



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

# **PROGRAM VADBE RITMIČNE GIMNASTIKE ZA MLAJŠE OTROKE**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA  
prof. dr. Mateja Videmšek  
SOMENTORICA  
asist. dr. Branka Vajngerl  
RECEZENT  
prof. dr. Jože Štihec

Avtorica dela  
Kristina Marjanović

Ljubljana, 2013

## ZAHVALA

### MENTORICI, SOMENTORICI IN RECEZENTU ...

*prof. dr. Mateji Videmšek, da me je sprejela pod svoje mentorstvo in me spretno vodila v pravo smer,  
asist. dr. Branki Vajngerl za strokovno svetovanje pri nastajanju diplomskega dela in  
prof. dr. Jožetu Štihu za poučna predavanja. Pri tem se mi je ena od misli vtisnila v spomin:  
»Učenje je kot veslanje proti toku. Takoj, ko prenehaš veslati, te odnese nazaj.« Benjamin Britten*

### STARŠEM IN BRATU ...

*za podporo, nasvete, razumevanje in pomoč skozi vsa leta študija.*

*»Družina je tista čudovita skupina,  
kjer vsak posameznik skozi svoje izkušnje postaja izredna osebnost.  
Je vrzel, ki se izpopolni s posameznikovimi čustvi in  
dozori skozi majhne sintakse teh ljudi.  
Je tiha govorica, ki največ pove, čeravno kak člen v njej molči.« Nastja Klevže*

### PRIJATELJEM ...

*da so me optimistično spodbujali in mi nesebično pomagali.*

*»Priateljstvo je kot drevo, ki ti da zavetje.« Samuel T. Coleridge*

*HVALA TUDI VSEM DRUGIM, KI STE MI VSA TA LETA STALI OB STRANI.*

Ključne besede: ritmična gimnastika, vrtec, prvo trileetje, program vadbe

## PROGRAM VADBE RITMIČNE GIMNASTIKE ZA MLAJŠE OTROKE

Kristina Marjanović

### IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je predstaviti zanimiv in pester program vadbe ritmične gimnastike, prilagojen uvajanju mlajših otrok v ritmično gimnastiko. Program, ki smo ga predstavili v diplomskem delu, je primeren za predšolske otroke drugega starostnega obdobja od 3 do 6 let in otroke v prvem triletju osnovne šole od 6 do 9 let.

Program vadbe ritmične gimnastike temelji na izvajanju naravnih oblik gibanja, razvijanju gibalnih sposobnosti ter spoznavanju osnovnih elementov ritmične gimnastike v povezavi z raznolikimi športnimi pripomočki. V predšolskem obdobju vsebine športnih dejavnosti prilagodimo otrokovim sposobnostim, lastnostim, potrebam in predznanju. Mlajši otroci imajo zelo pestro domišljijo, zato je pomembno, da jim športne dejavnosti približamo s pomočjo igre.

Diplomsko delo je predvsem namenjeno in uporabno za vzgojitelje in pomočnike v javnih ter zasebnih vrtcih, pri načrtovanju in izvedbi na področju gibanja. Prav tako bo v pomoč tudi trenerjem in vsem tistim, ki vodijo vadbo predšolskih otrok. Namenjeno je tudi študentom Fakultete za šport in Pedagoške fakultete pri izvajanju prakse in vodenju vadb, kot učiteljem razrednega pouka in učiteljem športne vzgoje v prvem triletju.

Key words: a rhythmic gymnastics, kindergarten, early elementary, training program

## RHYTHMIC GYMNASTICS TRAINING PROGRAM FOR YOUNGER CHILDREN

Kristina Marjanović

### ABSTRACT

The aim of the diploma work is to present a very interesting and varied training program of rhythmic gymnastics adapted to introducing younger children to rhythmic gymnastics. This program is appropriate for preschool children from the age bracket of 3 to 6 years old and for children in their early elementary school from 6 to 9 years old.

The rhythmic gymnastics training program is based on performing natural movement exercises, developing physical abilities and discovering the basics of rhythmic gymnastics in connection with various other sports equipment. In the preschool period, we adjust the sports activities to the child's abilities, character, needs and prior knowledge. Younger children have a very vivid imagination so therefore it is vital to bring sports activities nearer to them through playtime.

The diploma work is mainly intended to serve teachers and assistants in public and private kindergartens as support for planning and executing activities. This will also be an aid to the trainers and all those who run a preschool children's program. It is also intended for the students of Faculty of sport and Faculty of Education in practice and when running the training as future elementary teachers and PE teachers in early elementary education.

## KAZALO

1.	Uvod.....	7
1.1	Kratek zgodovinski pregled ritmične gimnastike.....	7
1.2	Osnovni ritmični elementi .....	9
1.2.1	Hoja in koraki.....	9
1.2.2	Teki.....	10
1.2.3	Poskoki in skoki .....	11
1.2.4	Obrati in drže.....	12
1.2.5	Gibi z rokami, nogami in telesom .....	12
1.3	Športni pripomočki v ritmični gimnastiki .....	13
1.3.1	Kolebnica .....	13
1.3.2	Obroč.....	13
1.3.3	Žoga.....	14
1.3.4	Kiji.....	14
1.3.5	Trak .....	15
1.4	Glasba v ritmični gimnastiki.....	15
1.5	Kdaj začeti z ritmično gimnastiko .....	16
1.6	Moška ritmična gimnastika .....	16
1.7	Vpliv ritmične gimnastike na razvoj otroka .....	17
1.8	Gibanje v vrtcu .....	19
1.8.1	Globalni cilji.....	19
1.8.2	Cilji.....	20
1.8.3	Primeri dejavnosti od 3. do 6. leta.....	20
1.9	Športna vzgoja v prvem triletju .....	21
1.9.1	Splošni cilji.....	21
1.9.2	Operativni cilji.....	22
1.9.3	Praktične in teoretične vsebine.....	24
1.9.4	Namen in cilj diplomskega dela .....	25
2.	Metoda dela .....	26
3.	Razprava.....	27
3.1	Program vadbe .....	27
3.2	Program vadbe brez športnega pripomočka .....	28
3.3	Program vadbe s kolebnico.....	38
3.4	Program vadbe z obročem .....	48
3.5	Program vadbe z žogo .....	58
3.6	Program vadbe s kiji .....	68
3.7	Program vadbe s trakom .....	69
4.	Sklep.....	70
5.	Viri .....	71

# 1. Uvod

Ritmična gimnastika je ženska in prav tako tudi moška športna panoga. Tako je, ne glede na spol primeren za vse predšolske otroke in učence prvega triletja. Skozi igro tako otroci razvijajo gibalne sposobnosti (v največji meri ravnotežje, koordinacijo in preciznost, v manjši pa tudi moč).

Z osnovami je najbolj primerno začeti v predšolskem obdobju saj je zgodnja gibalna aktivnost zelo priporočljiva za otroke. To je obdobje temeljnega gibalnega razvoja. Otroci so takrat najbolj dovzetni za sprejemanje takšnih dražljajev, ki vplivajo na njihove spretnosti in sposobnosti, saj je zamujeno gradivo v kasnejših letih težje pridobiti v takšni meri in obliki.

S spoznavanjem in osvojitvijo osnov se otroci kasneje lažje odločajo in usmerjajo v različne športne panoge. Z osnovami, ki temeljijo na igri in gibanju, si pridobijo raznovrstne gibalne izkušnje, lažje in bolje zaznavajo prostor in čas, prav tako začutijo svoje telo in s tem razvijajo kinestetičen občutek telesa v prostoru. Z raznovrstnostjo gibanja vplivamo tudi na intelektualne sposobnosti, fino motoriko, socialni in čustveni razvoj ter gradimo na samozaupanju in samozavesti.

Poleg osnov (skoki, obrati, ravnotežja in gibljivost) spoznamo tudi športne pripomočke za ritmično gimnastiko (kolebnica, žoga, obroč, kiji in trak), nekatere od teh prilagodimo zaradi lažjega rokovanja in obvladovanja športnih pripomočkov. Vadimo tudi ob glasbeni spremljavi in pri tem ustvarjamo z ritmom in gibom. S tem želimo razviti temeljne in splošne gibalne sposobnosti otrok.

Namen diplomskega dela je predstaviti program ritmične gimnastike za predšolske otroke drugega starostnega obdobja (3-6 let) in učence prvega triletja. Z raznovrstnim gibanjem skozi igro želimo popestriti vsebine gibanja v vrtcih in vadbo, ki jo izvajajo v športnih društvih ter klubih. Dotaknemo se tudi pomena ritmične gimnastike za otrokov celostni razvoj. Opredelimo športne pripomočke, s katerimi izvajamo različna gibanja. Predstavimo tudi didaktična načela, oblike in metode dela, ki jih uporabljamo pri izvajanju ur ritmične gimnastike.

## 1.1 Kratek zgodovinski pregled ritmične gimnastike

»Ritmična gimnastika je panoga, ki razvija vse gibalne sposobnosti. Posebno velja izpostaviti gibljivost, ki jo razvija enako dosledno v vseh sklepih, ter koordinacijo telesa v prostoru v povezavi s športnim pripomočkom in glasbo« (Vajngerl in Žilavec, 2000, str. 11).

Ritmična gimnastika je relativno mlada športna panoga. Značilnost njenih prvin je v glasbo ujet gib, ki glasbi daje nove razsežnosti, s tem spoj ujetosti in prostosti, kjer se človekova ustvarjalnost prepleta v najbolj sublimiranih vsebinah in oblikah glasbe in giba (Krešimir, 1993, v Vajngerl, 1993).

Na razvoj gimnastike in plesa je v veliki meri vplivala helenistična gimnastika, ki je izhajala iz osnovnega grškega pedagoškega načela: harmonični razvoj telesa in duha. Gimnastika je veljala za osnovo vzgoje, ki je imela za cilj pridobivanje in ohranjanje zdravja ter estetsko

izpopolnjevanje telesa. Proste vaje so bile osnova grške gimnastike, ob spremljavi glasbe, igrane na flavto. Ples kot umetnost je že takrat dosegel najvišjo raven tako na področju izraznosti kot na področju tehnike. Poznali so vse korake, položaje in poze, ki se še danes uporabljajo v plesni tehniki klasičnega baleta (Vajngerl, 2003).

»Ritmično gimnastiko uvrščamo v skupino konvencionalnih športov, ki vsebujejo estetsko oblikovane in koreografsko postavljene aciklične strukture gibanja, definirane s Pravilnikom za ocenjevanje« (Furjan Mandić in Vajngerl, 2008, str. 8).

V Evropi se na začetku 20. stoletja začena proces renesanse grške gimnastike. Pobudnice oz. začetnice so tri Američanke: dr. Bess Mensendieck, Hady Kalmayer in Isadora Duncan (Vajngerl, 1993). Vse tri so s svojim znanjem, videnjem in izkušnjami, tako teoretično kot tudi praktično prispevale k razvoju in napredku tedanje »umetniške gimnastike«.

Med prvo in drugo svetovno vojno se je v Evropi povečalo zanimanje za žensko gimnastiko. To dejavnost so izvajali pod različnimi nazivi: ritmika, ženska gimnastika, ritmična gimnastika, moderna gimnastika (Vajngerl, 2003).

Kratek pregled razvoja po letih v svetu (Vajngerl 2003; Furjan Mandić in Vajngerl, 2008):

- Na leningrajskem inštitutu telesne kulture P. F. Lesgafta je bila leta 1913 ustanovljena prva višja šola za umetniško gibanje.
- Aprila 1941 je bilo prirejeno prvo tekmovanje v ritmični gimnastiki v Leningradu.
- Novo športno panogo za ženske s športnim poudarkom so leta 1946 poimenovali hudožestvenaja (umetniška) gimnastika.
- Leta 1946 so se tekmovalke predstavile v posamični konkurenci, s štirimi tekmovalnimi sestavami.
- Leto 1963 v SZ predstavlja novo obdobje v ritmični gimnastiki.
- Danes je razširjena skoraj v vseh tedanjih republikah SZ. Razvijajo tri programe šolanja (v šolah pri urah športne vzgoje kot dopolnilna športna panoga in tekmovalnega značaja).
- Prvo uradno mednarodno tekmovanje v ritmični gimnastiki je bilo v Sofiji leta 1960.
- Prvo (poizkusno) svetovno prvenstvo je bilo izvedeno leta 1963 v Budimpešti.
- Drugo svetovno prvenstvo, kjer so bile na programu samo posamične vaje, je bilo leta 1965 v Pragi.
- Tretje svetovno prvenstvo je bilo v Kopenhagnu leta 1967. V tekmovalni program so bile uvrščene skupinske vaje.
- Prvo Evropsko prvenstvo je bilo leta 1978 v Madridu.
- V okviru Olimpijskih iger je bilo v Los Angelesu leta 1984 organizirano in izvedeno prvo tekmovanje v ritmični gimnastiki, vendar le za posameznice.

V Jugoslaviji se je leta 1965 odvijalo prvo državno prvenstvo v glavnem mestu Beogradu. Prvi svetovni pokal v športni ritmični gimnastiki je bil leta 1983 v Beogradu (Vajngerl, 1993).

Dr. Viktor Murnik (1874-1964) je preroditelj telesne vzgoje. Prispeval je izvirni napredek v sestavih in ritmiki telesnih vaj. Umetniško stopnjo je dosegel s svojimi telovadnimi plesi od leta 1913 do 1948. Začetki vključevanja v ritmično gimnastiko sodijo že v to obdobje. Sodelavka dr. Murnika je bila sokolska vodnica in trenerka, sodnica in voditeljica Jelica Helena Zoe Vazzaz (1914-2007). Je prva mati slovenske ritmične gimnastike, prva



mednarodna sodnica, avtorica mnogih vaj, akademskih sestav, plesov in ritmičnih vaj (Vajngerl 2003).

V Sloveniji so prvi pojavi ritmične gimnastike zabeleženi že v šestdesetih letih (Vajngerl, 2001). V telovadnici Partizana Tabor Ljubljana je bila leta 1954 tekma v akademskih sestavah. Istočasno tudi tekma v posebnih »ritmičnih vajah« (prostih in z orodjem), prvič v Sloveniji in Jugoslaviji (Furjan Mandić in Vajngerl, 2008). Prvo republiško prvenstvo je bilo leta 1966, kjer so tekmovalke izvajale obvezne vaje s kolebnico in obročem (Vajngerl, 2001).

V 80-ih letih so se začeli ustanavljati centri za ritmično gimnastiko po celi Sloveniji. S tem tudi izobraževanja trenerk in sodnic. Leta 1987 se je na svetovnem prvenstvu prvič predstavila tudi Slovenka – Dominika Kacin. Od leta 1991, torej po osamosvojitvi Slovenije, slovenske reprezentantke sodelujejo na vseh evropskih in svetovnih prvenstvih v posamičnih in skupinskih sestavah. Zelo pomemben podatek za ritmično gimnastiko na slovenskih tleh je, da je slovenska sodnica dr. Branka Vajngerl sodila na Olimpijskih igrah v Atlanti leta 1996 in v Sydneyju leta 2000 (Furjan Mandić in Vajngerl, 2008).

Skoraj stoletje je bila ritmična gimnastika del ženskega gimnastičnega mnogoboja. Kot samostojna športna panoga se je organizirala okrog leta 1960 v Sloveniji, vendar še vedno pripada svoji krovni organizaciji, Gimnastični zvezi Slovenije (Novak, Kovač in Čuk, 2008).

## **1.2 Osnovni ritmični elementi**

Ravno tako kot pri vseh ostalih športih tudi pri ritmični gimnastiki začnemo učiti najprej osnovne ritmične elemente. Osnovni ritmični elementi se lahko uporabljajo samostojno v sestavi, ali pa v povezavi s športnimi pripomočki. Osnovni elementi, ki jih lahko izvajamo z gibanjem po prostoru so:

- hoja in koraki,
- teki,
- poskoki in skoki,
- obrati in drže ter
- gibi z rokami, nogami in telesom.

### **1.2.1 Hoja in koraki**

Hoja je osnovna oblika človekovega gibanja. Premikamo se na različne načine, lahko se naučimo tudi posebne hoje, ki je značilna za estetske športe.

Hodimo zravnani in zamahujemo z nasprotno roko, glede na nogo. Vsak izmed nas ima izoblikovan svoj način hoje. Na hojo vpliva veliko različnih dejavnikov, kot so razpoloženje, starost, kultura naroda, način življenja, telesna struktura in podobno (Lomšek Macura in Vajngerl, 1999).

Hoja se v ritmični gimnastiki razlikuje od klasične hoje. Biti mora lahkotna, prožna, mehka, tekoča, skladna, nevsiljiva in predvsem graciozna. Povezava korakov privede do tako imenovane hoje (Vajngerl, 1993).

Značilna je poudarjena pokončna drža trupa, vrata in glave. Gib začnemo iz kolčnega sklepa, noga je zasukana navzven, prvi dotik s podlago je s prsti in nato prenesemo na celo stopalo. Mišice telesa so zmerno napete (Vazzaz, 1973).

Poznamo dve klasični delitvi hoje in različice hoje (Lomšek Macura in Vajngerl, 1999);

- **običajna hoja:** sproščena in dinamična pokončna drža. Ob vsakem koraku se najprej peta dotakne tal, nato prenos teže telesa na celo stopalo. Stopala so vzporedna ali rahlo odprta navzven. Gibanje je mehko, sproščeno in ritmično.
- **posebna hoja:** do spremembe hoje pride, če kateri del telesa gibljemo na poseben, nenavaden način. Hoja v ritmični gimnastiki se razlikuje od običajne, saj je mehka, lahkotna in prožna.

Različice hoje:

- Sproščeno
- Napeto
- S poudarkom na pokončno držo
- V vzponu
- V vzponu s pokončno držo
- Z dolgimi, vendar elegantnimi koraki
- V čepu ..

Korake delamo v vseh smereh, v ravnih in krivih črtah, z različno dolžino koraka, s spremljajočimi gibi trupa, glave in lahti, v različnem tempu in ritmu ter v sestavi z drugimi značilnimi prvinami. Takt: 2/4, 3/4 in 4/4 (Vazzaz, 1981).

Nadgradnja hoje in teka so plesni koraki, s katerimi popestrimo gibanje, elemente (Lomšek Macura in Vajngerl, 1999). Plesni koraki dajo sestavi plesni značaj. Z njimi povezujemo posamezne prvine pri tvorbi motivov ali večje gibalne celote. S tem najbolj stimuliramo vadeče pri vadbi. Naučimo jih pravilno uporabiti ves vadbeni prostor (Vazzaz, 1981).

Osnovni plesni koraki (Lomšek Macura in Vajngerl, 1999):

- Prisunski
- Mazurkin
- Valčkov
- Polkin
- Jazz
- Škotski
- Galop

## 1.2.2 Teki

Osnova za tek je korak. Tudi tek pri ritmični gimnastiki se razlikuje od navadnega ali atletskega. Izvajamo ob glasbeni spremljavi in v ritmu. Tek mora biti naraven, prožen, tekoč

in lahkoten. Pri tem moramo biti pozorni tudi na dobro obvladovanje ravnotežja, koordinacijo mišic ter usklajeno gibanje rok in nog (Lomšek Macura in Vajngerl, 1999). Ritmičen korak je izveden z elegantnimi koraki, visoko dvignjenimi boki, trupom in glavo ter s spušenimi rameni (Vajngerl, 1993). Tek izvajamo v enakem tempu, pri čemer so vsi koraki enako dolgi. Če tečemo v hitrem tempu, so pri tem koraki krajši (Vazzaz, 1981).

Tek je lahko (Vajngerl, 1993):

- Lahkoten
- Mehak
- Oster
- Z visoko dvignjenimi koleno
- S skokom
- S poskokom in poudarkom na gor
- Širok tek

### 1.2.3 Poskoki in skoki

Za skoke je značilno, da se obe nogi oddaljita od tal, torej sta brez stiska s tlemi. Če odzivna noga meri navpično dol in je tudi doskočna, so to poskoki in ne skoki. Poznamo skoke z različnimi položaji proste noge in z različnimi položaji rok (Vazzaz, 1981).

Poznamo štiri faze skoka in poskoka. To so: priprava na odziv, faza odziva, leta in doskoka. Otroci zelo radi skačejo, saj v trenutku leta telo lebdi v zraku, zato ta del predstavlja veliko veselje in zanimanje. Torej so predvsem atraktivni del vadbe.

»Za skoke sta značilna zelo visok odziv in velika ter zadržana amplituda gibanja s telesom v fazi leta. Glede na amplitudo gibanja in način odziva se skoki tudi med seboj razlikujejo. Poskoki so nekoliko nižji in v fazi leta ni zahtevana velika amplituda gibanja« (Lomšek Macura in Vajngerl, 1999, str. 35).

Poskoke in skoke delamo v različnem tempu in ritmu. Povezujemo več enakih ali različnih skokov zapored, lahko jih vežemo tudi z drugimi elementi, kot so npr. plesni koraki, ravnotežja, obrati ipd. (Vazzaz, 1981).

