

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

PETRA FIREDER

Ljubljana 2009

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja
Elementarna športna vzgoja

OSNOVNI ELEMENTI RAZLIČNIH ŠPORTNIH ZVRSTI ZA PREDŠOLSKE OTROKE

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA
izr. prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT
izr. prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANT
izr. prof. dr. Jože Štihec

Avtorica dela
Petra Fireder

Ljubljana 2009

Zahvala

Zahvaljujem se mentorici izr. prof. dr. Mateji Videmšek za vso pomoč in nasvete pri nastajanju diplomskega dela.

Posebno se zahvaljujem svojim najbližjim za njihovo podporo, razumevanja, vzpodbude in pozitivno energijo v času študija.

Rada vas imam. Hvala.

Ključne besede: predšolska vzgoja, športne dejavnosti, igra, športni pripomočki, program

OSNOVNI ELEMENTI RAZLIČNIH ŠPORTNIH ZVRSTI ZA PREDŠOLSKE OTROKE

Petra Fireder

UNIVERZA V LJUBLJANI, Fakulteta za šport, 2009

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

Število strani: 174 Število slik: 36 Število virov: 34

IZVLEČEK

V predšolskem obdobju vsebine športnih dejavnosti prilagodimo otrokovim sposobnostim, lastnostim, potrebam in predznanju. Ker imajo otroci v tem obdobju zelo močno domišljijo, je najpomembneje, da jim športne dejavnosti predstavimo na zabaven način skozi igro, pri kateri pa ne smemo pozabiti na raznolike športne pripomočke in igrala.

Osnovni cilj diplomskega dela je predstaviti zanimiv in pester program dela, prilagojen uvajanju predšolskih otrok v različne športne zvrsti. Program temelji na izvajanju naravnih oblik gibanja, razvijanju gibalnih sposobnosti ter spoznavanju osnovnih elementov različnih športov v povezavi z raznolikimi športnimi pripomočki.

Delo bo koristno za vse, ki so kakor koli povezani z vzgojo in izobraževanjem predšolskih otrok na športnem področju, staršem in drugim, ki so povezani z življenjem otroka in se zavedajo pomena raznolike in redne športne vadbe za zdrav in celosten razvoj otroka.

Key words: nursery education, sport activities, play, sports requisites, program

DIFFERENT BASIC SPORT ELEMENTS FOR PRESCHOOL CHILDREN

Petra Fireder

UNIVERSITY OF LJUBLJANA, Faculty of Sport, 2009

Special Physical Education, Elementary Physical Education

Number of pages: 174 Number of images: 36 Number of sources: 34

ABSTRACT

The sporting activities and its content for pre-school children are adapted to their needs, skills, characteristics and pre-knowledge. Since the children in this period have a very strong imagination, it's important that the sport activities are presented in a fun way through a game. We should also not forget to use the wide range of sporting requisites and facilities.

The primary objective of this thesis is to present an interesting and varied program of work, adapted to the introduction for preschool children in various sports. The program is based on the natural forms of body movement, developing motor skills and learning about the basic elements of different sports in relation with the variety of sports requisites.

The program will be useful for parents and all who are in any way related to the upbringing and education of pre-school children in the sports field and are aware of the importance of diverse sports and regular exercise for a healthy and complete development of children.

KAZALO

1.	UVOD	8
2.	PREDMET IN PROBLEM	11
2.1.	Pomen in vloga športne aktivnosti v življenju otroka	11
2.2.	Cilji s področja gibanja v luči kurikula za vrtce	17
2.3.	Gibalne dejavnosti otroka	19
2.3.1.	Naravne oblike gibanja	19
2.4.	Gibalne sposobnosti	26
2.5.	Osnovni elementi različnih športnih zvrsti	36
2.5.1.	Osnovni elementi gimnastike	36
2.5.2.	Osnovni elementi ritmične gimnastike	40
2.5.3.	Osnovni elementi atletike	41
2.5.4.	Dejavnosti z žogo	43
2.5.5.	Osnovni elementi rokometu	43
2.5.6.	Osnovni elementi nogometu	44
2.5.7.	Osnovni elementi košarke	45
2.5.8.	Ples in plesne igre	48
2.5.9.	Osnovni elementi hokeja na parketu	51
2.5.10.	Osnovni elementi rolanja	53
2.5.11.	Osnovni elementi orientacije	56
3.	CILJI	58
4.	METODE DELA	59
5.	RAZPRAVA	60
5.1.	Vsebine za posamezno obdobje	60
5.2.	Oktober	62
	Vadbena enota 1	63
	Vadbena enota 2	66
	Vadbena enota 3	69
	Vadbena enota 4	72
5.3.	November	75
	Vadbena enota 5	76
	Vadbena enota 6	79
	Vadbena enota 7	82
	Vadbena enota 8	86
5.4.	December	90
	Vadbena enota 9	91
	Vadbena enota 10	94
	Vadbena enota 11	97
5.5.	Januar	100
	Vadbena enota 12	101

Vadbena enota 13	105
Vadbena enota 14	109
5.6. Februar.....	112
Vadbena enota 15	113
Vadbena enota 16	116
Vadbena enota 17	120
5.7. Marec	123
Vadbena enota 18	124
Vadbena enota 19	128
Vadbena enota 20	131
5.8. April	134
Vadbena enota 21	135
Vadbena enota 22	138
Vadbena enota 23	141
5.9. Maj	144
Vadbena enota 24	145
Vadbena enota 25	150
Vadbena enota 26	154
Vadbena enota 27	158
5.10. Junij.....	161
Vadbena enota 28	162
Vadbena enota 29	165
Vadbena enota 30	168
6. SKLEP.....	170
7. LITERATURA	172

Kazalo slik

<i>Slika 1.</i> Šport kot sredstvo sprostitve (osebni arhiv).	9
<i>Slika 2.</i> Veselje s padalom (osebni arhiv).	11
<i>Slika 3.</i> Spretnosti z veliko žogo (osebni arhiv).	13
<i>Slika 4.</i> Ustvarjalnost kot del igre (osebni arhiv).	14
<i>Slika 5.</i> Igra naj bo otroku v veselje in zabavo (osebni arhiv).	16
<i>Slika 6.</i> Plazenje (osebni arhiv).	20
<i>Slika 7.</i> Lazenje (osebni arhiv).	20
<i>Slika 8.</i> Hoja po vrvi (osebni arhiv).	20
<i>Slika 9.</i> Tek s spremembo smeri (osebni arhiv).	21
<i>Slika 10.</i> Plezanje čez kup blazin (osebni arhiv).	22
<i>Slika 11.</i> Plezanje po letveniku (osebni arhiv).	22
<i>Slika 12.</i> Iz obroča v obroč (osebni arhiv).	22
<i>Slika 13.</i> Potiskanje in vlečenje (osebni arhiv).	23
<i>Slika 14.</i> Metanje obročkov (osebni arhiv).	24
<i>Slika 15.</i> Vesa (osebni arhiv).	25
<i>Slika 16.</i> Razvijanje koordinacije, ravnotežja in moči (osebni arhiv).	27
<i>Slika 17.</i> Razvijanje moči »Supermani« (osebni arhiv).	28
<i>Slika 18.</i> Razvijanje gibljivosti z obročem (osebni arhiv).	29
<i>Slika 19.</i> Vzpostavljanje ravnotežnega položaja (osebni arhiv).	30
<i>Slika 20.</i> Ohranjanje ravnotežnega položaja na gredi (osebni arhiv).	30
<i>Slika 21.</i> Razvijanje koordinacije celotnega telesa (osebni arhiv).	32
<i>Slika 22.</i> Razvijanje koordinacije rok in nog (osebni arhiv).	33
<i>Slika 23.</i> Gimnastične vaje (osebni arhiv).	36
<i>Slika 24.</i> »Štorklja« (osebni arhiv).	37
<i>Slika 25.</i> Igra z žogo na napihljivem gradu (osebni arhiv).	38
<i>Slika 26.</i> Skoki na trampolinu (osebni arhiv).	39
<i>Slika 27.</i> Pisani obroči (osebni arhiv).	40
<i>Slika 28.</i> Tek čez nizke ovire (osebni arhiv).	42
<i>Slika 29.</i> Met na koš (osebni arhiv).	46
<i>Slika 30.</i> Plesna zabava (osebni arhiv).	50
<i>Slika 31.</i> Mini hokej (osebni arhiv).	51
<i>Slika 32.</i> Strel na gol (osebni arhiv).	52
<i>Slika 33.</i> Zabava na kolesčkih (osebni arhiv).	53
<i>Slika 34.</i> Poligon (osebni arhiv).	54
<i>Slika 35.</i> Pripomočki 1 (osebni arhiv).	56
<i>Slika 36.</i> Pripomočki 2 (osebni arhiv).	56

1. UVOD

Otrok je že od rojstva bitje s čisto svojimi lastnostmi. Novo bitje, ki ga poprej ni bilo, zaključen je sam v sebi, nepričakovano samostojen a vendar tako odprt in ranljiv, občutljiv in odziven na vse, kar se dogaja okrog njega. Njegova narava, ki jo prinese s seboj, je nepredvidljiv splet mnogih drugih narav in ni le enostaven seštevek lastnosti njegovih prednikov. Ta narava ga marsikdaj usmerja in vodi, a tudi dodeljuje, koliko bo njegov razvoj podrejen okolju. Je bitje, ki ima svoje zahteve, potrebe, želje, strahove in pričakovanja. Z življenjem se spoznava včasih samozavestno in odločno, drugič pa negotovo in nezaupljivo. Spet enkrat je glasen in močan, drugič pa se molčeče in plašno klanja pod pritiski življenja (Žmuc Tomori, 1983).

Zaupljiv je do tistih, ki ga imajo radi in skrbijo zanj. Od drugih je odvisno, ali se bo sposoben razvijati tako, da si bo pridobil tudi zaupanje vase. Svoja čustva lahko izraža iskreno in odkrito do meje sprejetja, ki jo določajo drugi.

Otrok si staršev ne izbere sam in starši ne izberejo takega otroka, kakršen se jim rodi. Čeprav je po naravi in sposobnostih drugačen, kot so morda pričakovali in si želeli, si mora poiskati mesto med svojimi. Ob njih mora najti pot, ki ne bo prezahtevna za njegove prve korake, vendar dovolj težka, da se bo krepil in preizkušal, ko bo za to pripravljen.

V prvih dveh letih malček spoznava svoje telo, že v naslednjem obdobju pa mora spoznati tudi okolje, da se bo lahko dejavno vključeval v dogajanje okrog sebe, sprva v predšolskem obdobju, ko je to okolje ožje, in potlej v šolski dobi, ko se razširi.

Prav tako kakor vsi člani družine od prvega dne usmerjajo in izoblikujejo otrokovo življenje, tudi otrok usmerja in izoblikuje njihovo. Njegov razvoj je izziv. Vzgoja je skrivnosten proces, v katerega so vpete posebnosti staršev in otrok v vseh njihovih razsežnostih. Od celotnega procesa ni odvisno le to, kako duševno stabilen, ustvarjalen in predvsem srečen človek se bo razvil iz malčka, ampak tudi to, kakšne spodbude za svoje ravnotežje, ustvarjalnost in srečo lahko zajemajo starši iz odnosov z otrokom.

Otrok je tisti nukleus, ki zakonsko zvezo ali drugo (neformalno) obliko skupnega življenja (moškega in ženske) opredeljuje kot družino. Še več. Otrok je tako pomembna entiteta družine, da se pojem družina ohrani, tudi če enega od staršev ni (Petrović in Doupona, 1996).

Na otrokovo športno življenje v največji meri vplivajo družina, vzgojitelji, znanci, določeno vlogo pa ima tudi vsak sam.

Družina je zelo bistvenega pomena za naše življenje. V njej obstaja tisti najpomembnejši čustveni naboj, ter je izrednega pomena pri oblikovanju stališč, motoričnih sposobnosti, odnosov, motivov, vrednot in »športno-kulturnih navad«. Otrok naveže prve stike s svetom preko družine. V zgodnjem otroštvu ima družina največji vpliv na otroka in na oblikovanje njegove osebnosti. Socializacija je proces, v katerem se posameznik uči kulture svoje družbe. Primarna socializacija je najvažnejši aspekt procesa socializacije in poteka v času otroštva običajno znotraj družine. Družina je izrednega pomena pri oblikovanju otrokovega odnosa do športa in oblikovanju športne zavesti, na kar vplivamo s pozitivnim vrednotenjem športa v družini. Starši, ki se tudi sami ukvarjajo s športom, ali ga pozitivno sprejemajo postanejo model, po katerem se bodo otroci zgledovali. Otroci se od njih učijo, z njihovo pomočjo oblikujejo mnenja, aktivnosti in navade in jih tudi sprejemajo za svoje.

Malčkom daje najpomembnejšo spodbudo za aktivno športno življenje družinsko okolje, vrtec in njihova športna dejavnost, zelo pomemben vpliv pa ima tudi bivalna skupnost in vključevanje le- te v športno vzgojo.

Vse bolj se zavedamo, da športna vzgoja ni le posredovanje športnega znanja in razvijanje raznovrstnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti. Predstavlja tudi sredstvo pri doseganju socializacije, pozitivne samopodobe in pozitivnih stališč do športa. Otroku omogoča psihično sprostitev in razbremenitev, učitelju pa odlično sredstvo za motivacijo otrok za zdravo, vseživljenjsko ukvarjanje s športom (Masten, 2006).



Slika 1. Šport kot sredstvo sprostitve (osebni arhiv).

Če želimo s športno vzgojo doseči vse zgoraj naštetе cilje, se moramo skrbno poglobiti v športno-vzgojni proces. Le-ta mora biti načrtovan natančno, strokovno in

kakovostno. Načrtovanje učnega procesa je osnova uspešnega dela učitelja. Če želimo, da bo načrtovanje celovito, moramo vanj vključiti letni delovni načrt, letni učni načrt in učne priprave za vsako posamezno uro, ki so vse skupaj neločljivo vezane na kurikulum za vrtce oziroma uradni učni načrt za osnovne in srednje šole. Za uspešno načrtovanje moramo poznati osnovne značilnosti vsakega posameznega izseka. Načrtovanje je eno izmed najzahtevnejših, vendar ključnih opravil, ki jih mora obvladati vsak učitelj. Načrtovanje posamezne ure je sicer videti precej preprosto, vendar samo ena ura ni dovolj. Če se hočemo izogniti površnosti in nedoslednosti pri poučevanju, se moramo naučiti, kako načrtovati učni proces za celotno obdobje.

Zadnje dejanje pri celovitem načrtovanju je učna priprava. Dobra učna priprava predstavlja pol poti do uspešne in kakovostne učne ure.

Priprava na uro športne vzgoje zahteva veliko časa, ki si ga mnogi učitelji niso pripravljene vzeti v tolikšni meri, da bi bila priprava izvedena strokovno, kakovostno in primerno otrokovi stopnji gibalnega razvoja. Kot vzgojitelji in učitelji se moramo zavedati, da je to, koliko bodo malčki pridobili od ure športne vzgoje, odvisno od nas samih. Najmlajše lahko pritegnemo z zanimivimi dejavnostmi in dobro motivacijo. Vse dejavnosti morajo biti strokovno izpeljane, vzpodbudne, navdušujoče, upoštevati pa morajo tudi pravila, red in disciplino. Veselimo se vsakega napredka, tudi pri manj uspešnih. Tako se bodo počutili prijetno, razvijali bodo pozitivno samopodobo in pozitivna stališča do športa.

V diplomskem delu so zbrana spoznanja in izkušnje pri delu z najmlajšimi. Posvetili smo se osnovam različnih športnih zvrsti.

Delo je namenjeno vsem, ki so kakor koli povezani z vzgojo in izobraževanjem predšolskih otrok na športnem področju, staršem in drugim, ki so povezani z življenjem otroka in se zavedajo pomena raznolike in redne športne vadbe za zdrav in celosten razvoj otroka.

2. PREDMET IN PROBLEM

2.1. Pomen in vloga športne aktivnosti v življenju otroka

Družinsko okolje je najpomembnejši dejavnik pri oblikovanju vzorcev življenjskega sloga in navad človeka tako v mladosti kot tudi kasneje v življenju.

Za otroke je zgled staršev nedvomno zelo pomemben in koristen, veliko bolj kot le nasveti, kako pomembna je športna aktivnost. Otroci večinoma od staršev postopoma prevzamejo različne navade.

Kalish (2000) navaja podatke ameriške raziskave: otroci športno aktivnih mater, ki se ukvarjajo s športom, so dvakrat bolj aktivni od tistih otrok, ki imajo športno neaktivne matere. Vpliv očetov je še večji - otroci športno aktivnih očetov so kar 3.5-krat bolj aktivni od otrok, ki imajo športno neaktivne očete. Tisti otroci, ki imajo oba starša aktivna, so daleč najbolj aktivni - celo 6-krat bolj od otrok s športno neaktivnimi starši (Videmšek in Visinski, 2001).

Tudi če obstaja ozaveščenost staršev o pomenu športne vzgoje otrok v družini, zlasti do 3. leta in od 3. do 6. leta, pa ti nimajo niti znanja niti možnosti, da bi do takega znanja prišli (Petrović in Doupona, 1996).

Šport je namenjen predvsem igri in zabavi. Otroka je potrebno spodbujati, da se zabava, predvsem pa, da mu je sodelovanje v športnih aktivnostih v užitek. Kot staršem naj nam bo v veselje opazovati otroka, kako v igri in športu uživa, njegovo napredovanje in predvsem notranje zadovoljstvo. Starši jim morajo predstaviti šport čim bolj pester in zanimiv, da se bodo športnih aktivnosti z radovednostjo udeleževali in se jih predvsem veselili. Sami jim pri tem morajo dajati tudi zgled (Gano-Overway, 2001).



Slika 2. Veselje s padalom (osebni arhiv).

Pozitivno razpoloženje pri športnem udejstvovanju otroci sprejemajo ter nagradijo s trdom in prizadevanjem. Dobro razpoloženje lahko ustvarimo s pohvalami in nagrajevanjem otrokovega truda, predvsem pa z lastno aktivnostjo.

Podpora otroku je izrednega pomena in je pozitivno povezana z navdušenjem in uživanjem v športu.

»Gibanje je prevladujoča človekova dejavnost že od prvih dni življenja, je izraz zadovoljstva, svobode, igrivosti in ustvarjalnosti, hkrati pa tudi pomembno sredstvo vzgoje, samopotrjevanja in samouresničevanja« (Strel, 1996).

Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si otrok poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti razvija tudi spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti ter lastnosti. Z različnimi dejavnostmi pridobiva zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti, si s tem gradi ustrezno predstavo o sebi, se potrjuje in si ustvarja čustveno vez z okoljem. Potreba po gibanju je otrokova primarna potreba in ko obvladuje svoje telo, občuti veselje, ugodje, varnost, pridobi občutek samozaupanja in samozavesti (Videmšek in Visinski, 2001).

Malček ob gibanju krepi svoje telo, razvija motoriko, v povezavi z posameznimi telesnimi in športnimi dejavnostmi pa uri tudi svoje spretnosti. Z ustreznimi spodbudami, sprva v družini in kasneje tudi v vrtcu in šoli, pri otroku vplivamo na zdrav življenjski slog tudi v kasnejših obdobjih življenja.

»Šport omogoča človeku zdravo, z gibanjem izpolnjeno, v sodelovanju z drugimi in v skladu z okoljem odgovorno uravnavanje življenja. Vključuje poglobljeno razumevanje sebe in pojavov v svetu ter pripravljenost in zmožnost učinkovitega delovanja« (Kovač in Novak, 2004).

Nedejavnost, nezdrava prehrana in slaba telesna kondicija otrok in mladine vodijo v nezdravo življenje in bolezenska stanja. Manj dejavni otroci tudi obveznosti, ki jih dobijo v vrtcu in šoli vse težje prenašajo.

Misel, ki jo je Aristotel zapisal že pred več kot 2000 leti: "Nič ne uničuje človeka bolj kot njegova telesna nedejavnost," se danes udejanja bolj kot kdaj koli (Novak, Kovač, Čuk, Bučar in Makovec, 2008).

Otroška igra in šport imata pomembno vlogo v procesu socializacije otrok. Vsakršno športno udejstvovanje je tesno povezano z vrednotami, kot so tolerančnost, ekipni duh in fair play, zato je šport pomembna dejavnost, ob kateri potekata vzgoja in izobraževanje. Otroci se v športu srečujejo s pravili in vrednotami, za uživanje v igri

pa se morajo naučiti tudi določenih socialnih spretnosti, kot so sodelovanje, tekmovalnost, pripadnost ekipi in komunikacija. Šport zato ni le dejavnost pri kateri otroci razvijajo svoje telesne sposobnosti in veščine, ampak ob tem tudi spoznavajo prijatelje, se zabavajo, se učijo biti del ekipe in razvijajo svojo samopodobo.

Otrok z različnimi dejavnostmi spoznava pojave v vsakdanjem življenju, na sprehodih se spoznava promet, bližnjo in daljno okolico, v gibalnih nalogah spoznava svoje telo itn. Z različnimi dejavnostmi na prostem si ohranja in krepi zdravje, seznanja se z lepoto ter vrednostjo narave in z naravovarstvenim ravnanjem (Videmšek in Visinski, 2001).

Za najmlajše sta šport in igra najpomembnejše in skoraj edino sredstvo sprostitve.

V predšolskem obdobju se v športne programe vključuje največ naravnih oblik gibanja, športnih dejavnosti, kot so gimnastika, spretnosti z žogo, plavanje, smučanje, drsanje in ritmično-plesnih iger.



Slika 3. Spretnosti z veliko žogo
(osebni arhiv).

Te športne dejavnosti najlažje in na najbolj dojemljiv način predstavimo z igro.

Igro poznamo, odkar obstaja človeštvo. Že od nekdaj predstavlja eno od pomembnih sredstev, s pomočjo katerega so naši predniki spoznavali načine, kako preživeti (lovljenje, skrivanje, metanje, plezanje) in kako si popestriti vsakdan, prav tako pa zavzema pomembno mesto tudi v vzgoji otrok in njihovi pripravi na življenje. Pri tem je najpomembnejše mesto zavzemalo posnemanje vsakdanjih opravil, pri čemer so najmlajši vse dejavnosti prilagodili svojim sposobnostim in dožemanju.

Igra pa se je razvijala in prilagajala potrebam družbe in časa.

Tako danes igra predstavlja neizčrpen vir vedno novih spoznanj o otrokovem razvoju, doživljanju in življenju, zato ni nikoli dovolj poudarjeno, kako zelo je igra pomembna za razvoj otrokove osebnosti in njegovega ustvarjalnega odnosa do življenja in okolja. Igra kot svojevrstna dejavnost je najbolj primerna otrokovi naravi in osnovnim zakonitostim njegovega razvoja; v največji meri zagotavlja enotnost med gibalnim, spoznavnim, čustvenim in socialnim razvojem (Marjanovič, 1981; Videmšek, Šiler in Fišer, 2005).



Slika 4. Ustvarjalnost kot del igre
(osebni arhiv).

Želja po izražanju samega sebe je ena izmed človekovih osnovnih potreb, in otrok izraža sebe v igri. V igri prihaja do lastnega potrjevanja in spoznavanja samega sebe, sebe v ožjem in širšem družbenem okolju. Samopotrjevanje pa je silnica, gibalno, ki usmerja otroka k novim dejavnostim, s pomočjo katerih razvija gibalne in spoznavne sposobnosti, ustvarjalnost, delovne navade, moralne in estetske standarde, interese, čustveno življenje (Marjanovič, 1981; Videmšek, Šiler in Fišer, 2005).

Otroške igre se razlikujejo glede na starost, spol, razvojno stopnjo, gibalne sposobnosti, število otrok, posebnosti okolja, v katerem se igrajo, ter glede na možnosti uporabe športnih in drugih pripomočkov.

Glede na to, da sta potrebi po gibanju in igri osnovni otrokovi potrebi, naj se igra kot rdeča nit prepleta skozi vse otrokove dejavnosti. Pomeni način otrokovega razvoja in učenja v zgodnjem obdobju (Videmšek 2005).

Potreba po igri ni samo fiziološka, ampak ima širše aspekte. Pri otrocih je igra pravzaprav življenje samo. Predstavlja smer za srečno otroštvo in osnovno potrebo za njihov razvoj (Blagajac, 1995; Videmšek, Šiler in Fišer, 2005).

Otrokova igra je neizčrpen vir raznovrstnih idej in možnosti, ki jih verjetno ne bomo nikoli izčrpali (Videmšek, Šiler in Fišer, 2005).

Večina otrok uživa v gibanju in se z veseljem vključuje v spontane in vodene športne dejavnosti. Njihova motivacija se še poveča, če so v njihovo aktivnost vključeni tudi starši. Zavedanje staršev o pomenu predšolske športne vzgoje predstavlja otroku trden most k njegovemu kakovostnejšemu preživljanju prostega časa s športnim udejstvovanjem tudi v kasnejših letih življenja (Videmšek, Strah in Stančević, 2001).

Starši naj bi otroku

- predstavili čim več različnih športnih aktivnosti,
- ga spodbujali in ne silili k športu,
- spodbujali zdrave navade in življenjski slog,
- omogočili čim več iger na prostem in v njih tudi sodelovali,
- otroku pomagali, da si ustvari uresničljive cilje,
- otroku pomagali pri odločanju,
- otroke peljali na ogled športnih tekmovanj (Cecić Erpič, 2004).

Otroci se pri športnem udejstvovanju učijo tudi konstruktivnega in učinkovitega reševanja problemov, odgovornosti, prilagajanja, sodelovanja, podrejanja pravilom in moralnega vedenja. Glede na to, da so sestavni del športa tudi porazi, je to dobra priložnost, da se otroci naučijo, kako se soočiti z neuspehom in se iz njega nekaj naučiti. Seveda ne smemo pozabiti pozitivnega vpliva, ki ga ima gibanje na otrokovo zdravje in skladen telesni razvoj. Na podlagi tega lahko sklepamo, da je šport za otroke na splošno zdrav in koristen. Če vprašamo otroke, je šport tudi zabaven ali pa bi takšen vsaj moral biti. Seveda so razlogi, zaradi katerih se otroci želijo vključiti v šport, različni, a je eden najpogostejših prav zabava.

Šport ima največji vpliv predvsem na otrokov motorični razvoj, prav tako pa deluje tudi na biološko, psihično in socialno sfero. Najpomembnejše je športno udejstvovanje do otrokovega 3. leta, učinkovito je še med 3. in 6. letom, nato pa postopoma pada. Športna aktivnost vpliva tudi na otrokovo mišljenje, čustvovanje in odnose v družini. Vzgojni potencial športa se izraža v vedenjski samokontroli, moralnem, etičnem in estetskem presojanju, je pomemben dejavnik pri oblikovanju podobe odrasle osebnosti in pomemben element kakovosti življenja družine. Na otroka predvsem vplivajo odnosi med starši, odnosi starši- stari starši ter stališča in vrednote staršev.

Otrok s pomočjo športa najprej spozna samega sebe in družino, kasneje pa še prijateljsko skupino ter širše družbeno okolje. To prispeva k ozaveščanju otroka in k samonadzoru, ki ga bo v obdobju pubertete še kako potreboval.

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

Otrokom je potrebno omogočiti, predvsem pa jih spodbujati, da z raznovrstnimi dejavnostmi v različnih okoljih razvijajo svoje sposobnosti, pridobivajo nova znanja tako na športnem kot tudi drugih področjih življenja.

Če športna aktivnost otroku ni več v veselje, ampak služi le zadovoljstvu staršev, je verjetno prav, da otroku ponudimo možnost, da iz športa izstopi in se začne ukvarjati z dejavnostmi, ki ga veselijo.



Slika 5. Igra naj bo otroku v veselje in zabavo (osebni arhiv).

»Menim, da bi morala biti pomembna naloga športa za mlade skrb za njihov skladni razvoj in zadovoljstvo. To ni koristno le za otroke, ampak tudi za širšo družbo. Pomembnejše od samih rezultatov na tekmovanjih je, da bodo otroci pozitivne lastnosti, ki so jih pridobili v športu, prenesli na druga področja življenja« (Cecić Erpič, 2004).

2.2. Cilji s področja gibanja v luči kurikula za vrtce

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

Pozitivne spodbude so temeljne motivacijske metode pri delu z najmlajšimi. Vrtec naj otrokom vsakodnevno omogoči in jih spodbuja, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznajo in razvijejo gibalne sposobnosti ter usvojijo nekatere gibalne koncepte oziroma sheme (kje se telo giblje, kako se telo giblje, spoznavanje različnih položajev in odnosov med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi). Z gibanjem si otroci razvijajo tudi intelektualne sposobnosti. Igra in gibanje imata pomembno vlogo tudi pri socialnem in emocionalnem razvoju. V elementarnih gibalnih igrah, ki predstavljajo osnovo športnih iger, otroci postopoma spoznavajo smisel in pomen upoštevanja pravil igre in se socializacijsko krepijo (Kurikulum za vrtce, 1999).

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

V nadaljevanju bodo podrobneje predstavljeni cilji s področja gibanja.

Globalni in operativni cilji za področje dejavnosti »gibanje«

1. Globalni cilji:

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

2. Operativni cilji

Videmškova (2002) jih je razdelila v tri sklope:

a. Cilji z vidika razvoja gibalnih sposobnosti:

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

b. Z vidika osvajanja različnih znanj:

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

c. Čustveno-socialni cilji:

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

Vse te cilje kot učitelji najlažje izpolnimo z natančnim, strokovnim in kakovostnim načrtovanjem, v katerega vključimo raznolike dejavnosti.

2.3. Gibalne dejavnosti otroka

2.3.1. Naravne oblike gibanja

Najosnovnejše oblike gibanja, ki so se pojavile v začetku človekovega razvoja, so bile povezane z nabiranjem hrane, z lovom ter z borbo s sovražniki. Vseh teh dejavnosti pa človek ne bi zmozel brez osnovnih oblik gibanja, kot so tek, meti, skoki, plezanje, plazenje itd. Te osnovne gibalne strukture so se namreč razvile skozi evolucijo človeške vrste in so se izvajale v naravnem okolju ter tako predstavljale prvotni odnos človeka do narave. Tako še danes med nerazvitimi plemeni po svetu najdemo izrazito dobro razvite oblike gibanja, ki so potrebne za njihovo preživetje. Zato so te osnovne, za življenje pomembne, oblike gibanja poimenovali naravne oblike gibanja oz. drugače imenovane elementarne oblike gibanja, na katerih temelji kasnejši razvoj in izoblikovanje zahtevnejših, kompleksnih oblik gibanja. Predstavljajo osnovno gibalno abecedo človeka, zato je naša naloga, da otroke seznanimo z njimi, da jih redno in čim pogosteje uporablja. Z njimi gradimo podlago, ji ji bomo lahko kasneje dodajali nove, zahtevnejše gibalne vzorce. Tudi gibanje pa ni le osnova za športno rast, temveč si z njim posameznik tudi dviguje kakovost življenja.

Videmšek in Visinski (2001) pišeta o silovitem napredku gibalnega razvoja otroka od 3. do 6. leta starosti. Motorika predšolskega otroka se spreminja tako hitro, da postaja gibanje ne le spretnejše, ampak tudi bolj premišljeno in ekonomično. Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi otrok ne razvija le gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, ampak tudi spoznavne, čustvene in socialne sposobnosti ter lastnosti.

