

UNIVERZA V LJUBLJANI
Fakulteta za šport
Športno treniranje
Aerobika

AEROBIKA S PRIPOMOČKI V 1. TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

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

SOMENTORICA

asist. Dr. Petra Zaletel, prof. šp. vzg.

RECENZENT:

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

Avtorica:

RENATA GYURKAČ

Ljubljana, 2013

ZAHVALA

Rada bi se zahvalila moji družini, predvsem staršema za strpnost, potrpežljivost ter podporo pri študiju in ustvarjanju diplomskega dela.

Prav tako pa bi se rada zahvalila otrokom 1.a, 2.b in 3.c razreda Dvojezične osnovne šole I. Lendava za sodelovanje in pomoč pri izvedbi programa ter ravnateljici Tatjani Sabo, da mi je omogočila izpeljati program.

Velika zahvala gre tudi somentorici asist. dr. Petri Zaletel, ki me je vzpodbujala čez celoten študij in je vzor pedagoga za vse nas.

Diplomsko delo posvečam mojima otrokoma, Denisu in Mojci, ter partnerju Tomiju, ki so mi bili navdih, inspiracija in motivacija za izdelavo diplomskega dela.

Ključne besede: aerobika, otroci 1. triletja osnovne šole, pripomočki

AEROBIKA S PRIPOMOČKI V 1. TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

Renata Gyurkač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2013

Športno treniranje, Aerobika

61 strani

POVZETEK

Mnogokrat ostanemo učitelji športne vzgoje ali starši brez idej, kako bi naj otrokom popestrili in na kak drugačen način predstavili določena gibanja ter kako uporabiti določene pripomočke še kako drugače. Namen diplomske naloge je prav ta, da bi predstavili eno od možnosti za popestritev učne ure ali celo dneva in da bi krepili otrokovo telo in duha na zabaven, otroku zanimiv, igriv, drugačen način ter da bi spoznali pripomočke in možnosti dela z njimi. Torej smo predstavili osnovne prvine aerobike s pripomočki, ki so primerne za delo z otroki mlajših starostnih skupin in predstavili osnovna didaktična načela, metodične postopke in načine poučevanja aerobike mlajših otrok.

Diplomsko delo temelji predvsem na že znanih teorijah, pridobljenih iz monografskih publikacij, člankov, elektronskih virov, revij, diplomskih nalog in na pridobljenih izkušnjah z delom z otroki.

Key words: aerobics, pupils of the 1st triennium of primary school, equipment

AEROBICS USING VARIOUS EQUIPMENT IN THE 1ST TRIENNIUM OF PRIMARY SCHOOL

Renata Gyurkač

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2013

Sports training, Aerobics

61 pages

ABSTRACT

P.E. teachers and parents often run out of ideas, how to make certain elements of exercise more interesting or how to present them in a different way, as well as how to vary the use of certain equipment. The aim of the diploma paper is exactly this: to present one of the possibilities for variegating a lesson or even a day, in order to strengthen the child's body and soul in an exciting, interesting, playful and different way, as well as to learn about the equipment and the possibilities of using it. We thus presented the basic elements of aerobics and the equipment suitable for young children, as well as the basic didactic principles, methods and ways of teaching aerobics to young children.

The diploma paper is mainly based on known theories, gathered from monographic publications, articles, electronic databases, magazines and diploma papers, as well as from experience gained from work with children.

Kazalo vsebine:

1. Uvod	9
1.1. Značilnosti otrok med 6. in 9. Letom.....	10
1.1.1. Psihološki razvoj	10
1.1.2. Socialni razvoj.....	11
1.1.3. Telesni razvoj.....	11
1.1.4. Razvoj gibalnih sposobnosti	12
1.1.5. Športi starostne skupine od 6. – 9. leta.....	13
1.2. Aerobika	13
1.2.1. Zgodovinski oris.....	14
1.2.2. Pojavne oblike aerobike	16
1.3. Aerobika za otroke	17
1.3.1. Vpliv aerobike na gibalne sposobnosti otroka	17
1.3.1.1. Gibljivost.....	18
1.3.1.2. Moč.....	19
1.3.1.3. Koordinacija.....	19
1.3.1.4. Hitrost.....	20
1.3.1.5. Ravnotežje	20
1.3.1.6. Preciznost	20
1.3.1.7. Vzdržljivost	21
1.4. Namen in cilji	21
2. Jedro	22
2.1. Aerobika s pripomočki v šoli.....	22
2.1.1. Didaktična načela	22
2.1.2. Splošni cilji športne vzgoje (aerobike s pripomočki)	22
2.1.3. Operativni cilji.....	23
2.1.3.1. Operativni cilji (aerobike s pripomočki) za prvo vzgojno-izobraževalno obdobje	23

2.1.4.	Učne metode in oblike	25
2.1.5.	Zgradba vadbene ure / enote.....	25
2.1.5.1.	Uvodni / pripravljalni del.....	26
2.1.5.2.	Glavni del.....	26
2.1.5.3.	Zaključni del.....	26
2.1.6.	Sestava koreografije	27
2.1.7.	Pripomočki.....	27
2.1.8.	Predstavitve vadbenih programov (uvodni in glavni del)	28
2.1.8.1.	Step za otroke (»Stopi vadba«)	28
2.1.8.2.	Fitball za otroke (»Hopi vadba«)	31
2.1.8.3.	Vadba s časopisom (»Beri vadba«).....	35
2.1.8.4.	Vadba z obroči (»Krog vadba«).....	37
2.1.8.5.	Vadba s kiji.....	38
2.1.8.6.	Vadba z žogami.....	40
2.1.8.7.	Vadba z baloni	42
2.1.9.	Zaključni del (umirjanje, raztezanje in sproščanje)	43
2.1.9.1.	Vaje raztezanja – stretching in sproščanja s pripomočki (stopničke, blazine, obroči, časopisni papir, velika žoga, mehka žoga, flaške, kiji, baloni, ...)	44
3.	Sklep	47
4.	Vir	48
5.	Priloge.....	51
5.1.	Učne priprave	51
5.1.1.	Učna priprava za 1. razred osnovne šole – baloni.....	51
5.1.2.	Učna priprava za 2. razred osnovne šole – obroč	53
5.1.3.	Učna priprava za 3. razred osnovne šole – časopisni papir.....	55
5.2.	Primeri zgodbic za učno uro	57
5.2.1.	Aerobika z baloni (»Potovanje v Afriko«) – 1. razred:.....	57
5.2.2.	Aerobika z obroči (»Gremo okrog sveta«) – 2. razred:	58

5.2.3.	Aerobika s časopisom (»Zimsko športno rajanje«) – 3. razred:	60
5.3.	Zgoščanka s posnetki učnih ur.....	61

1. Uvod

Stres. Mnoge raziskave dokazujejo, da je to pojem, ki ga dan danes, na žalost, poznajo že otroci najmlajših starostnih skupin. Prevelika obremenjenost, tempo življenja in način življenja, ki jim ga predstavljamo odrasli ljudje, vse bolj privede do tega, negativnega pojava. Dr. Miholič v svojem članku navaja, da je tudi šola eden od dejavnikov stresa, saj otrokom nalaga vedno več nalog, informacij in odgovornosti, ki pa jim otroci še niso kos v taki meri, da ne bi prišlo do preobremenitve njihovega organizma, psihe (http://www.ringaraja.net/clanek/pomagajte-solarju-premagati-stres_1411.html; dr. Miholič, 2010; Anne Marie Hauptman in Mihela Mihelič, 2009). Odrasli ljudje smo tisti, ki naj bi otrokom bili vzor in od katerih naj bi se otroci, v veliki meri, največ naučili. Poleg staršev, kot primarnega dejavnika, smo tu učitelji, ki lahko najbolj vplivamo na otroka in mu lahko nudimo največ, tako v izobraževalnem smislu, kakor tudi v smislu sproščanja energije in razumevanja.

Razni avtorji trdijo in dokazujejo, da je šport eden od "odpraviteljev" stresa (Ferlic, 2007 ; Anne Marie Hauptman in Mihela Mihelič, 2009). Zatorej naj bi nam bil eden od ciljev športne vzgoje prav ta, da do tega pojava ne bi prišlo, oziroma da bi ta pojav pri otrocih lahko omilili, da bi pri uri športne vzgoje sprostili negativno energijo in doživeli ob športnem udejstvovanju prijeten občutek ter da bi privzgojili športne navade, ki bi jih prenesli tudi v svoje domače okolje in v svoj prosti čas.

Zagorc, Zaletel in Jeram (2006) pravijo, da je aerobika v današnjem, sodobnem času, ena izmed vodilnih aktivnosti v rekreativnem svetu. Prav zaradi ugodnega, vsesplošnega vpliva, tako na telesni kot na psihični ravni, so jo začeli aktivno vključevati tudi v program osnovnih in srednjih šol. Aerobiko vključujejo tako v šolskih kot v izvenšolskih dejavnostih, saj ima veliko pojavnih oblik: hi-lo, step aerobika, fit ball, aerobika za starejšo populacijo, aerobika za otroke in še mnoge druge oblike, ki v veliki meri popestrijo športno vzgojo, privzgoji otrokom osnovne ritme življenja, saj se izvaja ob glasbeni spremljavi, in ugodno vpliva na njihov celotni organizem.

Predvsem zanimiva je aerobika za otroke najmlajše starostne skupine. Elementi aerobike se sicer izvajajo enako kakor pri osnovni aerobiki, vendar pa moramo upoštevati, da otroci najmlajših starostnih skupin (predšolski otroci in otroci prvega triletja osnovne šole) še niso zmožni izvajati nekaterih elementov v tisti obliki, ki jih izvajamo odrasli ali starejši otroci. Zato te elemente poenostavimo, torej izvedemo na tisti ravni, ki so jih otroci te starostne skupine zmožni izvesti. Prilagodimo glasbo, ki je prilagojena otrokom, počasnejša od glasbe, ki jo uporabljamo na klasičnih urah aerobike, in ima ponavadi tudi neko zgodbo, na kateri temelji naša vadba. Tudi pripomočki, ki jih uporabljamo za popestritev vadbe oziroma za dodatne napore, učinke, se razlikujejo od prvotnih. Uporabljamo namreč manjše, lažje, barvitejše pripomočke in pa tudi improvizirane pripomočke, ki jih otroci lahko sami izdelajo. S tem pa tudi pripomoremo k medpredmetnemu povezovanju, ki ga narekuje učni načrt za osnovne šole.

1.1. Značilnosti otrok med 6. in 9. letom

Otroci po vsem svetu poskakujejo, se vrtijo, se prekopicujejo, tekajo; v sebi nosijo prirojeno potrebo po gibanju. Že kot starši in kasneje kot učitelji smo jim dolžni omogočiti, da lahko ta pohlep po premikanju na vse možne načine zadovoljijo. Veliko strokovnjakov povsod po svetu se ukvarja s proučevanjem pozitivnih vplivov gibanja na otrokov celovit (telesni, duševni, umski in socialni) razvoj. Sodobne raziskave kažejo nova spoznanja o otrokovem razvoju; pogled na telo postaja celosten, odkrivajo »nove paradigme enotnosti telo / um« (Pert, v Hannaford, 2005, v Zagorc, 2006).

1.1.1. Psihološki razvoj

Horvat (1994) navaja, da obdobje med šestim in sedmim letom predstavlja prehod iz preoperativnega mišljenja v višjo fazo razvoja, ki jo imenujemo konkretno logično. Preoperativno mišljenje je tipični za predšolskega otroka, označuje ga veliko posebnosti, ki otroku onemogočajo razna logična zaključevanja. Predhodno obdobje v tem razvoju je med posamezniki zelo različno; otroci s hitrim intelektualnim razvojem dosežejo to raven že okrog šestega leta, medtem ko to raven nekateri dosežejo šele med devetim in desetim letom. Obdobje ravni konkretno logičnega mišljenja je tipično za mlajšega šolskega otroka in traja do 12. ali 13. leta.

Na tej stopnji spoznavnega razvoja otroci že pravilno izpeljujejo logične sklepe, le da za to potrebujejo konkretne premise, ki se morajo ujemati z realnim svetom. Za pravilno sklepanje na reverzibilnost pojava morajo videti pojav v realni situaciji. Zato je za to obdobje značilno učenje, ki v veliki meri potrebuje demonstracijo in druge oblike nazorne ponazoritve procesov. To je zlasti pomembno tudi pri motoričnem učenju zahtevnejših aktivnosti ali njihovih kombinacij. Kljub vsem razvojnim napredkom pa je otrok s svojimi kognitivnimi procesi v zahtevnejših situacijah še vedno spoznavno egocentričen. To lahko najbolj nazorno opazimo pri opazovanju skupine otrok pri kolektivnih igrah, ki zahtevajo hitre in zapletene relacije pri realizaciji zamisli (izpeljava napada v košarki ali rokometu) (Horvat, 1994).

Slednje lahko opazimo tudi pri urah aerobike, kjer je treba izvesti več različnih korakov in gibalnih struktur zaporedoma, povezanih v celoto – koreografijo. Zato je zelo pomembno, da elemente aerobike prikažemo nazorno, torej s pretirano izvedenim gibom, z večjimi amplitudami in na igriv način, da lahko otroci dobijo konkretno informacijo o izvedenem elementu.

Zupančičeva (1994) navaja, da se v obdobju približno od 6. do 11. leta zmanjšuje jakost otrokovih čustvenih odzivov v nesmiselnih, z vidika odraslega gledano, nepomembnih življenjskih situacijah. Navaja tudi, da se zmanjšuje pogostnost izražanja čustev zaradi razvoja spoznavnih sposobnosti, razvoja sposobnosti nadzora in učenja primerne čustvenega reagiranja kakor se zmanjšuje tudi prehodnost čustev. To je hitro prehajanje z enega čustva na drugo, in sicer zaradi zmanjševanja odkrenljivosti, vedno večjega razumevanja situacij in razvoja nadzora; nakopičena čustva se ne sprožajo več brez zadržkov. Dr. Zupančičeva še navaja, da se z razvojem spreminja jakost čustev, ena postanejo močnejša, druga šibkejša. Na porast ali upad jakosti čustev vplivajo spremembe v moči nagonov, intelektualni razvoj in spremembe v otrokovih interesih. V tem obdobju prevladujejo pozitivna čustvena stanja (veselje, navdušenje, dobro razpoloženje).

V obdobju mlajšega šolarja se pojavijo tudi negativna čustva, izmed katerih bomo predstavili tri najpogostejša. Prvo čustvo, ki se pojavi je strah. Mlajši šolski otrok se zlasti boji nenavadnih dogodkov, oddaljenih nevarnosti, teme v povezavi z domišljjskimi objekti ali dogodki, različnih oseb iz pravljic, filmov, telesnih poškodb in smrti. Ne glede na otrokovo starost pa strah sprožijo nenadni, nepričakovani in močni dražljaji. Strah se na splošno v obdobju otroštva zmanjšuje, rasteta pa zaskrbljenost in tesnoba. Kateri dražljaji bodo v otroku vzbudili strah, ni odvisno le od narave dražljajev, temveč tudi od medsebojnih razlik v mentalnem in fizičnem razvoju, od posameznikovih izkušenj (česa se bo otrok naučil bati in kako se bo naučil izražati in obvladovati strah), okoliščin in stanja, v katerem se otrok nahaja v času, ko se pojavi potencialno nevaren dražljaj. Otroci, ki se hitreje intelektualno razvijajo, bodo izražali strahove, zaskrbljenosti in tesnobe, ki so značilni za starejše otroke. Deklice jih izražajo več kot dečki (verjetno zaradi drugačnega načina učenja čustvenega izražanja). Več strahov, zaskrbljenosti in tesnobe kažejo otroci zelo zaščitniških staršev, otroci, katerih vzgoja je trda in zatiralska, in otroci, ki že v zgodnjem otroštvu niso bili deležni primerne čustvenega skrbništva (Zupančič, 1994).

1.1.2. Socialni razvoj

Med 6. in 8. letom otrok pojmuje sebe in druge kot osebe, ki vsaka s svojega vzornega kota gledajo na enako situacijo in jo s tega posebnega zornega kota tudi razlagajo. Spozna, da ljudje mislijo in čutijo drugače kot on sam, ker se nahajajo v različnih situacijah ali zato, ker imajo o isti situaciji drugačne podatke. Ni pa še sposoben zadržati lastne perspektive in se sočasno postaviti na mesto drugega. Hkrati ne more presojeti lastnih dejanj s svojega in sogovornikovega zornega kota. Med 8. in 10. letom se otrok zaveda, da drugi ljudje mislijo in čutijo drugače kot on sam zato, ker ima vsak svoj lastni okvir namer in želja. Sposoben je opazovati in razumeti lastno vedenje in motivacijo, kot jo vidi izven sebe, z glediščne točke drugih, in napovedati odzive drugih na svoje lastne motive in namere. Lahko oblikuje zaporedno usklajeno verigo glediščnih točk, ne more pa uiti iz okvira situacije dveh oseb in situacijo videti z glediščne točke tretje (Zupančič, 1994).

Zupančičeva piše, da se v šolskem obdobju otroci vključujejo v različne zaprte vrstniške skupine: skupine v soseskah, igralne skupine, skupine sošolcev. Te skupine so neformalne in razmeroma prehodne.

Prav tako navaja, da si tako kot otroci kot mladostniki zunaj ali znotraj vrstniških klap ustvarjajo tudi individualna prijateljstva nekoliko "umetna". Prijatelj je tisti, ki je trenutno dostopen, s katerim je otroku zabavno, s katerim ima skupne interese in izvaja skupne dejavnosti ali tisti, s katerim poseduje neko skupno imovino. Nekako do 8. leta prijateljstva temeljijo na t.i. enosmernih odnosih. Otroku sta pomembna njegova lastna korist in zadovoljstvo. Do 10. leta v prijateljski zvezi na poudarku pridobivajo medsebojna pomoč, pošteno sodelovanje in enakost.

1.1.3. Telesni razvoj

Za to starostno skupino je značilno, da pride do relativne umiritve telesne rasti. Tako na primer dekleta, ki so do sedaj krepko zaostajala pri telesni višini za fanti, sedaj le te dohitijo, in sicer tja vse do časa pubertete, kadar jih lahko celo prehitijo. Enako kot za višino velja tudi

za telesno maso. Le ta se umiri, dekleta pa dohitijo fante, v puberteti pa jih lahko celo prehitijo (Horvat in Magajna, 1987).

Horvat in Magajna (1987) navajata, da se v šolskem obdobju dokončno oblikuje otrokovo okostje, in sicer še posebej ukrivljenost hrbtenice, ki dobi skoraj končno obliko.

Zgornja avtorja trdita, da se v zgodnjem šolskem obdobju spreminjajo tudi telesna razmerja. Pojavijo se že izrazite razlike med dečki in deklicami. Pri dečkih so prsi močnejše, mišice so izrazitejše in noge vitkejše, medtem ko so pri deklicah vse oblike že mehkejše, boki, stegna in meča dobivajo bolj okroglo in polno obliko. Torej se razlike pojavijo že pred začetkom prave pubertete. Razvoj mišičevja poteka zlasti na področju rasti drobne miškulature. Spreminja se tudi sestava mišičevja, v katerem je vse manj vode, posledica česa je vse večja moč. Prav v telesni moči so med otroki v tem obdobju velike razlike. Te razlike so med dečki in deklicami vse bolj sistematične. Prvi so že v vseh elementih telesne moči močnejši od deklic.

Otroci v tem obdobju postanejo močnejši, bolj gibljivi in zaradi tega so njihove reakcije hitrejše. Pri igri se še vedno razvijajo zahtevnejši gibi in pri tem se jim izboljšuje njihova fina motorika, kar pomeni, da uporabljajo bolj koordinirane gibe (Mijatovič, 2003).

V tem času je povečana sposobnost delovanja srca in pljuč, kar jim omogoča dolgotrajnejšo aktivnost (Mijatovič, 2003).

1.1.4. Razvoj gibalnih sposobnosti

Vstop v šolo predstavlja poseben poseg v otrokovo življenje. Način dela v šoli, večurno sedenje, mnogokrat utesnjenost v premajhnih prostorih, premalo časa, namenjenega gibanju in sprostitvi, neprimerni prostori za izvedbo športne vzgoje in neprilagojeni športni pripomočki za to razvojno stopnjo predstavljajo vrsto omejitev za otrokov gibalni razvoj. Posledica te velike spremembe v načinu življenja otrok je nakopičena energija, ki jo težko potrošijo (Horvat, 2004), zato jim je treba zagotoviti zadostno število čim bolj pestrih gibalnih spodbud. To obdobje je namreč najprimernejše za razvoj sposobnosti, kjer prevladuje informacijska komponenta gibanja (Vauhnik, 1984; Kovač in Štihec, 1988; Kovač idr., 2004).

Pri mlajšem šolskem otroku poteka gibalni razvoj razmeroma skladno s telesnim razvojem. Gibalni razvoj se zlasti izpopolnjuje v moči, hitrosti, natančnosti in prefinjenosti gibov. Pojavljajo se vse zapletenejše gibalne aktivnosti, ki zahtevajo veliko stopnjo koordinacije različnih mišičnih struktur. Za to pa ni dovolj samo razvitost mišičnih struktur, ampak tudi razvitost gibalnih živčnih centrov v velikih možganih; ti centri pa so približno do 11. leta otrokove starosti že skorajda v celoti razviti (Horvat in Magajna, 1987).

