

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MAŠA PERMANŠEK

Ljubljana, 2014

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

PROGRAM ŠPORTNIH DEJAVNOSTI MALČKOV S STARŠI

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

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

RECEZENT:

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

KONZULTANT:

Prof. dr. Jožef Štihec, prof. šp. vzg.

Avtorica dela:

MAŠA PERMANŠEK

Ljubljana, 2014

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici, profesorici dr. Mateji Videmšek, za strokovno svetovanje, vodenje in usmerjanje pri izdelavi diplomskega dela. Za njeno prijaznost, dostopnost in hitro pomoč.

*Zahvala gre mami, očetu in sestri, da so mi omogočili študij,
za njihovo potrpežljivost in zaupanje.*

*Zahvala tudi vsem sošolcem in sošolkam za vso pomoč tekom študija,
nepozabna druženja in spomine.*

Zahvala tudi Športnemu centru Fakultete za šport, kjer so mi omogočili študentsko delo pri programu športnih dejavnosti malčkov s starši, kjer sem nabirala izkušnje, ki so mi pri pisanju diplomskega dela zelo koristile.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, družina, malček, program, športna dejavnost

PROGRAM ŠPORTNIH DEJAVNOSTI MALČKOV S STARŠI

Maša Permanšek

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2014

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

Število strani: 117; **število slik:** 54 (osebni arhiv); **število tabel:** 1; **število virov:** 34.

IZVLEČEK

Gibanje je otrokova osnovna potreba, ki ima velik pomen na otrokov razvoj in razvoj otrokove celovite osebnosti. Zato smo v uvodnem delu diplomskega dela predstavili razvoj malčka in pomen gibanja v družini. Otrokovo prvo gibanje se začne prav tam. Starši morajo otrokom že v najmlajših letih ponuditi aktivno in kakovostno preživljanje prostega časa. S tem pri otroku spodbujajo veselje do športne dejavnosti in postavljajo temelje za pozitivno vrednotenje športa tudi kasneje v življenju.

Namen diplomskega dela je bil predstaviti program športne dejavnosti malčkov s starši. Opisali smo potek vadbene ure in cilje ter na podlagi teh ciljev opredelili standarde znanja. Opisali smo prostor, športne pripomočke in orodja primerna za to dejavnost. Dodali smo primere izvajanja naravnih oblik gibanja za malčke skupaj s starši ter primere gibalnih dejavnosti in iger za razvoj otrokovih gibalnih sposobnosti. Za pripravljalni in zaključni del vadbene enote smo posebej opisali primere ustreznih elementarnih iger brez in z različnimi pripomočki (drobnimi rekviziti). Za glavni del vadbene enote smo opisali primer izvajanja gibalnih dejavnosti na poligonu in na vadbi po postajah. Dodali smo še polletno pripravo z osmimi učnimi pripravami. Vse opisane pripomočke in gibalne dejavnosti smo prikazali s slikovnim gradivom, ki smo ga pripravili sami, s fotografiranjem med športno dejavnostjo malčkov s starši, pri izvajanju športnih programov Športnega centra Fakultete za šport.

Diplomsko delo bo v pomoč vzgojiteljicam, športnim pedagogom in vaditeljem, ki delajo v programih športnih dejavnosti malčkov s starši.

Key words: movement, family, toddler, program, sports activities

PROGRAM OF SPORT ACTIVITIES FOR TODDLERS AND THEIR PARENTS

Maša Permanšek

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2014

Special Physical Education, Elementary Physical Education

Number of pages: 117; **number of pictures:** 54 (personal archive); **number of tables:** 1;
number of references: 34.

ABSTRACT

Movement is a child's basic need, which has a great influence on his comprehensive development and development of his personality. In the first part of this diploma thesis is about toddlers development and the meaning of movement in families. It is expected that parents ought to their children active and quality spending of spare time. In this way they encourage child's joy of sports activities and lay the foundations for positive attitude to sport later in life.

The purpose of this diploma thesis was to present program of sports activities for toddlers and their parents. In a detailed central section, the thesis provide content of the training unit and its goals, which were base for definition of knowledge standards, sport accessories and tools suitable for this activity. Furthermore we added examples of natural movements for toddlers and their parents and of motoric activities and games for child's motoric development. Exercise is divided into three parts. In groundwork and conclusion we described examples of suitable elemental games, with and without requisites. For the central part we provided examples of performing activities in the gym. We also added half-year preparation with eight full exercises. We have put pictures for all of the described tools and exercises that we have photographed on Faculty of sport, during implementations of sport activities of toddlers with parents.

This diploma thesis will be practical guidance for teachers, pedagogues and all others, who are interested in working with toddlers.

KAZALO

1. UVOD	9
1.1 RAZVOJNA OBDOBJA	10
1.1.1 Obdobje malčka	10
1.2. RAZVOJ OTROKA IN MALČKA TER VLOGA STARŠEV PRI RAZVOJU	11
1.3 DRUŽINA	20
1.3.1 Funkcije družine	21
1.3.2 Otrokovne osnovne potrebe v družini	21
1.3.3 Družina in vključevanje otrok v šport	22
1.3.3.1 Vloga staršev pri usmerjanju otrok v športno dejavnost	24
1.3.3.2 Šport kot dejavnik kvalitete življenja v družini	25
1.4. POMEN ŠPORTNE DEJAVNOSTI	26
1.5 OTROŠKA IGRA	27
1.5.1 Vrste otroške igre	28
1.5.2 Igra malčka	29
1.5.3 Vloga odraslega pri otroški igri	30
1.6 GIBALNE DEJAVNOSTI MALČKOV	31
1.6.1 Naravne oblike gibanja	31
1.6.2 Gibalne sposobnosti	36
1.7 ŠPORTNA DEJAVNOST MALČKOV S STARŠI	38
1.7.1 Pomen in namen športne dejavnosti malčkov s starši	40
1.7.2 Prednosti športne dejavnosti malčkov s starši	40
1.7.3 Dejavnosti pri športni dejavnosti malčkov s starši	41
1.7.4 Učne oblike pri športni dejavnosti malčkov s starši	43
1.8 NAMEN IN CILJI DIPLOMSKEGA DELA	44
2. METODE DELA	45
3. RAZPRAVA	46
3.1 VLOGA UČITELJA IN STARŠEV PRI ŠPORTNI DEJAVNOSTI MALČKOV S STARŠI	46
3.2 VADBENI PROSTOR	47
3.3 ŠPORTNI PRIPOMOČKI IN ORODJA PRI ŠPORTNI DEJAVNOSTI MALČKOV S STARŠI	47
3.4 CILJI IN STANDARDI ZNANJA ŠPORTNE DEJAVNOSTI MALČKOV S STARŠI	51

3.5 PRIMERI IZVAJANJA NARAVNIH OBLIK GIBANJA PRI ŠPORTNI DEJAVNOSTI MALČKOV S STARŠI.....	55
3.6 PRIMERI RAZVIJANJA GIBALNIH SPOSOBNOSTI PRI ŠPORTNI DEJAVNOSTI MALČKOV S STARŠI.....	64
3.7 PRIMERI ELEMENTARNIH IGER, POLIGONOV, VADB PO POSTAJAH Z RAZLIČNIMI PRIPOMOČKI PRI ŠPORTNI DEJAVNOSTI MALČKOV S STARŠI ...	70
3.7.1 Pripravljalni del vadbene enote.....	70
3.7.2 Glavni del vadbene enote.....	77
3.7.3 Zaključni del vadbene enote	81
3.8 POLLETNA PRIPRAVA.....	87
3.9 UČNE PRIPRAVE	89
4. SKLEP.....	113
5. VIRI.....	115

KAZALO SLIK

<i>Slika 1.</i> Polivalentne blazine.	47
<i>Slika 2.</i> Plezalna mreža, lestev in večnamensko plezalo.....	48
<i>Slika 3.</i> Otroška plezalna mreža.	48
<i>Slika 4.</i> Ovire.....	48
<i>Slika 5.</i> Žoge različnih oblik, barv, velikosti, materialov.....	48
<i>Slika 6.</i> Mini loparji za tenis in badminton.	49
<i>Slika 7.</i> Mini palice za hokej.	49
<i>Slika 8.</i> Tarča.....	49
<i>Slika 9.</i> Ravnotežne ploščice.	50
<i>Slika 10.</i> Nizka gred.	50
<i>Slika 11.</i> Talne oznake.	50
<i>Slika 12.</i> Različne mehke igrače.....	50
<i>Slika 13.</i> Hoja preko ovir.....	56
<i>Slika 14.</i> Hoja po klopi in gredi.....	56
<i>Slika 15.</i> Tek prosto.....	57
<i>Slika 16.</i> Tek v paru.....	57
<i>Slika 17.</i> Tek: lovljenje.....	57
<i>Slika 18.</i> Plazenje v leži trebušno, samo z rokami.	58
<i>Slika 19.</i> Kotaljenje po strmini.....	58
<i>Slika 20.</i> Lazenje v oporo klečno spredaj.....	59
<i>Slika 21.</i> Lazenje čez/skozi ovire.	59
<i>Slika 22.</i> Plezanje po letveniku.	60
<i>Slika 23.</i> Plezanje po mornarski lestvi.	60
<i>Slika 24.</i> Plezanje po žrdi.	60
<i>Slika 25.</i> Plezanje po plezalni mreži.....	61

<i>Slika 26.</i> Plezanje po mini plezalni steni.....	61
<i>Slika 27.</i> Skoki na trampolinu.	62
<i>Slika 28.</i> Skok v globino s pomočjo.....	62
<i>Slika 29.</i> Potiskanje športnih pripomočkov.....	62
<i>Slika 30.</i> Nošenja športnih pripomočkov.	63
<i>Slika 31.</i> Metanje žoge v koš.....	64
<i>Slika 32.</i> Kenguru: vaja za krepitev otrokovih mišic rok, nog in vratu.....	64
<i>Slika 33.</i> Tobogan: lazenje/plazenje po klopi in plezanje po letvenikih.	65
<i>Slika 34.</i> Premagovanje ovir z igračko.....	67
<i>Slika 35.</i> Medvedek: vaja za razvoj otrokovega ravnotežja.	67
<i>Slika 36.</i> Repki: lovljenje s kolebnico.	69
<i>Slika 37.</i> Potres, poplava, letalo: primera izvajanja ukaza letalo.	70
<i>Slika 38.</i> Kavboji in Indijanci: igra za izvajanje naravnih oblik gibanja.	71
<i>Slika 39.</i> Dejavnosti z žogo: kotaljenje žoge v paru, kotaljenje otroka z žogo.....	72
<i>Slika 40.</i> Kužki in mucke: plazenje otroka skozi obroč.	73
<i>Slika 41.</i> Tek z repki, lovljenje.....	74
<i>Slika 42.</i> Lazenje/plazenje za balonom (pihanje v balon).....	75
<i>Slika 43.</i> Odbijanje balona v paru.	75
<i>Slika 44.</i> Dejavnosti s kolebnico: hoja po kolebnici, skoki čez kolebnico.....	76
<i>Slika 45.</i> Sladoled: nošenje stožca napolnjenega z žogicami.....	76
<i>Slika 46.</i> Primer poligona.	79
<i>Slika 47.</i> Primer vadbe po postajah.	80
<i>Slika 48.</i> Mladiček: razvoj otrokovega ravnotežja in umiritev telesa.	81
<i>Slika 49.</i> Masaža z žogami.	82
<i>Slika 50.</i> Masaža z žogami (zamenjane vloge).	82
<i>Slika 51.</i> Ciljanje stožca z obročem.....	83
<i>Slika 52.</i> »Pospravljanje« igrač v obroč iste barve.....	84
<i>Slika 53.</i> Hoja s klobučkom na glavi.	84
<i>Slika 54.</i> Otroški ples Ole majole.....	86

KAZALO TABEL

Tabela 1	10
----------------	----

1. UVOD

Otrokova razvojna področja so v predšolskem obdobju tesno povezana. Telesni, gibalni, čustveni, socialni in spoznavni razvoj se med seboj prepletajo in dopolnjujejo. Otrok spoznava in raziskuje svet predvsem s pomočjo informacij, pridobljenih iz njegovega telesa med gibalnimi dejavnostmi (Videmšek in Pišot, 2007). Zato je gibalna dejavnost predšolskega otroka zelo pomembna in nenadomestljiva. Gibanje je izjemnega pomena tudi zaradi otrokovega odkrivanja svojega telesa, saj ob spoznavanju svojih razvijajočih se sposobnosti in spretnosti doživlja občutke varnosti, veselja in ponosa. Za gibalni razvoj otroka so najpomembnejša prva leta življenja, ko poteka razvoj od naravnih oblik gibanja do celostnih in skladnostno zahtevnejših športnih dejavnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Otrok začne sprejemati in usvajati prve informacije že ob rojstvu. Družina je torej tista, ki je prva odgovorna za otrokovo zgodnje učenje, saj otroku omogoča prve stike z okoljem. Starši morajo oblikovati življenjski stil družine tako, da svojemu otroku omogočijo, da razvija svoje gibalne sposobnosti in športna znanja ter postopoma usvoji športno dejavnost kot trajno vrednoto. S športno dejavnostjo v okviru družine lahko starši koristno in kakovostno preživljajo prosti čas, hkrati pa prenesejo pozitivne navade, stališča in vrednote na otroka. Starši morajo biti zgled z lastnim udejstvovanjem v športu ter tudi pri športnih dejavnostih s svojimi otroki. To otroku pomaga vzljubiti šport in vpliva na otrokovo kasnejše ukvarjanje s športom, saj družina, posebno v zgodnjem predšolskem obdobju, močno oblikuje otrokovo osebnost. Pomembno je, da v tem času otrokom privzgojimo zavest o vrednoti športa, ki jo bo gojil vse življenje (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003). V predšolskem obdobju morajo starši otroku ponuditi čim več izkušenj povezanih z gibanjem in otroka usmerjati v razne aktivnosti, ki temeljijo na gibanju, da čim bolj izkoristijo to obdobje, ko se otroci zelo hitro razvijajo in močno ponotranjijo vrednote staršev.

Pojavlja se problem natrpanega ter pasivnega načina življenja. Informacijska tehnologija, ki spremlja človeka na vsakem koraku, je močno olajšala človekov vsakdan. Prinaša pa tudi veliko negativnih dejavnikov. Odtuja nas od različnih, predvsem socialnih dejavnosti, v prvi vrsti od gibalne dejavnosti (Završnik in Pišot, 2005). Ljudje prehitro pozabimo, da sta gibanje in šport človeku pomemben vir zdravja in skladnega življenja. Pozitivni so rezultati nekaterih raziskav, ki kažejo, da se del staršev vedno bolj zaveda problema današnje družbe - pomanjkanja gibanja. Zato se starši s svojimi otroki vedno pogosteje vključujejo v popoldanske programe športnih dejavnosti pod strokovnim vodstvom.

Športna dejavnost otrok s starši pomeni za otroka povečano socialno integracijo, kulturno toleranco, razumevanje etike in spoštovanje okolja. Takšna dejavnost ima še mnogo drugih pomenov. Otrok se ob starših počuti varnega, zato z veseljem sodeluje in izvaja naloge, ki jih sam ne bi zmožel. Ker postaja otrok iz tedna v teden bolj spreten, močan, hiter in vzdržljiv, se nauči zaznati svoj napredek. To prepoznava kot uspeh, je ponosen nase in zato tudi vesel. Velik pomen ima tudi druženje otrok s starši, ki je prijetno, sproščeno in zabavno. Starši z otroki vzpostavijo prisrčen stik in čustvena povezanost med njimi se povečuje. Starši med

izvajanjem dejavnosti svojega otroka opazujejo in tako lahko sledijo in spoznavajo njegov gibalni razvoj (Videmšek in Pišot, 2007).

Vse te pozitivne vidike športne dejavnosti malčkov s starši lahko uresničujemo, če je program strokovno voden in temelji na ciljih, ki so primerno opredeljeni otrokovi starosti, razvojnim značilnostim in sposobnostim. Le ob dejavnostih, ki jih otrok zmore, se bo veselil. Športna dejavnost s starši mu bo predstavljala druženje, igro in veselje. Družina mora torej predšolskemu otroku ponuditi spodbudno okolje, polno raznovrstnega gibanja, da bo otrok ponotranjil tak način življenja in ga prenesel tudi v svoje odraslo obdobje.

1.1 RAZVOJNA OBDOBJA

Razvoj delimo na osem razvojnih obdobij na podlagi skupnih značilnosti posameznikov. Predvsem v odraslih obdobjih ni jasnih telesnih in socialnih kriterijev za razmejitve razvojnih obdobij, kot so v otroštvu. Vsa obdobja imajo specifične značilnosti kljub individualnim razlikam znotraj posameznih obdobij (npr. tempo razvoja, stopnja izraženosti posamezne značilnosti) (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

V Tabeli 1 vidimo prikaz razvojnih obdobij glede na kronološko starost (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004):

Tabela 1

Prikaz razvojnih obdobij glede na kronološko starost (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004)

RAZVOJNO OBDOBJE	KRONOLOŠKA STAROST
Prednatalno obdobje	od spočetja do rojstva
Obdobje dojenčka in malčka	od rojstva do treh let
Zgodnje otroštvo	od treh do šestih let
Srednje in pozno otroštvo	od šestega leta do začetka pubertete
Mladostništvo	med začetkom pubertete in 22.-24. letom
Zgodnja odraslost	med 22.-24. in 40.-45. letom
Srednja odraslost	med 40.-45. in 65. letom
Pozna odraslost	od 65. leta do smrti

1.1.1 Obdobje malčka

Obdobje malčka je podobdobje obdobja malčka in dojenčka. Obdobje dojenčka traja od rojstva do prvega leta starosti, obdobje malčka pa vključuje drugo in tretje leto življenja po rojstvu (do dopolnjenega tretjega leta). Za obdobje malčka sta značilna zelo hiter telesni in intelektualni razvoj. Konec prvega leta starosti se oblikuje močna navezanost med dojenčkom in vsaj eno odraslo osebo. Na področju spoznavnega razvoja se pojavijo simbolne funkcije in

množica človeku specifičnih socialnih značilnosti, ki otroku omogočajo socialno učenje. V drugem in tretjem letu starosti opazimo še hiter razvoj govora, relativno samostojnost in zanimanje za vrstnike (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

V tem obdobju otrok pridobi občutek samostojnosti in neodvisnosti z obvladanjem različnih nalog, kot so nadzor telesnih funkcij, izpopolnjevanje jezikovnih spretnosti in pridobivanje navad družbeno sprejemljivega vedenja (Toddler, 2009). Malček ugotovi, da je ločeno bitje od svoje matere. Sam zelo rad raziskuje in s tem zaznava in prepozna kako deluje okolje okoli njega (Ask define, 2013).

1.2. RAZVOJ OTROKA IN MALČKA TER VLOGA STARŠEV PRI RAZVOJU

Vključenost otroka v program športne dejavnosti malčkov s starši ima na otrokov celoviti razvoj zelo pozitiven vpliv. Razvoj otroka je dinamičen proces, ki ga interaktivno soodločata dednost in okolje na ravni fizikalnega ter socialnega okolja. Največji vpliv na razvoj imajo okolje in izkušnje, to je vpliv na razvoj skozi proces učenja. Vendar na vse dejavnosti otrokovega razvoja ne moremo enako močno vplivati (Videmšek idr., 2003).

Na celovit razvoj otroka torej vplivajo dejavniki v interakciji med dednostjo, okoljem in otrokovo lastno aktivnostjo. Med vsemi tremi dejavniki obstajata tesna povezanost in soodvisnost. V prav vseh razvojnih obdobjih otroka so ti dejavniki vključeni, različna je le njihova pomembnost (Videmšek in Pišot, 2007).

Med dednostne dejavnike štejemo prirojene biološke osnove, ki predstavljajo temelj razvoja človekovih sposobnosti in značilnosti. Med okoljske dejavnike štejemo življenjski stil, prehranjevanje, bolezni in tudi gibalno dejavnost. Vpliv okolja je pomemben, saj lahko imajo neprimerni vplivi okolja ali odsotnost ustreznih vplivov negativne posledice v razvoju. Okolje mora biti vsebinsko bogato, raznoliko in dovolj stimulatивно, da zagotavlja razvojne spodbude, ki so potrebne, da otrok zna vzpostaviti primeren odnos z osebami in objekti v okolju. Posameznik je lahko v odnosu do okolja pasiven ali aktiven, zato je zelo pomembna tudi otrokova lastna aktivnost, ki pomeni njegovo aktivno in zavestno delovanje v okolju. Zato rečemo, da so otroci dejavni soustvarjalci lastnega znanja, spretnosti in ne nazadnje tudi lastnega razvoja (Tancig, 1997, v Videmšek in Pišot, 2007).

V razvoju otroka prihaja do konfliktov. Do konfliktov prihaja, ker vsak otrok teži k ohranjanju obstoječega stanja v razvoju, po drugi strani pa pri njemu obstaja tudi težnja po razvoju. Otrok torej ves čas aktivno ohranja ravnovesje in se prilagaja novim potrebam in možnostim, ki jih pridobiva z zorenjem. Takšno aktivno prilagajanje imenujemo adaptacija (Videmšek in Pišot, 2007).

Razvoj je najhitrejši v prvih treh letih življenja, nato se nekoliko upočasni, vendar je še vedno intenziven in traja do konca obdobja adolescence. Razvojne spremembe pa se dogajajo tudi v odraslem obdobju (Videmšek in Pišot, 2007).

Razvojna področja se v zgodnjem otroštvu delijo na štiri glavna področja (Nemec in Krajnc, 2011):

- TELESNI RAZVOJ (telesni, zaznavni in gibalni razvoj);
- SPOZNAVNI RAZVOJ (razvoj mišljenja, razvoj spomina in učenja ter razvoj govora);
- ČUSTVENO – OSEBNOSTNI RAZVOJ (čustveni in osebnostni razvoj);
- SOCIALNI RAZVOJ (socialni in moralni razvoj).

❖ Telesni razvoj otroka

Telesni razvoj vključuje telesne spremembe (zunanjih delov telesa in notranjih organov), razvoj zaznavnih in gibalnih sposobnosti ter spretnosti (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Telesni razvoj pomeni anatomske in fiziološke procese oz. spremembe v razmerjih, oblikah in strukturi, do katerih pride v posameznikovem razvoju. Telesni razvoj predstavljajo spremembe v razmerjih in spremembe v kompleksnosti strukture in oblike. Prvi proces imenujemo rast, za katerega je vzrok rast celic, drugega pa diferenciacija, za katerega je vzrok različen razvoj teh celic (Horvat in Magajna, 1989).

❖ Telesni razvoj malčka

Otroci v prvem letu starosti zrastejo za približno 20 cm, za kolikor v enem letu ne zrastejo nikoli več. Njihova teža se potroji. Razlike v telesnem razvoju lahko opazimo tudi med dečki in deklicami (Videmšek idr., 2003).

Zaradi izredno veliko porabljene energije za gibalno aktivnost, kjer je na prvem mestu hoja, se pri otroku v drugem letu starosti bistveno zmanjša telesna teža, kljub temu pa otrok še vedno hitro napreduje v telesnem razvoju. V drugem letu starosti otrok tehtja približno 16 kg. Pri tej starosti otrok ne govorimo več o telesni dolžini, temveč o telesni višini, saj se otrok že postavi na noge (Videmšek in Jovan, 2002).

Kosti so pri otrocih starih do dveh let sklenjene z večjimi razmiki in so sprva zelo mehke. Ker tudi kite niso posebno čvrste, je otrok pri teh letih zelo gibljiv. Kosti so pri rojstvu še iz hrustanca, že v prvem letu otrokovega življenja pa pričnejo kosteneti. Seveda pa obstajajo razlike med okostji. Okostja se razvijajo različno hitro, razlike so tudi med okostji dečkov in deklic. V času od drugega leta naprej se močno poveča tudi dolžina rok – za 60 % in nog – za 40 %. V prvih dveh letih prav tako hitreje rastejo dlani in stopala (Videmšek in Jovan, 2002).

Otrokovo srce v prvem letu starosti utripne od 100 do 140-krat na minuto. Otroci dihajo trebušno, spremembe se pojavijo šele v puberteti. Prav tako nimajo stalne telesne temperature, tudi ta se ustali šele s starostjo (Videmšek in Jovan, 2002). V prvem letu starosti je eden ključnih dejavnikov telesnega razvoja rast zob. Rast zob je odvisna od dejavnikov kot so dednost, predporodni razvoj, prehrana, otrokovo zdravje in določeni sistemi žlez z notranjim

izločanjem. Po koncu drugega ali najkasneje na začetku tretjega leta zrastejo vsi mlečni zobje. (Videmšek idr., 2003).

❖ **Gibalni razvoj otroka**

Med izvajanjem gibalnih dejavnosti pri programu športne dejavnosti malčkov s starši, malček pridobiva in usvaja gibalne koncepte in gibalna znanja. To pozitivno vpliva na gibalni razvoj otroka, kar pomeni vedno boljši nadzor gibanja mišic (Nemec in Krajnc, 2011). Prvi gibi otroka so povsem naključni, torej brez možganskega nadzora in brez pomena. To naključno gibanje počasi zamenja načrtovano gibanje zaradi nadzora nad mišičnimi strukturami (Videmšek in Jovan, 2002). Takšna načrtovana gibanja lahko otrok začne sistematično izvajati pri športni dejavnosti malčkov s starši.

Gibalni razvoj se pri otroku razvija v dveh smereh. Prva je cefalokavdalna smer, ki pomeni potek razvoja od glave k spodnjim okončinam (otrok najprej dviga glavo, kasneje lahko sedi in nazadnje shodi). Druga smer gibalnega razvoja poteka od hrbtenice na obe strani in jo imenujemo proksimodistalna smer razvoja. Otrok najprej nadzoruje tiste dele telesa, ki so bližji hrbtenici (naprej obvlada premikanje rok v ramenih in mnogo kasneje še fine gibe prstov na roki) (Nemec in Krajnc, 2011).

Gibalni razvoj je povezan s telesnim razvojem. Ker vsi otroci ne rastejo in se ne razvijajo enako hitro, lahko opazimo razlike v gibalnem razvoju otrok. Na rast in razvoj prav tako vplivamo z gibanjem. Otrokove sposobnosti se večajo z rastjo in razvojem, zato sta rast in razvoj v nenehni odvisnosti od gibanja in obratno. Razlike v razvoju so odvisne tudi od zdravstvenega stanja otrok, inteligentnosti in tudi od športne dejavnosti (Videmšek idr., 2003).

Gibalni razvoj je povezan tudi z duševnim razvojem. Otrok, ki se gibalno hitreje razvija, se bo lažje vključil v okolje, s tem bo imel več prijateljev in z njimi tudi lažje komuniciral. Vse to in še več je osnova za njegov nadaljnji duševni razvoj (Videmšek in Jovan, 2002).

❖ **Gibalni razvoj malčka**

Gibalni razvoj se začne že v predporodni dobi in se ves čas izpopolnjuje. Najbolj izrazit je v prvih treh letih življenja. V prvih dveh letih se zgodi to, kar loči človeka od vseh drugih bitij – postavi se na noge in hodi pokončno. Gibalni razvoj poteka v prvih letih življenja od preprostih oblik gibanja do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti (Videmšek in Jovan, 2002).

Z lazenjem, plazenjem, vstajanjem in premikanjem ob pohištvi se že v obdobju dojenčka izurijo sestavine potrebne za hojo. Dojenček se z vstajanjem ob pohištvi, še preden shodi, uči nadzirati mišice trupa, ki bodo potrebne pri samostojni stoji (Brazelton, 1992). Iz pokončne stoji naredi malček prve korake. Na začetku so ti nezanesljivi in kratki, otrok ima prav tako velike težave z ravnotežjem. Vsaka stvar ali predmet, na katerega naleti, zanj najprej

predstavlja nepremostljivo oviro. Sčasoma pa koraki postajajo vedno daljši in zanesljivejši. Otrok zato za premagovanje vedno večjih razdalj porablja tudi vedno manj energije. Do tretjega leta starosti otrok usvoji že vse naravne oblike gibanja: hojo, tek, skoke, plazenja, lazenja, dvigovanja, nošenja, kotaljenja, potiskanja, vlečenja, metanja, lovljenja in vese (Videmšek in Jovan, 2002).

V prvih dveh letih se pri otroku razvije groba ali velika motorika, nekje po tretjem letu pa pride do razvoja fine ali male motorike (Videmšek in Jovan, 2002).

❖ Vloga staršev pri gibalnem razvoju otroka

Družino štejemo med dejavnike okolja, ki pomembno vplivajo na otrokov razvoj (Nemec in Krajnc, 2011). Spodbuda staršev in možnosti, ki jih ima otrok za normalen gibalni razvoj torej vplivajo na razvoj otroka. Na razlike v razvoju vplivata tudi dedna zasnova in potek predporodne dobe (Videmšek in Jovan, 2002).

Za gibalni razvoj in z njim povezanim razvojem različnih lastnosti pri otroku (samozaupanje, samozavest) smo odgovorni predvsem odrasli (starši, vzgojitelji, učitelji). Odrasli lahko otroka spodbujamo h gibanju, jim omogočimo ukvarjanje s kakovostno športno vzgojo in tako pozitivno vplivamo na otrokov celostni razvoj (Videmšek in Jovan, 2002).

Gibalni razvoj je še posebej močan v prvih letih otrokovega življenja. Da je gibalni razvoj čim bolj uspešen, moramo otroku zagotoviti čim boljše življenjske razmere: čist, raven in trd prostor, primerno obleko in obutev, pozitiven odnos in režim, ki otroku omogoča, da se giblje po svoji želji, spontanost, sproščenost, igrače, ki spodbujajo h gibanju itd. Vse to je pomoč staršev, da se otroci lahko dobro gibalno razvijajo. V nasprotnem primeru pri otrocih, ki jim gibanja primanjkuje, lahko prihaja do zaostanka v gibalnem razvoju (Videmšek idr., 2003). Otrok, ki ga starši gibalno zanemarijo se seveda vseeno razvija, vprašanje je le, do kakšne stopnje se bo povzpel in kaj bo to pomenilo za njegov nadaljnji razvoj (Videmšek in Jovan, 2002).

Otrokov organizem se na vse te spretnosti šele navaja, zato bo ta gibanja najprej obvladoval negotovo, počasi in nespretno. Vzgojitelji in starši se morajo zavedati, da je pri razvoju gibalnih sposobnosti potrebno vsakodnevno slediti otrokovim potrebam, kar pomeni, da si moramo za otroka vzeti čas in biti potrpežljivi (Zalokar Divjak, 1998).

Raziskave potrjujejo dejstvo, da zamujenega v otrokovem zgodnjem otroštvu ne moremo več nadoknaditi. Zato je potrebno na čim lažji in učinkovit način stimulirati starše, da bodo dali na gibalni razvoj družine čim večji poudarek (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009). Otrokov genski potencial se lahko razvije le ob primernem številu dražljajev, zato je za razvoj pomembna redna športna dejavnost, to pa seveda ne pomeni, da so občasne oblike vadbe brez pomena. V prvih letih življenja otrok sprejema svet »telesno« in ne razumsko, zato je zelo pomembno, da je pri tem primerno spodbujen in voden, ne pa zanemarjen in oviran (Tušak idr., 2009).

❖ Socialni razvoj otroka

Malček je pri športni dejavnosti ves čas v kontaktu s starši, učiteljem in drugimi otroki, zato ima takšna dejavnosti neposreden vpliv tudi na malčkov socialni razvoj, ki se nanaša na razvoj komunikacije, medsebojnih odnosov, socialnih spretnosti, socialnega razumevanja in moralnih vidikov vedenja (Hriberšek, 2009).

Socialni razvoj je voden in usmerjen proces, s pomočjo katerega otrok razvije svoje obnašanje, ki naj bi bilo sprejeto s strani skupine, ki ji pripada. Vsak otrok pa se rodi z različnimi potenciali. Socialni razvoj zajema specifične stopnje v otrokovem razvoju, vendar je v veliki meri odvisen od učenja in izkušenj v zgodnjem obdobju življenja (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Socialni razvoj otroka se začne takoj, ko se začnemo z otrokom pogovarjati, torej že od njegovega rojstva. Otrok se že takrat odziva na povišan človeški glas. Otroci imajo veliko željo po odzivu od drugih ljudi. Že od samega začetka moramo skušati ugoditi njegovim zahtevam in se odzivati nanje, da bodo otroci lahko odrasli v odkrite in ljubeznive ljudi. Na ta način se tudi otroci učijo odzivati na druge ljudi in tako postajajo prijazni, odprti ter ljubeznivi. Največja usluga otrokom je torej to, da jih imamo radi in jih sprejemamo (Videmšek idr., 2003).

❖ Socialni razvoj malčka

Otroci v obdobju malčka preživijo veliko časa z vrstniki, ki imajo v njihovem socialnem življenju pomembnejšo vlogo kot v zgodnejših razvojnih obdobjih. Oblikujejo se vrstniške skupine, v katerih načini vzpostavljanja vrstniških odnosov in dejavnosti potekajo v socialnih skupinah. Kakovost vrstniških odnosov je povezana predvsem z razvojem govornih sposobnosti, zlasti medsebojne komunikacije in socialne kognicije. Za to starostno obdobje je značilno sodelovanje in želja po socialni udeležbi ter nadzorovanje oziroma otrokovo vztrajno poskušanje po prevzetju nadzora nad svojim življenjem v socialni skupini (Hriberšek, 2009).

Otrok se pri starosti od 12. do 18. meseca še ne igra z drugimi otroki, ima pa vseeno veliko socialnega stika. Njihova igra poteka vzporedno, sedijo drug poleg drugega in si občasno posojajo igrače. Podobna igra poteka do drugega leta, ko se še večina ne igra skupaj in še vedno poteka vzporedna igra, vendar so otroci radi z drugimi otroki. Od 2. do 3. leta se začnejo igrati z drugimi otroki, kjer prihaja do preprirov in »izpadov«. Otroci si v tem obdobju niso pripravljani deliti igrač, se pa vse pogosteje začno pogovarjati z drugimi (Jurišič, 2004).

Do 3. leta otrok že pripoveduje o svojem počutju, čustvih, se spominja, kaže »sram«, če ga zalotimo pri prepovedanih dejavnosti. Otrok se trudi spravljati druge v smeh ter je prepričan, da je center sveta (npr. »Če zamižim, me nihče ne vidi.«) (Jurišič, 2004).

❖ Vloga staršev pri socialnem razvoju otroka

Družina je za otrokov socialni razvoj zelo pomembna. Otrok v okviru družine preživi največ časa, zato tudi emocionalne vezi postanejo najbolj globoke. Družina, ki temelji na skladnih medsebojnih odnosih, ki temeljijo na ljubezni, zaupanju in razumevanju, je najbolj primerna za razvoj osnovnih osebnostnih lastnosti otroka. To so lastnosti, ki bodo otroku omogočale lažje vključevanje v širšo družbeno sredino. Osnove uspešne vzgoje in s tem uspešnega odraščanja kažejo na pravilno organizirano življenje v družini (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Že takoj od rojstva naprej imajo otroci dar za vzpostavljanje odnosov s starši. Njihovi družabni nagoni povzročajo, da starši radi sprejemajo njihova sporočila in se odzivajo nanje. Tako starši, kot novorojenčki so pripravljeni za obojestransko izmenjavo, ki je osnova vsake družabnosti. Nasprotno se dogaja pri otrokovem odnosu do igrač, kjer je otrokov odnos enostranski. Tega enostranskega odnosa se otrok zaveda, ve, da mu je igrača všeč, a hkrati ve, da on ne more biti všeč igrači. Zato so predvsem starši tisti, ki iz otroka naredijo družabno bitje. Otrok potrebuje skrben odnos, ki ga ustvarjamo le ljudje (Videmšek idr., 2003).

Otroci torej postanejo družabni tako, da posnemajo svoje starše. Otroci prevzemajo in se od staršev naučijo veliko osnovnih družabnih obredov. Najprej posnemajo njihove izraze obraza, nato kretnje, gibanje in končno še vedenje staršev. Zato je odnos, ki ga ima otrok z materjo, model za vse nadaljnje odnose (Videmšek idr., 2003).

Pomembno je, da starši v tem času otrokom ne dovolijo obnašanj, ki bi se kasneje izkazala za moteče in katera jim bi kasneje prepovedovali. Ne smejo se smejati njihovemu pačenju, preklinjanju ali spakovanju (Jurišič, 2004).

❖ Čustveni razvoj otroka

Čustveni razvoj je napredek otroka do te meje, da lahko razlikuje med čustvi in jih tudi izraža na socialno sprejemljiv način in je hkrati sposoben razumeti čustveno vsebino v komunikaciji ostalih ljudi (Emotional development, 2013). Otroci te čustvene prvine spoznavajo in sprejemajo tudi pri športni dejavnosti malčkov s starši.