Skoki z enonožnim odzivom (Lomšek Macura in Vajngerl, 1999):

- Mačji skok
- Škarjice
- Skok visoko-daleč
- Skok v stran
- Jelenček
- Kozaški skok
- Strižni skok
- Kadetni skok
- »Metulj«
- Cabriole
- Krožni

Skoki s sonožnim odzivom (Lomšek Macura in Vajngerl, 1999):

- Skok uleknjeno
- »Prstan«
- »Sison«
- Jelenček
- Skrčno skok
- Skok s prednoženjem ene noge
- Skok z odnoženjem ene noge
- Skok z zanoženjem ene noge
- Skok raznožno z obema nogama
- Skok prednožno z obema nogama
- Žabji skoki

#### **1.2.4 Obrati in drže**

Obrati so rotacijska gibanja okoli navpične osi, ki se obdrži v navpičnici, da se ohrani trdnost v ravnotežju in orientacija v prostoru. Vse mišice telesa so napete, od prstov na nogah do glave (Vazzaz, 1981).

Pri obratu je zelo pomembno gibanje glave. Sprva malo zaostaja, pogled usmerimo v določeno točko, med obratom glavo čim prej obrnemo in ustavimo ponovno s pogledom v isto točko (Lomšek Macura in Vajngerl, 1999).

Poznamo več vrst obratov (Lomšek Macura in Vajngerl, 1999):

- Visoki (so izvedeni na prstih in telo je zravnano)
- Srednji (so izvedeni v počepu in na prstih)
- Nizki (so izvedeni v čepu, kleku in sedu)
- Spiralni (so izvedeni na prstih s prehodom iz nizkega v visok položaj in nasprotno)

Pravilne drže ali poze telesa so temeljni pogoj za obvladovanje ravnotežnih položajev. Drže pripomorejo, da prideta do izraza estetski učinek in lepota človekovega telesa. Z držami privzgammo občutek za estetsko, tehnično pravilno držo telesa, glave in rok. Osnovne drže so sonožne in enonožne na celem stopalu (Lomšek Macura in Vajngerl, 1999).

#### **1.2.5 Gibi z rokami, nogami in telesom**

Gib je prehajanje celega telesa ali samo enega dela iz položaja v drugega kot odgovor na neki impulz, na željo. Namen je prehajanje iz trenutnega stanja v novo. Opiše povezavo med prejšnjim in prihodnjim gibom (Lomšek Macura in Vajngerl, 1999).

Poznamo osnovne načine gibanja:

- Valujoče ali nihajoče
- Vodeno
- Sunkovito in impulzivno

## 1.3 Športni pripomočki v ritmični gimnastiki

Ritmična gimnastika v svoj program vključuje elemente in vaje, ki jim je samo telo osnovno izrazno sredstvo in take, ki jih dopolnjuje s pripomočki (Vazzaz, 1981).

V nadaljevanju so opisani pripomočki, ki jih uporabljamo pri ritmični gimnastiki ter njihova osnovna tehnika:

- Kolebnica
- Obroč
- Žoga
- Kiji
- Trak

### 1.3.1 Kolebnica

V ritmični gimnastiki uporabljamo kolebnice, ki se na koncu zaključijo z vozlom. Zaradi lažje in lepše ter varnejše izvedbe elementov jih priporočamo pri sami vadbi v vrtcu in v šoli. Optimalno dolžino kolebnice preverimo, tako da stopimo na njeno sredino in konca kolebnice segata do pod pazduhe (Vajngerl in Žilavec, 2000).

Kolebnica je po navadi narejena iz umetnega materiala, vendar je najboljša iz konoplje. Po celotni dolžini je enakega premera (0,8cm) ali zadebeljena na sredini. Uporabljamo jo v vseh barvah, tudi pisane. Držimo jo lahko za oba konca, za sredino in en konec ali prepognjeno na pol ali trikrat, štirikrat (Furjan Mandić in Vajngerl, 2008).

Osnovni prijem je za vozle, držimo jo lahko, le pri hitrih vrtenjih jo primemo s trdnejšim prijemom. Med samim vrtenjem je kolebnica ves čas napeta in ne sme udarjati ob tla. Počasni in hitri gibi se razlikujejo tudi pri samem premikanju rok. S krožnimi gibi iz ramen ustvarimo počasnejše gibanje z veliko amplitudo, pri hitrem vrtenju pa držimo komolce ob telesu in podlahti rahlo v stran. Tehnika vrtenja v zapestju je pri izvajanju različnih elementih zelo pomembna (Vazzaz, 1973).

Osnovni elementi s kolebnico (Furjan Mandić in Vajngerl, 2008):

- Skoki in poskoki v kolebnico z vrtenjem naprej, nazaj in bočno
- Vrtenje
- Rokovanja (zamahi, nihanja, kroženja in osmice)
- Meti in ujemi
- Izpusti in manipulacija konca kolebnice

### 1.3.2 Obroč

Nekoč se je v ritmični gimnastiki uporabljal leseni obroč z enakim premerom 80-90 cm. Danes je v uporabi iz plastike, oblepljen z barvnimi in svetlikajočimi lepilnimi trakovi, ki

poleg estetskega vidika preprečujejo pokanje obroča. Velikost obroča je odvisen od vadeče osebe in naj sega do višine boka.

Osnovni elementi z obročem (Furjan Mandić in Vajngerl, 2008):

- Kotaljenja (po tleh ali po telesu)
- Vrtenja okoli dlani ali drugega dela telesa in okoli osi (na tleh, na delu telesa ali v zraku)
- Meti in ujemi
- Prehod skozi obroč in nad obroč
- Rokovanje (zamahi, osmice, nihanja in rotacije)

Obroč lahko držimo s palcem, kazalcem in srednjim prstom; pri tem lahko izvajamo gibanje z eno ali z obema rokama, z ali brez menjave rok. Med preprijemanjem obroča ostaja ves čas v gibanju, ki mora biti usklajeno s telesom. Mete in ujeme izvajamo tako, da obdrži smer in ravnino, pri tem pa omogoči nemoteno nadaljevanje gibanja. Obroč naj pri kotaljenju ne izgubi smeri gibanja in naj se kotali brez poskakovanja (Naumovski, 1996).

### 1.3.3 Žoga

Žoga je iz gume ali plastike, s premerom 18-20 cm, njena teža pa znaša 430 g, lahko je katerekoli barve (Furjan Mandić in Vajngerl, 2008).

Otroke učimo lahkega in pristnega stika z žogo. Pri tem vključijo eleganco, nežnost, mehko in prijaznost. Na začetku jih naučimo kako držati žogo na roki. Palec in mezinec gledata navzven, žoga se »usede« na dlan, pri tem je prepovedano stiskanje. Pri izvebi elementov se žoga ne sme dotikati podlahti (Lomšek Macura in Vajngerl, 1999).

Osnovni elementi z žogo (Furjan Mandić in Vajngerl, 2008):

- Prosta kotaljenja po telesu in tleh
- Aktivni odboji
- Meti in ujemi
- Rokovanja (zamahi, kroženja, osmice, kroženja okoli dlani in cele roke z žogo, ki je uravnotežena na dlani)

### 1.3.4 Kiji

Uporabljamo predvsem plastične kije, vendar poznamo tudi lesene. Kij je narejen iz treh delov: glava (premer znaša 3 cm), vrat in telo. Dolgi so 40-50 cm, težki pa 150 g (Furjan Mandić in Vajngerl, 2008).

Osnovni elementi s kiji (Furjan Mandić in Vajngerl, 2008):

- Vrtenja (v eno smer)
- Mlini
- Meti (z rotacijo ali brez) in ujemi

- Rokovanja (potiskanja, zamahi, kroženja s celo roko, osmice, udarjanja, asimetrična gibanja in žongliranja)

### 1.3.5 Trak

Trak je iz svile ali umetne svile. Dolg je 6 m in širok 4-6 cm. S karabinom je pripet na palico, ki je iz plastike dolžine 50-60 cm. Najpogosteje ga držimo za palico, mehko s palcem, kazalcem in srednjim prstom, pri tem je konec palice v dlani. Lahko tudi za palico in trak ali samo za trak (Furjan Mandić in Vajngerl, 2008).

Osnovni elementi s trakom (Furjan Mandić in Vajngerl, 2008):

- Kače (navpične in vodoravne)
- Spirale (navpične in vodoravne)
- Meti in ujemi
- Mali meti (»echappe«)
- Rokovanje (osmice, kroženja in zamahi)

## 1.4 Glasba v ritmični gimnastiki

»Glasba je v svojem bistvu gibanje. Iz gibanja in zaradi njega nastaja, se širi, prihaja do poslušalca, vzburi njegovo notranjost. Gibanje, ki ga glasba izzove v notranjosti, se pogosto izraža tudi navzven. Odzivno gibanje, ki ga glasba sproži v človekovi notranjosti, je pri vsakem poslušalcu drugačno, zato nihče ne ve, kako doživlja glasbo sočlovek. Tudi isti poslušalec istega glasbenega dela ne doživi vsakič enako« (Voglar, 1989 v Vajngerl in Košir, 2007).

Glasba je univerzalna in se pojavlja v vseh kulturah. Skupaj z jezikom nas ločuje od ostalih živih bitij. Z glasbenimi dejavnostmi razvijamo sposobnosti zaznavanja, doživljanja, ustvarjanja in vrednotenja estetskih razsežnosti glasbe. Oblikujemo kolektiv in karakterne lastnosti, vplivamo na telesni razvoj in razvijamo motorične spretnosti ter razvijamo slušno zaznavanje, diskriminacijo, usmerjeno pozornost, pomnjenje, mišljenje, domišljijo in ne nazadnje tudi govor (Denac, 2002).

Glasba daje vaji plesni izraz in gibom tako tudi različni »karakter«, zato je pomembni sestavni del ritmične gimnastike. Otroke je potrebno naučiti razumeti glasbo in s tem tudi znati izraziti z gibom. Narekuje nam moč, hitrost in obseg giba. Vključujemo jo v vse dele ure (Vazzaz, 1973).

Pravila izbora glasbe (Furjan Mandić in Vajngerl, 2008):

- Tekmovalna sestava se v celoti izvede na glasbeno spremljavo.
- Interpretirana z enim ali več instrumenti ali pa z vokalom.
- Predstavlja enoto, ne pa stičišče raznih glasbenih delcev.
- Nedovoljeni zvoki so: zvok prevoznih sredstev (motorja, avtomobila, letala), policijske sirene, lomljenja predmetov itd.

## 1.5 Kdaj začeti z ritmično gimnastiko

Osnovne elemente ritmične gimnastike lahko uvajamo že v obdobju predšolske vzgoje. To je tudi obdobje, ko se z ritmično gimnastiko začneja. Otroke poučujemo skozi igro, osnovne elemente pa poenostavimo. Vse, kar delajo, mora biti zabavno, igrivo ter ne sme trajati predolgo, saj njihova koncentracija za določeno stvar ne traja dolgo. Gibanje je pomembno za zdrav telesni in psihični razvoj. Ritmična gimnastika vsebuje elemente, ki spodbujajo razvijanje osnovnih človekovih sposobnosti, ki so potrebne za človekovo normalno delovanje (ravnotežje, koordinacija, gibljivost, moč in hitrost). Vadba ritmične gimnastike spodbuja boljšo koordinacijo telesa, gibljivost na višji ravni, boljšo držo, ipd. Poseben čar ji dajejo različni športni pripomočki, ki vadbo oz. vajo popestrijo in jo naredijo bolj zanimivo. Pri otrocih spodbujamo razvoj občutka za glasbo in ritem, skozi različne igre in vaje ob glasbi. Pripomore tudi k zdravi oz. pravilni drži telesa.

Športna ritmična gimnastika je tekmovalna zvrst, ki jo začnejo gojiti deklice že zelo zgodaj. Izkušnje strokovnjakov, ki vodijo dekliške pionirske šole, potrjujejo, da lahko začnemo z osnovami že s predšolskimi otroki (Vazzaz, 1981).

Gibanje vnaša v otroški svet radost in toplino ter pomembno vpliva na otrokov duševni in telesni razvoj. Skupaj z glasbo, vrstniki in ustvarjalnim učiteljem pa gibanje osvobaja, oblikuje in utrjuje otroka v samozavestno osebnost (Lomšek Macura in Vajngerl, 1999).

Zelo pomembno je, da si začetnice čim prej osvojijo navado za pravilno telesno držo v vseh položajih in pri vseh vajah. Za to stopnjo so zelo primerne raznovrstne vaje za spretnost, za hitrost in gibljivost pa tudi skokom in plesnim prvinam moramo posvetiti veliko pozornosti (Vazzaz, 1981).

Prva leta otrokovega institucionalnega izobraževanja in vzgoje naj bi bila čim bolj pestra in blizu otroku. V športno vzgojo naj bi dodali več igre, gibalnega ustvarjanja, ritma in glasbe ter sproščenega druženja in ustvarjanja (Lomšek Macura in Vajngerl, 1999).

## 1.6 Moška ritmična gimnastika

V nadaljevanju je opisan članek o razvoju moške ritmične gimnastike (Development of Men's Rhythmic Gymnastics, 2013).

Ritmična gimnastika se tradicionalno že od nekdaj šteje za ženski šport. Pa vendar je nedavno nazaj razširila svoje meje in medse povabila tudi predstavnike močnejšega spola.

Predniki moške ritmične gimnastike so Japonci. Prvič je moški stopil na tepih na svetovnem prvenstvu v Tokiu, leta 1985. To je bil nenavaden šov: mladi fantje v tesno oprijetih kostumih so na ritmično glasbo mojstrsko zvijali svoja telesa. Evropsko občinstvo je bilo z nastopom nezadovoljno. Videli so veliko razliko med gibljivostjo nežnih krhkih deklet in akrobatsko rutinsko izvedbo fantov, ki so v zrak metali palico. Na drugi strani so bili Japonci polni občudovanja.

Kljub temu Japonci niso odnehali z razvojem njihovih sposobnosti. Povsod po državi so odpirali šole, ki so zbirali fante za ritmično gimnastiko. Sčasoma so razvili tudi metode, ki so



pomagale pri izpopolnjevanju akrobatskih elementov kot tudi koreografij. Japonski trenerji so razvili sistem tekmovanj, prilagojen za moške. Najprej so bili turnirji le na športnih šolah – medšolska tekmovanja, kasneje pa so dosegli mednarodni nivo. Med tem, ko je Japonska razvijala ta šport v okviru njihove države, sta se za to idejo začeli zanimati tudi Koreja in Kitajska.

Tako je moška ritmična gimnastika počasi in zagotovo začela osvajati svet. Moški gimnastičarji so začeli nastopati na svetovnih pokalih in svetovnih prvenstvih, ki so se odvijali na Japonskem. Japonska je vzpostavila posebno svetovno prvenstvo v moški ritmični gimnastiki. Najprej so se ga udeleževali le predstavniki azijskih držav, kasneje pa so se jim pridružili tudi evropski in ruski gimnastičarji.

Danes ni nobenih splošnih pravil v moškem programu. Športni pripomočki, ki jih uporabljajo, se razlikujejo od ženskih. Moški uporabljajo samostojno palico, dva manjša obroča, kije in kolebnico. Ni naključje, da so športni pripomočki (palica, obroč in kiji), ki jih uporabljajo moški, povezani z japonsko tradicijo. Kolebnica pa je edini športni pripomoček, ki povezuje moško in žensko ritmično gimnastiko. Očitno je, da sta to dve različni vrsti tekmovanj – ženska ritmična gimnastika je bolj gibljiva, lahka in elegantna, moška ritmična gimnastika pa je bolj akrobatska in borilna, ampak še vedno koreografsko izpopolnjena.

Mednarodna gimnastična zveza tega športa še ni uradno sprejela. Vseeno pa so narejeni nekateri koraki za »legalizacijo« moške ritmične gimnastike. Vključena je bila na tekmovalno listo za olimpijski festival v Helsinkih 2009.

Šole moške ritmične gimnastike se razvijajo po vsem svetu, obstaja pa tudi koledar dogodkov za ta šport. Tako lahko samo čakamo olimpijske igre z moško ritmično gimnastiko.

## **1.7 Vpliv ritmične gimnastike na razvoj otroka**

Intenzivne vaje, povezane s treningi gimnastike, zagotavljajo otroku odličen izvor različnih telesnih obremenitev in ga spodbudijo, da postane discipliniran. Gimnastika je lahko posebej v tekmovalni obliki zelo zahteven šport, različne raziskave pa so pokazale, da lahko vpliva na otrokovo odraščanje (Doyle, 2011).

Georgopoulos, Markou, Theodoropoulou, Vagenakis in Mylonas (2004) so ugotovili, da genetski potencial za rast lahko popolnoma predstavljen le pod ugodnimi pogoji okolja. Pretirana intenzivnost treningov lahko negativno vpliva na rast, še posebej med puberteto. Zlasti skrb vzbujajoči so športi, ki zahtevajo strogo kontrolo vnosa energije, hkrati pa je tudi iznos energije zelo visok. V gimnastiki so opazili drugačen vzorec skeletnega dozorevanja, ki vodi v slabljenje ravnega potenciala pri športni gimnastiki, kar je bolj vidno pri fantih kot pri dekletih. Med tem pa se pri ritmični gimnastiki genetske predispozicije ohranijo zaradi fenomena poznega »lovljenja« rasti. V vseh ostalih športih ni bilo dokumentiranega nobenega poslabšanja rasti.

Intenzivni treningi in negativno energijsko ravnotežje spreminjata delovanje hipotalamusa in hipofize in zato se podaljša predpubertetno obdobje, pubertetno obdobje in prvi menstrualni cikel pa prideta z zakasnitvijo. To se zgodi pri mnogih športih. Pri profesionalnih gimnastičarjih in ritmičnih gimnastičarkah se prav tako podaljša predpubertetno obdobje,

pubertetni razvoj pa je v celoti prestavljen na kasnejša leta in bolj sledi razvoju kosti kot kronološki starosti (Georgopoulos, Markou, Theodoropoulou, Vagenakis in Mylonas, 2004).

Georgopoulos, Markou, Theodoropoulou in Paraskevopoulou (1999) pravijo da je bil cilj raziskave oceniti rast in pubertetni razvoj pri mladih uspešnih ritmičnih gimnastičarkah in določiti, kako na to vpliva količina in intenzivnost treningov ter individualne genetske predispozicije. Ta raziskava je unikatna, ker so bili vsi podatki pridobljeni na enem mestu in sicer je bila raziskava izvedena na 13. evropskem prvenstvu v Grčiji, leta 1997.

V raziskavo je bilo vključenih 255 ritmičnih gimnastičark, starih od 11 do 23 let (54 % mlajših od 15 let in 46 starejših od 15 let), iz 27ih od 29ih nastopajočih držav. Raziskava je vključevala meritve višine in teže, razvoj dojk, telesne maščobe in dozorevanja skeleta, zabeleženo starostjo pri prvem menstrualnem ciklu in telesno višino staršev.

Georgopoulos, Markou, Theodoropoulou in Paraskevopoulou (1999) so ugotovili, da je optimalna rast odvisna tako od vplivov okolja kot od genetskih faktorjev. Končna višina odraščajočega otroka je v glavnem odvisna od genetskih predispozicij. Vendar pa lahko okolje vpliva na spremembo rasti in spolnega dozorevanja, kadar je otrok izpostavljen stresnim psihološkim pritiskom in intenzivnim fizičnim naporom. Vpliv teh faktorjev je bil predstavljen pri različnih športih; pri ritmični gimnastiki pa je zadeva nekoliko drugačna, saj imamo omejene informacije, ker imajo športnice pri ritmični gimnastiki popolnoma drugačno vrsto treninga, za njihovo uspešnost pa so potrebne drugačne gibalne sposobnosti.

Krivulja telesne teže (leta – srednja vrednost telesne teže) je bila negativna parabola z najnižjimi vrednostmi med 13. in 15. letom in minimumom pri 14. letu.

Georgopoulos, Markou, Theodoropoulou in Paraskevopoulou (1999) so ugotovili tudi to, da so bile ritmične gimnastičarke za svoja leta višje od povprečja. Standardna deviacija (SD) dejanske višine je bila pozitivno korelirana s standardno deviacijo teže, številom tekmovanj in indeksom telesne mase. SD napovedane končne telesne višine je bila pozitivno korelirana s SD teže in negativno korelirana s telesno maščobo.

Zamuda v razvoju skeleta je bila 1,3 leta. Pubertetni razvoj je bolj sledil razvoju skeleta kot kronološki starosti. Srednja vrednost let prvega menstrualnega cikla je bila pri ritmičarkah značilno pozna v primerjavi z njihovimi mamami in sestrami. Bila je pozitivno korelirana z intenzivnostjo treningov in razliko med kronološko starostjo ter razvojem skeleta. Bila je tudi negativno korelirana s telesno maščobo.

Pri ritmičarkah je psihični in somatski napor globoko učinkoval na rast in spolni razvoj. Kljub temu ni pričakovati vpliva na končno višino (Georgopoulos, Markou, Theodoropoulou in Paraskevopoulou, 1999).

Georgopoulos, Markou, Theodoropoulou, Vagenakis in Benardot (2001) so se tudi pri tej raziskavi ukvarjali z vplivom stresnega psihološkega pritiska in intenzivnostjo fizičnega napora na zamudo v skeletnem dozorevanju in pubertetnem razvoju ter spremembo optimalne rasti.