♦ *Lazenje, plazenje*

Lazenje in plazenje sta prvi samostojni obliki gibanja otroka, s katerima se giba v želeno smer, ko osvoji sedeči položaj in razvije ravnotežje.

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

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

Lazenje in plazenje omogočata malčku boljši razvoj ter krepitev mišic in sklepov, predvsem pa pozitivno vplivata na razvoj hrbtenice. Z njima začne usvajati stoječi položaj in se učiti hoje, saj si z lazenjem in plazenjem malček razvija sposobnost koordinacije gibanja, ravnotežje in moč.



Slika 6. Plazenje (osebni arhiv).



Slika 7. Lazenje (osebni arhiv).

♦ *Hoja*

Hoja je osnovna oblika gibanja, ki jo vsakodnevno uporabljamo za premikanje v prostoru. Običajna hoja je počasnejše gibanje, pri katerem je vsaj ena noga stalno v stiku s podlago. Otrok se običajno nauči hoditi okrog 12. meseca starosti, vendar je to gibanje nezanesljivo in še zelo nekoordinirano, saj se oblikuje vse tja do drugega leta starosti in še dlje (Pistotnik, 1999).



Slika 8. Hoja po vrvi (osebni arhiv).

Čeprav triletni otrok hodi že dokaj zanesljivo, to še ni prava hoja, ker je še vedno vijugasta in negotova. Najpogostejši vzrok padcev je premajhno dvigovanje stopal.

Otrok pri hoji še ni vztrajen, zato jo pogosto prekinja s čepenjem, sedenjem, plezanjem in skakanjem (Videmšek in Visinski, 2001).

♦ Tek

Ko se otrok nauči bolje hoditi ima manjše težave z ravnotežjem in je sposoben gotovega teka, s katerim začne raziskovati in lažje premagovati daljše razdalje. Tek je le hitrejša gibanje, pri katerem se pojavi faza leta, kar pomeni, da se hitra hoja



Slika 9. Tek s spremembo smeri (osebni arhiv).

spremeni v izmenične odrive z noge na nogo. Po četrtem letu hoja postaja postopoma vse bolj enakomerna, tek pa bolj sproščen in dinamičen. Tako mu tudi hitre spremembe smeri niso tuje.

Hoja in tek v največji meri vplivata na razvoj vzdržljivosti, ravnotežja in moči, predvsem nog, trupa in ramenskega obroča, pomembna pa sta tudi pri izoblikovanju stopalnega loka.

♦ Plezanje

Je gibanje, katerega začetke lahko opazimo že v zgodnjih mesecih otrokovega življenja. Pojavljati se začne takoj, ko malček obvlada lazenje in ga radovednost s tal preusmeri na raziskovanje višjih predelov. To lahko samostojno doseže le tako, da se ob objektu, ki je v njem vzbudil zanimanje, z rokami povleče navzgor in se postavi na noge. Temu bi lahko rekli tudi osnove plezanja. V večji meri se pojavijo šele, ko otrok shodi, saj postane okretnejši v prostoru, in ko si okrepi mišice rok in ramenskega obroča. Plezanje postane pogostejše v igrah in predvsem pri raziskovanju okolice in narave.



Slika 10. Plezanje čez kup blazin (osebni arhiv).



Slika 11. Plezanje po letveniku (osebni arhiv).

Plezanje triletnika je še nezanesljivo, težave ima tudi pri spustu. Ko dopolni štiri leta, vse te težave ponavadi izginejo. Otrokovo plezanje je bolj zanesljivo in pogumno. Premaguje tudi navpična plezala - različne letvenike, zvirala, kozolce, posebno pa so priporočljiva naravna plezala v parkih in gozdovih. Otrok naj pleza vedno v prisotnosti odrasle osebe (Videmšek in Visinski, 2001).

♦ *Skoki in poskoki*

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

Skoki so lahko izvedeni v

- daljino (skok čez jarek, lužo, potok itd.),
- globino (skok iz stola, letvenika, klopi itd.) in
- višino (skok na pločnik, polivalentno blazino itd.).



Slika 12. Iz obroča v obroč (osebni arhiv).

Največ težav imajo otroci pri skoku v višino, medtem ko so skoki v globino zanje še posebej zanimivi, saj v njih vzbujajo občutek svobode in lebdenja, kar je zanje povsem novo doživetje.

Skoki in poskoki ugodno vplivajo na razvoj odrivne moči, ravnotežja, koordinacije gibanja ter gibljivosti sklepov nog in na krepitev mišic trupa in ramenskega obroča. Z njimi krepimo mišice stopala, s čimer popravljamo težave s ploskimi stopali in ostale težave, ki so povezane z nestabilno hojo ali tekom.

♦ *Potiskanje, dvigovanje, nošenje, vlečenje*

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

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

Nošenje je gibanje, pri katerem se predmet med premikanjem v prostoru zadržuje v dvignjenem položaju. Nošenja se lahko izvajajo v različnih položajih: stoje, kleče, čepe, v različnih oporah ali celo leže (Pistotnik, 2002).

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

Te vrste gibanja otroci izvajajo, ko je njihova hoja že dovolj razvita in nadzorovana. So sestavljene oblike gibanja, ki se neprenehoma pojavljajo tudi v vsakdanjem življenju. To so oblike gibanja, ki krepijo roke, noge in trup.



Slika 13. Potiskanje in vlečenje (osebni arhiv).

Posebno pozornost ob nošenju, potiskanju, vlečenju in vzdigovanju moramo nameniti bremenu ter pravilni drži telesa, saj lahko s prevelikim bremenom ali napačnimi gibi ob nepravilni drži pride do poškodb mišic.

Gibanja vključimo tudi v pripravo in pospravljanje rekvizitov in orodij. S tem lahko delno izpolnjujemo tudi cilj Kurikuluma – spoznavanje različnih športnih orodij in pripomočkov, njihovo poimenovanje in uporabo. Poleg tega nam je to v veliko pomoč, otrokom pa v veselje in zabavo.

♦ *Metanje, lovljenje, zadevanje*

Metanje in lovljenje povzročata večini triletnih otrok težave, saj pri tej starosti težko ocenijo razdaljo in moč meta. Probleme pa imajo tudi pri lovljenju, predvsem zaradi pravočasnosti. Kotaljenje žoge z eno in drugo roko jim ne povzroča prevelikih problemov.

V enem letu pa ogromno napredujejo in štiriletniki so že sposobni vreči dlje, z večjo močjo in natančnostjo (pogosto zadenejo cilj iz treh metrov). Prav tako jim tudi lovljenje in potiskanje žoge v tla nista več tuja.

Pri petih letih je otrokom še lažje, saj so takrat sposobni uskladiti omenjene oblike gibanja s preostalimi naravnimi oblikami gibanja.

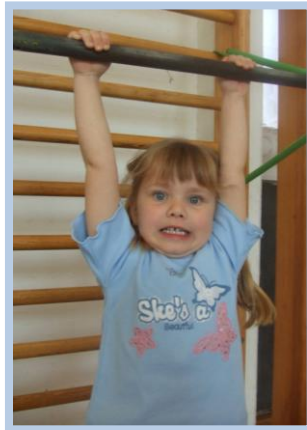


Slika 14 . Metanje obročkov
(osebni arhiv).

Osnovne dejavnosti z žogo pri otrocih razvijajo koordinacijo, ravnotežje, moč rok in ramenskega obroča, natančnost podajanja, lovljenja in zadevanja ter hitrost reagiranja. Gibanje z žogo v različnih situacijah dobro vpliva tudi na razvoj otrokove pozornosti in situacijskega mišljenja, poleg tega pa se ob tem učijo tudi sodelovanja, spoštovanja različnosti in upoštevanja pravil.

♦ Vesa

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



Slika 15. Vesa (osebni arhiv).

Naravne oblike gibanja lahko izvajamo v individualni, skupinskih in frontalnih oblikah dela, poleg tega pa so tudi sestavni del elementarnih iger.

Oblike gibanj so lahko proste – brez pripomočkov, lahko pa jih izvajamo z uporabo pripomočkov (kolebnice, žoge, palice itd.) ali pa z uporabo orodij (klop, skrinja itd.).

2.4. Gibalne sposobnosti

Gibalna učinkovitost se odraža v različnih sposobnostih posameznika za opravljanje raznolikih gibalnih nalog. Gibalne sposobnosti so tiste človekove lastnosti, ki povzročajo individualne razlike v gibalni uspešnosti posameznikov. So posledice različnih dednostnih dejavnikov, vplivov okolja oz. izkušenj, zato so pri vsaki osebi drugačne (Strel, idr., 2003).

Uspešnost izvedbe neke gibalne naloge ni nikoli odvisna le od ene gibalne sposobnosti. Vedno so aktivirane različne gibalne sposobnosti, vsaka s svojim relativnim deležem (Strel idr., 2003).

Gibalne sposobnosti omogočajo človekovo gibanje. V osnovi lahko delimo gibalne sposobnosti na moč, gibljivost, ravnotežje, skladnost gibanja (koordinacijo), hitrost, natančnost in vzdržljivost. Seveda obstajajo tudi drugačne delitve, npr. nekoliko bolj celostna delitev bi bila na ravnotežne spretnosti, gibalne spretnosti in ročne spretnosti. Ne glede na način delitve gibalnih sposobnosti je njihova ustrezna razvitost nujni pogoj za izvajanje gibanja. Posledično se z izvajanjem gibanja vzdržuje oz. povečuje gibalna učinkovitost (Novak, Kovač, Čuk, Bučar in Makovec, 2008).

Pri gibalnih sposobnostih je odstotek prirojenosti različen, v določeni meri pa se jih da pridobiti z vadbo in načinom življenja. Vsi ti dejavniki povzročijo različno raven njihove razvitosti pri posameznikih. V razvoju se otrok neprestano srečuje z učenjem in izvajanjem novih zahtevnejših gibalnih spretnosti, kar je v precejšnji meri pogojeno s stopnjo motoričnih sposobnosti. Višja ko je raven motoričnih sposobnosti, uspešnejše bo učenje in izvajanje raznolikih gibalnih spretnosti. Motorične sposobnosti so temelj za izvajanje različnih gibalnih spretnosti, čeprav ne smemo pozabiti, da so pri tem pomembne tudi druge človekove sposobnosti in značilnosti. Prenizka raven motoričnih sposobnosti pogosto zmanjšuje možnost za uspešno učenje na motoričnem področju, nasprotno pa visoka raven motoričnih sposobnosti omogoča usvajanje in uporabljanje vse zahtevnejših gibalnih spretnosti. Razvoj na motoričnem področju zagotavlja otroku pridobivanje motorične kompetence, ki jo otroci v otroštvu visoko vrednotijo in pomembno vpliva tudi na druga razvojna področja.

Zato je spodbujanje motoričnega razvoja ena od temeljnih razvojnih nalog v otroštvu. Pri otroku imajo pri realizaciji gibalnih nalog ključno vlogo med gibalnimi sposobnostmi predvsem koordinacija gibanja, moč in ravnotežje. To dejstvo ima pri učenju osnovnih elementov različnih športnih zvrsti velik pomen.

♦ Moč

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil (Pistotnik, 1999).



Slika 16. Razvijanje koordinacije, ravnotežja in moči (osebni arhiv).

Moč je temeljna gibalna sposobnost, ki je potrebna pri izvedbi vsakega giba telesa. Povečamo jo lahko s premagovanjem notranjega ali zunanjega odpora, pri čemer je zadnja metoda pogostejša. Pri tem se kot zunanji odpor uporabljajo masa ali del mase telesa vadečega in (ali) partnerja ter pripomočki.

Pri najmlajših so vaje za moč svojevrstne, prilagojene njihovi starosti in sposobnostim, predvsem pa so v sam proces vpeljane tako, da so za otroke zanimive, spodbudne in privlačne. Poudarek je predvsem na vlečenju, plezanju, potiskanju, dviganju, nošenju, poskokih ...

Moč se deli na več pojavnih oblik, pri čemer razlikujemo:

- eksplozivno moč,
- repetitivno moč,
- statično moč (Pistotnik, 1999).

Hitra ali eksplozivna moč se kaže kot premagovanje bremen ali obremenitve s kar največjim pospeškom, kar pomeni, da v najkrajšem mogočem času aktiviramo čim večje število motoričnih enot. Značilna je predvsem pri mlajših, saj začne po 30. letu postopoma upadati.

Repetitivna moč je sposobnost za dlje časa trajajočo dejavnost, ki poteka na osnovi izmeničnega krčenja in sproščanja mišic. To moč človek uporablja predvsem pri cikličnih gibanjih, kot so hoja, tek, kolesarjenje, plavanje ... Stopnja prirojenosti pri

repetitivni moči je nizka, kar pomeni, da jo lahko v veliki meri še razvijemo. Pri otrocih je tako kot pri ženskah slabo izražena razlika med repetitivno in eksplozivno močjo.



Slika 17. Razvijanje moči
»Supermani« (osebni arhiv).

Statična moč se odraža kot sposobnost dolgotrajnega statičnega mišičnega napenjanja, pri katerem ni gibanja. Ker je stopnja prirojenosti statične moči nizka, lahko s primerno vadbo precej vplivamo na njen razvoj. Vendar pa je potrebno poudariti, da se pri predšolskih otrocih izogibamo statičnega naprežanja.

Moč nasploh ima pri večini gibalnih dejavnosti veliko vlogo. Če otroci nimajo moči razvite ustrezno njihovi razvojni stopnji, niso sposobni premagovati naporov pri izvajanju športnih aktivnosti. Posledica slabo razvite moči je prehitra utrujenost, kar povzroči, da postane otrok v igri bolj ali manj pasiven. Pomembno je, da se pri otrocih izogibamo statičnih vaj za razvoj moči, ampak poiščemo ustrezne igralne oblike vadbe dinamičnega značaja, kot so npr. zajčji in žabji poskoki, skoki s kolebnico, gunitvist, plezanje po lestvi, vrvi, žrdi, letveniku, različne elementarne igre, ki vsebujejo mete, poskoke, plezanja itd. Določene gibalne naloge (hoja po vrvi, gredi, dvigovanje rutke z nožnimi palci itd.) naj otroci izvajajo bosi, saj tako razvijajo oz. krepijo mišice stopalnega loka. Pri izvajanju gibalnih nalog za razvoj moči je potrebno paziti, da ne pride do velikih obremenitev na sklepe in hrbtenico, zato vmes izvajamo različne oblike razteznih vaj. Vaje za razvoj moči morajo biti takšne, da se moč razvija simetrično, da ni dolgotrajnega statičnega naprežanja, saj pride v nasprotnem primeru do prevelike obremenitve trupa. Pomembno je, da z gibalnimi nalogami za razvoj moči pripomoremo k razvoju pravilne drže otroka (Pišot in Videmšek, 2004).

♦ *Giblјivost*

Giblјivost je sposobnost doseganja maksimalnih amplitud gibov v sklepih ali sklepnihi sistemih (Pistotnik, 1999).

Gibi z veliko amplitudo omogočajo delovanje sile na daljši poti, manjšo frekvenco gibov pri enaki hitrosti in bolj racionalno premagovanje ovir. Takšna amplituda povečini daje videz lepega in lahkotnega, zato je pomembna predvsem v športnih panogah, kjer je vključena in pomembna tudi izraznost gibanja (ritmična gimnastika, umetnostno drsanje ...) (Ušaj, 2003).

Za razvoj in povečanje gibljivosti se večinoma uporabljajo gimnastične vaje, ki se lahko izvajajo samostojno, s partnerjem ali s pomočjo raznovrstnih pripomočkov.



Slika 18. Razvijanje gibljivosti z obročem (osebni arhiv).

Gibljivost lahko v grobem razdelimo na:

- gibljivost rok v ramenskem obroču,
- gibljivost trupa,
- gibljivost nog v kolčnem sklepu (Pistotnik, 1999).

Gibljivost od vseh gibalnih sposobnosti razvijemo najhitreje, je pa tudi pomemben dejavnik pri razvijanju ostalih gibalnih sposobnosti (koordinacije, moči, hitrosti, preciznosti ipd.).

Gibljivost je pomemben dejavnik optimalne telesne pripravljenosti tako v športu kot v življenju nasploh. Stopnja prirojenosti gibljivosti je sorazmerno nizka, zato jo lahko razvijemo v večji meri in jo tudi z ustrezno vadbo ohranimo na določeni ravni v pozno starost (Videmšek in Pišot, 2007).

Za večino gibalnih dejavnosti potrebujemo optimalno gibljivost. Normalno razviti predšolski otroci so zelo gibljivi, saj so pri njih telesne strukture zelo elastične in so zato sposobne velikih amplitud gibov. Pri predšolskih otrocih torej ni posebnih potreb za razvoj gibljivosti. Kljub temu je izvajanje gimnastičnih vaj pomembno tudi za predšolske otroke. Ker so le-te zanje zahtevne tudi z informacijskega vidika, otroci z njihovim izvajanjem razvijajo predvsem sposobnost koordinacije gibanja, poleg tega

pa se postoma naučijo tudi pravilnega poimenovanja in izvajanja ustreznih vaj. Od 7. leta starosti začne sposobnost gibljivosti postopoma upadati. Priporočljivo je, da se vadba za razvoj oz. ohranjanje gibljivosti izvaja vse življenje, saj lahko v nasprotnem primeru njena raven pade tako, da človek težko izvaja najpreprostejša vsakodnevna opravila (npr. zavezovanje čevljev) (Pišot in Videmšek, 2004).

♦ *Ravnotežje*

Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnotežni položaj, kadar je- le ta porušen (Pistotnik, 1999).

Pistotnik (1999) opisuje dve pojavnosti obliki ravnotežja, in sicer:

- sposobnost ohranjanja ravnotežja ali statično ravnotežje,
- sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja ali dinamično ravnotežje.

Prva oblika, statično ravnotežje, je pomembna, kadar na posameznika, ki je v stabilnem položaju, delujejo različne zunanje sile, ki poskušajo ta položaj porušiti. Razvijamo ga z vadbo moči, z zadrževanjem določenih zahtevnih položajev.



Slika 19 .
Vzpostavljanje
ravnotežnega položaja
(osebni arhiv).



Slika 20. Ohranjanje
ravnotežnega položaja na
gredi (osebni arhiv).

Druga oblika, dinamično ravnotežje, pa je pomembno, ko posameznik izvede po rotacijskih gibih hitre spremembe ali zaustavitve. To je torej sposobnost, da posameznik čim hitreje vzpostavi ravnotežni položaj.

Da bi ohranili ravnotežni položaj, je treba nenehno in zelo hitro oblikovati ustrezen gibalni program, ki vsebuje korekcijske gibe. Za oblikovanje ustreznih

kompenzacijskih programov, je potrebna sinteza informacij iz čutil za vid in sluh ter ravnotežnega organa v srednjem ušesu (Videmšek in Pišot, 2007).

Otroci dokončno razvijejo vestibularni aparat do 15. leta. Predšolski otroci imajo slabo razvito sposobnost ravnotežja, ki zavira normalen razvoj gibalnih sposobnosti. Zato moramo že pri mlajših otrocih začeti razvijati te sposobnosti. 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 itd. (Pišot in Videmšek, 2004).

Otroci lahko izvajajo tudi gibalne naloge, ki vključujejo določen gibalni problem (npr. hoja po ozki gredi, kjer se srečata dva otroka, obračanje na ozki gredi, nošenje bremen, stopanje na valj ali kvader po prevalu, smučanje, rolanje, drsanje). Pri teh aktivnostih uporabimo vaje za razvijanje ravnotežja za vsako športno zvrst posebej. Sposobnost ravnotežja je pomembna tudi v vsakdanjem življenju. S staranjem človeka se ravnotežje slabša, vendar ga lahko s primerno vadbo še dolgo ohranjamo na visoki ravni (Pišot in Videmšek, 2004).

♦ *Koordinacija*

To je človekova sposobnost kar najbolj usklajenega gibanja nasploh, posebej pa v nenaučenih, nepredvidljivih in (ali) zahtevnih motoričnih nalogah. V športu se posebej kaže njena pomembnost v tistih disciplinah, ki so značilne po veliki zapletenosti gibanja (akrobatika, gimnastika...), kompleksnosti in nepredvidljivosti (športne igre), ali v razmeroma preprostih gibanjih, toda v izjemnih okoliščinah največjega napora (šprint). Zato je potrebna kar največja stopnja naučenosti osnovne motorične naloge (tehnika), ki naj bi bila kar se da neobčutljiva za različne motnje (predšartna trema, gledalci, tekmovališče ...) (Ušaj, 2003).

Koordinacija je najbolj kompleksna motorična sposobnost, ki je najbolj odvisna od vseh ostalih motoričnih sposobnosti. Le- ta ne bi bila mogoča brez zadostno razvite gibljivosti, hitrosti, moči, ravnotežja, preciznosti in konec koncev tudi vzdržljivosti, ki je obramba proti utrujenosti.

Razvoj koordinacije gibanja se prične že v fetalnem obdobju, saj plod že v materinem telesu pridobiva prve gibalne izkušnje. V največji meri pa lahko otroci te izkušnje pridobivajo do približno 6. leta starosti. To je obdobje, v katerem so najbolj dojemljivi za sprejemanje raznovrstnih gibalnih informacij in njihovo združevanje v gibalne strukture na višji ravni. Do 11. leta je ta razvoj še vedno dokaj hiter, potem pa v obdobju pubertete zaradi hitre rasti skeleta sposobnost koordinacije gibanja celo nekoliko upade. Svoj vrhunec doseže pri 20. letih, nato pa po 35. letu začne



Slika 21. Razvijanje koordinacije celotnega telesa (osebni arhiv).

postopno upadati. Vendar tudi v zrelih letih človek ne sme zapasti v ustaljene gibalne vzorce, temveč mora nenehno iskati nove gibalne izzive. Le tako bo namreč sposobnost ohranil na ustrezni, uporabni ravni.

Sposobnost koordinacije gibanja ima torej pomembno vlogo pri pojmovanju gibalnega prostora, zato so jo nekateri poimenovali kar gibalna inteligentnost. Ta sposobnost posega tudi na druga področja otrokovega razvoja: spoznavno, čustveno in socialno. Otrok, ki nima ustrezno razvitih koordinacijskih sposobnosti, je nespreten, negotov v svojih dejavnostih, zelo počasi pridobiva nove gibalne vzorce in nenehno išče našo pomoč. Take otroke je potrebno še posebno spodbujati, da izvajajo sebi primerne gibalne naloge in da ne izgubijo volje do športnih aktivnosti. Za razvijanje koordinacije gibanja otroci izvajajo naravne oblike gibanja in osnovne elemente različnih športov v fazi učenja, premagovanje ovir (poligoni), elementarne igre, plesne igre, različne dejavnosti v ritmu, gibalne naloge z različnimi pripomočki, dejavnosti z obema okončinama hkrati, manipulativne dejavnosti itd. Pri tem so nam v veliko pomoč različna igrala in športni pripomočki, s katerimi otroku ponudimo čim bolj pester izbor gibanj, ki se postopno avtomatizirajo in shranijo v gibalnem spominu. To pa predstavlja gibalni potencial za lažje pridobivanje novih gibalnih izkušenj (Pišot in Videmšek, 2004).

Koordinacijo je mogoče razvijati z nenehnim spreminjanjem okolja (telovadnica ali naravno okolje), pripomočkov (skiroji, hodulje ...) , zahtev pri nalogah, položajev in z drugimi načini, ki preprečujejo avtomatizacijo nekega gibanja.



Slika 22. Razvijanje koordinacije rok in nog (osebni arhiv).

Zaradi zelo različnih pojavnih oblik, v katerih jo lahko najdemo, govorimo o več vrstah koordinacije:

- sposobnost hitrega opravljanja zapletenih in nenaučenih motoričnih nalog;
- sposobnost opravljanja ritmičnih motoričnih nalog;
- sposobnost pravočasne izvedbe motoričnih nalog (timing);
- sposobnost reševanja motoričnih nalog z nedominantnimi okončinami (lateralnost);
- sposobnost usklajenega gibanja zgornjih in spodnjih udov;
- sposobnost hitrega spreminjanja smeri gibanja (agilnost);
- sposobnost natančnega zadevanja cilja;
- sposobnost natančnega vodenja gibanja (Ušaj, 2003).

Osnovne značilnosti koordiniranega gibanja (Pistotnik, 1997) so:

- pravilnost (točnost, ustreznost);
- pravočasnost (hitrost izvedbe);
- racionalnost (ekonomičnost);
- izvirnost (iniciativnost);
- stabilnost (zanesljivost).

♦ *Hitrost*

Motorična hitrost je definirana kot sposobnost človeka, da izvede veliko število gibov v čim krajšem času ali da izvede posamezni gib v danih pogojih v čim krajšem času (Strel idr., 2003).

Pistotnik (1997) jo opredeljuje kot sposobnost izvesti gibanje z največjo frekvenco in v najkrajšem možnem času, Ušaj (2003) pa kot največjo hitrost gibanja, ki je posledica delovanja lastnih mišic.

To je motorična sposobnost, ki je najbolj dedno pogojena, saj jo s treningom lahko razvijemo le še za 10 %.

Pojavne oblike hitrosti so (Pistotnik, 1999):

- hitrost reakcije (sposobnost hitrega odziva na dražljaj),
- hitrost enega giba (hitrost zamaha ali odriva),
- hitrost ponavljajočih se gibov (sposobnost ponavljanja gibov z enako amplitudo).

Hitrost razvijamo vedno takrat, kadar je človek spočit.

Načini in sredstva razvijanja hitrosti so zelo različni in dokaj enostavni. Primer so elementarne igre, izvajanje starta (iz različnih položajev), ki ga nadaljujemo v kratke sprinte, ritmični poskoki, teki po strmini, štafetni teki. Vse te oblike tekov lahko uporabimo tudi pri predšolskih otrocih in jih vključimo v igro. Otrokom nudimo priložnost, da spoznajo različne tekalne igre in se poskusijo v prvih oblikah tekmovanja (Pišot in Videmšek, 2004).

♦ *Natančnost*

Natančnost (preciznost) je sposobnost, da zadenemo določen cilj ali da vržemo oz. vodimo predmet do cilja (Ušaj, 1996).

Preciznost je sposobnost določitve ustrezne smeri in sile za usmeritev telesa ali predmeta proti želenemu cilju. Pomembna je pri dejavnostih, kjer je treba zadeti cilj (nogomet, košarka ...), ali tam, kjer je potrebno gibanje izvesti natančno v določeni smeri (smučanje, padalstvo ...). Preciznost je v največji povezavi s koordinacijo gibanja. Bolj razvita koordinacija omogoča tudi doseganje boljših rezultatov v preciznosti. Ta sposobnost je odvisna od emocionalnega stanja človeka, zato lahko rezultati zelo nihajo. Tako kot ravnotežje je tudi preciznost slabo raziskana sposobnost. Otroci so precej nenatančni. V zelo kratkem času morajo namreč določiti cilj, smer in intenzivnost premikanja, oddaljenost, velikost, obliko, določiti tehniko, s katero bodo metali v cilj, uravnavati moč, s katero bodo metali itd. To je tudi razlog, zakaj precej otrok ne mara vaj za razvoj natančnosti; hitro jim namreč pade motivacija. Otrokom je zato potrebno ponuditi realno dosegljive cilje, da se počutijo uspešne (npr. najprej mečejo žogico v steno in postopoma zadevajo manjše cilje). Zaradi slabšanja temeljnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti preciznost s starostjo upada, vendar se lahko z ustrezno vadbo in dobro telesno pripravljenostjo ohrani še v pozna leta (Pišot in Videmšek, 2004).

♦ Vzdržljivost

Vzdržljivost je sposobnost izvajanja dlje časa trajajočih gibalnih nalog z enako učinkovitostjo. Telo se bojuje proti utrujenosti med telesnim naporom, ki traja dlje časa. Vzdržljivost je torej sposobnost, ki precej zmanjša stanje utrujenosti (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Pri predšolskih otrocih se osredotočamo predvsem na splošno aerobno dinamično vzdržljivost, kamor uvrščamo nizke in srednje intenzivne napore, v katerih prevladujejo aerobni energijski procesi (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Pomembno je, da dejavnosti za razvoj vzdržljivosti otroci izvajajo vse leto, če je le mogoče na prostem in vsaj 3 x tedensko (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Gibalne sposobnosti pomenijo kvaliteto, ki je v osnovi odgovorna za izvedbo človekovega gibanja. Nizek nivo gibalnih sposobnosti oteži ali celo onemogoči izvajanje najpreprostejših gibanj, zato je potrebno ohranjati ustrezno stopnjo njihove razvitosti (Pistotnik, 2000).

2.5. Osnovni elementi različnih športnih zvrsti

Napredek v osnovnih gibalnih sposobnostih se kaže v boljši koordinaciji in povezovanju gibov, kar je pogoj za osvajanje kompleksnejših (sestavljenih) oblik gibanja in s tem osnov vseh športnih panog (Videmšek in Pišot, 2007).

2.5.1. Osnovni elementi gimnastike

Gimnastična abeceda je množica preprostih, raznolikih gibalnih nalog z gimnastično vsebino. O gimnastični vsebini govorimo, če izvajamo gimnastične vaje ali če izvajamo gibanja na, ob ali čez gimnastična orodja ali z gimnastičnimi pripomočki (Novak, Kovač, Čuk, Bučar in Makovec, 2008).

Gimnastična abeceda predstavlja uvod v gimnastiko. S številnimi gimnastičnimi vajami, pripravljalnimi vajami, predvajami in preprostimi gimnastičnimi prvinami učimo otroke obvladovanja svojega telesa, z njimi pridobivajo spretnosti ter razvijajo gibalne sposobnosti.



Slika 23. Gimnastične vaje (osebni arhiv).

Vsebino gimnastične abecede bi lahko razdelili na več sklopov, in sicer: gimnastične vaje, premagovanje ovir s poligoni in štafetami, akrobatska abeceda, skoki in preskoki, vaje v vesah in oporah, osnove ritmične gimnastike ter skoki na in s prožne ponjave (Novak, Kovač, Čuk, Bučar in Makovec, 2008).

Gimnastične vaje predstavljajo vaje, ki jih izberemo in izvajamo z določenim ciljem ter imajo ob pravilni izvedbi in količini vpliv na razvoj različnih sistemov človeka. Cilji so lahko različni (ogrevanje, sproščanje, razvijanje gibalnih sposobnosti, rehabilitacija itd.), zato moramo razumeti učinke vaj in jih temu primerno tudi izbrati.

Pri predšolskih otrocih je pomembno, da se postopoma naučijo pravilnega izvajanja gimnastičnih vaj ter osnovne položaje postopno tudi pravilno poimenujejo. Ker so gimnastične vaje za otroke z informacijskega vidika dokaj zahtevne, razvijajo zlasti koordinacijo gibanja ter osnovne gibalne koncepte oziroma sheme (spoznavanje različnih položajev in odnosov med deli lastnega telesa, med njim in pripomočkom, med sovrstnikom). Pri gimnastičnih vajah se otroci spoznavajo z osnovnimi prvinami gibanja, kot so smer, hitrost, amplituda, ritem itn., kar značilno prispeva k njihovi koordinaciji gibanja (Videmšek in Pišot, 2007).

Gimnastične vaje izvajamo po nekem logičnem zaporedju: od ramenskega obroča, rok hrbtenice, kolkov do nog in stopal. Izbrane gimnastične vaje, ki jih želimo uporabljati, uredimo v logično celoto, v t. i. kompleks gimnastičnih vaj (Videmšek in Pišot, 2007).