Otrokova čustva se razlikujejo od čustev odraslih. Razlika je v načinu izražanja, v pogostosti in trajanju. Po načinu izražanja je prva značilnost otrokovih čustev to, da so površinska. Otroška čustva je mogoče prepoznati tudi takrat, kadar jih želi otrok skriti. Otrok joka, maha, cepeta z nogami ali se prisrčno smeje. Kasneje pa se otrok pod vplivom vzgoje uči nadzirati izražanje čustev (Videmšek idr., 2003).

Razlika v čustvih med otroci in odraslimi se najbolj kaže v pogostosti izražanja čustev, saj otroci veliko pogosteje izražajo čustva kot odrasli. Otroci se pogosto jokajo, jezijo in tudi veselijo. Njihova čustva so kratkotrajna, do njih prihaja nepričakovano in se tudi zelo hitro spreminjajo. Otroci zelo hitro preidejo s smeha na solze, od ljubosumnosti k ljubezni.

Najpogostejše čustvo pri otrocih je jeza. Čeprav je to čustvo zelo pogosto, je tudi zelo kratkotrajno. Pogosto čustvo pri otrocih je tudi ljubosumnost. Večina otrok se kdaj znajde v položaju, ki povzroča ljubosumnost. Pri otrocih se ljubosumnost kaže na dva načina, lahko se odziva odkrito ali prikrito. O odkritem odzivanju govorimo, ko se ljubosumnost kaže skozi neposreden napad na drugega otroka (fizičen ali verbalen). Prikrito odzivanje pa je takrat, kadar se otrok ne vede običajno, torej tako, kot je zaželeno. Včasih takšnega vedenja na prvi pogled ne povezujemo z ljubosumnostjo (otrok moči posteljo, sesa prst, noče jesti ...). Vsak otrok torej po svoje izraža ljubosumnost, saj so ljubosumni odzivi podzavestni (Videmšek idr., 2003).

Tancigova (1987, v Videmšek idr., 2003) meni, da je eden najpomembnejših vidikov čustvenega področja pojmovanje samega sebe. To je osebna ocena svoje vrednosti, ki temelji na tem, kar sami mislimo o sebi in na tem, kar menimo, da drugi mislijo o nas. Tako je tudi gibanje dejavnik, ki prispeva k oblikovanju pojmovanja samega sebe. To ni edini dejavnik, je pa eden pomembnejših, predvsem pri predšolskih otrocih, ker le-ti zelo visoko vrednotijo gibalne spretnosti in sta od njih precej odvisna sprejemanje posameznika v skupino in njegov položaj v njej.

❖ Čustveni razvoj malčka

Že novorojenčki so sposobni posnemati različne enostavne čustvene izraze na obrazih drugih ljudi. Po prvih mesecih začnejo razlikovati med različnimi čustvenimi stanji drugih ljudi in jim pripisujejo določen pomen ter tako sami vedno uspešneje usklajujejo svoja čustvena stanja in izraze z izrazi drugih ljudi. V obdobju malčka, nekje na koncu prvega leta starosti pa razumejo tudi pomen, ki je odvisen od specifične situacije. Čustva, ki jih malčki izražajo, so neposreden izraz njihovega čustvenega stanja, saj je zmožnost inhibicije čustvenega izražanja pri teh letih še zelo šibka (sposobnost zakrivanja čustev se pojavi šele v zgodnjem otroštvu) (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Število izlivov čustev se do dveh let in pol povečuje, nato pa upada. Razlika v pogostosti izražanja čustev je tudi med deklicami in dečki. Pogostost pri dečkih je večja kot pri deklicah. (Videmšek idr., 2003).

V prvih letih življenja je strah odziv na konkretne stvari in osebe. Najpomembnejša povzročitelja strahu pri otrocih sta nepričakovanost in presenečenje. Otrok se boji vsega, kar se pojavi iznenada, še posebej, če gre za intenzivne vtise (npr. močan zvok, nenadno prižiganje luči). Do tega prihaja, ker otrok nima časa, da bi se prilagodil in se ustrezno odzval na nepričakovane dražljaje (Videmšek idr., 2003).

V predšolskem obdobju se pojavlja tudi oblika vedenja – negativizem. Ta se pojavi kot rezultat agresivne uporabe discipline in sicer prvič okrog 18. meseca. V še močnejši obliki se kaže okrog tretjega do šestega leta, in sicer kot fizični odpor, trma itd. Pri otrocih opazimo tudi rivalstvo, agresivnost in prepir. Agresivnost in prepir se sicer kažeta šele po tretjem oziroma četrtem letu. Do prepira pri otrocih prihaja najpogosteje zaradi obrambe lastništva

(npr. zaradi igračke, ki je otrok noče odstopiti drugemu in je noče niti deliti z drugim otrokom) (Doupona Topič in Petrović, 2007). Poleg teh oblik vedenja, ki imajo negativen predznak, pa lahko v tem obdobju otrok opazimo tudi sodelovanje (skupne aktivnosti otrok, ki trajajo dlje časa), prijateljstvo, simpatije, sočutje. Vse to je odvisno od stopnje intelektualne razvitosti, saj gre predvsem za razumevanje različnih situacij (Videmšek idr., 2003).

❖ **Vloga staršev pri čustvenem razvoju otroka**

Svojo naklonjenost otroci izražajo predvsem do odraslih. V tej starosti je objekt naklonjenosti predvsem mati, v drugem letu pa se razvije tudi naklonjenost do bratov in sester oziroma tudi do drugih otrok. Razvije se prijateljstvo, otroci izražajo ljubezen z objemanjem in poljubljanjem. To pride do izraza predvsem pri deklicah, pri katerih je ta faza tudi nekoliko daljša kot pri dečkih. Otroku ima še vedno rad svoje starše, brate in sestre, vendar je povezovanje z drugimi vrstniki prav tako nujno za nadaljnji čustveni razvoj (Videmšek idr., 2003).

Pogostost jeze je odvisna od domačega vzdušja. Če odrasli dopuščajo, da otrok s takšnim obnašanjem doseže cilje, so izlivi jeze in napadalnega vedenja pogostejši. Starši ne smejo misliti, da je mogoče izlive jeze povsem odpraviti. Bolj uspešni bodo takrat, kadar bodo odpravili vzroke, ki otrokovo jezo povzročajo (Videmšek idr., 2003). Starši se morajo zavedati, da otroci niso vedno umirjeni in zbrani, da je njihova jeza včasih upravičena. Takrat je potrebno otroke naučiti izražanja negativnih emocij na nenasilen in sprejemljiv način. Jeze ne smemo zatreti, saj lahko otrok postane obupan in plašljiv, kar pripelje do nenadne eksplozije jeze. Zelo pomembno je, da otroku pokažemo, da smo prepoznali njegovo čustvo ter ga spodbujamo, da nam poskuša njegovo počutje razložiti (Kravogel, 2013).

Za zdrav in uspešen osebni in čustveni razvoj otrok potrebuje ustrezen odnos navezanosti. Najpomembnejši objekt navezanosti (osebe, na katere se otrok naveže) v zgodnjem otroštvu so torej starši (posebej mati) (Čustven in osebni razvoj, 2013).

❖ **Spoznalni razvoj**

Med izvajanjem gibalnih dejavnosti pri športni dejavnosti malčkov s starši mora otrok razmišljati. Zaradi razmišljanja prihaja do nastajanja novih povezav med možganskimi celicami. Teža otrokovih možganov se v prvem letu podvoji. Ne zato, ker bi se možganske celice pomnožile ali zrasle, ampak zaradi teh novo nastalih povezav med možganskimi celicami (Stoppard, 1999).

Piaget je ugotovil, da se odgovori otrok na različne miselne probleme zelo razlikujejo od odgovorov in pričakovanj odraslih. Otroci istih starostnih skupin pa dajejo zelo podobne odgovore. Te odgovore je razdelil v štiri glavne stopnje razvoja mišljenja:

1. Zaznavno – gibalna ali senzomotorična stopnja: zaznamuje prvi dve leti življenja, ko otroci svet okoli sebe spoznavajo z zaznavnimi in gibalnimi dejavnostmi.

2. Predoperativna stopnja: nastopi po drugem letu starosti in traja do približno šestega oziroma sedmega leta starosti. Pri tej stopnji so otroci sposobni uporabljati simbole ali miselne predstave, pojavijo se torej simbolne funkcije (sposobnost otrok, da razmišljajo o stvareh, ki trenutno niso fizično prisotne).
3. Obdobje konkretnologičnih operacij: traja približno od 6. ali 7. do 11 leta. Otroci bolje razumejo prostorske pojme, vzročnost, kategorizacijo in ohranjanje količin. Mišljenje je logično in fleksibilno.
4. Formalnologične operacije: začnejo se z začetkom mladostništva. Glavna značilnost je abstraktno mišljenje (Nemec in Krajnc, 2011).

❖ **Spoznalni razvoj malčka**

V obdobju malčka opazimo zaznavno – gibalno ali senzomotorično stopnjo razvoja mišljenja. Le-ta zaznamuje prvi dve leti življenja, ko otrok svet okrog sebe raziskuje in spoznava z zaznavnimi in gibalnimi dejavnostmi. Podstopnje zaznavno – gibalne stopnje značilne za malčke:

- terciarno krožna reakcija: značilna je za otroke med 12. in 18. mesecem, ko začnejo malčki eksperimentirati z novimi vedenji. Malček izvaja aktivnosti po načelu poskusov in napak, da bi spoznal značilnosti predmetov. Ne ponavlja več le prijetna vedenja, ampak vedenja spreminjajo, da bi dosegli podoben rezultat (npr. stopi na igračko, ki zacvili, sedaj jo stisne tudi z rokami, ker ga zanima če igračka tudi zacvili). Otrok je v tej stopnji že zmožen uskladiti dva podobna akcijska vzorca (npr. odstranjevanje ovire in seganje po predmetu);
- reprezentacija ali stopnja miselnih kombinacij: med 18. in 24. mesecem, ko je malček sposoben miselno načrtovati aktivnosti oz. pot do cilja, še preden jo aktivno izvede (Nemec in Krajnc, 2011).

Po drugem letu starosti se pojavi predoperativna stopnja (traja do približno šestega leta). Pojavijo se simbolne funkcije, to je sposobnost uporabljanja simbolov in miselnih predstav (otroci lahko razmišljajo o stvareh, ki trenutno niso fizično prisotne). S simbolnimi funkcijami se poveča tudi otrokova zmožnost, da dejanje ponotranji (v mislih si je zmožen predstavljati pretekle izkušnje) (Nemec in Krajnc, 2011).

❖ **Vloga staršev pri spoznavnem razvoju otroka**

Pred nekaj desetletji je veljalo, da je inteligenca popolnoma dedna, danes pa vemo, da je dedno le število živčnih celic. Število povezav med njimi, ki določajo naše intelektualne sposobnosti, pa je odvisno od stimulacije. Ta mora biti nujno tudi telesna, saj sta motorični in kognitivni razvoj otroka tesno povezana, v smislu stimulacije možganov sta pravzaprav eno in isto. Pri tem naj bi bila najpomembnejša prav zgodnja stimulacija možganov, zato je vloga staršev odločilna. Največji možganski potencial za razvoj jezika, simbolov in števil imajo otroci do četrtega leta (Rajović, 2013). Zato se morajo starši zavedati, da so otrokovi prvi

najpomembnejši učitelji. Starši lahko otrokom nudijo srečanja z novimi oblikami, zvoki, vonji, okusi in dotiki, kar privede otroka do razmišljanja (Stoppard, 1999).

1.3 DRUŽINA

DRUŽINA, TI SI ...

... kakor zdravje,
si lepota in humanost,
si življenje, radost in veselje.
Človeku pomeniš preživetje,
varnost in zavetje.
(Antonija Marinček)

Pri programih športnih dejavnosti malčkov so ves čas prisotni starši, ki malčkom pomagajo, jih usmerjajo in motivirajo. V tem obdobju so otroci zelo navezani na svoje starše, zato se ob njih počutijo varne. Brez njih prav tako ne bi mogli sami izvajati vseh gibalnih dejavnosti. Zato je družina tista, ki ima ključno vlogo pri vključevanju otroka v programe športne dejavnosti in tudi pri sodelovanju v teh programih.

»Družino predstavljata dva ali več posameznikov, ki živijo v enem gospodinjstvu, ki imajo neke skupne čustvene vezi in ki so povezani s tem, da skupaj opravljajo neke družbene naloge (Baranowski, 1984, Tušak idr., 2009)«.

Družino lahko opišemo kot živo in spreminjajočo se družbeno skupino, saj na njo vpliva veliko različnih dejavnikov. Med te dejavnike štejemo socialne, kulturne, politične, geografske, demografske, ekonomske in gospodarske dejavnosti. Družina se na vse te dejavnike odziva, lahko pa jih sproža tudi sama (Tušak idr., 2009).

V družini se otrok nauči osnovnih vedenj, pravil in norm, zato je v sodobnem svetu pojem in pomen družine vedno bolj poudarjen. V družini se naučimo sprejemati in ponotranjiti vrednote, oblikovati odnose in izkazovati ter sprejemati čustva. Otroku prve zmage in poraze ter razočaranja doživlja prav v družini, prav tako si v družini prvič postavlja motive in izraža svoje želje. Najbolj osnovni vedenjski vzorci vsakega posameznika imajo koren v družini, zato je tudi za razumevanje športnika ključno poznavanje njegove družine, njegovega položaja in vedenja v družini in njegovih odnosov v najprej primarni, kasneje pa tudi sekundarni družini (Tušak idr., 2009).

V razvoju dosegajo največji uspeh in napredek otroci, ki so imeli v družini ugodno čustveno podporo staršev (ozračje varnosti brez bojazni, skrbi in konfliktov). Otroku potrebuje za dobro počutje v družini in za popolno uresničitev potencialnih sposobnosti odkritost, razumevanje, prijaznost. V takšni družini se bo otrok lahko zanesel na starše ne glede na svoj uspeh ali neuspeh ter se tako počutil svobodnega in dejavnega (Ferbežer, Težak in Korez, 2008).

1.3.1 Funkcije družine

Tušak idr. (2009) opisujejo naslednje funkcije družine:

- **BIOLOŠKO-REPRODUKTIVNA FUNKCIJA:** Družina zagotavlja biološko reprodukcijo ljudi. Omogoča in ohranja razvoj vrste homo sapiens, zato je ta funkcija družine stara toliko, kolikor je staro človeštvo.
- **EKONOMSKA FUNKCIJA:** Družina je v procesu urbanizacije in industrializacije ohranila predvsem potrošno funkcijo. Seveda pa le-ta predpostavlja udeležbo članov družine v proizvodnji zunaj družine.
- **ZAŠČITNIŠKA FUNKCIJA:** Družina zagotavlja moč, varnost in zaščito vsem svojim članom. Poleg tega opravlja naloge, kot so nega in varstvo otrok, vzdrževanje, pomoč v bolezni in nesreči, nudi moralno in čustveno oporo ter pravno in finančno pomoč.
- **ČUSTVENA FUNKCIJA:** V družinah, kjer prevladujejo trdni in harmonični odnosi, imajo otroci dobro osnovo za pozitiven razvoj. Družina je čustvena enota, ki danes temelji na medosebni privlačnosti in ljubezni.
- **VZGOJNO IZOBRAŽEVALNA FUNKCIJA:** Družina kot primarna družbena skupina je prva, ki neposredno vzgaja otroka. S tem daje otroku družbeno priznane vzorce vedenja, duhovne vrednote, oblikuje njegov odnos do ljudi. Zavedati se moramo tesne povezave med vzgojno in čustveno funkcijo. V družinah se odvijajo različne oblike vzgoje. Najpogosteje se pojavlja patriarhalni način vzgoje, kjer si starši otroka lastijo in od njega zahtevajo brezpogojno poslušnost. Druga vrsta vzgoje, ki gre v drugo skrajnost, je anarhična vzgoja. Pri tej vrsti vzgoje starši pred otroka ne postavljajo nobenih zahtev, ampak otrok postavlja zahteve pred starše. Tretja vrsta vzgoje pa je demokratična vzgoja, kjer se otroka po eni strani jemlje kot malega, nezrelega, vendar vseeno enakovrednega člana družine.
- **SOCIALIZACIJSKA FUNKCIJA:** Socializacija je proces prilagajanja in tudi proces osamosvajanja. Otrok mora v procesu socializacije usvojiti in izdelati svoje predstave o svetu, načinu mišljenja, čustvovanja, o vrednotah in komunikaciji.

1.3.2 Otrokove osnovne potrebe v družini

V grobem so potrebe v družini hierarhično urejene, pogosto pa se med seboj prekrivajo in dopolnjujejo. Otrokov odnos do staršev in do sveta določajo njegove številne potrebe:

- **POTREBA PO LJUBEZNI IN VARNOSTI:** Starševska ljubezen je ena od temeljnih otrokovih pravic. Rečemo lahko, da za starševsko ljubezen ni nadomestila. Pomembna je tudi otrokova ljubezen do staršev, čeprav je le-ta v začetku precej sebična. Je pa otrokova ljubezen do staršev prvi pogoj za razvoj lastnosti kot so prijaznost, sočustvovanje, empatija, razumevanje in upoštevanje drugih. Otrok se bo teh lastnosti naučil le ob pogoju, da ima vsakodnevno izkušnjo iz svoje družine. Potrebo po ljubezni povezujemo s potrebo po varnosti. Otrok potrebuje občutek varnosti v družini, saj to zanj pomeni, da je

- varen tudi svet izven družine. In le otrok, ki je razvil temeljno zaupanje do sveta, bo lahko v svet stopal samostojno in samozavestno.
- **POTREBA PO SPOZNAVANJU SVETA:** Novorojenec se rodi v popolnoma neznan in tuj svet, zato ga mora spoznati in se mu prilagoditi z lastnim spoznavanjem in raziskovanjem. Manipuliranje in komuniciranje z okoljem ugodno vpliva na otrokov razvoj. Več kot ima otrok možnosti manipuliranja in komuniciranja s svetom, lažje in prej otrok preide iz popolne nemoči in odvisnosti ob rojstvu v relativno samostojno neodvisnost od pomoči drugih. Vse to vpliva tudi na pozitiven socialen in čustven razvoj, saj otrok pridobi mnogo pozitivnih izkušenj o sebi, kadar je uspešen pri obvladovanju okolice.
 - **POTREBA PO SPREJETOSTI IN UVELJAVLJANJU:** Sprejetost otroka v družini je temelj pomena pri njegovem učenju sprejetosti ter vzpostavljanja in vzdrževanja medsebojnih odnosov. Otrok, ki je v družini sprejet kot enakovreden član družine, se bo lahko vključeval v medsebojne odnose in sodeloval pri njihovem oblikovanju. Otrok se uči izražati potrebe, interese in želje, hkrati pa se uči upoštevanja želja, potreb in interesov tudi ostalih članov. Otrok se mora naučiti uveljavljanja, prilagajanja in sodelovanja (Tušak idr., 2009).

1.3.3 Družina in vključevanje otrok v šport

Vključevanje otrok in staršev v programe športne dejavnosti malčkov s starši postane pomemben del življenja celotne družine. Družina lahko že od rojstva naprej poskuša vplivati na otrokov osnovni motorični razvoj. Tudi vpliv okolice na otroka, ki se razvija po določenih vzorcih, se začne že takoj po rojstvu. Če otrok odrašča v okolju, ki je naravnano v prid športa in telesne aktivnosti, ima otrok dobre možnosti, da si ustvari pozitivne vzorce, ki bodo kasneje vplivali na njegov razvoj in življenje (Tušak idr., 2009).

Starši kot otrokovi ključni socializatorji imajo ključno vlogo pri tem, da njihov otrok začne gojiti šport kot sestavni del življenja, kot sredstvo, ki motivira, koristi in tudi osrečuje. Ker je vloga družine pri razvoju otroka velika, lahko torej trdimo, da ima že komaj rojeni otrok veliko večje možnosti, da poseže po športu, kot obliki življenja, v primeru kadar mu starši v družini predstavljajo ustrezen model športnega delovanja (Tušak idr., 2009).

Dejavnik, ki vpliva na vključevanje otrok v športne aktivnosti, je izobrazbena struktura staršev. Izobrazba je ključnega pomena pri mnenju staršev o športni aktivnosti. Posledično izobrazba vpliva tudi na materialni položaj družine. Družine, ki spadajo v višji ekonomski razred, lahko namenijo več finančnih sredstev za različne pripomočke ter s tem otroke dodatno motivirajo in animirajo. Privoščijo si lahko boljše pogoje vadbe in dodatno športno opremo. Pomemben dejavnik vključevanje družine v šport je tudi okolje, saj različna okolja nudijo družinam različne možnosti ukvarjanja s športom. Na športno aktivnost vpliva izbira vadbenih prostorov, opreme in programov, kar je zelo pomembno za dolgoročno ukvarjanje z določenimi aktivnostmi. Pomemben določitelj fizične aktivnosti pri majhnih otrocih je tudi čas, ki ga družine preživijo zunaj (Tušak idr., 2009). Tukaj se pojavlja razlika med življenjem

v mestu in življenjem na vasi, ali družina živi v bloku ali v hiši (Kropej, 2001, v Tušak idr., 2009). Razlike se kažejo v razmišljanju mestnih ljudi od tistih na vasi. Veliko ljudi, ki živijo na vasi, meni, da je telesna vadba že sprehanje okoli hiše, medtem ko v mestih ljudje raje zapustijo svoje domove in so telesno aktivni drugje. Seveda se razlike kažejo tudi v sami infrastrukturi, saj podeželje velikokrat nima primernih športnih površin. (Tušak idr., 2009).

Starši morajo biti pazljivi pri nerealističnih in prevelikokrat previsoko postavljenih pričakovanjih in zahtevah otrokom. Takšna pričakovanja staršev do otrok vodijo v izvor konfliktov in frustracij in s tem v slabe medsebojne odnose. Obenem starši ne smejo imeti prenizkih zahtev in pričakovanj, ki lahko pri otroku hitro pripeljejo do občutka, da se starši premalo zanimajo za njegov šport. Le starševska primerna spodbuda torej pozitivno vpliva na otrokovo zadovoljstvo, zvišuje samozavest, sposobnost zaupanja vase, pripomore k oblikovanju ustreznega občutka sprejetosti in lastne vrednosti. Otrokom daje potreben občutek varnosti in stabilnosti, kar vpliva na dober in poglobljen odnos med starši in otrokom (Tušak idr., 2009).

V stopnji izraženosti potrebe po socialni podpori staršev med dečki in deklicami opazimo razliko. Predpostavljamo, da bi deklice potrebovale večjo potrebo po emocionalni podpori staršev kot njihovi enako stari vrstniki nasprotnega spola. Razlike glede podpore staršev se pojavljajo tudi pri otrokovi starosti. Starejši kot so, bolj se počutijo neodvisne in samostojne, kar pa še vedno ne pomeni, da podpore staršev sploh ne potrebujejo, je pa lahko manjša. Prav tako otroci niso enako občutljivi na zunanje dražljaje. Kar za enega otroka pomeni pozitivno spodbudo, je lahko za drugega otroka že preostro poseganje v njegov prostor in jemanje svobode. Ključnega pomena je torej pravilna starševska podpora, saj vsaka podpora še ni konstruktivna (Tušak idr., 2009).

Nekatere raziskave kažejo, da je predvsem oče tisti, ki otroka seznanja z različnimi športnimi panogami. Govorimo o tem, da otroka navdušimo za šport in ga uvedemo v športno dejavnost. Starša se razlikujeta v razlogih za vključevanje otroka v šport, in sicer očetje bolj poudarjajo tekmovalne razloge, npr. razburjenja na tekmi, doseganje zmage; medtem ko matere navajajo širši spekter razlogov za vključevanje otroka v šport (napredovanje pri osvajanju veščin, vzdrževanje dobre telesne kondicije, pridobivanje moštvenega duha in občutka pomembnosti) (Tušak idr., 2009). Znano je tudi, da se očetje raje ukvarjajo s športno aktivnostjo v okviru prijateljev in znancev, medtem ko se matere bolj zavzemajo za športno aktivnost v okviru družine (Doupona Topič in Petrović, 2007).

V sodobnem življenju je med teorijo in prakso potrebno upoštevati tudi naslednja dejstva:

- več kot 50 % družin se kot celota njenih članov pri nas ne ukvarja s športno dejavnostjo. Pri tem je odločilni dejavnik izobrazba staršev, ki hkrati vsebuje ozaveščenost o pomenu športne vzgoje v družini, kot za to potrebna materialna sredstva;
- motorični potencial odraslih je zelo nizek. Devet do dvanajst letni dečki in deklice celo presegajo motorično stopnjo odraslega potencialnega enaindvajset letnega očeta ali matere. Raziskave kažejo, da že sedem letni otroci presežejo energijske motorične

- zmožnosti svojih staršev. Tukaj se pokaže eden izmed prvih mejnikov odtujevanja otrok od družine, saj nižja raven motoričnih sposobnosti staršev in skromna športna znanja celo mladim družinam onemogočajo skupno športno vadbo;
- najbolj se kaže neustrezna športna dejavnost družine v padcu motoričnih sposobnosti njenih otrok v času letnih počitnic otrok in sočasno letnih dopustov staršev;
 - očetje se predvsem raje ukvarjajo s športno dejavnostjo v okviru prijateljev in družbe, medtem ko so matere tiste, ki se zavzemajo za športno dejavnosti v okviru družine;
 - mednarodne raziskave, kakršne so opravljali tudi pri nas, kažejo, da so starši kot spodbujevalci za športno aktivnost za mediji, učitelji športne vzgoje ... ;
 - šole imajo pri nas večinoma v času, ko ni pouka, zaprte šolske športne objekte. Prav tako nimamo organizirane športne ponudbe otroci – starši – šola, ki bi vključevala športno dejavnost družin (Doupona Topič in Petrović, 2007).

1.3.3.1 Vloga staršev pri usmerjanju otrok v športno dejavnost

Starši se ne začnejo vključevati v šport otroka šele takrat, ko otrok začne trenirati, saj otrok dobiva prve gibalne izkušnje že v krogu družine. Že takrat se pokaže velika vloga, ki jo imajo starši pri otrokovem športnem udejstvovanju. Starši so otroku zgled, otroci se od njih učijo, posnemajo in prevzemajo njihova mnenja, aktivnosti in navade ter jih tudi ponotranjijo. V zgodnjem obdobju življenja je družina otrokova edina sredina, ki jo pozna. Vse kar velja v družini, pravila in odnosi, morajo biti zato nujno pravilni. Šele v sekundarni socializaciji, ko otrok spozna tako imenovane druge sredine (prijatelji, šola, klub ...), otrok razvije svoje kritično mišljenje, s katerimi utvari lastna pravila (Tušak idr., 2009).

Duncan (1997, v Tušak idr., 2009) je v svoji raziskavi, kjer ga zanimajo vzroki, zaradi katerih starši vključujejo otroke v šport, intervjuval starše, športnike, trenerje. Starši so našeli veliko prednosti aktivnega ukvarjanja s športom. Razlogi so bili, da se s tem otroci vključujejo v timsko delo, da jih šport mentalno stimulira, da jim šport pomaga pri odpravljanju agresivnosti zaradi pritiskov v šoli, da jim nudi druženje z drugimi otroci, da se otroci pri športnih dejavnostih zabavajo in vadijo, kar je dobro za njihovo zdravje in fizični razvoj. Razlogi so bili tudi, da otroci zaradi športa preživijo več časa v naravi, izgrajujejo samozavest, se naučijo discipline in dobrih navad ter se izogibajo slabim. Naučijo se organizirati svoj prosti čas pri usklajevanju domačih nalog, športa in drugih vsakdanjih aktivnostih, so zaposleni med počitnicami ter se naučijo tekmovati, kar je dobro za vsakdanje življenje.

Športna preteklost staršev naj ne bi bila ključnega pomena za vključevanje svojih otrok v šport oziroma za intenzivnejše spodbujanje k udejstvovanju v okviru različnih športnih panog. Je pa res, da ima veliko otrok – športnikov, starše ali stare starše, ki so bili uspešni športniki (Tušak idr., 2009). V raziskavi, kjer so ugotavljali pomen športnega udejstvovanja otrok za starše, ki niso aktivni, so ugotovili, da se starši prav tako zavzemajo za fizično aktivnost otrok (Perrier Corp., 1984, v Tušak idr., 2009). Prav tako je bilo raziskano, da 93 % staršev želi, da bi otroci odrasli v prepričanju, da moraš v življenju ostati v dobrem fizičnem stanju.

Raziskava, kjer so se osredotočali na hčere v športu, pa je pokazala, da si tretjina staršev želi, da bi se njihove hčere več ukvarjale s športom (Wilson Sporting Goods Company, 1988, v Tušak idr., 2009).

Tušak idr. (2009) navajajo najpomembnejše vzroke večine staršev, da zanemarijo otrokovo gibalno aktivnost:

- pomanjkanje prostega časa: tega imajo družine oziroma straši vedno manj, predvsem zaradi velikih obveznosti v službah. Stresne vsakodnevne situacije pa negativno vplivajo na odnose v družini;
- neznanje in lastna neaktivnost: nekateri svoje neznanje izkoriščajo za izgovor, da se jim ni potrebno ukvarjati z otroki, spet drugi iščejo argumente proti športu, ker sami niso aktivni. Se pa k sreči ozaveščenost staršev o koristnosti športne aktivnosti večja. K temu pripomorejo predvsem vrtci, šole, ponudba športnih aktivnosti v prostem času, mediji ...;
- pomanjkanje finančnih sredstev: družina je celica, ki za svoj obstoj potrebuje zagotovljene osnovne potrebe. Če je standard družine tako nizek, da te potrebe niso zagotovljene, potem nimajo zagotovljenih pogojev za druge potrebe, kot je šport.

1.3.3.2 Šport kot dejavnik kvalitete življenja v družini

Športna dejavnost otrok in mladih v okviru družin ali izven njih ni in ne more biti rešitev za vse sodobne družine, ki jih proizvajajo negativni spremljevalci tržnih sistemov. Se pa šport kaže kot pomembno sredstvo razvoja osebnosti otrok in njihovih sposobnosti ter lastnosti. Kaže se tudi kot pomemben kompenzacijski dejavnik negativnih civilizacijskih trendov. S tem ima športna dejavnost, zlasti družine, več kot samo socialno kompenzacijsko vlogo. Bila naj bi tudi pomemben (so)dejavnik preoblikovanja sprevrženih miselnih vzorcev in življenjskega stila mnogih sodobnih družin (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Teoretična spoznanja o pomembnosti športne dejavnosti pri oblikovanju kvalitete življenja družin niso vedno popolnoma prenesena v teorijo. Pomanjkljivost se kaže v ozaveščanju staršev do možnosti, ki bi jih lahko ponudila v strokovnem in organizacijskem segmentu, ki bi tako pomembno dejavnost kot je športna, družino spodbujali in ji dajali raznoliko, pestro in materialno dostopno ponudbo (Doupona Topič in Petrović, 2007).

V grobem bi ocenili dva pola sodobnih družin. Prvi je pol, ki se kaže v fetišu potrošništva in hlastanju za materialnimi dobrinami. Pri takih družinah otroci ne živijo v nikakršnem pomanjkanju, nasprotno, nudijo jim veliko, tudi ukvarjanje s športom. Vendar v tem primeru družina ostaja brez čustvene povezave, intimnih vezi, topline, vsega, kar bi lahko izrazili z besedo dom. Drugi pol so družine, kjer starši večino časa porabijo za iskanje rešitev za preživetje družine. Te družine pa bi rabile tiste socialne mehanizme, ki bi omogočale ohranjanje dostojanstva družine in ne bi potiskale njenih otrok na obrobje družbenega življenja (Doupona Topič in Petrović, 2007).

Kalish (2000, v Videmšek, Strah in Stančevič, 2001) navaja tri dejavnike, ki so pomembni za izboljšanje zdravja in telesne pripravljenosti družine:

- starši naj otrokom posredujejo pozitivna verbalna in neverbalna sporočila o zdravem načinu življenja;
- starši naj bodo sami telesno dobro pripravljeni;
- starši naj skupaj z otroki izvajajo čim več dejavnost ter otroke navajajo na spoštovanje aktivnega in zdravega načina življenja.

1.4. POMEN ŠPORTNE DEJAVNOSTI

Otrokom je potrebno v predšolskem obdobju ponuditi oziroma omogočiti čim več športne dejavnosti, ki pa naj bo strokovno vodena. Skozi organizirano in strokovno vodeno dejavnost, kot je program športne dejavnosti malčkov s starši, ki vsebuje ustrezno izbrane vsebine, oblike in metode dela, bomo vplivali na otrokov razvoj in tudi na odnose med gibalnimi, čustvenimi, spoznavnimi in socialnimi komponentami otrokove osebnosti. Otrok doživlja in dojema svet okoli sebe z njegovim telesom oziroma z gibalnimi dejavnostmi. Prav tako z gibanjem spoznava svoje telo, preizkuša svoje zmožnosti in ko opazi svoj napredek doživlja ugodje, veselje, gradi zaupanje v samega sebe in se dobro počuti (Videmšek, Drašler in Pišot, 2003).

Številne raziskave potrjujejo pomen športnega udejstvovanja za telesno in duševno zdravje. Vsakodnevna telesna aktivnost pripomore k boljši kvaliteti življenja, k boljšemu počutju, taka aktivnost ugodno vpliva na zdravje srčno-žilnega sistema, pomaga pri uravnavanju telesne teže oziroma pripomore k daljšemu življenju (Tušak, 2000, v Tušak idr., 2009). Zato je potrebno aerobne vaje, kot je tek, vključiti v vsakdanje navade že v zgodnjem otroštvu (Dvorakova, 1995, v Zalokar Divjak, 1996).

Šport je gotovo pomemben dejavnik vzgoje otroka. Ob primeru vključevanja vseh članov družine je pomemben soustvarjalec življenjskega stila družine. Spodbuja fizično in duhovno ravnotežje posameznika ter s tem vpliva tudi na njegovo biološko, psihično in socialno sfero, vse to pa vpliva na kakovost (Tušak idr., 2009).

Otrok skozi športno dejavnost razvija predvsem gibalne in funkcionalne sposobnosti, spoznava in usvaja osnovne prvine različnih športnih zvrsti. Skozi dejavnosti se mora otrok zavedati tudi drugih otrok in odraslih (z njimi deli prostor, igrače) in z njimi sodelovati, tako si skupaj z drugimi prizadeva doseči določen cilj. Skozi elementarne igre otrok spoznava smisel in pomen igre, spoznava pomen upoštevanja pravil, sodelovanja in spoštovanja različnosti. Velik pomen pa ima tudi razvoj ustvarjalnosti in domišljije med dejavnostjo, ko otrok sam, na svoje načine, išče poti pri reševanju različnih gibalnih nalog (Videmšek idr., 2003).

Za spodbuden otrokov razvoj osebnosti v predšolskem obdobju nimamo bolj ustreznih pripomočkov kot pa otrokove igre in gibalne dejavnosti v naravi. Če v tem obdobju zamudimo ta trening volje, je razumljivo, da kasneje otroci ne marajo telovadbe, pohodov, tekmovanj (Zalokar Divljak, 1996).

Doupona Topič in Petrović (2007) navajata naslednje dejavnike pravilne športne vzgoje v družini:

- Mladost (0-18 let) je odločilna za oblikovanje podobe odrasle osebnosti in le-to je mogoče oblikovati s sredstvi, ki jih uporablja šport, torej s specifičnimi gibalnimi dejavnostmi;
- premajhne prisotnosti specifičnih gibalnih dejavnosti v vzgoji otroka oziroma mladine ali celo popolna odsotnost gibalnih dejavnosti kasneje v življenju ni mogoče povsem nadomestiti. Njihov vpliv je v napredovanju otrokove rasti in dozorevanja vedno manjši. Raziskave kažejo najučinkovitejši vpliv športnega udejstvovanja med 0 in 3 leti, še vedno je učinkovit med 3 in 6 letom, nato pa postopoma upada;
- šport udejstvanja svoje učinke na otroka predvsem z motoričnimi sredstvi. Zaradi povezave med fizično in duhovno naravo človeka, pa vpliva tako na človekovo biološko, psihično in socialno sfero;
- športna motorična dejavnost vpliva tudi na mišljenje, čustvovanje in odnose v družini;
- vzgojni potencial športa se kaže v vedenjski samokontroli, moralnem, etičnem in estetskem presojanju;
- posebna vrednost športne vzgoje v družini je dejstvo, da šport podobno kot druge kulturne dejavnosti izhaja iz fenomena igre. Igra je podstat človekove ustvarjalnosti in njegovega duhovnega in fizičnega ravnotežja, s tem pa element kakovosti življenja;
- športna dejavnost je zaradi dejstva, da imajo otroci šport radi, lahko ob primernem sodelovanju vseh družinskih članov pomemben dejavnik homogenizacije in družinske integracije. Le tej sodobna proizvodno-potrošniška družba ni naklonjena.

