni programi pa so ključnega pomena, saj nepravilno naučeno gibanje zelo težko preoblikujemo v ustrezne, tj. pravilne gibalne programe, ker se človek teh procesov ne zaveda in jih težko oziroma celo ne more zavestno popravljati. Učenje novega gibanja vedno poteka v obliki krivulje, ki ima značilen vodoravni odsek, ki označuje plato gibalnega učenja – točko, kjer se pojavi krajši zastoj v napredku. Šele s spremembo nekaterih elementov vadbe in z njenim nadaljevanjem lahko dosežemo ponovni napredek v izvedbi gibanja, ki se ga učimo (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002).

Posamezne gibalne sposobnosti se razlikujejo po svojih dednih zasnovah. Niso prirojene v enaki meri, kar povzroča nesorazmerje v možnostih njihovega razvoja pod vplivom trenažnih procesov (Pistotnik, 2003).

Glede na splošne, naravne zakone in na podlagi dobljenih znanstvenih rezultatov Pistotnik (2003); Videmšek idr. (2003) navajajo, da obstaja v osnovi šest primarnih gibalnih sposobnosti: gibljivost, moč, koordinacija, hitrost, ravnotežje, preciznost. Ušaj (2003), Pistotnik (2003); Videmšek idr. (2003) prištevajo vzdržljivost med funkcionalne sposobnosti, saj je predvsem odvisna od dobrega delovanja dihalnega in krvnožilnega sistema.

Pistotnik, Pinter in Dolenc (2002) delijo gibalne spretnosti na:

- GIBALNE SPRETNOSTI ZAPRTEGA TIPA (gibanja, ki so zaradi konstantnih zunanjih razmer stabilna in razmeroma malo spremenljiva – elementi tehnike pri dvoranskih individualnih športih (športna gimnastika, plavanje ipd.)



- GIBALNE SPRETNOSTI ODPRTEGA TIPA (gibanja, ki so zaradi nestalnih pogojev okolja zelo spremenljiva, zato v svoji izvedbi terjajo veliko širine in prilagodljivosti (elementi športov, ki se izvajajo v naravi, v skupinah ...)).

### 3.2.1 KOORDINACIJA

Koordinacija je človekova sposobnost kar najbolj usklajenega gibanja nasploh, posebej pa v nenaučenih, nepredvidljivih in zahtevnih gibalnih nalogah. Koordinacija je zelo kompleksna sposobnost, zato tudi slabo definirana. Zaradi zelo različnih pojavnih oblik, v katerih jo lahko najdemo, govorimo o več vrstah koordinacije (Ušaj, 2003):

- a) sposobnost hitrega opravljanja zapletenih in nenaučenih gibalnih nalog
- b) sposobnost opravljanja ritmičnih gibalnih nalog
- c) sposobnost pravočasne izvedbe gibalnih nalog
- d) sposobnost reševanja gibalnih nalog z nedominantnimi okončinami
- e) sposobnost usklajenega gibanja zgornjih in spodnjih udov
- f) sposobnost hitrega spreminjanja smeri gibanja
- g) sposobnost natančnega zadevanja cilja
- h) sposobnost natančnega vodenja gibanja

Vsekakor je za katero koli vrsto koordinacije ključno natančno, pravočasno, ritmično in usklajeno premikanje udov tako, kot zahteva gibalna naloga (Ušaj, 2003).

Na osnovi teorije sistemov, kibernetike in multivariantnih metod raziskovanja vsebuje sprejeta struktura koordinacije šest pojavnih oblik. Tri od šestih oblik so enostavnejše, tri pa kompleksnejše. Pojavne oblike koordinacije so (Pistotnik, 2003):

- a) Sposobnost realizacije celostnih programov gibanja (kompleksnejša, hkratna obdelava informacij in tvorba celostnih programov gibanja) – je sposobnost, da se neka gibalna naloga zazna kot celota in se kot celota tudi izvede (gibalne strukture, ki so v športu biomehanično natančno določene; učenje elementov tehnike in taktike športov).

- b) Sposobnost eksploatacije kinetičnih (gibalnih) informacij (kompleksnejša, sestavljena obdelava informacij, na osnovi shranjenih informacij se oblikujejo nove gibalne celote) – je opredeljena s količino in kvaliteto gibalnih informacij, ki so avtomatizirane in shranjene v centru za gibalni spomin oziroma s stopnjo njihovega izkoristka pri učenju novih gibanj (gibalni transfer, gibalne asociacije).
- c) Sposobnost gibalnega reševanja prostorskih problemov (kompleksnejša, zaporedna obdelava podatkov in ustvarjanje korektivnih programov na podlagi prejetih informacij) – GIBALNA INTELIGENCA – je sposobnost, da se v nekem bazičnem gibanju učinkovito eliminirajo moteči dejavniki (šumi) s hitrim oblikovanjem korektivnih gibalnih programov (percepcija, generiranje, transformacija, retransformacija v prvotno stanje).
- d) Sposobnost gibalne realizacije ritmičnih struktur (enostavnejša, simultana obdelava informacij – ustvarjajo se ritmične celote, ki olajšajo izvedbo) – je sposobnost strukturiranja gibanja v ritmično formo (sposobnost izvedbe gibanja v vsiljenem (zunanjem) ritmu; sposobnost izvedbe gibanja v lastnem (notranjem) ritmu).
- e) Sposobnost timinga (enostavnejša pojavna oblika, na osnovi informacij se ustvari gibalni program, katerega del ali celega je treba izvesti v točno določeni časovni sekvenci) – je sposobnost izvesti gibanje v časovni sekvenci, ki je za njegovo izvedbo optimalna.
- Sposobnost koordinacije spodnjih okončin (enostavnejša pojavna oblika, na osnovi izkušenj in sprotnih informacij se ustvarijo programi za delo s spodnjimi okončinami) – je sposobnost izvajanja kompleksnih gibov z nogami (hoja, tek, sinhrono delo nog).



*Slika 1: koordinacija gibanja (foto: Samo Hajtnik)*

Sposobnost koordinacije bi lahko opredelili kot sposobnost usmerjenega izkoristka energijskih, toničnih in programsko gibalnih potencialov za izvedbo kompleksnih gibanj. V dobro koordiniranem gibanju se uporabi toliko energije, kolikor jo je za izvedbo gibanja nujno potrebne, da bo to potekalo lahkotno in sproščeno. Če se angažira večja količina energije, se v izvedbo gibanja vključijo nepotrebne mišične skupine in večji mišični tonus, ki ovirala lahkotno, popolno izvedbo gibanja in doseganje ustreznih rezultatov. Pri vključitvi manjše količine energije, kot je potrebno, pa se gibanje ne more izvesti optimalno.