Raziskava je bila izvedena na evropskih in svetovnih prvenstvih ritmične gimnastike med leti 1997 in 2000 ter je zajela 104 profesionalne ritmične gimnastičarke, stare med 12 in 23 let. Največ deklet je bilo zajetih v raziskavi med 15 in 17 let.

Raziskava je vsebovala meritve višine in teže, telesne maščobe, skeletnega dozorevanja in telesne višine staršev. Gimnastičarke so bile višje in lažje od povprečja svojih sovrstnic, zanimivo pa je tudi to, da so – čeprav se pri običajnih dekletih rast ustavi do 15. leta – ugotovili, da se pri ritmičnih gimnastičarkah rast nadaljuje do 18. leta. Prav tako so ugotovili, da je bila srednja vrednost telesne teže najnižja pri starosti 14 let.

Pri tej raziskavi so prav tako opazili zamudo pri skeletnem dozorevanju za 1,8 leta, ki se je kompenzirala s pospešeno rastjo proti koncu pubertete. Končna višina je bila identična predvideni oceni višine in značilno višja od genetsko določene višine (Georgopoulos, Markou, Theodoropoulou, Vagenakis in Benardot, 2001).

Otrokov celostni razvoj, spremembe v kvantiteti in kvaliteti organskih sistemov in celotnega psihosomatskega statusa poteka na osnovi določenih dejavnikov. Delujejo v interakciji med dednostjo, okoljem in otrokovo lastno aktivnostjo. Dejavniki (rast, razvoj, zorenje in izkušnje), ki si jih otrok pridobiva z lastno aktivnostjo in adaptacijo v okolje, odločilno vplivajo na dogajanje in spremembe v otroku (Videmšek in Pišot, 2007).

## **1.8 Gibanje v vrtcu**

Kurikulum za vrtce vključuje področja, kot so: gibanje, jezik, umetnost, družba, narava, matematika (Kurikulum za vrtce, 1999).

Nas pa predvsem zanima področje športa, ki mu v vrtcu pravimo gibanje. Primarni otrokovi potrebi sta gibanje in igra. Skozi igro spoznava in se uči različnega gibanja s svojim telesom in pri tem zaznava tudi prostor okoli sebe in gibanje v njem.

Gibalne dejavnosti predstavljajo pomemben segment v prvih letih otrokovega razvoj. Zato je pomembno, da so sistematično načrtovane, upoštevajo celostnost razvoja predšolskega otroka, da so privlačne in domiselne ter da otroci ob njih uživajo in si gradijo pozitivne gibalne izkušnje (Zajec, Videmšek, Štihec, Pišot in Šimunič, 2010).

V nadaljevanju bodo podani globalni cilji, cilji in primeri dejavnosti od 3. do 6. leta iz Kurikuluma za vrtce, ki jih lahko uresničujemo skozi ritmično gimnastiko.

### **1.8.1 Globalni cilji**

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

## 1.8.2 Cilji

- Razvijanje koordinacije oz. skladnosti gibanja (koordinacije gibanja celega telesa, rok in nog), ravnotežje,
- povezovanje gibanja z elementi časa, ritma in prostora,
- razvijanje prstnih spretnosti oz. t.i. fine motorike,
- razvijanje moči, natančnosti, hitrosti in gibljivosti;
  
- sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, valjanje, plezanje, plazenje itn.),
- usvajanje osnovnih gibalnih konceptov: zavedanje prostora (kje se telo giblje), načina (kako se telo giblje), spoznavanje različnih položajev in odnosov med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi,
- spoznavanje in izvajanje različnih elementarnih gibalnih iger,
- usvajanje osnovnih načinov gibanja z žogo,
- iskanje lastne poti pri reševanju gibalnih problemov,
- usvajanje osnovnih prvin ljudskih, rajalnih in drugih plesnih iger;
  
- uvajanje otrok v igre, kjer je treba upoštevati pravila,
- spoznavanje pomena sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in »športnega obnašanja«,
- spoznavanje različnih športnih orodij in pripomočkov, njihovo poimenovanje in uporabo,
- spoznavanje osnovnih načel osebne higiene,
- spoznavanje oblačil in obutev, primernih za gibalne dejavnosti,
- spoznavanje elementarnih iger ter športnih zvrsti, značilnih za naša in druga kulturna okolja v sedanjosti in preteklosti,
- spoznavanje osnovnih varnostnih ukrepov, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti, ter ozaveščanje skrbi za lastno varnost in varnost drugih.

## 1.8.3 Primeri dejavnosti od 3. do 6. leta

### Otrok

- izvaja naravne oblike gibanja (hoja, tek, lazenje, plazenje, plezanje, visenje, skoki, poskoki, meti, valjanje, potiskanje, vlečenje; v zaprtem prostoru, v naravi; po različnih površinah; pod, čez, skozi različna orodja; po različnih delih telesa; v različne smeri; z različno hitrostjo; z različnimi športnimi pripomočki);
- se igra oziroma upravlja z različnimi predmeti (kroglice, vrvice itn.)
- se vključuje v dejavnosti, s katerimi razvijamo ravnotežje na mestu in v gibanju (stoja na eni nogi; hoja po črti, vrvi, hoja po klopi različnih višin in širin; vzpostavljanje ravnotežja na različnih orodjih - ravnotežna deska, krožnik, hodulje idr.; plezanje po plezalih; guganje, zibanje, vrtenje ipd.);
- premaguje ovire s podplazenjem, preplezanjem, preskakovanjem, nošenjem različnih predmetov (žoge, palice, kocke itn.);
- izvaja različne komplekse gimnastičnih vaj (brez in s športnimi pripomočki, individualno, v parih; ob glasbeni spremljavi, ob štetju ipd.);

- sodeluje v različnih elementarnih in drugih igrah (brez in s športnimi pripomočki; lovljenje, skrivanje, skupinski teki, štafetne igre, igre ravnotežja, natančnosti, hitre odzivnosti itn.);
- ponazarja predmete, živali in pojme, ustvarjalno se giba ob glasbeni spremljavi; izvaja preproste ljudske rajalno-gibalne igre ter gibalno-glasovne, ritmične in pevske igre; izvaja preproste plesne in družabne plesne igre;
- izvaja različne dejavnosti v ritmu z rokami, z nogami; z različnimi športnimi pripomočki; ob glasbeni spremljavi;
- izvaja različne igre, ki vsebujejo osnovne načine gibanj z žogo in baloni (poigravanje, nošenje, kotaljenje, vodenje, metanje, odbijanje, podajanje in lovljenje balonov in žog, različnih po velikosti, obliki, teži, materialu, barvi); z različnimi deli telesa; na mestu in v gibanju; s pomočjo različnih športnimi pripomočki;
- vključuje se v sprostitvene dejavnosti.

## 1.9 Športna vzgoja v prvem triletju

Športni vzgoji je v prvem triletju namenjeno v prvem, drugem in tretjem razredu po 105 ur letno, torej skupno 315 ur v prvem triletju.

»Šolska športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostivni, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem« (Učni načrt, 2011, str. 4).

V nadaljevanju so predstavljeni splošni in operativni cilji ter praktične in teoretične vsebine, ki jih lahko uresničujemo skozi ritmično gimnastiko iz Učnega načrta.

### 1.9.1 Splošni cilji

**S športno vzgojo, usmerjeno v:**

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

**Uresničujemo splošne cilje športne vzgoje v osnovnošolskem programu:**

- ustrezna gibalna učinkovitost in oblikovanje zdravega življenjskega sloga:
- skladna telesna in gibalna razvitost, pravilna telesna drža,
- zavesten nadzor telesa pri izvedbi položajev in gibanj,
- zdrav način življenja (ustrezna kondicijska pripravljenost; telesna nega; zdrava prehrana; razbremenitev in sprostitvev; ravnovesje med učenjem, športno dejavnostjo,

počitkom in spanjem; odpornost proti boleznim; sposobnost prenašanja naporov; nevtralizacija negativnih učinkov sodobnega življenja),

- usvajanje spretnosti in znanj, ki omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih:
- seznanjanje z varnim in odgovornim športnim udejstvovanjem,
- spodbujanje gibalne ustvarjalnosti,
- razumevanje koristnosti rednega gibanja in športa ter njune vloge pri kakovostnem preživljanju prostega časa,
- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika:
- zadovoljstvo ob gibanju, premagovanju naporov in doseganju osebnih ciljev,
- krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase,
- oblikovanje pristnega, čustvenega, spoštljivega in kulturnega odnosa do narave ter okolja kot posebne vrednote,
- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje medsebojnega sodelovanja, strpnosti in sprejemanja drugačnosti, razvoj zdrave tekmovalnosti in spoštovanje športnega obnašanja – fair play-a).

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

- je ustrezno gibalno učinkovit glede na svoje značilnosti in stopnjo biološkega razvoja,
- usvojene spretnosti in znanja mu omogočajo varno in odgovorno sodelovanje v različnih športnih dejavnostih v prostem času,
- razume pomen gibanja in športa ter njihovih vplivov na zdravje in
- je redno športno dejaven.

### **1.9.2 Operativni cilji**

**Operativni cilji** so opredeljeni po vzgojno-izobraževalnih obdobjih in so razdeljeni v štiri skupine (imajo tudi svoje podcilje), ki poudarjajo:

- ustrezno gibalno učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti),
- usvajanje temeljnih gibalnih spretnosti in športnih znanj, ki omogočajo varno in odgovorno sodelovanje v različnih športnih dejavnostih,
- razumevanje pomena gibanja in športa,
- oblikovanje stališč, navad in načinov ravnanja ter prijetno doživljanje športa.

Ustrezna gibalna učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti)		
1. razred	2. razred	3. razred
Učenci izboljšujejo svojo gibalno učinkovitost:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• z zavestnim nadzorom telesa oblikujejo pravilno telesno držo,</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti: skladnost (koordinacijo) gibanja, moč, hitrost, gibljivost, natančnost, ravnotežje, splošno vzdržljivost,</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• izvajajo gibanja v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi,</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• primerjajo svojo gibalno učinkovitost glede na svoj biološki razvoj.</li> </ul>		

Usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj		
1. razred	2. razred	3. razred
Učenci usvajajo temeljne gibalne vzorce in pridobivajo izkušnje, na katerih je mogoče nadgrajevati različna športna znanja, tako da:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja,</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zavestno nadzorujejo telo v različnih položajih in gibanjih, ki jih izvajajo v različnih smereh in ravneh ter okoli različnih telesnih osi,</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• posnemajo najrazličnejše predmete, živali, pojave in pojme v naravi,</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• izražajo svoje občutke in razpoloženja z gibanjem,</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ravnajo z različnimi športnimi pripomočki: skrinja, klopi, letvenik, koza, žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji idr.,</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• izvajajo osnovne prvine atletike, gimnastike in iger z različnimi žogami,</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zaplešejo izbrane otroške in ljudske plesе.</li> </ul>		

Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro		
1. razred	2. razred	3. razred
Učenci:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• preizkušajo svoje zmogljivosti ob obvladanju svojega telesa in izražanju z gibanjem,</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• razvijajo samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost,</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• pridobivajo osnovne higienske navade, povezane s športno vadbo,</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (strpno in prijateljsko vedenje v skupini, upoštevanje pravil v igrah in športnega obnašanja, odgovorno ravnanje s športno opremo, odgovoren odnos do narave in okolja).</li> </ul>		

Razumevanje pomena gibanja in športa		
1. razred	2. razred	3. razred
Učenci:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• poznajo pravilno telesno držo,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• razumejo pomen pravilne telesne drže in higiene,</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• spoznajo primerno športno oblačilo in obutev,</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• poimenujejo položaje telesa, različne gibe in nekatere učne oblike,</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• poznajo različne športne površine in naprave, poimenujejo nekatera orodja in pripomočke,</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• razumejo preprosta pravila elementarnih in drugih iger,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• razumejo pravila zahtevnejših elementarnih in nekaterih moštvenih iger z žogo,</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• poznajo osnovna načela varnosti v telovadnici,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• upoštevajo osnovna načela varnosti v telovadnici.</li> </ul>	

### 1.9.3 Praktične in teoretične vsebine

Naravne oblike gibanja in igre		
1. razred	2. razred	3. razred
<i>Praktične vsebine</i>		
Naravne oblike gibanja: različne oblike hoje, teki, elementarni meti, skoki, plezanja, lazenja, valjanja, visenja, nošenja, kotaljenja, potiskanja, padanja, vlečenja ipd. Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji.		
<i>Teoretične vsebine</i>		
Zakaj se ogrevamo; kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv. Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja.		
		Vrednotenje osebnega in skupinskega dosežka.

Gimnastična abeceda			
	1. razred	2. razred	3. razred
<i>Praktične vsebine</i>			
	Gimnastične vaje, tudi z različnimi pripomočki in ob glasbeni spremljavi.		
	Premagovanje orodij kot ovir.		
Osnove akrobatike	Valjanja, zibanja, poskoki v opori na rokah, stoja na lopaticah, preval naprej.	Valjanja, zibanja, poskoki v opori na rokah, stoja na lopaticah, preval naprej in nazaj. Premet v stran.	
Skoki	Preskoki klopi, gredi z oporo rok. Naskok v oporo klečno ali čepno na skrinjo vzdolž (visoko do 80 cm).	Preskakovanje klopi, gredi. Naskok v oporo klečno ali čepno na skrinjo vzdolž (visoko do 100 cm).	
Vese in opore	Plezanje po letveniku, poševni klopi, zviralih, žrdi ipd.; koleb, prevlek.		
Vaje ravnotežja na ožji površini	Klop: plazenje, plezanje in hoja v različnih smereh, poskoki v različnih smereh, seskok stegnjeno.	Klop in nizka gred: plazenje, plezanje in hoja v različnih smereh, sonožni in enonožni poskoki v različnih smereh, enostavne drže, obrat sonožno, seskoki.	
Ritmika (ob glasbeni spremljavi)	Preskakovanje kolebnice. Poskoki. Različne enostavne drže.	Preskakovanje kolebnice. Skoki, obrati, različne drže (razovka idr.).	
<i>Teoretične vsebine</i>			
Pojmi orientacije v prostoru	Naprej, nazaj, gor, dol, vstran, levo, desno.		
Poimenovanje osnovnih položajev	Ročenja, noženja, kloni. Stoja, leža, sed, čep, klek, vesa, opora idr.		



Plesne igre		
1. razred	2. razred	3. razred
<i>Praktične vsebine</i>		
<p>Gibanja posameznih delov telesa in celotnega telesa (nihanja, valovanja, kroženja, padanja). Posnemanje predmetov, živali, rastlin, pravljичnih junakov s pantomimo (ob glasbeni ali ritmični spremljavi).</p> <p>Gibanje ob notranjih (izražanje občutkov, razpoloženj, funkcionalnih lastnosti predmetov idr.) in zunanjih spodbudah (različne zvrsti glasbe, različni predmeti, drobno orodje).</p> <p>Interpretacija različnih enostavnih ritmov s ploskanjem in preprostim gibanjem.</p> <p>Vaje dihanja in sproščanja.</p>		
Otroški plesi: izštevanke, rajalne igre, plesne igre idr.		
		Osnovne gibalne strukture aerobike in njihovo povezovanje ob glasbeni spremljavi v preproste koreografije.
<i>Teoretične vsebine</i>		
Vloga gibanja in ritma v vsakdanjem življenju. Enakomeren in neenakomeren ritem. Glasbeni in ritmični pripomočki za spremljanje gibanja.		

#### 1.9.4 Namen in cilj diplomskega dela

Namen diplomskega dela je predstaviti zanimiv in pester program vadbe ritmične gimnastike, prilagojen uvajanju mlajših otrok v ritmično gimnastiko. Program, ki smo ga predstavili v diplomskem delu, je primeren za predšolske otroke drugega starostnega obdobja od 3 do 6 let in za otroke v prvem triletju osnovne šole od 6 do 9 let.

Cilj diplomskega dela je tudi opredeliti športne pripomočke, s katerimi lahko izvajamo različna gibanja, ter predstaviti različne oblike in metode dela pri izvajanju gibalnih ur ritmične gimnastike.

## **2. Metoda dela**

Pri strokovnem diplomskem delu je bila uporabljena deskriptivna metoda dela. Pri pisanju monografskega tipa diplomskega dela smo si pomagali z domačimi in tujimi viri iz različnih medijev ter z lastnimi izkušnjami.

## **3. Razprava**

### **3.1 Program vadbe**

Program vadbe na področju ritmične gimnastike za mlajše otroke je izdelan za drugo starostno obdobje (od 3 do 6 let) in za prvo triletje osnovne šole (od 6 do 9 let). Vključena je vadba brez in s športnimi pripomočki. Vedno začnemo z osnovnimi elementi, ki jih kasneje nadgradimo s športnimi pripomočki in zaključimo s sestavo, saj je to skupek naučenega.

Program zajema osnovne elemente ritmične gimnastike, naravne oblike gibanja, vadbo s športnimi pripomočki, akrobatiko, ritmično pripravo, elementarne igre ter ritmično-glasbeno vzgojo.

Cilji (spoznavni cilji – povezani s praktičnimi vsebinami, spoznavni cilji – povezani s teoretičnimi vsebinami, razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti, motivacijski in socialni cilji) so upoštevanji in napisani iz kurikuluma za vrtce (od 3 do 6 let) ter iz učnega načrta (od 6 do 9 let).

Ura se deli na tri dele: na pripravljalni del (15 min), glavni del (od 20 do 25 min) in sklepni del (od 5 do 10 min). V pripravljalnem delu otroke ogrejemo in pripravimo na vadbo z izbrano elementarno igro in nato nadaljujemo s sklopom gimnastičnih vaj, ki se deli na dinamične raztezne in krepilne gimnastične vaje. Pripravljalni del vsebuje pripravo na nadaljnje delo v glavnem delu. Glavni del je namenjen posredovanju novih vsebin in utrjevanju že znanih. Cilj se skriva ravno v tem delu. V sklepnem delu je intenzivnost manjša z namenom umiritve organizma. Uro zaključimo z izbrano igro, s sproščanjem oz. z meditacijo ali s statičnimi razteznimi vajami.

### 3.2 Program vadbe brez športnega pripomočka

<b>STAROSTNO OBDOBJE:</b>	3-6 let
<b>ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:</b>	1.
<b>VSEBINA URE:</b>	osnovni ritmični elementi
<b>STOPNJA UČNEGA PROCESA:</b>	podajanje novih vsebin

<b>CILJI:</b>
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S PRAKTIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Sproščeno izvajati naravne oblike gibanja (hoja, koraki in tek)
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S TEORETIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Seznanimi se z ritmično hojo.
<b>RAZVOJ TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI</b>
Razvijati ravnotežje in koordinacijo nog.
<b>MOTIVACIJSKI / SOCIALNI CILJI</b>
Spoznati različne športne pripomočke in orodja, njihovo poimenovanje in uporabo.

<b>METODIČNE ENOTE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ hoja in koraki</li> <li>❖ teki</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE OBLIKE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ frontalna oblika; poligon</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE METODE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ razlaga, prikaz</li> </ul>
<b>IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ klop, gred, vrv, 5 stojal, 5 kolebnic, 5 obročev in 4 blazine</li> </ul>
<b>POMAGALA:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ glasba, sličice živali</li> </ul>

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>Trajanje: 15 min</b>
<i>Ogrevanje:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Otroci so v živalskem vrtu. Spodbudimo jih, da oponašajo različne živali. Otroci se gibljejo po prostoru, kjer jim na določenih mestih obesimo slike različnih živali. Ko pridejo do slike medveda, se postavijo na vse štiri in ga oponašajo (delajo dolge korake). Pridejo do kletke, kjer prebiva opica. Želijo posnemati njene gibe, zato preidejo v čep (prenašajo težo z ene noge na drugo). Pozornost jim vzbudi velika žival – noj s svojo elegantno dolgo hojo. Otroke spodbujamo, da se čim bolj vživijo v like.</li> <li>❖ Raztezne gimnastične vaje: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kroženje z rameni: 8x naprej, 8x nazaj</li> <li>➤ kroženje z rokami: 8x naprej, 8x nazaj</li> <li>➤ odkloni trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ globoki predkloni in vzkloni: 6x po 2 v predklon in vzklon</li> <li>➤ kroženje z boki: 4x v desno, 4x v levo</li> <li>➤ predkloni in vzkloni v sedlu raznožno: 6x po 2 v predklon in vzklon</li> </ul> </li> <li>❖ Krepilne vaje <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ snožni dvig v sedlu: 8x</li> </ul> </li> </ul>	

- zakloni v leži na trebuhu, priročenje: 8x
- čepi in vzravnave: 8x

### GLAVNI DEL

**Trajanje: 20 min**

#### *Vsebinska priprava:*

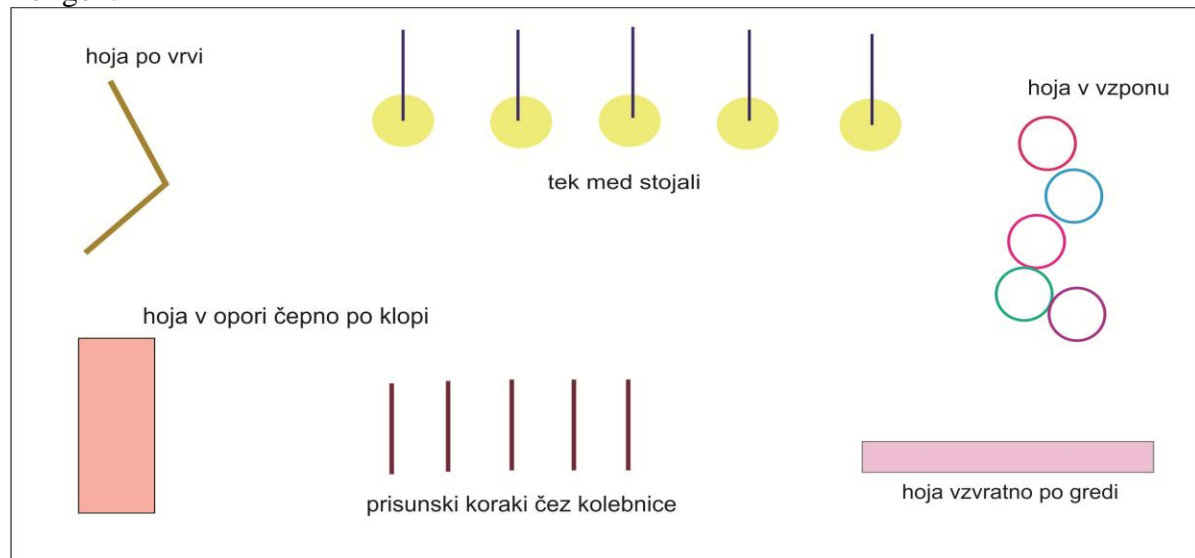
- ❖ Hoja se v ritmični gimnastici razlikuje od klasične hoje. Biti mora lahkotna, prožna, mehka, tekoča, skladna, nevsiljiva in predvsem graciozna. Povezava korakov privede do tako imenovane hoje.
- ❖ Ritmičen korak je izveden z elegantnimi koraki, visoko dvignjenimi boki, trupom in glavo ter s spuščeni rameni.
- ❖ Tek izvajamo v enakem tempu, pri čemer so vsi koraki enako dolgi. Če tečemo v hitrem tempu, so koraki krajši.