Zaradi hitrega razvoja velikih možganov in procesov mielinizacije korteksa je to najprimernejši čas za začetek splošne športne vadbe otrok (Horvat, 1993), saj se glede na razvojne značilnosti otrok najlažje oblikujejo osnovni gibalni programi. Z vadbo športnih vsebin, ki zahtevajo usklajenost različnih gibanj različne vrste koordinacije ter ravnotežje, razvijamo tudi otrokove intelektualne sposobnosti (Klojčnik, 1977, Vauhnik, 1984). Številni znanstveniki ugotavljajo, da kar zamudimo na gibalnem področju v tej starosti, kasneje zelo težko nadoknadimo (Kovač idr., 2004).

Otrokov organizem je v tem obdobju zelo plastičen, zelo hitro dojema, pridobiva in izpopolnjuje motorična znanja in sposobnosti, torej je v tem času mogoče nanj zelo vplivati oziroma ga je mogoče zelo dobro izoblikovati. Zato bi naj v tem obdobju nudili otroku čim več motoričnih programov in izkušenj, gibalnih informacij. Otrok ima v tem obdobju optimalne pogoje za razvoj hitrosti, koordinacije, gibljivosti in vzdržljivosti. Hitrost je prirojena, vendar se da nanjo v tem obdobju najbolj vplivati (živčno mišični sistem ni še anatomsko in funkcionalno povsem izoblikovan in je propustnost živčnih impulzov olajšana). Vadba vzdržljivostnega teka je zelo primerna in učinkovita. Ugotovili so, da začetniki lažje prenašajo daljše neprekinjene obremenitve v aerobnih pogojih kot intenzivnejše obremenitve v anaerobnih pogojih (Čoh, 2002).

Iz tega lahko povzamemo, izpeljemo, da je v tem obdobju ena izmed primernih športnih zvrsti tudi aerobika, saj z njo v veliki meri vplivamo prav na vzdržljivostno komponento, torej na aerobne procese.

1.1.5. Športi starostne skupine od 6. – 9. leta

Za otroke te starostne skupine se najbolj izkažejo aktivnosti z enostavnimi pravili. Otroci si želijo tudi tekmovati z ostalimi. Tekmovanje med skupinami jim omogoča razvijanje duha skupinskega dela in sodelovanja, hkrati pa vzbuja tudi željo po zmagi. Otroci se postopno pripravljajo na skupinske igre in to obdobje je pomembno za razvijanje interesov za udeleževanje v specifičnem športu (Mijatovič, 2003).

Horvat in Magajna (1987) trdita, da prihaja pri šolskem otroku vse bolj do izraza skupinska igra kot možna oblika nasproti individualni igri.

Prav tako navajata, da od oblik iger še vedno srečamo vse osnovne oblike, le da sedaj v povsem drugačnih vsebinah in na mnogo višjih stopnjah organiziranosti. Še vedno so prisotne funkcijske igre, ki so prvenstveno omejene na motorične aktivnosti. Te igre dobivajo vse bolj značilnosti socialnih iger s pravili (primer različnih iger s pravili, primer različnih iger s skakanjem – gumi twist) ali pa prehajajo v vse resnejše ukvarjanje s športom. Obdobje mlajšega otroka nekje do 10. leta starosti je idealen začetek za treniranje večine športnih zvrsti.

Otroci te starostne skupine preizkušajo svoje sposobnosti z udeležbo pri različnih športih. Predvsem s športi, ki so ponujeni s šolskim program. Otroci se ukvarjajo z nogometom, z atletiko, igrajo med dvema ognjema, skačejo prek elastike – gumi twist, priljubljene so štafetne igre, plešejo. V sklopu plesnih dejavnosti, pa lahko otrokom predstavimo tudi aerobiko, s katero jim popestrimo plesne urice in jih nezavedno še dodatno okrepiamo.

1.2. Aerobika

Slovar slovenskega knjižnega jezika navaja, da je aerobika telovadba ob živahni glasbi in pravilnem dihanju. VST pa pravi, da je aerobika sistematični trening, namenjen povečani porabi kisika in izboljšanju funkcije dihal in obtočil ter mišičja športnika.

Aerobiko nedvomno prištevamo k novejšim oziroma sodobnim športnim zvrstem, ki so se pojavile v zadnjih treh desetletjih kot potreba po izboljšanju kakovosti človekovega življenja. Gre za eno najbolj raznolikih aktivnosti, ki se je v razmeroma kratkem času razširila po vsem svetu in navdušila na tisoče ljudi za gibanje. Ko jo primerjamo z ostalimi (modernimi) športnimi zvrstmi, ugotovimo, da ni le »modna muha ženskega sveta«, kot so to menili mnogi strokovnjaki v letih, ko je aerobika šele začela nastajati in je dosegla prve uspehe. Dejansko gre za športno panogo, ki je pritegnila množice rekreativcev in tako pristala (in tam še naprej ostaja) visoko na lestvici najbolj popularnih in obiskanih športnih aktivnosti, in sicer tudi pri nas. Sergej Petrovič navaja podatek, da so ženske v Sloveniji v letu 1997 uvrstile aerobiko med deset najpopularnejših športnih panog (Petrovič, 1998, v Kostanjevec, 2009).

Danes je aerobika tudi tekmovalna disciplina, atraktiven tekmovalni šport, s čimer je prerasla okvire ženskega navdušenja in postala zanimiva tudi za moški svet športa (Zagorc, Zaletel in Jeram, 2006).

Na vse to pa zagotovo vplivajo specifične značilnosti oziroma prednosti aerobike, na kar nas opozarjajo tudi sociologi, ki se ukvarjajo s fenomenom te množične in po vsem svetu razširjene oblike vadbe. In sicer je za pojav aerobike značilno naslednje:

- aerobika je primerna za večino ljudi, ne glede na pripadnost socialnim slojem – čeprav je višji sloj v večini (Zaletel, 1995), ne glede na starost in spol ter fizično pripravljenost;
- ne zahteva posebne in drage opreme;
- ni vezana na posebno okolja (npr. na planine, zaledenelo površino, vodo, sneg ...);
- ni odvisna od vremena;
- ni odvisna od partnerja (npr. tenis) ali članov skupine (npr. rokomet)
- v prvotni fazi ni tekmovanj;
- vadba lahko poteka ob vsakem dnevnem in tudi tedenskem času, skozi vse leto;
- ne zahteva posebnega tehničnega predznanja;
- na majhnem prostoru lahko hkrati vadi veliko ljudi (to je zelo pomembno s poslovnega vidika) (Zagorc, Zaletel in Ižanc, 1996).

Vadbo vedno spremlja glasba, kar spodbuja delo vadečih, jih dodatno motivira in pripomore k prijetnejši vadbi. Če je vadba tudi vodena strokovno, varno in zanimivo, je naporna telesna aktivnost tudi za netrenirane užitek in veselje (Bergoč in Zagorc, 2000, v Kostanjevec, 2009).

O aerobiki lahko torej govorimo kot o družabnem dogodku, saj se odvija v skupinah, kjer je temelj druženja prav skupen pogled na kakovost bivanja. Ljudje se na urah aerobike povsem sprostijo, čutijo se svobodne, daleč od naporne vsakdanjosti. Glasba v njih sproži igrivost, napor pa se spremeni v zadovoljstvo, ker čutijo, da so naredili nekaj dobrega zase. Na aerobiko pa ljudje radi pridejo tudi zato, da se družijo, se pogovarjajo in navedejo stike med seboj. Življenje v naglici svetovnih velemest namreč vedno manj zadovoljuje te primarne človeške potrebe, kar vodi v nemalo odtujenost med ljudmi (Kostanjevec, 2009).

1.2.1. Zgodovinski oris

V šestdesetih letih preteklega stoletja so bile v Ameriki izvedene številne raziskave, ki so pokazale, da smo ljudje danes veliko manj odvisni od svojih telesnih sposobnosti in zmogljivosti, da živimo premalo aktivno, vse to pa povzroča mnoga obolenja srčno-žilnega in

dihalnega sistema, ki so najpogostejši vzrok smrti v večini razvitih dežel. Strokovnjaki so dokazali, da lahko posameznik svoje srčno-žilne in dihalne sposobnosti izboljša predvsem z redno vadbo. Tako se vse pogosteje govori o zdravem načinu življenja, o tem, da je treba skrbeti za zdravo prehrano, za duševno in telesno kondicijo, o pozitivnih učinkih gibanja za človekov organizem. To je tudi eden glavnih razlogov, da se vse več ljudi v prostem času ukvarja s športom. Prav šport kot način preživljanja prostega časa namreč velja za eno tistih človekovih dejavnosti, kjer se razodeva posebna plat njegove igrivosti in ustvarjalnosti, kjer išče in najde možnosti za razvedrilo, osebno izpopolnjevanje in notranje bogatenje. Dejavno razvedrilo postaja vedno bolj življenjska potreba, različne športne zvrsti pa dejavnosti, s katerimi »se človeku vse bolj razširja področje resnične svobode onstran materialne proizvodnje, to je področje, kjer se končuje produktivno delo s svojimi nevspešnostmi in zunanjo ciljnostjo« (Marx in Friedmann, 1961) (Zagorc, Zaletel in Ižanc, 1996).

Na podlagi omenjenih raziskav so se v preteklih desetletjih oblikovali športni programi za posamezne starostne in različno trenirane skupine, pri čemer se je veliko pozornosti namenilo tudi športnemu udejstvovanju žensk. Zgodovinsko vlogo je pri tem zagotovo odigral ameriški zdravnik K. Cooper, ki je leta 1968 napisal knjigo 'AEROBIC'. Aktivnosti, ki jih avtor predlaga, so zelo preproste: tek, džoging, hoja, plavanje, kolesarjenje, nekatere športne igre, preskakovanje kolebnice. Cooper je izdelal programe postopne vadbe najprej za moške, šele v svoji drugi knjigi 'New Aerobic' (1970) prvič govori o ženski gimnastici kot dodatku programa Aerobic. Ugotavlja, da nekatere ženske celo tečejo ob glasbi, ki »pomaga obdržati konstanten ritem in krajša čas«. Že leta 1972 z ženo Mildred izdata 'Aerobic for Women', temeljni priročnik za mnoga kasnejša gibanja na področju aerobike.

Mnogi strokovnjaki so nato začeli razmišljati, kako bi takšno vadbo popestrili. V aerobni trening so vključili še druge športne zvrsti. Plesalka Jackie Sorensen je z dodajanjem preprostih ritmičnih poskokov, plesnih korakov, teka in drugih gibalnih elementov ob glasbeni spremljavi razvila t. i. 'Aerobic Dancing', aerobni ples ali plesno aerobiko. Zavaljo izredne priljubljenosti se je, zlasti s preselitvijo dejavnosti iz Amerike v Evropo, začel iz naziva vedno bolj izgubljeni »dancing« in uveljavljati izraz aerobika za dejavnost oziroma novo nastajajočo plesno-gimnastično športno zvrst.

Najuspešnejša »inovatorica« na področju aerobike pa je bila nedvomno svetovno znana igralka Jane Fonda. V začetku osemdesetih let je s svojo knjigo 'Workout', video- in avdiokasetami storila za razvoj ženskega športa več kot mnogi športni strokovnjaki do tedaj. Spodbudila je razcvet dejavnosti, ki je na področju telesne kulture pomenila revolucijo. V izredno kratkem času je aerobika preplavila ves svet.

Strokovnjaki so kmalu ugotovili, da so učinki omenjene vadbe, neprimerna telovadna oprema ter pomanjkljivo in nestrokovno vodenja za posameznike, še posebno za začetnike, lahko škodljivi. Pogosto so se pojavljale poškodbe, predvsem spodnjih okončin. Zato so takratni vaditelji in inštruktorji aerobike v vadbo vnesli spremembe. Gibi so postali manj izraziti, manj je bilo poskokov z velikimi amplitudami. Novi način aerobne vadbe so v osemdesetih letih poimenovali nizkoodbojna aerobika ('low impact'). Ta je omogočila mnoge spremembe, predvsem uporabo drugih zvrsti glasbe in pripomočkov. Hkrati se je začela aerobika seliti iz dvoran v bazene, kjer so nastali vodna aerobika in drugi programi te vrste.

Sledila je step aerobika. K njenemu razvoju je veliko prispevala Gin Miller. V začetku je bila vadba te vrste namenjena tistim, ki imajo težave s koleno in ne morejo slediti klasični vadbi, danes pa je step aerobika ena najbolj priljubljenih in najbolj varnih oblik aerobike.

Osemdeseta leta pa so prinesla še eno novost na področju aerobike. V tem času sta namreč Karen in Howard Schwartz postavila temelje tekmovalne aerobike. Pri slednji je poleg telesne aktivnosti in dobrega počutja pomemben predvsem rezultat posameznika, para, skupine. Leta 1983 so ustanovili Mednarodno zvezo za aerobiko (IAF), ki določa tekmovalna pravila. Leta 1994 je omenjena mednarodna zveza postala članica Mednarodne gimnastične zveze, kar ji odpira pot tudi med olimpijske športe.

Aerobika je torej zagotovo ena tistih športnih zvrsti, ki so najbolj zaznamovale tokove v razvoju sodobnega športa. Zanimanje zanjo ne pojenja. Celo nasprotno; iz dneva v dan ima več privržencev, postala je ena dominantnih ženskih, predvsem s pojavitvijo tekmovanj pa tudi moških oblik športnega udejstvovanja (Bergoč in Zagorc, 2000; Zagorc, Zaletel in Ižanc, 1996, v Kostanjevec, 2009).

1.2.2. Pojavne oblike aerobike

Aerobika se je kot samostojna športna zvrst oziroma panoga razvijala na več hkratnih ravneh, kar je razvidno iz velike raznolikosti, pestrosti in zanimivosti ter različnih pojavnih oblik. Po Zagorc, Zaletel in Jeram (2006) le-te lahko razvrščamo med seboj po naslednjih kriterijih:

→ Glede na namen vadbe

- rekreativna aerobika
- tekmovalna – športna aerobika

→ Glede na stil glasbe

- latino,
- jazz,
- disco,
- funky,
- hip hop,
- street dance,
- house,
- afro,
- etno,
- različne kombinacije.

→ Glede na obliko vadbe:

- neprekinjena vadba,
- intervalna vadba,
- krožna vadba.

→ Glede na aerobno obremenitev

- vadba nizke intenzivnosti,
- vadba srednje intenzivnosti,
- vadba visoke intenzivnosti,
- vadba zelo visoke intenzivnosti.

→ Glede na uporabo gibalnih struktur

- gibalne strukture s fazo leta ('High impact')
- gibalne strukture brez faze leta ('Low impact', 'Moderate impact', 'Non impact')

→ Glede uporabo pripomočkov

- razne oblike vadbe, pri katerih ne uporabljamo pripomočkov,
- različne oblike vadbe, pri katerih uporabljamo pripomočke (stopniče, drsne plošče, lahke uteži, velika žoga, elastični pripomočki, kolebnica, mehke palice).

→ Glede na populacijo vadečih

- aerobika za netrenirano populacijo,
- aerobika za trenirano populacijo,
- aerobika za starejše,
- aerobika za nosečnice,
- aerobika za posebne populacije ljudi s prekomerno telesno maso, sladkorni bolniki, ljudje s težavami s hrbtenico, sklepnimi poškodbami, invalid ipd.
- aerobika za otroke (Fit Kids).

1.3. Aerobika za otroke

Skoraj istočasno z razvojem moderne aerobike se je prav tako začela razvijati tudi aerobika za otroke. Za to je kar nekaj razlogov, vendar vsi izhajajo iz osnovnega načela: »Otrok ni majhen odrasli.« Svet otroka je svet fantazije, igre, zabave ter veselja in omogočiti mu moramo, da ima v svojem odraščanju tega čim več (Furjan-Mandič, Zaletel in Zagorc, 2001, v Poš, 2010).

Aerobika pozitivno vpliva na večino otrok. V zadnjih desetletjih je bilo narejenih kar nekaj raziskav, kako vpliva vadba na otroke in v glavnem so bili izsledki raziskav takšni, da je bil odziv otrok na redno vadbo vendarle drugačen kot pri odraslih. Nedvomno se s pomočjo redne vadbe dosežejo pomembni koraki pri izboljšanju zdravstvenega stanja in splošne telesne pripravljenosti otrok (Hozjan, 2001, v Poš, 2010).

Aerobika za otroke, mlajše od 9 let, se bistveno razlikuje od klasične ure, saj so otroci še premajhni za izvajanje in povezovanje korakov v koreografijo. Ti otroci imajo veliko mero domišljije, ki pa jo lahko v aerobiki s pridom izkoristimo. Koreografijo popestrimo z vsebinskimi spodbudami, te so največkrat iz živalskega sveta, gibalnim strukturam pa priredimo njim bolj prijazna imena, ki so kratka in zabavna (Poš, 2010).

Otrokovo pozornost lahko kar hitro pritegnemo in tudi hitro izgubimo. Pripomočki so eni izmed možnosti, s katerimi lahko pritegnemo pozornost, vendar moramo izbirati take pripomočke, ki so za otroke te starosti primerne in zanimive. Izberemo npr. lažje uteži, manjše in mehkejše žoge, nižje stopničke itd., ki pa morajo če ne drugače, barvno izstopati ali jih moramo oblepiti z raznimi liki, številkami, oblikami živali itd.). S to barvitostjo in dopolnjenostjo pripomočkov pritegnemo že na začetku otrokovo pozornost in zanimanje, s katerim olajšamo tako naše delo kakor tudi otrokovo udejstvovanje in vpliv na otrokove gibalne zmogljivosti.

1.3.1. Vpliv aerobike na gibalne sposobnosti otroka

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 oz. s t.i. treningom (Pistotnik, 2003).

Otrok se rodi z določeno dovzetnostjo, sprejemljivostjo, ki mu je prirojena v okolju, ki mu je, vsaj v njegovem zgodnjem razvojnem obdobju, že vnaprej določena. V kolikšni meri se bodo njegove dispozicije v bodoče razvile, je odvisno od otrokove lastne aktivnosti in od okolja, ki nanj vpliva. Slednje ja lahko glede izkušenj, zelo bogato ali revno. Zavedati se moramo, da so prve vzpodbude, ki jih je otrok deležen, za njegov nadaljnji razvoj izjemno pomembne. Spodbudno okolje bo otroka motiviralo k razvoju, medtem ko lahko revno okolje z vidika izkušenj, njegov razvoj celo zavira (Pišot in Planinšec, 2005).

Tako kot je značilna celostnost (integrativnost) v celotnem razvoju otroka, tako je prisotna tudi znotraj gibalnega prostora, ki opredeljuje gibalne sposobnosti otrok. V splošnem je za človeka značilno, da njegovo gibalno učinkovitost omejuje šest gibalnih (motoričnih) sposobnosti in funkcionalna sposobnost. Moč, hitrost, koordinacija, gibljivost, ravnotežje, natančnost in vzdržljivost so sposobnosti, ki določajo učinkovitost posameznika pri realizaciji različnih gibalnih nalog, ob določenem prispevku ostalih dimenzij (socialnih, čustvenih, spoznavnih...). Pri otroku je ta prispevek veliko večji (predvsem spoznavna (kognitivne) aktivnosti in emocionalni prostor) kot pri odraslem človeku, ključni pomen pri uresničevanju gibalnih nalog pa imata med gibalnimi sposobnostmi predvsem koordinacija gibanja in ravnotežje. Predvsem slednje predstavlja filter, ki omogoča ali onemogoča (otežuje) realizacijo večine gibalnih nalog. To dejstvo ima v psihomotoričnem učenju velik pomen. Prilagoditev (želja po ohranjanju obstoječega stanja in hkratna želja po spremembah) na okolje, ki otroka spremlja, ter nenehno rušenje in težnja po ponovni vzpostavitvi ravnotežnega položaja so pomembni dejavniki na poti k novim gibalnim znanjem, zato jim moramo posvetiti dovolj pozornosti (Pišot in Planinšec, 2005).

Sodobne oblike aerobike razvijajo predvsem vzdržljivost v moči (ali repetitivno moč) predvsem nog, trupa in celega telesa (aerobika z uporabo drobnih uteži tudi repetitivno moč rok in ramenskega obroča), nadalje koordinacijo in ravnotežje, saj uporabljajo sestavljena gibanja, različne povezave gibalnih struktur, spreminjanje smeri in ravnin gibanja, obrate, poskoke, asimetrična gibanja zgornjih in spodnjih okončin ter številne spremembe gibanja v različnih ritmičnih vzorcih. Gibljivost je žal poudarjena šele v zaključnem delu vadbene enote, zato naj le-tega ne bi izpuščali ali krajšali (Zagorc, Zaletel in Jeram, 2006).

1.3.1.1. Gibljivost

Gibljivost (fleksibilnost) je motorična sposobnost doseganja maksimalnih razponov (amplitud) gibov v sklepah ali sklepnih sistemih posameznika (Pistotnik, 2003).

Sredstvo, ki se najpogosteje uporablja za razvoj gibljivosti in ima edino lokalni vpliv na telo vadečega, so raztezne gimnastične vaje, ki se vključujejo v različne metode vadbe (Pistotnik, 2003).

