

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

IGRE Z ŽOGO V GIBALNEM/ŠPORTNEM PROGRAMU
MALI SONČEK

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:
prof. dr. Mateja Videmšek
RECENZENT:
prof. dr. Jože Štihec

Avtorica dela:
PATRICIJA NAPOTNIK

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Najprej bi se rada zahvalila svoji mentorici prof. dr. Mateji Videmšek, ki mi je nudila strokovno pomoč in mi svetovala pri izdelavi diplomskega dela. Hvala za vso prijaznost, Vaš čas in razumevanje.

Posebna zahvala gre mojim staršem, ki so mi omogočili študij in me spodbujali na poti do zelenega cilja. Za vse spodbudne in pozitivne misli ter besede bi se rada zahvalila tudi svojemu fantu Primožu in prijateljicam.

Zahvaljujem se tudi vsem otrokom, ki so sodelovali pri dejavnostih, ter njihovim staršem, da so mi jih zaupali in dovolili objavo fotografij v moji diplomi. Tukaj bi se rada zahvalila tudi prijateljicama Juliji in Valentini, ki sta mi pomagali pri izvedbi dejavnosti in fotografiranju.

Na koncu bi se rada zahvalila vsem, ki so kakorkoli pripomogli k nastanku te diplomske naloge.

Hvala!

Ključne besede: gibalno/športni program Mali sonček, igre z žogo, gibanje, predšolski otroci, žoga

IGRE Z ŽOGO V GIBALNEM/ŠPORTNEM PROGRAMU MALI SONČEK

Patricija Napotnik

IZVLEČEK

V diplomskem delu smo opredelili dejavnosti z žogo v okviru gibalnega/športnega programa Mali sonček, ki je namenjen predšolskim otrokom. Temeljni namen je bil predstaviti različne igre, s katerimi bomo lažje prišli do ciljev, ki so opredeljeni v sklopu iger z žogo v programu Mali sonček. Za vsako stopnjo smo opredelili cilje in opisali igre oziroma naloge, s katerimi je mogoče doseči cilj. S tem smo vzgojiteljem v vrtcih in vsem tistim, ki izvajajo ta program, približali didaktično zaporedje učenja iger z žogo. Od poigravanja z žogami do prilagojenih iger mini odbojke, košarke, nogometa, rokometu.

Poseben poudarek je na igri, s katero pritegnemo otrokovo pozornost. Pri igrah z žogo je pomembno, da otrok čim prej dobi stik z žogo in se z njo spozna. V nasprotnem primeru se lahko zgodi, da otrok dobi odpor do žoge, zato mu lahko igre z žogo predstavljajo obremenitev in ne sprostitev.

Vsaka žoga ni didaktična žoga. Žoge morajo biti primerne razvojni stopnji otrok. Če le-te niso ustrezne, lahko naredimo več škode kot koristi. Za zanimivo in poučno uro z žogami potrebujemo veliko znanja o primernosti vsebin in pripomočkov glede na starost in razvoj otrok ter veliko domišljije in iznajdljivosti.

Keywords: motor/sportprogramme »Littlesun«, gameswithball, moving, preschoolchildren, ball

GAMES WITH BALL IN MOTOR/SPORT PROGRAMME »LITTLE SUN«

Patricija Napotnik

ABSTRACT

In the thesis we defined ball activities in the framework of movement/sports programme Mali sonček, which is aimed at pre-schoolchildren. The main purpose was to present the variety of games that will help reach the goals, that are defined in the context of ball games in the program Mali sonček. For each level we indentified goals and described the games and tasks with which we can achieve these goals. By doing this we brought the didactic sequence of learning ball games closer to educators in kindergartens and all those who implement this programme. From playing with balls to adapted mini games of volleyball, basketball, football, handball.

A special emphasis is on the play, which is the only activity with which we attract the child's attention. With ball games it is important that the child comes in to contact with the ball as soon as possible and becomes familiar with it. Otherwise the child can become reluctant towards the ball, and so ball games can become stressful instead of relaxing.

Everyball is not a didactict ball. Balls must be suitable for the childs stage of development. If they are not suitable we can do more harm than good. For an interesting and instructive hour with balls we need a lot of knowledge about the suitability of the content and tools, depending on the age and development of children, and a lot of imagination and ingenuity.

Kazalo vsebine

1	UVOD	6
1.1	Pomen gibanja v predšolskem obdobju	6
1.2	Igra	7
1.3	Vključevanje otrok s posebnimi potrebami	8
1.4	Pripomočki	10
1.4.1	Žoge	11
1.5	Gibalni/športni program Mali sonček	13
1.6	Cilji in odprta vprašanja	16
2	JEDRO	17
2.1	Igre z žogo	17
2.1.1	Osnovne dejavnosti z žogo od 1. do 3. leta starosti.....	17
2.1.2	Osnovne dejavnosti z žogo od 3. do 6. leta starosti.....	18
2.2	MALI SONČEK – MODRI	19
2.3	MALI SONČEK – ZELENI	23
2.4	MALI SONČEK – ORANŽNI	26
2.5	MALI SONČEK – RUMENI.....	33
3	SKLEP	39
4	VIRI	40

1 UVOD

1.1 Pomen gibanja v predšolskem obdobju

Predšolsko obdobje je temelj gibalnega razvoja. Otrokov organizem, predvsem živčni sistem, je takrat najbolj izpostavljen vplivom okolja. Ustrezne gibalne dejavnosti so ravno v predšolskem obdobju ključnega pomena za otrokov gibalni in funkcionalni razvoj (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003). Otrokove dejavnosti v prvih letih življenja so podlaga za kasnejše športne dejavnosti, zato otrokom budimo veselje do gibanja, kajti samo to je osnova za zdrav način življenja tudi v njegovi prihodnosti (Videmšek, Tomazini in Gojzdek, 2007).

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja. Z gibanjem raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe (Videmšek in Visinski, 2001). Otrok naj bi v predšolskem obdobju pridobil čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Ta temelj naj bo kakovostno zgrajen, saj pomembno vpliva na otrokov celostni razvoj, na kasnejše vključevanje v različne športne zvrsti in nenazadnje tudi na to, da postane šport človeku ena izmed pomembnih sestavin kakovosti življenja v vseh starostnih obdobjih (Videmšek in Pišot, 2007).

Posamezna področja otrokovega razvoja, telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno so tesno povezana. Otrokovo doživljanje in dojemanje sveta temeljita na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja, izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi ter gibalno ustvarjalnostjo v različnih položajih (Videmšek in Pišot, 2007). Razvoj poteka od naravnih oblik gibanja do celostnih in zahtevnejših športnih dejavnosti. V predšolskem obdobju otrok pridobiva raznovrstne izkušnje predvsem z igro (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003). Tukaj so najpomembnejši starši oziroma družina, saj so ravno oni tisti, ki morajo otroku nuditi čim več izkušenj povezanih z gibanjem, nato pa otroka usmerjati v razne aktivnosti, ki temeljijo na gibanju. Športna aktivnost daje posamezniku določen red in disciplino v sam ritem življenja (Videmšek in Pišot, 2007).

Gibanje spremlja človeka od rojstva pa do smrti. Že v prvih gibalnih poskusih, ko se otrok uči plaziti in hoditi, je njegov spoznavni razvoj povezan z gibalnim. Kdor prej shodi, prej usvoji prostor okoli sebe, spozna okolico in ima več možnosti za komunikacijo. Zato morajo starši spodbujati otroke v njihovih gibalnih poskusih, se igrati z njimi, jih voditi na sprehode, torej starši morajo otrokovo naravno potrebo po gibanju zadovoljevati in jo krepiti (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

1.2 Igra

Gibalni/športni program Mali sonček temelji na elementarnosti in ne na tekmovalnosti. Poudarek daje igri. Otroci z gibalnimi/športnimi nalogami preko igre usvajajo osnovne elemente različnih športov.

Igra že od davnine predstavlja eno od sredstev, s pomočjo katerega so naši predniki spoznavali načine, kako preživeti in kako si popestriti življenje. Igra v človekovi zavesti in miselnosti zavzema pomembno mesto, saj predstavlja najstarejši način vzgoje otrok in njihove priprave na življenje (Pistotnik, 2004).

