

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja
Elementarna športna vzgoja

**NADSTANDARDNI PROGRAM ŠPORTNE GIMNASTIKE,
OSNOVNE MOTORIKE IN PLESNIH DEJAVNOSTI ZA
UČENCE V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

izr. prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT

izr. prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANT

izr. prof. dr. Jože Štihec

Avtorica dela
KATJA KLEMENC

Ljubljana, 2008

ZAHVALA

Zahvaljujem se vsem, ki so kakorkoli sodelovali pri nastajanju diplomskega dela, še posebej mentorici, izr. prof. dr. Mateji Videmšek za veliko mero potrpežljivosti, za vse nasvete in prijazno pomoč pri mojem delu.

Hvala tudi mami in očiju za moralno in finančno pomoč v času študija. Prav tako hvala fantu Sašu, ki mi je stal ob strani in me spodbujal.

Ključne besede: nadstandardni program, prvo triletnje osnovne šole, gimnastika, ples, osnovna motorika.

NADSTANDARDNI PROGRAM ŠPORTNE GIMNASTIKE, OSNOVNE MOTORIKE IN PLESNIH DEJAVNOSTI ZA UČENCE V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

Katja Klemenc

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2008

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

Število strani: 86 Število grafov: 10 Število virov: 26 Število prilog: 4

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je predstaviti nadstandardni program športne gimnastike, osnovne motorike in plesnih dejavnosti, ki ga je pripravilo športno društvo Gib v sodelovanju z Gimnastično zvezo Slovenije za učence v prvem triletju osnovne šole.

Namen nadstandardnega programa je izboljšanje kvalitete športne vzgoje v prvem triletju osnovne šole, saj je poleg razrednega učitelja prisoten še trener/profesor športne vzgoje, kar pripomore k dvigu kvalitete športne vzgoje. Poleg kvalitetnejše športne vzgoje je bil naš cilj pomoč razrednim učiteljem pri načrtovanju programa športne vzgoje.

V diplomskem delu je predstavljena raziskava, s katero smo želeli ugotoviti mnenje o nadstandardnem programu s strani vodstev šol, razrednih učiteljic, staršev in otrok. V vzorec merjencev smo zajeli 11 vodstvenih delavcev, 32 razrednih učiteljic, 407 učencev prvega triletja in njihove starše iz enajstih šol v Kranju.

Podatke smo zbirali s pomočjo anketnega vprašalnika, ki je vseboval štiri vprašanja za vodstvene delavce, pet vprašanj za razredne učiteljice, štiri vprašanja za učence in učenke in dve vprašanji za starše ter jih obdelali v programu Excel in predstavili v obliki grafov.

Ugotovili smo, da imajo vodstveni delavci, razredni učitelji, starši in učenci zelo dober odnos do nadstandardnega programa, ki vključuje gimnastiko, osnovno motoriko in plesne dejavnosti. Učenci bi v večini tudi izven šole obiskovali vadbo gimnastike. Večina staršev je odgovorila, da so bili njihovi otroci zelo zadovoljni z nadstandardnim programom in več kot polovica bi bila pripravljena tudi plačati simbolično ceno za tovrsten program v šoli.

Raziskava je pokazala, da je nadstandardni program športne gimnastike, osnovne motorike in plesne dejavnosti zelo koristil razrednim učiteljicam, saj jim je pomagal pri nadaljnjem načrtovanju športne vzgoje. Po njihovem mnenju bi tudi same potrebovale tovrstna izobraževanja.

Key words: aboveboard programme, first triennium of primary school, gymnastics, dance, basic movements.

ABOVEBOARD PROGRAMME OF SPORT GYMNASTICS, BASIC MOVEMENTS AND DANCE ACTIVITIES FOR STUDENTS IN FIRST TRIENNIUM OF PRIMARY SCHOOL

Katja Klemenc

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2008

**Number of pages: 86 Number of diagrams: 10 Number of sources: 26
Number of supplements: 4**

ABSTRACT

The main purpose of my work is the presentation of aboveboard programme of sports gymnastic, basic movements and dancing activities, which was prepared and presented by Gib, gymnastic club from Ljubljana in corporation with Slovenian gymnastic federation. This program was prepared for pupils in the first triennium of elementary school.

We were trying to build up quality of sports education in the first triennium of elementary school. We offered help to elemental teachers with professional trainers or specialized sports educators. Beside building up quality of sports education, we tried to help them planning process of work.

Research is introduced in dissertation, with which were wishing to find opinion concerning aboveboard programme from side of management of school, of class teachers, of parents and child. We captured 11 members of management of school in

sample of variables, 32 class teachers, 407 students of first of triennium and their parents from eleven schools in Kranj.

We were gathering data with the help of questionnaire, that it contained four questions for management of school, five questions for class teachers, four questions for students and two questions for parents, and them against.

We found out that school had managements, class teachers, parents and students have very good attitude to aboveboard programme, that it include gymnastics, basic movements and dance activities. Students would be visiting training of gymnastics in majority also outside school. Majority of parents answered, that their children were very happy with aboveboard programme and more that half would pay symbolically pride for such programme in school.

Research showed, that programme of sport gymnastics is aboveboard, basic movements and dance activities, very choir to class teachers, because it helped them with further planning of physical education, and we would need such educations by their opinion also alone.

KAZALO

1	UVOD	11
2	PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	13
2.1	OTROKOV RAZVOJ V PREDŠOLSKEM IN ZGODNJEM ŠOLSKEM OBDOBJU.....	13
2.1.1	Motorični razvoj.....	14
2.1.2	Čustveno-socialni razvoj.....	15
2.1.3	Psihosocialni razvoj po Eriksonu.....	16
2.1.3.1	Razvojne stopnje.....	17
2.2	UČNI NAČRT.....	21
2.2.1	Opredelitev predmeta.....	21
2.2.2	Splošna izhodišča.....	21
2.2.3	Obseg in struktura predmeta.....	22
2.2.4	Splošni cilji predmeta.....	22
2.2.5	Operativni cilji predmeta in standardi znanja po triletjih.....	23
2.2.6	Minimalni in optimalni pogoji za izvedbo programa.....	35
2.2.7	Specialnodidaktična priporočila.....	36
2.2.7.1	Načrtovanje operativnih ciljev in vsebin v letnem učnem načrtu ...	36
2.2.7.2	Standardi znanja.....	39
2.2.7.3	Ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti.....	39
2.2.7.4	Skrb za varnost učencev.....	40
2.2.7.5	Intenzivnost in obseg vadbe.....	40
2.2.7.6	Razlike med učenci in učenkami.....	41
2.2.7.7	Uspešnost in motivacija učencev.....	41
3	CILJI RAZISKAVE	44
4	METODE DELA	45
4.1	VZOREC MERJENCEV.....	45
4.2	VZOREC SPREMENLJIVK.....	45
4.3	ORGANIZACIJA ZBIRANJA PODATKOV.....	45
4.4	METODE OBDELAVE PODATKOV.....	46
5	NADSTANDARDNI PROGRAM ŠPORTNE GIMNASTIKE, OSNOVNE MOTORIKE IN PLESNIH DEJAVNOSTI ZA UČENCE V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE	47

5.1	CILJI NADSTANDARDNEGA PROGRAMA ŠPORTNE GIMNASTIKE, OSNOVNE MOTORIKE IN PLESNIH DEJAVNOSTI ZA UČENCE V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE	48
5.1.1	Splošni cilji	48
5.1.2	Operativni cilji.....	48
5.2	PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE NADSTANDARDNEGA PROGRAMA ŠPORTNE GIMNASTIKE, OSNOVNE MOTORIKE IN PLESNIH DEJAVNOSTI ZA UČENCE V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE	49
5.3	PRIPRAVE NADSTANDARDNEGA PROGRAMA ŠPORTNE GIMNASTIKE, OSNOVNE MOTORIKE IN PLESNIH DEJAVNOSTI ZA UČENCE V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE.....	50
5.3.1	Prva učna priprava	52
5.3.2	Druga učna priprava	55
5.3.3	Tretja učna priprava	58
5.3.4	Četrta učna priprava	61
5.3.5	Peta učna priprava.....	63
5.3.6	Šesta učna priprava	65
5.3.7	Sedma učna priprava.....	67
5.3.8	Osma učna priprava.....	70
6	REZULTATI Z RAZPRAVO	73
6.1	VODSTVO ŠOLE.....	73
6.2	RAZREDNE UČITELJICE.....	75
6.3	UČENCI	79
6.4	STARŠI.....	81
7	SKLEP	83
8	LITERATURA	85
9	PRILOGE	88
	Priloga št. 1.....	88
	Anketni vprašalnik za vodstvo šole	
	Priloga št. 2.....	89
	Anketni vprašalnik za razredne učiteljice	
	Priloga št. 3.....	90
	Anketni vprašalnik za razredne učence	

Priloga št. 4.....	91
Anketni vprašalnik za starše	

1 UVOD

V današnjem času je gibanje postalo ena od pomembnih vrednot, zato pomen gibanja poudarjamo še veliko bolj, kot v preteklosti. Športna aktivnost nam omogoča sprostitev, razvedrilo, zabavo in druženje.

Današnji način življenja vpliva na otroke tako, da večino časa presedijo. Otrok dnevno v šoli presedi vsaj štiri ure, v šolo ga starši pripeljejo z avtom, prav tako ga odpeljejo z avtom iz šole, sedi pred televizijo, pred računalnikom, ko se uči, piše domače naloge ... Kljub temu da je gibanje ena od osnovnih otrokovih potreb, pa z delovanjem staršev in šole, pa tudi družbe, ki je vedno bolj potrošniško usmerjena, le to zamira. Otrok nadomestilo za gibanje išče v drugih dražljajih, ki trenutno zadovoljijo njegove potrebe, dolgoročno pa nimajo pozitivnega učinka na njegovo zdravje.

V najzgodnejšem obdobju otrok svet zaznava prav preko gibanja, saj mu slednje omogoči, da spozna zakonitosti in lastnosti posameznih elementov. Otrokov razvoj in njegovo dojetje sveta sta zelo celostna, zato primanjkljaj na enem področju neogibno povzroči tudi primanjkljaje na drugih. Pomanjkanje gibanja se tako odraža na otrokovem celotnem psihosomatskem statusu. Gibalne dejavnosti pozitivno vplivajo na razvoj mišic in okostje otroka, kar je zelo pomembno za otrokov normalen razvoj. Otrok, ki bo gibalno aktiven, bo imel bolj razvito tudi muskulaturo in trdnejše kosti, kar preprečuje okvare gibalnega aparata zaradi negativnih učinkov današnjega načina življenja (pretežke šolske torbe, nepravilno in prekomerno sedenje ...).

Prvi pogoj za dobro športno vzgojo je primerno usposobljeno osebje. Družbena praksa nam vsak dan bolj kaže, da motor dobrega vzgojnega dela ni tehnolog, temveč predvsem učitelj vzgojitelj. Učitelj športne vzgoje postaja na šoli poglavitna pedagoška osebnost, njegove vzgojne metode pa pomembno pripomorejo k oblikovanju nekaterih človeških vrednot. Oblikuje odnose med mladimi ljudmi, razvija prvine moralne in estetske vzgoje, zdravstveno-higienske navade, skratka

antropološke dejavnike obvladujeta interdisciplinarno in multidisciplinarno prav športna vzgoja in pedagog, ki jo usmerja (Pirc, 1991).

Gimnastika je eden izmed bazičnih športov, ki ima največji vpliv na koordinacijo gibanja. Otroci so zaradi kakovostne osnovne vadbe spretnejši in se lahko vključijo v katerikoli šport. Najpomembnejše obdobje za tovrstno vadbo predstavlja čas med petim in osmim letom starosti. V tej starosti so otroci najbolj dovzetni za razvoj motoričnih sposobnosti. Zamujenega v tem obdobju se v celoti ne more nadoknaditi nikoli več.

Gimnastika z elementi ritmične izraznosti pomaga oblikovati bolj estetsko in ustvarjalno komponento otrokove in mladostnikove osebnosti, saj poudarja specifično izražanje s telesom in usklajenost gibanja z glasbo. V nižjih razredih osnovne šole gimnastika ponuja bogata, za otrokov razvoj nepogrešljiva lokomotorna, stabilnostna in manipulativna gibanja. Kasneje prevladujejo bolj kompleksne gibalne naloge na orodjih in z različnimi rekviziti, ki pa se ob zaključku osnovnega šolanja in v srednji šoli, zlasti pri dekletih, zaradi njihovega specifičnega morfološkega in duševnega razvoja prevesijo v poudarjeno gibalno izraznost, povezano z glasbo (Canar, Kovač, Horvat, Zupančič in Strel, 1994).

Osnovna motorika je pomembno področje, ki obravnava osnove človeškega gibanja. Ukvarja se z ohranjanjem in razvojem motoričnih sposobnosti na bazičnem, t.j. uporabnem nivoju. Ukvarja se predvsem z osnovami posebno pogojenih gibanj človeka, ki se pojavljajo pod skupnim imenom šport (Pistotnik, 1999).

Ples je šport, kjer se otrok začne zavedati svojega telesa in raznovrstnosti svojega gibanja, časa in prostora ter predvsem različnih možnosti za izrabo svoje energije. Z razvojem motorike pa se razvija celotna sposobnost nadzorovanja telesa, ki pa je v veliki meri odvisna od obvladovanja gibanja ter pogojuje telesni, emocionalni in mentalni razvoj (Zagorc, 2006).

2 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Športna vzgoja v šolskem sistemu je tisto vzgojno-izobraževalno področje, ki daje veliko možnosti za različne vplive na učenca in pripomore k razvijanju delovnih navad in k raznim psihomotoričnim spremembam. Šolska športna vzgoja naj bi privzgojila vsakemu človeku del športno kulturnih navad – nekaj tistih vrednot, ki bodo koristile v vsakdanjem življenju in postale del človekove kulturne ravni (Pirc, 1991).

Gimnastika, osnovna motorika in ples so kot gibalne športne dejavnosti za otrokov celostni razvoj izrednega pomena, saj vplivajo na vsa področja otrokovega razvoja. Poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti otrok razvija tudi spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti ter lastnosti.

2.1 OTROKOV RAZVOJ V PREDŠOLSKEM IN ZGODNJEM ŠOLSKEM OBDOBJU

Človeški razvoj poteka od rojstva do pozne starosti. Najhitrejši je v prvih treh letih življenja, nato se sicer malo upočasni, vendar še vedno z veliko intenzivnostjo poteka do konca obdobja adolescence, ko se rast ustavi in ko naj bi človek dozorel v zrelo odraslo osebnost. Kljub temu se tudi kasneje, v odraslem obdobju, dogajajo razvojne spremembe.

Vsak otrok se rodi s prirojenimi dispozicijami, ki se kasneje razvijajo v odvisnosti od otrokove lastne aktivnosti in okolja, ki nanj vpliva. Področja razvoja (telesno, spoznavno, čustveno, socialno in gibalno) so v tesni medsebojni povezavi in se skozi faze otrokovega razvoja prepletajo ter dopolnjujejo.

2.1.1 Motorični razvoj

Motorični razvoj otroka se začne že v prenatalnem obdobju. V prvih treh letih je zelo izrazit, saj se otrok v tem obdobju postavi na noge in hodi pokončno. V začetnem obdobju poteka motorični razvoj v dveh smereh. V cefalo-kavdalni smeri, kar pomeni, da je otrok najprej sposoben nadzirati gibanje glave, nato trupa in rok, šele potem nog, ter v proksimo-distalni smeri, kar pomeni, da je otrok najprej sposoben nadzirati gibanje tistih delov telesa, ki so bližje hrbtenici, šele kasneje pa tudi tistih, bolj oddaljenih (trup, ramena, okončine).

Motorični razvoj poteka skozi različne razvojne stopnje, ki se večinoma pojavljajo v enakih starostnih obdobjih in trajajo približno enako dolgo. Zaradi individualnih razlik pri vsakem posamezniku pa je treba upoštevati tudi možnost, da pride do odstopanja.

Zaporedje faz in stopenj motoričnega razvoja (Pišot in Planinšec, 2005):

1. refleksna gibalna faza:
 - obdobje zbiranja informacij (predporodno obdobje do 1. leta)
 - obdobje procesiranja informacij (od 4. meseca do 1. leta)
2. začetna gibalna faza:
 - obdobje inhibicije refleksov (od rojstva do 1. leta)
 - predkontrolno obdobje (od 1. do 2. leta)
3. temeljna gibalna faza:
 - začetno obdobje (od 2. do 3. leta)
 - osnovno obdobje (od 4. do 5. leta)
 - obdobje zrelosti (od 6. do 7. leta)
4. specializirana gibalna faza:
 - prehodno obdobje (od 7. do 10 leta)
 - obdobje prilagoditve (od 11. do 13. leta)
 - obdobje trajne uporabnosti (od 14. leta naprej)

Temeljna gibalna stopnja

Temeljna gibalna stopnja traja od približno drugega do sedmega leta. Zanj je značilno, da otroci odkrivajo in izvajajo različne gibalne spretnosti najprej ločeno, nato pa vse bolj povezano. Ob koncu zadnjega obdobja te stopnje, to je obdobja zrelosti, naj bi otroci obvladali večino temeljnih gibalnih spretnosti, za kar pa otrok potrebuje spodbudno okolje, priložnost za dejavnost in učenje.

Specializirana gibalna stopnja

Ta stopnja nastopi po sedmem letu starosti. V prehodnem obdobju, ki je prvo na tej stopnji motoričnega razvoja, postane izvajanje gibalnih spretnosti bolj nadzirano, izpopolnjeno in hitro. Otroci so zelo aktivni v odkrivanju in kombiniranju številnih gibalnih vzorcev in spretnosti, ki so osnova vseh športnih panog. Zato bi jim morali v tem obdobju zagotoviti pestro izbiro različnih gibalnih dejavnosti. Omejevanje in zoževanje pri izbiri gibalnih dejavnosti ima lahko nezaželene učinke na oba obdobja gibalnega razvoja, ki tej stopnji sledita.

Tancig (1987) svari pred specializacijo na ozkem področju gibalne dejavnosti v tem obdobju, saj se splošna gibanja šele razvijajo. S tem lahko otroku škodujemo tako na področju motoričnega razvoja, kot tudi na področju razvoja osebnosti, kar pa ima za posledico omejen razvoj otrokovih sposobnosti na vseh drugih področjih.

2.1.2 Čustveno-socialni razvoj

Čustveni in socialni razvoj sta v zelo tesni povezavi, poleg tega pa se povezujeta tudi z drugimi razvojnimi področji.

Na čustveni razvoj otroka vplivajo različni dejavniki, kot so zorenje, učenje in pridobivanje izkušenj, spoznavni procesi in otrokova samodejavnost. Otrok v

otročtvu doživlja in izraža različna čustva, kot so veselje, jeza, strah, anksioznost, zaskrbljenost, ljubosumnost in naklonjenost, ki pa postajajo v razvoju vse bolj diferencirano, poleg tega pa narašča sposobnost čustvenega izražanja in obvladovanja ter prepoznavanja čustev pri drugih.

V zgodnjem otroštvu otrok spontano izraža različna pozitivna in negativna čustva. Z izražanjem čustva veselja veliko prispeva k dobrem vzdušju v skupini in vzbuja pozitivne reakcije pri drugih, s tem pa vpliva na pozitivno samovrednotenje (Pišot in Planinšec, 2005). V zgodnjem otroštvu je pogost pojav tudi negativnih čustev, kot so strah, jeza, zaskrbljenost. Z odraščanjem čustvo strahu postopoma izgublja na intenzivnosti, saj se otrok vse bolj prilagaja na okoliščine, ki strah izzovejo, močnejše pa se izražata anksioznost in zaskrbljenost. Stalna prisotnost nekaterih negativnih čustev lahko slabo vpliva na motorični, kognitivni in socialni razvoj (Pišot in Planinšec, 2005).