#### *Metodična priprava:*

- ❖ postavitve poligona (blazine pod gred in za seskok z grede in klopi)
- ❖ demonstracija vaj
- ❖ varujemo pri hoji na gredi
- ❖ glasbena spremljava

#### *Organizacijska priprava:*

##### Poligon:



### SKLEPNI DEL

**Trajanje: 10 min**

- ❖ Skupaj pospravimo poligon.
- ❖ Sproščanje v leži na hrbtu:
  - umirjeno dihanje s priprtimi očmi, roke in noge stran od trupa
  - dvig nog in potresanje
  - iz priročnja v predročnje z vdihom in z vzročenjem v izdih, vdih v vzročenju in nato z izdihom v priročenje
  - preidemo v sed in vstanemo

<b>STAROSTNO OBDOBJE:</b>	3-6 let
---------------------------	---------

<b>ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:</b>	2.
<b>VSEBINA URE:</b>	osnovni ritmični elementi
<b>STOPNJA UČNEGA PROCESA:</b>	posredovanje novih vsebin

<b>CILJI:</b>
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S PRAKTIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Sproščeno izvajati naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki in lazenje).
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S TEORETIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Spoznati elementarni igri.
<b>RAZVOJ TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI</b>
Razvijati ravnotežje in koordinacijo rok in nog.
<b>MOTIVACIJSKI / SOCIALNI CILJI</b>
Upoštevati dana pravila pri elementarnih igrah.

<b>METODIČNE ENOTE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ gibanje po prostoru</li> <li>❖ skoki in poskoki</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE OBLIKE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ frontalno delo: poligon</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE METODE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ razlaga, prikaz</li> </ul>
<b>IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 5 obročev, klop, odskočna deska, skrinja, debela blazina, 5 kolebnic, vrv, 2 stojali in elastika</li> </ul>
<b>POMAGALA:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Glasba</li> </ul>

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>Trajanje: 15 min</b>
<i>Ogrevanje:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Določimo lovca, ki s poskoki lovi zajčke (ostale otroke v skupini). Ulovljeni zajček (otrok) prevzame vlogo lovca in lovi naprej. Začnemo s sonožnimi poskoki in nato nadaljujemo s prisunskimi koraki (enonožnimi poskoki). Lahko zamenjamo tudi začetni položaj stoje v čep.</li> <li>❖ Raztezne gimnastične vaje: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kroženje z rameni: 8x naprej, 8x nazaj</li> <li>➤ kroženje z rokami: 8x naprej, 8x nazaj</li> <li>➤ odkloni trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ globoki predkloni in vzkloni: 6x po 2 v predklon in vzklon</li> <li>➤ kroženje z boki: 4x v desno, 4x v levo</li> <li>➤ zamahi v prednoženje: 6x z levo, 6x z desno nogo</li> <li>➤ zamahi v odnoženje: 6x z levo, 6x z desno nogo</li> </ul> </li> <li>❖ Krepilne vaje <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ skoki v opori čepno: izmenično v levo in desno 8x</li> <li>➤ zakloni v leži na trebuhu, priročenje: 8x</li> <li>➤ zibanje po uločenem hrbtu: 4x</li> </ul> </li> </ul>	

GLAVNI DEL	Trajanje: 20 min
<i>Vsebinska priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ mačji skok: skok z ene noge na drugo, do menjave pride v fazi leta (nogi sta pokrčeni)</li> <li>❖ skok skrčno: sonožni poskok, s pokrčenimi kolena v fazi leta</li> <li>❖ škarjice: skok z ene noge na drugo, do menjave pride v fazi leta (nogi sta stegnjeni)</li> </ul>	
<i>Metodična priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ najprej v sedlu naučimo mačji skok in škarjice</li> <li>❖ postavitve poligona (debela blazina za seskok s skrinje)</li> <li>❖ demonstracija vaj</li> <li>❖ varujemo pri skoku na skrinjo in nato še pri seskoku s skrinje</li> <li>❖ glasbena spremljava</li> </ul>	
<i>Organizacijska priprava:</i>	
Poligon:	

SKLEPNI DEL	Trajanje: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Skupaj pospravimo poligon.</li> <li>❖ Igra – Osliček, kdo te jaha? Igra poteka tako, da so otroci v krogu, eden izmed njih (tako imenovani osliček) pa na sredini v opori klečno spredaj. Oslička eden izmed otrok zajaha in vpraša »osliček, kdo te jaha« s spremenjenim glasom. Osliček kleči vse dokler ne ugotovi, kateri od otrok ga jaha, vmes se otroci tudi zamenjajo. Tistega, ki ga osliček prepozna, prevzame njegovo vlogo.</li> </ul>	

<b>STAROSTNO OBDOBJE:</b>	6-9 let
---------------------------	---------

<b>ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:</b>	3.
<b>VSEBINA URE:</b>	osnovni ritmični elementi
<b>STOPNJA UČNEGA PROCESA:</b>	posredovanje novih vsebin in utrjevanje

<b>CILJI:</b>
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S PRAKTIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Sproščeno izvajati naravne oblike gibanja.
Zavestno nadzirati telo v različnih položajih in gibanjih, izvajati v različnih smereh in ravneh ter okoli različnih telesnih osi.
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S TEORETIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Razumeti pomen pravilne telesne drže.
Razumeti preprosta pravila elementarnih iger.
<b>RAZVOJ TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI</b>
Izboljšati gibalne sposobnosti (ravnotežje, koordinacijo gibanja in gibljivost).
<b>MOTIVACIJSKI / SOCIALNI CILJI</b>
Oblikovati pozitivne vedenjske vzorce. Se strpno in prijateljsko vesti v skupini.

<b>METODIČNE ENOTE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ obrati</li> <li>❖ drže ali poze</li> <li>❖ ritmična hoja</li> <li>❖ tek</li> <li>❖ poskoki</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE OBLIKE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ frontalna oblika; poligon</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE METODE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ razlaga, prikaz</li> </ul>
<b>IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 5 stojal, klop, gred, 6 blazin, 4 obroči</li> </ul>
<b>POMAGALA:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Glasba</li> </ul>

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>Trajanje: 15 min</b>
<i>Ogrevanje:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Otroci hodijo v vzponu (kasneje tudi tečejo) po črtah. V danem trenutku, ko zaslišijo dogovorjeni znak (npr. plosk), se ustavijo in izvedejo obrat na celih stopalih. Kot različica obratov pridejo v poštev tudi obrati v vzponu, v čepu in sedu.</li> <li>❖ Raztezne gimnastične vaje: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kroženje z rameni: 8x naprej, 8x nazaj</li> <li>➤ kroženje z rokami: 8x naprej, 8x nazaj</li> <li>➤ odkloni trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ globoki predkloni in vzkloni: 6x po 2 v predklon in vzklon</li> <li>➤ kroženje z boki: 4x v desno, 4x v levo</li> <li>➤ zamahi v prednoženje: 6x z levo, 6x z desno nogo</li> <li>➤ zamahi v odnoženje: 6x z levo, 6x z desno nogo</li> <li>➤ predkloni in vzkloni v sedu raznožno: 6x po 2 v predklon in vzklon</li> </ul> </li> </ul>	



- ❖ Krepilne vaje
  - snožni dvig v sedlu: 8x
  - zakloni v leži na trebuhu, vzročenje: 8x
  - čepi in vzravnavne: 8x

<b>GLAVNI DEL</b>	<b>Trajanje: 20 min</b>
-------------------	-------------------------

*Vsebinska priprava:*

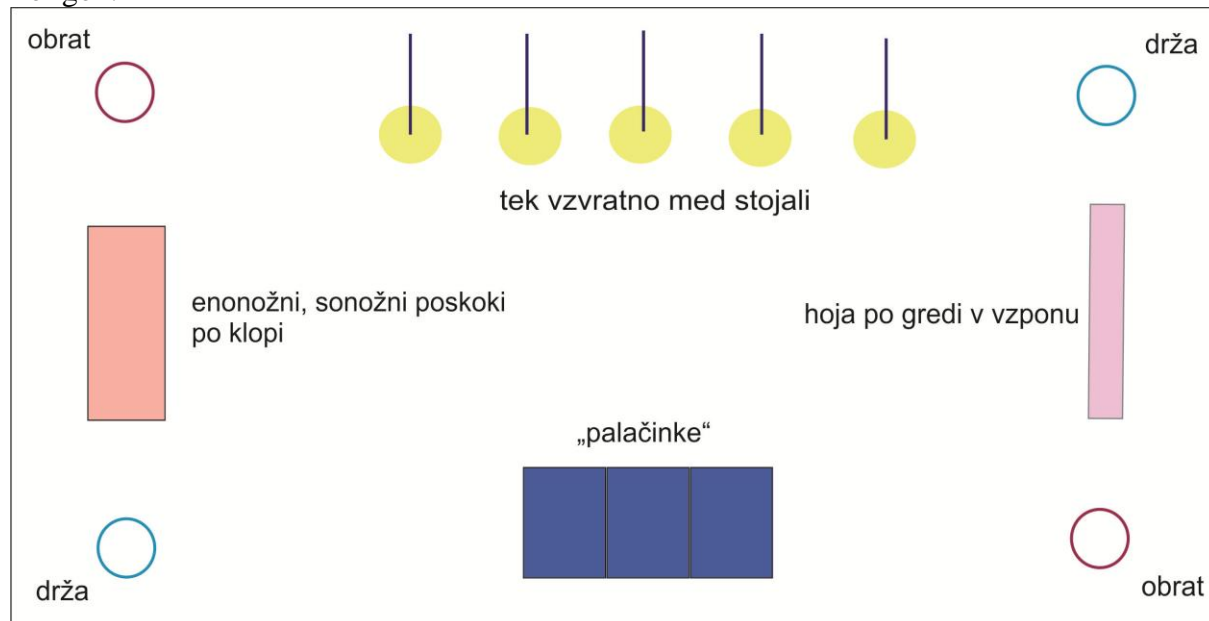
- ❖ Obrati so rotacijska gibanja okoli navpične osi, ki se obdrži v navpičnici, da se ohrani trdnost v ravnotežju in orientacija v prostoru. Vse mišice telesa so napete, od prstov na nogah do glave.
- ❖ Pravilne drže ali poze telesa so temeljni pogoj za obvladovanje ravnotežnih položajev. Drže pripomorejo, da pride tu do izraza estetski učinek in lepota človekovega telesa. Z držami privzgamemo občutek za estetsko, tehnično pravilno držo telesa, glave in rok. Osnovne drže so sonožne in enonožne na celim stopalu.
- ❖ »Palačinke« - vrtenje okrog svoje osi vzdolž blazin, v leži z iztegnjenimi rokami in nogami

*Metodična priprava:*

- ❖ postavitev poligona (blazine pod gred in za seskok z gredi ter za »palačinke«)
- ❖ demonstracija vaj
- ❖ varujemo pri hoji po gredi
- ❖ obrati (na celih stopalih, v vzponu, v čepu, v sedlu) in drže (drsalec, štoklja, ptica)
- ❖ glasbena spremljava

*Organizacijska priprava:*

Poligon:



<b>SKLEPNI DEL</b>	<b>Trajanje: 10 min</b>
--------------------	-------------------------

- ❖ Skupaj pospravimo poligon.
- ❖ Igra »Kipi«. Otroci se sprehajajo in pogovarjajo po telovadnici, ko glasba utihne, ustvarijo tako imenovani »kip« torej pozo, v kateri ostanejo nekaj sekund. Pri tem se ne smejo premikati. Poza naj bo čim bolj izvirna in domišljajska.

<b>STAROSTNO OBDOBJE:</b>	6-9 let
---------------------------	---------

<b>ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:</b>	4.
<b>VSEBINA URE:</b>	osnovni ritmični elementi
<b>STOPNJA UČNEGA PROCESA:</b>	posredovanje novih vsebin

<b>CILJI:</b>
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S PRAKTIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Zavestno nadzirati telo v različnih položajih in gibanjih, izvajati gibanje v različnih smereh in ravneh ter okoli različnih telesnih osi.
Posnemati živali in pojme v naravi.
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S TEORETIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Poznati osnovna načela varnosti v telovadnici.
<b>RAZVOJ TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI</b>
Izvajati gibanja v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi.
<b>MOTIVACIJSKI / SOCIALNI CILJI</b>
Preizkušati svoje zmogljivosti ob obvladanju svojega telesa in izražanju z gibanjem.

<b>METODIČNE ENOTE:</b>
❖ gibi z rokami, nogami in telesom
<b>PREVLADUJOČE UČNE OBLIKE:</b>
❖ frontalno delo
<b>PREVLADUJOČE UČNE METODE:</b>
❖ razlaga, prikaz, pogovor
<b>IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:</b>
❖ en obroč na otroka
<b>POMAGALA:</b>
❖ glasba, kartoni z narisanimi obrazi (različna razpoloženja) in živali

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>Trajanje: 15 min</b>
<i>Ogrevanje:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Igra »senca«. Otroke razdelimo v pare. Eden od parov oponaša naravne pojave v teku (vihar, dež, vrtinec, itd.), drugi mu sledi. Nato vlogi zamenjata.</li> <li>❖ Raztezne gimnastične vaje: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kroženje z rameni: 8x naprej, 8x nazaj</li> <li>➤ kroženje z rokami: 8x naprej, 8x nazaj</li> <li>➤ odkloni trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ globoki predkloni in vzkloni: 6x po 2 v predklon in vzklon</li> <li>➤ kroženje s trupom: 4x v desno, 4x v levo</li> <li>➤ zamahi v prednoženje: 6x z levo, 6x z desno nogo</li> <li>➤ zamahi v odnoženje: 6x z levo, 6x z desno nogo</li> <li>➤ odkloni in vzkloni trupa v sedlu raznožno: 6x po 2 v levo in desno stran</li> </ul> </li> <li>❖ Krepilne vaje <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ snožni dvig v sedlu: 8x</li> <li>➤ zakloni v leži na trebuhu, vzročanje: 8x</li> <li>➤ skleki v opori klečno spredaj: 6x</li> <li>➤ čepi in vzravnave: 8x</li> </ul> </li> </ul>	

<b>GLAVNI DEL</b>	<b>Trajanje: 25 min</b>
<i>Vsebinska priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Vsak od otrok ima svoj obroč, s katerim teka po talnih črtah telovadnice. Ko glasba utihne, spusti obroč na tla, stopi vanj in naredi čim bolj izvorno pozo v svojem gnezdu. Pri tem lahko zamenjamo način gibanja. In kot različico uporabimo obroče, ki so že na tleh, pri čemer eden od obročev zmanjka in tisti, ki ostane brez, naredi obrat v vzponu.</li> <li>❖ Na kartonih imamo slike različnih obrazov z različnimi razpoloženji (vesel, žalosten, zamišljen,..). Eden izmed otrok izžreba en karton, na glas pove, kaj izraža in nato vsak zase poskuša na svoj način z gibanjem telesa, rok in nog uprizoriti dano razpoloženje. In tako dalje vsaj še tri kartone.</li> <li>❖ Skupino otrok razpolovimo. Pri tem ena izmed dveh skupin izžreba kartonček, na katerem je slika živali. Nato z gibanjem uprizorijo to žival, pri čemer pa druga skupina poskuša ugotoviti, katera žival bi to lahko bila. Vlogi tudi zamenjamo.</li> <li>❖ Otroci se glede na dano glasbo različno gibljejo po prostoru. Pri tem glasbo spreminjamo (mirna, živahna,..). Prepustimo jih domišljiji in telesnem izražanju slišane.</li> </ul>	
<i>Metodična priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Vsako vajo posebej demonstriramo. Lahko jo tudi nadgradimo s kakšno različico.</li> </ul>	
<i>Organizacijska priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Delamo vsi hkrati, vsak ima dovolj prostora okrog sebe.</li> </ul>	

<b>SKLEPNI DEL</b>	<b>Trajanje: 5 min</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Telesno oblikovanje črk. Otroci se sprehajajo po telovadnici. V danem trenutku, ko zaslišijo črko (a,b,c,..), oblikujejo skupino treh in s telesi na tleh »narišejo« črko. Nato vstanejo, nadaljujejo s hojo v različnih položajih vse do naslednje dane črke.</li> </ul>	

<b>STAROSTNO OBDOBJE:</b>	6-9 let
---------------------------	---------

<b>ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:</b>	5.
<b>VSEBINA URE:</b>	skupinska sestava brez športnega pripomočka
<b>STOPNJA UČNEGA PROCESA:</b>	utrjevanje

<b>CILJI:</b>
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S PRAKTIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Zavestno nadzirati telo v različnih položajih in gibanjih, izvajati gibanje v različnih smereh in ravneh ter okoli različnih telesnih osi.
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S TEORETIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Poimenovati položaje telesa in različne gibe.
<b>RAZVOJ TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI</b>
Izvajati gibanja v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi.
<b>MOTIVACIJSKI / SOCIALNI CILJI</b>
Preizkušati svoje zmogljivosti ob obvladovanju svojega telesa in izražanju z gibanjem.

<b>METODIČNE ENOTE:</b>
❖ osnovni ritmični elementi
<b>PREVLADUJOČE UČNE OBLIKE:</b>
❖ frontalna oblika
<b>PREVLADUJOČE UČNE METODE:</b>
❖ razlaga, prikaz
<b>IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:</b>
❖ klop
<b>POMAGALA:</b>
❖ glasba

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>Trajanje: 10 min</b>
<i>Ogrevanje:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Stonoga ob glasbi. Otroke razdelimo v kolone, držijo se za rame ali roke. Vsaka stonoga ima svojo glavo, ki jo vodi na različne načine po prostoru: v počepu, po štirih, nazaj, pod klopmi, po letvenikih. Na učiteljev znak glava kolone na rep in tako nadaljujemo, dokler se ne zvrstijo vsi otroci.</li> <li>❖ Raztezne gimnastične vaje: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kroženje z rameni: 8x naprej, 8x nazaj</li> <li>➤ kroženje z rokami: 8x naprej, 8x nazaj</li> <li>➤ odkloni trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ globoki predkloni in vzkloni: 6x po 2 v predklon in vzklon</li> <li>➤ kroženje z boki: 4x v desno, 4x v levo</li> <li>➤ zamahi v prednoženje: 6x z levo, 6x z desno nogo</li> <li>➤ zamahi v odnoženje: 6x z levo, 6x z desno nogo</li> <li>➤ predkloni in vzkloni v sedu raznožno: 6x po 2 v predklon in vzklon</li> </ul> </li> <li>❖ Krepilne vaje <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ snožni dvig v sedu: 8x</li> <li>➤ zakloni v leži na trebuhu, vzročenje: 8x</li> <li>➤ čepi in vzravnavne: 8x</li> </ul> </li> </ul>	

<b>GLAVNI DEL</b>	<b>Trajanje: 30 min</b>
<i>Vsebinska priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Začetni položaj sed, s predklonom glave, z rokami objamemo kolena. Zaročimo in prednožimo, v sedu izvedemo škarjice. Pokrčimo kolena, stopala ostanejo rahlo nad tlemi in s pomočjo rok izvedemo obrat v sedu ter se vzravnamo.</li> <li>❖ Hodimo v vzponu in naredimo obrat v vzponu, nato nadaljujemo z ritmično hojo na celih stopalih.</li> <li>❖ Poza drsalec: stoja na eni nogi, rahlo zanoženje z drugo in odročenje.</li> <li>❖ Tek s pokrčenimi koleni, pete do zadnjice. Zaporedno izvedemo tri mačje skoke.</li> <li>❖ Poza štoklja: stoja na eni nogi, druga v prednoženje skrčeno, vzročenje z eno in zaročenje z drugo.</li> <li>❖ Prisunski poskok, pol obrat in nato še enkrat prisunski poskok (v fazi leta snožno).</li> <li>❖ Korak in prehod v čep ter obrat v čepu.</li> <li>❖ Vzravnavna, dva dolga koraka, ki nas popeljeta v pozo ptice (razkoračno na pokrčeni nogi, vzročenje v obliki črke o, rahel odklon trupa).</li> </ul>	
<i>Metodična priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Otrokom najprej demonstriramo celotno sestavo na določeno glasbo.</li> <li>❖ Učimo po delih in nato sestavimo v celoto.</li> <li>❖ Ves čas delamo z otroki.</li> </ul>	
<i>Organizacijska priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Sestava:</li> </ul>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> </div>	
<b>SKLEPNI DEL</b>	<b>Trajanje: 5 min</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Sproščanje ob glasbi.</li> </ul>	

### 3.3 Program vadbe s kolebnico

STAROSTNO OBDOBJE:	3-6 let
ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:	1.
VSEBINA URE:	osnovni elementi s kolebnico
STOPNJA UČNEGA PROCESA:	posredovanje novih vsebin

<b>CILJI:</b>
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S PRAKTIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Zavedati se načina, kako se telo giblje ter spoznati odnos med telesom in kolebnico.
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S TEORETIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Spoznati športni pripomoček (kolebnico), poimenovanje in uporabo.
<b>RAZVOJ TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI</b>
Razvijati skladnost gibanja s kolebnico v rokah.
Razvijati moč in gibljivost.
<b>MOTIVACIJSKI / SOCIALNI CILJI</b>
Spoznati pomen sodelovanja v igralni skupini.

