

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

KATARINA LEBEN

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja
Prilagojena športna vzgoja

**INDIVIDUALNA IN SKUPINSKA VADBA OTROK PRI
ŠPORTNI VZGOJI V PREDŠOLSKEM OBDOBJU**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT

prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANT

prof. dr. Jože Štihec

AVTORICA DELA

Katarina Leben

Ljubljana, 2013

ZAHVALA

Pa nam je uspelo!

Hvala vsem, ki ste mi prispevali svoj košček sestavljanke, ki jo sedaj lahko imenujem diplomsko delo. Veliko vas je, ki ste zavedno ali nezavedno vplivali na posamezne dele moje zaključne stvaritve na Fakulteti za šport. Družina, prijatelji, sodelavci, sodelavke in otroci vrtca Metulj, bivši sošolci in sošolke, profesorji in profesorice Fakultete za šport ter naključni posamezniki, ki ste bili na pravem mestu ob pravem času.

Posebna zahvala gre prof. dr. Mateji Videmšek za vse napotke, usmeritve in strokovno pomoč v času nastajanja diplomske naloge – za odlično mentorstvo.

Hvala vam!

Ključne besede: predšolska športna vzgoja, individualna vadba, skupinska vadba, športni pedagog v vrtcu

INDIVIDUALNA IN SKUPINSKA VADBA OTROK PRI ŠPORTNI VZGOJI V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

Katarina Leben

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, april, 2013

Smer študija: Specialna športna vzgoja

Izbirni predmet: Prilagojena športna vzgoja

Število strani: 79 Število slik: 12 Število virov: 20 Število prilog: 1

IZVLEČEK

V diplomskem delu je predstavljen pomen skupinske in individualne vadbe pri športni vzgoji za otroke v predšolskem obdobju in program dela, ki ga pri športni vzgoji izvajamo v zasebnem vrtcu Metulj. Opredelili smo tudi vlogo športnega pedagoga pri takem načinu vadbe.

V uvodnem delu so pojasnjene prednosti zasebnih vrtcev pred javnimi, predstavljeni sta individualna in skupinska vadba, pojasnjen je pomen igre med vadbo in pomen medpodročnega povezovanja, opredeljeno pa je tudi delo športnega pedagoga v vrtcu. Slednje je opredeljeno tudi na podlagi dela v vrtcu Metulj.

V razpravi sta opisani individualna in skupinska vadba, ki se izvajata v vrtcu Metulj ter na podlagi dosedanjih izkušenj in pridobljenega znanja iz literature, predstavljene njune prednosti in pomanjkljivosti. Utemeljeno je, zakaj je kombinacija obeh oblik vadbe učinkovita in pozitivno vpliva na gibalni razvoj otrok. Ugotovljeno je namreč, da se slabosti posamezne vadbe kompenzirajo s prednostmi druge. Predstavljen je tudi letni delovni načrt športne vzgoje v vrtcu Metulj ter letni program skupinske in individualne vadbe. Priložen je DVD s posnetkom skupinske in individualne vadbe, ki smo ju posneli v vrtcu Metulj.

Keywords: Preschool physical education, individual workout, group workout, a PE teacher in a kindergarten

INDIVIDUAL WORKOUT AND GROUP WORKOUT AT PHYSICAL EDUCATION IN PRESCHOOL PERIOD

Katarina Leben

University in Ljubljana, Faculty of sport, April, 2013

Course of study: Special physical education

Elective subject: Adapted physical education

Num. of pages: 79 Num. of pictures: 12 Num. of sources: 20 Num. of supplements: 1

ABSTRACT

The thesis presents the importance of group and individual workouts at physical education for children in pre-school period and the program of work, performed at physical education in a private Metulj (butterfly) kindergarten. We have also defined the role of the PE teacher in such way of workout.

The benefits of private kindergartens in comparison to public kindergartens are emphasized in the introductory part. Moreover, we have also presented the individual and group workouts, explained the significance of the game included in the workout and the importance of cross-sectoral integration. The work of a sports teacher in a kindergarten is also defined. The later is defined on the basis of work performed in Metulj kindergarten.

The individual and group workouts which are being carried out in the Metulj kindergarten are described in the discussion section. Their strengths and weaknesses are presented on the basis of my previous experiences and knowledge from literature. The revelation describes why a combination of both ways of workouts is effective and why it has positive effects on motor development of children. It has been stated that the weaknesses of one way of workout compensates the advantages of the other one. The annual work plan of physical education in Metulj kindergarten and annual program of group and individual workout have also been presented. We also added a DVD, which contains shots of group and individual workouts. These were all recorded in Metulj kindergarten.

KAZALO

1 UVOD	8
1.1 ŠPORTNA VZGOJA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU	8
1.2 ŠPORTNA VZGOJA V ZASEBNIH IN JAVNIH VRTCIH	9
1.3 INDIVIDUALNA IN SKUPINSKA VADBA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU	10
1.3.1 SKUPINSKA VADBA	10
1.3.1.1 Vadbena ura skupinske vadbe	10
1.3.1.2 Učne metode skupinske vadbe	12
1.3.1.3 Učne oblike skupinske vadbe	13
1.3.2 INDIVIDUALNA VADBA	17
1.4 INDIVIDUALIZACIJA IN DIFERENCIACIJA ŠPORTNE VADBE	19
1.4.1 INDIVIDUALIZACIJA IN DIFERENCIACIJA ŠPORTNE VZGOJE V VRTCU.....	21
1.5 POMEN IGRE MED VADBO	22
1.6 INTEGRIRANI POUK - POVEZOVANJE PREDŠOLSKE ŠPORTNE VZGOJE Z DRUGIMI PODROČJI DEJAVNOSTI	24
1.7 VLOGA ŠPORTNEGA PEDAGOGA/VZGOJITELJA V VRTCU	26
1.8 PROBLEM IN CILJI	30
2 METODE DELA	31
3 SKUPINSKA IN INDIVIDUALNA VADBA V VRTCU METULJ	32
3.1 SKUPINSKA VADBA V VRTCU METULJ	32
3.2 INDIVIDUALNA VADBA V VRTCU METULJ	33
3.3 LETNI DELOVNI NAČRT ŠPORTNE VZGOJE V VRTCU METULJ (2012/2013)	35
3.4 PROGRAM SKUPINSKE IN INDIVIDUALNE VADBE V VRTCU METULJ	42
3.4.1 LETNI PROGRAM SKUPINSKE VADBE (2012/2013)	42
3.4.2 PRIMER UČNE PRIPRAVE ZA SKUPINSKO VADBO, KI JE BILA IZVEDENA V VRTCU METULJ	50
3.4.3 LETNI PROGRAM INDIVIDUALNE VADBE (2012/2013)	56
3.4.4 PRIMER UČNE PRIPRAVE ZA INDIVIDUALNO VADBO	70
3.5 VLOGA ŠPORTNEGA PEDAGOGA IN VZGOJITELJA/POMOČNIKA PRI INDIVIDUALNI IN SKUPINSKI VADBI V ZASEBNEM VRTCU METULJ	74
3.5.1 VLOGA ŠPORTNEGA PEDAGOGA IN VZGOJITELJA/POMOČNIKA PRI SKUPINSKI VADBI	74
3.5.2 VLOGA ŠPORTNEGA PEDAGOGA PRI INDIVIDUALNI VADBI	75
4 SKLEP	76
5 VIRI	78
6 PRILOGE	79

KAZALO SLIK

<i>Slika 1.</i> Organizacijska priprava: vadbene postaje.....	53
<i>Slika 2.</i> Vadbene postaje.	53
<i>Slika 3.</i> 1. vadbena postaja: prehod ovir.....	54
<i>Slika 4.</i> 2. vadbena postaja: skoki in poskoki.....	54
<i>Slika 5.</i> 3. vadbena postaja: metanje žoge v cilj.....	55
<i>Slika 6.</i> Organizacijska priprava: gibalna igra »Ptice v gnezda«.	55
<i>Slika 7.</i> Gibalna igra »Ptice v gnezda«.	56
<i>Slika 8.</i> Organizacijska priprava individualne vadbe.	72
<i>Slika 9.</i> Vadbene postaje individualne vadbe.....	72
<i>Slika 10.</i> Vadbena postaja: prehod ovire.....	73
<i>Slika 11.</i> Vadbena postaja: skoki in poskoki.....	73
<i>Slika 12.</i> Vadbena postaja: metanje žoge.	74

1 UVOD

1. 1 ŠPORTNA VZGOJA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

Predšolsko obdobje predstavlja temelj otrokovega gibalnega razvoja. V tem obdobju naj bi otroci pridobivali raznovrstne gibalne izkušnje, predvsem skozi igro, saj jim to prinaša veselje in jih tako motivira. Otrokov organizem je v tem obdobju najbolj dovzeten za vplive okolja. Strokovnjaki so ugotovili, da vsega tistega, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje žal ne more več nadoknaditi. Zato je ena temeljnih nalog vrtca, da otrokom vsakodnevno omogoči in jih spodbuja, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznavajo in razvijajo gibalne ter druge sposobnosti in lastnosti (Videmšek in Visinski, 2001).

Program gibalnih dejavnosti naj izhaja iz različnih potreb in zmožnosti otrok, da lahko kar najbolj prispeva k razvoju otrok. Pravilno organizirana in strokovno usmerjena gibalna dejavnost omogoča uresničevanje ravnotežja med raznimi vidiki otrokovega telesnega in duševnega razvoja. Danes otroci v večini vrtcev nimajo dovolj možnosti za gibanje. V okoljih, kjer so igralnice majhne, v njih pa je veliko otrok, njihova potreba po gibanju ni zadovoljena, posledice pa se kažejo kot nemirnost, neprimerno vedenje ali celo agresivnost. Vzgojiteljice in športni pedagogi, ki ponekod že skrbijo za programe športne vzgoje v vrtcu, naj bi otroku nudili razmere, v kakršnih bo lahko uresničeval svoje temeljne pravice, ki izhajajo iz njegovih potreb. Potrebi po gibanju in igri pa sta nedvomno otrokovi temeljni potrebi, česar se moramo zavedati vsi, ki kakorkoli delamo s predšolskimi otroki (Čretnik, 2009).

Otroke je potrebno pri vadbi spodbujati, opogumljati, usmerjati, preusmerjati, popravljati, jim svetovati, z njimi sodelovati, jim pomagati in demonstrirati, se z njimi igrati, predvsem pa paziti na njihovo varnost. Ne gre za ponujanje rešitev, ki naj si bi jih otroci zapomnili, saj bi s tem zavirali njihovo ustvarjalnost. Pomembno je, da spodbujamo otroke k iskanju lastnih poti pri reševanju gibalnih problemov (Videmšek in Visinski, 2001).

S prvimi organiziranimi gibalnimi/športnimi dejavnostmi se otroci srečajo z vstopom v vrtec. S pestro izbiro različnih gibalnih dejavnosti v zaprtem prostoru in na prostem otroci razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti ter postopno spoznavajo in usvajajo osnovne pravine različnih športnih zvrsti. Mnoge gibalne športne dejavnosti od otroka zahtevajo, da se zaveda drugih otrok in odraslih, z njimi deli prostor in stvari ter sodeluje. Pri dejavnostih v paru ali skupini ima priložnost, da si skupaj z drugimi otroki prizadeva doseči cilj. V elementarnih gibalnih igrah spozna smisel in pomen upoštevanja pravil, pomen sodelovanja in spoštovanja in upoštevanja različnosti. Otrok je ustvarjalen, ko išče svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog, z lastno domišljijo odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja (Zajec, Videmšek, Štihec, Pišot in Šimunič, 2010).

Vpeljava športa v otrokovo predšolsko obdobje je torej izredno pomembna. V tem času so otroci hitro dojemljivi za razne gibalne vzorce, ki jim jih posredujemo, bistvenega pomena pa je, da se jih naučijo pravilno izvajati. Tu učinkovito nastopi individualna vadba, ki ima že v najzgodnejšem obdobju številne prednosti.

V vrtcu Metulj športni pedagog vsak teden pripravi učno pripravo z načrtovanimi vsebinami, s katero si pomaga pri izpeljavi individualne vadbe. Med vadbo pripravljene vaje izbira in prilagaja posameznemu otroku, glede na analizo, ki jo zapiše po vsaki končani vadbi z otrokom. V analizi je zapisano, katere vaje je otrok na vadbi izvajal, ali jih je izvedel samostojno ali s pomočjo, kakšna je bila tehnika in lahkotnost izvedbe, razne posebnosti na vadbi,...itd.

Da pa ne zapostavimo socialnega razvoja, v vrtcu Metulj poleg individualne vadbe poteka tudi skupinska vadba. Da znotraj nje še bolj učinkovito potekata individualizacija in diferenciacija, na vadbi aktivno sodelujeta tudi vzgojitelj in pomočnik. To nam zagotavlja lažje in bolj učinkovito medpodročno sodelovanje, boljši nadzor nad otroki, s tem pa tudi večjo varnost in bolj pravilno izvedbo naloge posameznega otroka znotraj skupine.

1. 2 ŠPORTNA VZGOJA V ZASEBNIH IN JAVNIH VRTCIH

Za izvedbo kvalitetne skupinske in individualne vadbe v vrtcu so izredno pomembni kakovostni in ustrezni materialni in kadrovski pogoji.

Zasebni vrtec lahko ponudi drugačno, bolj pestro sestavo kadra in strokovnjake z različnih področij. Tako so lahko zaposleni tudi športni pedagogi, ki imajo na področju gibanja veliko izkušenj in lahko zagotovijo bolj pestro in učinkovito vadbo, ki otroku v največji meri pomaga razvijati njegove gibalne sposobnosti in znanja.

Videmšek, Štihec, Karpljuk in Meško (2008) so z raziskavo ugotavljali učinkovitost različnih športnih programov v vrtcu. Ugotovili so, da je načrtovan program športne vzgoje v vrtcu, ki ga je izvajal študent Fakultete za šport skupaj z vzgojiteljico, bolj učinkovit kot program, ki ga je izvajala vzgojiteljica sama. V obeh skupinah so otroci izboljšali rezultate, vendar v eksperimentalni skupini v večji meri kot v kontrolni. Ugotovili so, da strokovno načrtovana in vodena predšolska športna vzgoja predstavlja pomemben del v procesu otrokovega celostnega razvoja.

V zasebnem vrtcu Metulj športno vzgojo načrtuje in izvaja športni pedagog ob pomoči vzgojitelja in pomočnika. V tem in praviloma tudi v nekaterih drugih zasebnih vrtcih je število otrok v oddelkih manjše kot v javnih vrtcih. To predstavlja veliko prednost tudi pri športni vzgoji, kjer se pedagoški delavci lahko bolj posvetijo posameznemu otroku znotraj skupine.

V javnih in tudi v nekaterih zasebnih vrtcih, ki imajo veliko oddelkov, s tem pa tudi veliko otrok, je praktično nemogoče izvajati individualno vadbo, saj bi potrebovali ure in ure, da bi vsi otroci prišli na vrsto.

Poleg bolj usposobljenega kadra, ki vodi športno vzgojo, pa so ključnega pomena tudi materialni pogoji. Sem sodijo športna igralnica, ki mora biti dovolj velika in zaščitena ter raznovrstni in zanimivi športni pripomočki ter orodja.

V vrtcu Metulj, kjer dajemo velik poudarek na gibanje, materialni pogoji niso najboljši, kljub temu, da imamo športno igralnico, ki je ločena od ostalih igralnic. V prihodnje se zavzemamo za povečanje velikosti športne igralnice in za pridobitev več športnih pripomočkov in orodij, ki bi zagotavljala še bolj raznoliko in pestro vadbo.

Večina javnih vrtcev nima športne igralnice, zato za gibanje izkoristijo kar igralnico in druge vmesne prostore med igralnicami. Igralnice pa niso primerno opremljene in zaščitene za varno izvedbo skupinske vadbe.

Za izpeljavo individualne in skupinske vadbe imajo torej nekateri zasebni vrtci boljše materialne in kadrovske pogoje kot večina javnih vrtcev. Ti pogoji pa jim omogočajo bolj kvalitetno izpeljavo športne vzgoje.

1. 3 INDIVIDUALNA IN SKUPINSKA VADBA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

1. 3. 1 SKUPINSKA VADBA (povzeto po: Videmšek in Pišot, 2007)

V vrtcu Metulj skupinska vadba poteka 2 - krat tedensko. V jasličnem oddelku posamezna vadba traja 30 minut, v oddelkih, kjer so otroci nekoliko starejši, pa 45 minut. Ura vadbe je zgrajena iz pripravljalnega, glavnega in sklepnega dela, vmes pa se prepletajo različne učne oblike in metode dela.

1. 3. 1. 1 VADBENA URA SKUPINSKE VADBE

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.

Čas trajanja ure oziroma njenih posameznih delov je odvisen od številnih dejavnikov. Sanders (2003, v Videmšek in Pišot, 2007) priporoča, naj ura športne vzgoje za predšolske otroke traja od 20 do 45 minut. Zaradi slabše oziroma krajše sposobnosti koncentracije za mlajše otroke

praviloma pripravimo krajšo vadbeno uro kot za starejše otroke. V praksi pa se je pokazalo, da je vadbeni ura pri mlajših otrocih lahko neprimerno daljša, kot je veljalo še do nedavnega.

Športna vzgoja v obliki igre pomeni tudi za najmlajše otroke (jaslični oddelki) veselje, sproščenost in zabavo. Nedvomno je za tako nehomogeno skupino težko vpeljati organizirano gibalno dejavnost, vendar lahko ob spretni organizaciji pripravimo zanimivo in koristno vadbo. Izkoristimo ves prostor in čim več športnih pripomočkov, ki jih imamo na razpolago. Medtem ko ena izmed odraslih oseb nadzira večjo skupino otrok, druga izvaja različne gibalne naloge z enim izmed otrok.

Otroški smeh v igralnici je dokaz, da med igro zelo uživajo, poleg tega pridobivajo tudi najrazličnejše gibalne izkušnje, pri čemer so vključena vsa čutna področja.

Zgradba vadbene ure

1. Pripravljalni del

Sestavljen je iz *uvodnega ogrevanja* in *gimnastičnih vaj*.

Uvodni del traja praviloma 5 minut in zajema predvsem različne lokomotorne dejavnosti (hoja, tek...), s katerimi poživimo otrokov krvni obtok, ustvarimo veselo razpoloženje v skupini in otroke spodbudimo k vadbi. Za uvodni del izbiramo enostavne, že znane gibalne naloge ali igre, pri katerih so ves čas dejavni vsi otroci.

Drugi del pripravljalnega dela predstavljajo gimnastične vaje, ki trajajo do 8 minut, odvisno od starosti otrok. Otroci jih lahko izvajajo samostojno, v paru, z različnimi športnimi pripomočki, ob glasbeni spremljavi itn.

2. Glavni del

Za glavni del ure, ki traja praviloma do 20 minut, izbiramo naravne oblike gibanj, kompleksnejše športne aktivnosti (igre z žogo, kolesarjenje, kotalkanje...) in ritmičnoplesne dejavnosti. Večji del glavnega dela naj ne bo namenjen tekmovanju otrok. Tekmovanje naj bo le popestritev in ne glavni oziroma edini smisel vadbene ure.

3. Sklepni del

Sklepni del potrebujemo takrat, kadar so bile obremenitve proti koncu vadbene ure za otroke fiziološko in čustveno zahtevne in jih želimo vrniti v normalno stanje. Pripravimo igre, ki otroke umirijo, lahko pa je nekakšen zaključek tudi to, da skupaj pospravimo športne pripomočke, analiziramo uro in se umirjeno razidemo.

Vadbene ure lahko izvajamo v zaprtih prostorih (športni igralnici, hodniku itn.) ali na prostem (dvorišču, igrišču, travniku itn.), lahko pa tudi del v igralnici in del na zunanjem igrišču.

1. 3. 1. 2 UČNE METODE SKUPINSKE VADBE

Metoda demonstracije

Metoda demonstracije ima pri vodenju procesa športne vzgoje v vrtcih in nižjih razredih osnovne šole še posebno pomembno vlogo. Kar želimo otroke naučiti, jim moramo seveda tudi pokazati, saj le tako dobijo jasno predstavo o gibanju, ki naj bi ga izvedli.

Demonstracijo lahko izvaja učitelj ali pa tudi eden izmed otrok, seveda na podlagi učiteljeve razlage. Če opazimo, da otroci določeno gibalno nalogo izvajajo popolnoma nepravilno, jo ponovno opišemo, razložimo in demonstriramo. Po potrebi lahko demonstracijo večkrat ponovimo, pomagamo pa si lahko tudi z različnimi slikami, videoposnetki itn.

Pri gibalnem učenju je zelo pomembno tudi demonstriranje napak v otrokovem gibanju, pri čemer ima demonstracija pomembno vlogo neverbalne povratne informacije.

Pri športni vzgoji predšolskih otrok pa je pomembno pojem demonstracije razumeti še mnogo širše: ne gre namreč le za demonstracijo gibanja, temveč za način sporazumevanja med vzgojiteljem in otroki ter med otroki.

Metoda razlage

Metodo razlage lahko uporabljamo v različnih oblikah, najpogosteje v obliki opisovanja, pojasnjevanja in popravljanja določenih gibalnih nalog.

Opisovanje uporabljamo ponavadi na začetni stopnji učno – vzgojnega procesa (posredovanje novih vsebin), neposredno pred izvajanjem demonstracije. Pojasnjevanje se največkrat uporablja po izvedbi demonstracije in v primerih, ko je potrebno otrokom posredovati dopolnilne informacije o gibanju, ki ga izvajajo. Popravljanje pa se nanaša na razlago, usmerjeno v odpravljanje napak pri izvajanju neke gibalne naloge.

Pogovor

Eden od pomembnih ciljev predšolske športne vzgoje je vzpostavitev interakcij med otroki in med otroki in odraslimi. Največ možnosti je seveda v okviru skupinskega in individualnega dela.

Učitelj naj daje zgled za prijetno in prijazno komunikacijo. Če je le mogoče, naj se odzove na otrokova vprašanja in prošnje, jih spodbuja k postavljanju vprašanj in k pogovoru. Otroke naj pozorno in spoštljivo posluša ter na socialno sprejemljiv način rešuje konflikte.

Tudi pri otrocih v predšolskem obdobju moramo najti dovolj časa za pogovor. Za otroke in njihov čustveni, socialni in kognitivni razvoj je pomembno, da razvijajo ne samo sposobnost poslušanja, ampak tudi jezikovno sposobnost.

