

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MAJA ARNŠEK

Ljubljana 2008

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja
Elementarna športna vzgoja

MOŽNOSTI POVEZOVANJA PODROČIJ GIBANJA IN DRUŽBE V VRTCU

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

izr. prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT:

izr. prof. dr. Jože Štihec

KONZULTANT:

izr. prof. dr. Damir Karpljuk

Avtorica dela:

MAJA ARNŠEK

Ljubljana 2008

ZAHVALA

Moje diplomsko delo ... Pa vendar ni samo moje. Tu so še ljudje, ki so veliko pripomogli, da danes lahko pišem te vrstice.

Zahvaljujem se mentorici dr. Mateji Videmšek za razumevanje, strokovno pomoč in svetovanje pri izdelavi diplomskega dela.

Posebna zahvala gre mojim staršem, ki so mi študij omogočili in mi ves čas nudili vsestransko podporo.

Za tehnično pomoč pri izdelavi diplomskega dela se zahvaljujem bratu Žigi, za ilustriranje pa fantu Darjanu.

Delček zahvale gre tudi prijateljici Niki, s katero sva delili zame in za moje delo pomembne izkušnje.

Hvala tudi vsem, ki so verjeli vame in jih nisem posebej omenila.

Ključne besede: *predšolsko obdobje, gibanje, družba, medpredmetno povezovanje, primeri dejavnosti*

MOŽNOSTI POVEZOVANJA PODROČIJ GIBANJA IN DRUŽBE V VRTCU

Avtorica: Maja Arnšek

Ilustriral: Darjan Trupi

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2008

Število strani: 111; Število virov: 31; Število preglednic: 15.

IZVLEČEK

Eno od pomembnih načel kurikularne preнове je horizontalna povezanost in prepletenost znanj, kar v vrtcu najlažje dosežemo s povezovanjem ciljev različnih področij dejavnosti in pri tem različnih vidikov otrokovega razvoja in učenja. Za predšolskega otroka je namreč posebej značilno, da so soodvisni in med seboj povezani tudi vidiki njegovega razvoja. Pri tem izbiramo tiste vsebine ter metode in načine dela s predšolskimi otroki, ki upoštevajo njihove specifičnosti in zato v največji meri omogočajo povezavo različnih področij dejavnosti v vrtcu (Videmšek in Visinski, 2001).

Kurikulum za vrtce (1999) navaja naslednja področja dejavnosti v vrtcu: gibanje, jezik, umetnost, družba, narava in matematika.

Možnosti za povezovanje ciljev s področja gibanja s cilji drugih področij dejavnosti v vrtcu je veliko, v kolikšni meri so izkoriščene, pa je odvisno od vzgojiteljevega poznavanja ciljev drugih področij dejavnosti, od njegove zmožnosti sodelovanja z drugimi vzgojitelji in od njegove ustvarjalnosti.

V diplomskem delu smo poiskali možnosti povezovanja področij gibanja in družbe v vrtcu. Primeri, ki bodo predstavljeni v obliki elementarnih iger in gibalnih nalog, bodo vzgojiteljicam in športnim pedagogom pomagali pri iskanju možnosti za izpeljavo povezav med omenjenima področjema in pri zanimivejši izpeljavi različnih organizacijskih oblik gibalne vzgoje.

Key words: preschool period, physical activity, social studies, interdisciplinary connection, examples of activities

POSSIBILITIES OF CONNECTING AREAS OF PHYSICAL ACTIVITY AND SOCIAL STUDIES IN A NURSERY SCHOOL

Author: Maja Arnšek

Illustrator: Darjan Trupi

University of Ljubljana, the Faculty of Sports, 2008

Number of pages: 111; Number of resources: 31; Number of tables: 15.

ABSTRACT

One of the important principles of curriculum renewal is horizontal linking and interconnection of knowledge. In a nursery school this goal can be achieved by connecting goals of different activity areas and various aspects of child development and learning. The fact is that a preschool child's aspects of his development are correlated and interrelated. But we have to choose those contents, methods and working practices which involve preschool children's specificities and as much as possible allow the connection of different activity areas in the nursery school (Videmšek and Visinski, 2001).

Nursery curriculum (1999) defines the following activity areas in the nursery school: physical exercise, language, art, social studies, science and maths.

There are many possibilities of connecting goals from physical exercise area with goals of other activity areas in the nursery school. But the question is how much these possibilities are utilised. This depends on the nursery teacher's knowledge of goals of other activity areas, on his/her possibility to cooperate with other nursery teachers and on his/her creativity.

In the diploma thesis we have found the possibilities of connecting the area of physical exercise and social studies in the nursery school. The examples, which will be explained in the form of elementary games and physical tasks, can help nursery teachers and PE teachers to find possibilities of implementing connections between these two subjects as well as to find more interesting ways of implementing various organizational forms of physical education.

KAZALO

1	UVOD	7
2	PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	10
2.1	PODROČJE GIBANJA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU	11
2.1.1	Gibanje in otrokov razvoj	11
2.1.2	Področje gibanja v luči kurikula za vrtce	12
2.1.3	Cilji predšolske športne vzgoje	13
2.1.4	Otrokov gibalni razvoj	14
2.1.5	Primeri dejavnosti s področja gibanja	21
2.2	PODROČJE DRUŽBE V PREDŠOLSKEM OBDOBJU	29
2.2.1	Družba in otrokov razvoj	29
2.2.2	Področje družbe v luči kurikula za vrtce	30
2.2.3	Cilji za področje dejavnosti "družbe"	32
2.2.4	Primeri dejavnosti s področja družbe	33
2.3	ORGANIZACIJSKE OBLIKE PRI ŠPORTNI/GIBALNI VZGOJI	36
2.3.1	Jutranja gimnastika	36
2.3.2	Gibalni odmor	37
2.3.3	Vadbena ura	37
2.3.4	Gibalna minuta	38
2.3.5	Sprehod	38
2.3.6	Izlet	39
2.3.7	Orientacijski izlet	41
2.3.8	Trim steza	42
2.3.9	Aktivnosti po želji otrok	42
2.3.10	Športno dopoldne, športno popoldne	43
2.3.11	Tečaji	44
2.3.12	Večdnevno bivanje v naravi (letovanje, zimovanje, tabori ...)	44
2.3.13	Javni nastop	45
2.3.14	Športni program Zlati sonček	46
3	CILJI	48
4	METODE DELA	49
5	MEDPODROČNO POVEZOVANJE ŠPORTNIH VSEBIN IN VSEBIN S PODROČJA DEJAVNOSTI GIBANJE	50
5.1	SKUPNA IZHODIŠČA	50
5.2	IGRA KOT NAJUČINKOVITEJŠE SREDSTVO ZA URESNIČITEV MEDPODROČNIH POVEZAV V PREDŠOLSKEM OBDOBJU	50
5.2.1	Otrok in igra	50
5.2.2	Pomen gibalne igre za otroka	51
5.2.3	Vrste otroške igre	52
5.2.4	Elementarna gibalna igra	53
5.2.5	Didaktična gibalna igra	54
5.2.6	Ljudske igre	55
6	PRIMERI URESNIČEVANJA CILJEV S PODROČJA DRUŽBE PRI GIBALNI VZGOJI	56
6.1	UVODNI DEL VADBENE ENOTE	56
6.2	GLAVNI DEL VADBENE ENOTE	77
6.3	ZAKLJUČNI DEL VADBENE ENOTE	100
7	SKLEP	109
8	LITERATURA	110

1 UVOD

Predšolsko obdobje je temelj gibalnega razvoja, saj je otrokov organizem najbolj izpostavljen vplivom okolja prav takrat. Ustrezne gibalne dejavnosti so predvsem v predšolskem obdobju ključnega pomena za otrokov gibalni in funkcionalni razvoj, poleg tega vplivajo tudi na otrokove spoznavne, socialne ter čustvene sposobnosti in lastnosti (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Glede na pomen, ki ga ima gibanje v otrokovem razvoju, je nujno že v rani mladosti ustvariti pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti. V tem obdobju imajo ključno vlogo starši, zato je pomembno, da omogočijo svojemu malčku, da skozi igro razvija gibalne sposobnosti in postopoma usvoji športno dejavnost kot trajno vrednoto, ki mu bo pomagala ohranjati zdravje in ga bo vse življenje sproščala ob psihičnih napetostih (Videmšek idr., 2003).

Poleg staršev pa imajo v predšolskem obdobju velik vpliv na otrokov gibalni razvoj tudi vzgojno-izobraževalne ustanove, med katere sodijo tudi vrtci. Pri načrtovanju gibalne vzgoje morajo upoštevati naslednje: vsebine na področju gibanja morajo izhajati iz otroka, prilagojene morajo biti njegovim sposobnostim, lastnostim, potrebam in interesom. Priporočljivo je, da se v gibalno vzgojo vključi naravne oblike gibanja, kompleksnejše športne dejavnosti (osnovni elementi atletike, gimnastike, smučanja, plavanja, kolesarjenja, kotalkanja), ritmično-plesne dejavnosti (gibalne naloge v ritmu ob zvokih, domišljijско ustvarjanje ob glasbi, plesne igre ...). Pri tem se uporabljajo raznovrstne oblike in metode dela ter najrazličnejši športni pripomočki in igrala (Videmšek in Jovan, 2002).

Pri načrtovanju gibalne vzgoje pa morajo javni vrtci upoštevati tudi določila nacionalnega dokumenta, to je Kurikuluma za vrtce, ki ga je leta 1999 sprejel Strokovni svet RS za splošno izobraževanje.

V njem so predstavljeni cilji kurikuluma za vrtce in iz njih izpeljana načela, temeljna vedenja o razvoju otroka in učenju v predšolskem obdobju ter globalni cilji in iz njih izpeljani cilji na posameznih področjih (gibanje, narava, matematika, jezik, družba in umetnost) (Videmšek in Pišot, 2007).

Prenovljeni kurikulum med drugim poudarja procesno razvojni pristop, ki v ospredje postavlja proces, ki temelji na ciljih, prilagojenih posamezni razvojni stopnji otrok, in ne več vsebino (Videmšek, 2007).

Eno od pomembnih načel prenovljenega kurikulumuma je tudi načelo horizontalne povezanosti, ki poudarja povezovanje različnih področij dejavnosti v vrtcu in s tem spodbuja vse vidike otrokovega razvoja (telesni, gibalni, čustveni, spoznavni in socialni razvoj).

Zelo pomembna novost je tudi spoštovanje individualnosti, drugačnosti, zasebnosti in strpnosti.

Bolj kot doslej je poudarjena aktivna vloga otroka, zato je spremenjena tudi vloga odraslega, ki poskuša otroku zagotoviti spodbudno okolje (spodbuja ga k iskanju lastnih poti pri reševanju gibalnih problemov, odpravlja napake ipd.) (Videmšek, 2007).

Velik poudarek je tudi na timskem delu pri načrtovanju in izvajanju dejavnosti: strokovnih delavcev znotraj vrtca, med vrtci in z drugimi vzgojno-izobraževalnimi, strokovnimi in drugimi institucijami. Zlasti velik poudarek pa je na sodelovanju s starši in okoljem (Videmšek, 2007).

V diplomskem delu je poudarjeno predvsem načelo horizontalne povezanosti. Pri povezovanju področij gibanja in družbe v vrtcu so upoštevani tudi cilji omenjenih področij dejavnosti, ki jih opredeljuje Kurikulum za vrtce in so obvezujoči za vsakega vzgojitelja.

Povezave med omenjenima področjema dejavnosti so prikazane predvsem v obliki elementarnih iger, ki so najbolj primerne otrokovi naravi in osnovnim zakonitostim njegovega razvoja. Igra namreč v največji meri zagotavlja enotnost med gibalnim, spoznavnim, čustvenim in socialnim razvojem, hkrati pa nam omogoča, da načrtovane cilje uresničimo na igriv in zabaven način, brez večjega napora in monotonosti. Videmšek idr. (2003) opozarjajo, da mora biti igra podrejena razvojni stopnji otroka, kar zadeva telesni in duševni razvoj. S starostjo pa postaja vedno bolj formalna, spontanost začne izginjati in telesna dejavnost, ki je pri igri otrok do tretjega leta starosti še bistvena, upada.

S povezovanjem različnih področij dejavnosti v vrtcu želimo doseči, da bi se otroci s problemom, na primer gibalnim, seznanili z različnih vidikov in postopno razvili sposobnost iskanja lastne poti pri reševanju teh problemov. Gre torej za prenos pridobljenega znanja in izkušenj v prakso.

Namen diplomskega dela je pokazati možnosti povezovanja področij gibanja in družbe. Diplomsko delo smo razdelili na dva dela. V prvem delu smo uporabili že obstoječo domačo in tujo literaturo ter ustrezne internetne strani.

V drugem delu je predstavljenih nekaj praktičnih primerov dejavnosti v obliki iger in gibalnih nalog. Vsaka je glede na cilje, ki jih z njo uresničujemo, umeščena v vadbeno enoto, in sicer v njen uvodni, glavni ali zaključni del. Praktične primere smo iskali v domači in tuji literaturi ter jih primerno prilagodili, veliko pa sem si pomagala z lastnimi izkušnjami, ki sem jih pridobila pri delu s predšolskimi otroki v "Športnem društvu Narodni dom".

2 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Predmet diplomskega dela so medpredmetne povezave v vrtcu; problem je, kako povezati različna področja dejavnosti v vrtcu, namen pa poiskati in predstaviti konkretne primere povezovanja področij dejavnosti gibanja in družbe.

V nadaljevanju so natančneje predstavljene medpredmetne in medpodročne povezave, cilji Kurikuluma za vrtce, ki jih moramo upoštevati pri povezovanju različnih področij dejavnosti, ter primeri gibalnih dejavnosti, s katerimi cilje uresničujemo.

Medpodročna povezovanja

Eno od pomembnih načel kurikularne prenove je tudi horizontalna povezanost in prepletenost znanj, kar najlažje dosežemo z medpredmetnimi in medpodročnimi povezavami, kjer učitelj poskuša določeno vsebino ali problem podati ali obravnavati čim bolj celostno – isti problem poskuša osvetliti z različnih vidikov (Kovač idr., 2005).

Pri medpredmetnih povezavah gre za povezovanje predmetov iz uradnega učnega načrta oziroma za povezovanje različnih predmetnih področij v vrtcu, medtem ko medpodročno povezovanje pomeni prepletanje ciljev in vsebin različnih področij, kot so: učiti se učiti, vzgoja za demokratično življenje in spoštovanje človekovih pravic, vzgoja za mir in strpnost, socialne veščine ipd. (Kovač, Starc in Jurak, 2004). Kovač idr. (2005) opozarjajo, da morajo biti pri tem jasno prepoznavni cilji drugih predmetov.

Namen povezovanja dveh ali več predmetov oziroma predmetnih področij je poudariti posamezno predmetno področje. To omogoča lažjo uporabo pridobljenega znanja v praksi in večjo uspešnost ne glede na stil učenja. Po drugi strani pa pri medpredmetnem povezovanju obstaja nevarnost, da se izgubi bistvo posameznega predmetnega področja (Purcell Cone, Werner, Cone in Mays Woods, 1998). Da bi se temu izognili, je potrebna dobra opredelitev izbranih ciljev, natančno načrtovanje in dobra organizacija pri izvedbi pouka (Kovač idr., 2005).

Purcell Cone idr. (1998) govorijo o različnih modelih medpredmetnega povezovanja. Vsak od njih zajema različne možnosti za povezovanje dveh ali več predmetnih področij. Za t. i. "povezovalni model" je značilno, da se z vsebino drugega predmetnega področja poudari, dopolni in razširi učno izkušnjo. Učitelji ta model pogosto uporabljajo, ker jim dopušča prosto izbiro področja za povezavo in neodvisno načrtovanje. Pri t. i. "delitvenem modelu" gre za povezavo dveh predmetnih področij skozi skupno veščino, temo ali pojem, pri "modelu sodelovanja" pa so veščine, teme ali pojmi dveh ali več

predmetnih področji pomešani, kar pomeni, da več učiteljev poučuje skupaj, istočasno, v istem razredu.

V vrtcih je tako mogoče povezati različna področja dejavnosti in pri tem različne vidike otrokovega razvoja in učenja, saj je za predšolskega otroka posebej značilno, da so soodvisni in med seboj povezani tudi vidiki njegovega razvoja. Pri tem izbiramo tiste vsebine ter metode in načine dela, ki upoštevajo specifičnosti predšolskega otroka in zato v največji meri omogočajo povezavo različnih področij dejavnosti v vrtcu (Videmšek in Visinski, 2001).

Kurikulum za vrtce (1999) navaja naslednja področja dejavnosti v vrtcu:

- gibanje,
- jezik,
- umetnost,
- družba,
- narava in
- matematika.

2.1 PODROČJE GIBANJA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

2.1.1 Gibanje in otrokov razvoj

Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja. Otrokov organizem je najbolj izpostavljen vplivom okolja v zgodnjem otroštvu, prav to pa vpliva na razvoj njegove osebnosti. Strokovnjaki ugotavljajo, da vsega tistega, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje ne more več nadoknaditi. Otrokove dejavnosti v prvih letih življenja so podlaga za kasnejše športne dejavnosti, hkrati pa vplivajo tudi na razvoj in oblikovanje vrste njegovih sposobnosti, lastnosti, zmožnosti in značilnosti (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

V otrokovem razvoju so obdobja, ki so najbolj primerna, da se otrok nekaj nauči, pridobi določeno spretnost na najbolj učinkovit način. Gre za t. i. kritična obdobja. Pri tem pa velja poudariti, da so individualne razlike v razvoju med otroki velike, in sicer zlasti v prvih letih njegovega življenja (Kurikulum za vrtce, 1999).

V predšolskem obdobju so posamezna področja otrokovega razvoja – telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno – tesno povezana. Otrokovo doživljanje in dojemanje

sveta temelji na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja, izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi ter gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah (Kroflič idr., 2001).

Z gibanjem otrok spoznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati daje gibanje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, kratka dobrega počutja. Z gibanjem otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih; z gibanjem otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas (Kroflič idr., 2001).

Videmšek idr. (2001) navaja, da je usmerjena športna dejavnost s specifičnimi programi nedvomno sredstvo pospešenega ne samo gibalnega, temveč tudi spoznavnega, čustvenega in socialnega razvoja otroka. Seveda pa je potrebno skrbno izbirati tudi sredstva ter oblike in metode dela, s katerimi usmerjamo otrokov razvoj. Športna vzgoja naj bo torej v funkciji celostnega razvoja otroka. Pri tem naj bosta vloga oz. obseg informacijske komponente v vzgojnem procesu ravno pravi, kar je nedvomno nujno potrebno za sproščeno otroštvo in normalen osebni razvoj otroka.

2.1.2 Področje gibanja v luči kurikula za vrtce

Potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Ko otrok začne obvladovati svoje roke, noge in trup, sčasoma začne čutiti veselje, varnost, ugodje, dobro se počuti, pridobi si samozaupanje in samozavest (Kurikulum za vrtce, 1999).

Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja in poteka od naravnih in preprostih oblik gibanja (plazenje, lazenje, hoja, tek itn.) do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti. V predšolskem obdobju otroci z igro pridobivajo raznovrstne gibalne izkušnje, ki jim prinašajo veselje in zadovoljstvo (Kurikulum za vrtce, 1999).

Pozitivne spodbude so temeljne motivacijske metode pri delu z najmlajšimi. Vrtec naj otrokom vsakodnevno omogoči in jih spodbuja, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznajo in razvijejo gibalne sposobnosti ter usvojijo nekatere gibalne koncepte oziroma sheme (kje se telo giblje, kako se telo giblje, spoznavanje različnih položajev in odnosov med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi). Z gibanjem si otroci razvijajo tudi intelektualne sposobnosti. Igra in gibanje imata

pomembno vlogo tudi pri socialnem in emocionalnem razvoju. V elementarnih gibalnih igrah, ki predstavljajo osnovo športnih iger, otroci postopoma spoznavajo smisel in pomen upoštevanja pravil igre in se socializacijsko krepijo (Kurikulum za vrtce, 1999).

Kurikulum za področje gibanja mora biti prilagojen različnim potrebam, interesom in sposobnostim otrok, tako da optimalno prispeva k njihovemu razvoju in zdravju (Kurikulum za vrtce, 1999).

2.1.3 Cilji predšolske športne vzgoje

Operativni cilji za področje dejavnosti "gibanje", ki so opredeljeni v Kurikulumu za vrtce (1999), so razdeljeni v tri sklope:

1) Cilji z vidika razvoja gibalnih sposobnosti:

- razvijanje koordinacije oz. skladnosti gibanja (koordinacije gibanja celega telesa, rok in nog), ravnotežja;
- povezovanje gibanja z elementi časa, ritma in prostora;
- razvijanje prstnih spretnosti oz. t. i. fine motorike;
- razvijanje moči, natančnosti, hitrosti in gibljivosti.

2) Cilji z vidika usvajanja različnih znanj:

- sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, valjanje, plezanje, plazenje itn.);
- usvajanje osnovnih gibalnih konceptov; zavedanje prostora (kje se telo giblje), način (kako se telo giblje), spoznavanje različnih položajev in odnos med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi;
- spoznavanje in izvajanje različnih elementarnih gibalnih iger;
- usvajanje osnovnih načinov gibanja z žogo;
- iskanje lastne poti pri reševanju gibalnih problemov;
- sproščeno gibanje v vodi in usvajanje osnovnih elementov plavanja;
- pridobivanje spretnosti vožnje s kolesom, spretnosti kotalkanja ipd.;
- spoznavanje zimskih dejavnosti;
- usvajanje osnovnih prvin ljudskih, rajalnih in drugih plesnih iger.

3) **Čustveno-socialni cilji:**

- uvajanje otrok v igre, kjer je treba upoštevati pravila;
- spoznavanje pomena sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in "športnega obnašanja";
- spoznavanje različnih športnih orodij in pripomočkov, njihovo poimenovanje in uporaba;
- spoznavanje osnovnih načel osebne higiene;
- spoznavanje oblačil in obutev, primernih za gibalne dejavnosti;
- spoznavanje elementarnih iger in športnih zvrsti, značilnih za naša in in druga kulturna okolja v sedanosti in preteklosti;
- spoznavanje vloge narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi;
- spoznavanje osnovnih varnostnih ukrepov, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti, ter ozaveščanje skrbi za lastno varnost in varnost drugih.

Globalni cilji, ki so opredeljeni v Kurikulumu za vrtce (1999), pa so naslednji:

- omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok;
- zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju;
- omogočanje otrokom, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti;
- razvijanje gibalnih sposobnosti;
- pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti;
- usvajanje osnovnih gibalnih konceptov;
- postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti;
- spoznavanje pomena sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti.

2.1.4 **Otrokov gibalni razvoj**

Gibalne sposobnosti otroka do 3. leta starosti

Otrokov gibalni razvoj poteka po razmeroma ustaljenem redu, Videmšek in Visinski (2001) pišeta o cefalokavdalni in aproksimodistalni smeri.

Cefalokavdalna smer pomeni postopen nadzor mišic od glave navzdol. Otrok najprej nadzira mišičje glave, nato vratu in ramen, trupa ter nazadnje rok in nog. Najprej torej

dviga in obrača glavo, nato glavo in ramena, zatem sedi, se plazi, stoji in hodi (Videmšek in Visinski, 2001).

Proksimodistalna smer pa govori o nadzoru mišic od centra telesa (od hrbtenice) navzven. Otrok obvlada najprej gibe trupa, nato rok in na koncu zapestja ter prstov (Videmšek in Visinski, 2001).

Videmšek in Visinski (2001) torej navajata, da se otrokov razvoj začne najprej z gibi glave in poteka prek rok, zgornjega dela trupa do nog in stopal. Po štirih mesecih življenja ima glava že tako čvrst položaj, da otrok lahko sedi v naročju. Segati začne po predmetih, ki so v dosegu njegovih rok. Prvo prijemanje je počasno, nerodno in predstavlja bolj poskus, kako predmet pred sabo prijati. Otrok se že poskuša plaziti v legi na trebuhu. Gibalni razvoj se nadaljuje prek glave in zatilja do mišic trupa. Te so sposobne opravljati gibe v različne smeri. Otrokov gibalni razvoj je zelo opazen, ko se začne obračati okoli svoje vzdolžne osi s hrbta na trebuh in nazaj na hrbet. Z razvojem hrbtnih mišic se že dvigne v napol sedečo držo.

Okoli desetega meseca starosti otrok že sedi brez opore. Ko prek različnih oblik sedenja, opiranja in plazenja osvoji pokončno stoji, previdno začne delati prve korake. Takrat pravimo, da hodi. To po navadi naredi med dvanajstim in štirinajstim mesecem. Takrat se zanj odpre čisto drugačen svet; svet, ki ga opazuje od zgoraj navzdol in pred seboj. Otrokova hoja je v začetku zelo negotova. Iz dneva v dan povečuje zanesljivost in nekako v osemnajstem mesecu starosti poskuša tekati (tek je le hitra hoja). Hoji se pridružijo tudi plezanje, potiskanje, vlečenje, dviganje in metanje. Otrok postaja močnejši, spretnejši in hitrejši (Videmšek in Visinski, 2001).

Do tretjega leta starosti uspe osvojiti vse naravne oblike gibanja, kot so: hoja, tek, skoki, poskoki, plazenje, lazenje, dviganje, nošenje, valjanje, potiskanje, vlečenje, metanje, lovljenje, vese, kmalu pa se temu pridružijo še druge kompleksnejše gibalne naloge (osnovni elementi športnih zvrsti). Otroci omenjene starosti ta gibanja usvajajo počasi, negotovo in površno (Videmšek in Visinski, 2001).

Gibalne sposobnosti otroka od 3. do 6. leta starosti

Videmšek in Visinski (2001) pišeta o silovitem napredku gibalnega razvoja otroka od tretjega do šestega leta. Otrokova motorika se spreminja tako hitro, da postaja gibanje ne le spretnejše, ampak tudi bolj smotrno in gospodarno. Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi otrok ne razvija le gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, ampak tudi spoznavne, čustvene in socialne sposobnosti ter lastnosti.

HOJA IN TEK

Hoja je osnovna oblika gibanja, ki jo uporabljamo za premikanje v prostoru. Pri hoji se človek, ob pokončnem položaju telesa, izmenično opera na spodnji okončini, kar je v naravnem okolju, iz katerega izhaja, posebnost, saj se med sesalci le redki postavljajo na zadnje noge in se dalj časa obdržijo v pokončnem položaju (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002).

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

Čeprav triletni otrok hodi že dokaj zanesljivo, to še ni prava hoja, ker je še vedno vijugasta in negotova. Najpogostejši vzrok padcev je premajhno dvigovanje stopal. Otrok pri hoji še ni vztrajen, zato jo pogosto prekinja s čepenjem, sedenjem, plezanjem in skakanjem (Videmšek in Visinski, 2001).

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

Videmšek in Visinski (2001) ugotavljata, da hoja in tek v različnih oblikah krepita predvsem mišice nog, trupa, ramenskega obroča, vplivata na pravilno izoblikovanje stopalnega loka in razvijanje sposobnosti ravnotežja. S kombinacijo hoje in teka otrok razvija vzdržljivost (npr. hoja v obliki izleta; hoja, tek do 300 m). Omenjeni avtorici nadalje ugotavljata, da hoja in tek vplivata tudi na delovanje notranjih organov, dihal, prebavil in krvnega obtoka.

SKOKI IN POSKOKI

Skakanje se pri otrocih pojavi že zelo zgodaj v njihovem razvoju, vendar so to le različni poskoki na mestu in s sonožnim odzivom. Za različne skoke pa mora biti otrok že dovolj krepak in koordiniran, saj je zanje značilno, da so sestavljeni iz treh faz: odriva, leta in doskoka (Pistotnik idr., 2002).

Po drugem letu starosti otrok poskuša skakati sonožno, kar mu tudi ne povzroča večjih težav. Skače že v daljino (skok čez jarek, lužo ...), globino (skok z roba peskovnika v peskovnik ...) in višino. Skok v višino jim povzroča največ težav. Ko otrok dopolni tri leta, že skače enonožno, skoku v daljino in globino pa se pridruži tudi skok v višino, ki ga že izvaja v teku. Po petem letu starosti otrok brez težav skače enonožno in sonožno, na mestu ali v gibanju. Preskakuje tudi kolebnico. Z različnimi skoki in poskoki razvija odzivno moč, še posebej krepí mišice stopal, vpliva na gibljivost nožnih sklepov, krepí trebušne, prsne, hrbtne mišice in mišice ramenskega obroča. Razvija tudi sposobnost ravnotežja, koordinacije gibanja in seveda tudi pogum, zlasti pri skokih v daljino in globino (Videmšek in Visinski, 2001).