<b>METODIČNE ENOTE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ sonožni poskoki z vrtenjem kolebnice naprej in nazaj</li> <li>❖ vrtenje kolebnice bočno, čelno in nad glavo</li> <li>❖ nihanja kolebnice</li> <li>❖ sonožno preskakovanje kolebnice z vrtenjem naprej in nazaj</li> <li>❖ hoja po kolebnici</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE OBLIKE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ frontalno delo</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE METODE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ razlaga, prikaz</li> </ul>
<b>IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ kolebnice (vsak otrok ima svojo)</li> </ul>
<b>POMAGALA:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ glasba</li> </ul>

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>Trajanje: 15 min</b>
<i>Ogrevanje:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Igra kraja »repkov«. Otroci si v trenirko zataknejo polovico dvakrat prepognjene kolebnice. Vsak izmed njih poskuša ukrasti čim več repkov, pri tem pa pazi na svojega. Igra se konča, ko nihče več nima repka. Zmagovalec je tisti, ki jih ima največ.</li> <li>❖ Raztezne gimnastične vaje s kolebnico v rokah <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zamahi z rokami iz priročnja v vzročnje: 2 x 8</li> <li>➤ kroženje z rameni, predročnje: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ odkloni trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ suki trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ globoki predkloni in vzkloni: 6x po 2 v predklon in vzklon</li> <li>➤ izpadni korak v stran, predročnje: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ izpadni korak naprej, vzročnje: 6x po 2 v levo in v desno</li> </ul> </li> </ul>	

- ❖ Krepilne vaje:
  - dvig trupa, z rokami preprijemamo kolebnico: 8x
  - zakloni v leži na trebuhu, vzročenje: 8x
  - sonožno preskakovanje kolebnice na tleh: 8x naprej in nazaj

<b>GLAVNI DEL</b>	<b>Trajanje: 25 min</b>
<i>Vsebinska priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Otroke razdelimo v trojke. Vsaka trojka ima dve kolebnici. Otrok v sredini drži konca obeh kolebnic, sosednja dva pa imata prosto zunanjo roko. Najprej vrtijo kolebnico naprej in nazaj brez poskokov, nato pa ob istočasnem kroženju (naprej, nazaj) izvajajo sonožne poskoke. Poskusijo čim večkrat neprekinjeno skakati (sonožno). Vsak je enkrat v sredini.</li> <li>❖ Vsak otrok si poišče prostor. Naučimo jih vrteti kolebnico z obema rokama, z eno roko (počasi, hitro) v bočni in čelni ravnini ter nad glavo.</li> <li>❖ Par drži konca in vrti kolebnico, tretji pa poskuša čim večkrat preskočiti (sonožno, enonožno, bočno, čelno) kolebnico. Nato zamenjajo vloge.</li> <li>❖ Stopijo v polkrog. Kolebnico držijo pred seboj v rahlem odročanju in zanihajo 2x v levo in 2x v desno v ritmu.</li> <li>❖ Stojijo v polkrogu. Naučimo jih pripravo na sonožni preskok kolebnice. Zamah nazaj in začetni položaj (kolebnica je za kolena, ki so rahlo pokrčena, predročanje s pokrčenimi komolci) ter zamah naprej do skoka čez kolebnico. In nato celotno izvedbo sonožnega preskakovanja kolebnice.</li> </ul>	
<i>Metodična priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Vse vaje učimo postopoma, po delčkih do celote, kot je opisano.</li> <li>❖ Vse vaje izvajamo ob glasbeni spremljavi.</li> </ul>	
<i>Organizacijska priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Po prostoru so razporejeni tako, da imajo dovolj prostora za izvedbo vaje, pri tem pa ne ovirajo in ne spravljajo v nevarnost druge.</li> <li>❖ Če so trojke zaradi parnega števila otrok neizvedljive, se priključimo.</li> </ul>	
<b>SKLEPNI DEL</b>	<b>Trajanje: 5 min</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Otroci s kolebnicami naredijo vijugasto potko, po kateri bodo v koloni hodili naprej, nazaj, z zaprtimi očmi, s križnim korakom.</li> </ul>	

<b>STAROSTNO OBDOBJE:</b>	3-6let
---------------------------	--------

<b>ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:</b>	2.
<b>VSEBINA URE:</b>	osnovni elementi s kolebnico
<b>STOPNJA UČNEGA PROCESA:</b>	utrjevanje in posredovanje novih vsebin

<b>CILJI:</b>
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S PRAKTIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Sproščeno izvajati naravne oblike gibanja.
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S TEORETIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Seznantiti jih s poimenovanjem osnovnih tehničnih prvin gibanja s kolebnico.
<b>RAZVOJ TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI</b>
Razvijati koordinacijo gibanja telesa v povezavi s kolebnico.
<b>MOTIVACIJSKI / SOCIALNI CILJI</b>
Ozaveščati skrb za lastno varnost in varnost drugih.

<b>METODIČNE ENOTE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ preskakovanje kolebnice z vrtenjem naprej in nazaj</li> <li>❖ vrtenja kolebnice v vseh smereh</li> <li>❖ nihanja kolebnice</li> <li>❖ meti in ujemi</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE OBLIKE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ skupinska vadba: po postajah</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE METODE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ razlaga, prikaz</li> </ul>
<b>IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ kolebnice, vrv, 3 ovire, 2 obroča, klop, 2 okvirja in 5 stojal</li> </ul>
<b>POMAGALA:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ glasba</li> </ul>

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>Trajanje: 15 min</b>
<i>Ogrevanje:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Šaljivi lov. En učenec je lovec in poskuša ujeti bežeče z dotikom, na čim bolj neobičajnem mestu na telesu. Ujeti prevzame vlogo lovca, pri čemer se mora med lovljenjem, dokler ne ujame naslednjega bežečega, držati za mesto na telesu, kjer se ga je dotaknil prejšnji lovec.</li> <li>❖ Raztezne gimnastične vaje s kolebnico v rokah <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zamahi z rokami iz priročnja v vzročnje: 2 x 8</li> <li>➤ kroženje z rameni, predročnje: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ odkloni trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ suki trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ globoki predkloni in vzkloni: 6x po 2 v predklon in vzklon</li> <li>➤ izpadni korak v stran, predročnje: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ izpadni korak naprej, vzročnje: 6x po 2 v levo in v desno</li> </ul> </li> <li>❖ Krepilne vaje: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dvig trupa, z rokami preprijemamo kolebnico: 8x</li> <li>➤ zakloni v leži na trebuhu, vzročnje: 8x</li> <li>➤ sonožno preskakovanje kolebnice na tleh: 8x naprej in nazaj</li> </ul> </li> </ul>	



<b>GLAVNI DEL</b>	<b>Trajanje: 25 min</b>
-------------------	-------------------------

*Vsebinska priprava:*

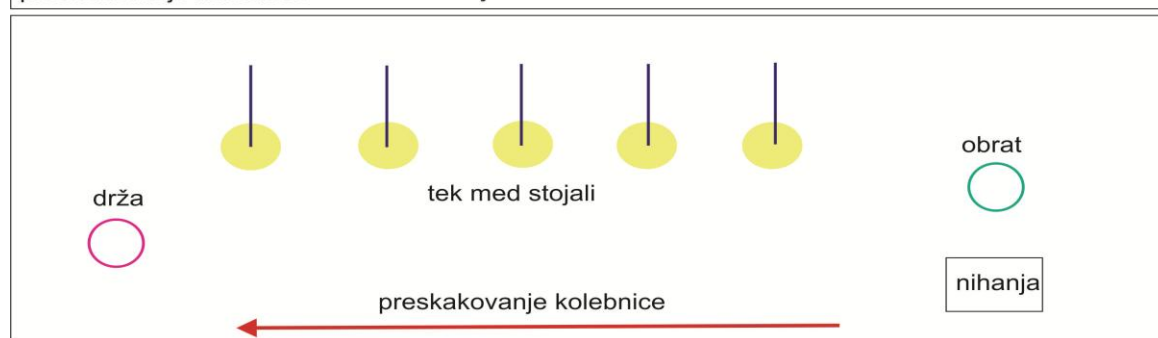
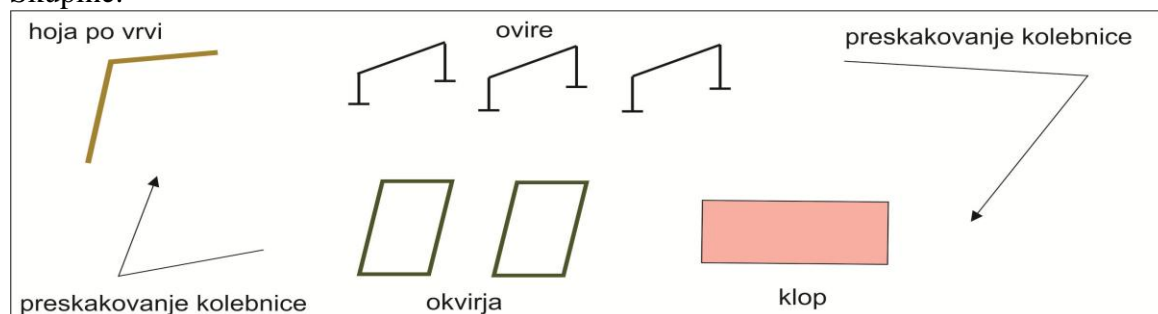
- ❖ 1. postaja - poligon (prvi / drugi krog):
  - hoja po vrvi: vzvratno / naravnost, bočno
  - ovire: mačji skok čez ovire / lazenje pod ovirami
  - preskakovanje kolebnice: sonožno / z noge na nogo 6x
  - klop: vlečenje po klopi / hoja v vzponu bočno
  - okvir: bočno skozi okvir / vzvratno skozi okvir
  - preskakovanje kolebnice: križno / vzvratno
- ❖ 2. postaja – poligon (prvi / drugi krog):
  - tek med stojali: z vrtenjem kolebnice nad glavo / predročenje s prepolovljeno kolebnico
  - obrat: na celih stopalih in v vzponu / v čepu
  - nihanja kolebnice
  - preskakovanje kolebnice: po eni nogi / vzvratno po eni nogi
  - drža: različne drže na eni nogi
- ❖ 3. postaja:
  - v prvem krogu: vrtenja (bočno, čelno, nad glavo, z eno roko in z obema)
  - v drugem krogu: meti in ujemi

*Metodična priprava:*

- ❖ Demonstriramo vse postaje posebej za prvi krog in kasneje še za drugi krog.
- ❖ Na prvi in drugi postaji vaje izvajajo sami, na tretji delamo skupaj z njimi.

*Organizacijska priprava:*

**Skupine:**



<b>SKLEPNI DEL</b>	<b>Trajanje: 5 min</b>
--------------------	------------------------

- ❖ Skupaj pospravimo športne pripomočke in orodja. Pustimo le kolebnice.
- ❖ Učence razdelimo v pare. Eden je voznik, drugi pa avto. Avto ima zaprte oči, roke pa iztegnjene pred seboj. Voznik ga s kolebnico vodi po telovadnici in pri tem pazi, da je »vožnja« varna. Med igro spreminjamo hitrost. Vlogi tudi zamenjamo.

<b>STAROSTNO OBDOBJE:</b>	6-9 let
---------------------------	---------

<b>ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:</b>	3.
<b>VSEBINA URE:</b>	štafetne igre s kolebnico
<b>STOPNJA UČNEGA PROCESA:</b>	Utrjevanje

<b>CILJI:</b>
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S PRAKTIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Ravnati s športnim pripomočkom – kolebnico.
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S TEORETIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Razumeti preprosta pravila štafetnih iger.
<b>RAZVOJ TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI</b>
Izboljšati gibalne in funkcionalne sposobnosti: koordinacijo gibanja in natančnost.
<b>MOTIVACIJSKI / SOCIALNI CILJI</b>
Razvijati samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost.

<b>METODIČNE ENOTE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ preskakovanje kolebnice na različne načine</li> <li>❖ meti in ujemi kolebnice</li> <li>❖ tek skozi kolebnico</li> <li>❖ hoja s kolebnico</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE OBLIKE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ frontalno delo: štafetne igre</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE METODE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ razlaga, prikaz, pogovor</li> </ul>
<b>IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ kolebnice, stožci</li> </ul>
<b>POMAGALA:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ glasba, pisalo, papir</li> </ul>

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>Trajanje: 15 min</b>
<i>Ogrevanje:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Otroke razdelimo v pare, držijo se za roke. Med otroki določimo par, ki lovi. Tisti par, ki ga ulovita, se ustavi in stopi razkoračno. Drugi lahko ulovljene pare rešijo tako, da naredijo krog okrog njih. Različica: ulovljene rešijo, tako da se splazijo pod noge.</li> <li>❖ Raztezne gimnastične vaje s kolebnico v rokah (predročenje, vzročenje) <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kroženje z rameni, predročenje: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ kroženje z rokami: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ odkloni trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ suki trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ globoki predkloni in vzkloni: 6x po 2 v predklon in vzklon</li> <li>➤ izpadni korak v stran, predročenje: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ izpadni korak naprej, vzročenje: 6x po 2 v levo in v desno</li> </ul> </li> <li>❖ Krepilne vaje: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dvig trupa, vzročenje: 8x</li> <li>➤ zakloni v leži na trebuhu, zročenje: 8x</li> <li>➤ čepi in vzravnave: 8x</li> </ul> </li> </ul>	

<b>GLAVNI DEL</b>	<b>Trajanje: 25 min</b>
<i>Vsebinska priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1. vaja: tek skozi kolebnico do stožca in nazaj.</li> <li>2. vaja: sonožni poskoki skozi kolebnico do stožca in s hopsanjem nazaj.</li> <li>3. vaja: poskoki z noge na nogo skozi prekrižano kolebnico, s križnimi koraki nazaj.</li> <li>4. vaja: tek skozi kolebnico - vzvratno do stožca in s tekom nazaj.</li> <li>5. vaja: v hoji vrtimo prepolovljeno kolebnico nad glavo, s škarjicami nazaj.</li> <li>6. vaja: v hoji 3x vržemo kolebnico nad sabo in jo ujamemo, s tekom nazaj.</li> </ul>	
<i>Metodična priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Vsako vajo posebej demonstriramo in razložimo ter vprašamo, če razumejo navodila.</li> </ul>	
<i>Organizacijska priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Otroke razdelimo v skupine in nato v kolone.</li> <li>❖ Prvi začnejo na dogovorjeni znak, drugi pa ob prehodu črte predhodnika.</li> </ul>	
<b>SKLEPNI DEL</b>	<b>Trajanje: 5 min</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Skupaj pospravimo športne pripomočke in orodja.</li> <li>❖ Sproščanje ob glasbi.</li> </ul>	

<b>STAROSTNO OBDOBJE:</b>	6-9 let
---------------------------	---------

<b>ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:</b>	4.
<b>VSEBINA URE:</b>	osnovni elementi s kolebnico
<b>STOPNJA UČNEGA PROCESA:</b>	Utrjevanje

<b>CILJI:</b>
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S PRAKTIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Zavestno nadzorovati telo v različnih položajih in gibanjih, izvajati v različnih smereh in ravneh ter okoli različnih telesnih osi.
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S TEORETIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Poimenovati položaje telesa in različne gibe.
<b>RAZVOJ TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI</b>
Izboljšati gibalne in funkcionalne sposobnosti: koordinacijo gibanja in natančnost in ravnotežje.
<b>MOTIVACIJSKI / SOCIALNI CILJI</b>
Oblikovati pozitivne vedenjske vzorce.

<b>METODIČNE ENOTE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ skoki (mačji, jelenček in visoko daleč) skozi kolebnico</li> <li>❖ nihanja in izpusti</li> <li>❖ meti in ujemi</li> <li>❖ preval naprej s kolebnico</li> <li>❖ premet v stran s kolebnico</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE OBLIKE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ frontalna oblika: poligon</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE METODE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ razlaga, prikaz</li> </ul>
<b>IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ kolebnice, 2 pokrova švedske skrinje, klop, 2 blazini</li> </ul>
<b>POMAGALA:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ glasba</li> </ul>

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>Trajanje: 15 min</b>
<i>Ogrevanje:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Naloga učencev je, da po prostoru hodijo v istem tempu, kot je glasba. Učitelj jim najprej pokaže dve različni glasbi, hitrejšo in počasnejšo in ponazori hojo. Ko učitelj glasbo ustavi, morajo vsi učenci okamneti. Nato učitelj zamenja glasbo in učenci nadaljujejo s hojo v drugem tempu. Učitelj izbira glasbo, ki je dovolj kontrastna, da učenci prepoznajo razliko.</li> <li>❖ Raztezne gimnastične vaje s kolebnico v rokah (predročenje, vzročenje) <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kroženje z rameni, predročenje: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ kroženje z rokami: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ odkloni trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ suki trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ globoki predkloni in vzkloni: 6x po 2 v predklon in vzklon</li> <li>➤ izpadni korak v stran, predročenje: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ izpadni korak naprej, vzročenje: 6x po 2 v levo in v desno</li> </ul> </li> </ul>	

- ❖ Krepilne vaje:
  - dvig trupa, vzročenje: 8x
  - zakloni v leži na trebuhu, zaročenje: 8x
  - čepi in vzravnavne: 8x

### GLAVNI DEL

**Trajanje: 20 min**

#### Vsebinska priprava:

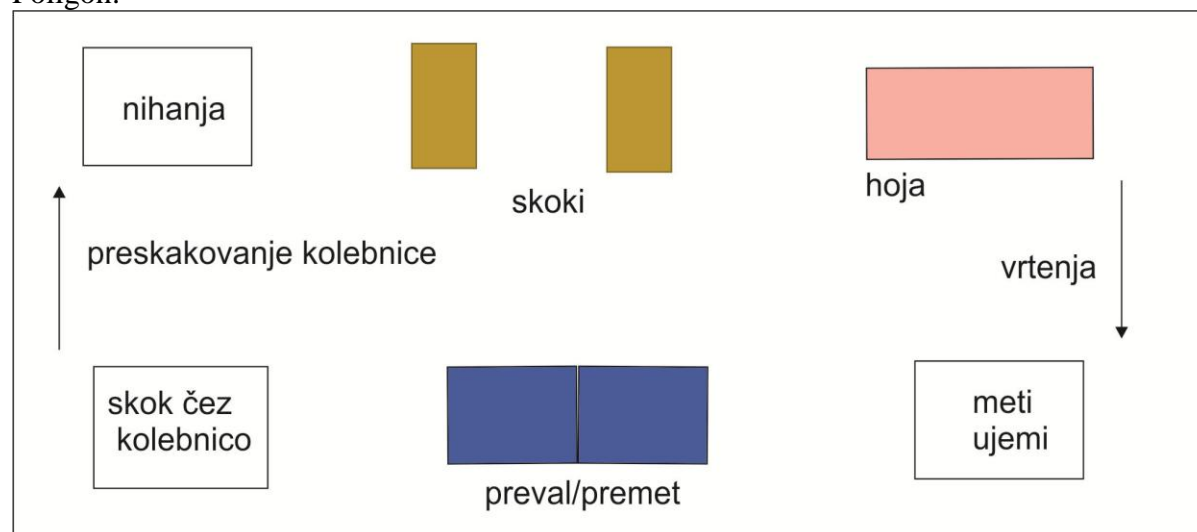
- ❖ Poligon:
  - pokrov švedske skrinje: skoki (mačji, jelenček in visoko daleč)
  - klop: vrtenja kolebnice v hoji: (čelno, bočno, nad glavo, z eno roko in z obema)
  - prazen prostor: različni meti kolebnice in ujemi
  - blazini: preval naprej, premet v stran
  - prazen prostor: sonožni poskok čez prepognjeno kolebnico (naprej, nazaj)
  - po črti: preskakovanje kolebnice (sonožno, z noge na nogo, križno, vzvratno)
  - prazen prostor: nihanja in izpusti kolebnice

#### Metodična priprava:

- ❖ Vaje na poligonu razložimo in istočasno demonstriramo.
- ❖ Po določenem času zamenjamo elemente na določenem predelu poligona.