Izbrani kompleks gimnastičnih vaj izvajajo vsi otroci hkrati ali vsak po svoje. Pri hkratnem izvajanju jih vodimo z besedami: gor, dol, naprej, nazaj itn. ali pa lahko tudi štejemo (Videmšek in Pišot, 2007).

Komplekse gimnastičnih vaj pa lahko izvajamo ali:

- brez športnih pripomočkov;
- s športnimi pripomočki (žoga, balon, rutica, obroč itd.);
- samostojno, v parih;
- ob glasbeni spremljavi ali brez nje.

Gimnastične vaje pri najmlajših predstavimo in popestrimo s primeri iz živalskega in rastlinskega sveta, oponašanjem risanih junakov in junakov iz sveta pravljic ter s primeri iz vsakdanjega življenja.

Pri sami izvedbi popravljamo le bistvene napake, prav tako pa vadbo tudi čim manj prekinjamo.



Slika 24. »Štorklja«
(osebni arhiv).

Gimnastična orodja so posebej izdelana in oblikovana orodja, na katerih ali s pomočjo katerih lahko izvajamo vaje. Pri vadbi najmlajših uporabljamo orodja in pripomočke, ki so prirejeni in prilagojeni njihovi razvojni stopnji. Pomembno je, da so iz raznovrstnih materialov in barv, ki so za otroke prijetni in vabljivi.

Pomembne so tudi osnove akrobatike ali akrobatska abeceda. Cilj akrobatske abecede je obvladovanje telesa in njegovih delov v različnih položajih in v gibanju. Z različnimi položaji in vajami otroci pridobivajo osnovne raznolike gibalne izkušnje ter razvijajo gibalne sposobnosti, ki pripomorejo k lažjemu učenju prvin (Novak, Kovač, Čuk, Bučar in Makovec, 2008).

Pri predšolskih otrocih je poudarek predvsem na začetnih pripravljalnih vajah in predvajah za stojo na lopaticah, razovko, preval naprej in nazaj, premet v stran, stojo na rokah itd., ki jih po pridobljenem znanju lahko vključimo tudi v pripravljalni del kot prijetno popestritev in utrjevanje (npr. lovljenje z zapikom - »razovka v opori klečno«). Postopoma pričnemo tudi z učenjem preprostih akrobatskih prvin, kot so prevali naprej in nazaj, premeti v stran, razovka itd.

Pri skokih in preskokih z najmlajšimi izvajamo le nekatere pripravljalne vaje, katerih namen je spoznavanje orodij in pripomočkov, razvijanje gibalnih sposobnosti, pridobivanje izkušenj ter premagovanje strahu pred ovirami in višino.



Slika 25. Igra z žogo na napihljivem gradu (osebni arhiv).

Najpomembnejše je, da najprej izvajamo pripravljalne vaje na mehkih blazinah, kjer se otroci naučijo pravilnega odriva, leta in doskoka.

Mala prožna ponjava ali »kanvas« je naprava, ki s prožnimi vzmetmi poveča učinek odriva. S tem podaljša čas letenja ali, kot pravimo strokovno, podaljša čas gibanja telesa v brezoporni fazi. Zaradi prijetnega občutka »letenja« je orodje zelo priljubljeno (Novak, Kovač, Čuk, Bučar in Makovec, 2008).



Slika 26. Skoki na trampolinu (osebni arhiv).

2.5.2. Osnovni elementi ritmične gimnastike

Ritmično gimnastiko lahko na kratko opredelimo kot estetski šport, pri katerem se prepletajo plesni in baletni koraki z elementi gimnastike in rokovanjem z različnimi pripomočki (kolebnica, obroč, žoga, kiji, trak). Ta športna aktivnost razvija predvsem fino motoriko, koordinacijo, skladnost gibanja telesa in občutek za ritem.

Izrednega pomena pri tem je tudi glasba. Ritem in glasbena spremljava zagotavljata večjo sproščenost ter gibalno ustvarjalnost otrok. Otroci naj bi ob gibanju in igri doživljali veselje ter zadovoljstvo, saj to predstavlja osnovo za ukvarjanje s športno aktivnostjo.

Ritmični pripomočki, s katerimi seznanjamo predšolske otroke, so:

Kolebnica je pripomoček, s katerim se v osnovi izvajajo poskoki, vrtenja, nihanja in meti. Vendar pa je njena uporaba mnogo širša in jo lahko uporabljamo na vse mogoče načine: kot pripomoček, ki popestri ali celo oteži gimnastične vaje, za prepreke, lovljenje (»kača«), vlečenja, teke...

Žoga je zelo uporaben, zanimiv in motivacijski pripomoček tako v pripravljalnem delu kot tudi pri glavni vadbi. Osnovni elementi z žogami so različne drže, prenašanja, kotaljenja, meti in lovljenja ter odboji.

Obroči so za otroke zelo zanimiva igrača. Tudi brez navodil bi jih kotalili, tekli za njimi, jih vrteli in preskakovali. To je del njihove spontane igre. Obroči so vseh barv, velikosti in iz različnih materialov ter tako sami po sebi za otroke privlačni in vzpodbudni. Vadba z njimi je prijetna popestritev in pomoč pri razvoju mnogih spretnosti.



Slika 27. Pisani obroči (osebni arhiv).

2.5.3. Osnovni elementi atletike

Atletika je šport, sestavljen iz najbolj naravnih oblik gibanja, kot so hoja, tek, skoki in meti. To so filogenetsko in ontogenetsko najstarejše oblike gibanja, ki so človeku omogočila obstoj, saj so s tekom ubežali plenilcem, pomagal pa jim je tudi pri ulovu plena. Te oblike gibanja so kasneje predstavljale temelj posameznih atletskih disciplin.

Nedvomno je atletika ena temeljnih športnih dejavnosti tudi pri najmlajših.

Dejstvo je, da hojo, teke, skoke in mete obvladajo že otroci in jih tudi uporabljajo pri igri in spontani vadbi. Vsak zdrav otrok zna teči, skočiti in metati in to počne brez posredovanja odraslih, spontano. Zato je te »spontane atletike« pri mlajšem otroku več kot katere koli druge športne zvrsti. Logično je, da se vsak človek najprej nauči teči, skakati, metati, šele potem smučati, igrati rokomet ali košarko. Naloga športne vzgoje pa je, da te elementarne oblike gibanja »spontane« atletike z različnimi vajami in igrami »kultiviramo«, tako da bodo le- te pravilne in ekonomične.

Vse bolj se zavedamo, da športna vzgoja ni le posredovanje športnega znanja in razvijanje raznovrstnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti. Predstavlja tudi sredstvo pri doseganju socializacije, pozitivne samopodobe in pozitivnih stališč do športa. Otroku omogoča psihično sprostitev in razbremenitev, učitelju pa odlično sredstvo za motivacijo otrok za zdravo, vseživljenjsko ukvarjanje s športom (Masten, 2006).

Razvoj atletske motorike predšolskih otrok od 4. do 7. leta starosti.

Za štiriletnega otroka je značilno, da je pretirano pogumen, motorično zelo aktiven, predvsem pa se rad primerja z drugimi, kdo je hitrejši, močnejši, spretnější in pogumnejši. To se izraža v hoji, tekih in skokih. V tej dobi obvlada pravilno hojo, njegov korak je daljši, zanesljivejši, pogosto prehaja iz hoje v tek in obratno. V nekaterih primerih je potrebno hojo otrokom popravljati tako, da pazimo na pravilno postavljanje stopal, vzravnano držo, dvignjeno glavo, sproščena ramena in pravilno delo rok. Napake pri hoji se praviloma prenesejo tudi na tek, zato je pomembno, da jih pravočasno odpravimo (Čoh, 1992).

V tem starostnem obdobju postaja tek hitrejši, zmanjša se število padcev, otrok se dokaj hitro utruja, pa tudi kmalu nadaljuje z aktivnostjo. Pogosto povezuje tek s skoki. Zmore že enonožne skoke. Zaradi izrazitega poguma otroci tega starostnega obdobja zelo radi skačejo v globino. Pri tem moramo za varne skoke poskrbeti z mehkim doskočiščem (Čoh, 1992).



Slika 28. Tek čez nizke ovire (osebni arhiv).

Pet- do sedem- letni otrok ima zelo ugodna morfološka razmerja, ki mu omogočajo zelo dobre pogoje za njegove gibalne dejavnosti. Šest- do sedem- letni otrok je dokaj močan glede na telesno težo, zato z lahkoto obvladuje svoje telo v prostoru. Posamezna gibanja izvaja hitreje, spretnije, v primernem ritmu in tempu. Vizualno je zelo dojemljiv, hitro opaza svoje napake in jih s pomočjo učiteljevih opozoril tudi hitro korigira. Hoja in tek sta dobro koordinirana, otroci tečejo sproščeno in tudi »tehnično« pravilno. Otroci so za tek zelo motivirani, če je le-ta organiziran v obliki tekmovanja ali igre (Čoh,1992).

Od skokov otroci obvladajo že nekatere najosnovnejše oblike, kot so: skok v daljino z mesta, skok v daljino s kratkim zaletom, z enonožnim odrivom in z doskokom v mivko, skok v višino s sonožnim in enonožnim odrivom. Tudi globinski skoki ostajajo priljubljeno sredstvo, pri čemer želijo otroci skakati iz vedno večje višine (Čoh, 1992).

Tudi meti v najrazličnejših oblikah in z različnimi pripomočki postajajo vse bolj priljubljeni. Le- ti postajajo tudi vse bolj pravilni in koordinirani. V večini so povezani z metanjem žog, težkih žog in žogice iz različnih položajev v daljino ali cilj. Sprva mečejo z obema rokama, kasneje z eno roko, pri čemer pa moramo biti pozorni, da je pripomoček primerno velik in težak.

2.5.4. Dejavnosti z žogo

Dejavnosti z žogo predstavljajo temelj za večino športnih iger z žogo. Kasneje jih nadomestijo posamezne športne igre. To je izredno pomembno področje športne vzgoje v tem starostnem obdobju, saj vpliva na razvoj koordinacije, natančnosti zadevanja in podajanja ter ravnotežja. Situacijsko gibanje z žogo dodatno vpliva na razvijanje pozornosti, orientacije v prostoru, hitrosti reagiranja in situacijskega mišljenja. Moštvene dejavnosti z žogo pripomorejo k razvijanju sodelovanja.

Z žogo se lahko gibljemo na različne načine. Najpogostejše oblike gibanja so naslednje:

- rokovanje in poigravanje z žogo;
- nošenje ene ali več žog;
- kotaljenje ene ali več žog;
- vodenje ene ali dveh žog;
- podajanje;
- odbijanje;
- lovljenje in zaustavljanje žoge;
- meti, streli.

2.5.5. Osnovni elementi rokometa

Rokomet je ena najbolj razširjenih športnih iger tako pri nas kot v svetu. Glede na oblike motoričnih struktur, ki se pojavljajo v igri, ga uvrščamo v skupino polistrukturnih kompleksnih športov. V igri je veliko različnih motoričnih nalog, ki se izvajajo z žogo ali brez nje v specifičnih okoliščinah (Šibila, Bon in Kuželj, 1999).

Za rokometno igro so v največji meri značilna naravna gibanja. Igralci rokometa se v igri neprestano gibljejo. Nепrestani ponavljajoči kratki hitri teki, nenadna zaustavljanja in bliskovite spremembe smeri gibanja, veliko število skokov ter gibanj v »preži« predstavljajo učinkovite dražljaje za nadaljnji razvoj in krepitev mišic nog. Metanja in lovljenja žoge, padanja in vstajanja, zapiranje poti nasprotniku s telesom kakor tudi izkoriščanje moči v boju z nasprotnikom pa so aktivnosti rokometne igre, ki vplivajo predvsem na krepitev mišic rok in ramenskega obroča, dlani in prstov kakor tudi na vse druge večje mišice in mišične skupine (Šibila, Bon in Kuželj, 1999).

Mini rokomet je »mlajši brat« rokometa, namenjen otrokom od šestega do enajstega leta starosti. Zaradi prilagojenih pravil (manjše igrišče, žoga, vrata) je za otroke izredno zanimiv in ga zelo radi igrajo. Igra je dinamična, atraktivna, nepredvidljiva, privlačna in bogata z vidika gibalnih nalog, ki se v njej pojavljajo.

Pravila mini rokometa temeljijo na pravilih roketne igre, ki pa niso strogo določena in se prilagajajo zanju vadečih ter razmeram za delo (Šibila, Bon in Kuželj, 1999).

Mini roket z različnimi igrami in vajami poleg razvoja motoričnih sposobnosti otroke tudi socializira, jih navaja na pravičnost, poštenost in jim razvija občutek kolektivnosti.

Mini roket motivira in sprošča igralce, saj sta igra in pridobivanje izkušenj pred dobrim rezultatom in zmago.

Tudi najmlajši so že lahko deležni te športne igre, predvsem njenih osnovnih gibanj (teki, skoki, obrati...) in osnovnih elementov z žogo (vodenje, lovljenje, podajanje, zadevanje....). Da pa bodo osnovne elemente lahko usvajali, je pomembno, da uporabljamo manjše žoge, primerne velikosti otroških dlani. Žoge naj bodo iz lahkih in mehkih materialov, saj se z osnovnimi elementi šele spoznavajo. Ob vsem tem pa ne smemo pozabiti tudi na barvitost, ki pritegne otroško oko.

Poleg žog prilagodimo tudi gol, ki naj bo manjši od običajnega. Gol lahko improviziramo iz debelejših blazin, ki jih postavimo pokonci, iz stožcev in palic, ki jih povežemo v kvadrat, lahko ga preprosto narišemo s kredo ali pa uporabimo napihljivega.

Ko otroci vsaj delno obvladajo osnovne elemente z žogo, vadbo popestrimo in nadgradimo z elementarnimi igrami in kasneje z igro rokometa na dva gola. Pravila igre morajo biti zelo preprosta, predvsem pa jasna. Določimo meje igrišča, ki jih otroci ne smejo prestopiti. Žoga zunaj igrišča pripada nasprotniku. Če je telovadnica majhna je najbolje, da za meje uporabimo kar stene. Tako dotik stene pomeni prestop oziroma žogo zunaj igrišča. Zmaga skupina, ki doseže več zadetkov izza določene črte, katere oddaljenost od gola prilagodimo glede na znanje in sposobnosti igralcev. Žogo v igrišču lahko le vodimo ali podajamo, ne smemo pa je držati v rokah in tako teči ali hoditi več kot tri korake. Nasprotnikov ne smemo nepravilno zaustavljati. Samo igro čim manj prekinjamo, vendar še vedno opozarjamo na napake. Pozorni smo na to, da vsi otroci, če je le mogoče, igrajo naenkrat.

Večkrat kot igro ponovimo, manj bo osnovnih napak in igra bo postala prijetnejša in pestřejša.

2.5.6. Osnovni elementi nogometa

Ker nogomet vsebuje naravne oblike gibanja, je primeren za vsakogar. Tako je kot športna igra zelo privlačen za večino otrok, tako dečkov kot deklic. Zadovoljuje

potrebo po gibanju in je živahen, obenem pa zahteva tudi veliko ustvarjalnosti. Otroci lahko svoje sposobnosti primerjajo med seboj, istočasno pa se morajo podrežati tudi skupini.

Navdušenje najmlajših za to igro je lahko razložljivo: igra z žogo, ki je organizacijsko preprosta, vzbuja motive, zagotavlja razgibanost in intenzivnost ter ima splošen pozitiven vpliv na razvoj v zgodnjem otroštvu.

Osnovna vsebina igre je navdušiti otroke za šport, jih seznaniti z igro, navajati na skupno delo in jim ponuditi pomoč pri oblikovanju osebnosti. Obstaja direkten medsebojni vpliv med igro in strukturo osebnosti in prav ta medsebojni vpliv se lahko in se mora izrabiti pri oblikovanju osebnosti. Medsebojni vpliv dejavnikov je v največji meri odgovoren za razvoj osebnosti. Vse to lahko zapišemo v enem samem zelo pomembnem stavku: »Otrok se ne prilagaja igri, ampak se mora prilagoditi igra otroku« (Elsner, 1993).

Tekmo igrata dve moštvi, katerih cilj je premagati nasprotnika in doseči čim več zadetkov. Pri najmlajših igro in pravila seveda prilagodimo glede na starost, predznanje, gibalne sposobnosti, število vadečih, velikost igrišča itd. Prilagojena sta tudi žoga in gol. Žoga je manjša, največkrat iz materialov, ki ob udarcu v glavo ali drugi del telesa ne povzroča bolečin. Pomembna je tudi velikost gola, ki je odvisna predvsem od tega, ali igramo z vratarje ali brez. Če igramo z vratarjem, naj gol ne bo previsok, da lahko vratar brani tudi brez skoka. Pomembno je, da je gol iz mehkega materiala, brez ostrih robov, najbolje napihljiv ali iz blazin, da ob padcih ali udarcih ne pride do poškodb. Pravila moramo pred začetkom razumljivo in preprosto razložiti, da so jasna vsem.

2.5.7. Osnovni elementi košarke

Košarka in njena manjša različica, mala košarka, spadata med kolektivne športe, pri katerih lahko z dobrim strokovnim delom učinkovito in pozitivno vplivamo na otrokov individualni osebnostni razvoj ter na razvoj in napredek otrokovega odnosa v družbi (Rems, 2008).

Mala košarka sodi med male moštvene športne igre, primerne za mlajše otroke. Mala košarka je pravzaprav prirejena »velika« košarka, ki je namenjena najmlajšim.

Anselmo Lopez, ustanovitelj in predsednik organizacije *FIBA mala košarka*, nekdanjega Mednarodnega komiteja za malo košarko, je dejal: »Bistvenega pomena je, da pri otrocih spodbujamo uživanje v naporu, spoštovanje moralnih vrednot, ki so nepogrešljiv del vsakega človeka«. Videl je potencial male košarke kot idealne igre,

ki otrokom ne le predstavi košarko, ampak služi tudi kot odličen uvod v šport nasploh. Za nekatere je mala košarka pomanjšana različica odrasle košarke, medtem ko drugi v njej prepoznajo filozofijo, ki poudarja posebne potrebe otrok (Rems, 2008).

Zagotavljanje ustreznih košev in žog je bistvenega pomena za pravilen telesni razvoj. Mala košarka je namenjena dečkom in deklicam. V mali košarki je igra odraslih prirejena potrebam in značilnostim otrok. Načelo igre je razmeroma preprosto: otroci naj igrajo košarko, ki ustreza stopnji njihovega telesnega in duševnega razvoja. Igro odraslih jim zato prilagodimo.

Namen male košarke je torej, da otroci z različnimi stopnjami znanja in sposobnostmi uživajo in se zabavajo. Tako bodo lahko nadaljevali s pozitivnimi izkušnjami tudi v "veliki" košarki. Košarka se igra z veliko in težjo žogo in koši, ki so za večino otrok previsoki. V mali košarki uporabljamo manjšo in lažjo žogo ter nižje koše. Košarka ima številna tehnična pravila, v mali košarki pa je njihovo število kar najbolj okrnjeno. Mala košarka je torej manjša različica velike košarke in je namenjena mlajšim



Slika 29. Met na koš (osebni arhiv).

otrokom. To je obdobje, ko otrok postaja storilnostno usmerjen. Na eni strani se kaže otrokova tekmovalnost, spet na drugi pa je že sposoben sodelovati v skupini, kar kaže na možnost uvajanja v kolektivne športe, kakršen je mala košarka. Bistvo male košarke je veselje in užitek pri igri. Pri mali košarki otrok razvija osnovne gibalne in psihične sposobnosti, socializacijske vezi, pridobiva občutek pripadnosti skupini in razvija občutek kolektivnosti, poleg tega pa otroka usmerja k pošteni igri (fair play).

Prirejena in preprosta pravila naj bi otrokom pri igri pomagala in jim hkrati dopuščala izražanje svoje lastne ustvarjalnosti za reševanje določenih situacij v igri.

Osnovna pravila, s katerimi naj se otroci najprej seznani, so:

- za zmago je potrebno doseči več točk od tekmecev;
- z žogo ali brez nje se gibljemo samo po igrišču (pravilo igralca zunaj igrišča in žoge zunaj igrišča);

- ne smemo hoditi ali teči z žogo v rokah. Z žogo se lahko gibljemo le po igrišču, in sicer tako, da jo vodimo (pravilo korakanja z žogo);
- ne smemo voditi žoge z obema rokama hkrati ali voditi žoge po tem, ko smo jo že prijeli z rokama (nepravilno vodenje žoge);
- tekmeča se ne smemo nepravilno dotakniti ali ga ovirati (napake).

Pri najlajših igro še bolj prilagodimo s tem, da še bolj okrnimo pravila. Žoge so manjše in lažje, koši pa zelo nizki. Če nimamo na razpolago košev, lahko uporabimo obroče. Pomembno je, da v igri sodelujejo vsi otroci in pri tem spoznavajo in razvijajo medsebojno sodelovanje v skupini ter vztrajnost in borbenost.

2.5.8. Ples in plesne igre

Otrok se igra z gibanjem lastnega telesa kot posameznik, v paru ali skupini. Postopoma se zaveda svojega telesa ter raznovrstnosti gibanja, časa in prostora. Ob najrazličnejših glasovih in glasbenih spremljavah (šumu, tlesku, udarcu, zvoku, pesmi, glasbi) se otrok giba v ritmu, saj na poseben način izraža, sporoča svoja občutja, doživetja, čustva in misli ter ustvarja (Kroflič idr., 2001).

Gibanje je spontan in naraven odziv na glasbo tako za odraslega kot za otroka. Sposobnost za zaznavo ritma naj bi bilo v večini prirojeno. Številni avtorji opisujejo, da se otrok že od rojstva naprej, pa tudi prej v materinem trebuhu, giblje, prestopa, ziblje, zamahuje v enakomernem ritmu. Dojenčki se odzivajo na glasbo z gestami, izrazom obraza in gibanjem. Starejši kot so otroci, bolj raziskujejo gibanje tako različnih delov telesa kot celotnega telesa, hitrost, prostor in moč (Zirnstein, 2008).

Otroci in razvoj plesne izraznosti

1. od rojstva do 1. leta

- posnemajo geste in izraze na obrazu (EBL – porajajoči se jezik telesa);
- zaznavajo emocionalne geste in obrazno mimiko in imajo tudi sami zgovorno mimiko in geste;
- gibalno zaznajo dinamiko glasbe, posebno glasne in ritmične;
- z zibanjem, guganjem in nihanjem celega telesa se odzivajo na glasbo;
- z majhnim počepanjem sledijo ritmu;
- s ploskanjem sledijo ritmu;
- se zavedajo in zanima jih gibanje samo po sebi in raziskujejo lastno gibanje (Schmidt, 2009).

2. od 1. do 2. leta

- če jih prosimo, nam ob glasbi zaplešejo;
- skačejo gor in dol z majhne višine;
- se poskušajo v vrtenju, uživajo v namernih padcih (Ringa raja);
- so očarani nad ogledalom in opazujejo lasten izraz;
- postajajo bolj gotovi v hoji in teku;
- hodijo v krogu, ko se držijo za roke, so očarani;
- poskušajo posnemati geste odraslih (Schmidt, 2009).

3. od 2. do 3. leta

- bolj usklajeno premikajo roke in noge;
- hodijo enakomerno pa tudi v različnih hitrostih;
- se odzivajo na različne hitrosti v skladbi;
- se pridružijo petju ali recitacijam z uporabo rok, nog in glave;
- oponašati začetno delo in gibanje odraslih – pantomima (Schmidt, 2009).

4. od 3. do 4. leta

- začnejo preizkušati različno gibanje telesa in se hkrati odzivati na glasbo;
- uživajo v raziskovanju gibanja različnih delov telesa;
- veseli jih raziskovanje gibanja samega po sebi;
- korakajo v ritmu glasbe in hodijo po prstih;
- zlahka preidejo v plesu iz enega gibanja v drugo;
- so sposobni uporabljati različne rekvizite in raziskovati nova gibanja, ki so posledica uporabe rekvizitov;
- so sposobni zapomniti se korakov in gibov pri interpretaciji pesmi in zgodb;
- so sposobni v skupini ustvariti kratko gibalno zgodbo in si med seboj razdeliti vloge;
- so sposobni prikazati male gibalne akcije v različnih načinih in razporejenjih (Schmidt, 2009).

5. od 4. do 5. leta

- so sposobni izpopolniti široko paleto gibov, kot so skoki, poskoki, skoki v daljino;
- se gibajo z vedno večjim zavedanjem ritma;
- so sposobni uporabljati gibanje pri interpretaciji oz. doživljanju glasbe;
- so sposobni si izmisliti in nastopiti s kratkimi sekvencami različnih, izmišljenih plesnih korakov;
- so sposobni prenosa gibanja iz njihove okolice (živa in neživa narava) v gibanje lastnega telesa in ustvarjanja novih kvalitet gibanja;
- so sposobni ustvariti in predstaviti kratke plesne zgodbe (Schmidt, 2009).



Slika 30. Plesna zabava (osebni arhiv).

6. 6-letniki

- so sposobni improvizirati gibanje glede na hitrost glasbe;
- so sposobni skupaj z vrstniki ustvariti in zvediti dovršen ples;
- se gibajo z večjo gracilnostjo in bolj tekoče;
- so sposobni izvesti vedno bolj težavno serijo gibov;
- so sposobni pokazati vedno več izvirnosti v svojih koreografijah (Schmidt, 2009).

Pri plesnih igrah otrok razvija različne gibalne sposobnosti (koordinacijo gibanja rok, nog in telesa, koordinacijo gibanja v ritmu). Ob plesu se uči obvladovanja prostora ter zavedanja lastnega telesa, ob tem pa tudi spoznava različne položaje in odnose med deli lastnega telesa, med deli telesa in predmeti, med ljudmi. Glasbena spremljava ga pospremi v ritmično gibanje, s katerim se lahko izrazi na svoj način in tako sporoča svoja čustva, doživetja, svoje počutje in misli ter hkrati razvija ustvarjalnost.

2.5.9. Osnovni elementi hokeja na parketu

»Floorball« ali hokej na parketu je zvrst dvoranskega hokeja, pri katerem so v veliki meri prevzeli pravila po hokeju na ledu in jih oplemenitili z različnimi pravili nekaterih moštvenih dvoranskih športov. Hokej na parketu je za razliko od hokeja na ledu nenasilen šport. Grobost je strogo kaznovana, saj pravila ne dovoljuje neposredne igre na telo (Pridobljeno 13. 5. 2009, iz <http://floorball.sinusiks.com/floorball.php>).



Slika 31. Mini hokej (osebni arhiv).

Je igra za najmlajše, mlade in mlade po srcu. Enostaven, zabaven, hiter, dinamičen in zelo intenziven. Najpomembnejše je, da je popolnoma enako primerna za moške kot za ženske. Floorball se igra na dveh dimenzijah igrišč. Standardna velikost igrišča meri 40 m X 20 m. Standardno število igralcev za eno ekipo v polju je pet in vratar. Floorball se igra v obliki dvoboja med moštvoma, namen igre pa je v okviru pravil igre doseči več zadetkov kot nasprotno moštvo. Manjše igrišče (dimenzije 28 m X 16 m) je namenjeno predvsem manjšim ekipam (3 igralci in vratar) in manjšim telovadnim prostorom (Pridobljeno 13. 5. 2009, iz <http://floorball.sinusiks.com/floorball.php>).

Igrišče je ograjeno s 50 cm visoko ogrado, ki je na vseh vogalih zaobljena. Igralci na igrišču za igro uporabljajo palice iz umetnih mas, razen vratarja, ki varuje vrata načeloma na kolenih, pred zadetkom brez palice. Igralni čas je 3 X 20 minut. Igro vodita dva enakovredna sodnika. Pravila igre so izbrana iz pravil drugih športov na način, da naredijo en sam popoln šport (Pridobljeno 13. 5. 2009, iz <http://floorball.sinusiks.com/floorball.php>).

Pravila v igri pri najmlajših močno prilagodimo in poenostavimo, prav tako pa prilagodimo tudi igralni prostor, velikost gola in velikost žogice. Pomembno je, da so v igro vključeni vsi otroci.

Najpomembnejše je, da jih uvajamo postopoma, po korakih. Sprva jim razložimo in demonstriramo pravilno držanje palice ter kako z njo udarjati, saj je lahko nepravilno udarjanje zelo nevarno. Visoke zamahe s palico jim tudi prikažemo, saj tako sami najlažje ugotovijo in si vizualno predstavljajo, da je udarec s palico lahko zelo neprijeten in boleč. Šele nato jih seznanimo s palico in žogico ter jih učimo vodenja in potiskanja žogice. Pričnemo z vodenjem naravnost, nadaljujemo s spreminjanjem smeri in končno potiskanjem le-te v cilj. Ker je igra za otroke zelo zanimiva in privlačna, hitro pozabijo na pravilno izvajanje elementov, zato jih moramo kot vaditelji vsakič znova opozarjati na pravilno držanje in udarjanje s palico pri tleh. Le tako bo vadba prijetna in neboleča za vse.



Slika 32. Strel na gol (osebni arhiv).

Da se skupini, ki tekmujeta, med seboj ločita, uporabimo »markirne« majice ali palice dveh barv ali še bolje oboje. Priporočljivo je tudi, da z isto barvo, kot imajo palice, označimo tudi gol, na katerega morajo streljati. Gola lahko improviziramo iz okvirjev švedske skrinje ali v ta namen uporabimo kar kartonasti škatli ali lesena zabojčka, ki jih lahko tudi pobarvamo.

Mini hokej lahko izvajamo v dvorani ali v toplejših spomladanskih dneh na prostem. Primerna so tako asfaltirana ali plastično obložena zunanja igrišča kot tudi travnate površine.

2.5.10. Osnovni elementi rolanja

Rolanje je izjemno zabaven, sproščujoč in zdrav šport, ki krepi mišice in pomaga pri razvijanju vzdržljivosti in funkcionalnih sposobnosti organizma.

Za otroka je rolanje priporočljivo predvsem zato, ker vpliva na razvoj ravnotežja, ki je ena od osnovnih motoričnih sposobnosti in je tesno povezana s sposobnostjo usklajenega gibanja in z razvojem intelektualnih sposobnosti pri otroku v zgodnjem otroštvu. Rolanje je za otroke zelo koristno tudi zato, ker povečuje odpornost organizma in kostno maso. Štejemo ga med »ravnotežne športe«, ki pozitivno vplivajo na učenje drugih športov (drsanje, smučanje, kolesarjenje ipd.).

Bistvo rolanja je ohranjanje dinamičnega ravnotežnega položaja na eni nogi, s katere prenašamo težo na drugo. Pri tem sodelujejo tudi roke, s katerimi zamahujemo kot pri hoji ali teku. V gibanju je celotno telo in zato ima rolanje zelo ugoden vpliv na naše zdravje (Kljun, 2008).

Z rolanjem ohranjamo tudi splošno gibljivost sklepov in mišic, ki bi se ob neaktivnosti močno zmanjšala.



*Slika 33. Zabava na kolesčkih
(osebni arhiv).*

Rolanje je zelo dobra aerobna aktivnost, saj se pri hitrosti cca. 20 km/h dvigne srčni utrip na cca. 60 – 80 % maksimalne srčne frekvence, kar je zelo dober trening za zdravo srce in za uravnavanje telesne teže.