1.5 OTROŠKA IGRA

Igro najpogosteje povezujemo s terminom otrok in otroštvo, zato je nepogrešljiva tudi pri izvajanju programov športne dejavnosti malčkov s starši. Igra se nanaša na vsako aktivnost, ki se je loti posameznik zaradi zadovoljstva in ne gleda na končni rezultat te aktivnosti (Videmšek in Jovan, 2002).

Igra je za otrokov razvoj osebnosti in otrokov ustvarjalen odnos do življenja in okolja zelo pomembna, saj je neizčrpan vir vedno novih spoznaj o otrokovem razvoju, doživljanju in življenju. Igra zagotavlja enotnost med gibalnim, spoznavnim, čustvenim in socialnim razvojem otroka ter je kot svojevrstna dejavnost najbolj primerna otrokovi naravi in osnovnim zakonitostim njegovega razvoja (Videmšek in Pišot, 2007).

1.5.1 Vrste otroške igre

Najbolj razširjena klasifikacija otroške igre, ki jo je izdelal Toličič (1961, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2001), igralne dejavnosti umešča v štiri skupine:

- funkcijska igra,
- domišljajska igra,
- dojemalna igra,
- ustvarjalna igra.

❖ FUNKCIJSKA IGRA

Pri tej vrsti igre otrok preizkuša svoje zaznavno gibalne sheme, kar mu daje občutek zadovoljstva. M. Duran (1995, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2001) funkcijsko igro opredeljuje kot igro z novimi gibalnimi, čutnimi in zaznavnimi funkcijami, ki jih otrok razvija skozi igro. V prvih dveh letih starosti otrok preizkuša predvsem svoje gibalne in zaznavne funkcije ter hkrati neposredno manipulira s predmeti in jih raziskuje.

Ta vrsta igre torej temelji na otrokovi potrebi po aktiviranju svojega telesa, saj gre za ponavljajoče se gibe mišic s predmeti ali brez njih. Funkcijska igra vključuje tekanje in skakanje, nalaganje in podiranje, rokovanje s predmeti (npr. vrtenje koles na avtomobilčku) ali materiali (npr. pesek, plastelin, testo). Otrok na ta način raziskuje značilnosti predmeta (npr. se sveti, je mehak), njihove funkcije in odzivanja na manipulacijo (npr. zaropota če ga spusti, se kotali ...). Otrok pa tudi ponavlja in posnema glasove ter tako postavlja osnovo za jezikovno artikulacijo (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001).

❖ DOMIŠLJajsKA (SIMBOLNA) IGRA

Toličič (1961, v Videmšek in Pišot, 2007) opisuje domišljajsko igro kot igro, kjer gre za igranje vlog. Otrok uporablja simbole in si predstavlja stvari, ljudi ali dogodke, ki dejansko niso prisotni. Otrok lahko v svoji domišljaji svobodno spreminja vloge sebe in svojih igralcev, prav tako tudi pomen predmetov (npr. škatla je lahko ladja, avto, postelja, če jo obrnemo tudi miza ...). Otrok skozi posnemanje osebe ali živali iz realnega življenja kombinira njihove vloge na svojevrsten način, dodaja jim domišljajske elemente. Otrok se skozi to vrsto igre sprosti, saj ta igra kaže otrokova izkustva, želje ter tudi stike in napetost. Prve oblike domišljajske igre se pojavijo pri letu do letu in pol staremu otroku. Najbolj pa je značilna za otroke stare od dveh do šestih let.

❖ DOJEMALNA IGRA

Dojemalna igra je značilna za starost otroka v drugi polovici prvega leta življenja. Starostni porast dojemalne igre kaže na razvoj otrokovega mišljenja (dojema odnose), govora in besedne komunikacije (poimenuje, kar vidi, daje navodila in jim sledi). Kaže se tudi v socialnem razvoju, ko otrok prilagaja lastne dejavnosti soigralčevi (sledí pobudam soigralca,

odgovarja na njegova vprašanja), se zaveda učinkov lastnih dejanj na soigralca (daje navodila in sprašuje) ter usklajuje dejavnosti z igračami s socialnim kontekstom (Zupančič in Cecić Erpič, 1998, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2001).

Avtorice Zupančič, Gril, Cecić Erpič in Puklek (1999, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2001) opisujejo naslednje dejavnosti, ki jih umeščajo v dojemalno igro:

- otrok poimenuje kar vidi, poimenuje predmete zunaj realnosti ali glasovno opisuje, kar počne (npr. gleda slikanico in zraven govori, da je to muca in copatki);
- otrok sledi navodilom, torej izvaja neko dejavnost na pobudo ali zahtevo drugega, odgovarja na vprašanja (npr. prijatelju reče naj da punčko spat in prijatelj položi punčko v posteljico);
- otrok daje navodila, verbalizira svoje pobude ali zahteve, zastavlja vprašanja (npr. reče, da bo zgradil avto, prijatelj pa naj zgradi cesto);
- otrok dojema relacije, kar pomeni, da razume odnose med prvinami, ki jih spaja ali so spojene v igralnem kontekstu (npr. postavi skodelico na pripadajoči krožniček).

❖ USTVARJALNA IGRA

Toličič (1961, v Videmšek in Pišot, 2007) opisuje ustvarjalno igro kot igro, ki zajema konstruiranje (npr. graditi s kockami, sestavljati iz delov ...), obdelovanje materialov (glina, pesek, plastelin ...), risanje, slikanje, pisanje, ročna dela, pripovedovanje, dramatiziranje ter gibalno in glasbeno ustvarjanje.

1.5.2 Igra malčka

Pri dojenčkih, nekje v tretjem in četrtem mesecu življenja se pojavi posebna oblika igre. Razvije se samo ena oblika in sicer funkcijska igra. Gre za ponavljanje gibalnih aktivnosti in aktiviranje organov za zaznavanje. Otrok prične razvijati svoje senzomotorične funkcije. Posebna oblika igre v tem obdobju je tudi igranje z lastnim govornim aparatom, ko otrok proizvaja različne glasove. Tukaj se pojavi možnost, da lahko odrasli začnemo komunicirati z otrokom. Nekoliko kasneje od osmega do dvanajstega meseca se pri otroku pojavijo nove motorične funkcije. Otrok začne prijemat stvari z vrhovi prstov in predmete zavestno spušča. Te nove oblike igre so predvsem manipulativno in raziskovalno naravnane. Otrok predmete ogleduje, otipava, daje v usta, jih poriva ... Vse te oblike igre od otroka že zahtevajo miselni pristop in razmišljanje (Videmšek in Jovan, 2002).

V obdobju malčka se pojavijo že različne oblike socialne igre, kot so iskanje predmetov, posnemanje gibanja, ponavljanje izgovorjenih besed. V drugem letu starosti še vedno prevladujejo funkcijske oblike igre, le da so te na višji stopnji kot v prvem letu starosti. Najbolj pomembna značilnost funkcijske igre pri tej starosti je dozorevanje otroka. Otrok že sam izvaja pokončno stojo, hodi in se prijema s prsti. Malček lahko prične tekati, se vzpenja po stopnica, veliko se igra in ravna s predmeti. Te vrste iger so osnova za razvoj didaktičnih

iger, s katerimi pa želimo pri otroku razvijati določene sposobnosti in znanja (Videmšek in Jovan, 2002).

V tem obdobju prihaja tudi do eksperimentalne igre s predmeti, ko otrok npr. mečka papir, uporablja več predmetov hkrati ... Otrok v tem obdobju začne posnemati odrasle: postavi kocko na drugo kocko, daje kroglice v posodo ... Pojavljati se začne simbolna igra, ki je pomembna za otrokov duševni razvoj. To so predvsem igre, pri katerih gre za medsebojno posnemanje, skrivanje, igranje z glasovi. Vse to še posebej rad počne v družbi odrasle osebe (Videmšek in Jovan, 2002).

Pojavlja se tudi igra zaznavanja, kjer gre za npr. razvrščanje predmetov po isti barvi, spuščanje predmetov dane oblike v ustrezne odprtine, tolčenje, igre raziskovanja ter kompleksne oblike simbolične igre, na primer dramske igre, kjer otrok poveže več preprostih situacij (npr. otrok se dela da spi) v kompleksnejšo aktivnost (npr. otrok se dela, da streže odraslim) (Videmšek in Jovan, 2002).

Po drugem letu začne funkcijska igra upadati, predvsem zaradi razvoja domišljajske in dojemalne igre. Še posebej je izrazita domišljajska igra med drugim in petim letom, ko je v tesni povezavi s spoznavnim razvojem otroka. Pojavljati se začne tudi ustvarjalna igra, vendar se le-ta bistveno razvije šele po šestem letu. Čeprav funkcijska igra upada, je še vedno pomembna, saj je vezana na različne gibalne dejavnost (tek, lovljenje, vzdrževanje ravnotežja, preskakovanje ovir, lovljenje, metanje žoge ...). Funkcijska igra postaja zelo sestavljena in prerašča v pravo športno aktivnost (Videmšek in Jovan, 2002).

Pomembno vlogo pri igri dvoletnikov ima aktivno sodelovanje odraslih, ki se morajo vživeti v igro. Šele kasneje začne prevladovati vzporedna igra, ko se otrok igra vzporedno v skupini otrok v istem prostoru. Po tretjem letu se otroci začno igrati skupaj in navezujejo stike. Pri sodelovanju odraslih je pomembno tudi to, da odrasli ne vnesejo pravih »odraslih« zahtev, da igra ne preraste v delo (Videmšek in Jovan, 2002).

1.5.3 Vloga odraslega pri otroški igri

Igra je eden od nujnih dejavnikov za zdrav razvoj otroka. Ker se igra otroka najprej pojavi v okviru družine, ima družina iz tega vidika zelo pomembno vlogo pri razvoju otroka. Športna aktivnost otroka naj bi se razvila iz igre, oziroma šport naj bi otroku predstavljal določeno obliko igre s pravili, kjer gre za neko aktivnost zaradi užitka in tudi za doseg končnega cilja (Tušak idr., 2009).

Simbolna igra malčkov z njihovimi starši ali starejšimi brati in sestrami je dvakrat daljša kot njihova samostojna igra ter je na razvojno višji ravni. V sodobni družbi imajo otroci manj sorojencev, prav tako manj družbe drugih odraslih ter otrok zunaj lastne družine. Za otrokov razvoj, napredek in osmišljanje sveta okrog njega pa je pomembna interakcija s posamezniki,

ki so že bolj razviti v mišljenju. To vlogo torej pogosto prevzamejo starši (Nemec in Krajnc, 2011).

Otroku igra pomeni veliko več, kadar se zanjo zanimajo tudi odrasli. Tako morajo odrasli otrokovo igro jemati resno, jo ves čas spodbujati ter pohvaliti otrokovo dejavnost v igri, saj bo tako otrok veliko bolj motiviran in ustvarjalen. Odrasli se morajo prepustiti toku ustvarjalnosti in med igro s svojim otrokom prebuditi tudi otroka v sebi.

Pri mlajših otrocih je najučinkovitejša iniciativa za igranje s strani odraslega, pri starejših pa je zlasti pomembno spodbudno okolje in igralni material. Seveda lahko spodbudo za igro da tudi otrok. Odrasli imajo zelo pomembno vlogo pri igranju, ko predlagajo ideje za igranje ali postopoma uvajajo novosti v igro, ki popestrijo dogajanje, se pomagajo otroku vključiti v igro, ga ves čas spodbujajo ter rešuje spore, ki se dogajajo med igro. Odrasli morajo otrokom pustiti tudi dovolj svobode pri igranju. Otroci ne skušajo ves čas usmerjati z navodili in poskušati spreminjati (popravljati) otrokovo aktivnost, saj je igra že po definiciji spontana in svobodna aktivnost (Frank, 2010).

Igra ni pomembna le za otroka in njegov razvoj, temveč tudi za odrasle. Odrasli lahko med igro z otroki najlažje ustvarijo kontakte in čustvene relacije z otrokom. Med igro z otrokom spoznajo marsikaj novega in zanimivega. Bolje spoznajo svojega otroka, njegove razvojne značilnosti in osebne lastnosti.

Naloga staršev je tudi, da otroku priskrbijo primerna sredstva za igro, primeren prostor in čas, da bo igra potekala nemoteno. Najpomembnejše s strani odraslih je torej, da se vključujejo v igro otroka, ji sledijo nevsiljivo ter poskrbijo, da bo igra za otroka prijetna.

1.6 GIBALNE DEJAVNOSTI MALČKOV

1.6.1 Naravne oblike gibanja

Naravne oblike gibanja so gibanja, ki se najpogosteje uporabljajo v vsakdanjem življenju. Zelo pomembne so tudi v športni praksi, saj lahko z njimi dosežemo različne cilje v gibalni izobrazbi vadečih (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002). Zato so nepogrešljive tudi pri izvajanju programov športnih dejavnosti malčkov s starši.

❖ HOJA

Otrok se nauči hoditi okrog 12. meseca starosti, vendar je to gibanje še nezanesljivo in nekoordinirano, saj se hoja razvija vse tja do drugega leta starosti in še dlje (Pistotnik idr., 2002). Hoja malčka je sprva vijugasta, neenakomerna, med hojo prihaja velikokrat do padcev. Otroci hodijo z bolj ali manj razširjenimi nogami, z rokami pa si pomagajo obdržati ravnotežje (Videmšek idr., 2003). Običajna hoja je počasnejše gibanje, pri katerem je vsaj ena

noga stalno v stiku s podlago. Hojo lahko z vsakodnevno vadbo in dodatnimi gibalnimi nalogami izboljšujemo in pospešimo njen razvoj. Pravilna hoja je mehka in lahkotna. Stopala se postavljajo vzporedno, najprej na peto, potem se obremenitev prenese preko celega stopala na prste, s katerih se hodeči odrine naprej. Telo je med hojo v pokončnem položaju ter rahlo niha od blagega zaklona do umirjenega predklona. Povečuje pa se glede na hitrost hoje in strmino po kateri hodeči hodi. Glava mora biti postavljena pokonci, pogled je usmerjen naprej in ne v tla. Predklon glave povečuje predklon telesa. Roke v izmeničnih nihajih diagonalno sledijo delu nog in so v komolcih rahlo pokrčene. Energijska zahtevnost hoje je nizka, s spremembo podlage in načina hoje pa se lahko znatno poviša (Pistotnik idr., 2002).

Napake, ki se pojavljajo pri hoji in jih je potrebno individualno odpraviti so:

- trdo stopanje na cela stopala,
- postavljanje stopal navzven ali navznoter,
- mlahava hoja s sklonjenim trupom in skrčenimi koleno,
- nepravilna koordinacija gibanja rok in nog (Pistotnik idr., 2002).

Pri mlajših starostnih skupinah s hojo ne vplivamo le na izpopolnjevanje življenjsko uporabnega gibanja, temveč vplivamo tudi na razvoj ravnotežja in koordinacije nog. Z bolj dinamično hojo (npr. s hojo navkreber ali navzdol po strminah) pa vplivamo na krepitev nog in spodbudimo k delovanju na višji ravni večje funkcionalne sisteme, kot sta krvožilni in dihalni sistem. S hojo, ki jo narekujejo različni vsiljeni tempo in ritem, pa vplivamo na koordinacijske sposobnosti za realizacijo ritmičnih gibalnih struktur (plesni korak je zato uporabljen kot višja raven izpopolnjevanja hoje) (Pistotnik idr., 2002).

Hoja se mora uporabljati pri vseh urah športne vzgoje. Pri mlajših starostnih skupinah se več uporablja pri elementarnih prostih aktivnostih z manjšo intenzivnostjo in krajšim časom trajanja, pri starejših pa v igralnih oblikah in športnih zvrsteh z večjo dinamiko in v dalj časa trajajočih aktivnostih. V elementarnih oblikah se hoja uporablja predvsem v uvodnem delu vadbene enote za ogrevanje. V drugih delih vadbene enote pa se uporablja predvsem pri vključevanju v organizacijske oblike vadbe, ker se uporablja kot sredstvo za doseganje različnih, že navedenih ciljev. Lahko se uporablja tudi kot samostojno gibanje ali šport (Pistotnik idr., 2002).

❖ TEK

Prvi tek otrok je podoben hitri hoji (Videmšek idr., 2003). Otrok začne osvajati tek, ko ima zanesljivo hojo in nima več težav z ravnotežjem. Tek je hitrejše gibanje, kjer zaradi močnejših in hitrejših odzivov od podlage prihaja do brez podporne faze (faza leta). Tek otroci osvojijo šele po drugem letu starosti, nadgrajujejo ga vse do vstopa v šolo in tudi dlje (koordinacija gibanja rok in nog, hitre spremembe smeri, sprinti itd.) (Pistotnik idr., 2002).

Tek mora biti lahkoten, prožen in tih, brez pretiranega mahanja z rokami. Da ohranimo ravnotežje telesa, ker je trup rahlo predklonjen in je zato težišče telesa pred stopalom oporne

noge, moramo hitreje podstavljati noge. Zato je obremenitev le na prednji del stopala, s katerim se tekač odriwa naprej. Tudi dotik s podlago po fazi leta je izveden le s prednjim delom stopala. Roke sledijo gibanju kot pri hoji, torej diagonalno, le z večjo amplitudo gibanja (Pistotnik idr., 2002).

Napake, ki se pojavljajo teku:

- trd, težak tek po petah ob pokončnem ali celo nazaj nagnjenem telesu;
- postavljanje stopal navzven;
- predolg in mlahav korak s pozibavanjem;
- nesproščene, preveč iztegnjene ali skrčene roke;
- napenjanje mišic obraza in vratu;
- zamahi rok niso v smeri gibanja, temveč v stran ali predse (Pistotnik idr., 2002).

Tek mora biti vključen v vsako vadbeno enoto (najbolj primeren je za uvodno dinamično ogrevanje). V glavnem delu vadbene enote se lahko uporablja za razvoj hitrosti, krepitev nog ali za pozitivne vplive na večje funkcionalne sisteme (srčno-žilni in dihalni). V zaključnem delu vadbene enote, za umiritev, teki niso primerni. Pri mlajših starostnih skupinah se teki uporabljajo predvsem pri elementarnih prostih oblikah aktivnosti, z manjšo intenzivnostjo in krajšim časom trajanja (Pistotnik idr., 2002).

❖ PLAZENJA

Plazenja so gibanja, kjer za premikanje po prostoru uporabljamo roke, noge in trup, ki je v stiku s podlago. Različice plazenj predstavljajo za vadeče veliko energijsko obremenitev. Osnovne oblike plazenj pa imajo gibalno zahtevnost sorazmerno nizko, saj jih otroci razvijejo že v procesu biološkega razvoja. Plazenje je prvi način premikanja otrok po prostoru (Pistotnik idr., 2002).

Pri plazenjih moramo paziti na dolžino gibanja, ki ne sme biti predolga (največ 10 m), saj je gibanje lahko zelo naporno. Vadeči morajo biti primerno oblečeni glede na podlago, po kateri se plazijo. Pri plazenjih po strmini je potrebno varovanje zaradi nevarnosti zdrsov in padcev. Prav tako morajo biti ovire in blazine brez ostrih robov. Pozorni moramo biti tudi na razdaljo med vadečimi. V okviru športne vadbe lahko izvajamo zelo različne vrste plazenj. Lahko se izvajajo prosto v leži na trebuhu, hrbtu ali boku ter v različne smeri (naprej, vzvratno in bočno). Pri plazenjih se uporablja lastno telo. Različni predmeti, drobni rekviziti ali partner, pa predstavljajo breme za krepitev mišic ali sredstvo za povečanje zahtevnosti gibanja pri razvoju koordinacije. Tudi ovire (klop, letvenik, blazine ...), ki jih morajo vadeči premagati s plazenjem, predstavljajo povečano gibalno zahtevnost plazenj ali energijsko obremenitev vadečih. Plazenja se naj najprej izvajajo prosto, na ravni in gladki podlagi, nato pa se otežijo (z večanjem dolžine, povečanjem hitrosti, z uporabo ovir, spremembo podlage ...). Pri športni vadbeni uri plazenje ponovimo le 3 do 5-krat, saj se že tako dosežejo želeni učinki. Ko vadeči gibanje že obvladajo, ga čim prej vključimo v igralne oblike. Po vadbi, ki vsebuje plazenje, je

priporočljivo izvesti raztezanje (npr. raztezanje v prostih vesah, z nihanjem telesa in stresanjem nog) (Pistotnik idr., 2002).

Plazenje lahko uporabljamo v uvodnem delu ure za splošno ogrevanje (uvodno dinamično ogrevanje), vendar moramo uporabiti manj zahtevne oblike plazenj. V glavnem delu vadbene enote uporabljamo plazenja za razvoj gibalnih sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija) in za gibalno učenje (mlajše starostne skupine).

❖ LAZENJA

Lazenje je gibanje, pri katerem se vadeči premikajo s pomočjo rok, nog in trupa, ki je dvignjen od podlage. Lazenja se izvajajo v različnih mešanih oporah, na nogah in rokah (opore ležno, klečno, čepno ali sedno). Osnovna oblika lazenja je v opori klečno spredaj, saj ima tako otrok večjo podporno ploskev in s tem boljše ravnotežje. Lazenja so prav tako kot plazenja energetsko zelo zahtevna. Čeprav je trup dvignjen od tal, je hitrost izvajanja lazenj po navadi večja kot pri plazenjih. Gibalna zahtevnost osnovnih lazenj je sorazmerno nizka, saj se jih otrok nauči takoj za plazenjem, običajno že v prvem letu življenja. Gibalno zahtevnost lazenj lahko povečamo kasneje, ko mora otrok izvajati neobičajne kombinacije prestavljanja rok in nog in se giba v različnih smereh (Pistotnik idr., 2002).

Lazenja lahko izvajamo v različnih oporah v smeri naprej, vzvratno ali bočno. Lahko se izvaja prosto (le z uporabo lastnega telesa), z uporabo predmetov ali partnerja (uporabni kot breme ali za povečanje zahtevnosti gibanja) ali pa z uporabo ovir. Lazenja uporabimo za ogrevanje v uvodnem delu vadbene enot, saj so dovolj dinamična. V glavnem delu se uporabljajo predvsem za razvoj moči in koordinacije. Z lazenji vplivamo predvsem na krepitev mišic rok in nog. Za razvoj koordinacije pa se lazenja uporabljajo predvsem pri mlajših starostnih skupinah. Ker so lazenja bolj dinamična kot plazenja, se lahko z njimi vpliva tudi na funkcionalne sisteme vadečih (dihalni in krvno-žilni sistem) (Pistotnik idr., 2002).

❖ PLEZANJA

Plezanje je gibanje pri katerem se vadeči premika v različnih vesah s pomočjo svoji okončin. Je gibanje, ki ga otrok razvije že zelo hitro, že v zgodnjih mesecih svojega življenja. Pojavi se takoj po tem, ko otrok obvlada lazenje in ga radovednost preusmeri iz tal na raziskovanje višje ležečih površin. To mu uspe tako, da se ob objektu, ki ga zanima, z rokami povleče navzgor in se postavi na noge (Pistotnik idr., 2002).

S plezanjem vplivamo predvsem na krepitev mišic rok in ramenskega obroča ter upogibalk in iztegovalk trupa (trebušne in hrbtne mišice). Plezanje se uporablja predvsem v glavnem delu vadbene enote, saj morajo biti vadeči za to aktivnost že primerno ogreti. Lahko se uporablja tudi ob koncu glavnega dela (krepitev, korektivna vadba). Pri plezanju moramo slediti načelu postopnosti. Začnemo na manjših višinah in jih nato postopno povečujemo. Prav tako postopno povečujemo naklon. Tistim, ki plezanje že dobro obvladajo, intenzivnost povečamo s dolžino ali hitrostjo plezanja, s povečanjem števila ponovitev, s plezanjem z bremenimi ...

Plezanje je potrebno nujno prilagajati individualnim značilnostim vadečega (spol, starost, telesna in psihična pripravljenost ...) (Pistotnik idr., 2002).

❖ SKOKI, POSKOKI

Skoki so gibanja, ki se pri otrocih pojavijo nekje po drugem letu starosti, ko že obvladajo hojo in nimajo več pretiranih težav z ravnotežjem. Otroci skačejo v daljino (npr. preko luže), v globino (npr. z roba pločnika) in tudi v višino. Ti skoki so v začetku le sonožni, nekje po tretjem letu starosti pa se pojavi skok z enonožnim odrivom. Na začetku veliko raje skačejo ob zunanji pomoči (roka starša) kot pa samostojno (Pistotnik idr., 2002).

Lažji skoki oziroma lahkotnejši skoki, kot so sonožni poskoki, poskoki po eni nogi, zajčji ali žabji poskoki, se lahko uporabljajo v pripravljalnem delu vadbene enote. Skoki v globino ali daljino, ki so zahtevnejša oblika skokov, pa se uporabljajo le v glavnem delu vadbene enote, ko so vadeči že ogreti. Vadečim je potrebno pripraviti ustrezno mehko doskočišče, odvisno od višine skokov in njihovega znanja. Upoštevati moramo načelo postopnosti (pri skokih v globino začnemo z manjših višin, ki jih počasi povečujemo). Vadeče moramo opozoriti na pravilen doskok (elastičen doskok, noge naj bodo razklenjene, da glava ne udari v kolena) (Pistotnik idr., 2002).

❖ POTISKENJA, VLEČENJA

Potiskanja in vlečenja so gibanja, ki se zelo pogosto pojavljajo v vsakdanjem življenju. Potiskanje je gibanje, pri katerem je objekt običajno pred vadečim in ga ta skuša odriniti od sebe. Vlečenje je gibanje, kjer vadeči skuša objekt pritegniti k sebi. Upiranje pa so gibanja, ki se pojavijo tako pri potiskanjih, kot pri vlečenjih, kadar je vložena sila enaka nasprotni sili ali je manjša od mase objekta, ki ga želimo premakniti. Ta gibanja imajo predvsem krepilne učinke. Na katere mišične skupine vplivamo, je odvisno od položaja telesa. Pri mlajših starostnih skupinah je primerno uporabiti potiskanja in vlečenja v obliki borilnih nalog izvedenih v parih (pri tem damo jasna navodila in pravila igre) (Pistotnik idr., 2002).

❖ DVIGOVANJA, NOŠENJA

Dvigovanja in nošenja so sestavljena gibanja, ki se običajno povezujejo z različnimi prijemi in ravnaji s predmeti ter premikanju telesa po prostoru. Dvigovanja so gibanja, pri katerih predmete ali lastno telo premikamo v nasprotni smeri od sile gravitacije. Nošenja pa so gibanja, pri katerih se predmet med premikanjem v prostoru zadržuje v dvignjenem položaju. V športni praksi predstavljajo dvigovanja in nošenja krepilne naloge. Ker so obremenitve pri teh gibalnih nalogah lahko velike, razdalje ne smejo biti predolge (do 15 m). Po takšni vadbi so priporočljive raztezne vaje v vesi. Dvigovanja in nošenja lahko izvajamo posamično, v parih ali skupinah. Kot breme uporabimo lastno telo in različne predmete (v športni dvorani različna orodja ali drobne rekvizite, v naravi pa debla, pesek, skale ...) (Pistotnik idr., 2002).

❖ METI

Malčki pri starosti enega leta radi namerno mečejo žogo brez cilja. Tudi pri treh letih so pri vajah z žogo še velikokrat neuspešni (Videmšek idr., 2003). Namerni in uspešni meti se pri otroku pojavijo šele po tretjem letu starosti, kar je povezano s krepitvijo gornjih okončin in z razvojem koordinacije gibanja z rokami. Uspešnost metanja je v veliki meri odvisna od ponavljanja izbranega načina metanja. Vadeči s tem pridobivajo gibalne izkušnje, ki jih kasneje postopoma avtomatizirajo. S ponavljanjem istega načina izmeta razvijajo natančnost pri zadevanju cilja. Zato je posebej pomembno, da vadečemu dajemo natančna navodila, kako je treba met izvesti. Predmete lahko mečemo na več načinov: soročno (iznad glave, izpred telesa ...), enoročno (komolčni met, kotaljenje, suvanje ...), lahko pa tudi v parih ali manjših skupinah (Pistotnik idr., 2002).

❖ PADCI

Padci so gibanja telesa iz praviloma višjega pokončnega položaja v nižji položaj. Do padca pride, ko človek ne more več ohranjati ravnotežni položaj in pride do izravnoteženja telesa, ki povzroči bolj ali manj trd stik s podlago. Največ težav imajo otroci s padci nazaj, medtem ko padce v stran lažje obvladajo. Zato bi morali otroke že zelo zgodaj učiti tega zahtevnega gibanja, saj že malčki zelo pogosto padajo na zadnjo plat. Starši otroka z zadrževanjem in varovanjem skušajo zaščititi pred padcem nazaj na glavo, s tem otroku onemogočajo pridobivanje zelo pomembnih gibalnih informacij (Pistotnik idr., 2002).

Že najmlajše je potrebno navajati na premikanje po prostoru s pravilnimi oporami in tako usvajati tehniko popuščanja (amortizacije). Spodbujati je potrebno igre, pri katerih pogosteje prihaja do rušenja ravnotežnega položaja. Otrokom je potrebno predstaviti pravilno tehniko padanja (znižanje težišča pred padcem). Padce najprej učimo na mehkih podlagah, vendar ne na premeški, saj bi na teh otrok izgubil občutek za pravilno mišično napetost (Pistotnik idr., 2002).

❖ UPRAVLJANJE S PRSTI, ROKAMI IN NOGAMI

Otrok zlasti med drugim in tretjim letom starosti s tipanjem dojema, raziskuje in odkriva svet okoli sebe. Skozi igro s prsti, rokami in nogami pridobiva nove gibalne izkušnje. Tukaj ne gre le za zaznavanja lastnosti določenega predmeta z otipavanjem s prsti, temveč tudi za razvoj taktilnega občutenja celega telesa (npr. občutek gibanja zraka) in razvoj občutenja z nogami. Otrok med temi igricami spoznava tudi barve, oblike, površine, jih šteje, razvršča po barvi, velikosti in obliki (Videmšek idr., 2003).

1.6.2 Gibalne sposobnosti

Malčki med izvajanjem gibalnih aktivnosti na programu gibalne dejavnosti malčkov s starši razvijajo svoje gibalne sposobnosti, ki so odgovorne za izvedbo naših gibov ter določajo

gibalno stanje človeka. Pri predšolskih otrocih gibalnih sposobnosti ne moremo natančno opredeliti, vendar lahko na podlagi rezultatov dosedanjih raziskav trdimo, da je latentni prostor motorike mlajših otrok že precej diferenciran, se pa razlikujejo od prostora odraslih (Videmšek idr., 2003).

❖ MOČ

Moč ima pri večini gibalnih nalog precej veliko vlogo. Če otrok nima ustrezno razvite moči svoji razvojni stopnji, ne bo sposoben premagovati naporov pri izvajanju športnih aktivnosti. Posledica tega je hitra utrujenost, kar povzroči, da otrok v igri postane hitro bolj ali manj pasiven. Zato je pomembno, da pri otrocih pričnemo z igralnimi oblikami dinamičnega značaja, ki razvijajo moč (zajčji in žabji poskoki, skoki s kolebnico, gunitvist, plezanje po lestvi, vrvi, letveniku in elementarne igre, ki vsebujejo mete, poskoke, plezanja ...). Določene gibalne naloge naj otroci izvajajo bos, saj s tem krepimo mišice stopalnega loka (hoja po vrvi, gredi, dvigovanje rutke z nožnimi prsti). Izogibati se moramo statičnih vaj za razvoj moči. Pri gibalnih vajah za razvoj moči pa je potrebno paziti, da ne pride do velikih obremenitev na sklepe in hrbtenico, zato moramo vmes izvajati različne oblike razteznih vaj. Gibalne vaje za razvoj moči pripomorejo k razvoju pravilne drže otroka (Videmšek in Jovan, 2002).

❖ GIBLJIVOST

Predšolski otroci imajo skoraj maksimalno gibljivost, saj so njihove telesne strukture zelo elastične in so zato sposobni velikih amplitud gibov. Zato ni posebnih potreb za razvoj gibljivosti predšolskih otrok. Gibljivost začnemo razvijati od 7. leta starosti naprej, ko začne ta sposobnost upadati. Gimnastične vaje za razvoj gibljivosti lahko otroci izvajamo pri ogrevanju pred glavnim delom vadbene enote. Tako se bodo naučili pravilnega poimenovanja in izvajanja vaj, saj so z informacijskega vidika te vaje za predšolske otroke precej zahtevne (Videmšek in Jovan, 2002).

❖ KOORDINACIJA

Razvoj koordinacije se začne že v fetalnem obdobju. V največji meri pa pridobivajo otroci te izkušnje do približno 6. leta starosti. Razvoj je strm še nekje do 11. leta, kasneje v obdobju pubertete pa začne upadati (Videmšek in Jovan, 2002).

Koordinacijo gibanja pri otrocih razvijamo z izvajanjem naravnih oblik gibanja in osnovnimi elementi različnih športov v fazi učenja: s premagovanjem ovir (poligoni), z elementarnimi igrami, plesnimi igrami, različnimi dejavnostmi v ritmu, gibalnimi nalogami z različnimi pripomočki, dejavnostmi z obema okončinama hkrati, manipulativnimi dejavnostmi (Videmšek in Jovan, 2002).

❖ HITROST

»Hitrost je sposobnost izvedbe gibanja v najkrajšem možnem času, ki se pojavlja kot hitrost reakcije, hitrost posamičnega giba ali kot hitrost izmeničnih gibov (frekvenca)« (Videmšek in Jovan, 2002).

Primeri so elementarne igre, izvajanje starta (različni položaji), teki po strmini, štafetni teki. Vse te teke lahko uporabljamo tudi pri predšolskih otrocih tako, da jih vključimo v igro (Videmšek in Jovan, 2002).

❖ RAVNOTEŽJE

Predšolski otroci imajo zelo slabo razvito sposobnost ravnotežja, kar zavira razvoj gibalnih sposobnosti, zato moramo ravnotežje razvijati že pri najmlajših otrocih. Sicer se vestibularni aparat dokončno razvije do 15. leta. Za razvoj ravnotežja uporabljamo različne načine reševanja gibalnih nalog, ki zajemajo področje ravnotežja: hoja po črti, stoja na eni nogi, hoja po vrvi na tleh, skakanje po eni nogi, hoja po gredi. Ravnotežje lahko razvijamo tudi z gibalnimi nalogami, ki vključujejo gibalni problem: hoja po gredi, ker se srečata dva otroka, obračanje na gredi, nošenje bremen, stopanje na valj ali kvader po prevalu (Videmšek in Jovan, 2002).

❖ PRECIZNOST

Otroci so precej nenatančni, saj morajo v zelo kratkem času določiti cilj, smer in intenzivnost premikanja, oddaljenost, velikost, obliko, določiti tehniko, s katero bodo metali v cilj, uravnati moč, s katero bodo metali ... Zaradi nenatančnosti otroci precej neradi izvajajo vaje za razvoj natančnosti. Zato jim moramo, da se bodo počutili uspešne, ponuditi realno dosegljive cilje (Videmšek in Jovan, 2002).

❖ VZDRŽLJIVOST

Predšolski otroci naj izvajajo predvsem splošno dinamično vzdržljivost, kamor uvrščamo nizke in srednje intenzivne napore. Dejavnost naj doseže srednjo intenzivnost (70 – 80 % maksimalnega pulza) v zmernem teku 5 do 10 minut z vmesnimi odmori hoje, s hitrejšo hojo od 10 do 15 minut ali ob različnih elementarnih igrah (tekalnih igrah) do 20 minut (Videmšek in Jovan, 2002).

1.7 ŠPORTNA DEJAVNOST MALČKOV S STARŠI

Programi so namenjeni malčkom, torej otrokom starim od 1 leta do 3 let. V tem obdobju je telesna aktivnosti pomemben dejavnih otrokovega razvoja (Telovadba, 2013). Zato naj starši skupaj z otroci, da bodo učinkoviti in se čim bolj razvijali, izvajajo gibalne dejavnosti večkrat na teden (Videmšek idr., 2003).

Programi športnih dejavnosti malčkov s starši se pri nas s strani različnih klubov in društev organizirajo že desetletja. Opažamo, da so takšni programi iz leta v leto bolj priljubljeni. Športno dejavnost vodijo strokovno izobraženi učitelji, ki vodijo in usmerjajo otroke ter njihove starše ali stare starše, da izvajajo različne gibalne dejavnosti (Videmšek idr., 2003).