Pomembno je, da ima človek s številnejšimi gibalnimi izkušnjami na voljo večjo količino podatkov o različnih gibanjih in s tem večje možnosti za njihovo združevanje v nove, kvalitetnejše gibalne odgovore glede na položaje, v katerih se znajde. Tako lahko koordinirano gibanje označimo kot tisto gibanje, pri katerem si zaporedne faze sledijo na harmoničen način do doseženega končnega cilja (Pistotnik, 2003).

Koordinacijska sposobnost je povezana z drugimi gibalnimi sposobnostmi, še zlasti z močjo, hitrostjo in ravnotežjem. V zgodnejših razvojnih obdobjih je ta povezava še močnejša, in kakor kažejo nekatere raziskave, sploh še ne gre za diferenciacijo na posamezne sposobnosti, ampak za eno kompleksno sposobnost. Do diferenciacije prihaja šele med otrokovim razvojem.

Koordinacija nima pomembne vloge le pri pojmovanju gibalnega prostora (nekateri so jo poimenovali gibalna inteligenca), ampak je odločilna tudi za razvoj v celoti. Otrok z zmanjšanimi koordinacijskimi sposobnostmi je nespreten, neroden, vedno išče pomoč, počasi pridobiva nova gibanja, se slabo znajde v gibalnih situacijah in je negotov v svojih dejavnostih. Vse to zaviralno vpliva na njegov razvoj.

Vendar lahko takemu otroku pomagamo, da prevzame običajno gibalno vedenje, z vajami, ki mu povzročajo težave. Pri tem so pomembni vztrajnost, primerno doziranje intenzivnosti in upoštevanje dosežene stopnje razvoja (Cemič, 1997). Količnik prirojenosti pri koordinaciji je sorazmerno visok, okoli 80 odstotkov. Njena izraznost je v največji meri odvisna od dobrega delovanja centralnega živčnega sistema (Pistotnik, 2003).

Razvoj koordinacije gibanja se začne že v fetalnem obdobju, saj plod že v materinem telesu pridobiva prve gibalne izkušnje. V največji meri pa lahko otroci te izkušnje pridobivajo do približno 6. leta starosti. To je obdobje, v katerem so najbolj dojemljivi za sprejem raznovrstnih gibalnih informacij in njihovo združevanje v gibalne strukture na višji ravni (Videmšek idr., 2003). Do začetka pubertete je razvoj še dokaj strm, nato v času pubertete upade, predvsem kot posledica hitre rasti skeleta. Ko se telesna rast umiri, človek postopno spet pridobiva na koordinaciji, svoj vrhunec v manifestaciji koordinacije pa doseže okrog 20. leta. Nivo obdrži nekje do 35. leta, nadaljnja manifestacija pa je odvisna predvsem od življenjskega sloga in fizioloških procesov v živčnem sistemu (Pistotnik, 2003).



*Slika 2: plezanje po letvenikih (foto: Samo Hajtnik)*

Za razvoj koordinacije so pomembni:

- prostorska orientacija
- vizualizacija
- zaznavanje globine in oddaljenosti predmetov
- zaznavanje raznih oblik in likov
- perceptivna hitrost
- logične povezave
- zavedanje telesa (telesna shema)
- zavedanje smeri (spodaj, zgoraj, spredaj, zadaj, levo, desno)
- zavedanje telesa v prostoru (Cemič, 1997).



*Slika 3: plazenje (foto: Samo Hajtnik)*

Koordinacija je tista gibalna sposobnost, ki je pri motoriki živih bitij najbolj značilna za človeško vrsto. Osnovne značilnosti koordiniranega gibanja:

- pravilnost (natančnost, ustreznost izvedbe gibov)
- pravočasnost (časovna usklajenost gibov)

- racionalnost (ekonomičnost izvedbe gibov)
- izvirnost (samoiniciativnost v prilagajanju gibanja različnim zahtevam)
- stabilnost (zanesljivost, identičnost izvedbe v ponavljanjih) (Pistotnik, 2003).

Za razvijanje koordinacije gibanja otroci izvajajo naravne oblike gibanja in osnovne elemente različnih športov v fazi učenja, premagovanja ovir, elementarne igre, plesne igre, različne dejavnosti v ritmu, gibalne naloge z različnimi pripomočki, dejavnosti z obema okončinama hkrati, manipulativne dejavnosti itd. (Videmšek idr., 2003).

Na koordinacijo lahko vplivamo z vsemi oblikami naravnih oblik gibanja v povezavi z ritmom, kot tudi s kompleksnejšimi športnimi dejavnostmi.

Glede na ugotovitve, Pistotnik (2003) zaključuje, da je vzgojno-izobraževalni proces pri nas precej slabo zastavljen, saj ravno v najpomembnejšem razvojnem obdobju otrok delajo z njimi ljudje, ki največkrat niso profesionalno dovolj usposobljeni za realizacijo gibalnega razvoja (starši, vzgojitelji, razredni učitelji, drugi amaterski kadri ipd.). Otroci tako pridejo v roke profesionalnim strokovnjakom za gibalni razvoj šele v času pubertete, ko je velik del možnosti doseganja višjih nivojev manifestiranja koordinacije že zamujen. Zato bi bilo nujno potrebno strokovnjake s področja športne vzgoje čim prej vključiti v gibalno izobraževanje otrok, in to na njihovem čim nižjem starostnem nivoju.

## **SREDSTVA IN METODE ZA RAZVOJ KOORDINACIJE**

Za razvoj pojavnih oblik koordinacije se porabljajo različni pristopi. Pri vadbi se običajno uporablja metoda večkratnega ponavljanja gibalnih struktur, ki pa se morajo izvajati na različne načine. Treba je vedeti, da niso znana natančna merila in metode za trening koordinacije, pri katerih bi lahko točno določili obremenitev vadečih. Poznana so le temeljna načela in sredstva za razvoj posameznih pojavnih oblik koordinacije.

Sredstva za razvoj sposobnosti za realizacijo celostnih programov gibanja:

- elementi tehnike športov
- naravne oblike gibanja v fazi učenja

Organizacijsko se vadba običajno izvaja po postajah ali frontalno, z metodo večkratnega ponavljanja iste gibalne naloge, upoštevajoč metodične postopke in učna načela (počasneje – hitreje, ob varovanju – prosto, s pomočjo – samostojno ipd.).

Sredstva za razvoj sposobnosti za eksploatacijo gibalnih informacij:

- V rani mladosti ponuditi čim bolj pestro izbiro gibanj, ki se morajo avtomatizirati in shraniti v gibalnem spominu (vsako na novo shranjeno gibanje veča gibalni potencial).
- V kasnejših starostnih obdobjih omogočiti vadbo s čim večjim številom variacij (sprememb) že znanih, osvojenih gibanj.

Pomembna je vsestranska in raznolika športna vzgoja, ki bi se morala začeti že v predšolskem obdobju.