LAZENJE IN PLAZENJE

Lazenje je oblika gibanja, pri kateri se vadeči premikajo s pomočjo rok in nog, trup pa je dvignjen od podlage. To pomeni, da se lazenja izvajajo v različnih mešanih oporah na rokah in nogah (opore ležno, klečno, čepno ali sedno). Prvinska oblika lazenja se izvaja v opori klečno spredaj, ker ima tako otrok večjo podporno ploskev in s tem boljše ravnotežje (Pistotnik idr., 2002).

Plazenje je gibanje, pri katerem se za premikanje v prostoru uporabljajo roke, noge in trup, pri čemer je trup v stiku s podlago. To pomeni, da se plazenje lahko izvaja v različnih ležah, prvinska oblika gibanja pa se izvaja v trebušni leži, s pomočjo rok, nog in trupa (Pistotnik idr., 2002).

Lazenje in plazenje sta prvi samostojni obliki gibanja otroka, s katerima se premika v želeni smeri. Triletni otrok lazi po trebuhu in boku, se plazi po kolenih in rokah, po vseh štirih in na ta način premaguje različne ovire. Po četrtem letu takšna gibanja za otroke ne predstavljajo več težav. Lazenje in plazenje zelo ugodno vplivata na razvoj hrbtenice. Otrok razvija predvsem sposobnost koordinacije gibanja, ravnotežje in moč. Posebej se krepijo otrokove hrbtne, ramenske mišice in mišice lahti, kadar te vlečejo telo za seboj. Mišice spodnjega dela trupa, nog in stopal pa otrok krepí, kadar te potiskajo telo pred seboj. Vzgojitelji oziroma učitelji in tudi starši bi morali otroke spodbujati k plazenju in lazenju, a na žalost še zdaleč ni tako, saj jim to gibanje pogosto celo prepovedujejo (Videmšek in Visinski, 2001).

PLEZANJE

Pistotnik idr. (2002) opredeljujejo plezanje kot gibanje, ki se začne pojavljati takoj, ko otrok obvlada lazenje in ga radovednost s tal preusmeri na raziskovanje višje ležečih

površin. To mu uspe samostojno doseči le tako, da se ob objektu, ki ga zanima, z rokami povleče navzgor in se postavi na noge. To so osnove plezanja, ki pa se v večji meri razmahnejo šele, ko otrok shodi, zato postane okretnejši v prostoru, in ko si v večji meri okrepi mišice rok in ramenskega obroča.

Plezanje se pojavi že zelo zgodaj kot posebna vrsta gibanja. Še preden otrok shodi, že želi splezati na kakšen višji predmet (klop, posteljo, rob peskovnika itn.). Plezanje triletnika je še nezanesljivo, težave ima tudi pri spustu. Ko dopolni štiri leta, vse te težave po navadi izginejo. Otrokovo plezanje je bolj zanesljivo in pogumno. Premaguje tudi navpična plezala – različne letvenike, zvirala, kozolce, posebno pa so priporočljiva naravna plezala v parkih in gozdovih. Otrok naj pleza vedno v navzočnosti odrasle osebe (Videmšek in Visinski, 2001).

METANJE, LOVLJENJE, ZADEVANJE

Triletni otrok je pri dejavnostih z žogo pogosto neuspešen. Metanje in lovljenje mu še povzročata težave. Pri lovljenju mu žoga velikokrat pade na tla, še posebno, če mu jo poda neizurjena oseba oziroma njegov sovrstnik. Zaradi slabo razvite sposobnosti ocenjevanja razdalje in moči meta pogosto ne zadene cilja. Otrok v tej starosti pa je sposoben s kotaljenjem podati žogo z levo in desno roko, čeprav je včasih pri tem še neroden (Videmšek in Visinski, 2001).

Štiriletni otrok precej napreduje tudi pri izvajanju osnovnih dejavnosti z žogo. Pri lovljenju je skoraj vedno uspešen, v razdalji do treh metrov pogosto zadene različne cilje, prav tako tudi mnogo dlje meče različne predmete. Štiriletnik poskuša potiskati žogo ob tla, pri čemer je s pogledom v celoti usmerjen v žogo (Videmšek in Visinski, 2001).

Omenjeni avtorici pišeta o otrokovi večji uspešnosti po petem letu starosti, saj takrat že zmore uskladiti hojo in tek z metanjem, lovljenjem, vodenjem, odbijanjem itn.

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

DVIGOVANJE, NOŠENJE, VLEČENJE, POTISKANJE

Dvigovanje je gibanje, pri katerem predmete ali lastno telo premikamo v nasprotni smeri od sile gravitacije. Dvig je pogosto dinamično gibanje, ki se izvede pred nošenjem, lahko pa je le premik objekta z mesta, čemur sledi spuščanje le-tega v izhodiščni položaj (Pistotnik idr., 2002).

Pistotnik idr. (2002) razlagajo nošenje kot gibanje, pri katerem se predmet med premikanjem v prostoru zadržuje v dvignjenem položaju. Nošenja se lahko poleg v stoji izvajajo še v drugih položajih: kleče, čepe, v različnih oporah ali celo leže.

Vlečenje je gibanje, pri katerem skuša vadeči objekt pritegniti k sebi, kar pomeni, da se bo objekt gibal k izvoru sile oz. bo sila usmerjena od objekta. Tako so glede na premikanje objekta pri vlečenju vadeči pred objektom (Pistotnik idr., 2002).

Potiskanje je gibanje, pri katerem je objekt običajno pred vadečim, ki ga skuša odriniti od sebe, kar pomeni, da se bo objekt gibal proč od izvora sile oz. bo sila usmerjena k objektu. Glede na premikanje objekta je vadeči za njim (Pistotnik idr., 2002).

Dvigovanje, nošenje, vlečenje in potiskanje različnih predmetov so zaradi krepilnega učinka za otroka zelo koristna gibanja. Pri izbiri teh dejavnosti moramo biti še posebno previdni. Teža predmeta, ki ga otrok nosi, namreč ne sme biti prevelika (težka žoga, ki jo uporabljamo za vadbo, ne sme biti težja od 2 kg). Čeprav te gibalne naloge zahtevajo večjo mero previdnosti, to ni razlog, da se jih izogibamo. Nasprotno, izvajamo jih vedno, kadar imamo možnost, ker z njimi krepimo otroka (Videmšek in Visinski, 2001).

Še posebno so koristna z vidika organizacije, saj z njimi navajamo otroka na pomoč pri pospravljanju in pripravljanju športnih pripomočkov. Gibalne naloge naj bodo kratke, včasih samo hipne, nujno naj jim sledi sprostitev. Pri izvajanju naj bo vedno navzoča odrasla oseba (Videmšek in Visinski, 2001).

VESE

Otrok že pred tretjim letom starosti preizkuša moč svojih rok v vesi na nizki veji ali različnih igralih, po četrtem letu že koleba z držanjem v nadprijemu, koleba tudi v mešani vesi, še bolj spreten pa je po petem letu, saj poskuša tudi že s podprijemom (Videmšek in Visinski, 2001).

SPRETNOSTI NA TLEH

Pravimo jim tudi akrobatika. Začetno gibanje je naravno in elementarno (valjanje prek vzdolžne osi), izvajajo ga že enoletni otroci. Postopoma pa ta gibanja prerastejo v kompleksnejše gibalne strukture (stoja na lopaticah, valjanje prek prečne osi, premet v stran, razovka, stoja na rokah). Vse naštetih gibalnih naloge lahko izvajajo petletni otroci tudi že samostojno ali z delno pomočjo odrasle osebe, zelo urni in spretni pri izvajanju teh nalog pa so otroci po šestem letu (Videmšek in Visinski, 2001).

Široka uveljavljenost akrobatike, predvsem pa njena pomembna vloga v športni vzgoji mlajših otrok, izhaja iz široke izbire gibalnih možnosti. Otrok s številnimi enostavnimi in sestavljenimi elementi, s katerimi se uči obvladati svoje telo v prostoru, razvija predvsem koordinacijo gibanja vsega telesa, moč, ravnotežje in gibljivost (Videmšek in Visinski, 2001).

ELEMENTARNE IGRE

Elementarne igre so igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja (hojo, tek, lazenja, skoke, plezanja, mete itd.) in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil trenutni situaciji in potrebam. V športni vzgoji oz. v športu nasploh predstavljajo najpomembnejše sredstvo, s pomočjo katerega lahko vadeči igraje in sproščeno razvijajo svoje motorične sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo, preciznost, ravnotežje) in se seznanijo z različnimi motoričnimi informacijami (elementi tehnike in taktike različnih športov, posamična gibanja ipd.), kar predstavlja dobro osnovo za njihov telesni razvoj ter poznejše učenje in delo. Elementarne igre so tudi pomembno sredstvo vzgoje in socializacije vadečih, saj lahko z njihovo pomočjo pomagamo posamezniku pri vključevanju v družbo ter pri usmerjanju njegovega čustvovanja in obnašanja v različnih okoliščinah (Pistotnik, 2004).

Kadar govorimo o elementarnih igrah predšolskih otrok, mislimo predvsem na skupinske, ki potekajo po nekem ustaljenem redu, s spremembami, ki jih lahko vpeljuje ta vzgojitelj ali otrok. Na splošno pa velja, da so enostavne, preproste in otrokom hitro razumljive. V šolskem obdobju pa se elementarne igre prelevijo v športne igre, kjer je vedno prisoten element tekmovanja (Videmšek in Visinski, 2001).

KOTALKANJE (ROLANJE) IN DRSANJE

S kotalkanjem, rolanjem in drsanjem otrok navadno začne okoli petega leta starosti. Takrat se lahko tudi že vključi v tečaje za dejavnosti te vrste (Videmšek in Visinski, 2001).

KOLESARJENJE

Otrok se že zelo zgodaj premika na različnih otroških vozilih brez pedal, tako da se z nogami poriva naprej. Okoli tretjega leta starosti se vozi s triciklom, zatem s kolesom s pomožnimi kolesi, od petega leta pa obvladuje tudi spretnostno vožnjo na malem kolesu (Videmšek in Visinski, 2001).

SANKANJE

Ko otrok dopolni tri leta, je sposoben potiskati in vleči sani na vzpetino ter se spuščati navzdol, seveda v navzočnosti staršev. Veliko bolj samostojno, predvsem pa brez strahu, se otroci sankajo po četrtem letu, po petem pa na saneh uprizarjajo že prave akrobacije (Videmšek in Visinski, 2001).

SMUČANJE

Prve korake s smučmi lahko otrok naredi že pri dveh letih. Ko dopolni tri leta, se je sposoben spustiti po blagi strmini, medtem ko štiriletni otrok poskuša izpeljati tudi preproste zavoje. Štiri- do petletnega otroka lahko že vključimo v smučarski tečaj, kjer pa vsebine seveda posredujejo skozi različne igre. V zimovanje, ki zahteva vsaj nekajdnevno odsotnost staršev, po navadi vključimo otroka, ki je star vsaj pet let (Videmšek in Visinski, 2001).

IGRE V VODI, PLAVANJE

O gibanju otrok v vodi lahko govorimo že od rojstva. S tem mislimo na kopanje, čofotanje, igranje v vodi, hojo v vodi itn. To je tudi čas, ko se začne vključevati v plavalne tečaje in se z igro uči plavati (Videmšek in Visinski, 2001).

Omenjeni avtorici pišeta tudi o programih, ki v vadbo vključujejo že dojenčke s svojimi starši, pri čemer prihaja do kontinuiranega stika z vodo (igranje v vodi, čofotanje itn.), ki omogoča, da so otroci v vodi sproščeni in se seveda mnogo hitreje naučijo plavati.

2.1.5 Primeri dejavnosti s področja gibanja

Po zakonu o vrtcih (1996) predšolska športna vzgoja v vrtcih poteka v dveh starostnih obdobjih:

- Prvo obdobje: otroci v starosti od enega do treh let.
- Drugo obdobje: otroci v starosti od treh do šestih let.

V nadaljevanju bodo predstavljene vsebine, ki jih Videmšek in Visinski (2001) navajata kot primere dejavnosti za otroke v predšolskem obdobju.

NARAVNE OBLIKE GIBANJA

Od 1. do 3. leta	Od 3. do 6. leta
Hoja (po ravnih in neravnih tleh; stopnicah; navzgor, navzdol; po različnih površinah – po plastični masi, parketu, travi, vodi, listju, snegu, ledu ...).	Hoja (po ravnih in neravnih tleh; stopnicah; navzgor, navzdol; po različnih površinah – po plastični masi, parketu, travi, vodi, listju, snegu, ledu ...).
Korakanje, tekanje (po različnih površinah – travi, parketu, plastični masi ...; v različne smeri; z različno hitrostjo; z različnimi pripomočki).	Korakanje, galopiranje, tek, skiping (po različnih površinah – travi, parketu, plastični masi ...; v različne smeri; z različno hitrostjo; z različnimi pripomočki).
Lazenje, plazenje (po različnih površinah; po tleh, po klopi; po naklonu navzgor, navzdol; pod, čez, skozi različna igrala; v različne smeri; z različnimi pripomočki).	Lazenje, plazenje (po različnih površinah; po tleh, po klopi; po naklonu navzgor, navzdol; skozi različne oblike in barve ovir – trikotnik, kvadrat, različni predori itd.; pod ovirami, čez ovire; po trebuhu, hrbtu, bočno; naprej, nazaj, v stran; s pripomočki – z žogo v roki, z obročkom na glavi ...; v sodelovanju s sovrstnikom – pod rokami, med nogami, pod telesom).
Plezanje (po različnih plezalih – letvenik, lestev z različnim naklonom, blazine ...).	Plezanje (v zaprtem prostoru; po različnih plezalih – letvenik, lestev, drog, blazine, plezalna stena ... in v naravi: drevje, skale ...).
Skoki, poskoki (na mestu, v gibanju; v daljino, v višino; s pomočjo pripomočkov – v obroč, s črte na črto, čez palice, s pomočjo male ponjave, čez elastiko).	Skoki, poskoki: po eni nogi, sonožno; na mestu; v gibanju; v daljino, globino, višino; naprej, nazaj: z mesta, z zaletom; bočno; s pomočjo pripomočkov – v obroč, po krogcih, s črte na črto, čez palice ...; čez kline lestve; s pomočjo male ponjave; čez kolebnico, čez elastiko – z mesta, z zaletom; enonožno, sonožno; čez jarke, z drevesa, s kamna na kamen ...).
Dvigovanje, nošenje (otrok pomaga pripraviti in pospraviti različne športne pripomočke – žoge, kije, manjše blazine itd.; izvaja igre z dvigovanjem in prenašanjem predmetov itd.).	Dvigovanje, nošenje (otrok pomaga pripraviti in pospraviti različne športne pripomočke – žoge, kije, manjše blazine itd.; izvaja štafetne in druge igre z dvigovanjem in prenašanjem predmetov itd.).

Od 1. do 3. leta	Od 3. do 6. leta
Valjanje (naprej, nazaj; po ravnini, po strmini navzdol, z deli telesa v različnih položajih – roke iztegnjene, roke ob telesu itd.).	Valjanje (naprej, nazaj; po ravnini, po strmini navzdol, z deli telesa v različnih položajih – roke iztegnjene, noge pokrčene itd.; preval naprej – po blazini z naklonom, na ravnini; s pomočjo in brez; preval nazaj – po blazini z naklonom, na ravnini; vedno s pomočjo).
Potiskanje vlečenje (vozička, sovrstnikov, vrvi, različnih predmetov itd.).	Potiskanje vlečenje (vozička, sovrstnikov, vrvi, različnih predmetov itd.).
/	Različne tekalne igre (skupinski teki brez in z menjavo mest; štafetne igre itd.), pri čemer otroci štartajo z različnih položajev (visoki start, sede, leže itd.).

Preglednica 1: Možnosti izvajanja naravnih oblik gibanja v predšolskem obdobju

UPRAVLJANJE S PRSTI, ROKAMI IN NOGAMI

Od 1. do 3. leta	Od 3. do 6. leta
Igranje z raznobarvnimi žogicami, obročki, čepki in drugimi predmeti, ki omogočajo otroku gibanje s prsti in rokami.	Igranje z žogami, obročki, čepki in drugimi pripomočki, ki omogočajo otroku gibanje s prsti in rokami.
Igra z vodo, peskom, snegom, blatom itd.	Igra z vodo, peskom, snegom, blatom itd.
Hoja z bosimi nogami po različnih talnih površinah (parket, blazine, vrv, plastični predmeti, trava, pesek, kamenje, blato, voda, asfalt itd.).	Hoja z bosimi nogami po različnih talnih površinah (parket, blazine, vrv, plastični predmeti, trava, pesek, kamenje, blato, voda, asfalt itd.).
Prijemanje z nožnimi prsti (paličice, rutice, papir, kamenčki itd.).	Prijemanje z nožnimi prsti (paličice, rutice, papir, kamenčki itd.).
Poskusi oblačenja, slačenja, obuvanja, sezuvanja.	Oblačenje, slačenje, obuvanje, sezuvanje.

Preglednica 2: Pregled gibalnih dejavnosti, ki jih otrok opravlja s prsti, rokami in nogami

VZPOSTAVLJANJE IN OHRANJANJE RAVNOTEŽJA V RAZLIČNIH POLOŽAJIH IN MED GIBANJEM

Od 1. do 3. leta	Od 3. do 6. leta
Stoja na eni nogi; hoja po črti, vrvi; hoja po nizki klopi; vzpostavljanje ravnotežja na deski na vzmeteh; na veliki žogi; na valju ...; guganje, zibanje itd.; vedno z našo pomočjo.	Stoja na eni nogi (z odprtimi in zaprtimi očmi); hoja po črti, vrvi (ravni, vijugasti); hoja po klopi, nizki gredi, na različne načine (naprej, bočno, nazaj); vzpostavljanje ravnotežja na t. i. ravnotežni deski, ravnotežnem krožniku, deski na vzmeteh; velikih žogah; na hoduljah; plezanje po drevju, plezalih; guganje, zibanje itd.

Preglednica 3: Pregled gibalnih dejavnosti za vzpostavljanje in ohranjanje ravnotežja

IZVAJANJE RAZLIČNIH KOMPLEKSOV GIMNASTIČNIH VAJ

Od 3. do 6. leta
Brez športnih pripomočkov in s pripomočki (žoga, balon, rutica, obroč itd.); samostojno, v parih; ob glasbeni spremljavi in brez nje; ob štetju.

Preglednica 4: Primeri kompleksov gimnastičnih vaj v predšolskem obdobju

IZVAJANJE ELEMENTARNIH IGER

Od 1. do 3. leta	Od 3. do 6. leta
Lovljenje, skrivanje, rajanje; brez pripomočkov in s pripomočki.	Lovljenje, skupinski teki z menjavo mest, štafetne igre, igre ravnotežja, preciznosti, hitre odzivnosti itd.; brez pripomočkov in s pripomočki.

Preglednica 5: Primeri elementarnih iger v predšolskem obdobju

PLESNE IGRE

Od 1. do 3. leta	Od 3. do 6. leta
Ponazarjanje predmetov, živali, pojmov; ustvarjalno gibanje z glasbeno spremljavo in brez nje; s pripomočki in brez njih.	Posnemanje in povzemanje gibanja živali, predmetov; ustvarjalno gibanje (ponazarjanje občutij, fantazijskih bitij, predmetov, pojavov itd.) samostojno, v parih; z glasbeno spremljavo in brez nje; s pripomočki in brez njih; izvajanje osnovnih elementov gibanja na mestu (nihanje, valovanje, kroženje z različnimi deli telesa itd.), elementov gibanja po prostoru (hoja, tek, obrati, skoki itd.), elementov časa (trajanje, tempo, ritem).
Bibarije; preproste ljudske in ustvarjalne rajalne igre.	Ljudske rajalne igre in ustvarjalne rajalne igre.
/	Osnovni elementi ljudskih in družabnih plesov ter iger.
/	Plesna dramatizacija in uprizarjanje.

Preglednica 6: Pregled plesnih iger v predšolskem obdobju

DEJAVNOSTI V RITMU

Od 1. do 6. leta
Ritmične dejavnosti z rokami in nogami, ritmične dejavnosti s pripomočki (palica, trak, ruta).
Identifikacija različnih delov telesa, brez in z glasbeno spremljavo.

Preglednica 7: Pregled dejavnosti, ki jih otrok izvaja v ritmu

OSNOVNE DEJAVNOSTI Z ŽOGO

Od 1. do 3. leta	Od 3. do 6. leta
Domišljijsko igranje z žogami, različnimi po velikosti, teži, materialu, barvi.	Domišljijsko igranje z žogami, različnimi po velikosti, teži, materialu, barvi.
Poigravanje z različnimi žogami.	Poigravanje z različnimi žogami (po velikosti, teži, materialu), z različnimi deli telesa, s pripomočki (palica, lopar).
Nošenje ene ali več žog.	Nošenje ene ali več žog na različne načine (brez ovir, preko njih, pod njimi).
Kotaljenje žoge z roko, ного.	Kotaljenje ene ali več žog z roko, ного, brez in s pripomočki (palica, kij itd.).
Metanje različnih žog v daljino, steno.	Vodenje žoge z roko, ного, okoli ovir ...
Zadevanje mirujočih ciljev z roko, ного.	Metanje različnih žog v daljino, v steno, zadevanje različnih ciljev (mirujočih, v gibanju) z roko, ного, brez in s pripomočki (palica, kij, lopar).
Odbijanje balona, z eno ali obema rokama, z ного, s pripomočki (loparjem) in brez njih.	Odbijanje balona, žoge z eno ali obema rokama, z ного, s pripomočki (loparjem, palico, kijem) in brez njih, v steno ali soigralcu.
Podajanje in lovljenje riževe vrečke, rute, žoge.	Podajanje in lovljenje riževe vrečke, rute, žoge, frisbija z eno ali obema rokama, na mestu, v gibanju.
Različne preproste igrice z žogo, pri katerih so vključeni različni načini gibanja z žogo.	Različne igre z žogo, pri katerih so vključeni različni načini gibanja z žogo.

Preglednica 8: Pregled gibalnih dejavnosti z žogo v predšolskem obdobju

VOŽNJA S KOLESOM

Od 1. do 3. leta	Od 3. do 6. leta
Vožnja z različnimi otroškimi vozili brez pedal (otrok se poganja tako, da se z nogami odriva od tal), s tricikli, manjšimi dvokolesi s pomožnimi kolesi.	Vožnja s triciklom, skirojem, dvokolesom, s pomočjo, samostojno, med ovirami itd.

Preglednica 9: Primeri vožnje z različnimi otroškimi vozili v predšolskem obdobju

KOTALKANJE (ROLANJE) IN DRSANJE

Od 3. do 6. leta
Hoja, drsenje in zaustavljanje na kotalkah (rolerjih) ali drsalkah, ob steni, samostojno, med in pod ovirami, izvajanje različnih poligonov, iger itd.

Preglednica 10: Primeri kotalkanja in drsanja v predšolskem obdobju

IGRA OB VODI, Z VODO, V VODI, PLOVANJE V POLJUBNI TEHNIKI

Od 1. do 3. leta	Od 3. do 6. leta
Izvajanje različnih iger ob vodi in z vodo; brez in s pripomočki – uporaba malih bazenčkov, plavajočih figuric itd.	Igra ob vodi, ki sega otroku do prsi – različne igre z vodo, brez in s pripomočki.
/	Vaje za prilagajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje (vse elemente izvajamo v obliki igre).
/	Plavanje v poljubni tehniki.

Preglednica 11: Pregled gibalnih dejavnosti, ki jih otrok izvaja ob vodi in v vodi

IGRE NA SNEGU, SMUČANJE

Od 1. do 3. leta	Od 3. do 6. leta
Različne igre in gibanje na snegu in s snegom, brez in s pripomočki.	Različne elementarne in druge igre na snegu, brez in s smučmi, brez in s pripomočki, sankanje.
/	Hoja in drsenje na smučeh.
/	Nošenje, natikanje, snemanje smuči, padanje in vstajanje, nastavljanje robnikov, obračanje, vzpenjanje, smuk naravnost, prehajanje iz visoke v nizko prežo, zavijanje po blagi strmini (v obliki igre).
/	Izvajanje poligonov (npr. vzpenjanje, obračanje, smuk naravnost pod oviro, preprosti zavoji med figuricami, smučanje po preprostih grbinah, zaustavljanje itd.).
/	Vožnja na improvizirani vlečnici (krpljica palice, krogec ali sidro v okvari itd.).
/	Vožnja na vlečnici s pomočjo učitelja (med nogami, z oporo na eni nogi), samostojno.

Preglednica 12: Pregled gibalnih dejavnosti na snegu

HOJA V NARAVI

Od 1. do 3. leta	Od 3. do 6. leta
Izvajanje sprehodov v bližnjo okolico.	Izvajanje sprehodov v bližnjo in daljno okolico, orientacijskih izletov, izletov (spoznavanje različnih izletniških točk ob premagovanju napora pri hoji, ki naj presega vsakodneвно obremenitev).

Preglednica 13: Različne oblike hoje v naravi

SPROSTITVENE DEJAVNOSTI

Od 1. do 6. leta
Dihanje, masaža, sprostitvev s telesnim stikom, spodbujanje čutil ...

Preglednica 14: Pregled sprostitvenih dejavnosti v predšolskem obdobju

2.2 PODROČJE DRUŽBE V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

2.2.1 Družba in otrokov razvoj

Pojem družba vključuje veliko različnih pomenov. V vsakdanjem življenju pogosto slišimo, da se nekdo giblje v slabi družbi, v časopisu beremo o številnih družbenih problemih, primerjamo našo družbo z drugimi evropskimi družbami (Barle idr., 1997).

Obravnavano področje družbe pa predstavlja eno od področij dejavnosti v vrtcu, ki jih navaja Kurikulum za vrtce (1999) in zajema: spoznavanje samega sebe, spoznavanje bližnjega in širšega družbenega okolja, spoznavanje z drugimi kulturami in civilizacijami, razvoj kritičnega vedenja, pridobivanje izkušenj z uresničevanjem temeljnih človekovih pravic in demokratičnih načel, upoštevanje otroka kot posameznika, upoštevanje zasebnosti, razvijanje občutka varnosti in socialne pripadnosti, usvajanje osnovnih pravil vedenja in komuniciranja (Kroflič idr., 2001).

Otrok spoznava temeljna družbena pravila in se razvija kot osebnost že v obdobju zgodnjega otroštva, ko je še popolnoma nesamostojen in odvisen, torej pred vstopom v vrtec. Uči se pretežno v okviru družine, v emocionalno razgibanem, čustvenem okolju. Opisano obdobje se imenuje primarna socializacija. Zanj so poleg naštetega značilni tudi procesi učenja, ki potekajo predvsem kot imitacija (posnemanje), le-ta pa je lahko nezavedna ali zavedna (otrok namreč zavest o sebi razvije v nekaj letih in šele takrat lahko vstopa v zavestne procese interakcije z drugimi), in kot prizadevanje za nagrado oziroma izogibanje kazni (primer: Če otrok posnema roditelja, ki vljudno pozdravi, ga roditelj za to nagradi, če pa otrok prijatelju vzame igračo brez dovoljenja, ga roditelj kaznuje in mu s tem sporoča, da ni ravnal prav.). Za to obdobje je značilno tudi otrokovo

iskanje identitete, ki se kaže skozi identifikacijo z odraslimi, ko otrok posvoji vloge in stališča odraslih. S tem se krepi njegova zavest o bivanju v družbi (Barle idr., 1997).