Glede na način raztezanja Pistotnik (2003) loči: dinamične vaje (balistične), pri katerih se maksimalno amplitudo giba doseže z zamahom, telesni segment pa se takoj vrača v izhodiščni položaj; in statične vaje, pri katerih se maksimalno amplitudo giba doseže postopno ter se jo zadrži določeno časovno obdobje.

Stopnja prirojenosti gibljivosti je sorazmerno nizka, zato jo je mogoče že v mladosti dobro razviti in ohraniti pozno v starost. Za njen razvoj se uporabljajo raztezne gimnastične vaje, pri katerih je za optimalni učinek potrebno mišico maksimalno raztegniti. Za otroke so bolj pomembne dinamične metode raztezanja, z zamahom, kot statične, saj se pri teh položaj maksimalnega raztega doseže počasi in zadrži dalj časa, kar pa za otroke še ni primerno (Pistotnik, 2000, v Poš, 2010).

Gibljivost je pri otrocih do 7. leta zelo velika in če je ne razvijamo naprej, začne počasi z leti upadati. Zato vaje za gibljivost vključujemo tudi pri urah aerobike za otroke. Po navadi izvajamo vaje na koncu vadbene ure v obliki raztezanja in sprostitve, ki jih seveda moramo prilagoditi razvojni stopnji otrok. Pazimo, da posamezne gibe ne zadržujemo več kot 20 sekund in da jih ne izvajamo v prevelikih amplitudah.

1.3.1.2. Moč

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. Sila mišic je sila, ki nastaja na osnovi delovanja mišice kot biološkega motorja. Kakšno moč bo lahko človek razvil je v precejšnji meri odvisno od stopnje prirojenosti te sposobnosti (Pistotnik, 2003).

Ker pri mlajših otrocih moč še ni toliko razvita, se pa s starostjo povečuje, jo lahko razvijamo z krepilnimi vajami v igralni obliki, kot so skoki, plazenja, plezanja, počepi, izpadnimi koraki z vmesnimi ploski, gibi z različnimi pripomočki, pri katerih moramo paziti, da uporabljamo npr. pri ročkah obe ročki, da sta obremenjeni obe okončini hkrati.... Pri vajah za moč pri mlajši starostni skupini pazimo, da delamo manjše število ponovitev. Vsako vajo ponovimo najmanj 6 krat, izvajamo jo v prilagojeni obliki (poimenovanje vaj naj bo blizu otrokom – živali, stroji...) ob primerno počasni glasbi.

1.3.1.3. Koordinacija

Koordinacija je sposobnost za učinkovito oblikovanje in izvajanje kompleksnih (t.j. sestavljenih, zapletenih) gibalnih nalog. Kaže se v učinkoviti realizaciji časovnih, prostorskih in dinamičnih dejavnikov gibanja (Pistotnik, 2003).

Razvoj koordinacije 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 višjem nivoju. Živčni sistem je namreč še plastičen in se lahko z različnimi gibalnimi dejavnostmi nanj še značilno vpliva. Do začetka pubertete (okrog 11. leta starosti) je ta razvoj še vedno dokaj strm, čeprav v nekoliko manjšem vzponu, kot do šestega leta (Pistotnik, 2003).

Pri uri aerobike je v glavnem delu poudarek na koordinaciji gibanja, različna gibanja, kot so gibanje naprej, nazaj, levo, desno, diagonalno, krožno, risanje kvadratov... (Poš, 2010), različno gibanje nog in rok, delo v parih, skupini, zrcalno, ritmično izvajanje gibov pripomorejo otrokom k razvijanju njihove koordinacije v prostoru.

1.3.1.4. Hitrost

Hitrost je sposobnost izvedbe gibanja v najkrajšem možnem času in se lahko pojavlja kot hitrost reakcije, hitrost enostavnega giba ali kot hitrost izmeničnih gibov. Od vseh motoričnih sposobnosti je hitrost v najvišji meri prirojena, kar daje manjše možnosti njenega razvoja (Pistotnik, 1999, v Poš, 2010).

Sredstva, ki se uporabljajo za razvoj hitrosti, so lahko čisto naravne oblike gibanja (tek, poskoki, plazenje...), preproste igralne oblike (lovljenje, štafetne igre...), raztezne in krepilne gimnastične vaje in vaje za izboljšanje tehnike gibanja (Pistotnik, 2000, v Poš, 2010).

Pri aerobiki se razvija hitrost na tak način, da se stopnjuje hitrost glasbe. Najprej se koreografija nauči na počasno glasbo, nato pa glasbo počasi stopnjujemo, povečujemo njen tempo. Razvijamo jo še tako, da vadeči/učenci naredijo nekaj na verbalni ali vizualni znak, izvedejo dvojno gibanje v istem tempu, izvajamo obrate, poskoke...

1.3.1.5. Ravnotežje

Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih (korektivnih, nadomestnih) gibov, ki so potrebni, za vračanje telesa v ravnotežni položaj, kadar je le ta porušen. Vložena sila, ki je za to potrebna, mora biti sorazmerna sili, ki izzove odklone telesa v stabilnem položaju, drugače se ravnotežni položaj poruši v nasprotno stran. Zato bi lahko ravnotežje opredelili tudi kot sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti kompenzacijskih gibov, s katerimi se ohranja ali vzpostavlja ravnotežni položaj v prostoru.

Poleg centralnega ravnotežnega organa v srednjem ušesu in ravnotežnega centra v malih možganih, pomagajo pri ohranjanju ravnotežnega položaja še pomožni organi, kot so :čutilo vida in čutilo sluha, tetivni in mišični receptorji, receptorji v obklesnih strukturah in taktilni receptorji v koži (Pistotnik, 2003 _Osnove gibanja, str:117).

Po Pistotniku naj bi obstajali dve pojavnici obliki ravnotežja:

- **sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja** (ta sposobnost je pomembna, kadar se posameznik nahaja v nekem stabilnem položaju in nanj delujejo različne zunanje sile, ki ta položaj rušijo (nasprotnik, sila inercije giba ipd.) ali pa takrat, kadar se izključijo posamezni receptorji, ki so pomembni za ohranjanje ravnotežnega položaja (predvsem čutilo vida)) in
- **sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja** (ta sposobnost je pomembna, kadar posameznik izvaja hitre spremembe smeri ali pa zaustavitve po rotacijskih gibanjih (športna gimnastika, umetnostno drsanje, ples ipd.)).

Ravnotežje se pri aerobiki razvija z gibanji in skoki gor-dol, naprej-nazaj, s statičnimi vajami kot na primer vaje, ki se izvajajo na eni nogi, ali na primer nasprotna noga nasprotna roka, z različnimi zibanji, zamahi, z krožnimi gibanji v različnih oseh...

1.3.1.6. Preciznost

Pistotnik navaja, da je preciznost sposobnost za natančno določitev smeri in sile pri usmeritvi telesa, t.j. projektila, proti zelenemu cilju v prostoru. Pomembna je pri gibalnih akcijah, kjer

se zadeva cilj (tarča) ali pa tam, kjer je potrebno izvesti gibanje po natančno določeni tirnici (krivulji, trajektoriji).

Dejavniki od katerih je odvisna so slabo poznani, zato se tudi ne pozna natančnega koeficienta njene prirojenosti. Ve se, da osnovne informacije za oblikovaje glavnih in korektivnih gibalnih programov preciznosti v osrednjem živčnem sistemu, posredujejo čutilo vida (informacije o cilju, razdalji, gibanju ipd.) in kinestetična čutila (občutenje mišičnega napenjanja). Iz prakse pa je znano, da je preciznost v pozitivni povezavi z vsemi bazičnimi motoričnimi sposobnostmi in njihova višja raven omogoča tudi doseganje višjega nivoja preciznosti (Pistotnik, 2003).

Preciznost pri aerobiki razvijamo lahko z vadbo v parih z različnimi pripomočki, kot npr. z žogami, ki si jih podajamo, kotalimo, zadevamo..., razvijamo tudi z natančno izvedbo določenega elementa, preciznost pri izvajanju gibov, ...

1.3.1.7. Vzdržljivost

Vzdržljivost je funkcionalna sposobnost in predstavlja sposobnost izvajanja dlje časa trajajočih gibalnih nalog z enako učinkovitostjo. Ločimo dinamično in statično vzdržljivost, ki pa je lahko splošna (ne glede na vsebino gibalne aktivnosti) ali specifična (točno določena vsebina), aerobna (ob hkratni dobavi kisika) in anaerobna (deluje v kisikovem dolgu) ter vključuje različne mišične skupine (lokalna, regionalna, globalna) (Pistotnik, 2000).

Vzdržljivost lahko dobro razvijemo z lastno aktivnostjo. Otrokovo vzdržljivost razvijamo s pomočjo vsebin, ki mu bodo omogočale razvoj dinamične, splošne, aerobne in globalne vzdržljivosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Pri aerobiki razvijamo vzdržljivost predvsem z dalj časa trajajočo aktivnostjo. To pri aerobiki dosežemo tako, da postopoma oblikujemo koreografijo, in sicer, da posamezne korake neprekinjeno večkrat ponovimo, jih nato en za drugim povezujemo ter jih dalj časa ponavljamo.

1.4. Namen in cilji

Cilji diplomskega dela so:

- predstaviti osnovne prvine aerobike s pripomočki, ki so primerne za delo z otroki mlajših starostnih skupin;
- predstaviti osnovne didaktična načela, metodične postopke in načine poučevanja aerobike mlajših otrok.

Namen diplomske naloge je, da ponudimo idejo tako učiteljem razrednega pouka kakor tudi učiteljem športne vzgoje ter vsem vaditeljem, animatorjem, staršem in še komu, kako popestriti z aerobiko učno uro ali samo kakšno uro otrokovega dneva, predstaviti nekaj pripomočkov, ki jih lahko po navadi najdemo v večini od telovadnic ali doma, in kako te pripomočke smiselno uporabiti na enostaven, vendar vseeno krepilen, sproščujoč in predvsem na zabaven, igriv način.

2. Jedro

V nadaljevanju bomo predstavili aerobiko za otroke in oblike aerobike, ki jih lahko izvajamo, tudi kot popestritev, pri urah športne vzgoje.

2.1. Aerobika s pripomočki v šoli

Šola je ena od institucij, kjer otroci pridobijo največ informacij in izkušenj iz različnih športov. To dosega tako v okviru športne vzgoje kakor tudi v okviru interesnih dejavnosti (športni dnevi, minuta za zdravje, šola v naravi), ki jih mora šola ponuditi. Tako lahko aerobiko s pripomočki predstavimo in otroke za njo navdušimo ali v prvi ali v drugi obliki, pri čemer pa moramo upoštevati nekatere cilje in didaktična načela, ki jih šola predpisuje.

2.1.1. 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, Visinski, 2001, v Mijatovič, 2003).

2.1.2. Splošni cilji športne vzgoje (aerobike s pripomočki)

S športno vzgojo, usmerjeno v:

- zadovoljitev učenčeve prvinske potrebe po gibanju in igri,
- posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- pridobivanje številnih in raznovrstnih gibalnih spretnosti ter športnih znanj in
- čustveno in razumsko dojemanje športa,

uresničujemo splošne cilje športne vzgoje (aerobike s pripomočki) v osnovnošolskem programu:

- ustrezna gibalna učinkovitost in oblikovanje zdravega življenjskega sloga: skladna telesna in gibalna razvitost, pravilna telesna drža, zavesten nadzor telesa pri izvedbi položajev in gibanj, zdrav način življenja (ustrezna kondicijska pripravljenost; telesna nega; zdrava prehrana; razbremenitev in sprostitev; ravnovesje med učenjem, športno dejavnostjo, počitkom in spanjem; odpornost proti boleznim; sposobnost prenašanja naporov; nevtralizacija negativnih učinkov sodobnega življenja),
- usvajanje spretnosti in znanj, ki omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih: seznanjanje z varnim in odgovornim športnim udejstvovanjem, spodbujanje gibalne ustvarjalnosti,
- razumevanje koristnosti rednega gibanja in športa ter njune vloge pri kakovostnem preživljanju prostega časa,
- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika: zadovoljstvo ob gibanju, premagovanju naporov in doseganju osebnih ciljev, krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase,

oblikovanje pristnega, čustvenega, spoštljivega in kulturnega odnosa do narave ter okolja kot posebne vrednote,

- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje medsebojnega sodelovanja, strpnosti in sprejemanja drugačnosti, razvoj zdrave tekmovalnosti in spoštovanje športnega obnašanja – ferpleja) (dr. Kovač, Markun Puhan, Lorenci, Novak, dr. Planinšec, Hrastar, Pleteršek in Muha, 2011).

Primerno izbrane vsebine, ustrezne učne metode in oblike ter individualno postavljanje doseganja ciljev naj omogočajo, da se učenci ob športnem udejstvovanju počutijo prijetno, se psihično sprostijo, hkrati pa osmislijo in bolje razumejo šport. Učenci si oblikujejo stališča in vrednotni odnos do športa kot kulturne sestavine človekovega življenja in enega najpomembnejših dejavnikov zdravega življenjskega sloga (dr. Kovač, Markun Puhan, Lorenci, Novak, dr. Planinšec, Hrastar, Pleteršek in Muha, 2011).

Ob redni in kakovostni športni vadbi naj bi učenec postal gibalno izobražen:

- je ustrezno gibalno učinkovit glede na svoje značilnosti in stopnjo biološkega razvoja,
- usvojene spretnosti in znanja mu omogočajo varno in odgovorno sodelovanje v različnih športnih dejavnostih v prostem času,
- razume pomen gibanja in športa ter njihovih vplivov na zdravje in
- je redno športno dejaven (dr. Kovač, Markun Puhan, Lorenci, Novak, dr. Planinšec, Hrastar, Pleteršek in Muha, 2011).

2.1.3. Operativni cilji

Operativni cilji so opredeljeni po vzgojno-izobraževalnih obdobjih in so razdeljeni v štiri skupine, ki poudarjajo:

- ustrezno gibalno učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti),
- usvajanje temeljnih gibalnih spretnosti in športnih znanj, ki omogočajo varno in odgovorno sodelovanje v različnih športnih dejavnostih,
- razumevanje pomena gibanja in športa,
- oblikovanje stališč, navad in načinov ravnanja ter prijetno doživljanje športa (dr. Kovač, Markun Puhan, Lorenci, Novak, dr. Planinšec, Hrastar, Pleteršek in Muha, 2011)..

2.1.3.1. Operativni cilji (aerobike s pripomočki) za prvo vzgojno - izobraževalno obdobje

- Ustrezna gibalna učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti – 1., 2. in 3. razred)

Učenci izboljšujejo svojo gibalno učinkovitost:

- z zavestnim nadzorom telesa oblikujejo pravilno telesno držo,
- izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti: skladnost (koordinacijo) gibanja, moč, hitrost, gibljivost, natančnost, ravnotežje, splošno vzdržljivost,
- izvajajo gibanja v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi,

- primerjajo svojo gibalno učinkovitost glede na svoj biološki razvoj (dr. Kovač, Markun Puhan, Lorenci, Novak, dr. Planinšec, Hrastar, Pleteršek in Muha, 2011).

- Usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj

Učenci usvajajo temeljne gibalne vzorce in pridobivajo izkušnje, na katerih je mogoče nadgrajevati različna športna znanja, tako, da:

- sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja,
- zavestno nadzorujejo telo v različnih položajih in gibanjih, ki jih izvajajo v različnih smereh in ravneh ter okoli različnih telesnih osi,
- posnemajo najrazličnejše predmete, živali, pojave in pojme v naravi,
- izražajo svoje občutke in razpoloženja z gibanjem,
- ravnavajo z različnimi športnimi pripomočki: skrinja, klopi, letvenik, koza, žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji idr.,
- zaplešejo izbrane otroške in ljudske plese (dr. Kovač, Markun Puhan, Lorenci, Novak, dr. Planinšec, Hrastar, Pleteršek in Muha, 2011).

- Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro

Učenci:

- preizkušajo svoje zmogljivosti ob obvladovanju svojega telesa iizražanju z gibanjem,
- razvijajo samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost,
- pridobivajo osnovne higienske navade, povezane s športno vadbo,
- oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (strpno in prijateljsko vedenje v skupini, športno obnašanje, odgovorno ravnanje s športno opremo, odgovoren odnos do narave in okolja) (dr. Kovač, Markun Puhan, Lorenci, Novak, dr. Planinšec, Hrastar, Pleteršek in Muha, 2011).

- Razumevanje pomena gibanja in športa

Učenci:

- poznajo pravilno telesno držo (1. razred),
- razumejo pomen pravilne telesne drže in higiene (2. in 3. razred),
- spoznajo primerno športno oblačilo in obutev,
- poimenujejo položaje telesa, različne gibe in nekatere učne oblike,
- poznajo različne športne površine in naprave, poimenujejo nekatera orodja in pripomočke,
- poznajo osnovna načela varnosti v telovadnici (1. razred),
- upoštevajo osnovna načela varnosti v telovadnici (2. in 3. razred) (dr. Kovač, Markun Puhan, Lorenci, Novak, dr. Planinšec, Hrastar, Pleteršek in Muha, 2011).

Zgoraj navedeni cilji nas usmerjajo pri izdelavi učnega načrta oziroma pri organizaciji učne ure, ki je vodilo za izvedbo naše učne ure. To so le smernice za načrtovanje, ki pa se navezujejo na naše znanje o razvoju otrok te starostne skupine. Kot je razvidno iz zgoraj navedenega, se cilji športne vzgoje oz. v našem primeru aerobike s pripomočki, razlikujejo že med 1. in 2. razredom, torej je treba skrbno premisliti in načrtovati sestavo ure in metode / prijeme s katerimi bomo te cilje dosegli.

2.1.4. Učne metode in oblike

Pri šolskih urah aerobike se učitelji / -ce poslužujejo z metodami razlage, ki se lahko uporabljajo v različnih oblikah, najpogosteje v obliki opisovanja, pojasnjevanja in popravljanja določenih gibalnih nalog. Opisovanje uporabljamo ponavadi na začetni stopnji učno-vzgojnega procesa (posredovanje novih vsebin), neposredno pred izvajanjem demonstracije. Zato je potrebno gibanje opisovati po tistem vrstnem redu, po katerem se resnično izvaja. Pojasnjevanje se največkrat uporablja po izvedbi demonstracije in v primerih, ko je potrebno otrokom posredovati dopolnilne informacije o gibanju, ki ga izvajajo. Popravljanje pa se nanaša na razlago, usmerjeno v odpravljanje napak pri izvajanju neke gibalne naloge (Videmšek in Visinski, 2001). Razlaga naj bo kratka in razumljiva vsem otrokom. Velja pravilo: čim manjši so otroci, krajša naj bo razlaga (Videmšek in Pišot, 2007).

Uporabljamo tudi metodo pogovora, kar je za otroke mlajše starostne skupine zelo pomembno za njihov čustveni, socialni in kognitivni razvoj, da razvijejo ne samo sposobnost poslušanja, ampak tudi jezikovno sposobnost.

V 1. triletju osnovne šole so najpomembnejše učne metode metoda igre, metoda uprizarjanja in ne nazadnje metoda demonstracije. Slednja ima še posebno pomembno vlogo, saj kar želimo otroke naučiti, jim moramo seveda tudi pokazati, saj le tako dobijo jasno predstavo o gibanju, ki naj bi ga izvedli (Videmšek in Visinski, 2001, v Videmšek in Pišot, 2007). Otroci so namreč med 6. in 9. letom starosti razigrani in lažje ter z večjo motivacijo sprejemajo nove informacije preko igre in zabave.

Najpomembnejši učni obliki, ki se uporabljata pri šolskih urah in nasploh na urah aerobike je frontalna vadba. To je oblika vadbe, kjer imamo nadzor nad vsemi otroci, saj razlagamo in demonstriramo vsem naenkrat. Uporabimo lahko še intervalno vadbo, kjer gre za izmenično izvajanje aerobnega in anaerobnega dela. To je pri otrocih še kako pomembno, saj se zelo hitro utrudijo, intervalna metoda pa jim omogoča, da se vmes spočijejo in pripravijo na nov ciklus gibanja. Intervalna vadba prispeva tudi k ohranitvi koncentracije otroka in zanimanja, saj vadba tako ni enolična. Uporabimo pa lahko tudi metodo po postajah, vendar morajo otroci imeti že neko predznanje aerobike, saj s to metodo utrjujemo pridobljeno znanje. Ena od metod je tudi obhodna vadba in pa individualna vadba, ki ju prav tako lahko vključimo v poučevanje aerobike.

2.1.5. Zgradba vadbene ure / enote

Enako kot pri klasičnih urah aerobike, si tudi šolsko uro aerobike načrtujemo tako, da je vadba sestavljena iz več delov, ki pa jih moramo izvesti tako, da se med seboj vsebinsko in tematsko povezujejo. Tako je vadba sestavljena iz:

- Uvodnega,
- Glavnega in
- Zaključnega dela.