Sredstva za razvoj sposobnosti kinetičnega reševanja gibalnih problemov:

- elementarne igre (štafetne, moštvene igre)
- premagovanje umetnih in živih ovir z naravnimi oblikami gibanj (poligoni)
- športne igre s programiranimi taktičnimi variantami

Osnovna značilnost vadbe je veliko število ponavljanj gibalne naloge z mnogimi drobnimi spremembami v zahtevah izvedbe. Podla se zgolj bazična informacija o gibanju, podrobnosti se prepusti iznajdljivosti posameznika. Gibalne naloge naj postajajo vse zahtevnejše, kar dosežemo z opravljanjem gibanja z nedominantno roko, s povečanjem hitrosti izvedbe gibanja, z omejitvami prostora za izvedbo gibanja, s spreminjanjem vadbenih pogojev ipd. Vadeči se morajo čim večkrat znajti v nepoznanem položaju in problem čim hitreje rešiti.

Sredstva za razvoj sposobnosti kinetične realizacije ritmičnih struktur:

- elementarne igre (poskusi vzpostavitve ritmične gibalne strukture v zadani nalogi)
- ples, gibalne igre ob glasbi (poskus spremljanja vsiljenega tj. zunanjega ritma)

Pomembno je večkratno ponavljanje ritmične gibalne strukture, ob možnostih prehajanja z lažjih na težje variante (hitrejši/počasnejši tempo, enostaven/zapleten ritem ipd.)

Sredstva za razvoj sposobnosti timinga:

- pri mlajših starostnih kategorijah se uporabljajo predvsem bazične/splošne oblike timinga, ki so povezane z izvedbo gibanja v brezpodporni fazi skokov (skoki v globino z nalogami v fazi leta, preskakovanje kolebnice ipd.) ali z manipulacijo s predmeti, na katere delujejo različne zunanje sile (delo z rekviziti – palicami, obroči, žogami).
- Za posamezne športe je treba specifični timing vaditi situacijsko, da se pridobijo ustrezne časovne informacije za pravilno sosledje gibov (gibalne naloge, kjer vadeči ne more vplivati na časovno sekvenco – preigravanje nasprotnika, odboj žogice pri tenisu ipd.).

Sposobnost timinga se da dobro natrenirati, se pa njen nivo s prenehanjem vadbe tudi hitro zmanjša. Pomembno je veliko število ponovitev naloge, da se ustrezne časovne sekvence posameznih gibov čim bolj avtomatizirajo.

Sredstva za razvoj koordinacije spodnjih okončin:

- dejavnosti z obema okončinama hkrati (sonožno)
- manipulacije spodnjih okončin z različnimi predmeti oziroma njihovo neobičajno premikanje (vodenje žoge ali več žog, tek s postavljanjem stopal v pravilnem vrstnem redu, ipd.)

Pomembno je izvajanje različnih, nevsakdanjih gibov in mnogokratno ponavljanje gibov, da se ustvari gibalni stereotip, na osnovi katerega se lahko hitreje razrešujejo novi gibalni problemi, ki so povezani z delom spodnjih okončin (Pistotnik, 2003).

***Športni pripomočki in igrala za razvoj koordinacije gibanja:*** plezala različnih velikosti, oblik in materialov z večjim naklonom (iz lesa, plastike ali vrvi), talne označbe v obliki stopal ali dlani, v obliki kroga, kvadrata, številčk, trakov; obroči, kolebnica, nizka gred, mala plezalna stena, polivalentne blazine, univerzalne blazine, padalo, širok trak za koordinirano gibanje v skupini (Videmšek in Jovan, 2002).





*Slika 4:* nošenje žoge med nogama (foto: Samo Hajtnik)

### 3.2.2 HITROST

Hitrost je sposobnost izvesti gibanje z največjo frekvenco (hitro ponavljanje gibov) ali v najkrajšem možnem času. Pojavlja se predvsem pri premagovanju kratkih razdalj s cikličnim gibanjem (tek, plavanje, kolesarjenje ipd.) in v gibalnih nalogah, ki zahtevajo izvedbo posameznega giba v najkrajšem možnem času. Od vseh gibalnih sposobnosti je hitrost v največji meri odvisna od dednih lastnosti, saj njen koeficient dednosti znaša več kot 0,90. To vsekakor kaže na majhne možnosti, da bi se s treningom vplivalo na njen razvoj (razvije se lahko le še okrog 10 % glede na prirojene danosti) (Pistotnik, 2011).

Dejavniki, ki vplivajo na hitrost:

- FIZIOLOŠKI DEJAVNIKI, ki so povezani z aktivnostjo živčnega sistema (aktivnost gibalnih centrov, prevodnost živčnih poti in sinaptičnih barier, delovanje centra za inverzno regulacijo gibanja, mišični tonus). Na te dejavnike se da vplivati z ustreznim treningom in povečati hitrost izvedbe gibanja.
- BIOLOŠKI DEJAVNIKI, ki so povezani s sestavo mišičnega tkiva (struktura mišičnih vlaken, energijske zaloge v mišici). Z vadbo ne moremo v večji meri vplivati na

strukturo mišičnih vlaken, do določene mere lahko vplivamo na povečanje energijskih depojev v mišici.

- **PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI**, ki na različne načine vplivajo na hitrost (motivacija, trema/strah). Na psihološke dejavnike lahko vplivamo z dobro psihološko pripravo športnika.
- **MORFOLOŠKI DEJAVNIKI**, predvsem pri hitrem premikanju telesa v prostoru (voluminoznost telesa, longitudinalna in transverzalna dimenzialnost telesa, količina podkožnega mastnega tkiva). S treningom se vpliva predvsem na voluminoznost (ustrezno povečanje mišične mase) in zmanjšanje podkožnega mastnega tkiva.
- razvitost ostalih gibalnih sposobnosti (Pistotnik, 2003).

Vrste hitrosti:

- hitrost odziva (reakcije) – je komponenta hitrosti; je prvi dogodek vsake vrste hitrosti; gre za odzivnost na pričakovani (start) in nepričakovani znak (kompleksnejše okoliščine, ki jih ni mogoče predvideti)
- hitrost posamičnega giba – hitrost zamaha, sunka, odriva (pogosto prisotna pri športnih igrah)
- najvišja frekvenca gibov
- štartna hitrost – predstavlja sposobnost kar najhitrejšega pospeševanja iz mirovanja do najvišje hitrosti gibanja (start pri atletiki, plavanju) in pospeševanje po izvedbi nekega drugega gibanja (pri preigravanjih in obrambi v športnih igrah)
- najvišja hitrost – pojavlja se v cikličnih gibanjih, ki trajajo dovolj dolgo časa, da se najvišja hitrost sploh razvije (3–6 sekund) (Ušaj, 2003).