Za socialni razvoj je značilno, da otrok po tretjem in četrtem letu starosti vse več časa preživi z drugimi otroki in vse manj z odraslimi. Razvijati se začnejo nove oblike socialnih interakcij in socialnih kompetenc, predvsem pri razvijanju sposobnosti komuniciranja, recipročnosti, empatije in skupnega reševanja problemov. Otroci se vključujejo v vrstniške skupine, kjer razvijajo socialne odnose in samopodobo, kar se dogaja predvsem v kontekstu igre. V otroštvu je otrokova igra pogosto gibalne narave. S sodelovanjem v gibalnih igrah se lahko dosežejo številni pozitivni učinki na otrokov čustveno-socialni razvoj, predvsem v smislu čustvenega dozorevanja, pridobivanja socialnih spretnosti, medosebne interakcije in privlačnosti, hkrati pa se razvijata otrokova samopodoba in samospoštovanje (Pišot in Planinšec, 2005).

2.1.3 Psihosocialni razvoj po Eriksonu

Eriksonova teorija razvoja poudarja delovanje socialnih dejavnikov na vsaki stopnji razvoja. Zahteve družbe naj bi po eni strani spodbujale razvoj enkratne osebnosti, po

drugi pa ljudem omogočale, da razvijejo spretnosti in druge načine vedenja, ki so potrebni za dejavno sodelovanje v družbi (Marjanovič Umek, 2004).

Po Eriksonu potekata psihosocialni razvoj in razvoj osebne identitete v osmih zaporednih stopnjah, v katerih ima vsak posameznik različne razvojne naloge in težave. Šele ko jih prebrodi in obvlada, lahko napreduje v naslednje razvojno obdobje, kjer ponovno rešuje razvojne naloge, ki pa so kompleksnejše in kvalitativno drugačne.

V primeru, da razvojne naloge niso bile ustrezno rešene v nekem razvojnem obdobju, se prenesejo v sledeče obdobje, kar privede do tega, da posameznik ne more uspešno reševati problemov iz tega razvojnega obdobja. Pojavijo se krizna obdobja, ki se kažejo v številnih osebnih in socialnih težavah.

2.1.3.1 Razvojne stopnje

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

Faze motoričnega razvoja	Okvirno starostno obdobje	Stopnje motoričnega razvoja
REFLEKSNA GIBALNA FAZA	<ul style="list-style-type: none"> • prenatalno obdobje do 4. meseca • od 4. meseca do 1. leta 	<ul style="list-style-type: none"> • stopnja vkodiranja (zbiranja) informacij • stopnja dekodiranja (procesiranja) informacij
RUDIMENTALNA GIBALNA FAZA	<ul style="list-style-type: none"> • od rojstva do 1. leta • od 1. do 2. leta 	<ul style="list-style-type: none"> • stopnja inhibicije refleksov • predkontrolna stopnja
TEMELJNA GIBALNA FAZA	<ul style="list-style-type: none"> • od 2. do 3. leta • od 4. do 5. leta • od 6. do 7. leta 	<ul style="list-style-type: none"> • začetna stopnja • osnovna stopnja • zrela stopnja

SPECIALIZIRANA GIBALNA FAZA	<ul style="list-style-type: none"> • od 7. do 10. leta • od 11. do 13. leta • od 14. leta naprej 	<ul style="list-style-type: none"> • splošna stopnja • specifična stopnja • specializirana stopnja
--------------------------------	---	---

REFLEKSNA GIBALNA FAZA

Refleksni gibi fetusa in novorojenčka predstavljajo prvo stopnjo motoričnega razvoja človeka. Refleks je vedenje, ki ga samodejno sproži določeni dražljaj (zvok, dotik, svetloba, sprememba telesnega položaja) in ga nadzorujejo subkortikalni možganski centri. Pri novorojenčkih opazimo 27 različnih refleksov, zgodnji naj bi imeli prilagoditveno funkcijo (Goodway, 2002). Nekateri refleksi (npr. sesalni) novorojenčkom omogočajo preživetje, nekateri drugi pa so imeli prilagoditveno vrednost nekoč v evoluciji človeka (npr. Morov refleks naj bi dojenčkom omogočal, da so se prijeli maminega telesa). Namen zgodnjih refleksov je še zaščita novorojenčkov in dojenčkov pred škodljivimi dražljaji (npr. mežikanje), igrajo pa tudi pomembno vlogo pri nadzoru čustvenega razburjenja dojenčkov (npr. sesanje umiri njihovo razburjeno gibanje). Druge razlage pomena zgodnjih refleksov pa pravijo, da nekatera od teh vedenj predstavljajo prilagoditev fetusa na maternično okolje (npr. hodni refleks omogoča fetusu obračanje v maternici) (Berk, 1991).

Večina refleksov pri dojenčkih v prvih šestih mesecih izgine ali se postopno spreminjajo, saj ne predstavljajo več ustreznega vedenja. Bremner (1994) na primeru hodilnega refleksa povzema različne razlage, zakaj zgodnji refleksi z razvojem izginjajo – izginjajo zaradi preredke uporabe (z rednimi vajami se hodilni refleks ohrani dlje časa). Z razvojem možganske skorje pride do zaviranja dejavnosti spodnjih delov možganov; hodilni refleks z razvojem izgine, ker so mišice nog za hojo prešibke glede na povečanje telesne teže. Po tretjem mesecu starosti izginja prijemalni refleks, nadomeščati pa ga začne namerno prijemanje predmetov. Nekateri drugi refleksi se z razvojem ohranijo, saj imajo še naprej prilagoditveno funkcijo (npr. razširitev zenic v temi, zehanje zaradi potrebe po dodatnem kisiku itd.).

RUDIMENTALNA GIBALNA FAZA

Rudimentalne gibalne sposobnosti so začetne, nepopolne motorične sposobnosti otroka. Rudimentalno gibalno fazo delimo na dve stopnji, in sicer: *stopnjo inhibicije refleksov* (kmalu po rojstvu je gibanje vedno bolj pod nadzorom razvijajočega se korteksa, kar povzroči, da se vedno več refleksov inhibira in postopno izgine) in *predkontrolno stopnjo* (pri otrocih okoli enega leta starosti opazimo že večjo natančnost in kontrolo gibanja; otroci se že naučijo pridobivati in obdržati ravnotežje, ravnanja z različnimi predmeti in gibanja v prostoru s precej veliko kontrolo).

V prvem mesecu življenja dojenčka lahko opazimo postopno pojavljanje spontanih ritmičnih gibov (brcanje, mahanje, zibanje ...), ki se pojavijo kot odziv na znane dražljaje in niso usmerjeni k cilju. Najverjetneje odraža nevrološko zorenje ter predstavlja gibanje, ki je bolj zapleteno kot preprosti refleksi in manj variabilno in fleksibilno kot kasnejše namerno gibanje. Takšno gibanje najpogosteje opazimo okrog 6. ali 7. meseca starosti dojenčkov. Pojavijo se pred in med razvojem namernega nadzora nad gibi rok in nog (Kozar, 2003). Thelen (1982) ugotavlja, da dojenčki največ brcajo, preden se začnejo plaziti, zato meni, da spontano ritmično brcanje predstavlja pripravo na kasnejše plazenje (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

TEMELJNA GIBALNA FAZA

Približno od drugega do sedmega leta traja temeljna gibalna faza. V tem času postaja gibanje vse učinkovitejše in bolj usklajeno. Značilno za to fazo je, da otroci aktivno preskušajo ter raziskujejo svoje gibalne sposobnosti in zmogljivosti. Otroci odkrivajo in izvajajo različne gibalne spretnosti, najprej ločeno, nato vse bolj povezano. Ob koncu obdobja zrelosti, ki je zadnje obdobje na tej stopnji, naj bi otroci obvladali večino temeljnih gibalnih spretnosti. Za to potrebuje otrok spodbudno okolje, priložnost za dejavnost in učenje. Če otrok ne doseže najvišjega obdobja temeljne gibalne stopnje, obstaja možnost, da bo imel v nadaljnjem gibalnem razvoju težave (Gallahue in Ozmun, 2006).

SPECIALIZIRANA (ŠPORTNA) GIBALNA FAZA

Po sedmem letu starosti nastopi specializirana gibalna faza. Prehodno obdobje, ki traja približno do desetega leta, je prvo na tej stopnji gibalnega razvoja. V tem obdobju začne otrok povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti za izvajanje specializiranih športnih spretnosti. Izvajanje gibalnih spretnosti je vse bolj nadzirano, izpopolnjeno in hitro. Lokomotorne, stabilnostne in manipulativne spretnosti postanejo bolj natančne, sestavljene, dovršene in se smiselno uporabljajo v vse kompleksnejših športnih in drugih gibalnih aktivnostih v vsakodnevnem življenju (Gallahue in Ozmun, 2006). Osnova za razvoj gibalnih spretnosti pa je intenziven razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti, predvsem reakcijskega časa, koordinacije in hitrosti gibanja, ki potekajo v tem času. To obdobje je za otroke zelo pomembno in zanimivo. Otroci so aktivni v odkrivanju in kombiniranju različnih gibalnih vzorcev, navdušeni so zaradi vse večjih gibalnih zmogljivosti. Otrokom naj bi v tem obdobju zagotovili predvsem pestro izbiro različnih gibalnih dejavnosti, kar bo izdatno izboljšalo nadzor gibanja in gibalno učinkovitost v celoti. Preozka omejenost pri izbiri in premajhna pogostost gibalnih dejavnosti ima lahko nezaželene učinke v naslednjih obdobjih otrokovega gibalnega razvoja.

2.2 UČNI NAČRT

PROGRAM OSNOVNOŠOLSKEGA IZOBRAŽEVANJA – ŠPORTNA VZGOJA

2.2.1 Opredelitev predmeta

Šolska športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Zato si prizadevamo, da z izbranimi cilji, vsebinami, metodami in oblikami dela prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostivni in kompenzaciji negativnih učinkov večurnega sedenja. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim načinom življenja bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem.

2.2.2 Splošna izhodišča

Športni pedagog sledi naslednjim izhodiščem:

- športna vzgoja mora biti sredstvo celostnega razvoja osebnosti,
- spoštovati mora načelo enakih možnosti za vse učence in upoštevati njihovo različnost,
- pedagoški proces vodi tako, da bo vsak učenec uspešen in motiviran,
- igra kot vir sprostivne in sredstvo vzgoje mora biti vključena v vsako uro športne vzgoje,
- učno ciljna naravnost učnega načrta dopušča določeno stopnjo avtonomije šole in učitelja ter sočasno zahteva prevzem strokovne odgovornosti za ustrezno izbiro vsebin, metod in oblik dela,

- načrtno mora spodbujati otroke k humanim medsebojnim odnosom in k športnemu obnašanju (fair playu),
- posebno skrb mora nameniti nadarjenim za šport in otrokom s posebnimi potrebami,
- povezuje športno dejavnost z drugimi predmetnimi področji,
- načrtno spremlja in vrednoti otrokove dosežke in ga spodbuja k športni dejavnosti,
- spoštovati mora predpisane standarde in normativna izhodišča ter poskrbeti za varnost pri vadbi.

2.2.3 Obseg in struktura predmeta

Program je z vidika razvojnih značilnosti učencev vsebinsko, organizacijsko in metodično zaokrožen v tri šolska obdobja. V vsakem šola ponuja tri vrste programov:

- program, obvezen za vse učence,
- programe, ki jih šola mora ponuditi - vključevanje učencev je prostovoljno,
- dodatne programe, ki jih šola lahko ponudi - vključevanje učencev je prostovoljno.

2.2.4 Splošni cilji predmeta

S športno vzgojo, usmerjeno v:

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

uresničujemo splošne cilje športne vzgoje v osnovnošolskem programu:

- skrb za skladen telesni in duševni razvoj:

- skladna telesna razvitost, pravilna drža,
- zdrav način življenja (telesna nega, zdrava prehrana, ravnovesje med učenjem, športno dejavnostjo, počitkom in spanjem, odpornost proti boleznim ter sposobnost prenašanja naporov, kompenzacija negativnih učinkov sodobnega življenja),
- krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase,
- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, zdravi tekmovalnosti, spoštovanju športnega obnašanja - fair playa, strpnosti in sprejemanju drugačnosti),
- razumevanje koristnosti športa in navajanje na kakovostno preživljanje prostega časa,
- razvoj ustvarjalnosti,
 - razbremenitev in sprostitvev,
 - pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika,
 - oblikovanje pristnega, čustvenega, spoštljivega in kulturnega odnosa do narave in okolja kot posebne vrednote:
 - spoštovanje naravne in kulturne dediščine.

Primerno izbrane vsebine, ustrezne metode in oblike dela 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. K celostnemu razumevanju športa in njegovih učinkov pripomore tudi povezovanje z vsebinami drugih predmetov (spoznavanje okolja, družba, naravoslovje, biologija, kemija, fizika, geografija, zgodovina, slovenščina, matematika, glasbena vzgoja, etika in družba).

2.2.5 Operativni cilji predmeta in standardi znanja po triletjih

Operativni cilji so v vsakem razredu razdeljeni v štiri skupine, ki poudarjajo:

- telesni razvoj in razvoj gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti,
- osvajanje in nadgradnjo športnih znanj,
- seznanjanje s teoretičnimi vsebinami,
- oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja in prijetno doživljanje športa.

Prvo triletje

1. RAZRED

OPERATIVNI CILJI

◆ Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

- skrbeti za pravilno telesno držo z izbranimi gibalnimi nalogami,
- celostno razvijati gibalne sposobnosti (koordinacija gibanja, moč, hitrost, gibljivost, natančnost) z naravnimi oblikami gibanja, igrami, štafetami in poligoni,
- razvijati orientacijo v prostoru, obvladovanje telesa v različnih položajih, usklajeno delo rok in nog s skladno ter pravilno izvedbo enostavnih gibanj in raznovrstnimi igrami,
- razvijati koordinacijo gibanja z enostavnejšimi gibalnimi nalogami in družabno-plesnimi igrami, ki jih izvajamo v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi,
- razvijati funkcionalne sposobnosti (splošna vzdržljivost) z igrami in dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami v naravi (npr. tek, pohodništvo),
- spremljati telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti.

◆ **Osvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj**

Pridobivati temeljne gibalne podlage in izkušnje, na katerih je mogoče nadgrajevati različna športna znanja:

- spoznati osnovne položaje telesa, rok in nog,
- sproščeno izvajati naravne oblike gibanja: različne oblike hoje, teke, mete, plazenja, lazenja, valjanja, visenja, plezanja, nošenja ...,
- posnemati predmete, živali, pojave in pojme v naravi z igro (pantomima),
- izražati občutke z gibanjem in izvajati enostavnejša gibanja ob glasbeni spremljavi,
- spoznavati in znati ravnati z različnimi športnimi pripomočki (žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji ...),
- spoznati in se učiti osnovnih elementov atletike z igro ter naravnimi oblikami gibanja,
- pridobivati različne gibalne izkušnje s prvinami gimnastike,
- spoznati in se učiti gibanj z žogo,
- spoznati preproste otroške plesne igre,
- prilagoditi se na vodo do stopnje drsenja,
- spoznati gibalne dejavnosti na snegu in ledu.

◆ **Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro**

- spodbujati veselje do športne dejavnosti in postaviti temelje za vrednotenje športa,
- razvijati občutke zadovoljstva ob obvladanju telesa in izražanju z gibanjem,
- razvijati vztrajnost,
- spodbujati strpno in prijateljsko vedenje v skupini,
- oblikovati pozitivne vedenjske vzorce,
- spoznati osnovne higienske navade,
- privzgojiti odnos do športne opreme,
- razvijati kulturni odnos do narave in okolja.

♦ **Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami**

- seznaniti se s primernim športnim oblačilom in obutvijo,
- spoznati različna športna orodja in pripomočke,
- razumeti preprosta pravila elementarnih iger,
- poznati osnovna načela varnosti v telovadnici, na igrišču, v bazenu,
- seznaniti se s pomenom telesne nege in higijene.

PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE

♦ **Naravne oblike gibanja in igre**

Praktične vsebine

Naravne oblike gibanja: različne oblike hoje, teki, elementarni meti, skoki, poskoki, preplezanja, plezanja, lazenja, valjanja, visenja, nošenja, kotaljenja, potiskanja ... Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji: zadovoljevanje potrebe po gibanju, razvoj koordinacije gibanja z izvajanjem naravnih oblik gibanja, razvoj gibalnih sposobnosti, ogrevanje ali umirjanje, popestritev postopkov učenja, razvijanje ustvarjalnosti, vzgajanje in socializacija, razvedrilo in družabnost ...

Teoretične vsebine

Zakaj se ogrevamo, kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv. Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja.

♦ **Gimnastična abeceda**

Praktične vsebine

Gimnastične vaje. Premagovanje orodij kot ovir. Poligoni z večnamenskimi blazinami. Osnove akrobatike: valjanja, zibanja, poskoki v opori z rokami, stoja na lopaticah, preval naprej. Preskoki: preskoki klopi, skrinja vzdolž (80 cm) - naskok v klek. Vaje v vesi: plezanje po letveniku, zviralih in žrdi. Nizka gred ali klop: hoja v različnih smereh, seskok stegnjeno. Ritmika: skoki. Preskakovanje kolebnice.

Teoretične vsebine

Pojmi orientacije v prostoru: naprej, nazaj, gor, dol, v stran, levo, desno.

◆ **Plesne igre**

Praktične vsebine

Gibalni motivi na osnovi neposrednega opazovanja okolja. Gibanja na mestu in v prostoru (nihanja, valovanja, kroženja, padanja). Gibanja posameznih delov telesa in celega telesa. Vaje z drobnim orodjem. Podoživljanje dogodkov, predmetov, odnosov itd. Ponazarjanje predmetov, živali, rastlin, pravljичnih junakov s pantomimo (ob glasbeni ali ritmični spremljavi). Izštevanka in gibalno-rajalne igre, družabno-plesne igre, improvizacija na različne teme.

Teoretične vsebine

Vloga gibanja in ritma v vsakdanjem življenju. Glasbeni in ritmični pripomočki za spremljanje gibanja.

2. RAZRED

OPERATIVNI CILJI

◆ **Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti**

- skrbeti za pravilno telesno držo z izbranimi gibalnimi nalogami,
- razvijati gibalne sposobnosti (koordinacija gibanja, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost, natančnost) z naravnimi oblikami gibanja, igrami, štafetami, poligoni in drugimi prvinami različnih športnih zvrsti,
- razvijati orientacijo v prostoru, obvladovanje telesa v različnih položajih, usklajeno delo rok in nog s skladno ter pravilno izvedbo enostavnih gibanj in raznovrstnimi igrami,
- razvijati koordinacijo gibanja z enostavnejšimi gibalnimi nalogami in družabno-plesnimi igrami, ki jih izvajamo v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi,

- razvijati funkcionalne sposobnosti (splošna vzdržljivost) z igrami in dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami v naravi (npr. tek, pohodništvo),
- spremljati telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti.

◆ **Osvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj**

Pridobivati temeljne gibalne podlage in izkušnje, na katerih je mogoče nadgrajevati različna športna znanja:

- spoznati različne položaje telesa,
- sproščeno izvajati naravne oblike gibanja v različnih pogojih izvedbe,
- posnemati predmete, živali, pojave in pojme v naravi z igro (pantomima),
- izražati občutke z gibanjem in se skladno gibati ob različnih glasbenih spremljavah,
- spoznavati in znati ravnati z različnimi športnimi pripomočki (žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji ...),
- spoznati in se učiti osnovnih elementov atletike z igro,
- pridobivati različne gibalne izkušnje in znanja s prvinami gimnastike,
- spoznati in učiti se gibanj z različnimi žogami,
- spoznati otroške plese in plesne igre,
- naučiti se vsaj ene izmed tehnik plavanja do stopnje znanja plavanja 25 metrov,
- spoznati zimske športe.