2.1.5.1. Uvodni / pripravljalni del

Pripravljalni del je sestavljen iz uvodnega dela in ogrevalnega dela. Uvodni del naj bi trajal nekje 5 min. Tu s pogovorom, s pripovedovanjem o določeni temi pritegnemo pozornost in zanimanje otrok. S tem pripravimo otroke, da se bodo v vadbo lažje vživeli in sodelovali. Nato sledi ogrevalni del, ki naj bi trajal nekje 10 min. V tem delu moramo doseči postopno zviševanje otrokovega srčnega utripa in pa vključevanje / ogrevanje velikih mišičnih skupin, katere bodo vključene tudi v glavnem delu vadbene enote. To pa najlažje dosežemo tako, da predvajamo glasbo, katera naj ne bi bila prehitra in ki bo pritegnila otroka v gibanje in aktivnost. Glasba mora biti primerno hitra tudi zato, da bodo gibi ki se bodo izvajali natančni in pravilni. To so elementarne oblike gibanja kot so korakanje, tek, osnovni korak..., ki jih kasneje vključujemo tudi v glavnem delu vadbene enote (Videmšek in Pišot, 2007).

V tem delu se otroci spoznavajo z pripomočkom, ki ga bomo v glavnem delu uporabili. Ogrevanje sestavimo tako, da se otroci postopoma navajajo in spoznavajo s pripomočkom. To dosežemo na primer z ogledom, z otipavanjem pripomočka, z udarjanjem na pripomoček na glasbo, z dotikanjem z nogo in podobno.

2.1.5.2. Glavni del

V glavnem delu vadbene enote se posvečamo predvsem razvoju srčno-žilnega sistema, torej aerobnim sposobnostim, ki naj bi trajale 20 min. Te razvijamo s pomočjo zgoraj že omenjenimi gibalnimi strukturami, ki jih izvajamo na otrokom primerno hitro, zanimivo in poznano glasbo. Kot smo že v prejšnjem poglavju omenili, je za otroke najprimernejša intervalna vadba, prav zaradi vmesnega počitka, ki pa ga otroci še kako potrebujejo, ne da bi prišlo do pregretja telesa. Otroci naj ne bi presegli 160 ud / min srčnega utripa.

Pri izvajanju glavnega dela vadbene enote je zelo pomembna naša ustvarjalnost in domišljija. Otroke namreč moramo ves čas motivirati, kar pa dosežemo s pestrostjo vadbe. To dosežemo z različnim poimenovanjem naših gibov iz živalskega, rastlinskega, tehnološkega in še kakšnega drugega sveta. Motiviramo jih lahko tudi z uporabo različnih pripomočkov, ki jih prinesemo mi ali jih izdelamo z otroki.

2.1.5.3. Zaključni del

Zaključni del je namenjen zniževanju srčnega utripa in sproščanju. Trajal bi naj do 10 min. To dosežemo tako, da predvajamo počasnejšo glasbo, ki naj bi dala otrokom sporočilo za umirjanje, na kar to glasbo postopno umirjamo do stopnje mirovanja. Nato začnemo z raztezanjem mišičnih skupin, ki smo jih vključevali med vadbo. Le-te lahko izvajamo stoje, sede ali leže. Med raztezanjem umirimo dihanje in izvedemo še sproščanje s sproščujočo zgodbico.

2.1.6. Sestava koreografije

Koreografija je povezava giba in glasbe skozi prostor in čas. Gre za sestavljanje različnih gibov in korakov v krajšo ali daljšo gibalo frazo – ustvarjalno celoto (Zagorc, Zaletel, Ižanc, 1996).

Da bi učitelj / inštruktor učinkovito sestavljal elemente v logično povezano koreografijo in jih tudi primerno demonstriral, mora poznati in upoštevati:

- starost vadečih,
- sposobnost vadečih, da sledijo učitelju / inštruktorju in
- lastne sposobnosti za izvajanje določenih gibov (Zagorc, Zaletel, Ižanc, 1996).

Koreografija za otroke stare med 6. - 9. letom se bistveno razlikuje od koreografije, ki jo izvajamo s starejšimi otroki in odraslimi. Ta namreč ne predstavlja zaključene koreografije, ampak v njej izvajamo razne gibalne vzorce, ki se navezujejo na določeno tematiko in ne tako na povezanost korakov.

Otroci se radi hitro naveličajo ponavljajočih stvari, zato moramo strmeti k temu, da uporabimo različne metode poučevanja.

Pomembna je tudi učiteljeva domišljija in predanost. Učitelj se mora vživeti v otroški svet ter biti razigran in norčav, prav tako kot otroci sami. To jim pritegne pozornost in jih nadalje motivira k samemu delu.

Tudi sama glasba je zelo pomembna pri sestavi koreografije. Ta mora biti čim bolj radoživa, vsebovati mora efekte in besedila, ki jih lahko povežemo z našimi gibi, koraki. Le-te pa poimenujemo z glasbi primernimi izrazi. Še bolje pa bo, če poimenovanje prepustimo otrokom, saj tako otroke vključimo v sam proces in jih nadalje motiviramo.

Za dodatno motivacijo uporabimo pri sami vadbi še razne pripomočke, ki popestrijo vadbo in krepijo otrokovo telo na njim nezaveden način. Rekviziti oz. pripomočki naj bi bili enostavni, pisani in v različnih oblikah, ki pritegnejo otrokovo pozornost. O tem, katere, kakšne pripomočke in zakaj, na kakšen način bi jih naj uporabljali, pa bomo predstavili v nadaljevanju.

2.1.7. Pripomočki

Pomembni dejavniki za kakovostno izvajanje gibalnih dejavnosti so nedvomno primeren prostor ter ustrezno izbrani športni pripomočki in igrala. Brez njih je lahko vadba zelo suhoparna, zato je potrebno otroke dodatno motivirati. Zelo pomembna je tudi kakovost športnih pripomočkov (Videmšek, Tomazini in Grojzdek, 2007).

S pripomočki vadbo popestrimo in predvsem pripomoremo k še dodatni krepitvi telesa. Zato moramo pripomočke skrbno izbrati in jih tudi pravilno uporabljati, da bi dobili pravi, željen učinek / rezultat. Z njimi pridobivamo določena znanja, navade in spretnosti ter vplivamo na celoten razvoj človeka. Katere pripomočke in kakšne uporabiti pri vadbi, pa je odvisno od naših vadbenih ciljev in tudi od starostne skupine vadečih. V našem primeru gre za otroke mlajše starostne skupine (6 - 9 let), kar pomeni, da moramo pri izbiri pripomočkov biti

pozorni, da izberemo pripomočke primerne njihovemu znanju in sposobnostim. Pozorni moramo biti torej tako na obliko, težo kakor tudi na izgled pripomočka, saj le ta pritegne njihovo pozornost. Pri izbiri pripomočkov pa moramo biti pozorni tudi na varnost, torej mora biti pripomoček izoblikovan tako, da ne bi prišlo do kakšni poškodb (zaobljeni robovi, mehki in kompaktni materiali,...).

Pripomočkov je veliko. Imamo pripomočke, ki jih imamo že v telovadnici in pripomočke ki jih naredimo sami ali jih prinesemo od doma.

Pripomočki, ki jih lahko uporabimo pri urah aerobike:

- step, pokrov skrinje ali stopničke iz pene;
- obroči;
- kiji;
- težke žoge;
- mehke žoge;
- male žogice;
- žoge za nogomet, košarko, rokomet...;
- bosu žoga;
- palice;
- »črvički« iz pene;
- kolebnice;
- uteži;
- blazine;
- elastični trakovi;
- fitball;
- trampolin...;
- časopisni papir;
- flaške napolnjene s peskom;
- baloni;
- knjige...

2.1.8. Predstavitev vadbenih programov (uvodni in glavni del)

Spodaj opisani vadbeni programi temeljijo na programih uvodnega in glavnega dela vadbe, ki so načrtovani za splošno populacijo vendar so prilagojeni sposobnostim in lastnostim otrok 1. triletja osnovne šole.

2.1.8.1. Step za otroke (»Stopi vadba«)

Step aerobika je aerobna vadba, pri kateri uporabljamo stopničko – t.i. steper, na katerega stopamo in sestopamo z izvajanjem različnih gibalnih struktur. Višino stopničke prilagajamo glede na znanje, izkušnje, raven intenzivnosti vadbe in ne nazadnje tudi glede na telesno višino vadečih (Zagorc, Zaletel Černoš, Ipavec, 2000).



Slika 1. Step (www.triple-s-fitness.com)

Za otroke 1. triletja osnovne šole torej izberemo najnižjo višino stopničke, in če je možno, ožjo obliko stopničke od običajne, katere mere znašajo 110 cm dolžine in 40 cm širine.

Površina stepa mora biti prevlečena z gumo, da ne pride do spodrsavanja, prav tako mora imeti step tudi na spodnji strani primerne podložke, ki preprečujejo premikanje stepa po prostoru (Zagorc, Zaletel Černoš, Ipavec, 2000).

Step je počasnejša vadba, katere poudarek je predvsem na razvoju srčno-žilnega in dihalnega sistema ter krepitvi mišic nog in zadnjice, poudarjeno pa je tudi delo rok (Zagorc, Zaletel Černoš, Ipavec, 2000).

Za izvajanje step ure moramo predhodno izvesti uro standardne aerobike, in sicer zato, da otroke seznanimo z osnovnimi koraki, ki jih uporabimo tudi pri step aerobiki.

Zagorc, Zaletel Černoš, Ipavec opozarjajo na pravilno držo telesa, pri katerem naj bi bili pozorni na vzravnanost telesa, popuščena ramena, sproščen prsni koš, rahlo pokrčene sklepe (nog in rok), pravilno sestopanje (trupa ne nagibamo preveč naprej, le toliko kot je potrebno).

Ker otroci mlajše starostne skupine še ne razlikujejo leve in desne, jih moramo naučiti katera je leva in desna noga. Naučimo jih lahko na različne načine, kot na primer z nalepkami različnih barv, npr. za desno nogo nalepimo na tla in na step rdeč krog ali stopalo, za levo nogo pa moder krog ali stopalo. Pri tem gledamo na to, da bodo prilepljeni liki zanimivi za otroke določene starosti. Ena od načinov je tudi »pretirana« demonstracija vodilne noge, torej gib z vodilno nogo izvedemo z večjo amplitudo. Lahko si tudi na vodilno nogo privežemo trak ali kakšno plišasto žival... Pred vsem pa je pomembno, da se otroci naučijo tako stopiti kot sestopiti s stepa.

Zgoraj navedene avtorice navajajo tudi pomembnosti tehnike gibanja. In sicer je pomembno, da stopamo na sredino stopničke s celim stopalom, da s stopničke ne skačemo, temveč vedno sestopimo, da ne upogibamo kolen več kot 90 stopinj, da je pogled usmerjen vedno na stopničko, da pri sestopu ostajamo vedno blizu stopničke, da osvojimo najprej gibanja z nogami, šele nato dodajamo gibanja z rokami, da na stopničko ne stopamo in sestopamo zadenjsko, da na stopničko stopimo pazljivo, kontrolirano, in z nogami ne zadevamo vanjo.

V uvodnem delu lahko za ogrevanje izvajamo naslednje gibalne naloge, ki služijo hkrati k spoznavanju otroka s predmetom, v našem primeru s stopničko:

- korakanje na glasbo med stopničkami in dotik le teh z rokami (npr. nabiramo rožice), z nogami,
- tek med in čez stopničke (letala, ptice...),
- hoja po vseh štirih naprej, vstran med in čez stopničke,
- korakanje po prostoru in čez stopničko,
- bobnanje po stopnički v ritmu glasbe...

Pri otrocih mlajše starostne skupine ne izvajamo koreografije ampak stremimo k temu, da bi izvedli čim več gibalnih elementov tako na stepu kot okrog njega. Avtorice v knjigi Step in slide aerobika (2000) navajajo naslednje gibalne strukture, ki smo jih prilagodili in poimenovali z otrokom zanimivimi izrazi (vsak učitelj ali inštruktor lahko po svoje razlaga / imenuje gibalne strukture):

- »vojaki« - korakanje ob stopnički: korakamo na mestu, začnemo z desno nogo, kolena dvigamo do višine bokov, roke so pokrčene, zamahujemo izmenično naprej in nazaj;
- »pokakani dojenčki« - široko korakanje ob in na stopnički: korakamo na mestu ob in na stopnički, široko narazen, začnemo z desno nogo, visoko dvigujemo kolena, roke so pokrčene, zamahujemo izmenično naprej nazaj;
- »gremo na hribček« - korakanje na stopnički: korakamo na stopnički, začnemo z desno nogo, visoko dvigujemo kolena, roke so pokrčene, zamahujemo izmenično naprej in nazaj;
- »prstkanje in petkanje« - izmenični tap (korak) na sredino stopničke: med korakanjem na tleh se izmenično dotikamo DN in LN (s prsti) sredine stopničke;
- izmenično »petkanje in prstkanje« na stran stopničke: med korakanjem na tleh se izmenično dotikamo z DN in LN (s peto) na skrajno D in L stran stopničke, s prsti pa se dotikamo tal;
- »nabiramo jabolka« - osnovni korak z DN (LN): z DN (LN) stopimo na sredino stopničke, ramena so vzravnana, roke so sproščene; z LN (DN) pristopimo na stopničko, težo enakomerno razporedimo na obe nogi; sestopimo z DN (LN) na tla; sestopimo z LN (DN), tako smo v začetnem položaju);
- »žiga – žaga« - tap gor in tap dol (stojimo frontalno obrnjeni proti stopnički, z DN stopimo na sredino stopničke; z LN tap na sredino stopničke, poleg stojne noge; sestopimo z LN; z DN tap na tleh);
- »pazi luža« - »V« korak: »luža je na sredini stopničke«: z DN stopimo na skrajni D rob stopničke, trup je vzravnana, stopalo je obrnjeno rahlo navzven; z LN stopimo na skrajni L rob stopničke; z DN sestopimo na sredini stopničke, stopala so obrnjena naravnost naprej; z LN sestopimo poleg DN, spet smo v začetnem položaju);
- »čez hribček« - čez stopničko: korakamo čez stopničko tako, da stopimo z DN (LN) na stopničko, priključimo LN (DN), sestopimo na drugi strani stopničke z DN (LN) kateri priključimo LN (DN), nato korakamo okoli stopničke na izhodiščno stran stopničke;
- »zajemanje vode« - izpadni korak: začnemo ga z vrha stopničke, s prsti zanožene in iztegnjene noge se izmenično dotikamo tal; stojimo na stopnički, z DN se s prsti zanožene in iztegnjene noge dotaknemo tal na D stran ob stopnički; z DN stopimo na začetni položaj na stopničko; z LN se s prsti zanožene in iztegnjene noge dotaknemo na L stran na tla – ob stopnički; z LN stopimo na stopničko;
- »medvedki« - razkorak dol: obrnjeni smo bočno glede na daljšo stranico stopničke, stojimo na stopnički, z DN sestopimo na D stran, na tla ob stopničko; z LN sestopimo na

L stran stopničke; z DN stopimo na sredino stopničke; z LN stopimo poleg stojne noge – teža med nogama je enakomerno razporejena;

- »A« korak (stojimo pred daljšo stranico stopničke, rahlo na L strani, z DN stopimo na sredino stopničke; z LN pristopimo poleg stojne noge, teža med nogama je enakomerno razporejena; z DN sestopimo na D stran, ob daljši stranici stopničke; z LN sestopimo poleg stojne noge...

Stopničko lahko uporabimo tudi pri izvajanju krepilnih vaj, ki jih lahko izvajamo na njej ali jo uporabimo kot dodatno breme. Krepilne vaje, ki jih izvajamo s pomočjo stopničk, smo povzeli iz knjige *Step in slide aerobika* (2000). V nadaljevanju bomo opisali primere vaj, ki so primerni za otroke mlajše starostne skupine. Poimenovali smo jih z otrokom zanimivimi izrazi:

- »nabiranje rožic« - izmenični izpadni korak: stopničke so razporejene po celotni telovadnici, korakamo na glasbo med stepi in na vsak step izvedemo izpadni korak oz. poberemo rožico (vaja krepi stegenske in zadnjične mišice – biceps femuris, quadriceps femuris, gluteus maximus, gluteus medius, gluteus minimus);
- »pozdrav z nogo« - odnoženja: v parih – eni stojijo na eni strani stopničke drugi pa na drugi strani stopničke in se čez stopničko pozdravimo z nogo v stran (vaja krepi zunanjo stegensko mišico – adductor);
- »tlačilka« - počep: stopimo na stopničko in delamo počepe; vključimo tudi roke s katerimi imitiramo ročno tlačilko – z ali brez podstavkov za stopničke (vaja krepi zadnjične in sprednje stegenske mišice, mišice medeničnega dna ter ramenski obroč);
- »štampiljke« - skleki: gremo na kolena, postavimo dlani na stopničko tako, da smo v položaju opora za rokami in se dotikamo stopničke z brado, čelom in nosom s pokrčenjem rok v komolcu (vaja krepi zgornji del telesa, kjer z dvigom lastne teže aktiviramo mišice rok in ramenskega obroča – biceps brachii, deltoideus, latissimus dorsi, prsne – pectoralis major in tudi trebušne mišice – abdominal);
- »plavamo žabico«: uležemo se na stopničko na trebuh in zamahujemo z rokami v smeri naprej in nazaj; vključimo lahko tudi noge, ki jih pokrčimo v kolenu naprej in v stran nato pa zamahnemo v stran in nazaj);
- »čofotanje«: uležemo se na trebuh se z rokami primemo za stopničko, noge iztegnjene s katerimi izmenično zamahujemo gor in dol (krepimo spodnji del hrbta ter zadnjične mišice);
- veslanje: usedemo se na stopničko, noge so na tleh, in se poganjamo z nogami, delamo krožne gibe z rokami naprej in nazaj ter premikamo trup naprej in nazaj (krepimo mišice rok, mišice nog in mišice trupa);
- »školjka klapavica« - dvig trupa: uležemo se na tla in postavimo noge pokrčene v kolenu na stopničko, roke so vzročene in dvigamo trup (vaja krepi zgornji del trebušnih mišic);
- »avtomobilčki«: uporabimo nastavke za stopničke kot volan in vozimo avto (krepimo mišice rok)...

2.1.8.2. Fitball za otroke (»Hopi vadba«)

Sedeč način življenja je eden od dejavnikov, ki vpliva na našo / otrokovo nepravilno držo telesa. Prav veliko žogo priporočajo mnogi zdravniki in fizioterapevti za aktivno sedenje, saj spodbuja vzravnano držo ter krepi mišičje, ki uravnava stabilnost trupa (Zupan, v Zagorc, Zaletel Černoš, Ipavec, 2000).

Vadba na veliki žogi je izvrstna igra za otroke. Z njo popestrimo učno uro in hkrati krepimo otrokovo telo in razvijamo njegove motorične sposobnosti, kot so ravnotežje, vzdržljivost, moč, hitrost, koordinacija in gibljivost (Zagorc, Zaletel Černoš, Ipavec, 2000).



Slika 2. Žoge Gynmic™ (<http://trgovina.reha-oprema.com/terapevtski-pripomo/oge-gynmic.html>)

Zupan in Zagorc (2005) navajata, da je prva stvar, ki jo moramo narediti preden začnemo z vadbo z veliko žogo, izbira pravilne velikosti žoge, ki je primerna za mlajše otroke, saj le tako lahko vaje izvajamo pravilno, varno in učinkovito. Le – to izberemo lahko glede na telesno višino, glede na telesno težo, dolžino nog in kota v kolenskem sklepu. Po Zupan in Zagorc (2005) je potek izbire pravilne velikosti žoge sledeč:

- izberemo premer žoge, primeren za našo telesno višino,
- žogo napihnemo do velikosti, napisane na njej,
- pravilno sedemo na žogo,
- preverimo kot v kolenskem sklepu, ki naj bo med 90 in 120 stopinjami,
- kolki naj bodo višje od kolen,
- glede na uporabo žoge se razlikujejo zahteve po velikosti kota v kolenu,
- za aktivno sedenje, izvajanje krepilnih vaj in razteznih vaj zadostuje kot med 90 in 100 stopinjami,
- za vadbo vzdržljivosti je priporočljiv večji kot, med 100 in 120 stopinjami,
- velikost žoge lahko spremenimo z dodatnim napihovanjem oz. praznjenjem.

V našem primeru študije, ki so jih izvedli Strel, Starc in Kovač (2010), kažejo, da je povprečna višina otrok v 1. razredu, oz. otrok ki so stari 6 let, 123,5 cm (zajema tako dekleta kot fante). Glede na to višino Zupan in Zagorc (2005) predlagata žogo s premerom 35 cm.

Enaka študija kaže, da je povprečna višina 7 letnih otrok (fantje in punce) 127,5 cm, 8 letnih otrok 134,5 cm in 9 letnih otrok 139 cm. Pri prej omenjenih višinah zgoraj omenjeni avtorici predlagata že večje žoge, in sicer s premerom 45 cm. Seveda pa pri tem upoštevamo še vsa ostala zgoraj naštetata priporočila za pravilno izbiro velike žoge.

Pri fitball vadbi imamo več tipov aerobne vadbe. In sicer neodbojno aerobno vadbo (na žogi ne hopsamo), nizkoodbojno aerobno vadbo (hopsamo v nizkih do srednjih amplitudah), viskoodbojno aerobno vadbo (gibi se izvajajo v teku oz. poskokih) in mešano aerobno vadbo

(kombinacija nizko- in visokoodbojne vadbe) (Zupan, Zagorc, 2005). Vse štiri oblike lahko uporabimo pri otrocih mlajše starostne skupine.