1. 3. 1. 3 UČNE OBLIKE SKUPINSKE VADBE

Skupinska oblika

Celotna skupina je razdeljena na več manjših skupin, ki morajo opraviti določene gibalne naloge. Otroke lahko razvrstimo v homogene ali heterogene skupine – glede na njihove značilnosti, sposobnosti in znanja. Vadba v takšni obliki zahteva precejšnjo stopnjo samostojnosti, kar pa je tudi osnovni vzrok, da za mlajše otroke ponavadi organiziramo le od dve do tri skupine. Zaradi nizke stopnje otrokovega predznanja, slabše razvitih gibalnih sposobnosti ter pogostih težav pri komuniciranju zahteva takšna oblika dela veliko naše angažiranosti in mobilnosti.

Skupinsko učno obliko delimo na vadbo po postajah, vadbo z dopolnilnimi in/ali dodatnimi nalogami ter na igralne skupine.

1. Vadba po postajah

Otroci v skupinski obliki izvajajo različne dejavnosti. Razdelimo jih na več skupin, odvisno od števila otrok, velikosti prostora in vsebine dela.

V posamezni skupini imamo ponavadi od 2 do 5 otrok (lahko tudi več), odvisno od velikosti prostora, športnih pripomočkov, otrokovih sposobnosti itd. Otroke razdelimo v skupine na podlagi različnih kriterijev, glede na namen vadbe (po starosti, spolu, sposobnostih, znanju, vedenjskih vzorcih,...).

Skupine so lahko heterogene ali homogene, odvisno od namena vadbe. Ponavadi jih izenačimo na podlagi subjektivnega opazovanja gibalnih sposobnosti in znanja otrok. Pri podajanju novih učnih vsebin so skupine ponavadi heterogene, saj s tem dosežemo, da bolj sposobni otroci pomagajo manj sposobnim. Pri utrjevanju pa so skupine praviloma homogene; boljšim skupinam dajemo zahtevnejše naloge, slabšim pa naloge, ki so bolj preproste in imajo vlogo dopolnilnih vaj. Kadar organiziramo tekmovanje, otroke razdelimo v heterogene skupine, saj imajo tako vsi enako možnost zmagati.

Vadbo po postajah uporabljamo zlasti takrat, ko določeno dejavnost utrjujemo, da bi jo otroci trajno usvojili. Na postaji, kjer gre za posredovanje novih vsebin, pa mora biti seveda nujno navzoč vzgojitelj oziroma učitelj, ki delno nadzira tudi druga vadbena mesta. Izvajanje gibalnih nalog organiziramo tako, da je njihova vsebina na različnih vadbenih mestih sorodna ali pa povsem različna, odvisno od ciljev, ki smo si jih postavili. Vadba na posameznem mestu praviloma traja od 2 do 5 minut, lahko pa tudi več.

Še posebno moramo biti pozorni na naslednje:

- vadbena mesta označimo z različnimi prispodobami iz vsakdanjega življenja;

- posebno pozornost posvetimo pripravljanju športnih pripomočkov na posameznih vadbenih mestih; točno opredelimo kdo prinese katere pripomočke in na katero mesto, po končanem delu jih tudi pospravijo;
- otrokom moramo vsebino gibalnih nalog na postajah nazorno predstaviti (razlaga, demonstracija, uporaba učnih kartonov);
- vadbena mesta morajo biti logično razporejena po prostoru;
- na začetku, ko otroci še niso navajeni takšnega načina dela, oblikujemo manj postaj;
- znaka za začetek in konec vadbe sta praviloma plosk in dvig roke, le v izjemnih primerih uporabljamo piščalko;
- menjavanje mest pri vadbi poteka v smeri urinega kazalca;
- tekmovanje lahko organiziramo znotraj vadbenih mest ali med skupinami;
- na eni postaji priporočamo prosto vadbeno mesto, kjer lahko otroci izvajajo različne naloge z različnimi športnimi pripomočki; do izraza pride njihova ustvarjalnost ali pa se odločijo za počitek.

2. Vadba z dopolnilnimi in/ali dodatnimi nalogami

Vadba z dopolnilnimi in/ali dodatnimi nalogami je izredno učinkovita oblika dela. Uporabljamo jo zlasti pri utrjevanju, kadar skušamo otroke z dopolnilnimi nalogami pripraviti za končne storitve.

Imamo glavno vadbeno enoto, kjer se izvaja glavna vsebina, in stranske, kjer se izvajajo dopolnilne oziroma dodatne naloge. Pri predšolski populaciji praviloma organiziramo le glavno in eno stransko vadbeno enoto, ki jo vodi in nadzira nekdo od odraslih.

Izberemo lahko dopolnilne naloge, ki neposredno pripomorejo k izboljšanju tehnične izvedbe glavne prvine, k razvijanju določenih gibalnih sposobnosti, lahko so to pripravljalne vaje v metodičnem postopku, v primeru visoke intenzivnosti pa tudi sprostilne vaje.

Otrokom, ki so šibki pri izvajanju glavne gibalne naloge, torej damo dopolnilne naloge, s pomočjo katerih bodo to gibanje usvojili. Ko otroci s temi nalogami dosežejo cilj, jih spet vključimo v opravljanje glavne naloge. Poleg dopolnilnih nalog imamo lahko tudi dodatno, primerno za posameznike, ki glavno nalogo že povsem obvladajo. Največ se zadržujemo na glavnem vadbenem mestu, izvajanje dopolnilnih nalog le delno nadzorujemo in usmerjamo. Nujni sta torej izredna mobilnost in prilagodljivost.

Vadba z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami je izredno učinkovita, saj omogoča veliko individualizacijo dela.

3. Igralne skupine

Igre izbiramo glede na starost in število otrok, njihove sposobnosti, znanje in trenutno razpoloženje ter glede na prostor, ki ga imamo na razpolago. Primerne so predvsem tiste igre, v katerih lahko hkrati sodelujejo vsi otroci.

Vsak otrok ima v igralni skupini svojo vlogo. Skupaj z otroki sprejemamo, spreminjamo in prilagajamo pravila igre trenutnim razmeram. Otroke spodbujamo k dejavnosti, vodimo igro, urejamo nesporazume in skrbimo za to, da otroci dogovorjena pravila spoštujejo vsaj v grobem.

Pomembno je, da otroke spodbujamo tudi k ustvarjalni igri, pri kateri raziskujejo različne športne pripomočke na svoj način. Tu pride še posebej do izraza njihova kreativnost, saj iščejo lastne poti pri reševanju gibalnih problemov.

Potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi. Z igro razvija svoje gibalne sposobnosti, usvaja različna znanja, poleg tega ima igra velik vpliv tudi na socialni in čustveni razvoj. Gibalna igra je torej sredstvo prek katerega se lahko uresniči integracijska vloga predšolske športne vzgoje.

Frontalna oblika

Pri tej obliki vsem otrokom hkrati frontalno posredujemo navodila (razlagamo, demonstriramo).

Frontalna oblika dela se lahko izvaja tradicionalno – sklenjeno ali sodobno – nevezano. Sklenjena ima več slabih strani, zlasti zato, ker ne upošteva načela individualizacije. Vsebino, količino in postopke namreč izbiramo glede na povprečje vse skupine. Tako je za nekatere otroke vadba premalo, za druge pa preveč zahtevna. Pri takšni obliki dela se otroci zelo težko izrazijo in zadovoljijo potrebe po gibanju. Poleg tega so pogosto zavirane njihova radovednost, raziskovalni duh, domišljija ter neodvisno mišljenje in ustvarjalnost.

Frontalne oblike se oklepamo prepogosto, saj nam omogoča nadzor nad vsemi otroki in lažje delo. Žal pa zato izbiramo lažje gibalne naloge, da lahko hkrati zaposlimo vse otroke. Seveda ima frontalna vadba tudi nekatere prednosti:

- je gospodarnejša (pri podajanju določenih informacij, npr. seznanitev s cilji vadbene ure, predstavitev generalnih napak, skupno ogrevanje in izvajanje gimnastičnih vaj...);
- prihranek časa omogoči večkratno in različno demonstracijo in razlago vsebin;
- zlasti sproščena, nevezana frontalna oblika ima pomembno vlogo tudi pri čustvenem in socialnem razvoju otrok.

1. Poligon

Poligon ponavadi postavimo v obliki kroga ob robu telovadnice. V določenih okoliščinah je mogoče sestaviti pri isti uri dva neodvisna poligona, ki sta lahko prilagojena različnim skupinam otrok.

Otroci izvajajo gibalne naloge v koloni tako, da se postopoma neprekinjeno premikajo naprej po pripravljeni stezi.

Vsebina dela mora biti zelo preprosta oziroma otrokom znana. Če poligon izvajajo dalj časa, lahko gibalne naloge vmes nekoliko spremenimo. Da ne izgubljamo časa, na že postavljenih orodjih spremenimo način gibanja. Vsebina je lahko zasnovana različno (razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti, utrjevanje gibalnih znanj).

Otroci praviloma začnejo vaditi na različnih mestih, s čimer se izognemo začetnemu zastoju. Med vadbo je potrebno nenehno spremljati potek izvajanja nalog in odpravljati morebitna kritična mesta, na katerih se otroci zadržujejo. Če pride do nezaželenih zastojev, postavimo za isto nalogo več vzporednih vadbenih mest.

Če imamo veliko otrok in so izrazito heterogeni, je smiselna uporaba dveh vzporednih poligonov, tako da je drugi bistveno krajši in omogoča zaposlitev manjšega števila otrok.

Kriteriji za usmerjanje otrok na drugi poligon so:

- ob zastojih na prvem poligonu del otrok preusmerimo in jih po končani izvedbi na drugem vrnemo na proste zmogljivosti na prvem poligonu;
- težko vedenjsko vodljive otroke občasno zaposlimo na drugem poligonu ob hkratnem vzgojnem učinkovanju vzgojiteljice;
- vzroki za usmerjanje otrok na rezervni poligon so lahko tudi različne ravni gibalnih sposobnosti in znanj.

Poligon je preprostejši od vadbe po postajah, vendar bistveno manj učinkovit, saj ne omogoča izrazite individualizacije.

2. Štafete

Tako vadbo uporabljamo predvsem v glavnem delu ure, praviloma na stopnji utrjevanja gibalnih nalog, za sprostitev pa včasih organiziramo tudi tekmovanje.

Otroke razdelimo na čim več skupin oziroma kolon, odvisno od števila otrok, velikosti prostora in vsebine gibalnih nalog.

Pri utrjevanju so skupine praviloma heterogene; sposobnejši imajo zahtevnejše naloge, manj sposobni pa preprostejše z vidika gibalnih sposobnosti oziroma znanja.

Štafete so žal v praksi še vedno »zasidrane« v popolnoma nepravilni obliki. Vse preveč je primerov, ko vzgojitelj oziroma učitelj organizira štafete v dveh neskončno dolgih kolonah, ki med seboj tekmujeta; naloge torej hkrati opravljata le dva otroka, drugi pa izvajanje le opazujejo. Takšna oblika izvajanja štafet je seveda povsem neučinkovita – tako z vidika usvajanja znanj kot z vidika razvoja gibalnih sposobnosti.

Ker želimo, da bi bili vsi otroci čim bolj dejavni, lahko organiziramo štafete tako, da so razdeljeni v več skupin oziroma kolon in postopoma neprekinjeno opravljajo določene naloge. Tako so lahko vsi vzporedno aktivno udeleženi pri izvajanju gibalnih nalog. Čakanje v koloni je dopustno le takrat, ko so naloge zelo težke oziroma z visoko obremenitvijo. Otroci se namreč, medtem ko opazujejo druge, spočijejo in pripravijo za naslednje izvajanje gibalnih nalog.

Kadar organiziramo tekmovanje, otroke razdelimo na heterogene skupine, ki so med seboj približno enakovredne (z vidika znanja in gibalnih sposobnosti). Tudi takrat skušamo doseči čim večjo aktivnost vseh otrok, zato jih razdelimo v več skupin, tako da je v posamezni skupini čim manj otrok.

Individualna oblika

Pri predšolski športni vzgoji se individualno delo vpeljuje navadno znotraj frontalnega ali skupinskega dela; čeprav nastopamo frontalno proti vsej skupini, lahko delujemo tudi individualno, tako da hodimo od otroka do otroka, ga spodbujamo ter ga neopazno in nevsiljivo popravljamo pri izvajanju gibalnih nalog (Videmšek in Pišot, 2007).

Z ustrezno izbiro praktičnih vsebin, metod in oblik dela ter nenazadnje ureditvijo vadbenega prostora, bomo otroku dali lepo popotnico za nadaljnji razvoj. To pomeni, da bo gibanje prevzel kot kvaliteto, ki ga bo spremljalo celo življenje (Filipič, 2012).

1. 3. 2 INDIVIDUALNA VADBA

V vrtcu Metulj pri športni vzgoji poleg skupinske vadbe poteka tudi individualna vadba. Na tej vadbi sta prisotna le športni pedagog in otrok. Torej je vadba prilagojena posameznemu otroku glede na njegove gibalne sposobnosti in znanja. Vadba za posameznega otroka traja 15 minut, izvaja pa se enkrat tedensko.

Zgradba individualne ure je podobna zgradbi skupinske vadbe, saj je prav tako sestavljena iz pripravljalnega, glavnega in sklepnega dela. Ker je ta vadba krajša, so tudi posamezni deli vadbe krajši in prilagojeni vsebini, ki je namenjena otroku.

Tudi na individualni vadbi se uporabljajo različne učne metode, le da so te namenjene in prilagojene posamezniku.

Ker individualna vadba, ki jo izvajamo v vrtcu Metulj, ni pogosto prisotna v praksi športne vzgoje vrtcev, so v uvodnem delu diplomskega dela navedeni razlogi, zakaj smo se v vrtcu odločili za izpeljavo le te. Zakaj se nam zdi pomembna in zakaj menimo in spoznavamo, da je učinkovita.

V otrokovem razvoju so obdobja, ki so najbolj primerna, da se otrok nekaj nauči in 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 (Arnšek, 2008).

Otroci so si med seboj zelo podobni, vendar pa vsak v sebi nosi tudi kup informacij, ki so samo njemu lastne in ga tako ločijo od ostalih v skupini. V zgodnjem otroštvu, ko je celoten razvoj izredno hiter in dinamičen, je takih posebnosti, ki posameznika razlikujejo od posameznika, še veliko več.

Dogaja se, da otrok na posameznem področju znanj ali sposobnosti prehiteva ali pa zamuja za povprečjem, ki ga določajo njegovi vrstniki. Temu pravimo akceleracija (prehitevanje) ali retardacija (zamujevanje). V nadaljnjem razvoju se običajno to zamujevanje in prehitevanje postopoma izenači. Največkrat prihaja do teh pojavov zaradi velike ali male količine specifičnih izkušenj, ki jih določa okolje, v katerem živi, ali pa zaradi trenutne pospešene rasti ali stopnje razvoja.

Ugotavlja se, da so razlike med otroki, ki prehitevajo, in tistimi, ki zamujajo v določenih obdobjih vedno večje. Razlog bi morda lahko iskali v različno izkušnjsko bogatih okoljih. Danes imajo nekateri otroci izredno veliko možnosti vključevanja v različne gibalne aktivnosti (društva, klube,...). Ti otroci imajo običajno tudi možnost uporabe najrazličnejših športnih pripomočkov in same športne opreme za športno vadbo, ki povzročajo hitrejše pridobivanje pomembnih znanj ter razvijanje gibalnih sposobnosti. Hkrati pa je vedno več razlik med otroki, ki te možnosti imajo in jih tudi izkoriščajo, in tistimi, ki tega nimajo in verjetno tudi ne bodo imeli v prihodnosti.

Poseben pomen imajo te informacije pri oblikovanju programov in vsebin, ki jih je otrok deležen v zgodnjem obdobju (Videmšek in Pišot, 2007).

Akceleracija in retardacija pa se glede na moje izkušnje ponavadi kažeta le na določenih gibalnih sposobnostih in znanju otroka. Tako skušam otroka na individualni vadbi z ustreznimi vsebinami spodbuditi, da šibka področja razvije do mere, da ga ne ovirajo, njegova močna področja pa nadgrajuje z dodatnimi nalogami.

Pomembno je, da učitelj z individualnim pristopom omogoča vsakemu posamezniku nadgradnjo svojega znanja, tako da otrok občuti svoj napredek in se ga veseli. Učitelj lahko z nepremišljenim, čeprav dobro namernim glasnim primerjanjem, dajanjem posameznikov za vzgled, doseže nasprotni učinek. Manj spreten otrok bo interes kmalu izgubil in se na razne načine izogibal aktivnosti, spretni pa bo več energije usmerjal v všečnost učitelju kot pa

svojemu nadaljnemu napredku. Zato je pri delu z otroki potrebno poznati dialog dobre komunikacije, ki temelji na spoštovanju in spodbudah. Pohvala in kritika naj bo vedno usmerjena na opravljeno aktivnost, ne pa na otroka.

Zavedati se moramo odgovornosti, ki jo imamo ob obravnavi in preučevanju otroka in njegovih posebnosti. Ravno te dajejo otroku poseben status, zaradi katerega smo ga odrasli dolžni jemati kot spremenljivega in ga nimamo pravice soditi oziroma opredeljevati na osnovi trenutnih dejanj.

Vsak, ki se ukvarja z otrokom, se mora tega zavedati in biti pri svojem delu potrpežljiv in strpen. Zavedati se mora, da je vsaka zgodnja selekcija vprašljiva in da je potrebno dati otroku čas in mu omogočiti, da se celostno razvije. Svoje delo pa naj gradi na najrazličnejših gibalnih vsebinah in ob uporabi različnih kakovostnih športnih pripomočkov in z različno opremo, saj bo tako otrok dobil najrazličnejše izkušnje. Pestra izbira vaj najmlajšim zagotavlja raznovrstne izkušnje. Potrebno pa je vedeti, da novo okolje, nova situacija, nova podlaga, nova vaja, nov športni pripomoček ali nova oprema predstavlja otroku novo izkušnjo, s katero bo še obogatil svoja znanja in razvil sposobnosti, vendar pa mora to izkušnjo najprej usvojiti.

Temeljni princip načrtovanja takega dela je individualizacija ciljev glede na znanje, sposobnosti, motivacijo in individualni tempo razvoja posameznega učenca. Učne cilje je treba zmeraj znova prilagajati posameznikom. Sledi izbira primernih vsebin, učnih metod in oblik. Izbrati je treba tudi primeren obseg in globino posredovanja učne vsebine. Ker ni vsaka oblika dela uspešna za vse učence ali za vse vsebine, mora učitelj pozorno izbrati najustreznejše oblike, prav tako je potrebno pozornost posvetiti ustrezni izbiri metod – še posebej demonstraciji. Pri pripravi individualnega programa za učence z zdravstvenimi posebnostmi je dobrodošlo vključevanje staršev in zdravstvene službe.

V slovenskem prostoru menimo, da je pomemben element uspešnega pouka učiteljeva usmerjenost na posameznega učenca.

Individualna vadba pa se lahko v praksi udejanji le takrat, ko je vzgojno – izobraževalna ustanova središče sprememb in izboljšav. Pri tem so temeljnega pomena materialne zmožnosti posameznih izobraževalnih ustanov, predvsem pa interes športnih pedagogov, da podpirajo spremembe, ki so prilagojene razvojnim značilnostim in motivacijski strukturi današnjih otrok in mladine (Videmšek in Pišot, 2007).

1. 4 INDIVIDUALIZACIJA IN DIFERENCIACIJA ŠPORTNE VADBE

Pojma diferenciacija in individualizacija nista eno in isto, čeprav se običajno razumeta v sinonimnem pomenu.

Učna diferenciacija je pretežno organizacijski ukrep, s katerim demokratično usmerjamo učence po njihovih določenih razlikah v občasne ali stalne homogene ali heterogene učne skupine. Diferenciacijo lahko preprosto opredelimo kot grobo individualizacijo, saj zajema učne in druge razlike učencev le okviru manjše učne skupine. Namen diferenciacije je povečanje uspešnosti oziroma zmanjševanje neuspešnosti.

Individualizacija je učno načelo, ki zahteva odkrivanje, spoštovanje in razvijanje utemeljenih individualnih razlik med učenci. Upošteva in zadovoljuje individualne učne in druge razlike posameznika (Kovač in Jurak, 2010).

Torej diferenciacijo lahko označujemo kot organizacijski ukrep za lažje izvajanje individualizacije kot didaktičnega načela (Pevce Semec, 2009).

Danes je v ospredju pozornosti vedno aktualno vprašanje, kaj je kakovost življenja in kakšne so njene osnovne sestavine. H kakovosti preživljanja prostega časa lahko zagotovo v veliki meri pripomore tudi športno udejstvovanje. Zato ni vseeno, kakšne navade si je posameznik pridobil v mladosti, na kakšen način se ukvarja s športom, kakšna znanja ima o učinkih različnih športnih dejavnosti, ustrezni količini vadbe in obremenitvi.

Sodobno življenje prinaša človeštvu številne dobrobiti, skriva pa tudi precejšnje število nevarnosti. Vsakodnevne spontane gibanja je vse manj, otroci in mladi veliko časa presedijo pred televizijskimi in računalniškimi zasloni, zato je vloga športa, ki v svojem osnovnem bistvu omogoča sproščeno in zdravo dejavnost, toliko pomembnejša. Njegovo poslanstvo v sistemu vzgoje in izobraževanja, v katerega so vključeni vsi otroci in mladostniki, je neprecenljivo. Pomemben element uspešne vadbe je usmerjenost športnega pedagoga na posameznega otroka, ki zahteva diferencirane pristope k posameznikom in načrtovanje individualiziranih programov. Eden večjih problemov razumevanja sveta je tudi razdrobljenost znanj, zato naj bo vodilo pri poučevanju povezovanje znanj iz različnih področij.

Otroci so različni, zato je pomembno, da njihovo različnost spoštujemo in poskušamo proces poučevanja prilagoditi vsakemu posamezniku tako, da bodo učinki vadbe čim večji, hkrati pa bo otrok začutil našo skrb zanj ter se zavedel, da mu poskušamo pomagati pri njegovem napredku in z informacijami iz različnih področij osmisliti njegovo vadbo.

Ker ugotavljamo, da se v obdobju odraslosti le dobra polovica ljudi v prostem času ukvarja s športom, se strokovnjaki sprašujejo, ali so učinki športno vzgojnega procesa ustrezni oziroma kaj je mogoče storiti, da bi še izboljšali proces športne vzgoje. Športna vzgoja naj bi namreč dajala vseživljenjska funkcionalna znanja, ki bi posamezniku omogočala, da si sam organizira svoje športno udejstvovanje. Ena najpomembnejših sestavin učnega procesa so otroci z vsemi svojimi različnostmi. V sodobni šoli mora športni pedagog prilagajati vadbo različnosti otrok, ki jih poučuje. Kakovostna izvedba procesa športne vzgoje v vzgojno izobraževalnem sistemu zato zahteva pogostejšo uporabo sodobnejših in učinkovitejših didaktičnih pristopov,

predvsem individualizacijo in diferenciacijo, ki jih je mogoče uporabljati le v optimalnih pogojih dela.