Po Pistotniku pa so hitrost reakcije, hitrost enostavnega (posamičnega) giba in hitrost alternativnih gibov (frekvenca gibov) osnova, potrebna za razumevanje manifestacije vseh oblik hitrosti (Pistotnik, 2003).



Slika 5: igra hitre odzivnosti (foto: Samo Hajtnik)

## **SREDSTVA IN METODE ZA RAZVOJ HITROSTI**

Na izboljšanje hitrosti lahko z vadbo vplivamo le v manjši meri, predvsem zaradi velike odvisnosti razvoja od dednosti. Hitrost lahko razvijamo posredno ali neposredno. Posredno se hitrost izboljšuje z:

- vadbo tehnike gibanja (delo na koordinaciji gibanja – racionalizacija, sproščenost, usklajenost gibov)
- razvojem eksplozivne moči (ta prispeva tudi do 20 % k izboljšanju manifestacije hitrosti)
- razvojem gibljivosti (povečanje možnosti doseganja večjih amplitud gibanja in zmanjšanje zaviralnega momenta)

Neposredno hitrost izboljšujemo s hitrim izvajanjem gibov, pri katerih se želi razviti večja hitrost (izvajanje gibov z maksimalno ali submaksimalno hitrostjo, ki ju je človek sposoben razviti samo na krajših razdaljah oziroma v krajšem časovnem obdobju; včasih tudi s supermaksimalno hitrostjo (105 % – tek v olajšanih okoliščinah).



Slika 6: tek čez ovire (foto: Samo Hajtnik)

Za razvoj se uporablja metode večkratnega ponavljanja gibanj z veliko hitrostjo, ponovitve pa ne sme biti preveč (več serij z manj ponovitvami). Odmori med ponovitvami ter serijami morajo biti dovolj dolgi, da lahko pride do regeneracije energijskih potencialov v mišici.

Hitrost vedno razvijamo takrat, ko je človek spočit. Načini in sredstva razvijanja hitrosti so zelo različni in dokaj enostavni. Primer so (Videmšek in Jovan, 2002; Pistotnik, 2003):

- naravne oblike gibanj (hitri teki, teki v oteženih ali v olajšanih pogojih, hitro izvajanje ostalih gibanj)
- elementarne igre (izvajanje starta (iz različnih položajev), ki ga nadaljujemo v kratke sprinte; igre hitre odzivnosti in igre hitrosti (štafetni teki/igre))
- gimnastične vaje za razvoj gibljivosti in moči
- vaje za izboljšanje tehnike gibanja

Vse oblike tekov lahko uporabimo tudi pri predšolskih otrocih in jih vključimo v igro. Otrokom nudimo priložnost, da spoznajo različne tekalne igre in se preizkusijo v prvih oblikah tekmovanja (Videmšek in Jovan, 2002).

**Športni pripomočki in igrala za razvoj hitrosti:** balon, mehka žoga, stojalo, obroč, kiji, kreda (Videmšek in Jovan, 2002).



*Slika 7: tek med stožci (cik-cak) (foto: Samo Hajtnik)*

### **3.2.3 MOČ**

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil (Pistotnik, 2011). Predstavlja osnovno gibalno sposobnost, saj brez nje ni gibanja (Videmšek in Pišot, 2007). Aktivno gibanje človeka v prostoru se lahko izvede le ob uporabi sile njegovih mišic, ni aktivnega gibanja brez moči, tj. mišičnega napenjanja. Moč je ravno zato najbolj raziskovana in raziskana gibalna sposobnost (Pistotnik, 2011).

Mišična sila se razvija z mišičnim napenjanjem, ki je lahko dinamično ali statično. Dinamično napenjanje je značilno za vsa gibanja, ker je za njihovo izvedbo treba izzvati zaporedna krčenja in sproščanja mišic. Statično napenjanje pa je značilno predvsem za ohranjanje različnih položajev telesa ali njegovih delov. Glede na to, kako z mišično silo obvladujemo zunanje sile, pa se moč manifestira v treh osnovnih pojavnih oblikah: eksplozivna, repetitivna in statična moč (Pistotnik, Pinter, Dolenc, 2002).

Kakšno moč bo človek lahko razvil, je v določeni meri odvisno od dednostnih zasnov te sposobnosti. Moč ima sorazmerno nizek koeficient dednosti, njegova vrednost znaša le približno 0,50, kar pomeni, da je moč možno v precejšnji meri natrenirati (približno 50 %).

Kakšna je dejanska moč, ki jo lahko razvijemo, pa je odvisno od koeficientov dednosti posameznih pojavnih oblik moči in od dejavnikov, ki vplivajo na razvoj moči.

Dejavniki, ki pogojujejo moč:

- MORFOLOŠKI DEJAVNIKI TELESA (telesne razsežnosti ali oblikovnost telesa) – v največji meri ima negativno korelacijo v povezavi z močjo podkožno mastno tkivo, tudi poudarjena longitudinalna dimenzionalnost na razvoj moči ne vpliva pozitivno. Pozitiven vpliv pa imata transverzalna dimenzionalnost telesa in voluminoznost telesa.
- FUNKCIONALNI DEJAVNIKI TELESA (funkcionalne sposobnosti) – aktivnost gibalnih centrov, prevodnost živčnih poti, propustnost sinaps, kakovost biokemičnih procesov, aktiviranje gibalnih enot in medmišična koordinacija).
- PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI (psihične značilnosti) – emocionalna afektna stanja (strah, jeza, trema ipd. – pozitiven ali negativen vpliv), vedenjske značilnosti človeka (agresivni in impulzivni ljudje lahko brez zavestne kontrole dosežejo večjo moč kot tisti, ki so umirjeni); motivacija; patološka psihična stanja
- BIOLOŠKI DEJAVNIKI (naravne zakonitosti) – razlike med spoloma (povprečna ženska lahko izrazi le do 70 % moči povprečnega moškega – specifična telesna zgradba); starost (maksimum nekje med 20. in 30. letom); ustrezna prehranjenost (Pistotnik, 2011).



*Slika 8: vlečenje z rokama v leži na trebuhu na rolki (foto: Samo Hajtnik)*

Osnovne pojavne oblike moči so:

- eksplozivna moč – je sposobnost za maksimalni začetni pospešek telesa v prostoru (start, skok, met). Prirojenost te sposobnosti je sorazmerno visoka (80 %), značilna je predvsem za reakcije mladih, po 30. letu začne upadati.
- repetitivna moč – je sposobnost za dlje časa trajajočo dejavnost, ki poteka na osnovi izmeničnega krčenja in sproščanja mišic (skoki, hoja, tek, poskoki). Stopnja prirojenosti je 50 %, torej jo lahko v veliki meri še razvijemo. Pri otrocih je, kot tudi pri ženskah, slabo izražena razlika med repetitivno in eksplozivno močjo.
- statična moč – je sposobnost za dolgotrajno napenjanje mišic pri zadrževanju položaja pod obremenitvijo. Visoka raven statične moči je pomembna v mnogih športih, kjer je treba zadržati določene položaje (športna gimnastika, borilni športi). Stopnja prirojenosti je manjša (50 %), zato jo lahko še v veliki meri razvijemo.