◆ **Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro**

- spodbujati veselje do športne dejavnosti in postaviti temelje za vrednotenje športa,
- razvijati občutke zadovoljstva ob obvladanju telesa in izražanju z gibanjem,
- razvijati samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost,
- spodbujati strpno in prijateljsko vedenje v igrah,
- oblikovati pozitivne vedenjske vzorce,
- spoznati osnovne higienske navade,
- privzgojiti odnos do športne opreme,
- razvijati kulturni odnos do narave in okolja.

◆ **Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami**

- seznaniti se s primernim športnim oblačilom in obutvijo,
- znati poimenovati položaje telesa in gibe,
- spoznati različne športne naprave, orodja in pripomočke,
- razumeti preprosta pravila elementarnih in drugih iger,
- poznati in upoštevati osnovna načela varnosti v telovadnici, na igrišču, bazenu ...
- razumeti pomen pravilne drže telesa, telesne nege in higiene.

PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE

◆ **Naravne oblike gibanja in igre**

Praktične vsebine

Naravne oblike gibanja: različne oblike hoje, teki, elementarni meti, skoki, poskoki, preplezanja, plezanja, lazenja, valjanja, visenja, nošenja, kotaljenja, potiskanja ... Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji: zadovoljevanje potrebe po gibanju, razvoj koordinacije gibanja z izvajanjem naravnih oblik gibanja (teki, skoki, meti, plazenja, lazenja, plezanja ...), razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, ogrevanje ali umirjanje, popestritev postopkov učenja, razvijanje ustvarjalnosti, vzgajanje in socializacija, razvedrilo ter družabnost.

Teoretične vsebine

Zakaj se ogrevamo, kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv. Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja.

◆ **Gimnastična abeceda**

Praktične vsebine

Gimnastične vaje. Premagovanje orodij kot ovir. Poligoni z večnamenskimi blazinami. Osnove akrobatike: valjanja, zibanja, poskoki v opori z rokami, stoja na lopaticah,

preval naprej in nazaj. Preskoki: preskakovanje klopi, skrinja vzdolž (100 cm) - naskok v klek in čep. Vaje v vesi: plezanje po letveniku, zviralih in žrdi, koleb. Nizka gred ali klop: hoja v različnih smereh, obrat sonožno, poljubni seskoki. Ritmika: skoki, obrati, razovka. Preskakovanje kolebnice na mestu.

Teoretične vsebine

Poimenovanje osnovnih položajev (stoja, leža, sed, čep, klek, vesa, opora ...). Pojmi orientacije v prostoru (naprej, nazaj, gor, dol, v stran, levo desno). Gimnastične vaje - nekateri pojmi: ročiti (predročiti, odročiti, zaročiti, vzročiti, priročiti), nožiti (prednožiti, odnožiti, zanožiti, raznožiti), kloniti (predkloniti, odkloniti, zakloniti).

◆ **Plesne igre**

Praktične vsebine

Ponazarjanje gibanja ob notranjih (podoživljanje čustvenih stanj, funkcionalnih lastnosti predmetov in lastnega telesa) in zunanjih (različne zvrsti glasbe, različni predmeti, drobno orodje) spodbudah. Rajalne ljudske in družabne igre. Plesni koraki preprostih ljudskih in družabnih plesov. Osnove nekaterih plesnih tehnik. Improvizacija na gibalne teme in različne zvrsti glasbe.

Teoretične vsebine

Ljudski plesi in običaji na slovenskem.

3. RAZRED

OPERATIVNI CILJI

- ◆ **Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti**
 - z izbranimi gibalnimi nalogami skrbeti za pravilno telesno držo,

- razvijati gibalne sposobnosti (koordinacija gibanja, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost, natančnost) z naravnimi oblikami gibanja, zahtevnejšimi igrami, štafetami, poligoni in drugimi prvinami različnih športnih zvrsti,
- razvijati orientacijo v omejenem prostoru z obvladovanjem telesa v različnih statičnih položajih in z dinamičnimi nevsakdanjimi elementi gibanja na širši ali ožji stabilni ter labilni površini,
- razvijati koordinacijo gibanja z zahtevnejšimi gibalnimi nalogami, ki jih izvajamo v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi,
- razvijati funkcionalne sposobnosti (splošno vzdržljivost) z igrami in drugimi dalj časa trajajočimi gibalnimi nalogami v naravi,
- spremljati telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti.

◆ **Osvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj**

Pridobivati temeljne gibalne podlage in izkušnje, na katerih je mogoče nadgrajevati različna športna znanja:

- spoznati zahtevnejše položaje telesa in jih izvesti samostojno ali s pomočjo sošolca,
- sproščeno izvajati naravne oblike gibanja v oteženih okoliščinah,
- z igro posnemati najrazličnejše življenjske situacije v naravi,
- izražati občutke in razpoloženja z gibanjem ter izvajati gibanja ob glasbeni spremljavi,
- spoznavati in znati ravnati z različnimi športnimi pripomočki (skrinja, klop, letvenik, koza, žoga, kolebnica, kij, obroč, ovire, lopar ...),
- spoznati in se učiti osnovnih elementov atletike,
- pridobivati različne gibalne izkušnje in znanja s prvinami gimnastike,
- spoznati in se učiti gibanj z žogo,
- spoznati nekatere moštvene igre,
- izvesti nekatere otroške plesne in plesne igre,
- dojemati različnost v kakovosti gibanja in ta spoznanja vplesti v gibalno izraznost,

- naučiti se vsaj ene izmed tehnik plavanja do stopnje znanja plavanja 25 metrov v globoki vodi,
- spoznati zimske športe.

◆ **Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro**

- z igro spodbujati veselje do športne dejavnosti,
- postaviti temelje za pozitivno motiviranost do športnih dejavnosti in kasnejše pravilno vrednotenje športa,
- zadovoljevati potrebo po gibanju z zahtevnejšimi gibalnimi nalogami,
- razvijati občutek zadovoljstva ob obvladanju lastnega telesa in izražanja z gibanjem,
- razvijati samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost,
- spodbujati strpno in prijateljsko vedenje v skupini z gibanjem in igro,
- oblikovati pozitivne vedenjske vzorce,
- spoznati osnovne higienske navade,
- privzgojiti odnos do športne opreme,
- razvijati kulturni odnos do narave in okolja.

◆ **Seznanjanje s teoretičnimi vsebinami**

- seznaniti se z zahtevnejšo športno opremo, primernim športnim oblačilom in obutvijo,
- naučiti se poimenovati položaje telesa, različne gibe in nekatere organizacijske oblike,
- spoznati različne športne površine, naprave, orodja in pripomočke,
- razumeti pravila zahtevnejših elementarnih in nekaterih moštvenih iger z žogo,
- poznati in upoštevati osnovna načela varnosti v telovadnici, na igrišču, bazenu,
- razumeti pomen pravilne drže telesa v funkciji zdravja, telesne nege in higiene.

PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE

◆ **Naravne oblike gibanja in igre**

Praktične vsebine

Naravne oblike gibanja: različne oblike hoje, teki, elementarni meti, skoki, poskoki, preplezanja, plezanja, lazenja, valjanja, visenja, nošenja, kotaljenja, potiskanja ... Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji: zadovoljevanje potrebe po gibanju, razvoj koordinacije gibanja z izvajanjem naravnih oblik gibanja, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, ogrevanje ali umirjanje, popestritev postopkov učenja, razvijanje ustvarjalnosti, vzgajanje in socializacija, razvedrilo in družabnost ...

Teoretične vsebine

Zakaj se ogrevamo, kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv. Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja. Vrednotenje osebnega in skupinskega dosežka.

Raven znanja ob koncu triletja

Doseči sproščenost in skladnost v izvajanju naravnih oblik gibanja. Upoštevati pravila izbranih iger. Izvajati gibalne naloge skladno z navodili.

◆ **Gimnastična abeceda**

Praktične vsebine

Gimnastične vaje tudi z različnimi pripomočki in ob glasbeni spremljavi. Premagovanje orodij kot ovir. Poligoni z večnamenskimi blazinami. Osnove akrobatike: stoja na lopaticah, preval naprej in nazaj. Preskoki: skrinja vzdolž (100 cm) - naskok v klek in čep. Vaje v vesi: plezanje po letveniku, zviralih in žrdi, koleb, prevlek. Nizka gred ali klop: hoja v različnih smereh, obrat sonožno, seskoki. Ritmika (ob glasbeni spremljavi): skoki, obrati, razovka. Preskakovanje kolebnice.

Teoretične vsebine

Poimenovanje osnovnih položajev (stoja, leža, sed, čep, klek, vesa, opora ...). Gimnastične vaje - nekateri pojmi: ročiti (predročiti, odročiti, zaročiti, vzročiti, priročiti), nožiti (prednožiti, odnožiti, zanožiti, raznožiti), kloniti (predkloniti, odkloniti, zakloniti).

Raven znanja ob koncu triletja

Pravilna izvedba osnovnih gimnastičnih vaj. Tekoče in varno izvesti preval naprej, preval nazaj, hojo po nizki gredi, naskok na skrinjo vzdolž, plezanje (dva metra), sonožno preskakovanje kolebnice (osemkrat).

◆ Plesne igre

Praktične vsebine

Igre s hojo, tekom, skoki, obrati na mestu in v različnih smereh v prostoru v enostavnem in sestavljenem ritmu. Gibanja z različnimi deli telesa. Povezovanje gibanja in ritma ob glasbeni spremljavi. Interpretacija različnih enostavnih ritmov s ploskanjem in preprostim gibanjem. Osnovni koraki preprostih družabnih in ljudskih plesov. Posnemanje in ustvarjanje lažjih tematskih sekvenc ter preprostih koreografij. Vaje dihanja in sproščanja. Aerobika v elementarni obliki.

Teoretične vsebine

Enakomeren in neenakomeren ritem. Različne glasbene zvrsti kot podlaga plesnemu gibanju. Razlike v kakovosti giba.

Raven znanja ob koncu triletja

Obvladovanje gibanja na mestu in v prostoru z menjavanjem smeri v enostavnem in sestavljenem ritmu. Povezovanje giba z raznovrstno glasbeno spremljavo. Poznavanje osnovnih korakov treh družabnih plesov ter poznavanje petih preprostih ljudskih plesov. Sposobnost gibalnega ustvarjanja in improviziranja na različne teme (Kovač in Novak, 2001).

2.2.6 Minimalni in optimalni pogoji za izvedbo programa

Prostor:

- telovadnica
- zunanja ravna travnata površina

Orodje in pripomočki:

- komplet blazin
- komplet polivalentnih blazin
- mehka blazina
- poly steza
- kombinirana blazina
- klinasta blazina
- voz za blazine
- švedska klop
- odrivna deska
- švedska skrinja
- skrinjica
- koza, mala
- koza, velika
- prožna ponjava
- moška bradlja
- drog
- krogi
- dvovišinska bradlja
- gred, nizka
- baletni drog
- pritrjen letvenik
- odmični letvenik
- obešalo za letvenik
- zviralnik

- mornarska lestev
- plezalni drog
- plezalna vrv
- kolebnica
- obroč
- žoga
- trak
- tolkalo za ritem
- kij
- trak
- kasetofon in kasetna z glasbo

(Kovač, Čuk, Novak in Vajngerl, 1994).

2.2.7 Specialnodidaktična priporočila

2.2.7.1 Načrtovanje operativnih ciljev in vsebin v letnem učnem načrtu

Učni načrt je osnova za pripravo učiteljevega letnega delovnega in učnega načrta. Pri letnem načrtovanju upošteva posebnosti šole in učencev, ki jih poučuje (materialni, kadrovski, geografski, klimatski pogoji, tradicija in interesi). Skladno z navodili učnega načrta se učitelj odloči, kolikšen del celotnega časa bo posvetil določenim dejavnostim in vsebinam (časovna razporeditev skupnega števila ur). Za dosego ciljev lahko v letni učni načrt učitelj doda vsebine drugih športov (kolesarjenje, kotalkanje, namizni tenis, aerobika, hokej, lokostrelstvo, plezanje). Šolsko športno vzgojo lahko obogati tudi s strokovno pripravljenimi športnimi programi, kot so Zlati sonček, Krpan, Ciciban planinec, Mladi planinec.

Cilji so razčlenjeni v štiri skupine, ki določajo: katere gibalne sposobnosti naj si učenci razvijajo, katera praktična in teoretična znanja naj pridobijo ter kakšna stališča, navade in načine ravnanja naj si oblikujejo. Opredeljeni so za vsak razred. Namerna odprtost

prinaša učitelju precejšnjo stopnjo avtonomije, hkrati pa odgovornost za lastno načrtovanje. Skladno s splošnimi cilji naj bo poudarjena vadba v naravi.

Metodične enote in naloge izbira in posreduje učitelj skladno z metodičnimi postopki, ki so uveljavljeni v stroki. Izbiro nalog prilagaja zmožnostim svojih učencev. Le-te določa na podlagi opazovanja in načrtnega ugotavljanja ter vrednotenja njihovih razvojnih značilnosti in gibalne učinkovitosti.

Poleg snovne priprave sta organizacijska in količinska priprava nujni del načrtovanja vsake vadbene enote. Ur športne vzgoje ni priporočljivo združevati. Vsaka učna ura mora biti sestavljena iz treh logično povezanih delov: pripravljalnega (ogrevanje), glavnega in sklepnega (umirjevalnega) dela. V vseh treh delih učitelj uporablja čim bolj pestre in učinkovite oblike ter metode dela. Izbiro podredi vsebini, posebnostim skupine (število učencev, spol, starost, sposobnosti, predznanja) in pogojem dela. Organizacijske oblike izbira in usklajuje tako, da zagotovi varnost, motivacijo in učinkovitost vseh učencev. Učitelj uporablja čim več različnih orodij in pripomočkov, prilagojenih starosti učencev.

Učitelj mora spremljati stanje in razvoj gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti in telesnih značilnosti, športna znanja ter dejavnike sodelovanja učencev. Tako lahko strokovno načrtuje svoje delo in sam določi standarde znanja za svoje učence za vsako leto posebej v okviru standardov, ki jih učni načrt navaja za celo triletje (Kovač in Novak, 2001).

Prvo triletje

Z novim devetletnim šolanjem otroci začenjajo z osnovnošolskim izobraževanjem leto prej, torej s šestimi leti, kar je treba upoštevati tudi pri načrtovanju športnovzgojnega procesa in pristopu do otroka.

Športni vzgoji so v predmetniku namenjene tri ure tedensko, pet športnih dni v vsakem razredu in dvajseturni tečaj plavanja v drugem ali tretjem razredu. Šola mora ponuditi tudi športne interesne dejavnosti. Športne vsebine so tudi v programih jutranjega varstva in podaljšanega bivanja.

To obdobje je najprimernejši čas za začetek splošne športne vadbe otrok. Učni načrt je vsebinsko zasnovan tako, da v prvem triletju poudarja osnovni športni program, ki ga otroci spoznajo z igro. Igra je za njih zelo naraven način izražanja. Neposrednost, ki jo ponuja, bogati otrokovo raziskovanje in dožemanje okolice ter samega sebe in ga spodbuja k aktivnejšemu gibalnemu izražanju ter doživljanju. Z igro otroci razvijajo gibalne sposobnosti, izboljšujejo orientacijo v prostoru, situacijsko mišljenje in iznajdljivost ter zadovoljujejo potrebo po gibanju. Pomembna je za njihovo socializacijo, saj omogoča skupno sodelovanje in jih tako postopno navaja na življenje v skupini.

Za najboljši celostni razvoj otrok so v tem razvojnem obdobju najprimernejše dejavnosti, ki ustvarjajo široko podlago, na kateri je mogoče nadgrajevati različna športna znanja. Izbiramo vsebine, s katerimi razvijamo predvsem koordinacijo gibanja, ravnotežje, moč in gibljivost. Posebno pozornost je treba posvetiti zadostni količini spodbud in razmerju med obsegom ter intenzivnostjo obremenitve. V vadbo vključujemo dejavnosti, kjer lahko otroci sproščeno izrazijo svojo ustvarjalnost in gibalno izraznost.

Igre izvajamo večinoma frontalno v različnih značilnih oblikah (pari, skupina, krog, vrsta, kolona ...). Učinkoviti in primerni za mlajše učence so tudi poligoni in štafete. Učenci so v prvem triletju že sposobni uspešno vaditi v skupinah. Učinkovitost vadbe lahko povečamo z žogami različnih velikosti in barv, baloni, obroči, kiji, palicami, ovirami, loparji ter drugimi didaktičnimi pripomočki, kot so: plakati, slike, vadbene kartice.

V igro vpletamo tudi glasbo. Ritem in glasbena spremljava zagotavljata večjo sproščenost ter gibalno ustvarjalnost otrok. Otroci morajo ob gibanju in igri doživljati veselje ter zadovoljstvo, saj to predstavlja osnovni vzgib za sistematično ukvarjanje s športom v kasnejšem obdobju.

Znanje plavanja je življenjskega pomena. Šola mora organizirati v drugem ali tretjem razredu 20-urni tečaj plavanja s ciljem, da so po končanem tečaju vsi učenci prilagojeni na vodo in preplavajo 25 metrov. Tečaje vodijo športni pedagogi in strokovno usposobljeni vaditelji ali učitelji plavanja.

V tem obdobju moramo učencem privzgojiti osnovne higienske navade (nošenje športne opreme, umivanje).

2.2.7.2 Standardi znanja

Standardi znanja so določeni po obdobjih. V prvem in drugem triletju so standardi pripravljene na temeljni ravni, v tretjem šolskem obdobju pa tudi na zahtevnejši ravni. Temeljna raven predstavlja stopnjo dosežkov in znanj, ki jih do konca določenega triletja praviloma osvojijo vsi učenci. Neizogibno je, da se bodo nekateri naučili več in hitreje kot drugi in da bodo v nekaterih gibalnih nalogah bolj učinkoviti. Tem učencem je namenjena zahtevnejša raven.

Izkušnje kažejo, da so med učenci velike razlike v telesni zgradbi in gibalni učinkovitosti. Učencem, ki imajo težave pri doseganju temeljnih standardov, se individualno posvečamo. Učence lahko vključimo tudi v dopolnilni pouk.

2.2.7.3 Ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti

Športni pedagog večkrat letno ugotavlja, spremlja in vrednoti poleg športnih znanj tudi gibalne sposobnosti ter telesne značilnosti učencev. Ugotavljanje, vrednotenje in spremljanje podatkov daje pomembne informacije tako športnemu pedagogu pri načrtovanju pedagoškega procesa kot tudi učencu za spoznavanje nekaterih individualnih sposobnosti in značilnosti, saj dosežke lahko primerja z dosežki

slovenskih vrstnikov. Šola skladno s šolsko zakonodajo za učence, katerih starši pisno soglašajo, podatke enkrat letno centralno obdela in ovrednoti skladno z navodili.

2.2.7.4 Skrb za varnost učencev

Pri športni vzgoji je treba posebno pozornost posvetiti varnosti. Učitelj mora upoštevati naslednja izhodišča:

- spoštovanje normativov (velikost vadbene skupine, posebni normativi pri plavanju, smučanju in pohodništvu),
- zaščita vadbenega prostora, pozornost pri pripravljanju in pospravljanju orodja,
- prilagajanje vsebin, metodičnih postopkov, organizacije vadbe in obremenitev sposobnostim ter predznanju učencev,
- doslednost pri uporabi varne športne opreme,
- upoštevanje načel pomoči in varovanja,
- upoštevanje osnovnih načel varnosti pri pohodništvu, plavanju, smučanju in gimnastiki,
- seznanjanje učencev z nevarnostmi v gorah.