Želja po avtonomnosti in drugačnosti živi v vsakem človeku in je pogoj za pestro in kakovostno življenje. Ljudje smo potisnjeni v nenehno izražanje lastne individualnosti. Nenehno iščemo svoje bistvo, svoje posebnosti in poudarjamo svojo drugačnost. Tudi vsak otrok želi izražati svojo individualnost in ima svoje specifične potrebe in želje. V vzgojno izobraževalnem sistemu se moramo zavedati, da je vsak otrok torej individualna in specifična osebnostna celota, ki je v individualnem in specifičnem razmerju do učnega cilja, vsebine, metode in sredstev.

Še posebej izstopajo velike razlike v rasti in zorenju otrok, v njihovi telesni podobi in razvoju njihovih gibalnih potencialov. Zato sta dve izmed temeljnih zahtev kakovostnega športno vzgojnega procesa diferenciacija in individualizacija, ki sta potrebni zaradi velikih razlik v znanju, gibalnih sposobnostih in telesnih značilnostih otrok, zaradi različne motivacije, pripravljenosti za delo, socialnih odnosov v skupini in različnih zdravstvenih posebnosti posameznika.

Številne raziskave kažejo, da ima vsak otrok svoj »urnik razvoja«, ki ga določa kombinacija dednosti in vplivov okolja in da se gibalne sposobnosti ne podedujejo; podedujejo se nekatere dispozicije, sposobnosti pa so rezultat različnih dispozicij in vplivov okolja, zato ni vseeno, ali otrok živi v zanj spodbudnem okolju ali pa ga okolje celo zatira pri njegovem psihičnem in socialnem zorenju (Bizjak, 2006).

1. 4. 1 INDIVIDUALIZACIJA IN DIFERENCIACIJA ŠPORTNE VZGOJE V VRTCU

V vrtcu otroci preživijo večji del dneva. Če vrtec ne predstavlja okolja, v katerem se otrok celostno razvija in lahko izraža lastno individualnost, ne moremo govoriti o spodbudnem okolju, ki marsikateremu otroku predstavlja drugi dom.

V vrtcu Metulj se na vseh področjih dejavnosti trudimo, da upoštevamo otrokove individualne značilnosti in potrebe. Ker dajemo področju gibanja velik poudarek, je velik poudarek tudi na individualizaciji in diferenciaciji pri gibalni dejavnosti, torej pri individualni in skupinski vadbi.

Pri športnih vadbah v vrtcu Metulj se individualizacija in diferenciacija kažeta na naslednje načine:

- Na skupinski vadbi sta poleg športnega pedagoga prisotna tudi vzgojitelj in pomočnik, ki na vadbi zagotavljata večji nadzor nad otroki, kar doprinese k večji varnosti otrok, k večjem razumevanju gibalnih nalog, k boljši tehniki izvedbe prvin in k bolj učinkoviti vadbi po postajah, saj tako lahko na večih postajah zagotovimo vse prej navedeno.

- Na individualni vadbi je zagotovljena popolna individualizacija, saj sta na vadbi prisotna le otrok in športni pedagog. Športni pedagog glede na analizo, ki je zapisana po vsaki vadbi z otrokom, zada otroku gibalne naloge, ki ga spodbujajo, da razvija svoja močna področja in krepi svoja šibka področja. Ko otrok premaga določene strahove, ki ga ovirajo pri gibanju, se to pozitivno kaže tudi na skupinski vadbi ter tudi na drugih področjih dejavnosti.
- Na določenih delih vadbene ure imajo otroci možnost, da se gibajo na njihov lastni način. Pomembno je le, da premagajo oviro oziroma se gibajo v okviru določenih pravil, ki jih zahtevajo cilji naloge. Tako otroke spodbudimo k lastni ustvarjalnosti in hkrati spoznavamo njihovo individualnost.

1.5 POMEN IGRE MED VADBO

Kurikulum za vrtce opredeljuje otroško igro kot tisto dejavnost, ki na najbolj naraven način združuje temeljna načela predšolske vzgoje in je lahko razumljena kot način otrokovega razvoja in učenja v zgodnjem obdobju. Otroci v predšolskem obdobju z igro pridobivajo različne gibalne izkušnje, ki jim prinašajo veselje in zadovoljstvo.

Pri predšolskih otrocih je velika pozornost namenjena igri, ki pomeni otroku odkrivanje, raziskovanje, preizkušanje, iskanje ustreznih rešitev in preverjanje rezultatov. Vloga športnega pedagoga v igri pa ne sme biti moteča in izstopajoča, temveč prevzame vlogo soigralca. Pri tem lahko zelo dobro spoznava nekatere osebnostne lastnosti otrok, ki jih pri drugih oblikah dela ne more.

Površen pogled na igro in nepoznavanje njene globlje vsebine lahko velikokrat pripelje do enostranskega in nepopolnega razumevanja te neprecenljive otrokove dejavnosti. Žal prevečkrat tudi na področju športne vzgoje.

Značilnosti igre omogočajo, da je igra kot učna metoda učinkovita in pestra. Te značilnosti so:

- Otrok je v igri samostojen bolj kot v katerikoli drugi dejavnosti. Igra ga navaja na samoorganizacijo, v igri se potrjuje. V skupinski igri se uči samodejno, udeleženci v igri se učijo drug od drugega.
- Igra teče samodejno, za otroka smiselno. Motivi in cilji igre so v njej sami. Otrok odkriva smiselnost igralnih dejavnosti v njihovi dinamičnosti, čustveni obarvanosti, neponovljivosti. Igra je usmerjena v proces, ne v rezultat.
- V igri se otrok uresničuje. V njej izraža sebe in svoj odnos do drugih, z njo si za krajši čas ustvari svet po lastni meri.

- V igri je otrok ustvarjalen, raziskuje in išče nove možnosti. Vede se inovativno, razmišlja fleksibilno, kar je značilnost divergentnega mišljenja.
- V igri je otrok svobodnejši. Svobodno se giblje, išče, odkriva in spoznava sebe in druge, izraža in čuti, rešuje morebitne konflikte, sprošča napetosti in odganja strah.
- Igra je lahko sestavni del katerekoli metode. Če jo načrtno vključujemo kot metodo dela, se pojavlja na vseh stopnjah učnega procesa. Prilagaja se stilu učenja posameznika v skupini, skupini kot celoti ter je sestavni del vseh učiteljevih posegov v učno – vzgojni proces (Drašler, Videmšek in Pišot, 2003).

Pri skupinski vadbi v vrtcu Metulj, skušamo igro vplesti v vse dele vadbene ure.

Primeri:

1. pripravljalni del

- uvodno ogrevanje: tek za »lisico«, ogrevanje po zgodbi »Pod medvedovim dežnikom«, »Pujs v mlaki«, tekalne igre (»Potres, poplava, letalo«, »Kdo se boji kače«, »Repki«,...), itn.,
- specifično ogrevanje: »narišemo veliko sonce«, »mešamo polento«, »pohodimo smet«,...itn..

2. glavni del

- vadba po postajah, poligon, vadba z dopolnilnimi/dodatnimi nalogami: »vitezi premagujejo ovire«, »kuža po vseh štirih premaguje ovire«, itn.,
- gibalne igre: »Počistimo hišo«, Iskanje zaklada«, »Živali v gozdu«, itn.,

3. sklepni del

- raztezne vaje: »ladjica se ziba na valovih«, »tuširanje«, »žgečkanje krokodila«, itn.
- sprostilne vaje: »Zvezdice zaspanke«, »Korenčki«

Na vadbi otroci hitro razumejo pravila, ki jim jih posredujemo na igriv in njim razumljiv način. Dovolimo jim uporabljati tudi svojo domišljijo do meje, da se cilji nalog še vedno uresničujejo. Otroke najbolj spoznavamo med samo igro ter nadaljnje izbiramo gibalne igre glede na njihova znanja, sposobnosti ter tudi interese.

Kot pravi Pišot (2003): »Povej mi, kaj se igraš, pa ti povem, kdo si!«.

Če je razvoj sposobnosti, potrebnih za starejše obdobje, osnovni cilj otroštva, potem je igra v tem pojavu najpomembnejša. Tako lahko rečemo, da se ne igramo, ker smo otroci, ampak imamo otroštvo zato, da bi se igrali (Drašler, Videmšek in Pišot, 2003).

1. 6 INTEGRIRANI POUK - POVEZOVANJE PREDŠOLSKE ŠPORTNE VZGOJE Z DRUGIMI PODROČJI DEJAVNOSTI

Izkušnje kažejo, da se lahko proces učenja v sklopu določenega predmeta spodbudi in postane učinkovitejši, če pri tem vključujemo vsebine drugega predmeta in to predvsem v fazah izpopolnjevanja, utrjevanja in uporabljanja znanja. To potrjujejo spoznanja nekaterih raziskav, v katerih se je izkazalo, da proces učenja nekaterih teoretičnih in praktičnih vsebin drugih predmetov poteka učinkoviteje z gibalnimi aktivnostmi kot pa s tradicionalnimi metodami (Drašler, Videmšek in Pišot, 2003).

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. 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 (Arnšek, 2008).

Eno od načel uresničevanja ciljev kurikulumov za vrtce je načelo horizontalne povezanosti:

- Povezovanje dejavnosti različnih področij dejavnosti v vrtcu in pri tem različnih vidikov otrokovega razvoja in učenja, saj je za predšolskega otroka posebej značilno, da so soodvisni in medsebojno povezani tudi vidiki njegovega razvoja.
- Izbor tistih vsebin ter metod in načinov dela s predšolskimi otroki, ki upoštevajo specifičnosti predšolskega otroka in zato v največji meri omogočajo povezavo različnih področij dejavnosti v vrtcu (Videmšek, 2004).

Prav zaradi težnje po celostnem razvoju otroka vedno bolj prihaja v ospredje potreba po medpodročnem povezovanju. Športna vzgoja ima v tem pogledu velike, pa vendar še zelo neizkoriščene možnosti. Medpodročne povezave so lahko dvostranske, ko se povezujeta dve področji, ali večstranske, ko se povezuje več področij. Udejanjanje medpodročnih povezav pri predšolskih otrocih je odvisno predvsem od učiteljevega znanja, usposobljenosti in ustvarjalnosti.

Proces učenja pojmujeemo v najširšem smislu kot razvojno učenje, pod katerim razumemo medsebojno zorenje in pridobivanje izkušenj. Učenje z gibanjem ni le pridobivanje gibalnih

spretnosti in razvijanje gibalnih sposobnosti. V povezovanju z vsemi vzgojnimi področji z gibanjem spodbujamo otrokov emocionalni, intelektualni in socialni razvoj.

Z gibalnimi dejavnostmi otrok razvija naslednje psihofizične sposobnosti in lastnosti:

- *gibalne sposobnosti*: koordinacijo gibanja, ravnotežje, hitrost, moč, gibljivost, preciznost;
- *samozavedanje*: pridobivanje podobe o sebi, orientacija lastnega telesa, telesna slika, telesna shema, zavedanje telesa;
- *zavedanje prostora in časa*, ker je gibanje dogajanje v prostoru in času;
- *govor*: razumevanje govora drugih (receptivni govor), besedno izražanje (ekspresivni govor);
- *zaznavanje oblik, gibanj, dogajanj v okolju*: občutljivost za dogajanje v okolju (tudi socialnem);
- *višje spoznavne funkcije*: pomnjenje, predstavljane, domišljija, mišljenje;
- *ustvarjalnost*, ustvarjalna stališča;
- *čustvena in socialna prilagojenost* (Drašler, Videmšek in Pišot, 2003).

Področja dejavnosti v vrtcu in medpodročne povezave z gibanjem

Kurikulum za vrtce vključuje dejavnosti, ki jih razvrščamo v naslednja področja: *gibanje, jezik, umetnost, družba, narava in matematika*.

Zapisani cilji v kurikulumu pri posameznih področjih dejavnosti predstavljajo okvir, znotraj katerega so vsebine in dejavnosti strokovna ponudba pedagoškim delavcem. Na ravni izvedbenega kurikulumu pedagoški delavci predlagane vsebine in dejavnosti na različne načine povezujejo, dograjujejo in dopolnjujejo (Kurikulum za vrtce, 1999).

Primeri povezovanja področij dejavnosti z gibanjem:

- gibanje/jezik (ponovitev navodil za izvajanje gibalnih dejavnosti; posnemanje in igranje osebe, živali, predmeta; imenovanje športnih orodij in pripomočkov itn.);
- gibanje/umetnost (odtis rok, nog, telesa, športnih pripomočkov v sneg; posnemanje in upodabljanje različnih zvokov iz narave in okolja; uporabljanje različnih športnih pripomočkov za predstavljane drugih predmetov; opazovanje različnih slik, plakatov, TV programov s športnega področja itn.);
- gibanje/družba (spoznavanje in razumevanje pravil in socialnih dogovorov; seznanjanje z različnimi geografskimi in kulturnimi okolji na izletih itn.);
- gibanje/narava (opazovanje in posnemanje ljudi, živali, rastlin; igranje z različnimi športnimi pripomočki in ugotavljanje njihovih lastnosti; igranje z mivko in vodo; preučevanje lastnega telesa (kako deluje) med gibalno aktivnostjo itn.);

- gibanje/matematika (štetje otrok v skupini; štetje korakov, poskokov; usvajanje pojmov levo, desno; razporejanje pripomočkov po barvi, velikosti, materialu itn.) (Videmšek, 2004).

Pomena in vloge gibalne aktivnosti pri razvoju otroka ter njegovega celotnega psihosomatičnega statusa naj ne bi bilo potrebno več dokazovati, saj so področja, kot so socialno, čustveno, gibalno, morfološko, konativno in kognitivno tesno povezana, in razvoj ter s tem povezane transformacije enega, vplivajo tudi na formiranje in preobrazbo drugih. Z ustrezno izbiro praktičnih vsebin, metod in oblik dela, bomo otroku dali lepo popotnico za nadaljnji razvoj (Filipič, 2012).

V vrtcu Metulj se vsebina skupinske vadbe vedno, vsaj v enem delu vadbene ure, navezuje na vsebino, ki jo obravnavajo v oddelku vadeče skupine. Vzgojitelj in pomočnik skupine prispevata k vsebini vadbe in sta tudi prisotna na vadbi. Med vadbo pomagata pri usmerjanju otrok, skrbita za še večjo varnost otrok, se seznanjata s potekom vadbe ter z gibalnimi sposobnostmi in znanjem posameznega otroka. Tako je sodelovanje med vzgojitelji, pomočniki in športnim pedagogom večje, vadba je bolj učinkovita (več nadzora – večja varnost in bolj pravilna tehnika izvedbe nalog), vsebina oddelka pa se na ta način še bolj utrdi. Kar pa je najpomembnejše – otrok se celostno razvija.

1. 7 VLOGA ŠPORTNEGA PEDAGOGA/VZGOJITELJA V VRTCU

Preučevanje gibalnih dejavnosti predšolskih otrok in materialnih ter kadrovskih pogojev v vrtcih v Sloveniji je pokazalo, da imajo otroci v predšolskem obdobju premalo strokovno organizirane in vodene športne vzgoje ter premalo ustrezno izobraženega kadra (končana Fakulteta za šport in Pedagoška fakulteta oziroma dokončan izobraževalni modul za vzgojitelje na Pedagoški fakulteti). Zavzemati se moramo, da zaradi varnosti, spoštovanja normativnih izhodišč in kakovostnega dela s predšolskimi otroki v vrtcu na področju gibanja sodeluje tudi športni pedagog. Vrtci, ki uvajajo takšen način poučevanja, ugotavljajo, da delo športnega pedagoga zagotavlja kakovosten pristop k vodenju športnih dejavnosti, ustrezno varnost in omogoča uresničitev zastavljenih ciljev kurikulumu za vrtce (Videmšek in Pišot, 2007).

Zelo podobna situacija se odvija v prvem triletju osnovne šole, kjer imajo učitelji razrednega pouka podobne težave kot vzgojiteljice v vrtcih. Kar je razumljivo; namreč, če primerjamo, koliko časa na Pedagoški fakulteti posvetijo metodiki učenja športa in koliko na Fakulteti za šport, vidimo, da se bodoči učitelji razrednega pouka in vzgojitelji v tako kratkem času težko naučijo dovolj, da bi bili sami sposobni v celoti prevzeti odgovornost za izvajanje pravilno organizirane športne vadbe otrok (Strel idr., 2002).

Nedvomno bi bilo potrebno, da bi gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok organizirali in vodili strokovno izobraženi športni pedagogi v sodelovanju z vzgojitelji. Glede na dokazano medsebojno povezanost in soodvisnost med kognitivnim, gibalnim, čustvenim in socialnim

razvojem bi morala biti vloga športnega pedagoga odgovorna družbena funkcija. S pomočjo ustrezno izbranih in strokovno vodenih gibalnih dejavnosti namreč lahko otroci razvijejo ne samo svoje gibalne sposobnosti in znanja, temveč tudi spoznavne, čustvene in socialne sposobnosti ter lastnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Zelo je pomembno, da se tako starši kot vsi strokovni delavci, ki se ukvarjajo s predšolskimi in šolskimi otroki zavedajo, da morajo biti vsebine športnih programov prilagojene otrokovim sposobnostim, lastnostim, potrebam, interesom, biološkemu razvoju in individualnim potrebam (Videmšek in Jovan, 2002).

Posebnosti predšolskega otroka vzgojiteljem pa tudi staršem, športnim pedagogom in drugim pedagoškim delavcem narekujejo specifičen in celosten pristop, ki se v marsičem razlikuje od poučevanja odraslih.

Delo športnega pedagoga v vrtcu

- V sodelovanju z vzgojitelji pripravlja letni načrt za posamezno skupino otrok (glede na veljavni kurikulum za vrtce, letni delovni načrt in glede na sposobnosti, znanja, značilnosti ter posebnosti otrok). Pri načrtovanju sodeluje s starši in strokovnjaki z drugih področij (psiholog, zdravnik ...).
- Skupaj z vzgojiteljem vodi določeno število ur športne vzgoje v skupinah obeh starostnih obdobij (tudi v skupinah otrok prvega starostnega obdobja – od enega do treh let, ki so na žalost še vedno najbolj zapostavljeni).
- Vzgojiteljem pomaga pri izvajanju športnega programa Mali sonček. Išče najugodnejše možnosti za izvedbo dejavnosti, ki jih ni mogoče izvesti v vrtcu. Dogovarja se za sodelovanje s športnimi društvi, organizira najem športnih igralnic, strokovno ustreznih in cenovno ugodnih tečajev, letovanj, zimovanj itn.
- Organizira skupne akcije: kros, planinske izlete, športne dopoldneve in popoldneve, orientacijske izlete, nastop itn.
- Starše ozavešča o gibalnem razvoju njihovih otrok in o pomenu ustreznih gibalnih dejavnosti na otrokov celosten razvoj.
- Program športnih dejavnosti udejanji tako, da vsi otroci pri tem doživljajo kar najbolj prijetne občutke in da optimalno prispeva k njihovem razvoju ter zdravju.
- Športni pedagog ustvari tesno povezavo med vrtcem, starši in otroki. Ne le spontano, temveč tudi načrtno naj spodbuja medsebojno sodelovanje, ki naj bo čim bolj kvalitetno in raznovrstno. Zelo pomembno je ozaveščanje staršev, ki jih je potrebno z načrtnim vključevanjem v različne dejavnosti motivirati za pestrejše in bogatejše športno življenje v

družini. Sodelovanje s starši lahko poteka v okviru različnih oblik športnih dejavnosti v vrtcu: izlet, orientacijski izlet, športno dopoldne, športno popoldne, zimovanje, letovanje, javni nastop (Videmšek in Pišot, 2007).