Ker se otroci morajo spoznati s predmetom (veliko žogo) moramo izvesti vaje spoznavanja. Le-te lahko izvedemo v uvodnem delu ure kot ogrevanje, in sicer:

- otroci sedijo vsak ob svoji veliki žogi, z žogo med nogami, in udarjajo ob žogo na glasbo (počasi preidejo iz seda v klek in iz kleka v stojo),
- otroci se usedejo na veliko žogo, se primejo za »dude« in zibajo gor dol (enako ponovimo brez držanja »dud«),
- otroci sedijo na veliki žogi in poskakuje z njo na mestu gor dol, nato pa še levo in desno,
- otroci sedijo na veliki žogi in poskakujejo z njo po prostoru,
- otroci položijo veliko žogo med kolena, se primejo za »dude« in se sprehajajo po prostoru (z žogo zadaj ali spredaj),
- otroci se sprehajajo/tečejo na glasbo po prostoru z veliko žogo v rokah, ko glasbe več ne slišijo se ustavijo in se z najbližjim sošolcem odbijata z velikima žogama izpred prsi/iznad glave, dokler ne zaslišijo ponovno glasbo,
- v parih si lahko veliko žogo podajajo med seboj ali kotalijo eden drugemu...

Mijatovič (2003) navaja nekaj gibalnih nalog s pomočjo velike žoge, ki so primerne za mlajšo starostno skupino otrok:

- »repki« - otrok žogo drži za »ušesa« in hodi z žogo med nogami,
- »gugalnica« - otroci sedijo na hopiju in se na njem pozibavajo (gor-dol),
- »sprehod« - otroci v sedlu na žogi hodijo (žoge ne vlečejo za seboj, temveč rahlo poskakujejo),
- »skok« - otroci le enkrat poskočijo in nadaljujejo s hojo,
- »visoki skoki« - otroci le enkrat poskočijo in nadaljujejo s hojo (povečajo amplitudo poskokov),
- »vrtiljak« - otroci se s trebuhom uležijo na žogo, z rokami se vrtimo na žogi, tako da žoga rahlo poskakuje (noge so ves čas v zraku),
- »živjo« - otroci dvignejo hopi nad glavo in s prijateljem udarita s hopiji skupaj,
- »klovni so bolni« - otroci imajo hopi med nogama; skok raznožno na žogi, z odbojem žoge visoko od tal, ob tem se otroci pačijo,
- »rakec« - otroci posnemajo položaj rakca na žogi,
- »hobotnica«,
- »lovke« - otroci sedijo na hopiju in od tal dvigujejo obe nogi,
- »menjava« - otrok zamenja hopija s tistim, ki mu je trenutno najbližji.

Zupan in Zagorc (2005) navajata osnovne gibalne strukture fitball aerobike, ki jih lahko uporabimo tudi pri otrocih mlajše starostne skupine (za primer smo nekatere poimenovali z izrazi, ki so otrokom blizu):

- sedenje na žogi,
- »jahamo« - nizko- do srednje intenzivno hopsanje,
- »sem ter tja« - osnovni korak,
- »odpri – zapri« - skok raznožno,
- »hi konjiček« - peta nazaj,
- »rok´n´roll« - brca (kick) naprej,
- »korakamo« - dvig kolena,
- dotik s prsti vstran,
- korakanje,

- poskok desno, levo (»smučar«, »twist«),
- v-korak,
- mambo,
- visokointenzivno hopsanje,
- tek,
- korakanje oz. tek okoli žoge oz. z njo,
- v-korak z dvigom obeh kolen,
- poskoki z žogo v vse smeri,
- vstajanje,
- osnovni korak z vstajanjem,
- skok raznožno z vstajanjem,
- peta naprej z vstajanjem,
- brca naprej, vstran z vstajanjem,
- dvig kolena z vstajanjem,
- prsti vstran z vstajanjem,
- mambo z vstajanjem.

Pri otrocih mlajše starostne skupine lahko uporabimo krepilne vaje na veliki žogi, ki jih predstavljata Zupan in Zagorc (2005):

- »stisnimo žabo – krastačo« - stisk žoge / v paru: z rokami primemo žogo in jo dvignemo v višino prsi, ob izdihu močno stisnemo žogo),
- »princ poljubi žabo« - skleca z žogo ob steni: stojimo pred steno na katero naslonimo žogo in se nanjo opremo, ob izdihu izvedemo skleco tako, da pokrčimo komolce in se s prsi spustimo proti žogi nakar počasi iztegnemo komolce,
- »lačen teliček« - skleca z žogo: s trebuhom ležemo na žogo, roke postavimo na tla z razprtimi prsti, počasi pokrčimo komolce in se s prsi spustimo proti tlam, med izdihom komolce iztegnemo in se vrnemo v začetni položaj,
- »letala« - dvig trupa leže na žogi, kasneje dodamo zasuke v levo in desno: s trebuhom ležimo na žogi, stopala široko opremo v tla in pokrčimo kolena, roke položimo za ušesa, ob vdihu dvignemo trup, nato kasneje trup zasukamo v levo in desno,
- dvig žoge in trupa leže na trebuhu / tudi v paru,
- dvig žoge nad glavo,
- stisk žoge,
- upogib komolca,
- upogib trupa z rotacijo leže na žogi,
- upogib trupa leže na tleh, lahko tudi v paru in z rotacijo,
- dvig bokov leže na tleh ali na žogi, lahko tudi v paru ali v skupini (»cvetlice«),
- lateralni upogib trupa,
- počep ob steni,
- izteg kolen sede na žogi,
- izteg kolen leže na hrbtu,
- počep z žogo v paru,
- upogib kolena leže na žogi na trebuhu,
- dvig žoge leže na trebuhu,
- priteg žoge k telesu, lahko tudi v paru,
- stisk žoge stoje ali leže na tleh, lahko tudi v paru,
- primik noge,
- odmik noge leže na boku, lahko tudi v paru,

- dvig na prste ob steni ali v paru...

Vsako gibanje lahko oz. naj bi poimenovali tako, da bo otrokom bolj zanimivo in njim blizu.

2.1.8.3. Vadba s časopisom (»Beri vadba«)

Časopis je eden od predmetov, ki je vsem dostopen, predvsem pa zelo primeren za uporabo pri vadbi z otroki, saj je namreč lahek, zveni zanimivo pri mečkanju in pritegne pozornost, še posebej če je na njem čim več barv.



Slika 3. Vadba s časopisnim papirjem (osebni arhiv)

Pri načrtovanju vadbe smo opazili, da bi lahko vadbo s časopisom do neke mere povezali s slide aerobiko (vadba na drsni plošči), saj lahko prav tako kot pri slide aerobiki tudi s časopisnim papirjem drsimo na podlagi (tleh, steni, ...).

Po Zagorc, Zaletel Černoš in Ipavec (2000) je slide aerobika oblika »low impact« vadbe, pri kateri sta večinoma obe stopali v stiku s tlemi in ne vsebuje poskokov. Krepi predvsem mišičje in sklepe spodnjega dela telesa in vpliva na razvoj različnih motoričnih sposobnosti: različne vrste moči, spretnost, ravnotežje, povečuje tudi vzdržljivost in hitrost. Primerna je za ljudi vseh starosti, tako tudi za otroke nižje starostne skupine. Značilnost te vadbe je, da lahko vsak drsa po svojih zmožnostih in v svojem tempu, in ker vadba koordinacijsko ni zahtevna, nam vadeči z lahkoto sledijo. Tako lahko vse zgoraj napisano povežemo tudi z vadbo s časopisom za mlajšo starostno kategorijo.

Tako kot pri zgoraj opisanih pripomočkih, moramo tudi pri vadbi s časopisnim papirjem izvesti uvodni ogrevalno – spoznavni del, ki ga lahko izpeljemo brez uporabe časopisnega papirja ali s časopisnim papirjem. Slednje naj bi bilo, po mojem mnenju, boljše in učinkovitejše, tako zaradi zanimivosti kakor tudi zaradi učinkovitosti.

V knjigi Step in slide aerobika (2000), avtorice navajajo ogrevanje med rekviziti, kar se lahko izvede tudi s časopisnim papirjem.

Primeri za ogrevanje:

- hoja med časopisnim papirjem in dotik le tega (lahko oponašamo različne živali),
- tek med časopisnim papirjem (»letala« ali »papige«), kar lahko izvedemo tudi s časopisnim papirjem v rokah (časopis uporabimo kot krila),
- poskoki (sonožni, po eni in drugi nogi) med časopisnim papirjem,
- tek s časopisnim papirjem v roki (oponašanje ptic, letala, pahljače,...),
- hoja, tek v parih s časopisnim papirjem,
- dotik časopisnega papirja s peto ali prsti,
- sprehod po telovadnici s podrsavanjem na časopisnem papirju...

Vadba s časopisnim papirjem je lahko zanimiva, saj si lahko pomagamo z improvizacijo različnih športov, kot na primer drsanja, smučanja, rolanja, teka na smučeh, z improvizacijo gospodinjstkih opravil, kot na primer čiščenja oken, tal, pomivanja posode, z improvizacijo živalskih gibov, kot na primer let ptic, »maček na ledu«...

Pri izvajanju glavnega aerobnega dela vadbe lahko izvajamo naslednje gibe, ki jih navajajo Zagorc, Zaletel Černoš in Ipavec (2000), so pa prirejene sposobnostim otrok:

- »tek na smučeh«: hoja s podrsavanjem naprej, nazaj, vstran – lahko izvajamo v krogu, vrsti, koloni,
- »rolanje«: osnovni korak z zdrsom vstran,
- »twist«: sukanje bokov ter stopal v levo in desno,
- »odpiranje in zapiranje vrat«: zdrs v razkorak in nazaj v stojo sonožno,
- »maček na ledu«: hoja s podrsavanjem po vseh štirih,
- »žiga žaga«: izmenični zdrs nog naprej in nazaj,
- »čiščene tal«: V – korak z zdrsom,
- »drsanje«: zdrs v rahlo zanoženje in vstran,
- »stresanje črk« - hoja naprej in nazaj s časopisnim papirjem v rokah predročeno, ki ju stresamo gor dol,
- »smučanje«: gremo v počep in zibamo levo – desno, gremo gor z iztegovanjem v kolen in nazaj v počep ...,
- »slalom« - twist v levo in desno – z drsanjem obračamo stopala ter boke v levo in desno;
- »izmik količkom«: delamo osnovni korak v L in D s podrsom,
- »telemach«: delamo izpadne korake s podrsom najprej D noge in nato še L noge naprej;
- »sani«: delamo v parih; eden se vsede na časopisni papir, drugi ga pa potiska, vleče.

Za krepitev telesa lahko uporabimo naslednje vaje:

- »beri – ne beri«: roke v predročenu pokrčeno – 90°, v rokah držimo časopisni papir, ki ga odpiramo in zapiramo (krepitev rok, ramenskega obroča in prsnega koša),
- »veslanje«: vsedemo se na časopisni papir, primemo »vesla« in se poganjamo s pomočjo imitacije vesel in s pomočjo nog proti naprej; pri zajemanju vode – L in D - grejo v globok predklon in nazaj v sed (krepimo mišice rok, nog in trupa, ter izboljšuje telesno držo – ta vaja se lahko izvaja tudi v parih, skupinah (kolona),
- »plavanje delfinov«: vležemo na trebuh, časopis držimo v predročenu iztegnjeno, roke dvigajo in spuščajo gor in dol izmenično, na začetku počasi nato pa s hitrimi gibi (krepitev rok, hrbta); glava je v podaljšku hrbtenice; vaja se lahko izvaja tudi tako, da vključimo izmenične brce nog (krepitev zadnjice in nog),
- »brisanje tal«: smo v opori na kolenih za rokami, pri čemer so roke na časopisnem papirju; dlani so v širini ramen, dlani usmerjene naprej, komolci rahlo pokrčeni, glava v podaljšku hrbtenice, hrbtne in trebušne mišice napete; iz začetnega položaja zdrsijo z

- rokami navzven v ravni liniji, zatem pritegnejo roki v začetni položaj; krepimo mišice rok, ramenskega obroča in prsnega koša (vajo lahko izvajamo tudi tako, da izvajamo v začetnem položaju, najprej z eno roko nato še z drugo, krožne gibe navzven in navznoter),
- »žaganje z nogami«: sedimo v opori pred rokami, komolci rahlo pokrčeni, noge pokrčene, stopala na časopisu; iz začetnega položaja iztegnemo noge hkrati ali izmenično naprej in nato nazaj v začetni položaj; krepitev mišic nog, trebušnih mišic ter rok),
 - »škarje«: sedimo v opori pred rokami, roke so rahlo pokrčene, noge iztegnjene, stopala oz. pete na časopisnem papirju; z obema nogama hkrati zdrsimo po tleh v smeri navzven in navznoter (krepitev primikalk in odmikalk),
 - »metuljčki«: sedimo v opori pred rokami, roke so rahlo pokrčene, noge pokrčene – 90°, stopala na časopisnem papirju, prsti stopal gledajo naprej; z obema nogama hkrati zdrsimo po tleh v smeri navzven in navznoter (krepitev primikalk in odmikalk)...

2.1.8.4. Vadba z obroči (»Krogi vadba«)

Obroč je eden od rekvizitov, ki ga najdemo skoraj v vsaki telovadnici. Je lahek, barvit in zaradi tega tudi primeren in zanimiv za otroke mlajše starostne skupine.



Slika 4. Vadba z obroči (osebni arhiv)

Da se otroci spoznajo in se »spoprijateljijo« z obroči, moramo izvesti nekaj uvodnih, ogrevalnih vaj. Te vaje oz. ta gibanja naj bodo enostavna, zabavna a hkrati dovolj obremenilna, da zvišamo otrokov srčni utrip. V nadaljevanju bodo opisane nekatere vaje oz. igre, ki jih lahko izvedemo v uvodnem delu šolske ali vadbene ure.

Primeri vaj, ki jih lahko uporabimo v uvodnem delu oz. za ogrevanje:

- »v svojo hiško«: vsak otrok položi svoj obroč na tla, ki mu bo predstavljal njegovo hiško; ko vklopimo glasbo jih učitelj v ritmu glasbe vodi z različnimi gibanji po prostoru (korakanje, osnovni korak, korakanje v razkoraku...), na kar naenkrat zakliče »v svoje hiške«, in se morajo otroci vrniti v svoje hiške, v katerih si spočijejo (Videmšek, Šiler in Fišer, 2002 - prirejeno), ali izvajajo še kakšna dodatna gibanja,
- »kotaljenje obročev«: otroci kotalijo obroč po prostoru in jih poskusijo zgrabit,
- »vožnja letala«: otroci stopijo v obroč, jih potegnejo do pasu in se gibljejo na glasbo po prostoru z imitiranjem letenja z letalom,

- »medvedi – brunda - gunda«: otroci položijo obroče na tla, grejo na vse štiri, z rokami primejo obroč in se na glasbo premikajo po prostoru z imitiranjem medveda (dn in dr, ln in lr),
- »pospravimo torbo«: delamo step tap, obroč na tleh navpično na tla, ki ga vedno z eno roko primemo, z drugo pa sežemo daleč v stran, go in dol...

Primeri vaj, ki jih lahko izvajamo v glavnem delu ure:

- »obišči me« ali »gremo na obisk«: vstop in izstop iz obroča z osnovnim korakom ali korakanjem (v stran ali naprej),
- »okrog sveta«: sprehod okrog obroča,
- »veseli pajacki«: korakanje v razkoraku, z eno nogo v obroču z drugo nogo izven obroča,
- »zgubljen zajček«: sonožni poskoki v obroču, nato poskoki naprej iz obroča, poskoki nazaj v obroč, poskoki v levo iz obroča, poskoki nazaj v obroč, poskoki nazaj iz obroča, poskok naprej v obroč, poskok v desno iz obroča in poskok v obroč,
- »zmešanci«: tek na mestu v razkoraku – obroč je med nogama na tleh,
- »žagamo drva«: mambo naprej v obroč – obroč, v katerega smo nalepili rdeč in moder krog za lažjo orientacijo leve in desne noge, leži na tleh,
- »twist«: obroč držimo v roki in sukamo boke levo in desno,
- »kokoši ali kure«: peta nazaj – obroč držimo v rokah za hrbtom in se s petami poskušamo dotakniti obroča,
- »petkanje«: dotik rdečega in modrega kroga, ki smo ju predhodno nalepili v obroč, s petami naprej,
- »risanje krogcev«: prisunski korak z obročem v roki s katerim rišemo kroge ob izvajanju koraka (lahko izvajamo npr. v krogu)...

Primeri krepilnih vaj, ki jih lahko uporabimo pri vadbi:

- »šoferji«: roke, v katerih držimo obroč, imamo predročene in imitiramo uporabo volana, ob tem lahko npr. korakamo (krepimo mišice rok in ramen),
- »oblačenje«: počepi – v rokah vzročeno držimo obroč, katerega pri počepu spustimo do tal, ob vstajanju pa ponovno dvignemo v vzročeno držimo obroč (krepitev sprednjih stegenskih, zadnjičnih mišic ter mišice ramenskega obroča in rok),
- »pokaži kako močen si«: upogib rok v komolcu – stojimo v stoji razkoračno, v rokah s podprijetom držimo obroč; priročenje, roke so naravno pokrčene, ramena sproščena; pokrčimo roke v komolčnem sklepu in dvignemo obroč v smeri proti prsim (krepimo upogibalke v komolcu)...

Zgoraj navedenim primerom lahko dodamo še vaje, ki smo jih opisali pri prejšnjih poglavjih, vendar jih moramo prilagoditi predmetu, v našem primeru časopisu.

2.1.8.5. Vadba s kiji

Kij za ritmično gimnastiko so primerni tako za mlajše kakor tudi za starejše otroke ali odrasle. So lahki, leseni ali plastični in kar je za najmlajše še posebej pomembno, so na izbiro v mnogih barvah.



Slika 5: Kij (www.enkosport.com)

V nadaljevanju bomo predstavili nekaj vaj, tako uvodnih – ogrevalnih, kakor tudi osnovnih ter nekaj vaj za sprostitvev / stretching.

Vaje za ogrevanje / spoznavanje z rekvizitom:

- tek, hoja, poskoki po eni ali obeh nogah med kiji, okrog kijeve,
- udarjanje kij ob kij na glasbo na mestu in v korakanju,
- trkanje s kiji na tleh na glasbo,
- risanje majhnih in velikih krogov s kiji (v predročenju, vzročenu, odročenu...).

V glavnem (aerobnem) delu učne ure lahko izvajamo vse osnovne korake aerobike, pri katerem vključimo še uporabo pripomočka, v našem primeru kija. Ti koraki so (povzeti in prilagojeni otrokom 1.triletja osnovne šole iz knjige Aerobika, 2006):

- korakanje na mestu, naprej - nazaj ali po prostoru,
- hopsanje na mestu ali po prostoru (dotik nasprotno koleno in nasprotni komolec ali kij),
- osnovni korak (npr.: »zabijanje žebeljev« - izvajamo osnovni korak in pri tem udarjamo kij ob kij – imitiramo kladivo s katerim zabijemo en žebelj sem in enega tja),
- prisunski korak (npr.: »rišemo mavrico« - kija držimo v rokah in z njima izvajamo polkrožne gibe v smeri prisunskega koraka),
- tek na mestu ali po prostoru (npr.: »osušimo čopiče« - tečemo in stresamo kije sem ter tja ali »veselimo se konca« - tečemo in se veselimo z vzročeni rokami konca uspešnega dela),
- dvojni osnovni korak (npr.: »pobarvajmo steno«- izvajamo dvojni dvojni osnovni korak, pri čemer nam kiji predstavljajo čopiče s katerimi barvamo steno soročno ali izmenično z gibi gor in dol),
- križni (npr.: »klovni«: kija držimo v rokah odročeno pokrčeno in se pri izvajanju križnega koraka pačimo s ki ji kot klovni),
- V- korak (npr.: »posadimo/naberimo rožice«: ob izvajanju V – koraka postavimo kija v razmiku nog na tla – posadimo rožici, ob naslednjem V – koraku pa kija dvignemo – naberemo rožici),
- poskoki (npr.: »preskoči lužo«: kija postavimo na tla in preskakujemo kija L in D, po eno nogi ali sonožno,...), enako lahko izvedemo s samba korakom,
- A – korak: »namočimo čopiče v barvo«: pri izvajanju tega koraka s kiji imitiramo namakanje čopičev v barvo in sicer tako, da se pri izvedbi koraka nazaj dotaknemo s kiji tal in nato gremo v prvotni položaj);...