Rolanje je zelo priporočljivo tudi za tiste, ki se zaradi različnih težav s koleno ne morejo ukvarjati s tekom. Pri rolanju gre za zelo mehko gibanje brez obremenjevanja kolen in gležnjev (Kljun, 2008).

Rolanje je prava pot za ohranjanje zdravja in razvedrilo. Rolamo lahko skorajda povsod, starost pa pri tem ni ovira (Rihtaršič in Šolar, 2005; Kljun, 2008).

Rolanje ni naravna oblika gibanja, zato se ga je treba posebej naučiti. Gibalne naloge so kompleksne, saj zahtevajo usklajeno delovanje različnih mišičnih skupin. Učenje poteka postopno in vodi od grobega, neracionalnega do tekočega, sproščenega in avtomatiziranega gibanja.

Učenje prvih korakov naj bi zato potekalo v naslednjem vrstnem redu:

- ob začetku tečaja preverimo, ali imajo udeleženci primerne rolerje, ki se prilagajajo nogi in obvezno zaščitno opremo, med katero spadajo čelada, ščitniki za kolena, komolce in zapestja;
- učenje osnovnega položaja (pazi na pokrčena kolena, trup je nagnjen nekoliko naprej, roke v sproščenem predročenju);
- učenje pravilnega padca in pobiranja;
- učenje odzivanja (položaj rolerjev v obliki črke V);
- učenje zaviranja;
- učenje pobiranja, sklanjanja in vstajanja (Kljun, 2008).

Ko vadeči obvladajo zgoraj omenjene korake, za utrjevanje le teh predvsem pri otrocih uporabljamo številne elementarne igre.

Po utrjevanju pa se lotimo še naslednjih učnih korakov (Kljun, 2008):

- učenje »limonc«;
- učenje slaloma;
- učenje prestopanja.

Vse te elemente vadimo predvsem s pomočjo različno postavljenih poligonov. Poligoni naj bodo raznovrstni in čim bolj zanimivo postavljeni.



Slika 34. Poligon (osebni arhiv).

Ko učenci obvladajo vse te pravine, se z njimi odpravimo na krajši izlet po neprometni asfaltirani cesti ali pa jih seznanimo tudi z igro hokeja na rolerjih.

Pomembno je, da je učenje rolanja zabavno in predvsem pri otrocih povezano z zanimivimi igrami.

2.5.11. Osnovni elementi orientacije

Orientacija pomeni določitev našega mesta opazovališča glede na izbrano točko s pomočjo naravnih ali tehničnih pripomočkov. Izhaja iz latinske besede »oriens« in dobesedno pomeni določanje nebesne smeri po vzhajajočem soncu. Orientiramo se lahko na več različnih načinov in z različnimi pripomočki. Najpreprostejša pomagala so nekatera znamenja v naravi (mah na drevesih, letnice na štorih, hribi, doline ...). Zelo zanesljivo je orientiranje po nebesnih telesih (soncu, luni, zvezdah ...). Najbolj natančni pa so seveda tehnični pripomočki, kot so kompas, karta, radiokompas, GPS ...

Ko govorimo o orientiranju v naravi, ponavadi mislimo na uspešno najdenje na neznanem območju s pomočjo karte, kompasa in nekaterih neznanih znakov. Pri bolj sistematičnem obravnavanju orientacije v naravi pa dejavnost delimo na tri dele:

- orientacijske igre,
- netekmovalno orientiranje v naravi,
- tekmovalno orientiranje v naravi, znano pod imenom športno orientiranje (Kristan, 1994).

Primerno prilagojene orientacijske igre lahko izvajamo že v predšolskem obdobju. Osnovni namen orientacijskih iger pri otrocih je predvsem nevsiljiva aerobna zaposlitev z zanimivo, sproščujočo in prijetno dejavnostjo. Pri najmlajših ne uporabljamo kompasa ali topografskih kart, temveč uporabimo motivacijske pripomočke, kot so raznobarvni baloni, štampljke, pisani trakci, slike živali ali risanih junakov ...



Slika 35.
Pripomočki 1
(osebni arhiv).



Slika 36. Pripomočki 2
(osebni arhiv).

Z orientacijskimi igrami posredujemo najmlajšim osnovna znanja o orientiranju ter jih z zanimivimi dejavnostmi seznanimo z aerobnim gibanjem v naravi. S to dejavnostjo

izpolnujemo mnogo ciljev Kurikuluma, med drugim tudi pomen spoznavanja narave in čistega okolja.

Orientacijske igre lahko izvajamo v vseh letnih časih, ob tem pa tematiko navežemo in prilagodimo letnemu času. Tako otroci ob tem spoznavajo letne čase in njihove značilnosti in posebnosti.

3. CILJI

V skladu s predmetom in problemom diplomskega dela je cilji naslednji:

- prikazati zanimiv in pester program, ki temelji na izvajanju naravnih oblik gibanja, razvijanju gibalnih sposobnosti ter spoznavanju osnovnih elementov različnih športnih zvrsti.

4. METODE DELA

Pri strokovnem diplomskem delu smo uporabili deskriptivno metodo dela. Diplomsko delo je monografskega tipa. Pri pisanju smo si pomagali z izbranim gradivom iz mnogih aktualnih knjig in učbenikov, ki so bili napisani v slovenskem in tujih jezikih, še posebej z literaturo, ki se nanaša na predšolske otroke. Poleg tega smo uporabili tudi gradivo, dostopno na medmrežju, ter metodo lastnih spoznanj.

5. RAZPRAVA

Nedvomno je potrebno, da gibalne dejavnosti predšolskih otrok organizirajo in vodijo strokovno usposobljeni pedagogi. Le tako bo lahko celoten proces natančno, strokovno in kakovostno načrtovan. Načrtovanje celotnega procesa je zelo zahtevno in odgovorno, pri tem pa moramo upoštevati didaktična načela, ki ustrezajo značilnostim predšolskih otrok.

V naslednjem programu smo celotni proces razdelili na posamezna krajša obdobja (mesece), ki se med seboj prepletajo in dopolnjujejo. Otroci morajo najprej usvojiti naravne oblike gibanja, na katerih nato gradimo sestavljene/ kompleksnejše oblike gibanja.

5.1. Vsebine za posamezno obdobje

Mesec	Vsebine	Število ur
Oktober	Naravne oblike gibanja	3
	Osnovni elementi gimnastike	1

Mesec	Vsebine	Število ur
November	Osnovni elementi gimnastike	2
	Osnovni elementi atletike	2

Mesec	Vsebine	Število ur
December	Osnovne dejavnosti z žogo	1
	Osnovni elementi ritmične gimnastike	1
	Plesne dejavnosti	1

Mesec	Vsebine	Število ur
Januar	Osnovni elementi rokmeta	1
	Osnovni elementi ritmične gimnastike (kolebnice)	1
	Osnovni elementi atletike (skoki)	1

Mesec	Vsebine	Število ur
Februar	Osnovni elementi nogometa	1
	Naravne oblike gibanja	1
	Dejavnosti z baloni	1

Mesec	Vsebine	Število ur
Marec	Osnovni elementi gimnastike	1
	Osnovni elementi košarke	1
	Osnovni elementi hokeja na parketu	1

Mesec	Vsebine	Število ur
April	Osnovni elementi hokeja na parketu	1
	Osnovni elementi atletike	1
	Naravne oblike gibanja	1

Mesec	Vsebine	Število ur
Maj	Osnovni elementi rolanja	3
	Osnovni elementi gimnastike (velika prožna ponjava ali trampolin)	1

Mesec	Vsebine	Število ur
Junij	Osnovni elementi gimnastike (trampolin in napihljivi grad)	1
	Orientiranje v naravi v povezavi z naravnimi oblikami gibanja	1
	Mini olimpijske igre	1

5.2. Oktober

Cilji	Vsebine	Število ur
- spoznavanje, navajanje na skupino in skupinsko vadbo; - razbremenitev in sprostitev; - spodbujanje veselja do športne dejavnosti; - spoznavanje in izvajanje preprostih elementarnih iger; - spoznavanje in izvajanje različnih gimnastičnih vaj; - izvajanje različnih naravnih oblik gibanja; - celostno razvijanje gibalnih sposobnosti; - pridobivanje različnih gibalnih izkušenj z osnovnimi elementi gimnastike; - spoznavanje zavedanja prostora; - spoznavanje različnih športnih pripomočkov in orodij; - spoznavanje osnovnih načel varnosti v telovadnici.	Naravne oblike gibanja	3
	Osnovni elementi gimnastike	1

Vadbena enota 1

Vsebina:	Naravne oblike gibanja
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin

Cilji:	• spoznavanje vsebin in pravil preprostih elementarnih iger • spoznavanje in izvajanje različnih gimnastičnih vaj • razvijanje koordinacije celega telesa • razvijanje koordinacije gibanja rok in nog • razvijanje ravnotežja • razvijanje moči • zavedanje prostora (kje se telo giblje) • iskanje lastnih poti pri reševanju gibalnih problemov • spoznavanje osnovnih varnostnih ukrepov
---------------	--

Metodične enote:	• valjanje okrog vzdolžne osi • hoja po klopi • plezanje po letveniku • tek med stožci • plazenje po trebuhu • vlečenje po klopi naprej • sonožni poskoki v obroč • hoja po ježkih
-------------------------	--

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓ poligon		

Metode dela:	pogovor, razlaga, demonstracija
---------------------	------------------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	blazine, klopi, letvenika, stožci, obroči
Pomagala:	

PRIPRAVLJALNI DEL	15 min
Uvod Predstavitev dela, pogovor z malčki o nevarnostih v telovadnici in upoštevanju osnovnih varnostnih ukrepov, motivacija za delo. Ogrevanje 1. Avtomobili - otroci prosto tekajo po telovadnici in vozijo avtomobile. Na znak parkirajo v garažo (več blazin ali rokometni gol) ali pa se odpeljejo na bencinsko črpalko (klop), kjer natočijo gorivo. Različica: spremenijo se v tovornjake s prikolicami (postavijo se v pare drug za drugim - prvi je tovornjak, drugi pa prikolica). 2. Sklop gimnastičnih vaj (ogrejemo tiste sklepe in mišice, ki bodo v času vadbe najbolj izpostavljene in obremenjene. Ogrevanje vodimo mi, da vadeče naučimo pomena ogrevanja in pravilne izvedbe vaj. Vaje predstavimo in popestrimo s primeri iz živalskega (npr. predklon - mravljice potujejo do prstkov na nogi) in rastlinskega sveta (npr. odkloni trupa levo - desno- drevo se ziblje v vetru), sveta pravljič in risank (npr. vaja za moč hrbtnih mišic – »superman«) in vsakdanjega življenja (npr. kroženje z boki- mešamo puding).)	
GLAVNI DEL	30 min
Snovna priprava VALJANJE OKROG VZDOLŽNE OSI ali t. i. zavijanje palačink – pomembno za razvoj moči trupa ter orientacije v prostoru. HOJA PO KLOPI - pomemben je pogled naprej, vzravna trupa, roke so v odročanju, koraki so kratki. Vpliva predvsem na razvoj ravnotežja. PLEZANJE PO LETVENIKU - predstavlja vajo za krepitev zgornjih okončin in koordinacijo gibanja rok in nog. TEK MED STOŽCI - je osnovna naloga ki v največji meri vpliva na razvoj vzdržljivosti, ravnotežja in moči, predvsem nog in trupa. Pomembne so hitre spremembe smeri. PLAZENJE PO TREBUHU (kuščarji) - je osnovna oblika plazenja, pomembno je koordinirano gibanje rok in nog. VLEČENJE PO KLOPI NAPREJ – trup je stalno v stiku s klopjo, pogled je usmerjen naprej, z rokami se vlečemo, oprijemajoč za rob klopi, v smeri naprej. Vpliva na razvoj moči rok in ramenskega obroča ter vratnih in hrbtnih mišic. SONOŽNI POSKOKI V OBROČE (zajčki) – osnovni skoki, ki vplivajo na razvoj	

odrivne moči, ravnotežja, koordinacije gibanja ter na krepitev mišic trupa. HOJA PO JEŽKIH - predstavlja vajo za razvoj koordinacije gibanja, predvsem pa vpliva na razvoj ravnotežja.	
Metodična priprava Poligon je postavljen krožno po telovadnici. Vadeči prehajajo iz ene postaje na drugo. 1. valjanje okrog vzdolžne osi 2. hoja po klopi 3. plezanje po letveniku 4. tek med stožci 5. plazenje po trebuhu 6. sonožni poskoki v obroč 7. vlečenje po klopi naprej 8. hoja po ježkih	Količinska priprava 45 min razdelimo na: • uvodni del: 15 min • glavni del: 20 min • zaključni del: 10 min (pogovor, pospravljanje in umiritev) • Umiritev Elementarna igra - štorclja: otroci so črvički in ležijo nepremično v krogu. Štorclja hodi okrog in opazuje, kateri od črvičkov se bo premaknil. Premikajočega črvička potegne iz kroga. Ob hoji vadiatelj govori: Štorclja hodi naokrog in je štorclja bosih nog. 1, 2, 3, kdor se premika, ga ulovi. Organizacijska priprava Sprva eden od vadečih demonstrira poligon, nato še ostale razporedimo po poligonu, da ne pride do začetnega zastoja. Vsi hkrati pričnejo izvajati naloge. Učitelj spremlja vse postaje. Posebno pozornost nameni plezanju po letveniku z varovanjem. Pomembna je tudi zaščita tal z blazinami - plezanje, hoja po klopi.

Vadbena enota 2

Vsebina:	Naravne oblike gibanja
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin

Cilji:	• spoznavanje vsebin in pravil preprostih elementarnih iger • spoznavanje in izvajanje različnih gimnastičnih vaj • sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja • razvijanje koordinacije celega telesa • razvijanje koordinacije gibanja rok in nog • razvijanje ravnotežja • razvijanje moči • zavedanje prostora • iskanje lastnih poti pri reševanju gibalnih problemov
---------------	--

Metodične enote:	• hoja po klopi z ovirami • plazenje ali lazenje skozi tunel • sonožni preskoki klopi v opori z vmesnim naskokom • plezanje po letveniku s spustom po prirejenem toboganu • tek čez polivaletne blazine • vesa in giganje na vrvi • valjanje okrog vzdolžne osi
-------------------------	---

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓ poligon		

Metode dela:	razlaga, demonstracija, pogovor
---------------------	------------------------------------

Šp. pripomočki in igrala: Pomagala:	klopi, klobučki, polivalentne blazine, blazine, letvenik, vrv
--	--

PRIPRAVLJALNI DEL	15 min
Uvod Pozdravimo malčke, jim razložimo, kaj bomo delali, in jih motiviramo za delo. Ogrevanje 1. Astronavti in rakete – otroci so na vesoljski postaji (določene blazine v telovadnici). Preden lahko vozijo rakete, se morajo primerno obleči in opremiti. Zato morajo na drugo stran vesoljske postaje (določen prostor na drugi strani telovadnice) po oblačila in opremo. Sprva tečejo po obleko, nato po rokavice, po škornje ...skafander Skupaj se oblečemo, nato pa se spremenijo v rakete, ki tečejo prosto po telovadnici. Na znak se rakete ali - odpravijo na luno (splezajo na letvenik) - odpravijo domov na vesoljsko postajo (stečejo na blazine) ali - gredo astronavti počivat (uležejo se na trebuh). 2. Sklop gimnastičnih vaj.	
GLAVNI DEL	30 min
Snovna priprava HOJA PO KLOPI Z OVIRAMI - je naloga v oteženih okoliščinah za razvijanje ravnotežja. Roke so v odročenju, koraki so kratki. Po klopi jim nastavimo klopučke, ki se jim morajo izogniti. PLAZENJE ALI LAZENJE SKOZI TUNEL - pomembno je koordinirano delo rok in nog. SONOŽNI PRESKOKI KLOPI V OPORI Z VMESNIM NASKOKOM - skačemo tako, da se z rokami držimo za klop, z nogama pa preskakujemo klop tako, da najprej skočimo na klop in nato iz nje tudi sonožno seskočimo. Pomembno je upogibanje nog v kolčnem, kolenskem in skočnem sklepu. S to vajo razvijamo koordinacijo, gibljivost in predvsem odzivno moč nog. PLEZANJE PO LETVENIKU S SPUSTOM PO PRIREJENEM TOBOGANU - plezanje je pomembno predvsem za razvijanje koordinacije in moči rok ter ramenskega obroča. Spust po toboganu pa je za otroke vznemirljiv in privlačen. Posebno pozornost namenimo varovanju in pravilnemu spustu (z rokami se držijo za rob klopi za telesom, noge so razširjene tako, da objemajo klop. TEK ČEZ POLIVALETNE BLAZINE - pomemben je razvoj koordinacije in moči, predvsem nog. Tu pride do izraza cilj »iskanje lastnih poti pri reševanju gibalnih problemov«, saj vsak otrok po svoje preteče blazine.	

VESA IN GUGANJE NA VRVI - osnovna naloga z vidika razvoja moči rok in trupa.
VALJANJE OKROG VZDOLŽNE OSI - vpliva na razvoj moči trupa in orientacije v prostoru.

Metodična priprava

Poligon je postavljen krožno po telovadnici. Vadeči prehajajo iz ene postaje na drugo.

1. hoja po klopi z ovirami
2. plazenje ali lazenje skozi tunel
3. sonožni preskoki klopi v opori z vmesnim naskokom
4. plezanje po letveniku s spustom po prirejenem toboganu
5. tek čez polivaletne blazine
6. vesa in guganje na vrvi
7. valjanje okrog vzdolžne osi

Količinska priprava

- uvodni del: 15 min
- glavni del: 25 min
- zaključni del: 5 min (pospravljanje in umiritev)

V zaključnem delu naredimo dolgo kačo. Na ta način ponovimo, katera je desna in katera leva stran, tako da vadeči dvigne levo nogo, dvigne desno nogo, pomaha z desno roko ... in se na koncu na ves glas zasmеji.

Organizacijska priprava

Sprva eden od vadečih demonstrira poligon (ob tem opozarjamo na nevarnosti), nato razporedimo tudi ostale po postajah tako, da ne pride do začetnega zastoja. Vsi hkrati pričnejo izvajati naloge.

Učitelj spremlja vse postaje Posebno pozornost nameni plezanju po letveniku in spustu po toboganu, kjer varuje s strani.

Pri plezanju, hoji po klopi ter pri vesi je pomembna zaščita tal z blazinami.

Vadbena enota 3

Vsebina:	Naravne oblike gibanja
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin

Cilji:	• spoznavanje vsebin in pravil preprostih elementarnih iger • spoznavanje in izvajanje različnih gimnastičnih vaj • sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja • reševanje prostorskih problemov • razvijanje gibalnih sposobnosti • usvajanje osnovnih gibalnih konceptov • iskanje lastnih poti pri reševanju gibalnih problemov • spodbujanje veselja do športne dejavnosti
---------------	--

Metodične enote:	• plazenje čez polivalentne blazine • sonožni poskoki čez ovire • plezanje po spuščeni lestvi • skok v globino s švedske skrinje • poskoki z gimnastično žogo z ročaji • lazenje (kužki) po klopi • slalom z dotikanjem klobučkov
-------------------------	---

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓ poligon		

Metode dela:	razlaga, demonstracija
---------------------	---------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	polivalentne blazine, blazine, debeli blazini, lestev,
Pomagala:	skrinja, klop, klobučki, gimnastična žoga z ročaji, ovire

PRIPRAVLJALNI DEL	15 min
Uvod Malčke seznanimo z delom in jih spodbudimo za športno dejavnost Ogrevanje 1. Lovljenje palčkov - vsak otrok dobi klobuček in se spremeni v palčka. Dva od vadečih lovita. Kogar ujameta, se spremeni v vrtnega palčka, ki obstane na mestu in čaka, da ga ostali rešijo z menjavo klobučka. Igro lahko popestrimo s spremenjenim gibanjem ali spremenjenim načinom rešitve. 2. Sklop gimnastičnih vaj	
GLAVNI DEL	30 min
Snovna priprava PLAZENJE ČEZ POLIVALENTNE BLAZINE- pomembno je, da so blazine različnih debelin in oblik s čimer vadeči pridobivajo občutek za višino in globino. S tem razvijamo koordinacijo gibanja rok in nog, moč rok in ramenskega obroča, trupa in nog ter spodbujamo iskanje lastnih rešitev pri premagovanju gibalnih nalog. SONOŽNI POSKOKI ČEZ OVIRE - pomembna je prilagoditev višine ovir in razdalje med njimi glede na starostno stopnjo, zmožnosti in predznanje otrok. So osnova za vse nadaljnje skoke. Skačemo tako, da upogibamo noge v kolenih in gležnjih, nogi sta rahlo razmaknjeni, stojimo sonožno, skačemo sonožno, po prstih, noge avtomatizirajo doskok, ne smemo glasno udarjati z nogama ob tla. S poskoki razvijamo predvsem odrivno moč nog ter občutek za timing. PLEZANJE PO SPUŠČENI LESTVI - razvijamo koordinacijo gibanja celega telesa, predvsem koordinacijo roka - noga ter moč. S tem plezanjem po naklonini pridobivajo tudi občutek za višino in strmino ter občutek za natančnost (pomembno je natančno stopiti na lestvine, drugače pademo skozi). Roke in noge so v stiku z lestvijo, trup je dvignjen od podlage, pogled pa je usmerjen navzdol in naprej. SKOK V GLOBINO S ŠVEDSKE SKRINJE - skoki v globino so za otroke izredno privlačni. Pomembno je, da jih naučimo pravilnega doskoka na obe nogi z rahlim pokrčenjem v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu (amortizacija), z rokami v predročenju pa vzpostavljamo ravnotežje. Z njimi razvijamo moč in občutek za globino. POSKOKI Z GIMNASTIČNO ŽOGO Z ROČAJI - ob tej nalogi vadeči nezavedno razvijajo moč nog, ravnotežje, koordinacijo in občutek za čas. LAZENJE PO KLOPI (KUŽKI) - roke in noge so v stiku s klopjo, trup je dvignjen od	

podlage (klopi), pogled je usmerjen naprej. Pomembna je koordinacija gibanja rok in nog. SLALOM Z DOTIKANJEM KLOBUČKOV - je osnovna oblika gibanja, kjer pridejo do izraza hitre spremembe smeri.	
Metodična priprava Postaje so postavljene krožno po telovadnici. 1. plazenje čez polivalentne blazine 2. sonožni poskoki čez ovire 3. plezanje po spuščeni lestvi 4. skok v globino s švedske skrinje 5. poskoki z gimnastično žogo z ročaji 6. lazenje po klopi (kužki) 7. slalom z dotikanjem klobučkov	Količinska priprava • uvodni del: 15 min • glavni del: 25 min • zaključni del: 5 min (pospravljanje in umiritev) Umiritev: Elementarna igra - pajek in muhe. Učitelj je pajek, otroci pa so muhe. Na znak, da gre pajek iz mreže muhe nepremično obstojijo na mestu. Muho, ki se premakne, pajek ujame v svojo mrežo (odpelje jo na določeno mesto). Organizacijska priprava Sprva eden od vadečih demonstrira poligon (ob tem opozarjamo na nevarnosti), nato razporedimo tudi ostale po postajah tako, da ne pride do začetnega zastoja. Vsi hkrati pričnejo izvajati naloge. Učitelj spremlja vse postaje Posebno pozornost nameni plezanju po lestvi z varovanjem od strani. Pri skoku v globino ter lazenju po klopi je pomembno tudi varovanje tal z debelimi in tankimi blazinami .

Vadbena enota 4

Vsebina:	Osnovni elementi gimnastike
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin

Cilji:	• spoznavanje vsebin in pravil preprostih elementarnih iger • spoznavanje in izvajanje različnih gimnastičnih vaj • razvijanje gibalnih sposobnosti: koordinacije gibanja, moči, ravnotežja in gibljivosti • spoznavanje in usvajanje osnovnih elementov gimnastične abecede • razvijanje orientacije v prostoru • pridobivanje občutka samozavesti in odpravljanje strahu
---------------	--

Metodične enote:	• hoja po gredi • preval naprej po naklonini • naskok na skrinjico, skok stegnjeno s skrinjice in doskok • poligon nazaj • preskok v opori čez klop in plazenje skozi odprtino klopi • stoja na lopaticah • plezanje v stojo na rokah ob letveniku • slalom vzvratno
-------------------------	--

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓ poligon		

Metode dela:	pogovor, razlaga, demonstracija
---------------------	---------------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	rutice, gred, polivalentne blazine, blazine, skrinja, letvenik, stožci
Pomagala:	

PRIPRAVLJALNI DEL	15 min
Uvod Pozdravimo otroke, se pogovorimo, kaj se bomo naučili, in jih motiviramo za delo. Ogrevanje 1. Lovljenje repkov – vsak od otrok dobi repek, ki si jih nato med seboj kradejo. Različica: določimo dva vadeča, ki morata pokrasti repke vsem ostalim. 2. Sklop gimnastičnih vaj	
GLAVNI DEL	
Snovna priprava HOJA PO GREDI - pomembna je hoja po prstih, vzravna trupa, pogled, usmerjen naprej. Koraki so kratki, roke odročene. Pazimo na pravilno držo glave in trupa. PREVAL NAPREJ - po naklonini- predstavlja najbolj osnovno rotacijo okrog čelne osi v gimnastiki. Je ena izmed najbolj pomembnih predvaj za preval naprej, zato se morajo vadeči kar najbolj približati pravilni izvedbi. Osvojijo jo z različnimi oblikami prevalov in kar največjim številom ponovitev. S prevali razvijamo tudi orientacijo v prostoru. NASKOK NA SKRINJICO, SKOK STEGNJENO S SKRINJICE IN DOSKOK - gre za osnovno uvajanje v pravi naskok sonožno , položaj telesa v zraku (otroci poskušajo kontrolirati položaj v zraku), pri doskoku pa je nujna amortizacija. POLIGON NAZAJ - oblika lazenja, ki ga izvajamo vzvratno. Pomembno je, da so trup in kolena dvignjena od tal ter da je teža razporejena na roke in noge. Pomemben je razvoj koordinacije gibanja rok in nog, moči ter orientacije v prostoru. STOJA NA LOPATICAH - ležimo na tleh na hrbtu. Noge močno dvignemo v zrak, z rokami pa se primemo pod boki. Noge morajo biti povsem iztegnjene. PLEZANJE V STOJO NA ROKAH OB LETVENIKU - z nogami se vzpenjamo po letveniku, z rokami pa se približujemo letveniku. Pri tem je pomembna moč rok in ramenskega obroča ter trupa, ki mora biti vzravnana. Glava je v podaljšku trupa. SLALOM VZVRATNO - je oblika teka v oteženih okoliščinah. Pomemben je pogled nazaj in stik s podlago s prsti. Razvijamo predvsem orientacijo v prostoru in koordinacijo gibanja.	

Metodična priprava Postaje so razporejene krožno po telovadnici in si sledijo po vrstnem redu, ki smo ga določili glede na funkcijo posamezne naloge. 1. hoja po gredi (naravnost, bočno levo - desno) 2. preval naprej po naklonini 3. naskok na skrinjico, skok stegnjeno s skrinjice in doskok 4. poligon nazaj 5. preskok v opori čez klop in plazenje skozi odprtino klopi 6. stoja na lopaticah 7. plezanje v stojo na rokah ob letveniku 8. slalom vzvratno	Količinska priprava Vadbena ura traja 45 min. Razdelimo jo na naslednje vsebinske sklope: • uvodni del: 15 min • glavni del: 25 min • zaključni del: 5 min (pospravljanje in umiritev) Za umiritev jim po telovadnici skrijemo dele pisane gosenice. Otroci jih poiščejo in na koncu v krogu skupaj sestavimo gosenico. Organizacijska priprava Otroke zberemo na sredini telovadnice, da imajo pregled nad celotnim poligonom. Izberemo vadečega, ki poligon demonstrira. Po demonstraciji razporedimo po postajah še ostale. Začnemo sočasno. Učitelj vadeče varuje pri prevalu naprej ter plezanju po letveniku v stojo na rokah. Pomembno je varovanje z blazinami pri hoji po gredi, stoji ob letveniku ter pri seskoku s skrinjice.
--	--

5.3. November

Cilji	Vsebine	Število ur
- spoznavanje pomena upoštevanja pravil za nemoten in prijeten potek igre; - spoznavanje in izvajanje različnih kompleksov gimnastičnih vaj; - celostno razvijanje gibalnih sposobnosti; - pridobivanje različnih gibalnih izkušenj z osnovnimi elementi gimnastike; - spoznavanje in učenje osnovnih elementov atletike; - spoznavanje štafetnih iger; - spoznavanje različnih športnih pripomočkov in orodij ter njihovo poimenovanje; - razvijanje občutka zadovoljstva ob obvladovanju telesa; - spodbujanje prijateljskega vedenja pri igrah; - oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev.	Osnovni elementi gimnastike	2
	Osnovni elementi atletike	2

Vadbena enota 5

Vsebina:	Osnovni elementi gimnastike
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin, ponavljanje

Cilji:	• spoznavanje vsebin in pravil preprostih elementarnih iger • spoznavanje in izvajanje različnih gimnastičnih vaj • razvijanje gibalnih sposobnosti: koordinacije gibanja, moči, ravnotežja in gibljivosti • spoznavanje in osvajanje osnovnih elementov gimnastične abecede • spoznavanje različnih športnih pripomočkov in orodij • pridobivanje občutka samozavesti in odpravljanje strahu • oblikovanje pravilne telesne drža
---------------	---

Metodične enote:	• hoja po gredi • preval naprej, razovka, valjanje • skoki, poskoki in preskoki • plezanje, vlečenje in plazenje
-------------------------	---

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓ delo po postajah		

Metode dela:	razlaga, demonstracija
---------------------	------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	gred, blazine, skrinja, debele blazine, klop, tunel, mala prožna ponjava, klop
Pomagala:	tamburin ali ropotulja

PRIPRAVLJALNI DEL	15 min
Uvod Otrokom razložimo potek ter vsebino dela in jih motiviramo za delo. Ogrevanje 1. Čarovnik - otroci prosto tečejo po telovadnici. Čarovnik (učitelj) jih s čarobnimi besedami in čarobnim glasbilom (tamburin ali ropotulja) začara v živali (zajčke, kače, tigre, slone, medvede, štoklje, žabice), ki jih otroci nato oponašajo. Ko mu pade čarobno glasbilo na tla, se zopet spremenijo v razposajene otroke. 2. Sklop gimnastičnih vaj v paru	
GLAVNI DEL	30 min
Snovna priprava PREVAL NAPREJ - po naklonin i- predstavlja najbolj osnovno rotacijo okrog čelne osi v gimnastiki. Je ena izmed najbolj pomembnih predvaj za preval naprej, zato se morajo vadeči kar najbolj približati pravilni izvedbi. To osvojijo z različnimi oblikami prevalov (npr. na debeli blazini) in kar največjim številom ponovitev. S prevali razvijamo tudi orientacijo v prostoru. RAZOVKA - je gimnastični element, kjer ohranjamo ravnotežni položaj na eni nogi, druga noga pa je močno zanožena, pazimo na iztegnitev nog ter »špičke«. VALJANJE OKROG VZDOLŽNE OSI- vpliva na razvoj moči trupa in orientacije v prostoru. HOJA PO GREDI - pomembna je hoja po prstih, vzravna trupa, pogled, usmerjen naprej. Koraki so kratki, roke odročene. Pazimo na pravilno držo glave in trupa. SKOK V GLOBINO – skoki v globino so za otroke izredno privlačni. Pomembno je, da jih naučimo pravilnega doskoka na obe nogi z rahlim pokrčenjem v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu (amortizacija), z rokami v predročanju pa vzpostavljamo ravnotežje. Z njimi razvijamo moč in občutek za globino. POSKOKI NA MALI PROŽNI PONJAVI (trapezu) - mala prožna ponjava ali »kanvas« je naprava, ki s prožnimi vzmetmi poveča učinek odrida. S tem podaljša čas letenja, ali, kot pravimo strokovno, podaljša čas gibanja telesa v brezoporni fazi. • Skok stegneno – gre za osnovno uvajanje v pravilen položaj telesa v zraku. Otroci poskušajo kontrolirati položaj v zraku, pri doskoku pa je nujna amortizacija. V zraku je telo popolnoma iztegnjeno, roke vzročene. SONOŽNI PRESKOK V OPORI ČEZ KLOP - skačemo tako, da se z rokami držimo za klop, z nogama pa sonožno preskakujemo klop. Pomembno je, da upogibamo	

noge v kolčnem, kolenskem in skočnem sklepu. S to vajo razvijamo koordinacijo, gibljivost in predvsem odzivno moč nog.