Športna dejavnost malčkov s starši pod organizacijo različnih klubov in društev poteka praviloma v popoldanskem času, v dveh polletjih (eno polletje traja približno štiri mesece). Gibalna dejavnost poteka od 45 – 60 minut in je sestavljena iz vseh treh delov vadbene enote (pripravljalnega, glavnega in zaključnega dela vadbene enote). V pripravljalnem delu učitelj pozdravi otroke in starše ter zabeleži njihovo prisotnost. V pripravljalnem delu potekajo dejavnosti, s katerimi otroke in starše ogrejemo na različne načine preko različnih elementarnih iger (lovljenja, skupinski teki, tekalne igre). Otroke in starše ogrejemo tudi z gimnastičnimi vajami, ki potekajo na poseben otroški način. Med vajami otrokom pripovedujemo zgodbico, da otroci z zanimanjem in veseljem sodelujejo in se pravzaprav ne zavedajo, da izvajajo gimnastične vaje. Uvodni del ure je lahko zelo raznolik, izvajamo ga lahko z vključevanjem različnih športnih pripomočkov (žoge, obroči, blazine ...). Ko so otroci primerno ogreti, sledi glavni del ure, v katerem se najpogosteje kot učna oblika uporablja poligon. Poligon je sestavljen iz različnih športnih orodij, pripomočkov in drobnih rekvizitov. Med športno dejavnostjo na poligonu malček spozna in usvaja različne vzorce telesnega gibanja, razvija gibalne sposobnosti (ravnotežje, koordinacijo itd.) in izvaja naravne oblike gibanja (plazenja, lazenja, skoki, poskoki itd.). Vse vaje izvaja v družbi staršev (po navodilih učitelja) in ostalih malčkov, kar še dodatno spodbudi celovit razvoj. Med glavnim delom vadbene enote lahko za popestritev in dodatno prijetno vzdušje v ozadju predvajamo otroške pesmice. Po končanem glavnem delu sledi zaključni del vadbene enote, katerega cilj je umiritev vadečih. Otroci skupaj s starši zapojejo in zaplešejo. Organizem lahko umirimo tudi med različnimi elementarnimi igrami, primernimi za zaključni del vadbene enote (igre ravnotežja, preciznosti, orientacije in hitre odzivnosti).

Otroci se pri športni dejavnosti zelo povežejo s starši, naučijo se poslušati in počakati. Že v tem obdobju otroci spoznajo osnovne izraze, ki se uporabljajo pri športnih vadbah, spoznajo se z različnimi športnimi pripomočki (žoge, obroči ...) ter spoznajo in pridobivajo izkušnje na športnih orodjih. Otroci se torej privadijo na prostor ter pridobijo ogromno izkušenj, tako gibalnih kot socialnih. Zato se jim je kasneje, ko so stari približno 4 leta, lažje vključiti v samostojno vadbo.

Videmšek idr. (2003) navajajo naslednje zahteve, ki jih morajo učitelji in starši pri športni dejavnosti upoštevati:

- gibalne naloge se izvajajo preko igre, saj igra otroka veseli;
- gibalne naloge morajo biti enostavne ter prilagojene otrokovim gibalnim sposobnostim in znanju;
- upošteva se načelo postopnosti (od lažjih k težjim vajam);
- gibalne naloge je potrebno ves čas spreminjati, da se jih otrok ne naveliča;

- izvajajo se vse vrste naravnih oblik gibanja;
- če je otrok utrujen, ga v športne dejavnosti ne silimo;
- otrok mora biti za športno dejavnost razpoložen;
- otrok mora biti oblečen v lahkotna in udobna oblačila;
- starši naj imajo s sabo stekleničko vode.

1.7.1 Pomen in namen športne dejavnosti malčkov s starši

Vključevanje staršev v športno dejavnost malčkov je pomembno iz različnih vidikov:

- otrok s pomočjo staršev že v najzgodnejših letih postopoma uveljavlja zdrav način življenja, kot najpomembnejšo osebno in družbeno vrednoto;
- otrok se ob starših počuti varnega ter tako z veseljem sodeluje in uspešno izvaja naloge, ki jih brez pomoči staršev ne bi zmožel (Videmšek idr., 2001);
- otrok se iz tedna v teden razvija, postaja vse bolj spreten, močan in hiter. Vedno več gibalnih nalog opravi samostojno oziroma le po potrebi s pomočjo staršev. Ko otrok tekmuje sam s seboj in napreduje, se uči zaznati svoj napredek. Tako postaja ponosen na svoje razvijajoče se sposobnosti in gibalna znanja ter vse to doživlja kot uspeh, kar mu prinaša zadovoljstvo (Videmšek idr., 2013).

Namen te športne dejavnosti je, da starši skupaj s svojim malčkom preživijo vsaj enkrat na teden aktivno uro, med katero se otroci in starši sprostijo in odmaknejo od hitrega in naporenega sodobnega življenja. Starši se lahko svojemu otroku posvetijo, mu dajo zgled za zdrav in aktiven način preživljanja prostega časa ter s tem otroku že zelo zgodaj ozaveščajo veselje do športa in telesne aktivnosti. Otroci v dveh letih pridobijo ogromno gibalnih in tudi socialnih izkušenj, spoznajo in navadijo se na prostor ter so tako pripravljeni na kasnejšo samostojno športno dejavnost (Telovadba za malčke, 2013).

1.7.2 Prednosti športne dejavnosti malčkov s starši

Videmšek idr. (2001) navajajo naslednje prednosti izvajanja dejavnosti malčkov skupaj s starši:

- malčki lahko izvajajo z informacijskega vidika zahtevnejša gibanja, ali gibanja, kjer je potrebna večja varnost, ki jo lahko zagotovijo starši;
- dejavnosti izvajajo tudi starši ter se tako tudi sami razgibajo;
- pomembna je čustvena povezanost med starši in otrokom. Ta se pogloblja med prijetnim in veselim vzdušjem pri športni dejavnosti. Med otrokom in staršem se vzpostavlja prisrčen stik;
- starši lahko opazujejo otrokov napredek gibalnih sposobnosti in začnejo spremljati njegov gibalni razvoj.

Prednost športne dejavnosti s starši je tudi v tem, da so otroci dlje časa motivirani in veliko raje in dlje telovadijo, če so z njimi njihovi najbližji (Telovadba za malčke, 2013).

1.7.3 Dejavnosti pri športni dejavnosti malčkov s starši

❖ IGRA

Igra ima samo en motiv, in sicer zadovoljstvo, ki ga ob igri doživlja otrok, saj se v njo vključuje prostovoljno brez kakršnekoli prisile (Videmšek in Jovan, 2002).

Igra vpliva na otrokovo rast, na njegov razvoj inteligence, na pridobivanje izkušenj in znanj ter na otrokov čustven in družbeni razvoj. Med igro otrok vadi in krepi svoje mišice, pridobiva si različne spretnosti in spoznava svoje zmožnosti. Prav tako skozi igro spoznava fizično okolje in pravila, ki veljajo v njem. Skozi igro otrok spoznava svoje vrstnike ter se na ta način uči soočanja z drugimi ljudmi. S tem si pridobiva strpnost, obzirnost in občutek za sodelovanje. V družabnih igrah otrok torej razvija tudi socialna čustva, npr. simpatijo do človeka, naklonjenost, obzirnost, požrtvovalnost ... Velik pomen ima igra tudi na razvoj otrokove domišljije, saj igra otroku omogoča izvirnost s tem, da povezuje v igri dejavnosti in lastnosti, ki v resnici niso povezane. Skozi takšno igri pride do izraza tudi otrokova inteligentnost, kadar more na svojevrsten način premagovati in reševati nove situacije, s katerimi se srečuje skozi igro. Povezana sta tudi razvoj otrokovega govora in igra. Govor je tisti, ki otroku daje možnost izražanja tistega, kar se je preko igre naučil. Otrok se med igro pogosto pogovarja s seboj, vrstniki ali s svojimi igrači (Merčnik, 2010).

Igra ima torej velik pomen na razvoj vseh otrokovih sposobnosti, vključno z inteligenco. Posebej pomembno je, da se ob igri otrok tudi sprošča in razvija svoja čustva. Med igro se počuti sproščenega, svobodnega, saj mu svobodna igralna dejavnost nudi veselje in pospešuje njegov duševni razvoj ter vpliva tudi na otrokovo samozavest (Merčnik, 2010).

V vsakem starostnem obdobju ima igra svoje značilnosti, pomen oziroma smisel. V prvih letih življenja narašča število igrač, s katerimi se otrok igra, kasneje se otrok lahko dlje ukvarja samo z eno igračo. Tudi čas igranja s starostjo začne upadati. Za otroka postanejo zanimivejše druge stvari. Igra s starostjo postaja vedno bolj formalna, spontanost začne izginjati in telesna aktivnost, ki je pri igri otrok do tretjega leta starosti najbolj bistvena, z leti upada (Videmšek in Jovan, 2002).

❖ GIBALNA IGRA

Otrok začne spoznavati svet z gibanjem, zato je gibanje tudi otrokova biološka potreba. Z gibanjem se uravnava otrokova telesna rast in razvoj, pridobiva gibalne in ročne spretnosti, to pa vpliva tudi na njegov duševni razvoj. Otroci se najpogosteje vzgajajo skozi aktivno dejavnost, saj ob igri razvijajo fizične in psihične sposobnosti, osvajajo spoznanja o življenju in svetu, si bogatijo čustveno življenje ter regulirajo svoje obnašanje (Gibanje, 2013).

Gibalne dejavnosti so sredstva za učenje najrazličnejših vsebin, saj lahko učenje povežemo v gibalno dejavnost. Otrok se bo tako hitreje in bolj učinkovito učil, saj je gibanje vir zadovoljstva in sprostitve ter ima zato zelo pomemben vpliv pri vzgojno-učnem procesu (Gibanje, 2013).

❖ ELEMENTARNE IGRE

Elementarne igre se delijo na igre v pripravljalnem delu vadbene enote (lovljenja, skupinski teki, tekalne igre), glavnem delu vadbene enote (štafetne igre, moštvene igre, borilne igre) ter zaključnem delu vadbene enote (igre ravnotežja, igre preciznosti, igre orientacije in igre hitre odzivnosti) (Pistotnik, 2004). Pri športni dejavnosti malčkov s starši uporabljamo elementarne igre najpogosteje v pripravljalnem in zaključnem delu vadbene enote, saj so elementarne igre glavnega dela vadbene enote prezahtevne za sposobnosti, znanja in potrebe malčkov.

Pri športni dejavnosti malčkov s starši izvajamo predvsem skupinske igre, pri katerih se otrok premika z naravnimi oblikami gibanja (hoja, tek, plazenje, lazenje, skoki ...). Izvajajo se tudi elementarne igre, kjer za dejavnost uporabljamo lovljenje, skrivanje, rajanje ... Med izvajanjem elementarnih iger otroci razvijajo svoje motorične sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo, preciznost, ravnotežje), se spoznavajo z različnimi motoričnimi informacijami (osnovni elementi različnih športov), kar je zelo dobra osnova za njihov nadaljnji telesni in gibalni razvoj. Vse te igre lahko izvajamo s športnimi pripomočki ali brez njih. Pri malčkih so skupinske igre preproste, z le nekaj pravili in niso monotone, saj koncentracija in zanimanje za igro pri malčkih hitro upade.

Elementarne igre so torej igre, ki zajemajo naravne oblike gibanja in potekajo po nekem ustaljenem redu. Učitelj ima možnost prilagajanja pravil trenutnim okoliščinam in potrebam.

Značilnosti elementarnih iger:

- vsebujejo preprosta gibanja;
- preprosta pravila, ki niso natančno določena;
- igralni prostor se lahko spreminja, njegove mere niso točno določene;
- število otrok v igri ni omejeno, vloge v igri se lahko med igro spreminjajo;
- igralni čas ni določen;
- za igro lahko uporabimo različne igralne pripomočke, ki niso nujno standardizirani, ampak so lahko improvizirani (Strmšek, 2008).

❖ DEJAVNOSTI Z RAZLIČNIMI ŠPORTNIMI PRIPOMOČKI

To so različne gibalne dejavnosti, kjer se malček in starš igrata oziroma upravljata z različnimi športnimi pripomočki oz. predmeti (žoge, obroči, kolebnice, rutke, paličice, klobučki itd.). Otrok spoznava same pripomočke, njihova imena, lastnosti ter uporabnost. Te dejavnosti izvajamo predvsem med različnimi elementarnimi igrami v pripravljalnem in

zaključnem delu vadbene enote. Lahko jih vključimo tudi v glavni del vadbene enote, v poligon ali na vadbo po postajah.

❖ PLESNE IGRE

Pretežen del otrokove gibalne ustvarjalnosti poteka v igri. Zato je gibalna igra v širšem smislu tudi otrokova funkcijska igra (ravnanje s predmeti, igra z vlogami, opazovanje gibanja svojega telesa in gibanj v okolju). Gibalne plesne igre v ožjem smislu so tiste gibalne dejavnosti, ki imajo že neka zasnovana pravila oziroma neko vnaprej dano obliko. V obdobju malčka potekajo predvsem v sodelovanju s starši. To so zlasti naslednje gibalne dejavnosti: bibanke (gibalne igre ob plesnih nagajivkah, bibah, ob izštevankah in ritmičnih besedilih), rajalne igre, spretnostne gibalne igre, gibalne igre s športnimi pripomočki in nekateri preprosti otroški plesi.

Pri plesnih igrah se osredotočamo predvsem na ponazarjanje različnih živali, predmetov, pojmov. Pozornost usmerimo tudi na gibanje med glasbeno spremljavo, pri čemer lahko vključimo tudi različne športne pripomočke.

1.7.4 Učne oblike pri športni dejavnosti malčkov s starši

❖ POLIGON

Najprimernejša učna oblika pri športni dejavnosti malčkov s starši, ki se uporablja v glavnem delu vadbene enote, je poligon. Praviloma ga postavimo v krogu ob robu telovadnice. Vsebina dela na poligonu mora biti preprosta, poznana otrokom in staršem ter vsakič znova zasnovana tako, da lahko otroci na poligonu razvijajo gibalne sposobnosti in utrjujejo gibalna znanja (Videmšek in Pišot, 2007).

Da se izognemo zastoju, je priporočeno, da učitelj na začetku razporedi otroke in njihove starše na različna začetna mesta. Če pride do zastoja ali ga že vnaprej predvidevamo, moramo postaviti za isto nalogo vzporedno vadbena mesta. Med športno dejavnostjo mora učitelj ves čas spremljati potek izvajanja nalog in skrbeti, da delo na poligonu poteka nemoteno in varno.

❖ VADBA PO POSTAJAH

Otroci skupaj s starši na določeni vadbene postaji izvajajo različne dejavnosti. To učno obliko dela uporabimo predvsem kadar določeno dejavnost utrjujemo, z namenom, da bi jo otroci trajno usvojili (Videmšek in Pišot, 2007). Število otrok in njihovih staršev na vadbene postaji je lahko različno (2–4 otrok), odvisno od velikosti prostora, rekvizitov, otrokovih sposobnosti itd. Otroke lahko v skupine razdelimo glede na različne kriterije (starost, njihove sposobnosti ...).

Če vadba po postajah vsebuje postajo, kjer posredujemo nove vsebine, je nujno, da je navzoč učitelj, ki daje navodila, popravlja vadeče ... Vseeno ima učitelj še vedno delni nadzor nad drugimi postajami. Priporočljivo je, da določimo imena postaj ali jih označimo z različnimi prispodobami iz življenja. Otrokom in staršem je potrebno demonstrirati in razložiti delo na postajah. Določiti je treba znak za začetek in konec vadbe na eni postaji ter smer menjave postaj. Vadba po postajah naj bo čim bolj pestra in vsebuje naloge z različnimi športnimi pripomočki, saj bo le tako malčkom zanimiva.

1.8 NAMEN IN CILJI DIPLOMSKEGA DELA

Namen diplomskega dela je predstaviti program športne dejavnosti malčkov s starši. Ta program temelji na izvajanju naravnih oblik gibanja ter na razvoju nekaterih gibalnih sposobnosti z izvajanjem različnih elementarnih iger, gibalnih dejavnosti na poligonu in na vadbi po postajah. Zato smo si zadali cilj predstaviti čim več primerov naštetih gibalnih dejavnosti malčkov s starši.

Zastavili smo si še naslednje cilje:

- predstaviti razvoj otroka in vlogo starša pri razvoju;
- predstaviti pomen in vlogo gibanja za otroka in družino;
- predstaviti športno dejavnost malčkov s starši (potek dejavnosti, cilje, standarde znanja, pomen aktivnega sodelovanja staršev, primere gibalnih dejavnosti, primerne pripomočke in prostor);
- predstaviti program športne dejavnosti malčkov s starši (polletna in učne priprave).

2. METODE DELA

Diplomsko delo je monografskega tipa, uporabili smo deskriptivno metodo dela. Pri pisanju diplomskega dela smo si pomagali z različno domačo in tujo strokovno literaturo ter viri z interneta. V pomoč nam je bilo znanje pridobljeno pri predmetu Elementarna športna vzgoja ter moje lastne izkušnje, ki sem jih pridobivala ob delu, pri programu športne dejavnosti malčkov s starši, pri Športnem centru Fakultete za šport (program Kobacaj s starši). Slike v diplomskem delu so moje avtorsko delo, pridobljeno prav tako pri izvajanju programa Kobacaj s starši.

3. RAZPRAVA

V nadaljevanju diplomskega dela smo predstavili program športne dejavnosti malčkov s starši. Predstavili smo vlogo učitelja in starša pri dejavnosti, opis primerne prostora ter športnih pripomočkov in orodij za izvajanje športne dejavnosti malčkov s starši. Predstavili smo cilje (globalni in operativni cilji) ter standarde znanja za športno dejavnost malčkov s starši. Cilje smo povzeli po Kurikulumu za vrtce in jih konkretizirali. Predstavili smo tudi primere izvajanja naravnih oblik gibanj malčkov s starši ter primere dejavnosti za razvoj gibalnih sposobnosti malčkov. Za pripravljalni in zaključni del vadbene enote smo predstavili primere elementarnih iger (brez in z različnimi športnimi pripomočki: žoga, obroč, lutka, balon ...). Za glavni del vadbene enote pa smo opisali primer vadbe na poligonu in primer vadbe po postajah. Za športno dejavnost malčkov s starši smo pripravili še polletno pripravo in osem učnih priprav.

3.1 VLOGA UČITELJA IN STARŠEV PRI ŠPORTNI DEJAVNOSTI MALČKOV S STARŠI

❖ UČITELJ

Učitelj, ki vodi športno dejavnost malčkov s starši, ima najprej vlogo načrtovanja športne dejavnosti. Dejavnosti načrtuje na osnovi poznavanja in razumevanja razvoja otrok in njihovih sposobnosti in potreb, upošteva pa tudi želje in interese staršev in otrok. Ko učitelj načrtuje športno dejavnost uporablja različne učne oblike dela (skupinsko, frontalno, individualno), načrtuje učne metode (razlaga, prikaz, pogovor) ter različne športne pripomočke, ki jih bo na določeni vadbeni enoti uporabljal.

Med športno dejavnostjo ves čas nadzoruje vadeče, se z njimi igra in tako ustvarja prijetno razpoloženje. Zelo pomembno je njegovo motiviranje vadečih med športno dejavnostjo, otroke je potrebno pohvaliti, spodbujati ter opogumljati. Učitelj mora biti pozoren na varnost, tako organizira le tiste dejavnosti, ki so iz vidika varnosti primerne. Naloga učitelja je tudi, da v športno dejavnost vključuje vsebine drugih področij (medpredmetno povezovanje: jezik, narava, umetnost ...). Otrokom postopoma vpeljuje nove izraze in pojme (hitro, počasi, naravnost, naprej, nazaj, skozi, čez, pod itd.), spodbuja govor, navaja na opazovanje lastnega telesa, navaja na upoštevanje pravil ... Učitelj prav tako ves čas sodeluje s starši, jim svetuje, preusmerja, pomaga, demonstrira, popravlja, razlaga dejavnosti, opozarja na pravilno varovanje otrok in pravilno izvedbo določenih vaj.

❖ STARŠI

Starši ves čas aktivno sodelujejo pri športni dejavnosti, zato morajo biti tudi oni primerno pripravljani na športno dejavnost (športna oprema). V pripravljalnem delu ure se skupaj s svojim otrokom igrajo elementarne igre (skupinski teki, tekalne igre, lovljenja), ki jih posreduje učitelj. V glavnem delu sodelujejo z otrokom na poligonu ali na vadbi po postajah,

v zaključnem delu pa se prav tako z otroki igra elementarne igre (igre umirjanja, preciznosti, orientacije, ravnotežja) ali sodelujejo pri plesnih igrah.

Naloge staršev pri športni dejavnosti so:

- spodbujanje in motiviranje otroka;
- pomoč pri izvedbi različnih gibalnih nalog;
- varovanje otrok pri izvajanju zahtevnih elementov (globinski skoki, plezanja, hoja po gredi, kotaljenja ...);
- aktivno, kakovostno in zabavno preživljanje prostega časa s svojimi otroki.

3.2 VADBENI PROSTOR

Telovadnica oziroma prostor, kjer se izvaja športna dejavnost malčkov s starši, mora biti primerno osvetljena, imeti mora primerno temperaturo, biti mora varna, udobna in ustrezno opremljena. Priporočljivo je, da v telovadnici organiziramo oziroma pripravimo otrokom in staršem poseben prostor, kamor se lahko umaknejo v primeru, ko otrok noče sodelovati pri športni dejavnosti. V tem prostoru lahko izvajata otrok in starš druge dejavnosti, ki otroka zanimajo, saj ga v dejavnosti, pri katerih otrok ne želi sodelovati, ne silimo.

3.3 ŠPORTNI PRIPOMOČKI IN ORODJA PRI ŠPORTNI DEJAVNOSTI MALČKOV S STARŠI

Športni pripomočki in orodja imajo pri športni dejavnosti malčkov s starši zelo pomembno vlogo. Športno dejavnost popestrijo in jo naredijo bolj kakovostno. Športni pripomočki in orodja morajo biti tudi sami po sebi dovolj kakovostni, s količinskega in vsebinskega vidika ustrezno izbrani ter primerni za športno dejavnost predšolskih otrok (naj imajo lastnost igrače). Zelo pomembno je tudi postavljanje športnih pripomočkov in orodij (staršem damo natančna navodila, kam in kako naj skupaj z otrokom pospravita pripomočke).

- ❖ Za izvajanje športne dejavnosti malčkov s starši se priporočajo naslednji športni pripomočki in igrala:

- polivalentne blazine različnih barv, oblik in velikosti, blazina za preval naprej;



Slika 1. Polivalentne blazine.

- univerzalne blazine za vadbo;
- letveniki, deske različnih širin, žrd, vrvi;
- plezalna mreža, lestev, večnamensko plezalo;



Slika 2. Plezalna mreža, lestev in večnamensko plezalo.

- otroška plezalna stena;



Slika 3. Otroška plezalna mreža.

- mini koš;
- stojala, podstavki za stojala, palice, obroči, ovire;



Slika 4. Ovire.

- žoge (različne velikosti, teže, materiali, barve);



Slika 5. Žoge različnih oblik, barv, velikosti, materialov.

- velike žoge;
- tobogan (z varnostno ograjo);
- prožna ponjava z ustrezno zaščito;
- obroči (različni velikosti in barve);
- loparji za tenis/badminton;



Slika 6. Mini loparji za tenis in badminton.

- hokejske palice in žogice za mini hokej;



Slika 7. Mini palice za hokej.

- tarča;



Slika 8. Tarča.

- frizbiji;
- baloni;
- elastike;
- barvne rutice;

- kiji;
- stožci;
- ravnotežne ploščice;



Slika 9. Ravnotežne ploščice.

- nizka gred;



Slika 10. Nizka gred.

- liki iz mehke pene;
- ravnotežna deska;
- talne oznake;



Slika 11. Talne oznake.

- varnostno ogledalo;
- voziček za športne pripomočke;
- različne mehke igrače (živali, cofki ...).



Slika 12. Različne mehke igrače.

❖ Za izvajanje športne dejavnosti malčkov s starši se priporočajo naslednji pomagala:

- radio,
- glasbene zgoščenke,
- tabla.

3.4 CILJI IN STANDARDI ZNANJA ŠPORTNE DEJAVNOSTI MALČKOV S STARŠI

❖ GLOBALNI CILJI

Globalni cilji opredeljeni v Kurikulumu za vrtce (1999):

- Omogočati in spodbujati gibalno dejavnost otrok: zadovoljiti otrokovo dnevno potrebo po gibanju z različnimi dejavnostmi (elementarne igre brez in z rekviziti, različne gibalne dejavnosti z žogo, obroči in drugimi športnimi pripomočki, različne plesne dejavnosti), spodbujati otroke k iskanju lastnih poti pri reševanju gibalnih problemov, saj s tem spodbujamo otrokovo ustvarjalnost.
- Zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju: preko različnih gibalnih dejavnosti z različnimi pripomočki se otroci postopoma zavedajo svojega telesa in pridobijo sposobnost upravljanja z njim, to pa je potrebno za usvajanje in razvijanje nadaljnjih gibanj.
- Omogočati otrokom, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti: pomembno je, da otrok spozna svoje gibalne sposobnosti, je na njih ponosen in se jih veseli. Pri tem mu pomagamo tako, da ga opozorimo na njegov napredek in se z njim veselimo.
- Pridobivati zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti: ko otroci pridobivajo na zaupanju v svoje telo in gibalne sposobnosti, postajajo pogumnejši in samozavestnejši.
- Usvajati osnovne gibalne koncepte: to je otrokovo postopno zavedanje, kje se telo giblje v prostoru ter spoznavanje različnih položajev in odnosov med deli telesa do različnih športnih pripomočkov in do drugih vadečih, torej staršev in drugih otrok.
- Razvijati gibalne sposobnosti: predvsem gre za razvijanje koordinacije gibanja (koordinacija celega telesa, koordinacija rok in nog), razvijanje ravnotežja, moči, natančnosti, hitrosti in vzdržljivosti.
- Postopno spoznavati in usvajati osnovne prvine različnih športnih zvrsti: otroke spoznavamo z osnovnimi prvinami različnih športov (gimnastika, atletika). Otroci naj spoznavajo vse te osnovne elemente preko igre primerne njihovi starosti.

- Spoznovati pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti: dejavnosti pri športni dejavnosti zahtevajo otrokovo sodelovanje s starši, učiteljem in tudi drugimi otroci. Otroka navajamo na sodelovanje z vsemi sodelujočimi pri športni dejavnosti, navajamo na upoštevanje različnosti (nekdo je hitrejši, starejši) ter na to, da se zaveda in se nauči deliti prostor in različne športne pripomočke tudi z drugimi.

❖ OPERATIVNI CILJI

Cilji športne dejavnosti malčkov s starši so razdeljeni v tri sklope. Na cilje z vidika telesnega razvoj, razvoja gibalnih in funkcionalnih sposobnosti; cilje z vidika usvajanja različnih naravnih oblik gibanja, iger in različnih športnih znanj ter sklop čustvenih, socialnih ciljev ter teoretičnih vsebin.

❖ Cilji z vidika telesnega razvoja, razvoja gibalnih in funkcionalnih sposobnosti:

- celostno razvijati gibalne sposobnosti (koordinacijo gibanja, moč rok, nog in trupa, razvijati hitrost, gibljivost, natančnost, ravnotežje) z naravnimi oblikami gibanja (hoja, tek, plazenja, lazenja, plezanja, skoki ...), igrami, poligoni ...;
- razvijati koordinacijo gibanja (skladnost gibanja celega telesa, rok in nog) z enostavnimi gibalnimi nalogami, z družabno-plesnimi igrami;
- razvijati orientacijo v prostoru, obvladanje telesa v različnih položajih, usklajeno delo rok in nog s skladno ter pravilno izvedbo enostavnih gibanj in raznovrstnimi igrami;
- razvijati funkcionalne sposobnosti z igrami in dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami;
- razvijati povezovanje gibanja z elementi časa, ritma in prostora;
- razvijati prstne spretnosti oziroma fino motoriko.

❖ Cilji z vidika usvajanja različnih naravnih oblik gibanja, iger in različnih športnih znanj:

- pridobivati temeljne gibalne podlage in izkušnje, na katerih je mogoče nadgrajevati različna športna znanja;
- izvajati naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, valjanje, plezanje, plazenje, lazenje, meti ...);
- usvajati osnovne gibalne koncepte: 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;
- spoznavati in izvajati različne elementarne gibalne igre;
- spoznavati in znati ravnati z različnimi športnimi pripomočki (žoge, obroči, kolebnice, ovire, loparji ...);
- spoznati se in usvajati osnovne načine gibanj z žogo z elementarnimi igrami (nošenje, kotaljenje, podajanje in lovljenje balonov in žog – različnih po teži, velikosti, obliki, materiali, barvi itd., zadevanje ciljev z žogo);

- izvajati preproste otroške plesne igre;
- iskanje lastne poti pri reševanju gibalnih problemov;
- spoznati in se učiti osnovne elemente atletike z igro in naravnimi oblikami gibanja;
- spoznati in se učiti osnove elemente gimnastike z igro in naravnimi oblikami gibanja;
- posnemati predmete, živali, pojave in pojme v naravi.

❖ Čustveno socialni cilji in teoretične vsebine:

- zavedati se lastnega telesa;
- doživljati ugodje v gibanju;
- iskati lastne poti pri reševanju gibalnih problemov;
- spodbujati veselje do športne dejavnosti ter postaviti temelje za pozitivno vrednotenje športa;
- razvijati občutke zadovoljstva ob športni dejavnosti, obvladanju telesa;
- razvijati vztrajnost;
- razvijati, oblikovati pozitivne vedenjske vzorce;
- spoznavati in privzgojiti odnos do športne opreme;
- spoznavati osnovne varnostne ukrepe, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti ter zavest o skrbi za lastno varnost in varnost drugih;
- uvajati otrok v igre, kjer je treba upoštevati pravila;
- spoznavati pomen sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in »športnega obnašanja« (stropno in prijateljsko vedenje v skupini);
- spoznati se z različnimi športnimi orodji in pripomoči, njihovo poimenovanje in uporaba;
- kvalitetno izkoristiti druženje otrok in staršev;
- navajati otroke in starše na upoštevanje pravil.

❖ STANDARDI ZNANJA

Po končanem programu športne dejavnosti malčkov s starši naj bi otroci glede na zapisane cilje usvojili naslednje standarde znanja:

- Izvajati naravne oblike gibanja:

HOJA:

- prosto v zmernem tempu, počasi, hitro;
- po različnih površinah, pod/čez/skozi različna orodja, po črti;
- hoja v vrsti in koloni;
- hoja z dolgimi in kratkimi koraki;
- hoja navkreber in navzdol po strmini;
- hoja po zoženi ploskvi samostojno ali s pomočjo (klop, nizka gred);
- tiha in glasna hoja;
- hoja v polčepu, čepu, po kolenih;
- hoja z različnimi predmeti (v rokah, na glavi).

TEK:

- v prostem zmernem tempu, hitro, počasi, s pospeševanjem in pojanjem;
- po strmini navzgor in navzdol;
- tek s spremembami smeri;
- tek s športnimi pripomočki: po obročih, s kotaljenjem obroča, za žogo;
- tek v paru: držanje za roke, obroč, žogo, lovljenje.

PLAZENJA, LAZENJA:

- oponašanje/posnemanje živali (gosenica, kača, zajček, muca);
- izvajati plazenja in lazenja po strmini navzgor in navzdol, pod/čez/skozi različna orodja, blazine brez in z različnimi rekviziti;
- ob pomoči izvajati kotaljenje (po strmini in na ravnem).

PLEZANJA:

- plezati samostojno ali s pomočjo po letveniku, poševnih lestvinah, žrdeh, plezalnih mrežah in prilagojeni plezalni steni.

SKOKI, POSKOKI:

- posnemati različne živali (zajec, žaba, vrabec);
- preskok vrvi, palice na tleh, skoki iz obroča v obroč;
- sonožni skoki na mali prožni ponjavi (5–10x);
- sonožen skok v globino (višina 50 cm, več s pomočjo).

POTISKENJA IN VLEČENJA TER DVIGOVANJA IN NOŠENJA:

- potiskanje in nošenje različnih športnih pripomočkov (blazine, ovire ...) samostojno in s pomočjo.

METI:

- metanje žoge v zrak, steno, v parih in njeno lovljenje po odboju;
- zadevanje koša na dosežni višini iz neposredne razdalje, zadevanje cilja (tarče) z enoročnim metom (50 cm);
- kotaljenje žoge (5 m), podiranje kegljev s kotaljenjem žoge (2–3 m);
- metanje predmetov čim dlje, čim višje na različne načine.
- Izvajati gibalne sposobnosti: ravnotežje: vzpostaviti ravnotežje na eni nogi in zadržati nekaj sekund; moč rok in ramenskega obroča: vesa z nadprijemom, držijo nekaj sekund; koordinacija: usklajeno gibanje rok in nog ter celega telesa med oponašanjem različnih pojmov, živali, predmetov (avto, kolo, kuža).
- Izvajati različne elementarne igre skupaj s starši (tekalne igre, lovljenja, skupinski teki, igre ravnotežja, igre preciznosti ...) z in brez rekvizitov.
- Izvajati dejavnosti (poigravanja) z različnimi pripomočki:

ŽOGA:

- kotaljenje žoge (starš in otrok si kotalita žogo sede na tleh, stoje, kotalita po črti, po klopi, med nogami ...);
- podajanje in lovljenje žoge (sede na tleh, stoje podajanje z odbijanjem žoge od tal, stoje podajanje žogo direktno v roke);
- podajanje žoge z nogo;
- zadevanje različnih ciljev z metom ali kotaljenjem žoge (stena, stožci ...);

- nošenje žog na različne načine (dve žogi, skupaj s starši ...);
- vaje ravnotežja na žogi (otrok na žogi sedi, poskakuje, leži).

OBROČ:

- sonožni skoki v in iz obroča;
- plazenje in lazenje skozi obroč, ki ga starši držijo na različnih višinah;
- stoja v obroču, z rokami ga dvignemo visoko nad sebe;
- kotaljenje obroča (ob pomoči staršev) in njegovo lovljenje;
- vrtenje obroča (ob pomoči staršev).

DRUGI PRIPOMOČKI:

- premikanje po prostoru s pomočjo rok in nog med sedenjem na rutki;
 - otrok sedi na rutki, starš pa ga drži za roke in »vozi« po prostoru;
 - hoja/tek z rutko na glavi;
 - podiranje kegljev s kotaljenjem žoge;
 - odbijanje balona brez ali z loparjem;
 - zlaganje različnih pripomočkov po njihovih lastnostih (po barvi, velikosti, obliki ...).
- Izvajati preproste plesne igre ali otroške plesne.

3.5 PRIMERI IZVAJANJA NARAVNIH OBLIK GIBANJA PRI ŠPORTNI DEJAVNOSTI MALČKOV S STARŠI

❖ HOJA

Hoja se lahko izvaja:

- naprej, bočno ali vzvratno;
- v stoji, kleče ali čepe;
- prosto, z bremenami ali ob premagovanju ovir;
- ob vsiljenem ritmu in tempu;
- po talnih oznakah;
- po zmanjšanih podpornih ploskvah.

Intenzivnost hoje lahko povečujemo:

- z daljšimi razdaljami;
- s povečevanjem dinamike gibanja;
- s spreminjanem podlage (trava, sneg, voda, mehke blazine, strmina ...).

Primeri hoje za malčke skupaj s starši:

- hoja prosto v zmernem tempu;
- hoja po različnih površinah: pod, čez, skozi različna orodja; trda, mehka podlaga ...;
- hoja po črti;
- hoja s kratkimi koraki;

- hoja s podrsavanjem stopal;
- hoja počasi in hitro;
- tiha in glasna hoja;
- hoja po prstih, petah, po robu stopal;
- hoja s stopali navzven in navznoter;
- korakanje;
- hoja v polčepu, čepu;
- hoja po kolenih;
- hoja preko ovir;



Slika 13. Hoja preko ovir.

- hoja z različnimi predmeti (na glavi, v rokah);
- hoja po klopi ali gredi;



Slika 14. Hoja po klopi in gredi.

- hoja v paru, vrsti in koloni;
- hoja navkreber po strmini, hoja navzdol po strmini;
- hoja po akustičnih znakih (ploskanje);
- hoja s kotaljenjem žoge.

Cilji: razvijanje koordinacije gibanja celega telesa in koordinacije gibanja nog, razvijanje ravnotežje, spoznavanje različnih načinov hoje, zavedanje prostora (kje se telo giblje) in načina (kako se telo giblje) (Videmšek in Jovan, 2002).

❖ TEK

Primeri tekov za malčke skupaj s starši:

- tek prosto v zmernem tempu;



Slika 15. Tek prosto.

- tek v paru (držanje za roke, z obročem, žogo itd.);



Slika 16. Tek v paru.

- tek – lovljenje;



Slika 17. Tek: lovljenje.

- tek počasi in hitro, s pospeševanjem in pojemanjem;
- tek z visokim dvigovanjem kolen;
- tek po strmini navzgor in navzdol;
- tek s spremembami smeri;
- tek po prednjih delih stopal;
- tek s kotaljenjem obroča;
- tek s kolebnico;
- pretekanje ovir (blazine, palice itd.);
- tek po obročih.

Cilji: razvijanje koordinacije celega telesa, razvijanje koordinacije nog, razvijanje vzdržljivosti, zavedanje prostora (kje se telo giblje) in načina (kako se gibati) (Videmšek in Jovan, 2002).