Obdobju primarne socializacije sledi sekundarna socializacija, ki se začne ob stiku posameznika z ustanovami, ki sistematično skrbijo za družbeno nadzorovano sekundarno socializacijo, med katere sodi tudi vrtec. Počkar (1999) omenja še naslednje značilnosti sekundarne socializacije: vključevanje v širše družbeno okolje, v skupine in organizacije izven domačega okolja, kar daje možnosti primerjave različnih izkušenj in izbire med njimi. Otrok se v tem obdobju uči tako od staršev, vrstnikov, kot tudi od institucij. Uči se s posnemanjem, s prizadevanjem za nagrado oz. z izogibanjem kazni, s poistovetenjem z drugo osebo in z igranjem različnih vlog, za kar pa je potrebno razumevanje igrane vloge, sebe in sveta. Sekundarna socializacija časovno ni omejena, saj se človek socializira (se prilagaja družbi, se vanjo vključuje, sprejema norme in vrednote ipd.) skozi celotno življenje (Barle idr., 1997).

Nekateri avtorji kot sekundarno socializacijo označujejo samo obdobje poznega otroštva in adolescence ali mladosti. Za večino ljudi v industrializiranih družbah je to predvsem obdobje šolanja. Ob vsaki kasnejši socializaciji, ki je povezana npr. z vstopom v poklic, spremembo poklica, prevzemanjem starševskih vlog itd., pa govorijo kot o socializaciji odraslih ali tudi terciarni socializaciji (Počkar, 1999).

2.2.2 Področje družbe v luči kurikula za vrtce

Človek je del družbenega okolja, v katerem raste, živi in deluje. Da bi lahko otroci sodelovali z okoljem, vplivali nanj in ga kasneje aktivno spreminjali, morajo postopoma spoznati bližnje družbeno okolje (vsakdanje življenje ljudi, družinsko življenje, delovna okolja in poklice, kulturno življenje, javno življenje itn.) in hkrati dobivati vpogled v širšo družbo. Otroci spoznavajo svoj domači kraj in se seznanijo s tem, kako so ljudje tod živeli v prejšnjih časih, hkrati pa se postopoma seznanjajo z zgodovinskimi spremembami v širši družbi in svetu (Kurikulum za vrtce, 1999).

Vključevanje v širše okolje pomeni tudi vključevanje v kulturo, v kateri živimo. Poleg vključevanja v lastno kulturo in nacionalno tradicijo je potrebno že zgodnje seznanjanje z drugimi kulturami in civilizacijami (življenjskimi navadami, tradicijami, praznovanji itn.), ki nudi osnovo za vzgajanje medsebojne strpnosti in spoštovanja drugačnosti (Kurikulum za vrtce, 1999).

Poleg tega obstaja kultura, ki se razvija tako, da se otroci učijo od otrok. To so igre, pesmi, rime, šaljivke, izštevanke, uganke, besedne igre, pravljice itn., ki so preživele kot skupna dediščina skozi generacije in tvorijo pomembno vsebino življenja, dela in dejavnosti v vrtcu (Kurikulum za vrtce, 1999).

Zaradi izpostavljenosti komercialnim vplivom in modnim trendom je treba starejše otroke napeljevati h kritičnemu vedenju in afirmaciji njihove individualnosti (s skupnim pogovorom o trendih pri npr. oblačenju, igračah, glasbi, kulturnih stereotipih itn.). Zlasti je pomembno razvijanje kritične distance do številnih reklam, s katerimi so otroci vsakodnevno zasipani (Kurikulum za vrtce, 1999).

Otroci morajo v vrtcu dobiti konkretne izkušnje uresničevanja temeljnih človekovih pravic in demokratičnih načel, upoštevanja otroka kot individua in spoštovanja zasebnosti. Hkrati pa morajo vsakdanje življenje, delo in dejavnosti v vrtcu omogočiti razvijanje občutka varnosti in socialne pripadnosti, ki temelji na ideji enakosti in nediskriminiranosti (glede na spol, socialno in kulturno poreklo, veroizpoved, telesno konstitucijo itn.). Zato morajo otroci usvojiti osnovna pravila vedenja in komuniciranja, ki izhajajo iz pojmovanja svobode posameznika kot neomejevanja svobode drugih, in imeti veliko možnosti za razvijanje kritičnega duha, osebnih odločitev in avtonomne presoje (Kurikulum za vrtce, 1999).

V vrtcu je treba ustvariti demokratično vzdušje, ki spodbuja pozitivne procese v skupini in se postavlja po robu negativnim. Dejavnosti so zastavljene tako, da otroke spodbujajo k sodelovanju, ki pa ne vodi v skupinsko rutino, prisilno prilagajanje ter negiranje avtonomnosti individua. Otroci se morajo zgodaj navaditi na možnost izbire (v zvezi z vsakdanjim življenjem, delom in vsemi dejavnostmi v vrtcu) in sodelovanja pri načrtovanju, oblikovanju in sprejemanju odločitev ter delitvi odgovornosti za skupno sprejete odločitve (Kurikulum za vrtce, 1999).

Vsakdanje življenje v vrtcu, vsakdanja rutina, rituali, dogodki, dnevni red itn. morajo otroku omogočati občutek pripadnosti, ustvarjati prijetno vzdušje in omogočati vzpostavljanje vezi med vrtcem in družinskim življenjem (Kurikulum za vrtce, 1999).

Družbena vprašanja niso vrednostno nevtralna, temveč se tu srečujemo tudi z etičnimi dilemami, povezanimi z distribucijo moči, nasprotji, krivicami, konflikti v naši družbi in svetu ter s človekovim odnosom do življenja in smrti (nasilje, voljne, destruktivnost, revščina itn.) (Kurikulum za vrtce, 1999).

2.2.3 Cilji za področje dejavnosti “družbe”

Globalni cilji, ki so opredeljeni v Kurikulumu za vrtce (1999), so:

- doživljanje vrtca kot okolja, v katerem so enake možnosti za vključevanje v dejavnosti in vsakdanje življenje ne glede na spol, telesno in duševno konstitucijo, nacionalno pripadnost, kulturno poreklo, veroizpoved itn.;
- spoznavanje samega sebe in drugih ljudi;
- oblikovanje osnovnih življenjskih navad in spoznavanje razlik med življenjskimi navadami naše in drugih kultur ter med različnimi družbenimi skupinami;
- spoznavanje ožjega in širšega družbenega in kulturnega okolja ter spoznavanje medkulturnih in drugih razlik;
- spodbujanje občutljivosti za etično dimenzijo različnosti;
- oblikovanje osnove za dojetanje zgodovinskih sprememb; spoznavanje, da se ljudje in okolje, družba in kultura v času spreminjajo;
- možnost seznanjanja z različnimi kulturami in tradicijami;
- seznanjanje z varnim in zdravim načinom življenja.

Operativni cilji, opredeljeni v Kurikulumu za vrtce (1999), pa so:

- otrok dobiva konkretne izkušnje o demokratičnih načelih, na katerih temelji sodobna družba;
- otrok spoznava, da morajo vsi ljudje v določeni družbi pomagati in sodelovati, da bi lahko ta delovala ter omogočila preživetje, dobro počutje in udobje;
- otrok pridobiva konkretne izkušnje za sprejemanje drugačnosti (glede na spol, nacionalno in kulturno poreklo, veroizpoved, telesno in duševno konstitucijo itn.);
- otrok ima možnost za rahljanje stereotipov, povezanih z razliko med spoloma;
- otrok spoznava, da vsi, odrasli in otroci, pripadajo družbi in so pomembni;
- otrok ima možnost razvijati sposobnosti in načine za vzpostavljanje, vzdrževanje in uživanje v prijateljskih odnosih z enim ali več otroki (kar vključuje reševanje problemov, pogajanje in dogovarjanje, razumevanje in sprejemanje stališč, vedenja in občutja drugih, menjavanje vlog, vljudnost v medsebojnem komuniciranju itn.);
- otrok se seznanja s pravili v skupini in vrtcu in jih sooblikuje na osnovi razumevanja razlogov zanje ter s posledicami ob prekršitvi sprejetih pravil sprejemljivega vedenja, utemeljenega v neomejevanju pravic drugih;

- otrok spoznava različnost v najrazličnejših kontekstih in dobi konkretne izkušnje o dojetanju iste stvari, dogodka, pojava itn. iz različnih perspektiv ter ob iskanju različnih rešitev in odgovorov;
- otrok ima možnost kritičnega vrednotenja komercialnih vplivov, modnih trendov itn. in se seznanja z možnostmi kritičnega vedenja;
- otrok ima možnost spoznavanja in dojetanja telesnih podobnosti in razlik med ljudmi in enakovrednost vseh;
- otrok spoznava, kako je zgrajena družba, in se seznanja z različnimi funkcijami bližnjega družbenega okolja, s poklici, delovnimi, kulturnimi okolji itn., spoznava razne in različne praznike in običaje;
- otrok se postopoma seznanja s širšo družbo in kulturo;
- otrok spoznava različne oblike družine in družinskih skupnosti;
- otrok razvija interes in zadovoljstvo ob odkrivanju širšega sveta zunaj domačega okolja;
- otrok spoznava značilnosti okolja, ki so pomembne za lokalno skupnost, npr. reka ali gora v bližini, pokrajinski muzej, arheološke izkopanine, pozneje pa tudi značilnosti širšega okolja;
- otrok dojema trajanje časa in pridobi izkušnje o hitrosti spreminjanja in zgodovinskih spremembah;
- otrok se seznanja z različnimi načini komuniciranja in prenosa informacij (pošta, telefon, radio, televizija itn.) ter komuniciranja s pomočjo računalnika;
- otrok oblikuje dobre, a ne toge prehranjevalne navade ter razvija družabnost, povezano s prehranjevanjem;
- otrok se seznanja z varnim vedenjem in se nauči živeti in ravnati varno v različnih okoljih; doma, v prometu, v vrtcu, v prostem času, pri igri, športu, obiskih v galerijah, na družabnih srečanjih, zabavah itn.

2.2.4 Primeri dejavnosti s področja družbe

Pri večini globalnih ciljev na področju družbe gre za preplet različnih področij otrokovega razvoja, od čustvenega (npr. spodbujanje občutljivosti za etično dimenzijo različnosti), socialnega (npr. spoznavanje samega sebe in drugih) do spoznavnega (npr. seznanjanje z različnimi kulturami in tradicijami). Hkrati pa je moč večino tem obdelati na različnih ravneh in se tako v večji meri približati aktualnim dogodkom in v proces učenja smiselno vključiti otrokovo motivacijo (Kroflič idr., 2001).

Predstavljeni bodo primeri dejavnosti za obdobje od 1. do 3. leta in od 3. do 6. leta, ki so opredeljeni v Kurikulumu za vrtce (1999).

Primeri dejavnosti od 1. do 3. leta:

- otrok v vsakdanjih dejavnostih oblikuje zavedanje samega sebe, lastne identitete in samospoštovanja; sodeluje v dejavnostih, ob katerih se lahko zaveda sebe (poimenuje dele telesa, se ogleduje v ogledalu, posluša svoj posneti glas, se odziva na svoje ime in spoznava imena drugih v skupini, izraža in prepoznava svoja čustva itn.);
- otrok sodeluje v krajših skupinskih dejavnostih, npr. petje znane pesmice, poslušanje zgodbe, rajalne in gibalne igre itn.;
- otrok spoznava igralnice, vrtec, bližnjo okolico in pridobiva različne izkušnje o svetu;
- otrok opazuje, kako odrasli v vrtcu opravljajo različna opravila in jih pri tem posnema;
- otrok spoznava različne objekte v bližini vrtca, kot so trgovine, knjižnice, galerije, kmetije itn.;
- otrok sodeluje v pogovorih o tem, kaj je bilo, in o tem, kaj bo;
- otrok se pogovarja z odraslimi o družinskih članih in dogodkih doma, če to želi oziroma sam vpelje pogovor;
- otrok se seznanja z različnimi življenjskimi navadami in oblikami družinskega in družabnega življenja v različnih kulturnih in družbenih skupinah;
- otrok spoznava stvari in se pogovarja o predmetih, ki pripadajo njemu ali drugim (igračke, oblačila, knjige itn.);
- otrok se igra z mlajšimi in starejšimi otroki in, kjer je to mogoče, z otroki s posebnimi potrebami, z otroki različnega nacionalnega porekla itn.;
- otrok pridobiva konkretne izkušnje z menjavanjem vlog, povezanih z razliko med spoloma (menjavanje vlog v spolno specifičnih igrah in dejavnostih, ki vključujejo domače delo, negovanje otrok, različne poklice itn.);
- otrok ima možnost seznanjati se z razlikami med ljudmi.

Primeri dejavnosti od 3. do 6. leta:

- otrok spoznava domači kraj in se seznanja s tem, kako so ljudje tod živeli in delovali v prejšnjih časih;
- otrok s pomočjo zgodb, obiskovalcev, izletov, knjig itn. spoznava pomembne dele lokalne skupnosti;

- otrok govori o domu, družini in svojih doživetjih, če to želi oziroma sam začne pogovor o tem;
- otrok ima možnost spoznavati različne oblike družinskih skupnosti;
- otrok se seznanja s knjižnico, gledališčem, opero, galerijo, muzejem, cerkvijo, kmetijstvom, živinorejo, proizvodnjo, trgovino, šolo, bolnico, pošto, gasilci, policijo, vodovodom, komunikacijami, komunalno itn.;
- otrok se seznanja z različnimi poklici in družbenimi funkcijami;
- otrok sodeluje pri oblikovanju in sprejemanju odločitev ter odgovornosti za skupno sprejete odločitve;
- otrok spoznava skupinske igre, ki temeljijo na določenih pravilih;
- otrok ima možnost razumevati pravila in socialne konvencije (npr. kdo je na vrsti, kako delimo z drugimi itn.);
- otrok sodeluje pri oblikovanju pravil za nove skupne igre;
- otrok ima možnost pridobivati vse bolj kompleksne socialne veščine (vzpostavljanje stika z drugimi, upoštevanje njihovih potreb, prepričanj, vednosti; razumevanje čustev drugih v različnih kontekstih itn.);
- otrok ima možnost pridobivati samospoštovanje in samozavest glede svojega telesa;
- otrok ima možnost pridobivati konkretne izkušnje z menjavanjem vlog, povezanih z razliko med spoloma (menjavanje vlog v spolno specifičnih igrarh in dejavnostih, ki vključujejo domače delo, negovanje otrok, različne poklice itn.);
- otrok ima možnost sodelovati v pogovorih o političnih in etičnih vprašanih (krivice in konflikti v naši družbi in svetu – vojna, nasilje, lakota v svetu, ekonomija, razdelitev moči, ljudje z družbenega roba itn.), ki se odvijajo v sodelovanju oziroma z vednostjo staršev;
- otrok ima možnost sodelovati v pogovorih o vprašanih lastnega obstoja, rojstva, smrti, življenjskih ciklih itn.;
- otrok ima možnost sodelovati v pogovorih o predsodkih, stereotipih, modnih trendih, reklamah itn.;
- otrok se vživlja v položaj drugih ljudi na osnovi stikov z vrstniki, ki izhajajo iz drugih krajev, dežel, s pomočjo knjig, televizije ipd.;
- otrok se seznanja z različnimi geografskimi in kulturnimi okolji;
- otrok se seznanja z različnimi zgodovinskimi obdobji;
- otrok ima možnost obujati določene dogodke in se spominjati, načrtovati in predvidevati prihodnost;
- otrok ima možnost predvidevati različne možne razplete določenega dogodka ob spremenjenem kontekstu;

- otrok sodeluje pri načrtovanju in pripravi raznih in različnih praznovanj (ob upoštevanju medkulturnih razlik);
- otrok pridobiva veščine, povezane s telesno nego, varnostjo (ukrepanje ob nevarnostih, nezgodah in nesrečah), prometno varnostjo (prečkanje ceste, prepoznavanje nevarnih situacij v prometu, upoštevanje prometnih predpisov, izogibanje prometnim nezgodam itn.), najpogostejšimi otroškimi boleznimi ipd.

Kroflič idr. (2001) pa opozarjajo na teme, ki vključujejo koncept multikulturalnosti in so lahko zelo različne, vzgojiteljica pa je pri tem pozorna na konkretne situacije (npr. v skupino v vrtcu je prišel Rom, otroci na sliki ali v filmu vidijo Kitajčka ...) in individualne potrebe. Del dejavnosti pa je seveda tudi načrten, zanimanje za multikulturalnost npr. spodbudimo s predvajanjem filma o kulturi na Kitajskem ipd. Pomembno je, da vzgojiteljica izkoristi priložnost, ko ima v skupini otroka npr. iz romskega, hrvaškega ali angleškega okolja. Otrok lahko zapoje pesmico v svojem jeziku, vzgojiteljica pa skupaj z njim predstavi posebnosti njegove kulture. Multikulturalnost je npr. ves čas prisotna pri načrtovanju dela na narodnostno mešanih področjih, kjer se stikata dve kulturi (slovenska z madžarsko na severovzhodu in slovenska z italijansko na jugozahodu). V drugačnem smislu, torej kot razumevanje drugačnosti in tolerantnosti, pa naj bi bila ves čas prisotna tudi drugod (Kroflič idr., 2001).

2.3 ORGANIZACIJSKE OBLIKE PRI ŠPORTNI/GIBALNI VZGOJI

2.3.1 Jutranja gimnastika

Izvaja se pretežno pred zajtrkom, ko so zbrani vsi otroci. Ker pa danes prihajajo v vrtec neposredno pred zajtrkom oziroma celo med njim, se jutranje razgibavanje precej opušča. Če razmere dopuščajo, je smiselno organizirati tudi to obliko dejavnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Ob ugodnih vremenskih razmerah lahko jutranje razgibavanje organiziramo tudi na prostem. Po uvodnem ogrevanju in gimnastičnih vajah lahko izvedemo nekaj živahnih igric, štafetnih iger, organiziramo izvajanje naravnih oblik gibanja v obliki preprostega poligona in tako naprej (Videmšek in Pišot, 2007).

Poseben pomen ima vsakodnevno razgibavanje na smučarskem in plavalnem tečaju, kjer je treba otroka ustrezno pripraviti za nadaljnje delo (Videmšek in Pišot, 2007).

Videmšek in Pišot (2007) navajata naslednje cilje jutranje gimnastike:

- pospešitev dihanja in krvnega obtoka,
- razvoj gibalnih sposobnosti,
- spodbuda za delo,
- navajanje na redno jutranjo gibalno dejavnost.

Čas trajanja, ki ga priporočata omenjena avtorja, pa je 10 minut.

2.3.2 Gibalni odmor

Namenjen je otrokom in vzgojiteljem oziroma učiteljem. Ko opazimo, da so otroci postali nemirni in nezbrani, jim omogočimo gibalno dejavnost na prostem, v slabem vremenu pa v športni igralnici, v večnamenskem prostoru, v igralnici, na hodniku itn. Izbiramo takšne gibalne dejavnosti, ki so otrokom znane in zanimive (različne elementarne igre, igre z žogo in drugimi športnimi pripomočki, štafetne igre itn.) (Videmšek in Pišot, 2007).

Cilji gibalnega odmora, ki jih navajata Videmšek in Pišot (2007), so:

- pospešitev dihanja in krvnega obtoka,
- razvoj gibalnih sposobnosti,
- psihična sprostitvev, spodbuda za delo.

Omenjena organizacijska oblika naj bi se po mnenju omenjenih avtorjev izvajala od 10 do 15 minut.

2.3.3 Vadbena ura

Vadbena ura je temeljna oblika športne vzgoje v vrtcu. Pripravita jo športni pedagog ali vzgojitelj, nujna pa je pomoč pomočnika vzgojitelja, ki lahko precej vpliva na učinkovitost vadbe (Videmšek in Pišot, 2007).

Čas trajanja vadbene ure oziroma njenih posameznih delov je odvisen od številnih dejavnikov. Zaradi slabše oziroma krajše sposobnosti koncentracije za mlajše otroke praviloma pripravimo krajšo vadbeno uro kot za starejše otroke. Rajtmajer (1990, v: Videmšek in Pišot, 2007) meni, da je optimalni čas vadbene ure za 3- do 4-letne otroke približno 20 minut, za 4- do 5-letne 25 minut in za 5- do 7-letne 40 minut. Nekateri drugi avtorji priporočajo, naj vadbena ura za 3- do 4-letne otroke traja 25 minut, za 4- do 5-letne 30 minut ter 5- do 6-letne 35 minut (Videmšek in Pišot, 2007).

V praksi se je pokazalo, da je tudi vadbena ura pri mlajših otrocih lahko neprimerno daljša, kot je veljalo še do nedavnega. Seveda je to mogoče izvesti le ob ustreznih materialnih razmerah, še posebno pa je pomembna ustvarjalnost vzgojitelja oziroma učitelja, ki naj organizira raznovrstne gibalne dejavnosti za otroke (Videmšek in Visinski, 2001).

2.3.4 Gibalna minuta

Gre za tri- do petminutno gibalno sprostitev otrok, ki jo organiziramo takrat, ko opazimo, da so postali nemirni ali nezbrani. Po navadi takrat prekinemo delo, prezračimo prostor in z otroki izvedemo nekaj gibalnih nalog, s katerimi jih psihično sprostimo in telesno razgibamo. Posebno primerna je ta oblika gibanja ob slabem vremenu, ko so otroci nekaj dni zapored samo v zaprtem prostoru – takrat jo lahko izvajamo celo večkrat na dan (Videmšek in Pišot, 2007).

Cilji, ki jih navajata zgoraj omenjena avtorja:

- poživitev krvnega obtoka, frekvence dihanja, aktiviranje mišičnega tkiva in sklepov,
- sprostitev,
- spodbuda za nadaljnje delo.

2.3.5 Sprehod

Po navadi ga načrtujemo nekajkrat na teden. Še posebno je nepogrešljiv za tiste vrtce, ki nimajo možnosti igranja na zunanjem igrišču. Na sprehodu po navadi uresničujemo tudi cilje z drugih področij dejavnosti v vrtcu (narave, družbe, matematike, jezika,

umetnosti). Otroci spoznavajo bližnjo in daljno okolico, naravo, prometne znake, varno obnašanje na cesti in tako dalje (Videmšek in Pišot, 2007).

Sprehod je pomemben tudi z zdravstvenega vidika, saj ga lahko izvajamo v vseh letnih časih in skoraj v vseh vremenskih razmerah. Če dejavnosti na svežem zraku izvajamo redno vse leto, so otroci tako izpostavljeni postopnemu zniževanju temperature in povečani vlažnosti zraka ter si postopoma prilagodijo funkcionalne (termoregulativne) mehanizme, izboljšajo kondicijo in s tem tudi odpornost mehanizma (Videmšek in Pišot, 2007).

Zgoraj omenjena avtorja menita, da sta dolžina in čas trajanja sprehoda odvisna od postavljenih ciljev, starosti otrok, trenutnega razpoloženja, vremenskih razmer itn.

Ista avtorja opozarjata tudi na razmere, v katerih sprehoda ne izvajamo:

- zelo nizke temperature zraka v zimskih mesecih,
- močno sneženje, dež,
- gosta megla,
- saje, izpušni plini,
- zelo vetrovno vreme,
- močno sončno sevanje, visoke temperature zraka v poletnih mesecih.

2.3.6 Izlet

Prednost izletov je v tem, da so v naravi, na svežem zraku, soncu, ob vodi, stran od mestnega trušča in sodobne mehanizacije. Izleti so najbolj cenena in dostopna oblika rekreacije. Za organizacijo niso potrebni večji finančni izdatki, zato ga lahko organizira vsako društvo, šola ali vrtec. Namen izletov ni le zabava, razvedrilo in aktiven počitek otrok, ampak je tudi usmerjanje otrok k opazovanju naravnih lepote v različnih letnih časih. Ob opazovanju rastlinstva in živalstva, geološke sestave posameznih področij, vrste gozda in gozdnih sadežev razvijamo pri udeležencih izleta estetski čut do narave, kar bogati njihovo kulturo, ljubezen do narave, v kateri najdejo tudi kasneje razvedrilo in zabavo (Videmšek in Pišot, 2007).

Izlet lahko organiziramo tako, da v celoti temelji na hoji ali pa v kombinaciji s prevozom. Po vsebini in obliki Videmšek in Pišot (2007) ločita naslednje vrste izletov:

- izlet, združen z ogledom kraja, okolice, izlet k reki, jezeru ali na morje, izlet, na katerem nabiramo gozdne sadeže itn.;
- planinski (enodnevni, večdnevni).

Cilji izleta, ki jih navajata Videmšek in Pišot (2007):

- omogoča aktiven počitek,
- daje možnost za zabavo in razvedrilo,
- prispeva k razvoju otrokove celovite osebnosti.

Čas trajanja izletov pa je po mnenju zgoraj omenjenih avtorjev odvisen od: bližine kraja, kamor odhajamo in od dolžine hoje, ki je potrebna, da usvojimo cilj (pri tem upoštevamo starost otrok, njihove sposobnosti in značilnosti).

Videmšek in Pišot (2007) pišeta tudi o izbiri cilja glede na starost otrok:

Starost otrok	Vrsta izleta	Strmina	Skupni čas hoje (vzpon in sestop)
do 2 leti	sprehod, izlet po nezahtevnem svetu	po ravnem	od 30 minut do 1 ura
2–3 leta	sprehod ali krajši izlet	po ravnem ali položno	od 1 do 2 uri
3–5 let	krajši izlet	srednje strmo	od 2 do 3 ure
5–7 let	krajši izlet	srednje strmo	do 4 ure

Preglednica 15: Izbira cilja pri organizaciji izleta v predšolskem obdobju

Videmšek in Pišot (2007) izlete delita tudi glede na čas trajanja:

- sprehod – pomeni dopoldanski ali popoldanski obisk bližnjih zanimivosti in poteka večinoma po ravnem, posebna oprema ni potrebna;
- krajši izlet – traja do 4 ure, izvedemo ga v dopoldanskem času med zajtrkom in kosilom ali pa popoldan med kosilom in večerjo, potrebna je ustrezna oprema;

- poldnevni izlet – izlet, ki ga pričnemo zjutraj in se vrnemo do konca delovnega dne nazaj v vrtec ali šolo, otroci morajo imeti ustrezno opremo (čevlji, nahrbtnik, malica, pijača);
- celodnevni izlet – iz vrtca, šole ali počitniškega doma se odpravimo zjutraj in se vrnemo pozno popoldne ali zvečer, nujna je ustrezna oprema (čevlji, nahrbtnik, malica, osvežilna, nesladkana pijača);
- večdnevni izlet ali pohod – gre za nekajdnevno turo, ko so otroci odsotni od doma in prespijo v kočah, domovih ali šotorih, nujna je ustrezna oprema (čevlji, nahrbtnik z rezervno obleko in zaščito pred dežjem in mrazom, najnujnejši higijenski pripomočki, energijski priboljški, čutarica, malice in topli obroki v kočah).

Pogoji za uspešnost izleta so dobra priprava, organizacija in izvedba. Pomembno je tudi, da se z otroki dogovorimo o izletu, saj s tem ustvarimo veselo pričakovanje. Določiti moramo izletniško točko, ki mora biti varna za otroke. Obvestiti je potrebno starše in od njih pridobiti soglasje. Dogovorimo se o spremstvu (koliko odraslih oseb bo spremljalo otroke) ter določiti čas, mesto in način odhoda (peš ali prevoz) in morebitne potne stroške. Pomembno je, da otrokom in staršem svetujemo primerno obleko in obutev, hrano in pijačo ter druge pripomočke (papirnati robčki, krema za sončenje ...). Če se otroci z izleta vrnejo veseli, je to najboljši znak, da je uspel (Videmšek in Pišot, 2007).

2.3.7 Orientacijski izlet

Tudi pri tej obliki dejavnosti gre za občasno in praviloma usmerjeno zaposlitev otrok. Glede na dane možnosti in sposobnosti otroke s skrbno izbranimi nalogami usmerjamo po vnaprej določeni poti. Pri tem je orientacijski izlet lahko le dopolnjena oblika sprehoda ali izleta, lahko pa ima tudi tekmovalni značaj (Videmšek in Pišot, 2007).

Cilji (Videmšek in Pišot, 2007):

- otroci iščejo pot in rešujejo naloge z različnih področij dejavnosti (gibanje, umetnost, narava, družba, jezik, matematika);
- otroci lahko na prijeten, poučen in zabaven način v naravnem okolju razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti ter usvajajo različna znanja o naravi, orientaciji in tako naprej (Videmšek in Pišot, 2007).

Orientacijski izlet naj bi trajal do 3 ure (Videmšek in Pišot, 2007).