PLAZENJE ALI LAZENJE skozi tunel - pomembno je koordinirano delo rok in nog.

PLEZANJE PO LETVENIKU- predstavlja vajo za krepitev zgornjih okončin in koordinacijo gibanja rok in nog.

VLEČENJE PO KLOPI NAPREJ – trup je stalno v stiku s klopjo, pogled je usmerjen naprej, z rokami se vlečemo za rob klopi v smeri naprej. Vpliva na razvoj moči rok in ramenskega obroča ter vratnih in hrbtnih mišic.

Metodična priprava Postaje so razporejene krožno po telovadnici. Na vsako postajo razporedimo določeno število vadečih. Postaje nato menjajo po krožnem sistemu na približno 5 min. Pred pričetkom demonstriramo naloge na posamezni postaji in jih opozorimo na nevarnosti (3 min). 1. hoja po gredi (naprej, vzvratno, bočno levo - desno) 2. preval naprej (po naklonini, na debeli blazini) in razovka (predvaje in izvedba) 3. skoki, poskoki in preskoki (skok v globino iz skrinje, skoki na mali prožni ponjavi (pravilen položaj telesa, rok, amortizacija, skok stegnjeno), sonožni preskok v opori čez klop) 4. plezanje, vlečenje in plazenje	Količinska priprava Vadbena ura traja 45 min. Razdelimo jo na naslednje vsebinske sklope: • uvodni del: 15 min • glavni del: 25 min (4 postaje x 5 min + 3 min demonstracija + 2 min za menjave postaj) • zaključni del: 5 min (pospravljanje in umiritev) Umiritev: elementarna igra - žabe in štoklja (Štoklja hodi po močvirju, ona rada žabe je. Hitro steci in poskoči, da te štoklja ne poje). Organizacijska priprava Vadeče razporedimo v skupine z enakim številom otrok. Vsaka skupina gre na eno postajo. Postaje menjamo na 5 min. Pomemben element je tudi varnost in zaščita z blazinami.
--	---

Vadbena enota 6

Vsebina:	Osnovni elementi gimnastike
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin, ponavljanje

Cilji:	• spoznavanje vsebin in pravil preprostih elementarnih iger • spoznavanje in izvajanje različnih gimnastičnih vaj • sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja • razvijanje gibalnih sposobnosti: koordinacije gibanja, moči, ravnotežja in gibljivosti • spoznavanje , usvajanje in utrjevanje osnovnih elementov akrobatike • razvijanje orientacije v prostoru • spoznavanje različnih športnih pripomočkov in orodij • pridobivanje občutka samozavesti • oblikovanje pravilne telesne drže
---------------	---

Metodične enote:	• potiskanje po klopi nazaj • lazenje med stožci • vesa in zibanje na krogih • preval nazaj (zibanje po okroglem hrbtu) • valjanje hrbtno po veliki žogi • tek z obrati okrog stožcev • razovka • preval naprej na debeli blazini
-------------------------	---

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓ poligon		

Metode dela:	razlaga, demonstracija
---------------------	---------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	klop, blazine, debele blazine, kroga, velika gimnastična žoga, stožci, padalo
Pomagala:	

PRIPRAVLJALNI DEL	15 min
Uvod Uvodni pozdrav, pogovor in motivacija za delo. Ogrevanje 1. Ribič lovi ribice - enega od otrok določimo za ribiča, ki lovi ribice. Vsaka ribica, ki je ujeta, se priključi ribiču (prijem za roke) in skupaj lovijo naprej ter pletejo mrežo. Mreža se med lovljenjem ne sme pretrgati. Igro lahko popestrimo tako, da določimo dva ribiča, ki tekmujeta med seboj, kateri bo v svojo mrežo ujel več ribic. 2. Sklop gimnastičnih vaj	
GLAVNI DEL	
Snovna priprava POTISKANJE PO KLOPI NAZAJ v opori ležno na trebuhu – z rokami se držimo za rob klopi in se z iztegnitvijo rok potiskamo nazaj. Noge so v podaljšku trupa, glava je dvignjena od klopi. Pomembna osnovna vaja za razvijanje moči rok in ramenskega obroča (s premagovanjem teže lastnega telesa) ter vratih in hrbtnih mišic. LAZENJE MED STOŽCI - roke so v opori klečno za nogami. Telo je dvignjeno od podlage in napeto. Pomembno je koordinirano delo rok in nog. PREVAL NAZAJ – v gimnastiki predstavlja osnovno rotacijo okrog čelne osi. Zaradi gibanja nazaj je nekoliko težji kot preval naprej. Vadeči imajo strah pred gibanjem nazaj. Zibanje na hrbtu je ena od pomembnejših predvaj. Izvajamo jo: počep, roke ob ušesa – dlani obrnjene navzgor, brada na prsih in nato kot žogica zibanje nazaj in nato spet do počepa. Preval osvojijo s čim večjim številom ponovitev. S prevali razvijamo tudi orientacijo v prostoru. Delo olajšamo z nakloninami. VALJANJE HRBTNO PO VELIKI ŽOGI z rokami v vzročenju - pomembna vaja za odpravljanje strahu pri gibanju nazaj ter za orientacijo v prostoru. Je tudi osnovna predvaja za premet nazaj - pravilna postavitev dlani, trde roke, noge so stegnjene. Pomembna sta pomoč in varovanje s strani. Namesto velike žoge lahko uporabimo tudi valj iz univerzalnih blazin. TEK Z OBRATI OKROG STOŽCEV - tek z obratom za 360° okrog stožca. S to nalogo razvijamo prevsem orientacijo v prostoru. RAZOVKA - je gimnastični element, kjer ohranjamo ravnotežni položaj na eni nogi, druga noga pa je močno zanožena, pazimo na iztegnitev nog ter »špičke«. PREVAL NAPREJ NA DEBELI BLAZINI v opori raznožno - predstavlja osnovno	

rotacijo okrog čelne osi v gimnastiki. Je ena izmed najbolj pomembnih vaj pred izvajanjem pravilnega prevala naprej. Vadeči morajo izvesti čim več ponovitev in se čim bolj približati pravilni izvedbi s počasnim ožanjem raznožnega položaja in krčenjem nog v kolenskem in kolčnem sklepu. Zato se morajo vadeči kar najbolj približati pravilni izvedbi. S prevali razvijamo tudi orientacijo v prostoru.	
Metodična priprava Postaje poligona: 1. potiskanje po klopi nazaj 2. lazenje med stožci 3. vesa in zibanje na krogih 4. preval nazaj (zibanje po okroglem hrbtu) 5. valjanje hrbtno po veliki žogi 6. tek z obrati okrog stožcev 7. razovka 8. preval naprej na debeli blazini po rahli naklonini (opora raznožno) Postaje si sledijo krožno po telovadnici druga za drugo. Pomembna je demonstracija pred začetkom ter razporeditev vadečih po postajah, da ne pride do začetnega zastoja. Z nalogami začnemo vsi hkrati.	Količinska priprava Vadbeno uro (45 min) razdelimo na tri vsebinske slope: • uvodni del: 15 min • glavni del: 25 min • zaključni del: 5 min (pospravljanje in umiritev) V zaključku izvedemo elementarno igro - vrtiljak s padalom- otroci primejo vsak za svoj ročaj in vrtiljak se začne na učiteljev znak vrteti v določeno smer. Učitelj z besedami spreminja hitrost vrtiljaka ali ga celo ustavi. Ob tem lahko spremeni tudi način gibanja s tem, da pove da so na vrtiljaku določene živali (npr. miške, medvedi ...). Organizacijska priprava Otroke zberemo na sredini telovadnice, da imajo pregled nad celotnim poligonom. Izberemo vadečega, ki poligon demonstrira. Po demonstraciji razporedimo po postajah še ostale. Začnemo sočasno. Učitelj varuje vadeče pri prevalu naprej ter valjanju na veliki žogi. Pomembno je varovanje z blazinami na ostalih kritičnih mestih.

Vadbena enota 7

Vsebina:	Osnovni elementi atletike
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin

Cilji:	• spoznavanje vsebin in pravil preprostih elementarnih iger • spoznavanje in izvajanje različnih gimnastičnih vaj • sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja • razvijanje gibalnih sposobnosti • spoznavanje osnovnih elementov atletske abecede • spoznavanje štafetnih iger, kjer je potrebno razumeti in upoštevati pravila • razvijanje sodelovanja v skupini in spoznavanje športnega obnašanja • sprejemanje zmage in poraza kot sestavnega dela igre • razvijanje vztrajnosti in borbenosti
---------------	--

Metodične enote:	• hoja s preходом v tek • nizki skiping • visoki skiping • tek s poudarjenim odzivom • hopsanje • tek z udarjanjem pet nazaj • sonožni poskoki • striženje • štafetni teki
-------------------------	--

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓ štafete	✓ delo v vrsti	

Metode dela:	razlaga, demonstracija
---------------------	---------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	klobučki, stožci, klop, obročki, trak ali rutica
Pomagala:	

PRIPRAVLJALNI DEL	10 min
Uvod Otrokom razložimo potek ure ter jih motiviramo za delo. Ogrevanje 1. Morska pošast - na polovico igrišča poljubno položimo več blazin, ki predstavljajo otoke. Določimo dva lovca - morsko pošast, ki lovi otroke po poteh med blazinami, ki predstavljajo morje. Otroci bežijo pred pošastjo tako, da skačejo iz blazine na blazino. Kadar otrok stoji na blazini - otoku, ga pošast ne more uloviti. Pošast lahko otroka ulovi samo takrat, kadar stopi v morje. Na blazini se lahko zadržijo največ 3 s. Pošast označimo s trakom. Ko pošast ulovi otroka, mu preda trak in ta lovi naprej. 2. Sklop gimnastičnih vaj	
GLAVNI DEL	
Snovna priprava HOJA S PREHODOM V TEK - hoja in tek sta elementarni gibanji in predstavljata osnovo vsem športnim aktivnostim. Med hojo se ves čas z eno ali obema nogama dotikamo tal, medtem ko pri teku v določeni fazi nimamo stika s tlemi. SKIPPING - je vaja tekaške abecede, ki se uporablja za izpopolnjevanje pravilne tehnike teka. Namenjen je izpopolnjevanju postavitve noge na sprednji zunanji del stopala. Pomembno je, da je ena noga ves čas v stiku s podlago ter da je frekvenca gibanja nekoliko večja kot pri teku. Glede na višino dviga zamašne noge pa ločimo: nizki, srednji in visoki skipping. TEK S POUČENIM ODRIVOM - je vaja tekaške abecede, ki se uporablja za izpopolnjevanje tehnike teka in sicer izpopolnjevanje odriva tekaškega koraka. HOPSANJE - je vaja tekaške abecede, ki se uporablja za izpopolnjevanje pravilne tehnike teka. Namenjeno je za izpopolnjevanje odriva in faze srednjega zamaha tekaškega koraka. Pri hopsanju moramo biti pozorni na izmeničen poskok z odrivom in doskokom na isto nogo ter vzravnani položaj telesa s pogledom v smeri gibanja. TEK Z UDARJANJEM PET NAZAJ – vaja, namenjena izpopolnjevanju tehnike teka, in sicer izpopolnjevanju faze zadnjega zamaha tekaškega koraka. SONOŽNI POSKOKI - osnovni skoki, ki vplivajo na razvoj odrivne moči, ravnotežja, koordinacije gibanja ter na krepitev mišic trupa.	

STRIŽENJE - vaja tekaške abecede, ki je namenjena izpopolnjevanju postavitve noge tekaškega koraka. Pozornost usmerimo na aktivno postavitev stopal na sprednji zunanji del ter zgornji del telesa, ki je rahlo predklonjen, pogled pa je usmerjen naprej.

ŠTAFETNI TEK - niso pomembni zgolj z vidika razvoja gibalnih sposobnosti, temveč imajo tudi širši vzgojno-socializacijski učinek. Z različnimi elementarnimi štafetnimi teki navajamo vadeče na medsebojno sodelovanje in pomoč. Pri sami organizaciji moramo upoštevati različne dejavnike, in sicer: oblikovanje skupin, prilagoditev starostni stopnji, natančna razlaga, dosledno postavljanje in upoštevanje pravil igre ter razglasitev rezultatov.

Metodična priprava - Otroke postavimo v vrsto za določeno črto. Predstavimo vajo, ki jo nato izvajamo vsi skupaj do določene črte. Na izhodiščni položaj pa se vračamo v rahlem teku. Vaje: - hoja s preходом v tek - nizki, visoki skiping - tek s poudarjenim odzivom - hopsanje - tek z udarjanjem pet nazaj - sonožni poskoki, striženje - Ko že stojijo v vrsti, jih z določanjem števil (1, 2, 3, 4) razdelimo v štiri skupine, ki se postavijo na začetno točko. Tako lahko pričnemo s štafetnimi teki. Najprej vajo demonstrira učitelj, na štartni znak pa začnejo prvi v skupini izvajati nalogo. Po opravljeni nalogi in predaji traka mu po vrstnem redu sledijo še drugi iz skupine. Zmaga skupina, ki pravilno in najhitreje izvede določeno nalogo. Štafetni teki: - tek okoli stožca in nazaj - slalovski tek med stožci - sonožni poskoki ter tek okoli stožca in nazaj - hoja v opori za nogami naprej do določene črte, tek okoli stožca in nazaj - tek čez klop, okrog stožca, vračanje nazaj je enako - plazenje do klopi in skozi odprtino klopi, tek okoli stožca in vračanje s tekom čez klop	Količinska priprava - uvodni del: 10 min - glavni del: 30 min (6 min vaj tekaške abecede + prb. 4 min za posamezen štafetni tek) - zaključni del: 5 min (pospravljanje in umiritev) Umiritev: Elementarna igra - gnilo jajce Organizacijska priprava Otroke postavimo v vrsto za črto. Vaje tekaške abecede demonstriramo pred njimi, da nas vsi dobro vidijo. Pri štafetnih tekih je demonstracija prav tako ključnega pomena. Pomembna je tudi natančna razlaga. Če ugotovimo, da česa niso razumeli, tek prekinemo in ponovno demonstriramo. Pomembno je dosledno upoštevanje pravil in razglasitev rezultatov.
---	---

Vadbena enota 8

Vsebina:	Osnovni elementi atletike
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin, utrjevanje

Cilji:	• spoznavanje iger hitrega reagiranja • utrjevanje osnovnih elementov atletske abecede • razvijanje gibalnih sposobnosti: koordinacije gibanja, moči in hitrosti • sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja • spoznavanje različnih športnih pripomočkov, njihovo poimenovanje in uporabo
---------------	---

Metodične enote:	- sonožni poskoki - tek vzvratno - skok v višino - slalom - sonožni naskoki na skrinjo - lazenje v opori za nogami - tek čez nizke ovire - met žogice z mesta
-------------------------	---

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓ poligon	✓ delo v vrsti, krogu	

Metode dela:	razlaga, demonstracija
---------------------	---------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	obroči, debela blazina, stožci, skrinje, ovire, tenis žogica
Pomagala:	

PRIPRAVLJALNI DEL	15 min
Uvod Pozdravimo otroke, se z njimi pogovorimo o poteku ure ter jih motiviramo za delo. Ogrevanje - Tri, štiri, zmaj- otroci so postavljeni v vrsto za črto. Vaditelj jim pokaže začetni štartni položaj in razloži nalogo, ki jo morajo izvesti. Z vajo lahko pričnejo le na povelje tri, štiri, <i>zdaj</i>. Ker se z njimi šalimo in jim dajemo tudi druga povelja za začetek, morajo pozorno poslušati. Šalimo se lahko z izrekanjem različnih povelj, kot npr: 3, 4 - zmaj; 3, 4- 5; 3, 4 – gremo ...Na ta povelja otroci ne smejo začeti z nalogo. Pri tej igri začenjajo naloge iz različnih štartnih položajev • s hrbtom v smeri naloge • iz kleka • iz seda • iz leže na trebuhu (glava na črti- pogled v smeri teka, noge na črti - pogled v nasprotni smeri teka) • iz leže na hrbtu Naloge, ki jih določimo, so lahko vaje atletske abecede ali različne oblike plazenja, lazenja, poskoki Nalogo izvajajo do določenega mesta, nazaj se vračajo v teku. - Sklop gimnastičnih vaj	
GLAVNI DEL	30 min
Snovna priprava SONOŽNI POSKOKI - osnovni skoki, ki vplivajo na razvoj odzivne moči, ravnotežja, koordinacije gibanja ter na krepitev mišic trupa. TEK VZVRATNO - je oblika teka v oteženih okoliščinah. Pomemben je pogled nazaj in stik s podlago s prsti. Razvijamo predvsem orientacijo v prostoru in koordinacijo gibanja. SKOK V VIŠINO – osnovni skok - najpomembnejša oblika skoka v višino z enonožnim odzivom. Pomemben je zalet do odzivnega mesta, določitev odzivnega mesta (lahko ga označimo s talno označbo), skok in doskok na zamašno nogo. SLALOM - je osnovna oblika teka, ki v največji meri vpliva na razvoj vzdržljivosti,	

ravnotežja in moči, predvsem nog in trupa. Pomembne so hitre spremembe smeri.

SONOŽNI NASKOKI - pomemben je sonožen odriv in doskok na obe nogi. Razvijamo odrivno moč nog in občutek za višino.

LAZENJE –roke so v opori za nogami. Telo je dvignjeno od podlage in napeto. Pomembno je koordinirano delo rok in nog.

TEK ČEZ NIZKE OVIRE – pomembna je prilagoditev višine ovir in razdalje med njimi glede na starostno stopnjo, zmožnosti in predznanje otrok. Skačemo tako, da upogibamo nogo v kolčnem, kolenskem in skočnem sklepu, skačemo iz ene noge na drugo in se z isto spet odrinemo naprej. Noga avtomatizira doskok, ne smemo udarjati s peto ob tla. S poskoki razvijamo predvsem odrivno moč nog ter občutek za timing.

METI - so vse aktivnosti, kjer človek skuša s silo telesa preko roke »prenesti« določen predmet po zraku iz ene v drugo oddaljeno točko. Met žogice z mesta predstavlja dobro osnovo za nadaljnje učenje.

Metodična priprava Poligon je postavljen krožno po telovadnici. Postaje si sledijo po naslednjem vrstnem redu: - sonožni poskoki v obročke (razdalja se povečuje) - tek vzvratno - skok v višino z naskokom na debelo blazino (označimo odzivno mesto) - slalom med stožci - sonožni naskoki na skrinjo (višino počasi povečujemo glede na sposobnosti otrok) - lazenje v opori za nogami - tek čez nizke ovire (višino prilagodimo glede na zmožnosti) - met žogice z mesta v obroč	Količinska priprava 45 min razdelimo na tri vsebinske sklope: • uvodni del: 15 min • glavni del: 20 min • zaključni del: 10 min (pogovor, pospravljanje in umiritev) V zaključnem delu izvedemo masažo v krogu. Sedimo v krogu drug za drugim in izvajamo masažo hrbta. Po masaži jih vodimo z zgodbico, ki si jo sproti izmišljujemo - v gozdu so živele mravljice, ki so se rade sprehajale po travniku (z blazinicami prstov se gibljemo po hrbtu). Kadar je sijalo sonce (s prsti rišemo kroge) so mravljice razposajeno tekale po mravljišču (udarjamo hitreje z blazinicami). Včasih so se prestrašile, ko je mimo prikolovratil medved (s celimi dlanmi potujemo po hrbtu) ... Organizacijska priprava Pomembna je pravilna demonstracija poligona, da otroci dobijo tudi vizualno informacijo. Otroke nato razporedimo po postajah tako, da ne pride do začetnega zastoja. Začnemo sočasno. Učitelj hodi med postajami, popravlja večje napake ter spodbuja in opogumlja otroke za delo.
---	--

5.4. December

<i>Cilji</i>	<i>Vsebine</i>	<i>Število ur</i>
- spoznavanje osnovnih položajev telesa, rok in nog; - usvajanje osnovnih načinov gibanja in pridobivanje spretnosti z žogo; - povezovanje gibanja z elementi ritma in prostora; - izvajanje preprostejših oblik gibanja ob glasbeni spremljavi; - izražanje občutkov z gibanjem in posnemanje živali ob glasbi; - razvijanje pravilne telesne drže; - spoznavanje in izvajanje različnih kompleksov gimnastičnih vaj s pripomočki; - spoznavanje in učenje ravnanja z različnimi športnimi pripomočki; - spoznavanje preprostih otroških plesov in plesnih iger; - razvijanje ustvarjalnosti; - spoznavanje sprostitvenih dejavnosti.	Osnovne dejavnosti z žogo	1
	Osnovni elementi ritmične gimnastike	1
	Plesne dejavnosti	1

Vadbena enota 9

Vsebina:	Osnovne dejavnosti z žogo
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin

Cilji:	• spoznavanje in izvajanje različnih gimnastičnih vaj • sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja z žogo • razvijanje gibalnih sposobnosti • spoznavanje različnih žog in njihove uporabe • usvajanje osnovnih oblik gibanja z žogo
---------------	--

Metodične enote:	• držanje in nošenje žoge • kotaljenje žoge • vodenje žoge z roko • vodenje žoge z nogo • met izpred prsi • udarjanje žoge z nogo • sonožni poskoki z žogo
-------------------------	--

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
		✓ delo v vrsti	

Metode dela:	pogovor, razlaga, demonstracija
---------------------	---------------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	žogice različnih barv, obroči, žoge različnih barv in velikosti, padalo
Pomagala:	

PRIPRAVLJALNI DEL	15 min
Uvod Pozdravimo malčke, jim razložimo, kaj bomo delali, in jih motiviramo za delo. Ogrevanje 1. Sadna kupa - na eno stran telovadnice stresemo veliko število majhnih pisanih žogic, ki predstavljajo sadje, in obroče, ki predstavljajo skodelice, ki jih najprej potrebujemo. Z otroki se pogovorimo o barvah ter sadju in določimo po katero vrsto sadja naj stečejo. Ponovimo večkrat zapored z različnimi barvami, ki predstavljajo: - rdeče žogice ... češnje, jagode, ribez itd. - rumene žogice ... banane, limone, ananas itd. - modre žogice ... borovnice, grozdje, slive itd. - zelene žogice ... jabolka, limete, kivi itd. Ko poberemo vse sadje v skodelice, stečemo na drugo stran še po žličke, smetano ... 2. Sklop gimnastičnih vaj, vezanih na prejšnjo igro (npr. vzpon na prste in vzročenje - nabiramo sadje z najvišjih vej, kroženje z rokami - stepamo smetano, kroženje z boki - mešanje sadja, dvigovanje iz leže na hrbtu v sed - sadje zlagamo v skledo ... itd).	
GLAVNI DEL	30 min
Snovna priprava DRŽANJE IN NOŠENJE - žogo lahko držimo in nosimo z eno ali obema rokama. Ko žogo držimo z obema rokama, se palca skoraj stikata. Skupaj s prsti tvorita nekakšno »košarico« - prsti so razklenjeni in objamejo žogo. Nosimo jo lahko na različne načine - žoga je v stiku s telesom (z naslonom na trebuh, hrbet, bok ...) ali pa ne (nad glavo, pred telesom). KOTALJENJE - predstavlja osnovni element rokovanja z žogo. Pri tem elementu je žoga stalno v stiku s podlago, del telesa, ki žogo kotali, npr. roka, pa le-to porine v žele no smer tako, da začasno izgubita stik. VODENJE Z ROKO - žogo s prsti in delom dlani potiskamo navzdol. Prsti se »uležejo« na žogo in jo potisnejo navzdol. Roko rahlo pokrčimo v komolcih in žogo potiskamo z gibom v komolcu in zapestju. Žogo vodimo pred seboj in jo odbijamo do višine pasu ali rahlo višje. Če jo vodimo v gibanju, jo potiskamo nekoliko naprej v	

smeri gibanja in ne navpično navzdol.

VODENJE Z NOGO - vodenje je povezava teka in potiskanja žoge. Žogo pri vodenju udarjamo pod središčem. Udarec izvedemo blago, le z iztegovanjem kolena. Pri vodenju je potrebno omeniti še najosnovnejše vrste vodenja, ki se v osnovi razlikujejo v položaju stopala (z zunanjim delom stopala, z nartom stopala, z notranjim in sprednjim notranjim delom stopala).

MET IZPRED PRSI - žogo držimo z obema rokama v višini prsi. Roke so pokrčene v komolčnem sklepu in zapestju ter obrnjene navzven. Žogo podamo ali vržemo z iztegnitvijo v komolčnem sklepu in zapestju.

UDARJANJE ŽOGE Z NOGO - pri nogometu se uporablja udarjanje žoge zato, da streljamo na gol, podamo soigralcu ali odbijemo od vrat. To lahko naredimo z različnimi udarci. Udarec izvedemo tako, da pokrčimo koleno in nato z iztegnitvijo le tega s stopalom udarimo žogo. Po udarcu udarna noga nadaljuje zamah.

SONOŽNI POSKOKI Z ŽOGO med nogama - pomembno je koordinirano delo rok in nog. S to nalogo razvijamo moč nog in trupa, predvsem odzivno moč nog.

Metodična priprava	Količinska priprava
Naloge izvajamo z razporeditvijo v vrsti. Vsako nalogo izvedemo po dolžinah telovadnice vsi naenkrat, po učiteljevi demonstraciji. Naloge: ♦ držanje in nošenje žoge (pred telesom, za telesom, ob strani z eno in drugo roko, nad glavo, nošenje na trebuhu (miza), v paru (z žogo med trebuhu, med hrbti)). ♦ kotaljenje (plazenje in potiskanje z glavo, z obema rokama naprej, z obema rokama vzvratno, z eno roko, menjava rok) ♦ vodenje žoge z roko ♦ vodenje žoge z nogo ♦ met izpred prsi ♦ udarjanje žoge z nogo ♦ sonožni poskoki z žogo	Vadbena ura traja 45 min. Razdeljena je na: • uvodni del: 15 min • glavni del: 25 min • zaključni del: 5 min (pospravljanje in umiritev) V zaključnem delu uporabimo padalo in z njim in žogicami izvedemo elementarno igro pečenje kokic. Organizacijska priprava Otroke postavimo v vrsto za črto. Nalogo predstavimo pred njimi tako, da nas vsi dobro vidijo. Vaje in težavnost določamo sproti glede na sposobnosti in predznanje.

Vadbena enota 10

Vsebina:	Osnovni elementi ritmične gimnastike (obroči)
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin

Cilji:	• pridobivanje občutka za ritem in izvajanje gibalnih dejavnosti ob določenem ritmu • Izvajanje različnih gibalnih dejavnosti ob glasbeni spremljavi z obroči • spoznavanje in izvajanje gimnastičnih vaj z obroči • spoznavanje in izvajanje osnovnih dejavnosti z obroči • razvijanje gibalnih sposobnosti • spoznavanje sprostivnih dejavnosti
---------------	---

Metodične enote:	• kotaljenje obroča • vrtenje obroča • preskoki skozi obroč • metanje obroča • igra ulovi kotaleči obroč • ples rašplja z obroči
-------------------------	--

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
		✓ delo v krogu, vrsti	✓

Metode dela:	razlaga, demonstracija
---------------------	---------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	obroči
Pomagala:	tamburin ali ropotulja, glasbeni predvajalnik

PRIPRAVLJALNI DEL	15 min
Uvod Predstavimo vsebino ure in vadeče motiviramo za delo. Ogrevanje 1. Tek ob tamburinu ali ropotulji - glede na ritem (hitrejši ali počasnejši) otroci stopnjujejo hitrost teka. Če se zvok prekine, se ustavijo in naredijo določeno nalogo, ki jo določi učitelj (npr. se usedejo na tla, uležejo na trebuh, naredijo stojo na lopaticah ...). Prav tako jim lahko spreminjamo tudi način gibanja npr. tek vzvratno, po vseh štirih ...itd. Če jim igra postane nezanimiva jim lahko podamo obroče in rečemo, da vozijo avtomobile (počasnejši ritem) ali formule (hitrejši ritem). Obroče uporabijo kot volan. 2. Sklop gimnastičnih vaj z obroči	
GLAVNI DEL	30 min
Snovna priprava VRTENJE OBROČA - obroč lahko vrtimo na dlani, okoli roke, noge ali telesa. Obroč med vrtenjem ne sme poskakovati ali drseti. Vrtenje mora biti tekoče in natančno. Obroč lahko vrtimo v eni roki v vseh ravninah in vseh smereh počasi ali hitro (Vajngerl, Žilavec, 2000). VRTENJE OKROG OSI - obroč obračamo med prsti okoli namišljene sredinske osi tako, da oriše obliko krogle (sonca). Zgoraj ga primemo s palcem, spodaj pa z drugimi štirimi prsti. Obroč zasukamo navznoter (Vajngerl, Žilavec, 2000). KOTALJENJE OBROČA v smeri naprej - obroč pravilno kotalimo tako, da ga položimo navpično na tla in ga z dlanjo in prsti potisnemo v želeni smeri (Vajngerl, Žilavec, 2000). METANJE IN LOVLJENJE OBROČA - pri metih moramo vztrajati, da obdrži prvotno smer in ravnino. Telo spremlja gibanje obroča. Roke po izmetu čakajo v vzročenju, pred ulovitvijo pa se spuščajo s »padajočim« obročem do predročenja. Ulovitev je lahkotna. Obroč ves čas spremljamo s pogledom. Met in lovljenje lahko izvajamo bočno z eno ali čelno z obema rokama (Vajngerl, Žilavec, 2000). IGRA - ulovi kotaleči obroč – v igri lahko sodeluje različno število vadečih. Pričnemo tako, da vsakemu vadečemu prvič zakotalimo svoj obroč, ki ga mora ujeti, preden ta pade na tla. Tako se navadijo ujeti kotaleči se obroč. Igra se nato šele zares prične. Formiramo pare, ki med seboj tekmujejo, kateri od para bo prej ujel kotaleči se obroč.	