## **SREDSTVA IN METODE ZA RAZVOJ MOČI**

Moč ima veliko vlogo pri večini gibalnih dejavnostih. Je eden pomembnejših dejavnikov hitrosti. Omogoča boljši nadzor nad gibalno aktivnostjo, pri koordinaciji, preciznosti in ravnotežju, omogoča tudi doseganje večjih razponov pri gibih (aktivna gibljivost) ter vpliva na boljšo vzdržljivost (Pistotnik, 2011).

Če otroci nimajo moči, razvite ustrezno njihovi razvojni stopnji, niso sposobni premagovati naporov pri izvajanju športnih aktivnosti. Posledica slabo razvite moči je prehitra utrujenost in pasivnost v igri (Videmšek in Jovan, 2002).

Pri delu z mladimi moramo upoštevati, da njihov biološki razvoj še ni zaključen, zato naj bo krepilna vadba bolj raznovrstna in ne ozko specializirana (Pistotnik, 2003). Pomembno je poudariti, da se pri vadbi predšolskih otrok izogibamo statičnega naprežanja; poiščemo ustrezne igralne oblike dinamičnega značaja (zajčji in žabji poskoki, gunitvist, kolebnica, meti, elementarne igre ipd.) (Videmšek in Jovan, 2002).

Poudarek je predvsem na razvoju eksplozivne moči (še posebno odzivne moči), v malo manjši meri tudi razvoju repetitivne moči (pri čemer je bolj pomembno daljše trajanje dejavnosti ob manjši intenzivnosti) (Pistotnik, 2003).

Pri izvajanju nalog za razvoj moči je treba paziti, da ne pride do velikih obremenitev, vmes redno izvajamo različne oblike razteznih vaj (Videmšek in Jovan, 2002). Bremena se uporabljajo redkeje, pa še takrat je posebno pomemben pravilen vadbeni položaj, da ne bi prišlo do poškodb. Najprej je treba okrepiti bazo telesa (trebušne in hrbtne mišice), šele nato krepiti moč okončin (Pistotnik, 2003). Z gibalnimi nalogami za razvoj moči lahko pomembno pripomoremo k razvoju pravilne drže otroka (Videmšek in Jovan, 2002).

**Športni pripomočki in igrala za razvoj moči:** obroči, stožci, plastične palice, "hoppy" žoge, vreče za skakanje, nizke klopi, mehke žoge, baloni, kolebnica, plezala (Videmšek in Jovan, 2002).



Slika 9: preskakovanje klopi v opori spredaj (foto: Samo Hajtnik)

### 3.2.4 RAVNOTEŽJE

Ravnotežje je sposobnost ohranjanja stabilnega položaja in hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, tj. dopolnilnih oziroma nadomestnih gibov, ki so sorazmerni z



odkloni telesa v stabilnem položaju, kadar se ta ruši. Ravnotežje lahko opredelimo tudi kot sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti kompenzacijskih gibov, s katerimi se ohranja ali vzpostavlja stabilen položaj telesa v prostoru (Pistotnik, 2011).

Da bi ohranili ravnotežni položaj, je treba nenehno in zelo hitro oblikovati ustrezen gibalni program, ki vsebuje korekcijske gibe. Za oblikovanje ustreznih kompenzacijskih programov je potrebna sinteza informacij iz čutil za vid in sluh ter ravnotežnega organa v srednjem ušesu.

Sposobnost ravnotežja je pomembna tudi v vsakdanjem življenju. S staranjem človeka se sposobnost ravnotežja manjša, a jo lahko s primernimi vajami ohranjamo še v pozno starost (Videmšek in Pišot, 2007).



Slika 10: ohranjanje ravnotežja na blazini (foto: Samo Hajtnik)

Dejavniki, ki pogojujejo ravnotežje:

- ravnotežni organ (vestibularni aparat) v srednjem ušesu
- pomožni organi: čutilo vida in čutilo sluha
- kinestetična čutila (tetivni in mišični receptorji, taktilni receptorji v koži)

- center za ravnotežje v malih možganih (Pistotnik, 2011)

Pojavne oblike ravnotežja:

- sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja – je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, ki so sorazmerni z odkloni telesa od stabilne postavitve v ravnotežnem položaju. Ta sposobnost je pomembna, kadar se posameznik nahaja v nekem stabilnem položaju in nanj delujejo različne zunanje sile, ki ta položaj rušijo, ali takrat, kadar se izključijo posamezni receptorji, ki so pomembni za ohranjanje ravnotežnega položaja (predvsem čutilo vida).
- sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja – je sposobnost čim hitreje postavitve v ravnotežni položaj, po predhodnih motnjah receptorjev vestibularnega aparata. Po gibanju, ki poruši ravnotežni položaj, je treba ta položaj čim hitreje ponovno stabilizirati. Ta sposobnost je pomembna, kadar posameznik izvaja hitre spremembe smeri ali pa zaustavitve po rotacijskih gibanjih (športna gimnastika, ples, umetnostno drsanje ipd.) (Pistotnik, 2003).

Otroci dokončno razvijejo vestibularni aparat do 15. leta. Predšolski otroci imajo slabo razvito sposobnost ravnotežja, ki zavira normalen razvoj gibalnih sposobnosti. Zato moramo že pri mlajših otrocih začeti razvijati te sposobnosti (Videmšek in Jovan, 2002).

## **SREDSTVA IN METODE ZA RAZVOJ RAVNOTEŽJA**

Ravnotežje je slabo raziskana sposobnost. Zaradi premalo jasne strukture in predvsem zaradi neznanih povezav med pojavnimi oblikami ravnotežja prevladuje mnenje, da je to sposobnost, ki jo je treba vaditi situacijsko, po metodi velikega števila ponovitev.

Razvoj sposobnosti ohranjanja ravnotežja temelji na rušenju ravnotežja, pri čemer naj na telo delujejo zunanje sile ali se izključijo čutila.

Razvoj sposobnosti vzpostavljanja ravnotežnega položaja pa naj temelji predvsem na motenju vestibularnega aparata, z rotacijami v različnih ravninah in kasnejšem postavljanju na zmanjšano podporno ploskev.

Manifestacija ravnotežja je pod velikim vplivom treninga, zato se z večjo količino tudi izboljšuje. Po prenehanju treninga pa se dokaj hitro povrne na nižji nivo. Na manifestacijo te sposobnosti negativno vplivajo procesi utrujenosti, zato je treba vadbo pripraviti tudi v stresnih pogojih dela. Tako se vadeči navadi nanje in ima na tekmovanjih manj problemov z ohranjanjem ali vzpostavljanjem ravnotežnega položaja (Pistotnik, 2011).