V telovadnici in v neposredni bližini drugih vadbenih objektov morajo biti nameščene omarice prve pomoči.

2.2.7.5 Intenzivnost in obseg vadbe

Eden pomembnejših splošnih ciljev opredeljuje šport kot vrednoto zdravega življenja. Zato mora učitelj sproti strokovno utemeljeno prilagajati razmerje med obsegom in intenzivnostjo obremenitve.

Obremenitev je različna pri različnih vsebinah glede na večji poudarek energijski ali informacijski komponenti dejavnosti.

Pri dalj časa trajajočih gibalnih nalogah aerobnega značaja je priporočljivo, da učitelj uravnava intenzivnost s spremljanjem srčnega utripa. To ima motivacijski in spoznavni učinek.

V zadnjem delu ure intenzivnost praviloma pade do stopnje, ki omogoča umirjen sklep ure.

2.2.7.6 Razlike med učenci in učenkami

Telesna in fiziološka različnost med spoloma, tradicija, vzgoja in navade ter različen čas spolnega dozorevanja pogojujejo razlike v zmožnostih in interesih med učenci in učenkami. Posamezni fantje, predvsem pa dekleta imajo v predpubertetnem in pubertetnem obdobju velike težave z razvojem svoje lastne percepcije in oblikovanjem vrednotne ravni svoje telesne samopodobe. Učitelj mora prilagoditi svoja ravnanja in izbiro vsebin posebnostim mladostnikovega razvoja v tem obdobju, saj lahko bistveno vpliva na njegov osebni razvoj.

Različnost med spoloma je izražena ves čas otrokovega razvoja, poudarjena pa je v času spolnega dozorevanja. Vendar naj učitelji proces organizirajo tako, da pri določenih dejavnostih spodbujajo hkratno sodelovanje učencev in učenk (športne igre, ples, športna tekmovanja).

Priporočamo, da ženske poučujejo učenke, moški pa učence.

2.2.7.7 Uspešnost in motivacija učencev

Eno osnovnih izhodišč učnega načrta je zagotoviti uspešnost in motiviranost vseh učencev. Pri zasledovanju obeh ciljev mora učitelj upoštevati različnost otrok. Zahteve prilagodi vsakemu posamezniku. Učitelj upošteva načelo, da morajo napredovati vsi učenci.

Učitelj izbira cilje, vsebine, metode in oblike dela tako, da se učenci počutijo prijetno ter igrivo, kar jim ob drugih splošnih ciljih omogoči psihično razbremenitev in sprostitvev od naporov, ki jih prinaša ustaljen šolski ritem.

Vsi učiteljevi ukrepi morajo biti naravnani k oblikovanju pozitivnih stališč do športa, podpirati morajo oblikovanje pozitivne samopodobe in prijateljskega odnosa do sošolcev.

Prvo triletnje oblikujeta predvsem igra, sproščenost in naravne oblike gibanja. Pri izbiri vsebin, metod in oblik dela je posebna pozornost namenjena prvemu razredu, kjer je treba upoštevati razvojne posebnosti šestletnega otroka.

Drugo triletnje je ob igrivosti usmerjeno v razumsko dojetanje športa.

V zadnjem triletnju posebno pozorno spremljamo oblikovanje pozitivne samopodobe. Element igre ostaja nujni sestavni del športne vzgoje v vseh obdobjih učenčevega razvoja.

Učitelj gradi motivacijo z ustrezno izbiro vsebin in postopkov, še posebno pa s spodbujanjem ter vrednotenjem napredka posameznika. Osebni cilji učencev so različni in temeljijo na specifični učinkovitosti. Biti morajo takšni, da jih je učenec zmožen doseči. Predvsem ne smejo biti osredotočeni le na zmago in poraz ter na tekmovanje z drugimi. Pri oblikovanju osebnih ciljev se učitelj opira na večkratno spremljanje športnih znanj, telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev.

Pri zagotavljanju uspešnosti in motivacije so posebej izpostavljeni učenci z nižjo stopnjo prirojenih gibalnih sposobnosti ter s tem povezano slabšo gibalno učinkovitostjo. Šibke gibalne sposobnosti so večkrat povezane s telesno zgradbo z odvečno količino podkožnega maščevja. Takšni učenci še posebej potrebujejo gibanje in igro, pozitivne spodbude ter prilagojene obremenitve.

V procesu športne vadbe se morajo prepletati čustveni, razumski, socialni in vrednotni vidiki vzgoje (Kovač in Novak, 2001).

3 CILJI RAZISKAVE

Glede na predmet in problem raziskave diplomskega dela imamo cilj:

1. predstaviti nadstandardni program športne gimnastike, osnovne motorike in plesnih dejavnosti za učence v prvem triletju osnovne šole in
2. ugotoviti mnenje s strani vodstvenih delavcev, razrednih učiteljev, učencev in njihovih staršev o nadstandardnem programu.

4 METODE DELA

4.1 VZOREC MERJENCEV

Vzorec zajema 11 kranjskih osnovnih šol, in sicer 11 vodstvenih delavcev, 32 razrednih učiteljic in 407 učencev iz prve triade ter njihove starše (oče ali mati).

4.2 VZOREC SPREMENLJIVK

Na vsaki šoli smo v raziskavi uporabili štiri anketne vprašalnike, ki vsebujejo štiri vprašanja za vodstvene delavce, pet vprašanj za razredne učiteljice, štiri vprašanja za učence in dve vprašanji za starše. Anketni vprašalniki so priloge številka 1, 2, 3 in 4.

4.3 ORGANIZACIJA ZBIRANJA PODATKOV

Zbiranje podatkov je bilo opravljeno v šolskem letu 2006/07, in sicer od meseca januarja do meseca aprila 2007. Namen anketiranja vodstvenih delavcev, razrednih učiteljic, učencev in staršev je bil pridobitev mnenja o izvedenem nadstandardnem programu gimnastike, osnovne motorike in plesnih dejavnosti.

Anketne vprašalnike so učenci izpolnili tako, da so jim razredne učiteljice v šoli vsako vprašanje posebej prebrale in počakale, da so vsi odgovorili. Tako je bilo zagotovljeno, da so res vsi izpolnili in oddali anketne vprašalnike. Anketne vprašalnike za starše so učenci odnesli domov, da so jih starši izpolnili in jih nato prinesli nazaj. Razredne učiteljice so vprašalnike izpolnile po zadnji uri nadstandardnega programa in jih takoj oddale. Vodstveni delavci pa so vprašalnike izpolnili po končanem nadstandardnem programu in po temeljitem razgovoru z razrednim učiteljicami, učenci in starši.

4.4 METODE OBDELAVE PODATKOV

Podatke smo obdelali v programu Excel in rezultate prikazali v obliki grafov.

5 NADSTANDARDNI PROGRAM ŠPORTNE GIMNASTIKE, OSNOVNE MOTORIKE IN PLESNIH DEJAVNOSTI ZA UČENCE V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

Podatke za raziskavo smo dobili z anketnim vprašalnikom v enajstih osnovnih šolah v Kranju, ki so bile v šolskem letu 2006/07 vključene v nadstandardni program športne gimnastike, osnovne motorike in plesnih dejavnosti za učence prvega triletja.

Nadstandardni program športne gimnastike, osnovne motorike in plesnih dejavnosti je pripravilo športno društvo GIB v sodelovanju z Gimnastično zvezo Slovenije za učence v prvem triletju osnovne šole.

Ideja o nadstandardnem programu se je porodila, ko smo opazili, da imajo otroci, ki prihajajo v športna društva, čedalje slabše rezultate motoričnih testov.

Logično smo sklepali, da je prvo triletje najbolj občutljivo obdobje. Ko smo ugotovili, da je težava predvsem v kadru in izvedbi, smo se začeli s to problematiko sistemsko ukvarjati.

Ideja o imenu "nadstandardni program" se je pojavila ob tem, ko smo ponudili poleg obstoječih razrednih učiteljev še enega usposobljenega strokovnjaka za športno gimnastiko. Ta je lahko z visoko strokovnim programom in osebno pomočjo učencem ponudil precej boljši program kot razredne učiteljice. Da razredne učiteljice niso specializirane za poučevanje posameznih šolskih predmetov, je še posebej opazno pri športni vzgoji, kar priznavajo tudi same. Težave nastajajo predvsem pri poučevanju gimnastike, saj nimajo zadostnega znanja o tem, kako naučiti nek element oziroma prvino. Ob tem pa je prisoten še strah, da ne bi prišlo do nesreč in poškodb.

Osnovni namen nadstandardnega programa je bil izboljšanje kvalitete športne vzgoje v prvem triletju osnovne šole, saj bi bil poleg razrednega učitelja prisoten še trener/profesor športne vzgoje.

Poleg osnovnega namena je bil naš cilj tudi pomoč razrednim učiteljem pri načrtovanju programa športne vzgoje.

Nadstandardni program je bil del učnega načrta. Finančno ga je podpiral Zavod za šport Kranj, ki je opravil izbor šol, na katerih se je izvajal program.

5.1 CILJI NADSTANDARDNEGA PROGRAMA ŠPORTNE GIMNASTIKE, OSNOVNE MOTORIKE IN PLESNIH DEJAVNOSTI ZA UČENCE V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

5.1.1 Splošni cilji

- zadovoljitev otrokove prvinske potrebe po gibanju in igri,
- posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- pridobivanje številnih in raznovrstnih športnih znanj,
- čustveno in razumsko dojemanje športa,
- skrb za skladen telesni in duševni razvoj.

5.1.2 Operativni cilji

- telesni razvoj in razvoj gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti,
- osvajanje in nadgradnja športnih znanj,
- seznanjanje s teoretičnimi vsebinami,

- oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja in prijetno doživljanje športa.

5.2 PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE NADSTANDARDNEGA PROGRAMA ŠPORTNE GIMNASTIKE, OSNOVNE MOTORIKE IN PLESNIH DEJAVNOSTI ZA UČENCE V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

♦ Naravne oblike gibanja in igre

Praktične vsebine

Naravne oblike gibanja: različne oblike hoje, teki, elementarni meti, skoki, poskoki, preplezanja, plezanja, lazenja, valjanja, visenja, nošenja, kotaljenja, potiskanja ... Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji: zadovoljevanje potrebe po gibanju, razvoj koordinacije gibanja z izvajanjem naravnih oblik gibanja, razvoj gibalnih sposobnosti, ogrevanje ali umirjanje, popestritev postopkov učenja, razvijanje ustvarjalnosti, vzgajanje in socializacija, razvedrilo in družabnost ...

Teoretične vsebine

Zakaj se ogrevamo, kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv. Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja.

♦ Gimnastična abeceda

Praktične vsebine

Gimnastične vaje. Premagovanje orodij kot ovir. Poligoni z večnamenskimi blazinami. Osnove akrobatike: valjanja, zibanja, poskoki v opori z rokami, stoja na lopaticah, preval naprej. Preskoki: preskoki klopi, skrinja vzdolž (80 cm) - naskok v klek. Vaje v

vesi: plezanje po letveniku, zviralih in žrdi. Nizka gred ali klop: hoja v različnih smereh, seskok stegnjeno. Ritmika: skoki. Preskakovanje kolebnice.

Teoretične vsebine

Pojmi orientacije v prostoru: naprej, nazaj, gor, dol, v stran, levo, desno.

◆ Plesne igre

Praktične vsebine

Gibalni motivi na osnovi neposrednega opazovanja okolja. Gibanja na mestu in v prostoru (nihanja, valovanja, kroženja, padanja). Gibanja posameznih delov telesa in celega telesa. Vaje z drobnim orodjem. Podoživljanje dogodkov, predmetov, odnosov itd. Ponazarjanje predmetov, živali, rastlin, pravljичnih junakov s pantomimo (ob glasbeni ali ritmični spremljavi). Izštevanka in gibalno-rajalne igre, družabno-plesne igre, improvizacija na različne teme.

Teoretične vsebine

Vloga gibanja in ritma v vsakdanjem življenju. Glasbeni in ritmični pripomočki za spremljanje gibanja.

5.3 PRIPRAVE NADSTANDARDNEGA PROGRAMA ŠPORTNE GIMNASTIKE, OSNOVNE MOTORIKE IN PLESNIH DEJAVNOSTI ZA UČENCE V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE.

Vsaka ura nadstandardnega programa je bila temeljito načrtovana in izpeljana glede na predpisan učni načrt za prvo trileetje.

Pri nadstandardnem programu je bil poudarek na gimnastiki, le ta pa se je prepletala z osnovno motoriko in plesnimi dejavnostmi.

Razredi so se med seboj bistveno razlikovali po telesnih značilnostih, motoričnih sposobnostih, disciplini in tudi po starosti. Zato so se vsebine in količine razlikovale glede na načrtovano učno pripravo in se prilagajale posameznemu razredu.

Velike razlike so bile opazne prav pri prvih razredih, saj so bile njihove motorične sposobnosti zelo slabe, prav tako pa je bila opazna slabša disciplina. Drugi in tretji razredi so bili motorično sposobnejši, seveda pa so bili med njimi tudi posamezniki v negativnem in pozitivnem pomenu. Tudi disciplina je bila nekoliko boljša.

Razlike med učenci so se kazale tudi glede na to ali so obiskovali šolo v mestu ali na vasi. Največje so bile opazne prav v disciplini, ki je bila pri učencih na vasi boljša.

Prav tako so bile opazne razlike med posameznimi razredi na isti šoli. Osupljive razlike so se pokazale med motoričnimi sposobnostmi učencev, saj je bila bistvenega pomena prav razredna učiteljica in njeno športno znanje.

Šole so se med seboj razlikovale tudi po kakovosti telovadnice in njeni opremljenosti.

Zaradi vseh navedenih razlik so se vsebine učnih priprav nekoliko razlikovale in so bile med samo uro prilagojene posameznim razredom in učencem.

5.3.1 Prva učna priprava

Šola:		Prostor:	telovadnica		
Razred:		Datum:			
Število učencev:		Zaporedna številka ure:	1		
Spol:	fantje in dekleta	Zaporedna številka ure v učni enoti:			
Vsebina ure: gimnastična abeceda – poligon					
Stopnja učnega procesa: utrjevanje					
Cilji:		Metodične enote:			
<i>raven znanja</i>		⇒ preskakovanje ovir			
⇒ utrditi osnovne prvine gimnastične abecede (prevali, hoja po gredi, naskoki ...)		⇒ ročkanje na lestvini bradlje ali plezanje po vrvi			
⇒ utrjevati terminološke izraze (odročanje, priročenje, odnoženje, prednoženje, ...)		⇒ hoja po gredi			
		⇒ preval naprej na naklonini			
<i>razvoj gibalnih sposobnosti</i>		⇒ skok s skrinjice in doskok			
⇒ razvijati orientacijo v prostoru med čelno rotacijo		⇒ plazenje po trebuhu			
⇒ razvijati ravnotežje v različnih oblikah hoje na zmanjšani podporni ploskvi		⇒ sveča			
⇒ razvijati timing pri preskakovanju ovir		⇒ tek med ovirami po vseh štirih			
⇒ razvijati moč in koordinacijo					
<i>čustveno-socialna raven</i>					
⇒ razvijati občutek za estetiko					
⇒ razvijati medsebojno pomoč v skupini (boljši slabšim)					
Oblike dela:	Skupinska		Frontalna		Individualna
	Poligon	*			
Metode dela: razlaga, demonstracija		Pomagala: svinčnik			
		Orodja in pripomočki: polivalentne blazine, blazine, 1 nizka gred, 1 klop, 2 pokrova švedske skrinje, različne ovire, stožci, bradlja ali vrv, letveniki			
PRIPRAVLJALNI DEL					Trajanje: 15 min
Uvod: predstavitev dela, motivacija učencev za delo					

<p>Splošno ogrevanje: 8 min</p> <p>elementarna igra Bratec reši me:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dva vadeča lovita. Kogar ujameta, mora ostati na mestu in čakati, da ga kateri od ostalih reši. Rešujejo se tako, da se ujetemu splazijo pod nogami. • Kasneje ista igra, vendar se lovijo po vseh štirih. 	<p>Specialno ogrevanje: 7 min</p> <p>s poudarkom na uporabi pravilne terminologije:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kroženje z glavo • kroženje z rokami: 8 x naprej, nazaj (začnemo v vzročanju) • odkloni trupa: 8 x levo, desno (ena roka vzročena, ena priročena) • 8 x predkloni, zakloni trupa • 8 x prednoženje in zanoženje z levo, desno • 10 x dvig trupa v leži na hrbtu • 10 x zakloni trupa v leži na trebuhu • kroženje s koleno, gležnji in zapestji • stoja na lopaticah • priprava postaj
<p>GLAVNI DEL Trajanje: 30 min</p> <p>Snovna priprava:</p> <p>HOJA PO GREDI: pomemben visok vzpon na prstih, popolna vzravnavna trupa, pogled usmerjen naprej. Koraki so kratki, roke odročene. Pazimo na pravilno držo glave in trupa. Obrat mora biti izveden v vzponu, z rokama v vzročanju, telo mora biti togo (napeta miškulatura).</p> <p>PREVAL NAPREJ: predstavlja najbolj osnovno rotacijo okrog čelne osi v športni gimnastiki. Je ena izmed najbolj pomembnih predvaj za salte. Zato se morajo vadeči kar najbolj približati pravilni izvedbi. To osvojijo z različnimi oblikami prevalov in kar največjim številom ponovitev. S prevali razvijamo tudi orientacijo v prostoru. Olajšamo delo z nakloni</p> <p>SKOK STEGNJENO S SKRINJICE IN DOSKOK: gre za osnovno uvajanje v pravilen položaj telesa v zraku, učenci poskušajo kontrolirati položaj v zraku pri doskoku pa je nujna amortizacija.</p> <p>PRESKAKOVANJE OVIR: sonožni skoki preko ovir so osnova za vse nadaljnje skoke. Skačemo tako, da upogibamo noge v kolenih in gležnjih, nogi sta rahlo razmaknjeni, stojimo sonožno, skačemo sonožno, po prstih, noge avtomatizirajo doskok, ne smemo glasno udarjati z nogama ob tla. Ovire so lahko različne, palice, vrvi.</p> <p>SVEČA: je gimnastični element, kjer ohranjamo ravnotežni položaj visoko dvignjenih nog, pazimo na iztegnitev ter »špičke«.</p> <p>ROČKANJE po lestvini bradlje: predstavlja vajo za krepitev zgornjega dela telesa, učenci tudi dobijo občutek visenja.</p> <p>PLAZENJE PO TREBUHU: je osnovna oblika plazenja, pomembno je koordinirano gibanje rok in nog.</p> <p>TEK MED OVIRAMI po vseh štirih: je osnovno gibanje, kjer pride do izraza koordinacija rok in nog.</p>	

Metodična priprava:

Učenci so razporejeni v skupine, odvisno od števila in krožijo. Na vsaki postaji so približno 3 min.