Vloga športnega pedagoga pred in med izvajanjem gibalne/športne dejavnosti v vrtcu

- Športni pedagog, ki vodi vadbo, dejavnosti načrtuje na osnovi poznavanja in razumevanja otrokovega razvoja in potreb. Med vadbo skuša ustvariti prijetno in zaupno razpoloženje, v katerem se lahko otroci sproščeno igrajo in izvajajo različne športne dejavnosti. Pravo razpoloženje spodbudno deluje na odnose v skupini in zvišuje motivacijo vseh vadečih. Učitelj skuša vsako vadbo začeti z zabavnim sprejemom (Stančevič, Strah in Videmšek, 2001).
- Pomembna vloga odraslega je, da nudi otrokom ustrezne izzive in da jih vodi na osnovi pozitivnih strategij, ki omogočajo vsem otrokom, da se udeležujejo gibalnih dejavnosti sproščeno, brez strahu pred neuspehom ali zavrnitvijo.
- Pri gibalni dejavnosti otroke spodbuja, opogumlja, usmerja, preusmerja, popravlja, jim svetuje, pomaga, demonstrira, z njimi sodeluje, se igra in se tudi sam uči.
- Otroke pozorno opazuje in spremlja njihov gibalni razvoj. Otroci iste starosti se namreč lahko v gibalnem razvoju, tako kot na drugih področjih razvoja, med seboj razlikujejo. Razlikujejo se tudi glede tega, katere vrste dejavnosti so jim ljubše. Pomembno je, da so dejavnosti načrtovane na osnovi temeljitega poznavanja in razumevanja otrokovega razvoja in potreb. Gibalne naloge naj odrasli izbira tako, da po težavnosti nekoliko presegajo trenutno stopnjo otrokovega razvoja (Videmšek in Pišot, 2007).
- Dečke in deklice enako spodbuja, da se vključujejo v različne športne dejavnosti. Posebno pozornost nameni otrokom, ki so izrazito gibalno nadarjeni, in tudi tistim, ki so gibalno manj spretni (Stančevič, Strah in Videmšek, 2001). Prve vodi pri razvoju njihove nadarjenosti, druge pa podpira in opogumlja pri premagovanju njihove šibkosti.
- Pomemben je tudi način, kako otrokom sporoča svoja spoznanja in pričakovanja. Otrokova prizadevanja, poskuse in rešitve mora jemati resno in objektivno. Spodbuja jih na skrben in smiseln način. S prepogosto in neopredeljeno pohvalo razvrednoti svojo vlogo in motivacijo otroka, ki izhaja iz njegove lastne dejavnosti in občutka veselja nad pridobivanjem in izpopolnjevanjem določenih znanj. Realna pričakovanja in ustrezne spodbude so odločilne za otrokov občutek uspeha oziroma neuspeha. Uspeh je namreč eden izmed glavnih motivacijskih dejavnikov za vključevanje v gibalne dejavnosti. Otroci imajo možnost uspeha le v pristopih, ki upoštevajo značilnosti posameznika, saj je uspeh relativen glede na individualne interese in sposobnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

- Športni pedagog naj otroku pomaga, da zazna svoj napredek in ga doživi kot uspeh ne glede na dosežke drugih otrok na vadbi (Stančević, Strah in Videmšek, 2001).
- Odrasli naj se z otroki pogovarja o tem, kako doživljajo uspeh, kako poraz, kaj je pri tekmovanju pomembno in kakšno je »športno« obnašanje. V te razgovore lahko vpleta tudi zgodbe iz življenja športnikov, ki jih otroci poznajo, aktualne dogodke v svetu športa itd. (Videmšek in Pišot, 2007).
- Uporablja raznovrstne oblike (skupinsko, frontalno, individualno) in metode dela (demonstracijo, razlago, pogovor). Vadbo popestri z različnimi športnimi pripomočki, ki jih skupaj z otroki pripravi in pospravi. Dejavnosti organizira tako, da so otroci čim bolj dejavni oziroma ne čakajo v dolgih vrstah in kolonah (Stančević, Strah in Videmšek, 2001).
- Dejavnosti naj bodo različne po vsebini, trajanju, prostoru in vlogi odraslih. Čas izvajanja naj bo vnaprej določen (ob določenih dnevih) in priložnosten (glede na počutje in želje otrok, vremenske razmere ter druge okoliščine) (Videmšek in Pišot, 2007).
- V okviru športne vadbe vključuje tudi vsebine drugih področij (matematiko, jezik, družbo, naravo, umetnost). Postopoma vpeljuje nove pojme in izraze, spodbuja govor ob ustrezni situaciji, otroke navaja na pojme levo in desno, na merjenje s priročnimi sredstvi (koraki, stopala, dlani,...), jih seznaja z barvami, geometrijskimi liki, navaja na opazovanje lastnega telesa, seznaja z igrami, kjer je treba upoštevati pravila itd. (Stančević, Strah in Videmšek, 2001).
- Seznaja naj jih z osnovnimi principi osebne higiene in skrbi, da jih otroci po vadbi dosledno izvajajo. Otroke naj seznaja z različnimi športnimi zvrstmi v preteklosti in v drugih deželah s pogovori, obiski muzejev, razstav, preko knjig, videoposnetkov itn. (Videmšek in Pišot, 2007). Vsebine drugih področij neopazno prepleta s športnimi.
- Otroke spodbuja, da del svojega prostega časa in tudi počitnice preživljajo aktivno. Skupaj s starši lahko gredo na sprehod, izlet, tečejo, kolesarijo, plavajo itd. Starše ozavešča, da je njihov zgled otrokom veliko bolj koristen kot zgolj nasveti o pomenu športa za zdravje (Stančević, Strah in Videmšek, 2001).
- Športni pedagog ima eno pomembnejših vlog tudi pri oblikovanju življenjskega stila posameznika, ki ga poučujemo. Znano je, da je prav v zgodnjem otrokovem obdobju mogoče najučinkoviteje vplivati na njegov celostni razvoj. Pri tem so na voljo različna sredstva, med katerimi zaseda šport pomembno mesto (Berčič, Tušak in Karpljuk, 1999).
- Zelo pomembno je, da športni pedagog pri vseh dejavnostih in v vseh okoliščinah poskrbi za varnost otrok. Organizira naj le tiste dejavnosti, ki so primerne z vidika varnosti (Stančević, Strah in Videmšek, 2001). Otroke naj navaja na varnost pri izvajanju

dejavnosti, uporabi igral in pripomočkov ter jih ozavešča o pomenu varnosti in sprejemanju osebne odgovornosti zanje (Videmšek in Pišot, 2007).

Športni pedagog, ki vodi vadbo v vrtcu, opravlja torej zelo pomembno nalogo. Otroke spodbuja, da skozi igro sprejmejo šport kot način življenja (Stančevič, Strah in Videmšek, 2001).

1. 8 PROBLEM IN CILJI

Namen diplomskega dela je predstaviti pomen individualne in skupinske vadbe pri športni vzgoji v predšolskem obdobju ter načrtovanje in izvedbo programa športne vzgoje v vrtcu Metulj, ki temelji na taki vadbi. Pri pripravi in izpeljavi športnih vadb pa je zelo pomembna tudi vloga športnega pedagoga, zato smo jo opredelili pri obeh oblikah vadbe.

Cilji diplomskega dela so:

- Predstaviti pomen individualne vadbe pri športni vzgoji v predšolskem obdobju,
- predstaviti pomen vadbe v skupinah pri športni vzgoji v predšolskem obdobju,
- predstaviti program dela pri športni vzgoji v vrtcu Metulj, ki temelji na skupinski in individualni vadbi,
- opredeliti vlogo športnega pedagoga/vzgojitelja pri individualni in skupinski vadbi predšolskih otrok.

2 METODE DELA

Diplomsko delo je monografskega tipa, pri katerem je uporabljena deskriptivna metoda dela. Z nalogo smo predstavili pomen individualne in skupinske vadbe pri športni vzgoji za otroke v predšolskem obdobju in program dela, ki ga pri športni vzgoji izvajamo v zasebnem vrtcu Metulj. Opredelili smo tudi vlogo športnega pedagoga pri takem načinu vadbe. Pri pisanju je bila v pomoč predvsem domača in deloma tuja literatura. Uporabljena je bila tudi metoda lastnih spoznanj.

Pri izdelavi diplomskega dela smo uporabili naslednje metode:

- zbiranje gradiva,
- pregledovanje gradiva,
- povzemanje,
- prirejanje,
- prevajanje,
- slikanje,
- snemanje (video posnetek),
- citiranje in
- metoda lastnih spoznanj.

Na podlagi pridobljenega znanja med študijem in izkušenj, pridobljenih med delom v raznih društvih, centrih in vsakodnevnem vodenjem otrok na individualnih in skupinskih vadbah v vrtcu Metulj ter s pomočjo literature, je v diplomskem delu prirejen in zbran sklop vaj, ki se izvajajo na individualni vadbi ter napisan celoletni program skupinske vadbe.

3 SKUPINSKA IN INDIVIDUALNA VADBA V VRTCU METULJ

3. 1 SKUPINSKA VADBA V VRTCU METULJ

Da ne zapostavimo socialnega razvoja, poleg individualne vadbe v vrtcu Metulj poteka tudi skupinska vadba. Pomen skupinske vadbe za otroke se kaže na naslednje načine:

- Otroci razvijajo skupinski duh in spoštovanje skupinskih vrednot.
- Otroci spodbujajo drug drugega pri premagovanju gibalnih ovir.
- Otroci preko igre razvijajo gibalne sposobnosti in znanja.
- Na vadbi sta prisotna tudi vzgojitelj in pomočnik, ki doprineseta k vadbi s svojim pedagoškim znanjem, izkušnjami in dobrim poznavanjem otrok v skupini.
- Ob prisotnosti vzgojitelja in pomočnika se vsebina v oddelku lažje in bolj učinkovito povezuje z vsebino na skupinski vadbi.
- Prisotna je večja tekmovalnost otrok, kar nekatere otroke spodbudi k večji aktivnosti in koncentraciji med izvedbo nalog.
- Prisotno pa je tudi večje skupno doživljanje veselja otrok ob opravljeni nalogi.

Na skupinski vadbi pa se pojavljajo tudi nekatere pomanjkljivosti, ki jih kljub pomoči vzgojitelja in pomočnika ne moremo popolnoma odpraviti:

- Otroci so si med seboj različni, to pa se kaže tudi na področju gibanja. Kljub možnosti razdelitve na homogene skupine znotraj vadbe, program vadbe ne more biti popolnoma prilagojen posameznemu otroku oziroma njegovem dnevnem počutju.
- Kljub nadzoru treh pedagoških delavcev, tehnika izvedbe posameznih nalog ni v taki meri nadzorovana kot na individualni vadbi, zato lažje prihaja do napak, prav tako pa tudi hitreje prihaja do poškodb otrok znotraj skupine.
- V primeru padca koncentracije, otrok ne more biti deležen nenehne spodbude pedagoškega delavca. Zato je včasih težko ohraniti koncentracijo vseh otrok na takem nivoju, kot je to možno na individualni vadbi.

Skupinska vadba v vrtcu Metulj poteka 45 minut za starejše otroke in 30 minut za jaslični oddelek. Starejši otroci se preoblečejo v športno opremo in se zberejo na blazini v športni telovadnici. Tam preverimo prisotnost otrok in jih motiviramo za delo na vadbi. Sledi uvodno in specifično ogrevanje. V glavnem delu ure otroci razvijajo svoje gibalne sposobnosti in pridobivajo gibalna znanja na poligonu, preko vadbe po postajah ali preko vadbe z dopolnilnimi in/ali dodatnimi nalogami. Nato vsi skupaj pospravimo športne pripomočke na svoja mesta. Včasih namenim gibalnim igram celoten glavni del vadbene ure. Na koncu vadbe se razporedimo po prostoru in uro zaključimo z razteznimi vajami s pomočjo raznih zgodbic, ki otroke pritegnejo in tako pozabijo na napete mišice, ki jih raztezajo ter s sprostilnimi igrami. Nato si zaploskamo, ker smo pridno telovadili. Otroci se postavijo v kolono, v kateri odidejo v svojo igralnico.

Če nam je vreme naklonjeno, imamo skupinsko vadbo vsaj enkrat na teden zunaj. Zunaj imamo več prostora, zato je vadba lahko še bolj dinamična, prav tako pa se lahko poleg umetnih športnih pripomočkov uporabi za gibanje veliko naravnih ovir, ki jih otroci premagujejo. Ko v oddelku potrebujejo določene naravne materiale, lahko v gibalno igro vključimo tudi nabiranje teh in tako omogočimo dodatno sodelovanje med gibalno dejavnostjo in dejavnostjo v oddelku.

V jasličnem oddelku se na začetku ure prav tako zberemo na sredini športne igralnice. Ker večina otrok še ne hodi, se skupinska vadba nadaljuje na poligonu, ki je sestavljen tako, da otroci s premagovanjem raznih ovir razvijajo čim več gibalnih sposobnosti. Strokovni delavci jih nenehno usmerjamo in motiviramo za gibanje in jim pomagamo pri premagovanju strahu pred ovirami.

3. 2 INDIVIDUALNA VADBA V VRTCU METULJ

Kot vemo, je vpeljava športa v otrokovo predšolsko obdobje izredno pomembna. V tem času so otroci hitro dojemljivi za razne gibalne vzorce, ki jim jih posredujemo, bistvenega pomena pa je, da se jih naučijo pravilno izvajati. Tu učinkovito nastopi individualna vadba, ki ima že v najzgodnejšem obdobju številne prednosti.

Prednosti individualne vadbe:

- Program vadbe se prilagodi posameznemu otroku, torej njegovim sposobnostim in znanju, glede na analizo, ki je zapisana po vsaki končani vadbi.
- Cilje za posameznega otroka z individualno vadbo veliko hitreje dosežemo.
- Otroci hitreje osvojijo pravilno tehniko posameznih nalog.

- Otrokova močna področja se še hitreje razvijajo, šibka pa jim ne predstavljajo več večjih ovir.
- Med izvajanjem nalog je koncentracija večja, saj imajo otroci pri vadbi »ena na ena« nenehno pozornost športnega pedagoga, ki s spodbudami in taktičnim pristopom ohranja njihovo koncentracijo na visokem nivoju.
- Tempo vadbe se prilagaja dnevnemu počutju otroka.

Žal pa ima taka vadba, predvsem zaradi odsotnosti ostalih otrok, tudi nekatere pomanjkljivosti:

- Na vadbi sta prisotna le otrok in športni pedagog, zato otrok na individualni vadbi ne razvija skupinskega duha in socialnih vrednot v taki meri kot na skupinski vadbi.
- Na individualni vadbi ni prisotne toliko tekmovalnosti in primerjave z drugimi otroki, ki nekatere otroke spodbudi k večji aktivnosti med opravljanjem gibalnih nalog.
- Pomočnik in vzgojitelj oddelka na individualni vadbi nista prisotna.
- Vsebina iz oddelka se ne povezuje v taki meri z vsebino na individualni vadbi kot se na skupinski vadbi.

V vrtcu Metulj individualno vadba za posameznega otroka traja 15 minut. Vadba se izvaja glede na analizo, ki je zapisana po vsaki končani vadbi. V analizi je zapisano, katere vaje je otrok na vadbi izvajal, ali jih je izvedel samostojno ali s pomočjo, kakšna je bila tehnika in lahkotnost izvedbe, razne posebnosti na vadbi,...itd.

Športni pedagog otroka, ki ima po urniku individualno vadbo, pospremi iz igralnice do športne igralnice. Otrok se pred tem preobleče v športno opremo. Na začetku individualne vadbe, športni pedagog otroku napove, kaj bosta na vadbi počela. Vadbo pričneta z ogrevanjem. Nato športni pedagog demonstrira razne predvaje določene prvine, otrok pa za njim ponavlja. Določene predvaje in tudi končne prvine otrok izvaja s pomočjo športnega pedagoga. Običajno pa otrok ponavlja za demonstracijami športnega pedagoga.

Če otrok ne doseže zastavljenega cilja določene naloge, vendar je v tistem trenutku ne želi več izvajati kljub motivaciji in spodbujanju, ga športni pedagog motivira z gibalno nalogo, ki otroku bolj leži in se kasneje vrne k nezaključeni gibalni nalogi. Tako krepí močna področja, ki ga motivirajo, da se izpopolnjuje tudi na šibkih področjih.

Na koncu vadbe športni pedagog otroka pohvali, ga nagradi s štempiljko in ga pospremi v garderobo, kjer se preobleče. Nato zapiše analizo vadbe, na podlagi katere na naslednji individualni vadbi prilagaja otroku gibalne naloge.

Tak način vadbe pa je žal le privilegij, ki ga javni pa tudi večji zasebni vrtci ne morejo izvajati.

Popolna individualizacija je sicer prisotna predvsem v vrhunskem športu, kjer sta težavnost nalog in obremenitev prilagojena individualnim sposobnostim vsakega športnika posebej. Pri športnovzgojnem procesu pa individualno delo običajno poteka v kombinaciji s skupinskim in frontalnim delom (Videmšek in Pišot, 2007).

V vrtcu Metulj skušamo s kombinacijo individualne in skupinske vadbe pomanjkljivosti obeh vadb zmanjšati oziroma jih izključiti. Na individualni vadbi največ pozornosti namenimo pravilni tehniki izvedbe vseh pred-vaj določene prvine oziroma prvine, ki se jo učimo. Ko otroci to pred-vajo prvine oziroma prvino obvladajo pa jo vključimo v skupinsko vadbo, kjer še vedno opozarjamo na pravilno tehniko izvedbe, vendar v manjši meri kot bi jo morali sicer in se lahko bolj posvetimo celotni skupini. Poleg tega sta na vadbi prisotna tudi vzgojitelj in pomočnik, ki prav tako veliko pripomoreta k večji individualizaciji in diferenciaciji na skupinski vadbi.

Kombinacija skupinske in individualne vadbe torej omogoča, da se slabosti posamezne vadbe kompenzirajo s prednostmi druge.

3.3 LETNI DELOVNI NAČRT ŠPORTNE VZGOJE V VRTCU METULJ (Zornada, 2012)

Športna pedagoginja: Katarina Leben

Šolsko leto: 2012/2013

Starost skupine/ime skupine: 1 - 4 leta/Zlatooki, Pisančki in Cekinčki

Število otrok: 3 oddelki; 14 otrok/oddelek; skupaj: 42 otrok

1. Prednostne naloge

Razvijanje otrokovih gibalnih sposobnosti in pridobivanje ter razvijanje otrokovih gibalnih znanj v zaprtem prostoru in na prostem.

2. Sodelovanje tandem

- Načrtovanje in izvedba vsebine skupinskih vadb glede na vsebino v oddelku,
- prisotnost vzgojitelja/pomočnika na skupinski vadbi,
- opazovanje naravnega gibanja otrok med vsakdanjimi dejavnostmi v vrtcu (vsi pedagoški delavci).

3. Področja otrokovega razvoja

V ospredju je gibalni razvoj (razvijanje otrokovih gibalnih sposobnosti in znanj). Gibanje pa pozitivno vpliva tudi na spoznavno – kognitivni razvoj (gibalno-kognitivni procesi), socialni razvoj (sodelovanje z drugimi otroki in športnim pedagogom) in čustveni razvoj (doživljanje različnih čustvenih stanj med gibanjem).

4. Področja dejavnosti

a.) Cilji (globalni cilji skupinske in individualne vadbe):

- Omogočanje, spoznavanje in spodbujanje h gibalni dejavnosti otrok,
- spoznavanje in razvijanje gibalnih sposobnosti otrok,
- pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti,
- zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju,
- usvajanje osnovnih gibalnih konceptov,
- postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti,
- spoznavanje pomena sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti,
- seznanjanje otrok s pomenom vseživljenjskega gibanja.

b.) Cilji (globalni cilji individualne vadbe):

- spodbujanje razvoja otrokovih močnih področij (nadgrajevanje) in otrokovih šibkih področij,
- dodatno prispevanje h kognitivnem, čustvenem in socialnem razvoju otrok.

c.) Učno okolje (prostor/športni pripomočki in igrala/orodja):

Prostor:

Športna igralnica je pravokotne oblike (5 krat 6 m). Na dveh stenah so ogledala, ki so namenjena predvsem za opazovanje lastnega gibanja med izvedbo nalog.

V primeru lepega vremena izvajamo skupinsko vadbo zunaj na parkirišču, na vrtu za vrtcem, na igrišču vrtca ali na primernih zunanjih površinah v okolici vrtca ter na trim stezi v Mostecu.

Športni pripomočki in igrala:

Mehki športni pripomočki in igrala:

- Polivalentne blazine (velika (3), srednja (6), trda majhna (4), mehka majhna (4), tobogan (moder in zelen), stopnice (1), podolgovata modra (4), majhen valj (1), veliki valj (1), kocka (1), modri tunel (1), rdeči tunel (2), most (2 oranžna in 2 zelena), široka rumena (2) in modro mašilo (2)),
- penaste blazine (zelena (10), modra (5)),
- velika hiša,
- mala hiša,
- gol,
- mehka nogometna žoga,
- kegelj (6),
- velika penasta žoga (6),
- majhna penasta žoga (9),
- napihljiva žoga (4),
- majhna penasta žoga - ježek in krt (2),
- luknjast zaboj - moder valj (2),
- luknjast zaboj (črn),
- padalo,
- penaste blazinice (8),
- tunel,
- mehka tenis žogica (2).

Trdi športni pripomočki in igrala:

- obroč (4),
- veliki kamen (6),
- mali kamenček (6),
- palica (8),
- stojalo za palice (2 rdeči in 2 zeleni),
- stožec (2 rdeča in 2 rumena),
- rumena ovira (4),
- oranžno – modra ovira (4),
- modra plošča za lovljenje ravnotežja (4),
- zelena plošča za lovljenje ravnotežja (4),
- beli zaboj (6),
- lopar (4),
- rumeni kovinski most za zunanjo uporabo (4),
- tarča (2),
- majhen stožec (10),

- zeleni voziček (3),
- majhen poganjalček (3),
- zaponke (modre (9), rumene (10), rdeče (10)).

Orodja:

Športnih orodij za enkrat še nimamo. Uporabljamo druge predmete (miza, klopi, stole), ki nadomestijo nekatera orodja.

č.) Organizacija prostora in časa

Skupinska vadba:

Prostor: Ko skupinska vadba poteka v športni igralnici vrtca Metulj, športni pedagog prostor prilagodi učnim oblikam, uporabljenim na vadbi. Ker je prostor majhen, pred začetkom ure športne pripomočke le pripravi in jih razporedi ob robove igralnice. Tako je v pripravljalnem delu ure v športni igralnici dovolj prostora, da se otroci zberejo na sredini telovadnice in se pripravijo na glavni del ure. Vsi skupaj nato postavijo športne pripomočke in »orodja« na svoja mesta glede na učno obliko vadbe, ki sledi. Po zaključku glavnega dela ure pospravijo športne pripomočke in orodja in nadaljujejo sklepni del vadbe v celotnem prostoru športne igralnice.

Ko skupinsko vadbo izvajamo zunaj, predhodno pripravimo vadbene postaje ali poligon, saj imamo zunaj dovolj prostora za ogrevanje, izvajanje gibalnih iger in usvajanje nalog na postavljenih ovirah, glede na zastavljen cilj in vsebino.

Čas (45 min.): Ob prihodu v športno igralnico se otroci usedejo na polivalentno blazino, kjer športni pedagog preveri prisotnost otrok, jih na kratko seznani z vsebino vadbe ter jih motivira za gibalno aktivnost. Sledi uvodno in specialno ogrevanje (15 minut). Nato vsi skupaj pripravijo prostor (vadbene postaje, poligon) ali pa se razporedijo v igralne skupine. Sledi razlaga in prikaz vaj, katere demonstrira športni pedagog ali pa eden oziroma več otrok s pomočjo športnega pedagoga. Nato športni pedagog razporedi otroke po poligonu/postajah oziroma v manjše skupine in poda znak za začetek. Glavni del vadbene ure traja od 20 – 25 minut. Sledi pospravljanje športnih pripomočkov na svoja mesta. V sklepnem delu vadbe sledijo raztezne vaje, sprostilne igre, pohvala in pozdrav otrok (5 – 10 minut).

Ko skupinska vadba poteka zunaj, so športni pripomočki že predhodno pripravljeni. Prihranjen čas namenimo dodatni gibalni igri.

Individualna vadba:

Prostor: Prostor je razdeljen na različne postaje, na katerih otrok izvaja ciljno usmerjene gibalne naloge.

Čas (15 min.): Ob prihodu v športno igralnico se otrok usede na polivalentno blazino, kjer športni pedagog zapiše njegovo prisotnost, ga seznani z vsebino vadbe ter ga motivira za gibalno aktivnost. Sledi ogrevanje, usvajanje gibalnih konceptov ter utrjevanje nalog glede na načrtovano vsebino in cilj za posameznega otroka. Na sklepnem delu vadbe športni pedagog otroka pohvali in nagradi s štempiljko.

5. Praznovanja

Vključevanje gibalnih dejavnosti v praznovanja, ki so sestavni del LDN vrtca.

6. Sodelovanje s starši

Obveščanje o delu pri ŠV: Na roditeljskih sestankih, pogovornih urah, na oglasni deski (Gibanje) in na spletni strani vrtca Metulj.

Pogovorne ure: Po koncu tematskega sklopa individualne in skupinske vadbe. Predvidoma 2 krat letno.

Srečanja s starši: Na roditeljskih sestankih, pogovornih urah in skupnih srečanjih vrtca ter na zunanjih popoldanskih dejavnostih za otroke in starše.