Tudi pri otrocih lahko uporabljamo različne načine reševanja gibalnih nalog, ki zajemajo področje ravnotežja: hoja po črti, stoja na eni nogi, hoja po vrvi na tleh, hoja po gredi, skakanje po eni nogi ipd. Otroci lahko izvajajo tudi gibalne naloge, ki vključujejo določen problem (obračanje na ozki gredi, nošenje bremen, smučanje, rolanje ipd.) (Videmšek in Pišot, 2007).

**Športni pripomočki in igrala za razvoj ravnotežja:** ravnotežni krožnik, ravnotežna deska, sestavljive plastične konstrukcije za razvoj ravnotežja, predmeti, po katerih otroci hodijo (podstavki); »želva« na vzmeteh, vrvi različnih debelin, oblazinjena gred, talne označbe raznih oblik (noge, roke ipd.), hodulje, blazine različnih oblik, ki omogočajo zibanje; velika žoga, plastični tulci za hojo, z držalom (Videmšek in Jovan, 2002).



*Slika 11: hoja po vrvi (foto: Samo Hajtnik)*

### 3.2.5 PRECIZNOST

Preciznost ali natančnost je sposobnost določitve prave smeri in intenzivnosti pri zadevanju, ali pri gibanju v prostoru. Pomembna je pri gibalnih nalogah, kjer se zadeva cilj (tarča), ali pa tam, kjer je treba izvesti gibanje po natančno določeni tirnici oziroma ga izvesti v predpisani obliki.



*Slika 12: met na koš (foto: Samo Hajtnik)*

#### ***Dejavniki, ki vplivajo na preciznost***

Preciznost je slabo raziskana sposobnost, zato o njeni strukturi ni natančnih informacij. Tudi dejavniki, od katerih je odvisna, so slabo raziskani, zato se ne pozna natančnega koeficienta dednosti.

Ve se le, da osnovne informacije za oblikovanje glavnih in korekcijskih gibalnih programov za preciznost v osrednji živčni sistem posredujejo predvsem:

- čutilo vida (informacije o cilju, gibanju, razdalji),
- kinestetična čutila (občutenje mišičnega napenjanja),

- preciznost pa je tudi v pozitivni povezavi z vsemi osnovnimi gibalnimi sposobnostmi in njihov višji nivo dosega tudi višji nivo preciznosti (predvsem gibljivost, moč, koordinacija) (Pistotnik, 2011).

Ta sposobnost je odvisna tudi od čustvenega stanja človeka, zato lahko rezultati zelo nihajo. Nervozni ljudje dosegajo na testih preciznosti slabše rezultate. Preciznost se z leti slabša zaradi upadanja temeljnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, z vadbo pa jo lahko krepimo v pozno starost (Videmšek in Pišot, 2007).

Pojavne oblike preciznosti so:

- sposobnost zadevanja cilja z vodenim projektilom – vadeči ima možnost s korektivnimi gibalnimi programi ves čas vplivati na smer in hitrost gibanja projektila, ki se približuje cilju. Ta pojavna oblika preciznosti je na primer pomembna pri karateju, boksu, sabljanju, hokeju (vodenje ploščka v gol), košarki (zabijanje žoge v koš), alpskem smučanju, padalstvu ipd.
- sposobnost zadevanja cilja z lansiranim projektilom – na osnovi enkratne sinteze informacij se izdelava program lansiranja. Če so informacije korektne in njihova analiza uspešna (izkušnje), bo projektil zadel, v nasprotnem primeru pa ne. Od trenutka, ko je projektil lansiran, se namreč ne more več vplivati na njegovo smer in hitrost. Torej, celotno gibanje se mora projektirati pred izmetom, izvajanje korektivnih programov ni mogoče. Ta pojavna oblika preciznosti je pomembna pri rokometu, tenisu, odbojki, lokostrelstvu, odbojki ipd. (Pistotnik, 2003).

## **SREDSTVA IN METODE RAZVOJA PRECIZNOSTI**

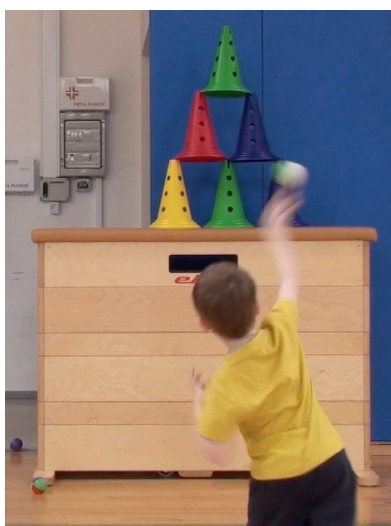
Zaradi slabšega poznavanja strukture preciznosti se ta sposobnost običajno vadi situacijsko, v oblikah, kot se pojavlja pri posameznih športih. Pri vadbi zadevanja je pomembno, da se uporabljajo enake gibalne strukture, kot se pojavljajo v športu, za katerega se vadba izvaja. Treba je namreč osvojiti celoten program gibanja in ga avtomatizirati.

Pomembna je tudi vadba v oteženih okoliščinah, saj negativna vidika utrujenosti in emocionalnih stanj slabšata natančnost izvedbe gibanja.

Pri vadbi se poleg situacijske uporablja tudi metoda večkratnega ponavljanja in se upošteva načela postopnega obremenjevanja, če je to le mogoče. S treningom se lahko preciznost dvigne na višjo raven, vendar se s prenehanjem vadbe sposobnost kmalu poslabša (Pistotnik, 2003).

Otroci so precej nenatančni. V zelo kratkem času morajo določiti cilj, oddaljenost, intenzivnost premikanja, velikost obliko ipd. (Videmšek in Berdajs 2002, v Videmšek in Pišot, 2007). Otrokom ravno zaradi težavnosti tega usklajevanja hitro pade motivacija in jim je treba ponuditi realno dosegljive cilje, da se počutijo uspešne (postopnost).

**Športni pripomočki in igrala za razvoj preciznosti:** mehke žoge, mehki leteči krožnik, mehki gumijasti obročki, obročki iz vrvice, stojala različnih višin in debelin, stožci, leseni in plastični kiji, magnetne vrečke in puščice, tarča iz blaga s penastimi puščicami (Videmšek in Jovan, 2002).



Slika 13: zadevanje tarče (foto: Samo Hajtnik)

### 3.2.6 GIBLJIVOST

Gibljevost (fleksibilnost, elastičnost, gibčnost) je sposobnost za izvedbo gibov z maksimalno amplitudo. Omogoča izvedbo velikih razponov gibov v sklepkih in sklepkih sistemih (Videmšek in Jovan, 2002).