Igra je dejavnost, v kateri se spontano prepletajo različna področja otrokovega razvoja – igra predstavlja otrokov kognitivni, socialni, čustveni in gibalni razvoj. Je svobodna, spontana, ustvarjalna, raziskovalna, kompleksna dejavnost. Otrok se igra zaradi zadovoljstva ne zaradi zunanje prisile. Je notranje motiviran in čustveno angažiran. Otroku ni tako pomemben končni rezultat kot sam proces, uživanje in zadovoljstvo v igri. V igri se nauči biti neodvisen od svojega okolja, spodbudi ga k aktivnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Psihologi ugotavljajo, da se otrok igra, ker se razvija, oziroma da se razvija, zato ker se igra. Po eni strani so torej izbira in način otrokovega igranja odvisni od njegove trenutne razvojne stopnje, po drugi strani pa igra vpliva na to, da otrok v razvoju napreduje (Videmšek in Pišot, 2007).

Igra ima pomembno vlogo pri razvoju otroka v celostno, harmonično in ustvarjalno osebnost. Z igro otrok razvija svoje gibalne sposobnosti in duševne razsežnosti, zadovoljuje potrebo po gibanju, hkrati pa je igra pomembna tudi za socializacijo, saj otroka postopno navaja na življenje v skupnosti. Lahko je tudi odlično vzgojno sredstvo. Pri igri lahko spoznamo in usmerjamo otrokovo osebnost. Na primer pri sproščeni igri, kjer fantazija dobi krila, se otrok pokaže tak, kakršen je: domiseln, strpen, agresiven ... V njej otrok nevsiljivo najde razloge za sodelovanje in vključevanje v igralno skupino, ob pravilnem vodstvu se navadi tudi podrežati lastne interese interesom svoje skupine, spoštovati pravila igre, kulturno prenašati poraz in zmago. Igra je šola za življenje ter sprostitev v vsakem trenutku, čeprav so večinoma vodene, prepustimo otroku dovolj prostosti, da najde druge možnosti igranja zunaj teh okvirov (Videmšek, Tomazini in Grojzdek, 2007).

Do drugega leta starosti prevladuje individualna igra z močno izraženimi željami, da se vanjo vključijo tudi odrasli kot dodatni partnerji. Med drugim in tretjim letom prevladuje vzporedna igra, ko je v istem prostoru več otrok, ki se igrajo vsak po svoje. Po tretjem letu pa pripelje bivanje otroka med vrstniki tudi do medsebojnih iger, v katerih otrok nabira razne življenjske izkušnje (Videmšek, Tomazini in Grojzdek, 2007).

V splošnem lahko igre delimo v tri skupine:

- ustvarjalne,
- elementarne,
- športne.

Pri otrocih se najprej pokaže interes za ustvarjalne igre. Te igre so različne, najpomembnejše so konstrukcijske, v katerih otroci gradijo, konstruirajo in ustvarjajo (Krevsel, 2008).

Elementarne igre so tiste igre, katerih vsebino sestavljajo različna osnovna gibanja, kot so tek, skoki, meti in druge oblike gibanja. Glavni motiv je tekmovanje, kosanje, primerjanje med posamezniki kot med ekipami. Poznamo ekipne, neekipne in prehodne elementarne igre. V neekipnih manjkajo ekipni cilji: vsak posameznik nastopa zase. V prehodnih igrah se že pojavljajo težnje k sodelovanju znotraj skupin. V ekipnih elementarnih igrah so ekipni cilji v ospredju. Posameznik se mora prilagajati strategiji in disciplini ekipe (Krevsel, 2008).

Pri elementarnih igrah imamo možnost prilagajanja pravil trenutnemu položaju in potrebam. V športni vzgoji in športu nasploh predstavljajo najpomembnejše sredstvo, s pomočjo katerega lahko vadeči igrajo in sproščeno razvijajo svoje motorične sposobnosti, kot so moč, hitrost, koordinacija, natančnost in ravnotežje ter se seznanjajo z različnimi motoričnimi informacijami (elementi tehnike in taktike različnih športov, posamična gibanja ipd.), kar predstavlja dobro osnovo za njihov telesni razvoj ter poznejše učenje in delo. So pomembno sredstvo vzgoje in socializacije vadečih. Z njihovo pomočjo lahko pomagamo posamezniku pri vključevanju v družbo ter pri usmerjanju njegovega čustvovanja in obnašanja v različnih okoliščinah (Pistotnik, 2004).

Športne igre imajo točno določena pravila igre, ki jih moramo na uradnih tekmah vsi udeleženci poznati in spoštovati (Krevsel, 2008).

1.3 Vključevanje otrok s posebnimi potrebami

Otroci s posebnimi potrebami so po zakonu otroci z motnjami v duševnem razvoju, slepi in slabovidni, gluhi in naglušni, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirani, dolgotrajno bolni, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja in otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami, ki potrebujejo prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja ter dodatno strokovno pomoč (Karpljuk idr., 2013).

Temeljna usmeritev Evropske unije na področju vzgoje in izobraževanja je vključevanje otrok s posebnimi potrebami v redne oblike vzgoje in izobraževanja. To lahko razumemo kot proces, v katerem ima otrok možnost za najugodnejši razvoj in napredek, katerega končni cilj je doseganje čim višje stopnje neodvisnosti in socialne integracije (Lebarič, Kobal Grum in Kolanc, 2006, v Videmšek, Karpljuk, Zajec in Meško).

Tisti, ki so v vrtcih integrirani v redne oddelke, so vključeni v gibalno/ športni program Mali sonček, saj morajo tudi otroci, ki imajo različne motnje v duševnem razvoju, uživati v gibanju in se veseliti lastnega napredka. Pri Malem sončku je proces pomembnejši od zaključne naloge. Vsi otroci, ki so vključeni v ta proces in se trudijo, dobijo priznanje oziroma nagrado, kar jih spodbuja k sodelovanju na naslednji stopnji oziroma k pozitivnemu odnosu do športa nasploh. Otrokom s posebnimi potrebami je treba posvetiti več pozornosti in jim prilagoditi naloge. Treba jih je še posebej motivirati in za vsak napredek pohvaliti. Vzgojitelj naj tem otrokom gibalne/športne naloge prilagodi skladno z motnjo v njihovem gibalnem razvoju, tako da bodo ostale čim bolj podobne predlagani izvedbi. Gibalna/športna dejavnost pa naj bo vsebinsko enaka. (Videmšek, Stančević in Zajec, 2012).

S kurikularno prenovo so se tudi v Sloveniji na področju predšolske vzgoje zvrstile različne novosti glede socialno-integracijske vloge vrtcev (Videmšek, Karpljuk, Zajec in Meško). Vključevanje otrok s posebnimi potrebami med druge vrstnike omogoča razvoj njihovih sposobnosti, hkrati pa sprejemanje in priznavanje drugačnosti in motenj, ki jih spremljajo vse življenje. Obenem dajejo tako otrokom s posebnimi potrebami kot tudi drugim otrokom in odraslim možnost razumevanja in spoštovanja vsakega človeka kot enkratnega in vrednega posameznika (Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v RS, 2011, v Videmšek, Karpljuk, Zajec in Meško).

Otrok s posebnimi potrebami je sposoben učenja in napredka na vseh razvojnih področjih, zato naj bo dejaven na vseh področjih v vrtcu. Splošni cilji predšolske vzgoje otrok s posebnimi potrebami se ne razlikujejo od ciljev vzgoje otrok brez težav v razvoju (Karpljuk idr., 2013).

Sledimo naslednjim globalnim ciljem:

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

Otroku s posebnimi potrebami mora biti omogočen dostop do raznovrstne ponudbe športnih pripomočkov, da bo lahko izbiral dejavnosti in načine, da bo imel možnost izbire ožje ali širše igralne skupine, po potrebi pa tudi umika v zasebnost. Otroka ne stigmatiziramo, zato ga odrasli v skupini ne opozarja na njegovo drugačnost. Tako tudi otroci v skupini drugačnosti otroka ne bodo pripisovali posebnega pomena, ampak ga bodo lažje ter enakovredno sprejeli (Čas, Kastelic in Šter, 2003, v Videmšek, Karpljuk, Zajec in Meško).

1.4 Pripomočki

Pri izvedbi športnega programa Mali sonček so potrebni ustrezni športni pripomočki in oprema. Uporabljati je potrebno ustrezne športne pripomočke, ki so prilagojeni otrokovi razvojni stopnji. Gibalno učenje je ob ustrezni športni tehnologiji mnogo krajše in kakovostnejše, poleg tega pa takšne dejavnosti spodbujajo osebni uspeh vsakega posameznika. Če vrtec nima ustrezne športne dvorane in športnih pripomočkov, je smiselno, da se program izvaja v danih razmerah z improviziranimi pripomočki. Priporočljivo je, da se čim več dejavnosti izvaja v naravi, tudi v nesončnem vremenu (Videmšek, Stančević in Zajec, 2012).