7. Sodelovanje z okoljem

- Mali sonček,
- organizacija kroša za vse otroke vrtca Metulj (v času bivanja v vrtcu ter izven časa bivanja v vrtcu s sodelovanjem s starši),
- Pot ob žici,
- gibalne aktivnosti na našem »vrtu«,
- gibalni dnevi (v gozdu, na travniku, na snegu in trim stezi).

a.) Mali sonček (prirejeno po: Videmšek, Zajec, Stančević in Reberšek Cizelj, 2011)

Letos smo se vključili v program Mali sonček, katerega namen je obogatiti program na področju gibanja v vrtcu s sodobnimi gibalnimi/športnimi vsebinami. Program Mali sonček daje poudarek igri in vadbi, ki sta prijetni in prilagojeni otroku.

Pozornost je na kontinuirani vadbi, ki poteka čez vse leto v igrivem in zabavnem vzdušju, četudi bi nekateri otroci naloge zmogli opraviti že v prvih poskusih. Preverjanje predpisanih nalog ter kasneje podelitev nagrad in priznanj bo le sklepno dejanje daljšega obdobja igre in vadbe ter spodbuda za otrokov napredek in motivacija za vključitev v naslednjo stopnjo programa Mali sonček.

Ker so otroci vrtca Metulj stari od 1 - 4 leta, se bomo letos vključili v modri in zeleni Mali sonček le s starejšima skupinama:

- Mali sonček – modri (za otroke od 2. do 3. leta);
- Mali sonček – zeleni (za otroke od 3. do 4. leta);

Dejavnosti za otroke od 2. do 3. leta, ki temeljijo na programu Malega modrega sončka:

- Modri planinec (4 izleti) - 2 daljša sprehoda v bližini vrtca in 2 izleta v nekoliko vzpetem svetu (dva sprehoda in en izlet skupaj s starši bo organiziral vrtec, en izlet pa starši sami).
- Igre brez meja – športno popoldne s starši bomo izvedli spomladi, na zunanjih površinah vrtca.
- Naravne oblike gibanja na prostem – športno dopoldne, v katerega bomo vključili naravne oblike gibanja. Izkoristili bomo naravne ovire in pripomočke.
- Gibalne dejavnosti na trim stezi na Mostecu.
- Igre na prostem – otroci se bodo pozimi v okviru športnega dopoldneva igrali na snegu in s snegom. V športni igralnici bomo izvajali igre z improviziranimi smučmi.
- Vožnja s poganjalčkom – otroci se bodo vozili s primernim poganjalčkom na zunanjem delu vrtca. Učili se bomo pravočasno ustaviti.
- Igre z žogo – otroci bojo izvajali osnovne dejavnosti z žogo: poigravanje z različnimi žogami, balonom; prenašanje žoge; metanje različnih žog; podajanje in lovljenje žoge; brcanje žoge; kotaljenje žoge z rokami.
- Ustvarjanje z gibom in ritmom – otroci se bodo gibalno izražali na podlagi ilustracij v slikanicah. Izvajali bomo plesne dramatizacije, rajalne igre in bibarije.
- Naravne oblike gibanja – otroci bodo s pomočjo vzgojitelja izvajali naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, lazenje, plazenje, plezanje, skoki, poskoki, valjanje, vzdigovanje, nošenje, potiskanje, vlečenje, vesa.

Dejavnosti za otroke od 3. do 4. leta, ki temeljijo na programu Malega zelenega sončka:

- Zeleni planinec (4 izleti) - 3 izleti (en izlet bomo opravili jeseni, enega pozimi ter enega spomladi) in 1 orientacijski pohod. Na en izlet bomo povabili starše in jih spodbudili, da enega opravijo s svojim otrokom sami.

- Igre brez meja – športno popoldne s starši bomo izvedli spomladi, na zunanjih površinah vrtca.
- Mini kros – proga bo dolga približno 200 metrov. Otroci bodo tekli v manjših skupinah po označeni poti. Če otrok ne bo zmožl kontinuirano preteči razdalje, lahko vmes hodi. Časa ne bomo merili.
- Gibalne dejavnosti na trim stezi na Mostecu.
- Igre na prostem – otroci se bodo pozimi v okviru športnega dopoldneva igrali na snegu in s snegom. V športni igralnici bomo izvajali igre z improviziranimi smučmi.
- Vožnja s triciklom ali skirojem – otroci se bodo prosto vozili vsaj dve minuti s primernim triciklom po zunanjem delu vrtca.
- Igre z žogo – metanje različnih žog čim dlje; ujemanje žoge in drugih pripomočkov ob podaji odrasle osebe in podajanje le te/teh; brcanje žoge čim dlje; kotaljenje različnih žog z rokami; odbijanje balona z različnimi deli telesa.
- Ustvarjanje z gibom in ritmom – otroci se bodo gibalno izražali ob ilustracijah v slikanici. Izvajali bomo plesne dramatizacije, rajalne igre in bibarije. Spoznali bomo ljudsko rajalno igro, ki se lahko pleše v krogu, koloni, ravni vrsti, z vijuganjem itd.
- Naravne oblike gibanja – otroci bodo sproščeno in skladno glede na njihove sposobnosti izvajali naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, lazenje, plazenje, plezanje, skoki, poskoki, valjanje, vzdigovanje, nošenje, potiskanje, vlečenje, vesa.

Otroci naj bi opravili vsaj 5 nalog. Na koncu dobijo športni pripomoček z logotipom Malega sončka in priznanje.

b.) Kros

Kros je sestavni del programa Malega sončka. Za izgrajevanje skupnosti, pripadnosti in pozitivnih medsebojnih odnosov je izredno pomembno sodelovanje med oddelki. Zato bomo v tem letu organizirali dva krosa, kjer bodo otroci premagovali različno dolge razdalje, glede na starost otrok v oddelku. Prvi bodo pričeli s tekom najmlajši (Cekinčki), ki bodo s pomočjo pedagoških delavcev pretekli/prehodili najkrajšo razdaljo (približno 50 m). Nato bodo na vrsti nekoliko starejši otroci, ki bodo pretekli približno 150 m in na koncu najstarejši otroci, ki bodo pretekli približno 250 m. V času teka ene skupine, jo bodo ostali spodbujali z navijanjem.

Po končanem teku se bomo vsi skupaj zbrali v športni igralnici, kjer bo sledila podelitev medalj vsem sodelujočim otrokom.

Sestavni del programa vrtca Metulj je tudi poglobljeno sodelovanje s starši, zato bomo organizirali tudi kros v popoldanskem času.

c.) Gibalni dnevi (v gozdu, na travniku, na igrišču, na snegu in na trim stezi)

V dopoldanskem času bodo v vrtcu Metulj potekali tudi »gibalni dnevi«v naravi, ki trajajo približno 2 uri. S starejšimi otroki bomo v različnih letnih časih izvajali gibalne naloge na različnih zunanjih površinah in namesto umetnih pripomočkov uporabljali naravne materiale.

8. Strokovno izpopolnjevanje

Udeleževanje seminarjev MOL-a, ki se nanašajo na področje gibanja.

9. Zadolžitve športnega pedagoga v vrtcu Metulj

- Načrtovanje in vodenje športne vzgoje v vrtcu Metulj,
- načrtovanje, organizacija in izvedba vseh športnih dogodkov v vrtcu Metulj,
- sodelovanje z MOL-om na področju gibanja,
- sodelovanje z vzgojitelji in pomočniki (povezovanje z vsebino v oddelku in individualna obravnava otrok),
- skrb za športne pripomočke in drugo opremo v športni igralnici,
- obveščanje staršev o delu njihovih otrok pri športni vzgoji,
- vključevanje gibanja v praznovanja in druge prireditve vrtca Metulj.

3. 4 PROGRAM SKUPINSKE IN INDIVIDULNE VADBE V VRTCU METULJ

3. 4. 1 LETNI PROGRAM SKUPINSKE VADBE (2012/2013)

Oddelek: Zlatooki

Starost: 3 – 4 leta

Število vadbenih ur na teden: 2

Trajanje vadbenih ur: 45 minut

Mesec	Oblike	Št. ur	Praktične in teoretične vsebine
Oktober	vadbena ura	7	- različni kompleksi gimnastičnih vaj - naravne oblike gibanja (poligoni in vadba po postajah) - povezovanje gibalnih dejavnosti z dejavnostjo v oddelku - upravljanje različnih predmetov in snovi z rokami, dlanmi, prsti, nogami, stopali (čutna pot, listje, paličice) - elementarne in druge igre (lovljenja, štafetne igre, igre orientacije v prostoru)
	kros	2	- preproste ljudske rajalne igre - postavitve v različne formacije (krog, kolona, vrsta) - hoja in tek v naravi - podelitev medalj - športni izrazi: prestop, čep, klek in sed ter poimenovanje formacij - sprostitvene dejavnosti

Mesec	Oblike	Št. ur	Praktične in teoretične vsebine
november	vadbena ura	8	- različni kompleksi gimnastičnih vaj - naravne oblike gibanja (poligoni, štafete in vadba po postajah) - povezovanje gibalnih dejavnosti z dejavnostjo v oddelku - upravljanje različnih predmetov in snovi z rokami, dlanmi in prsti (koruza, krpice) - elementarne in druge igre (lovljenja, štafetne igre, igre hitre odzivnosti in igre orientacije v prostoru) - preproste ljudske rajalne igre - postavitve v različne formacije (krog, kolona, vrsta) - gibalne dejavnosti v ritmu glasbe - pogovor o slovenskih športnikih - hoja in tek v naravi - sprostitvene dejavnosti

Mesec	Oblike	Št. ur	Praktične in teoretične vsebine
december	vadbena ura	8	- različni kompleksi gimnastičnih vaj - naravne oblike gibanja (poligoni, štafete in vadba po postajah) - povezovanje gibalnih dejavnosti z dejavnostjo v oddelku - upravljanje različnih predmetov in snovi z rokami, dlanmi, prsti, nogami, stopali (koruza, krpice) - elementarne in druge igre (lovljenja, štafetne igre, igre hitre odzivnosti) - preproste ljudske rajalne igre - osnovne dejavnosti z žogo in balonom (poigravanje z žogo, dviganje, nošenje, potiskanje, kotaljenje, metanje, lovljenje, brcanje žoge ter odbijanje balona) - gibalne dejavnosti na snegu (brez smuči) - gibalne dejavnosti v ritmu glasbe, plesna dramatizacija in uprizarjanje ter preprosta koreografija - sprostitvene dejavnosti

Mesec	Oblike	Št. ur	Praktične in teoretične vsebine
januar	vadbena ura	8	- različni kompleksi gimnastičnih vaj - naravne oblike gibanja (poligoni, štafete in vadba po postajah) - povezovanje gibalnih dejavnosti z dejavnostjo v oddelku - elementarne in druge igre (lovljenja, štafetne igre,...) - preproste ljudske rajalne igre
	gibalni dan	1	- ohranjanje ravnotežja na mestu in v gibanju - osnovne dejavnosti z žogo in balonom (poigravanje z žogo, dviganje, nošenje, potiskanje, kotaljenje, metanje, lovljenje, brcanje žoge ter odbijanje balona) - gibalne dejavnosti na snegu (brez smučmi) - sprostitvene dejavnosti

Mesec	Oblike	Št. ur	Praktične in teoretične vsebine
februar	vadbena ura	8	- različni kompleksi gimnastičnih vaj - naravne oblike gibanja (poligoni, štafete in vadba po postajah) - povezovanje gibalnih dejavnosti z dejavnostjo v oddelku - elementarne in druge igre (lovljenja, štafetne igre,...) - preproste ljudske rajalne igre - ohranjanje ravnotežja na mestu in v gibanju - gibalne dejavnosti na snegu (brez smuči) - drsalni korak (improvizirane smuči) - sprostitvene dejavnosti

Mesec	Oblike	Št. ur	Praktične in teoretične vsebine
marec	vadbena ura	8	- različni kompleksi gimnastičnih vaj - naravne oblike gibanja (poligoni, štafete in vadba po postajah) - povezovanje gibalnih dejavnosti z dejavnostjo v oddelku - elementarne in druge igre (lovljenja, štafetne igre,...) - preproste ljudske rajalne igre - osnovne dejavnosti z žogo in balonom (poigravanje z žogo, dviganje, nošenje, potiskanje, kotaljenje, metanje, lovljenje, brcanje žoge ter odbijanje balona) - gibalne dejavnosti v ritmu glasbe, plesna dramatizacija in uprizarjanje ter osnovni elementi ljudskih in družabnih plesov - drsalni korak (improvizirane smuči) - hoja v naravi - sprostitvene dejavnosti

Mesec	Oblike	Št. ur	Praktične in teoretične vsebine
april	vadbena ura	6	- različni kompleksi gimnastičnih vaj - naravne oblike gibanja (poligoni, štafete in vadba po postajah) - povezovanje gibalnih dejavnosti z dejavnostjo v oddelku - elementarne in druge igre (lovljenja, štafetne igre,...)
	gibalni dan	1	- preproste ljudske rajalne igre - osnovne dejavnosti z žogo in balonom (poigravanje z žogo, dviganje, nošenje, potiskanje, kotaljenje, metanje, lovljenje, brcanje žoge ter odbijanje balona)
	kros	1	- hoja in tek v naravi - sprostivne dejavnosti

Mesec	Oblike	Št. ur	Praktične in teoretične vsebine
maj	vadbena ura	7	- različni kompleksi gimnastičnih vaj - naravne oblike gibanja (poligoni, štafete in vadba po postajah) - povezovanje gibalnih dejavnosti z dejavnostjo v oddelku - upravljanje različnih predmetov in snovi z rokami, dlanmi, prsti (nabiranje rož, drugih rastlin in naravnih snovi)
	daljši sprehod	1	- elementarne in druge igre (lovljenja, štafetne igre) - preproste ljudske rajalne igre - osnovne dejavnosti z žogo (poigravanje z žogo, dviganje, nošenje, potiskanje, kotaljenje, metanje, lovljenje in brcanje žoge) - vožnja s poganjalčki - hoja in tek v naravi - sprostivne dejavnosti

Mesec	Oblike	Št. ur	Praktične in teoretične vsebine
junij	vadbena ura	7	- različni kompleksi gimnastičnih vaj - naravne oblike gibanja (poligoni, štafete in vadba po postajah) - povezovanje gibalnih dejavnosti z dejavnostjo v oddelku - upravljanje različnih predmetov in snovi z rokami, dlanmi, prsti, nogami, stopali (mivka)
	gibalni dan	1	- elementarne in druge igre (lovljenja, štafetne igre) - preproste ljudske rajalne igre - postavitve v različne formacije (krog, kolona, vrsta) - pomen pitja vode
	športno popoldne	1	- hoja in tek v naravi - sprostitvene dejavnosti

Oddelek: Pisančki

Starost: 2 – 3 leta

Število vadbenih ur na teden: 2

Trajanje vadbenih ur: 45 minut

Program skupine Pisančki se od programa skupine Zlatooki razlikuje le v naslednjih stvareh:

- Vožnja s poganjalčki je bila izvedena že v mesecu oktobru v času dejavnosti v oddelku,
- naloge in elementi posameznih gibalnih dejavnosti so bolj preprosti,
- štafetne igre bodo otroci skupine Pisančki spoznali naslednje šolsko leto.

Oddelek: Cekinčki

Starost: 1 – 2 leti

Število vadbenih ur na teden: 2

Trajanje vadbenih ur: 30 minut

Mesec	Oblike	Št. ur	Praktične in teoretične vsebine
oktober	vadbena ura	8	- naravne oblike gibanja (poligoni) - povezovanje gibalnih dejavnosti z dejavnostjo v oddelku - upravljanje različnih predmetov in snovi z rokami, dlanmi, prsti, nogami, stopali (čutna pot)

	kros	1	- hoja in tek v naravi - podelitev medalj - sprostivne dejavnosti
--	------	---	---

Mesec	Oblike	Št. ur	Praktične in teoretične vsebine
november	vadbena ura	8	- naravne oblike gibanja (poligoni) - povezovanje gibalnih dejavnosti z dejavnostjo v oddelku - upravljanje različnih predmetov in snovi z rokami, dlanmi, prsti, nogami, stopali (listje) - osnovne dejavnosti z žogo (poigravanje z žogo, nošenje, dviganje, potiskanje, kotaljenje, metanje, lovljenje in brcanje žoge) - sprostivne dejavnosti

Mesec	Oblike	Št. ur	Praktične in teoretične vsebine
december	vadbena ura	8	- naravne oblike gibanja (poligoni) - povezovanje gibalnih dejavnosti z dejavnostjo v oddelku - osnovne dejavnosti z žogo (poigravanje z žogo, dviganje, nošenje, potiskanje, kotaljenje, metanje, lovljenje, brcanje žoge) - preproste ljudske rajalne igre - sprostivne dejavnosti

Mesec	Oblike	Št. ur	Praktične in teoretične vsebine
januar	vadbena ura	8	- naravne oblike gibanja (poligoni) - povezovanje gibalnih dejavnosti z dejavnostjo v oddelku - preproste ljudske rajalne igre - gibalne dejavnosti na snegu (brez smuči) - gibalne dejavnosti v ritmu glasbe - hoja in tek v naravi
	gibalni dan	1	- sprostivne dejavnosti

Mesec	Oblike	Št. ur	Praktične in teoretične vsebine
februar	vadbena ura	8	- naravne oblike gibanja (poligoni) - povezovanje gibalnih dejavnosti z dejavnostjo v oddelku - preproste ljudske rajalne igre - gibalne dejavnosti v ritmu glasbe - gibalne dejavnosti na snegu (brez smuči) - sprostitvene dejavnosti

Mesec	Oblike	Št. ur	Praktične in teoretične vsebine
marec	vadbena ura	9	- naravne oblike gibanja (poligoni in vadbene postaje) - povezovanje gibalnih dejavnosti z dejavnostjo v oddelku - preproste ljudske rajalne igre - preproste ustvarjalne rajalne igre - sprostitvene dejavnosti

Mesec	Oblike	Št. ur	Praktične in teoretične vsebine
april	vadbena ura	6	- naravne oblike gibanja (poligoni in vadbene postaje) - povezovanje gibalnih dejavnosti z dejavnostjo v oddelku - osnovne dejavnosti z žogo (poigravanje z žogo, dviganje, nošenje, potiskanje, kotaljenje, metanje, lovljenje, brcanje žoge) - preproste ljudske rajalne igre - hoja in tek v naravi - sprostitvene dejavnosti
	gibalni dan	1	
	kros	1	

Mesec	Oblike	Št. ur	Praktične in teoretične vsebine
maj	vadbena ura	10	- naravne oblike gibanja (poligoni in vadbene postaje) - povezovanje gibalnih dejavnosti z dejavnostjo v oddelku - upravljanje različnih predmetov in snovi z rokami, dlanmi, prsti, nogami, stopali - osnovne dejavnosti z žogo (poigravanje z žogo, dviganje, nošenje, potiskanje, kotaljenje, metanje,

			lovljenje, brcanje žoge) - preproste ljudske rajalne igre - hoja in tek v naravi - sprostitvene dejavnosti
--	--	--	---

Mesec	Oblike	Št. ur	Praktične in teoretične vsebine
junij	vadbena ura	7	- naravne oblike gibanja (poligoni in vadbene postaje) - povezovanje gibalnih dejavnosti z dejavnostjo v oddelku - upravljanje različnih predmetov in snovi z rokami, dlanmi, prsti, nogami, stopali
	gibalni dan	1	- gibalne dejavnosti v ritmu glasbe - preproste ljudske rajalne igre - hoja in tek v naravi
	športno popoldne	1	- sprostitvene dejavnosti

3. 4. 2 PRIMER UČNE PRIPRAVE ZA SKUPINSKO VADBO, KI JE BILA IZVEDENA V VRTCU METULJ

Prostor: zasebni vrtec Metulj - športna igralnica

Datum: 13. 2. 2013

Število otrok: 11

Starost otrok: 3 - 4 leta

Zaporedna številka ure: 30

Vsebina ure: vadbene postaje (atletika, gibalne naloge z žogo), gibalna igra

Stopnja učnega procesa: utrjevanje, posredovanje novih vsebin

Cilji:

- razvijati natančnost meta žoge;
- razvijati koordinacijo oziroma skladnost gibanja pri hoji in teku čez ovire;
- razvijati sonožni odziv in odpravljati strah pred skokom v globino;
- utrjevati vsebino iz oddelka preko gibalne dejavnosti;
- razvijati hitrost odzivanja med gibalnimi nalogami – agilnost.

Metodične enote: prehod ovire v hoji, prehod ovire v teku, sonožni odziv, skok v globino, metanje žoge v cilj, »Ptice v gnezda« (gibalna igra)

Prevladujoče učne oblike: skupinska učna oblika

Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija

Igrala in športni pripomočki: 1 velika blazina, 4 talne črte, 2 nizki oviri, 1 visoka ovira, 3 krogi, 1 palica, 1 miza, 2 bobna, 1 zaboj, 45 žogic, 2 blazini, 9 kamenčkov.

Metodična in količinska priprava:

1. PRIPRAVLJALNI DEL URE (15 minut)

a.) Na delu telovadnice je blazina, na kateri se ob pričetku vadbene ure vsi otroci zberejo. Nato športni pedagog zapiše njihovo prisotnost in jih motivira za delo na vadbi.

(Trajanje: 2 minuti)

Sledi

b.) Uvodno ogrevanje: tek okoli blazine (v eno smer – stop (postavijo kip) - menjava smeri – stop (naredijo 3 počepa)); poskoki okoli blazine – stop (trikrat skočijo v zrak); oponašanje živali (mačka, gosjenica, kača).

(Trajanje: 5 minut)

c.) Specifično ogrevanje: Gimnastične vaje od glave do peta (glava: da-ne, cik-cak; ramenski obroč in roke: dotikanje rame in ušesa, risanje sončka, mahanje z rokami; boki: miganje z boki; kolena: smučanje; gležnji: pohodimo smet in jo poteptamo).

(Trajanje: 4 minut)

Otroci skupaj z vzgojiteljem odidejo v garderobo, kjer se igrajo igro: »Hi konjiča«, pod vodstvom vzgojitelja. Med tem športni pedagog s pomočjo pomočnika pripravi vadbene postaje.

(Trajanje: 4 minut)

2. GLAVNI DEL URE (25 minut)

a.) Tri vadbene postaje (atletika in gibalne naloge z žogo): Na vsaki vadbeni postaji je en pedagoški delavec (vzgojitelj, pomočnik ali športni pedagog) in trije oziroma štirje otroci, ki so razporejeni v homogene skupine. Na vsaki postaji so posamezne skupine 5 minut, nato se zamenjajo v smeri urinega kazalca.

1. Vadbena postaja (atletika): Na prvi vadbeni postaji otroci prestopijo 4 talne črte. Nato stopijo čez 2 oviri in iz kratkega zaleta (2 m) pretečejo nizko oviro. Pedagoški delavec otroke spodbuja, da oviro pretečejo in ne prestopijo ter da noge ob prestopanju ovir dvigujejo visoko.