Pare menjamo med seboj. Nato v igro vključimo trojke, četvorke ... PLES rašplja z obroči - pri plesu skačemo iz obroča in v obroč na različne načine (poskoči 1, 2, 3 - 2, 2, 3 – gor, dol, gor, - preskoči vse skrbi - ti pleši samo soki, si prvak sveta - to skrivnost je vsa- hura). Pri refrenu (O, soki, soki, soki ...) se v parih zavrtijo s prijemom pod komolci.	
Metodična priprava Gimnastične vaje, vrtenja, preskoke in ples izvajamo v krogu; paziti moramo le na varnostno razdaljo. Ostale naloge izvajamo v vrsti ali v koloni drug za drugim, da ne pride do nevarnih udarcev ob metih. Igro - ulovi kotaleči se obroč izvajamo izza črte, ki jo določi učitelj.	Količinska priprava Na voljo imamo 45 min: • uvodni del: 15 min • glavni del: 25 min (naloge kotaljenja, vrtenja ...10 min: igra ...10 min, ples 5 min) • zaključni del: 5 min (pospravljanje in umiritev) Za umiritev se uležejo na hrbet v obliki zvezdice (z rokami v sredini kroga). Predvajamo jim kratko pravljico, ki jo poslušajo z zaprtimi očmi. Organizacijska priprava Učitelj se pri vseh demonstracijah postavi tako, da ga vadeči dobro vidijo in slišijo. Pri igri smo pozorni na upoštevanje pravil in menjavanje parov. Pozorni moramo biti tudi na varnost, varnostno razdaljo in postavitev vadečih, da ne pride do udarcev z obroči.

Vadbena enota 11

Vsebina:	Plesne dejavnosti
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin

Cilji:	• izvajanje različnih oblik gibanja ob glasbeni spremljavi • spoznavanje in učenje preprostih plesnih iger • spoznavanje in učenje otroških plesov • spoznavanje sprostitev dejavnosti • razvijanje ustvarjalnosti
---------------	--

Metodične enote:	• ples abraham `ma 7 sinov • ples kili- kili • ples račke • ples ko si srečen • sproščanje kače ob glasbeni spremljavi
-------------------------	--

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓	✓	

Metode dela:	razlaga, demonstracija
---------------------	---------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	
Pomagala:	radio

PRIPRAVLJALNI DEL	15 min
Uvod	
Predstavitev dela, motivacija malčkov za delo.	
Ogrevanje	
1. Čarovnik – tek in oponašanje različnih živali (miške, tigri, kače ...) ob glasbeni spremljavi. Ko glasba utihne, se skrijejo v gnezdo (krog na sredini ali določena blazina). V gnezdu jih čarovnik (vaditelj) začara v drugo žival (npr. zajčke), ki ob ponovni glasbeni spremljavi veselo poskačejo iz gnezda. 2. Sklop gimnastičnih vaj	

Snovna priprava

- *ples abraham ma 7 sinov*: malčki se razporedijo v dve ali tri skupine, odvisno od števila vadečih. Vsaka skupina se postavi v kolono, v kateri se držijo za ramena (vlakec). Ob začetku pesmi se kolone pričnejo sprehajati po prostoru. Ob pričetku refrena (vsi so delali tako), prvi v koloni pokaže gibanje, ki ga vsa kolona ponavlja. Ob koncu refrena, se prvi v koloni pomakne na zadnje mesto. Kolone se zopet sprehajajo po prostoru do naslednjega refrena, ko drugi otrok, ki je sedaj vodja vlakca, pokaže novo gibanje...
- *ples kili- kili*: malčki se skupaj z vaditeljem postavijo v krog. Na začetku pesmi delajo vajo s prsti in rokami, sledi plosk, na refren (ole majole) pa se otroci vrtijo na mestu (roke rahlo vzročene) in stopajo široko v ritmu glasbe.
- *ples račke*: otroci skupaj z vaditeljem stojijo v krogu ali pa so prosto razporejeni po prostoru. Na začetku pesmi oponašajo z dlanmi in prsti račje kljunčke, nato z rokami pokrčenimi v komolcu račja krila in na koncu pa z migajočo račjo ritko počepnejo. Ob refrenu se v parih zavrtijo s prijemom pod komolci.
- *ples ko si srečen*: otroci so v krogu in izvajajo gibe, ki jih narekuje pesem (Ko si srečen, zdaj z dlanjo udari v dlan ...). Ob spremembi ritma tečejo na mestu ali v krogu in ob zaključku t. i. refrena ponovijo gib.
Najmlajše otroke lahko učimo tudi na pesem Ko si srečen, ki oponaša gibanje in oglašanje živali (Ko si srečen, kakor kača gibaj se ... ssss).

Metodična priprava Otroci so razporejeni po prostoru ali v krogu in ponavljajo ples za vaditeljem. Vsak ples ponovimo vsaj dvakrat. Pri vsakem plesu jim razložimo postavitev in način plesanja.	Količinska priprava • uvodni del: 15 min • glavni del: 25 min (za vsak ples imamo pribl. 7 min) • zaključni del: 5 min V zaključnem delu za umiritev izvedemo plesno igrico bela lilija. Besedilo pesmi, če je v krogu • deklica: Bela bela lilija, v krogu pleše deklica, deklica se okrog vrti, pa si »enga« izvoli. Poskoči enkrat, poskoči dvakrat, zapri oči, pa si »enga« izvoli. • deček: Črn, črn tulipan, v krogu pleše deček sam, deček se okrog vrti, pa si »enga« izvoli. Poskoči enkrat ... Na koncu vsi ploskamo in pojemo: Naj se vidi, naj se zna, koga »Jaka« rad ima (2x). Organizacijska priprava Vaditelj razloži plese in pleše skupaj z otroki.
--	--

5.5. Januar

<i>Cilji</i>	<i>Vsebine</i>	<i>Število ur</i>
- spoznavanje preprostih elementarnih iger s pripomočki; - spoznavanje in izvajanje različnih kompleksov gimnastičnih vaj s pripomočki; - spoznavanje in izvajanje osnovnih elementov rokometu; - spoznavanje in učenje osnovnih načinov rokovanja s kolesnico in drugih možnosti uporabe le-te; - spoznavanje in učenje osnovnih skokov pri atletiki; - spoznavanje osnovnih načel varnosti pri dejavnostih v telovadnici; - razvijanje vztrajnosti in borbenosti.	Osnovni elementi rokometu	1
	Osnovni elementi ritmične gimnastike (kolesnice)	1
	Osnovni elementi atletike (skoki)	1

Vadbena enota 12

Vsebina:	Osnovni elementi rokometa
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin

Cilji:	• spoznavanje iger z žogo, kjer je potrebno razumeti in upoštevati pravila • spoznavanje in izvajanje različnih gimnastičnih vaj z žogo • sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja z žogo • razvijanje gibalnih sposobnosti • spoznavanje in osvajanje osnovnih elementov rokometa • spoznavanje osnovnih pravil mini rokometa • spoznavanje pomena sodelovanja in športnega obnašanja • razvijanje vztrajnosti in borbenosti
---------------	---

Metodične enote:	• kotaljenje žoge • pobiranje žoge s tal • vodenje žoge na mestu in v hoji • lovljenje žoge • podaja iznad glave • podaja izpred prsi • komolčna podaja
-------------------------	---

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓ poligon	✓ delo v vrsti, koloni	

Metode dela:	pogovor, razlaga, demonstracija
---------------------	---------------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	roketne žoge za najmlajše, stožci, klopi, obroči, okvir švedske skrinje, blazine, namiznoteniška žogica, teniška žogica
Pomagala:	kreda

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod

Otrokom predstavimo vsebino (pogovorimo se o rokometu, športnikih ...) in jih motiviramo za delo.

Ogrevanje

1. Lovljenje z žogo - določimo lovca, ki dobi mehko žogo. Lovi tako, da z žogo cilja ostale vadeče, ki bežijo. Žogo lahko drži ali pa jo meče. Dogovor je, da ciljamo samo od pasu navzdol. Ko je bežeči zadet, se postavi v razkoračno stoji, ostali pa ga rešijo tako, da se mu splazijo pod nogama. V nadaljevanju lahko določimo več lovcev in drugačen način reševanja.
2. Sklop gimnastičnih vaj z žogo

GLAVNI DEL

Snovna priprava

DRŽANJE IN NOŠENJE - žogo lahko držimo in nosimo z eno ali obema rokama. Ko žogo držimo z obema rokama, se palca skoraj stikata. Skupaj s prsti tvorita nekakšno »košarico« - prsti so razklenjeni in objamejo žogo. Nosimo jo lahko na različne načine - žoga je v stiku s telesom (z naslonom na trebuh, hrbet, bok ...) ali pa ne (nad glavo, pred telesom).

KOTALJENJE - predstavlja osnovni element rokovanja z žogo. Pri tem elementu je žoga stalno v stiku s podlago, del telesa, ki žogo kotali npr. roka, pa le to porine v želelno smer tako, da začasno izgubita stik.

POBIRANJE ŽOGE - žogo pobiramo tako, da v stoji raznožno pokrčimo noge v kolenih, znižamo težišče, tako da z rokama dosežemo žogo. Pobiramo jo z obema rokama - trup je vzravnani, pogled usmerjen naprej. Pomembna je pravilna drža žoge po pobiranju.

VODENJE Z ROKO - žogo s prsti in delom dlani potiskamo navzdol. Prsti se »uležejo« na žogo in jo potisnejo navzdol. Roko rahlo pokrčimo v komolcih in žogo potiskamo z gibom v komolcu in zapestju. Žogo vodimo pred seboj in jo odbijamo do višine pasu ali rahlo višje. Če jo vodimo v gibanju, jo potiskamo nekoliko naprej v smeri gibanja in ne navpično navzdol.

LOVLJENJE ŽOGE - pri lovljenju žoge je najpomembnejši položaj rok in telesa. Roke so v predročenu, rahlo pokrčene v komolcih, dlani s prsti so usmerjene v smeri leta žoge in tvorijo t. i. lijak. Prsti so razširjeni, palca se skoraj dotikata. Ta način lovljenja se uporablja pri lovljenju žog, ki letijo nad višino pasu. Pri lovljenju žog, podanih pod

višino pasu, so roke rahlo pokrčene v komolcih, dlani so odprte proti žogi, prsti so usmerjeni navzdol, pri čemer se mezinca dotikata. Ko prileti žoga v dlani, je potrebno opraviti amortizacijo z gibom v zapestju in komolcih.

PODAJA IZNAD GLAVE - žogo držimo z obema rokama nad glavo oz. za glavo. Roki sta pokrčeni v komolcu in zapestju. Roki potekata ob ušesih nazaj, komolca sta obrnjena naprej. Žogo podamo z iztegnitvijo v komolcu in zapestju, ki usmeri let žoge.

PODAJA IZPRED PRSI - žogo držimo z obema rokama v višini prsi. Roke so pokrčene v komolčnem sklepu in zapestju ter obrnjene navzven. Žogo podamo ali vržemo z iztegnitvijo v komolčnem sklepu in zapestju.

KOMOLČNA PODAJA - pri tej podaji je postavitev nog diagonalna (spredaj je nasprotna noga od roke, s katero mečemo). Stopalo prednje noge je usmerjeno naravnost, zadnje pa nekoliko postrani. Telo je odsukano, roka, s katero mečemo, pa je v protizamahu. Komolec je nekoliko pred žogo in dvignjen nad višino ramen. Žoga leži na dlani, zapestje je obrnjeno navzven. Pri metu mora vadeči voditi komolec čim dlje naprej, nato pa roko iztegniti za žogo.

Metodična priprava Otroci so razporejeni v vrsti. Učitelj demonstrira vajo, ki jo vadeči ponovijo za njim. • kotaljenje žoge (naprej, nazaj) • pobiranje žoge s tal • vodenje žoge na mestu in v hoji Sledi razporeditev v pare in demonstracija ter izvajanje naslednjih nalog: • lovljenje žoge • podaje v parih (iznad glave, izpred prsi, komolčna podaja). Po izvedbi vseh vaj sledi poligon s postajami, kjer ponovimo naučene elemente: 1. kotaljenje po klopi 2. slalom z vodenjem žoge med stožci 3. plazenje skozi tunel iz blazin s potiskanjem žoge z glavo 4. enonožni poskoki v obročke (4 x L, 4 x D) 5. met v krog na steni izza črte in lovljenje po odboju 6. vodenje naravnost 7. nošenje žoge na trebuhu v opori klečno za nogami 8. met v okvir švedske skrinje iz obročka 9. hoja po klopi - žoga v različnih položajih (nošenje nad glavo, za hrbtom ...)	Količinska priprava Vadbena ura traja 45 min od tega: • uvodni del: 15 min • glavni del: 25 min (10 min vadba elementov, 15 min poligon) • zaključni del: 5 min - pospravljanje in umiritev Za umirjanje izberemo elementarno igro pes, mačka in miška. Otroci sedijo v krogu in imajo tri žoge, ki so različnih velikosti. Namiznoteniška predstavlja miško, teniška mačko in rokometna psa. Razporedimo jih po krogu. Žoge morajo potovati tako hitro, da ne pridejo ena do druge. V igri mačka lovi miško, pes lovi mačko in hkrati brani miško. Pomembno je, da si žoge predajajo iz roke v roko in ne preskakujejo vadečih. Organizacijska priprava Učitelj prikaže elemente, popravlja napake in spodbuja vadeče pri vadbi. Pomembna je postavitev pri demonstraciji, da vsi vadeči dobro vidijo in slišijo. Pri poligonu demonstrira izbrani vadeči, ostali opazujejo iz kroga na sredini. Nato razporedimo še ostale po postajah tako, da ne pride do začetnega zastoja. Učitelj spremlja vse postaje, vadeče motivira in spodbuja ter hkrati skrbi za nemoten potek vadbe.
--	---

Vadbena enota 13

Vsebina:	Osnovni elementi ritmične gimnastike (kolebnice)
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin

Cilji:	• spoznavanje vsebin in pravil preprostih elementarnih iger s kolebnico • spoznavanje in izvajanje različnih gimnastičnih vaj s kolebnico • sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja s kolebnico • razvijanje gibalnih sposobnosti • pridobivanje občutka za ritem in izvajanje gibalnih dejavnosti ob določenem ritmu • razvijanje občutka za estetiko • razvijanje ustvarjalnosti
---------------	---

Metodične enote:	• preskakovanje kolebnice • tek čez kolebnico • sonožni poskoki čez kolebnico • hoja po kolebnici • vrtenja kolebnice • elementarna igra žabe in štoklja
-------------------------	--

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓ igralne skupine	✓ delo v krogu	

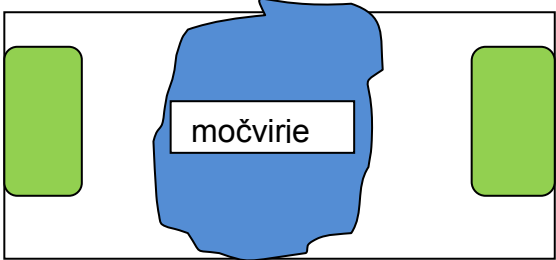
Metode dela:	razlaga, demonstracija
---------------------	---------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	kolebnice, blazine
Pomagala:	

PRIPRAVLJALNI DEL	15 min
Uvod Pozdravimo otroke, jim predstavimo delo in pripomoček ter jih motiviramo za delo. Ogrevanje 1. Elementarna igra lovljenje kač Vsi otroci razen dveh, ki sta lovca, dobijo kače (kolebnice). Otroci vlečejo kače za sabo, lovca pa jih poskušata uloviti, lahko tudi tako, da jih pohodita. Ko je otrok oz. kača ujeta, lovec in ujeti zamenjata vlogi. Igro lahko popestrimo tako, da večini odvzamemo kače in vsi postanejo lovci na preostale kače. 2. Sklop gimnastičnih vaj s kolebnico. 3. Elementarna igra kraja repkov - kolebnice predstavljajo repke, ki si jih vadeči zataknejo za pas in si jih kradejo med seboj. Igra je končana, ko večina izgubi svoj repek. Različica: določimo le dva vadeča, ki ostalim kradeta repke.	
GLAVNI DEL	30 min
Snovna priprava PRESKAKOVANJE KOLEBNICE - kolebnico položimo na tla in čez njo skačemo. Odrivamo se lahko sonožno ali enonožno s krčenjem in iztegovanjem nog/e v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu. S tem razvijamo koordinacijo celotnega telesa, ravnotežje predvsem pa odzivno moč nog. TEK ČEZ KOLEBNICO - predstavlja osnovno vajo preskakovanja gibajoče se kolebnice. Kolebnico držimo za konca in jo z rokami, predvsem gibanjem v komolčnem sklepu in zapestju, vrtimo čez glavo in pod nogami. Pomembno je, da je kolebnica iztegnjena, poudarek pa je predvsem na ritmičnem vrtenju. Pri najmlajših pričnemo s hojo. POSKOKI ČEZ KOLEBNICO – sonožni - osnovna vaja preskakovanja kolebnice. Preskakujemo jo sonožno, nogi pa sta v širini bokov. Kolebnico vrtimo z gibanjem rok v komolčnem sklepu in zapestju. Pomembna je iztegnitev kolebnice pri vrtenju ter ritem. HOJA PO KOLEBNICI - predstavlja vajo za razvijanje ravnotežja in estetiko gibanja. Drža je pokončna, pogled usmerjen naprej, roke so v odročanju. Najbolje je, če vajo izvajamo bosi, da je občutek kolebnice pod nogami pristnejši. VRTENJE KOLEBNICE - kolebnico lahko pri vrtenju naprej in nazaj držimo z eno ali obema rokama. Med vrtenjem mora biti ves čas napeta in ne sme udarjati ob tla. Če	

želim kolebnico vrteti hitreje, držimo komolce ob telesu, podlahti pa so obrnjene navzven. Pri vrtenju z eno roko držimo kolebnico lahkotno. Vozla sta v dlani, trdneje ju primemo le pri hitrem vrtenju. Pomembna je tudi tehnika vrtenja v zapestjih. Kolebnica je lahko odprta ali zložena na dva, tri ali štiri dele (Vajngerl, Žilavec, 2000). ŽABE IN ŠTORKLJA - otroci (žabe) so razporejeni na obeh straneh telovadnice na blazinah, ki predstavljajo breg. Na sredini na vsako stran 3 m od črte napeljemo zvezani kolebnici. Vmesni šestmetrski prostor predstavlja močvirje. Štorklja se giblje po močvirju in govori: Štorklja hodi po močvirju. Ona rada žabe je. Hitro steci in poskoči, da te štorklja ne poje. Takrat otroci, ki so žabe, stečejo čez močvirje na drugo stran in štorklja v močvirju jih lahko ulovi. Ulovljeni postane nova štorklja. Igra se ponovi.

Igro lahko spremenimo tako, da ulovljeni vadeči postanejo štorklje, ki pomagajo loviti, ali pa ovire, ki se jim morajo žabe na poti čez močvirje izogniti. Prav tako lahko spremenimo tudi velikost močvirja ali spremenimo način gibanja.

Metodična priprava Ustvarimo krog in vsak drugi naredi dva koraka nazaj, da je dovolj velika razdalja med vadečimi. Izvajamo naslednje naloge: 1. preskakovanje kolebnice • sonožno naprej - nazaj • sonožno levo - desno • smučarki poskoki čez kolebnico • križno levo - desno • enonožno (leva noga – desna noga, naprej - nazaj, levo - desno) 2. tek čez kolebnico 3. sonožni poskoki čez kolebnico • cela kolebnica • kolebnica, prepognjena na pol 4. hoja po kolebnici • naprej • vzvratno 5. vrtenje kolebnice • nad glavo • ob strani • pod nogami s preskakovanjem • risanje osmic V nadaljevanju se gremo igrice žabe in štoklja. 	Količinska priprava Vadbeno uro razdelimo na 3 dele: • uvodni del: 20 min • glavni del: 20 min (10 min vadba elementov, 10 min igra) • zaključni del: 5 min- pospravljanje in umiritev V zaključnem delu poskušamo z zvezanimi kolebnicami zadeti škatlo na sredini kroga. S tem dosežemo tri cilje: otroci razvijajo natančnost, se umirijo in hkrati pospravijo pripomoček. Organizacijska priprava Učitelj demonstrira vaje in je postavljen tako, da ga vsi vadeči dobro vidijo. Pri elementarni igri pomaga z besedilom in nadzira pravilen potek ter upoštevanje pravil.
--	--

Vadbena enota 14

Vsebina:	Osnovni elementi atletike – skoki
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin, ponavljanje

Cilji:	• spoznati elementarne oblike skokov • razvijanje gibalnih sposobnosti: koordinacije gibanja, moči in hitrosti • sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja • spoznavanje različnih športnih pripomočkov, njihovo poimenovanje in uporabo • utrjevanje poimenovanja in razlikovanja barv • spoznavanje osnovnih varnostnih ukrepov (za lastno varnost in varnost drugih), ki so potrebni pri izvajanju skokov
---------------	--

Metodične enote:	• tek z dotikanjem stožcev • skok v daljino z mesta • skok v višino • tek čez nizke ovire • sonožni naskoki na švedsko skrinjo • skok v globino • tek z udarjanjem pet nazaj • skoki čez polivalentne blazine
-------------------------	--

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓ poligon	✓ delo v vrsti	

Metode dela:	pogovor, razlaga, demonstracija
---------------------	---------------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	žogice, klobučki, švedska skrinja, blazine, pokrovi švedskih skrinjic, nizke ovire, stojalo, elastika, polivalentne blazine, debele blazine, blazina za skok v daljino z mesta
Pomagala:	

PRIPRAVLJALNI DEL	15 min
Uvod Pozdravimo vadeče, jim predstavimo vsebino ure in jih motiviramo za delo. Ogrevanje 1. Elementarna igra barve – vsak od vadečih si izbere žogico določene barve. Na koncu telovadnice postavimo klobučke v barvah žogic. Stojimo za določeno črto v vrsti in na znak »rumena«, »zelena«, »rdeča« ali »modra« stečejo okrog klobučkov njihove barve vsi, ki imajo žogico izrečene barve. Naloge, ki jih morajo opraviti okrog klobučkov, spreminjamo: tek, tek vzvratno, sonožni poskoki do polovice, tek z udarjanjem pet nazaj ... Prav tako lahko spreminjamo začetni in končni položaj (sed, leža ...). 2. Sklop gimnastičnih vaj	
GLAVNI DEL	30 min
Snovna priprava Prvi koraki pri poučevanju skakanja otrok in začetnikov naj ne bodo usmerjeni niti k vadbi skoka v višino niti v daljino, ampak k takim nalogam, ki otroke zanesljivo in na kar najbolj preprost način pripeljejo do obvladovanja osnovnih elementov tehnike skakanja. SKOK V VIŠINO - osnovni skok - je najpomembnejša oblika skoka v višino z enonožnim odzivom. Pomemben je zalet do odzivnega mesta, določitev odzivnega mesta (lahko ga označimo s talno označbo), skok in doskok na zamašno nogo. Višino elastike postopoma dvigujemo. Vrvico lahko napnemo tudi poševno, tako da slabši skačejo tam, kjer je vrvica nižja, boljši pa tam, kjer je višja. S tem zagotovimo individualizacijo. Začnemo pri višini 10 cm, da se pred vrvico ne ustavljajo. - Skrčka - je podobna osnovnemu skoku, le da otroci nad vrvico skrčijo in doskočijo na obe nogi. SKOK V GLOBINO – skoki v globino so za otroke izredno privlačni. Pomembno je, da jih naučimo pravilnega doskoka na obe nogi z rahlim pokrčenjem v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu (amortizacija), z rokami v predročenju pa vzpostavljamo ravnotežje. Z njimi razvijamo moč in občutek za globino. SKOK V DALJINO – pri najmlajših ga izvajamo z mesta s sonožnim odzivom. Ima tri dele: odziv, let in doskok. Odziv mora biti močan, pri letu v zraku moramo obvladati ravnotežje, doskok pa naj bo mehak in prožen. Poleg tega pa zahteva skok še	

samostojnost, pogum, odločnost, ravnotežje, hitrost in spretnost. Pri skoku delajo spodnji udi, sodelujejo pa tudi roke in trup (zlasti trebušne mišice); skok pospešuje krvni obtok in dihanje ter koordinacijo živcev in mišic.	
Metodična priprava Poligon postavimo krožno po telovadnici. Postaje si sledijo: 1. tek z dotikanjem stožcev 2. skok v daljino z mesta na blazini 3. osnovni skok v višino čez vrvico na debelo blazino (vrvico napeljemo poševno) 4. tek čez nizke ovire 5. sonožni naskoki na švedsko skrinjo (višina se stopnjuje) 6. skok v globino s švedske skrinje 7. tek z udarjanjem pet nazaj 8. skoki čez polivalentne blazine – lahko pretekanje z enonožnimi odrivi čez blazine ali sonožno preskakovanje (individualizacija)	Količinska priprava 45 min razdelimo na: • uvodni del: 15 min • glavni del: 25 min • zaključni del: 5 min - pospravljanje in umiritev Za umiritev je elementarna igra - pospravi dvorišče. Vadeče razdelimo v dve skupini, prav tako na polovico razdelimo tudi žogice. Naredimo tudi dve dvorišči, ki jih med seboj ločimo s klopmi. Cilj vadečih je čim prej pospraviti dvorišče tako, da ostane brez žogic oziroma tako, da je na dvorišču čim manj žogic. Igro je včasih bolj smiselno igrati na čas (odvisno od števila vadečih). Na koncu preštejemo, katera skupina ima manj žogic in ta je tudi zmagovalka. Organizacijska priprava Učitelj izbere vadečega, ki bo predstavil poligon. Pri predstavitvi razlaga, kako se pravilno izvaja ter opozarja na nevarnost. Nato razdeli še ostale vadeče po postajah tako, da ne pride do začetnega zastoja. Začnemo vsi hkrati. Učitelj spremlja vse postaje in je pozoren na varnost. Pomembno je varovanje z blazinami pri skoku v višino, sonožnih naskokih in seskokih s švedske skrinje ter skoku v globino.

5.6. Februar

Cilji	Vsebine	Število ur
- spodbujanje veselja do športa in razvijanje občutka zadovoljstva ob izražanju z gibanjem; - razvijanje gibalnih sposobnosti z naravnimi oblikami gibanja in elementarnimi igrami; - spoznavanje in učenje osnovnih elementov nogometa; - spoznavanje pomena sodelovanja v igralni skupini; - zavedanje prostora in učenje reševanja prostorskih problemov; - odpravljanje strahu; - razvijanje ustvarjalnosti ter iskanje lastnih poti pri reševanju gibalnih problemov.	Osnovni elementi nogometa	1
	Naravne oblike gibanja	1
	Dejavnosti z baloni	1

Vadbena enota 15

Vsebina:	Osnovni elementi nogometa
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin, ponavljanje

Cilji:	• spoznavanje iger z žogo • izvajanje gimnastičnih vaj z žogo • spoznavanje in izvajanje osnovnih elementov nogometa • razvijanje gibalnih sposobnosti • razvijanje vztrajnosti in borbenosti
---------------	---

Metodične enote:	• vodenje žoge • udarjanje žoge • strel na gol • igra s prirejenimi pravili
-------------------------	---

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓	✓	

Metode dela:	razlaga, demonstracija
---------------------	---------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	nogometne žoge, kloбуčki, gol, markirne majice
Pomagala:	

PRIPRAVLJALNI DEL	15 min
Uvod Na začetku se pogovorimo z vadečimi o vadbeni uri ter jih motiviramo za delo. Ogrevanje 1. Bratec, reši me z žogami Dva vadeča lovita. Tisti, ki ga ujameta, mora ostati v razkoračni stoji na mestu in čakati, da ga kdo od ostalih reši. Rešujejo se tako, da ujetemu zakotalijo žogo med nogami. Igro lahko popestrimo z drugačnim načinom gibanja in rešitvami. 2. Sklop gimnastičnih vaj z žogo	

GLAVNI DEL

Snovna priprava

VODENJE žoge - vodenje je povezava teka in potiskanja žoge. Žogo pri vodenju udarjamo pod središčem. Udarec izvedemo blago, le z iztegovanjem kolena. Pri vodenju je potrebno omeniti še najosnovnejše vrste vodenja, ki se v osnovi razlikujejo v položaju stopala (z zunanjim delom stopala, z nartom stopala, z notranjim in sprednjim notranjim delom stopala)

UDARJANJE žoge - pri nogometu se uporablja udarjanje žoge zato, da z žogo streljamo na gol, podamo žogo soigralcu ali jo odbijemo od vrat. To lahko naredimo z različnimi udarci. Udarec izpeljemo tako, da pokrčimo koleno in nato z iztegnitvijo le-tega s stopalom udarimo žogo. Po udarcu udarna noga nadaljuje zamah.

STREL NA GOL - na začetku pazimo na to, da pravilno udarijo žogo, in ne toliko, da zadenejo cilj. Tudi tukaj je potrebno upoštevati postopnost, tako da začnemo najprej z rahlim, nato pa z vedno bolj silovitim udarjanjem na gol. Strel na gol začnemo učiti iz statičnega položaja (žoga je na mestu), nato nadaljujemo z vodenjem.

IGRA s prirejenimi pravili - igrata dve moštvi, katerih cilj je premagati nasprotnika in doseči čim več zadetkov. Pri najmlajših igro in pravila seveda prilagajamo glede na starost, predznanje, gibalne sposobnosti, število vadečih, velikost igrišča itd. Prilagojena sta tudi žoga in gol. Pravila moramo pred začetkom razložiti na razumljiv in preprost način, da so jasna vsem.

Metodična priprava Vadeči so razporejeni v vrsto tako, da imajo dovolj prostora za izvajanje nalog: • vodenje žoge - vodenje naravnost - bočno z L, D nogo - vodenje nazaj - slalom - vodenje cik- cak Vodimo z različnimi deli stopala: notranjim, zunanjim ali nartjo. • podajanje žoge v parih - na razdalji 2 m; razdaljo nato povečujemo - v hoji na razdalji 3 m - v teku • strel na gol - z mesta - z vodenjem Po vajah vadeče razdelimo v dve moštvi, ki igrata med seboj. Glede na število vadečih prilagodimo velikost igrišča (po dolžini ali širini), igramo z vratarjem ali brez in glede na to tudi prilagodimo velikost gola. Uporabimo mehko žogo in barvaste majice, da se moštvi ločita med seboj. Po barvah ločimo tudi gole, da v vsakem trenutku vedo, na kateri gol morajo streljati. Prepovedano je prijemanje žoge z roko; izjema je vratar, če se tako dogovorimo.	Količinska priprava • uvodni del: 15 min • glavni del: 25 min (10 min nalog + 15 min igra) • zaključni del: 5 min (pospravljanje in umiritev) Umiritev: Elementarna igra brez žoge Vsak vadeči ima svojo žogo. Postavijo se za prečno črto in so s hrbtom obrnjeni proti igrišču. Žoge položijo na nasprotno polovico igrišča, učitelj pa vsakič izloči eno žogo iz igre. Na znak stečejo na drugo stran po žoge; kdor ostane brez, izpade iz igre. Organizacijska priprava Vajo najprej prikažemo, upoštevajoč vse zakonitosti pravega vodenja, vadeči pa jo ponavljajo za nami. Ker gre zgolj za navajanje na žogo, naj vaje potekajo v igrivem in sproščenem vzdušju. Vajo izvajamo po dolžini ali širini igrišča, odvisno od velikosti telovadnice in števila vadečih. Pri igri učitelj spremlja vadeče, jih spodbuja, je sodnik ter tudi sproti, ob napakah, razlaga pravila. Pustimo, da se igra razživi, vendar le do stopnje, ko je za vadeče vadba še varna. Ob nevarnosti igro prekinemo in opozorimo vadeče. Če igra postane nezanimiva, prilagodimo pravila tako, da dosežemo večjo motivacijo za igro.
--	---

Vadbena enota 16

Vsebina:	Naravne oblike gibanja
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin, utrjevanje

Cilji:	• spoznavanje in izvajanje preprostih elementarnih iger • sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja • reševanje prostorskih problemov • razvijanje gibalnih sposobnosti • usvajanje osnovnih gibalnih konceptov • iskanje lastnih poti pri reševanju gibalnih problemov • spodbujanje veselja do športne dejavnosti • pridobivanje poguma pri izvajanju določenih neznanih dejavnosti
---------------	---

Metodične enote:	• plazenje čez polivalentne blazine vzvratno • valjanje čez gimnastično žogo • vzpostavljanje ravnotežja na polovici valja • enonožni in sonožni poskoki v obroč • poligon nazaj • vlečenje po klopi z naklonom • plezanje po letveniku • skok v globino iz letvenika
-------------------------	--

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓ poligon		

Metode dela:	razlaga, demonstracija
---------------------	---------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	mehki črvi, polivalentne blazine, debeli blazini, okvirji švedske skrinje, obročki, klop, letvenik, gimnastična žoga, padalo
Pomagala:	

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod

Predstavitev dela, motivacija vadečih za delo.