❖ PLAZENJA

Najpogostejše oblike plazenj:

- v leži trebušno naprej, s pomočjo rok in nog;
- v leži trebušno samo z rokami;



Slika 18. Plazenje v leži trebušno, samo z rokami.

- v leži hrbtno, samo z nogami in trupom.

Primeri plazenj za malčke skupaj s starši:

- oponašanje živali: gosenica (popolna iztegnitev in upognitev telesa), kača (zvijanje telesa priročeno in snoženo);
- kotaljenja: prosto, iztegnjeno; v paru; v leži bočno; s premagovanjem ovir, po strmini ...



Slika 19. Kotaljenje po strmini.

Cilji: sproščeno izvajanje gibanja, razvijanje koordinacije celega telesa, zavedanje prostora in načina gibanja (Videmšek in Jovan, 2002).

❖ LAZENJA

Najpogostejše oblike lazenj:

- v opori klečno spredaj;



Slika 20. Lazenje v oporo klečno spredaj.

- v opori ležno spredaj, sklonjeno;
- v opori ležno zadaj, skrčeno;
- v opori sedno zadaj.

Primeri lazenj za malčke skupaj s starši:

- posnemanje živali: medved (roka in noga na isti strani se premikata hkrati), tjuljenj (opora ležno spredaj na stegnjenih rokah, odiranje od tal, noge prosto vlečemo za seboj), krokodil (v skleku po prstih nog), opica (v opori spredaj, raznoročno in sonožno);
- samokolnice (opora ležno spredaj ali zadaj, noge naslonjene v rokah partnerja);
- v skupinah: stonoga (v opori ležno spredaj na gležnjih partnerja);
- po strmini: v opori ležno/klečno spredaj, vzvratno ali naprej;
- z ovirami: v opori ležno spredaj, bočno preko ovire; v opori ležno spredaj, vzvratno preko ovire; v opori ležno zadaj, naprej preko ovire.



Slika 21. Lazenje čez/skozi ovire.

Cilji: sproščeno izvajanje gibanja, razvijanje koordinacije celega telesa, zavedanje prostora in načina gibanja (Videmšek in Jovan, 2002).

❖ PLEZANJA

Primeri plezanj za malčke skupaj s starši:

- po letveniku: prosto, čelno, hitro stopanje na vsako lestev; čelno, soročno in sonožno; bočno, z žogo v eni roki; diagonalno potovanje po letvenikih;



Slika 22. Plezanje po letveniku.

- po poševnih lestvinah;
- po horizontalnih lestvah v mešanih vesah;
- po vertikalnih lestvah;
- po mornarskih lestvah;



Slika 23. Plezanje po mornarski lestvi.

- po žrdeh;



Slika 24. Plezanje po žrdi.

- po vrveh;
- po plezalnih mrežah;



Slika 25. Plezanje po plezalni mreži.

- po plezalni steni.



Slika 26. Plezanje po mini plezalni steni.

Cilji: razvijanje koordinacije gibanja celega telesa (predvsem koordinacije gibanja roka in noga), razvijanje ravnotežja in moči, načina gibanja (kako se telo giblje), pridobivanje občutka za višino in strmino (Videmšek in Jovan, 2002).

❖ SKOKI, POSKOKI

Primeri skokov in poskokov za malčke skupaj s starši:

- žaba – sonožni odziv, iz opore čepno spredaj, visoko v zrak, z doskokom nazaj v oporo;
- vrabec – hitro sonožno poskakovanje ob kriljenju z rokami;
- hopsanje – lahkoten poskok ob vsakem koraku z močnim zamahom nasprotne roke naprej;
- skoki iz obroča v obroč;
- preskakovanje kolebnice, ki se vrti tik nad tlemi;
- preskakovanje različno obarvanih blazin med tekom;
- preskok vrvi ali palic položenih na tla;
- dosežni skoki;
- skoki vertikalno in dotik obešene žoge z glavo;

- skoki na trampolinu;



Slika 27. Skoki na trampolinu.

- skoki v globino.



Slika 28. Skok v globino s pomočjo.

Cilji: razvijanje koordinacije celega telesa, razvijanje ravnotežja in moči iztegovačk nog, zavedanje prostora in načina gibanja, prehajanje iz enonožnih poskokov in skokov na sonožne poskoke in skoke (Videmšek in Jovan, 2002).

❖ POTISKENJA, VLEČENJA

Primeri potiskanja za malčke skupaj s starši:

- opora na ramenih nasprotnika;
- čelno z oporo preko palice;
- potiskanje klopi in drugih športnih pripomočkov.



Slika 29. Potiskanje športnih pripomočkov.

Primeri vlečenja za malčke skupaj s starši:

- hrbtna postavitev, prijem za roke, naprej;
- bočna postavitev, prijem prečno za palico;
- prijem za gred (vlečenje v nasprotno smer).

Cilji: sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja, razvijanje moči iztegovalk rok in nog, razvijanje koordinacije gibanja celega telesa, samostojno iskanje rešitve pri izvajanju gibalnih nalog, zavedanje načina kako se telo giblje, spoznavanje dela z medsebojnim sodelovanjem in pomočjo (Videmšek in Jovan, 2002).

❖ DVIGOVANJA, NOŠENJA

Primeri dvigovanj za malčke skupaj s starši:

- dvig v stojo iz leže hrbtno, prijem za zatilje (v paru);
- zgibe v paru.

Primeri nošenj za malčke skupaj s starši:

- nošenje klopi, blazine s starši, v skupini;
- nošenje različnih športnih pripomočkov.



Slika 30. Nošenja športnih pripomočkov.

Cilji: sproščeno izvajanje naravne oblike gibanja, razvijanje koordinacije gibanja celega telesa, razvijanje ravnotežja in moči ter zavedanje prostora in načina gibanja (Videmšek in Jovan, 2002).

❖ METI

Primeri metov za malčke skupaj s starši:

- metanje žoge v zrak in njeno lovljenje (z eno ali obema rokama, iz ene v drugo roko, med hojo, med tekom ...);
- metanje žoge v steno in njeno lovljenje po odboju;
- odbijanje žoge od tal in soročno lovljenje;
- podiranje kegljev s kotaljenjem žoge;
- podajanje žoge v parih ali skupinah;
- podajanje in lovljenje različno oblikovanih predmetov;

- metanje predmetov čim dlje na različne načine;
- zadevanje koša/tarče na različnih razdaljah in višinah (večinoma dosežne višine in neposredne razdalje).



Slika 31. Metanje žoge v koš.

❖ PADCI

Primeri padcev za malčke skupaj s starši:

- padec naprej na podlakti;
- padec nazaj iz čepa, s povalom;
- padec v stran iz čepa, s povalom;
- padec v stran in stoje.

3.6 PRIMERI RAZVIJANJA GIBALNIH SPOSOBNOSTI PRI ŠPORTNI DEJAVNOSTI MALČKOV S STARŠI

❖ MOČ

1. Kenguru

Cilji: razvijati moč (rok, nog in vratu).

Opis igre: Starši klečijo na kolenih, otroci se jih oprimejo z rokami okoli vratu in z nogami okoli pasu. Starši se nato spustijo v položaj mizice, pri tem čvrsto držijo svojega otroka, ki je s hrbtom obrnjen proti tlam.



Slika 32. Kenguru: vaja za krepitev otrokovih mišic rok, nog in vratu.

2. Žabja mlaka

Cilji: razvijati moč (nog) in koordinacijo gibanja.

Športni pripomočki: talne oznake, blazine, obroči ...

Opis igre: Po igralni površini postavimo poligon, ki predstavlja žabjo mlako. Na preprogo postavimo kvader, talne oznake (»palačinke«), različne blazine, obroče. Otroci morajo skupaj s starši z žabjimi poskoki poskakovat po teh blazinah, oznakah ...

3. Tobogan

Cilji: razvijati moč (rok in ramenskega obroča).

Športni pripomočki: letvenik, klop, rutka, blazine.

Opis igre: Na letvenik damo klop, ki predstavlja tobogan. Otroci se morajo po toboganu povleči navzgor. Ko pridejo do vrha, na letvenik, plezajo po dveh letvenikih vodoravno do rutke, ki smo jo privezali na letvenik. Ko se rutke dotaknejo, splezajo nazaj navzdol. Starši otrokom pomagajo pri plezanju in jih varujejo. Okrog tobogana in pod letvenike za varnost položimo blazine.



Slika 33. Tobogan: lazenje/plazenje po klopi in plezanje po letvenikih.

❖ HITROST

1. Poberi igračo

Cilji: razvijati hitrost in odzivno hitrost.

Športni pripomočki: igrače, žoge.

Opis igre: Otroci in starši sedijo na tleh. Na učiteljev znak čim hitreje vstanejo in stečejo do ene igrače, žoge ter jo prinesejo do učitelja. Igre je konec, ko poberejo vse igrače.

Različice:

- pobiramo lahko točno določene igrače, ki jih določi učitelj (ločimo po barvi, obliki ...);
- spreminjamo lahko štartne položaje.

2. Lovimo žogo

Cilji: razvijati hitrost.

Športni pripomočki: žoga.

Opis igre: Otrok in starš tečeta po prostoru, v ozadju je glasba. Starš ima v roki žogo in ko učitelj glasbo utiša, starš zakotali žogo po prostoru, otroci pa stečejo za njo in jo poskušajo čim prej uloviti ter prinesiti nazaj do starša.

Različice:

- otok in starš med tekom skupaj držita žogo;
- namesto žoge lahko uporabimo tudi obroč.

3. Barvne ploščice

Cilji: razvijati hitrost.

Športni pripomočki: barvne ploščice (talne oznake).

Opis igre: Na eno stran telovadnice položimo na tla barvne ploščice (npr. modre, rumene, zelene, rdeče). Na drugi strani telovadnice stojijo starši in otroci, ki morajo čim hitreje steči na drugo stran telovadnice do ploščice, katere barvo je izbral učitelj.

Različice:

- namesto barve lahko učitelj pove predmet, ki je takšne barve, kot so ploščice (npr. sonce za rumeno, morje za modro). Za motivacijo otrok lahko otrok in starš tekmujeta, kdo bo prvi pri pravi barvi.

❖ GIBLJIVOST

Vaje za gibljivost pri tej starosti niso potrebne, saj so otroci dovolj gibljivi. Se pa opravljajo različne gimnastične vaje iz vidika spoznavanja poteka športne dejavnosti, razvijanja koordinacije gibanja, spoznavanja vaj in izvajanja vaj ob pomoči staršev.

❖ KOORDINACIJA

1. Skupaj v obroč

Cilji: razvijati koordinacijo gibanja nog.

Športni pripomočki: obroč/elastika.

Opis igre: Otrok in starš si elastiko zavežeta okrog trebuha (obrnjena sta lahko drug poti drugemu ali s hrbtom) ter v tem položaju hodita po prostoru v vse smeri (naprej, nazaj, bočno). Najprej naj otrok hodi naprej, ko s tem nima več težav, zamenjamo vloge. Uporabita lahko tudi obroč.

2. Premagovanje ovir

Cilji: razvijati koordinacijo gibanja celega telesa.

Športni pripomočki: različna stojala, palice in obroči, ki jih sestavimo v različne ovire.

Opis igre: Po telovadnici sestavimo različne ovire iz palic, podstavkov za palice in obročev. Otroci in starši morajo laziti in se plaziti čez, pod, skozi ovire. Ovire lahko otrok premaguje na različne načine: z glavo naprej, z nogami naprej in nazaj.

Različice:

- otroku damo igračo (žogico, plišasto igračo), ki jo mora prinesiti čez vse te ovire do konca.



Slika 34. Premagovanje ovir z igračko.

3. Preval

Cilji: razvijati koordinacijo gibanja celega telesa.

Opis igre: Otrok in starš si stojita nasproti, držita se za roke. Otrok začne hoditi po stegnih starša in naredi preval nazaj. Preval otrok in starš zaradi varnosti izvajata na blazini.

❖ RAVNOTEŽJE

1. Želvica, medvedek, čaplja

Cilji: razvijati ravnotežje (in raztezanje hrbtenice – želvica).

Opis igre: Otrok in starš tečeta po prostoru in na znake učitelja oponašata živali. Želva: otrok se obrne na hrbet in se zvije v klobčič. Kolena pritisne k prsim in se jih oklene, tako da se lahko sam oz. s pomočjo starša zaguga. Medvedek: starš se postavi v položaj mizice, otrok se splazi na njegov hrbet ter poskuša držati ravnotežje, tako da leži v vodoravnem položaju (če je otrok dovolj stabilen, se starš lahko premika po prostoru). Čaplja: starš in otrok se postavita na eno nogo, če je potrebno si pomagata, tako da se primeta za roko.



Slika 35. Medvedek: vaja za razvoj otrokovega ravnotežja.

2. Hoja po predmetih

Cilji: razvijati ravnotežje.

Športni pripomočki: koščki papirja, riževe vrečke, različne talne oznake ...

Opis igre: Otrok in starš drug za drugim hodita po predmetih (koščki papirja, talne oznake, riževe vrečke) ali vzporedno vsak po svojih (lahko si pomagata in se držita za roko). Sprva so ti predmeti postavljeni nekoliko bolj skupaj in naravnost, kasneje pa lahko spreminjamo smer, razdaljo in velikosti predmeta.

Različice:

- hodimo lahko bos ali v copatkah, hodimo lahko tudi po črtah po prstih.

3. Tobogan

Cilji: razvijati ravnotežje.

Športni pripomočki: klop ali nizka skrinja.

Opis igre: Starš sedi na klopi, noge ima skupaj in iztegnjene (naredi tobogan). Otroka prime v naročje in ga počasi spusti, da drsi proti tlom oz. stopalom noge.

Različice:

- otrok se lahko poskuša sam spustiti po toboganu, spreminjamo lahko naklon nog za večjo oz. manjšo drsnost.

❖ PRECIZNOST

1. Met v steno

Cilji: razvijati preciznost.

Športni pripomočki: mehke žoge.

Opis igre: Otrok in starš stojita ob steni ter izmenično mečeta žogo v steno. Žogo mečeta od spodaj in iznad glave z obema rokama.

Različice:

- na steno lahko narišemo tarčo, ki jo poskušata zadeti. Ko otrok usvoji met, lahko razdaljo od stene nekoliko povečamo.

2. Zadeni stožec

Cilji: razvijati preciznost.

Športni pripomočki: mehke žoge, stožec.

Opis igre: Otrok in starš se gibljeta z žogo po prostoru. Na učiteljev znak morata z žogo zadeti stožec (z metom, z ного, s kotaljenjem).

Različice:

- v ozadju lahko imamo glasbo, znak učitelja zamenja utišanje glasbe.

❖ VZDRŽLJIVOST

1. Lovljenje

Cilji: razvijati vzdržljivost.

Opis igre: Otroci lovijo starše, ki bežijo pred njimi po telovadnici. Ko otrok starša ulovi, zamenjata vloge.

Različice:

- starši imajo za hlačami rutko/kolebnico (repek), ki ga otroci poskušajo uloviti. Ko ga ulovijo, zamenjajo vlogo.



Slika 36. Repki: lovljenje s kolebnico.

2. Kolebnice, obroči, klobučki

Cilji: razvijati vzdržljivost.

Športni pripomočki: kolebnice, obroči.

Opis igre: Po igralni površini razmečemo kolebnice in obroče. Otroci in starši tečejo po prostoru, na učiteljev znak poberejo določen pripomoček. Kolebnica: otrok in starš primeta kolebnico vsak za eno stran in tako skupaj hodita/tečeta po prostoru. Obroč: otroci si dajo obroč okrog pasu, starši pa zadaj primejo obroč ter skupaj hodita/tečeta po prostoru.

Različice:

- dodamo še druge pripomočke.

3. Cirkus

Cilji: razvijati vzdržljivost.

Športni pripomočki: obroči, letveniki, žogice.

Opis igre: Otroci in starši ob glasbi, ki igra v cirkusu, tečejo po prostoru. Na učiteljev znak (glasba se utiša) se spremenijo v tigre (se plazijo skozi ognjeni obroč), opice (plezajo po letveniku), vrtiljak (starši otroke primejo pod pazduho in jih vrtijo), klovne (imajo radi žogice, zato si otrok in starš majhno žogico podajata, kotalita)

3.7 PRIMERI ELEMENTARNIH IGER, POLIGONOV, VADB PO POSTAJAH Z RAZLIČNIMI PRIPOMOČKI PRI ŠPORTNI DEJAVNOSTI MALČKOV S STARŠI

3.7.1 Pripravljalni del vadbene enote

V pripravljalnem delu vadbene enote moramo otroke in starše najprej motivirati za športno dejavnost, jim razložiti potek ure, potem pa sledi ogrevanje. Ogrevanje je sestavljeno iz uvodnega dinamičnega ogrevanja in gimnastičnih vaj. Da otroci z zanimanjem sledijo in poslušajo, celotno ogrevanje poteka v obliki igre, pripovedujemo zgodbe, športno dejavnost popestrimo z različnimi športnimi pripomočki.

❖ ELEMENTARNE IGRE

1. Potres, poplava, letalo, dinozaver

Cilji: razvijati hitrost in orientacijo v prostoru.

Opis igre: Otroci in starši tečejo po igralnem prostoru. Ko učitelj zavpije »potres« stečejo vsi do stene in sklenejo roke nad glavo (hišica); poplava: stečejo na blazino; letalo: se uležejo na tla, roke dajo v odročenje ali se starši uležejo na tla na hrbet in dvignejo otroka nad sebe; dinozaver: otroci in starši stopijo na eno nogo in oponašajo dinozavra.

Različice:

- izmislimo si lahko tudi druge ukaze (npr. požar: se kotalimo, da ogenj pogasimo).



Slika 37. Potres, poplava, letalo: primera izvajanja ukaza letalo.

2. Ugani žival

Cilji: razvijati koordinacijo gibanja, moč in ravnotežje; spodbujati domišljijo in ustvarjalnost.

Športni pripomočki: obroči.

Učila: slike živali.

Opis igre: Otroci in starši tečejo po igralnem prostoru, po katerem so v obročih na tleh obrnjene slike živali. Na učiteljev znak stečejo do določene slike. Otroci sami pogledajo sliko ter z gibanjem oponašajo žival na sliki, starši pa ugibajo, katero žival oponaša otrok.

Različice:

- tečejo ob glasbeni spremljavi, ko se glasba utiša, stečejo do slike;

- obrnemo vloge (starši oponašajo žival in otroci ugibajo);
- vsi pogledamo isto sliko in oponašamo isto žival (z gibanjem in glasovno).

3. Kavboj in indijanci

Cilji: sproščeno izvajati naravne oblike gibanja.

Opis igre: Otroci in starši so indijanci, ki zasledujejo kavboja (učitelj), ki je njihov opazovalec (opazuje, če jih zasleduje še kdo drug) in jim z določenimi znaki prikazuje, kaj morajo delati. Dvignjena roka z odprto dlanjo proti njim – stop (kavboj se obrne in gleda, če jih kdo opazuje, indijanci se morajo zato uleči na tla). Zamahovanje z roko gor in dol – pazi (indijanci morajo kavboja zasledovati s plazenjem). Kazanje z roko znak za naprej – teci (indijanci so daleč zadaj, zato morajo ujeti kavboja). Poskakovanje – skači (potujejo po vodi, zato morajo skakati iz kamna na kamen).

Različice:

- opazovalec (kavboj) si lahko izmisli še druge ukaze;
- kavboja lahko postaneta starš in otrok in tako onadva vodita igro.



Slika 38. Kavboji in Indijanci: igra za izvajanje naravnih oblik gibanja.

❖ ELEMENTARNE IGRE Z ŽOGO

1. Slalom med rožicami

Cilji: razvijati koordinacijo gibanja rok in nog, razvijati natančnost.

Športni pripomočki: žoge, klobučki.

Opis igre: Po igralni površini po tleh razmečemo klobučke. Otrok in starš imata vsak svojo žogo in jo kotalita med klobučki (po travniku med rožicami). Pazita, da se ne dotakneta/zaletita v klobuček (rožico).

Različice:

- starš kotali žogo, otrok pa za njim oponaša njegovo gibanje.

2. Zadeni me

Cilji: razvijati preciznost (premikajoči se cilji).

Športni pripomočki: mehke žoge, različne po velikosti.

Opis igre: Otroci in straži tečejo po igralni površini, na določen učiteljev znak okamnijo in tisti, ki ima žogo, skuša zadeti drugega.

Različice:

- tečejo ob glasbeni spremljavi. Ko se glasba utiša, obstojijo in se ciljajo;
- starši zakotalijo žogo, otroci jo poskušajo zadeti;
- zadevajo stožce;
- zadevajo določene dele telesa (trebuh, nogo, roko).

3. Tek z žogo

Cilji: razvijati koordinacijo gibanja celega telesa, spoznati se in usvajati osnovne načine gibanj z žogo (kotaljenje, podajanje, lovljenje, zadevanje cilja), razvijati preciznost.

Športni pripomočki: žoge, različne po velikosti, barvi, materialu.

Opis igre: Otroci in starši tečejo po igralni površini (eden od njiju ima žogo v rokah). Na učiteljev znak obstojijo ter poslušajo navodila (kotaljenje žoge sede, stoje, med nogami, podajanje od tal, metanje in lovljenje žoge, metanje žoge v zrak, kotaljenje z žogo v vzročenu).

Različice:

- žogo držijo nad glavo, otrok in starš med tekom skupaj držita žogo.



Slika 39. Dejavnosti z žogo: kotaljenje žoge v paru, kotaljenje otroka z žogo.

❖ ELEMENTARNE IGRE Z OBROČI

1. Avtomobili

Cilji: razvijati koordinacijo gibanja in hitrost.

Športni pripomočki: obroči.

Opis igre: Otroci in starši imajo vsak svoj obroč, ki ga držijo z obema rokama v višini pasu (kot držimo volan v avtu). Tečemo po igralni površini in pazimo, da ne pride do karambola. Med tekom oponašamo gibanje avta (naravnost, v ovinek) ali poslušamo navodila učitelja – hitro, počasi, vzvratno, ustavimo ...

Različice:

- učitelj kaže barve semaforja (na zeleno tečemo, na oranžno tečemo na mestu, na rdečo se ustavimo).

2. Kužki in mucke

Cilji: razvijati koordinacijo gibanja rok in nog, razvijati moč.

Športni pripomočki: veliki obroči.

Opis igre: Otroci in starši skupaj tečejo po igralnem prostoru (držijo se za obroč). Starši so kužki, otroci pa mucke. Učitelj zavpije ime ali pokaže sliko kužka/mucke. Na znak mucke se morajo skozi obroč, ki ga držijo starši, splaziti otroci; na znak kužka pa obroč držijo otroci, starši pa se splazijo skozi.

Različice:

- plazijo se vzvratno, v višje dvignjen obroč, skozi dva obroča.



Slika 40. Kužki in mucke: plazenje otroka skozi obroč.

3. Ptički v gnezda

Cilji: razvijati koordinacijo gibanja, hitrost, moč, odzivno hitrost in orientacijo v prostoru.

Športni pripomočki: obroči.

Opis igre: Otroci in starši tečejo po igralnem prostoru in pri tem oponašajo gibanje ptičkov (ob teku krilijo z rokami). Na učiteljev znak stečejo skupaj s starši do obroča (predstavlja ptičje gnezdo) in se vanj usedejo.

Različice:

- tečemo ob glasbeni spremljavi. Ko se glasba utiša, stečemo do svojega gnezda;
- namesto teka lahko uporabi različne vrste gibanj (hoja po prstih, vzvratno, v stran);
- ko smo v gnezdu, se lahko z obročem poigravamo (ga vrtimo, kotalimo, skačemo v in iz obroča, ga »oblačimo in slačimo«).

❖ ELEMENTARNE IGRE Z RUTKO

1. Tek z rutkami

Cilji: razvijati koordinacijo gibanja.

Športni pripomočki: rutke in različne ovire.

Opis igre: Otrok in starš z rokami držita vsak eno rutko in prosto tečeta po prostoru, po katerem so postavljene različne ovire, ki jih morata skupaj premagovati (polivalentne blazine, visoke in nizke ovire sestavljene iz palic ...).

Različice:

- otrok in starš se držita za roke, vsak svojo rutko imata na glavi, med tekom pazita, da je ne izgubita;
- otrok in starš sedita na rutki ter se v sedečem položaju premikata mimo, čez, pod ovirami.

2. Sankanje

Cilji: razvijati moč rok.

Športni pripomočki: rutke.

Opis igre: Otroci in starši se usedejo vsak na svojo rutko ter se s pomočjo rok in nog premikajo po prostoru. Za popestritev lahko vključimo glasbo.

Različice:

- starši in otroci tekmujejo, kdo bo prvi na drugi strani telovadnice, pri določeni igrački;
- na rutko se usedejo otroci, starši pa jih primejo za roko in »peljejo«, »vlečejo« po prostoru.

3. Repki

Cilji: razvijati hitrost, koordinacijo gibanja in vzdržljivost.

Športni pripomočki: rutke.

Opis igre: Otroci imajo rutko zataknjeno za hlačami (repek). Bežijo pred starši, ki jih lovijo in jim skušajo vzeti repek.

Različice:

- menjava vlog (otroci lovijo repek).



Slika 41. Tek z repki, lovljenje.

❖ ELEMENTARNE IGRE Z IMPROVIZIRANIMI/DRUGIMI PRIPOMOČKI

1. Riževa vrečka

Cilji: vplivati na pravilno držo telesa.

Športni pripomočki: riževa vrečka.

Opis igre: Otrok in starš si na glavo dasta riževo vrečko ter hodita po prostoru in pazita, da jima riževa vrečka ne pade z glave.

Različice:

- hodita lahko po črtah, korakata na mestu.

2. Balon

Cilji: razvijati koordinacijo gibanja.

Športni pripomočki: balon.

Opis igre: Otrok in starš imata balon, ki ga postavita pred sebe. Plazita se po tleh in ga potiskata ali pihata, da se ta premika naprej. Ko prideta do cilja, ki smo ga določili, si balon podajata in odbijata, tako da ne pade na tla.

Različice:

- po prostoru postavimo stožce, do katerih morajo spraviti balon;

- imamo različne barve balonov in stožcev. Poiskati morajo stožec, ki je iste barve kot balon.



Slika 42. Lazenje/plazenje za balonom (pihanje v balon).



Slika 43. Odbijanje balona v paru.

3. Kolebnica

Cilji: razvijati koordinacijo gibanja in ravnotežje, sproščeno izvajati naravne oblike gibanja (hoja, plazenja, skoki).

Športni pripomočki: kolebnice.

Opis igre: Po igralni površini na tla položimo kolebnice. Otroci in starši tečejo med kolebnicami. Učitelj je čarovnik, ki začara otroke v kače, ki stečejo do kolebnice in se po njej plazijo; žirafe: hodijo po kolebnici; žabe: preskakujejo kolebnico; zajčke: starši kolebnico počasi vrtijo, otroci pa jo poskušajo prestopiti/preskočiti; srake: starši ukradejo kolebnico in si jo zataknejo za hlače, otroci pa jo poskušajo ujeti.

Različice:

- izmislimo si še druge dejavnosti s kolebnico. Čarovnik reče, da kolebnico zavijejo staršem okoli noge, trebuha ali vlečejo kolebnico po tleh in izvajajo različne gibe.



Slika 44. Dejavnosti s kolebnico: hoja po kolebnici, skoki čez kolebnico.

4. Stožec (sladoled)

Cilji: razvijati spretnost upravljanja z rokami in ravnotežje.

Športni pripomočki: stožci, male žogice.

Opis igre: Otroci skupaj s starši napolnijo svoj stožec s kar največ žogicami (predstavljajo kepice sladoleda). Stožec nosijo po prostoru in pazijo, da jim »kepice« ne padejo na tla.

Različice:

- nalogo otežimo, tako da morajo hoditi po črtah, klopeh ali nizki gredi.



Slika 45. Sladoled: nošenje stožca napolnjenega z žogicami.

❖ GIMNASTIČNE VAJE

1. Gimnastične vaje z igračko

Cilji: raztezati celotno telo.

Športni pripomočki: igračka.

Opis: Otrok in starš izvajata gimnastične vaje v paru z igračko, medtem ko jim učitelj pripoveduje zgodnico. Otrok in starš stojita drug pred drugim in skupaj v roki držita medvedka ter krožita z glavo, krožita z boki, z zamahovanjem noge se skušata dotakniti medvedka. Otrok in starš stojita v razkoračni stoji s hrbtoma skupaj in si podajata medvedka med nogami. Se usedeta na tla skupaj s hrbtom ter si z zasuki trupa podajata medvedka. V sedu raznožno (gledata drug proti drugemu) se z igračko poskušata dotakniti stopal ali imata igračko na sredini ter se je skušata dotakniti.

Različice:

- namesto igračke lahko uporabimo žogo, rutko itd.

3.7.2 Glavni del vadbene enote

Glavni del ure traja približno 20–30 minut. V tem delu malčki ob pomoči staršev izvajajo in razvijajo predvsem naravne oblike gibanja in gibalne sposobnosti. Za športno dejavnost malčkov sta najbolj primerni vadba na poligonu in vadba po postajah. Športna dejavnost mora biti za malčke zanimiva, zato naj bo pestra, igriva ter takšna, da malčkom dopušča nekaj svobode pri igri in pri izvajanju gibalnih nalog.

❖ POLIGON

Cilji: sproščeno izvajati naravne oblike gibanja (plazenja, lazenja, skoki, kotaljenja ...), razvijati gibalne sposobnosti (moč, koordinacija gibanja celega telesa, ravnotežje).

Pripomočki: blazine (polivalentne, debele, blazina – ladjica, tunel ...), skrinje, klopi, nizka gred, letveniki, talne oznake, ravnotežne ploščice, liki iz blazin, tunel; stojala za ovire, palice, obroči; trampolin, plezalna vrv, krogi.

Opis: Otrokom in staršem predstavimo in razložimo vadbo na poligonu ter jo demonstriramo. Nato jih razdelimo na določene postaje, kjer začneta izvajati gibalne naloge v smeri urinega kazalca. Staši otrokom pomagajo, jih spodbujajo, motivirajo in varujejo med izvajanjem gibalnih nalog. Opis gibalnih dejavnosti na poligonu (Slika 46): otrok se plazi po klopi do letvenika, pleza po letveniku do debelih blazin, na katerih s pomočjo starša izvaja kotaljenje po klančini. Hodi po talnih oznakah in čez /skozi ovire. Hodi po klopi, skrinji, še po eni klopi do druge skrinje in skoči na blazino (skok v globino). Nato se plazi/lazi čez polivalentne blazine in hodi po nizki gredi do mini plezalne stene, kjer s pomočjo in varovanjem starša pleza. Otrok spleza na skrinjo in se ziba na plezalni vrvi ter skoči iz vrvi na blazino. Hodi po ravnotežnih ploščicah do krogov (se guga) ali do tunela, skozi katerega se plazi. Hodi/skače po talnih oznakah ali se ziba na blazini – ladjica oz. se plazi skozi blazino – tunel. Skače na trampolinu in hodi čez ovire sestavljene iz palic.

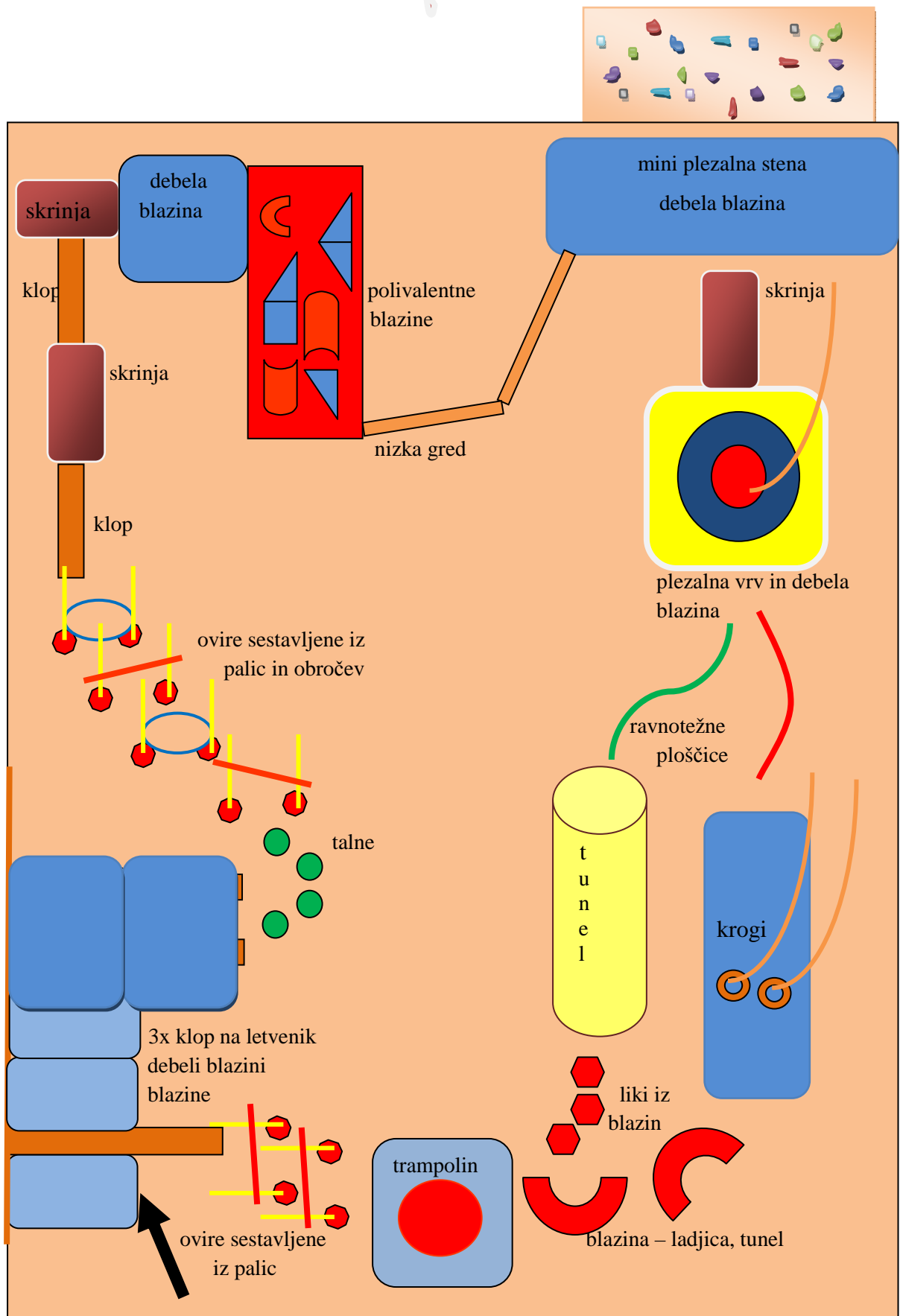
❖ VADBA PO POSTAJAH

Cilji: sproščeno izvajati naravne oblike gibanja (plazenja, lazenja, skoki), razvijati gibalne sposobnosti (ravnotežje, preciznost), spoznati se in usvajati osnovne načine gibanj z žogo.