Športni pripomočki naj bodo iz materialov, ki so otroku prijazni (guma, pena, mehka plastika, les, umetna masa) in ga ne poškodujejo, so mehki, lahki, imajo dober oprijem, ne drsijo in so uporabni za predvideni namen.

Barve naj bodo žive (rumena, zelena, modra, rdeča). Brez ustreznih športnih pripomočkov je vadba lahko zelo suhoparna, zato je treba otroke še dodatno motivirati. Za kakovostno izvajanje športne vzgoje so vsekakor pomembni, pomenijo tudi popestritev, brez katere si vadbo s predšolskimi otroki težko predstavljamo (Videmšek in Jovan, 2002).

Znanstveni izsledki in praktična spoznanja so pokazali, da imajo didaktični športni pripomočki velik vpliv na razvoj otrokovih gibalnih sposobnosti, osnovnih gibalnih konceptov ter uvajanje osnovnih elementov različnih športnih zvrsti. Ravno zato je smiselno, da sodobnim pripomočkom posvetimo veliko pozornosti. Naj bodo takšni, da jih podpira proces, da motivirajo otroke in športnega pedagoga, da se vključujejo v okolje, da prispevajo k zagnanosti športnega pedagoga in da omogočajo inovativno ravnanje (Flisek, 2000, v Videmšek in Jovan, 2002).

1.4.1 Žoge

Velika ali majhna, usnjena, gumijasta ali penasta – takšna je lahko žoga – igrača in športni pripomoček, ki se ga nikoli ne naveličamo (Videmšek, Stančevič in Sušnik, 2006).



Slika 1. Žoge različnih barv in oblik (Videmšek, 2014).

V pedagoški praksi, še posebej v vrtcih, prvih razredih osnovne šole, športnih društvih in klubih, se srečujemo s pre pogosto neustrezno pedagoško prakso, ko v učnem procesu uporabljamo »neprimerne (prezahtevne) žoge«, s tem pa v proces gibalne/športne dejavnosti otrok vnašamo mehke elemente nasilja in neučinkovitost gibalnega učenja (Flisek, 2008).

Pri strokovnem izboru žog najrazličnejših svetovnih proizvajalcev se poleg lastnega modela sodobnih izdelkov za šport upošteva tudi načelo sistematičnosti, postopnosti, individualnega obravnavanja otrok, primernosti in načelo varnosti. Vsa ta načela pa so oprta na novo teorijo Total inclusion, ki nam izdatneje oblikuje sistem notranje motivacije otroka. Vsi naštetni elementi so usmerjeni v šport za življenje (Flisek, 2008).

Sistem didaktičnih žog za osnovno gibanje z žogo temelji na mnogoterosti kinestetičnih občutkov pri lovljenju, metanju, podajanju, vodenju, udarjanju žog. Vse to predstavlja široko kakovostno podlago za nadgradnjo znotraj posameznega športa. Kar zamudimo v tem obdobju, je z vidika gibalnega učenja, psihologije, sociologije ... težko nadoknaditi v kasnejših starostnih obdobjih (Flisek, 2008).

Žog se ne deli več samo glede na namembnost (košarka, nogomet ...), velikost, težo, barvo, ampak so pomembne predvsem naslednje lastnosti in značilnosti kot celostna ocena primernosti:

- INFORMACIJSKA KOMPONENTA (namembnost, didaktična stopnja, temeljna značilnost, varnost ...),
- TEHNIČNA KOMPONENTA (oblika, velikost, teža, napihljivost, trdota, material, sestava, plašč, barva in vzorec poslikave, življenjska doba ...),
- FUNKCIONALNA KOMPONENTA (smer odboja, odbojnost, vodenje, oprijem, lovljenje, zvočnost, hrupnost, hitrost v zraku, čas ustavljanja na tleh ...),
- KAKOVOSTNA KOMPONENTA (ugodno razmerje med ceno in kakovostjo) (Flisek, 2008).

Če pri roki nimamo prave žoge, lahko uporabimo tudi preproste, doma ali v vrtcu narejene žoge iz pene, blaga ali papirja. Tudi baloni različnih barv so lahko zelo uporabni, zlasti za igranje v stanovanju ali manjših igralnicah, kjer ne moremo ničesar poškodovati. Zelo primerni so tudi za učenje odbijanja in lovljenja, saj so počasni, tako da ima otrok dovolj časa med enim in drugim odbojem oziroma za lovljenje (Videmšek, Stančevič in Sušnik, 2006).



Slika 2. Baloni (osebni arhiv).

Pri dejavnostih z žogo lahko uporabimo različne športne pripomočke in igrala, in sicer balone različnih velikosti in barv, vrečke napolnjene z rižem ali fižolom, žoge različnih velikosti, barv, teže, materialov (penaste, gumijaste, iz blaga), različnih oprijemov (profilov), žoge z različnimi polnili (pesek, plastični fižol, kroglice), lahki diski in leteči krožniki, žoge posebnih oblik (»catchball«, »tailball«), stožci, kiji, koši različnih velikosti in višin, gol, »konstrukcije« za zadevanje različnih oblik (kvadrat, krog), ki so samostoječe ali se pritrdijo na steno (Videmšek in Jovan, 2002).



Slika 3. Različni pripomočki (Videmšek, 2014).



Slika 4. Tarča (Videmšek, 2014).

1.5 Gibalni/športni program Mali sonček

Gibalni/športni program Mali sonček so začeli poskusno izvajati v šolskem letu 2011/2012 v 25-ih slovenskih vrtcih. Izhaja iz športnega programa Zlati sonček in predstavlja njegovo posodobitev in razširitev. Namenjen je otrokom od drugega do šestega leta starosti. Sestavljajo ga štiri stopnje. Njegov namen je obogatiti program na področju gibanja v vrtcu s sodobnimi gibalnimi/športnimi vsebinami. Poudarek daje igri in vadbi, ki mora biti prilagojena in prijetna otroku. Nagrado in priznanje prejmejo vsi otroci, saj v prvi vrsti pomenita to, da je otrok vključen v program (Videmšek, Stančević in Zajec, 2012).

Poleg ciljev, ki so opredeljeni v kurikulumu za vrtce za področje gibanja, so cilji gibalnega/športnega programa Mali sonček naslednji:

- Obogatiti program gibalnih/športnih dejavnosti v vrtcu zlasti na prostem z raznovrstnimi dejavnostmi, ki vključujejo sodobne in improvizirane športne pripomočke.
- Spodbuditi starše k aktivnemu sodelovanju pri izpeljavi programa.
- Spodbuditi otroke in starše k aktivnemu preživljanju prostega časa ne glede na vremenske razmere.
- Pri otrocih spodbuditi željo, navado in potrebo po športnem udejstvovanju v vseh starostnih obdobjih.

- Spodbuditi športna društva, klube, zveze, zasebne športne delavce in druge k sistematičnemu delu in celostnemu pristopu pri podajanju gibalnih/športnih vsebin predšolskim otrokom.

Poudarek je na usvajanju gibalne abecede; otroci izvajajo naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, lazenje, plazenje, plezanje, skoki ... To postopoma vodi do celostnega spoznavanja različnih športnih zvrsti. Glavni cilj je optimalno razvijati gibalne sposobnosti, še posebej koordinacijo (skladnost) gibanja in ravnotežje ter seznaniti najmlajše s čim več različnimi dejavnostmi. Mali sonček temelji na elementarnosti in ne na tekmovalnosti. Pri predšolskih otrocih zaradi različnih razlogov ni priporočljivo posebej spodbujati tekmovalnosti, zato ker bi s tem lahko manj sposobni, zaradi pogostih porazov, doživljali travme in bi se tako začeli izogibati gibalnim/športnim dejavnostim. Manj gibanja pa posledično vodi v začaran krog, saj negativno vpliva na bio-psiho-socialni status posameznika (Videmšek, Stančevič in Zajec, 2012).

ŠTIRI STOPNJE:

MALI SONČEK – MODRI (za otroke od 2. do 3. leta); izvajalci lahko izvedejo proces za 8 nalog, za usvojitve priznanja in nagrade pa otroci uspešno opravijo najmanj 5 nalog, in sicer

- modri planinec (Otrok opravi skupno 4 izlete. Dva izleta naj bosta izvedena kot daljša sprehoda v bližini vrtca, dva pa naj se izvedeta v nekoliko vzpetem svetu, če je možno izven kraja vrtca.),
- igre brez meja (športno popoldne s starši),
- naravne oblike gibanja na prostem ali dejavnosti na trim stezi na igrišču,
- igre na prostem, in sicer pozimi,
- vožnja s poganjalčkom,
- igre z žogo,
- ustvarjanje z gibanjem in ritmom,
- naravne oblike gibanja.