1. postaja: preskakovanje različnih ovir, učenci v koloni preskakujejo ovire, pomembno je, da so poskoki sonožni
2. postaja: ročkanje na lestvini bradlje, učenci en za drugim poskušajo preplezati bradljo z ročkanjem
3. postaja: hoja po nizki gredi
 - hoja naprej v vzponu na prstih, seskok skok skrčeno
 - hoja nazaj v vzponu na prstih, seskok osnovni skok s hrbtom nazaj
 - hoja naprej do polovice, obrat v vzponu na prstih, hoja nazaj, seskok skok stegnjeno
 - hoja preko ovir na gredi (skozi obroč, čez različne ovire)
4. postaja: preval naprej po naklonini
5. postaja: skok stegnjeno s skrinjice, učenci v koloni skačejo na majhno blazino
6. postaja: plazenje po trebuhu, vsi hkrati plazijo naprej in nazaj
7. postaja: sveča, učenci s pomočjo partnerja poskušajo svečo - delo v parih ali pa se primejo za letvenik
8. postaja: tek med ovirami v koloni
9. postaja: vlečenje po klopi
10. postaja: naskok na pokrov švedske skrinje

Količinska priprava:

Na voljo imamo 45 min:

- uvodni del: 15 min
- glavni del: 25 min (ves čas krožijo)
- zaključni del: 5 min (pospravljanje + umiritev), za umiritev imamo **igrico Bela, bela lilija** (v krogu pleše deklica, deklica se v krog vrti, pa si enega izvoli, poskoči 1 x, 2 x, zapri oči in si enega izvoli)

Organizacijska priprava:

Vadeče razporedimo v skupine z enakim številom učencev, da ne pride do zastojev. Vsaka skupina gre na eno od nalog. Vsi hkrati pričnejo izvajati naloge.

Učitelj spremlja vse postaje oziroma naloge. Pri sveči si učenci pomagajo z držanjem za letvenik ali pa si med seboj pomagajo.

Trener gimnastike je na postaji, kjer učenci izvajajo preval naprej, druga učiteljica pa na postaji, kjer hodijo po gredi.

5.3.2 Druga učna priprava

Šola:		Prostor:	telovadnica	
Razred:		Datum:		
Število učencev:		Zaporedna številka ure:	2	
Spol:	fantje in dekleta	Zaporedna številka ure v učni enoti:		
Vsebina ure: dejavnosti na parterju in gredi				
Stopnja učnega procesa: utrjevanje in posredovanje novih vsebin				
Cilji:		Metodične enote:		
<i>raven znanja</i>		⇒ preval naprej na naklonini		
⇒ utrditi osnovne prvine gimnastične abecede (prevali, hoje po gredi, naskoki, ...)		⇒ preval nazaj na naklonini		
⇒ utrjevati terminološke izraze (odročenje, priročenje, odnoženje, prednoženje, ...)		⇒ hoja po gredi (naprej, nazaj, v stran, po vseh štirih, različni seskoki, ...)		
⇒ naučiti preval nazaj		⇒ stoja na lopaticah		
<i>razvoj gibalnih sposobnosti</i>		⇒ skok stegnjeno		
⇒ razvijati orientacijo v prostoru med čelno rotacijo		⇒ razovka		
⇒ razvijati ravnotežje v različnih oblikah hoje na zmanjšani podporni ploskvi				
⇒ razvijati moč in koordinacijo				
<i>čustveno-socialna raven</i>				
⇒ razvijati občutek za estetiko				
⇒ razvijati medsebojno pomoč v skupini (boljši slabšim)				
Oblike dela:	Skupinska		Frontalna	Individualna
	Po postajah	*		
Metode dela: razlaga, demonstracija		Pomagala:		
		Orodja in pripomočki: blazine, nizke gredi		
PRIPRAVLJALNI DEL				Trajanje: 15 min
Uvod: predstavitev dela, motivacija učencev za delo				

<p>Splošno ogrevanje: 8 min</p> <p>Ogrevanje z glasbo. Ko vključim glasbo, vadeči pričnejo opravljati določeno nalogo. Ko jo utišam, naredijo katerokoli pozo po lastni želji. Naloge so:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tek • tek nazaj • gibanje po vseh štirih • gibanje po glasbi, kakor želijo 	<p>Specialno ogrevanje: 7 min</p> <ul style="list-style-type: none"> • kroženje z glavo • kroženje z rokami: 8 x naprej, nazaj (začnemo v vzročanju) • odkloni trupa: 8 x levo, desno (ena roka vzročena, ena priročena) • 8 x predkloni, zakloni trupa • 8 x prednoženje in zanoženje z levo, desno • 10 x dvig trupa v leži na hrbtu • 10 x zakloni trupa v leži na trebuhu • kroženje s koleno, gležnji in zapestji
<p>GLAVNI DEL Trajanje: 30 min</p> <p>Snovna priprava:</p> <p>HOJA PO GREDI: pomemben visok vzpon na prstih, popolna vzravnavna trupa, pogled usmerjen naprej. Koraki so kratki, roke odročene. Pazimo na pravilno držo glave in trupa.</p> <p>Obrat na gredi mora biti izveden v vzponu, z rokama v vzročanju, telo mora biti togo (napeta mišičnina).</p> <p>PREVAL NAPREJ: predstavlja najbolj osnovno rotacijo okrog čelne osi v športni gimnastici. Je ena izmed najbolj pomembnih predvaj za salte. Zato se morajo vadeči kar najbolj približati pravilni izvedbi. To osvojijo z različnimi oblikami prevalov in kar največjim številom ponovitev. S prevali razvijamo tudi orientacijo v prostoru. Olajšamo delo z nakloni.</p> <p>SKOK STEGNJENO: gre za osnovno uvajanje v pravilen položaj telesa v zraku, učenci poskušajo kontrolirati položaj v zraku, pri doskoku pa je nujna amortizacija. V zraku je telo popolnoma iztegnjeno, roke vzročene.</p> <p>RAZOVKA: je gimnastični element, kjer ohranjamo ravnotežni položaj na eni nogi, druga noga pa je močno zanožena, pazimo na iztegnitev nog ter »špičke«.</p> <p>STOJA NA LOPATICAH: je gimnastični element, kjer ohranjamo ravnotežni položaj visoko dvignjenih nog, pazimo na iztegnitev ter »špičke«.</p> <p>PREVAL NAZAJ: predstavlja najbolj osnovno rotacijo okrog čelne osi v športni gimnastici. Zaradi gibanja nazaj je nekoliko težji, kot preval naprej. Vadeči imajo strah pred gibanjem nazaj. Je ena izmed najbolj pomembnih predvaj za salte. Zato se morajo vadeči kar najbolj približati pravilni izvedbi. Pred začetkom izvajanja prevala nazaj lahko naredimo še predvajo, in sicer: počep, roke ob ušesa - dlani obrnjene navzgor, brada na prsih in nato kot žogica zibanje nazaj in nato spet do počepa. Preval osvojijo s čim večjim številom ponovitev. S prevali razvijamo tudi orientacijo v prostoru. Olajšamo delo z nakloni.</p>	

Metodična priprava:

Učenci so razporejeni v skupine, odvisno od števila ter krožijo. Na vsaki postaji so približno 12 min. Trener gimnastike pokaže vaje na parterju in na gredi. Naučijo se še enostavno vajo na parterju in gredi. Vaja pomeni povezavo določenih elementov.

Gred: trije koraki naprej, obrat, trije koraki nazaj, obrat, seskok.

Parter: preval naprej, sveča, skok stegnjeno.

1. postaja: parter

- stoja na lopaticah
- razovka
- preval naprej
- skok stegnjeno
- preval nazaj (zibanje po okroglem hrbtu)

2. postaja: nizka gred

- hoja naprej brez vzpona in v vzponu na prstih
- hoja nazaj brez vzpona in v vzponu po prstih
- hoja v stran (leva, desna stran)
- hoja po vseh štirih
- poskoki naprej
- tek naprej (počasen)
- obrat v vzponu (180 stopinj, leva, desna stran)
- različni seskoki (skok stegnjeno, skok skrčno, skok raznožno, skok z obratom za 180 stopinj, ...)

Količinska priprava:

Na voljo imamo 45 min:

- uvodni del: 15 min
- glavni del: 25 min (na vsaki postaji 12 min)
- zaključni del: 5 min (pospravljanje + umiritev), za umiritev imamo **igrico Gnilo jajce**

Organizacijska priprava:

Vadeče razporedimo v skupine z enakim številom učencev. Vsaka skupina gre na eno postajo. Menjamo postaje.

Trener gimnastike je na postaji parter, druga učiteljica pa na postaji gred.

5.3.3 Tretja učna priprava

Šola:		Prostor:	telovadnica		
Razred:		Datum:			
Število učencev:		Zaporedna številka ure:	3		
Spol:	fantje in dekleta	Zaporedna številka ure v učni enoti:			
Vsebina ure: skoki na preskoku (debela blazina in odskočna deska) in mali prožni ponjavi					
Stopnja učnega procesa: posredovanje novih vsebin					
Cilji:		Metodične enote:			
<i>raven znanja</i>		⇒ skok stegnjeno			
⇒ naučiti sonožni odriv		⇒ skok skrčka			
⇒ naučiti pravilen položaj v zraku		⇒ skok raznožno			
⇒ naučiti kako napeti telo		⇒ skok 180 obrat			
<i>razvoj gibalnih sposobnosti</i>					
⇒ razvijati občutek v zraku					
⇒ razvijati hitrost in pravočasnost odriva					
⇒ razvijati moč in koordinacijo					
<i>čustveno-socialna raven</i>					
⇒ premagovanje strahu pred malo prožno ponjavo					
⇒ razvijati medsebojno pomoč v skupini (boljši slabšim)					
Oblike dela:	Skupinska		Frontalna		Individualna
	Po postajah	*			
Metode dela: razlaga, demonstracija			Pomagala:		
			Orodja in pripomočki: blazine, debele blazine, 2 odskočni deski, mala prožna ponjava, klop		
PRIPRAVLJALNI DEL					Trajanje: 15 min
Uvod: predstavitev dela, motivacija učencev za delo					

<p>Splošno ogrevanje: igra 8 min</p> <p>Pisanje števil Vadeči so razporejeni v štiri skupine. Skupine so urejene v kolone za startno črto. Prvi v koloni ima v roki košček krede. Na znak prvi iz vsake kolone steče do ciljne črte in za njo na tla napiše številko 1, nato steče nazaj do kolone in preda kredo drugemu. Drugi ravno tako steče do ciljne črte in napiše na tla številko 2. S teki ponavljajo do zadnjega, ki mora predati kredo prvemu v koloni.</p>	<p>Specialno ogrevanje: 7 min</p> <ul style="list-style-type: none"> • kroženje z glavo • kroženje z rokami: 8 x naprej, nazaj (začnemo v vzročanju) • odkloni trupa: 8 x levo, desno (ena roka vzročena, ena priročena) • 8 x predkloni, zakloni trupa • 8 x prednoženje in zanoženje z levo, desno • 10 x dvig trupa v leži na hrbtu • 10 x zakloni trupa v leži na trebuhu • kroženje s koleno, gležnji in zapestji
<p>GLAVNI DEL Trajanje: 30 min</p> <p>Snovna priprava:</p> <p>SONOŽEN ODRIV: je osnovni in edini način odpiranja pri preskoku, pomembno je da sta stopali čim bolj vzporedno in amortizacija v kolenih minimalna.</p> <p>TEK IN PRIPRAVA NA ODSKOK: pomembno je, da je pogled usmerjen izključno naprej, da se vadeči odrine z eno nogo pred odskočno desko in nato z obema nogama hkrati iz odskočne deske. Ne sme stopati po odskočni deski.</p> <p>SKOK STEGNJENO: to je osnovni skok v gimnastiki na orodju preskok. Pomembno je, da je telo v zraku povsem iztegnjeno, prav tako roke iztegnjene ob ušesih (vzročene). Učenci poskušajo kontrolirati iztegnjen položaj v zraku, pri doskoku pa je nujna amortizacija v kolenih.</p> <p>SKRČKA, RAZNOŽKA, OBRAT 180 STOPINJ: to so elementi nadgradnje skoka stegnjeno. Te elemente začnemo učiti šele takrat, ko otroci povsem obvladajo skok stegnjeno.</p> <p>Skrčka: je povsem enaka kot skok stegnjeno, vendar med skokom visoko dvignemo in skrčimo noge.</p> <p>Raznožka: je povsem enaka kot skok stegnjeno, vendar med skokom noge močno odnožimo.</p> <p>Obrat 180 stopinj: je povsem enak kot skok stegnjeno, vendar med skokom naredimo pol obrata.</p>	

Metodična priprava:

Učenci so razporejeni v skupine, odvisno od števila ter krožijo. Na vsaki postaji so približno 8 min.

1. postaja: učenci opravljajo osnovne sonožne odrive na odskočni deski vsak (5 -10 x)
2. postaja: tek in odriv z odskočne deske in skok stegnjeno. Ko obvladajo skok stegnjeno, nadaljujemo z ostalimi skoki.
3. postaja: tek po klopi, odriv z male prožne ponjave in skok stegnjeno. Ko obvladajo skok stegnjeno, nadaljujemo z ostalimi skoki.

Količinska priprava:

Na voljo imamo 45 min:

- uvodni del: 15 min
- glavni del: 25 min (na vsaki postaji 8 min)
- zaključni del: 5 min (pospravljanje + umiritev), za umiritev imamo **igrico Stari medo** (Stari medo v krogu spi, vsi se ga bojimo, čisto tiho stopamo, da ga ne zbudimo. Ko pa se zbudi, hitro vsi zbežimo.)

Organizacijska priprava:

Vadeče razporedimo v skupine z enakim številom učencev. Vsaka skupina gre na eno postajo. Menjamo postaje.

Trener gimnastike je na postaji 2 in 3, druga učiteljica pa na postaji 1.

5.3.4 Četrta učna priprava

Šola:		Prostor:	telovadnica		
Razred:		Datum:			
Število učencev:		Zaporedna številka ure:	4		
Spol:	fantje in dekleta	Zaporedna številka ure v učni enoti:			
Vsebina ure: dejavnosti na parterju in bradlji					
Stopnja učnega procesa: utrjevanje in posredovanje novih vsebin					
Cilji:		Metodične enote:			
<i>raven znanja</i>		⇒ naskok na lestvino bradlje			
⇒ utrditi osnovne prvine gimnastične abecede (prevali, razovka, ...)		⇒ odrivi na lestvini bradlje			
⇒ naučiti naskok na bradljo, odrive in preval ali seskok nazaj z bradlje		⇒ preval naprej z bradlje ali seskok nazaj z bradlje			
⇒ naučiti položaj telesa in postavitev rok na bradlji		⇒ elementi na parterju			
<i>razvoj gibalnih sposobnosti</i>					
⇒ razvijati orientacijo v prostoru med čelno rotacijo					
⇒ razvijati občutek in gibanje na bradlji					
⇒ razvijati moč in koordinacijo					
<i>čustveno-socialna raven</i>					
⇒ razvijati občutek za estetiko					
⇒ razvijati medsebojno pomoč v skupini (boljši slabšim)					
Oblike dela:	Skupinska		Frontalna		Individualna
	Po postajah	*			
Metode dela: razlaga, demonstracija			Orodja in pripomočki: blazine, bradlja		
			Pomagala:		
PRIPRAVLJALNI DEL			Trajanje: 15 min		
Uvod: predstavitev dela, motivacija učencev za delo					

<p>Splošno ogrevanje: igra 8 min</p> <ul style="list-style-type: none"> • lovljenje repkov • Indijanka in Indijanec • v parih (en kaže vajo, drugi poskuša v teku ponoviti za njim - lastno izražanje) 	<p>Specialno ogrevanje: 7 min</p> <ul style="list-style-type: none"> • kroženje z glavo • kroženje z rokami: 8 x naprej, nazaj (začnemo v vzročanju) • odkloni trupa: 8 x levo, desno (ena roka vzročena, ena priročena) • 8 x predkloni, zakloni trupa • 8 x prednoženje in zanoženje z levo, desno • 10 x dvig trupa v leži na hrbtu • 10 x zakloni trupa v leži na trebuhu • kroženje s koleno, gležnji in zapestji • 15 sonožnih poskokov
<p>GLAVNI DEL Trajanje: 30 min</p> <p>Snovna priprava:</p> <p>PREVAL NAPREJ: predstavlja najbolj osnovno rotacijo okrog čelne osi v športni gimnastiki. Je ena izmed najbolj pomembnih predvaj za salte. Zato se morajo vadeči kar najbolj približati pravilni izvedbi. To osvojijo z različnimi oblikami prevalov in kar največjim številom ponovitev. S prevali razvijamo tudi orientacijo v prostoru. Olajšamo delo z nakloni.</p> <p>SKOK STEGNJENO: gre za osnovno uvajanje v pravilen položaj telesa v zraku. Učenci poskušajo kontrolirati položaj v zraku pri doskoku pa je nujna amortizacija.</p> <p>SVEČA: je gimnastični element, kjer ohranjamo ravnotežni položaj visoko dvignjenih nog, pazimo na iztegnitev ter »špičke«.</p> <p>OSNOVNI ELEMENTI NA BRADLJI so naskok, seskok ali preval naprej, odrivi ter za bolj sposobne vzmik. Gre za elemente, kjer smo v osnovni opori na bradlji ter opravljamo različne elemente.</p>	
<p>Metodična priprava:</p> <p>Učenci so razporejeni v skupine, odvisno od števila ter krožijo. Na vsaki postaji so približno 12 min.</p> <p>1. postaja: na parterju učenci ponavljajo elemente: preval naprej, nazaj, sveča, razovka, skok stegnjeno</p> <p>2. postaja: na bradlji učenci v parih en za drugim opravljajo tri sestavljene elemente: naskok, odziv ter seskok ali preval naprej. Bolj sposobni s pomočjo trenerja poskušajo izvesti vzmik.</p>	
<p>Količinska priprava:</p> <p>Na voljo imamo 45:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uvodni del: 15 min • glavni del: 25 min (na vsaki postaji 12 min) • zaključni del: 5 min (pospravljanje + umiritev), za umiritev imamo izrazni ples, na mirno glasbo se učenci lastno izražajo 	<p>Organizacijska priprava:</p> <p>Vadeče razporedimo v skupine z enakim številom učencev. Vsaka skupina gre na eno postajo. Menjamo postaje.</p> <p>Trener gimnastike pomaga učencem na bradlji, druga učiteljica pa je na postaji parter.</p>

5.3.5 Peta učna priprava

Šola:		Prostor:	telovadnica		
Razred:		Datum:			
Število učencev:		Zaporedna številka ure:	5		
Spol:	fantje in dekleta	Zaporedna številka ure v učni enoti:			
Vsebina ure: štafetne igre					
Stopnja učnega procesa: utrjevanje					
Cilji:		Metodične enote:			
<i>raven znanja</i>		⇒ štafetne igre			
⇒ razvijati orientacijo v prostoru med čelno rotacijo					
⇒ razvijati ravnotežje v različnih oblikah hoje na zmanjšani podporni ploskvi					
⇒ razvijati moč in koordinacijo					
⇒ razvijati hitrost					
<i>čustveno-socialna raven</i>					
⇒ razvijati občutek za tekmovalnost					
⇒ razvijati medsebojno pomoč v skupini (boljši slabšim)					
Oblike dela:	Skupinska		Frontalna	*	Individualna
	Po postajah				
Metode dela: razlaga, demonstracija			Orodja in pripomočki: stojala, kreda, piščalka		
			Pomagala:		
PRIPRAVLJALNI DEL			Trajanje: 15 min		
Uvod: predstavitev dela, motivacija učencev za delo					
Splošno ogrevanje: igra		8 min	Specialno ogrevanje:		7 min
<ul style="list-style-type: none"> • lovljenje z žogami • stopanje po prstih • udarec po zadnjici • želve 			<ul style="list-style-type: none"> • kroženje z glavo • kroženje z rokami: 8 x naprej, nazaj (začnemo v vzročenju) • 10 x dvig trupa v leži na hrbtu • 10 x zaklon trupa v leži na trebuhu • kroženje s koleni, gležnji in zapestji • 15 sonožnih poskokov • 10 x most 		

GLAVNI DEL

Trajanje: 30 min

Snovna priprava:

- tek naprej in nazaj
- po vseh štirih naprej in nazaj
- mizica naprej in nazaj
- tek naprej, preval in tek nazaj
- tek okoli ovir, skok in tek nazaj
- plazenje po tleh z obratom za 360 stopinj in zajčki

Pri štafetni igri uporabimo vse osnovne elemente parterja, ki smo jih spoznali do sedaj. Pomembno je, da učenci ne divjajo po telovadnici, temveč organizirano tekmujejo med seboj.