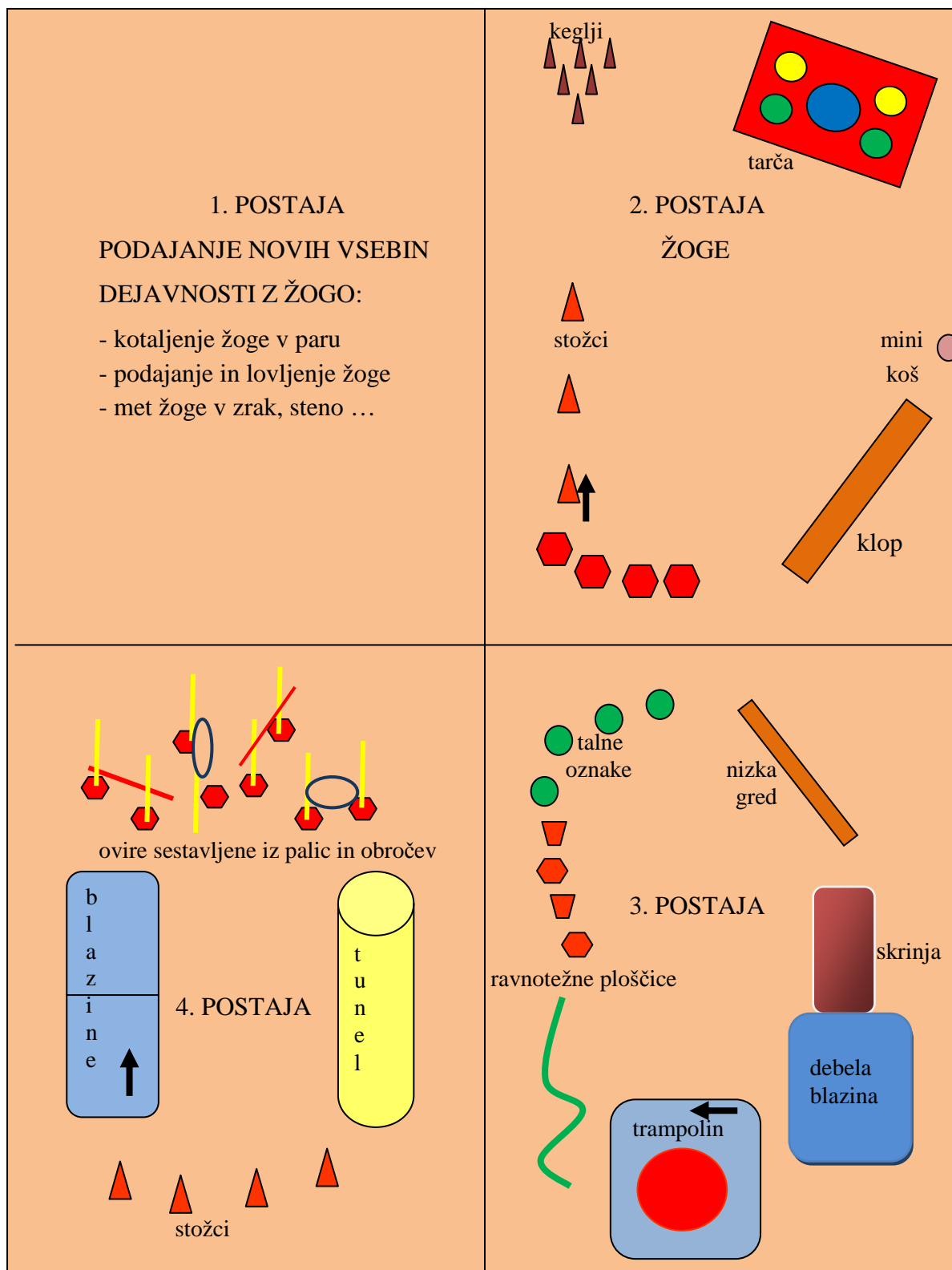
Pripomočki: stožci, liki iz pene/blazine, klop, gred, skrinja, blazine, koš, trampolin, ravnotežne ploščice, ovire, tunel, talne oznake, keglji.

Opis: Otrokom in staršem predstavimo, razložimo vadbo po postajah in jo demonstriramo. Nato jih razdelimo v enakomerne skupine. Na vsaki vadbeni postaji se zadržimo 5–7 minut. Na prvi postaji je navzoč učitelj, ki daje navodila otrokom in staršem. Opis gibalnih dejavnosti na postajah (Slika 47):

- prva postaja: otroci se s staršem skozi igro učijo kotaliti žogo (sede in stoje), metati žogo v zrak, partnerju, v steno, loviti/metati žogo, podajati žogo z nogo ...;
- druga postaja: kotaljenje žoge med stožci, metanje žoge v tarčo, zadevanje kegljev s kotaljenjem žoge, metanje žoge v koš na dosežni višini otroka, kotaljenje žoge po klopi in hoja z žogo v rokah po likih iz blazine;
- tretja postaja: skoki na trampolinu, hoja po ravnotežnih ploščicah, skoki po talnih oznakah, hoja po nizki gredi in skok v globino iz skrinje na debelo blazino;
- četrta postaja: oponašanje različnih živali, ki se plazijo in lazijo po blazinah (prilepimo slike živali); plazenje in lazenja pod/čez/skozi ovire, lazenje skoti tunel, starši hodijo okrog stožcev po vseh štirih, otroci so na njihovih hrbtih.



Slika 46. Primer poligona.



Slika 47. Primer vadbe po postajah.

3.7.3 Zaključni del vadbene enote

Ta del ure je namenjen umiritvi otrok. Izberemo igre in dejavnosti, ki povrnejo funkcije njegovega telesa v normalno delovanje.

❖ ELEMENTARNE IGRE

1. Čez reko

Cilji: razvijati ravnotežje.

Športni pripomočki: klopi, blazine.

Opis igre: Po igralni površini postavimo klopi (jih zavarujemo z blazinami), ki predstavljajo mostove. Otroci in starši se gibajo po prostoru. Ko pridejo do klopi, morajo čez klop, saj je spodaj visoka in deroča reka.

Različice:

- mostove prečkajo na različne načine: hoja, tek, po prstih, po petah, z rokami v različnih položajih (odročenje, vzročenje itd.), v počepu ...

2. Sence

Cilji: razvijati koordinacijo gibanja rok in nog, razvijati ravnotežje.

Opis igre: Starši se gibajo po prostoru, otroci so njihove sence. Vsa gibanja, ki jih izvaja starš, mora otrok za njim ponavljati. Gibanja se naj izvajajo počasi: dela kratke korake, dolge korake, hodi po prstih, stoji na eni nogi, roke dvigne nad glavo, z rokami vleče po tleh, se kotali po tleh ...).

Različice:

- učitelj se giba po prostoru, sence pa so starši in otroci;
- v ozadju lahko predvajamo umirjeno glasbo.

3. Mladiček

Cilji: razvijati ravnotežje.

Opis igre: Starši se uležejo na tla, otroci zlezejo in se uležejo na njihove hrbte in se oklenejo staršev okoli ramen. Starši se počasi gibajo po prostoru kot medvedki, kače, tjulnji ...



Slika 48. Mladiček: razvoj otrokovega ravnotežja in umiritev telesa.

❖ ELEMENTARNE IGRE Z ŽOGO

1. Kotaljenja

Cilji: razvijati preciznost.

Športni pripomočki: stožci, kiji, žoge.

Opis igre: Otrok in starš skušata s kotaljenjem žogo čim bolj približati stožcu/kijem ali jih celo podreti.

Različice:

-uporabi različno velike in težke žoge.

2. Masaža z žogami

Cilji: umiritev.

Športni pripomočki: mehke žoge.

Opis igre: Otroci se uležijo na tla, starši pa jim s krožnimi gibi žoge masirajo telo od nog navzgor vse do glave.



Slika 49. Masaža z žogami.

Različice:

- zamenjamo vloge in tudi otroci masirajo svoje starše.



Slika 50. Masaža z žogami (zamenjane vloge).

❖ ELEMENTARNE IGRE Z OBROČEM

1. Stožec in obroč

Cilji: razvijati preciznost.

Športni pripomočki: obroči, stožci.

Opis igre: Otroku in staršu damo obroč in stožec. Stožec postavita na tla ter skušata obroč vreči okoli stožca.



Slika 51. Ciljanje stožca z obročem.

2. Obešalnik

Cilji: razvijati koordinacijo gibanja rok, razvijati fino motoriko.

Športni pripomočki: obroči.

Opis igre: Starši se usedejo na tla, pokrčijo noge in stegnejo roke v odročanje, otroci pa obešajo obroče na starševe dele telesa (okoli glavi, roke, kolena).

Različice:

- vlogi lahko zamenjamo.

❖ ELEMENTARNE IGRE Z RUTKO

1. Nošenje rutk

Cilji: razvijati pravilno držo telesa in ravnotežje.

Športni pripomočki: rutke, klop, gred.

Opis igre: Otroci in starši si dajo rutko na glavo ter hodijo po prostoru in pazijo, da jim rutka ne pade na tla.

Različice:

- hodita lahko tudi po črtah, klopi, nizki gredi ...

2. Iskanje rutk

Cilji: razvijati orientacijo v prostoru in sposobnost vidnega zaznavanja.

Športni pripomočki: rutke.

Opis igre: Učitelj v telovadnici skrije rutke, naloga otrok in staršev pa je, da jih poiščejo in prinesejo do učitelja.

❖ ELEMENTARNE IGRE Z IMPROVIZIRANIMI/DRUGIMI PRIPOMOČKI

1. Poišči isto barvo

Cilji: razvijati prstne spretnosti in spoznavati barve.

Športni pripomočki: pripomočki različnih barv (žoge, igračke, klobučki, talne oznake ...).

Opis igre: Na eno stran telovadnice razmečemo igrače različnih barv, na drugo stran pa na tla položimo obroč iste barve, kot so igrače. Naloga otrok je, da nosijo eno po eno igračo v obroč iste barve, kot je igrača.

Različice:

- namesto barve lahko otrokom povemo predmet/pojem, ki ga morajo odnesti (rumena: sonce, modra: morje, zelena: listje, rdeča: jagoda, vijolična: sliva ...).



Slika 52. »Pospravljanje« igrač v obroč iste barve.

2. Klobučki

Cilji: razvijati pravilno držo telesa in koordinacijo gibanja.

Športni pripomočki: klobučki.

Opis igre: Učitelj, starši in otroci hodijo po prostoru, po katerem so razmetani klobučki. Učitelj razlaga, kakšno je vreme: ko sije sonce, se sprehajamo med klobučki; ko pada dež, pa hitro pobereмо vsak svoj klobuček in si ga damo na glavo (je naš dežnik); ko spet zasije sonce, vržemo klobuček visoko v zrak, da spet pade na tla.



Slika 53. Hoja s klobučkom na glavi.

3. Nošenje balona

Cilji: razvijati koordinacijo gibanja in občutek za ustrezno hitrost hoje.

Športni pripomočki: rutka, balon.

Opis igre: Otrok in starš primeta rutko; na katero položita balon in ga nosita po prostoru ter pazita, da jima ne pade na tla.

❖ PLESNE IGRE

1. Medvedki in miške

Cilji: pridobivati občutek za gibanje po ritmu.

Pomagalo: boben.

Opis igre: Otroci in starši poljubno in počasi hodijo po prostoru. Ko začne učitelj udarjati po bobnu, začnejo oponašati živali. Če je udarjanje po bobnu hitro, so otroci miške, kadar pa je počasno, so medvedi.

Različice:

- uporabimo lahko različne inštrumente in izbiramo različne živali.

2. Lubenica

Cilji: razvijati ustvarjalnost ter doživljanje različnih ritmov in dinamike slušno in taktilno; izvajati preproste otroške plesne igre ter razvijati povezovanje gibanja z elementi časa, ritma in prostora.

Pomagala: radio, zgoščenka.

Opis igre: Učitelj recitira pesmico, otrok in starš ga poslušata in mu sledita. Pesmico lahko predvajamo tudi na radiu in skupaj zaplešemo in zapojemo.

Lubenica okrogla debela,	... z rokami naredimo velik krog ...
najmočnejša hotela je biti,	... stisnemo pesti in skrčimo roke, kot bi hoteli pokazati mišice...
vse, prav vse je hotela prekositi.	... s kazalcem pokažemo na vse okoli nas ...
Nekega dne začela je:	
jesti, mljask, mljask, začela je jesti	... pokažemo kako jemo ...
piti, glug glug, začela je piti	... pokažemo kako pijemo ...
plesati, levo desno začela plesati, naprej nazaj, začela plesat	... pokažemo kako plešemo ...
peti, la la začela je peti	... pokažemo kako pojemo ...
spati, (smrčimo), začela je spati	... pokažemo kako spimo ...
skakati, hop hop, začela skakati	... pokažemo kako skačemo ...
Na koncu pa je naredilo samo še: BUM!	... vsi popadajo na tla ...

3. Ole majole

Cilji: izvajati preproste otroške plesne igre ter razvijati povezovanje gibanja z elementi časa, ritma in prostora.

Pomagala: radio, zgoščenka.

Opis igre: ob glasbi učitelj, otroci in starši pojejo in plešejo:

Kili, kili, kili, jaka zaka, ... s kazalcem izmenično mahamo z obema rokama gor in dol, levo in desno...
joko ama bum, bum, bum. ... z rokama naredimo mlinček in trikrat plosknemo ...

Kili, kili, kili, jaka zaka, ... s kazalcem izmenično mahamo z obema rokama gor in dol, levo in desno...
joko ama bum. ... z rokama naredimo mlinček in enkrat plosknemo ...

Ole majole, kili, kili, kili ... dlani obračamo v levo in desno stran in se s prestopanjem enkrat zavrtimo
bum, bum, bum. ... trikrat plosknemo ...

Ole majole, kili, kili, kili, bum. ... dlani obračamo v levo in desno stran in se s prestopanjem enkrat
zavrtimo in enkrat plosknemo...

Ko so vstali indijančki, zjutraj pa ni sončka blo, bočno prestopamo levo in desno, dlan držimo na
brž so zlezli iz šotor in zapeli pesmico. čelu (zakrivamo pogled) ...



Slika 54. Otroški ples Ole majole.

4. Avto

Cilji: izvajati preproste otroške plese in plesne igre ter razvijati povezovanje gibanja z elementi časa, ritma in prostora.

Pomagala: radio, zgoščenka.

Opis igre: ob glasbi učitelj, otroci in starši pojejo in plešejo:

Kolesa na avtu se okrog vrte, okrog vrte, okrog vrte. ... krožimo z rokami okrog pesti ...

Kolesa na avtu se okrog vrte, cel ljubi dan roke dvignemo in z njimi zaokrožimo ...

Motor pa dela brm, brm, brm, brrrm, brrrm. ... s kazalcem po ustnici izvajamo zvok ...

Motor pa dela brm, brrrm, brrrm, cel ljubi dan.

Okna na avtu pa gor in dol, gor in dol, gor in dol. ... roke dvigujemo v zrak in jih spuščamo
proti tloraj ...

Okna na avtu pa gor in dol, cel ljubi dan.

Luči na avtu pa žmig, žmig, žmig. ... z dlanmi nakažemo luči in žmigamo ...

Luči na avtu pa žmig, žmig, žmig, cel ljubi dan.

Vrata na avtu pa lop, lop, lop, lop. ... ploskamo z rokami ...

Vrata na avtu pa lop, lop, lop, cel ljubi dan.

Brisalci na avtu pa briš, briš, briš, briš. ... z rokami v predročenu brišemo kot brisalci ...

Brisalci na avtu pa briš, briš, briš, cel ljubi dan.

Dojenčki v avtu pa jok, jok, jok, jok. ... z rokami si manemo oči ...

Dojenčki pa v avtu jok, jok, jok, cel ljubi dan.

Mamice pa pravijo pššš, pššš, pššš, pššš. ... kazalec na usta in govorimo pššš ...
 Mamice pa pravijo pššš, pššš, pššš, cel ljubi dan.
 Šofer pa pravi ne me žgečkat, ne me žgečkat, ne me žgečkat. ... se žgečkamo ...
 Šofer pa pravi ne me žgečkat, cel ljubi dan.

3.8 POLLETNA PRIPRAVA

POLLETNA PRIPRAVA NA VADBO

Ime programa:	Športna dejavnost malčkov s starši
Starost otrok:	1-3 leta
Trajanje polletja:	oktober – januar
Št. vadbenih ur na teden:	1
Trajanje vadbene ure:	60 minut

ČASOVNA RAZPOREDITEV UČNE SNOVI

Mesec	Št. ur	Vsebina	Teoretične vsebine/medpredmetno povezovanje
Oktober	4	<u>Pripravljalni del ure:</u> →Elementarne igre: - tekalne igre; - igre z žogo; - igre z obročem; - gimnastične vaje (v paru, v paru z žogo). <u>Glavni del ure:</u> →Poligon (3x): izvajati naravne oblike gibanja, razvijati gibalne sposobnosti. →Vadba po postajah (1x): izvajati naravne oblike gibanja, razvijati gibalne sposobnosti, podajanje novih vsebin – PNV: postaja dejavnosti z žogami). <u>Zaključni del ure:</u> → elementarne igre ravnotežja in preciznosti (žoge); → masaža z žogami; → padalo; → otroški plesi, plesne igre.	- Spoznati športna orodja in pripomočke: poimenovanje in uporaba; - iskati lastne poti pri reševanju gibalnih problemov; - doživljati ugodje v gibanju; - spoznavati in privzgojiti odnos do športne opreme; - spoznavati različne elementarne igre; - uvajati otrok v igre, kjer je treba upoštevati pravila. - Medpredmetno povezovanje: jezik (predlogi:čez, pod, skozi ...).

November	4	<p><u>Pripravljalni del ure:</u> →Elementarne igre: - tekalne igre; - lovljenja; - igre z obročem, žogo; - gimnastične vaje (v paru, v paru z obročem).</p> <p><u>Glavni del ure:</u> →Poligon (2x): izvajati naravne oblike gibanja, razvijati gibalne sposobnosti. →Vadba po postajah (2x): izvajati naravne oblike gibanja, razvijati gibalne sposobnosti; prvič ena postaja dejavnosti z obročem, drugič ena postaja - PNV: dejavnosti z žogo in palico - »hokej«).</p> <p><u>Zaključni del ure:</u> →elementarne igre orientacije; → igre z obroči, žogami; → padalo; → otroški plesi, plesne igre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Spoznati športna orodja in pripomočke: poimenovanje in uporaba; - iskati lastne poti pri reševanju gibalnih problemov; - razvijati občutke zadovoljstva ob športni dejavnosti, obvladanju telesa; - usvajati osnovne gibalne koncepte: zavedanje prostora (kje se telo giblje), načina (kako se telo giblje); - spoznavati različne elementarne igre; - uvajati otrok v igre, kjer je treba upoštevati pravila. - Medpredmetno povezovanje: <ul style="list-style-type: none"> -matematika (številca) , - barve - lastnosti različnih športov (košarka: koš in žoga, rokomet in hokej: gol in žoga ...).
December	4	<p><u>Pripravljalni del ure:</u> →Elementarne igre: - tekalne igre; - tekalne igre z balonom; - igre z riževo vrečko; - igre z rutko, lovljenja z rutko; - gimnastične vaje (v paru, v paru z rutko, balonom).</p> <p><u>Glavni del ure:</u> →Poligon (3x): izvajati naravne oblike gibanja, razvijati gibalne sposobnosti. →Vadba po postajah (1x): izvajati naravne oblike gibanja, razvijati gibalne sposobnosti, PNV: postaja dejavnosti z balonom).</p> <p><u>Zaključni del ure:</u> →elementarne igre ravnotežja; → igre s kolebnico, rutkami; → padalo (baloni); → otroški plesi, plesne igre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Spoznati športna orodja in pripomočke: poimenovanje in uporaba; - razvijati občutke zadovoljstva ob športni dejavnosti, obvladanju telesa; - usvajati osnovne gibalne koncepte: zavedanje prostora (kje se telo giblje), načina (kako se telo giblje). - Medpredmetno povezovanje: <ul style="list-style-type: none"> - narava (posnemati in spoznati lastnosti živali, pojavov in pojmov v naravi-vremena ter sadja in zelenjave).
Januar	4	<p><u>Pripravljalni del ure:</u> →Elementarne igre: - tekalne igre, lovljenja; - igre s kolebnico; - igre z baloni;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Spoznati športna orodja in pripomočke: poimenovanje in uporaba; - razvijati občutke zadovoljstva ob športni

	<ul style="list-style-type: none"> - igre s stožci; - gimnastične vaje (v paru, v paru z igračo in kolebnico). <p><u>Glavni del ure:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> → Poligon (3x): izvajati naravne oblike gibanja, razvijati gibalne sposobnosti. → Vadba po postajah (1x): izvajati naravne oblike gibanja, razvijati gibalne sposobnosti, PNV: postaja dejavnosti z loparjem in balonom). <p><u>Zaključni del ure:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> → elementarne igre hitre odzivnosti; → igre s klobučki in drugimi drobnimi športnimi pripomočki; → padalo; → otroški plesi, plesne igre. 	<p>dejavnosti, obvladanju telesa;</p> <ul style="list-style-type: none"> - spoznavati različne elementarne igre; - uvajati otrok v igre, kjer je treba upoštevati pravila; - usvajati osnovne gibalne koncepte: zavedanje prostora (kje se telo giblje), načina (kako se telo giblje). - Medpredmetno povezovanje: družba (okolje: poklici, promet).
--	--	--

3.9 UČNE PRIPRAVE

UČNA PRIPRAVA

Ime in priimek: Maša Permanšek	Prostor: športna dvorana
Skupina: Športna dejavnost malčkov s starši	Datum: oktober
Število učencev: 10	Starost: 1-3 leta
Spol: dečki, deklice	Zaporedna številka ure: 1

Vsebina ure: naravne oblike gibanja (skok v globino, plezanje po letveniku)

Stopnja učnega procesa: podajanje novih vsebin (naravne oblike gibanja, poligon)

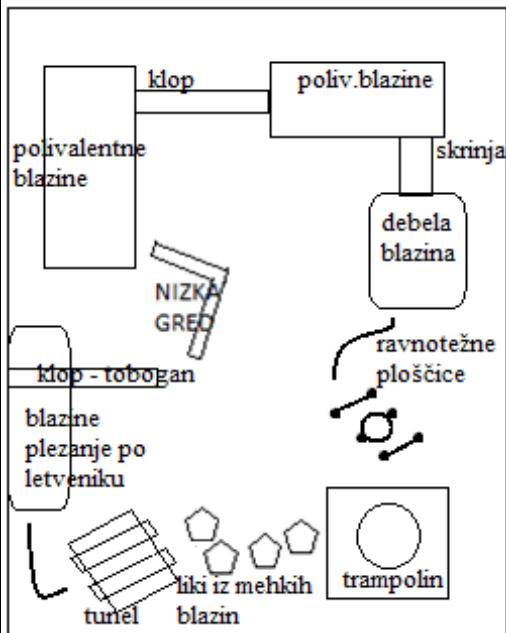
Cilji:	<p>Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)</p> <p>Sproščeno izvajati naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki, plezanje, plazenje, lazenje). Spoznati se in usvajati osnovne načine gibanj z žogo, s tekalno igro (nošenje, kotaljenje, podajanje in lovljenje žoge).</p> <p>Spoznati in izvajati različne elementarne igre (tekalna igra Potres, poplava...; igre ravnotežja: hoja po predmetih).</p> <p>Izvajati preprost otroški ples (Avto).</p>
	<p>Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)</p> <p>Spoznavati in privzgojiti odnos do športne opreme.</p> <p>Spoznati se z različnimi športnimi orodji in pripomočki, njihovo poimenovanje in uporaba (blazina, klop, trampolin...).</p> <p>Uvajati otroke v igre, kjer je treba upoštevati pravila.</p>
	<p>Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti</p> <p>Razvijati gibalne sposobnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - koordinacijo gibanja (skladnost gibanja celega telesa, rok in nog) s plazenjem, lazenje, plezanjem;

- ravnotežje (hoja po gredi, ravnotežnih ploščicah ...); - moč rok in nog (s skoki, plezanjem, lazenjem, plazenjem).
Motivacijski / socialni cilji
Iskati lastne poti pri reševanju gibalnih problemov. Doživljati ugodje v gibanju. Spodbujati veselje do športne dejavnosti ter postaviti temelje za pozitivno vrednotenje športa. Spoznavati pomen sodelovanja v igralni skupini in medsebojne pomoči. Kvalitetno izkoristiti druženje otrok in staršev.
Metodične enote: naravne oblike gibanja (hoja, tek, plazenje, lazenje, skoki)
Prevladujoče učne oblike: poligon
Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija, pogovor
Orodja in športni pripomočki: mehke žoge, letvenik, polivalentne blazine, blazine, klopi, skrinja, gred, ravnotežne ploščice, liki iz blazine, trampolin, ovire (podstavki, palice, obroči, spojki)
Pomagala: radio, glasbena zgoščanka, štampljka

PRIPRAVLJALNI DEL	Trajanje: 25 min
Uvod: 10 min S starši in otroki se zberemo na sredini telovadnice in se usedemo na tla. Najprej se predstavi učitelj, nato starši in otroci. Učitelj razloži potek celotne vadbe, ene vadbene enote, cilje in naloge učitelja ter staršev. Nato preveri prisotnost ter razloži potek današnje vadbene enote ter tako motivira otroke in starše.	
Splošno ogrevanje: 15 min → Tekalna igra: Potres, poplava, letalo, dinozaver Otroci in starši tečejo po igralnem prostoru. Ko učitelj zavpije: »Potres«, stečejo vsi do stene in sklenejo roke nad glavo – hišica; »poplava«: stečejo na blazino, »letalo«: starši se uležajo na tla na hrbet in dvignejo otroka nad sebe, »dinozaver«: otroci in starši stopijo na eno nogo in oponašajo dinozavra. (5min) → Tekalna igra z žogo: Otrok in starš skupaj držita žogo in tečeta po prostoru. V ozadju je glasba. Ko se glasba utiša, si žogico kotalita, podajata in lovita, nosita na različne načine (nad glavo). (5min) → Gimnastične vaje v paru: Otrok in starš se držita za roke in krožita z glavo, boki. Se držita za eno roko, z drugo roko pa krožita, zamahujeta z nogo naprej in nazaj. → Krepilne GV za starše: Prime otroka in ga iz počepa dviguje visoko nad glavo. (5min)	

GLAVNI DEL	Trajanje: 25 min
Vsebinska priprava: POLIGON: Poligon postavimo v krogu ob robu telovadnice iz najrazličnejših športnih pripomočkov in orodij. Vsebina dela na poligonu mora biti preprosta, da lahko otroci na poligonu razvijajo gibalne sposobnosti in utrjujejo gibalna znanja. Priporočljivo je, da imamo pomočnika, ki nam med izvajanjem ogrevanja postavi poligon. Za prijetno vzdušje v ozadju predvajamo otroške pesmice. <u>Opis poligona:</u> plezanje po letveniku, spuščanje sede po toboganu (klopi) navzdol, hoja po nizki gredi, plazenje/lazenje čez polivalentne blazine, hoja po klopi, plazenje/lazenje po polivalentnih blazinah do skrinje, skok na blazino, hoja po ravnotežnih ploščicah, plazenje/lazenje pod/čez/skozi ovire, skoki na trampolinu, hoja po mehkih blazinah, plazenje/lazenje skozi tunel, hoja po ravnotežnih ploščicah.	

→ Plezanje: nujno varovanje. Pozorni smo, da otrok skladno premika roke in noge.



→ Hoja po predmetih za razvoj ravnotežja: pozorni smo, da otrok ne stopa na tla, da se premika počasi ter skuša držati roke v odročanju.

→ Plazenje in lazenje po polivalentnih blazinah: pozorni smo, da se otrok plazi in lazi in ne hodi po blazinah.

→ Skok v globino: otrok se mora odriniti z obema nogama. Postavi se na rob skrinje. Če otrok ne zna skočiti sam, se starš postavi pred njega na blazino in mu poda obe roki ter mu tako pomaga skočiti do njega. Doskočiti mora na obe rahlo pokrčeni nogi, kolena ima narazen.

→ Skoki na trampolinu: pozorni smo na sonožne skoke ter na to, da otrok gleda, kje skače. Če ne zna sam, ga primemo za obe roki in mu pomagamo skakati.

→ Hoja po ravnotežnih predmetih: mlajšemu malčku pomagamo, tako da ga primemo za roke, nekoliko starejšega pa držimo za boke, roke ima v odročanju.

Metodična priprava:

Količinska in organizacijska priprava:

Zaporedje didaktičnih korakov:

Količi na:

Organizacija:

Dejavnosti učitelja:

1. Demonstrira in razloži izvajanje dejavnosti na poligonu.

2. Sodelovanje na poligonu: na zahtevnih delih poligona varuje vadeče ter na to opozarja starše, kontrolira vadeče pri izvajanju nalog ter opozarja starše na pravilno izvedbo: skok v globino, plezanje po letveniku. Motivira, se igra z otroki in tako ustvarja prijetno vzdušje.

3. Da navodila za pospravljanje športnih pripomočkov in pomaga pospraviti telovadnico.

Dejavnosti otroka in starša:

1. Starši in otroci gledajo demonstracijo poligona.

2. Otrok izvaja dejavnosti na poligonu, starši ga motivirajo, popravljajo, varujejo.

3. Poslušajo navodila za pospravljanje pripomočkov in nato pomagajo pospraviti telovadnico.

1. 5min

2. 15min

3. 5min

Učitelj pred uro pripravi športne pripomočke in orodja, ki jih bo potreboval med uro.

1. Med demonstracijo učitelja otroci in starši sedijo na sredini telovadnice, da dobro vidijo in slišijo demonstracijo in razlago.
2. Med izvajanjem poligona sodeluje na zahtevnejših postajah, vseeno pa ima pod nadzorom potek celotnega poligona.

3. Med pospravljanjem se učitelj giba po prostoru, tako da ima nadzor nad celotnim dogajanjem.

SKLEPNI DEL

Trajanje: 10 min

→ Igra ravnotežja: Hoja po predmetih: Po telovadnici postavimo različne športne pripomočke in orodja (ravnotežne ploščice, talne oznake, klopi, nizke grede, like iz blazine...). Najprej so pripomočki postavljeni bolj skupaj in naravnost, nato vedno bolj narazen in vijugasto. Naloga otrok in staršev je, da hodijo po teh predmetih in pazijo, da ne stopijo na tla. (5min)

→ Otroški ples: Zapojemo in zapešemo pesmico Avto. Starši in otroci sledijo in oponašajo gibanje učitelja. (3min)
 →Otroke na koncu pohvalimo, dobijo šampiljko in se poslovimo. (2min)

UČNA PRIPRAVA

Ime in priimek: Maša Permanšek	Prostor: športna dvorana
Skupina: Športna dejavnost malčkov s starši	Datum: oktober 2013
Število učencev: 10	Starost: 1-3 leta
Spol: dečki, deklice	Zaporedna številka ure: 2

Vsebina ure: naravne oblike gibanja, dejavnosti z žogo

Stopnja učnega procesa: utrjevanje (naravne oblike gibanja, dejavnosti z žogo)

Cilji:	Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)
	Sproščeno izvajati naravne oblike gibanja (skoki, plezanje, plazenje, lazenje, kotaljenje). Utrjevati osnovne načine gibanj z žogo na vadbeni postaji: kotaljenje, podajanje, lovljenje žoge, zadevanje cilja pri igri preciznosti. Spoznavati in izvajati različne elementarne igre (tekalna igra in igre preciznosti: Zadeni me, Zadeni stožec). Usvajati osnovne gibalne koncepte: zavedanje prostora (kje se telo giblje), načina (kako se telo giblje), spoznavanje različnih položajev in odnosov med deli lastnega telesa in predmeti (tekalna igra Avto).
	Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)
	Uvajati otrok v igre, kjer je treba upoštevati pravila. Spoznati se z različnimi športnimi orodji in pripomočki, njihovo poimenovanje in uporaba (žoge, plezalna vrv, skrinja, klop). Medpredmetno povezovanje: jezik (predlogi:čez, pod, skozi npr. oviro).
	Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti
	Razvijati gibalne sposobnosti: - koordinacijo gibanja (skladnost gibanja celega telesa, rok in nog) s plazenjem, lazenje, plezanjem; - moč rok in nog in trupa (s skoki, plezanjem, lazenjem, plazenjem); - preciznost (zadevanje cilja).
	Motivacijski / socialni cilji
	Doživljati ugodje v gibanju. Spodbujati veselje do športne dejavnosti, postaviti temelje za pozitivno vrednotenje športa. Navajati otroke in starše na upoštevanje pravil. Spoznavati pomen sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči. Kvalitetno izkoristiti druženje otrok in staršev.
	Metodične enote: naravne oblike gibanja (skoki, poskoki, plazenja, lazenja, plezanja, kotaljenja), dejavnosti z žogo (kotaljenje, meti, podajanje, lovljenje)
	Prevladujoče učne oblike: vadba po postajah
	Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija, pogovor

Orodja in športni pripomočki: obroči, mehke žoge, stožci, tarča, blazine, plezalna kletka, lestev, vrv, klop, tunnel, talne oznake, skrinja, ovire (podstavki, palice, obroči, spojki), trampolin, liki iz blazine, polivalentne blazine, klobučki

Pomagala: radio, glasbena zgoščenka, šampiljka

PRIPRAVLJALNI DEL

Trajanje: 20 min

Uvod: 5 min

S starši in otroki se zberemo na sredini telovadnice in se usedemo na tla. Učitelj preveri prisotnost ter razloži potek današnje vadbene enote ter tako motivira otroke in starše.

Splošno ogrevanje: 15 min

→ Tekalna igra z žogo Zadeni me: Otrok in starš tečeta po prostoru, v rokah imata mehko žogo, v ozadju predvajamo glasbo. Ko učitelj glasbo ugasne, otrok in starš okamnita in se poskušata zadeti (najprej s kotaljenjem žoge nato z metom). (5min)

→ Tekalna igra z obročem Avto: Otroci in starši tečejo z obročem, ki predstavlja volan. Med tekom oponašajo gibanje avtomobila (naravnost, v ovinek) in poslušajo navodila učitelja – hitro, počasi, vzvratno, ustavimo... (5min)

→ Gimnastične vaje v paru z žogo: Otrok in starš skupaj v predročenju držita žogo, krožita z glavo, boki, z nogami zamahujeta naprej, tako da se dotakneta žoge. V stoji razkoračno žogo vrtita najprej okrog ene in nato okrog druge noge. V sedu raznožno se z žogo skušata dotakniti stopal.

→ Krepilne GV za starše: Otroci izvajajo kotaljenje po žogi, starši pa skušajo držati skleco z rokami na žogi. (5min)

GLAVNI DEL

Trajanje: 30 min

Vsebinska priprava:

Priporočljivo je, da pomočnik že med izvajanjem pripravljalnega dela vadbene enote pripravlja vadbene postaje (sicer jih deloma postavimo že pred uro in dokončamo med izvajanjem krepilnih GV).

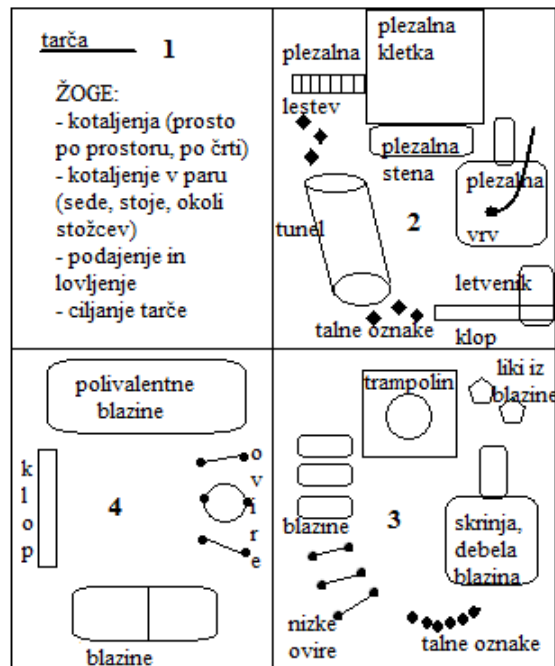
VADBA PO POSTAJAH: Otroke in starše razdelimo v enako številčne skupine na štiri postaje. Na vsaki postaji se zadržimo 5 min nato se prestavimo za eno postajo naprej v smeri urinega kazalca. Na postajah otroci in starši izvajajo dejavnosti na manjših poligonih (naravne oblike gibanja) in na eni postaji utrjujejo gibanja z žogo. Postaje poimenujemo: 1: žogarija, 2: plezalčki (opice), 3: skakalčki (zajčki), 4: kužki/mucke. Postaje med sabo ločimo s klobučki ali narobe obrnjenimi klopmi. Za prijetno vzdušje v ozadju predvajamo otroške pesmice. Med izvajanjem dejavnosti na postajah izvajamo medpredmetno povezovanje – jezik. Pazimo na pravilno uporabo predlogov (čez, skozi, pod ...).

Opis vadbe na postajah:

1. Na prvi postaji je navzoč učitelj, ki vodi igre z žogo (kotaljenja, podajanje/lovljenje, ciljanje tarče z obema rokama).

2. Plezanje po plezalni lestvi in plezalni kletki, guganje na vrvi, plezanje po letveniku in spuščanje sede po klopi, hoja po talnih oznakah, plazenje skozi tunnel.

3. Skoki na trampolinu, skok iz lika iz blazine na drugega, skok v globino iz skrinje, hoja po talnih



oznakah, skoki čez nizke ovire, skoki iz blazine na blazino.

4. Plazenje/lazenje po polivalentnih blazinah, lazenje čez/pod/skozi ovire, hoja po vseh štirih čez blazine (v opori zadaj na vseh štirih se lahko plazijo tudi starši, otrok jim sedi na trebuhu) ali kotaljenje po blazini, plazenje po klopi.

→ Plazenje: nujno varovanje. Pozorni smo, da otrok skladno premika roke in noge. Plazenje po mini plezalni steni: z nakazovanjem mu pomagamo pokazati na kateri oprimek premikati noge in roke.
→ Skoki: sonožni skoki. Starši lahko pri skokih čez ovire, iz blazine na blazino in pri skoku v globino otroku pomagajo, tako da se postavijo pred njega in mu dajo obe roki. Pri skoki iz skrinje otrok stoji na robu skrinje. Doskočiti mora na obe pokrčeni nogi, kolena ima narazen.

→ Plazenje in lazenje po polivalentnih blazinah: pozorni smo, da se otrok plazi in lazi in ne hodi po blazinah.