2. Vadbena postaja (atletika): Otroci sonožno skačejo od ene črte do druge. Nato skočijo v tri zaporedno postavljene kroge, splezajo na mizo in sonožno pristanejo na tleh. Pedagoški

delavec varuje otroke pri skoku z mize (skok v globino), jih spodbuja, da se odpravijo sončno ter da pristanejo na tleh na nogah.

3. Vadbena postaja (gibalne naloge z žogo): Otroci mečejo žoge v zaboj. Postavijo se za blazino, pred zaboj in skušajo čim večkrat zadeti luknjo v zaboju. Pedagoški delavec otroke opozarja, da ob tem ne naredijo prestopa in jih spodbuja ob metanju žog v cilj.
(Trajanje: 15 minut)

Sledi pospravljanje športnih pripomočkov na svoja mesta in pripravljanje na sledečo igro.
(Trajanje: 5 minut)

b.) Gibalna igra »Ptice v gnezda« (medpodročno povezovanje): Otroci (»ptice«) po celi telovadnici razporedijo kamenčke (»gnezda«). Na znak športnega pedagoga pričnejo teči (»leteti«) okoli njih. Ko pride športni pedagog (»mačka«), otroci hitro stečejo v najbližje gnezdo in si z rokami pokrijejo glavo. Če se katera ptica premika, jo mačka opazi in odpelje s sabo. Ko mačke ni več, otroci pogledajo gor, dol, na levo in desno stran. Nato ponovno pričnejo tekati okoli gnezd, dokler se ne prikaže mačka. Itn.
(Trajanje: 5 minut)

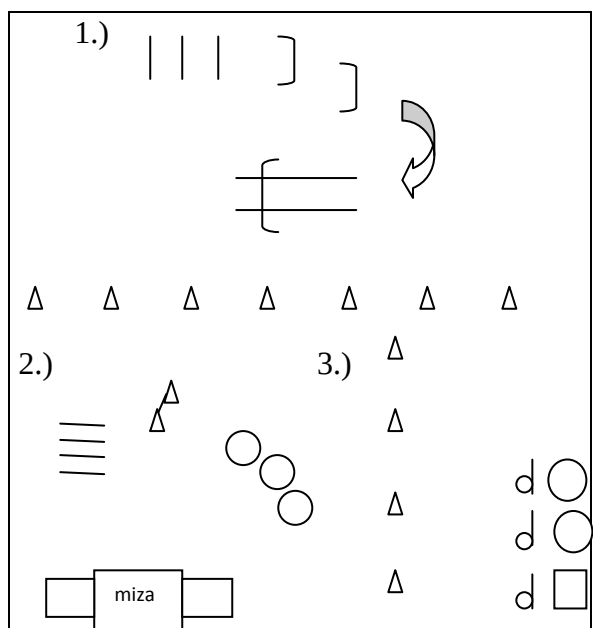
3. SKLEPNI DEL URE (5 minut)

Raztezne in sprostilne vaje :

a.) »Plaža«: Na sredini športne igralnice sta dve veliki blazini, okoli katerih se usedejo otroci in pedagoški delavci. Nato se uležijo na trebuh in tolčejo (»čofotajo«) z rokami po blazini (»vodi«). Zatem se uležijo na hrbet in z nogami brcajo (»čofotajo«) po blazini (»vodi«). Nato se usedejo tako, da imajo noge še vedno na blazini in še nekajkrat »pobrcajo«. V tem položaju nadaljujejo raztezne vaje. »Obrišejo se z brisačo« oziroma roke potegnejo od prstov na nogah proti sebi, z rokami si »obrišejo mivko« na koncu prstov na nogah, nato pa noge potegnejo k sebi in se usedejo v krojaški sed. V tem položaju se predklonijo z glavo do stopal in jih povohajo. Igrajo se, da vzamejo parfum, stopala poškropijo in jih ponovno povohajo.
(Trajanje: 4 minute)

Na koncu ure se vsi zberejo na sredini športne igralnice, kjer športni pedagog otroke pohvali za pridno in aktivno delo na skupinski vadbi. Otroci si zaploskajo, se postavijo v kolono in skupaj z vzgojiteljem in pomočnikom odidejo v svojo igralnico.
(Trajanje: 1 minuta)

Organizacijska priprava in slikovni prikaz glavnega dela ure:



Slika 1. Organizacijska priprava: vadbene postaje.

Na Sliki 1 je prikazana organizacijska priprava vadbenih postaj v glavnem delu ure skupinske vadbe.



Slika 2. Vadbene postaje.

Na Sliki 2 so prikazane vse vadbene postaje.



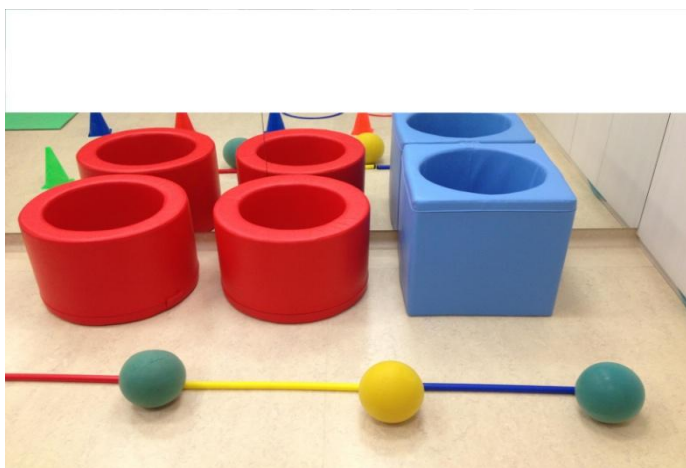
Slika 3. 1. vadbena postaja: prehod ovir.

Na Sliki 3 je prikazana 1. vadbena postaja, kjer se izvaja hoja in tek čez ovire.



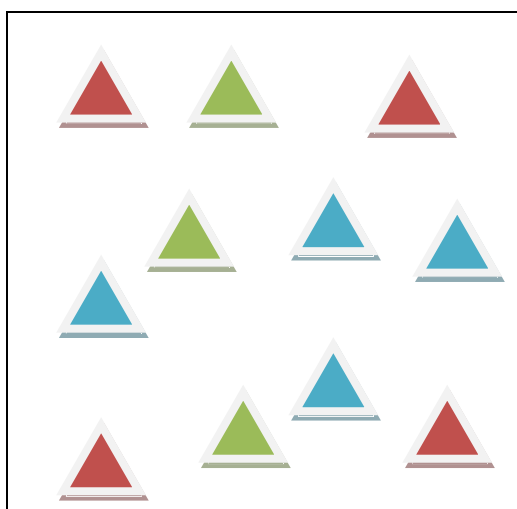
Slika 4. 2. vadbena postaja: skoki in poskoki.

Na Sliki 4 je prikazana 2. vadbena postaja, kjer otroci razvijajo sonožni odriv in utrjujejo skok v globino.



Slika 5. 3. vadbena postaja: metanje žoge v cilj.

Na Sliki 5 je prikazana 3. vadbena postaja, na kateri otroci razvijajo natančnost meta žoge.



Slika 6. Organizacijska priprava: gibalna igra »Ptice v gnezda«.

Na Sliki 6 je prikazana organizacijska priprava za gibalno igro »Ptice v gnezda« v glavnem delu ure.



Slika 7. Gibalna igra »Ptice v gnezda«.

Na Sliki 7 je prikazana razporeditev športnih pripomočkov za gibalno igro »Ptice v gnezda«.

3. 4. 3 LETNI PROGRAM INDIVIDUALNE VADBE (2012/2013)

Vaje individualne vadbe so prilagojene posameznemu otroku, zato v praksi prihaja do nekolikošnih odstopanj od opisa spodnjih vaj. Določeni otroci potrebujejo za izvedbo končne prvine več predvaj in več ponovitev, drugi manj. Vsak teden športni pedagog pripravi učno pripravo z načrtovanimi vsebinami, katero med individualno vadbo prilagaja posameznemu otroku glede na analizo, ki je bila zapisana na prejšnji individualni vadbi otroka.

GIMNASTIKA (prirejeno po: Walker, 2003)

1. VAJE ZA KREPITEV HRBTNIH MIŠIC IN MIŠIC, KI HRBET OBKROŽAJO IN GA PODPIRAJO

1. a. Iztegovanje rok naprej in navzgor (predročenje/vzročenje): Otrok leži na hrbtu z obrazom proti športnemu pedagogu. Športni pedagog ga prime za roke, jih otrese, nekajkrat z njimi zaploska, jih iztegne v odročanje, nato pa ga prime za komolce in roke nežno potisne ob tla, tako da jih sprostí od ramen navzdol. Sledi stresanje rok. Nato mu roke dvigne nad glavo. Če ima otrok komolce upognjene, ga športni pedagog prime za njih in mu roke rahlo potisne nekajkrat na tla.

❖ *Namen vaje:* Vaja pomaga pri odpiranju prsnega koša.

1. b. Raztezanje prsnega koša: Otrok se usede športnemu pedagogu v naročje, tako da mu kaže hrbet. Športni pedagog otrokove roke položi na njegov prsni koš, jih prekrije s svojimi dlanmi in mu masira prsni koš z lahkotnimi krožnimi gibi. Otroka nato prime za roke, mu jih rahlo otrese in jih dvigne v odročenje. Masira jih od ramen do podlahti tako, da jih 3 - 4 krat nežno potegne skozi svoje dlani. Sledi dvig otrokovih rok nad glavo vzporedno z ušesi. Nato se športni pedagog nagne nazaj skupaj z otrokom. V tem položaju se nekajkrat nežno zaguga in se z otrokom vrne v začetni položaj.

❖ *Namen vaje:* Vaja odpira prsni koš in ramena od zgoraj navzdol. Na enak način se krčijo in krepijo hrbtne mišice.

1. c. Guganje vstran: Športni pedagog se z rahlo pokrčenimi koleno udobno usede na blazino. Otrok se uleže povprek čez njegova stegna. Ko sproščeno leži na hrbtu, mu športni pedagog od zadaj z eno roko podpre glavo in z drugo obe nogi. Nato mu prične glavo in nogi spuščati proti tloraj. Otrok mora imeti glavo ves čas v podaljšku hrbtenice. Če prične glavo dvigati, mu športni pedagog pomaga, da se dvigne v pokončni položaj. Rahlo mu strese roke in jih dvigne nad glavo, vzporedno z ušesi. Ko mu dlani počivajo na tleh, ga športni pedagog nežno ziba z ene strani na drugo. Nato ga dvigne v sedeč položaj.

❖ *Namen vaje:* Odpiranje prsnega koša in krepitev hrbta. S tem povečamo tudi samozaupanje za usločitev hrbta pri hoji in spodbujamo pravilno telesno držo.

1. č. Zibanje in valjanje na žogi (fitball): Otrok se sprva z žogo zabava in si jo podaja s športnim pedagogom. Nato ga športni pedagog prične valjati po žogi na razne načine, da se otrok žoge privadi. V primeru strahu otroka posesti na žogo, ga za oporo drži za ramena ter ga ziba gor in dol. Ko je otroku prijetno, ga športni pedagog spodbudi, da se hrbtno uleže čez žogo. Ko sprost glavo in noge, ga prime z eno roko za bok, z drugo pa za nasprotno ramo ter ga v tem položaju z žogo vred nežno valja naprej in nazaj. Otrok mora imeti glavo ves čas v podaljšku hrbtenice. Nato ga športni pedagog zavalji v tak položaj, da ima noge rahlo dvignjene od tal. Prime ga z obema rokama za boke in ga nekajkrat nežno zaziba gor in dol.

- *Modifikacija 1:* Ko športni pedagog otroka drži za boke, ta pa se z nogami rahlo dotika tal, ga počasi zavalji v stoječ položaj. Z nogami naj se otrok dotika tal, glava in hrbtenica pa ostaneta še naprej usločeni nazaj na žogi. Nato ga športni pedagog valja naprej in nazaj ter ga spodbuja, da leži na vrhu žoge z rokami v odročenju (vstran).
- *Modifikacija 2:* Športni pedagog otroka, ki leži na žogi, trdno drži za boke in ga ziba naprej in nazaj. Nato spremeni prijem in otroka prime za kolena, otrok pa iztegne roke v vzročanje (nad glavo). Športni pedagog ga nato zaziba še bolj nazaj. Ponovno športni pedagog zamenja prijem. Tokrat ga prime za gležnje in ga zaziba ter zavalji še bolj nazaj, dokler se z dlanmi ne dotakne tal. Roke ima otrok stegnjene nad glavo, glava in vrat pa morata biti vseskozi sproščena. Športni pedagog otroka spodbuja, da roke potiska ob tla.

❖ *Namen vaj:* Vaje mobilizirajo in krepijo hrbet, istočasno pa raztezajo prednji del telesa.

➤ *Namig, da se otrok lažje sprosti:* Otroka športni pedagog nagovarja naj si predstavlja, da je del žoge, ki se valja po tleh.

○ *Uporaba vadbene žoge:* Na začetku vadbe z veliko žogo naj bo ta rahlo spuščena in s tem stabilnejša.

1. d. Nagib nazaj v opori: Športni pedagog poklekne na tla in se usede na pete. Otrok se postavi s hrbtom k njegovemu hrbtu (»hrbet ob hrbet«). Nato dvigne roke nad glavo. Športni pedagog čvrsto prime otroka za roke in ga rahlo strese, da se ta sprosti. Športni pedagog se rahlo predkloni, otrok pa se mora sproščeno naslanjati na njegov hrbet. Nato se športni pedagog nagne še nekoliko bolj naprej in prevzame otrokovo težo. Otrok pri tem ne sme dvigati glave, ta mora biti v podaljšku hrbtenice. Nato športni pedagog počasi spusti roke in otroka prime za boke. Čvrsto ga drži in ga guga naprej in nazaj. Počasi se dvigne na kolena in otroka ponovno guga sem in tja. Športni pedagog se previdno vrne v sed na petah in počasi vzravna hrbet, dokler otrok ponovno ne stoji na tleh.

• *Modifikacija:* Športni pedagog prime otroka, ki je naslonjen na njegov hrbet, za noge pod kolena, otrok pa roke dvigne nad glavo. Nato spremeni prijem in otroka prime nad gležnji ter se nagne naprej in ga guga naprej in nazaj. Ko se športni pedagog počasi vzravna, spremeni prijem in otroka prime za boke ter ga tako pripelje v stoječ položaj.

❖ *Namen vaj:* Vaji mobilizirata in krepiata hrbet, istočasno pa raztezata prednji del telesa.

➤ *Namig, da se otrok sprosti:* Če se otrok na začetku boji nagiba nazaj, ga športni pedagog najprej dvigne tako, da otrok leži na trebuhu in ne na hrbtu.

1. e. Most s pomočjo športnega pedagoga: Športni pedagog otroku demonstrira most, ki ga nato izvaja otrok ob pomoči športnega pedagoga. Otrok leži na tleh na hrbtu, roke pa ima dvignjene nad glavo. Športni pedagog ga s prijemom pod lopaticami in za križ spodbudi, da se otrok ulekne, pazi da roke sledijo gibanju, da noge postavlja na tla in da sta glava in vrat v podaljšku hrbtenice. Prav tako ga spodbudi, da roke potisne v tla in skuša obdržati ta položaj. Če se otrok ne ulekne dovolj, športni pedagog umesti vajo na žogi, nato pa ponovno izvajata most s pomočjo.

❖ *Namen vaje:* Vaja mobilizira in krepi hrbet, istočasno pa razteza prednji del telesa.

2. VAJE ZA RAZVOJ GIBLJIVOSTI BOKOV IN NOG

2. a. Vožnja kolesa in ploskanje z nogami: Otrok leži na hrbtu na tleh, z obrazom obrnjen proti športnemu pedagogu. Športni pedagog kleči za otrokovimi nogami. Nato ga športni pedagog prime za noge in jih izmenično steguje in upogiba, kot da vozi kolo. Sledi ploskanje z nogami. Športni pedagog prime otroka za gležnje in ploska z nogami, da jih še bolj sprosti.

Športni pedagog stopala drži skupaj in jih nežno pritisne proti trebuščku ter jih rahlo ziba sem in tja. Na koncu obe nogi iztegne in jih rahlo otrese.

- *Modifikacija:* Športni pedagog stopala prav tako drži skupaj in jih nežno potisne proti otrokovemu trebuščku. Pri tem se morajo kolena upogniti, noge pa se morajo v bokih obrniti navzven. Nato športni pedagog spusti eno nogo in rahlo pritiska na stegno dvignjene noge, stopalo pa naj vodi k otrokovemu obrazu. Druga noga je pri tem spuščena in rahlo pokrčena. Sledi ponovitev vaje z drugo nogo.

❖ *Namen vaj:* Vaji povečujeta gibljivost nog in sklepov, s čimer se zmanjša možnost poškodb.

2. b. Poljubček na nožne prste: Športni pedagog se udobno usede na tla z nogami raznožno. Otrok se usede poleg njega tako, da se naslanja nanj. Nato mu športni pedagog pomaga, da se prime z eno roko za golen ene noge, druga noga pa ostane sproščeno pokrčena. Dvignjeno nogo nato športni pedagog ziba sem in tja. V primeru, da to otrok zmore brez težav, mu športni pedagog pomaga, da pritegne stopalo do obraza in da prstku poljubček. Ob tem se naslanja ob športnega pedagoga. Nato naj otrok dvigne obe stopali k obrazu in jima da poljubček, športni pedagog pa ga pri tem drži za boke, da otrok ohrani ravnotežje.

- *Modifikacija:* Če ima otrok zelo gibljive boke, naj poskusi pritegniti eno nogo k obrazu, medtem ko drži drugo iztegnjeno pred seboj.

❖ *Namen vaj:* Vaji otroku pomagata ohranjati največjo možno mero gibljivosti nog in bokov, brez zmanjšanja njegove moči in stabilnosti.

➤ *Namig, da se otrok lažje sprosti:* Ko otrok pritegne noge k obrazu, naj si predstavlja, da je njegova noga punčka/kuža/muca, ki jo ziba ali ljubkuje.

2. c. Krojaški sed: Športni pedagog se udobno usede na tla v krojaški sed s prekrižanimi nogami. Otrok se mu usede v naročje, tako da športnemu pedagogu kaže hrbet. Noge ima pokrčene. Športni pedagog iztegne svoje roke pod otrokove in mu položi dlani na gležnje ter mu nežno potisne stopala skupaj. Pri tem ima otrok kolena narazen. Nato ga športni pedagog nežno ziba sem ter tja (»ladjica«). Otrok se nato nagne naprej, tako da ima hrbet raven. Športni pedagog ga trdno drži in ga nežno ziba sem in tja.

- *Modifikacija:* Otrok s pomočjo športnega pedagoga ali samostojno izvede vajo na tleh.

❖ *Namen vaj:* Vaji raztezata kolčne sklepe in s tem razvijata njihovo trdnost. Prav tako raztezata tudi kolenske sklepe in gležnje. S tem so sklepi bolj gibljivi, širša je telesna opora in s tem varnejše sedenje.

2. č. Vaja na žogi v krojaškem sedu: Športni pedagog otroka posedi na žogo tako, da ta sedi na njej v krojaškem sedu. Športni pedagog stoji pred otrokom in ga drži za boke. Otrok

stopala drži skupaj, kolena pa narazen. Nato športni pedagog prime otroka za goleni in ga nežno guga naprej in nazaj. Otrok se ob tem rahlo skloni naprej. Sledi druga vaja. Otrok naj se zravna v hrbtenici, športni pedagog pa ga prime z eno roko za hrbet, z drugo za prsi in ga nekajkrat nežno zaguga.

❖ *Namen vaje:* Vaja razvija ravno in uravnovešeno hrbtenico.

2. d. Predkloni: Športni pedagog naj se postavi pred otroka in ga spodbudi, da se ta iz počepa nagne naprej in se dotakne z rokami tal pred seboj. S prijemom za boke ga športni pedagog nežno zaguga. Nato otrok rahlo iztegne noge in skloni glavo proti tlom, športni pedagog pa ga še vedno drži za boke. Sledi predvaja za preval naprej. Iz prejšnjega položaja in z držanjem športnega pedagoga za boke se nato otrok prevali tako daleč naprej na roke, dokler njegova ritka ne pristane na kolenih športnega pedagoga.

❖ *Namen vaje:* Vaja razvija moč in prožnost mišic na zadnji strani stegna (»posturalne mišice«), ki vzdržujejo pokončni položaj telesa.

2. e. Preval naprej s pomočjo: Otrok počepne tako, da ima noge v razkoraku (vzporedno z rameni), roki pa pred sabo na tleh. Nato dvigne boke čim višje, tako da ima noge iztegnjene, pogled pa je usmerjen v popek. Roke sočasno potisne ob tla in se s pomočjo športnega pedagoga prekotali preko čelne osi. Končni položaj je v sedlu ali v čepu.

❖ *Namen vaje:* Vaja razvija moč in prožnost mišic na zadnji strani stegna (»posturalne mišice«), ki vzdržujejo pokončni položaj telesa.

2. f. Raznožno na žogi: Športni pedagog se postavi pred otroka, ki na žogi sedi okobal (z nogami objema žogo). Športni pedagog otroka drži za roke, ga nekajkrat zaguga v stran, da se ta udobno namesti in počasi iztegne noge. Nato športni pedagog spodbudi otroka, da se skloni naprej, tako da ga počasi zavalji na žogi nazaj in nato ponovno naprej. To gibanje nekajkrat ponovi. Nato se otrok ponovno usede na vrh žoge. Športni pedagog mu položi roke na zgornji del hrbta in ga nekajkrat nežno zaziba. Otrokov prsni koš naj se približa njegovim nogam.

❖ *Namen vaje:* Vaja ohranja elastičnost primikalnih mišic na notranji strani stegna (adduktorji).

3. VAJE ZA POVEČANJE GIBLJIVOSTI GLAVE IN VRATU

3. a. Sveča: Otrok leži na hrbtu na tleh, obrnjen proti športnemu pedagogu. Roke ima ob sebi (»priročenje«). Športni pedagog ga prime za spodnji del nog in mu jih počasi dviga, dokler se otrok ne dotika tal samo še z rameni. Z otrokom se pogovarja, ga spodbuja naj napne ritko in ga nežno guga sem in tja. Nato ga počasi spusti nazaj na hrbet. Ko otrok pridobi zaupanje, ga športni pedagog spodbudi, da približa brado prsnemu košu, kar mu omogoči, da noge dvigne višje in raztezanje je učinkovitejše.

- ❖ *Namen vaje:* Vaja sprošča napetost v vratu in vzdržuje dobro držo telesa. Z vajo namreč razvijamo prožnost, moč in gibljivost vratu.