MALI SONČEK – ZELENI (za otroke od 3. do 4. leta); izvajalci lahko izvedejo proces za 8 nalog, za usvojitve priznanja in nagrade pa otroci uspešno opravijo najmanj 5 nalog:

- zeleni planinec (Otrok opravi skupno 4 izlete, od tega naj bo en izveden kot orientacijski pohod.),
- igre brez meja (športno popoldne s starši),
- mini kros (tek 200 m) ali dejavnosti na trim stezi na igrišču,
- igre na prostem s smučmi (igre na snegu brez in s smučmi ali igre z nestrukturiranim materialom in igre s smučmi na travi),
- vožnja s triciklom ali skirojem,
- igre z žogo,
- ustvarjanje z gibanjem in ritmom,
- naravne oblike gibanja.

MALI SONČEK – ORANŽNI (za otroke od 4. do 5. leta); izvajalci lahko izvedejo proces za 8 nalog, za usvojitev priznanja in nagrade pa otroci uspešno opravijo najmanj 5 nalog:

- oranžni planinec (otrok opravi štiri izlete, od tega naj bo en orientacijski pohod),
- igre brez meja,
- mini kros (tek 250-300m) ali dejavnosti na trim stezi,
- igre na prostem s smučmi (igre na snegu brez in s smučmi ali igre z nestrukturiranim materialom in igre s smučmi na travi),
- vožnja s skirojem ali kolesarjenje,
- igre z žogo,
- ustvarjanje z gibanjem in ritmom,
- naravne oblike gibanja.

MALI SONČEK – RUMENI (za otroke od 5. do 6. leta). Izvajalci lahko izvedejo proces za 11 nalog, za usvojitev priznanja in nagrade pa otroci uspešno opravijo najmanj 7 nalog:

- rumeni planinec (otrok naj opravi 5 izletov, od tega naj bo eden orientacijski pohod),
- igre brez meja (športno popoldne s starši),
- mini kros (tek 300 m) ali dejavnosti na trim stezi na igrišču,
- igre na prostem s smučmi (igre na snegu brez in z alpskimi smučmi ali igre na snegu ter hoja in tek na smučeh 500 metrov ali igre z nestrukturiranim materialom in igre s smučmi na travi),
- kolesarjenje,
- rolanje,
- drsanje,
- igre z žogo,
- ustvarjanje z gibanjem in ritmom,
- elementi atletske in gimnastične abecede,
- igre z vodo ob vodi in v vodi.

Za vsako uspešno opravljeno nalogo dobijo otroci nalepko, ki jo nalepijo v knjižico. Program temelji na izbirstnosti. Otroci uspešno zaključijo posamezen program tako, da morajo izbrati določeno število nalog, za vsak program je število nalog posebej opredeljeno. Vzgojiteljice poskušajo izvajati proces za vse naloge oziroma čim večje število nalog (glede na materialne možnosti, klimatske razmere vrtca itd.), otroci pa morajo za usvojitev nagrade in priznanja na vsaki stopnji usvojiti določeno število nalog (možnost izbire). Otroci po uspešno zaključenih nalogah dobijo športni pripomoček in priznanje (Videmšek, Stančević in Zajec, 2012).

Otroci, ki ne obiskujejo vrtca, lahko naloge opravijo v okviru različnih društev, klubov ter zasebnikov v športu. Lahko pa jih v program vključi vrtec, ki je v njihovi neposredni bližini bivanja. V primeru, da vrtec nima ustreznih pogojev (materialnih, kadrovskih), se lahko program prav tako izpelje v sodelovanju z društvi, klubi ali zasebniki v športu oziroma zunanjimi strokovnimi sodelavci (Videmšek, Stančevič in Zajec, 2012).

1.6 Cilji in odprta vprašanja

Namen diplomskega dela je predstaviti področje iger z žogo v programu Mali sonček. Predstaviti cilje za vsako stopnjo posebej in podati primere iger, preko katerih bi lahko te cilje izpolnili.

Cilji so naslednji:

- predstaviti pomen gibanja otrok in njihov razvoj,
- predstaviti program Mali sonček, podrobneje sklop igre z žogo,
- predstaviti igre z žogo, ki jih lahko uporabimo v programu Mali sonček za doseganje predpisanih ciljev v vseh stopnjah.

2 JEDRO

2.1 Igre z žogo

Pri igrah z žogo gre za enostavna, sestavljena in situacijska gibanja z žogo, ki so vključena v različne vaje, elementarne in male moštvene igre z žogo. Lahko bi rekli tudi abeceda iger z žogo. Predstavljajo temelj večini športnih iger z žogo. So pomembno področje športne vzgoje, saj vplivajo na razvoj koordinacije, natančnosti zadevanja in podajanja ter ravnotežja. Situacijska gibanja z žogo dodatno vplivajo na razvijanje pozornosti, orientacije v prostoru, hitrosti odzivanja in situacijskega mišljenja. Moštvene dejavnosti z žogo razvijajo tudi sodelovanje, športni duh, samodisciplino in strpnost (Dežman in Dežman, 2004).

»Prijateljstvo z žogo je za malčka veliko bolj pomembno, kot se nam zdi na prvi pogled. Športne igre z žogo so namreč med otroki zelo priljubljena oblika gibanja in tudi druženja. Pri delu v šoli se pogosto srečujem z otroki, ki se žoge zelo bojijo. Njim niso igre, kot je »med dvema ognjema« in druge igre z žogo, vir zabave in sprostitve, ampak vir strahu in stiske. Če se le da, se jim izognejo v šoli in še bolj v prostem času. Koliko pri tem ti otroci izgubijo, si lahko samo mislimo. Zato je pomembno, da svojega malčka z žogo seznanimo že tedaj, ko je še čisto majhen. Iger z žogo pa nimajo radi le otroci, ampak tudi odrasli, »rekreativci«. Igre z žogo so primeren šport za zdravje in sprostitve pri vseh starostih. Nogomet, košarka ali odbojka so igre, s katerimi se ukvarja zelo veliko odraslih ljubiteljev športa. To je zdravo in prijetno druženje za vse, ki so uspeli pridobiti spretnosti in veselje do iger z žogo. Tudi zato se mi zdi zelo pomembno, da starši poskrbimo, da ima naš malček že od vsega začetka življenja pri roki vedno vsaj eno žogo in da se z njo čim večkrat tudi skupaj igramo. S tem - prav tako kot z vsemi drugimi športnimi aktivnostmi - pozitivno vplivamo tudi na otrokov umski, socialni in telesni razvoj. Pomembno pa je, da igre prilagajamo starosti, spretnosti in stopnji razvoja otroka« (Battelino, 2010).

2.1.1 Osnovne dejavnosti z žogo od 1. do 3. leta starosti

Primeri dejavnosti z žogo, ki so jih otroci od 1. do 3. leta starosti sposobni izvajati:

- domišljijsko igranje z žogami, različnimi po velikosti, teži, materialu, barvi,
- poigravanje z različnimi žogami,
- metanje različnih žog v daljino, v steno,
- zadevanje mirujočih ciljev z roko, nogo,
- nošenje ene ali več žog,
- kotaljenje žoge z roko, nogo,

- odbijanje balona z eno ali obema rokama, z nogo, s pripomočki in brez njih,
- podajanje in lovljenje riževe vrečke, žoge, rute,
- različne preproste igre z žogo, pri katerih so vključeni različni načini gibanja z žogo.

2.1.2 Osnovne dejavnosti z žogo od 3. do 6. leta starosti

Primeri dejavnosti z žogo, ki so jih otroci od 3. do 6. leta starosti sposobni izvajati:

- domišljijско igranje z žogami, različnimi po velikosti, teži, materialu, barvi,
- poigravanje z različnimi žogami (po velikosti, teži, materialu), z različnimi deli telesa, s pripomočki (palica, lopar),
- nošenje ene ali več žog na različne načine (brez ovir, preko njih, pod njimi),
- vodenje žoge z roko, nogo okoli ovir,
- kotaljenje ene ali več žog z roko, nogo, brez in s pripomočki (palica, kij itd.),
- metanje različnih žog v daljino, v steno, zadevanje različnih ciljev (mirujočih, v gibanju) z roko, nogo, brez in s pripomočki,
- odbijanje balona, žoge z eno ali obema rokama, z nogo, s pripomočki in brez njih, v steno ali soigralcu,
- podajanje in lovljenje riževe vrečke, rute žoge, frizbija z eno ali obema rokama, na mestu in v gibanju,
- različne igre z žogo, pri katerih so vključeni različni načini gibanja z žogo (Videmšek in Visinski, 2001).