Metodična priprava:		Količinska in organizacijska priprava:	
Zaporedje didaktičnih korakov:		Količina:	Organizacija:
Dejavnosti učitelja:	Dejavnosti otroka in starša:		
1. Demonstrira in razloži izvajanje dejavnosti na posameznih postajah (pravilna izvedba, varovanje, na kaj morajo biti starši pozorni).	1. Starši in otroci gledajo demonstracijo dejavnosti na postajah.	1. 5min	Učitelj pred uro pripravi športne pripomočke in orodja, ki jih bo potreboval med uro. Medpredmetno povezovanje: jezik (predlogi: čez, pod, nad...).
2. Sodelovanje na postajah: Na prvi postaji vodi igre z žogo: kotaljenje: prosto, med stožci in po črti, podajanje/lovljenje, ciljanje tarče.	2. Otrok izvaja dejavnosti na postajah, starši ga motivirajo, mu pomagajo, popravljajo, se z njim igrajo.	2. 20min	1. Med demonstracijo učitelja otroci in starši sedijo na sredini vsake postaje, da dobro vidijo in slišijo demonstracijo in razlago. 2. Med izvajanjem učitelj sodeluje na 1. postaji, vseeno pa ima nadzor nad vsemi postajami. Gleda na uro in da znak za menjavo postaje.
3. Da navodila za pospravljanje športnih pripomočkov in pomaga pospraviti telovadnico.	3. Poslušajo navodila za pospravljanje pripomočkov in nato pomagajo pospraviti telovadnico.	3. 5min	3. Med pospravljanjem se učitelj giblje po prostoru, tako da ima nadzor nad celotnim dogajanjem.

SKLEPNI DEL

Trajanje: 10 min

- Igra preciznosti: Starš in otrok skušata z metom in kotaljenjem žoge zadeti stožec (stožec lahko postavimo na tla ali na klop). (3min)
- Masaža z žogami: Otrok se uleže na trebuh, starš pa z mehko žogo izvaja krožne gibe po otrokovih nogah, hrbtu in rokah. (5min)
- Otroke na koncu pohvalimo, dobijo stampiljko in se poslovimo. (2min)

UČNA PRIPRAVA

Ime in priimek: Maša Permanšek	Prostor: športna dvorana
Skupina: Športna dejavnost malčkov s starši	Datum: november
Število učencev: 10	Starost: 1-3 leta
Spol: dečki, deklice	Zaporedna številka ure: 5

Vsebina ure: naravne oblike gibanja (kotaljenje), guganje na krogih
 Stopnja učnega procesa: utrjevanje (naravne oblike gibanja, poligon)

Cilji:	<p>Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)</p> <p>Sproščeno izvajati naravne oblike gibanja (skoki, plezanje, plazenje, lazenje, kotaljenje, meti).</p> <p>Utrjevati osnovne načine gibanj z žogo: kotaljenje, zadevanje cilja (tarča).</p> <p>Spoznovati in izvajati različne elementarne igre (Tekalna igra: Čarovnik barv, lovljenje).</p> <p>Izvajati preprost otroški ples (Gosenica).</p>
	<p>Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)</p> <p>Uvajati otrok v igre, kjer je treba upoštevati pravila.</p> <p>Spoznati se z različnimi športnimi orodji in pripomočki, njihovo poimenovanje in uporaba (krogi).</p> <p>Spoznovati osnovne varnostne ukrepe, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti ter zavest o skrbi za lastno varnost in varnost drugih (guganje na krogih).</p> <p>Medpredmetno povezovanje: barve.</p>
	<p>Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti</p> <p>Razvijati gibalne sposobnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - moč rok in ramenskega obroča (guganje na krogih, plezanje); - koordinacijo gibanja (kotaljenje po klančini, hoja čez/pod/skozi ovire); - hitrost (lovljenje); - preciznost (ciljanje tarče).
	<p>Motivacijski / socialni cilji</p> <p>Spodbujati veselje do športne dejavnosti ter postaviti temelje za pozitivno vrednotenje športa.</p> <p>Zavedati se lastnega telesa.</p> <p>Doživljati ugodje v gibanju.</p> <p>Kvalitetno izkoristiti druženje otrok in staršev.</p> <p>Navajati otroke in starše na upoštevanje pravil.</p>
	<p>Metodične enote: naravne oblike gibanja (plazenje, lazenje; skoki, skok v globino; plezanje, hoja, kotaljenje, meti), guganje na krogih.</p>
	<p>Prevladujoče učne oblike: poligon</p>

Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija, pogovor

Orodja in športni pripomočki: blazine, klop, letvenik, skrinja, polivalentne blazine, krogi, tarča, ovire (podstavki, palice, obroči, spojki), ravnotežne ploščice, blazina za preval/kotaljenje (klančina), padalo.

Pomagala: radio, glasbena zgoščenka, šampiljka

PRIPRAVLJALNI DEL

Trajanje: 20 min

Uvod: 5 min

S starši in otroki se zberemo na sredini telovadnice in se usedemo na tla. Učitelj preveri prisotnost ter razloži potek današnje vadbene enote ter tako motivira otroke in starše.

Splošno ogrevanje: 15 min

→ Tekalna igra Čarovnik barv: Otroci in starši tečejo po prostoru ob spremljavi glasbe. Ko učitelj glasbo ugasne obstojimo in z roko mešamo barvo. Zmešamo npr. rdečo in jo poiščemo nekje v telovadnici ter se je dotaknemo (zraven povemo, kaj je takšne barve: rdeča je jagoda). (5min)

→ Lovljenje: Otroci lovijo starše, ki bežijo pred njimi po celi telovadnici (vloge zamenjamo). (5min)

→ GV v paru: Otrok in starš se držita za roke in krožita z glavo, boki. Se držita za eno roko, z drugo roko krožita, zamahujeta z nogo naprej in nazaj.

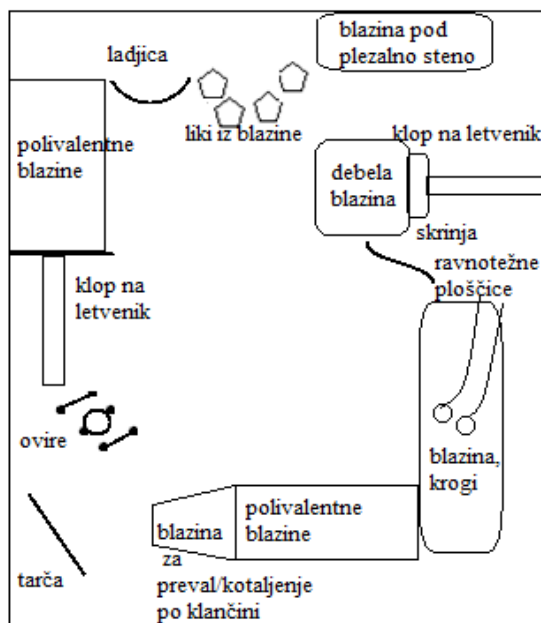
→ Krepilne GV za starše: Kenguru: starši klečijo na kolenih, otroci pa se jih oprimejo z rokami okoli vratu in z nogami okoli pasu. Starši se nato spustijo v položaj mizice, pri tem čvrsto držijo svojega otroka, ki je s hrbtom obrnjen proti tlam ter se tako premikajo po prostoru. (5min)

GLAVNI DEL

Trajanje: 25 min

Vsebinska priprava:

POLIGON: Poligon postavimo v krogu ob robu telovadnice iz najrazličnejših športnih pripomočkov in



orodij. Vsebina dela na poligonu mora biti preprosta in poznana otrokom in staršem, da lahko otroci na poligonu razvijajo gibalne sposobnosti in utrjujejo gibalna znanja. Če je na poligonu kakšna nova postaja, jo učitelj posebej razloži in nato pomaga otrokom in staršem na tem delu poligona. Priporočljivo je, da imamo pomočnika, ki nam med ogrevanjem postavi poligon. Za prijetno vzdušje v ozadju predvajamo otroške pesmice. Med poligonom smo pozorni na barve v telovadnici (barve blazin, ovir, barve na tarči..) ter jih skupaj z otrokom poimenujemo.

Opis poligona: ciljanje tarče z žogami različnih velikost in materialov, plazenje in lazenje čez/pod/skozi ovire, plazenje po klopi, skozi letvenik

in po polivalentnih blazinah, plazenje čez ladjico, skoki po likih iz blazine, plezanje po mini plezalni steni, plazenje po letveniku, hoja po klopi do skrinje in skok iz skrinje na debelo blazino, hoja po ravnotežnih ploščicah, guganje na krogih, plazenje in lazenje po polivalentnih blazinah in kotaljenje po strmini.

→ Guganje na krogih: otrok se prime za kroge, pozorni smo na viličast prijem. Starši otroka rahlo zagugajo.

→Kotaljenje po klančini: otrok je popolnoma iztegnjen, roke ima v vzročenu, učitelj in starš ga primeta za roke in noge in mu pomagata se kotaliti po strmini.

→Plezanje po mini plezalni steni: nujno varovanje. Pozorni smo, da otrok skladno premika roke in noge. Z nakazovanjem mu pomagamo pokazati na kateri oprimek premikati noge in roke .

→Skoki: sonožni skoki. Starši lahko pri skokih čez ovire, iz blazine na blazino in pri skoku v globino otroku pomagajo tako, da se postavijo pred njega in mu dajo obe roki. Pri skoku v globino smo pozorni na to, da otrok stoji na robu skrinje, pristane na obe rahlo pokrčeni nogi, kolena ima narazen.

→Plazenje in lazenje po polivalentnih blazinah: pozorni smo, da se otrok plazi in lazi in ne hodi po blazinah.

Metodična priprava:		Količinska in organizacijska priprava:	
Zaporedje didaktičnih korakov:		Količina:	Organizacija:
Dejavnosti učitelja: 1. Demonstrira in razloži izvajanje dejavnosti na poligonu. 2. Sodelovanje na poligonu: Na zahtevnih delih poligona varuje vadeče ter na to opozarja starše, kontrolira vadeče pri izvajanju nalog ter opozarja starše na pravilno izvedbo: <u>guganje na krogih, kotaljenje po klančini</u> . Motivira, se igra z otroki in tako ustvarja prijetno vzdušje. 3. Da navodila za pospravljanje športnih pripomočkov in pomaga pospraviti telovadnico.	Dejavnosti otroka in starša: 1. Starši in otroci gledajo demonstracijo poligona. 2. Otrok izvaja dejavnosti na poligonu, starši ga motivirajo, popravljajo, varujejo. 3. Poslušajo navodila za pospravljanje pripomočkov in nato pomagajo pospraviti telovadnico.	1. 5min 2. 15min 3. 5min	Učitelj pred uro pripravi športne pripomočke in orodja, ki jih bo potreboval med uro. 1. Med demonstracijo učitelja otroci in starši sedijo na sredini telovadnice, da dobro vidijo in slišijo demonstracijo in razlago. 2. Med izvajanjem poligona sodeluje na zahtevnejših postajah, vseeno pa ima pod nadzorom potek celotnega poligona. 3. Med pospravljanjem se učitelj giba po prostoru, tako da ima nadzor nad celotnim dogajanjem.

SKLEPNI DEL	Trajanje: 15 min
<p>→ Igra z žogo: Kotaljenje žoge: Otrok in starš kotalita žogo po črtah katere barvo izbere učitelj. (3min)</p> <p>→ Padalo: Otroci in starši z učiteljem skupaj primejo padalo ter z njim ustvarjajo velike valove in veter. Nato spustimo padalo na tla, primejo ga samo starši, Na učiteljev znak ga dvignejo, otroci in učitelj pa splezajo pod padalo in starši jih pokrijejo, nato starši na učiteljev znak »Pomahajmo!« dvignejo padalo in otroci jim pomahajo izpod padala. (5min)</p> <p>→ Zapijemo in zaplešemo otroško pesmico Gosenica. (5min)</p> <p>→ Otroke na koncu pohvalimo, dobijo šampiljko in se poslovimo. (2min)</p>	

UČNA PRIPRAVA

Ime in priimek: Maša Permanšek	Prostor: športna dvorana
Skupina: Športna dejavnost malčkov s starši	Datum: november
Število učencev: 10	Starost: 1-3 leta
Spol: dečki, deklice	Zaporedna številka ure: 6

Vsebina ure: naravne oblike gibanja (plezanje po žrdi, plezalnih lestvah), dejavnosti s palico in žogo/cofkom
Stopnja učnega procesa: podajanje novih vsebin (dejavnosti s palico in žogo), utrjevanje (naravne oblike gibanja)

Cilji:	Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)
	<p>Sproščeno izvajati naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki, plezanje, plazenje, lazenje, kotaljenje).</p> <p>Usvajati osnovne načine gibanj s palico in žogo (cofkom) na vadbeni postaji: vodenje cofka s palico, podajanje, zadevanje cilja.</p> <p>Utrjevati osnovne načine gibanj z žogo in obročem pri tekalnih igrah (metanje žoge v obroč, kotaljenje in vrtenje obroča ...).</p> <p>Spoznavati in izvajati različne elementarne igre (tekalna igra z obročem in žogo, igra orientacije: Iskanje rutk).</p> <p>Usvajati osnovne gibalne koncepte: zavedanje prostora (kje se telo giblje), načina (kako se telo giblje), spoznavanje različnih položajev in odnosov med deli lastnega telesa in predmeti (tekalna igra, igra orientacije).</p> <p>Izvajati preprost otroški ples (Gosenica).</p>
	Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)
	<p>Uvajati otrok v igre, kjer je treba upoštevati pravila.</p> <p>Spoznati se z različnimi športnimi orodji in pripomočki, njihovo poimenovanje in uporaba (palice za hokej, koš, gol, žrd plezalne lestve).</p> <p>Medpredmetno povezovanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - matematika (štejemo zadete koše in gole pri tekalni igri ...), - spoznavamo značilnosti različnih športov (rokomet in nogomet: gol in žoga, košarka: koš in žoga, hokej: palica in žoga).
	Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti
	<p>Razvijati gibalne sposobnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Koordinacijo gibanja (skladnost gibanja celega telesa, rok in nog) s plazenjem, lazenjem, plezanjem, oponašanjem živali; - moč rok, nog in trupa (s plezanjem, lazenjem, plazenjem); - preciznost (zadevanje cilja); - ravnotežje (lazenje čez ladjice, hoja po klopi, nizki gredi in ravnotežnih ploščicah).
	Motivacijski / socialni cilji
	<p>Iskati lastne poti pri reševanju gibalnih problemov.</p> <p>Razvijati domišljijo s posnemanjem različnih živali.</p> <p>Doživljati ugodje v gibanju.</p> <p>Spodbujati veselje do športne dejavnosti ter postaviti temelje za pozitivno vrednotenje športa.</p> <p>Spoznavati pomen sodelovanja v igralni skupini in medsebojne pomoči.</p> <p>Kvalitetno izkoristiti druženje otrok in staršev.</p>
	Metodične enote: naravne oblike gibanja (hoja, plezanje, lazenja in plazenje, skoki, kotaljenje), dejavnosti s palico in žogo (vodenje, podajanje, ciljanje gola)
	Prevladujoče učne oblike: vadba po postajah
	Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija, pogovor
	Orodja in športni pripomočki: žoge, obroči, stožci, blazine, polivalentne blazine, plezalne lestve,

ovire, talne označbe, klop, nizka gred, ravnotežne ploščice, žrd, tarča, mini koš, mini gol, blazina za kotaljenje (klačina), ovire, ladjici, liki iz blazine, mini palice za hokej in cofki

Pomagala: radio, glasbena zgoščenka, slike živali, štampljka

PRIPRAVLJALNI DEL

Trajanje: 20 min

Uvod: 5 min

S starši in otroci se zberemo na sredini telovadnice in se usedemo na tla. Učitelj preveri prisotnost ter razloži potek današnje vadbene enote ter tako motivira otroke in starše.

Splošno ogrevanje: 15 min

→ Tekalna igra z obročem: Ptički v gnezda: otroci in starši tečejo po igralnem prostoru in pri tem oponašajo gibanje ptičkov (ob teku krilijo z rokami). Na učiteljev znak stečejo skupaj s starši do obroča (predstavlja ptičje gnezdo) in se vanj usedejo. Različice: Tečemo ob glasbeni spremljavi. Ko se glasba utiša, stečemo do svojega gnezda (obroča) in se z njim poigramo (ga vrtimo, kotalimo, skačemo v in iz obroča, ga »oblačimo in slačimo«). (5min)

→ Tekalna igra z obročem in žogo: Otrok in starš se držita za obroč in tečeta po prostoru, kjer so razmetane žoge. Na učiteljev znak pobereta eno žogo in jo mečeta v obroč (ciljata koš), kotalita žogo skozi obroč z roko in nogo (ciljata gol). (5min)

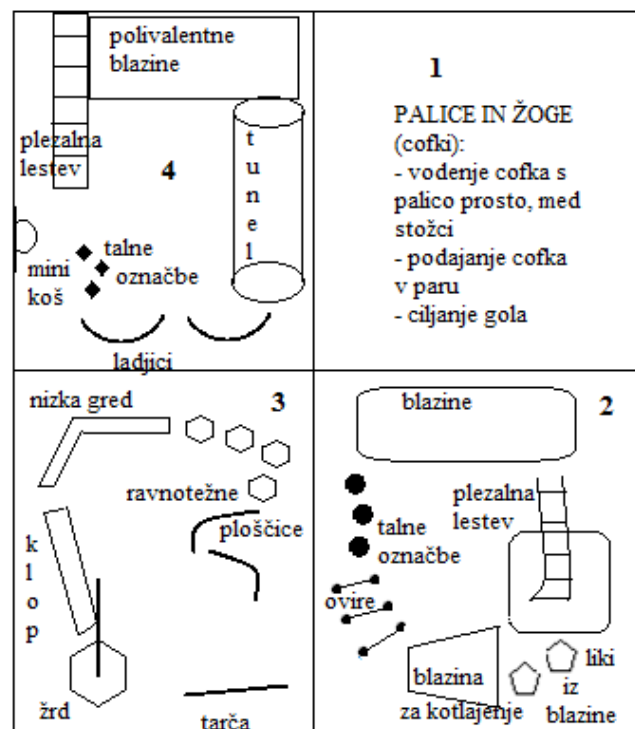
→ GV v paru z obročem: Otrok in starš držita obroč v predročenu in krožita z glavo in boki, zamahujeta z eno in drugo nogo naprej, tako da se dotakneta obroča, naredita tri počepe. Ležita na hrbtu, stopala imata skupaj, v rokah v vzročenu si z dvigovanjem trupa podajata obroč.

→ Krepilne GV za starše in otroke: Otrok se usede na tla in prime obroč, na drugi strani prime obroč starš in »vozi« otroka po telovadnici. (5min)

GLAVNI DEL

Trajanje: 30 min

Vsebinska priprava:



Priporočljivo je, da pomočnik med izvajanjem pripravljalnega dela vadbene enote pripravlja vadbene postaje (sicer jih deloma postavimo že pred uro in dokončamo med izvajanjem krepilnih GV).

VADBA PO POSTAJAH: Otroke in starše razdelimo v enako številčne skupine na štiri postaje. Na vsaki postaji se zadržimo 5 minut, nato se prestavimo za eno postajo naprej v smeri urinega kazalca. Na postajah otroci in starši izvajajo dejavnosti na manjših poligonih (naravne oblike gibanja), na eni postaji pa podajamo nove vsebine: dejavnosti s palico in žogo. Postaje poimenujemo: 1: hokejisti, 2: živali, 3: rokometaši, 4: košarkaši. Postaje med sabo ločimo s klobučki ali narobe obrnjenimi klopami. Za prijetno vzdušje v ozadju predvajamo otroške pesmice. Med dejavnostmi na postajah izvajamo

medpredmetno povezovanje – matematika: štejemo korake, zadete koše in gole.

Opis vadbe na postajah:

1: Na prvi postaji je navzoč učitelj, ki vodi igre s palico in žogo/cofkom (vodenje cofka s palico prosto, med stožci, podajanje cofka s palico v paru, ciljanje gola).

2: oponašanje različnih živali na blazinah (samostojno in v paru: kuža, mladiček, kenguru- SLIKE živali), plezanje po plezalni lestvi, hoja po likih iz blazine, hoja čez ovire, hoja/skoki po talnih označbah.

3: ciljanje tarče z roko z mehko žogo, plezanje po žrdi, hoja po klopi, hoja po nizki gredi, hoja po ravnotežnih ploščicah.

4: met žoge v koš, plezanje po plezalni lestvi, plazenje/lazenje po polivalentnih blazinah in skozi tunel ter čez ladjice, hoja po talnih označbah.

→ Plezanje po plezalnih lestvah: otroka varujemo in pozorni smo na to, da otrok skladno premika roke in noge. Plezanje po žrdi: otroka varujemo in mu pomagamo, tako da mu pod noge nastavimo roke, tako da otrok po žrdi navzgor premika le roke.

→ Hoja po ravnotežnih predmetih: mlajšemu malčku pomagamo, tako da ga primemo za roke, nekoliko starejšega pa držimo za boke, roke ima v odročanju.

→ Sonožni skoki: stojimo pred otrokom in ga držimo za obe roke ter mu pomagamo se sonožno odriniti.

→ Kotaljenje po klančini: otrok je popolnoma iztegnjen, roke ima v vzročanju, starš ga prime za roke ali noge in mu pomaga pri kotaljenju po klančini.

Metodična priprava:		Količinska in organizacijska priprava:	
Zaporedje didaktičnih korakov:		Količina:	Organizacija:
Dejavnosti učitelja:	Dejavnosti otroka in starša:		
1. Demonstrira in razloži dejavnosti na posameznih postajah (pravilna izvedba, varovanje, na kaj morajo biti starši pozorni).	1. Starši in otroci gledajo demonstracijo dejavnosti na postajah.	1. 5min	Učitelj pred uro pripravi športne pripomočke in orodja, ki jih bo potreboval med uro. Medpredmetno povezovanje: - matematika (štejemo korake, zadete koše, gole,...); - različni športi.
2. Sodelovanje na postajah: Na prvi postaji vodi igre s palico in žogo/cofkom: razlaga kako držati palico, vodenje prosto, med stožci, podajanje cofka v paru, ciljanje gola).	2. Otrok izvaja dejavnosti na postajah, starši ga motivirajo, mu pomagajo, popravljajo, se z njim igrajo.	2. 20min	1. Med demonstracijo učitelja otroci in starši sedijo na sredini vsake postaje, da dobro vidijo in slišijo demonstracijo in razlago. 2. Med izvajanjem sodeluje na 1. postaji, vseeno pa ima nadzor nad vsemi postajami. Gleda na uro in da znak za menjavo postaje.
3. Da navodila za pospravljanje športnih pripomočkov in pomaga pospraviti telovadnico.	3. Poslušajo navodila za pospravljanje pripomočkov in nato pomagajo pospraviti telovadnico.	3. 5min	3. Med pospravljanjem se učitelj giba po prostoru, tako da ima nadzor nad celotnim dogajanjem.

SKLEPNI DEL**Trajanje: 10 min**

→ Igra orientacije: Iskanje rutk: učitelj v telovadnici skrije rutke, naloga otrok in staršev pa je, da jih

poiščejo in prinesejo do učitelja. (4min)
 → Zapojemo in zaplešemo otroško pesmico Gosenica. (4min)
 → Otroke na koncu pohvalimo, dobijo šampiljko in se poslovimo. (2min)

UČNA PRIPRAVA

Ime in priimek: Maša Permanšek	Prostor: športna dvorana
Skupina: Športna dejavnost malčkov s starši	Datum: december
Število učencev: 10	Starost: 1-3 leta
Spol: dečki, deklice	Zaporedna številka ure: 9

Vsebina ure: naravne oblike gibanja (kotaljenje), guganje na plezalni vrvi

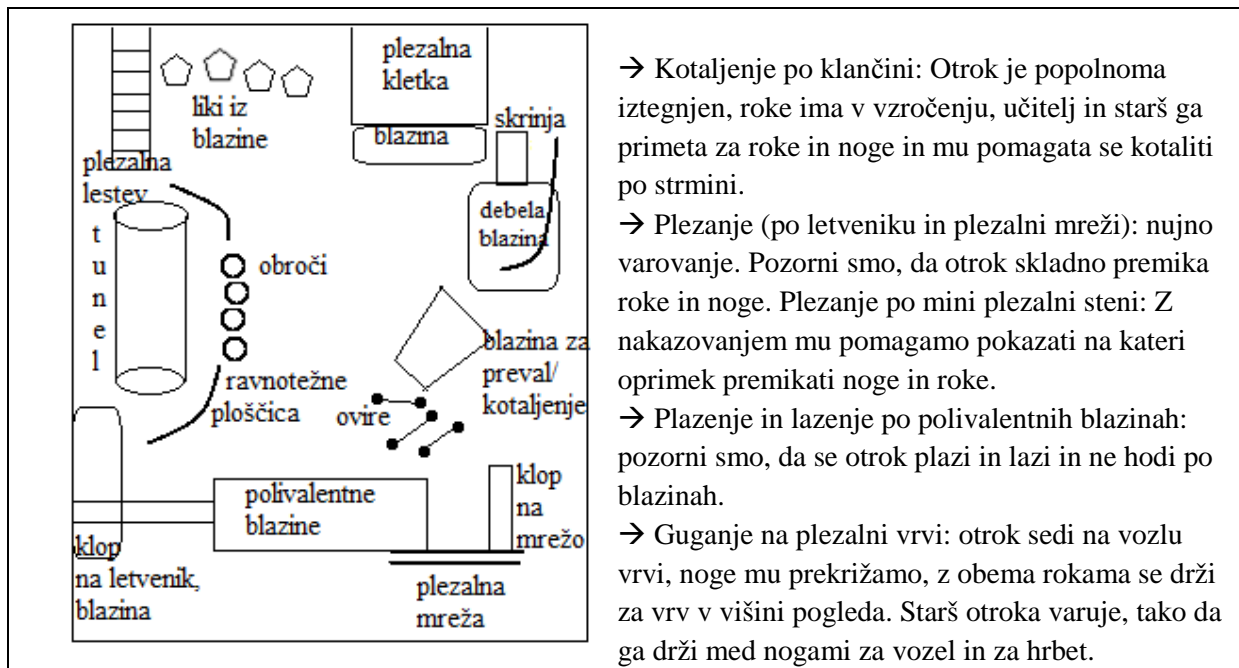
Stopnja učnega procesa: utrjevanje (naravne oblike gibanja, poligon)

Cilji:	Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)
	Sproščeno izvajati naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki, plezanje, plazenje, lazenje, kotaljenje). Spoznavati in izvajati različne elementarne igre (tekalna igra z riževo vrečko, lovljenja z rutko, igre ravnotežja). Usvajati osnovne gibalne koncepte: zavedanje prostora (kje se telo giblje), načina (kako se telo giblje), spoznavanje različnih položajev in odnosov med deli lastnega telesa in predmeti (tekalna igra, igra ravnotežja). Izvajati preprost otroški ples (Ko si srečen).
	Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)
	Uvajati otrok v igre, kjer je treba upoštevati pravila. Spoznati se z različnimi športnimi orodji in pripomočki, njihovo poimenovanje in uporaba (plezalna orodja: kletka, lestev, vrv). Medpredmetno: narava: - spoznavanje in oponašanje živali (živalski vrt); - vremenski pojavi (igra z riževo vrečko).
	Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti
	Razvijati pravilno držo telesa (hoja z riževo vrečko na glavi). Razvijati gibalne sposobnosti: - moč rok, nog in trupa (plazenje, lazenje, plezanja); - vzdržljivost (z igro živalski vrt); - hitrost (lovljenje z rutko).
	Motivacijski / socialni cilji
	Iskati lastne poti pri reševanju gibalnih problemov. Razvijati domišljijo s posnemanjem različnih živali. Spodbujati veselje do športne dejavnosti ter postaviti temelje za pozitivno vrednotenje športa. Doživljati ugodje v gibanju. Navajati otroke in starše na upoštevanje pravil. Kvalitetno izkoristiti druženje otrok in staršev.
	Metodične enote: naravne oblike gibanja (hoja, plezanje, lazenja in plazenj, kotaljenje)

Prevladujoče učne oblike: poligon
Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija, pogovor
Orodja in športni pripomočki: plezalna lestev, mreža, vrv, kletka; skrinja, klopi, letveniki, blazine, polivalentne blazine, blazina za preval naprej, ovire, obroči, ravnotežne ploščice, tunel, talne oznake, ravnotežne ploščice, liki iz blazine, kolebnice, riževe vrečke, rutke
Pomagala: radio, glasbena zgoščenka, slike z vremenskimi pojavi (sonce, dež), šampiljka

PRIPRAVLJALNI DEL	Trajanje: 20 min
Uvod: 3 min S starši in otroci se zberemo na sredini telovadnice in se usedemo na tla. Učitelj preveri prisotnost ter razloži potek današnje vadbene enote ter tako motivira otroke in starše.	
Splošno ogrevanje: 17 min → Tekalna igra z riževo vrečko: Tečemo po prostoru, po katerem so razmetane riževe vrečke. Učitelj ima dve sliki, na eni je sonce, na drugi oblak in dež. Če učitelj pokaže sliko s soncem, se otroci in starši uležejo na tla, tako da dajo glavo na riževo vrečko in se »sončijo«; če pa pokaže sliko dežja, si dajo riževo vrečko na glavo (dežnik) ter hodijo po prostoru in pazijo, da jim riževa vrečka ne pade z glave (hodijo naprej, nazaj, bočno, po prstih). (4min) → Živalski vrt: Tečemo po prostoru, v ozadju predvajamo glasbo. Ko učitelj glasbo ugasne, spremeni otroke in starše v žival (lev, žaba, žirafa, kača, čaplja...). (4min) → Lovljenje z rutko: Repki: Otroci si zataknejo rutko za hlače (repek) in starši jim ga skušajo ukrasti. Vloge zamenjamo. (4min) →GV v paru z rutko: Otrok in starš držita rutko v odročenu in krožita z glavo in boki. Rutko primeta z rokami v predročenu in se je skušata z zamahi noge dotakniti. Z rutko v roki delata z rokami velike kroge (naprej in nazaj). →Krepilne GV za starše in otroke: Rutko damo na tla in jo preskakujemo, usedemo se na rutko in se premikamo s pomočjo nog (sankanje), otrok se uleže s trebuhom na rutko, starši pa ga »vozijo« po telovadnici. (5min)	

GLAVNI DEL	Trajanje: 25 min
Vsebinska priprava: POLIGON: Poligon postavimo v krogu ob robu telovadnice iz najrazličnejših športnih pripomočkov in orodij. Vsebina dela na poligonu mora biti preprosta in poznana otrokom in staršem, da lahko otroci na poligonu razvijajo gibalne sposobnosti in utrjujejo gibalna znanja. Če je na poligonu kakšna nova postaja, jo učitelj še posebej razloži in nato pomaga otrokom in staršem na tem delu poligona. Priporočljivo je, da imamo pomočnika, ki nam med izvajanjem ogrevanja postavi poligon. Za prijetno vzdušje v ozadju predvajamo otroške pesmice. Med poligonom se z otrokom pogovarjamo o živalih (naštevamo in opisujemo živali, ki plezajo, skačejo, se plazijo in lazijo ...). <u>Opis poligona:</u> hoja po klopi do letvenika, plezanje po letveniku, plazenje/lazenje skozi tunel, hoja po ravnotežnih ploščicah, skoki iz obroča v obroč in hoja po ravnotežnih ploščicah, plezanje po plezalni lestvi, hoja po likih iz blazine, plazenje po plezalni kletki, guganje na plezalni vrvi, kotaljenje po klančini, hoja čez ovire, lazenje po klopi do plezalne mreže, plezanje po plezalni mreži, plazenje/lazenje po polivalentnih blazinah.	



→ Kotaljenje po klančini: Otrok je popolnoma iztegnjen, roke ima v vzročenu, učitelj in starš ga primeta za roke in noge in mu pomagata se kotaliti po strmini.

→ Plezanje (po letveniku in plezalni mreži): nujno varovanje. Pozorni smo, da otrok skladno premika roke in noge. Plezanje po mini plezalni steni: Z nakazovanjem mu pomagamo pokazati na kateri oprimek premikati noge in roke.

→ Plazenje in lazenje po polivalentnih blazinah: pozorni smo, da se otrok plazi in lazi in ne hodi po blazinah.

→ Guganje na plezalni vrvi: otrok sedi na vozlu vrvi, noge mu prekrižamo, z obema rokama se drži za vrv v višini pogleda. Starš otroka varuje, tako da ga drži med nogami za vozle in za hrbet.

Metodična priprava:		Količinska in organizacijska priprava:	
Zaporedje didaktičnih korakov:		Količina:	Organizacija:
<p>Dejavnosti učitelja:</p> <p>1. Demonstrira in razloži izvajanje dejavnosti na poligonu.</p> <p>2. Sodelovanje na poligonu: Na zahtevnih delih poligona varuje vadeče ter na to opozarja starše, kontrolira vadeče pri izvajanju nalog ter opozarja starše na pravilno izvedbo: <u>guganje na plezalni vrvi, kotaljenje po klančini, plezanje po plezalni vrvi</u>.</p> <p>Motivira, se igra z otroki in tako ustvarja prijetno vzdušje.</p> <p>3. Da navodila za pospravljanje športnih pripomočkov in pomaga pospraviti telovadnico.</p>	<p>Dejavnosti otroka in starša:</p> <p>1. Starši in otroci gledajo demonstracijo poligona.</p> <p>2. Otrok izvaja dejavnosti na poligonu, starši ga motivirajo, popravljajo, varujejo.</p> <p>3. Poslušajo navodila za pospravljanje pripomočkov in nato pomagajo pospraviti telovadnico.</p>	<p>1. 3min</p> <p>2. 17min</p> <p>3. 5min</p>	<p>Učitelj pred uro pripravi športne pripomočke in orodja, ki jih bo potreboval med uro.</p> <p>Medpredmetno povezovanje: narava: med izvajanjem poligona se z otroki pogovarjamo o lastnostih različnih živali.</p> <p>1. Med demonstracijo učitelja otroci in starši sedijo na sredini telovadnice, da dobro vidijo in slišijo demonstracijo in razlago.</p> <p>2. Med izvajanjem poligona sodeluje na zahtevnejših postajah, vseeno pa ima pod nadzorom potek celotnega poligona.</p> <p>3. Med pospravljanjem se učitelj giba po prostoru tako, da ima nadzor nad celotnim dogajanjem.</p>

SKLEPNI DEL	Trajanje: 15 min
<p>→ Igra ravnotežja: Hoja po različno velikih in različno oddaljenih podlagah/predmetih (talne oznake, ravnotežne ploščice, liki iz blazine ...). (4min)</p> <p>→ Igra ravnotežja s kolebnico: Otrok in starš držita kolebnico vsak na eni strani in hodita po prostoru,</p>	

na znak učitelja položita kolebnico na tla in hodita po njej naprej, vzvratno in bočno. (4min)
 → Zapojemo in zaplešemo otroški ples: Na kmetiji (Ko si srečen). (5min)
 → Otroke na koncu pohvalimo, dobijo šampiljko in se poslovimo. (2min)

UČNA PRIPRAVA

Ime in priimek: Maša Permanšek	Prostor: športna dvorana
Skupina: Športna dejavnost malčkov s starši	Datum: decemer
Število učencev: 10	Starost: 1-3 leta
Spol: dečki, deklice	Zaporedna številka ure: 10

Vsebina ure: naravne oblike gibanja (plezanje, kotaljenje, guganje na krogih), dejavnosti z balonom
 Stopnja učnega procesa: podajanje novih vsebin (dejavnosti z balonom), utrjevanje (naravne oblike gibanja)

Cilji:	Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)
	Sproščeno izvajati naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki, plezanje, plazenje, lazenje, kotaljenje, guganje). Spoznavati in izvajati različne elementarne igre (tekalna igra, tekalna igra z rutko). Spoznavati in izvajati dejavnosti in igre z balonom in žogo. Izvajati preprost otroški ples (Lubenica).
	Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)
	Uvajati otrok v igre, kjer je treba upoštevati pravila. Spoznati se z različnimi športnimi orodji in pripomočki, njihovo poimenovanje in uporaba (krogi, plezalna lestev). Medpredmetno povezovanje: narava: spoznavamo lastnosti sadja in zelenjave (igra Sadna kupa).
	Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti
	Razvijanje prstne spretnosti (fino motoriko) pri igri Sadna kupa. Razvijati gibalne sposobnosti: - moč rok, nog in trupa (plazenje lazenje, skoki, guganje na krogih); - ravnotežje (hoja po ravnotežnih ploščicah); - preciznost (zadevanje koša); - fino motoriko (igra Sadna kupa); - koordinacijo gibanja (dejavnosti na poligonu z žogo).
	Motivacijski / socialni cilji
	Spoznavati pomen sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in »športnega obnašanja« (stropno in prijateljsko vedenje v skupini). Doživljati ugodje v gibanju. Iskati lastne poti pri reševanju gibalnih problemov. Spodbujati veselje do športne dejavnosti ter postaviti temelje za pozitivno vrednotenje športa. Kvalitetno izkoristiti druženje otrok in staršev.
	Metodične enote: naravne oblike gibanja (hoja, plezanje, lazenje, plazenje, skoki, kotaljenje, guganje, zadevanje koša), dejavnosti z balonom (odbijanje z roko in nogo, pihanje v balon...)