#### Organizacijska priprava:

##### Poligon:



### SKLEPNI DEL

**Trajanje: 10 min**

- ❖ Pospravimo.
- ❖ Otroke razporedimo v krog, eden od njih stoji z vrvjo na sredini. Začne z vrtenjem v desno smer, otroci pa poskušajo vsak na svoj način preskočiti vrv. Vlogo vrtečega tudi zamenjamo.

<b>STAROSTNO OBDOBJE:</b>	6-9 let
---------------------------	---------

<b>ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:</b>	5.
<b>VSEBINA URE:</b>	skupinska sestava s kolebnico
<b>STOPNJA UČNEGA PROCESA:</b>	Utrjevanje

<b>CILJI:</b>
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S PRAKTIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Zavestno nadzorovati telo v različnih položajih in gibanjih, izvajati gibanje v različnih smereh in ravneh ter okoli različnih telesnih osi.
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S TEORETIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Upoštevati osnovna načela varnosti v telovadnici.
<b>RAZVOJ TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI</b>
Izvajati gibanja v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi.
<b>MOTIVACIJSKI / SOCIALNI CILJI</b>
Preizkušati svoje zmogljivosti ob obvladanju svojega telesa in ob izražanju z gibanjem.

<b>METODIČNE ENOTE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ osnovni elementi s kolebnico</li> <li>❖ preval naprej s kolebnico</li> <li>❖ premet v stran s kolebnico</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE OBLIKE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ frontalno delo</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE METODE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ razlaga, prikaz, pogovor</li> </ul>
<b>IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ kolebnice</li> </ul>
<b>POMAGALA:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ glasba</li> </ul>

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>Trajanje: 15 min</b>
<i>Ogrevanje:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Loveča kača. Določimo tri otroke, ki lovijo druge. Vsak izmed njih treh poskuša uloviti čim več otrok in s tem podaljšati telo kače. Ko so ulovljeni, se primejo za roke.</li> <li>❖ Raztezne gimnastične vaje s kolebnico v rokah (predročenje, vzročenje) <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kroženje z rameni, predročenje: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ kroženje z rokami: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ odkloni trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ suki trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ globoki predkloni in vzkloni: 6x po 2 v predklon in vzklon</li> <li>➤ izpadni korak v stran, predročenje: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ izpadni korak naprej, vzročenje: 6x po 2 v levo in v desno</li> </ul> </li> <li>❖ Krepilne vaje: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dvig trupa, vzročenje: 8x</li> <li>➤ zakloni v leži na trebuhu, zaročenje: 8x</li> <li>➤ čepi in vzravnave: 8x</li> </ul> </li> </ul>	

**GLAVNI DEL****Trajanje: 25 min***Vsebinska priprava:*

## ❖ Osnovni elementi s kolebnico.

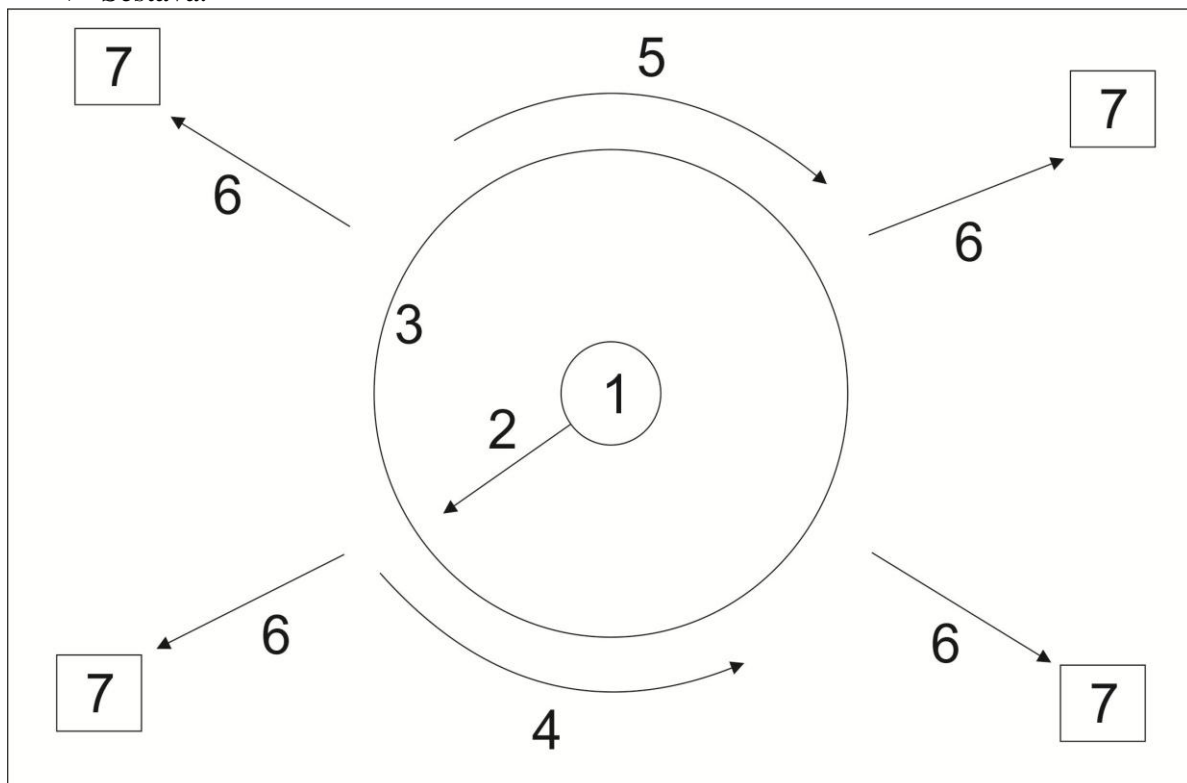
1. V manjšem krogu začnemo z nihanjem kolebnice levo in desno, v tretjem nihaju predamo drugi del svoje kolebnice in z desne sprejmemo drugi del kolebnice od drugega. Začetni položaj za sonožne poskoke je stoja snožno in odročeno s pokrčenimi komolci, kolebnice visijo med otroki. Naredimo pet sonožnih poskokov z vrtenjem kolebnice naprej. Vsak prime svojo kolebnico.
2. Oddaljujemo in širimo krog z vrtenjem kolebnice pred seboj v hoji.
3. Kolebnico vržemo nadse in jo ujamemo.
4. Obrnemo se v levo in nadaljujemo z mačjimi skoki (3x) skozi kolebnico.
5. Obrnemo smer s polovičnim obratom na prstih in zavrtimo kolebnico pred seboj, naredimo nekaj hitrih korakov in jelenček skozi kolebnico.
6. Z vrtenjem kolebnice nad glavo in pod nogami s poskokom se razdelimo v štiri skupine – vsaka odide v svoj kot.
7. Sonožni poskok na mestu čez polovico kolebnice, nato obrat na eni nogi, razovka in vrtenje polovice kolebnice v predročanju. Preval nazaj in poza v jelenčku.

*Metodična priprava:*

- ❖ Demonstriramo celotno sestavo na glasbo.
- ❖ Učimo del za delom do celote.

*Organizacijska priprava:*

## ❖ Sestava:

**SKLEPNI DEL****Trajanje: 5 min**

- ❖ Meditacija ob glasbi.

### 3.4 Program vadbe z obročem

STAROSTNO OBDOBJE:	3-6 let
--------------------	---------

ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:	1.
VSEBINA URE:	osnovni elementi z obročem
STOPNJA UČNEGA PROCESA:	posredovanje novih vsebin

<b>CILJI:</b>
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S PRAKTIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Iskati lastne poti pri reševanju gibalnih problemov.
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S TEORETIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Seznantiti jih s poimenovanjem osnovnih tehničnih prvin gibanja z obročem.
<b>RAZVOJ TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI</b>
Razviti koordinacijo gibanja celega telesa in v povezavi z obročem.
<b>MOTIVACIJSKI / SOCIALNI CILJI</b>
Spoznati pomen sodelovanja v parih.

<b>METODIČNE ENOTE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ kotaljenja obroča po tleh</li> <li>❖ vrtenja obroča po tleh in po določenih delih telesa</li> <li>❖ prehodi skozi obroč</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE OBLIKE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ frontalna oblika: v vrsti, samostojno in vadba v skupinah: v parih</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE METODE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ razlaga, prikaz</li> </ul>
<b>IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ obroči</li> </ul>
<b>POMAGALA:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ glasba</li> </ul>

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>Trajanje: 15 min</b>
<i>Ogrevanje:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Učenci se gibajo po prostoru ob glasbi, na način, ki jim ga določimo (hoja, tek, kot medvedi, miške, žabe, zajci). Ko se glasba ustavi, mora vsak poiskati svoj obroč in stopiti vanj. Tisti, ki ostane brez, preskoči obroč pri učitelju. Nato nadaljujejo z gibanjem po telovadnici.</li> <li>❖ Raztezne gimnastične vaje z obročem v rokah (predročenje, vzročenje) <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kroženje z rameni, predročenje: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ kroženje z rokami: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ odkloni trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ suki trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ globoki predkloni in vzkloni: 6x po 2 v predklon in vzklon</li> <li>➤ izpadni korak v stran, predročenje: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ izpadni korak naprej, vzročenje: 6x po 2 v levo in v desno</li> </ul> </li> <li>❖ Krepilne vaje: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dvig trupa, vzročenje: 8x</li> <li>➤ zakloni v leži na trebuhu, zročenje: 8x</li> </ul> </li> </ul>	



<b>GLAVNI DEL</b>	<b>Trajanje: 20 min</b>
<i>Vsebinska priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Držanje obroča: s palcem, kazalcem in srednjim prstom.</li> <li>❖ Kotaljenje: obroč kotalimo po tleh na različne načine.</li> <li>❖ Vrtenje: obroč vrtimo samostojno in na delu telesa.</li> <li>❖ Preskakovanje: z različnimi skoki v obroč, iz obroča, čez obroč.</li> </ul>	
<i>Metodična priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Otroke najprej naučimo, kako držimo obroč.</li> <li>❖ Kotaljenje obroča po tleh: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ z obema rokama potiskamo obroč naprej in hodimo ob njem</li> <li>➤ v eno smer z desno roko, v drugo pa z levo roko</li> <li>➤ obroč zakotalimo in s tekom po prstih ga dohitijo</li> <li>➤ v parih si s kotaljenjem podajajo najprej en obroč in nato si istočasno izmenjujejo obroč</li> </ul> </li> <li>❖ Vrtenje obroča po tleh in po določenem delu telesa: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ na mestu – navpično, ob tem izvajajo različna gibanja (počep, tek okoli obroča, obrat, skok)</li> <li>➤ okrog trupa</li> <li>➤ okrog zapestja</li> </ul> </li> <li>❖ Prehod in preskakovanje obroča: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ eden od parov drži, drugi prehaja skozi obroč, nato se zamenjata (čelno, bočno, vzvratno, najprej z glavo in nato s telesom, najprej z nogo)</li> <li>➤ obroč leži na tleh in ga na različne načine preskakujemo (čelno, bočno, vzvratno, sonožno, enonožno)</li> </ul> </li> </ul>	
<i>Organizacijska priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Samostojno po dolžini telovadnice; v vrsti.</li> <li>❖ Vsak svoj prostor.</li> <li>❖ V parih, eden nasproti drugega.</li> </ul>	

<b>SKLEPNI DEL</b>	<b>Trajanje: 10 min</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Otroci se postavijo v vrsto. Vsi razen prvega imajo obroč, ki ga držijo pred seboj. Prvi v koloni, ki nima obroča, začne prehajati skozi tunel (obroče). Ko pride do konca, reče: »Tunel naprej!« in sprejme obroč od otroka pred seboj. Naslednji brez obroča nadaljuje pot.</li> <li>❖ Sproščanje ob glasbi.</li> </ul>	

<b>STAROSTNO OBDOBJE:</b>	3-6 let
---------------------------	---------

<b>ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:</b>	2.
<b>VSEBINA URE:</b>	štafetne igre z obročem
<b>STOPNJA UČNEGA PROCESA:</b>	Utrjevanje

<b>CILJI:</b>
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S PRAKTIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Usvajati osnovne gibalne koncepte (kje se telo nahaja, kako se giblje).
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S TEORETIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Seznantiti se s športnim obnašanjem.
<b>RAZVOJ TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI</b>
Razvijati koordinacijo gibanja celega telesa.
<b>MOTIVACIJSKI / SOCIALNI CILJI</b>
Uvajati otroke v igro, kjer je treba upoštevati pravila.

<b>METODIČNE ENOTE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ kotaljenje obroča po tleh</li> <li>❖ vrtenje obroča okrog zapestja</li> <li>❖ prehodi in preskakovanja obroča</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE OBLIKE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ frontalno delo: štafetne igre</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE METODE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ razlaga, prikaz, pogovor</li> </ul>
<b>IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ obroči, stojala z obroči</li> </ul>
<b>POMAGALA:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ glasba</li> </ul>

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>Trajanje: 15 min</b>
<i>Ogrevanje:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Otroci peljejo avto (tečejo) – obroč je volan, ko zaslišijo »poplava«, izstopijo iz avta (spustijo obroč) in splezajo na drugo stopničko na letveniku. Ponovno stopijo v avto in se peljejo do naslednjega dogovorjenega znaka. Na besedo »potres« spustijo obroč in se postavijo ob steno, pri besedi »požar« se povaljajo s stegnjenimi rokami in nogami ter pogasijo požar.</li> <li>❖ Raztezne gimnastične vaje z obročem v rokah (predročenje, vzročenje) <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kroženje z rameni, predročenje: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ kroženje z rokami: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ odkloni trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ kroženje s trupom: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ globoki predkloni in vzkloni, zakloni in vzkloni: 6x</li> <li>➤ izpadni korak v stran, predročenje: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ zamahi v prednoženje, obroč - navpično na tleh: 6x po 2 z levo in z desno</li> </ul> </li> <li>❖ Krepilne vaje: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vrtenje obroča okoli pasu: 8x</li> <li>➤ zakloni v leži na trebuhu, predročenje: 8x</li> <li>➤ preskakovanje obroča: 8x</li> </ul> </li> </ul>	

<b>GLAVNI DEL</b>	<b>Trajanje: 25 min</b>
<i>Vsebinska priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1. vaja: kotaljenje obroča po tleh z obema rokama mimo stojal z obroči, s tekom se vrnejo.</li> <li>2. vaja: kotaljenje obroča po tleh z eno roko mimo stojal z obroči, s hopsanjem se vrnejo.</li> <li>3. vaja: plazenje skozi obroče - čelno, s tekom se vrnejo.</li> <li>4. vaja: vzvratno skozi obroče, s hopsanjem se vrnejo.</li> <li>5. vaja: z enim zamahom zakotalijo obroč po tleh in stečejo za njim, vse do konca in nazaj.</li> <li>6. vaja: vzvratno hodijo in kotalijo obroč po tleh pred seboj, s škarjicami se vrnejo.</li> </ul>	
<i>Metodična priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Vsako vajo posebej demonstriramo in razložimo ter vprašamo, če razumejo navodila.</li> </ul>	
<i>Organizacijska priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Otroke razdelimo v skupine in nato v kolone.</li> <li>❖ Prvi začnejo na dogovorjeni znak, drugi pa ob prehodu črte predhodnika.</li> </ul>	
<b>SKLEPNI DEL</b>	<b>Trajanje: 5 min</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Sproščanje ob glasbi.</li> </ul>	

<b>STAROSTNO OBDOBJE:</b>	6-9 let
---------------------------	---------

<b>ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:</b>	3.
<b>VSEBINA URE:</b>	osnovni elementi z obročem
<b>STOPNJA UČNEGA PROCESA:</b>	utrjevanje in posredovanje novih vsebin

<b>CILJI:</b>
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S PRAKTIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Ravnati s športnim pripomočkom – z obročem.
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S TEORETIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Poimenovati različne gibe z obročem.
<b>RAZVOJ TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI</b>
Izboljšati gibalne in funkcionalne sposobnosti: skladnost gibanja, natančnost, ravnotežje.
<b>MOTIVACIJSKI / SOCIALNI CILJI</b>
Oblikovati pozitivne vedenjske vzorce: strpno in prijateljsko vedenje v skupini.

<b>METODIČNE ENOTE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ kotaljenje obroča po tleh</li> <li>❖ vrtenje obroča po določenih delih telesa in po tleh</li> <li>❖ nihanje obroča</li> <li>❖ meti in ujemi</li> <li>❖ preskakovanje obroča</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE OBLIKE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ skupinska oblika: po postajah</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE METODE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ razlaga, prikaz</li> </ul>
<b>IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ obroči, stojala z obroči</li> </ul>
<b>POMAGALA:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ glasba, kartoni z vajami na vsaki postaji</li> </ul>

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>Trajanje: 15 min</b>
<i>Ogrevanje:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Otroci peljejo avto (tečejo) – obroč je volan. Imamo tri različne barve listov in različne naloge (semafor). Zelena – peljejo (tečejo), rumena – se pripravijo (tečejo na mestu) in rdeča – parkirajo (stojijo pri miru).</li> <li>❖ Raztezne gimnastične vaje z obročem v rokah (predročenje, vzročenje) <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kroženje z rameni, predročenje: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ kroženje z rokami: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ odkloni trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ kroženje z boki: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ globoki predkloni in vzkloni, zakloni in vzkloni: 6x</li> <li>➤ izpadni korak v stran, predročenje: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ zamahi v prednoženje, obroč - navpično na tleh: 6x po 2 z levo in z desno</li> </ul> </li> <li>❖ Krepilne vaje: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vrtenje obroča okoli pasu: 8x</li> <li>➤ zakloni v leži na trebuhu, predročenje: 8x</li> <li>➤ preskakovanje obroča: 8x</li> </ul> </li> </ul>	

<b>GLAVNI DEL</b>	<b>Trajanje: 25 min</b>
<i>Vsebinska priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1. postaja – meti in ujemi: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ samostojno, v parih, z eno ali obema rokama, pred seboj, diagonalno.</li> </ul> </li> <li>2. postaja – kotaljenje obroča po tleh: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ samostojno, v parih, z eno ali obema rokama, bumerang.</li> </ul> </li> <li>3. postaja – poligon: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ prva dolžina – tek skozi obroč po črti, druga – preskakovanje obroča s škarjicami in prevlek skozi obroč, tek do konca.</li> </ul> </li> <li>4. postaja – vrtenje obroča okrog različnih delih telesa in po tleh: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ s pasom, z vratom, s podlahtjo, z zapestjem, navpično na tleh (skok, tek okrog obroča, počep)</li> </ul> </li> <li>5. postaja – poligon: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ prva dolžina – lazenje skozi 5 postavljenih stojal z obroči, razovka in preval naprej na blazini, druga – sonožni poskoki v obročje in tek do konca.</li> </ul> </li> </ul>	
<i>Metodična priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Vsako vajo posebej demonstriramo in razložimo ter vprašamo, če razumejo navodila.</li> <li>❖ Pri vsaki postaji, razen pri 3. in 4. Postopoma nadgrajujejo in otežujejo.</li> </ul>	
<i>Organizacijska priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Otroke razdelimo v skupine.</li> <li>❖ Na vsaki postaji smo samo enkrat.</li> <li>❖ Na postaji meti in ujemi se zadržujemo z njimi.</li> </ul>	
<b>SKLEPNI DEL</b>	<b>Trajanje: 5 min</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Meditacija ob glasbi. Z zgodbico jih popeljemo na morje.</li> </ul>	

<b>STAROSTNO OBDOBJE:</b>	6-9 let
---------------------------	---------

<b>ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:</b>	4.
<b>VSEBINA URE:</b>	štafetne igre z obročem
<b>STOPNJA UČNEGA PROCESA:</b>	Utrjevanje

<b>CILJI:</b>
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S PRAKTIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Zavestno nadzorovati telo v različnih položajih in gibanjih, izvajati v različnih smereh in ravneh ter okoli različnih telesnih osi.
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S TEORETIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Upoštevati osnovna načela varnosti v telovadnici.
<b>RAZVOJ TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI</b>
Izboljšati gibalne in funkcionalne sposobnosti: skladnost gibanja, gibljivost, hitrost.
<b>MOTIVACIJSKI / SOCIALNI CILJI</b>
Oblikovati pozitivne vedenjske vzorce: upoštevati pravila štafetnih iger.