Metodična priprava:

Učenci so razporejeni v skupine, odvisno od števila ter tekmujejo v štafetnih igrah.

Vse omenjene elemente uporabimo v štafetni igri, organiziramo skupine, določimo razdalje ter pripravimo pripomočke. Učenci so v homogenih skupinah, da ne bi prišlo do prevelikih razlik.

Vsak element je posamezna naloga v štafetni igri.

Na začetku in na koncu uporabimo kredo ali črte, da označimo konec predvidene razdalje.

Količinska priprava:

Na voljo imamo 45 :

- uvodni del: 15 min
- glavni del: 25 min (na vsaki postaji 12 min)
- zaključni del: 5 min (pospravljanje + umiritev), za umiritev imamo **masažo z žogami ali igrico Lisica kaj rada ješ**

Organizacijska priprava:

Vadeče razporedimo v skupine z enakim številom učencev. Vsaka skupina gre na eno postajo. Menjamo postaje.

Trener gimnastike nadzoruje potek igre in razloži vsa pravila. Učiteljica je v pomoč.

5.3.6 Šesta učna priprava

Šola:		Prostor:	telovadnica		
Razred:		Datum:			
Število učencev:		Zaporedna številka ure:	6		
Spol:	fantje in dekleta	Zaporedna številka ure v učni enoti:			
Vsebina ure: ples					
Stopnja učnega procesa: posredovanje novih vsebin					
Cilji:		Metodične enote:			
<i>raven znanja</i>		⇒ ples Abraham ma 7 sinov			
⇒ naučiti osnovna plesna gibanja		⇒ ples Kili kili			
⇒ naučiti nekaj otroških plesov		⇒ ples Potovanje po svetu			
⇒ razvijati ritem in takt		⇒ ples Račke			
⇒ razvijati občutek za estetiko					
<i>čustveno-socialna raven</i>					
⇒ razvijati občutek za tekmovalnost					
⇒ razvijati medsebojno pomoč v skupini (boljši slabšim)					
Oblike dela:	Skupinska		Frontalna	*	Individualna
	Po postajah				
Metode dela: razlaga, demonstracija			Orodja in pripomočki:		
			Pomagala: radio		
PRIPRAVLJALNI DEL					
Trajanje: 15 min					
Uvod: predstavitev dela, motivacija učencev za delo					
Splošno ogrevanje:		8 min	Specialno ogrevanje:		7 min
<ul style="list-style-type: none"> • tek po črtah • lovljenje po črtah • v parih kaže vaje v teku eden, nato drugi 			<ul style="list-style-type: none"> • 8 x kroženje z glavo • 8 x kroženje z rokami • 8 x predkloni, zakloni in odkloni • 8 x kroženje s koleno, gležnji in zapestji • 15 sonožnih poskokov 		

GLAVNI DEL

Trajanje: 30 min

Snovna priprava:

- **ples Abraham ma 7 sinov:** učenci se razporedijo v dve ali tri skupine, odvisno od števila vadečih. Vsaka skupina si poišče prostor v telovadnici in se postavi v kolono, v kateri se držijo za ramena (vlakec). Ob začetku pesmi se kolone pričnejo sprehajati po prostoru. Ko se začne refren (vsi so delali tako, ...), prvi v koloni pokaže vajo in vsi za njim jo ponavljajo. Ko je konec refrena, se prvi v koloni pomakne na zadnje mesto. Kolone se ponovno sprehajajo po prostoru do naslednjega refrena, ko drugi otrok, ki je sedaj na prvem mestu, pokaže vajo, ...
- **ples Kili kili:** učenci se postavijo v krog skupaj s trenerjem, ki pleše z njimi. Na začetku pesmi delajo vaje s prsti in plosk, na refren (ole majole) pa se otroci vrtijo na mestu in stopajo široko v ritmu glasbe.
- **ples Potovanje:** učenci naredijo kolono in se držijo za ramena. Na začetku pesmi hodijo po prostoru, ko pa se zasliši glas npr. prispeli smo v mesto Dunaj, se otroci razdelijo v pare in začnejo plesati valček, ...
- **ples Račke:** učenci se razdelijo v pare, lahko vsi v krogu ali pa prosto po prostoru. Na začetku pesmi učenci delajo z rokami, nato s komolci in nato počep. Na refren se pari zavrtijo, tako da se primejo pod komolci.

Metodična priprava:

Otroci so razporejeni po prostoru in ponavljajo ples za učiteljem. Vsak ples ponovimo vsaj dvakrat.

Pri vsakem plesu jim razložimo postavitve in način plesanja.

Količinska priprava:

Na voljo imamo 45 :

- uvodni del: 15 min
- glavni del: 25 min (vsak ples približno 8 min)
- zaključni del: 5 min (pospravljanje + umiritev), za umiritev imamo **igrico Dan noč**.

Organizacijska priprava:

Trener gimnastike razloži plese in pleše skupaj z otroci.

5.3.7 Sedma učna priprava

Šola:		Prostor:	telovadnica		
Razred:		Datum:			
Število učencev:		Zaporedna številka ure:	7		
Spol:	fantje in dekleta	Zaporedna številka ure v učni enoti:			
Vsebina ure: dejavnosti na parterju, preskoku, bradlji, gredi					
Stopnja učnega procesa: utrjevanje					
Cilji:		Metodične enote:			
<i>raven znanja</i>		⇒ naskok na lestvino bradlje, odrivi na lestvini bradlje			
⇒ utrditi naskok na bradljo, odriv in preval ali seskok nazaj z bradlje		⇒ preval naprej z bradlje ali seskok nazaj z bradlje			
⇒ utrditi položaj telesa in postavitev rok na bradlji		⇒ hoja po gredi (naprej, obrat v vzponu, hoja nazaj, skok stegnjeno)			
⇒ utrditi elemente na gredi in elemente na parterju					
<i>razvoj gibalnih sposobnosti</i>		⇒ skok stegnjeno na preskoku			
⇒ razvijati orientacijo v prostoru med čelno rotacijo		⇒ preval naprej, stoja na lopaticah, skok stegnjeno			
⇒ razvijati občutek in gibanje na bradlji					
⇒ razvijati moč in koordinacijo					
<i>čustveno-socialna raven</i>					
⇒ razvijati občutek za estetiko					
⇒ razvijati medsebojno pomoč v skupini (boljši slabšim)					
Oblike dela:	Skupinska		Frontalna		Individualna
	Po postajah	*			
Metode dela: razlaga, demonstracija			Orodja in pripomočki: radio, blazine, bradlja, gred, odskočna deska		
			Pomagala:		
PRIPRAVLJALNI DEL			Trajanje: 15 min		
Uvod: predstavitev dela, motivacija učencev za delo					

<p>Splošno ogrevanje: 8 min</p> <ul style="list-style-type: none"> • ogrevanje s glasbo • tek, ko ugasne glasba, ležejo na trebuh • tek po vseh štirih, ko ugasne glasba, ležejo na trebuh • zajčki, ko ugasne glasba, ležejo na trebuh • tek nazaj, ko ugasne glasba, ležejo na trebuh 	<p>Specialno ogrevanje: 7 min</p> <ul style="list-style-type: none"> • kroženje z glavo • kroženje z rokami: 8 x naprej, nazaj (začnemo v vzročanju) • odkloni trupa: 8 x levo, desno (ena roka vzročena, ena priročena) • 8 x predkloni, zakloni trupa • 8 x prednoženje in zanoženje z levo, desno • 10 x dvig trupa v leži na hrbtu • 10 x zakloni trupa v leži na trebuhu • kroženje s koleno, gležnji in zapestji • 15 sonožnih poskokov • 15 obratov v vsako smer
<p>GLAVNI DEL Trajanje: 30 min</p> <p>Snovna priprava:</p> <p>PREVAL NAPREJ: predstavlja najbolj osnovno rotacijo okrog čelne osi v športni gimnastiki. Je ena izmed najbolj pomembnih predvaj za salte. Zato se morajo vadeči kar najbolj približati pravilni izvedbi. To osvojijo z različnimi oblikami prevalov in kar največjim številom ponovitev. S prevali razvijamo tudi orientacijo v prostoru. Olajšamo delo z nakloni.</p> <p>SKOK STEGNJENO: gre za osnovno uvajanje v pravilen položaj telesa v zraku. Učenci poskušajo kontrolirati položaj v zraku, pri doskoku pa je nujna amortizacija.</p> <p>SVEČA: je gimnastični element, kjer ohranjamo ravnotežni položaj visoko dvignjenih nog. Pazimo na iztegnitev ter »špičke«.</p> <p>OSNOVNI ELEMENTI NA BRADLJI so naskok, seskok ali preval naprej, odziv ter za bolj sposobne vzmik. Gre za elemente, kjer smo v osnovni opori na bradlji ter opravljamo različne elemente.</p> <p>HOJA PO GREDI: pomemben visok vzpon na prstih, popolna vzravnavna trupa, pogled usmerjen naprej. Koraki so kratki, roke odročene. Pazimo na pravilno držo glave in trupa. Obrat mora biti izveden v vzponu, z rokama v vzročanju, telo mora biti togo (napeta miškulatura).</p> <p>SKOK STEGNJENO: to je osnoven skok v gimnastiki na orodju preskok. Pomembno je, da je telo v zraku povsem iztegnjeno, roke pa so prav tako iztegnjene ob ušesih. Učenci poskušajo kontrolirati iztegnjen položaj v zraku, pri doskoku pa je nujna amortizacija v kolenih.</p> <p>SKRČKA, RAZNOŽKA, OBRAT 180: to so elementi nadgradnje skoku stegnjeno. Te elemente začnemo učiti šele takrat, ko otroci povsem obvladajo skok stegnjeno.</p> <p>Skrčka: je povsem enaka kot skok stegnjeno, vendar med skokom visoko dvignemo in skrčimo noge.</p> <p>Raznožka: je povsem enaka kot skok stegnjeno, vendar med skokom noge močno odnožimo.</p> <p>Obrat 180: je povsem enak kot skok stegnjeno, vendar med skokom naredimo pol obrata.</p>	

Metodična priprava:

Učenci so razporejeni v skupine, odvisno od števila ter krožijo. Na vsaki postaji so približno 6 min. Postavimo vsa orodja in pripravimo učence na preverjanje znanja.

1. postaja: **parter**: učenci ponavljajo elemente: preval naprej, stoja na lopaticah, skok stegnjeno
2. postaja: **bradlja**: učenci ponavljajo tri sestavljene elemente: naskok, odziv ter seskok ali preval naprej
3. postaja: **gred**: učenci ponavljajo osnovne elemente: hoja naprej, obrat v vzponu, hoja nazaj, seskok stegnjeno
4. postaja: **preskok**: učenci ponavljajo skok stegnjeno

Količinska priprava:

Na voljo imamo 45 :

- uvodni del: 15 min
- glavni del: 25 min (na vsaki postaji 6 min)
- zaključni del: 5 min (pospravljanje + umiritev), za umiritev imamo **igro Štorklja** (štorklja hodi naokrog in je štorklja bosih nog, 1, 2, 3, kdor se premika ga ulovi)

Organizacijska priprava:

Vadeče razporedimo v skupine z enakim številom učencev. Vsaka skupina gre na eno postajo. Menjamo postaje.

Trener gimnastike je na postaji bradlja, ostale učiteljice pa na ostalih postajah. Opazujemo, kako opravljajo opisane osnovne elemente (povezano vajo).

5.3.8 Osma učna priprava

Šola:		Prostor:	telovadnica	
Razred:		Datum:		
Število učencev:		Zaporedna številka ure:	8	
Spol:	fantje in dekleta	Zaporedna številka ure v učni enoti:		
Vsebina ure: vaje na parterju, preskoku, bradlji, gredi				
Stopnja učnega procesa: preverjanje				
Cilji:		Metodične enote:		
<i>raven znanja</i>		⇒ naskok na lestvino bradlje, odriv na lestvini bradlje		
⇒ preveriti naskok na bradljo, odriv in preval ali seskok nazaj z bradlje		⇒ preval naprej z bradlje ali seskok nazaj z bradlje		
⇒ preveriti položaj telesa in postavitev rok na bradlji		⇒ hoja po gredi (naprej, obrat v vzponu, hoja nazaj, skok stegnjeno)		
⇒ utrditi elemente na gredi in elemente na parterju				
<i>razvoj gibalnih sposobnosti</i>		⇒ skok stegnjeno na preskoku		
⇒ razvijati orientacijo v prostoru med čelno rotacijo		⇒ preval naprej, stoja na lopaticah, skok stegnjeno		
⇒ razvijati občutek in gibanje na bradlji				
⇒ razvijati moč in koordinacijo				
<i>čustveno-socialna raven</i>				
⇒ razvijati občutek za estetiko				
⇒ razvijati medsebojno pomoč v skupini (boljši slabšim)				
Oblike dela:	Skupinska		Frontalna	Individualna
	Po postajah	*		
Metode dela: razlaga, demonstracija		Orodja in pripomočki: blazine, bradlja, gred, odskočna deska		
		Pomagala:		
PRIPRAVLJALNI DEL		Trajanje: 15 min		
Uvod: predstavitev dela, motivacija učencev za delo				

Splošno ogrevanje:	8 min	Specialno ogrevanje:	7 min
Lov po črtah	<ul style="list-style-type: none"> • kroženje z glavo • kroženje z rokami: 8 x naprej, nazaj (začnemo v vzročanju) • odkloni trupa: 8 x levo, desno (ena roka vzročena, ena priročena) • 8 x predkloni, zakloni trupa • 8 x prednoženje in zanoženje z levo, desno • 10 x dvig trupa v leži na hrbtu • 10 x zakloni trupa v leži na trebuhu • kroženje s koleno, gležnji in zapestji • 15 sonožnih poskokov • 15 obratov v vsako smer 		
<ul style="list-style-type: none"> • Vadeči lahko tečejo samo po vzdolžnih in prečnih črtah, lovec pa lahko teče še po diagonali. Ko lovec ulovi bežečega, ta prevzame vlogo lovca. • Zamenjamo smer teka – nazaj. • Vajo ponovimo tako, da skačemo po eni nogi. • Vaja v opori ležno za rokami in z omejenim prostorom 			

GLAVNI DEL	Trajanje: 30 min
Snovna priprava:	
<p>PREVAL NAPREJ: preval izvedeš tako, da počepneš, roke postaviš na tla, glava je predklonjena, z očmi gledaš popek, hrbet vbočiš in narediš preval, medtem se noge iztegnejo in nato hitro spet pokrčijo. Po prevalu se vzravnaš, to pomeni, da vstaneš brez pomoči rok.</p>	
<p>SKOK STEGNJENO: telo je vzravnano, roke potujejo iz zaročenja proti vzročanju, medtem narediš skok stegnjeno na mestu v višino roke in noge morajo biti med skokom povsem iztegnjene. Po doskoku roke odročiš, tako je element zaključen.</p>	
<p>STOJA NA LOPATICAH: ležimo na tleh na hrbtu. Noge močno dvignemo v zrak, z rokami pa se primemo pod boki. Noge morajo biti povsem iztegnjene. Zadržimo tri sekunde.</p>	
<p>OSNOVNI ELEMENTI NA BRADLJI so naskok, seskok ali preval naprej in odriv. Naskočimo bradljo, telo je iztegnjeno, prav tako so stegnjene roke, pogled je usmerjen naravnost naprej. To imenujemo osnovna opora na bradlji. Odziv na bradlji: z nogami zamahneš nazaj, tako da se telo odcepi od bradlje in takoj zatem gre telo nazaj v oporo. Noge morajo biti povsem iztegnjene. Preval naprej na bradlji: telo močno predklonimo in naredimo preval naprej. Z rokami se ves čas močno držimo lestvine.</p>	
<p>HOJA PO GREDI: pri hoji po gredi mora biti telo povsem vzravnano, pogled je usmerjen naprej. Koraki so kratki, roke odročene. Pazimo na pravilno držo glave in trupa. Obrat mora biti izveden v vzponu, z rokama v vzročanju, telo mora biti togo (napeta miškulatura).</p>	
<p>SKOK STEGNJENO (PRESKOK): pomembno je, da je telo v zraku povsem iztegnjeno, roke so prav tako iztegnjene ob ušesih, kar pomeni vzročene. Učenci poskušajo kontrolirati iztegnjen položaj v zraku, pri doskoku pa je nujna amortizacija v kolenih.</p>	

Metodična priprava:

Učenci vsi skupaj kažejo vaje na enem orodju. Ko končajo, gredo skupaj na drugo orodje. Trener gimnastike preverja znanje.

1. postaja: **parter**: vsak učenec pokaže preval naprej, stojo na lopaticah, skok stegnjeno
2. postaja: **bradlja**: vsak učenec pokaže naskok, odziv ter seskok ali preval naprej
3. postaja: **gred**:: vsak učenec pokaže hojo naprej, obrat v vzponu, hojo nazaj, seskok stegnjeno
4. postaja: **preskok**: vsak učenec pokaže skok stegnjeno

Količinska priprava:

Na voljo imamo 45 :

- uvodni del: 15 min
- glavni del: 25 min
- zaključni del: 5 min (pospravljanje + umiritev)
pogovor o doseženem cilju

Organizacijska priprava:

Skupaj krožimo po orodjih. Trener gimnastike preverja znanje.

6 REZULTATI Z RAZPRAVO

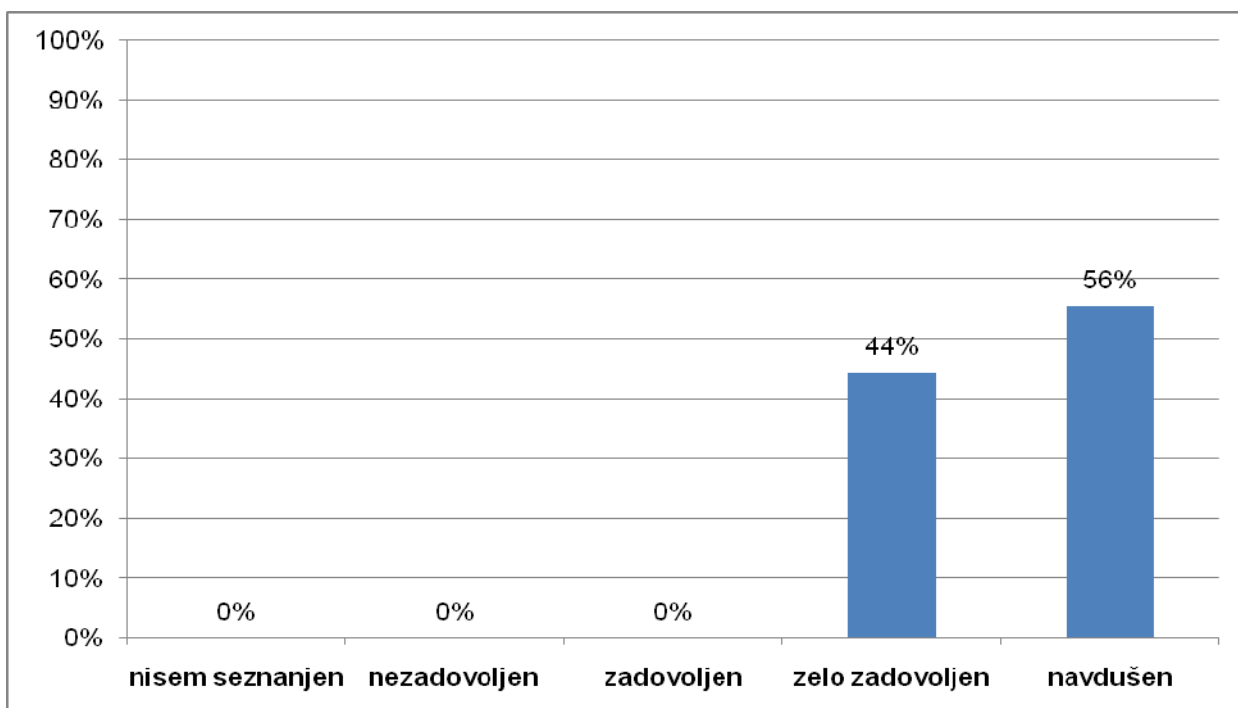
V nadaljevanju so prikazani grafi, ki smo jih izdelali na podlagi dobljenih podatkov.