Pri osnovnih dejavnostih z žogo so cilji naslednji; da se otrok spozna z žogami različnih velikosti, barv, materialov, spoznavanje moči odboja žog, usvajanje osnovnih načinov gibanj z žogo, razvijanje koordinacije gibanja celega telesa, natančnost, spodbujanje otrokove ustvarjalnosti, razvijanje občutka za sodelovanje v skupini (Videmšek in Jovan, 2002).

V gibalnem/športnem programu Mali sonček je sklop iger z žogo razdeljen na štiri stopnje. V prvi stopnji so otroci stari 2-3 leta, namen je, da se otroci spoznajo z različnimi žogami in se z njimi poigravajo. Ta stopnja se imenuje modri Mali sonček.

Druga stopnja je zeleni Mali sonček, otroci so stari 3-4 leta, glavni cilj je, da otroci znajo izvesti osnovne dejavnosti z žogo, kot so metati, brcati in kotaliti žogo ter žogo ujeti, če jo poda odrasla oseba.

V tretji stopnji so otroci stari 4-5 let, ta stopnja se imenuje oranžni Mali sonček. Tukaj otroci znajo metati, ujeti, brcniti, kotaliti žoge ter z žogo poskušajo zadeti mirujoče predmete. Na primer podreti keglje, zadeti koš, gol ...

V rumenem Malem sončku, to je zadnja stopnja, so otroci stari 5-6 let in sproščeno izvajajo osnovne elemente različnih športnih iger. Glavni namen pa je, da se spoznajo z različnimi športnimi igrami, seveda v prilagojeni obliki.

V nadaljevanju bomo predstavili igre z žogo za posamezne stopnje Malega sončka, s katerimi lahko dosežemo cilje za vsako od stopenj.

2.2 MALI SONČEK – MODRI

Ime igre: ŽOGA NA PADALU

Cilji: Razvijati koordinacijo celega telesa, spoznavati se z različnimi žogami in padalom.

Pripomočki: Žogice različnih velikosti, padalo.

Potek igre: Skupaj z otroki primemo padalo. Najprej nanj damo eno žogo. S premikanjem padala najprej v levo smer in nato še v desno premikamo žogico. Nato naredimo valove in žogico poskušamo odbiti čim dlje v zrak. Ko nam to uspe, dodamo na padalo še več žog.

Ime igre: GOREČA ŽOGA

Cilji: Razvijati osnovne spretnosti z žogo, spoznavati različne žoge.

Pripomočki: Žoge, ki so različne po velikosti, teži.

Potek igre: Vsak otrok ima svojo žogo, ki jo v teku poljubno nosi po prostoru. Na učiteljev znak »žoga gori« izpusti svojo žogo in poišče drugo.

Različice: Namesto nošenja žoge, lahko otrok žogo kotali, skače z žogo v roki, se plazi ...



Slika 5. Tek z žogo v rokah (osebni arhiv).



Slika 6. Kotaljenje žoge (osebni arhiv).

Ime igre: POSPRAVI ŽOGE V ZABOJ

Cilj: Razvijati koordinacijo celega telesa, razvijati hitrost in orientacijo v prostoru.

Pripomočki: Manjše žoge (različnih barv), zaboj za žoge.

Potek igre: Učitelj v rahlem teku po prostoru stresa žoge iz zaboja, otroci tekajo za njim, ko žog zmanjka, jih morajo otroci čim hitreje pobrati in vrniti nazaj v zaboj.

Ime igre: BALON

Cilji: Razvijati koordinacijo gibanja, spoznati balon.

Pripomočki: Balon.

Potek igre: Otroci se plazijo po tleh in pred seboj z glavo, pihanjem ali z rokami potiskajo balon. Ko pridejo do cilja, balon odbijajo z različnimi deli telesa.



Slika 7. Pihanje balona (osebni arhiv).

Ime igre: BRCNI ČIM DLJE

Cilji: Razvijati občutek za brcanje žoge, žogo zadeti in brcniti čim dlje.

Pripomočki: Žoge.

Potek igre: Otroke postavimo v vrsto, na znak vsi brcnejo žogo, tečejo za njo in to ponovijo še z druge strani.

Ime igre: PRINAŠANJE ŽOG V SKRIVALIŠČE

Cilji: Razvijati koordinacijo gibanja celotnega telesa, razvijati hitrost in orientacijo v prostoru.

Pripomočki: Žoge.

Potek igre: Žoge so v »skrivališču«, v katerem je učitelj, ki žoge meče iz skrivališča. Ko učitelj žoge začne metati, otroci stečejo po žogo in jo čim hitreje prinesejo nazaj.

Različice: Prenašanje žoge v hoji, hoji vzvratno, teku, poskokih, plazenju, lazenju ...

Ime igre: PRENAŠANJE ŽOG

Cilji: Razvijati koordinacijo gibanja celotnega telesa, orientacijo v prostoru, razlikovati občutek teže žog, balonov.

Pripomočki: Žoge različnih velikosti in teži, baloni, riževe vrečke, obroči.

Potek igre: Otroci na različne načine prenašajo žogo (nad glavo z iztegnjenimi rokami, za hrbtom, pod brado, pod pazduho ...) v prazne obroče na drugi strani telovadnice. Žoge so različnih oblik (nogometna, rokometna, tenis žogica, cofki ...).



Slika 8. Nad glavo z iztegnjenimi rokami (osebni arhiv).



Slika 9. Za hrbtom (osebni arhiv).



Slika 10. Pod brado (osebni arhiv).



Slika 11. Pod pazduho (osebni arhiv).

Ime igre: VRZI IN ULLOVI

Cilji: Spoznati različne mete, razvijati moč rok in ramenskega obroča, razvijati hitrost.

Pripomočki: Žoge.

Potek igre: Otroci na različne načine (met izpred prsi, met od spodaj, met izza glave, met z eno roko ...) mečejo žogo v daljino. Po metu čim hitreje stečejo za žogo in jo ujamejo. Žogo vržejo vsi hkrati.

Različice: Namesto žog uporabimo riževe vrečke, žoge različnih velikosti.



Slika 12. Met izpred prsi (osebni arhiv).



Slika 13. Met od spodaj (osebni arhiv).



Slika 14. Met izza glave (osebni arhiv).



Slika 15. Met z eno roko (osebni arhiv).

Ime igre: ZAKOTALI ŽOGO PRIJATELJU

Cilji: Razvijati občutek za kotaljenje žoge, razvijati natančnost in sodelovanje v paru.

Pripomočki: Žoge.

Potek igre: Otroke razdelimo v pare. V sedlu raznožno, tako da se stikata s podplati. Med seboj kotalita žogo.

Različice: Namesto parov tvorimo večje skupine otrok.



Slika 16. Kotaljenje žoge v paru (osebni arhiv).

Ime igre: ŠPORTNIKI

Cilji: Razvijati koordinacijo celega telesa, razvijati občutek za brcanje, kotaljenje in metanje žog.

Pripomočki: Žoge.

Potek igre: Otroci z žogo v roki tečejo po prostoru. Ko učitelj zakliče »GOL«, otroci položijo žogo na tla in jo brcnejo, nato žogo poberejo in tečejo naprej, ko učitelj zakliče »KOŠ« otroci žogo vržejo v zrak, in ko učitelj zakliče »KEGELJ«, otroci žogo zakotalijo.



Slika 17. Met žoge v zrak (osebni arhiv).



Slika 18. Brcanje žoge(osebni arhiv).

2.3 MALI SONČEK – ZELENİ

Ime igre: MET V STENO

Cilji: Razvijati hitrost in koordinacijo telesa ter natančnosti zadevanja in lovljenja.

Pripomočki: Mehka žoga.

Potek igre: Otroci na različne načine mečejo žogo (od spodaj, iznad glave ...) v steno in jo čim hitreje poskušajo ujeti. Če zadenejo steno, gredo za en korak nazaj.

Ime igre: MET ŽOGICE

Cilji: Razvijati koordinacijo rok, navajati na met žogice z eno roko.

Pripomočki: Tenis žogice, majhne mehke žoge, da jo otrok lahko prime z eno roko.

Potek igre: Otroci se postavijo za črto, na znak učitelja vsi hkrati vržejo žogico čim dlje, nato žogice poberejo in to ponovijo.



Slika 19. Met žogice z eno roko (osebni arhiv).

Ime igre: ŽOGA, VRNI SE

Cilji: Razvijati koordinacijo nog, zadeti steno iz čim večje razdalje.

Pripomočki: Mehke žoge.

Potek igre: Otroci brcajo žogo v steno tako močno, da se žoga vrne. Postopoma povečujemo razdaljo.

Različice: Brcanje nogometnih žog.