<b>METODIČNE ENOTE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ kotaljenje obroča po tleh</li> <li>❖ meti in ujemi</li> <li>❖ vrtenje obroča po tleh</li> <li>❖ tek z obročem</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE OBLIKE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ frontalno delo: štafetne igre</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE METODE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ razlaga, prikaz, pogovor</li> </ul>
<b>IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ obroči, za vsako skupino 3 blazine in en stožec</li> </ul>
<b>POMAGALA:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ glasba</li> </ul>

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>Trajanje: 15 min</b>
<i>Ogrevanje:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Lovljenje z obročem. Par skupaj stopi v obroč in lovi druge pare, ki so prav tako v obroču in skupaj tečejo ter se odmikajo. Ulovljeni par je naslednji, ki lovi.</li> <li>❖ Raztezne gimnastične vaje z obročem v rokah (predročenje, vzročenje) <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kroženje z rameni, predročenje: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ kroženje z rokami: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ odkloni trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ kroženje z boki: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ globoki predkloni in vzkloni, zakloni in vzkloni: 6x</li> <li>➤ izpadni korak v stran, predročenje: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ zamahi v prednoženje, obroč - navpično na tleh: 6x po 2 z levo in z desno</li> </ul> </li> <li>❖ Krepilne vaje: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dvig trupa: 8x</li> <li>➤ zakloni v leži na trebuhu, predročenje: 8x</li> <li>➤ preskakovanje obroča: 8x</li> </ul> </li> </ul>	

<b>GLAVNI DEL</b>	<b>Trajanje: 25 min</b>
<i>Vsebinska priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Štafetne igre             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. vaja: kotaljenje obroča po tleh z desno roko med blazinami do stožca, z levo samo naravnost naprej do naslednjega.</li> <li>2. vaja: na prvi blazini – izvedemo met nad sabo, na drugi – počep in na tretji – sonožni poskok skozi obroč.</li> <li>3. vaja: na prvi blazini – oblečemo in slečemo obroč (prevleka), na drugi – obrat v vzponu s predročenjem in na tretji – zavrtimo navpično obroč ter počepnemo.</li> <li>4. vaja: vzvratno kotaljenje med blazinami.</li> <li>5. vaja: na prvi blazini – izvedemo mačji skok skozi obroč, na drugi – met nad sabo in na tretji – se bočno splaziš skozi obroč.</li> <li>6. vaja: na prvi blazini – zavrtimo navpično obroč in en krog teka okrog obroča, na drugi – skok (visoko daleč) čez blazino in na tretji – uležeš se hrbtno na blazino.</li> </ol> </li> </ul>	
<i>Metodična priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Vsako vajo posebej demonstriramo in razložimo ter vprašamo, če razumejo navodila.</li> </ul>	
<i>Organizacijska priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Otroke razdelimo v skupine in nato postavimo v kolone.</li> <li>❖ Vsaka od skupin prinese in postavi 3 blazine in en stožec.</li> <li>❖ Nazaj se vračajo v teku ter z vrtenjem obroča okrog zapestja.</li> </ul>	
<b>SKLEPNI DEL</b>	<b>Trajanje: 5 min</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Raztezne – statične vaje za celo telo.</li> </ul>	

<b>STAROSTNO OBDOBJE:</b>	6-9 let
---------------------------	---------

<b>ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:</b>	5.
<b>VSEBINA URE:</b>	skupinska sestava z obročem
<b>STOPNJA UČNEGA PROCESA:</b>	Utrjevanje

<b>CILJI:</b>
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S PRAKTIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Zavestno nadzorovati telo v različnih položajih in gibanjih, izvajati v različnih smereh in ravneh ter okoli različnih telesnih osi.
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S TEORETIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Poimenovati položaje telesa in različne gibe.
<b>RAZVOJ TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI</b>
Izvajati gibanja v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi.
<b>MOTIVACIJSKI / SOCIALNI CILJI</b>
Preizkušati svoje zmogljivosti ob obvladanju svojega telesa in izražanja z gibanjem.

<b>METODIČNE ENOTE:</b>
❖ osnovni elementi z obročem
<b>PREVLADUJOČE UČNE OBLIKE:</b>
❖ frontalno delo
<b>PREVLADUJOČE UČNE METODE:</b>
❖ razlaga, prikaz, pogovor
<b>IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:</b>
❖ obroči
<b>POMAGALA:</b>
❖ glasba

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>Trajanje: 15 min</b>
<i>Ogrevanje:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Lovec lovi, zajčki bežijo pred njim. Na tla položimo le 3 »rešilne obroče«, v katere lahko zajčki skočijo in se rešijo pred lovцем. Torej eden od otrok lovi druge, ti bežijo in se skušajo rešiti. Če skočijo v obroč, se s tem zavarujejo, zato ga lovec ne more ujeti. Ulovljeni prevzame vlogo lovca.</li> <li>❖ Raztezne gimnastične vaje z obročem v rokah (predročenje, vzročenje) <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kroženje z rameni, predročenje: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ kroženje z rokami: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ odkloni trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ kroženje z boki: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ globoki predkloni in vzkloni, zakloni in vzkloni: 6x</li> <li>➤ izpadni korak v stran, predročenje: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ zamahi v prednoženje, obroč - navpično na tleh: 6x po 2 z levo in z desno</li> </ul> </li> <li>❖ Krepilne vaje: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dvig nog v sedlu: 8x</li> <li>➤ zakloni v leži na trebuhu, zaročenje: 8x</li> <li>➤ preskakovanje obroča (obroč je na tleh): 8x</li> </ul> </li> </ul>	



GLAVNI DEL	Trajanje: 25 min
<i>Vsebinska priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Osnovni elementi z obročem.               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stojimo v vrsti, vsak drugi stopi dva koraka naprej. Z obema rokama primemo obroč v rahlem predročenu. Zanihamo dvakrat v levo in dvakrat v desno iz roke v roko.</li> <li>2. Tek po prstih in kotaljenje obroča z eno roko do polovice telovadnice.</li> <li>3. Drugi se obrnejo (hrbet na hrbet) s polovičko obrata. Vsi hkrati zavrtimo navpično obroč, ob tem pa izvedemo tek okoli obroča.</li> <li>4. Naredimo tri korake v vzponu naprej, pri tem pa vrtimo obroč okrog zapestja. Nadaljujemo z obratom v vzponu na eni nogi, predročenu. V hoji oblečemo in slečemo obroč (prevleka). Razovka (telo je v isti liniji s tlemi). Bočno se splazimo skozi obroč in se obrnemo drugi proti drugim.</li> <li>5. Dva koraka naprej in izvedemo met nadse in ujamemo obroč. Do sredine skačemo skozi obroč (z noge na nogo).</li> <li>6. Zakotalimo obroč in si ga zamenjamo z nasprotnim otrokom. Bočno preskočimo obroč, ga primemo in preidemo v klek ter »oblečemo« obroč.</li> <li>7. Končamo v kleku in vzročenu.</li> </ol> </li> </ul>	
<i>Metodična priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Demonstriramo celotno sestavo na glasbo.</li> <li>❖ Učimo del po del do celote.</li> </ul>	
<i>Organizacijska priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Sestava:</li> </ul>	
SKLEPNI DEL	Trajanje: 5 min
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Sproščanje ob glasbi.</li> </ul>	

### 3.5 Program vadbe z žogo

STAROSTNO OBDOBJE:	3-6 let
--------------------	---------

ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:	1.
VSEBINA URE:	osnovni elementi z žogo
STOPNJA UČNEGA PROCESA:	posredovanje novih vsebin

<b>CILJI:</b>
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S PRAKTIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Usvajati osnovne načine gibanja z žogo.
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S TEORETIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Spoznati različne položaje in odnose med predmeti in ljudmi.
<b>RAZVOJ TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI</b>
Razvijati koordinacijo gibanja celega telesa (roka, žoga).
<b>MOTIVACIJSKI / SOCIALNI CILJI</b>
Spoznati pomen sodelovanja v parih.

<b>METODIČNE ENOTE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ meti in ujemi</li> <li>❖ odboji od tal</li> <li>❖ kotaljenja po tleh in telesu</li> <li>❖ rokovanja</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE OBLIKE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ frontalna oblika: vsak sam in vadba v skupinah: v parih</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE METODE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ razlaga, prikaz, pogovor</li> </ul>
<b>IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ velike žoge</li> </ul>
<b>POMAGALA:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ glasba</li> </ul>

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>Trajanje: 15 min</b>
<i>Ogrevanje:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Vlavec (učenci se držijo za pas v koloni) vozi med žogami – kolikor je otrok, toliko žog postavimo na tla (poljubno po prostoru). Ko zavpijemo »vsi po žogo«, se otroci spustijo in vsak poišče svojo žogo. Določimo dva lovca, ki lovita spuščene »vagone«, rešeni so, ko držijo v rokah žogo in se zopet priključijo lokomotivi (za prvega v koloni). Z ulovljenim zamenjata vlogi.</li> <li>❖ Raztezne gimnastične vaje z žogo: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kroženje z rameni, predročenje: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ kroženje z rokami, z žogo v roki: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ kroženje z zapestji, z žogo v rokah: 8x v levo in 8x v desno</li> <li>➤ odkloni trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ kroženje z boki, prenašanje žoge okrog telesa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ globoki predkloni in vzkloni, zakloni in vzkloni, z žogo v rokah: 6x</li> <li>➤ izpadni korak v stran, predročenje z žogo: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ zamahi v prednoženje, prenos žoge pod kolena: 6x po 2 z levo in z desno</li> </ul> </li> </ul>	

- ❖ Krepilne vaje:
  - dvig nog v sedlu, predročanje, dotik žoge z nogami: 8x
  - zakloni v leži na trebuhu, vzročanje z žogo v rokah: 8x

<b>GLAVNI DEL</b>	<b>Trajanje: 25 min</b>
<i>Vsebinska priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ rokovanja               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ prenašanje žoge okoli telesa, čelni loki in krogi, osmice, prenos pod kolenom, med nogami</li> </ul> </li> <li>❖ meti in ujemi               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ v parih: soročno, enoročno, z obratom, s počepom, na eni nogi</li> <li>➤ vsak sam: nadse, z obema rokama, z eno roko, pod noge, spust in ujem, za hrbtom, s stopali</li> </ul> </li> <li>❖ odboji               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ v parih: soročno, enoročno, s ploskom, z obratom, na eni nogi, bočno</li> <li>➤ vsak sam: z eno roko, izmenično, pod noge, močan odboj in počep</li> </ul> </li> <li>❖ kotaljenja               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ v parih: stoje, v čepu, v kleku, sede – soročno, enoročno</li> <li>➤ vsak sam: po telesu, okoli telesa po tleh</li> </ul> </li> </ul>	
<i>Metodična priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Vsako vajo posebej demonstriramo in razložimo.</li> <li>❖ Začnemo z enostavnimi prvinami in nato počasi otežujemo.</li> </ul>	
<i>Organizacijska priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Vaje izvajamo v parih na razdalji 3 m, z eno ali z dvema žogama.</li> <li>❖ Kadar vajo izvajajo sami, imajo okrog sebe dovolj prostora.</li> <li>❖ Vedno se postavimo tako, da nas vsi vidijo.</li> </ul>	

<b>SKLEPNI DEL</b>	<b>Trajanje: 5 min</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Otroci razkoračno sedijo v krogu in se s stopali dotikajo soseda. Poskušajo zakotaliti (z eno roko, z obema, v predklonu) žogo do izbranega (predhodno pokličejo na ime) otroka.</li> </ul>	

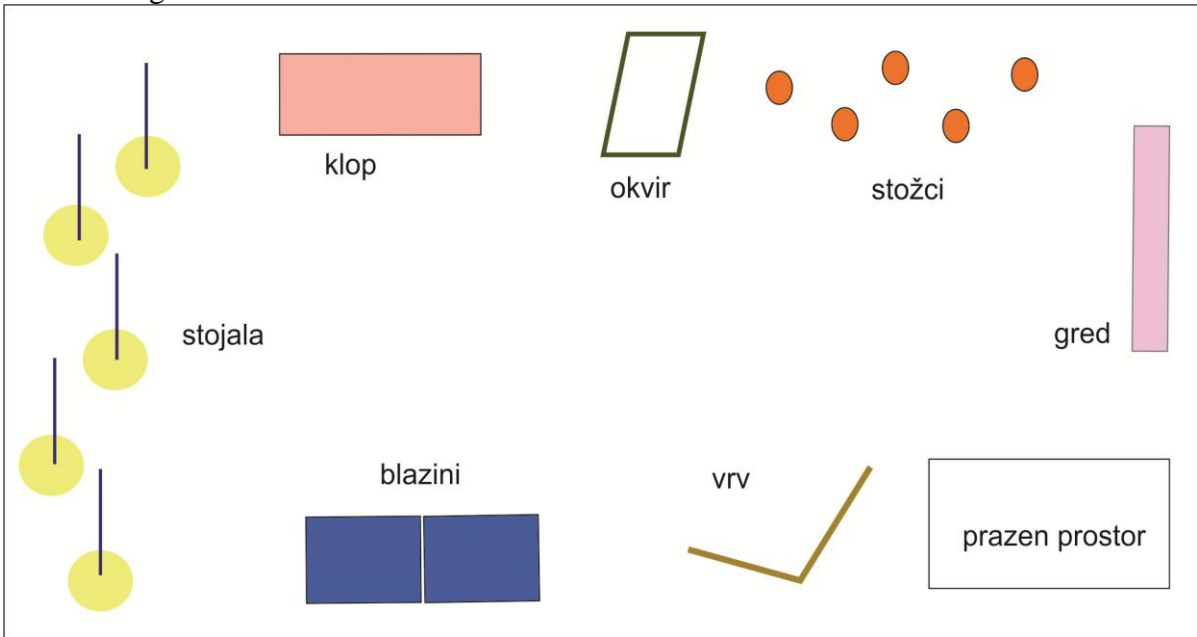
<b>STAROSTNO OBDOBJE:</b>	3-6 let
---------------------------	---------

<b>ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:</b>	2.
<b>VSEBINA URE:</b>	osnovni elementi z žogo
<b>STOPNJA UČNEGA PROCESA:</b>	utrjevanje in posredovanje novih vsebin

<b>CILJI:</b>
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S PRAKTIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Usvajati osnovne načine gibanja z žogo.
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S TEORETIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Spoznati različne položaje in odnose med predmeti in ljudmi.
<b>RAZVOJ TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI</b>
Razvijati prstne spretnosti z žogo.
<b>MOTIVACIJSKI / SOCIALNI CILJI</b>
Ozaveščati skrb za lastnovarnost in varnost drugih.

<b>METODIČNE ENOTE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ meti in ujemi</li> <li>❖ odboji od tal</li> <li>❖ kotaljenja po tleh</li> <li>❖ rokovanja</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE OBLIKE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ frontalno delo: poligon</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE METODE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ razlaga, prikaz</li> </ul>
<b>IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ velike žoge, 5 stojal, klop, greda, 5 stožcev, okvir, vrv, 2 blazini</li> </ul>
<b>POMAGALA:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ glasba</li> </ul>

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>Trajanje: 15 min</b>
<i>Ogrevanje:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Z žogami tekajo po telovadnici in jih odbijajo od tal. Nadaljujejo s tekom in z meti nadse. Nato s kotaljenjem žoge po črtah, v različnih položajih (čepe, sede). Vsakič, ko glasba utihne, kotalijo žogo po telesu.</li> <li>❖ Raztezne gimnastične vaje z žogo: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kroženje z rameni, predročenje: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ kroženje z rokami, z žogo v roki: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ kroženje z zapestji, z žogo v rokah: 8x v levo in 8x v desno</li> <li>➤ odkloni trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ kroženje z boki, prenašanje žoge okrog telesa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ globoki predkloni in vzkloni, zakloni in vzkloni, z žogo v rokah: 6x</li> <li>➤ izpadni korak v stran, predročenje z žogo: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ zamahi v prednoženje, prenos žoge pod kolena: 6x po 2 z levo in z desno</li> </ul> </li> <li>❖ Krepilne vaje: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dvig nog v sedu, prenos nog prek žoge, zaročenje: 8x</li> <li>➤ zakloni v leži na trebuhu, zaročenje z žogo v rokah: 8x</li> </ul> </li> </ul>	

GLAVNI DEL	Trajanje: 20 min
<i>Vsebinska priprava:</i>	
<p>❖ Poligon:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ klop: kotalimo žogo po tleh (z eno roko, z obema, vzvratno, z žogo se dvakrat splazimo pod klop)</li> <li>➤ okvir: stopimo skozi okvir z žogo, žogo zakotalimo skozi okvir in šele nato stopimo skozi</li> <li>➤ stožci: odbijanje žoge od tal (z eno roko, izmenično, visoko in nizko)</li> <li>➤ gred: kotalimo žogo po tleh (z eno roko, z obema, vzvratno)</li> <li>➤ omejen prostor: meti in ujemi žoge (z obema rokama, z eno nadse, pod nogo, spust in ujem, za hrbtom, s stopali)</li> <li>➤ vrv: hoja po vrvi (naravnost, bočno, vzvratno) in rokovanje z žogo (prenašanje žoge okoli telesa, čelni loki in krogi, osmice)</li> <li>➤ blazina: preval, premet v stran</li> <li>➤ stojala: odboj žoge pod nogo, tek z odbijanjem žoge, kotaljenje žoge v stoji razkoračno in globok predklon</li> </ul>	
<i>Metodična priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Vaje na poligonu razložimo in istočasno demonstriramo.</li> <li>❖ Po določenem času zamenjamo elemente na določenem predelu poligona.</li> </ul>	
<i>Organizacijska priprava:</i>	
<p>❖ Poligon:</p>  <p>The diagram shows a rectangular field divided into several sections. On the left, there are four yellow circles representing balls, each with a vertical line extending upwards, labeled 'stojala'. In the top center, there is a red rectangle labeled 'klop'. To its right is a green parallelogram labeled 'okvir'. Further right are five orange circles arranged in a semi-circle, labeled 'stožci'. On the far right is a vertical pink bar labeled 'gred'. In the bottom center, there are two blue rectangles labeled 'blazini'. To their right is a yellow zigzag line labeled 'vrv'. On the far right, there is a white rectangle labeled 'prazen prostor'.</p>	
SKLEPNI DEL	Trajanje: 10 min
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Raztezne vaje s pomočjo žoge v parih.</li> </ul>	

<b>STAROSTNO OBDOBJE:</b>	6-9 let
---------------------------	---------

<b>ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:</b>	3.
<b>VSEBINA URE:</b>	osnovni elementi z žogo
<b>STOPNJA UČNEGA PROCESA:</b>	utrjevanje in posredovanje novih vsebin

<b>CILJI:</b>
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S PRAKTIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Ravnati z različnimi športnimi pripomočki (klop, žoge, ovire).
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S TEORETIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Upoštevati osnovna načela varnosti v telovadnici.
<b>RAZVOJ TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI</b>
Izboljšati gibalne in funkcionalne sposobnosti: koordinacijo gibanja, natančnost, ravnotežje.
<b>MOTIVACIJSKI / SOCIALNI CILJI</b>
Oblikovati pozitivne vedenjske vzorce (odgovorno ravnati s športno opremo).