Po aerobnem delu glavnega dela učne ure sledi še anaerobni del, v katerem izvedemo krepilne vaje (povzete in prilagojene otrokom in pripomočku iz knjige Aerobika, 2006 in Vadba z ročkami, 2006). To so:

- dvig noge v stran (»vzlet račk« - dvigujemo noge v stran pri čemer s kiji ponazarjamo krila s katerimi zamahujemo),

- izpadni korak vstran (»vrtajmo luknje« - stojimo pokončno, noge so v širini kolkov, kija držimo v rokah predročeno pokrčeno; pri izpadnem koraku na desno iztegnemo roki naprej in zadržimo par sekund pri čemer imitiramo vrtalni stroj (brrrrrrr); to ponovimo še na drugo stran),
- »metuljčki« - stojimo z rahlo razmaknjenimi nogami, roki imamo v odročenu pokrčeno, v vsaki držimo kij; nato izvajamo polkrožne gibe pred telo in približamo kija; vrnemo v prvoten položaj),
- »škarice« - izvajamo stoje z iztegnjenima rokama v rahlem odročenu spredaj, kija držimo v rokah in ju približamo z imitacijo rezanja s škarji),
- dvigi trupa (»zapiranje in odpiranje školjke« - ležimo na hrbtu z vzročeni rokami v katerih držimo kija in iztegnjenimi nogami; sočasno dvignemo in približamo obe nogi in roki tako, da se s kijema dotaknemo prstov na nogah),
- dvig trupa leže na trebuhu (»plavamo žabico«),
- izmenično dvigovanje rok v predročenu (»bobnanje«)...

Pri tem poglavju smo opisali le nekaj primerov gibalnih nalog, ki jih lahko izvajamo pri urah aerobike s kiji. Lahko pa uporabimo tudi druge vaje, ki smo jih opisali pri prejšnjih poglavjih in ki bodo opisani v nadaljevanju, seveda prilagojeno našim pripomočkom, v tem primeru, kijem.

2.1.8.6. Vadba z žogami

Žoge so pripomočki, ki jih najdemo povsod, tako doma kakor tudi v telovadnicah. So vsestranske, saj z njimi lahko igramo moštvene igre, lahko z njimi individualno delamo in jih lahko uporabljamo kot pripomoček pri raznih športnih zvrsteh. Zato so zelo primeren pripomoček za izvajanje športne ure v šoli, v našem primeru ure aerobike.



Slika 6: Žoga (www.ena.com)

Primeri gibalnih nalog, ki jih lahko izvajamo tako v uvodnem delu kakor tudi v glavnem delu vadbe (gibanja povzeta iz knjig Aerobika (2006)):

- »bobnanje«: z eno roko objamemo žogo, z drugo roko pa bobnamo po njej na glasbo, med tem korakamo, tečemo, skačemo na mestu in po prostoru,
- »skala«: stojimo v razkoraku, žogo držimo v rokah v rahlem predklonu (žoga predstavlja skalo, ki je zelo težka) in nosimo skalo s korakanjem v razkoraku po prostoru,
- »trenje orehov«: žogo držimo v predročenu in pri tem izvajamo visoke dvige kolen tako, da se dotaknemo z žogo kolena (tremo lešnike),

- »brčni se v rit«: žogo držimo v zaročenju spodaj v višini zadnjice; izvajamo tek z visokim dvigovanjem pete in sicer tako, da se s peto dotaknemo žoge,
- »drevesa v vetru«: žogo držimo v vzročenu in delamo odklone, predklone, zaklone ter krožimo s trupom; vajo lahko izvedemo tudi tako, da prenašamo žogo čez glavo iz ene roke v drugo roko,
- »zajčki«: žogo postavimo med kolena in jo stisnemo, da ne pade na tla ter skačemo na mestu in po prostoru kot zajčki,
- »voznja z avtomobilom«: žogo držimo v predročenu (žoga je volan), gibamo se pa levo in desno z dvojnimi osnovnimi koraki,
- »točkanje«: izvajamo jumping jack – poskoki iz stoje sonožno v razkorak in nazaj – pri čemer držimo žogo v rahlem predročenu pokrčeno in pri vsakem skoku v razkorak iztegnemo roki naprej in narišemo eno točko v zraku (levo, desno, gor dol, ...),
- »mlinarji«: izvajamo mambo korak naprej in nazaj, ob tem pa krožimo z žogo v rokah pred telesom naprej in nazaj kakor mlinčki; enako lahko izvedemo z mambom vstran vendar rišemo pred sabo velike kroge z žogo v rokah,
- »harmonike«: korakamo / tečemo /skačemo na mestu ali po prostoru, roki imamo v odročenu pokrčeno tako, da držimo žogo v višini prsi; žoga nam predstavlja harmoniko ki jo z dlanmi in prsti stiskamo,
- »trobente«: korakamo / tečemo /skačemo po prostoru ali na mestu in z žogo v rokah, ki jo držimo pred ustni imitiramo, z iztegovanjem rok naprej in nazaj, igranje na trobento;...

Vaje za krepitev telesa (povzete in prilagojene iz knjige Aerobika (2006) in Oblikovanje tijela za žene (1997)):

- »vzmet«: postavimo se ob steno z žogo v rokah in se odrivamo od stene z žogo,
- »nariši mavrico«: žogo postavimo na tla in se usedemo za njo tako, da se opremo na rahlo pokrčene zaročene roke, nogi sta iztegnjeni in ležita ob žogi (žogo imamo lahko tudi med nogama tako, da jo z gležnji oprimemo); nogi prenašamo z desne strani čez žogo na levo stran (s špičkami ali s pritegnjenimi prsti); poskušamo izvajati vedno večji lok,
- žogo držimo v rokah predročeno (lahko tudi pokrčeno), pri čemer sedimo, stojimo ali ležimo, in jo stiskamo najprej počasi in nato še hitro; ob stiskanju obračamo žogo tako, da prideta dlani oz. roki na zgornjo / spodnjo stran žoge in nazaj v prvoten položaj,
- »valjanje psov«: ležimo na hrbtu z rokama odročeno, nogi sta pokrčeni spetno in v kolenu razmaknjeni; v eni roki držimo žogo, ki jo nato prenašamo čez obraz v drugo roko, pri tem potuje tudi koleno h kolenu; vedno se vrnemo v prvoten položaj in šele takrat izvedemo gib še na drugo stran,
- »palačinke«: ležimo na hrbtu, žogo držimo z rokama na prsni in jo počasi valjamo po trupu vse do nožnih prstov z dvigom trupa (zvijemo palačinko in jo nato pojemo, pa gremo pol po še eno),
- »smučamo«: stojimo z nogama v širini bokov, žogo postavimo med kolena in jo stisnemo toliko da ne pade, gremo v počep in vztrajamo v tem položaju nekaj sekund – smučamo,
- »skoz tunel«: stojimo v rahlem razkoraku, stopala v širini bokov, žoga v rokah in izvajamo izpadne korake naprej, pri čemer zakotalimo med nogama žogo iz ene roke v drugo roko...

Za krepitev telesa lahko uporabimo še katere druge vaje, ki so že opisane pri prejšnjih poglavjih, seveda tako, da jih prilagodimo pripomočku, v tem primeru, žogi.

2.1.8.7. Vadba z baloni

Ena od najcenejših pripomočkov, ki jih lahko uporabimo pri urah športne vzgoje, v našem primeru aerobike s pripomočki, je najverjetneje balon. Primeren je tudi zaradi priljubljenosti balona med otroki, predvsem zaradi barvitosti in lahkotnosti.



Slika 7. Vadba z baloni (osebni arhiv)

Vaje, ki jih izvajamo v uvodnem in glavnem delu vadbene ure:

- korakamo na mestu ali po prostoru, roki odročimo in pokrčimo v komolcu in krožimo z balonoma v rokah v zapestju,
- »adijo mami«: step tap z zasukom telesa v stran in rokama čez prsi,
- »ne vem«: stopamo naprej in nazaj, skomigamo z rameni gor in dol,
- »šopirjenje petelinov«: stojimo v rahlem razkoraku, usločimo hrbet naprej in nazaj, pri čemer z baloni v rokah gremo iz predročjenja v odročenje,
- »zajemanje vode«: korakamo / tečemo / skačemo po prostoru po katerem so razporejeni baloni in zajemamo »vodo« - balone vz izpadnim korakom z dlanmi,
- »metuljčki«: vsak vzame dva balona, roke odročimo (zamahujemo z rokama gor in dol) in tekamo po prostoru z imitacijo leta metuljev,
- »helikopterji«: delamo sonožne poskoke na mestu ali po prostoru, roki z balonoma imamo vzročeni, balona držimo za peclje in ju vrtimo kot propelerje nad glavo; korakamo na mestu ali po prostoru, roki odročimo in pokrčimo v komolcu in krožimo z balonoma v rokah v zapestju,
- »medvedi«: izvajamo širok osnovni korak, v rokah odročanju spredaj držimo balona, ki nam ponazarjajo velike medvedje šape in brundamo sem ter tja,
- »zajčki«: sonožno poskakujemo sem ter tja, balona držimo nad glavo, s katerima uprizarjamo zajčkova ušesa,
- »žirafe«: stopimo na prste, roki z balonoma dvignemo visoko v vzročenje – dolg vrat in glava o žirafe – in hodimo z visokim dvigovanjem kolen po prostoru kakor žirafe,
- »sloni«: izvajamo odnoženja in hkrati z isto roko in s trupom zasučemo rahlo telo nazaj in pogledamo za balonom ali udarjamo balon ob balon ali postavimo balon k ušesom in plapolamo z njima; stopamo na mestu ali po prostoru,
- »pingvini«: balon postavimo med kolena, stopala so obrnjena rahlo navzven, kolena iztegnjena in imitiramo hojo pingvinov – stopicamo sem ter tja in v krog ...,

- »miške«: skačemo sem ter tja s samba korakom, baloni služijo kot ušesa,
- »zebre«: roki z balonoma postavimo med noge, da balona gledata od zadaj ven in galopiramo po prostoru najprej z D nogo sprej in še z L nogo spredaj, nato pa še izmenično,
- »krokodil«: vležemo se na trebuh in plazimo kot krokodili po vseh štirih,
- »kokoši«: izvajamo dvojni osnovni korak v L in D, balone postavimo pod pazduha, roki pokrčimo in stiskamo balona kot kokoši zamahujejo s peruti,
- »levi«: gremo na vse štiri, balona nam predstavljata veliki šapi in se sprehajamo po telovadnici,
- »žirafa«: gremo na prste, roki z balonoma dvignemo visoko v zrak in korakamo z dolgimi in z visoko dvignjenimi koleni po prostoru,
- »opice«: izvajamo samba korak v L in D, roki z balonoma postavimo na boke in ju drsamo ob trup gor in dol,
- in še nekatere iz prejšnjih poglavij, s prilagoditvijo pripomočka.

2.1.9. Zaključni del (umirjanje, raztezanje in sproščanje)

V knjigi *Aerobika* (2006) avtorice trdijo, da je zaključni del tako kot uvodni – ogrevalni del, nujen in nezamenljiv del ure aerobike. Vključuje postopno zniževanje intenzivnosti vadbe, dokler se fiziološke vrednosti organizma ne vrnejo na vrednosti v mirovanju. Primeren zaključni del omogoča mišicam »vračanje« krvi iz okončin nazaj v srce. Po glavnem delu ure ostane namreč velika količina krvi v aktivnih mišicah.

Umirjanje najlažje dosežemo tako, da v prvi vrsti umirimo glasbo. Ta naj bo počasnejša, umirjena, po drugi strani pa vendar naj stremi k temu, da so še otroci aktivni.

Po umirjanju sledijo vaje raztezanja mišic, ki jih lahko po Zagorc, Zaletel in Jeram (2006) izvajamo stoje, sede ali leže. Raztezanje mišic v zaključnem delu ure izvajamo z zadrževanjem določenih položajev, nekoliko dlje, najmanj 20 sekund. Za sproščanje v veliki meri uporabljamo tudi vaje iz joge, vaje pravilnega dihanja, miselno sprostitvev in vrsto drugih sprostilnih metod.

Anderson (2001) poudarja stretching, ki je po njegovem pomembna vez med aktivnim in neaktivnim načinom življenja. Mišice ohranja prožne, pripravi jih za gibanje in nam pomaga pri vsakodnevnem prehodu iz mirovanja v gibanje brez nepotrebnih stresov. To je pomembno predvsem pri vzdržljivostnih športih, kot so tek, kolesarjenje ali tenis. To so pa tudi športi, ki se jih otroci 1. triletja osnovnih šol največkrat poslužujejo. Avtor navaja, da postane mišica pri tovrstnih aktivnostih zategnjena in manj prožna, z rednim stretchingom pred in po vadbi pa ohranjamo prožnost mišic in preprečujemo tipične športne poškodbe, kot so poškodba kolena pri teku ali bolečine v rami in komolcu pri tenisu.

V nadaljevanju bomo prikazali, kako izvedemo umirjanje, raztezanje in sproščanje s pomočjo pripomočkov, ki smo jih opisali v poglavju Predstavitev pripomočkov (uvodni in glavni del). Predstavili bomo predvsem vaje za raztezanje - stretching, saj mnoge raziskave, ena od njih je tudi Analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2009/2010, ki kaže, da je gibljivost otrok iz leta v leto slabša oz. alarmantna. Zatorej moramo strmeti k temu, da to izboljšamo.

2.1.9.1. Vaje raztezanja – stretching in sproščanja s pripomočki (stopničke, blazine, obroči, časopisni papir, velika žoga, mehka žoga, flaške, kiji, baloni, ...)

Vse spodaj navedene vaje so povzete in prilagojene otrokom iz knjig Stretching (2001), Step in slide aerobika (2000), Fitball (2005), Aerobika (2006) in Slepa miš, ti loviš (2002).



Slika 8. Raztezanje (osebni arhiv)

Vaje, ki jih izvajamo stoje:

- »štorklja«: iz stoje spetno zanožimo in pokrčimo desno nogo, jo za telesom primemo za skočni sklep z desno roko, leva roka vzročena ohranja ravnotežje - pri mlajših otrocih izvajamo najprej s pomočjo opore ob določen rekvizit ali predmet (raztezanje sprednjih stegenskih mišic) – lahko izvajamo tudi v paru z uporabo npr. stopničke, obroča, časopisa...,
- »angelčki«: stojimo razkoračeno, roke so v vzročanju sklenjene (različica z obročem: obroč držimo v vzročanih rokah z dlanjo navzgor) potisnemo visoko gor (raztezanje rok in ramenskega obroča) – uporaba okvir stopničk, stopničke, obroči, žoge (male ali velike)....,
- »jezna goska«: stojimo razkoračeno, roke so v zročanju sklenjene (različica z obročem: obroč držimo v zročanih rokah), roke iztegnemo in dvignemo navzgor (raztezanje prsnih mišic) – uporaba obročev, žog, časopisnega papirja....,
- »drevesa po nevihti«: stojimo razkoračeno, roke so s vzročanju, z desno roko gremo čez levo rame – s trupom se nagnemo na levo in držimo (raztezanje trupa) – uporaba obročev, žog, rutic, flašk....,
- »sloni«: stojimo razkoračeno, z levo roko primemo desno roko oz. komolec in jo potisnemo proti levi rami,
- »paličnjaki«: iz razkoraka stopimo z desno nogo globoko naprej, pazimo da kolena ne gredo čez prste, leva noga pa je zadaj iztegnjena – rahlo pokrčena (razteg upogibalk kolka) – lahko izvajamo tudi v paru npr. ob veliki žogi,
- »«: stojimo za žogo, položimo eno nogo na nanjo, stojno nogo rahlo pokrčimo in predklonimo trup (razteg upogibalk v kolenskem sklepu) – lahko izvajamo tudi v paru,
- »princeskin / prinčev poklon«: desno nogo položimo na stopničko s celim stopalom, kolena so pokrčena, roke so uprte na stegno leve noge; hrbet je raven; krčimo levo nogo, se spuščamo v bokih, celotna teža je na levi nogi; pazimo da koleno desne noge ne sega čez prste desne noge (raztezanje zadnjih stegenskih mišic) – lahko izvajamo tudi v paru,
- »utrjene opice«: stojimo z nogami v širini ramen in s prsti obrnjenimi naprej; predklonimo se, kolena so pri tem rahlo pokrčena, sprostimo roke in vrat in vstrajamo v

tem položaju (raztezanje spodnjega dela hrbta, bokov ter mišic notranje in zadnje strani stegna) – lahko uporabimo npr. stopničke,

- »žaba«: iz stoječega olozaja se spustimo v čep, stopala so na tleh in prsti obrnjeni nekoliko navzven, pod kotom 15°; pete naj bodo razmaknjene 10-30 cm (raztezanje kolen, hrbta, gležnjev, ahilove tetive in primikalk nog)...

Vaje, ki jih izvajamo sede:

- »vrag«: dvignimo obrvi in široko odprimo oči, istočasno odpremo usta in potisnemo še jezik ven; na koncu se še nasmejimo (raztezanje mišic okrog nosa in brade),
- »žgečkanje prstov na nogi«: sedimo na npr. stopnički ali veliki žogi nagnemo se naprej in se z rokami poskusimo dotaknit prstov na nogi (raztezanje hrbta),
- »ne vem«: dvignemo ramena proti ušesom, dokler ne začutimo rahle napetosti v vratu in ramah (raztezanje vratu in ramen),
- »pozdrav sosedu«: obrnemo glavo proti levi rami, tako da raztegnemo mišice na desni strani vratu (raztezanje vratu),
- »koliko prstkov imam?« iztegnemo desno nogo, s stopalom leve noge se dotaknemo desnega stegna; počasi se iz bokov nagnemo naprej proti iztegnjeni nogi,
- »pokukaj čez ramo«: iztegnemo desno nogo, s stopalom leve noge se dotaknemo desnega stegna, z levo roko se preko telesa z zunanje strani primemo za desno nogo, z desno roko se za boljše ravnotežje ob strani opremo na tla in pogledamo čez desno rame nazaj (raztezanje zadnje strani stegna),
- »prebujena mačka«: pokleknemo, trup je predklonjen, roke so iztegnjene pred telesom; iztegnjene roke vlečemo nazaj, med tem pa dlani, obrnjene navzdol, potiskamo proti tlom (raztezanje ramen, rok in široke hrbtne mišice),
- »kuža«: pokleknemo, opremo se na kolena in roke, obrnemo prste na roki proti kolenom, palci so na zunanji strani, dlani so iztegnjene medtem, ko se naslonimo nekoliko nazaj (raztezanje sprednjega dela podlakti in zapestja),
- »kača«: dvignemo roke nad glavo in prekrizamo dlani – dlan ob dlan, da lahko zaploskamo- roke iztegnemo navzgor in nekoliko nazaj (raztezanje mišic rok na zunanji strani, ramen in reber),
- sedimo na petah, roke počivajo na stegnih; različica: opremo se na roke zadaj (raztezanje kolen, gležnjev in sprednjega dela stegen),
- »čolniček ali metuljček«: potisnemo stopala skupaj in se primemo za prste na nogi, rahlo se nagnemo naprej in se opremo s komolci na kolena (raztezanje primikalk nog) – lahko izvajamo tudi v paru,
- »gugalnica/zibelka«: v sedečem položaju z rokami objamemo pokrčena kolena in jih potegnemo na prsa, zazibamo se na zaokroženem hrbtu, brado potisnemo na prsi (raztezanje hrbta, bokov zadnjične mišice)...

Vaje, ki jih izvajamo leže:

- »odprta školjka«: ležimo na hrbtu, kolena so pokrčena in stopala stisnjena skupaj, obroč lahko postavimo na notranji del stegen (raztezanje primikalk nog),
- »pretegovanje«: ležimo na hrbtu, počasi iztegnemo obe nogi, roke so iztegnjene za glavo, med tem ko iztegujemo prte na nogi, trebuh potegnemo navznoter; položaj zadržimo 5 sekund in nato sprostimo (raztezanje rok, ramen, hrbtenice, trebušnih mišic, mišice prsnega koša, stopala in gležnje),
- »«: ležimo na hrbtu, pokrčimo eno koleno in ga počasi potegnemo na prsni koš (raztezanje spodnjega dela hrbta in zadnjega dela stegna),

- »pokukaj čez trebuh«: ležimo na hrbtu, noge so pokrčene, roke sklenemo za glavo v višini ušes in počasi potisnemo glavo naprej (raztezanje zgornjega dela hrbta in vratu),
- »kobra«: ležimo na trebuhu, pokrčimo komolce in jih položimo na tla v širini ramen, počasi dvignemo trup in zadržimo (raztezanje trebušnih mišic in trupa),
- »objemi skalo«: iz klečečega položaja za žogo se z nogami odrinemo v smeri naprej in se počasi uležemo s trebuhom na žogo (raztezanje iztegovalk trupa)...

Sproščanje izvedemo s kašno sproščujočo zgodbico, ki jim jo pripovedujemo, ko so v udobnem, sproščenem položaju, najpogosteje leže.



Slika 9. Sproščanje (osebni arhiv)

Vaje za sproščanje:

- »položaj fetusa – dojenček« - »dojenček v trebuhu«: ležimo na boku, pokrčimo noge, glava počiva na rokah,
- »mrtvak«: ležimo na hrbtu, noge so iztegnjene, roke vzročene (predstavljamo si da ležimo na vodi, ki nas nosi...),
- »sončenje«: ležimo na trebuhu, noge so iztegnjene, glava počiva na rokah,
- »rastoče drevo«: otroci si predstavljajo, da so mlado drevo. Sedijo na tleh, stisnjeni čisto skupaj. Pretvarjajo se, da rastejo, da postajajo vse večji – se dvigajo in iztegujejo, se gibljejo, ker piha veter, kažejo svoje veje ... Igro spremlja nežna glasba, učitelj pa vse to spremlja s tekstom (govori, kako drevo raste, kako sije sončece ...).