Primerna stopnja gibljivosti je pomemben dejavnik splošnega dobrega počutja, saj je mišična sproščenost v veliki povezavi s psihično sproščenostjo. Z zmanjšanjem telesne aktivnosti se zmanjša tudi sposobnost za delo, manjša se gibljivost in lahko pade celo na raven, ko je otežena izvedba vsakdanjih opravil. Zmanjšana gibljivost vpliva tudi na estetiko in kakovost giba (gibalna izraznost). Dokazano je, da 80 % bolečin v križu pri mlajši populaciji izvira ravno iz zmanjšane gibljivosti v nekaterih sklepih gibalnega aparata (Pistotnik, 2003).

Gibljivost se v grobem deli na tri pojavne oblike:

- gibljivost rok v ramenskem obroču
- gibljivost trupa
- gibljivost nog v kolčnem sklepu

Pri vseh pojavnih oblikah pa lahko govorimo še o:

- aktivni gibljivosti
- pasivni gibljivosti,

ki sta opredeljeni z izvorom sile, ki je odgovorna za doseg maksimalne amplitude giba.

Aktivna gibljivost je tista oblika gibljivosti, pri kateri se maksimalna amplituda giba doseže z lastno mišično silo. tj. s silo mišic agonistov, ki raztezajo antagoniste.

Pri pasivni gibljivosti se dosegajo maksimalne amplitude gibov pod vplivom zunanjih sil, ki jih generira partner, masa telesa, lastna roka, ki razteza nogo, ipd. Ta oblika gibljivosti je odvisna predvsem od prožnosti vezivno-mišičnega tkiva. Predstavlja osnovo za razvoj aktivne gibljivosti, ki je pri športni vadbi pomembnejša (Pistotnik, 2003).

## **SREDSTVA IN METODE ZA RAZVOJ GIBLJIVOSTI**

Sredstvo, ki se najpogosteje uporablja, so raztezne gimnastične vaje, ki se vključujejo v različne metode vadbe. Glede na način raztezanja ločimo:

- dinamične vaje (zamah, telesni segment se takoj vrne v izhodiščni položaj)

- statične vaje (maksimalna amplituda giba se doseže postopno ter se jo zadrži določeno časovno obdobje)

Z različnimi razteznimi vajami dosežemo več smotrov:

- ogrevanje telesa
- preprečevanje delta mišičnega stanja
- povečevanje amplitude gibov

Giblјivost je pomemben dejavnik optimalne telesne pripravljenosti tako v športu kot v življenju nasploh. Stopnja prirojenosti giblјivosti je sorazmerno nizka, zato jo lahko razvijemo v večji meri in jo tudi z ustrežno vadbo ohranimo v pozno starost (Videmšek in Jovan, 2002).

Kljub temu pa se v našem diplomskem delu nismo osredotočili na razvoj te gibalne sposobnosti, saj so normalno razviti predšolski otroci zelo giblјivi; pri njih so namreč telesne strukture še zelo elastične in zato sposobne velikih amplitud gibov. Tako pri predšolski populaciji ni posebnih potreb za razvoj giblјivosti. Gimnastične vaje, ki jih sicer lahko izvajajo, so za njih zahtevne z informacijskega vidika, saj se otroci postopoma zavedajo lastnega telesa in razvijajo predvsem sposobnost koordinacije gibanja in se postopoma naučijo izvajanja in poimenovanja posameznih vaj.

Sposobnost giblјivosti začne postopno upadati po 7. letu starosti (Videmšek in Pišot, 2007). Takrat se nam tudi zdi primeren čas za začetek vadbe giblјivosti, saj so otroci tudi že sposobni razumevanja in izvedbe posameznih vaj za razvoj giblјivosti in se svojega telesa že dovolj zavedajo, da lahko posamezne gimnastične vaje izvajajo pravilno.

### **3.3 VIDEOIZDELEK**

Glavni namen avdio-videoizdelka, priloge diplomskemu delu z naslovom »Uporaba športnih pripomočkov in igral pri predšolski športni vzgoji«, je prikazati nekatere dejavnosti, s katerimi lahko vplivamo na razvoj posameznih gibalnih sposobnosti v predšolskem obdobju. Avdio-videoizdelek je uporaben kot pomoč pri načrtovanju predšolske športne vzgoje in nudi



nekaj idej, ki jih lahko uporabljamo pri različnih oblikah dela v vadbeni enoti. Posamezne dejavnosti lahko tisti, ki načrtuje predšolsko športno vadbo, uporabi znotraj poligonov, elementarnih iger, pri krožnih vadbah, štafetnih igrah in podobno.

Predstavili smo pet gibalnih sposobnosti – koordinacijo gibanja, hitrost, preciznost, moč in ravnotežje; gibljivost pa smo zaradi informacijske zahtevnosti vaj izpustili; hkrati so otroci v tem obdobju izredno gibljivi, zato se nam zdi vključevanje gibljivosti v vadbo pomembno šele v obdobju okrog sedmega leta, ko začne sposobnost gibljivosti upadati.

Pri posameznih gibalnih sposobnostih smo poiskali tiste dejavnosti, s katerimi lahko v največji meri vplivamo na posamezno gibalno sposobnost. Zavedati se je treba, da je ločnica med posameznimi gibalnimi sposobnostmi zelo majhna, še posebej v tem starostnem obdobju. Pri posamezni gibalni sposobnosti smo želeli poiskati primarne dejavnosti za njen razvoj, vendar lahko z dejavnostmi vedno vplivamo na več gibalnih sposobnosti hkrati, že z manjšo korekcijo v izvedbi lahko namreč primarno vplivamo na popolnoma drugo gibalno sposobnost. Ravno zato je treba vadbo načrtovati z jasno določenimi cilji.



*Slika 14: "hoppy" žoga (foto: Samo Hajtnik)*

## 4 SKLEP

Vodilo celotnega diplomskega dela je pomen in vplivi gibalne dejavnosti na človeka, na njegov razvoj že od ranega otroštva ter na zdrav življenjski slog vse v pozno starost. Gibalna dejavnost je namreč človekova naravna potreba in eno najpomembnejših področij v človeškem razvoju. Otrok se razvija celostno, z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti razvija tudi spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti ter lastnosti. Gibalna aktivnost dokazano pozitivno vpliva na zdravje, saj preventivno deluje proti debelosti, stresu in drugim zdravstvenim težavam, ki jih prinaša sodobni življenjski slog; hkrati pa krepi tudi imunski in srčno-dihalni sistem in ne nazadnje vpliva na celostno psihofizično stanje posameznika.