<b>METODIČNE ENOTE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ meti in ujemi</li> <li>❖ odboji od tal</li> <li>❖ kotaljenja po tleh in po telesu</li> <li>❖ rokovanja</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE OBLIKE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ vadba v skupinah: vadba po postajah in v parih</li> </ul>
<b>PREVLADUJOČE UČNE METODE:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ razlaga, prikaz, pogovor</li> </ul>
<b>IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ žoge, blazine</li> </ul>
<b>POMAGALA:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ glasba</li> </ul>

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>Trajanje: 15 min</b>
<i>Ogrevanje:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ V skupini določimo lovca, ki lovi bežeče. Bežeči imajo žogo, s katero se lahko rešijo. Tisti, ki jo ima, je zavarovan pred lovcem. Tako si žogo podajajo in se zavarujejo. Ulovljeni zamenja vlogo z lovcem.</li> <li>❖ Raztezne gimnastične vaje z žogo: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kroženje z rameni, predročenje: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ kroženje z rokami, z žogo v roki: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ kroženje z zapestji, z žogo v rokah: 8x v levo in 8x v desno</li> <li>➤ odkloni trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ kroženje z boki, prenašanje žoge okrog telesa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ globoki predkloni in vzkloni, zakloni in vzkloni, z žogo v rokah: 6x</li> <li>➤ izpadni korak v stran, predročenje z žogo: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ zamahi v prednoženje, prenos žoge pod kolena: 6x po 2 z levo in z desno</li> </ul> </li> <li>❖ Krepilne vaje: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dvig nog v sedlu, predročenje, dotik žoge z nogami: 8x</li> <li>➤ zakloni v leži na trebuhu, vzročanje z žogo v rokah: 8x</li> </ul> </li> </ul>	

<b>GLAVNI DEL</b>	<b>Trajanje: 20 min</b>
<i>Vsebinska priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Štiri postaje: prvi in drugi krog</li> <li>❖ 1. postaja – rokovanja in kotaljenja <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ prenašanje žoge okoli telesa, čelni loki in krogi, osmice, prenos pod kolenom, med nogami</li> <li>➤ v parih: stoje, v čepu, v kleku, sede – soročno, enoročno</li> <li>➤ vsak sam: po telesu, okoli telesa po tleh</li> </ul> </li> <li>❖ 2. postaja – meti in ujemi <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ v parih: soročno, enoročno, z obratom, s počepom, na eni nogi</li> <li>➤ vsak sam: nadse, z obema rokama, z eno roko, pod noge, spust in ujem, za hrbtom, s stopali, z obratom</li> </ul> </li> <li>❖ 3. postaja – odboji <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ v parih: soročno, enoročno, s ploskom, z obratom, na eni nogi, bočno</li> <li>➤ vsak sam: z eno roko, izmenično, pod noge, močan odboj in počep</li> </ul> </li> <li>❖ 4. postaja – akrobatika <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ preval naprej, preval nazaj, premet v stran, stoja na lopaticah, razovka</li> </ul> </li> </ul>	
<i>Metodična priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Demonstriramo vse postaje posebej za prvi krog in kasneje še za drugi krog.</li> <li>❖ Na prvi, drugi in tretji postaji vaje izvajajo sami, na tretji delamo skupaj z njimi.</li> </ul>	
<i>Organizacijska priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ V prvem krogu izvajajo elemente samostojno, v drugem pa v parih.</li> </ul>	

<b>SKLEPNI DEL</b>	<b>Trajanje: 10 min</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Stojimo v krogu, tesno drug ob drugem. Na sredino kroga postavimo žogo. Izberemo prvega otroka, ki pokliče: » Žogo meče, žogo meče – »Ana!« Otroci se razbežijo, le »Ana« steče k žogi, jo pobere in reče: »Stop!« Tisti trenutek se morajo drugi ustaviti in biti pri miru. Tisti, ki ima žogo, si izbere najbližjega in ga poskuša zadeti. Tisti otrok, ki je zadet, kliče naslednjega, ki bo ciljaj.</li> </ul>	

<b>STAROSTNO OBDOBJE:</b>	6-9 let
---------------------------	---------

<b>ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:</b>	4.
<b>VSEBINA URE:</b>	štafetne igre z žogo
<b>STOPNJA UČNEGA PROCESA:</b>	Utrjevanje

<b>CILJI:</b>
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S PRAKTIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Zavestno nadzorovati telo v različnih položajih in gibanjih, ki jih izvajajo v različnih smereh in ravneh ter okoli različnih telesnih osi.
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S TEORETIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Razumeti preprosta pravila štafetnih iger.
<b>RAZVOJ TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI</b>
Izboljšati gibalne in funkcionalne sposobnosti (koordinacijo gibanja, hitrost, natančnost).
<b>MOTIVACIJSKI / SOCIALNI CILJI</b>
Oblikovati pozitivne vedenjske vzorce (se strpno in prijateljsko vesti v skupini, upoštevati pravila v igrah in se športno obnašati).

<b>METODIČNE ENOTE:</b>
❖ osnovni elementi z žogo
<b>PREVLADUJOČE UČNE OBLIKE:</b>
❖ frontalno delo: štafetne igre
<b>PREVLADUJOČE UČNE METODE:</b>
❖ razlaga, prikaz, pogovor
<b>IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:</b>
❖ žoge, stožci, okvir
<b>POMAGALA:</b>
❖ glasba

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>Trajanje: 15 min</b>
<i>Ogrevanje:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Žoga, reši me. Lovec je brez žoge in poskuša uloviti čim večje število bežečih. Ulovljeni stopijo razkoračno, nekdo od prostih pa ga lahko reši tako, da mu zakotali žogo med nogami. Lovca tudi zamenjamo.</li> <li>❖ Raztezne gimnastične vaje z žogo: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kroženje z rameni, predročenje: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ kroženje z rokami, z žogo v roki: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ kroženje z zapestji, z žogo v rokah: 8x v levo in 8x v desno</li> <li>➤ odkloni trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ kroženje z boki, prenašanje žoge okrog telesa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ globoki predkloni in vzkloni, zakloni in vzkloni, z žogo v rokah: 6x</li> <li>➤ izpadni korak v stran, predročenje z žogo: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ zamahi v prednoženje, prenos žoge pod kolena: 6x po 2 z levo in z desno</li> </ul> </li> <li>❖ Krepilne vaje: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dvig nog v sedlu, predročenje, dotik žoge z nogami: 8x</li> <li>➤ zakloni v leži na trebuhu, vzročanje z žogo v rokah: 8x</li> <li>➤ sonožno preskakovanje žoge: 8x</li> </ul> </li> </ul>	



<b>GLAVNI DEL</b>	<b>Trajanje: 25 min</b>
<i>Vsebinska priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Štafetne igre <ol style="list-style-type: none"> <li>1. vaja: kotaljenje žoge po tleh z eno roko v čepu, med stožci in z drugo nazaj</li> <li>2. vaja: odbijanje žoge od tal z eno roko, med stožci in z drugo nazaj</li> <li>3. vaja: prenašanje (kroženje) žoge okoli telesa v teku, mimo stožcev in v hopsanju nazaj</li> <li>4. vaja: prenašanje žoge na trebuhu po vseh štirih, v teku nazaj</li> <li>5. vaja: vzvratno kotaljenje žoge po tleh med nogami (stoja razkoračno, globok predklon), v teku nazaj</li> <li>6. vaja: v parih si podajajo žogo soročno in s prisunskimi koraki</li> <li>7. vaja: tek do stožca, met žoge in obrat ter ujem, v teku nazaj</li> </ol> </li> </ul>	
<i>Metodična priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Vsako vajo posebej demonstriramo in razložimo ter vprašamo, če razumejo navodila.</li> </ul>	
<i>Organizacijska priprava:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Otroke razdelimo v skupine in nato postavimo v kolone.</li> <li>❖ Vsaka od skupin prinese in postavi 5 stožcev.</li> </ul>	
<b>SKLEPNI DEL</b>	<b>Trajanje: 5 min</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Otroci stojijo v krogu, vsak s svojo žogo. Vržejo žogo nadse, stopijo korak v desno na mesto soseda in poskušajo uloviti sosedovo žogo. Zaključimo, ko pridejo na svoje mesto in imajo v rokah svojo žogo.</li> </ul>	

<b>STAROSTNO OBDOBJE:</b>	6-9 let
---------------------------	---------

<b>ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:</b>	5.
<b>VSEBINA URE:</b>	skupinska sestava z žogo
<b>STOPNJA UČNEGA PROCESA:</b>	Utrjevanje

<b>CILJI:</b>
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S PRAKTIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Zavestno nadzorovati telo v različnih položajih in gibanjih, ki jih izvajajo v različnih smereh in ravneh ter okoli različnih telesnih osi.
<b>SPOZNAVNI CILJI – (POVEZANI S TEORETIČNIMI VSEBINAMI)</b>
Poimenovati položaje telesa in različne gibe.
<b>RAZVOJ TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNIH SPOSOBNOSTI</b>
Izvajati gibanja v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi.
<b>MOTIVACIJSKI / SOCIALNI CILJI</b>
Preizkušati svoje zmogljivosti ob obvladanju svojega telesa in ob izražanju z gibanjem.

<b>METODIČNE ENOTE:</b>
❖ osnovni elementi z žogo
<b>PREVLADUJOČE UČNE OBLIKE:</b>
❖ frontalno delo
<b>PREVLADUJOČE UČNE METODE:</b>
❖ razlaga, prikaz, pogovor
<b>IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:</b>
❖ žoge
<b>POMAGALA:</b>
❖ glasba

<b>PRIPRAVLJALNI DEL</b>	<b>Trajanje: 15 min</b>
<i>Ogrevanje:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Otroke razdelimo v dve skupini. Ena skupina ima žogo in si jo med seboj v teku podaja, druga skupina pa poskuša prestreči podaje in si pridobiti žogo. Skupina si prisluži točko s petimi neprekinjenimi podajami.</li> <li>❖ Raztezne gimnastične vaje z žogo: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kroženje z rameni, predročenje: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ kroženje z rokami, z žogo v roki: 8x naprej in 8x nazaj</li> <li>➤ kroženje z zapestji, z žogo v rokah: 8x v levo in 8x v desno</li> <li>➤ odkloni trupa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ kroženje z boki, prenašanje žoge okrog telesa: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ globoki predkloni in vzkloni, zakloni in vzkloni, z žogo v rokah: 6x</li> <li>➤ izpadni korak v stran, predročenje z žogo: 6x po 2 v levo in v desno</li> <li>➤ zamahi v prednoženje, prenos žoge pod kolena: 6x po 2 v levo in v desno</li> </ul> </li> <li>❖ Krepilne vaje: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ prenos žoge, iz rok med stopala in obratno: 8x</li> <li>➤ zakloni v leži na trebuhu, vzročanje z žogo v rokah: 8x</li> <li>➤ sonožno preskakovanje žoge: 8x</li> </ul> </li> </ul>	

<b>GLAVNI DEL</b>	<b>Trajanje: 25 min</b>
-------------------	-------------------------

*Vsebinska priprava:*

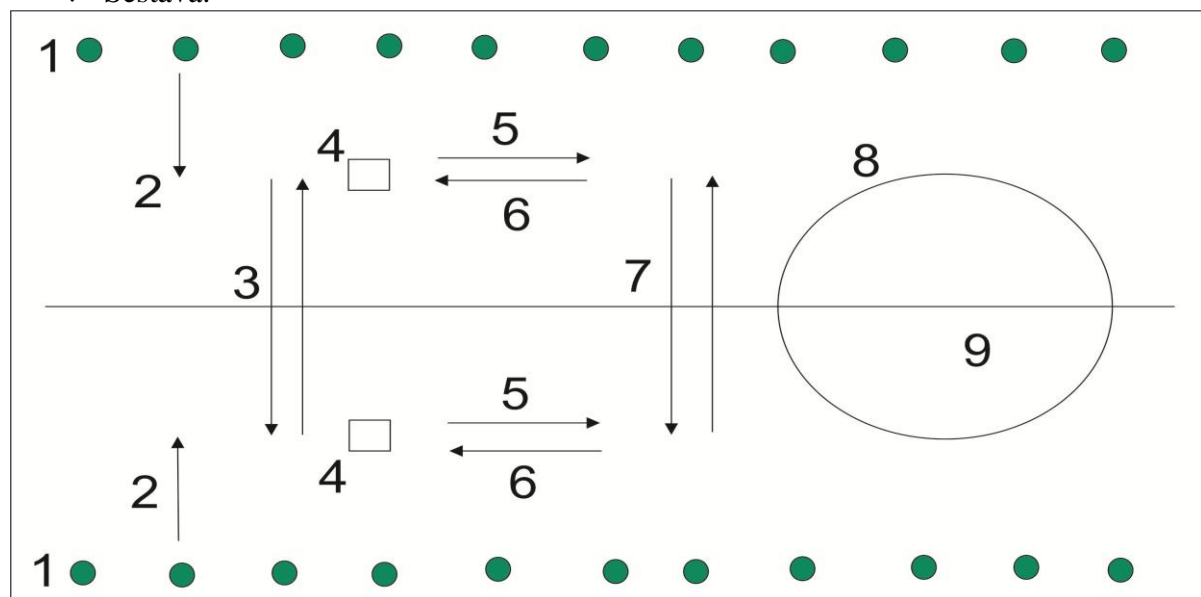
- ❖ Osnovni elementi z žogo:
  - Začetni položaj je sed (s hrbtom smo obrnjeni proti sredini), v zaročenju. Z iztegnjenimi nogami držimo žogo med stopali. V sedu prenašamo žogo s polovičnim obratom. Izvedemo met s stopali in ujem. S prekrizanimi nogami in z žogo v roki vstanemo.
  - Dva koraka naprej, obrat v vzponu na eni nogi, predročenje. Vsak naredi korak v desno in zakotali žogo svojemu paru.
  - S prisunskim korakom zamenjajo mesta, pri tem dodamo še čelni krog z rokami in z žogo.
  - Prenos žoge pod enim in drugim kolenom, nato pa še osmico. Poza – razovka.
  - Dva koraka naprej in met žoge nadse ter ujem.
  - Vzvratno hitro stopicanje in prenos žoge okoli nog v predklonu.
  - Menjava žoge s svojim parom – z odbojem od tal, najprej eni nato drugi. Met za hrbtom in ujem.
  - S tekom se premaknejo in stopijo v krog, vržejo žogo nadse in se premaknejo v desno ter ujamejo sosedovo žogo. Vzročijo, in se v vzponu obrnejo navzven ter zaključijo z zaklonom.

*Metodična priprava:*

- ❖ Demonstriramo celotno sestavo na glasbo.
- ❖ Učimo dele za delom do celote.

*Organizacijska priprava:*

- ❖ Sestava:



<b>SKLEPNI DEL</b>	<b>Trajanje: 5 min</b>
--------------------	------------------------

- ❖ Otroci naredijo krog, na sredini sedi igralec, ki položi glavo na kolena in miži. Otroci si v krogu nekajkrat podajajo žogo, nato pa jo rahlo zakotalijo v srednjega. Po vsakem zadetku srednji odkrije oči in skuša ugotoviti, kdo je vrgel žogo. Če ugane, se zamenjata.

### 3.6 Program vadbe s kiji

Za začetek lahko uporabljamo lahke plastične kije (improvizirane). Kiji so športni pripomoček, s katerim lahko vadimo in razvijamo fino motoriko.

To so osnovni elementi, ki jih lahko izvajamo s kiji:

- vrtenja
  - v isto ali v drugo smer
- mlini
  - gor in dol
- meti z iztegnjenimi komolci in trzajem iz zapestja)
  - z rotacijo (z isto ali z različno glede na kij) ali brez
  - met enega ali obeh kije
  - soročno, enoročno
  - istočasno ali izmenično
  - s stopalom ali s kakšnim drugim delom telesa
- ujemi
  - z eno ali z obema rokama
  - z različnimi deli telesa
  - istočasno ali izmenično (drug za drugim)
- rokovanja
  - potiskanja
  - zamahi
  - kroženja s celo roko
  - žongliranja
  - osmice
  - asimetrična gibanja
  - udarjanja
  - kotaljenja

Izvajamo v mirovanju, drži ali gibanju. Osnovne elemente učimo frontalno v vrsti ali polkrogu, s kakšnimi igrami ipd. in nato razširimo v poligon, štafetne igre ali v skupinsko obliko, po postajah in v parih. V pomoč nam je lahko npr. program za žogo, le da prilagodimo elemente.

### 3.7 Program vadbe s trakom

Z mlajšimi lahko tudi improviziramo in izvajamo osnovne elemente s kosom blaga, z malo ali z večjo ruto ali s tančico. Pri športni vzgoji moramo biti pozorni pri delu s trakom. S trakom se učimo tudi, kako ravnati s športnimi pripomočki. Ne pokamo, ne hodimo po traku in ne vlečemo ga po tleh.

Osnovni elementi s trakom:

- kače: mala gibalna amplituda, iz zapestja
  - navpično
  - vodoravno
  - v gibanju, drži, v teku, v skoku..
- spirale: mala gibalna amplituda, iz zapestja
  - navpično
  - vodoravno
  - v gibanju, drži, v teku, v skoku..
- meti
  - z držanjem za palico
  - z držanjem za palico in trak
  - bumerang: potegnemo za konec traku pred ali po dotiku palice s tlemi
  - s stopalom
- ujemi
  - za palico
  - za trak
- rokovanja: velika gibalna amplituda, s celo roko
  - zamahi
  - kroženja
  - osmice

Vadimo z levo in desno roko, ne glede na to ali smo levičarji oz. desničarji. S trakom se igramo, uporabimo domišljijo pri »izdelovanju« likov. Vadbo s trakom zaključimo s sestavo, ki vsebuje osnovni element s trakom, akrobatsko prvino, plesne korake ter kakšen obrat in držo. Priporočamo, da je trak krajši (3-4 m).

## 4. Sklep

Vadba mlajših otrok je z vidika učiteljevega dela zelo odgovorna, saj poleg posredovanja športnega znanja, razvijanja njihovih funkcionalnih in gibalnih sposobnosti in učenja pravil, vsebuje tudi vzgojo, socializacijo ter privzganje pozitivnega odnosa do športa in predvsem do samega sebe.

S spoznavanjem in osvojitvijo osnov se otroci kasneje lažje odločajo in usmerjajo v različne športne panoge. Z osnovami, ki temeljijo na igri in gibanju, si pridobijo raznovrstne gibalne izkušnje, lažje in bolje zaznavajo prostor in čas, prav tako začutijo svoje telo in s tem razvijajo kinestetičen občutek telesa v prostoru. Z raznovrstnostjo gibanja vplivamo tudi na intelektualne sposobnosti, fino motoriko, socialni in čustveni razvoj ter gradimo na samozaupanju in samozavesti.

S programom smo želeli pomagati učiteljem, vzgojiteljem, trenerjem in drugim, ki poučujejo mlajše otroke, pri načrtovanju ritmične gimnastike pri športni vzgoji. Prav tako dobra učna priprava pomeni pol poti do dobre in kakovostne učne ure, s katero dosežemo cilje, ki smo si jih zadali. Z načrtovanjem se tako zaradi optimalnega doseganja ciljev izognemo improvizaciji in rutinskemu delu, zagotovimo varnost otrok, lažje spremljamo lastno delo in delo otrok.

V diplomskem delu smo predstavili osnovne ritmične elemente in športne pripomočke (kolebnica, obroč, žoga, kiji in trak). Program vsebuje 20 učnih priprav: 5 učnih priprav za osnovne ritmične elemente brez športnega pripomočka in po 5 učnih priprav za delo s posameznim pripomočkom (kolebnica, obroč in žoga) ter nabor elementov za delo s kiji in trakom.

Učne priprave dopuščajo možnost poljubnega kombiniranja. Pri tem moramo imeti učitelji dobre sposobnosti prilagajanja trenutni situaciji, biti moramo inovativni, motivacijski in predvsem imeti sposobnost empatije. Učne priprave so lahko tudi primer, kako se lotiti strukturirane vadbe. Pomembno je, da začnemo z lažjimi elementi in nato nadgradimo. Po enakem vzorcu lahko nadaljujemo vadbo tudi s kiji in trakom, vendar smo pri teh dveh športnih pripomočkih še posebej pozorni na varnost otrok. V predšolskem obdobju običajno uporabljamo improvizirane športne pripomočke. Kasneje pa delo nadgradimo in se lotimo vadbe s pravimi.

Verjamemo, da vam bo program v pomoč pri izdelovanju učnih ur in vpeljavi ritmične gimnastike že v predšolsko obdobje.

## 5. Viri

Denac, O. (2002). *Glasba pri celostnem razvoju otrokove osebnosti*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Development of Men s Rhythmic Gymnastics. *Gymnastics fantastic*. Pridobljeno 27.04.2013 iz <http://gymnastics-fantastic.com/tips/development-of-mens-rhythmic-gymnastics>

Doyle, M. (2011). The effects of gymnastics on children's growth. *Livestrong*. Pridobljeno 03.05.2013 iz <http://www.livestrong.com/article/467605-the-effects-of-gymnastics-on-childrens-growth/>

Furjan Mandić, G. in Vajngerl, B. (2008). *Ritmična gimnastika: priročnik*. Ljubljana: Radenci samozal. M. Kondrič.

Georgopoulos, N., Markou, K., Theodoropoulou, A., Paraskevopoulou, P., Varaki, I., Kazantzi, Z. idr. (1999). Growth and Pubertal Development in Elite Female Rhythmic Gymnasts. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 84(12), 4525-4530.

Georgopoulos, N., Markou, K., Theodoropoulou, A., Vagenakis, G., Benardot, D., Leglise, M. idr. (2001). Height Velocity and Skeletal Maturation in Elite Female Rhythmic Gymnasts. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 86(11), 5159-5164.

Georgopoulos, N., Markou, K., Theodoropoulou, A., Vagenakis, G., Mylonas, P. in Vagenakis, A. (2004). Growth, pubertal development, skeletal maturation and bone mass acquisition in athletes. *Hormones*, 3(4), 233-243.

Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I. idr. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, Pridobljeno: 30. 4. 2013 iz [http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\\_UN/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf)

Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.

Lomšek Macura, U. in Vajngerl, B. (1999). *Prvi koraki v ritmični gimnastiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Naumovski, D. (1996). *Program vadbe športne ritmične gimnastike za deklice stare od 7-9let*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Novak, D., Kovač, M. in Čuk, I. (2008). *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vajngerl, B. (1993). *Športna ritmična gimnastika*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Vajngerl, B. (2001). *Priročnik za vaditelje in trenerje ritmične gimnastike*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vajngerl, B. (2003). *Razvoj ritmične gimnastike v Sloveniji*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vajngerl, B. in Košir, A. (2007). *Tretji koraki v ritmični gimnastiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vajngerl, B. in Žilavec, S. (2000). *Drugi koraki v ritmični gimnastiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vazzaz, J. (1973). *ABC moderne ritmične gimnastike*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo v Ljubljani.

Vazzaz, J. (1981). *ABC športne ritmične gimnastike*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo v Ljubljani.

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

Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R. in Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu*. Koper: Knjižnica Annales Kinesiologiae.