Ogrevanje

1. Kačji pik

Določimo dva lovca (kači), ki dobita mehke črve (kačji jezik). Ostali vadeči so miške, ki bežijo pred kačama. Kači lovita tako, da z jezikom pičita miške (bežečih se dotakneta z mehkim črvom). Ko kača piči miško, lovec in ulovljeni vlogi zamenjata.

2. Elementarna igra stari medo

Z otroki se primemo za roke in sklenemo krog. Določimo vadečega (medveda), ki se uleže na sredino kroga in spi. Mi hodimo okrog in govorimo: Stari medo v krogu spi. Vsi se ga bojimo. Čisto tiho stopamo, da ga ne zbudimo. Ko pa se zbudi, hitro vsi zbežimo - takrat se medo zbudi in začne loviti bežeče otroke. Kogar prvega ulovi, postane novi medved. Igra se ponovi.

3. Sklop gimnastičnih vaj.

GLAVNI DEL

Snovna priprava

PLAZENJE ČEZ POLIVALENTNE BLAZINE - pomembno je, da so blazine različnih debelin in oblik za pridobivanje občutka za višino in globino. S tem razvijamo koordinacijo gibanja rok in nog, moč rok in ramenskega obroča, trupa in nog ter spodbujamo iskanje lastnih rešitev pri premagovanju gibalnih nalog.

VALJANJE ČEZ GIMNASTIČNO ŽOGO - otrok leži s trebuhom na žogi. Z odzivom nog se iztegne in povalja čez žogo. Roke so iztegnjene naprej, tako da je prvi stik s tlemi izveden z rokama in ne z glavo. Pogled je usmerjen navzdol in naprej. Pomembno je varovanje od strani. Ob tem razvija koordinacijo gibanja in predvsem ravnotežje.

POSKOKI V OBROČE – osnovni skoki, ki vplivajo na razvoj odzivne moči, ravnotežja, koordinacije gibanja ter na krepitev mišic trupa. Izmenično izvajamo enonožne in sonožne poskoke.

POLIGON NAZAJ – lazenje nazaj - roke so v opori pred nogami. Telo je dvignjeno od podlage in tvori t. i. most. Pomembno je koordinirano delo rok in nog.

VLEČENJE PO KLOPI – trup je stalno v stiku s klopjo, pogled je usmerjen naprej, z

rokami se vlečemo za rob klopi v smeri naprej. Vpliva na razvoj moči rok in ramenskega obroča ter vratnih in hrbtnih mišic

PLEZANJE PO LETVENIKU - predstavlja vajo za krepitev zgornjih okončin in koordinacijo gibanja rok in nog.

SKOK V GLOBINO IZ LETVENIKA - pomemben je obrat v smeri skoka na letveniku. Skoki v globino so za otroke izredno privlačni. Pomembno je, da jih naučimo pravilnega doskoka na obe nogi z rahlim pokrčenjem v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu (amortizacija), z rokami v predročenju pa vzpostavljamo ravnotežje. Z njimi razvijamo moč in občutek za globino. Skok se izvaja na debelih blazinah.

Metodična priprava Postaje poligona so postavljene krožno po telovadnici in si sledijo smiselno glede na razvijanje gibalnih sposobnosti in obremenjevanje določenih mišičnih skupin. 1. plazenje čez polivalentne blazine vzvratno 2. valjanje čez gimnastično žogo 3. vzpostavljanje ravnotežja na polovici valja 4. enonožni in sonožni poskoki v obroč 5. poligon nazaj 6. vlečenje po klopi z naklonom 7. plezanje po letveniku 8. skok v globino iz letvenika	Količinska priprava Vadbena ura traja 45 min. Razdelimo jo na tri vsebinske sklope: • uvodni del: 20 min • glavni del: 20 min • zaključni del: 5 min V zaključnem delu uporabimo padalo. Elementarna igra krokodilčki Sedimo na tleh, padalo pa imamo pogrnjeno čez iztegnjene noge. Prvi krokodil je učitelj, ki se plazi pod padalom. Izbere enega od vadečih, ki ga prime za noge in ga povleče pod padalo (ga poje). Ta postane novi krokodil, učitelj pa se pridruži ostalim vadečim. Igro ponovimo čim večkrat, odvisno od časa, ki ga imamo na razpolago. Organizacijska priprava Najprej določimo vadečega, ki demonstrira poligon, mi pa sproti ob demonstraciji opozarjamo na nevarnosti. Nato razporedimo ostale vadeče po postajah tako, da na začetku in med izvajanjem vaj na poligonu ne pride do zastojev. Učitelj spremlja vse postaje. Posebno pozornost namenja valjanju z varovanjem od strani. Pomembna je tudi zaščita tal z blazinami - valjanje, vlečenje, skok, vzpostavljanje ravnotežja na valju in plezanje.
---	--

Vadbena enota 17

Vsebina:	Dejavnosti z baloni
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin

Cilji:	• spoznavanje in izvajanje elementarnih iger z baloni • spoznavanje in izvajanje gimnastičnih vaj z baloni • razvijanje gibalnih sposobnosti • sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja z baloni • iskanje lastnih poti pri reševanju gibalnih problemov • spodbujanje veselja do športne dejavnosti
---------------	--

Metodične enote:	• nošenje balona • odbijanje balona • potiskanje balona • poskoki z balonom • nošenje, odbijanje balona v parih • odbojka z balonom
-------------------------	---

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓ igralne skupine	✓ delo v vrsti	

Metode dela:	razlaga, demonstracija
---------------------	---------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	baloni, stojalo, vrvica, platenke, tabla, pisalo
Pomagala:	

PRIPRAVLJALNI DEL	15 min
Uvod Pozdravimo vadeče, jim razdelimo balone in jim pustimo nekaj minutk za ustvarjalnost in razigranost. Ogrevanje 1. Lovljenje z balonom v parih Vadeče razdelimo v pare, ki se držijo za roke. Par sestavljata otroka, ki imata balon iste barve, med pari pa se barve razlikujejo. Tako ima vsak par svojo barvo. Lovimo se tako, da se morajo bežečih dotakniti z balonom. Ulovljeni par se mora ustaviti in z rokama narediti most, da ga drugi lahko s tekom pod mostom rešijo. Loveči par določimo tako, da povemo barvo balona. Lovce lahko hitro spreminjamo. Tako je igra bolj zanimiva in hkrati zapletena. 2. Sklop gimnastičnih vaj z baloni	
GLAVNI DEL	30 min
Snovna priprava NOŠENJE BALONA - balon lahko nosimo na različne načine: na trebuhu, na hrbtu, pod pazduho ... S tem razvijamo občutek za delo z balonom, razvijamo koordinacijo gibanja, motorične sposobnosti in ustvarjalnost. ODBIJANJE BALONA - prav tako kot balone lahko različno nosimo, jih lahko na različne načine in z različnimi deli telesa ali pripomočki tudi odbijamo. S tem razvijamo spretnost za odbijanje, natančnost, koordinacijo in ustvarjalnost. POTISKANJE BALONA - z glavo z nogo, z roko ... Razvijamo koordinacijo gibanja, gibalne sposobnosti ter ustvarjalnost. ODBOJKA Z BALONOM - otroke razdelimo v dve skupini. Z žrebom določimo, katera skupina bo imela balon. Med obema skupinama je prek stojal napeta elastika, ki predstavlja mrežo. Prek mreže otroci odbijajo balon. Vsak se ga lahko dotakne samo enkrat, tako da v igri igrajo vsi otroci. Za vsako napako, ki jo naredi 1. skupina, prejme točko 2. skupina (padec balona na tla, dvojni dotik balona, let balona pod elastiko. Zmaga skupina, ki prva doseže določeno število kapljic vode, sončnih žarkov, oblakov, snežink, točk	

Metodična priprava	Količinska priprava
Otroke razporedimo v vrsto in jim predstavimo naloge: 1. nošenje balona - v teku nad glavo - v teku za hrbtom - pod pazduho - na trebuhu v hoji po vseh štirih 2. odbijanje balona - z rokama - z nogama - z glavo - s plastenko 3. potiskanje balona - plazenje in potiskanje z glavo - z roko - z nogo - s plastenko 4. poskoki z balonom - balon nad glavo - med nogama 5. nošenje, odbijanje balona v parih - nošenje med trebuhu, med čeli, vlak - odbijanje v paru Nato vadeče razdelimo v dve skupini in igramo - odbojko z balonom Po koncu odbojke jim dovolimo 5 min ustvarjalne igre.	45 min razdelimo na: • uvodni del: 15 min • glavni del: 25 min (10 min vadba nošenja, odbijanja, 10 min odbojke, 5 min prosta igra) • zaključni del: 5 min Umiritev Elementarna igra s padalom in baloni - oponašanje mirnega valovanja morja (padalo), na katerem baloni mirno plavajo sem ter tja, in nevihte, ob kateri balone odpihne z morja. Organizacijska priprava Vadeči izvajajo naloge v vrsti po dolžini ali širini telovadnice. Igrišče za odbojko omejimo s črtami ali klobučki. Pri sami igri spodbujamo in nadzorujemo igro ter štejemo točke in jih zapisujemo na tablo ali karton. Pri prosti igri smo pozorni na varnost vadečih.

5.7. Marec

Cilji	Vsebine	Število ur
- spoznavanje in izvajanje elementarnih iger ter gimnastičnih vaj v paru; - spoznavanje in izpopolnjevanje osnovnih elementov gimnastike; - spoznavanje in izvajanje elementarnih iger na napihljivem gradu; - pridobivanje osnovnih spretnosti z različnimi pripomočki in orodji; - spoznavanje in poimenovanje pripomočkov ter orodij; - pridobivanje osnovnih spretnosti s košarkarsko žogo; - pridobivanje osnovnih spretnosti s hokejsko palico; - spoznavanje iger, kjer je potrebno upoštevati pravila; - spoznavanje pomena sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in športnega vedenja.	Osnovni elementi gimnastike	1
	Osnovni elementi košarke	1
	Osnovni elementi hokeja na parketu	1

Vadbena enota 18

Vsebina:	Osnovni elementi gimnastike
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin, ponavljanje

Cilji:	• izvajanje preprostih elementarnih iger z upoštevanjem pravil • izvajanje različnih gimnastičnih vaj v paru • razvijanje gibalnih sposobnosti: koordinacije gibanja, moči, ravnotežja in gibljivosti • spoznavanje in izvajanje ter izpopolnjevanje osnovnih elementov akrobatike • spoznavanje športnih pripomočkov, njihovo imenovanje in uporabo • skrb za lastno varnost in varnost drugih • odpravljanje strahu in pridobivanje občutka samozavesti
---------------	---

Metodične enote:	• elementarne igre na napihljivem gradu • dejavnosti z veliko gimnastično žogo; vzpostavlja ravnotežja na valju, zibanje na krogih; skok v globino, poskoki z gimnastično žogo z ročaji • skoki na mali prožni ponjavi (trapezu), plazenje skozi tunel in čez polivalentne blazine, hoja po gredi, valjanje okrog vzdolžne osi v paru
-------------------------	---

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓ delo po postajah		

Metode dela:	razlaga, pogovor demonstracija
---------------------	-----------------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	napihljivi grad, velika gimnastična žoga, polivalentne blazine različnih oblik in velikosti, blazine različnih debelin, kroga, mala prožna ponjava, tunel, gred
Pomagala:	

PRIPRAVLJALNI DEL	12 min
Uvod Predstavitev dela, motivacija vadečih za delo. Ogrevanje 1. Lovljenje parov (vadeči lovi drugega) 2. Gimnastične vaje v paru	
GLAVNI DEL	33 min
Snovna priprava ČAROVNIK - glej vadbeno enoto 5. Razlika je le, da se igra izvaja na napihljivem gradu. KDO SE BOJI ČRNEGA MOŽA - otroci so razporejeni na eni strani gradu, črni mož pa na drugi in sprašuje: Kdo se boji črnega moža? Otroci: Nihče. Črni mož: Kaj pa če pride? Otroci: Pa zbežimo. Črni mož se požene v lov, otroci pa mu skušajo uiti. Kdor je ulovljen, se pridruži črnemu možu in lovi skupaj z njim. Lovijo lahko le v teku naprej. VELIKAN - velikan (sprva učitelj) hodi po gradu, ostali pa ležijo na hrbtu. Stopa s težkimi nogami tako, da ostale ziblje na hrbtu. Naenkrat velikan pade v luknjo (pade na zadnjico in se uleže na hrbet) in zbudi novega velikana (otroka, ki ga določimo). VALJANJE OKROG VZDOLŽNE OSI - vpliva na razvoj moči trupa in orientacije v prostoru. Izvajamo ga v paru s prijemom za roke. HOJA PO GREDI - pomemben je pogled naprej, vzravna trupa, roke so v odročanju, koraki so kratki. Vpliva predvsem na razvoj ravnotežja. PLAZENJE ALI LAZENJE SKOZI TUNEL - pomembno je koordinirano gibanje rok in nog. PLAZENJE ČEZ POLIVALENTNE BLAZINE - pomembno je, da so blazine različnih debelin in oblik za pridobivanje občutka za višino in globino. S tem razvijamo koordinacijo gibanja rok in nog, moč rok in ramenskega obroča, trupa in nog ter spodbujamo iskanje lastnih rešitev pri premagovanju gibalnih nalog., SKOK V GLOBINO S ŠVEDSKE SKRINJE- skoki v globino so za otroke izredno privlačni. Pomembno je, da jih naučimo pravilnega doskoka na obe nogi z rahlim pokrčenjem v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu (amortizacija), z rokami v predročanju pa vzpostavljamo ravnotežje. Z njimi razvijamo moč in občutek za globino. POSKOKI Z GIMNASTIČNO ŽOGO Z ROČAJI - ob tej nalogi nezavedno krepijo noge, izboljšujejo ravnotežje, koordinacijo in pridobivajo občutek za čas.	

POSKOKI NA MALI PROŽNI PONJAVI (trapezu) - mala prožna ponjava ali »kanvas« je naprava, ki s prožnimi vzmetmi poveča učinek odriva. S tem podaljša čas letenja, ali kot pravimo strokovno, podaljša čas gibanja telesa v brezoporni fazi.

- Skok stegnjeno – gre za osnovno uvajanje v pravilen položaj telesa v zraku, otroci poskušajo kontrolirati položaj v zraku, pri doskoku pa je nujna amortizacija. V zraku je telo popolnoma iztegnjeno, roke vzročene.

ZIBANJE NA KROGIH - pomembno za krepitev rok, ramenskega obroča in trupa ter razvoj koordinacije celotnega telesa.

Metodična priprava Vadeči so razporejeni v tri skupine in krožijo po postajah. Na vsaki postaji so približno 8 min. 1. elementarne igre: napihljiv grad • čarovnik • kdo se boji črnega moža • velikan 2. dejavnosti z veliko gimnastično žogo (valjanje po trebuhu, hrbtu,); vzpostavljanje ravnotežja na valju, zibanje na krogih; skok v globino s švedske skrinje, poskoki z gimnastično žogo z ročaji 3. skoki na mali prožni ponjavi (skok stegnjeno); plazenje skozi tunel in čez polivalentne blazine različnih velikosti in oblik; hoja po gredi (naprej, nazaj, bočno L, D); valjanje okrog vzdolžne osi v paru s prijemom za roke	Količinska priprava Vadbena ura traja 45 min. Razdeljena je na tri vsebinske sklope: • uvodni del: 12 min • glavni del: 28 min (3 x 8 min za vsako postajo + 4 min za menjave) • zaključni del: 5 min Umiritev elementarna igra želve. Organizacijska priprava Najprej razdelimo vadeče v tri skupine z enakim številom vadečih. Iz vsake skupine izberemo vadečega, ki demonstrira naloge na postaji, ostali spremljajo demonstracijo. Pričnemo vsi naenkrat in skupaj na znak menjamo postaje. Posebno pozornost namenjamo varnosti vadečih in varovanju. Eden od učiteljev animira z igrami na napihljivem gradu, drugi pa pozornost nameni dejavnostim z veliko gimnastično žogo. Pomembno je varovanje z blazinami na kritičnih mestih in opozarjanje na nevarnost pri skoku v globino in pri igranju na napihljivem gradu.
--	---

Vadbena enota 19

Vsebina:	Osnovni elementi košarke
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin, ponavljanje

Cilji:	• izvajanje različnih osnovnih načinov gibanja z žogo • razvijanje gibalnih sposobnosti • spoznavanje in usvajanje osnovnih elementov košarke • spoznavanje štafetnih iger, kjer je potrebno razumeti in upoštevati pravila • razvijanje sodelovanja v skupini in spoznavanje športnega obnašanja • razvijanje medsebojnega sodelovanja in pomoči • sprejemanje zmage in poraza kot sestavnega dela igre • razvijanje vztrajnosti in borbenosti
---------------	---

Metodične enote:	• držanje, potiskanje, kotaljenje, vodenje, lovljenje, met izpred prsi • štafetne igre z žogo
-------------------------	---

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓ Štafetne igre		

Metode dela:	pogovor, razlaga, demonstracija
---------------------	---------------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	žoge, klobučki, stožci, mali koš
Pomagala:	

PRIPRAVLJALNI DEL	15 min
Uvod Vadečim predstavimo vsebino ure in jih motiviramo za delo. Ogrevanje 1. Osvoji žogo - vadeči se lovijo po telovadnici. Igrajo se lovljenje bratec reši me. Na znak stečejo proti žogam, ki so na sredini telovadnice in z njimi opravijo določeno nalogo (dvig nad glavo, čep nad žogo ...). Tisti, ki ostane brez žoge, postane novi lovec. Igro popestrimo tako, da žoge obdržijo in se rešujejo tako, da ulovljenemu žogo zakotalijo pod nogami. 2. Sklop gimnastičnih vaj z žogo. 3. Na koncu uvodnega dela ponovimo osnovne elemente z žogo: držanje, potiskanje, kotaljenje, vodenje, lovljenje in met izpred prsi.	
GLAVNI DEL	
Snovna priprava DRŽANJE IN NOŠENJE - žogo lahko držimo in nosimo z eno ali obema rokama. Ko žogo držimo z obema rokama, se palca skoraj stikata. Skupaj s prsti tvorita nekakšno »košarico«- prsti so razklenjeni in objamejo žogo. Nosimo jo lahko na različne načine - žoga je v stiku s telesom (z naslonom na trebuh, hrbet, bok ...) ali pa ne (nad glavo, pred telesom). KOTALJENJE - predstavlja osnovni element rokovanja z žogo. Pri tem elementu je žoga stalno v stiku s podlago, del telesa, ki žogo kotali, npr. roka, pa le - to porine v želeno smer tako, da začasno izgubita stik. POBIRANJE ŽOGE - žogo pobiramo tako, da v stoji raznožno pokrčimo noge v kolenih, znižamo težišče, tako da z rokama dosežemo žogo. Pobiramo jo z obema rokama- trup je vzravnal, pogled usmerjen naprej. Pomembna je pravilna drža žoge po pobiranju. VODENJE Z ROKO - žogo s prsti in delom dlani potiskamo navzdol. Prsti se »uležejo« na žogo in jo potisnejo navzdol. Roko rahlo pokrčimo v komolcih in žogo potiskamo z gibom v komolcu in zapestju. Žogo vodimo pred seboj in jo odbijamo do višine pasu ali rahlo višje. Če jo vodimo v gibanju, jo potiskamo nekoliko naprej v smeri gibanja in ne navpično navzdol. MET IZPRED PRSI - žogo držimo z obema rokama v višini prsi. Roke so pokrčene v komolčnem sklepu in zapestju ter obrnjene navzven. Žogo podamo ali vržemo z iztegnitvijo v komolčnem sklepu in zapestju.	

ŠTAFETNE IGRE - niso pomembne zgolj z vidika razvoja gibalnih sposobnosti, temveč imajo tudi širši vzgojno-socializacijski učinek. Z različnimi elementarnimi štafetnimi teki navajamo vadeče na medsebojno sodelovanje in pomoč. Pri sami organizaciji moramo upoštevati različne dejavnike, in sicer: oblikovanje skupin, prilagoditev starostni stopnji, natančna razlaga, dosledno postavljanje in upoštevanje pravil igre ter razglasitev rezultatov.

Metodična priprava Vadeče razdelimo v skupine za štafetne igre. 1. tek z nošenjem žoge za hrbtom 2. nošenje žoge na trebuhu v hoji po vseh štirih do klobučka, naprej tek okrog stožca in nazaj 3. kotaljenje med klobučki do koša, met na koš, tek nazaj 4. vodenje do klobučkov, prijem, slalom med klobučki, met na koš in tek nazaj 5. plazenje s potiskanjem žoge z glavo do klobučka, met na koš, tek nazaj	Količinska priprava Vadbena ura traja 45 min. Razdeljena je na tri vsebinske sklope: • uvodni del: 15 min • glavni del: 25 (5 min za posamezno štafetno igro) • zaključni del: 5 min (pospravljanje in pogovor) V krogu se pogovorimo o športnem obnašanju, navijanju ter o zmagi in porazu ter sprejemanju le-tega. Organizacijska priprava Pri štafetnih igrah sta ključnega pomena demonstracija, zato nalogo demonstriramo počasi, in razlaga. Če pri sami izvedbi ugotovimo, da vadeči česa niso razumeli, igro prekinemo in ponovno demonstriramo. Pomembno je dosledno upoštevanje pravil in razglasitev rezultatov.
---	--

Vadbena enota 20

Vsebina:	Osnovni elementi hokeja na parketu
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin

Cilji:	• razvijanje gibalnih sposobnosti • privajanje na hokejsko palico • spoznavanje in izvajanje osnovnih elementov hokeja • skrb za lastno varnost in varnost drugih
---------------	---

Metodične enote:	• vodenje žogice • ustavljanje žogice • podajanje žogice • udarjanje žogice • poligon
-------------------------	---

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓ poligon	✓ delo v vrsti, v parih, četvorkah	

Metode dela:	pogovor, razlaga, demonstracija
---------------------	---------------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	hokejske palice, žogice, teniške žogice, gol ali okvir švedske skrinje, stožci, nizke ovire, rjuha ali odeja
Pomagala:	

PRIPRAVLJALNI DEL	10 min
Uvod	
Pozdravimo vadeče, jim predstavimo vsebino ure in jih motiviramo za delo.	
Ogrevanje	
1. ŠALJIVI LOV - določimo lovca, ki začne loviti. Kogar ulovi, se mora prijeti za mesto dotika in tako postane novi lovec. 2. Sklop gimnastičnih vaj	

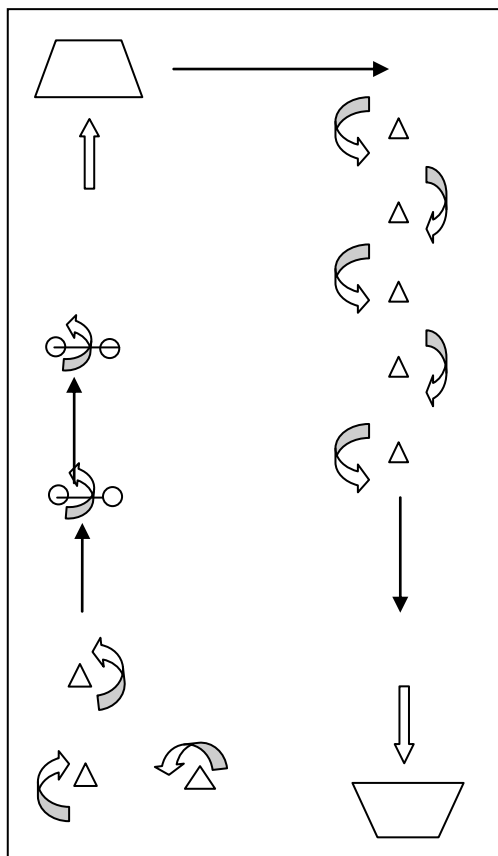
GLAVNI DEL	
Snovna priprava Otrokom najprej razložimo in predstavimo pravilno držanje palice (z obema rokama - ena zgoraj, druga spodaj) ter kako z njo udarjati, saj je lahko nepravilno udarjanje zelo nevarno. Visoke zamahe s palico jim tudi demonstriramo, saj tako sami najlažje ugotovijo in si vizualno predstavljajo, da je udarec s palico lahko zelo neprijeten in boleč. Šele nato jih seznanimo s palico in žogico ter jih učimo VODENJA in POTISKANJA žogice - žogico potiskajo z spodnjim delom palice s širšo ploskvijo.	
Metodična priprava Naloge izvajamo z razporeditvijo v vrsti po širini telovadnice. Naloge si sledijo: • vodenje žogice - v hoji naravnost - v teku naravnost - v hoji slalom - v teku slalom levo - desno • ustavljanje žogice • podajanje žogice - v paru na mestu - v paru v hoji - v četvorki z menjavo mest • udarjanje žogice v cilj Nato postavimo poligon, kjer ponovimo naučene elemente • vodenje žogice • ustavljanje žogice • podajanje žogice • udarjanje žogice	Količinska priprava Vadbena ura traja 45 min. Razdelimo jo na tri vsebinske sklope: • uvodni del: 15 min • glavni del: 25 (12 min vadba elementov, 13 min poligon) • zaključni del: 5 min (pospravljanje in pogovor) Zaključimo z igro osliček kdo te jaha Sklenemo krog in izberemo otroka, ki bo prvi osliček. Ta poklekne na sredini kroga, mi pa ga pokrijemo z odejo. V tišini se nekdo usede nanj in vpraša: Osliček, kdo te jaha? Osliček s prepoznavanjem po glasu ugotavlja, kateri otrok ga je zajahal.

Organizacijska priprava

Učitelj demonstrira elemente, popravlja napake in spodbuja vadeče pri vadbi. Pomembna je postavitev pri demonstraciji, da vsi vadeči dobro vidijo in slišijo.

Pri poligonu demonstrira izbrani vadeči, ostali opazujejo iz kroga na sredini. Nato razporedimo še ostale po postajah tako, da ne pride do začetnega zastoja.

Učitelj spremlja vse postaje, vadeče motivira in spodbuja ter hkrati skrbi za nemoten potek vadbe.



5.8. April

Cilji	Vsebine	Število ur
- usvajanje osnovnih gibalnih konceptov;	Osnovni elementi hokeja na parketu	1
- izpopolnjevanje spretnosti s hokejsko palico;	Osnovni elementi atletike	1
- iskanje lastnih poti pri reševanju gibalnih problemov;	Naravne oblike gibanja	1
- spoznavanje osnovnih varnostnih ukrepov pri elementih s hokejsko palico;		
- spoznavanje in izvajanje dejavnosti v naravi;		
- razvijanje kulturnega odnosa do narave in okolja;		
- spoznavanje atletskega stadiona, atletske discipline ter orodij in pripomočkov;		
- sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja;		
- razvijanje spretnosti vožnje s skirojem in hoje s hoduljami;		
- pridobivanje spretnosti ravnotežja na vrvi;		
- zbujanje veselja in zanimanja za vadbo v naravi.		

Vadbena enota 21

Vsebina:	Osnovni elementi hokeja na parketu
Stopnja učnega procesa:	Ponavljjanje, posredovanje novih vsebin

Cilji:	• razvijanje gibalnih sposobnosti • utrjevanje osnovnih elementov hokeja • spoznavanje osnovnih pravil hokeja • spoznavanje igre ob upoštevanju prirejenih pravil • skrb za lastno varnost in varnost drugih • razvijanje borbenosti in vztrajnosti • sprejemanje zmage in poraza kot sestavnega dela igre
---------------	--

Metodične enote:	• vodenje žogice • ustavljanje žogice • podajanje žogice • udarjanje žogice • igra s prirejenimi pravili
-------------------------	--

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓ igralne skupine	✓ delo v koloni	

Metode dela:	razlaga, demonstracija
---------------------	---------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	hokejske palice, žogica, gola, kloбуčki
Pomagala:	

PRIPRAVLJALNI DEL	15 min
Uvod Pozdravimo vadeče, jim razložimo vsebino ure in jih motiviramo za delo Ogrevanje 1. ARCTUS IN TABALUGA - določimo arctusa, zlobnega čarovnika, ki lovi otroke tako, da jih z dotikom s klobučkom zamrzne in otroci obstanejo na mestu. V igri določimo tudi zmajčka tabalugo, ki bruha ogenj in s svojim ognjem stali zamrznjene otroke. 2. Sklop gimnastičnih vaj	
GLAVNI DEL	30 min
Snovna priprava VODENJE in POTISKANJE žogice - žogico potiskajo z spodnjim delom palice s širšo ploskvijo. MINI HOKEJ - se igra v obliki dvoboja med dvema moštvoma, namen igre pa je v okviru pravil igre doseči več zadetkov kot nasprotno moštvo. Pravila igre za najmlajše močno prilagodimo, prav tako pa prilagodimo tudi velikost gola, velikost igrišča in število igralcev (od števila je odvisno, ali vključimo tudi vratarja ali ne). Pri pravilih jim prepovemo visoko udarjanje s palico (vidik varnosti), prijemanje žogice z roko in prerivanje z rokami. Pravila glede na igro tudi sprotno prilagajamo.	