2.3.8 Trim steza

Otroci obišejo trim stezo in si ogledajo skice gibalnih nalog in skupaj z učiteljem poskusijo izvesti nekatere vaje. Še posebno je priporočljivo, da otroci obišejo trim stezo v spremstvu staršev (Videmšek in Pišot, 2007).

Cilji (Videmšek in Pišot, 2007):

- spoznavanje trim steze,
- razvijanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- vadba v naravnem okolju, kar ima večji zdravstveni pomen,
- spoznavanje narave (živali in rastlinja).

2.3.9 Aktivnosti po želji otrok

Aktivnosti po želji otrok so tiste dejavnosti, pri katerih izražajo otroci svoje notranje nagibe in želje. Tu ne gre za vodeno športno vadbo, ampak otroka vodijo v izbor aktivnosti trenutni nagibi, torej v tisto, kar mu je v danem trenutku najbolj privlačno. Taka aktivnost poteka na zunanjem igrišču ali v zaprtem prostoru: v športni igralnici, večnamenskem prostoru, na hodniku itn. Športni pedagog ali vzgojitelj mora poskrbeti, da imajo otroci na voljo športne pripomočke, ki jih spodbujajo h gibanju. To so lahko žoge, obroči, kolebnice, različna plezala, tricikli, vozički, skiroji, kotalke, smuči, sanke itn. Na začetku otroci potrebujejo več pomoči, kasneje pa jih prepuščamo njihovi lastni iznajdljivosti in samo skrbimo za varnost. Kadar je potrebno, priskočimo na pomoč (Videmšek in Pišot, 2007).

Cilji (Videmšek in Pišot, 2007):

- zadovoljevanje trenutnega otrokovega nagiba, ki ga vodi v izbrano aktivnost,
- razvijanje otrokove ustvarjalnosti.

Čas trajanja tovrstnih aktivnosti je poljuben (Videmšek in Pišot, 2007).

2.3.10 Športno dopoldne, športno popoldne

Športno dopoldne je oblika dejavnosti, ki se lahko izvaja večkrat na leto, celo enkrat na mesec. Vsebina športnega dopoldneva je lahko različna (npr. naravne oblike gibanja, osnovne prvine športnih zvrsti itn.). Vsebinska priprava športnega dopoldneva ali popoldneva zahteva ustrezno pripravo: določimo število otrok, ki bodo sodelovali, število otrok v posameznih skupinah, uredimo garderobni prostor, določimo prostor za vadbo ali tekmovanje, prostorsko razporedimo skupine otrok, pripravimo športne pripomočke in druge potrebščine, pripravimo urnik vadbe, organizacijo kroženja skupin od enega vadbenega prostora na drugega. Na posameznih vadbenih mestih lahko otroci tudi tekmujejo ali pa tekmovanje izvedemo le v sklepnem delu športnega dopoldneva (Videmšek in Pišot, 2007).

Športno popoldne je oblika dejavnosti, v katero se vse bolj dejavno vključujejo tudi starši. Skupaj z otroki izvajajo različne elementarne igre, tekmujejo v različnih spretnostih, otrokom pomagajo pri usvajanju različnih športnih znanj (npr. kolesarjenje, rolanje itn.), predvsem pa se z njimi veselo zabavajo (Videmšek in Pišot, 2007).

Športno dopoldne oziroma popoldne lahko organiziramo (Videmšek in Pišot, 2007):

- za posamezno skupino vrtca,
- za več skupin hkrati iz ene enote vrtca,
- za več skupin hkrati iz več vrtcev,
- tudi za otroke, ki niso vključeni v vrtec.

Cilji (Videmšek in Pišot, 2007):

- razvijanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- usvajanje različnih športnih znanj (kolesarjenje, kotalkanje, spretnosti z žogo ...),
- sprostitev in zabava.

Čas trajanja športnega dopoldneva oziroma popoldneva, ki ga priporočata Videmšek in Pišot (2007), je 90 minut.

2.3.11 Tečaji

So oblike dejavnosti, namenjene spoznavanju in utrjevanju določene športne zvrsti (plavanje, smučanje, drsanje, plesne dejavnosti itd.). Strnjen čas dela ugodno vpliva na pridobivanje gibalnega znanja in navad v določeni športni zvrsti. Zelo dobro je, če tečaj vodi športni pedagog, ki ima poglobljena znanja z vidika elementarne športne vzgoje. Dogaja se namreč, da tečaje vodi strokovni kader, ki ima pomanjkljivo pedagoško znanje (Videmšek in Pišot, 2007).

Tečaji so nedvomno zelo pomembni z vidika usvajanja različnih športnih zvrsti, vendar se moramo zavedati, da jih nikakor ne moremo primerjati z večdnevnimi dejavnostmi, kot so npr. letovanja, zimovanja in različni tabori, kjer poleg posredovanja športnih znanj vplivamo tudi na otrokovo celovito osebnost (Videmšek in Pišot, 2007).

2.3.12 Večdnevno bivanje v naravi (letovanje, zimovanje, tabori ...)

Večdnevno bivanje v naravi, kot npr. letovanje, zimovanje, različni tabori itd., je poseben način življenja otrok v naravi, ki postaja vse bolj priljubljena organizacijska oblika dejavnosti za predšolske otroke (Videmšek in Pišot, 2007).

Predšolski otroci odidejo brez spremstva staršev za nekaj dni v kraj, kjer se seznanijo z različnimi športnimi aktivnostmi. Krepijo si zdravje, razvijajo poleg gibalnih in funkcionalnih tudi spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti in lastnosti. Navajajo se na športne dejavnosti, s pomočjo katerih jim je omogočena izraba vseh vrednot, ki jih nudi narava – tako do nje oblikujejo tudi pravilen odnos (Videmšek in Pišot, 2007).

Nedvomno je tečajna oblika cenejša, vendar hkrati tudi vsebinsko revnejša in manj učinkovita. Pri tečajih gre predvsem za učenje določenih športnih zvrsti, zimovanje oziroma letovanje pa je celovit vzgojni proces. S svojo naravnostjo pripomoreta k oblikovanju celovite otrokove osebnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Poglavitni cilj zimovanja in letovanja je vračanje k naravi. Otroke je treba seznaniti z lepoto in vrednostjo narave ter z naravovarstvenim ravnanjem. To pa lahko dosežemo samo z bivanjem v naravnem okolju. Zmotno je mnenje tistih, ki mislijo, da se z otroki odpravimo na letovanje oziroma zimovanje samo zaradi učenja plavanja oziroma smučanja. Vsebine s področja plavanja oziroma smučanja ne smejo predstavljati edine oziroma celodnevne zaposlitve otrok. Tvorijo naj le integracijsko jedro, okoli katerega se

prepletajo druge vsebine. To je le del široke palete vsebin, ki jih lahko uresničujemo samo v specifičnem naravnem okolju (Videmšek in Pišot, 2007).

Pri izvajanju športnih vsebin naj nas ne zapeljejo starši, ki velikokrat pričakujejo, da se bo njihov otrok že po nekaj dneh vrnil z znanjem plavanja oziroma smučanja. Ta pričakovanja nas ne smejo zavesti, da bi otroke za vsako ceno silili v vodo ali na smuči. Dejavnosti naj bodo sproščene, temeljijo naj predvsem na igri. Pravzaprav naj bo vse letovanje oziroma zimovanje ena sama velika igra. Le tako se bodo otroci zadovoljni vračali domov (Videmšek in Pišot, 2007).

Letovanje lahko organiziramo v različnih predelih Slovenije (na Gorenjskem, Štajerskem ...). Otroke peljemo v naravo, kjer spoznajo novo okolje, se podajo na bližnje vzpetine, hodijo na različne izlete, v naravnem okolju spoznavajo živali, rastline, izvajajo različne športne dejavnosti in podobno (Videmšek in Pišot, 2007).

Vsebina programa letovanja in zimovanja naj torej poleg športnega zajema tudi družabni in vzgojni del. Program naj bo smotrno načrtovan, vsebinsko bogat, zanimiv in pester. Prilagojen naj bo potrebam, interesom in zmožnostim otrok, da lahko optimalno prispeva k njihovem razvoju in zdravju ter da vsi otroci med vadbo doživljajo veselje in radost (Videmšek in Pišot, 2007).

2.3.13 Javni nastop

Je občasna oblika prikaza športnih dejavnosti in dosežkov na športnem področju. Prireditev je lahko namenjena staršem ali širši javnosti. Vsebina nastopa je lahko podobna vsakodnevnim športnim dejavnostim ali pa se za nastop posebej pripravimo (npr. plesna predstava, predstavitev rolanja itd.) (Videmšek in Pišot, 2007).

Cilj javnega nastopa, ki ga navajata Videmšek in Pišot (2007), je prikaz rezultatov načrtnega dela na športnem področju. Omenjena avtorja predlagata, da omenjena oblika prikaza športnih dejavnosti traja od 30 do 40 minut.

2.3.14 Športni program Zlati sonček

Namenjen je otrokom, starim od 5 do 9 let. Izvajajo ga vrtci, osnovne šole, v popoldanskem času pa tudi društva ali zasebniki (Videmšek in Pišot, 2007).

Z njim lahko popestrimo redni vzgojno-izobraževalni proces in delo v društvih, zaradi privlačnih vsebin, kot so rolanje, smučanje, drsanje, plavanje, pohodništvo, spretnosti z žogo, pa ga vključujejo tudi v druge programe, namenjene otrokom (Hura prosti čas) (Videmšek in Pišot, 2007).

Namen tega programa je najmlajše motivirati za gibalno dejavnost, predvsem pa v njih spodbuditi željo, potrebo in navado po športni igrivosti v vseh starostnih obdobjih, obogatiti program redne gibalne/športne vzgoje s sodobnimi športnimi vsebinami v vseh letnih časih ter s privlačno likovno podobo in načinom izvedbe motivirati kar največ otrok, staršev in vzgojiteljic ter razrednih učiteljic za sodobno zasnovo športne vzgoje (Videmšek in Pišot, 2007).

Program ni tekmovanje, temveč igra, pravi cilj ni usvajanje medalje, ampak dejavnost sama. Izvajalci morajo največ pozornosti posvetiti igri in vadbi, ki naj bo prijetna in prilagojena otroku. Otrok naj spozna, da je z voljo in pomočjo mogoče marsikaj doseči. Neuspešnih otrok naj ne bi bilo (Videmšek in Pišot, 2007).

Športni program Zlati sonček traja štiri leta in poteka na štirih ravneh. Vsebinsko se skozi te štiri ravni prepleta rdeča nit, tako da se vse štiri ravni smiselno povezujejo in dopolnjujejo (Videmšek in Pišot, 2007).

Program A se izvaja v vrtcu (zadnje leto pred vstopom v šolo), B, C in D pa so programi, ki se izvajajo v prvem triletju devetletne osnovne šole (Videmšek in Pišot, 2007).

Zaradi motivacije v A-programu dobijo medaljo vsi otroci, ki so vključeni v vadbo štirih izmed petih nalog. Za vsako uspešno opravljeno nalogo dobijo otroci še nalepko. Upoštevamo tudi, če se otroci vključijo v vadbo v društvih ali pa vadijo s starši in tako uspešno opravijo posamezne naloge, za katere mogoče vrtec ne organizira vadbe (Videmšek in Pišot, 2007).

V prvem razredu devetletke poteka B-program, V drugem C in v tretjem razredu D-program (Videmšek in Pišot, 2007).

Vrstni red podeljevanja medalj (Videmšek in Pišot, 2007):

- program A – vrtec – MALA MODRA MEDALJA
- program B – 1. razred devetletne OŠ – MALA ZLATA MEDALJA
- program C – 2. razred devetletne OŠ – VELIKA MODRA MEDALJA
- program D – 3. razred devetletne OŠ – VELIKA ZLATA MEDALJA

Kot poudarjata Videmškova in Pišot (2007), je pomembno, da je podelitev priznanj otrokom kar najbolj slovesna.

3 CILJI

Glede na predmet in problem sta cilja diplomskega dela naslednja:

- poiskati **praktične primere medpredmetnih povezav** med vsebinami s področji gibanja in družbe v vrtcu ter jih ustrezno zapisati in predstaviti v obliki primerov iger in gibalnih nalog;
- predstaviti **možnosti povezovanja vsebin s področja športa in družbe**, ki jih lahko uporabimo v okviru različnih **organizacijskih oblik športne vzgoje** v predšolskem obdobju.

4 METODE DE LA

Diplomsko delo je monografsko delo, pri katerem smo uporabili **deskriptivno metodo** dela. V nadaljevanju bomo prikazali možnosti povezovanja vsebin s področja športa in družbe v predšolskem obdobju. Pri pregledovanju literature nam je bila v pomoč domača in tuja literatura, internetne strani, poleg tega pa sem si največ pomagala z lastnimi izkušnjami, ki sem jih pridobila pri delu s predšolskimi otroki v "Športnem društvu Narodni dom".

5 MEDPODROČNO POVEZOVANJE ŠPORTNIH VSEBIN IN VSEBIN S PODROČJA DEJAVNOSTI GIBANJE

5.1 SKUPNA IZHODIŠČA

Povezovanje področja gibanja z drugimi področji dejavnosti v vrtcu je eno temeljnih načel kurikula za vrtce. Smiselnost omenjenih povezav pa je v tem, da otrok na svet gleda celostno (Kovač, 2008). V konkretnem primeru so nas zanimale stične točke med gibanjem in družbo. Povezovanje vsebin omenjenih področij dejavnosti je pomembno zlasti za otroke, ki živijo v ozkem, urbanem okolju, saj sta zanje gibanje in sprostitev telesa omejeni dobrini. Omenjeni omejenosti se izognemo, če iščemo priložnosti povsod, kjer obstajajo. Za predšolske otroke je učenje ob aktiviranju celotnega telesa tudi najbolj naravno in učinkovito. Povezave je smiselno iskati takrat, ko gibanje telesa vključimo v druge dejavnosti tako, da je vsebinsko povezano s projektom, z njegovim osrednjim motom ali sporočilom. Tako bomo dosegli, da so otroci sposobni tudi večjih telesnih naporov, ne da bi to sploh opazili (Videmšek in Pišot, 2007).

5.2 IGRA KOT NAJUČINKOVITEJŠE SREDSTVO ZA URESNIČITEV MEDPODROČNIH POVEZAV V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

5.2.1 Otrok in igra

Najučinkovitejše sredstvo povezovanja različnih področij v vrtcu je zagotovo igra, saj otrok ob igri doživlja veselje in sproščenost ter je pri tem ustvarjalen, samostojen, izraža to, kar doživlja "sedaj" in "tu", uživa v dejavnosti sami, četudi ne doseže konkretnih rezultatov. To je zagotovo posledica dejstva, da je igra najbolj primerna otrokovi naravi in osnovnim zakonitostim njegovega razvoja. Kot takšna pa v največji meri zagotavlja enotnost med otrokovim gibalnim, spoznavnim, čustvenim in socialnim razvojem (povzeto po Videmšek in Pišot, 2007).

Želja po izražanju samega sebe je ena izmed človekovih osnovnih potreb in otrok izraža sebe v igri. V igri prihaja do lastnega potrjevanja in spoznavanja samega sebe, sebe v ožjem in širšem družbenem okolju. Samopotrjevanje pa je silnica, gibalno, ki usmerja otroka k novim dejavnostim, s pomočjo katerih razvija gibalne in spoznavne

sposobnosti, ustvarjalnost, delovne navade, moralne in estetske standarde, interese, čustveno življenje (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001, v Videmšek in Pišot, 2007).

Sam način igranja je v veliki meri pogojen z otrokovo starostjo oz. njegovo razvojno stopnjo kot tudi s pripomočki, ki do neke mere opredeljujejo vsebino igre. Ker je igra odsev otrokovega upornega iskanja, radovednosti, otrok ni zadovoljen le z že obstoječimi idejami v igri, ampak išče nove načine, kako obogatiti igro in nas s tem tudi spodbuja, da vedno znova prilagajamo pravila igre nepredvidenim situacijam. Otrokova igra je namreč neizčrpen vir raznovrstnih idej in možnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

5.2.2 Pomen gibalne igre za otroka

Igra je ena izmed pomembnih in specifičnih dejavnosti, ki je na različne načine vpletena v kurikulum za vrtce, tako v načrtovane dejavnosti kot v življenje otrok v vrtcu. Igra je dejavnost, v kateri se spontano prepletajo različna področja otrokovega razvoja, od gibalnega, spoznavnega do čustvenega in socialnega (Marjanovič Umek in Zupančič 2001).

Zaradi današnjega načina življenja so se zlasti v mestih igre zelo spremenile. Otroci pogosto nimajo osnovnih pogojev za gibalne igre. Tako sta računalnik in televizija velikokrat otrokova edina partnerja v igri (Videmšek in Pišot, 2007).

Glede na to, da sta potrebi po gibanju in igri osnovni otrokovi potrebi, naj se igra kot rdeča nit prepleta skozi vse otrokove dejavnosti. Kot vsaka igra je tudi gibalna igra dejavnost, ki je notranje motivirana, svobodna in odprta ter za otroka prijetna. Pomeni način otrokovega razvoja in učenja v zgodnjem otroštvu (Videmšek in Visinski, 2001).

Potreba po igri ni samo fiziološka, ampak ima širše aspekte. Pri otrocih je igra pravzaprav življenje samo. Predstavlja smer za srečno otroštvo in osnovno potrebo za njihov razvoj (Blagajac, 1995, v Videmšek in Pišot, 2007).

Igra, ki se izvaja v skupini, je za otroke bolj zabavna in stimulatívna kot individualne gibalne naloge. Z igrami, kjer je pomembno sodelovanje, ne pa tekmovalnost, otroci lahko na prijeten in dinamičen način razvijajo svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti ter usvajajo različne gibalne koncepte oz. sheme. Otroci posnemajo drug drugega, prihajajo do novih spoznanj o sebi in drugih, se potrjujejo in si ustvarjajo čustven odnos do skupine in svojih dejanj. Otroci sodelujejo med seboj, prilagajajo svoje zanimanje

ciljem skupine in spoštujejo pravila igre. Otroci, ki so bolj osamljeni, dobijo priložnost, da se pogovarjajo in spoznajo z vrstniki, tisti, ki pa so preveč vsiljivi, pa se podredijo pravilom skupine. Otroci med seboj razvijajo solidarnost, medsebojno pomoč ter spoznavajo in spoštujejo različnost. Otroci se navadno v igri povsem sprostijo, zmanjšajo se jim celo nekatere bojzani, kot so strah pred govorjenjem pred celo skupino, strah pred zagovarjanjem stališč itd. (Jurak, 1999).

Za socialno učenje so igre za otroka pomembne z dveh vidikov (Kurz, 1987, v Videmšek in Pišot, 2007):

- Igre imajo vlogo povezovalne ali socializacijske poti, kar pomeni, da pri igri otroci spoznavajo splošne dejavnosti, sposobnosti, vloge ipd., ki so pomembne za življenje v posamezni družbi.
- Igre imajo inovativno vlogo. Otroci najdejo možnosti, da igrajo v teh igrah brez pritiska.

5.2.3 Vrste otroške igre

Klasifikacija otroške igre po Toličiču (Videmšek in Pišot, 2007):

- **Funkcijska igra:** poudarek je na prakticiranju določenih funkcij (zlasti občutenja in zaznavanja gibanja) in ni povezana z značilnostmi gradiva ali izrazno vsebino igrača. Tipične igre so: najrazličnejše vrste gibanja (plazenje, plezanje, guganje ...), tipanje in okušanje predmetov, vlečenje in prenašanje stvari, odpiranje in zapiranje, presipanje in pretakanje snovi, gnetenje, mečkanje, trganje, čečkanje itd. Ta igra je značilna za otroke v prvem letu življenja, zmožni pa so jo tudi že šestmesečni dojenčki. V različnih oblikah pa je prisotna skozi celo predšolsko obdobje.
- **Domišljajska (simbolna) igra:** gre za igranje vlog, kar pomeni, da si otrok predstavlja stvari, ljudi ali dogodke, ki dejansko niso prisotni – uporablja simbole. V domišljaji svobodno spreminja tako vloge sebe in svojih soigralcev kot tudi pomen predmetov (npr. škatla je lahko ladja, avto, postelja, če jo obrnemo, pa postane miza ...). Pri tem posnema osebe ali živali iz realnega življenja in njihove vloge kombinira na svojstven način in jim doda tudi domišljajske elemente. Ta igra zrcali otrokova izkustva, želje, pa tudi stiske in napetosti, ki jih sprosti prek igre. Prve oblike simbolne igre se pojavijo pri letu do letu in pol staremu otroku, sicer pa je ta vrsta igre najbolj značilna za otroke od dveh do šestih let starosti.

- **Dojemalna igra:** poslušanje pravljic, opazovanje, posnemanje, obiskovanje kina, gledanje televizije, branje itd. Izkustva, ki jih otrok dobi v naštetih dejavnostih, uporablja v domišljijski in ustvarjalni igri. Pojavi se že pri šestmesečnem dojenčku, pogostejša pa je v drugi polovici prvega leta življenja.
- **Ustvarjalna igra:** zajema konstruiranje (npr. graditi s kockami, sestavljati sliko iz delov), obdelovanje materialov (peska, gline, plastelina ...), risanje, slikanje, pisanje, ročna dela, pripovedovanje, dramatiziranje, gibalno in glasbeno ustvarjanje.

V obdobju mlajšega predšolskega otroka imajo še vedno pomembno vlogo funkcijske igre, ki so vezane na različne motorične aktivnosti zahtevnejšega tipa. To so teki, lovljenja, ravnotežja, preskakovanja ovir, metanje in lovljenje žoge in podobno. Vse večjo težo pa imajo raziskovalne igre. Višek v tem obdobju dosežejo igre predstavljanja oziroma domišljijske igre. Kot sestavni del domišljijskih iger pa se pojavijo igre z vlogami, ki imajo neprecenljivo vrednost za otrokov čustveni in socialni razvoj (Horvat in Magajna, 1987).

Pri otrocih do drugega leta prevladuje t. i. *individualna igra*. Med drugim in tretjim letom pa prevladuje *vzporedna igra*. Za njo je značilno, da je v istem prostoru več otrok, ki se igrajo vsak po svoje. Do medsebojnih odnosov pride le, če se istočasno na isto igračo usmeri več otrok. Do zanimanja za igro z drugimi otroki pride šele po tretjem letu starosti. Igra v manjših skupinah se pojavi pri mlajših predšolskih otrocih. Vendarle se te skupine stalno spreminjajo, čas, prebit v takšni skupini, pa je kratek, ker hitro pride do razprtij. Pri starejšem predšolskem otroku prihaja vse bolj v ospredje igra v skupini. Poleg tega se povečuje tudi število igralcev v skupini in tudi stabilnost skupin je večja (Horvat in Magajna, 1987).

5.2.4 Elementarna gibalna igra

Gre za igro, ki vključuje naravne oblike gibanja (hojo, tek, lazenje, skoke ...). Pravila so preprosta in jih lahko spreminjamo oz. prilagajamo, da bi dosegli zastavljeni cilj. Z njimi vadeči razvijajo svoje motorične sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo, ravnotežje ...), hkrati pa se ob teh igrah sprostijo in zabavajo. S prilagajanjem pravil lahko dosežemo, da s temi igrami spodbujamo sodelovanje med vadečimi, pomagamo posamezniku pri vključevanju v skupino itd.

Elementarne igre lahko izvajamo v uvodnem, glavnem in zaključnem delu vadbene enote, saj s tem, ko spreminjamo pravila igre, lahko uresničimo različne cilje. Z živahnimi igrami vplivamo na pospešitev dihanja in krvnega obtoka ter na psihično razbremenitev. Z igrami, ki vsebujejo elemente posameznih športov in različne gibalne naloge, pa otroci pridobivajo in utrjujejo gibalna znanja. Z njimi vplivamo tudi na razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. V zaključnem delu uporabimo manj intenzivne igre za umiritev.

5.2.5 Didaktična gibalna igra

Didaktična gibalna igra je dejavnost, ki celostno vpliva na otroka, zagotavlja nadgradnjo njegovih predhodnih izkušenj in z množico kompleksnih (sestavljenih iz različnih gibanj) in problemsko zastavljenih (otrok skuša sam priti do rešitve) gibalnih nalog spodbuja spoznavno angažiranje otroka. Njena temeljna značilnost je, da svoje specifične vsebinske značilnosti išče v razvojnih posebnostih otroka in otroku samem, ker izhaja iz njega. Pri tem deluje popolnoma nevsiljivo, saj zagotavlja zadovoljevanje otrokovih čustvenih in socialnih potreb (Pišot, 1990, v Videmšek in Pišot, 2007).

Otrokov cilj, ki ga usmerja v dejavnost, je uloviti žogo, skočiti dlje, poskakovati kot zajček ... Učiteljevi cilji pa so usvajanje znanj (pridobivanje občutka za vodenje žoge) in razvoj gibalnih sposobnosti (koordinacije gibanja, ravnotežja, moči ...). Učitelj te cilje mora dosegati, saj ga do njih obvezuje njegovo poslanstvo, za otroka pa so še nerazumljivi. V želji po doseganju otrokovega cilja učitelj izbere vsebino – igro, ki bo pri otroku spodbudila tako gibalno aktivnost, da bo ob hkratnem zadovoljevanju svojih potreb posredno dosegal učiteljev cilj. Na podlagi povratnih informacij učitelj po potrebi spremeni navodila, prostor, način gibanja ali vsebino igre, igro spreminja in usmerja za doseganje otrokovega in svojega cilja. Pri tem je otrokov cilj ves čas primaren. Pri didaktični gibalni igri, s katero želimo otroka pripeljati do določenega cilja, je učitelj ta, ki mora cilj do podrobnosti poznati. Le tako bo lahko z improvizirano ustvarjalno igro omogočil, da bo tudi otrok usvojil določena znanja in razvil sposobnosti, torej prišel do omenjenega cilja (Videmšek in Pišot, 2007).

5.2.6 Ljudske igre

Ljudske igre pri nas so verjetno še poganskega izvora. Tisto kar je danes igra, naj bi bil nekoč obred. Mnoge igre so starosvetnega značaja in kot take izhajajo iz verskih obredov, s katerimi je znal preprost človek poglobljati in bogatiti svoje življenje ob vseh letnih časih in svetih časih cerkvenega leta. Mnoge igre so verjetno prinesene iz drugi okolij in tako imamo pri nas igre keltskega izvora, nekatere naj bi poznali celo Eskimi, spet druge naj bi prišle iz Indije. Dejstvo je, da so Slovenci v času Valvasorja poznali mnoge ljudske igre, ki so jim služile tudi za razvedrilo, sprostitev in zabavo, šlo je predvsem za igre na smučeh, saj so mnogi raziskovalci proučevali bloško smučanje kot poseben fenomen srednje Evrope takratnega časa. O njem pa je pisal tudi Valvasor v svojem delu Slava vojvodine Krajnske, kjer opisuje igre, s katerimi so se ljudje v tem delu Slovenije ukvarjali. Nekatere igre verjetno segajo v srednji vek, ko se je tlačan lahko ukvarjal samo z elementarnimi oblikami iger, ki so slonele na hoji, teku, skoku in metu. Manj časa za igre in zabavo, pa tudi manj potrebe po gibanju, so imeli kmetje, saj so se dovolj gibali že pri delu, vendar se kljub temu niso povsem odrekli dejavnosti, v kateri so iskali predvsem razvedrilo. Mnoge igre, ki jih v Sloveniji poznamo še danes in so vendarle naša kulturna dediščina, pa so novejšega izvora. Verjetno so nastale tudi pod vplivom dobe gimnastičnih sistemov v Evropi in pri nas (sokolskega in orlovskega) ter vedno bolj uveljavljene telovadbe v šolah in razvijajočega se modernega športa. To so predvsem igre, ki obsegajo t. i. štafetne igre, točkovanja in štetja zmag, opravljenih nalog ali zadetkov ipd., ter igre s telovadnimi pripomočki ali brez njih. Mnoge pri nas uveljavljene ljudske igre pa poznajo tudi v drugih državah, vendar z manjšimi razlikami (Šugman, 2004).

6 PRIMERI URESNIČEVANJA CILJEV S PODROČJA DRUŽBE PRI GIBALNI VZGOJI

6.1 UVODNI DEL VADBENE ENOTE

❖ PREVIJANJE OTROK

Cilji: poučiti otroka o tem, da ni t. i. “ženskih” in “moških” del, ampak je za uspešno opravljeno delo pomembno sodelovanje moških in žensk, razvijati prstne spretnosti, pospešitev dihanja in krvnega obtoka.