Prevladujoče učne oblike: vadba po postajah
Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija, pogovor
Orodja in športni pripomočki: rutke, ovire, baloni, letveniki, klopi, plezalna lestev, blazine, polivalentne blazine, talne oznake, liki iz blazine, tarča, tunel, mini koš, obroči, krogi, igrače, padalo
Pomagala: radio, glasbena zgoščenka, šampiljka

PRIPRAVLJALNI DEL	Trajanje: 15 min
Uvod: 3 min	
S starši in otroki se zberemo na sredini telovadnice in se usedemo na tla. Učitelj preveri prisotnost ter razloži potek današnje vadbene enote ter tako motivira otroke in starše.	
Splošno ogrevanje: 12 min	
→ Tekalna igra z rutko: Otrok in starš skupaj držita rutko in prosto tečeta po prostoru, po katerem so postavljene različne ovire, ki jih morata skupaj premagovati (polivalentne blazine, visoke in nizke ovire sestavljene iz palic...). (4min)	
→ Tekalna igra: Otroci in starši so indijanci, ki zasledujejo kavboja (učitelj), ki jim z določenimi znaki prikazuje, kaj morajo delati. Dvignjena roka z odprto dlanjo proti njim - stop (se uležejo na tla), zamahovanje z roko gor in dol - pazi (indijanci morajo kavboja zasledovati s plazenjem), kazanje z roko znak za naprej – teci ... (4min)	
→GV v paru z balonom: Otrok in starš držita balon v rokah in krožita z glavo, boki. Z balonom v roki krožita z rokami naprej in nazaj. V stoji razkoračno se z balonom dotikata ene in druge noge, z balonom krožita okrog ene in okrog druge noge.	
→Krepilne GV za starše in otroke: Straši se uležejo na hrbet, stopala imajo na tleh, noge pokrčene v kolnih, otroci se jim usedejo na trebuh, starši dvigujejo boke otroci pa lovijo ravnotežje. (4min)	

GLAVNI DEL	Trajanje: 30 min
Vsebinska priprava:	
Priporočljivo je, da pomočnik med izvajanjem pripravljalnega dela vadbene enote pripravlja vadbene postaje (sicer jih deloma postavimo že pred uro in dokončamo med izvajanjem krepilnih GV).	
	<p>1</p> <p>BALONI:</p> <ul style="list-style-type: none"> - odbijanje balona v paru z roko, nogo - leža na trebuhu, pihanje balona... <p>2</p> <p>talne oznake, ovire, veliki obroči, blazina, krogi</p> <p>3</p> <p>polivalentne blazine, žoge, tarča, tunel, mini koš, obroči</p> <p>4</p> <p>polivalentne blazine, lestev, ravnotežne ploščice, klop, debeli blazini, letvenik, blazini</p>
<p>VADBA PO POSTAJAH: Otroke in starše razdelimo v enako številčne skupine na štiri postaje. Na vsaki postaji se zadržimo 5 min, nato se prestavimo za eno postajo naprej v smeri urinega kazalca. Na postajah otroci in starši izvajajo dejavnosti na manjših poligonih (naravne oblike gibanja) na eni postaji pa podajamo nove vsebine: dejavnosti s palico in žogo. Postaje poimenujemo: 1: baloni, 2: gugalnica, 3: žogarija, 4: palačinke. Postaje med sabo ločimo s klobučki ali narobe obrnjenimi klopi. Za prijetno vzdušje v ozadju predvajamo otroške pesmice.</p> <p><u>Opis vadbe na postajah:</u></p> <p>1: Na prvi postaji je navzoč učitelj, ki vodi igre z baloni (odbijanje balona v paru z roko, nogo, pihanje v balon v leži na trebuhu, nošenje balona na različne načine, nad glavo, za hrbtom...).</p> <p>2: hoja čez obroče, tako da se jih ne dotaknemo (ognjeni obroči), hoja/skoki čez ovire, hoja po talnih</p>	

oznakah, guganje na krogih, tjulenj (starši so v leži na trebuhu oporo imajo na stegnjenih rokah, po katerih se premikajo naprej, otroci se jim usedejo na hrbet).

3: Dejavnosti na poligonu izvajamo ves čas z žogo: plazenje/lazenje čez polivalentne blazine, kotaljenje žoge po klopi, hoja po likih iz blazine, plazenje/lazenje skozi tunel, ciljanje tarče, skoki iz obroča v obroč, zadevanje koša.

4: kotaljenje (palačinka) po blazini, plezanje po letveniku na blazine in kotaljenje po klančini, hoja po ravnotežnih ploščicah, plezanje po lestvi, plazenje/lazenje po polivalentnih blazinah, hoja/skoki po talnih oznakah, lazenje pod/čez/skozi ovire.

→ Plezanje po plezalni lestvi: otroka varujemo in pozorni smo na to, da otrok skladno premika roke in noge.

→ Hoja po ravnotežnih predmetih: mlajšemu malčku pomagamo, tako da ga primemo za roke, nekoliko starejšega pa držimo za boke, roke ima v odročenu.

→ Sonožni skoki: stojimo pred otrokom in ga držimo za obe roke ter mu pomagamo se sonožno odriniti.

→ Kotaljenje po klančini: otrok je popolnoma iztegnjen, roke ima v vzročenu, starš ga prime za roke ali noge in mu pomaga pri kotaljenju po klančini (za motivacijo otroku rečemo da delamo palačinke, namažemo ga z marmelado).

→ Guganje na krogih: otrok se prime za kroge, pozorni smo na viličast prijem, nato ga starši rahlo zagugajo.

Metodična priprava:		Količinska in organizacijska priprava:	
Zaporedje didaktičnih korakov:		Količina:	Organizacija:
Dejavnosti učitelja:	Dejavnosti otroka in starša:		Učitelj pred uro pripravi športne pripomočke in orodja, ki jih bo potreboval med uro.
1. Demonstrira in razloži izvajanje dejavnosti na posameznih postajah (pravilna izvedba, varovanje, na kaj morajo biti starši pozorni).	1. Starši in otroci gledajo demonstracijo dejavnosti na postajah.	1. 5min	1. Med demonstracijo učitelja otroci in starši sedijo na sredini vsake postaje, da dobro vidijo in slišijo demonstracijo in razlago.
2. Sodelovanje na postajah: Na prvi postaji vodi igre in dejavnosti z balonom (odbijanje balona, podajanje balona, v leži trebušno pihanje v balon).	2. Otrok izvaja dejavnosti na postajah, starši ga motivirajo, mu pomagajo, popravljajo, se z njim igrajo.	2. 20min	2. Med izvajanjem sodeluje na 1. postaji, vseeno pa ima nadzor nad vsemi postajami. Gleda na uro in da znak za menjavo postaje.
3. Da navodila za pospravljanje športnih pripomočkov in pomaga pospraviti telovadnico.	3. Poslušajo navodila za pospravljanje pripomočkov in nato pomagajo pospraviti telovadnico.	3. 5min	3. Med pospravljanjem se učitelj giba po prostoru tako, da ima nadzor nad celotnim dogajanjem.

SKLEPNI DEL

Trajanje: 15 min

→ Sadna kupa: Po telovadnici razmečemo igrače različnih barv, nato otrokom povemo eno sadje ali zelenjavo in takšne barve igračo kot je sadje/zelenjava prinesejo otroci do učitelja v »skledo«. (4min)

→ Zapojemo in zplešemo otroški ples: Lubenica. (5min)

→ Padalo: Na padalo damo balone in delamo velike in majhne valove, tako da baloni »skačejo« v zrak. (4min)
 → Otroke na koncu pohvalimo, dobijo štampiljko in se poslovimo. (2min)

UČNA PRIPRAVA

Ime in priimek: Maša Permanšek	Prostor: športna dvorana
Skupina: Športna dejavnost malčkov s starši	Datum: Januar
Število učencev: 10	Starost: 1-3 leta
Spol: dečki, deklice	Zaporedna številka ure: 13

Vsebina ure: naravne oblike gibanja (kotaljenje), guganje na krogih

Stopnja učnega procesa: utrjevanje (naravne oblike gibanja, poligon)

Cilji:	Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)
	Sproščeno izvajati naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki, plezanje, plazenje, lazenje, kotaljenje, guganje). Spoznavati in izvajati različne elementarne igre (tekalna igra z balonom, rutko, klobučkom). Izvajati preprost otroški ples (Medvedki in miške).
	Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)
	Uvajati otrok v igre, kjer je treba upoštevati pravila. Spoznati se z različnimi športnimi orodji in pripomočki, njihovo poimenovanje in uporaba (plezalna orodja: krogi, trampolin, skrinja, kolebnica). Spoznavati osnovne varnostne ukrepe, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti ter zavest o skrbi za lastno varnost in varnost drugih.
	Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti
	Razvijati pravilno držo telesa (hoja s klobučkom na glavi). Razvijati gibalne sposobnosti: - hitrost (hitra odzivnost z igro Poberi igračo); - moč rok, nog in trupa (guganje na krogih, plezanje, lazenje in plazenje, skoki); - ravnotežje (hoja po kolebnici, hoja po ravnotežnih ploščicah...).
	Motivacijski / socialni cilji
	Navajati otroke in starše na upoštevanje pravil. Spodbujati veselje do športne dejavnosti ter postaviti temelje za pozitivno vrednotenje športa. Razvijati občutke zadovoljstva ob športni dejavnosti, obvladanju telesa. Kvalitetno izkoristiti druženje otrok in staršev.
	Metodične enote: naravne oblike gibanja (hoja, tek, plazenje in lazenje, skoki, plezanje, kotaljenje), guganje na krogih
	Prevladujoče učne oblike: poligon
	Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija, pogovor
	Orodja in športni pripomočki: baloni, kolebnice, klobučki, igrače, blazine, polivalentne blazine, blazina za preval naprej (klančina), skrinji, klopi, talne oznake, obroči, ravnotežne ploščice, trampolin, tunel, ladjici, liki iz blazin

Pomagala: radio, glasbena zgoščenka, šampiljka

PRIPRAVLJALNI DEL

Trajanje: 20 min

Uvod: 5 min

S starši in otroki se zberemo na sredini telovadnice in se usedemo na tla. Učitelj preveri prisotnost ter razloži potek današnje vadbene enote ter tako motivira otroke in starše.

Splošno ogrevanje: 15 min

→ Tekalna igra z balonom: V ozadju predvajamo glasbo. Otrok in starš imata vsak svoj balon in tečeta po prostoru. Ko učitelj glasbo ugasne, se igramo z baloni: podajamo si ga z roko in nogo, pazimo da ne pade na tla, se plazimo in pihamo v balon... (5min)

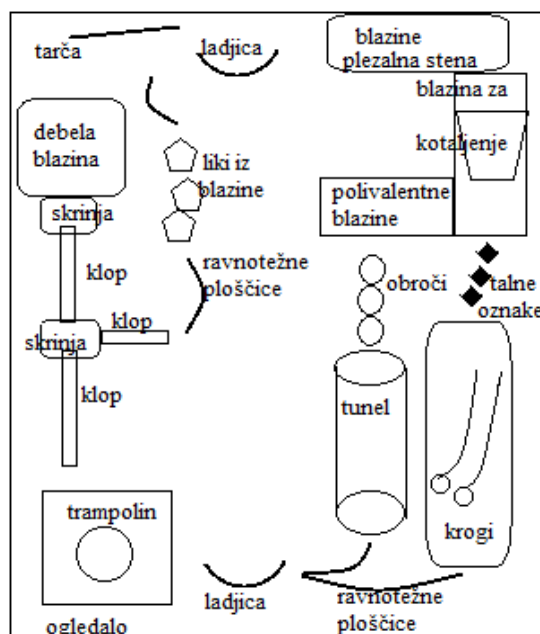
→ Tekalna igra s kolebnico: Otrok in starš tečeta po prostoru, tako da držita kolebnico vsak na eni strani. Na učiteljev znak jo položita na tla in skačeta čez kolebnico, hodita po kolebnici, jo vlečeta po tleh. (5min)

→ GV v paru s kolebnico: Otrok in starš skupaj držita kolebnico v eni roki in krožita z roko naprej in nazaj, krožita z boki in glavo. Ležita na hrbtu, stopala imata skupaj, kolebnico držita v roki in se dvigujeta do seda.

→ Krepilne GV za starše in otroke: Tjulenj (starši so v leži na trebuhu, oporo imajo na stegnjenih rokah, po katerih se premikajo naprej, otroci se jim usedejo na hrbet). (5min)

GLAVNI DEL

Trajanje: 25 min



Vsebinska priprava:

POLIGON: Poligon postavimo v krogu ob robu telovadnice iz najrazličnejših športnih pripomočkov in orodij. Vsebina dela na poligonu mora biti preprosta in poznana otrokom in staršem, da lahko otroci na poligonu razvijajo gibalne sposobnosti in utrjujejo gibalna znanja. Če je na poligonu nova postaja, jo učitelj posebej razloži in nato pomaga otrokom in staršem na tem delu poligona. Priporočljivo je, da imamo pomočnika, ki nam med izvajanjem ogrevanja postavi poligon. Za prijetno vzdušje v ozadju predvajamo otroške pesmice.

Opis poligona: skoki na trampolinu (otroci se gledajo v ogledalo), hoja po klopi do skrinje: (spust po klopi do ravnatežnih ploščic, čez like iz blazin,

zopet po ravnatežnih ploščicah ali hoja čez še eno klop do druge skrinje in skok na debelo blazino), ciljanje tarče z žogo, lazenje čez ladjico, plezanje po mini plezalni lestvi, na polivalentnih blazinah izvajanje kotaljenja po klančini in hoja po talnih oznakah do krogov ali skoki iz obroča v obroč do tunela, hoja po ravnatežnih ploščicah in lazenje čez ladjico.

→ Kotaljenje po klančini: otrok je popolnoma iztegnjen, roke ima v vzročnju, učitelj in starš ga primeta za roke in noge in mu pomagata se kotaliti po strmini.

→ Plezanje (po mini plezalni steni): nujno varovanje. Pozorni smo, da otrok skladno premika roke in noge. Z nakazovanjem mu pomagamo pokazati na kateri oprimek premikati noge in roke.

→ Hoja po ravnatežnih predmetih: mlajšemu malčku pomagamo, tako da ga primemo za roke, nekoliko starejšega pa držimo za boke, roke ima v odročnju.

→ Skok v globino: otrok se mora odriniti z obema nogama. Postavi se na rob skrinje. Če otrok ne zna skočiti sam, se starš postavi pred njega na blazino in mu poda obe roki ter mu tako pomaga skočiti do njega. Doskokje izveden na obe rahlo pokrčeni nogi, kolena ima narazen.			
Metodična priprava:		Količinska in organizacijska priprava:	
Zaporedje didaktičnih korakov:		Količina:	Organizacija:
Dejavnosti učitelja:	Dejavnosti otroka in starša:		
1. Demonstrira in razloži izvajanje dejavnosti na poligonu.	1. Starši in otroci gledajo demonstracijo poligona.	1. 3min	Učitelj pred uro pripravi športne pripomočke in orodja, ki jih bo potreboval med uro.
2. Sodelovanje na poligonu: Na zahtevnih delih poligona varuje vadeče ter na to opozarja starše, kontrolira vadeče pri izvajanju nalog ter opozarja starše na pravilno izvedb: <u>guganje na krogih</u> , <u>kotaljenje po klančini</u> , <u>skok v globino</u> . Motivira, se igra z otroki in tako ustvarja prijetno vzdušje.	2. Otrok izvaja dejavnosti na poligonu, starši ga motivirajo, popravljajo, varujejo.	2. 17min	1. Med demonstracijo učitelja otroci in starši sedijo na sredini telovadnice, da dobro vidijo in slišijo demonstracijo in razlago. 2. Med izvajanjem poligona sodeluje na zahtevnejših postajah, vseeno pa ima pod nadzorom potek celotnega poligona.
3. Da navodila za pospravljanje športnih pripomočkov in pomaga pospraviti telovadnico.	3. Poslušajo navodila za pospravljanje pripomočkov in nato pomagajo pospraviti telovadnico.	3. 5min	3. Med pospravljanjem se učitelj giba po prostoru tako, da ima nadzor nad celotnim dogajanjem.

SKLEPNI DEL	Trajanje: 15 min
→ Igra hitre odzivnosti: Poberi igračo: Otroci in starši sedijo na tleh, na učiteljev znak čim hitreje vstanejo in stečejo do ene igrače ter jo prinesejo do učitelja. Igre je konec, ko poberemo vse igrače. (4min)	
→ Igra s klobučki: Na tleh so razmetani klobučki, na učiteljev znak poberemo klobuček in ga damo na glavo ter z njim hodimo po prostoru (naprej, nazaj, po črti). (4min)	
→ Zapijemo in zaplešemo otroški ples Medvedki in miške. (5min)	
→ Otroke na koncu pohvalimo, dobijo stampiljko in se poslovimo. (2min)	

UČNA PRIPRAVA

Ime in priimek: Maša Permanšek	Prostor: športna dvorana
Skupina: Športna dejavnost malčkov s starši	Datum: januar
Število učencev: 10	Starost: 1-3 leta
Spol: dečki, deklice	Zaporedna številka ure: 14

Vsebina ure: naravne oblike gibanja (hoja, plazenje in lazenje, plezanje), dejavnosti z loparji in baloni

Stopnja učnega procesa: podajanje novih vsebin (dejavnosti z loparji in balonom), utrjevanje (naravne oblike gibanja)

Cilji:	Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami)
	<p>Sproščeno izvajati naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki, plezanje, plazenje, lazenje, kotaljenje).</p> <p>Spoznavati in izvajati različne elementarne igre (tekalna igra, tekalne igra s kolebnico).</p> <p>Spoznavati in izvajati dejavnosti in igre z loparjem in balonom.</p> <p>Izvajati preprost otroški ples (Ole majole).</p>
	Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami)
	<p>Spoznavati in znati ravnati z različnimi športnimi pripomočki (kolebnica, loparji, ovire, plezalna kletka, plezalna stena ...).</p> <p>Uvajati otrok v igre, kjer je treba upoštevati pravila.</p> <p>Spoznavati osnovne varnostne ukrepe, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti ter zavest o skrbi za lastno varnost in varnost drugih.</p> <p>Medpredmetno povezovanje:</p> <p>- promet: prevozna sredstva, semafor (igra Promet).</p>
	Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti
	<p>Razvijati gibalne sposobnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hitrost (lovljenje s kolebnico); - moč rok, nog in trupa (plezanje, lazenje in plazenje, skoki); - ravnotežje (hoja po ravnotežnih ploščicah, nizki gredi ...); - koordinacijo (skladnost gibanja celega telesa, rok in nog) z enostavnimi gibalnimi nalogami, z otroškimi plesnimi igrami.
	Motivacijski / socialni cilji
	<p>Navajati otroke in starše na upoštevanje pravil.</p> <p>Spodbujati veselje do športne dejavnosti ter postaviti temelje za pozitivno vrednotenje športa.</p> <p>Razvijati občutke zadovoljstva ob športni dejavnosti, obvladanju telesa.</p> <p>Kvalitetno izkoristiti druženje otrok in staršev.</p>
	Metodične enote: naravne oblike gibanja (hoja, tek, plazenje, lazenje, skoki, kotaljenje), dejavnosti z loparjem in balonom
	Prevladujoče učne oblike: vadba po postajah
	Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija, pogovor
	Orodja in športni pripomočki: kolebnice, padalo, loparji, baloni, blazine, polivalentne blazine, blazina za kotaljenje (klančina), plezalna kletka, lestev, nizka gred, klop, tunel, ladjici, ovire, obroči, liki iz blazine, ravnotežne ploščice
	Pomagala: radio, glasbena zgoščenka, listi, barvice, šampiljka

PRIPRAVLJALNI DEL	Trajanje: 15 min
Uvod: 2 min	
S starši in otroki se zberemo na sredini telovadnice in se usedemo na tla. Učitelj preveri prisotnost ter razloži potek današnje vadbene enote ter tako motivira otroke in starše.	
Splošno ogrevanje: 13 min	
→ Tekalna igra: Promet: Tečemo po prostoru, na učiteljev znak se spremenimo v avto (držimo navidezni volan in vijugamo po prostoru), letalo (roke damo v odročenje in tečemo po prostoru kot letalo), ladjica (usedemo se na tla, noge pokrčimo, stopala damo skupaj in se zibamo), helikopter (roke	

damo v odročenje in se vrtimo), vlak (primemo se za ramena in se gibamo po prostoru). Različica: dodamo barve semaforja (na zeleno se gibajo po prostoru, na rdečo obstojijo in na oranžno se gibajo na mestu). (5min)

→ Lovljenje s kolebnico: Otroci si s kolebnico naredijo repek, starši pa ga skušajo uloviti. Ko ga ulovijo, vloge zamenjajo. (3min)

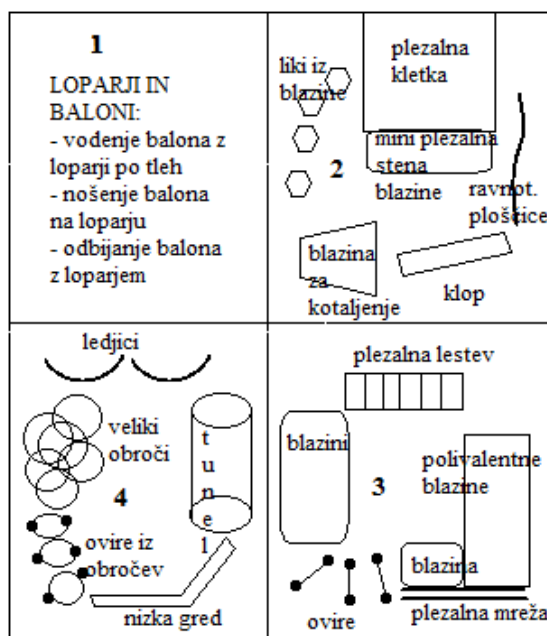
→ GV v paru z igračo: Otrok in starš stojita drug pred drugim in skupaj v roki držita medvedka ter krožita z glavo, krožita z boki, z zamahovanjem noge se skušata dotakniti medvedka. Stojita v razkoračni stoji skupaj obrnjena s hrbtoma in si podajata medvedka med nogami. Se usedeta skupaj s hrbtoma ter si z zasuki trupa podajata medvedka. V sedlu raznožno (gledata drug proti drugemu) se z igračko poskušata dotakniti stopal ali imata igračko na sredini ter se je skušata dotakniti.

→ Krepilne GV za starše in otroke: Čaplja (otroci in starši se držijo za roke in stojijo na eni nogi, starši izvajajo počepe), pajek (starši so v opori zadaj na vseh štirih, otrok jim sedi na trebuhu in tako se skupaj premikajo po prostoru). (5min)

GLAVNI DEL

Trajanje: 30 min

Vsebinska priprava:



VADBA PO POSTAJAH: otroke in starše razdelimo v enako številčne skupine na štiri postaje. Na vsaki postaji se zadržimo 5 minut, nato se prestavimo za eno postajo naprej v smeri urinega kazalca. Na postajah otroci in starši izvajajo dejavnosti na manjših poligonih (naravne oblike gibanja) in na eni postaji podajamo nove vsebine – dejavnosti z loparji in balonom. Postaje poimenujemo: 1: tenisači, 2: plezalčki (opice), 3: pajkova mreža, 4: ognjeni obroči. Postaje med sabo ločimo s klobučki ali narobe obrnjenimi klopki. Za prijetno vzdušje v ozadju predvajamo otroške pesmice.

Opis vadbe na postajah:

1: Na prvi postaji je navzoč učitelj, ki vodi igre z loparji in baloni (vodenje balona z loparjem po tleh, nošenje balona na loparju, odbijanje balona z

loparjem: starši vržejo, otroci odbijejo in obratno ...).

2: plezanje po plezalni kletki in mini plezalni steni, hoja po ravnotežnih ploščicah, hoja po klopki, kotaljenje po klančini, hoja po likih iz blazin.

3: plezanje po plezalni lestvi, plazenje/lazenje čez polivalentne blazine, plezanje po plezalni mreži, skoki čez nizke ovire, pajek (starši so v opori zadaj na vseh štirih, otrok jim sedi na trebuhu in tako se skupaj premikajo po blazini).

4: lazenje po ladjicah in skozi tunel, hoja po nizki gredi, lazenje skozi obroče, hoja čez obroče tako, da se jih ne dotaknemo.

→ Plezanje: nujno varovanje. Pozorni smo, da otrok skladno premika roke in noge. Plezanje po mini plezalni steni: z nakazovanjem mu pomagamo pokazati, na kateri oprimek premikati noge in roke.

→ Kotaljenje po klančini: otrok je popolnoma iztegnjen, roke ima v vzročnju, starš ga prime za roke ali noge in mu pomaga pri kotaljenju po klančini.

→ Hoja po ravnotežnih predmetih: mlajšemu malčku pomagamo, tako da ga primemo za roke,

<p>nekoliko starejšega pa držimo za boke, roke ima v odročanju. → Sonožni skoki: stojimo pred otrokom in ga držimo za obe roke ter mu pomagamo se sonožno odriniti.</p>			
Metodična priprava:		Količinska in organizacijska priprava:	
Zaporedje didaktičnih korakov:		Količina :	Organizacija:
Dejavnosti učitelja:	Dejavnosti otroka in starša:		
1. Demonstrira in razloži izvajanje dejavnosti na posameznih postajah (pravilna izvedba, varovanje, na kaj morajo biti starši pozorni).	1. Starši in otroci gledajo demonstracijo dejavnosti na postajah.	1. 5min	Učitelj pred uro pripravi športne pripomočke in orodja, ki jih bo potreboval med uro.
2. Sodelovanje na postajah: Na prvi postaji vodi igre in dejavnosti z loparjem in balonom (vodenje balona z loparjem po tleh, nošenje balona na loparju, odbijanje balona z loparjem: starši vržejo, otroci odbijejo in obratno...).	2. Otrok izvaja dejavnosti na postajah, starši ga motivirajo, mu pomagajo, popravljajo, se z njim igrajo.	2. 20min	1. Med demonstracijo učitelja otroci in starši sedijo na sredini vsake postaje, da dobro vidijo in slišijo demonstracijo in razlago. 2. Med izvajanjem sodeluje na prvi postaji, vseeno pa ima nadzor nad vsemi postajami. Gleda na uro in da znak za menjavo postaje.
3. Da navodila za pospravljanje športnih pripomočkov in pomaga pospraviti telovadnico.	3. Poslušajo navodila za pospravljanje pripomočkov in nato pomagajo pospraviti telovadnico.	3. 5min	3. Med pospravljanjem se učitelj giba po prostoru tako, da ima nadzor nad celotnim dogajanjem.

SKLEPNI DEL	Trajanje: 15 min
<p>→ Padalo: Tresemo padalo in delamo velike in majhne valove. Nato damo padalo na tla, primejo ga le starši. Na učiteljev znak starši dvignejo padalo, otroci in učitelj pa zlezejo pod padalo. So v šotoru kot indijančki, z usti in roko izvajajo zvoke a-a-a (večkrat ponoviš). (4min)</p> <p>→ Zapijemo in zaplešemo otroški ples Ole majole. (5min)</p> <p>→ Otrokom damo list papirja in barvico, da skupaj s starši narišejo svojo najljubšo dejavnost na vadbi. (4min).</p> <p>→ Otroke na koncu pohvalimo, dobijo šampiljko in se poslovimo. (2min)</p>	

4. SKLEP

Gibanje je človekova osnovna potreba in ima v življenju posameznika velik pomen. Oblikuje njegovo življenje, mu vnese zadovoljstvo ter mu pomaga ohranjati zdrav način življenja. Način življenja odraslega človeka je povezan z načinom življenja in vzgojo, ki jo otroci prevzamejo od svojih staršev v otroštvu. Otrokova osebnost se v predšolskem obdobju močno oblikuje. Otrok ponotranji življenjske vrednote svojih staršev. Starši morajo zato že v predšolskem obdobju svojim otrokom zagotoviti in ponuditi čim več različnih gibalnih dejavnosti in športnih aktivnosti. V tem obdobju imajo na otrokov razvoj gibalne dejavnosti največji vpliv, saj se otroci v tem obdobju najhitreje razvijajo. Zato pravimo, da tega, kar zamudimo v najzgodnejšem razvojnem obdobju, ne moremo popolnoma nadoknaditi nikoli več. V diplomskem delu smo opisali razvojna področja otroka ter vlogo staršev na otrokov razvoj.

Ker je družina prva otrokova sredina, smo v diplomskem delu opisali funkcije družine, otrokove osnovne potrebe v družini in vlogo družine za vključevanje otrok v šport. Družina je prva, ki otroku ponudi gibalno dejavnost. Ker je malček še precej nespreten in zelo navezan na starše, je pomembno, da starši skupaj z njim izvajajo različne gibalne dejavnosti.

Namen diplomskega dela je bil predstaviti program športne dejavnosti malčkov s starši. Ponudb takšnih programov je v Sloveniji vedno več. Starši se vedno bolj zavedajo pomena gibanja, zato se jih vedno več odloča za obiskovanje teh programov. Vključevanje v te programe ima za otroka in tudi starše velik pomen. Otroci se navadijo na športno dejavnost in izoblikujejo ter ponotranjijo zdrav način življenja. Spoznajo in privadijo se na telovadnico, spoznajo športne pripomočke in določena pravila, ki veljajo pri športni dejavnosti, zato jim je kasneje, ko se v športne aktivnosti vključujejo sami, brez staršev, veliko lažje. Otroci pri športni dejavnosti razvijajo svoje gibalne sposobnosti (koordinacijo, moč, hitrost ...). Starši in otroci se čustveno povežejo ter aktivno preživljajo prosti čas.

V programu smo opisali cilje, ki so primerni za razvojno obdobje malčka. Na podlagi teh ciljev smo napisali standarde znanja, ki naj bi jih otrok usvojil ob koncu obiskovanja programa športne dejavnosti. Program vsebuje primere gibalnih dejavnosti in elementarnih iger za otroke in starše. Najprej smo opisali primere izvajanja dejavnosti naravnih oblik gibanja za malčke skupaj s starši in nato še gibalne dejavnosti za razvoj otrokovih gibalnih sposobnosti, prav tako s starši. Še posebej za pripravljalni, glavni in zaključni del vadbene enote smo opisali primere elementarnih iger in gibalnih dejavnosti za otroke in starše, brez in z različnimi športnimi pripomočki ter primere poligona in vadbe po postajah. Napisali smo tudi polletno pripravo in primere osmih učnih priprav za izvedbo ure programa športnih dejavnosti malčkov s starši.

Moja lastna izkušnja izvajanja teh programov je več kot pozitivna. Med vodenjem takšnega programa sem opazala velike napredke otrok pri izvajanju naravnih oblik gibanj in pri razvoju gibalnih sposobnosti. Otroci so iz tedna v teden bolj sledili in razumeli elementarne igre ter se zato ob njih zabavali. Iz tedna v teden so bili bolj sproščeni in odprti. Tudi sodelovanje s starši

je pokazalo vse v diplomski opisane prednosti. Starši se radi družijo s svojimi otroki in seveda obratno ter se ob napredku svojega otroka veselijo. Zavedati se moramo le, da otrok pri tej starosti zelo hitro menja svoje razpoloženje, hitro mu pade motivacija in hitro postane utrujen ali zaspan. Lahko pa že pri tej starosti prihaja do svojeglavosti in trme otroka. Takrat otroci postanejo nejevoljni in nezainteresirani za sodelovanje. Zato je včasih popoln prenos teoretično napisane učne priprave v praktično dejavnost nemogoč. V primeru, da je otrok res utrujen, ga v gibalne dejavnosti ne silimo, temveč njemu in staršu ponudimo kakšno drugo manj aktivno dejavnost. Prednosti športne dejavnosti malčkov s starši je torej precej. Otroci lahko izvajajo težje gibalne naloge, ki jih sami ne bi zmogli in imajo občutek varnosti, ko so z njimi starši. Starši pa spoznavajo svojega otroka, se z njim ob gibanju družijo in veselijo, kar pa staršem prinese, dandanes, še tako pomembno sprostitev.

Diplomsko delo je bilo napisano z namenom, da bo v pomoč športnim pedagogom, vzgojiteljem in vaditeljem ter vsem, ki izvajajo podobne programe športnih dejavnosti malčkov s starši. Z diplomskim delom smo želeli ozavestiti učitelje in starše o pomembnosti takšnih programov. Želimo, da bi se v Sloveniji čim več učiteljev odločalo za izvajanje tovrstnih programov. Učitelji bi s tem ozaveščali starše o pomenu in ciljih športne dejavnosti, posledično pa bi starši s svojimi malčki obiskovali te športne dejavnosti v še večjem številu.

5. VIRI

Ask define. (2013). Pridobljeno 2.10.2013, iz <http://toddler.askdefine.com>

Brazelton, T. B. (1992). *Otrok: čustven in vedenjski razvoj vašega otroka*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Čustven in osebnostni razvoj. (2013). Inštitut za razvoj človeških virov. Pridobljeno 13.3.2013, iz <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/osebnost-in-odnosi/o-starsevstvu/custven-in-osebnostni-razvoj>

Doupona Topič, M. in Petrovič, K. (2007). *Šport in družba: sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Emotional development. (2013). Wikia. Pridobljeno 26.9.2013, iz http://psychology.wikia.com/wiki/Emotional_development

Ferbežer, I., Težak, S. in Korez, I. (2008). *Nadarjeni otroci*. Radovljica: Didakta.

Frank, B. (2010). *Vloga družine predšolskega otroka pri igri*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Gibanje. (2013). Javni zavod za šport: Občina Kočevje. Pridobljeno 3.4.2013, iz http://www.sport-kocevje.si/index.php?option=com_content&view=article&id=78:gibanje&catid=81:clanki&Itemid=83

Horvat, L. in Magajna, L. (1989). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Hriberšek, V. (2009). *Povezanost glasbenih dejavnosti z emocionalnim in socialnim razvojem predšolskega otroka*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Oddelek za predšolsko vzgojo.

Jurišič, B. (2004). Socialni razvoj otroka. *Vrtec Hansa Christiana Andersena*, Pridobljeno, 15.4.2013 iz http://www.vrtecandersen.si/tl_files/DOKUMENTI/sola-za-starse/povzetki-srecaanj/socialni-razvoj-otroka.pdf

Kravogel, U. (2013). *Agresivni malčki*. Mama, Pridobljeno 3.5.2013 iz <http://mama.si/malcek/agresivni-malcki>

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2001). *Psihologija otroške igre: od rojstva do vstopa šolo*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofke fakultete.
- Merčnik, T. (2010). Pomen igre za razvoj otroka. *Družina*. Pridobljeno 6.4.2013 iz <http://druzina.ena.com/Otroci/Igra/Pomen-igre-za-razvoj-otroka.html>
- Nemec, B. in Krajnc, M. (2011). *Razvoj in učenje predšolskega otroka*. Ljubljana: Grafenauer založba, d.o.o.
- Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro : elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Rajovič, R. (2013). IQ otroka je skrb staršev. *YU kutak*. Pridobljeno 2.10.2013, iz <http://yukutak.com/ranko-rajovic-iq-otroka-je-skrb-starsev/seznanjanje-s-tujim-jezikom-v-zgodnjem-otroškem-obdobju>. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Stoppard, M. (1999). *Nega dojenčka in malčka*. Ljubljana: DZS.
- Strmšek, H. (2008). *Primerjava med gibalnimi dejavnostmi v klasičnem vrtcu in vrtcu Marije Montessori*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Telovadba za malčke*. (2013). Bibaleze.si. Pridobljeno 14.11.2013, iz http://www.bibaleze.si/clanek/bibin_koticek/video-telovadba-za-otroke.html
- Telovadba za malčke*. (29.9.2013). BK Mladost Lendava. Pridobljeno 13.11.2013, iz <http://mladost.si/telovadba-za-malcke/>
- Telovadba*. (2013). Gibitus. Pridobljeno 13.11.2013, iz <http://www.gibitus.si/programi/malcki/telovadba/>
- Toddler*. (2009). Mosby's Medical Dictionary. Pridobljeno 10.2013, iz <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/toddler>
- Tušak, M., Marinšek, M. in Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport

- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, fakulteta z šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik: Gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Drašler, A. in Pišot, R. (2003). *Gibalna igra kot sredstvo za seznanjanje s tujim jezikom v zgodnjem otroškem obdobju*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zalokar Divjak, Z. (1996). *Vzgoja JE...NI znanost*. Ljubljana: Educy d.o.o
- Zalokar Divjak, Z. (1998). *Vzgoja za smisel življenja*. Ljubljana: Educy d.o.o.
- Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.