6.1 VODSTVENI DELAVCI

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 1:

Kako ste zadovoljni s strokovnim delom trenerja?

Vodstvo šole je po končanem projektu opravilo temeljit razgovor z razrednimi učiteljicami, učenci ter starši. Na podlagi njihovih mnenj je ocenilo strokovno delo trenerja. Rezultati so pokazali, da so bili s strokovnim delom trenerja zelo zadovoljni oz. nad njim navdušeni.

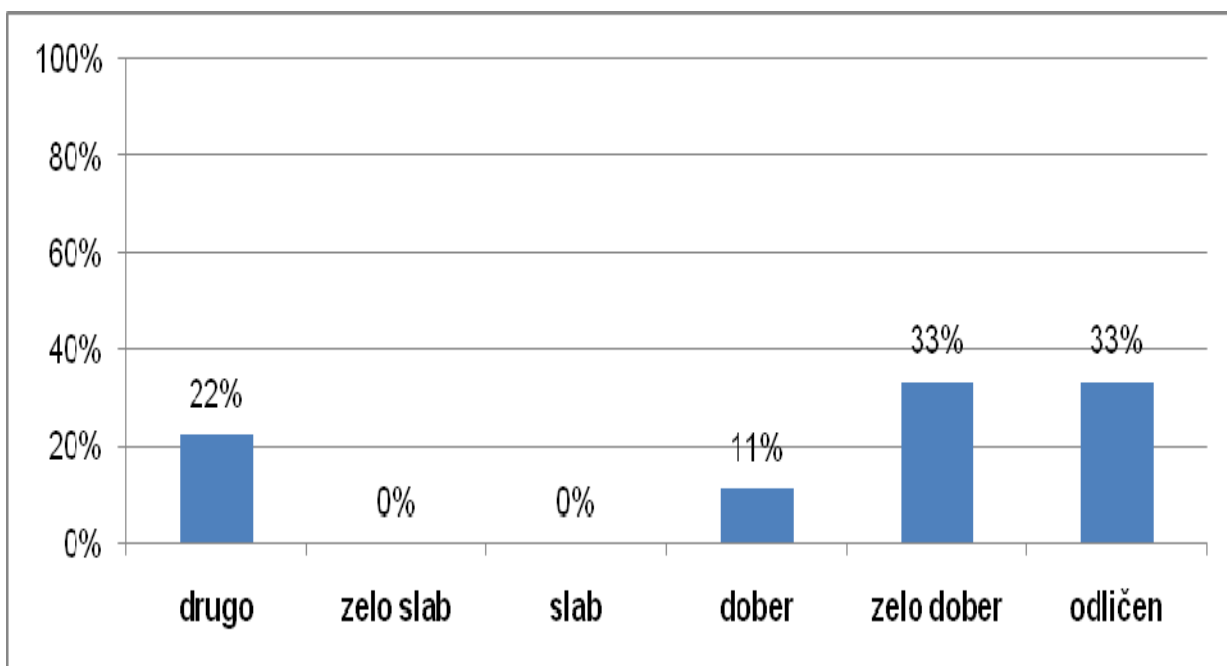


Graf 1: Zadovoljstvo s strokovnostjo trenerja

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 2:

Kakšen je odziv staršev?

Rezultati kažejo, da so odzivi staršev zelo dobri in odlični. Nihče ni imel slabega oz. zelo slabega mnenja o programu. Tisti, ki so se odločili za odgovor "drugo", so se sklicevali predvsem na zdravstvene težave svojih otrok. Med učenci je bilo kar nekaj takih, ki sploh niso telovadili, ali pa so bili zaradi svojih morfoloških značilnosti zelo omejeni pri opravljanju nalog, elementov in prvin, vključenih v nadstandardni program.



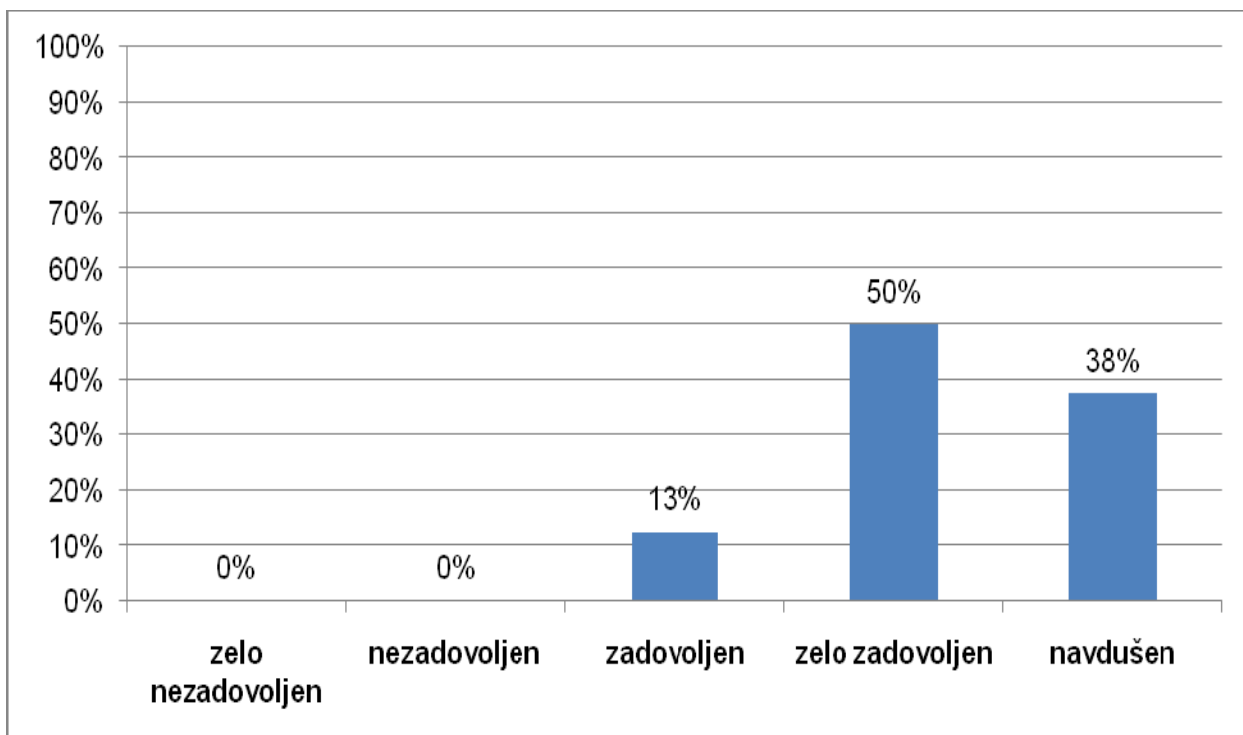
Graf 2: Odziv staršev

6.2 RAZREDNE UČITELJICE

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 3:

Kako ste zadovoljni s strokovnim delom trenerjev?

Nobena razredna učiteljica ni bila nezadovoljna s strokovnim delom trenerja, temveč ravno nasprotno. Prav vse razredne učiteljice so imele pozitivno mnenje in so izrazile svoje navdušenje nad delom trenerjev prav pri vseh urah izvajanja programa.

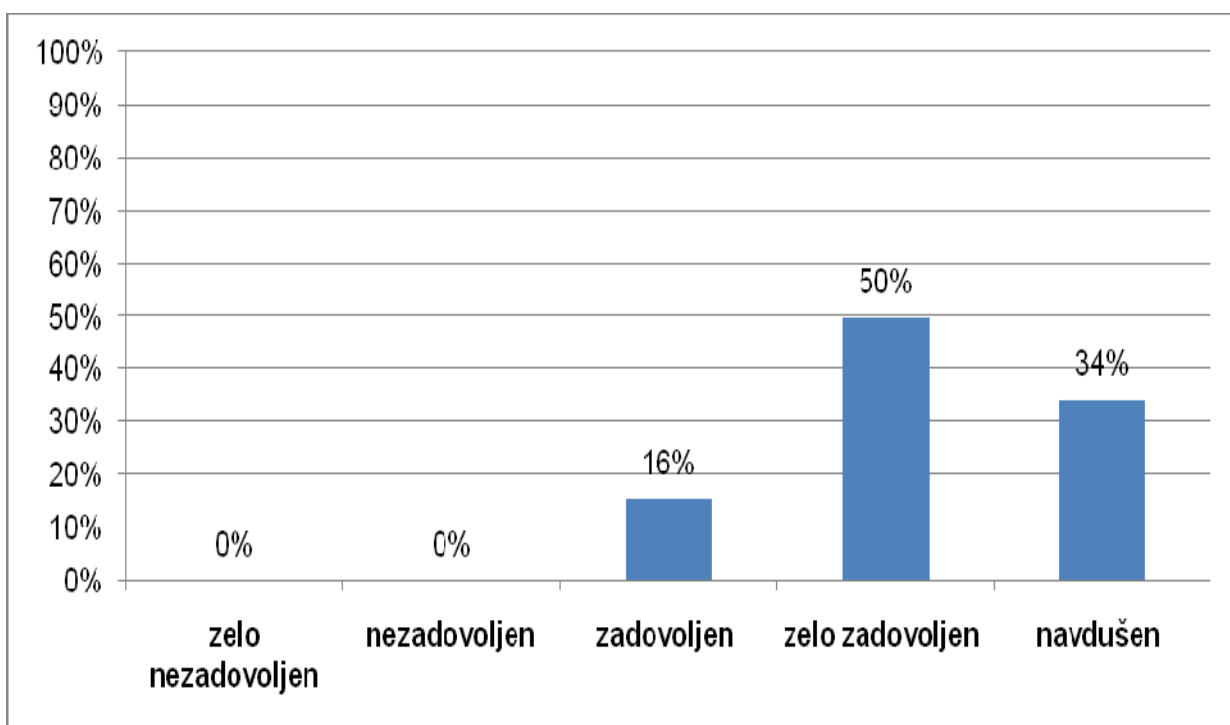


Graf 3: Zadovoljstvo s strokovnostjo trenerja

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 4:

Ali ste zadovoljni z odnosom trenerja do otrok?

Učiteljice so opazile, da imajo trenerji veliko izkušenj z delom z otroki. Poleg prijaznosti in smisla za učence, so občudovalle tudi njihovo strokovno znanje, saj so bile vse ure nadstandardnega programa temeljito načrtovane in tako tudi izpeljane. Vse učiteljice so svoje navdušenje izrazile s pozitivnimi odgovori.

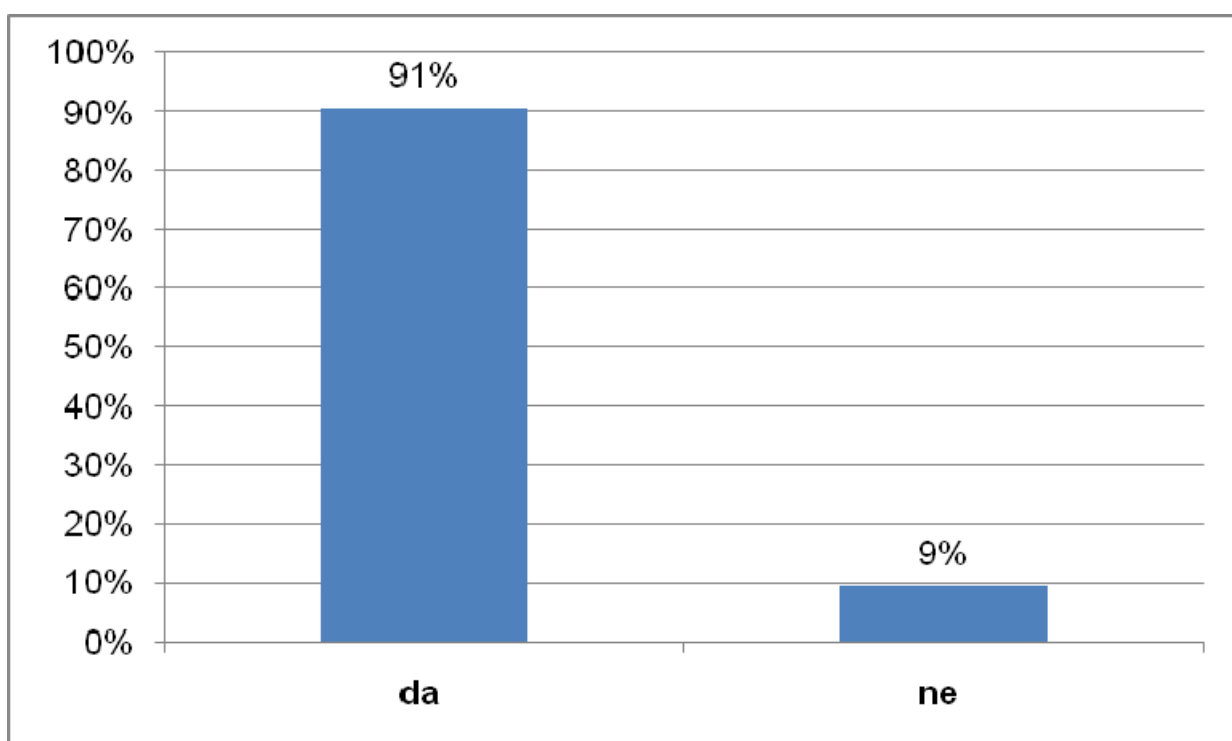


Graf 4: Zadovoljstvo z odnosom trenerja do otrok

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 5:

Ali bi razrednim učiteljicam koristilo dodatno izobraževanje?

Zaradi svoje nestrokovnosti oziroma neznanja na področju vodenja športne vzgoje je 91 % razrednih učiteljic izrazilo željo po dodatnem izobraževanju. Samo 9 % razrednih učiteljic, ki so tudi same športno bolj aktivne in imajo nekoliko več športnega znanja, so bile mnenja, da ne potrebujejo dodatnega izobraževanja.



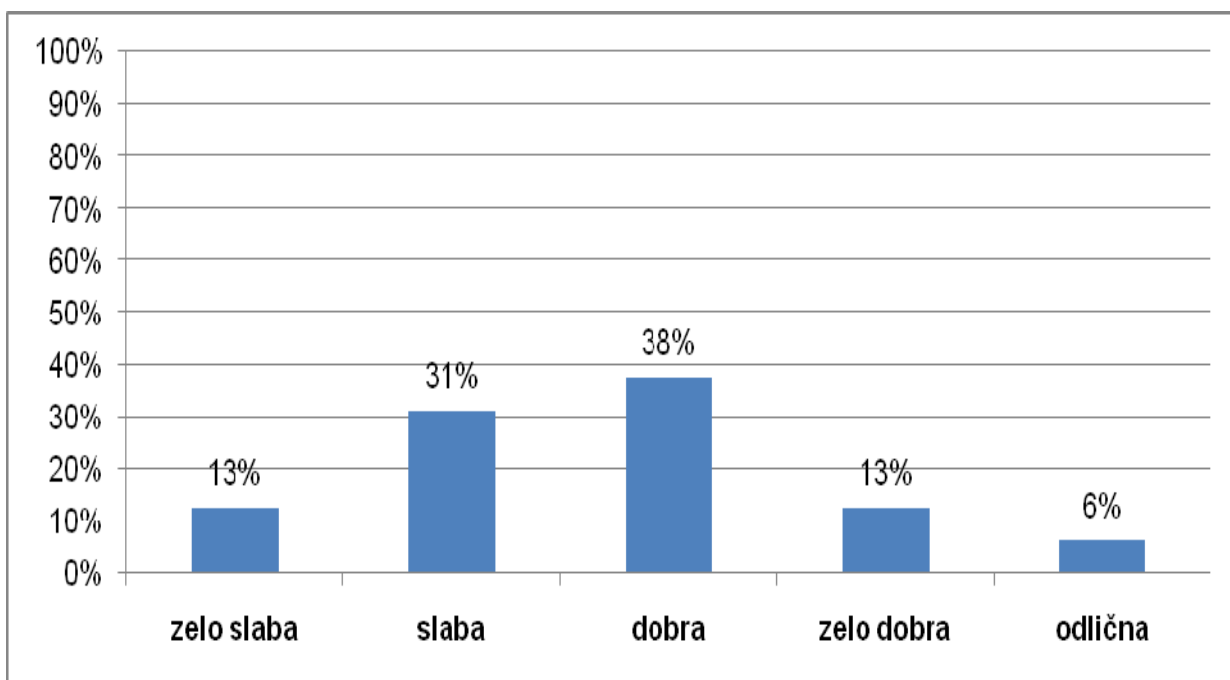
Graf 5: Koristnost dodatnega izobraževanja

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 6:

Kakšna je oprema vaše telovadnice?

Le ena šola je imela povsem novo telovadnico. Oprema vseh ostalih telovadnic šol, v katerih smo izvajali nadstandardni program, pa je bila zelo slaba. V poglavju Minimalni in optimalni pogoji za izvedbo programa so naštetna orodja in pripomočki, ki bi jih morala imeti vsaka šola v svoji telovadnici, vendar so izkušnje pokazale, da so pogoji za delo zares katastrofalni: slabe klopi, gredi, nekatere šole so brez osnovnih orodij ali pa jih imajo zelo malo (blazine, debele blazine, polivalentne blazine, odskočne deske, žrdi, vrvi za plezanje, letveniki, ...).

Ugotovljeno je bilo tudi, da so slabe razmere eden izmed razlogov, da si razredne učiteljice ne upajo ali pa nimajo možnosti učiti določenih prvin oziroma elementov določenih športov.



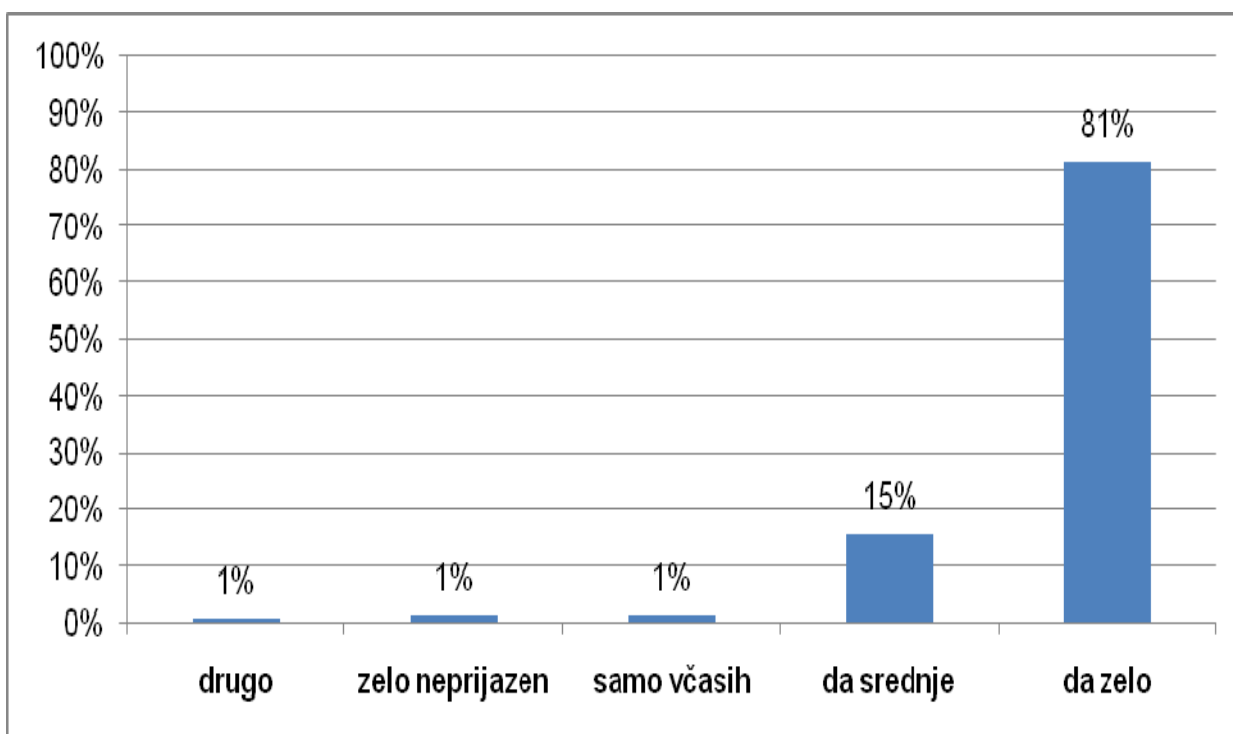
Graf 6: Ocena opremljenosti telovadnice

6.3 UČENCI

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 7:

Ali je bil trener prijazen?