Uvrstitev v vadbeno enoto: uvodni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbena ura.

Športni pripomočki, igrala: blazina za vsako skupino.

Pomagala: lutka za vsako skupino.

Opis igre:

Otroci so razdeljeni v skupine. V vsaki skupini morajo biti tako deklice kot dečki. Tekmovalci stojijo v koloni za črto, ki označuje mesto začetka igre. Na znak učitelja prvi v koloni steče do šest metrov oddaljene blazine, na kateri je dojenček (lutka). Naloga otroka je, da dojenčku sname pleničko in jo zamenja z novo. Ko to stori, steče nazaj v kolono in z igro nadaljuje naslednji. Naloga naslednjega je enaka. Igra je končana, ko vsi v skupini opravijo nalogo in ko se zadnji igralec vrne na rep kolone ter dvigne roke. Skupine tekmujejo, katera bo prej uspešno opravila nalogo. Pred igro otrokom pokažemo, kako se pravilno previje dojenčka in na kaj bomo pozorni med igro.

Različice:

- Spremenimo lahko način gibanja (tek, poskoki, plazenje, lazenje, kotaljenje, tek z vodenjem žoge, tek z brcanjem žoge, tek z obrati ...).
- Na poti do dojenčka dodamo naloge. Otrok mora npr. najprej s kotaljenjem žoge zadeti določen cilj (zakotaliti žogo do vrvice, ki jo položimo na tla). Če cilja ne zadane, steče po žogico, se vrne na začetno mesto in poskuša toliko časa, da cilj zadane. Druga možnost je, da otrok z igro nadaljuje, kljub temu da se žogica ni ustavila pred vrvice. V tem primeru zmaga ekipa, ki ima več pravilno postavljenih žogic in pravilno previtega dojenčka.
- Igro lahko izvedemo tudi z bolj umirjenim gibanjem. Otrokom z rutico zavežemo oči, otroci iz njegove skupine mu dajejo navodila, da prehodi pot do blazine. Na poti

postavimo stožce, med katerimi otrok "vozi" slalom. Ko pride do dojenčka, rutico sname, nazaj v kolono se vrača tako, da hodi po vrvi.

- Otroci stojijo za črto, po prostoru pa so neenakomerno razporejena polena (palice). Na znak učitelja stečejo v gozd (na drugo stran telovadnice), kjer na tleh ležijo polena (palice). Otroci tekmujejo, kateri bo iz gozda prinesel več polen in jih zložil v svojo košaro (škatlo).

Vprašanje/naloga s področja družbe:

Učitelj otroke vpraša, kdo po navadi previja dojenčka/nosi polena, ali bi se jim zdelo prav, če bi mama vedno pomivala posodo, prala perilo ..., oče pa ji pri tem ne bi nikoli pomagal. Ali bi se jim zdelo prav, če bi mama očetu naročala, naj opere avto, pokosi travo, pripravi polena ..., sama pa bi se odpravila na izlet?

Učitelj se z otroki pogovori o tem, da ni t. i. "moških" in "ženskih" del, ampak jim pove, da lahko moški in ženske sodelujejo pri vsakem delu, saj si s tem pomagajo.

❖ **REŠI ME**

Cilji: spodbujati sodelovanje v skupini ne glede na veroizpoved, razvijati ravnotežje, poživitev dihanja in krvnega obtoka.

Uvrstitev v vadbeno enoto: uvodni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbeno ura, športno dopoldne/popoldne.

Športni pripomočki, igrala: kolebnice, mali gumijasti obroči.

Pomagala: /

Opis igre:

Otroci se lovijo v naprej določenem polju. Določimo enega lovca, med bežeče pa razdelimo tri gumijaste obroče, ki predstavljajo rešitev za bežeče. Lovec namreč lahko ulovi le otroka brez obroča. Tisti, ki je ulovljen, steče do nizke gredi, ki je zunaj označenega polja. Na glavo si položi klobuček in prehodi gred. Pri tem klobuček ne sme pasti z glave. Lovca večkrat zamenjamo.

Različice:

- Spremenimo lahko način gibanja lovca in bežečih, tako da je igra primerna tudi za glavni del vadbene enote.
- Spremenimo lahko nalogo za ulovljenega (npr. različne oblike hoje po gredi, poskoki, vodenje žoge in zadevanje koša, vodenje žoge z ного in zadevanje gola ...).

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- Če je v skupini kakšen otrok musliman, učitelj pove, da to pomeni, da je pripadnik islamske vere, da ima njihovo leto nekaj dni manj kot naše, da pripadniki te vere ne jedo svinjine.
- **Katera vera prevladuje v Sloveniji?** Krščanstvo.
- **Kdo so ateisti?** Ljudje, ki niso pripadniki nobene vere. Ne verujejo v nič in v nikogar.

❖ KAJ RAD DELAM?

Cilji: spoznavati imena in interese drugih v skupini, uvajati otroka v igro, pospešitev dihanja in krvnega obtoka.

Uvrstitev v vadbeno enoto: uvodni del.

Organizacijska oblika: vadbena ura, gibalni odmor, gibalna minuta, večdnevno bivanje v naravi.

Športni pripomočki, igrala: mala penasta žoga.

Pomagala: /

Opis igre:

Člani skupine prosto tekajo po prostoru in si podajajo penasto žogo. Tisti, ki ima žogo, reče: "Jaz sem Matej in se rad vozim s kolesom. Kaj pa ti rad delaš?" Ko postavi to vprašanje, žogo poda enemu od članov skupine. Tisti, ki naslednji dobi žogo, ponovi ime in interes predhodnika. Nato doda svoje ime in svoj interes. Reče torej: "On je Matej in se rad vozi s kolesom. Jaz sem Žiga in rad igram nogomet. Kaj pa ti rad delaš?" Nato žogico zopet poda naprej. Igra traja toliko časa, da se vsi zvrstijo (Virk Rode, 1998).

Različice:

- Igra poteka na zgoraj opisan način, le da otroci sprašujejo po drugih stvareh oz. interesih (kaj radi jedo, kateri kraj bi radi obiskali, katero državo bi radi obiskali, katero risanko najraje gledajo, katero pravljico najraje poslušajo).
- Igro lahko spremenimo tudi tako, da zamenjamo način podaje. Otroci si žogo kotalijo, brcajo, podajajo z eno ali obema rokama, si jo predajajo – žoga ne sme potovati po zraku, ves čas jo mora nekdo držati v roki.
- Igro izvedemo z balonom. Medtem ko otrok ponavlja interes prejšnjega in pove svojega, si balon odbija nad glavo, nato pa ga z odbojem poda naslednjemu.
- Igro izvedemo z obročem. Otrok pove svoje ime in svoj interes ter po njem vpraša naslednjega v skupini. Med tem ima obroč okrog pasu. Ko postavi vprašanje, nekoga ujame z obročem - tako, da mu ga nadene preko glave okrog pasu.
- Igro izvedemo s trakom. Ko otrok postavi vprašanje naslednjemu v skupini, se ga mora dotakniti s trakom. Uporabimo nekoliko daljši trak, ki ga mora otrok držati na koncu, z drugim koncem pa se mora dotakniti drugega otroka.
- Igro izvedemo s klobučkom. Ko otrok postavi vprašanje naslednjemu v skupini, mu na glavo položi klobuček. Tisti, ki ima na glavi klobuček, mora paziti, da mu le-ta ne pade na tla, medtem ko ponavlja ime in interes prejšnjega, doda svoje ime in interes ter po njem sprašuje naslednjega otroka.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

Otroci in učitelj sedijo v krogu. Učitelj pokaže enega od otrok, ostali pa se skušajo spomniti njegovega imena in vsaj enega interesa. Tako ponovimo za vsakega otroka.



❖ **KOGA POGREŠAMO?**

Cilji: spoznavati in prepoznavati vrstnike, razvijati sposobnost opazovanja, pospešitev dihanja in krvnega obtoka.

Uvrstitev v vadbeno enoto: uvodni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbeno ura.

Športni pripomočki, igrala: /

Pomagala: rjuha.

Opis igre:

Otroci tekajo prosto po prostoru. Na znak učitelja (npr. plosk) počepnejo in zamižijo. Enega od otrok pokrijemo z rjuho. Ko učitelj vpraša: "Koga pogrešamo?", odprejo oči in skušajo ugotoviti, kdo je pod rjuho. Izberemo še enega otroka, ki bo pomagal ostalim pri ugibanju. Pomaga jim s tem, ko pove, kaj ta oseba rada dela, kaj rada je oziroma katerokoli lastnost, po kateri je pokritega otroka mogoče spoznati (prirejeno po Videmšek in Stančevič, 2004).

Različice:

- Otroci se lahko po prostoru gibajo na različne načine (hoja v čepu, sonožni ali enonožni poskoki, hoja po vseh štirih ...). V tem primeru je igra primerna tudi za glavni del vadbene enote.
- Izberemo otroka, ki hodi okrog pokritega otroka. Ostali v skupini pokritemu otroku naštevajo značilnosti in lastnosti tistega, ki hodi okrog njega. Pokriti otrok mora ugotoviti, kdo je to.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- Vsak otrok si izbere enega otroka iz skupine in ga nariše. Nariše lahko tudi dejavnosti, s katerimi se ta otrok rad ukvarja, hrano, ki jo rad je itd. Ostali skušajo ugotoviti, koga je narisal.

❖ KAKO NAJ POSKRIBIM ZA OSEBNO HIGIENO?

Cilji: spoznati opravila, povezana s telesno higieno, pospešitev dihanja in krvnega obtoka.

Uvrstitev v vadbeno enoto: uvodni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbena ura, gibalna minuta, športno dopoldne/popoldne.

Športni pripomočki, igrala: veliki obroč za vsakega otroka.

Pomagala: sličice, na katerih je narisano umivanje zob, umivanje obraza, prhanje, umivanje rok, preoblačenje, brisanje ritke, umivanje glave, striženje nohtov, odstranjevanje uši z glave ...

Opis igre:

Vsak otrok dobi svoj obroč in ga položi na eno črto v prostoru. Osem metrov od obročev so na tleh razporejene sličice z opravili, s katerimi skrbimo za osebno higieno. Sličic je toliko, da vedno nekdo ostane brez nje. Na znak otroci stečejo v lov za sličico. Sličice razporedimo tako, da se izognemo nevarnosti, da bi se otroci med seboj zaleteli. Sličico nato prinesejo nazaj v obroč. Otrok, ki je ostal brez sličice, si nato izbere enega od prijateljev in pove ostalim, kaj je narisano na prijateljevi sličici in zakaj je to opravilo pomembno. Npr. zakaj si je potrebno umivati zobe. Igro ponovimo tolikokrat, da pojasnimo vse sličice.

Različice:

Način gibanja lahko spremenimo tako, da se otroci do sličice in nazaj gibajo z različnimi naravnimi oblikami gibanja ali pa morajo do sličic premagati kakšno oviro (se splaziti pod okvirjem švedske skrinje). S tem razvijamo orientacijo v prostoru, koordinacijo gibanja, vplivamo na razvoj ravnotežja in večjih mišičnih skupin. Kot takšna je igra primerna tudi za glavni del vadbene enote.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- Otroci že med igro opazujejo sličice in tako spoznavajo opravila, povezana s telesno higieno.
- Ko z igro zaključimo, se z otroki še enkrat pogovorimo o pomenu posameznega opravila.
 - Umivanje zob: Zobe si umijemo vsaj dvakrat na dan, to je zjutraj in zvečer. Umivati jih moramo zato, da odstranimo drobne koščke hrane, ki se med

jedjo naberejo med zobmi. Če tega ne storimo, se lahko pojavi zobna gniloba.

- Umivanje obraza: Zjutraj, preden se odpravimo v vrtec ali šolo si moramo umiti obraz, da odstranimo morebitne zaspančke in maščobo, ki se čez noč nabere na obrazu.
- Prhanje: Čez dan se med igro in tekanjem naokoli prepotimo. Zvečer se moramo umiti, da s telesa speremo znoj in drugo umazanijo.
- Umivanje rok: Roke si moramo redno umivati, saj se s tem, ko prijemamo različne stvari, na naših rokah nabere umazanija. V tej umazaniji so bacili, ki lahko pridejo v telo in povzročijo različne bolezni.
- Preoblačenje: Preoblačimo se zato, ker se med igro in drugimi aktivnostmi čez dan prepotimo in tako oblačila dobijo neprijeten vonj. Preden ta oblačila ponovno oblečemo, jih je potrebno oprati.
- Brisanje ritke: Po lulanju ali kakanju se ne smemo pozabiti obrisati s toaletnim papirjem, sicer se lahko pojavi neprijetno srbenje.
- Umivanje glave: Lase si umivamo enkrat do dvakrat na teden, vsak dan pa jih razčешemo, da z njih odstranimo prah.
- Striženje nohtov: Postrižemo jih takrat, ko so predolgi, sicer se nam lahko zarastejo v kožo, kar pa zelo boli.
- Odstranjevanje uši: Uši so majhni črni zajedavci, ki živijo na lasišču in lahko skočijo z ene glave na drugo. Da bi to preprečili, jih moramo z glave odstraniti. To storimo tako, da si glavo najprej umijemo s šamponom proti ušem, nato pa lase razčешemo s posebnim glavnikom, da z lasišča odstranimo odmrle živalce.

❖ **SRAKE**

Cilji: spodbuditi razmišljanje o tem, kaj je moralno sprejemljivo in kaj ne, poživitev dihanja in krvnega obtoka.

Uvrstitev v vadbeno enoto: uvodni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbeno ura.

Športni pripomočki, igrala: veliki obroči, raznovrstni pripomočki.

Pomagala: /

Opis igre:

Vsak otrok dobi svoj obroč, ki predstavlja sračje gnezdo. Vsi otroci gnezda postavijo na isto črto. Deset metrov pred črto postavimo različne pripomočke. Na znak učitelja se otroci spremenijo v srake, ki kradejo različne pripomočke in jih nosijo v svoja gnezda. Naenkrat lahko prinesejo samo en pripomoček. Igra je končana, ko zmanjka pripomočkov. Zmaga otrok, ki je v gnezdu zbral največ pripomočkov. Igro večkrat ponovimo.

Različice:

- Igro časovno omejimo.
- Naenkrat skušajo v gnezdo prinesiti čim več pripomočkov.
- Gnezda razporedimo po vsem prostoru. Vsak otrok ima v gnezdu tri pripomočke. Na znak začnejo krasti pripomočke drug drugemu. Zmaga otrok, ki v določenem času v svojem gnezdu zbere največ pripomočkov.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- **Ali se vam zdi prav, da sosedu jemljemo stvari brez njegovega dovoljenja?** Preden si sposodimo kakšno stvar, moramo lastnika vprašati za dovoljenje in jo potem tudi vrniti.
- **Ali bi se dobro počutili, če bi nekdo vzel vašo igračo, brez da bi vprašal, če lahko?** Verjetno ne, ker bi jo povsod iskali in nikjer našli.

❖ DOMAČE ŽIVALI

Cilji: spoznati, kje in kako so ljudje živeli včasih ter s čim so se preživljali, pospešitev dihanja in krvnega obtoka.

Uvrstitev v vadbeno enoto: uvodni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbena ura, gibalna minuta.

Športni pripomočki, igrala: debela blazina.

Pomagala: /

Opis igre:

V kot igrišča postavimo debelo blazino, ki predstavlja "kmetijo". Vsi igralci (živali), razen dveh (kmet in trgovec), gredo na kmetijo. Medtem ko se trgovec oddalji, da kmet vsakemu igralcu ime po kateri od domačih živali (krava, kokoš, pes, mačka ...). Trgovec se nato približa in izjavi, da bi rad kupil neko domačo žival, in pokaže nanjo. Prošnjo ponavlja toliko časa, dokler ne ugame imena živali. Kmet mu jo je nato pripravljen prodati. Trgovec pove ceno, ki jo je pripravljen plačati, in po krajšem barantanju kmet pristane ter udari trgovcu v roko. To je znak, da je žival kupljena in da se požene v tek in beži. Trgovec steče za njo in če jo ujame, dobi v tem igralcu pomočnika za lovljenje naslednjih živali. Če se pobeglemu posreči ponovno vrniti na kmetijo, je rešen in ima pravico do novega imena. Ujete živali se morajo držati za roko v parih in tako pomagati pri lovljenju. Igra se konča, ko ostaneta na kmetiji le še dve živali. Ti dve postaneta v naslednji igri kmet in trgovec (prirejeno po Šugman, 2004).

Različice:

- Kmet lahko prodaja različne vrste žita (pšenico, oves, ajdo, koruzo, ječmen ...).
- Kmet lahko prodaja svoje pridelke (krompir, korenje, čebulo, peso, solato, paradižnik, jajca, mleko, sir ...).

Vprašanja/naloga s področja družbe:

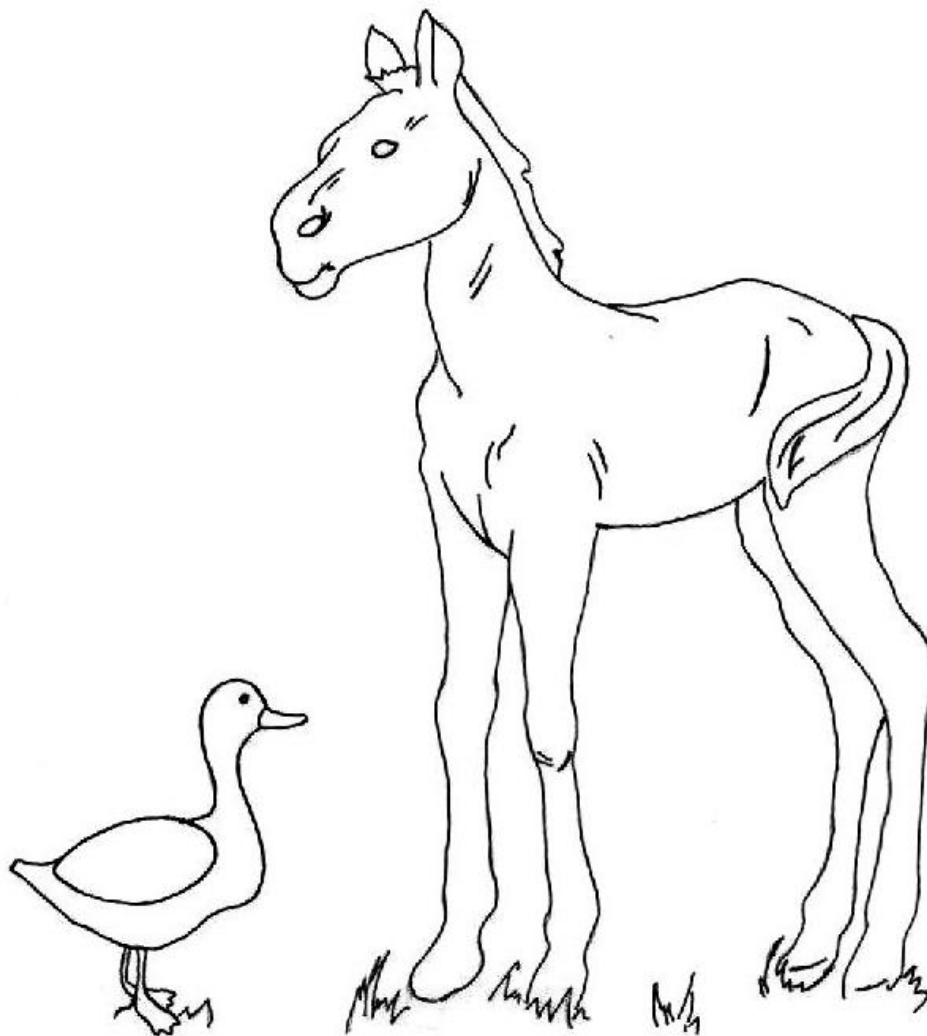
- **Kje so nekoč ljudje živeli?** Večina ljudi je živela na kmetijah, kjer so imeli hišo, kozolec in hlev.
- **Kaj so imeli v hlevu?** Domače živali (svinje, kokoši, krave, konje, zajce ...).
- **Kaj so imeli pod kozolcem?** Naprave, ki so jih potrebovali za kmetovanje (voz, samokolnico, motiko, grablje, lopato, kosilnico, kasneje tudi traktor).
- **S čim so se preživljali/kaj so jedli?** Jedli so pridelke, ki so jih sami pridelali. Na njivah so pridelali krompir, koruzo, pšenico, peso, kolerabo ..., živali, ki so jih gojili, pa so jim dale jajca in mleko, iz katerega so potem naredili maslo in sir. Nekaj

pridelkov so porabili sami, nekaj pa so jih prodali trgovcem. Denar, ki so ga zaslužili, so nato porabili za nakup živine ali strojev. Živino so tudi prodajali.

- **S čim so hranili živali, ki so jih gojili na kmetiji?** S travo, ki so jo nakosili in s pridelki, ki so jih pridelali na polju (koruzo, kolerabo, krompirjem ...).

Otrokom pokažemo slike, na katerih so domače živali, poljščine, kmetija, hlev, kozolec

...



❖ DRETO ŠIVAT

Cilji: spoznati eno najstarejših obrti, spoznati razliko med izdelovanjem čevljev nekoč in danes, pospešiti dihanje in krvni obtok, sprostitvev.

Uvrstitev v vadbeno enoto: uvodni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbena ura, gibalna minuta.

Športni pripomočki, igrala: /

Pomagala: /

Opis igre:

Dva otroka stopita drug proti drugemu, se primeta za roke in jih visoko dvigneta. Ostali otroci so v koloni in gredo skozi ta "vrata". Držijo se za ramena. Ko zadnji stopi skozi vrata, se tudi "vratarja" pridružita koloni, in sicer na rep kolone. Otroka na začetku kolone nato postavita nova vrata in igra se nadaljuje (prirejeno po Šugman, 2004).

Različice:

- Otroci ne gredo skozi vrata, ampak pod mostom, ki ga predstavlja eden od otrok. Leta se upre na noge in roke ter visoko dvigne boke (opora ležno zadaj). Otroci v koloni morajo laziti skozi vrata.
- Otrok naredi most tako, da zavzame položaj opore ležno spredaj.
- Vrata tvorita dva otroka, ki ležita na hrbtu, pokrčene noge dvigneta v zrak, in jih naslonita na noge drugega otroka.
- Otroci v koloni se gibljejo na različne načine: sonožni poskoki, prisunski koraki, hoja, tek ...

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- **Kaj je dreto?** Je močna nit za šivanje usnja. Uporabljali so jo čevljarji za šivanje čevljev (Slovar slovenskega knjižnega jezika, 1994).
- **Kaj je čevljarstvo?** Je domača obrt, kjer so izdelovali in popravljali čevlje.
- **Ali tudi danes obstajajo čevljarji?** Seveda obstajajo, vendar jih je precej manj kot nekoč, ker danes obstajajo stroji, ki čevlje naredijo veliko hitreje kot čevljar.

❖ NA GRADU

Cilji: seznaniti otroke z življenjem na gradu, poživitev dihanja in krvnega obtoka.

Uvrstitev v vadbeno enoto: uvodni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbena ura, gibalna minuta.

Športni pripomočki, igrala: debela blazina, ki predstavlja grad.

Pomagala: /

Opis igre:

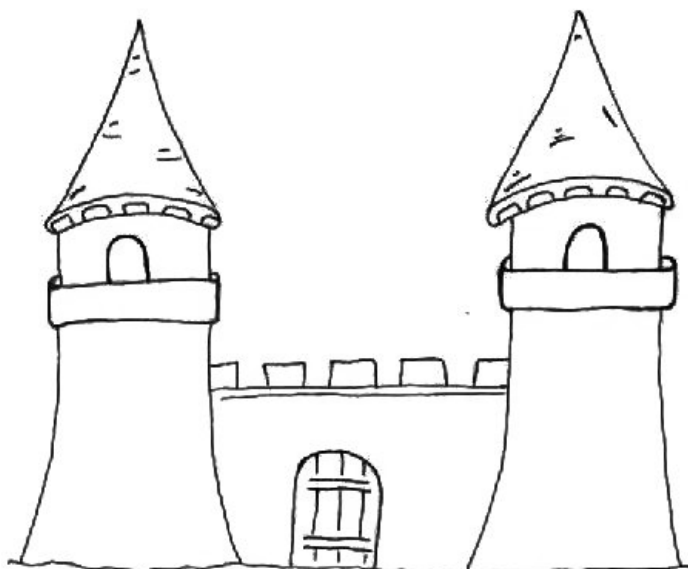
V igri sodeluje več otrok. Eden izmed njih je lovec (graščak), drugi pa se mu morajo izmikati, da jih ne ulovi. Kdor je ulovljen, je postavljen pred "grad" (označen prostor). Zadnji ulovljeni je v naslednji igri graščak.

Različice:

- Kdor je ulovljen, se spremeni v palčka in pred "gradom" hodi v hoji čepno.
- Vsi sodelujoči se lahko gibajo s sonožnimi ali enonožnimi poskoki.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- **Kdo je nekoč živel na gradu?** Na gradu sta živela graščak in graščakinja. Graščak je bil lastnik gradu in podložnikov, graščakinja pa je bila njegova žena.
- **Kdo so bili podložniki?** Tisti, ki so opravljali različna dela za graščaka.



❖ **ŠKARJE BRUSIM**

Cilji: seznaniti otroke z valutami, ki so, in s tistimi, ki so bile v rabi v Sloveniji in v sosednjih državah, pospešitev dihanja in krvnega obtoka, aktivirati mišično tkivo, sprostitvev.

Uvrstitev v vadbeno enoto: uvodni del.

Organizacijska oblika: športno dopoldne, športno popoldne, sprehod, vadbena ura, gibalni odmor, jutranja gimnastika.

Športni pripomočki, igrala: /

Pomagala: /

Opis igre:

Otroci so razporejeni na mostu levo in desno ob ograji. Eden od otrok hodi po mostu: ko se premika, govori: "Škarje brusim, zeksar služim". Ko ga otroci vidijo v obraz, mirno stojijo ob ograji, ko pa ga vidijo v hrbet, skušajo zamenjati mesta z nasproti stoječim otrokom. Ker se otrok na sredini mostu med hojo ne ustavlja, to poskuša storiti več parov hkrati. Način gibanja učitelj določi pred igro (hoja v čepu, hoja po vseh štirih naprej, hoja po vseh štirih nazaj, hoja v opori ležno zadaj, sonožni ali enonožni poskoki, hoja po prstih, hoja po petah, hoja po stranskem robu stopala). Otrok, ki hodi po mostu, se lahko nenadoma obrne. Če pri tem zaloti otroke, ki ne stojijo ob ograji, izmed njih izbere nekoga, s katerim zamenja vlogo (prirejeno po Šugman, 2004).

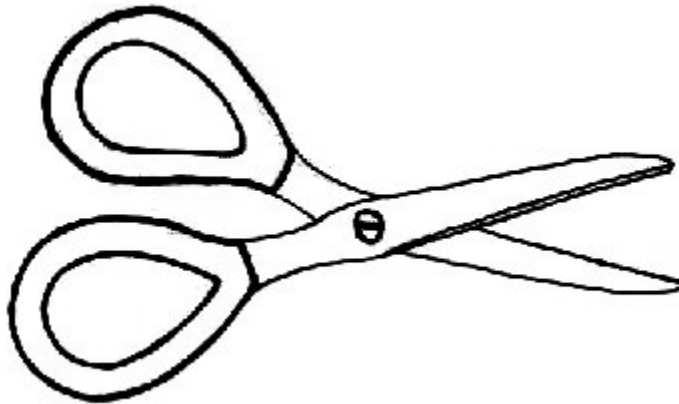
Različice:

- Otroci se postavijo k drevesom v sadovnjaku. Eden od otrok hodi med drevesi, v rokah ima dva "noža" (dve paličici), ki ju brusi. Otroci ob drevesih morajo na njegove besede "kje se škarje brusijo" zamenjati mesta. Če mu uspe zasesti določeno mesto v času menjav, s prostim igralcem menjata mesto in ta vodi igro naprej (prirejeno po Šugman, 2004).
- Igro lahko izvedemo tudi v telovadnici. Otroci stojijo v dveh kolonah in se obrnejo tako, da se gledajo z otroki, ki stojijo v drugi koloni. Eden otrok hodi po "hodniku" in govori: "Škarje brusim, zeksar služim". Za njegovim hrbtom morajo otroci menjati svoja mesta, vendar tako, da jih otrok, ki hodi po hodniku, ne vidi. Z naglim obratom lahko pri tem koga zaloti in potem vlogi zamenjata.
- Otroci čepijo v krogu, eden od otrok pa hodi po zunanji strani kroga. V rokah ima cekin (zeksar) in govori: "Zeksar nosim, zeksar nosim, le komu ga pustim?" Če otrok, ki je dobil zeksar, tega ne opazi, medtem ko otrok, ki je nosil zeksar, prehodi en krog, je kaznovan in mora sestiti na sredino kroga. Tam ostane, dokler ni kaznovan

naslednji. Če opazi prej, zgrabi zeksar in skuša uloviti otroka, ki mu je pustil zeksar. Če otrok, ki beži, prej pride na njegovo mesto, zamenjata vlogi.