Ime igre: VRNI RIŽEVO VREČKO/ŽOGO

Cilji: Ujeti žogo in jo podati nazaj.

Pripomočki: Riževa vrečka, žoga.

Potek igre: Otroci stojijo v krogu, učitelj pa je v sredini. Učitelj meče riževo vrečko otrokom, ki jo poskušajo ujeti in nato vrniti nazaj učitelju. Riževa vrečka ne sme pasti na tla. Ko vsi otroci uspešno ujamejo in podajo riževo vrečko, stopijo korak nazaj. Nato povečujemo razdaljo.



Slika 20. Podajanje žoge (osebni arhiv).

Ime igre: REŠI SE

Cilji: Razvijati natančnost lovljenja in metanja žoge.

Pripomočki: Žoge.

Potek igre: Otroci tečejo po prostoru. Lovec ima žogo, najprej naj bo to učitelj. Ko lovec zakliče ime enega izmed otrok, se vsi ustavijo, lovec mu poda žogo, ta mu jo poda nazaj in tako je rešen. Če se zgodi, da žoge ne ujame, naredi tri počepe. Kasneje so lahko lovci tudi otroci.

Ime igre: MOST

Cilji: Razvijati natančnost, občutek za kotaljenje žoge in navajati se na sodelovanje.

Pripomočki: Žoge.

Potek igre: Otroci v parih sedijo na klopeh. Njihova naloga je, da si čim bolj natančno kotalijo žogo in da žoga ne pade iz mostu. Če so uspešni razdaljo povečujemo. Uporabimo različne velikosti žog.

Različice: Žogo kotalijo po klopici, tako da ob njej stojijo.

Ime igre: VIJUGANJE MED ROŽICAMI

Cilji: Razvijati koordinacijo rok in nog ter natančnost.

Pripomočki: Žoge, klobučki.

Potek igre: Po tleh postavimo klobučke, otroci imajo vsak svojo žogo, ki jo kotalijo med klobučki. Pazijo, da se klobučka ne dotaknejo.



Slika 21. Kotaljenje žoge med "rožicami" (osebni arhiv).



Slika 22. Kotaljenje žoge med "rožicami" (osebni arhiv).

Ime igre: BALONIJADA

Cilji: Razvijati koordinacijo celega telesa in natančnosti, pridobivati občutek za balon.

Pripomočki: Baloni.

Potek igre: Vsak otrok ima svoj balon. Ko igra glasba, otroci odbijajo balon, ko glasba utihne, učitelj pove, s katerim delom telesa naj balon odbijajo, nato balon odbijajo s tistim delom telesa, dokler glasba spet ne utihne.



Slika 23. Odbijanje balona (osebni arhiv).

Ime igre: PAZI, DA NE PADE!

Cilji: Razvijati natančnost odbijanja, navajati na sodelovanje.

Pripomočki: Baloni.

Potek igre: Otroke razdelimo v manjše skupine po 4-5 otrok. Otroci odbijajo balon, paziti morajo, da ne pade na tla.



Slika 24. Odbijanje balona v krogu (osebni arhiv).



Slika 25. Odbijanje balona v krogu (osebni arhiv).

2.4 MALI SONČEK – ORANŽNI

Ime igre: ŽOGO MEČE

Cilji: Razvijati natančnost lovljenja in kotaljenja žoge ter hitrosti odzivanja.

Pripomočki: Mehke žoge.

Potek igre: Otroci stojijo v krogu. Učitelj se postavi z žogo v rokah na sredino kroga. Ta nato zakliče: »Žogo meče, žogo meče ... Žan!« in žogo vrže v zrak. Otroci se razbežijo. Žan steče k žogi, jo čim hitreje ulovi in reče »Stop!«. Vsi se morajo ustaviti in biti pri miru. Tisti, ki ima žogo, v tem primeru Žan, si izbere najbližjega in ga poskuša zadeti tako, da žogo zakotali do njega. Nato Žan naslednji meče žogo.

Različice: Zadevanje z različnimi meti, brcanjem.



Slika 26. Žogo meče, žogo meče (osebni arhiv).

Ime igre: GORI!

Cilji: Razvijati koordinacijo celega telesa, vreči žogo čim višje in jo ujeti po odboju od tal.

Pripomočki: Žoge.

Potek igre: Otroci tečejo z žogo v roki. Ko učitelj zakliče »GORI«, otroci žogo hitro vržejo v zrak in jo po odboju poskušajo ujeti.

Različice: Otroci namesto teka, z žogo skačejo, se plazijo, žogo kotalijo ali odbijajo.



Slika 27. Met žoge v zrak (osebni arhiv).

Ime igre: KOŠARKARJI

Cilji: Izboljšati natančnost, razvijati koordinacijo gibanja rok.

Pripomočki: Mehke košarkarske žoge, stojala s koši, stožci.

Potek igre: Učitelj postavi stožce, ki vodijo pod koš. Otroci tečejo z žogo v rokah okoli stožcev, nato se postavijo pod koš in vržejo žogo na koš. Otroci mečejo žogo poljubno.

Različice: Otroci žogo kotalijo, odbijajo med stožci.



Slika 28. Tek z žogo v rokah (osebni arhiv).



Slika 29. Met žoge na koš (osebni arhiv).

Ime igre: OSVOJI ČIM VEČ MEST

Cilji: Razvijati natančnost in koordinacijo gibanja rok pri metu na koš.

Pripomočki: Koši, mehke žoge, talne oznake.

Potek igre: Postavimo več košev, otroke razdelimo v manjše skupine (3-4 otroci v skupini), pod koš postavimo talne oznake, ki predstavljajo mesto, iz katerega otroci mečejo na koš. Ko zadenejo koš iz označenega mesta, se premaknejo na drugo označbo.



Slika 30. Met na koš iz različnih mest (osebni arhiv).

Ime igre: MET ČEZ MREŽO

Cilji: Razvijati natančnost in pravočasnost.

Pripomočki: Žoge, nizka mreža ali elastika in dve stojali.

Potek igre: Nizka mreža ali elastika naj bo napeljana v višini pol metra, otroci so v parih in si podajajo žogo čez mrežo, ko se žoga odbije od tal, jo lahko primejo. Če so otroci uspešni, lahko višino mreže višamo.

Različice: Različni meti (od spodaj z iztegnjenimi rokami, iznad glave, izza glave), različna lovljenja žoge (od spodaj z iztegnjenimi rokami, nad glavo), brez odboja od tal.

Ime igre: ZADEVANJE PREDMETOV NA KLOPI

Cilji: Razvijati natančnost.

Pripomočki: Klop, žoge, stožci, keglji.

Potek igre: Švedsko klop učitelj postavi tako, da je na sredini med obema ekipama in imata obe enako razdaljo, iz katere ciljata predmete na klopci. Nanjo postavi različne predmete (stožce različnih velikosti, klobučke, keglje ...). Otroke razdelimo v dve enako številni skupini, ena skupina je na levi, druga pa na desni strani klopi. V vsaki skupini naj bodo maksimalno štirje otroci. Vsaka skupina ima enako število žog, s katerimi poskušajo zadeti predmete na klopi. Po metu lahko stečejo po katerokoli žogo v svojem polju, jo prenesejo za črto in nadaljujejo igro.

Ime igre: ZADENI STOŽEC

Cilji: Razvijati natančnost zadevanja.

Pripomočki: Žoge, stožci.

Potek igre: Otroci se poljubno gibljejo z žogo po prostoru. Učitelj po prostoru postavi stožce. Ko učitelj zakliče »NOGA«, otroci poskušajo poljuben stožec zadeti s kotaljenjem žoge z nogo, ko pa učitelj zakliče »ROKA«, otroci poskušajo stožec zadeti s kotaljenjem žoge z roko.



Slika 31. Kotaljenje z nogo (osebni arhiv).



Slika 32. Zadet stožec (osebni arhiv).

Ime igre: ZADENI TARČO

Cilji: Razvijati natančnost in koordinacije gibanja rok.

Pripomočki: Tarča, male in velike žoge.

Potek igre: Učitelj določi mesto meta žoge. Učenci skušajo zadeti različna mesta na tarči. Žoge, ki jih lahko primejo v eno roko, mečejo z eno roko, ostale žoge mečejo z obema rokama. Mete jim določimo (izza glave, izpred prsi).

Ime igre: METANJE ŽOG

Cilji: Spoznavati različne žoge, razvijati moč rok, izpopolnjevati različne mete.

Pripomočki: Različne žoge (košarkarska, rokometna, penasta ...).