Temelji za zdrav življenjski slog se postavljajo že znotraj družine, a otroci pogosto že zgodaj prestopijo prag vrteca; ta ima torej nezanemarljiv pomen in vpliv na otrokov razvoj, tudi gibalni. Ravno zato smo se v tej diplomi osredotočili prav na organizirano športno vzgojo predšolskih otrok, znotraj vrtcev in drugih organizacijskih oblik, ki sledijo sodobnim kurikularnim načelom načrtovanja predšolske vzgoje.

Pomembno se nam zdi, da otrok začne primerne gibalne dejavnosti čim prej, a še pomembnejše kot kdaj naj se začne gibalna aktivnost otrok, se nam zdi vprašanje, kako naj vadba poteka. Menimo, da je nujno izhajati iz otroka, upoštevati temeljne značilnosti njegovega razvoja, njegove potrebe in želje, pa tudi interese. Gibalna vadba predšolskih otrok naj bo celostna, raznovrstna, kakovostna, predvsem pa naj sloni na igri kot primarnem sredstvu otrokovega učenja in spoznavanja sveta. Vadba mora vselej biti varna in zanimiva, da otrokom omogoča pestre izkušnje in jim ohranja interes za sodelovanje. V načrtovanje gibalne vadbe predšolskih otrok je zato nujno vključiti tudi raznovrstne športne pripomočke, ki omogočajo pestro in zanimivo vadbo. Športni pripomočki so lahko kupljeni ali improvizirani, pomembno je le, da so varni in služijo svojemu namenu, otrokom pa pomenijo dodatno motivacijo in veselje ob vadbi.

Menimo, da je izrednega pomena tudi kakovost kadra, ki tovrstno vadbo načrtuje in vodi. Nujno se nam zdi, da se tisti, ki tovrstno vadbo izvajajo, ves čas strokovno usposabljujejo. Še najboljše pa bi bilo, da bi v praksi dosegli učinkovitejšo in bolj tesno povezano partnerstvo med posameznimi strokovnjaki (vzgojitelj – profesor športne vzgoje ipd.). V vrtcih bi bilo

dobro, da bi bili zaposleni tudi športni pedagogi, ki bi skrbno bedeli nad gibalnim področjem predšolske vzgoje; prav tako pa bi bilo smotrno, z istim namenom, športnega pedagoga vključiti v prvo triletje osnovne šole. Le tako bi lahko otrokom nudili res maksimalno. in to v ravno pravem času, saj se gibalne sposobnosti pospešeno razvijajo prav v obdobju pred puberteto in marsikatero izgubljeno izkušnje kasneje ne moremo več nadoknaditi.

Osrednjo pozornost v diplomskem delu smo zato posvetili ravno razvoju gibalnih sposobnosti v predšolskem obdobju. Predstavili smo metode in sredstva za razvoj teh sposobnosti, naš glavni namen pa je bil predvsem oblikovati didaktični pripomoček, ki bi bil v pomoč pri načrtovanju dela pri predšolski športni dejavnosti, vzgojiteljem in profesorjem športne vzgoje ter vsem ostalim, ki se ukvarjajo s predšolskimi otroki. Posneli smo zbir idej – nekatere dejavnosti, s katerimi lahko razvijamo gibalne sposobnosti v predšolskem obdobju. Osredotočili smo se na gibalne sposobnosti: koordinacija gibanja, hitrost, preciznost, ravnotežje in moč, gibljivost pa smo izpustili, saj so normalno razviti predšolski otroci zelo gibljivi, pri njih so telesne strukture še zelo elastične in zato sposobne velikih amplitud gibov. Tako pri predšolski populaciji ni posebnih potreb za razvoj gibljivosti. Gimnastične vaje, ki jih sicer lahko izvajajo, so za njih zahtevne z informacijskega vidika, saj se otroci postopoma zavedajo lastnega telesa in razvijajo predvsem sposobnost koordinacije gibanja in se postopoma naučijo izvajanja in poimenovanja posameznih vaj.

Sposobnost gibljivosti začne postopno upadati po 7. letu starosti, takrat se nam tudi zdi primeren čas za začetek vadbe gibljivosti, saj so otroci tudi že sposobni razumevanja in izvedbe posameznih vaj za razvoj gibljivosti in se svojega telesa že dovolj zavedajo, da lahko posamezne gimnastične vaje izvajajo pravilno.

Pri izboru dejavnosti za posamezno gibalno sposobnost smo upoštevali kurikularna vodila in didaktična priporočila za načrtovanje tovrstne vadbe. V dejavnosti smo skušali vključiti čim več različnih športnih pripomočkov, predvsem tistih, ki so po našem mnenju največkrat uporabljeni in dostopni.

Upamo, da bo diplomsko delo v pomoč vsem, ki se ukvarjajo z načrtovanjem in vodenjem športnih dejavnosti za predšolske otroke.

## 5 VIRI

Božič, M. (2003). *Stres pri delu: priročnik za prepoznavanje in odpravljanje stresa pri delu poslovnih sekretarjev*. Ljubljana: GV izobraževanje.

Dežman, C. in Dežman, B. (1998). *Motorika z žogo v prvem triletju osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kroflič, B. in Gobec, D. (1995). *Igra, gib, ustvarjanje, učenje: [metodični priročnik za usmerjene ustvarjalne gibno-plesne dejavnosti]*. Novo mesto: Pedagoška obzorja.

Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: MŠŠ. Urad Republike Slovenije za šolstvo.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija. Razprave Filozofske fakultete*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Papalia E., D., Olds Wendkos, S. in Feldman Duskin, R. (2003). *Otrokov svet. Otrokov razvoj od spočetja do konca mladostništva*. Ljubljana: Educy.

Pistotnik, B. (2011). *Osnove gibanja v športu. Osnove gibalne izobrazbe*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.

Pistotnik B., Pinter, S in Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

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

Pistotnik, B. (1995). *Vedno z igro*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Center za stalno strokovno spopolnjevanje.

Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.

Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). *Smučanje je igra*. Ljubljana: Zveza učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

Starc, R. (2007). *Stres in bolezni: od stresa do debelosti, zvišanih maščob, arterijske hipertenzije, depresije, srčnega infarkta, kapi in prezgodnje smrti*. Ljubljana: Sirius AP.

Šimunič, B., Volmut, T. in Pišot, R. (2010). *Otroci potrebujemo gibanje. Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga – gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Pedagoško – psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport.

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

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

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.

Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov – Predšolska športna vzgoja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Videmšek, M., Strah, N. in Stančević, B. (2001). *Igrajmo se skupaj*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Kovač, M. (2001). Gibanje. V Marjanovič Umek, L. (ur.), *Otrok v vrtcu: priročnik h Kurikulumu za vrtce* (str. 57–76). Maribor: Založba Obzorja.

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

Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R. in Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu: povezanost gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja*. Koper : Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

Zurc, J. (2008). *Biti najboljši. Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta.

## **6 PRILOGE**

### **6.1 Priloga 1: VIDEOIZDELEK**