3. Sklep

Sedeč način življenja, negativen stres, prepoln dnevni urnik, na drugi strani pa brezdelje, prenažiranje ali na drugi strani podhranjenost so ena od negativnih značilnosti, ki pogojujejo otrokova življenja, in to že otrok mlajših starostnih skupin. Tako kot odrasli, tudi otroci potrebujejo čas za sebe, za sprostitev, predvsem pa za igro in krepitev tako telesa kakor tudi duha. Ker v današnjem tempu življenja to predstavlja dokaj velik problem, moramo strmeti k temu, da bi ta način življenja izboljšali oziroma vsaj omilili negativne impulze. Pri tem moramo ozavestiti tako starše kakor tudi učitelje in otroke ter jih / nas vzpodbuditi k sodelovanju, namreč »več glav več ve« zelo zelo drži.

Aerobika je po našem mnenju in izkušnjah ena najboljših izbir tako za sprostitev, saj nas že sama glasba popelje v nek »drug svet«, kakor tudi za krepitev telesa in duha, saj vključimo pri gibanjih celotno telo. Najboljše pa je to, da se včasih niti ne zavemo, da krepimo določen del telesa, ker je zabava, odklop, sproščenost na tako visokem nivoju, da se nam vsa gibanja zdijo enostavna in nam ne predstavljajo tako velikega napora, kot če bi se pri krepitvi osredotočili prav na ta del telesa.

Pri otrocih mlajše starostne skupine pa je prav to zelo pomembno, da se sprostijo, odklopijo možgane in da se igrajo, ter hkrati krepijo svoje telo in duha. To vse pa lahko dosežemo predvsem z aerobiko oz. v našem primeru z aerobiko s pripomočki.

Na začetku diplomske naloge smo poskušali predstaviti aerobiko ter značilnosti otrok mlajše starostne skupine (1. triletje), tako pozitivne kakor tudi negativne, na katere lahko vplivamo z aerobiko. Predstavili smo gibalni, psihološki, socialni in telesni razvoj otrok mlajše starostne skupine. Nato smo se osredotočili na osrednjo temo, in sicer na aerobiko s pripomočki. Predstavili smo in podrobno opisali nekatere pripomočke, ki jih lahko uporabimo pri urah aerobike pri športni vzgoji. Opisali in poimenovali smo gibanja, na otroku znan, zanimiv in igriv način. Uporabili smo terminologijo, ki je blizu tako učiteljem športne vzgoje kakor tudi samim staršem in vsem, ki jih ta tema zanima. Na koncu diplomske naloge smo še dodali primere učnih priprav in zgodb, ki jih lahko uporabimo pri urah športne vzgoje ali celo doma.

Program smo preizkusili na Dvojezični osnovni šoli Lendava – 1. Sz. lendvai kétnyelvű általános iskola, in sicer v 1., 2. in 3. razredu. Povratna informacija je bila pozitivna, uživali so tako otroci kakor tudi učitelji. Ena od pomanjkljivosti pri izvedbi ur je bila naša neizkušenost izvajanja učnih ur. Pri prvi učni uri so se otroci preveč razigrali, saj jim na začetku nismo postavili točno določenih mej oz. pravil. To napako smo na naslednjih urah popravili in je tako potekala učna ura na način, kakor smo si jo predstavljali. Pomanjkljivost je bila tudi ta, da se otroci še niso srečali z aerobiko in gibi, ki se izvajajo pri urah aerobike. Zato bi vsem učiteljem športne vzgoje in učiteljem, staršem, animatorjem, oziroma vsem ki bodo izvajali tak program s pripomočki svetovala, da pred uro aerobike s pripomočki izvedejo kakšno uro ali dve aerobike brez pripomočkov, da otroci osvojijo osnovne korake.

4. Vir

Anderson, B. (1997). *Stretching – Vježbe istezanja za svakodnevni fitness, trčanje, plivanje, tenis, biciklizam, skijanje, košarku, rukomet, nogomet in ostale sportove*. Zagreb: GOPAL d.o.o.

Anderson, B. (2001). *Stretching – raztezna vadba*. Ljubljana: Grahovac&Co

Fartek, A. (2006). *Stres v osnovni šoli* (Diplomsko delo visokošolskega strokovnega študija, Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede). Pridobljeno iz <http://diplome.fov.uni-mb.si/vis/11906Fartek.pdf>

Ferlic, J. (2007). Šport kot kompenzacija v stresu. *Gorenjski glas*. Pridobljeni iz <http://www.gorenjski glas.si/novice/nasveti/index.php?action=clanek&id=9261>

Furjan-Mandić, G., Zaletel, P. in Zagorc, M. (2001). *Programi fitness-a in aerobike za nižje starostne kategorije*. V Bilten mednarodnega kongresa aerobike in fitnesa v Ljubljani 23. – 25. marca 2001 (19 – 28). Ljubljana: Fakulteta za šport

Hauptmann, A. M. in Mihelič, M. (2009). Pozor, stres! (Raziskovalno delo). Pridobljeno iz spletne strani Univerze v Mariboru: <http://www.ukm.uni-mb.si/UserFiles/658/File/Pozor%20stres%20.pdf>

Horvat, L. in Magajna, L. (1987). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije
Lomšek – Macura, U. in Vajngerl, B. (1999). *Prvi koraki v ritmični gimnastiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport

Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). *Program osnovna šola. Športna vzgoja. Učni načrt*. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo

Miholič, M. (2010). *O stresu*. Pridobljeno iz <http://pza.si/Clanek/O-stresu.aspx>

Mijatovič, S. (2003). *Aerobika za predšolske otroke*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Pahmeier, I. in Niederbäumer, C. (2001). *Step aerobic for schools, clubs and studios*. Oxford: Meyer&Meyer Sport (UK) Ltd.

Poš, M. (2010). *Aerobika za otroke v drugem triletju osnovne šole*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta

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

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

Rupnik, A. (2007). *Osnove športne aerobike za prvo triletje devetletke*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

- Slana, T. (2010). *Sodobni programi športne vadbe za otroke*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
- Starc, g., Strel, J. in Kovač, M. (2010). *Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah: Šolsko leto 2007/2008*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
- Strel, J., Starc, G. in Kovač, M. (2010). *Analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2009/2010*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
- Topič, D. M. in Petrović, K. (2007). *Šport in družba. Sociološki vidiki*. Ljubljana: Inštitut za šport, Fakulteta za šport
- Tschirner, T. (2006). *Vadba z ročkami*. Ljubljana: PISANICA d.o.o
- Umek, M. L., Zupančič, M., Fekonja, U., Kavčič, T., Svetina, M., Ravnik, T. T. in Bratanič, B. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport RS, Urad RS za šolstvo
- Vajngerl, B. (1987). *Osnove športno ritmične gimnastike*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo
- Vajngerl, B. (2001). *Priročnik za vaditelje in trenerje ritmične gimnastike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- Videmšek, M., Tomazini, P. in Grojzdek, M. (2007). *Gibalne igre z improviziranimi pripomočki*. Ljubljana: Inštitut za šport, Fakulteta za šport
- Videmšek, M. in Stančevič, B. (2004). *Popestrimo športno vzgojo*. Ljubljana: Inštitut za šport, Fakulteta za šport
- Videmšek, M., Šiler, B. in Fišer, P. (2002). *Slepa miš, ti loviš!*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- Zagorc, M., Zaletel, P. in Ižanc, N. (1996). *Aerobika*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- Zagorc, M., Zaletel, P. in Jeram, N. (2006). *Aerobika*. Ljubljana: Inštitut za šport, Fakulteta za šport
- Zagorc, M., Zaletel Černoš, P. in Ipavec, N. (2000). *Step in slide aerobika*. Ljubljana: Inštitut za šport, Fakulteta za šport
- Zagorc, M. (2006). *Ples v sodobni šoli – prvo triletje*. Ljubljana: Inštitut za šport, Fakulteta za šport
- Zaletel, P. in Zagorc, M. (1997). *Fitkids – new trends in sport culture of children and youth*. V Šport mladih: III. Mednarodni simpozij: Zbornik (276-283). Ljubljana: Fakulteta za šport

Zupan, K. in Zagorc, M. (2005). *Fitball – vadba na veliki žogi*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Inštitut za šport, Fakulteta za šport

<http://www.youtube.com/watch?v=eGNHLzZhX6c>

http://www.ringaraja.net/clanek/pomagajte-solarju-premagati-stres_1411.html

http://www.ena.com/oddelki/zdravjeInLepota/izd_2418_sv216_mehka_zoga_max_26_cm (13.6.2013)

<http://www.enkosport.com/tag/product/list/tagId/36/> (13.6.2013)

<http://trgovina.reha-oprema.com/terapevtski-pripomo/oge-gymmic.html> (13.6.2013)

<http://www.triple-s-fitness.com/les-cours/step/> (13.6.2013)

5. Priloge

5.1. Učne priprave

5.1.1. Učna priprava za 1. razred osnovne šole – baloni

OBR ŠT-DŠV 14

Fakulteta za šport
Didaktika športne vzgoje
Gortanova 22, Ljubljana

UČNA PRIPRAVA	
Šola: DOŠ Lendava- KAI Lendva	Prostor: Mala telovadnica
Razred: 1	Datum:
Število učencev:	Zaporedna številka ure:
Spol: mešano	Zaporedna številka ure v tematskem sklopu:

Vsebina ure: aerobika
Stopnja učnega procesa: posredovanje novih vsebin

Cilji:	Spoznaverni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)
	- razvijati skladno in estetsko izvajanje sestavljene gibalne naloge – osnovne elemente aerobike
	- v skupini izražati občutke ter razpoloženja z gibanjem ob glasbeni spremljavi
	Spoznaverni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)
	- razumeti vpliv aerobike na zdravje in dobro počutje
	- spoznati različne športne pripomočke
	Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti
	- razvijati gibalne sposobnosti (moč, koordinacija gibanja – usklajeno gibanje nog in rok, gibljivost – raztezne vaje)
	- razvijati funkcionalne sposobnosti (aerobne – koreografija, anaerobne – krepilne vaje)
	- ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno telesno postavo z aerobiko
	Motivacijski / socialni cilji
	- razvijati vztrajnost z dalj časa trajajočo aerobno vadbo
	- z aerobiko doživljati sprostitven vpliv športne vadbe
	Metodične enote:
	- izvedba osnovnih korakov aerobike
	- vaje za moč
	- vaje za raztezanje in sproščanje
	Prevladujoče učne oblike: frontalna vadba
	Prevladujoče učne metode: demonstracija in razlaga
	Orodja in športni pripomočki: baloni

Pomagala: zgoščanka, radio

Učila: /

PRIPRAVLJALNI DEL

Trajanje: 10 min

Uvod: Motivacija učencev z glasbo in s predstavitvijo pripomočka – balona ter napovedjo potovanja v Afriko.

Splošno ogrevanje:

Ker je Afrika zelo daleč, smo se odločili, da se bomo tja odpravili s helikopterjem. Korakamo na mestu (do helikopterja), nato se ustavimo stopimo v razkorak in pomahamo z levo roko na desno stran – adijo mami, in z desno roko na levo stran – adijo ati. Korakamo in nato naredimo par korakov z visokim dvigom kolen – vstopimo v helikopter, nato se premislimo ker nas je malo strah in izstopimo iz helikopterja, korakamo naprej in nazaj in skomigamo z rameni gor in dol, saj ne vemo če bi leteli s helikopterjem ali ne.

Specialno ogrevanje:

Opogumimo se in se vkrcamo na helikopter. Korakamo v razkoraku in počasi dvigujemo roki, v katerem držimo balona, v vzročnje in vrtimo balona, zapestji, kakor helikopterski propeler – najprej počasi in nato vedno hitreje. Korakamo po prostoru, nato še tečemo ker je helikopter vedno hitrejši in potujemo do Afrike (balona vrtimo cel čas nad glavo in v odročnju). Pogledamo iz helikopterja dol – gremo v rahel predklon in vidimo da smo nad Afriko. Počasi se spuščamo (gremo v počep), pri tem spuščamo in upočasnimo tudi naše dlani z baloni in pristanemo – bum.

GLAVNI DEL

Trajanje: 25-30 min

1.vaja:

-poskoki levo in desno, naprej in nazaj (»veseljaki«),

-step tap,

- korakanje,

-tek na mestu in po prostoru,

-gremo na vse štiri, balona predstavljata veliki šapi in stopamo po savani in renčimo tudi mi – grrrrrrrr, -dvojni osnovni korak -»žirafa«: dvignemo roki z balonoma visoko v zrak – dolg vrat, postavimo se na prste- dolge noge in stopamo z dolgimi koraki kakor žirafa naprej, nazaj in po prostoru,

- »visoko drevo«: postavimo se na eno nogo drugo nogo postavimo na nart stojne noge, roki pa vzročimo visoko v zrak in ju odročimo kot veje – zadržimo nekaj sekund,

-»žirafa«

-visoko drevo«: zamenjamo stojno nogo,

-»opice«: samba korak malo sem malo tja,

-»opičji tek«: tek v razkoraku, roki postavimo z balonoma pod pazduho in ju vlečemo gor in dol,

-»bananovec - visoko drevo«: roki odročeni, stojimo na eni nogi, druga noga pokrčena in opreta na koleno stojne noge, baloni predstavljajo banane – stojim nekaj sekund, -korakamo z visoko dvignjenimi, navzven obrnjenimi koleni, z rokama imitiramo poteg na drevesu

-gremo v počep,

-»sloni«: odnoženja in silovito udarjamo ob tla ob tem pa udarjamo balon ob balon, nato

postavimo roki k ušesoma – velika slonova ušesa in plapolamo z njima, -»lev«:hoja po vseh štirih po prostoru-balona predstavljata šapi,

-»zebre«: roki postavimo med noge tako, da sta balona naš bujen rep in galopiramo najprej z eno nogo naprej in nato še z drugo nogo naprej,

-»krokodil«, vležemo se na trebuh in plazimo kot krokodili po vseh štirih, počasi in še hitro.

2.vaja:

->»vzhod in zahod sonca«: vležemo se na trebuh in dvignemo trup gor in balon v zrak, počasi se spuščamo proti tlam, balona do tal,
->»plavamo« – vležemo se na hrbet in krožimo najprej z rokama, nato zamahujemo z nogama in še z obema hkrati,
->»veslanje«: predkloni in rahli zakloni ter zamahi z rokama levo in desno.

SKLEPNI DEL

Trajanje: 5-10 min

Prispeli smo, utrujeni smo in si spočijemo (gremo v globok predklon, nogi razkoračeni). Nato se vležemo na hrbet in ker je že noč, opazujemo zvezde in si zamišljamo živali, ki smo jih videli v Afriki. Zapremo oči in se nadihamo svežega zraka. Nato pomigamo s prsti na rokah, s prsti na nogah, stresemo roki, stresemo nogi in se počasi dvignemo v sed. Naredimo en globok vdih, roke do vzročnja in globok izdih. In ena roka v zrak, druga roka v zrak, prva roka se pokrči do pazduhe in se požgečkamo ☺.

5.1.2. Učna priprava za 2. razred osnovne šole – obroč

OBR ŠT-DŠV 14

Fakulteta za šport
Didaktika športne vzgoje
Gortanova 22, Ljubljana

UČNA PRIPRAVA	
Šola: DOŠ Lendava- KAI Lendva	Prostor: Mala telovadnica
Razred: 2	Datum:
Število učencev:	Zaporedna številka ure:
Spol: mešano	Zaporedna številka ure v tematskem sklopu:

Vsebina ure: aerobika

Stopnja učnega procesa: posredovanje novih vsebin

Cilji:	Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)
	- razvijati skladno in estetsko izvajanje sestavljene gibalne naloge – osnovne elemente aerobike
	- v skupini izražati občutke ter razpoloženja z gibanjem ob glasbeni spremljavi
	Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)
	- razumeti vpliv aerobike na zdravje in dobro počutje
	- spoznati različne športne pripomočke
	Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti
	- razvijati gibalne sposobnosti (moč, koordinacija gibanja – usklajeno gibanje nog in rok, gibljivost – raztezne vaje)
	- razvijati funkcionalne sposobnosti (aerobne – koreografija, anaerobne – krepilne vaje)
	- ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno telesno postavo z aerobiko

Motivacijski / socialni cilji
- razvijati vztrajnost z dalj časa trajajočo aerobno vadbo
- z aerobiko doživljati sprostitven vpliv športne vadbe
Metodične enote:
- izvedba osnovnih korakov aerobike
-vaje za moč
- vaje za raztezanje in sproščanje
Prevladujoče učne oblike: frontalna vadba
Prevladujoče učne metode: demonstracija in razlaga
Orodja in športni pripomočki: obroč
Pomagala: zgoščanka, radio
Učila: /

PRIPRAVLJALNI DEL	Trajanje: 10 min
Uvod: Motivacija učencev z glasbo in s predstavitvijo pripomočka – obroča in napoved potovanja okrog sveta.	
Splošno in specialno ogrevanje: Danes gremo na eno dooooolgo potovanje. Vsak stopi k obroču in delamo zibanja sem ter tja – obroč postavimo navpično na tla, delamo step tap, in pripravimo torbo za na potovanje. Z odročenjem ene roke in rahlim odklonom zgrabimo majčko, pulover, jakno, čevlje, hlače, nogavice, hlačke..., na eni strani omare in na drugi strani omare, od zgoraj in z dna. Nato počepnemo in zapremo torbo.	

GLAVNI DEL	Trajanje: 30 min
<p>1.vaja:</p> <p>->vozimo avto<<: obroč predstavlja volan, držimo ga v predročenu in obračamo v levo in desno, korakanje na mestu in po prostoru,</p> <p>- dvojni osnovni korak: zavijamo desno in levo,</p> <p>->zavore<<: kratek izmenični izpadni korak naprej,</p> <p>-tek na mestu in po prostoru,</p> <p>-korakanje z visokim dviganjem kolen,</p> <p>-smuknemo v obroč in skačemo po desni nogi na desno in nato še po levi nogi na levo ter se pri tem nagibamo s trupom v L ali D,</p> <p>-odnočenja z L in D nogo na mestu in po prostoru,</p> <p>->grabljanje – vožnja kolesa<<: obroč držimo v rokah, vzporedno s tlemi in izvajamo korakanje z visokim dvigovanjem kolen in krožnim gibom nog naprej,</p> <p>->vožnja kolesa v hrib<<: se vležemo na hrbet, obroč držimo v rokah predročeno, nogi dvignemo v zrak in krožimo z nogami naprej,</p> <p>->vlak<<: obroč premikamo z rokama naprej nazaj, pri tem se gibamo s korakanjem in dvojnimi korakom naprej,</p> <p>->polet z balonom<<: roki z obročem v vzročnje, V - korak, A –korak, osnovni korak levo in desno, poskoki po eni nogi – L in D,</p> <p>-> letalo<<: Stopimo v obroč, ga dvignemo do ušes in korakamo, tečemo, skačemo sonožno.</p> <p>2.vaja:</p> <p>-počepi,</p> <p>-dvigi trupa tako, da sočasno z dvigom trupa dvignemo tudi obroč do navpične lege na tla,</p> <p>-dvigi trupa leže na trebuhu,</p> <p>-pritegi z rokama – »pokukamo čez okno<<,</p>	

-gremo na vse štiri, roki postavimo v obroč in se opremo na njiju ter postavljamo L roko izven obroča, D roko izven obroča, L roko v obroč in D roko v obroč,
-skleki.

SKLEPNI DEL

Trajanje: 5 min

Se vsedemo na pete, gremo v predklon, roki ležita na tleh iztegnjeno, glavo potisnemo na kolena in počivamo. Nato se s trebuhov vležemo na posteljo, roki sproščeno ležita ob telesu, nogo sproščeno razmaknjeni in sanjarimo. Zapremo oči, poslušamo ptičke in si predstavljamo, da smo v gozdu. Se sprehajamo po potki, ki vodi skozi gozd in opazujemo visoooooka drevesa. Veter rahlo piha in se sliši šumenje listov. Vdihnemo svež zrak in izdihnemo. Se počasi prebujamo, migljamo s prstki na rokah, s prsti na nogah, stresemo roke noge in počasi gremo v klek, odročimo levo roko, desno roko, levo roko postavimo čez trebuh na desno stran, desno roko postavimo čez trebuh na levo stran in se objamemo ☺.