Naloga/vprašanje s področja družbe:

- **Kaj je zeksar?** Zeksar je bila denarna enota v avstro-ogrski državi, v kateri so živeli Slovenci, Hrvati, Madžari in Avstrijci.
- **Katero denarno enoto imamo danes v Sloveniji?** Imamo evre.
- **Ali se spomnite še katere druge denarne enote, ki smo jo imeli pri nas?** Spomnimo jih na tolarje in dinarje (če imamo možnost, jim pokažemo primerke).
- **Ali veste, katero denarno enoto imajo naslednje države: Hrvaška, Madžarska, Avstrija in Italija?** Otrokom povemo, da so na Hrvaškem v veljavi kune, v Avstriji in Italiji imajo evre, na Madžarskem pa forinte. Spomnimo jih tudi na bivše italijanske lire in na šilinge, ki so bili nekoč v veljavi v Avstriji.



❖ CIGANSKO KOLO

Cilji: spoznavanje romske igre, glasbe in kulture, sprostitvev, pospešitev krvnega obtoka.

Uvrstitev v vadbeno enoto: uvodni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbena ura, gibalna minuta.

Športni pripomočki, igrala: /

Pomagala: rutica, zgoščanka z romsko glasbo.

Opis igre:

Otroci se postavijo v krog in se primejo za roke. Eden od otrok stopi v krog in ima pri sebi rutico. Otroci v krogu se premikajo v smeri urinega kazalca, otrok v krogu pa v nasprotni smeri. V ozadju igra romska glasba. Otrok z rutico si izbere enega od otrok, ki hodijo v krogu, ga poboža po obrazu in se postavi na njegovo mesto. Otrok, ki je bil izbran, vzame rutico in naslednji izbira svojega namestnika. Igra se ponavlja toliko časa, da vsi pridejo na vrsto (prirejeno po Šugman, 2004).

Različice:

- Otrok, ki je v krogu, z roko vodi žogo. Izbranega se z žogo dotakne, nato si žogo dvakrat soročno podata in zamenjata vlogi.
- Otrok, ki je v krogu, z nogo vodi žogo. Izbranega se dotakne z žogo, nato si jo dvakrat podata z nogo in zamenjata vlogi.
- Otrok, ki je v krogu, se postavi na sredino kroga, od koder z žogo cilja otroke, ki hodijo v krogu. S tistim, ki ga zadane, zamenjata vlogi.
- Otroci v krogu se lahko gibajo na različne načine: s sonožnimi poskoki, pri čemer imajo med kolena manjšo žogo, z enonožnimi poskoki, s hojo po vseh štirih naprej, s hojo po vseh štirih nazaj, v opori ležno zadaj, pri čemer na trebuhu nosijo žogo, ki jim ne sme pasti na tla.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- **Kdo je "Cigan" oz. Rom?** Je pripadnik ljudstva, ki se je k nam priselilo iz Indije in navadno nima stalnega bivališča (Slovar slovenskega knjižnega jezika, 1994).
- **Kakšno barvo kože imajo Romi?** Temnejšo.

Če v skupini ni otroka Roma, otrokom Rome pokažemo na slikah.

❖ **NOČNI RIBOLOV**

Cilji: spoznati elementarno igro, značilno za Kitajsko, in nekaj temeljnih značilnosti te države, poživitev dihanja in krvnega obtoka.

Uvrstitev v vadbeno enoto: uvodni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbena ura, športno dopoldne/popoldne.

Športni pripomočki, igrala: /

Pomagala: rutica, zemljevid sveta.

Opis igre:

Eden od otrok je ribič in ima zavezane oči. Drugi otroci so ribe. Ribe tekajo ob ribiču in se ga skušajo dotakniti. Če se ribe, ki se je dotaknila ribiča, dotakne tudi ribič, je ulovljena. Ribič skuša ugotoviti, kdo je ulovljena riba. Če ugotovi, zamenjata vlogi, sicer je riba rešena in nadaljuje z igro. Območje gibanja rib pred igro natančno določimo (prirejeno po Videmšek in Šajna, 2004).

Različice:

- Spremenimo lahko način gibanja: hoja v čepu, hoja po vseh štirih, sonožni poskoki, "žabji" poskoki, poskoki po eni nogi. S tem postane igra primerna tudi za glavni del vadbene enote, saj z njo vplivamo na razvoj različnih motoričnih sposobnosti (moč nog in rok ter ramenskega obroča, koordinacijo gibanja celega telesa).
- Ribe se lahko okoli ribiča gibljejo s hojo po prstih ali petah. Ker je to gibanje počasnejše in vpliva na umiritev dihanja in krvnega obtoka, je v tem primeru igra primerna tudi za zaključni del vadbene enote.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- Otrokom povemo, da je ta igra značilna za Kitajsko.
- **Vprašamo jih, ali vedo, na katerem kontinentu se nahaja Kitajska?** Povemo jim, da je Kitajska v Aziji. Državo pokažemo tudi na zemljevidu.
- **Koliko prebivalcev ima Kitajska?** Na Kitajskem živi nekaj več kot 1165 milijonov prebivalcev, kar pomeni, da je Kitajska država z največ prebivalci na svetu.
- **Koliko prebivalcev pa ima Slovenija?** Približno dva milijona, kar je precej manj kot Kitajska.

❖ **REŠEVALEC**

Cilji: seznaniti otroke s tem, kako pomagamo ponesrečencu z ozeblinami, poživitev dihanja in krvnega obtoka.

Uvrstitev v vadbeno enoto: uvodni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbena ura, športno dopoldne/popoldne.

Športni pripomočki, igrala: /

Pomagala: rutice, oranžna majica in kos blaga za "reševalce".

Opis igre:

V skupini določimo dva lovca, ki jima okoli roke privežemo rutico tako, da ju bežeči hitro opazijo. Dva otroka (reševalca) pa si oblečeta svetlo oranžno majico, v rokah pa imata vsak en kos blaga (odejo). Lovci lovijo bežeče, ko lovec otroka ulovi, ta "zamrzne" (ostane na mestu in miruje). Reši ga lahko le eden od reševalcev, ki ima pri sebi odejo, v katero ga za kratek čas zavije, da se ogreje, nato pa nadaljuje z igro (prirejeno po Videmšek in Stančevič, 2004).

Različice:

- Preden "zaledeneli" nadaljuje z igro, mora narediti 8 ponovitev ene od gimnastičnih vaj. Vajo mu pokaže reševalec.
- Preden "zaledeneli" nadaljuje igro, si mora nadeti rokavice, ki mu jih prinese reševalec.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- **Kakšne poškodbe lahko dobi nekdo, ki ga dalj časa močno zebe?** Dobi lahko ozeblino.
- **Kako prepoznamo ozeblino na koži?** Koža postane bleda, svetleča in razpokana.
- **Na katerih delih telesa se ozeblino najpogosteje pojavijo?** Na rokah, nogah in prstih, oziroma na tistih delih telesa, ki so najdlje oddaljeni od srednjega dela telesa.
- **Kako pomagamo ponesrečencu z ozeblinami?** Najprej mu pomagamo v zavetje pred vetrom, odstranimo morebitno mokro obleko, nato ga oblečemo v suha in topla oblačila – pri tem ne pozabimo na kapo, rokavice in odejo, ponesrečenca spodbujamo h gibanju, ponudimo mu topel sladkan čaj (Lasič, 2007).

❖ **NABIRANJE GOB**

Cilji: predstaviti možnost za aktivno preživljanje prostega časa v spomladanskem in jesenskem času, opozoriti na nevarnosti pri tej dejavnosti, razvijati odzivno hitrost in orientacijo v prostoru.

Uvrstitev v vadbeno enoto: uvodni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbena ura, športno dopoldne/popoldne.

Športni pripomočki, igrala: rdeče in temno rumene žoge, obroči.

Pomagala: zgoščanka z glasbo.

Opis igre:

Po polovici igralnega prostora razporedimo rdeče in temno rumene žoge. Po drugi polovici otroci prosto tekajo. Na znak (ko zaslišijo glasbo) stečejo na drugo polovico igralnega prostora in začnejo nabirati gobe. Eno po eno nosijo v košare (obroče), na drugi polovici igralnega prostora. Zmaga tisti, ki nabere več užitnih gob (temno rumenih žog), mušnic (rdečih žog) pa ni dovoljeno nabirati (prirejeno po Videmšek in Stančevič, 2004).

Različice:

- Otroke razdelimo v dve skupini, ki med seboj tekmujeta, katera bo nabrala več užitnih gob.
- Namesto žog uporabimo klobučke, ki jih morajo otroci v obroče prinašati na glavi. Pri tem klobuček ne sme pasti na tla, če se to zgodi, ga otrok pobere in nadaljuje pot.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- Otrokom povemo, da se s tem, ko hodimo po gozdu in iščemo gobe, poveča dotok kisika v naše možgane, kar omogoča lažje učenje, krepimo pa si tudi mišice, kar preprečuje bolečine v sklepih.
- **Katere neužitne gobe poznamo?** Spomnimo jih na rdeče in zelene mušnice ter jih pokažemo na slikah. Opozorimo jih tudi, da lahko nabiramo samo tiste gobe, za katere smo trdno prepričani, da so užitne.

❖ **POTRES, POPLAVA, AVIONI, DINOZAVRI, OGENJ**

Cilji: seznaniti z varnim ravnanjem v primeru raznih nesreč, pospešitev dihanja in krvnega obtoka.

Uvrstitev v vadbeno enoto: uvodni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbena ura, športno dopoldne/popoldne.

Športni pripomočki, igrala: klopi in letveniki.

Pomagala: /

Opis igre:

Otrokom razložimo, kako ukrepajo ob različnih nevarnostih. Nato tečejo po prostoru. Ko zakličemo »potres«, vsi tečejo do stene, stojijo ob steni in si z rokami pokrijejo glavo. Ko zakličemo »poplava«, vsi stečejo do klopi ali letvenikov in splezajo na klop ali na drugo letev letvenika. Ko zakličemo »avioni«, se uležijo na tla in si z rokami pokrijejo glavo. Ko zakličemo »dinozavri«, otroci okamenijo, obstojijo. Ko pa zakličemo »ogenj«, se otroci valjajo po tleh – »zvijajo palačinke«.

Različice:

- Igro izvedemo s kolebnicami. Na klic "avioni" otroci ležejo na tla in nad seboj držijo kolebnico, na klic "poplava" vsi stopijo na kolebnico, na klic "potres" stopijo k steni, kolebnico pa položijo na glavo. Na klic "dinozavri" naredijo poljuben "kip", ki ima v rokah kolebnico (ovita, zvita, raztegnjena ... je na poljuben način), na klic "ogenj" pa kolebnico preskakujejo (prirejeno po Videmšek in Stančevič, 2004).

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- Skupaj z otroki ponovimo, kako ravnamo ob potresu, poplavih, požaru ali letalskem napadu.

❖ **MOJA DRUŽINA**

Cilji: spodbujati sodelovanje v skupini, spoznati različne oblike družin, razvijati fino motoriko, pospešitev dihanja in krvnega obtoka.

Uvrstitev v vadbeno enoto: uvodni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbena ura, športno dopoldne/popoldne, večdnevno bivanje v naravi.

Športni pripomočki, igrala: kratke palice, stojala.

Pomagala: zaboj za polena, vedro za perilo, vrv, ščipalke za obešanje perila.

Opis igre:

Otroke razdelimo v skupine, ki predstavljajo družine. V vsaki skupini so 4 otroci. Vsakega člana v skupini poimenujemo. Prvi v skupini je oče, drugi mati, tretji in četrti pa sta otroka. Vse družine stojijo za vzdolžno črto igralnice. Na nasprotni strani, približno 10 metrov pred vsako skupino, postavimo zaboj, kratke palice, med dve stojali navežemo vrv, na kateri so pripete ščipalke za obešanje perila, zraven pa je vedro s perilom. Na znak vsaka skupina steče do zaboja in vrvi. Njena naloga je, da čim hitreje pospravi polena (palice) v zaboj in obesi vso perilo. Naloge si razdelijo poljubno. Zmaga skupina, ki uspešno opravi nalogo in se prva vrne nazaj za vzdolžno črto.

Različice:

- Zamenjamo naloge, ki jih mora opraviti družina. Npr. obiranje češenj in pobiranje krompirja.
- Skupine oblikujemo tako, da so v skupini trije člani: mati in dva otroka ali oče in dva otroka.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- Vsak otrok dobi svoj list papirja in sličice z družinskimi člani (oče, mati, dedek, babica in pet sličic, na katerih so narisani otroci). Njegova naloga je, da na list nalepi člane svoje družine. Ker nekateri otroci živijo samo z enim staršem ali pa živijo skupaj s starši in starimi starši, otroke opozorimo, da gre tudi v teh primerih za družino. Seznanimo jih tudi z drugimi oblikami družinskih skupnosti (npr. istospolne zveze). Povemo jim, da ima vsak odrasel človek v družbi pravico, da si sam izbere družinsko skupnost, v kateri bo živel.

6.2 GLAVNI DEL VADBENE ENOTE

❖ SLEPEC

Cilji: seznaniti otroke s težavami, s katerimi se spopadajo slepi, razvijati orientacijo v prostoru in medsebojno komunikacijo.

Uvrstitev v vadbeno enoto: glavni del.

Organizacijska oblika: vadbena ura, športno dopoldne/popoldne.

Športni pripomočki, igrala: po želji otrok.

Pomagala: rutica, s katero zavežemo oči, obris dlani.

Opis igre:

Otroke razdelimo v pare. Vsak par najde svoj kos igralnice, v katerem si postavi "goreče" ovire (žoge, kije, stožce, klobučke, obroče). Prvi otrok v paru ima zavezane oči, drugi pa ga usmerja med ovirami, ki se jih ne sme dotakniti, da čim hitreje najde obris dlani, ki je položen nekje med ovirami (prirejeno po Videmšek in Stančevič, 2004).

Različice:

- Če imamo v skupini otroka, ki slabše vidi ali ne vidi, primerjamo, kako nalogo opravi on in kako nekdo, ki sicer dobro vidi, a smo mu zavezali oči.
- Pari stojijo za črto, učitelj vsem postavi iste ovire, obris dlani pa postavi na isto mesto. Pari tekmujejo, kdo bo prej prinesel obris dlani svojemu partnerju.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- Skupaj z otroki se pogovorimo o tem, kako je nalogo opravil otrok, ki ima težave z vidom in kako otrok, ki sicer dobro vidi, a smo mu zavezali oči.
- Otroke seznanimo s tem, da imajo slepi druga čutila bolje razvita kot tisti, ki dobro vidijo, zato lahko določene naloge hitreje in bolje opravijo.
- Otroke opozorimo na to, da slepi in slabovidni včasih potrebujejo več časa, da opravijo določene naloge, in da jih moramo pri tem spodbujati, če je potrebno, pa tudi pomagamo.
- **Kako pa slepi in slabovidni berejo knjige?** Obstajajo tipne knjige in slikanice, ki so napisane posebej zanje. V njih so znaki, ki jih lahko otipajo in tako razberejo sporočilo avtorja.

❖ **POŠTNA ŠTAFETA**

Cilji: seznaniti otroke z enim od načinov prenosa informacij, razvijati hitrost, spodbujati zdrav tekmovalni duh.

Uvrstitev v vadbeno enoto: glavni del.

Organizacijska oblika: vadbena ura, športno dopoldne/popoldne.

Športni pripomočki, igrala: žoge.

Pomagala: zaboj ali škatla.

Opis igre:

Otroke razdelimo v dve koloni, ki stojita za črto. Deset do petnajst metrov pred črto postavimo "poštni nabiralnik" (zaboj ali škatlo). Vsak od otrok ima v roki "kuverto" (žogo). Naloga otrok je, da v čim krajšem času kuverte znesijo v nabiralnik. Ko prvi odda kuverto in se vrne nazaj do kolone, lahko starta naslednji. Igra je končana, ko zadnji v koloni nalogo uspešno opravi in sede na konec kolone (prirejeno po Videmšek in Stančevič, 2004).

Različice:

- Otroci lahko žogo do "nabiralnika" odbijajo od tal, jo kotalijo z nogo ali roko, si jo predajajo okrog pasu ali pod kolena, nazaj grede pa se lahko gibljejo z različnimi naravnimi oblikami gibanja, kotaljenjem okrog prečne osi ...
- Otroci oddajo "kuverto" tako, da se zaustavijo 1 meter pred zabojem in ga skušajo zadeti. Če jim ne uspe, štejejo po žogo in poskusijo znova, dokler jim končno ne uspe.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- **Kaj vse lahko pošljemo po pošti?** Pisma, voščila, razglednice, pakete, denar ...
- **Kam oddamo razglednico ali pismo, ki ga želimo poslati prijatelju?** V poštni nabiralnik.
- **Kako se imenuje oseba, ki razglednico potem odnese do našega prijatelja?** Pismonoša.
- **Kakšno obliko pošte še poznamo?** Elektronsko.

Otrokom pokažemo sličice, na katerih je pošta, pismonoša, poštni nabiralnik, različne oblike pošiljk ...

❖ **NATAKAR**

Cilji: spoznati spretnosti, potrebne pri poklicu natakara, razvijati spretnost in občutek za ustrezno hitrost hoje.

Uvrstitev v vadbeno enoto: glavni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbeno ura, športno dopoldne/popoldne.

Športni pripomočki, igrala: plavalne deske, baloni.

Pomagala: /

Opis igre:

Otroke razdelimo v tri skupine. Vsaka skupina ima eno plavalno desko in en balonček. Vsak v skupini mora nesti balonček na plavalni deski do 10 metrov oddaljenega zaboja. Balonček pusti v zaboju, desko pa prenese naslednjemu v skupini. Le-ta z desko steče do zaboja, vzame balonček in ga na deski prinese naslednjemu v koloni. Igra se konča, ko so nalogo opravili vsi v skupini. Če jim balonček pade na tla, ga poberejo in nadaljujejo pot (prirejeno po Videmšek in Stančevič, 2004).

Različice:

- Otroci do ali od zaboja nosijo balonček na plavalni deski, v drugo smer pa se lahko gibajo s sonožnimi ali enonožnimi poskoki, s hojo v čepu ...
- Namesto balončka lahko prenašajo male penaste žoge.
- Otroci prenašajo več plastičnih krožnikov hkrati, pri tem pa pazijo, da ne izgubijo klobučkov, ki so na vsakem krožniku.
- Igro lahko izvedemo tudi na travniku. Otroci na pladnju prenašajo plastične kozarce, ki so napolnjeni z vodo. Vsaka skupina ima samo en kozarec in pladenj, ki si ga vadeči med igro predajajo. Zmaga skupina, ki ima na koncu največ vode v kozarcu.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- **Kdo je natakara?** Je delavec v gostišču, ki gostom postreže hrano ali pijačo.
- **Ali je komu uspelo, da med prenašanjem kozarcev ni polil vsaj malo vode?**
- **Katere sposobnosti so torej pomembne za ta poklic?** Predvsem je pomembna spretnost v rokah, da med nošenjem ne polijemo pijače ali raztresemo hrane.

❖ **SVETILNIK**

Cilji: spoznati pomen svetilnika na morju, razvijati orientacijo v prostoru.

Uvrstitev v vadbeno enoto: glavni del.

Organizacijska oblika: vadbena ura, športno dopoldne/popoldne.

Športni pripomočki, igrala: /

Pomagala: rutke.

Opis igre:

Nekdo od otrok je svetilnik, ki stoji na enem koncu igralnega prostora. Nekaj otrok predstavlja skale in se razporedijo prosto po igralnem prostoru. Drugi otroci so ladje, ki plujejo po morju in plujejo vsaka svojo pot, oči imajo zavezane, plujejo okoli skal in svetilnika. Na "hop!" se svetilnik oglašja (glas svetilnika na začetku igre izbere otrok, ki predstavlja svetilnik), skale tiho govorijo: "Pazi, pazi, skala je...!" in s tem opozarjajo na nevarnost. Naloga otrok, ki imajo zavezane oči, je, da pridejo čim prej do svetilnika. Če se ladja zaleti v skalo, se ta usede na tla tam, kjer se je zaletela, si odveže oči in počaka na konec igre. Igra se konča, ko pridejo vsi do svetilnika oziroma ko nobena ladja ni več vozna (prirejeno po Videmšek in Stančevič, 2004).

Različice:

- Ladja, ki se zaleti v skalo, postane skala.
- Ladja, ki se zaleti v skalo, si odveže oči in do konca igre premaguje ovire na poligonu, ki ga postavimo ob rob igralnice.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- **Ali ste že kdaj videli svetilnik na morju?** Otroke spomnimo na svetilnik v Piranu.
- **Kakšna je njegova vloga?** Svetilnik oddaja svetlobne znake in s tem ladjam omogoča lažjo orientacijo. Če na svetilniku gori zelena luč, ladje lahko pristanejo v tem pristanišču, če gori rdeča luč, pa pomeni, da v pristanišču ni več prostora.

❖ **GASILCI**

Cilji: spoznati pomen gasilcev v kraju, razvijati sposobnost sodelovanja, razvijati hitrost.

Uvrstitev v vadbeno enoto: glavni del.

Organizacijska oblika: večdnevno bivanje v naravi.

Športni pripomočki, igrala: 2 pingpong žogici.

Pomagala: 2 večji in 2 manjši vedri, 2 lončka.

Opis igre:

Otroke razdelimo v dve skupini za štartno črto, pred katero stojita polni vedri vode. 20 do 25 metrov stran od črte sta postavljeni prazni vedri. Na znak napolnita prva dva iz vsake skupine svoj lonček z vodo in tečeta z njim do praznega (manjšega) vedra, v katerem sta pingpong žogici. Tam vodo zlijeta in stečeta nazaj. Kozarca predata naslednjima v skupini, ki nalogo ponovita itd. Skupini tekujeta, katera bo prej spravila pingpong žogico iz vedra (prirejeno po Videmšek in Stančevič, 2004).

Različice:

- Povečamo lahko težavnost igre, tako da na dnu lončka naredimo manjšo luknjico.
- Na poti do oddaljenega vedra postavimo različne ovire.
- Igra poteka v bazenu. Otroci štartajo z roba bazena, na katerem sedijo, od koder prenašajo manjše žoge v 10 metrov oddaljen koš, ki plava na vodi. Ko priplavajo nazaj do kolone, starta naslednji. Skupini tekujeta, katera bo prej prinesla več žogic v koš.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- **Kakšna je vloga gasilcev v nekem kraju?** Gasijo požare, rešujejo ljudi iz gorečih stanovanj, pomagajo pri reševanju ponesrečencev v prometnih nesrečah in poplavih ...
- **Kako gasilci poskrbijo za lastno varnost?** Oblečejo obleko, ki jih varuje pred ognjem, rokavice, nosijo tudi zaščitna očala, čelado in ustrezno obutev.

❖ **MOJE MESTO**

Cilji: spoznati bližnjo okolico, razvijati moč rok in nog, razvijati koordinacijo gibanja, spoznati osnovne prvine košarke.

Uvrstitev v vadbeno enoto: glavni del.

Organizacijska oblika: vadbena ura, športno dopoldne/popoldne.

Športni pripomočki, igrala: švedska skrinja, tanka blazina, različni drobni športni pripomočki, švedske klopi, mini plezalo, lestev, dva mini koša, polivalentne blazine, debela blazina, stožci, obroči.

Pomagala: sličica z znakom za bencinsko črpalko.

Opis igre:

Ob robu telovadnice postavimo različne postaje, ki predstavljajo knjižnico, šolo, igrišče, reko, bližnji hrib, cesto in bencinsko črpalko. Otrok teka od postaje do postaje in opravlja različne naloge.

Zgradba postaj in naloge na posameznih postajah:

Za **knjižnico** postavimo švedsko skrinjo z dvema okvirjema in pokrovom, na katero naložimo različne športne pripomočke (knjige). Pripomočkov je dvakrat toliko kot otrok. Po potrebi postavimo dve skrinji. Pred skrinjo položimo tanko blazino. Naloga otroka je, da dva pripomočka (dve knjigi) s skrinje (knjižne police) položi na tla. Ko pride naslednjic do te postaje, knjigi vrne nazaj na polico (skrinjo).

Za **šolo** postavimo štiri švedske klopi, iz katerih naredimo labirint (šolski hodnik), plezalo (drugo nadstropje), na drugi strani plezala pa prislonimo lestev (stopnice). Otrok hodi po hodniku, nato se mora povzpeti do učilnice v drugo nadstropje, ko odhaja domov, pa se mora po stopnicah (lestvi) spustiti nazaj v pritličje.

Za **igrišče** postavimo dva mini koša in zaboj z žogami. Naloga otroka je, da iz zaboja vzame žogo, jo vodi najprej do prvega koša, vrže žogo skozi obroč in enako ponovi pri naslednjem košu. Nato žogo pospravi v zaboj in steče do naslednje postaje.

Na bližnji **hrib**, ki ga tudi poimenujemo, se vzpne po stopnicah (če v igralnem prostoru ni stopnic, jih sestavimo iz polivalentnih blazin), v dolino pa se vrne tako, da skoči s padalom (skok v globino na debelo blazino).

S pomočjo stožcev postavimo vijugasto **cesto**, na koncu ceste pa **bencinsko črpalko** (blazina, na kateri je sličica z znakom za bencinsko črpalko). Pred "cesto" je kup malih obročev (volanov). Otrok vzame volan, prevozi (v hoji čepno) vijugasto cesto, na koncu pa zapelje na bencinsko črpalko. Tu avto napolni z gorivom (preide v položaj opore klečno spredaj in dvigne pokrčeno nogo). Ko to opravi, vrne volan na začetek ceste in se pomakne na naslednjo postajo.

Različice:

- Spremenimo naloge na posamezni postaji.
- Postaje lahko predstavljajo druge pomembne ustanove in površine bližnjega okolja.
- Pred vadbo lahko otroke peljemo na sprehod, na katerem si ogledamo omenjene ustanove in površine.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- Vsak otrok pove, katera ustanova oziroma površina v njegovem mestu se mu zdi najpomembnejša in kaj počnemo v/na njej (npr. v šoli se učimo, na cesti se vozimo z avtomobilom, s hojo na hrib vplivamo na svoje zdravje ...).



❖ VITEZ NA KONJU

Cilji: spoznati vlogo vitezov v srednjem veku, razvijati moč nog.

Uvrstitev v vadbeno enoto: glavni del.

Organizacijska oblika: vadbena ura, športno dopoldne/popoldne.

Športni pripomočki, igrala: na vrvi privezana žoga, kolebnica.

Pomagala: /

Opis igre:

Otroke razdelimo v pare. Otroka, ki tvorita par, se postavita drug za drugim. Prvi je "konj", drugi pa "jezdec". Jezdec v rokah drži kolebnico, ki poteka okoli "konjevega" trebuha. Določimo še "viteza", to je lovca, ki ima v rokah žogo, privezano na vrvi, s katero s sonožnimi poskoki lovi "jezdece". Tudi "konji" in "jezdci" se gibajo s sonožnimi poskoki. Tisti, ki je ujet, postane lovec (prirejeno po Videmšek in Stančevič, 2004).