3. b. Stoja na rokah: Otrok leži na hrbtu na tleh, obrnjen proti športnemu pedagogu. Roke ima postavljene na tla pravokotno na telo (»odročenje«). Športni pedagog ga prime za spodnji del nog in mu jih počasi dviga, dokler se otrok v stoji na rokah z vrhom glave ne dotika tal. Nato ga spodbuja, da napne ritko. Preden ga izpusti na tla, za nekaj sekund zadrži njegovo celotno telesno težo. Ko je otrok dovolj samozavesten v položaju, ga športni pedagog spodbudi, da iztegne roke. Če otrok drži iztegnjene roke, ga športni pedagog spusti na trebušček. Če pa otrok ne iztegne rok, ga spusti na hrbet.

- ❖ *Namen vaje:* Vaja razteguje in ravna hrbtenico, prispeva pa tudi k boljši rasti, zdravju in vitalnosti, saj v možgane z vajo pride več krvi in kisika. Ko otrok v stoji vzdržuje del svoje teže, krepi roke in ramena.

- *Namig:* Če je otrok med vajo nemiren oziroma mu je neprijetno, ga športni pedagog najprej dvigne s tal in sicer vsakokrat nekoliko bolj. Lahko ga tudi nežno zaguga, dokler se otrok ne počuti popolnoma varnega.

3. c. Iz stoje na rokah v kobro: Ta vaja se izvaja na žogi iz položaja, ki ga je otrok osvojil že z vajo »Zibanje in valjanje na žogi« (2. modifikacija). Otrok torej s hrbtom leži na žogi, roke ima iztegnjene nad glavo, športni pedagog pa ga zavali na žogi naprej, dokler se otrok z rokami ne opira tal. Nato se športni pedagog izza žoge premakne v stran, tako da stoji ob otroku in ga čvrsto drži za noge. Počasi ga zavali v stoji na rokah. Športni pedagog otroka spodbudi, da zakloni glavo. Nato ga počasi spusti na tla tako, da otrok pristane na trebuhu v položaju kobre.

- ❖ *Namen vaje:* Vaja pomaga ohranjati gibljiva ramena, istočasno pa razteza prsni koš in trebuh.

4. VAJE ZA IZBOLJŠANJE RAVNOTEŽJA

4. a. Dviganje nog: Športni pedagog se z blazino pod glavo udobno uleže na tla, tako da ima pokrčena kolena. Otrok mu s trebuhom naprej leže na spodnji del nog, tako da ima noge razkoračene čez noge športnega pedagoga, glava pa mu počiva na njegovih kolenih. V tem položaju ga športni pedagog prime za roke, rahlo dvigne svoje noge in ga guga sem in tja. Nato otroka prime preko ramen za lopatice in ga dvigne z nogami nekoliko višje ter nato spusti svoje noge na tla.

- ❖ *Namen vaje:* Vaja otroka pripravi za zahtevnejše upogibe hrbta, ki sledijo v naslednjih vajah.

4. b. Narobe svet: Ta vaja je nadaljevanje prejšnje vaje (»Dviganje nog«). Zatem ko športni pedagog otroka, ki je na njegovih nogah, prime preko ramen za lopatice in ga dvigne nekoliko

višje, roke pomakne na otrokove boke ter ga nekajkrat dvigne in spusti. Športni pedagog se ob tem s podlahtmi opira na otrokova ramena. Nato otroka, ki ima ob tem že nekoliko uleknjen hrbet, nese nad svojo glavo in ga zavrti stran od sebe tako daleč nazaj, da otrok z nogami stoji na tleh.

- ❖ *Namen vaje:* Vaja je odlična za raztezanje prsnega koša, ramen in trebušnega predela.

4. c. Bočno raztezanje in guganje: Otrok se uleže na tla na hrbet. Športni pedagog počepne in prime otroka za levo podlahet in za spodnji del leve noge nad gležnjem. Pri tem ima športni pedagog zaradi večje stabilnosti noge v razkoraku. Športni pedagog dvigne otroka toliko s tal, da ta z desno stranjo še počiva na tleh in večji del otrokove teže prenese na nogo. Nato ga športni pedagog spusti na tla, ga ponovno dvigne s tal in ga nežno zaguga sem in tja. Z desno roko naj otrok lahkotno drsi po tleh, da se počuti varnega. Športni pedagog ima ob tem kolena rahlo upognjena in ramena sproščena. Otroka nato športni pedagog počasi spusti na tla, nato pa isto vajo ponovita z drugo stranjo (desna roka, desna noga).

- ❖ *Namen vaje:* Vaja pomaga odpirati prsni koš in ramena ter krepi otrokove roke in noge. Razteza tudi stranska dela prsnega koša.

4. č. Bočno raztezanje na žogi: Vaja je podobna vaji »Bočno raztezanje in guganje«, le da tu otrok leži na hrbtu na žogi. Športni pedagog ga prime za levo podlahet in za spodnji del noge nad gležnjem, ga varno drži in ga nato z žogo zavalji tako, da se z desno roko dotakne tal. Sledi nežno kotaljenje na žogi naprej in nazaj. Vaja se nadaljuje tako, da športni pedagog otroka, ki se na žogi z desno roko dotika tal, dvigne z žoge in ga rahlo zaziba naprej in nazaj. Nato športni pedagog počasi spusti otroka na tla in ponovi vajo še z drugo stranjo (desna roka, desna noga).

- ❖ *Namen vaje:* Vaja pomaga odpirati prsni koš in ramena ter krepi otrokove roke in noge. Razteza tudi stranska dela prsnega koša.

4. d. Izvidnik: Športni pedagog se uleže na tla na hrbet. Kolena drži pokrčena, pod glavo pa si namesti blazino. Otroka prime preko dlani za podlahti. Otrok počasi stopi na kolena športnega pedagoga, športni pedagog pa mu ob tem pomaga. Otrok svoja kolena stiska skupaj. Ko stoji na kolenih športnega pedagoga z obema nogama, športni pedagog počasi premakne roke (najprej eno, nato drugo) na njegove noge in mu tako nudi oporo. Otrok se mora na športnemu pedagogu zvrniti, tako da stoji na vrhu njegovih kolen. Nato športni pedagog ponovno prime otrokove roke in počasi izteguje svoja kolena, da otrok lepo pristane na tleh.

- ❖ *Namen vaje:* Vaja izboljšuje gibljivost gležnjev, ki je pomembna pri ohranjanju ravnotežja celega telesa. Prav tako tudi krepi gležnje in stopala ter jih stabilizira.

- *Opomba:* Za otroka je najbolje, da je med vajo bos, saj ima tako boljši oprijem s stopali.

4. e. Premikajoče gora: Športni pedagog se uleže na tla na hrbet z dvignjenimi nogami (pravokotno s tlemi) in pokrčenimi koleno (vzporedno s tlemi). Otrok mu sedi na okopal na njegovih nogah, športni pedagog pa ga ob tem drži za roke. Počasi športni pedagog premakne svoje roke na spodnji del otrokovih nog. Otroka počasi povleče naprej, ob tem pa svoje noge izteguje tako, da so otroku v oporo. Za večjo varnost se lahko otrok tudi prime zanje. Ko sta oba uravnovešena, otrok sam skuša loviti ravnotežje. Športni pedagog mora ob tem noge držati trdno, da otrok čuti oporo in ima ves čas občutek varnosti.

- ❖ *Namen vaje:* V mišicah, kitah in sklepkih imamo čutne receptorje, ki nam pomagajo vzdrževati ravnotežje. Z vajo spodbujamo ta čut in mu pomagamo, da se razvije. Sčasoma se razvije močan občutek zavedanja svojega telesa.

4. f. Salta nazaj: Športni pedagog stoji s pokrčenimi koleno v rahlem razkoraku in se naslanja na steno. Otroka trdno drži za roke in podlahti. Ta mu spleza po nogah, dokler mu ne sedi na trebuhu. Glavo naj zakloni in rahlo pokrči kolena. Nato mu športni pedagog pomaga v salto tako, da rahlo potisne boke naprej. Otrok zaključi salto na tleh v stoječem položaju.

- ❖ *Namen vaje:* Vaja izboljšuje ravnotežje, prav tako pa tudi povečuje gibljivost ramenskega obroča.

4. g. Hoja po ravni črti: Otrok se postavi na začetek črte in začne postavljati eno nogo pred drugo dokler ne pride do konca črte. Sprva mu športni pedagog pomaga z držanjem za eno roko, nato otrok vajo izvede samostojno. Gibanje skuša izvesti čim bolj naravno in lahkotno.

- ❖ *Namen vaje:* Vaja izboljšuje ravnotežje.

4. h. Stoja na eni nogi: Otrok roke postavi v odročeno in počasi začne dvigovati eno nogo. Ko zadrži ravnotežje, ga skuša čim dlje zadržati. Sprva mu športni pedagog pomaga z držanjem za eno roko, nato otrok vajo izvede samostojno.

- ❖ *Namen vaje:* Vaja izboljšuje ravnotežje.

5. IZLET V ŽIVALSKI VRT

Mehko gimnastiko lahko spodbujamo tudi z oponašanjem raznih živali, ki jih otroci poznajo. Pri tem z veseljem sodelujejo ter se sploh ne zavedajo, da vadijo.

5. a. Obiščimo živali: Otrok se usede na tla, eno nogo ima iztegnjeno, drugo pa pokrčeno. Z rokami drži prste obeh nog. Nato iztegne še drugo nogo. Ta položaj zadrži par sekund, nato izpusti nogo. Roke pomakne na začetek ene noge. S premikajočimi prsti obeh rok potuje po eni nogi in obišče napr. leva, mu pomaha in se po isti poti počasi vrne na začetek. Nato obe roki pomakne na začetek druge noge in ponovno obišče žival itd.

- ❖ *Namen vaje:* Vaja povečuje gibljivost nog.

5. b. Oponašanje kače: Otrok se uleže na trebuh in se plazi po tleh kot kača. Nato se zaustavi, se opre na roke, zakloni glavo in se ulekne v zgornjem delu telesa in zasika: »ssssssssss!«

❖ *Namen vaje:* Vaja povečuje gibljivost prsnega koša ter vratu.

5. c. Oponašanje žabe: Otrok počepne. Noge ima razmaknjene, roke pa so pred nogami in v širini bokov postavljene na tla. Odriva se z nogami, pomaga pa si tudi z rokami.

❖ *Namen vaje:* Vaja povečuje eksplozivno (odrivno) moč.

5. č. Oponašanje gorile: Otrok ponovno počepne, noge ima v še nekoliko večjem razkoraku kot pri prejšnji vaji, roke pa ima pred sabo na tleh. Nato dvigne boke čim višje, tako da ima noge iztegnjene, pogled pa je usmerjen pod nogami. S prstom ene roke otrok pokaže daleč naprej med nogami, roko pa iztegne. Otrok nato s pomočjo športnega pedagoga ali pa samostojno izvede preval naprej.

❖ *Namen vaje:* Vaja povečuje gibljivost nog in bokov.

5. d. Oponašanje metulja: Otrok se usede na tla in spoji stopala skupaj ter jih z rokami potisne čim bližje k sebi. Hrbet naj ima kar se da raven. Kolena naj spusti čim bližje k tlom ter krili z njimi gor in dol.

❖ *Namen vaje:* Vaja povečuje gibljivost bokov in nog.

5. e. Oponašanje šimpanza med počitkom: Otrok poklekne na tla in se usede med stopala. Roke položi na stopala in potisne ven prsni koš. Nato roke pomakne od stopal čim bolj nazaj in počiva z rokami plosko na tleh.

❖ *Namen vaje:* Vaja povečuje gibljivost prsnega koša in ramenskega obroča.

GIBALNE NALOGE Z ŽOGO (prirejeno po: Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003)

1. POIGRAVANJE Z ŽOGO:

1. a. Poigravanje z veliko žogo (fitball): Otrok se s fitball poigrava tako, da jo potiska, skuša dvigniti oziroma jo premika na različne načine po prostoru.

1. b. Poigravanje z žogo: Otrok prime žogo v roke, jo meče, brca, nosi, kotali, itd. oziroma se poigrava z žogo na različne načine. Na voljo so mu žoge različnih velikosti, oblik in materialov.

❖ *Namen vaj:* Vaje razvijajo sproščen odnos z žogo.

2. NOŠENJE IN DVIGANJE ŽOGE:

2. a. Tek z žogo v roki: Otrok prime žogo z obema rokama in z njo teče v krogih po športni igralnici. Nato prime dve žogi in ponovi vajo.

❖ *Namen vaje:* Vaja razvija občutek za upravljanje žoge med tekom.

2. b. Dviganje žoge: Otrok v rokah drži žogo in jo dvigne nad glavo (»vzročenje«), nato pa jo spusti proti tlorasu s hkratnim počepom. Usede na tla in žogo dviguje z nogami, tako da se upira z rokami nazaj. Pri vajah uporablja žoge različnih velikosti, oblik in materialov.

❖ *Namen vaje:* Vaja razvija občutek za upravljanje žoge z rokami in nogami. Hkrati je tudi vaja za moč, saj krepi trebušne mišice.

3. KOTALJENJE IN POTISKANJE ŽOGE

3. a. Kotaljenje žoge po prostoru: Otrok kotali žogo po prostoru z obema rokama. To poizkuša z žogami različnih velikosti, oblik in materialov.

❖ *Namen vaje:* Vaja razvija občutek za upravljanje žoge z rokami.

3. b. Potiskanje žoge sede v paru: Otrok in športni pedagog sedita na tleh z razklenjenimi nogami. Športni pedagog prične z nalogo in otroku z obema rokama potisne žogo. Otrok žogo zaustavi in mu jo potisne nazaj. Itn.

❖ *Namen vaje:* Vaja razvija občutek za upravljanje žoge in za natančnost potiskanja žoge z rokami. Otrok se navaja tudi na sodelovanje v paru.

3. c. Potiskanje žoge leže v paru: Otrok in športni pedagog ležita na tleh na trebuhu, obrnjena z glavo drug proti drugemu. Športni pedagog prične z nalogo in potisne otroku žogo po tleh. Otrok žogo zaustavi in mu jo potisne nazaj. Itn.

❖ *Namen vaje:* Vaja razvija občutek za upravljanje žoge z rokami. Krepijo pa se tudi hrbtne mišice. Otrok se navaja tudi na sodelovanje v paru.

3. č. Od stožcev do stožcev: Športni pedagog postavi v telovadnici 4 stožce tako, da sta dva stožca vzporedno postavljena na eni strani telovadnice, druga dva pa na drugi strani. Otrok se postavi med prva dva stožca in na znak športnega pedagoga kotali žogo do drugih dveh stožcev v čim bolj ravni črti. Nato se postavi med druga dva stožca in žogo kotali do prvih.

❖ *Namen vaje:* Vaja razvija občutek za natančnost kotaljenja žoge.

4. PODAJANJE IN LOVLJENJE ŽOGE

4. a. Podajanje žoge sede v paru: Otrok in športni pedagog sedita na tleh v razmiku 2 m z razklenjenimi nogami. Športni pedagog prične z nalogo in otroku poda žogo. Ta pričaka žogo z razprtimi dlanmi obrnjenimi navzgor, gibanje žoge ves čas spremlja in jo poskuša uloviti. Nato otrok žogo z obema rokama poda športnemu pedagogu. Športni pedagog ga ves čas spodbuja, naj podaje izvaja čim bolj natančno. Zato mora biti ob podaji otrokov pogled usmerjen v roke športnega pedagoga.

- ❖ *Namen vaje:* Vaja razvija natančnost podaj in lovljenja z obema rokama ter občutek za upravljanje žoge. Otrok se navaja tudi na sodelovanje v paru.

4. b. Podajanje žoge stoje: Otrok in športni pedagog se postavita v razmiku 2 m eden nasproti drugemu. Športni pedagog prične z nalogo in otroku poda žogo. Ta pričaka žogo z razprtimi dlanmi obrnjenimi navzgor, gibanje žoge ves čas spremlja in jo poskuša uloviti. Nato otrok žogo z obema rokama poda športnemu pedagogu. Športni pedagog ga ves čas spodbuja, naj podaje izvaja čim bolj natančno. Zato mora biti ob podaji otrokov pogled usmerjen v roke športnega pedagoga. Sčasoma športni pedagog spodbudi otroka, da mu žogo poda na različne načine (z obema rokama: nad glavo, izpred prsi, od spodaj, iz strani ter z eno roko: iz strani, nad glavo, od spodaj, itd.).

- ❖ *Namen vaje:* Vaja razvija natančnost podaj in lovljenja na različne načine ter občutek za upravljanje žoge. Otrok se navaja tudi na sodelovanje v paru.

5. METANJE ŽOGE V CILJ

5. a. Metanje žoge skozi obroč: Otrok se postavi z žogo v roki za oznako, ki jo pripravi športni pedagog. Športni pedagog drži v roki obroč skozi katerega otrok meče žogo na različne načine (z obema rokama: nad glavo, izpred prsi, od spodaj, iz strani ter z eno roko: iz strani, nad glavo, od spodaj, itd.). Športni pedagog obroč oddaljuje/približuje ter dviga in spušča glede na otrokove sposobnosti.

- ❖ *Namen vaje:* Vaja razvija natančnost zadevanja cilja.

5. b. Metanje žogic v boben: Otrok se postavi za črto, ki je 1 – 2 m oddaljena od košare s petimi luknjami (»boben«). Otrok nato meče žogice z eno roko v košaro in skuša zadeti luknjo, ki si jo izbere.

- ❖ *Namen vaje:* Vaja razvija natančnost zadevanja cilja z eno roko.

6. POIGRAVANJE IN BRCANJE ŽOGE Z NOGO

6. a. Brcanje žoge po prostoru: Otrok naj brca po prostoru različne žoge. Sprva večje, nato manjše ter različnih materialov in oblik.

❖ *Namen vaje:* Vaja razvija občutek za poigravanje z žogo z nogami.

6. b. Predajanje žoge z nogami sede v paru: Otrok in športni pedagog sedita na tleh s stegnjenimi nogami. Športni pedagog žogo zatakne med svoje noge in jo preda otroku. Otrok sprejme žogo s stegnjenimi nogami ne da se žoga dotakne tal. Nato jo na enak način preda športnemu pedagogu. Itn.

❖ *Namen vaje:* Vaja razvija občutek za poigravanje z žogo z nogami in razvija moč nog.

6. c. Brcanje žoge na gol: Otrok se postavi za črto, ki je 2 - 3 m oddaljena od gola in na znak športnega pedagoga brcne žogo proti голу. Razdalja od gola se povečuje oz. zmanjšuje glede na otrokove sposobnosti.

❖ *Namen vaje:* Vaja razvija natančnost brcanja žoge v določen cilj.

6. č. Zaustavljanje žoge z ного: Športni pedagog žogo rahlo brcne v smeri otroka. Otrok skuša žogo zaustaviti tako, da dvigne eno nogo in stopi nanjo. Sprva si podajata mehko žogo, nato je material žoge trši.

❖ *Namen vaje:* Vaja razvija ravnotežje in občutek za upravljanje žoge z nogami.

7. ODBIJANJE BALONA

7. a. Odbijanje balona: Otrok sprva odbija balon nad sabo z obema rokama, nato z eno roko. Športni pedagog ga spodbuja, da ob odboju roke iztegne in da odbija balon čim bližje sebi.

❖ *Namen vaje:* Vaja razvija občutek za odbijanje žoge v olajšanih okoliščinah (balon).

7. b. Odbijanje balona v paru: Športni pedagog in otrok stojita v razmiku 2 m eden nasproti drugemu. Športni pedagog prične z nalogo in otroku poda balon. Otrok ves čas spremlja gibanje balona in balon odbije v smeri športnega pedagoga. Itd. Športni pedagog ga spodbuja, da ob odboju roke iztegne.

❖ *Namen vaje:* Vaja razvija občutek za odbijanje žoge v olajšanih okoliščinah (balon) ter navaja na sodelovanje v paru.

8. ODBIJANJE ŽOGICE Z LOPARJEM

8. a. Odbijanje žogice z loparjem: Otrok odbija žogico z loparjem tako, da žogico skuša čim večkrat odbiti v zrak iz loparja. Žogica na začetku miruje na loparju. Nato žogico vrže ob tla tako, da se žogica sama odbija. Njeno gibanje poskuša nadaljevati z odbijanjem z loparjem.

❖ *Namen vaje:* Vaja razvija občutek za odbijanje žogice z loparjem.

8. b. Podajanje žogice z loparjem: Otrok drži lopar z obema rokama. Športni pedagog meče žogico proti otroku ob tla. Otrok spremlja njeno gibanje in jo odbija z loparjem. Nato športni pedagog prime svoj lopar in prične s prvim odbojem žogice v tla. Otrok spremlja gibanje žogice in jo skuša odbiti.

- ❖ *Namen vaje:* Vaja razvija občutek za odbijanje žogice z loparjem v paru. Otrok se navaja tudi na sodelovanje v paru.

ATLETIKA

1. TEK

1. a. Tek v krogu: Otrok na znak športnega pedagoga prične teči v krogu. Ko športni pedagog zakliče STOP, se otroka ustavi, se obrne v drugo smer in na znak športnega pedagoga ponovno prične teči.

- ❖ *Namen vaje:* Vaja navaja na tek v krogu ter razvija orientacijo in agilnost.

1. b. Vijuganje med stožci v teku: Športni pedagog postavi 4 stožce v ravni koloni. Med njimi je razmika približno pol metra. Otrok se postavi za prvi stožec in na znak športnega pedagoga prične hoditi med njimi. Športni pedagog ga pri prvih ponovitvah usmerja, nato pa otrok vajo poskusi izvesti samostojno in vedno hitreje.

- ❖ *Namen vaje:* Vaja razvija orientacijo v prostoru.

2. SKOKI IN POSKOKI

2. a. Poskoki iz obroča v obroč: Športni pedagog postavi 4 obroč, enega ob drugega v ravni ali rahlo ukrivljeni koloni. Otrok se postavi za prvi obroč, se sonožno odrine in pristane znotraj prvega obroča. Nato se ponovno sonožno odrine in pristane znotraj drugega obroča, itd. Naloga je končana, ko otrok pristane sonožno na koncu, izven kolone obročev.

- ❖ *Namen vaje:* Vaja razvija sonožni odziv.

2. b. Skok v globino: Otrok stopi na višje dvignjeno mesto (približno 40 cm). Noge naj ima postavljene v širini bokov in rahlo pokršene, roke pa pred sabo. Mesto, od koder otrok skoči, se postopoma zvišuje. Športni pedagog ga v primeru strahu lahko sprva drži za roke ali zadaj za boke.

- ❖ *Namen vaje:* Vaja pomaga premagovati strah pred skokom v globino, razvija odziv in varni pristanek pri doskoku.

2. c. Skok na dvignjeno blazino: Otrok stoji na tleh, poleg nizke blazine (približno 10 cm). Ko je pripravljen, se sonožno odrine v višino in sonožno pristane na blazini. Višino blazine nato

športni pedagog povečuje.

❖ *Namen vaje:* Vaja razvija sonožni odziv in odziv v višino.