Potek igre: Otroci na različne načine mečejo žoge v daljino. Meti: z obema rokama izpred prsi, z obema rokama izza glave, preko glave nazaj, met z dominantno roko, met z ne dominantno roko.

Ime igre: **BRCNI V GOL**

Cilji: Razvijati koordinacijo gibanja nog ter natančnost.

Pripomočki: Blazine, žoga, stožci.

Potek igre: Otroci z nogo vodijo žogo okoli stožcev do črte, ki označuje strel na »gol«, tam se ustavi in brcne žogo v »gol«.

Različice: Namesto velike blazine uporabimo manjšo blazino, gol, okvir od švedske skrinje ter razdaljo strela povečujemo.



Slika 33. Vodenje žoge z nogo med stožci (osebni arhiv).



Slika 34. Strel na gol (osebni arhiv).

Ime igre: **SEMAFOR**

Cilji: Razvijati koordinacijo gibanja celega telesa in natančnosti.

Pripomočki: Baloni, trije predmeti v rdeči, rumeni in zeleni barvi (obroči, stožci, klobučki ...).

Potek igre: Ko učitelj dvigne zelen predmet, takrat otroci odbijajo balon v teku, ko dvigne rdeč predmet, se otrok ustavi in prime balon v roke, ko pokaže rumen predmet, odbija balon na mestu.

Različice: Odbijanje z različnimi deli telesa, namesto balona uporabimo žogo, odbijanje žoge z loparjem, vodenje žoge s hokejskimi palicami.



Slika 35. Rdeča luč (osebni arhiv).



Slika 36. Zelena luč (osebni arhiv).

Ime igre: GOOL!

Cilji: Razvijati spretnost kotaljenja, natančnost ter hitre odzivnosti.

Pripomočki: Žoga.

Potek igre: Otroci se postavijo drug zraven drugega v krog, stojijo v razkoračni stoji. Eden od otrok ima žogo, ki jo poskuša zakotaliti in s tem zadesi gol med noge poljubnega prijatelja, ta pa poskuša žogo ubraniti. Če jo ne ubrani hitro steče ponjo in se postavi nazaj v krog. Naslednji v gol cilja tisti, ki je žogo ubranil.



Slika 37. Ciljanje žoge med noge prijatelja (osebni arhiv).



Slika 38. Krog, stoja razkoračno (osebni arhiv).

Ime igre: PALAČINKE

Cilji: Razvijati koordinacijo gibanja celega telesa, natančnost ter spoznavati lopar.

Pripomočki: Lopar in balon.

Potek igre: Otroci na pladnju (loparju) nosijo palačinke (balon) naokoli. Hoja je sprva počasna, potem pa vedno hitrejša. Ko učitelj zakliče »PALAČINKA«, otroci palačinko obrnejo (balon odbijejo v zrak).

Različice: Otroci spremenijo način gibanja: hoja, tek, čepe, med ovirami, preko in pod ovirami, med gibanjem balon odbijajo, namesto balona uporabimo žoge.



Slika 39. Loparji in žogice (Videmšek, 2014).

Ime igre: KEGLJANJE

Cilji: Razvijati natančnost.

Pripomočki: Teniške žogice, keglji/jogurtovi lončki/plastenke.

Potek igre: Otroke razdelimo v manjše skupine. V oddaljenosti dveh metrov postavimo keglje, ki jih morajo otroci s kotaljenjem žogice podreti. Žogico kotalijo en po en, vsak ima dva zaporedna poizkusa. Z uspešnostjo razdaljo povečujemo.

Ime igre: ŽIVALSKI VRT

Cilji: Razvijati koordinacijo celega telesa, moč rok.

Pripomočki: Žoge.

Potek igre: Otroci z žogo v rokah tečejo po prostoru, ko učitelj zakliče ime živali, se spremenijo v to žival. Kače – otroci se plazijo in žogo kotalijo z glavo, žirafe – otroci hodijo po prstih in žogo držijo v vzročenu, zajčki – sonožni poskoki z žogo med nogami, raki – žogo nosijo na trebuhu, veverice – žogo kotalijo z ного, opice – žogo nosijo pod pazduho.



Slika 40. Rak (osebni arhiv).



Slika 41. Veverica (osebni arhiv).



Slika 42. Kača (osebni arhiv).



Slika 43. Zajček (osebni arhiv).



Slika 44. Opica (osebni arhiv).



Slika 45. Žirafa (osebni arhiv).

Ime igre: UMAKNI SE STOŽCU

Cilji: Razvijati natančnost, spoznati hokejske/golf palice.

Pripomočki: Žogice, hokejske palice, stožci, goli/okvir od skrinje.

Potek igre: Otroci vodijo žogo s hokejsko palico po prostoru, pri tem pazijo, da ne podrejo kakšne ovire. Učitelj po prostoru postavi stožce in gole.

2.5 MALI SONČEK – RUMENI

Ime igre: PODAJ IN UJEMI

Cilji: Razvijati natančnost meta in lovljenja.

Pripomočki: Velike in male žoge.

Potek igre: Otroci so postavljeni v krogu in si med seboj podajajo žogo. Če žoge niso ujeli, tečejo okoli kroga ter se postavijo na svoje mesto in žogo podajo naprej. Če so uspešni pri podajah, krog povečujejo. V eni skupini naj bo po šest otrok.



Slika 46. Tek okoli kroga (osebni arhiv).

Ime igre: ZADANI KOŠ

Cilji: Razvijati natančnost ter čim večkrat zadeti koš.

Pripomočki: Stožci, koš.

Potek igre: Otroci morajo okoli stožcev žogo voditi, se ustaviti pri oznaki in vreči na koš, če so otroci uspešni, jim razdaljo povečamo.



Slika 47. Vodenje žoge okoli stožcev (osebni arhiv).



Slika 48. Met na koš (osebni arhiv).

Ime igre: VISEČA KAČA

Cilji: Razvijati natančnost zadevanja.

Pripomočki: Male in velike žoge, vrvica, na katero navežemo različne predmete (stožec, zvonček, žogica ...).

Potek igre: Otroci poskušajo z razdalje enega metra zadeti mirujoč predmet, ki visi v zraku. Ta žoga naj bo najprej večja, nato jo zamenjamo z manjšo žogico. Z uspešnostjo razdaljo povečujemo.

Različice: Predmet na vrvici zanihamo.



Slika 49. Zadevanje "kače" (osebni arhiv).

Ime igre: OGNJENI OBROČ

Cilji: Razvijati natančnost zadevanja.

Pripomočki: Žoge, obroči.

Potek igre: Obroče navežemo na gol ali na kakšen drug predmet. Otroci z razdalje dveh metrov poskušajo žogico vreči skozi obroč. Razdaljo z uspešnostjo povečujemo ali namestimo manjše obroče.

Različice: Obroče zanihamo.

Ime igre: ZADENI MEDICINKO

Cilji: Razvijati natančnost.

Pripomočki: Mehke žoge, težka žoga.

Potek igre: Učence razdelimo v dve skupini in jih razporedimo ob črtah 6 m širokega pasu. Vsak ima svojo žogo. Učitelj po sredini zakotali žogo (medicinko), ki jo skušajo učenci ob črtah zadeti. Po metu lahko stečejo v pas po katerokoli žogo, jo prenesejo za mejno črto in nadaljujejo igro.

Ime igre: ZAJČKI IN LOVCI

Cilji: Razvijati hitrost in natančnost zadevanja.

Pripomočki: Žoga.

Potek igre: Določimo dva lovca, ostali v skupini so zajčki. Lovci poskušajo zadeti zajčke, ki tekajo po prostoru. Ko je zajček zadet, se postavi v stoji razkoračno in počaka, da ga drugi zajček reši. Reši ga tako, da mu zleze med nogami. Otroke opozorimo, da zajčkov ne ciljajo v glavo.



Slika 50. Reševanje (osebni arhiv).

Ime igre: PEPČEK

Cilji: Razvijati natančnost meta in spretnost lovljenja.

Pripomočki: Mehka žoga.

Potek igre: Otroci stojijo ob krožnici kroga, en učenec pa je v krogu. Zunanji si žogo med seboj podajajo. »Pepček« je tisti, ki je v sredini kroga in jo lovi. Ko se žoge dotakne ali jo ujame, zamenja s tistim, ki je žogo podal.

Ime igre: GOL

Cilji: Razvijati natančnost, utrjevanje vodenja žoge z nogo.

Pripomočki: Mali goli ali ovire, blazine, žoge, stožci.

Potek igre: Otroci vodijo žogo okoli stožcev, sprva streljajo na malo večji gol in nato še na manjšega.

Ime igre: EN ODBOJ

Cilji: Razvijati koordinacijo rok in nog, natančnost ter pravočasnost, utrjevati odbijanje z različnimi deli telesa.