Različice:

Otroci stojijo za črto. Vsak ima ob sebi pet mehkih tenis žogic. Štiri metre pred črto stoji "vitez" oz. otrok, ki ima v rokah "ščit", to je plavalno desko. Naloga otrok za črto je, da v petih poskusih čim večkrat skušajo zadeti »viteza«, ne ščit. Če otrok »viteza« zadane, dobi točko, če se »vitez« žogice obrani s »ščitom«, pa dobi točko »vitez«. Otrok, ki meče žogice, in »vitez« tekmujeta, kdo bo zbral več točk. Igra je končana, ko otrok za črto porabi vseh pet žogic. Otroci "viteza" ciljajo z različnimi vrstami metov. Mehko tenis žogico lahko zamenjamo z večjo in tršo žogo.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- **Kdo je bil vitez?** V srednjem veku je bil to bojevnik plemenitega stanu, ki se je bojeval proti sovražnikovi vojski. Preden je bil imenovan za viteza, je moral opraviti posebno usposabljanje (povzeto po Stopar, 2007).
- **Kakšna je bila vitezova oprema?** Med bojevanjem so vitezi nosili oklep, čelado, sabljo in ščit.

❖ NOŠENJE PISANIC

Cilji: seznaniti otroke s praznikom velike noči, razvijati moč rok, ramenskega obroča in nog, razvijati koordinacijo gibanja celega telesa.

Uvrstitev v vadbeno enoto: glavni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, vadbeno ura, gibalni odmor, športno dopoldne, športno popoldne.

Športni pripomočki, igrala: žoge različnih velikosti in materialov, baloni.

Pomagala: zaboj, košara.

Opis igre:

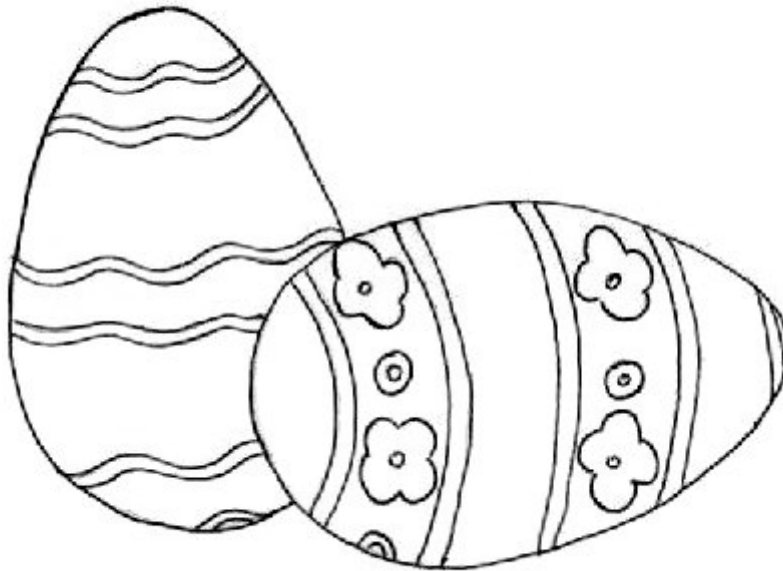
Otroci so razdeljeni v dve ali več skupin. Vsaka skupina oblikuje eno kolono. Prvi v koloni stoji za črto. Za črto ob vsako kolono postavimo zaboj, v katerem so žoge različnih barv oz. "pisanice". "Pisanic" mora biti toliko, kot je otrok v skupini. Šest do osem metrov od črte postavimo košaro. Lahko jo nadomestimo s kartonasto škatlo, z vrečko ali s čim podobnim. Naloga otrok je, da pisanice čim hitreje znosijo v košaro, saj se mudi k blagoslovu pisanic. Vsak otrok nese svojo pisanico, v kolono se vrača po vseh štirih – spremeni se v velikonočno jagnje. Ko prestopi črto, za katero stoji kolona, lahko z igro nadaljuje naslednji učenec. Igra je končana, ko se zadnji v skupini vrne na rep kolone in dvigne roke. Zmaga skupina, ki prej prenese vse pisanice v košaro (prirejeno po Šugman, 2004).

Različice:

- Otroci lahko "pisanice" prenašajo na različne načine:
 - v teku, »pisanice« držijo v rokah,
 - s sonožnimi poskoki, "pisanice" držijo z obema rokama v vzročenu,
 - s sonožnimi poskoki, s "pisanico" med kolena,
 - "pisanico" kotalijo z nogo,
 - "pisanico" kotalijo z roko, pri tem hodijo v čepu,
 - "pisanico" kotalijo s čelom, pri tem se gibljejo v opori klečno spredaj,
 - "pisanico" prenašajo na trebuhu, pri tem ko se gibljejo v opori ležno zadaj.
- Žoge, ki jih uporabimo, so lahko različnih velikosti in iz različnih materialov (npr. penaste).
- Namesto žog lahko uporabimo balone, klopučke, lončke ...

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- **Kaj so pisanice?** Pobarvana in poslikana jajca, ki jih pripravimo za veliko noč (Slovar slovenskega knjižnega jezika, 1994). Na veliko soboto pa jih kristjani nesejo k blagoslovu.
- **Kaj je velika noč?** Je največji in najstarejši krščanski praznik, ko se kristjani spominjajo Kristusovega vstajenja, s čimer naj bi Kristus odrešil svet (Ovsec, 1992).
- **Katera je najbolj tipična velikonočna jed?** Jajca, ki v krščanstvu simbolizirajo oz. pomenijo Kristusovo vstajenje in upanje (Ovsec, 1992).



❖ **OBEŠANJE VENČKOV NA MLAJ**

Cilji: otroke seznaniti s praznikom prvi maj, razvijati moč večjih mišičnih skupin, razvijati koordinacijo gibanja, premagati morebiten strah pred višino, iskanje lastne poti pri reševanju gibalnih problemov.

Uvrstitev v vadbeno enoto: glavni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, vadbena ura, gibalni odmor, športno dopoldne, športno popoldne.

Športni pripomočki, igrala: različna plezala.

Pomagala: rutice.

Opis igre:

Otroci so razdeljeni v skupine in stojijo za črto v koloni. V rokah imajo rutico, ki predstavlja venček. Na znak učitelja prvi v koloni preteče 5-metrsko razdaljo, nato pa spleza po letveniku, ki predstavlja mlaj. Ko pripleza do lestvine, na kateri je že navezana ena rutica, tja obesi še svojo, spleza nazaj po letveniku ter steče v kolono. Igra je končana, ko pride zadnji v skupini na konec kolone in dvigne roke (prirejeno po Šugman, 2004).

Različice:

- Namesto letvenika uporabimo vrvico, ki jo navežemo na stojali, do dva metra od tal. Otrok doseže vrvico tako, da stopi na švedsko klop, od tod se povzpne na švedsko skrinjo, nato pa spleza na stolp, ki je do pol metra višji od švedske skrinje. Ko doseže vrvico, nanjo obesi rutico. Vrne se tako, da se s stolpa spusti po toboganu in steče nazaj v kolono. Zmaga skupina, katere zadnji član se prej vrne na rep kolone in ki ima na vrvici obešenih več rutic. Posebno pozornost je potrebno nameniti varnosti.
- Da otrok pride do vrvice, lahko postavimo različna plezala. Pleza lahko po mini plezalni steni, po plezališču iz polivalentnih blazin, po lestvi, ki je prislunjena na letvenik ...
- Spremenimo lahko tudi način gibanja do plezališča in način vračanja v kolono. Npr.: naravne oblike gibanja, kotaljenje okrog lasne osi (prečne in vzdolžne), tek z vodenjem žoge ali s preskakovanjem manjših ovir ...

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- **Kaj je mlaj?** Je smreka, na vrhu katere je zastava, pod smrekovino na vrhu pa na debelo pritrjeni venci, spleteni iz cvetja in zelenja. Deblo je ovito z bršljanom (Ovsec, 1992).

- **Kdaj se postavi mlaj?** Za prvi maj.
- **Kaj pa je prvi maj?** Je praznik, ki je povezan s čaščenjem cvetja, zelenja in drevja in naj bi simboliziral začetek poletja. Zadnjih sto let je tudi delavski praznik (Ovsec, 1992).

Pripravimo tudi slikovno gradivo, da otrokom pokažemo mlaj ali pa jih odpeljemo na sprehod do kraja, kjer stoji mlaj.



❖ **KEGLJANJE IN POSKOK**

Cilji: spoznati tipične značilnosti Velike Britanije, spoznati elementarno igro, ki je značilna za Veliko Britanijo, razvijati natančnost zadevanja cilja.

Uvrstitev v vadbeno enoto: glavni del.

Organizacijska oblika: gibalni odmor, vadbena ura, športno dopoldne/popoldne.

Športni pripomočki, igrala: žoga.

Pomagala: kreda ali lepilni trak za označbo kroga.

Opis igre:

Gre za spretnostno igro za tri igralce. Igralci oblikujejo krog s polmerom 2 metra. Igralca številka 2 in 3 stojita izven kroga vsak na svoji strani. Igralec številka 1 stoji v krogu med njima, na sredini celotne razdalje. Igralca številka 2 in 3 skušata zadeti igralca številka 1 z zakotaljeno žogo v noge. Igralec v krogu se ne sme premakniti iz kroga, da bi se izognil žogi. Lahko pa skače ali stoji na eni nogi. Igralec, ki ga zadane, zamenja svoje mesto z mestom številka 1 (prirejeno po Videmšek in Šajna, 2004).

Različice:

- Za vsako uspešno izogibanje igralca številke 1 in za vsak uspešen zadetek igralcev številke 2 in 3, igralec dobi točko. Zmaga tisti, ki po določenem času zbere največ točk.
- Spremenimo lahko način zadevanja igralca številka 1: igralca 2 in 3 lahko ležita na trebuhu in s kotaljenjem žoge skušata zadeti igralca številka 1; žogo lahko brcata, pri tem pa stojita ali sedita. Igralca na sredini skušata zadeti tako, da se postavita v stojo razkoračno s hrbtom proti sredini kroga, žogo pa zakotalita med svojimi nogami.

Vprašanje/naloga s področja družbe:

- Otrokom povemo, da je ta igra značilna za Veliko Britanijo.
- **Kaj vas spominja na Veliko Britanijo?** Rdeči dvonadstropni avtobusi, rdeče telefonske govornice, rumeni taksiji, čaj z mlekom ...

Pripravimo tudi slikovno gradivo s tipičnimi značilnostmi Velike Britanije.

❖ **LIMBO**

Cilji: spoznati glavni vir preživetja na Karibih, razvijati natančnost in gibljivost, povezati gibanje z elementom ritma in prostora, navajati na iskanje lastne poti pri reševanju gibalnih problemov.

Uvrstitev v vadbeno enoto: glavni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbena ura, večdnevno bivanje v naravi.

Športni pripomočki, igrala: palica (prečka) ali elastika.

Pomagala: kasetofon z ustrežno glasbo, zemljevid sveta.

Opis igre:

Otroci stojijo v koloni. Eden za drugim se skušajo splaziti pod prečko, tako da se premikajo naprej, z zgornjim delom telesa pa so v zaklonu. Mlajšim učitelj dovoli, da se pod prečko splazijo po svoje. Ko vsi opravijo nalogo, zniža prečko. Otrok, ki vrže palico na tla ali se je dotakne, je izločen. Zmaga igralec, ki ostane zadnji. Vendar se igra ne ustavi, ampak se nadaljuje, dokler se otrok še lahko splazi brez dotika. Otroci, ki so že izločeni, ga pri tem spodbujajo (prirejeno po Videmšek in Šajna, 2004).

Različice:

- Spremenimo lahko način gibanja pod prečko. Uporabimo lahko različne naravne oblike gibanja.
- Namesto droga oz. palice uporabimo elastiko, ki jo vsak na svojem koncu, z obema rokama, drži dva otroka. Učitelj reče: "ena, dve, tri!" Na tri morata otroka z elastiko narediti mrežo. To storita tako, da eno roko položita na tla, drugo pa dvigneta nekam v zrak. S tem se elastika preplete in nastane "mreža". Naloga otrok v koloni je, da pridejo čez ali skozi "mrežo", pri čemer se je ne smejo dotakniti.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- Otrokom povemo, da ta igra izhaja iz Karibov.
- **Otroke vprašamo, ali vedo, kje so Karibi.** Povemo jim, da se nahajajo v Ameriki in obsegajo Karibsko morje in pripadajoče otoke. Vse to jim pokažemo tudi na zemljevidu.
- **Od česa živijo ljudje na Karibih?** Več kot polovica ljudi na Karibih živi od kmetijstva. Pridelujejo predvsem sladkor in kavo za izvoz.

❖ **KITAJSKI NOGOMET**

Cilji: spoznati najpomembnejši kmetijski pridelek na Kitajskem in rasno sestavo kitajskega prebivalstva, usvajati osnovne elemente nogometa.

Uvrstitev v vadbeno enoto: glavni del.

Organizacijska oblika: vadbena ura, športno dopoldne/popoldne, tečaji.

Športni pripomočki, igrala: žoga, blazine.

Pomagala: /

Opis igre:

Otroke razdelimo v dve skupini. Določimo napadalno skupino, ki ima žogo in se postavi na sredino igrišča. Bistvo igre je spraviti žogo preko obrambe nasprotnika do stene. Obramba se drži za roke, žogo lahko brani le z nogami. Napadalna skupina dobi točko, če se žoga zaleti v steno ali če se obramba spusti. Ob steno prislonimo blazine in tako omejimo višino, do katere se žoga lahko zaleti v steno. Če se žoga zaleti v steno višje od blazin, zadetek ne šteje. Napadalci si lahko žogo podajajo le z nogo, in sicer tako, da se kotali po tleh. Če obramba pride do žoge, prevzame vlogo napadalca (prirejeno po Videmšek in Stančevič, 2004).

Različice:

- Na steni označimo manjši prostor, ki ga morajo napadalci zadeti, da se zadetek šteje.
- Zadetek šteje le v primeru, če žoga zadane označen prostor na steni in da napadalec brčne žogo s stranskim notranjim delom stopala.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- **Kateri je najpomembnejši pridelek azijskega in kitajskega kmetijstva? Že tisočletja je to gojeni riž.**
- **Katere prehranske pridelke še pridelajo na Kitajskem?** Proso, pšenico, koruzo, maniok, sojo, banane itd. (Brinovec, Jeršič, Klemenčič in Lovrenčar, 1997).
- **Otrokom povemo, da na Kitajskem živijo ljudje rumene rase, za katero je značilna rumenkasta ali rjavkasta barva kože. Vprašamo jih, katere rase še poznamo?** Poznamo še belo in črno raso. Za belo raso je značilna bela oz. svetlo rjava koža, za črno pa temno rjava ali črna barva kože.
- **Med katero raso sodimo Slovenci?** Slovenci smo predstavniki bele rase.

Pripravimo tudi slikovno gradivo s tipičnimi kitajskimi pridelki in s pripadniki posameznih ras.

❖ **ESKIMI**

Cilji: spoznati posebnosti življenja Eskimov, razvijati koordinacijo gibanja rok in nog.

Uvrstitev v vadbeno enoto: glavni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbeno ura, športno dopoldne/popoldne.

Športni pripomočki, igrala: polivalentne blazine različnih oblik.

Pomagala: rutice.

Opis igre:

Na tanko blazino postavimo poljubne ovire iz polivalentnih blazin. Npr. rahel klanec, rahel spust po klanecu navzdol, polvalj in most. Otrok si pod roke in noge postavi rutke, kot bi imel pripomoček za hojo po snegu. Ovire poskuša premagati v hoji po vseh štirih, pri tem mora paziti, da so roke in noge ves čas v stiku s podlago, da ne izgubi rutk (prirejeno po Videmšek in Stančevič, 2004).

Različice:

- Poligon lahko postavimo tudi brez blazin. Pri tem uporabimo različne športne pripomočke (stožce, obroče, palice, stojala, žoge ...).
- Spremenimo lahko način gibanja. Otroci morajo ovire premagati s hojo po prstih, po petah, po zunanjem ali notranjem delu stopala.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- **Kje živijo Eskimi?** Živijo v Sibiriji, na Aljaski, v Kanadi in na Grenlandiji.
- **Zakaj potrebujejo pripomočke za hojo po snegu?** Zato, da se jim sneg ne udara pod nogami in jim tako otežuje nadaljevanje poti.
- **S čim se preživljajo Eskimi?** Z lovljenjem živali, predvsem tjulnjov.

❖ POLETJE, JESEN, ZIMA

Cilji: spoznati možnosti za kakovostno preživljanje prostega časa v različnih letnih časih, spoznati vpliv gibalne dejavnosti na zdravje, razvijati orientacijo v prostoru in koordinacijo gibanja celega telesa, razvijati ravnotežje.

Uvrstitev v vadbeno enoto: glavni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbena ura, gibalna minuta, športno dopoldne/popoldne.

Športni pripomočki, igrala: tri debele blazine, pripomočke in igrala za poligon.

Pomagala: sličice, na katerih je narisana družina na sprehodu; otrok, otrok na smučeh; otrok na saneh; otrok, ki dela snežaka; otrok na drsališču; otrok, ki nabira kostanj; otrok, ki nabira gobe; otrok na kolesu; otrok na rolerjih; otrok, ki plava ...

Opis igre:

Otroke razdelimo v 3 enakoštevilčne skupine. Vsak otrok v skupini ima svojo številko, da otroci vedo, v kakšnem vrstnem redu startajo. Vsaka od skupin je na eni blazini, ki so razporejene v ravno linijo. Osem metrov pred vsako blazino razporedimo sličice. Pred blazino, ki se imenuje "zima", zložimo sličice z dejavnostmi, s katerimi se ukvarjamo v tem letnem času. Enako storimo za blazini, imenovani "jesen" in "poletje". Vsaka skupina mora imeti toliko sličic, kot je otrok v skupini. Prvi v skupini starta na znak učitelja. Do sličic opravijo naslednje gibalne naloge: kotaljenje okrog vzdolžne osi, plazenje skozi tunel, hoja po nizki gredi, nato otrok pobere sličico in steče nazaj na blazino. Ko je prvi na blazini, lahko starta naslednji. Zmaga skupina, katere zadnji član se prvi vrne na blazino. Vsaka skupina nato učitelju pove, kaj je na sličicah narisano in ali se ta dejavnost res ujema z imenom njihove skupine.

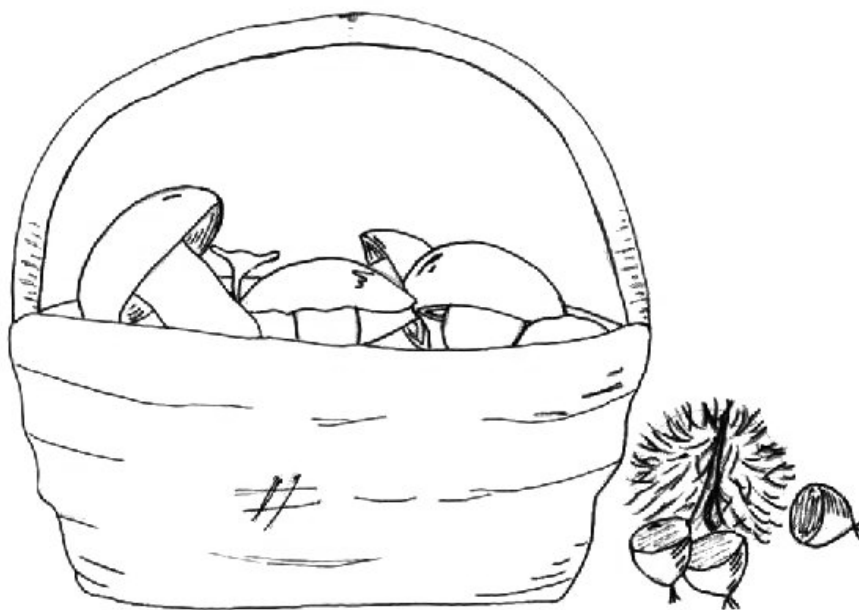
Različice:

- Med ustrezne sličice lahko dodamo eno nepravilno. Tako otroci znotraj skupine po končani igri ugotavljajo, na kateri sličici je narisana dejavnost, ki se ne ujema z imenom njihove skupine.
- Sličice lahko povsem pomešamo in jih položimo v prostor, ki je osem metrov oddaljen od blazin. V tem prostoru mora vsak otrok najti po eno sličico, na kateri je predstavljena dejavnost, s katero se lahko ukvarjamo v letnem času, po katerem se imenuje njegova skupina.
- Spremenimo lahko gibalne naloge: sonožni poskoki v obroče, plezanje na švedsko skrinjo in globinski skok (skrinjo znižamo za dva okvirja), hoja v čepu. Otroci ene skupine hodijo po sličice posamično. Ko otrok pobere sličico, lahko na poligon vstopi naslednji.

- Način gibanja lahko spremenimo tudi tako, da se otroci do sličice in nazaj gibajo z različnimi naravnimi oblikami gibanja.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- Otroci že med igro opazujejo sličice in tako spoznavajo dejavnosti, povezane z zdravim načinom življenja.
- **Otroke vprašamo, ali je med prostim časom bolj zdravo gledati televizijo ali se ukvarjati s katero od gibalnih dejavnosti.** Njihov odgovor podkrepimo s pojasnilom o vplivu gibalne dejavnosti na zdravje otroka. Povemo jim, da se z redno telesno aktivnostjo izognemo prekomerni telesni teži in debelosti, da se nam postopno oblikujejo močnejše kosti, da gibalna dejavnost vpliva na učinkovitejše delovanje srca, da smo postopno sposobni premagovati vse večje napore (tako fizične kot psihične) in da si z redno telesno aktivnostjo okrepimo svoj imunski sistem in zato manj pogosto zbolimo kot ljudje, ki niso redno telesno aktivni.



❖ **SEMAFOR**

Cilji: navajati na osnovna pravila v prometu, razvijati hitrost odzivnosti, utrditi spretnost vodenja žoge.

Uvrstitev v vadbeno enoto: glavni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbeno ura, športno dopoldne/popoldne.

Športni pripomočki, igrala: žoge.

Pomagala: /

Opis igre:

Na začetku se z otroki pogovorimo o tem, kaj pešec stori, kadar na semaforju gori rdeča luč in kaj stori, ko se prižge zelena luč. Otroci se razporedijo po širini igralnega prostora. Vsak ima svojo žogo. Eden od otrok govori, kakšna luč gori na semaforju. Ko reče »zelena luč«, začne vsak voditi žogo (na poljuben način - jo kotali, brca ...), ko reče »rdeča luč«, pa otroci primejo žogo in stojijo na mestu. Otroka, ki daje navodila, večkrat zamenjamo.

Različice:

- Žogo lahko nadomestimo s kakšnim drugim pripomočkom, npr. z balonom, trakom, obročem ...
- Med povelja lahko dodamo še rumeno luč. Takrat otroci žogo vodijo na mestu.
- Vsak otrok dobi svoj "volan" (obroč). Ko na semaforju gori zelena luč, se z obročem v rokah prosto gibajo po prostoru, ko gori rumena luč, tečejo na mestu, ko se prižge rdeča luč, pa svoj avtomobil parkirajo – počepnejo in čakajo na rumeno oz. zeleno luč. Kot takšna je igra primerna tudi za uvodni del vadbene enote.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- **Kako pešci ravnamo, če smo na prehodu, kjer ni semaforja?** Pogledamo levo in desno, da se prepričamo, da ni nobenega avtomobila. Šele ko smo povsem prepričani v to, prečkamo cesto.
- **Kakšna oblačila moramo imeti na sebi, če pešočimo ponoči?** Imeti moramo svetla oblačila in kresničko.
- **Kaj storimo, če v križišču opazimo policista? Ali se vseeno ravnamo po semaforju?** Ne, ravnamo se po položaju policista. Kadar ga vidimo v hrbet ali prsi, moramo počakati, kadar pa ga vidimo od strani, smemo prečkati cesto.

❖ KAJ NAJ POČNEM?

Cilji: seznaniti otroke z možnostmi, kako koristno preživeti prosti čas, razvijati natančnost.

Uvrstitev v vadbeno enoto: glavni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbeno ura, športno dopoldne/popoldne.

Športni pripomočki, igrala: tri žoge z oznako TV, RAČUNALNIK in TENISAČA.

Pomagala: /

Opis igre:

Ta igra predstavlja možnosti za koristno preživljanje prostega časa. Otrokom na začetku igre razložimo, da preveč gledanja televizije in igranja igrice na računalniku negativno vpliva na naše zdravje in da je po drugi strani šport koristen, saj krepi srce, naš imunski sistem, nam daje moč, ki jo potrebujemo za premagovanje vsakodnevnih naporov. Tri označene žoge damo trem otrokom, ki poskušajo z njimi zadeti bežeče otroke. Na eni od žog je narisana otrok, ki igra tenis. To žogo damo le enemu otroku. Če bežečega zadane katera od žog z oznako TV ali RAČUNALNIK, se mora vstaviti in zaklicati: «Moje telo potrebuje gibanje.» Otrok z žogo, na kateri je tenisač, steče k njemu, se ga dotakne in ujeti lahko nadaljuje z igro.

Različice:

- Namesto tenisača lahko na žogo pritrdimo sličice z drugimi športi in tako otrokom predstavimo več možnosti za koristno preživljanje prostega časa.
- Otrok, ki ga zadane ena od žog, z oznako TV ali RAČUNALNIK, mora za kazen, ker je slabo in nezdravo preživel svoj prosti čas, narediti pet poskokov.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- **Zakaj preveč gledanja televizije in igranja igrice na računalniku negativno vpliva na naše zdravje?** Ker ne porabimo vse energije, ki smo jo zaužili s hrano, to pa na dolgi rok povzroča prekomerno telesno težo ali celo debelost.
- **Zakaj je debelost nevarna?** Ker se z njo lahko pojavijo različni bolezenski znaki, kot so povišan krvni tlak, povišana raven sladkorja v krvi, povišana raven holesterola, bolečine v sklepih, mašitev žil ipd.
- **Kako gibanje vpliva na naše telo?** Krepi naše srce, imunski sistem in mišice, preprečuje prekomerno telesno težo in debelost, povečuje dotok kisika v naše možgane, zaradi česar se lažje učimo.

❖ MOJ PROSTI ČAS

Cilji: seznaniti z oblačili, ki so primerna za aktivnosti na snegu, spodbuditi k razmišljanju o primernosti modnih oblačil za zimski čas, razvijati moč nog, razvijati natančnost pri zadevanju cilja.

Uvrstitev v vadbeno enoto: glavni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, vadbeno ura, športno dopoldne/popoldne.

Športni pripomočki, igrala: stojala, mehke žoge, okvir švedske skrinje, stožci, dve debeli blazini, mala prožna ponjava, deske na kolesih (rolke).

Pomagala: zaboj za žoge, listi papirja (format A4).

Opis igre:

V telovadnici postavimo poligon. Izbrane gibalne naloge predstavljajo aktivnosti, ki jih pozimi lahko izvajamo na svežem zraku. To so: smučanje, kepanje, drsanje, sankanje, hoja po novozapadlem snegu, smučarski skoki.

Smučanje: Za črto otrok rahlo počepne in se predkloni ter steče me količki (stojali).

Kepanje: Iz zaboja vzame mehko žogo, stopi za črto in jo vrže v okvir švedske skrinje. Nato žogo vrne v zaboj.

Sankanje: Sede na desko, ki je na kolesih (rolko), in se z nogami poganja okrog stožca in nazaj.

Drsanje: Z vsako nogo stopi na en list papirja (format A4) in drsa v krogu okrog stožcev.

Hoja po novozapadlem snegu: Hoja po debeli blazini.

Smučarski skoki: Na mali prožni ponjavi se postavi v stojo razkoračno, se predkloni, roke so ob telesu zaročene, pogled je usmerjen naprej. Iz tega položaja se odrine in doskoči na debelo blazino.