3. PREHOD OVIR

3. a. Hoja čez ovire: Športni pedagog postavi 3 zaporedno postavljene in enako visoko dvignjene ovire. Razmik med ovirami je tak, da otrok po prehodu z eno nogo čez oviro, postavi drugo nogo na tla, nato pa ponovno prehaja naslednjo oviro z nogo, s katero je nalogo začel. Itd. Nato športni pedagog ovire postavi mešano ali stopnjevalno glede na njihovo višino in otrok nalogo ponovi. Ko otrok osvoji koordinacijo hoje čez ovire, se povečuje hitrost hoje.

❖ *Namen vaje:* Vaja razvija skladnost gibanja pri hoji čez ovire.

3. b. Tek čez ovire: Športni pedagog postavi na tla oviro, ki jo otrok v hoji brez težav prestopi. Pred oviro mora biti dovolj prostora za zalet (3 – 4 m). Otrok se postavi pred oviro in v nasprotni smeri od nje naredi tri dolge korake. Tako določi mesto, kjer prične zalet. Ko v teku pride do ovire, se pred njo ne zaustavlja, ampak jo preteče. Ko otrok to vajo izvaja lahkotno, brez težav, športni pedagog postopno dodaja več ovir.

❖ *Namen vaje:* Vaja razvija skladnost gibanja pri teku čez ovire.

3. c. Prehod elastike z zaletom: Športni pedagog postavi na tla nekoliko višje dvignjeno blazino za doskok, pred njo pa stojali, v kateri je vpeta elastika. Otrok se sprva postavi 2 koraka pred elastiko. Nato naredi 2 koraka proti elastiki, s tretjimi pa elastiko prestopi. Nato vzame daljši zalet (približno 3 m) in elastiko »preteče« v teku. Po prehodu elastike naj otrok naredi še par korakov čez blazino.

❖ *Namen vaje:* Vaja razvija skladnost gibanja pri vseh fazah prehoda elastike.

SMUČANJE/DRSANJE/ROLANJE

1. DRSNI KORAK

1. a. Drsanje z eno nogo: Otrok stopi z eno nogo na sredino drseče podlage. Na znak športnega pedagoga z eno nogo drsa po prostoru, z drugo pa ob njej koraka. Nato na drsečo podlago stopi z drugo nogo in ponovi vajo.

1. b. Drsanje z obema nogama: Otrok stopi na drsečo podlago z obema nogama. Na znak športnega pedagoga prične drsati po prostoru. Če otrok drsnega koraka ne razume takoj, mu športni pedagog pomaga z držanjem za roke in usmerjanjem.

❖ *Namen vaj:* Vaji razvijata občutek za drsanje.

2. SMUČARSKI POLOŽAJI

1. a. »Smuk«: Športni pedagog otroku razloži kaj je smuk in kdaj se med smučanjem uporablja. Otrok stopi na drsečo podlago z obema nogama in v vsako roko prime palico. Na znak športnega pedagoga otrok pokrči noge, se predkloni, palice za sabo dvigne od tal (»pod pazduho«) in pogled usmeri naprej. Pretvarja se, da se vozi po klančini navzdol.

2. b. paralelni položaj: Športni pedagog otroku razloži kaj je paralelni položaj in kdaj se med smučanjem uporablja. Otrok stopi na drsečo podlago z obema nogama in v vsako roko prime palico. Na znak športnega pedagoga se otrok postavi v paralelni položaj in palice pred sabo rahlo dvigne od tal.

❖ *Namen vaj:* Vaji razvijata občutek za ohranjanje različnih položajev na smučeh.

3. 4. 4 PRIMER UČNE PRIPRAVE ZA INDIVIDUALNO VADBO

Prostor: vrtec Metulj - športna igralnica

Datum: 11.2. -15.2.2013

Zaporedna številka ure: 15

Vsebina ure: vadbene postaje (gibalne naloge z žogo, atletika)

Stopnja učnega procesa: posredovanje novih vsebin, utrjevanje

Cilji:

- razvijati natančnost meta žoge; ponoviti športni izraz – prestop;
- razvijati koordinacijo oziroma skladnost gibanja pri hoji in teku čez ovire; spoznati šport – tek čez ovire;
- razvijati sonožni odziv, odpravljati strah pred skokom v globino, razvijati varen pristanek pri doskoku.

Metodične enote: metanje žoge v cilj; sonožni poskoki, skok v globino ter hoja in tek čez ovire.

Prevladujoče učne oblike: individualna oblika

Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija

Igrala in športni pripomočki: velika in majhna žoga, palica, stožec (2), obroč (4), tanka blazina (2), debela blazina (2), kvadratna polivalentna blazina, stopnice, visoke ovire (4).

ATLETIKA

1. SKOKI IN POSKOKI

1. a. Poskoki iz obroča v obroč: Športni pedagog postavi 4 obroče, enega ob drugega v ravni ali rahlo ukrivljeni koloni. Otrok se postavi za prvi obroč, se sonožno odrine in pristane znotraj prvega obroča. Nato se ponovno sonožno odrine in pristane znotraj drugega obroča, itd. Naloga je končana, ko otrok pristane sonožno na koncu, izven kolone obročev.

❖ *Namen vaje:* Vaja razvija sonožni odziv.

1. b. Skok v globino: Otrok stopi na višje dvignjeno mesto (približno 40 cm). Noge naj ima postavljene v širini bokov in rahlo pokrčene, roke pa pred sabo. Mesto, od koder otrok skoči, se postopoma zvišuje. Športni pedagog ga v primeru strahu lahko sprva drži za roke ali zadaj za boke.

❖ *Namen vaje:* Vaja pomaga premagovati strah pred skokom v globino, razvija sonožni odziv in varen pristanek pri doskoku.

2. PREHOD OVIR

2. a. Hoja čez ovire: Športni pedagog postavi 3 zaporedno postavljene in enako visoko dvignjene ovire. Razmik med ovirami je tak, da otrok po prehodu z eno nogo čez oviro, postavi drugo nogo na tla, nato pa ponovno prehaja naslednjo oviro z nogo, s katero je nalogo začel. Itd. Ko otrok osvoji koordinacijo hoje čez ovire, se povečuje hitrost hoje.

❖ *Namen vaje:* Vaja razvija skladnost gibanja pri hoji čez ovire.

2. b. Tek čez oviro: Športni pedagog postavi na tla oviro, ki jo otrok v hoji brez težav prestopi. Pred oviro mora biti dovolj prostora za zalet (3 – 4 m). Ko v teku pride do ovire, se pred njo ne zaustavlja, ampak jo preteče.

❖ *Namen vaje:* Vaja razvija skladnost gibanja pri teku čez ovire.

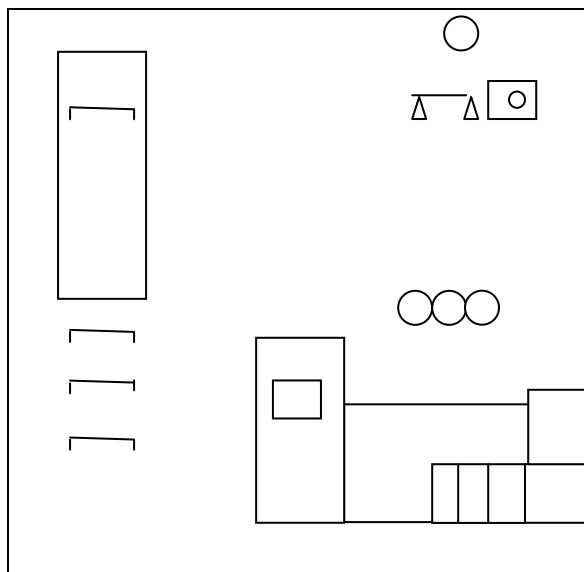
GIBALNE NALOGE Z ŽOGO

1. METANJE ŽOGE V CILJ

1. a. Metanje žoge skozi obroč: Otrok se postavi z žogo v roki za oviro, ki jo pripravi športni pedagog. Športni pedagog drži v roki vzporedno s tlemi obroč, skozi katerega otrok meče žogo na različne načine (z obema rokama: nad glavo, izpred prsi, od spodaj, iz strani ter z eno roko: iz strani, nad glavo, od spodaj, itd.). Športni pedagog obroč oddaljuje/približuje ter dviga in spušča glede na otrokove sposobnosti.

❖ *Namen vaje:* Vaja razvija natančnost zadevanja cilja.

Organizacijska priprava in slikovni prikaz vaj individualne vadbe:



Slika 8. Organizacijska priprava individualne vadbe.

Na Sliki 8 je prikazana organizacijska priprava individualne vadbe.



Slika 9. Vadbene postaje individualne vadbe.

Na Sliki 9 so prikazane vadbene postaje individualne vadbe.



Slika 10. Vadbena postaja: prehod ovire.

Na Sliki 10 je prikazana vadbena postaja, na kateri se izvajata hoja in tek čez ovire.



Slika 11. Vadbena postaja: skoki in poskoki.

Na Sliki 10 je prikazana vadbena postaja, na kateri otroci razvijajo sonožni odziv in utrjujejo skok v globino.



Slika 12. Vadbena postaja: metanje žoge.

Na Sliki 12 je prikazana vadbena postaja, na kateri otroci razvijajo natančnost meta žoge na različne načine.

3. 5 VLOGA ŠPORTNEGA PEDAGOGA IN VZGOJITELJA/ POMOČNIKA PRI INDIVIDUALNI IN SKUPINSKI VADBI V ZASEBNEM VRTCU METULJ

O vlogi športnega pedagoga in vzgojitelja v vrtcu je že veliko navedeno v uvodnem delu. V razpravljalnem delu pa sem vloge opredelila s pomočjo primerov, ki se izvajajo v zasebnem vrtcu Metulj.

3. 5. 1 VLOGA ŠPORTNEGA PEDAGOGA IN VZGOJITELJA/POMOČNIKA PRI SKUPINSKI VADBI

V vrtcu Metulj vsak konec tedna vzgojitelj sporoči športnemu pedagogu vsebino, ki bo potekala v oddelku prihajajoči teden. Športni pedagog na podlagi tega pripravi učne priprave, v katerih vsebino iz oddelka poveže z vsebino skupinske vadbe.

Vzgojitelj in pomočnik 15 minut pred skupinsko vadbo odpeljeta otroke v garderobo, kjer jim pomagata pri preoblačenju v športno opremo. Nato otroke pospremita v športno igralnico, kjer se vsi skupaj usedejo na blazino. Športni pedagog preveri prisotnost otrok in jih motivira za izvajanje gibalne dejavnosti. Skupinska vadba se prične z uvodnim ogrevanjem. Uvodno ogrevanje vodi športni pedagog, vzgojitelj in pomočnik pa otroke še dodatno usmerjata in jim pomagata, če imajo težave z gibalno nalogo. Sledi specialno ogrevanje, kjer so vloge pedagoških delavcev enake.

V glavnem delu ure športni pedagog razloži sledečo nalogo, nato pa jo običajno eden izmed otrok demonstrira ob ponovni razlagi športnega pedagoga. Vzgojitelj in pomočnik poskrbita,

da med tem ostali otroci poslušajo razlago in opazujejo demonstracijo. Ne glede na učno obliko, ki je uporabljena v glavnem delu ure, športni pedagog, vzgojitelj in pomočnik usmerjajo otroke, jih nadzirajo ter s tem zagotovijo večjo varnost otrok in bolj pravilno izvedbo gibalnih nalog. Športni pedagog poleg tega usmerja tudi vzgojitelja in pomočnika, da otroke usmerjata pravilno. Med vadbeno uro v primeru, da mora kateri izmed otrok na stranišče, vzgojitelj ali pomočnik pospremi otroka. Če je kateri izmed otrok pasiven, vzgojitelj ali pomočnik z njim izvaja gibalne ali druge naloge, ki jih določi športni pedagog. Na koncu glavnega dela ure vsi skupaj pospravijo športne pripomočke.

V sklepnem delu ure športni pedagog vodi raztezne in sprostilne vaje. Med tem vsi pedagoški delavci otroke usmerjajo in jih popravljajo ob morebitnem nepravilnem izvajanju vaj. Nato vsi skupaj ponovno pospravijo uporabljene športne pripomočke. Pedagoški delavci otroke usmerjajo, da otroci športne pripomočke pospravijo na določeno mesto. Športni pedagog na koncu ure otroke pohvali in jim poda navodilo, da se postavijo v kolono. Vzgojitelj in pomočnik otroke pospremita v garderobo, kjer se preoblečejo.

3. 5. 2 VLOGA ŠPORTNEGA PEDAGOGA PRI INDIVIDUALNI VADBI

Vsak teden športni pedagog pripravi učno pripravo z načrtovanimi vsebinami, katero med individualno vadbo prilagaja posameznemu otroku glede na analizo, ki je bila zapisana na prejšnji individualni vadbi otroka.

Športni pedagog pospremi otroka, ki ima po urniku individualno vadbo, iz igralnice do športne igralnice. Otrok se pred tem preobleče v športno opremo. Na začetku individualne vadbe, športni pedagog otroku napove, kaj bosta na vadbi počela. Vadbo pričneta z ogrevanjem, ki se nanaša na glavni del vadbe. Nato športni pedagog demonstrira razne predvaje določene prvine, otrok pa za njim ponavlja.

Med vadbo športni pedagog ves čas zastavljene naloge prilagaja otroku in jih dopolnjuje. Otroka pogosto spodbuja, da ohrani koncentracijo in ga usmerja, da gibanje izvaja tehnično pravilno. Ves čas je ob otroku in skrbi za njegovo varnost. Če otrok ob premagovanju ovir ali pri ohranjanju položaja potrebuje pomoč, mu jo športni pedagog ponudi, vendar le v tolikšni meri, da se otrok počuti varnega, namen vaje pa mora biti kljub temu dosežen.

Na koncu vadbe športni pedagog otroka pohvali, ga nagradi s štempiljko in ga pospremi v garderobo, kjer se preobleče. Nato zapiše analizo vadbe, na podlagi katere na naslednji individualni vadbi prilagaja otroku gibalne naloge.

4 SKLEP

Na podlagi ugotovitev iz uporabljene literature in izkušenj, s pomočjo katerih je diplomsko delo nastalo, je le še potrjeno, da je vpeljava športa v otrokovo predšolsko obdobje izredno pomembna.

Z nalogo smo predstavili pomen individualne in skupinske vadbe pri športni vzgoji za otroke v predšolskem obdobju in program dela, ki ga pri športni vzgoji izvajamo v zasebnem vrtcu Metulj. Opredelili smo tudi vlogo športnega pedagoga pri takem načinu vadbe.

Da je skupinska in individualna vadba kar se da najbolj učinkovita, jo je potrebno načrtovati. Zato smo izdelali letni delovni načrt športne vzgoje, ki se uresničuje v zasebnem vrtcu Metulj. Napisan je tudi letni program skupinske in individualne vadbe, ki je uporaben za vse pedagoške delavce, ki delujejo na področju vzgoje in izobraževanja otrok, starih od 1 do 4 let. Primer individualne in skupinske vadbe je tudi posnet. Obdelan posnetek je priložen diplomskemu delu v obliki zgoščenke.

V zasebnem vrtcu Metulj, kjer se daje velik poudarek na gibanje, vsak teden potekata individualna in skupinska vadba, ki se kaže kot zelo učinkoviti na področju gibalnega razvoja otrok. V predšolskem obdobju so otroci zelo hitro dojemljivi za razne gibalne vzorce, ki so jim posredovani, bistvenega pomena pa je, da se jih naučijo pravilno izvajati. Tu učinkovito nastopi individualna vadba, ki ima že v najzgodnejšem obdobju številne prednosti.

Na podlagi individualnega dela z otroki in s pomočjo literature smo ugotovili, da se te prednosti kažejo v prilagojenem programu za posameznega otroka, torej prilagojenem njegovim sposobnostim in znanju, glede na analizo, ki je zapisana po vsaki končani vadbi. Prav tako otroci z individualno vadbo veliko hitreje dosežejo zadane cilje in osvojijo tehniko posameznih nalog. Otrokova močna področja se še hitreje razvijajo, šibka pa jim ne predstavljajo več večjih ovir. Zaradi nenehne pozornosti in spodbud športnega pedagoga je otrok bolje in dlje časa skoncentriran med izvajanjem nalog. Prednost pa je tudi prilagajanje tempa vadbe, glede na dnevno počutje otroka.

Žal pa je tako obliko vadbe težko izvajati v vrtcih, ki imajo veliko število otrok, saj bi potrebovali ure in ure, da bi vsi otroci prišli na vrsto.

Pomanjkljivost diplomskega dela se kaže prav v tem, da je individualna vadba posebnost športne vzgoje v vrtcu Metulj, zato ni narejene nobene raziskave, ki bi lahko dokazala, kako učinkovit in komplementaren skupinski vadbi je tak način vadbe v zgodnjem obdobju za otrokov gibalni razvoj.

Za izvedbo kvalitetne skupinske in individualne vadbe v vrtcu so prav tako pomembni kakovostni in ustrezni materialni pogoji. Veliko javnih vrtcev pa nima niti športne igralnice,

zato za gibanje izkoristijo kar igralnico in druge vmesne prostore med igralnicami. Ti pa niso primerno opremljeni in zaščiteni za varno izvedbo predvsem skupinske vadbe.

Med proučevanjem skupinskih vadb so bile razkrite njene številne prednosti in nekatere pomanjkljivosti. Skupinska vadba je izredno pomembna za socialni razvoj otroka. Otroci razvijajo skupinski duh in spoštovanje skupinskih vrednot, pri premagovanju gibalnih ovir spodbujajo drug drugega in preko raznih skupinskih iger razvijajo gibalne sposobnosti in pridobivajo razna gibalna znanja. Na skupinski vadbi je prisotna večja tekmovalnost otrok, kar nekatere spodbudi k večji aktivnosti in koncentraciji med izvedbo nalog, prav tako pa je prisotno tudi večje doživljanje veselja otrok ob opravljeni nalogi. Na vadbi sta prisotna tudi vzgojitelj in pomočnik, ki doprineseta k vadbi s svojim pedagoškim znanjem, izkušnjami in dobrim poznavanjem otrok v skupini. Z njuno pomočjo znotraj skupinske vadbe bolj učinkovito potekata individualizacija in diferenciacija. To zagotavlja boljši nadzor nad otroki, kar pa pripomore k večji varnosti in bolj pravilni izvedbi naloge posameznega otroka znotraj skupine. Poleg tega pripomoreta tudi k lažjemu in bolj učinkovitemu povezovanju vsebine v oddelku z vsebino na skupinski vadbi. Ugotovljeno je, da medpodročno povezovanje, torej povezovanje vsebine v oddelku z vsebino na skupinski vadbi, bistveno pripomore k celostnem razvoju otroka.

Menimo, da imata obe vadbi tako prednosti kot tudi nekatere pomanjkljivosti. Kombinacija obeh vadb pa je najbolj učinkovita, saj se slabosti posamezne vadbe kompenzirajo s prednostmi druge.

Ker vemo, da mora vadba v predšolskem obdobju prinašati otrokom veselje in zadovoljstvo, smo v diplomskem delu predstavili tudi pomen igre med vadbo. Otroku igra pomeni odkrivanje, raziskovanje, preizkušanje, iskanje ustreznih rešitev in preverjanje rezultatov. Igra je za otroka smiselna. Otrok je v igri samostojen, ustvarjalen, svoboden in se skozi njo uresničuje.

V diplomskem delu je opredeljena tudi vloga športnega pedagoga, ki s svojim znanjem in izkušnjami bistveno pripomore k individualni in skupinski vadbi. Pri obeh vadbah je bistvena njegova organizacija vadbe in usmerjanje otrok, pri skupinski vadbi pa tudi usmerjanje ostalih pedagoških delavcev, ki prav tako usmerjajo otroke. Pomembno je, da pedagoški delavci delajo za otroke in ne namesto njih. Otroke spodbujajo, da skozi igro sprejmejo šport kot način življenja.

Diplomsko delo je namenjeno študentom Fakultete za šport in Pedagoške fakultete ter vsem strokovnim delavcem, ki se ukvarjajo z izobraževanjem in vzgojo otrok v predšolskem obdobju. Prav tako je namenjeno tudi staršem otrok v predšolskem obdobju, katere diplomsko delo seznaja s pomenom individualnega ukvarjanja s svojimi otroki na področju gibanja. Seznaja jih s prednostmi, ki jim jih tak način vadbe ponuja, s cilji in nameni individualne vadbe in s postopnostjo le te, kar otroka pripelje do tehnično pravilne in varne izvedbe gibanja.

5 VIRI

- Arnšek, M. (2008). *Možnosti povezovanja področij gibanja in družbe v vrtcu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Berčič, H., Tušak, M. in Karpljuk, D. (1999). *Šport v funkciji zdravja odvisnikov*. Ljubljana: Inštitut za šport.
- Bizjak, K. (2006). *Individualizacija športne vzgoje s Polarjem*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Zveza društev športnih pedagogov.
- Čretnik, M. (2009). *Analiza motoričnih sposobnosti 5-6 let starih otrok v vrtcu Polskava*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
- Gibanje otrok v prostoru in na prostem – pomen športa na celoten psihosomatičen status*. (2012). Gibalne urice. Pridobljeno 25. 12. 2012, iz http://www.gibalneurice.si/files/CLANKI/vrtec_-clanek.doc
- Kovač, M. in Jurak, G. (2010). *Izpeljava športne vzgoje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kurikulum za vrtce*. (1999). Ljubljana: MŠŠ, Urad Republike Slovenije za šolstvo.
- Pevce Semec, K. (2009). *Na poti med individualizacijo, diferenciacijo in personifikacijo pouka*. Kranj: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Strel, J., Kovač, M., Videmšek, M., Bednarik, J., Jurak, G. in Starc, G. (2002). *Načrtovanje in izpeljava športno-vzgojnega procesa v prvem triletju*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Center za stalno strokovno spopolnjevanje.
- Videmšek, M. (2004). *Predšolska športna vzgoja iz vidika novega kurikuluma za vrtce*. Seminarsko gradivo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Drašler, A. in Pišot, R. (2003). *Gibalna igra kot sredstvo za seznanjanje s tujim jezikom v zgodnjem otroškem obdobju*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Štihec, J. in Karpljuk, D. (2008). *Analysis of preschool physical education*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Zajec, J., Stančević, B. in Reberšek Cizelj, M. (2011). *Mali sonček: Gibalni/športni program za predšolske otroke*. Ljubljana: Zavod za šport RS Planica.
- Walker, P. (2003). *Hop, skok in poskok*. Radovljica: Didakta.
- Zornada, J. (2012). *Letni delavni načrt za leto 2012/2013*. Neobjavljeno delo.
- Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R. in Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno – raziskovalno središče Koper - Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

6 PRILOGE

K diplomskemu delu je priložen DVD s posnetkom skupinske in individualne vadbe, ki je bil posnet v zasebnem vrtcu Metulj.