Pripomočki: Mehke žoge.

Potek igre: Otroci imajo vsak svojo žogo. Ko glasba igra, otroci tečejo po prostoru, ko pa glasba utihne, otroci žogo odbijajo po enem odboju od tal. Učitelj določi, s katerim delom telesa morajo žogo odbijati.

Različica: Otroci žogo poskušajo odbijati brez odboja od tal.



Slika 51. Odboj žoge od tal (osebni arhiv).



Slika 52. Odbijanje z nogo (osebni arhiv).

Ime igre: ŠTORKLJE IN ŽABE

Cilji: Razvijati hitro odzivnost, natančnost meta in spretnost lovljenja žoge.

Pripomočki: Obroč/stožci/ blazine, žoga.

Potek igre: Otroke razdelimo v dve enakovredni skupini. V eni skupini imajo otroci vsak svoj obroč, ki ga položijo na tla. Polovica "otrok žabic" stopi v obroč, druga polovica pa stoji zunaj obroča in poskuša prestreči žogo, ki si jo podajajo "žabe" med seboj. Tista »štorklja«, ki žogo prestreže postane »žaba«. Žogo si podajajo z obema rokama.



Slika 53. Lovljenje žoge (osebni arhiv).

Ime igre: HOKEJISTI

Cilji: Razvijati natančnost ter spoznati hokejske/golf palice.

Pripomočki: Hokejske palice, goli, žogice.

Potek igre: Otroci vodijo žogice s hokejskimi palicami poljubno po prostoru. Učitelj na različna mesta postavi gole. Na učiteljev znak otroci s hokejsko palico poskušajo žogico spraviti v gol.



Slika 54. Hokejske in golf palice ter žogice (Videmšek, 2014).

Ime igre: MINI ODBOJKA

Cilji: Razvijati koordinacijo rok ter natančnost, spodbujati sodelovanje.

Pripomočki: Mreža ali vrvica, stojala, žoge.

Potek igre: Otroke razdelimo v trojice. Igrišče prilagodimo. Igrajo tako, da si žogo med seboj podajajo. Tretja podaja mora iti čez mrežo. Enako velja za drugo ekipo, tako žoga kroži, dokler ne pade na tla. Če žoga pade na tla, dobi točko in žogo nasprotnik.

Ime igre: MINI ODBOJKA Z BALONOM

Cilji: Razvijati koordinacijo gibanja rok, spodbujati sodelovanje.

Pripomočki: Vrvica, stojala, balon.

Potek igre: Otroke razdelimo v pare. Balon si odbijata preko vrvice, tako da ne pade na tla.

Ime igre: MINI NOGOMET

Cilji: Razvijati koordinacijo nog, spodbujati sodelovanje.

Pripomočki: Mali gol (ovira, okvir od skrinje), žoga.

Potek igre: Otroke razdelimo v četvorke. En je vratar, drugi si podajajo žogo med seboj ter poskušajo zadeti gol. Vsak se mora žoge dotakniti vsaj enkrat pred strelom na gol. Najprej si žogo podajajo na mestu, potem poskušajo z gibanjem, tako da naprej žogo z nogo vodijo, nato pa jo podajo.

Ime igre: MINI KOŠARKA

Cilji: Razvijati koordinacijo celega telesa, spodbujati sodelovanje.

Pripomočki: Žoga, koš.

Potek igre: Otroke razdelimo v četvorke. Postavimo jih na robove trapeza, »prilagojene rakete«. Z vodenjem začne otrok na desni strani koša, ki žogo vodi do prve oznake (2 metra od začetnega mesta), nato jo poda naslednjemu v »prilagojeni raketi«. Enako ponovijo vsi ostali, ko žogo dobi zadnji, jo vrže na koš. Nato zamenjajo mesta v smeri urnega kazalca in ponovijo nalogo.

Ime igre: MINI ROKOMET

Cilji: Razvijati koordinacijo rok, spodbujati sodelovanje.

Pripomočki: Gol, žoga.

Potek igre: Otroke razdelimo v četvorke. Postavimo jih na označen polkrog pred golom (označi ga učitelj, oddaljen naj bo 3 metre od gola, razdalja med otroci pa naj bo 1,5–2 metra). Žogo si z eno roko podajajo med seboj, vsak mora žogo enkrat podati. Zadnji strelja na gol.

3 SKLEP

Z diplomskim delom smo želeli predstaviti različne igre z žogo, ki jih lahko uporabijo vzgojiteljice in učitelji v gibalnem/športnem programu Mali sonček za izvedbo sklopa igre z žogo.

Predšolsko obdobje je temelj gibalnega razvoja. Ustrezne gibalne dejavnosti so v tem obdobju ključnega pomena za otrokov celotni razvoj. Otrok bi moral v tem obdobju pridobiti čim več gibalnih izkušenj. Glede pridobivanja izkušenj imajo najbolj pomembno vlogo starši oziroma družina. Oni so tisti, ki morajo otroka usmerjati v razne aktivnosti, ki temeljijo na gibanju in ga spodbujati pri tem. Pomembne so za razvoj zahtevnejših gibalnih vzorcev. Če otrok v tem obdobju pridobi veliko izkušenj, bo to pripomoglo k temu, da bo otrok kot odrasla oseba dejaven v športu in bo le-ta pomemben del njegovega življenja.

Veliko priljubljenih športov tako v Sloveniji kot drugje po svetu potrebuje za igro žogo (nogomet, košarka, odbojka ...). To so športi, s katerimi se v prostem času ukvarja veliko ljudi. Za to potrebujemo žogo in igrišče, kar nam ne predstavlja velikega finančnega zalogaja. Žogo lahko brcamo, podajamo, odbijamo tudi doma na zelenici. Igre z žogo so med otroki zelo priljubljene. Zato je pomembno, da že najmlajše otroke začnemo seznanjati z žogami in jih postopno začnemo učiti elemente posameznih športnih iger. Že malčke je treba navajati na žoge, saj se v nasprotnem primeru lahko zgodi, da otroci dobijo odpor do žoge in jim dejavnosti z žogo predstavljajo obremenitev in ne sprostitvev ter vir zabave. Poleg tega da otrok pridobi čim več gibalnih izkušenj z žogo, je pri tem pomembno še to, da uporabljamo ustrezne športne pripomočke, ki so prilagojeni otrokovi razvojni stopnji. Ti morajo biti iz materialov, ki so otroku prijazni, da ga ne poškodujejo. Vse to učenje pa mora pri otrocih potekati skozi igro.

V diplomski nalogi smo opisali, kako naj bi potekalo pridobivanje izkušenj in učenje iger z žogo pri otrocih starih med dvema in šestimi leti v sklopu programa Mali sonček. Mali sonček je gibalni/športni program, ki ima štiri stopnje. To so modri (otroci, stari od 2 do 3 leta), zeleni (otroci, stari od 3 do 4 leta), oranžni (otroci, stari od 4 do 5 let) in rumeni mali sonček (otroci, stari od 5 do 6 let). Opisali in podali smo primere iger za sklop »igre z žogo« v vseh štirih stopnjah, saj se skozi igro otroci najlažje naučijo aktivnosti, ker jim je zanimivo in aktivnosti z veseljem opravljajo.

4 VIRI

- Battelino, Ž. (2010). *Malček in žoga*. Pridobljeno 11. 3. 2015 iz http://www.ringaraja.net/clanek/malcek-in-zoga_660.html.
- Dežman, C. in Dežman, B. (2004). *Igre z žogo v prvem triletju osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Flisek, M. (2008). *Ni vsaka žoga didaktična žoga*. *Šport*, 56 (1-2), 21–25.
- Krevsel, V. (2008). *Vzgoja mladih športnikov*. Ljubljana: Forma 7.
- Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro: elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: 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., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Stančevič, B. in Sušnik, N. (2006). *En, dva, tri, igray se tudi ti! Gibalne igrice za otroke in odrasle*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Tomazini, P. in Grozdek, M. (2007). *Gibalne igre z improviziranimi pripomočki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Stančevič, B. in Zajec, J. (2012). *Mali sonček; gibalni/športni program za predšolske otroke*. Pridobljeno iz: http://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Mali%20soncek/MALI_SONCEK_GRADIVO_junij_2012.pdf.
- Videmšek, M., Karpljuk, D., Gregorc, J. in Meško, M. (2012). *Gibalna/športna dejavnost predšolskih otrok s posebnimi potrebami*. *Šport*, 59 (1-2), 183–191. Pridobljeno iz http://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Mali%20soncek/Revija_Sport_otroci_posebnimi_potrebami.pdf