5.1.3. Učna priprava za 3. razred osnovne šole – časopisni papir

OBR ŠT-DŠV 14

Fakulteta za šport
Didaktika športne vzgoje
Gortanova 22, Ljubljana

UČNA PRIPRAVA

Šola:	DOŠ Lendava- KAI Lendva	Prostor:	Mala telovadnica
Razred:	3	Datum:	
Število učencev:		Zaporedna številka ure:	
Spol:	mešano	Zaporedna številka ure v tematskem sklopu:	

Vsebina ure: aerobika

Stopnja učnega procesa: posredovanje novih vsebin

Cilji:	Spoznaverni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)
	-povezovanje gibanja in ritma ob glasbeni spremljavi
	- v skupini izražati občutke ter razpoloženja z gibanjem ob glasbeni spremljavi
	-vaje dihanja in sproščanja
	Spoznaverni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)
	- razumeti vpliv aerobike na zdravje in dobro počutje
	-spoznati različne športne pripomočke
	-razumeti pomen pravilne drže telesa v funkciji zdravja
	-naučiti se poimenovati položaje telesa, različne gibe
	Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti
	- razvijati gibalne sposobnosti (moč, koordinacija gibanja – usklajeno gibanje nog in rok, gibljivost – raztezne vaje)
	- razvijati funkcionalne sposobnosti (aerobne – koreografija, anaerobne – krepilne

	vaje)
	- ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno telesno postavo z aerobiko
	-razvijati koordinacijo gibanja, ki jih izvajamo v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi
	Motivacijski / socialni cilji
	- razvijati vztrajnost z dalj časa trajajočo aerobno vadbo
	- z aerobiko doživljati sprostitven vpliv športne vadbe
	-razvijati občutke zadovoljstva ob obvladovanju lastnega telesa in izražanja z gibanjem
Metodične enote:	
- izvedba osnovnih korakov aerobike	
-vaje za moč	
- vaje za raztezanje in sproščanje	
Prevladujoče učne oblike: frontalna vadba	
Prevladujoče učne metode: demonstracija in razlaga	
Orodja in športni pripomočki: časopisni papir	
Pomagala: zgoščenka, radio	
Učila: /	

PRIPRAVLJALNI DEL	Trajanje: 10 min
Uvod: Motivacija učencev z glasbo in s predstavitvijo pripomočka – časopisnega papirja in napoved zimskega rajanja.	
Splošno in specialno ogrevanje: Danes imamo športni dan in gremo na zimsko rajanje v hribe. Najprej moramo pripraviti torbo v katero pospravimo nekaj za pojest in popit (sendvič, vodo,...), ter opremo (rokavice, čelado, kapo - z odročenjem ene roke in rahlim odklonom zagrabimo majčko, pulover, jakno, čevlje, hlače, nogavice, hlačke..., na eni strani omare in na drugi strani omare, od zgoraj in z dna ter zapremo s predklonom torbo. Nato se vsedemo in si nataknemo pancerce ter smučke (gremo v predklon k eni nato še k drugi nogi). Vstanemo in malo korakamo, da se navadimo na opremo.	

GLAVNI DEL	Trajanje: 25-30 min
I.vaja: -»smuk«: rahel počep in zibamo gor, dol, levo in desno ter se iztegnemo v kolenih in počepnemo, -»slalom« – twist levo in desno, -osnovni korak, -»smučarski skakalci«: skok in Telemach, najprej z eno nogo naprej, -»veslanje«: vsedemo se na časopisni papir in se z nogama premikamo naprej in nazaj, z rokama pa imitiramo veslanje na eno in na drugo stran ter naprej in nazaj (globok predklon in rahel zaklon), -»tek na smučeh«: postavimo nogi na papir in drsamo z nogama izmenično naprej na mestu ter po prostoru ter drsamo izmenično vstran tako na mestu kakor tudi po prostoru, -»kavbojski korakom«: v desno 4x in v levo 4x, -samba korak, -»pingvini«,	

->plezanje<<: s trebuhom se vležemo na papir in plazimo tako da se z nogama in rokama odrivamo,
->sankanje<<: vsedemo na papir (delamo v parih, najprej je en na saneh, drugi ga potiska in vleče za roke, nato se zamenjata).

SKLEPNI DEL

Trajanje: 5-10 min

Zimskega rajanja je konec in moramo pospraviti stvari. Vsedemo se na tla in vse pospravimo – sezujemo pancerce in pospravimo vstran (predkloni, odkloni), se vležemo in slečemo eno rokavico – roki pred seboj in z eno roko vlečemo drugo roko za zapestje gor in obratno, malo nas zebe, zato se damo v klobčič, objamemo kolena, glava na kolena in se zazibamo naprej, nazaj in vstran. Se vsedemo na avtobus, primemo volan – časopis in se odpeljemo proti domu – roki v predročenu rahlo pokrčeno in delamo odklone z rotiranjem časopisa. Prispemo domov in pademo v posteljo – nogi iztegnjeni in razmaknjeni, roki v odročenu. Zapremo oči in si predstavljamo naše aktivnosti (smučanje, tek na smučeh, veslanje, drsanje, sankanje) in kako smo se zabavali. Nato se počasi prebujamo, zamigamo s prsti na rokah, na nogah, stresemo roke, noge in vse hkrati in počasi vstanemo v sed. Iz seda pa se počasi dvignemo v čep, vzamemo izpod riti časopis, ga zmečkamo in se pokepamo!!!!

5.2. Primeri zgodbic za učno uro

5.2.1. Aerobika z baloni (»Potovanje v Afriko«) – 1. razred:

Ker je Afrika zelo daleč, smo se odločili, da se bomo tja odpravili s helikopterjem. Korakamo na mestu (do helikopterja), nato se ustavimo stopimo v razkorak in pomahamo z levo roko na desno stran – adijo mami, in z desno roko na levo stran – adijo ati. Korakamo in nato naredimo par korakov z visokim dvigom kolena – vstopimo v helikopter, nato se premislimo ker nas je malo strah in izstopimo iz helikopterja, korakamo naprej in nazaj in skomigamo z rameni gor in dol, saj ne vemo če bi leteli s helikopterjem ali ne. Opogumimo se in se vkrcamo na helikopter. Korakamo v razkoraku in počasi dvigujemo roki, v katerem držimo balona, v vzročnje in vrtimo balona, zapestji, kakor helikopterski propeler – najprej počasi in nato vedno hitreje. Korakamo po prostoru, nato še tečemo ker je helikopter vedno hitrejši in potujemo do Afrike (balona vrtimo cel čas nad glavo in v odročenu). Pogledamo iz helikopterja dol – gremo v rahel predklon in vidimo da smo nad Afriko. Počasi se spuščamo (gremo v počep), pri tem spuščamo in upočasnimo tudi naše dlani z baloni in pristanemo – bum. Počasi vstanemo in poskakujemo od veselja sem ter tja (z ene noge na drugo nogo), saj smo srečno pristali. Odpremo leva in desna vrata (potisk z rokama v levo in desno – večkrat ponovimo ker se vrata skozi zaprejo nazaj). Nato pokukamo iz helikopterja z rahlim predklonom naprej, če je varno stopiti iz njega, saj je tu veliko tigrov, levov, slonov,... Previdno izstopimo in se naenkrat prikaže tiger – grrrrrrrrrr, hitro stečemo nazaj v helikopter – tek nazaj (4x ponovimo). Ker tiger noče in noče oditi se spomnimo nečesa genialnega – spremenimo se še mi v tigre. Gremo na vse štiri, balona predstavljata veliki šapi in stopamo po savani in renčimo tudi mi – grrrrrrrrrr. Tiger se ustraši in zbeži proč. Tako lahko vstanemo in mirno korakamo naprej. Gremo malo levo, gremo malo desno (dvojni osnovni korak) in glej kaj se nam približuje, žirafa. Spremenimo se v žirafa, dvignemo roki z balonoma visoko v zrak – dolg vrat, postavimo se na prste- dolge noge in stopamo z dolgimi koraki kakor

žirafa (naprej in nazaj). Žirafa je lačna. Kaj je žirafa? Listje z visokih dreves. Tako se spremenimo v visoka drevesa (postavimo se na eno nogo drugo nogo postavimo na nart stojne noge, roki pa vzročimo visoko v zrak in ju odročimo kot veje – zadržimo nekaj sekund). Nato se spet spremenimo v žirafe in imitiramo hranjenje le – te. Stopimo k tej veji in še k oni veji ter se spremenimo spet v drevesi pri čemer zamenjamo stojno nogo. Spet smo žirafe, vendar smo zdaj utrujene žirafe, zato se spustimo na kolena, vsedemo se na prste in se dvignemo spet na kolena – dihanje počivajoče se žirafe. Pustimo žirafu počivat, mi pa gremo naprej. Hopsamo in glej kdo nas oponaša, opice. Dajmo jih še mi oponašat. Skočimo malo sem malo tja (samba korak in opičji tek v razkoraku – aritmično), nato postavimo še roki z balonoma pod pazduho in ju vlečemo gor in dol. Uuuuuu, bananovec! To je drevo, na katerih rastejo banane, ki jih imajo opice izredno rade. Se spremenimo spet v drevo – roki odročeni, stojimo na eni nogi, druga noga pokrčena in opreta na koleno stojne noge, baloni predstavljajo banane – stojim nekaj sekund). Spremenimo se v opice in splezamo po drevesu gor (korakamo z visoko dvignjenimi, navzven obrnjenimi kolena, z rokama imitiramo poteg na drevesu). Nato smo spet drevesa vendar z drugo stojno nogo in še enkrat opice. Nato se spustimo z drevesa – počasi gremo v počep. Banan smo imeli dovolj in nadaljujemo svojo avanturo. Bum, bum, bum! Kaj je to? Velik slon je! (delamo odnoženja in silovito udarjamo ob tla ob tem pa udarjamo balon ob balon, nato postavimo roki k ušesoma – velika slonova ušesa in plapolamo z njima). Pomahamo slonom in gremo naprej. Malo sem malo tja (dvojni osnovni). Glej, glej ena vasica, glasba se sliši, gremo pogledat. Vse plešejo, dajmo še mi. Delamo križne korake z balonoma pa udarjamo po stegnih. Nato se naenkrat pojavi kralj živali – vaaaaaaaav! Kdo je to? Lev!! Hitro se spremenimo v leve in levinje (hoja po vseh štirih po prostoru), da nas ne poje! Ogleduje si nas vendar se odloči, da nismo zanimivi in gre naprej. Nato se zasliši galop. Kdo galopira? Zebre! Roki postavimo med noge tako, da sta balona naš bujen rep in galopiramo najprej z eno nogo naprej in nato še z drugo nogo naprej. Zebre postanejo žejne in gredo pit k jezeru. Naenkrat skoči iz vode krokodil, zebre se razbežijo mi pa se spremenimo v krokodile (vležemo se na trebuh in plazimo kot krokodili po vseh štirih, počasi in še hitro). Postaja pozno in morali bi se vrniti domov. Sonce že zahaja – vležemo se na trebuh in dvignemo trup gor in balon v zrak, počasi se spuščamo proti tlam – zahaja sonce - ponovimo). Helikopterja pa ni in ni. Bomo pa malo plavali – vležemo se na hrbet in krožimo najprej z rokama, nato zamahujemo z nogama in še z obema hkrati. Uuuu glej čoln, se vsedemo v čoln in veslamo do kopnega (delamo predklone in rahle zaklone in zamahujemo z rokama levo in desno). Prispeli smo, utrujeni smo in si spočijemo (gremo v globok predklon, nogi razkoračeni). Nato se vležemo na hrbet in ker je že noč, opazujemo zvezde in si zamišljamo živali, ki smo jih videli v Afriki. Zapremo oči in se nadihamo svežega zraka. Nato pomigamo s prsti na rokah, s prsti na nogah, stresemo roki, stresemo nogi in se počasi dvignemo v sed. Naredimo en globok vdih, roke do vzročenja in globok izdih. In ena roka v zrak, druga roka v zrak, prva roka se pokrči do pazduhe in se požgečkamo ☺.

5.2.2. Aerobika z obroči (»Gremo okrog sveta«) – 2. razred:

Danes gremo na eno doooooolgo potovanje. Vsak stopi k obroču in delamo zibanja sem ter tja – obroč postavimo navpično na tla, delamo step tap, in pripravimo torbo za na potovanje. Z odročenjem ene roke in rahlim odklonom zgrabimo majčko, pulover, jakno, čevlje, hlače, nogavice, hlačke..., na eni strani omare in na drugi strani omare, od zgoraj in z dna. Nato počepnemo in zapremo torbo. Vstanemo, si damo na hrbet torbo in

korakamo do avta, s katerim moramo do pristanišča, kjer na s čaka ladja. Dvignemo obroč in vžgemo avto – brum-brum-brum. Obroč nam služi kot volan, ga držimo v predročnju, korakamo in gremo na pot. Nato zavijamo desno in levo – dvojni osnovni korak. Zavirajmo, počasi smo na cilju. Joooooj, zavore nam ne delajo. Večkrat moramo pritisniti, da se lahko ustavimo – kratek izmenični izpadni korak naprej. Uspelo nam je. Zdaj pa tecimo hitro do ladje ker smo že malo pozni – tečemo do ladje. Korakamo po stopnicah na ladjo – visoko dvigujemo kolena. Ladja je odplula in se pri tem zelo ziba, nosi nas sem ter tja – smuknemo v obroč in skačemo po desni nogi na desno in nato še po levi nogi na levo ter se pri tem nagibamo s trupom v L ali D. Ladja se umirja in se še samo rahlo ziba – delamo odnoženja z L in D nogo na mestu in po prostoru. Potujemo z ladjo do kopnega, kjer nas čaka kolo – obroč držimo v rokah, vzporedno s tlemi, in izvajamo korakanje z visokim dvigovanjem kolen in krožnim gibom nog naprej. Glejte kakšen hrib je pred nami, morali se bomo potruditi, da pridemo do vrha – se vležemo na hrbet, obroč držimo v rokah predočeno, nogi dvignemo v zrak in pritiskamo na pedala. Juhu, na vrhu smo in smo zeloooo utrujeni, zato se vsedemo in si iz torbe vzamemo pijačo in hrano – gremo v globok predklon in postavimo obroč čez stopala – torba. Spočili smo se in lahko gremo naprej. Tokrat nadaljujemo pot z vlakom – čuču! Gremo na kolena, stopimo v obroč in ga pritegnemo do pasu. Z rokama ga premikamo naprej nazaj, pri tem se gibamo s korakanje, dvojnimi korakom naprej. Počasi vstanemo in nadaljujemo pot z balonom. Najprej moramo balon napihniti – obroč postavimo na tla in stopimo vanj, dlani pred usti in napihujemo veeelik balon, pri tem iztegujemo roki v vzročnje. Veter piha in balon nosi sem ter tja – V - korak, A – korak, osnovni korak levo in desno. Nato prileti ptica, se vsede na balon in z velikim, špičastim kljunom prebode naš balon. O-o paaadaaaaamooooo!!!! – gremo počasi z vijugastim gibanjem v počep. Zelo smo jezni na ptiča – skačemo gor in dol, naprej in nazaj (iz in v obroč), levo in desno (iz in v obroč). Nato pa se odločimo, da ga ujamemo. S katerim prevoznim sredstvom ga lahko dohitimo? Z letalom! Stopimo v obroč, ga dvignemo do ušes – predstavljal nam bo krila in hitimo za njim-korakamo, tečemo, skačemo sonožno, po eni nogi ... Ptič nam je ušel, goriva nam zmanjkuje zato moramo počasi pristat – spuščamo se v počep, pri tem spuščamo tudi roki z obročem, vendar še tu ne moremo pristat zato se moramo spet dvignit v zrak, roki gresta v vzročnje in to nekaj krat ponovimo. Nato končno pristanemo, se vsedemo na tla, nogi pokrčimo s stopali čez obroč na tleh, z rokama držimo drugi konec obroča in se počasi vležemo na tla. Izvajamo dvige trupa tako, da sočasno z dvigom trupa dvignemo tudi obroč do navpične lege na tla – kot poganjalci na roko. Vležemo se na trebuh, obroč držimo v rokah predočeno, dvignemo trup in izvajamo pritege z rokama – pokukamo čez okno. Zelo smo že utrujeni in radi bi prišli že domov, samo malo nam še manjka doma in se priplazimo do sobe - gremo na vse štiri, roki postavimo v obroč in se opremo na njiju ter postavljamo L roko izven obroča, D roko izven obroča, L roko v obroč in D roko v obroč – večkrat ponovimo. Končno je tu naša postelja, ki se jo veselimo in ji dajemo veliiiiiko poljubčkov - postavimo roki v širino ramen se opremo na njiju in gremo z obrazom skoraj do tal – večkrat ponovimo. Se vsedemo na pete, gremo v predklon, roki ležita na tleh iztegnjeno, glavo potisnemo na kolena in počivamo. Nato se s trebuhov vležemo na posteljo, roki sproščeno ležita ob telesu, nogo sproščeno razmaknjeni in sanjarimo. Zapremo oči, poslušamo ptičke in si predstavljamo, da smo v gozdu. Se sprehajamo po potki, ki vodi skozi gozd in opazujemo visoooooka drevesa. Veter rahlo piha in se sliši šumenje listov. Vdihnemo svež zrak in izdihnemo. Se počasi prebujamo, migljamo s prstki na rokah, s prsti na nogah, stresemo roke noge in počasi gremo v klek, odročimo levo roko, desno

roko, levo roko postavimo čez trebuh na desno stran, desno roko postavimo čez trebuh na levo stran in se objamemo ☺.

5.2.3. Aerobika s časopisom (»Zimsko športno rajanje«) – 3. razred:

Danes imamo športni dan in gremo na zimsko rajanje v hribe. Najprej moramo pripraviti torbo v katero pospravimo nekaj za pojest in popit (sendvič, vodo,...), ter opremo (rokavice, čelado, kapo - z odročenjem ene roke in rahlim odklonom zagrabimo majčko, pullover, jakno, čevlje, hlače, nogavice, hlačke..., na eni strani omare in na drugi strani omare, od zgoraj in z dna ter zapremo s predklonom torbo. Nato se vsedemo in si nataknemo pancerce ter smučke (gremo v predklon k eni nato še k drugi nogi). Vstanemo in malo korakamo, da se navadimo na opremo. Nato se s »palicama« odrinemo in gremo v rahel počep in zibamo gor, dol, levo in desno ter se iztegnemo v kolenih in počepnemo – smuk. Nato pridemo do zelo strmega klanca, kjer se lahko spustimo le s slalomom – twist levo in desno ter se moramo izmikati količkom – osnovni korak. Ponovimo smuk in nato še enkrat slalom in na koncu se spustimo s smukom do cilja. Oooo, pazi grbina! Znižamo se in nato hop- skočimo kot smučarski skakalci. Pristanemo in gremo v Telemach, najprej z eno nogo naprej, vse ponovimo in z drugo nogo naprej. Zdaj smo že utrujeni in rabimo počitek. Se vsedemo na pete in iz torbe vzamemo sendvič in še vodo (predklon). Zdaj imamo energijo in lahko gremo veslat. Iztegnemo eno nogo naprej in še drugo nogo naprej (oblečemo si neopren, da se ne prehladimo). Vsedemo se v čoln – časopisni papir in se z nogama premikamo naprej in nazaj, z rokama pa imitiramo veslanje na eno in na drugo stran ter naprej in nazaj (globok predklon in rahel zaklon). Izoblikujemo lahko tudi več dolgih čolnov – postavimo več otrok en za drugim in skupaj veslajo in se pomikajo po prostoru. Brrrrr je mrzlo že v vodi. Gremo se malo pogret s tekom na smučeh. Postavimo nogi na smučki in drsamo z nogama izmenično naprej na mestu ter po prostoru ter drsamo izmenično vstran tako na mestu kakor tudi po prostoru. Pazi ovinek (s »kavbojskim korakom«) v desno 4x in v levo 4x. Malo prestopamo iz ene špure v drugo – samba korak. Klanec pred nami, podrsavamo s kratkimi – »pingvinskimi« koraki navzgor. Na vrhu smo in se veselimo s twist poskoki in z vzročeni rokami. Sezujemo smučke in korakamo do ledenika kjer bomo po njem plezali. Položimo časopisni papir na tla, se vležemo s trebuhom na papir in plazimo tako da se z nogama in rokama odrivamo. Ko prispemo do vrha, si obujemo spet smučke in se s smukom spustimo po klancu navzdol in čez gozd, kjer se moramo umikati oviram – grbinam, vejam zaraščenim nad glavo, ob straneh, ... Skoraj smo na cilju, čakajo nas še samo sani. Postavimo časopis na tla in se vsedemo na sani (delamo v parih, najprej je en na saneh, drugi ga potiska in vleče za roke, nato se zamenjata). Zimskega rajanja je konec in moramo pospraviti stvari. Vsedemo se na tla in vse pospravimo – sezujemo pancerce in pospravimo vstran (predkloni, odkloni), se vležemo in slečemo eno rokavico – roki pred seboj in z eno roko vlečemo drugo roko za zapestje gor in obratno, malo nas zebe, zato se damo v klobčič, objamemo kolena, glava na kolena in se zazibamo naprej, nazaj in vstran. Se vsedemo na avtobus, primemo volan – časopis in se odpeljemo proti domu – roki v predročenu rahlo pokrčeno in delamo odklone z rotiranjem časopisa. Prispemo domov in pademo v posteljo – nogi iztegnjeni in razmaknjeni, roki v odročenu. Zapremo oči in si predstavljamo naše aktivnosti (smučanje, tek na smučeh, veslanje, drsanje, sankanje) in kako smo se zabavali. Nato se počasi prebujamo, zamigamo s prsti na rokah, na nogah, stresemo roke, noge in vse hkrati in počasi vstanemo v sed. Iz seda pa se počasi dvignemo v čep, vzamemo izpod riti časopis, ga zmečkamo in se pokepamo!!!!

5.3. Zgoščenska s posnetki učnih ur