Večina učencev je bila nad prijaznostjo trenerjev navdušena.

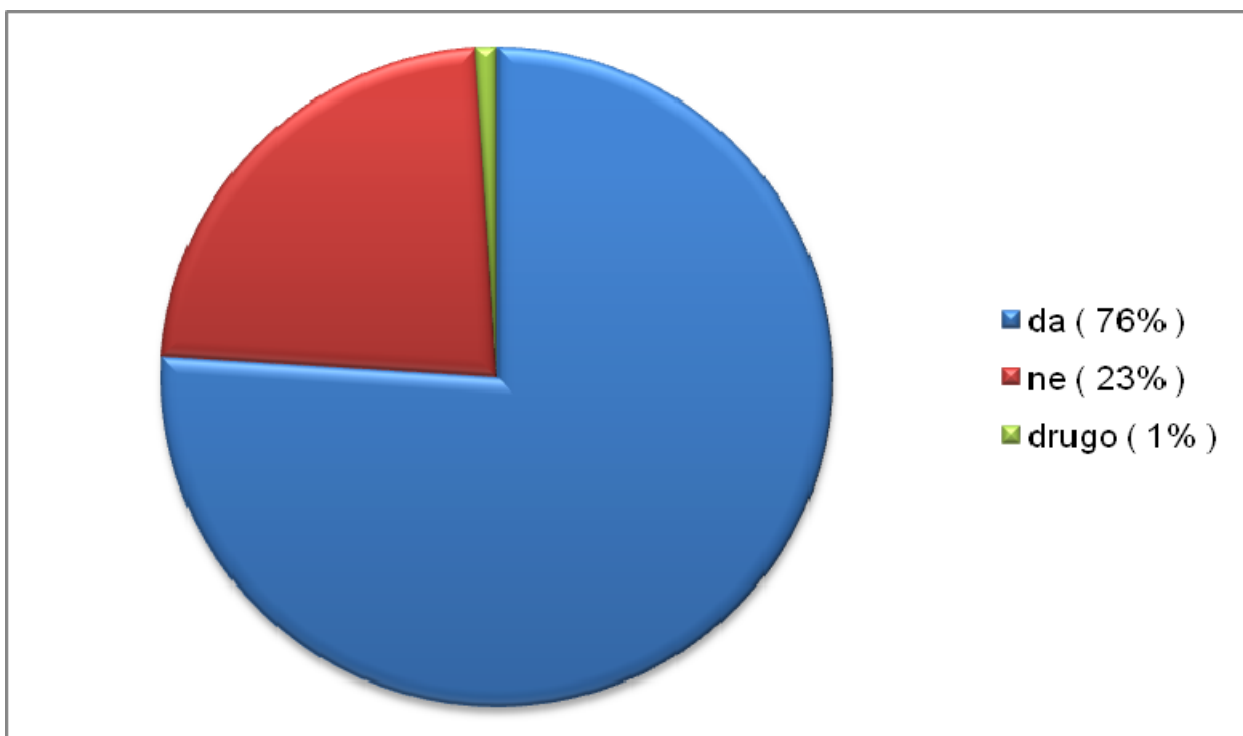


Graf 7: Prijaznost trenerja

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 8:

Ali bi še obiskovali tovrstno vadbo na šoli?

Večina učencev je bila navdušena nad prijaznostjo trenerjev, saj bi se jih kar 76 % tudi v prihodnje udeleževalo tovrstne vadbe. Le 23 % učencev je odgovorilo, da v bodoče ne bi obiskovalo tovrstne vadbe. Predvidevamo, da so tako odgovorili učenci s slabimi morfološkimi in motoričnimi značilnostmi, saj so le ti že med urami izvajanja programa izražali nezadovoljstvo pri opravljanju tehnično zahtevnejših elementov.



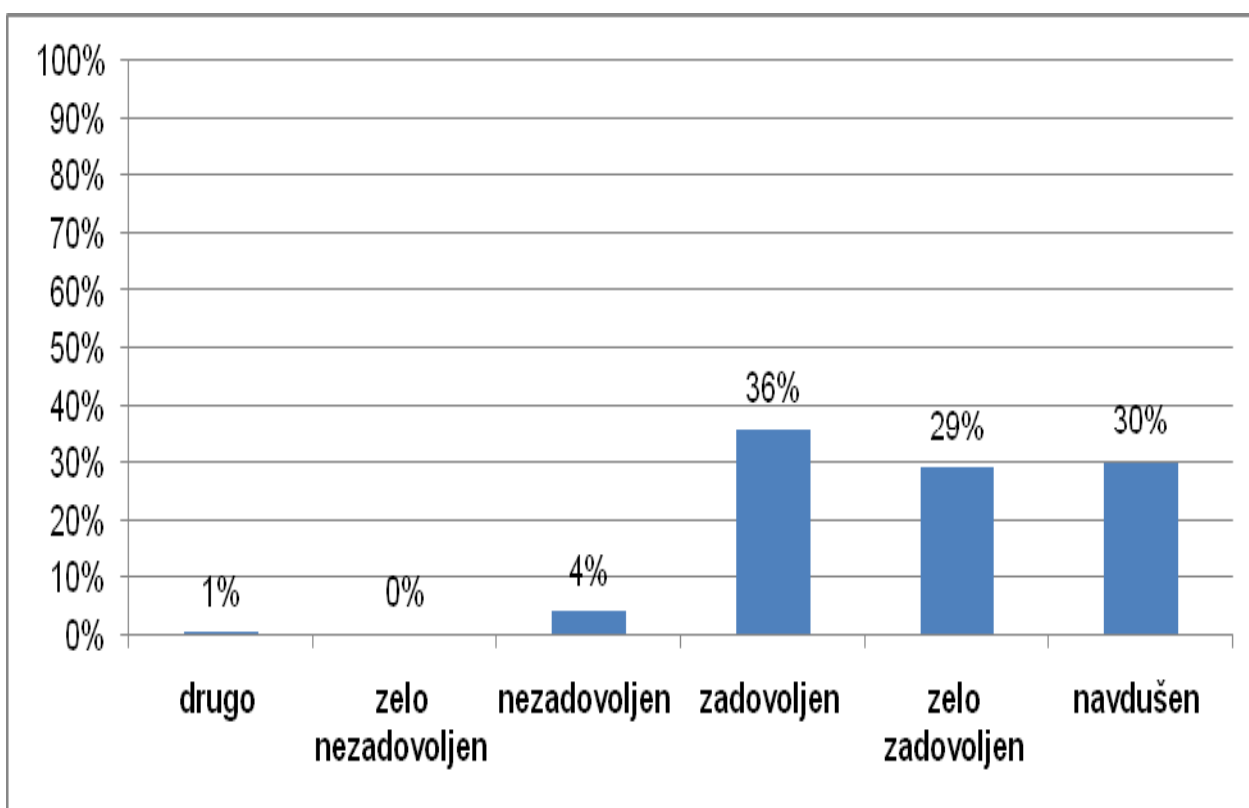
Graf 8: Obisk tovrstne vadbe v prihodnje

6.4 STARŠI

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 9:

Kakšni so odzivi vaših otrok na nadstandardni program?

Večina otrok je svojim staršem izrazila pozitivno mnenje o programu. Nekaj je bilo tudi nezadovoljnih, vendar je odstotek le teh zanemarljiv.

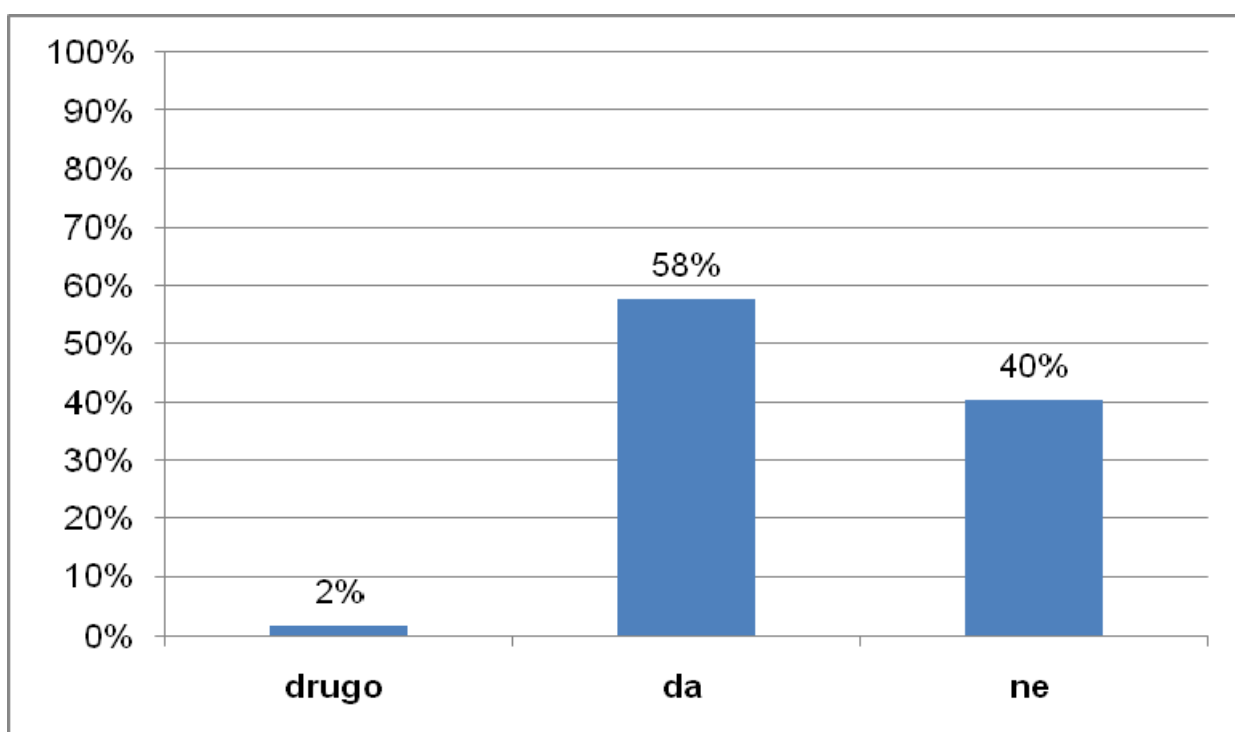


Graf številka 9: Odziv otrok na nadstandardni program

VPRAŠANJE ŠTEVILKA 10:

Ali ste pripravljeni za tovrstno vadbo plačati simbolično ceno?

Dobra polovica staršev bi bila pripravljena plačati simbolično ceno za tovrstno vadbo. Precej visok pa je tudi odstotek staršev, ki tega ne bi bili pripravljene storiti. Razlogi za takšno stališče, kljub vsem pozitivnim mnenjem o programu, so različni, vendar predvsem finančne narave.



Graf 10: Pripravljenost za plačilo nadstandardnega programa

7 SKLEP

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 predstavljajo vrsto omejitev za njegov gibalni razvoj. Posledica te velike spremembe v načinu življenja otrok je nakopičena energija, ki jo težko potrošijo, zato jim je treba za njihov celostni razvoj zagotoviti zadostno število čim bolj pestrih gibalnih spodbud (Strel idr., 2002).

Številne študije kažejo, da se športna dejavnost mladih tako v šoli kot zunaj nje zmanjšuje, zato je opazen tudi upad gibalnih zmožnosti. Posledično se kažejo tudi spremembe v morfoloških in motoričnih kazalcih. Ob pomanjkanju gibanja in nezdravem prehranjevanju se skokovito povečuje število tistih, ki jih uvrščamo v skupino pretežkih in debelih (Kovač in Starc, 2007).

V diplomskem delu smo predstavili nadstandardni program športne gimnastike, osnovne motorike in plesnih dejavnosti za učence prvega triletja osnovne šole.

Želeli smo ugotoviti, kaj vodstveni delavci, razredne učiteljice, učenci in starši menijo o nadstandardnem programu športne gimnastike, osnovne motorike in plesnih dejavnosti.

V vzorec smo zajeli 11 vodstvenih delavcev, 32 razrednih učiteljic, 407 učencev prvega triletja in njihove starše. Vodstva šol so izpolnila anketni vprašalnik z dvema, razredne učiteljice s štirimi, učenci z dvema in starši z dvema vprašanjema. Dobljene podatke smo obdelali v programu Excel.

Ugotovili smo, da imajo vodstveni delavci, razredne učiteljice, učenci in starši zelo dobro mnenje o tem programu.

Še posebej so bili navdušeni učenci, saj je bila športna vzgoja v času nadstandardnega programa bistveno kvalitetnejša in predvsem bolj zanimiva. Učenci so se naučili veliko novih prvin gimnastike, katerih prej nikoli niso izvajali. Zelo všeč so jim bile tudi igre, ki so bile del vsake ure programa.

Zelo zadovoljne s programom in izvedbo le tega so bile tudi razredne učiteljice. Zanimiva jim je bila prav vsaka ura programa. Izrazile so velik interes, da bi se tudi same naučile izpeljati takšne ure. Zato smo jim posredovali veliko nasvetov in jim priskrbeli vse učne priprave. Razredne učiteljice so pokazale zanimanje tudi za morebitno dodatno izobraževanje na področju športne vzgoje, predvsem na področju predstavljenega programa.

Prav tako so bili zadovoljni z izvedenim programom vodstveni delavci in starši, saj so učenci pokazali veliko mero zadovoljstva in prizadevnosti pri vadbi.

Vendar menimo, da je v stvarnosti športna vzgoja v prvem triletju bistveno drugače izpeljana, kot predpisuje učni načrt. Več kot očitno opozorilo na to, da so spremembe sedanjega načina dela v prvem triletju nujno potrebne, je, da so morfološki in motorični parametri iz leta v leto slabši. Trenutno stanje kaže, da bi bila prisotnost športnega pedagoga v prvem triletju nujno potrebna.

Prav zato bi lahko v prihodnosti ponovili raziskavo te problematike na večjem vzorcu šol iz celotne Slovenije.

Diplomsko delo je le majhen prispevek k spoznanju, kaj predpisuje učni načrt za športno vzgojo v prvem triletju in kakšno je resnično stanje ter hkrati vzpodbuda k razmišljanju o potrebnih spremembah.

8 LITERATURA

Allen, L. (1997). *Physical activity ideas for action*. Champaign: Human Kinetics.

Brazelton, B. (1999). *Otrok; čustveni in vedenjski razvoj vašega otroka*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Burton, A. W. in Miller, D. E. (1998), *Movement skill assessment*. Champaign: Human Kinetics.

Cankar, A., Kovač, M., Horvat, L., Zupančič, M. in Strel, J. (1994). *Uvodna izhodišča, cilji šolske športne vzgoje*. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo in šport.

Cavill, N. in Biddle, S. (2001). *What are the determinants of young people's participation in physical activity? Does activity in childhood continue into adulthood?* London: Young in Heart Conference, National Heart Forum.

Engstrom, L. M. (1991). *Exercise adherence in sport for all from youth to adulthood*. V: P. Oja, R. Telama, (ur.). *Sport for all*, 473–83. Amsterdam: Elsevier.

Jurak, G. idr. (2005). *Športno nadarjeni otroci in mladina v slovenskem šolskem sistemu*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kovač, M. in Starc, G. (2007). *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kovač, M., Čuk, I., Novak, D. in Vajngerl, B. (1994). *Gimnastika z ritmično izraznostjo, cilji šolske športne vzgoje*. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo in šport.

Kovač, M. in Novak D. (2001). *Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja, športna vzgoja*. Nacionalni kurikularni svet, Področna kurikularna komisija za osnovno šolo, Predmetna kurikularna komisija za športno vzgojo. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo.

Kramar, M. (1993). *Načrtovanje in priprava izobraževalno-vzgojnega procesa v šoli*. Nova Gorica: Educa.

Kristan, S., Cankar, A., Kovač, M. in Praček, T. (1992). *Smernice šolske športne vzgoje*. Konceptcija in strategija športne vzgoje v Sloveniji. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo in šport.

Marjanovič Umek, L. idr. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Musek, J. (1977). *Psihologija osebnosti*. Ljubljana: Dopisna delavska univerza Univerzum.

Musek, J. (1982). *Osebnost*. Ljubljana: Dopisna delavska univerza Univerzum.

Musek, J. (2003). *Zgodovina psihologije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Pirc, M. (1991). *Metodika šolske športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

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

Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

Rupel, A. (2001). *Pogledi na telesno kulturo*. Gorica.

Strel, J., Kovač, M., Bednarik, J., Jurak, G., Starc, G. in Golec, N. (2002). *Načrtovanje športnovzgojnega procesa v prvem triletju: šolsko leto 2002/2003*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Center za stalno strokovno izpopolnjevanje.

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

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

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

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

Zagorc, M. (2006). *Ples v sodobni šoli: prvo triletje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

9 PRILOGE

Priloga št. 1

Anketni vprašalnik za vodstvene delavce

1. Kako ste zadovoljni s strokovnim delom trenerja?

- nisem seznanjen
- nezadovoljen
- zadovoljen
- zelo zadovoljen
- navdušen

2. Kakšen je odziv staršev?

- drugo
- zelo slab
- slab
- dober
- zelo dober
- odličen

Priloga št. 2

Anketni vprašalnik za razredne učiteljice

1. Kako ste zadovoljni s strokovnim delom trenerjev?

- zelo nezadovoljen
- nezadovoljen
- zadovoljen
- zelo zadovoljen
- navdušen

2. Ali ste zadovoljni z odnosom trenerja do otrok?

- zelo nezadovoljen
- nezadovoljen
- zadovoljen
- zelo zadovoljen
- navdušen

3. Ali bi razrednim učiteljicam koristilo dodatno izobraževanje?

- ne
- da

4. Kakšna je oprema vaše telovadnice?

- zelo slaba
- slaba
- dobra
- zelo dobra
- odlična

Priloga št. 3

Anketni vprašalnik za učence

1. Ali je bil trener prijazen?

- drugo
- zelo neprijazen
- samo včasih
- da srednje
- da zelo

2. Ali bi še obiskovali gimnastiko na šoli?

- drugo
- ne
- da

Priloga št. 4

Anketni vprašalnik za starše

1. Kakšni so odzivi vaših otrok na vadbo gimnastike?

- drugo
- zelo nezadovoljen
- nezadovoljen
- zadovoljen
- zelo zadovoljen
- navdušen

2. Ali ste pripravljeni za tovrstno vadbo plačati simbolično ceno?

- drugo
- ne
- da