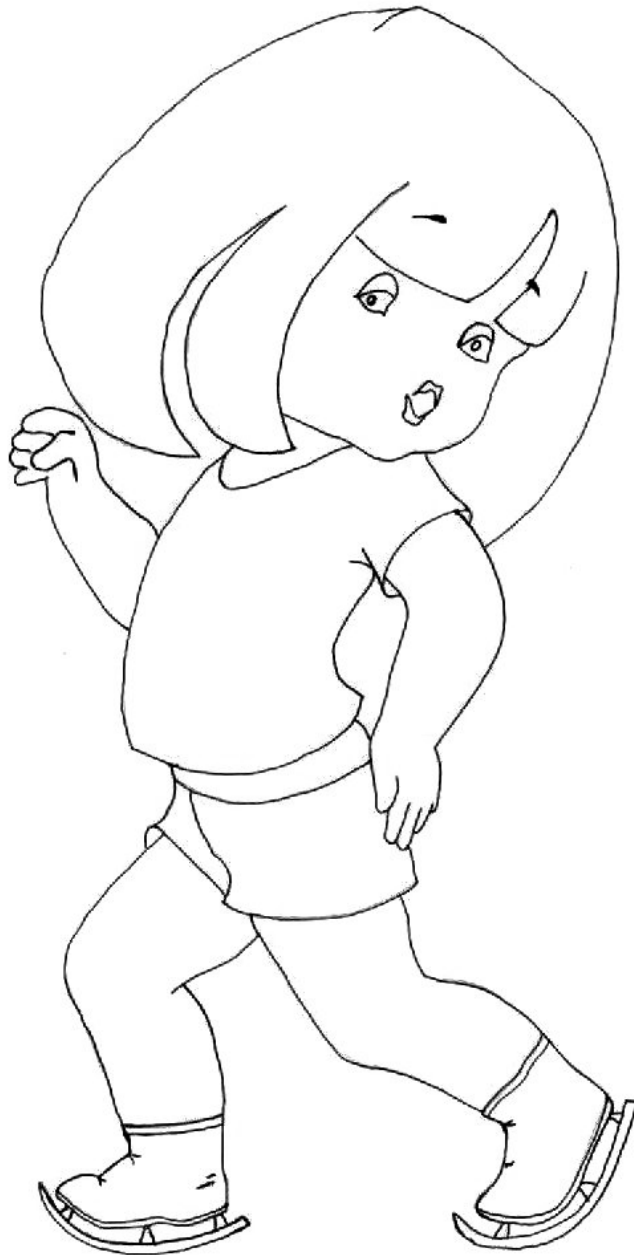
Različice:

- Izberemo lahko gibalne naloge, ki predstavljajo aktivnosti, ki jih izvajamo poleti, jeseni ali spomladi (npr.: skok s padalom, vožnja s čolnom, plavanje, tenis, ribolov ...).

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- **Otroke vprašamo, kako morajo biti oblečeni za omenjene aktivnosti.** Njihove odgovore po potrebi dopolnimo in poudarimo, da je bolje, če imamo na sebi več tanjših oblačil, ki jih lahko po potrebi slečemo. Opozorimo tudi na čelado pri smučanju, drsanju in smučarskih skokih.
- **Ali ste v tem času videli koga, ki nosi do popka segajočo bundo (in kaže golo kožo) ali visoke pete? Se vam zdi to primerno za zimski čas?** Otrokom povemo,

da kratke bunde niso primerne, saj si lahko prehladimo ledvice in močno zbolimo, če nosimo visoke pete, pa nam lahko na ledu spodrsne in se poškodujemo.



❖ PET ROZINOVIH POTIČK

Cilji: seznaniti otroke s pekarskim poklicem, razvijati orientacijo v prostoru ter moč rok in ramenskega obroča.

Uvrstitev v vadbeno enoto: glavni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, vadbeno ura, športno dopoldne/popoldne.

Športni pripomočki, igrala: več tankih blazin.

Pomagala: čepica.

Opis igre:

Izberemo pet otrok, ki predstavljajo rozinove potičke in enega, ki je »pek«. Le-ta ima na glavi čepico. Pred njimi so blazine, na katerih se kotalijo okrog vzdolžne osi lastnega telesa oziroma »zvijajo potičko«. Preden se začnejo kotaliti, jih »pek« poboža po trebuhu oziroma namaže s skuto in rozinami. Na drugi strani igralnice stojijo nakupovalci, ki govorijo izštevanko in se plazijo bližje k potičkam.

**Pet potičk pri peku diši,
na vrhu vsake se češnja blešči,
jaz pa v žepu kovanec imam,
kupim potičko in stečem stran.**

Na »stečem stran« nakupovalci zajamejo potičko, ki postane pek, pek pa nakupovalec. Potem se spet plazijo proti potičkam in govorijo izštevanko: »Štiri potičke v pekarni diše ...« in tako naprej, dokler v pekarni ne zmanjka potičk (prirejeno po Weatherill, 2005).

Različice:

- Nakupovalci se do potičk gibajo na mini hoduljah, jih na dogovorjenem mestu odložijo in zgrabijo potičko.
- Otroci, ki predstavljajo potičke, jih zvijajo tako, da delajo prevale naprej. Pri tem je potrebno varovanje in pomoč učitelja.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- **Kaj počne pek v pekarni?** Peče kruh in razno pecivo (rogljičke, štručke, zavitke ...).
- **Zakaj mora imeti na glavi čepico?** Zaradi higiene. Čepica namreč preprečuje padanje las v maso za kruh ali pecivo.

6.3 ZAKLJUČNI DEL VADBENE ENOTE

❖ SEDEŽ NA MOJI DESNI STRANI JE PRAZEN

Cilji: spoznavati sovrstnike, odzivati se na svoje ime, prepoznavati svoje interese in interese drugih, umiritev organizma.

Uvrstitev v vadbeno enoto: zaključni del.

Organizacijska oblika: vadbena ura, večdnevno bivanje v naravi.

Športni pripomočki, igrala: velike žoge.

Pomagala: trakovi.

Opis igre

Člani skupine sedijo v krogu na velikih žogah. Ena žoga je prazna. Tisti, ki ima na svoji desni strani prazno žogo, reče: "Sedež na moji desni strani je prazen. Hočem, da na njem sedi ... (Pokliče nekoga iz skupine, čigar ime in interes pozna) npr. Matej, ki se rad vozi s kolesom." V tem primeru Matej zapusti svojo žogo in sede na žogo, ki je na desni strani otroka, ki ga je poklical. Igro nato nadaljuje otrok, ki ima na svoji desni prazno žogo. Da otroci lažje in hitreje ugotovijo, katera je desna stran, jim na desno roko zavežemo trak (prirejeno po Virk Rode, 1998).

Različice:

- Otroci sedijo v krogu na tleh, en prostor pustijo prazen. Na prazno mesto se gibljejo z različnimi naravnimi oblikami gibanja: lazenja, plazenja, poskoki ...
- Na prazno mesto se gibajo z naravnimi oblikami gibanja in pri tem s seboj nosijo dodatne pripomočke. Npr. lazenje v opori ležno zadaj z žogo na trebuhu, žabji poskoki z žogo v vzročanju, sonožni poskoki z žogo med kolena ...
- Otroci se lahko med seboj kličejo glede na različne stvari. Glede na to, kaj radi počnejo, kaj najraje jedo, katera je njihova najljubša pravljica oz. risanka, glede na to, kateri kraj bi radi obiskali itn.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- Učitelj vpraša otroke: "Kdo izmed vas najraje je špinačo?" Otroci se skušajo spomniti in poimenujejo otroka, ki najraje je špinačo. Učitelj lahko vpraša tudi, kdo najraje gleda risanko "Nodi", kdo ima najraje pravljico "Sneguljčica" ipd. Otroci vsakič skušajo ugotoviti, za katerega otroka iz skupine gre.
- Če je učitelj med igro ugotovil, da bi pet otrok iz skupine rado obiskalo Bled, pri odgovoru želi, da otroci poiščejo vseh pet vrstnikov iz skupine, ki so dejali, da bi radi obiskali omenjeni kraj.

❖ **OSLIČEK, KDO TE JAHA?**

Cilji: prepoznavati sovrstnike glede na njihove značilnosti, razvijati sposobnost slušnega zaznavanja, umiritev organizma.

Uvrstitev v vadbeno enoto: zaključni del.

Organizacijska oblika: vadbena ura.

Športni pripomočki, igrala: /

Pomagala: večja brisača ali večji kos blaga.

Opis igre:

Otroci sedijo na tleh v krogu. Osliček poklekne na sredino kroga, se skloni naprej do tal, mi pa ga zakrijemo z večjo brisačo, da nič ne vidi. Izberemo otroka, ki oslička zajaha (se nanj rahlo usede) in s spremenjenim glasom reče: "Jaz sem nekdo, ki rad igra nogomet. Osliček, kdo te jaha?" Osliček poskuša na podlagi tega, kaj rad počne, ugotoviti, kdo sedi na njem. Če ugame, zamenjata vlogi (prirejeno po Videmšek in Stančević, 2004).

Različice:

- Otrok, ki sede na oslička, pove, kaj rad je, katero pravljico ima najraje, opiše svojo pričesko, pove, kako je danes oblečen ...

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- Pogovor z otroki. Učitelj gre od otroka do otroka in spodbuja ostale, da bi se spomnili vsaj eno stvar, ki jo rad počne ali je značilna za izbranega otroka.

❖ **IZPIT ZA PILOTA**

Cilji: seznaniti otroke s poklicem pilota, sprostitev, umiritev organizma.

Uvrstitev v vadbeno enoto: zaključni del.

Organizacijska oblika: vadbena ura, večdnevno bivanje v naravi.

Športni pripomočki, igrala: palice, ki otroku segajo približno do pasu, stožci.

Pomagala: /

Opis igre:

Otroci so razdeljeni v pare. Eden od otrok je pilot, drugi pa je njegov inštruktor. Pilot v roki drži palico, z njo preteče štiri metre dolgo in dva metra široko vzletno stezo, palico zapiči oz. položi na tla in se nanjo nasloni s čelom. Inštruktor ga trikrat zavrti okoli palice. Ko ga neha vrteti, mora pilot palico odložiti in prehoditi vzletno stezo, ki jo označimo s stožci, na koncu steze je črta, ki označuje mesto vzleta. Pred črto se mora pilot sonožno odriniti in za njo pristati v položaj telemark. Če mu nalogo uspe pravilno izvesti, dobi točko. Pilot in inštruktor nato zamenjata vlogi in tekmujeta, kdo bo, kot pilot, prvi trikrat uspešno opravil nalogo (prirejeno po Šugman, 2004).

Različice:

- Ko se pilot neha vrteti okrog palic, mora prehoditi slalom progo med stožci, pri čemer ne sme podreti nobenega stožca. Za črto, ki je na koncu proge, se mora obrniti nazaj proti palici in za dve sekundi stati na eni nogi, z rokami v odročanju.
- Pilot stoji za črto, ki označuje začetek, inštruktor pa za črto, ki označuje konec vzletne steze. Pilot prehodi vzletno stezo, ko pride do inštruktorja, le-ta reče: "Stoj!" in mu zaveže oči. Pilot se mora brez pomoči inštruktorja dvakrat zavrteti v desno in nato dvakrat v levo stran. Ko to stori, je na vrsti inštruktor. S povelji "levo", "desno", "naprej" in "nazaj" ga mora pripeljati do začetka vzletne steze. Otroka tekmujeta, kateri inštruktor bo pilota večkrat uspešno pripeljal na začetek vzletne steze.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- **Kdo je pilot?** Pilot je človek, ki je usposobljen za vodenje letala (Slovar slovenskega knjižnega jezika, 1994).
- **Kako imenujemo prostor za vzletanje in pristajanje letal?** Letališče.

Odgovore podkrepimo s slikovnim gradivom.

❖ **SPEČI GUSAR**

Cilji: spoznati, kdo so bili gusarji, razvijati hitro odzivnost.

Uvrstitev v vadbeno enoto: zaključni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbena ura, športno dopoldne/popoldne.

Športni pripomočki, igrala: debela blazina, različni športni pripomočki, obroči.

Pomagala: rutka.

Opis igre:

Izbranemu otroku zavežemo oči in ga določimo za spečega gusarja. Usede se na sredino igralnega prostora na debelo blazino. Okoli njega na blazino postavimo različne športne pripomočke. Na znak otroci, postavljeni za črto, čim tišje in hitreje stečejo do spečega gusarja in mu poskušajo vzeti pripomočke, ki jih nesejo vsak v svoj obroč. Naenkrat lahko vzamejo samo en pripomoček, ko ga položijo v svoj obroč, se lahko vrnejo po naslednjega. Gusar jih poskuša pri kraji uloviti. Kogar ulovi, postane gusar. Zmaga tisti, ki ima v svojem obroču največ pripomočkov (prirejeno po Videmšek in Stančevič, 2004).

Različice:

- Spremenim lahko način gibanja do blazine, npr. naravne oblike gibanja, hoja z mini hoduljami ...
- Otroci imajo namesto obročev na vrhu letvenikov privezane vrečke, v katere prinašajo pripomočke. V tem primeru uporabimo drobne športne pripomočke (manjše žoge, vrvico, krajše palice, klobučke ...).

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- **Kdo so bili gusarji?** Bili so člani posadke na ladji, ki je napadala in ropala druge ladje.

Otrokom pokažemo sličice, na katerih so gusarji in gusarske ladje, nato vsak otrok nariše svojega gusarja.

❖ GREMO SE ŽENIT

Cilji: spoznati običaj poroke, sprostitvev, umiritev organizma.

Uvrstitev v vadbeno enoto: zaključni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbena ura, gibalna minuta, večdnevno bivanje v naravi.

Športni pripomočki, igrala: švedska klop.

Pomagala: zgoščenka z glasbo, ki je značilna za poroke.

Opis igre:

Sodeluje enako število dečkov in deklic ter sodnik (učitelj). Dečki sedijo na klopici na enem koncu prostora (igralnice, telovadnice, igrišča ...), deklice pa sedijo v krogu na drugem koncu prostora. Vsaka si izbere ime enega od dečkov (dve ne smeta izbrati ime istega dečka, za kar poskrbi sodnik). Ko to storijo, sodnik pokliče prvega od dečkov, ki mora uganiti, katero dekle si je izbralo njega. To stori tako, da gre do deklice, za katero misli, da si je izbrala njega in se ji prikloni. Če ne ugame prave, mora narediti pet počepov in oditi nazaj na klop. Če ugame pravo dekle, sede ob rob prostora in spremlja igro do konca. V ozadju ves čas igra glasba, značilna za poroke (prirejeno po Šugman, 2004).

Različice:

- Spremenimo kazen za dečka, ki ni uganil pravega dekleta (dekle mora objeti, dekletu mora zapeti refren znane pesmi, skupaj z dekletom morata zaplesati na glasbo, ki igra v ozadju).
- Deček ugiba dekle tako, da vpraša sodnika: "Ali je Ana?" Če sodnik odgovori z da, dekle steče po označeni poti, ki vodi nazaj v krog. Deček steče za njo, če jo ulovi preden priteče nazaj v krog, je njegova. Skupaj sedeta na rob prostora in spremljata igro do konca. Če ne ugame prave ali je ne ulovi, se vrne na klop.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- **Kaj je ženitev?** Je obred, s katerim fant in dekle, ki se imata rada, postaneta mož in žena. Skleneta zakon. Ta obred imenujemo tudi poroka.
- **Kje poteka poroka?** Običajno na gradu, kjer se fant in dekle poročita, nato pa sledi slavje v gostišču. Poroka lahko poteka tudi v cerkvi.

❖ **KENKURU**

Cilji: spoznati elementarno igro, značilno za Avstralijo, in nekaj temeljnih značilnosti tega kontinenta, spoznati pomen medsebojne pomoči, umiritev organizma.

Uvrstitev v vadbeno enoto: zaključni del.

Organizacijska oblika: vadbena ura, športno dopoldne/popoldne.

Športni pripomočki, igrala: /

Pomagala: kreda, merilni trak (lahko tudi čevlji, škatle, platenke ...).

Opis igre:

Igra je primerna za otroke, ki vadijo skupaj s starši. Otroke in starše razdelimo v dve koloni, in sicer tako, da sta roditelj in njegov otrok v isti koloni. Otrok, ki je prvi v koloni se postavi za črto in sonožno skoči v daljino. Roditelj ima v rokah kredo in merilni trak. S kredo označi mesto doskoka, z merilnim trakom pa izmeri daljino. Ko to naredijo vsi v koloni, starši seštejejo razdalje posameznih skokov. Rezultat, ki ga dobijo, nato primerjajo z rezultatom druge kolone. Zmaga kolona oz. skupina, ki je skupno skočila dlje (prirejeno po Videmšek in Šajna, 2004).

Različice:

- Otroci lahko v daljino skačejo z enonožnimi poskoki, z levo ali desno nogo.
- Roditelj lahko razdaljo namesto z merilnim trakom izmeri s čevljem, s škatlo, s platenko. Pri tem pazimo, da imata obe skupini enako velik čevelj oziroma pomagalo, s katerim se meri daljina.
- Otroci imajo pri tem, ko skačejo v daljino, z elastiko zvezane noge.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- Otrokom povemo, da je igra značilna za Avstralijo, kjer živijo kenguruji.
- **Katero je glavno mesto Avstralije?** Glavno mesto je Sydney.
- **Otrokom povemo, da imajo nekateri otroci v Avstraliji šolske ure kar doma, po radiu ali elektronski pošti. Zakaj?** Ker živijo zelo daleč od šole in bi za to, da do nje pridejo, porabili preveč časa.
- **Otrokom na sliki pokažemo kenguruja, na zemljevidu pa Avstralijo.**

❖ ČIGAVA JE JAMICA?

Cilji: spodbujati sodelovanje pri sprejemanju odločitev, razvijati natančnost pri zadevanju cilja, umiritev.

Uvrstitev v vadbeno enoto: zaključni del.

Organizacijska oblika: sprehod, športno dopoldne/popoldne, večdnevno bivanje v naravi.

Športni pripomočki, igrala: žoga.

Pomagala: kamenčki za vsakega igralca.

Opis igre:

Vsak igralec v tleh izkoplje plitko jamico, tolikšno, da se v njej lahko zaustavi žoga. Igralci jamice izkopljejo v obliki kolone. Z razdalje nekaj metrov igralci potem kotalijo žogo proti jamicam. Če se žoga zaustavi v kateri od jamic, se igralci razbežijo naokrog. »Lastnik« jamice, v kateri se je znašla žoga, brž skoči do nje, jo pobere in zavpije: »Stoj!« Na ta znak se morajo vsi zaustaviti. Lastnik jamice poskuša nato z žogo zadeti katerega od soigralcev. Če ga zadane, se igra nadaljuje. Žogo kotali proti jamicam tisti, ki je bil naslednji na vrsti. Če zgreši, pa mora v jamico položiti kamenček. Ko v jamici zbere tri kamenčke, mu soigralci naložijo kazen (prirejeno po Videmšek in Šajna, 2004).

Različice:

- Igralci/otroci lahko jamice izkopljejo tako, da skupaj tvorijo trikotnik ali kateri drugi lik.
- Jamico skušajo zadeti z brcanjem žoge ali metanjem balinčkov.
- Jamico skušajo zadeti iz različnih začetnih položajev (iz čepa, kleka, stoje na eni nogi ...).

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- Otroci v skupini skupaj določijo kazen za igralca, ki je zbral tri kamenčke v jamici. Pri tem spoznajo, da je bolje nalagati milejše kazni, saj so lahko tudi sami kaznovani.

❖ **MARLJIVI ROBI**

Cilji: spoznati najljubši hobi sovrstnikov, izvajati gibe v določenem ritmu, sprostitiv.

Uvrstitev v vadbeno enoto: zaključni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, gibalni odmor, vadbeno ura, sprehod.

Športni pripomočki, igrala: /

Pomagala: /

Opis igre:

Izmed otrok določimo enega, ki je marljivi Robi. Stoji na sredini kroga, v katerem se za roke držijo ostali otroci. Razred začne skandirati:

Marljivi (Z levo roko udarijo po tleh.)

Robi, (Z desno roko udarijo po tleh.)

kakšen je (Levo roko dvignejo v zrak.)

tvoj hobi? (Desno roko dvignejo v zrak.)

To ponovijo trikrat, medtem pa otrok, ki je marljivi Robi, z različnimi gibi kaže svoj hobi, npr. brca žogo. Ko otroci končajo pesmico, je prvi, ki pove, kaj prikazuje marljivi Robi, novi marljivi Robi (prirejeno po Weatherill, 2005).

Različice:

- **Marljivi** (Sonožno skačejo v desno stran.)

Robi, (Sonožno skačejo v levo stran.)

kakšen je (Sonožno se odrinejo čim višje in pri tem dvignejo tudi roke.)

tvoj hobi? (Počepnejo in se z rokami dotaknejo tal.)

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- Določimo enega otroka, ki marljivega Robija sprašuje: »Marljivi Robi, kakšen je Ninin hobi?« Marljivi Robi se skuša spomniti in z gibi pokazati iskani hobi, sicer mu pomagajo ostali otroci. V naslednjem krogu je Nina marljivi Robi, prejšnji marljivi Robi pa gre na njeno mesto. Igro ponavljamo, dokler se ne zvrstijo vsi otroci.

❖ **SADNA SOLATA**

Cilji: vplivati na zdrave prehranjevalne navade otrok, spodbujati zbranost, umiritev organizma.

Uvrstitev v vadbeno enoto: zaključni del.

Organizacijska oblika: jutranja gimnastika, vadbeno ura, večdnevno bivanje v naravi.

Športni pripomočki, igrala: /

Pomagala: košara z različnimi vrstami sadja.

Opis igre:

Otroci sedijo na tleh v tesnem krogu. Eden od njih stoji v sredini kroga in si zamisli tri sadeže. Svoj izbor predstavi ostalim: «mandarina, marelica, banana» in otroci si v mislih izberejo, kateri od teh sadežev bi lahko bili. Nato otrok v sredini kroga zakliče ime enega od izbranih sadežev. Če zakliče npr.: «Banana!», vsi, ki so v mislih izbrali banano, vstanejo in stečejo okoli kroga ter se posedejo na nova prosta mesta. Tudi otrok iz sredine kroga, skuša najti mesto zase. Tisti, ki ostane brez prostega mesta, mora na sredino kroga in igra se začne znova (prirejeno po Weatherill, 2005).

Različice:

- Namesto sadja, otrok v krogu izbere tri vrste zelenjave. Igro poimenujemo zelenjavni krožnik.
- Otroci ne sedijo v krogu, ampak vsak v svojem obroču, ki so razporejeni poljubno v igralnici. Ko otrok zakliče npr.: «Korenje!», morajo vsi, ki so si izbrali korenje, steči po vnaprej označenem krogu ob robu igralnice, nato pa si poiskati prosti obroč.

Vprašanja/naloga s področja družbe:

- **Zakaj je potrebno jesti sadje in zelenjavo?** Ker tako sadje kot zelenjava vsebujeta vitamine, ki jih naše telo potrebuje za boljšo odpornost proti boleznim, in vlaknine, ki našemu želodcu pomagajo prebaviti zaužito hrano.
- Vsak od otrok dobi in poje en sadež iz košare.

7 SKLEP

V diplomskem delu smo predstavili primere povezovanja področij gibanja in družbe v vrtcu. Možnosti za povezovanje omenjenih področij je veliko, v kolikšni meri so izkoriščene, pa je odvisno od učiteljevega poznavanja ciljev drugih predmetnih področij, od njegove zmožnosti sodelovanja z drugimi učitelji in od njegove ustvarjalnosti. Zaradi pomanjkanja omenjenih kompetenc in lastniškega odnosa do »svojega« predmeta, pa mnogi učitelji in vzgojitelji, kljub številnim možnostim, ne čutijo potrebe po medpredmetnem in medpodročnem povezovanju (Kovač idr., 2004).

Z didaktičnim pristopom, kjer učitelj poskuša določeno vsebino ali problem podati ali obravnavati čim bolj celostno, otroke navajamo na povezovanje pridobljenih informacij v razumljivo celoto in na iskanje bistva. S tem jim omogočimo kritičen pogled na dogodke in pojave z različnih vidikov in uporabo pridobljenega znanja v različnih praktičnih situacijah (Kovač idr., 2004).

Naš namen je bil, da bi s predstavljenimi primeri spodbudili čim več športnih pedagogov in vzgojiteljic za povezovanje različnih področij dejavnosti v vrtcu ter da bi jim bili ti primeri v pomoč pri iskanju možnosti za izpeljavo medpredmetnih povezav in pri zanimivejši organizaciji gibalne vzgoje. Pri iskanju primerov smo v prvi vrsti upoštevali osnovne zakonitosti otrokovega razvoja, zato smo večino primerov podali v obliki elementarnih iger, ki v največji meri zagotavljajo enotnost med otrokovim gibalnim, spoznavnim, čustvenim in socialnim razvojem.

Značilnost predšolskega obdobja je torej prepletenost različnih vidikov otrokovega razvoja, zato je povezovanje področja gibanja z drugimi področji dejavnosti v vrtcu eno temeljnih načel kurikula za vrtce.

8 LITERATURA

- Barle, A., Počkar, M., Ratkai Ilič, M., Popit, T., Novak Fajfar, B., Pokeršnik, B. idr. (1997). *Sociologija*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Brinovec, S., Jeršič, M., Klemenčič, M. in Lovrenčak, F. (1997). *Regionalna geografija sveta*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Grunfeld, F.V. (1993). *Igre sveta*. Ljubljana: DZS.
- Horvat, L. in Magajna, L. (1987). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Jurak, G. (1999). Pomen igralne oblike učenja za otroke in mladino v današnjem in prihajajočem času. V *Zbornik 12. strokovnega posveta Zveze društev športnih pedagogov Slovenije, Rogaška Slatina, 6.–8. maj* (str. 87–92). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Kurikulum za vrtce* (1999). Ljubljana: MŠŠ, Urad Republike Slovenije za šolstvo.
- Kovač, M. (2008). *Dejavnosti učencev v procesu pouka – medpredmetno in medpodročno povezovanje pri športni vzgoji*. Pridobljeno 24. 9. 2008, iz http://209.85.135.104/search?q=cache:YBsYmX3tOeQJ:www.zrss.si/doc/SVZ_Marjeta%2520Kova%C4%8D%2520-medpredmetn%2520povezovanje%2520-%2520znak%2520EU.doc+medpodro%C4%8Dne+povezave&hl=sl&ct=clnk&cd=3&gl=si
- Kovač, M., Starc, G., Babič, L., Belehar, B., Gros, J., Hernaus, E. idr. (2005). *Medpredmetne povezave pri športni vzgoji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Center za stalno strokovno izpopolnjevanje.
- Kovač, M., Starc, G. in Jurak, G. (2004). Na kakšen način uresničevati medpredmetno in medpodročno povezovanje pri športni vzgoji. V *Zbornik 17. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije, Nova Gorica, 18.-20. november* (str. 7-11). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Kroflič, R. idr. (2001). *Otrok v vrtcu: priročnik h Kurikulu za vrtce*. Maribor: Založba Obzorja.
- Kunaver, J., Drobňjak, B., Klemenčič, M., Lovrenček, F., Luževič, M., Pak, M. idr. (1998). *Obča geografija*. Ljubljana: DZS.
- Lasič, M. (2007). *Poškodbe zaradi mrazu – prva pomoč*. Pridobljeno 22. 9. 2008, iz <http://www.publikacije.dat.si/Article/Po-kodbe-zaradi-mrazu---prva-pomo--269-/128>.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2001). *Psihologija otroške igre: od rojstva do vstopa v šolo*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Ovsec, D. J. (1992). *Velika knjiga o praznikih*. Ljubljana: Domus.
- Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

- Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Počkar, M. (1999). *Družboslovje. Državljska kultura*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Purcell Cone, T., Werner, P., Cone, S. L. in Mays Woods, A. (1998). *Interdisciplinary Teaching Through Physical Education*. United States: Human Kinetics.
- Slovar slovenskega knjižnega jezika* (1994). Ljubljana: Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU.
- Stopar, I. (2007). *Za grajskimi zidovi*. Ljubljana: Viharnik.
- Šugman, R. (2004). *Hura, igrjmo se v prostem času: dediščina tradicionalnih ljudskih iger – sodobni šport*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- Videmšek, M. (2007). *Predšolska športna vzgoja z vidika kurikuluma za vrtce*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Oddelek za stalno strokovno izpopolnjevanje.
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. 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 Stančević, B. (2004). *Popestrimo športno vzgojo*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Strah, N. in Stančević, B. (2001). *Igrjmo se skupaj*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Šajna, M. (2004). *Elementarne igre, značilne za druga kulturna okolja - seminarsko gradivo*. Ljubljana: CSSI, Fakulteta za šport.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Virk Rode, J. (1998). *Socialne igre v osnovni šoli*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Weatherill, C. (2005). *Igre na igrišču*. Radovljica: Didakta.