Metodična priprava Vadeče razporedimo v kolone (po dve si stojita nasproti) in tako ponovimo naslednje elemente s predajanjem žogice: • vodenje • ustavljanje • podajanje • udarjanje Po opravljeni nalogi se vadeči postavi na začetje kolone. Po ponovitvi elementov se razdelimo v ekipe (število ekip je odvisno od števila vadečih) in pričnemo z igro. Vadeči se med seboj ločijo glede na barvo palice (rumeni in rdeči).	Količinska priprava • uvodni del: 15 min • glavni del: 25 min • zaključni del: 5 min (pogovor, pospravljanje in umiritev) V zaključku elementarna igra korenčki Otroci (korenčki) ležijo na trebuhu in se med seboj močno oprijemajo z rokami. Učitelj je kuhar, ki na vrtu puli korenčke iz zemlje in jih meče v lonec. Otroci, ki so že bili izpuljeni, lahko pomagajo učitelju izbirati in puliti nove korenčke za juho. Organizacijska priprava Učitelj demonstrira elemente in je postavljen tako, da ga vsi vadeči dobro vidijo. Pri igri je sodnik in nadzoruje potek igre ter sproti opozarja na varnost. Ob neupoštevanju pravil igro prekine in le-ta ponovno razloži. Če je ekip več, pazi tudi na pravično delitev igralnega časa. Ves čas tudi spodbuja obe ekipi.
--	---

Vadbena enota 22

Vsebina:	Osnovni elementi atletike (zunaj)
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin

Cilji:	• izvajanje gibalnih iger v povezavi z naravo • izvajanje različnih gimnastičnih vaj • razvijanje gibalnih sposobnosti • utrjevanje elementov atletske abecede • spoznavanje atletskega stadiona in z njim povezanih dejavnosti • spoznavanje vloge narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi
---------------	---

Metodične enote:	• tek čez nizke ovire • met žogice • skok v daljino • tek iz startnih blokov • met male medicinke
-------------------------	---

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓ delo po postajah		

Metode dela:	pogovor, razlaga, demonstracija
---------------------	---------------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	startni bloki, nizke ovire, žogice, mala medicinka
Pomagala:	

PRIPRAVLJALNI DEL	15 min
Uvod Predstavimo vsebino ure in motiviramo vadeče za delo. Ogrevanje 1. Menjava hoje in teka po atletski stezi. Na vsak krog se ustavimo na določenem mestu in naredimo gimnastične vaje za določeno mišično skupino. Prav tako tudi ponovimo vaje tekaške abecede, ki spadajo med vaje ogrevanja.	
GLAVNI DEL	30 min
Snovna priprava TEK ČEZ NIZKE OVIRE – pomembna je prilagoditev višine ovir in razdalje med njimi glede na starostno stopnjo, zmožnosti in predznanje otrok. Skačemo tako, da upogibamo nogo v kolčnem, kolenskem in skočnem sklepu, skačemo z ene noge na drugo in se z isto spet odrinemo naprej. Noga avtomatizira doskok, ne smemo udarjati s peto ob tla. S poskoki razvijamo predvsem odrivno moč nog ter občutek za timing. METI - vse aktivnosti, kjer človek skuša s silo telesa preko roke »prenesti« določen predmet po zraku iz ene v drugo oddaljeno točko. Met žogice z mesta predstavlja dobro osnovo za nadaljnje učenje. SKOK V DALJINO – pri najmlajših ga izvajamo z mesta s sonožnim odrivom. Ima tri dele: odriv, let in doskok. Odriv mora biti močan, pri letu v zraku moramo obvladati ravnotežje, doskok pa naj bo mehak in prožen. Poleg tega pa zahteva skok še samostojnost, pogum, odločnost, ravnotežje, hitrost in spretnost. Pri skoku so zaposleni spodnji udi, sodelujejo pa tudi roke in trup (zlasti trebušne mišice); skok pospešuje krvni obtok in dihanje ter koordinacijo živcev in mišic. TEKALIŠČE, START in TEK SKOZI CILJ - tekališče je urejen prostor za tekanje. Lahko je urejeno v gozdu, na travniku ali na atletskem stadionu. Večina atletskih stadionov ima 8 enako širokih tekalnih stez. Start je natančno označen začetek tekmovalne proge. Označen je s črto, ki je narisana na tleh. Če je razdalja krajša (100m) je start ravna črta, v kolikor je razdalja večja, so starti prilagojeni tako, da imajo vsi tekmovalci enako razdaljo do cilja. Cilj je natanko označen konec tekmovalne proge. Na stadionu se morajo vse tekaške discipline končati na isti točki.	

Metodična priprava Sprehodimo se po stadionu, se spoznavamo z disciplinami in mesti, namenjenimi disciplini. Postaje si sledijo: 1. tek čez nizke ovire (v lahkotnem teku tečemo čez ovire, razporejene na razdalji 200 m) 2. met žogice (met z označenega mesta) 3. skok v daljino (z mesta in z zaletom v mivko) 4. tek z startnih blokov do cilja 5. met male medicinke z mesta za met diska	Količinska priprava 45 min razdelimo na posamezne vsebinske sklope: • uvodni del: 15 min • glavni del: 25 min • zaključni del: 5 min V zaključnem delu sledi pogovor o minuti uri; kaj smo spoznali, se naučili, povemo kaj o znanih atletih ... Organizacijska priprava Z vadečimi spoznavamo atletski stadion, časovno razporedimo postaje na 25 min. Glede na zanimanje na določenih postajah ostanemo dlje časa, pri drugih manj. Učitelj razlaga in demonstrira naloge ter jih izvaja skupaj z vadečimi. Skrbi za varnost. Naloge izvajamo vsi skupaj ali zaporedno drug za drugim.
--	--

Vadbena enota 23

Vsebina:	Naravne oblike gibanja v naravi
Stopnja učnega procesa:	ponavljanje, posredovanje novih vsebin

Cilji:	• sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja • reševanje prostorskih problemov • razvijanje gibalnih sposobnosti • usvajanje osnovnih gibalnih konceptov • iskanje lastnih poti pri reševanju gibalnih problemov • spodbujanje veselja do športne dejavnosti
---------------	---

Metodične enote:	• vožnja s skirojem • hoja po slack- lineu • metanje mehkega letečega krožnika • poskakovanje z gimnastično žogo z ročaji • hoja s hoduljami
-------------------------	--

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓ delo po postajah		

Metode dela:	razlaga, demonstracija
---------------------	---------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	skiroji, kloбуčki, stožci, mehki leteči krožnik,
Pomagala:	gimnastične žoge z ročaji, hodulje, slack - line, vadbeni kartoni

PRIPRAVLJALNI DEL	15 min
Uvod Pozdravimo vadeče, jim predstavimo vsebino ure in jih motiviramo za delo. Ogrevanje 1. Tek okrog dreves Vadeči tečejo v krogu okrog dreves ali stožcev. Na določen znak (en ali dva ploska) morajo opraviti nalogo. En plosk pomeni, da morajo opraviti nalogo, o kateri smo se prej dogovorili (stoja na eni nogi, leža na trebuhu, leža na hrbtu, da se postavijo v pare ...). Dva ploska pomenita, da spremenijo smer teka (se obrnejo za 180°) in tečejo naprej. Ploskamo v poljubnem zaporedju. 2. Sklop gimnastičnih vaj	
GLAVNI DEL	30 min
Snovna priprava POSKOKI Z GIMNASTIČNO ŽOGO Z ROČAJI - ob tej nalogi nezavedno razvijajo moč nog, ravnotežje, koordinacijo in občutek za čas. VOŽNJA S SKIROJEM - s skiroji razvijamo ravnotežje, koordinacijo gibanja in odzivno moč noge s katero se odrivamo. HOJA PO SLACK - LINEU - eno vrv, po kateri bomo hodili, napnemo tik nad tlemi, drugo za oprijem pa prilagodimo glede na višino vadečih. Na slack - lineu lahko izvajamo različne preproste naloge (hoja, poskoki ...) kot tudi zelo kompleksne (prevali ...). Razvijamo predvsem ravnotežje, pa tudi moč in koordinacijo gibanja. METANJE MEHKEGA LETEČEGA KROŽNIKA - prijem z dlanjo, obrnjeno navzgor, in palcem na zgornji strani krožnika. Mečemo z iztegovanjem roke v komolčnem sklepu in gibom v zapestju. Razvijamo predvsem občutek za metanje letečega krožnika in natančnost. HOJA S HODULJAMI - z nogama stopimo na hodulje, z rokama pa držimo za vrvico (biti mora ves čas napeta), s katero upravljamo hodulje v smeri gor-dol. Razvijamo predvsem koordinacijo gibanja in občutek za upravljanje s hoduljami.	

Metodična priprava Postaje so postavljene po travniku in igrišču in so označene s številkami: 1. vožnja s skirojem (naravnost okrog stožca, slalom med stožci) 2. hoja po slack - lineu (naprej, nazaj, bočno L - D) 3. metanje mehkega letečega krožnika v krogu z razmakom 3 m, ki ga nato povečujemo 4. poskakovanje z gimnastično žogo z ročaji (naravnost okrog stožca, slalom med klobučki) 5. hoja s hoduljami (naravnost okrog stožca)	Količinska priprava Vadbena ura traja 45 min. Razdeljena je na tri vsebinske sklope: • uvodni del: 15 min • glavni del: 25 min (5 x 5 min) • zaključni del: 5 min V zaključnem delu uporabimo mehki leteči krožnik. Učitelj na sredini podaja leteči krožnik vadečim, ki stojijo okrog njega v krogu. Kdor ne ujame krožnika mora opraviti določeno nalogo (naredi tri počepe, teče okrog drevesa ...). Naloge spreminjamo na vsak krog. Organizacijska priprava Otroke razdelimo po postajah (številčno enake skupine) in na vsaki postaji skupaj demonstriramo nalogo, ki je označena na lističih. Postaje menjamo krožno po vrstnem redu števil. Začnemo vsi naenkrat in menjamo postaje na 5 min. Učitelj spremlja vse postaje in spodbuja vadeče. Pri slack-lineu zaradi varnosti spodnjo vrv napnemo čim nižje, da ob morebitnem padcu ne pride do poškodbe. Na vrvi je lahko le en vadeči naenkrat. Pri demonstraciji ves čas opozarjamo na varnost in razdaljo med vadečimi pri poskokih, hoji s hoduljami in pri vožnji s skiroji.
--	--

5.9. Maj

Cilji	Vsebine	Število ur
- spoznavanje opreme za rolanje in prilagajanje nanjo; - sproščeno izvajanje elementarnih iger na rolerjih; - spoznavanje in učenje osnovnih elementov rolanja; - razvijanje gibalnih sposobnosti na zmanjšani podporni ploskvi; - spoznavanje pomena narave in čistega okolja; - spoznavanje gibalnih dejavnosti v naravi; - spoznavanje osnovnih varnostnih ukrepov pri izvajanju dejavnosti in pomena upoštevanja pravil; - občutenje veselja in ugodja ob športnih dejavnostih; - spoznavanje velike prožne ponjave ter razvijanje občutka za vzmeteno podlago; - usvajanje osnovnih gibalnih konceptov na veliki prožni ponjavi.	Osnovni elementi rolanja	3
	Osnovni elementi gimnastike (velika prožna ponjava ali trampolin)	1

Vadbena enota 24

Vsebina:	Osnovni elementi rolanja
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin

Cilji:	• spoznavanje in izvajanje elementarnih iger z in na rolerjih • spoznavanje rolanja kot športne zvrsti • spoznavanje opreme in prilagajanje nanjo • razvijanje ravnotežja na zmanjšani podporni ploskvi • razvijanje moči in koordinacije gibanja • spoznavanje začetnih elementov rolanja • spoznavanje osnovnih ukrepov za lastno varnost in varnost drugih
---------------	---

Metodične enote:	• prilagajanje na opremo • padec in vstajanje • začetni rolerski korak • nižanje težišča
-------------------------	---

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓ poligon	✓	

Metode dela:	pogovor, razlaga, demonstracija
---------------------	---------------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	žogice, klopučki, kreda, visoka ovira
Pomagala:	

Uvod

Pozdravimo vadeče. Sledi pogovor o opremi in varnosti. Otroku je potrebno predstaviti zaščitno opremo, brez katere ne sme stopiti na drsečo podlago. Sestavljena je iz dveh ščitnikov za kolena, dveh ščitnikov za komolce, dlančnikov za levo in desno roko ter čelade. Preverimo tudi koleščka na rolerjih ter zavoro. Nato si skupaj v pravilnem zaporedju nadenemo zaščitno opremo in na koncu obujemo rolarje. Sledi še motivacija vadečih za delo.

Ogrevanje

1. Zapijemo pesmico Če si srečen, ki jo prilagodimo tako, da preverimo zaščitno opremo.

Sklenemo krog in zapojemo:

- Če si srečen, z rokama zaploskaj si tok, tok (preverimo dlančnike) ...
- Če si srečen, zdaj naredi tok, tok preverimo ščitnike za komolce) ...
- Če si srečen, po kolenih »potolkljaj« tok, tok (preverimo ščitnike za kolena) ...
- Če si srečen, po čeladi »potolkljaj« tok, tok (preverimo čelado) ...
- Če si srečen nogi stresi zdaj močno tri-štiri (preverimo, če imamo rolarje dobro zapete) ...
- Če si srečen, glasno vzklikni zdaj hura, hura (vzdignemo roke in rahlo poskočimo) ...
- Če si srečen, brž ponovi vse od prej (zaploskamo, plosknemo s komolci, se potolčemo po kolenih in čeladi, stresemo rolarje in vzkliknemo hura) ...
- Med refrenom *Ko si srečen in če srečo rad bi še delil z nekom, če si srečen, z rokama zaploskaj si - stopamo oz. tečemo na mestu.*

2. Elementarna igra čarovnik

Otroci se prosto sprehajajo po travniku, čarovnik (učitelj) pa jih s čarobno palčko in čarobnimi besedami začara v različne živali. Postopoma jih začara v živali, ki hitro tečejo, da iz hoje preidemo v tek.

3. Sklop gimnastičnih vaj (na travniku)

Snovna priprava

PRILAGAJANJE NA OPREMO - spoznavanje in navajanje na opremo izvajamo na neдрseči podlagi. Najbolj primerna je travnata površina, na kateri ne sme biti motečih in nevarnih predmetov, na katerih bi se otroci lahko poškodovali. Trava naj bo suha, saj voda in blato uničujeta kolesa in ležaje. Pričnemo z lovljenjem in ohranjanjem ravnotežja na razmeroma majhni in ozki podlagi. Istočasno z lovljenjem ravnotežja, bo otrok postavljал rolerje na različne robove in tako pridobil občutek robljenja. Občutek robljenja je pri rolanju zelo pomemben, saj med vožnjo in izvajanjem različnih elementov postavljamo rolerje na notranjo stran koles, na zunanjo stran koles, na sredino koles ali kombinirano (Pintarič, 2008). Pri navajanju na opremo ne smemo pozabiti na prenos teže z ene noge na drugo, saj to gibanje predstavlja začetke rolanja (Kljun, 2008).

PADEC IN VSTAJANJE - pri padcu je pomembno, da pademo najprej na kolena, nato na komolce in nazadnje se dotaknejo tal dlani. Pri tem moramo paziti, da prste na rokah razpremo in jih ne stisnemo v pest. Glava je dvignjena in gleda naprej, da preprečimo udarec v brado. Pobiranje izvedemo tako, da najprej pokleknemo, nato postavimo en roler na kolesa, se z obema rokama opremo na stegno ter se z iztegnitvijo rok in prenosom teže rahlo naprej, počasi dvignemo in postavimo na kolesa še drugi roler. Ko smo enkrat vstali, se ponovno postavimo v osnovni položaj (Kljun, 2008).

OSNOVNI POLOŽAJ - rolerje postavimo paralelno v širini bokov. Robljenje je na sredini koles. Težo postavimo nekoliko bolj naprej, kolena rahlo pokrčimo, roke postavimo v predročenje in jih pokrčimo (otrokom rečemo, da igramo klavir), pogled je usmerjen naprej (Kljun, 2008).

RAZKORAČNI POLOŽAJ - noge nekoliko bolj razkoračimo kot pri osnovnem položaju in postavimo rolerje na notranje robove koles. Drža telesa, nog in rok ostane ista (Kljun, 2008).

ZAČETNI ROLERSKI KORAK - rolerje postavimo v razkoračni položaj in jih nekoliko nagnemo noter, da so kolesa postavljena na notranje robove. Sledi prenos teže na bodočo stojno nogo in istočasno rahlo odtrivanje vstran. Paziti moramo na naklon telesa naprej in rahlo upognjenost kolen, ki gledajo naravnost v smeri rolerjev. Roke so v predročanju rahlo pokrčene, pogled pa usmerjen naprej (Kljun, 2008).

Metodična priprava

1. prilagajanje na opremo

- Živali, ki jih je začaral čarovnik iz prejšnje igre, nato hodijo tudi po gozdu, kjer je nizka veja (se sklonijo), kamen na levi (dvignejo levo nogo), kamen na desni (dvignejo desno nogo) ali pa morajo skočiti čez potok (narahlo poskočijo na mestu).
- Lovljenje palčkov po travi - glej vadbeno enoto 3.

2. padec in vstajanje

- Palčki postanejo zaradi lovljenja utrujeni, zato odidejo spat (pravilen padec), ko se pokažejo na nebu zvezde, vendar že kmalu posije sonček (vstajanje) in palčki spet razigrano tečejo po travi. Zgodbico pripovedujemo tako, da čim večkrat ponovimo padec in vstajanje.

3. začetni rolerski korak

- Cvetoči travnik

Na eno stran igrišča stresemo žogice različnih barv, ki jih morajo vadeči pobrati tako, da se do njih gibljejo z začetnim rolerskim korakom. Najprej gredo po travo (zelene žogice), da imamo travnik na katerem bodo rasle rožice, nato po spominčice (modre žogice), sledijo tulipani (rdeče žogice) in na koncu trobentice (rumene žogice).

- Balerine

Otrok se v razkoračnem položaju z izmeničnim dvigovanjem nog in vrtenjem celega telesa v določeno smer vrti kot balerina. S tem prenaša težo in občutenja prenosa iz ene na drugo nogo.

- Izlet

Otroke razporedimo v pare, ki drug drugega s potiskanjem bokov odpeljejo na izlet.

- Igra dan - noč

Otroci prosto rolajo po prostoru in na naš znak »noč« počepnejo. Ko rečemo »dan«, se otroci dvignejo v osnovni položaj. Učitelj naj čim bolj raznoliko narekuje povelja. S tem vadimo osnovni rolerski korak in nižanje težišča.

- Poligon - slalom med stožci, nižanje težišča.

Količinska priprava

Prvič se sestanemo nekoliko prej, saj nam preverjanje opreme in postopek opremljanja vzame nekoliko več časa.

Po začetnem delu je na voljo 45 min:

- uvodni del: 15 min
- glavni del: 25 min
- zaključni del: 5 min

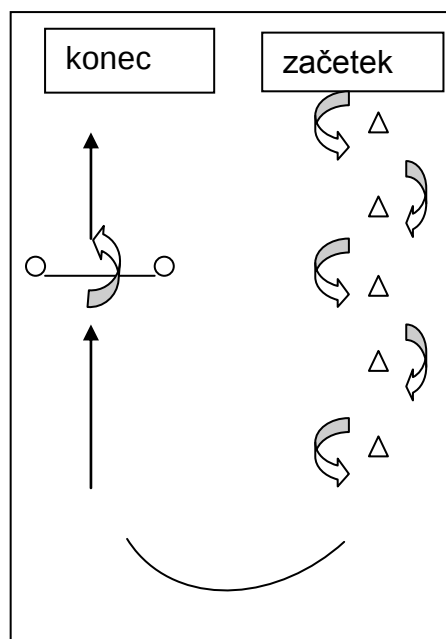
Na koncu se v krogu pogovorimo o tem, kaj smo se danes naučili, ter se naučimo vrstnega reda sezuvanja rolerjev in odstranjevanja zaščitne opreme.

Organizacijska priprava

Pomembna je demonstracija vseh elementov, sprotno popravljanje napak in spodbujanje vadečih.

Igre izvajamo na travi in kasneje na asfaltni podlagi.

Poligon postavimo krožno po igrišču.



Vadbena enota 25

Vsebina:	Osnovni elementi rolanja
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin, ponavljanje

Cilji:	• spoznavanje in izvajanje elementarnih iger na rolerjih • razvijanje ravnotežja na zmanjšani podporni ploskvi • razvijanje moči in koordinacije gibanja • spoznavanje začetnih elementov rolanja • pridobivanje občutka samozavesti • spoznavanje osnovnih ukrepov za lastno varnost in varnost drugih
---------------	---

Metodične enote:	• razkoračni zavoj • ustavljanje z zavoro • vožnja v počepu
-------------------------	---

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓ poligon	✓	

Metode dela:	pogovor, razlaga, demonstracija
---------------------	---------------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	klobučki, krede, visoko stojalo, kolebnice
Pomagala:	

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod

Pozdravimo vadeče, ponovimo pravilno zaporedje opremljanja in jih motiviramo.

Ogrevanje

1. Arctus in tabaluga - določimo arctusa, zlobnega čarovnika, ki lovi otroke tako, da jih z dotikom s klobučkom zamrzne in otroci padejo na tla. V igri določimo tudi zmajčka tabalugo, ki bruha ogenj in s svojim ognjem stali zamrznjene otroke. Pri tem poleg ogrevanja ponavljamo tudi padanje in vstajanje.
2. Sklop gimnastičnih vaj

GLAVNI DEL

Snovna priprava

RAZKORAČNI POLOŽAJ - noge nekoliko bolj razkoračimo kot pri osnovnem položaju in postavimo rolerje na notranje robove koles. Drža telesa, nog in rok ostane ista (Kljun, 2008).

RAZKORAČNI ZAVOJ - pri dovolj veliki hitrosti preidemo iz osnovnega položaja v razkoračni položaj. Sledi obremenitev notranje strani koles zunanje noge in ohranjanje telesa v smeri zavoja. Težišče telesa naj bo na sredini oz. zaradi obremenitve nekoliko bolj nad zunanjo nogo. Razkoračni zavoj se zaključi, ko z rolerji narišemo črko U. Ves čas zavoja smo v kolenih rahlo pokrčeni, roke imamo v predročenju, pogled je usmerjen naprej (Kljun, 2008).

USTAVLJANJE Z ZAVORO - iz začetnega osnovnega položaja preidemo v koračni položaj, pri čemer je prednji roler tisti, na katerem je zavora (običajno je to desna noga). Sledi prenos teže na zadnjo nogo in dvig prstov prednje noge, da se zavora dotakne tal. Nato se istočasno znižamo in obremenimo zavoro. Zavoro obremenjujemo toliko časa, dokler se ne popolnoma ustavimo. Paziti moramo tudi na naklon telesa naprej in na rahlo upognjenost kolen, ki gledajo naravnost v smeri rolerjev. Roke so v predročenju rahlo pokrčene. Pogled je usmerjen naprej (Kljun, 2008).

VOŽNJA V POČEPU - pri dovolj veliki hitrosti preidemo iz osnovnega položaja v vožnjo v počepu. Pomemben je rahel prenos teže telesa naprej in istočasno znižanje v kolenih. Rolerji so ves čas v širini bokov, roke pa v predročenju (Kljun, 2008).

Metodična priprava 1. razkoračni zavoj • speče kače- na igrišču po tleh postavimo kolebnice, ki jih morajo otroci v razkoračnem položaju prevoziti. • čarobni roler Otrokov roler začaramo v čarobni roler, ki s pritiskom palca na nogi navzdol naredi sam zavoj. Na igrišče s kredo ali s stožci oblikujemo polkrog. Otroci se z dovolj velikim zaletom poskušajo zapeljati med stožce, pri čemer morajo s palcem zunanje noge pritisniti na gumb magičnega rolerja. Razkoračni zavoj tako velikokrat čudežno uspe. Ko otrok enkrat že obvlada razkoračni zavoj med stožci, ga lahko začne izvajati po zunanji strani in notranji strani stožcev. Vajo obvezno izvajamo v obe smeri (Kljun, 2008). 2. ustavljanje z zavoro • urjenje koračnega položaja (režemo s škarjami) • pravilen pritisk na zavoro (na vlaku pritisnemo na zavoro)	Količinska priprava Vsebina ure je razdeljena na tri dele: • uvodni del: 15 min • glavni del: 25 min • zaključni del: 5 min V zaključnem delu sklenemo krog in se pogovorimo o tem, kaj smo se naučili. Za konec si še zaploskamo s tolčenjem po vsej zaščitni opremi.
---	---

- igra semafor
Učitelj je policist, ki usmerja promet v križišču z zelenim, rumenim in rdečim stožcem. Istočasno ko pokažemo stožec, tudi povemo njegovo barvo, saj je mogoče, da kateri od otrok za našim hrbtom stožca ni videl. Zeleni stožec pomeni, da otroci prosto rolajo po prostoru. Na rumeni stožec se pripravijo na start ali ustavljanje. Ko dvignemo rdeči stožec, se morajo ustaviti.

3. vožnja v počepu

- igra vlak
Otroke razdelimo na polovico in ena skupina predstavlja vlak, ki potuje na morje in se mora pri tem peljati skozi številne tunele (druga skupina). Otroci rolajo po določenih črtah igrišča, na katerih so postavljeni tuneli (pari, ki se držijo za roke in tvorijo tunel). Ko prvi vlak prispe na morje, zamenjajo vloge (vlaki postanejo tuneli in tuneli postanejo vlak).

4. poligon

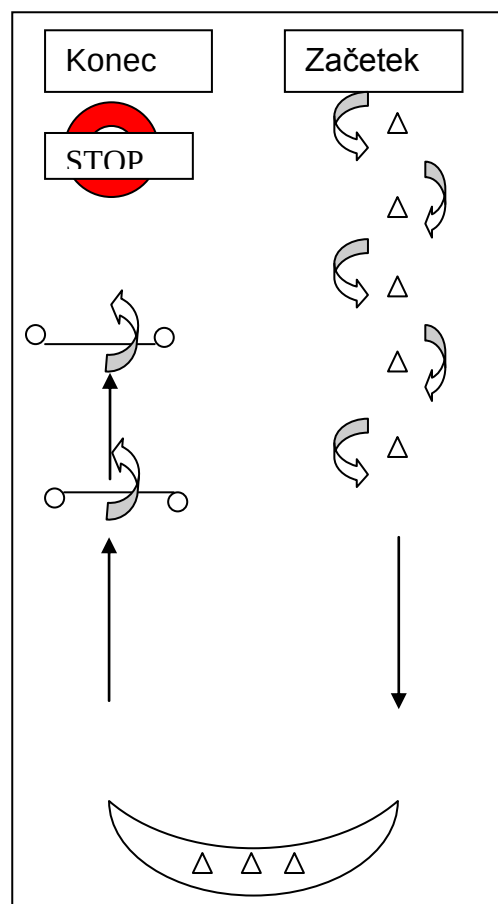
- urjenje začetnega rollerskega koraka, ustavljanja z zavoro, nižanja težišča s počepom, vožnje po eni nogi.

Organizacijska priprava

Pomembna je demonstracija vseh elementov, sprotno popravljanje napak in spodbujanje vadečih.

Igre izvajamo na travi in kasneje na asfaltni podlagi.

Poligon postavimo krožno po igrišču:



Vadbena enota 26

Vsebina:	Osnovni elementi rolanja
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin, ponavljanje

Cilji:	• spoznavanje in izvajanje elementarnih iger na rolerjih • razvijanje ravnotežja na zmanjšani podporni ploskvi • razvijanje moči in koordinacije gibanja • spoznavanje nadaljevalnih elementov rolanja • pridobivanje občutka samozavesti • občutenje veselja in ugodja ob športnih dejavnostih • spoznavanje osnovnih ukrepov za lastno varnost in varnost drugih
---------------	--

Metodične enote:	• vožnja po eni nogi • nadaljevalni rolerski korak • limonce naprej
-------------------------	---

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓ poligon	✓	

Metode dela:	pogovor, razlaga, demonstracija
---------------------	------------------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	klobučki, palice, stožci
Pomagala:	kreda

PRIPRAVLJALNI DEL	15 min
Uvod Pozdravimo vadeče, si skupaj nadenemo opremo in jih motiviramo za delo. Ogrevanje 1. Elementarna igra lisička kaj rada ješ Otroci (piščančki) so razporejeni na eni strani igrišča, lisička pa je na drugi strani. Otroci sprašujejo: Lisička, kaj rada ješ? Lisička odgovarja: zelenjavo, jabolka ... Takrat se piščančki pomaknejo vsakič za korak naprej. Ko pa odgovori: piščančke, otroci zbežijo na drugo stran, pri tem pa jih lisička lovi. Ulovljeni se pridružijo lisički in ob naslednji igri lovijo skupaj. 2. Sklop gimnastičnih vaj	
GLAVNI DEL	30 min
Snovna priprava VOŽNJA PO ENI NOGI - po dovolj velikem zaletu drsimo v osnovnem položaju, prenesemo težo na stojno nogo, drugo pa dvignemo do višine kolena stojne noge. Za lažje lovljenje ravnotežja lahko postavimo roke v odročanje (Kljun, 2008). NADALJEVALNI ROLERSKI KORAK - začetni položaj je isti kot pri začetnem rolerskem koraku, le da se v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu dodatno znižamo, kar nam omogoča močnejši in daljši odziv odzivne noge vstran. To pripelje do daljšega drsenja na stojni nogi, saj je pot odzivne noge do priključitve k stojni nogi daljša. Sledi prenos teže na nogo, ki smo jo priključili, in odziv s prej stojno nogo. Roke imamo pred seboj rahlo pokrčene, pogled pa usmerjen naprej v smer gibanja (Kljun, 2008). V POLOŽAJ - pete rolerjev postavimo skupaj, prste pa razmaknemo. Robljenje je na notranji strani koles. Drža ostane ista. Paziti moramo samo to, da kolen ne tiščimo skupaj, ampak gledajo naprej v smeri rolerjev (Kljun, 2008). LIMONCE NAPREJ - rolerje postavimo v začetni V položaj na notranji rob koles. Sledi rahel prenos teže naprej, odziv v široki razkoračni položaj in nato priteg z obema nogama v »plužni« položaj. Pri tem je zelo pomembno gibanje dol-gor. Pri odzivu v razkoračni položaj gremo istočasno v kolenih dol in s trupom rahlo naprej. Pri pritegu pa se v kolenih dvignemo in telo vzravnamo. Roke so v predročenju rahlo pokrčene. Pogled je usmerjen naprej (Kljun, 2008).	

Metodična priprava 1. vožnja po eni nogi • Zamenjaj breg Otroci (štorklje) so razporejeni po dveh bregovih potoka (s kredo narišemo dve vzporedni črti, ki predstavljata potok). V potoku plava krokodil, ki lahko štorklji odgrizne nogo. Štorklja mora zato, če želi priti na drugo stran, dvigniti nogo, da jo krokodil ne poje. • Pazi gosenico Na tla razporedimo več klobučkov različnih barv v ravno vrsto, ki predstavljajo gosenico. Otroci se vozijo z začetnim rolerskim korakom in ko pridejo do gosenice morajo dvigniti nogo, da je ne povozijo. Naredimo več gosenic. 2. nadaljevalni rolerski korak • Vožnja s skirojem Namen: urjenje daljšega in močnejšega odrida vstran. Otroci se postavijo v osnovni položaj in se dodatno znižajo v skočnem, kolenskem in kolčnem sklepu. Najprej odrivajo vstran samo z levo nogo, nato z desno in na koncu izmenično. Za popestritev lahko izvedemo tekmovanje, kdo potrebuje manj odrivov vstran, da premaga določeno razdaljo (Kljun, 2008).	Količinska priprava Vsebinsko ure razdelimo na 3 dele: • uvodni del: 15 min • glavni del: 25 min • zaključni del: 5 min V zaključnem delu sklenemo krog, zaplešemo in zapojemo Ringa raja ter si zaploskamo za nadaljnjo spodbudo.
--	---

Metodična priprava

- Izlet s kočijo
Otroke razporedimo v pare.
Prvi v paru je konj, drugi za njim pa je voznik kočije in drži konja za uzde (kolebnica). Konj pelje kočijo z nadaljevalnim rolerskim korakom na izlet. Ko prispeta na cilj, kočijaž ne sme pozabiti zaustaviti konja in kočije s pritiskom na zavoro in uzdami.

3. limonce naprej

- pica- pomfrit (urjenje V položaja)
- obriši klobuček
- polovica limonc
- risanje limonc s postavitvijo klobučkov

4. poligon

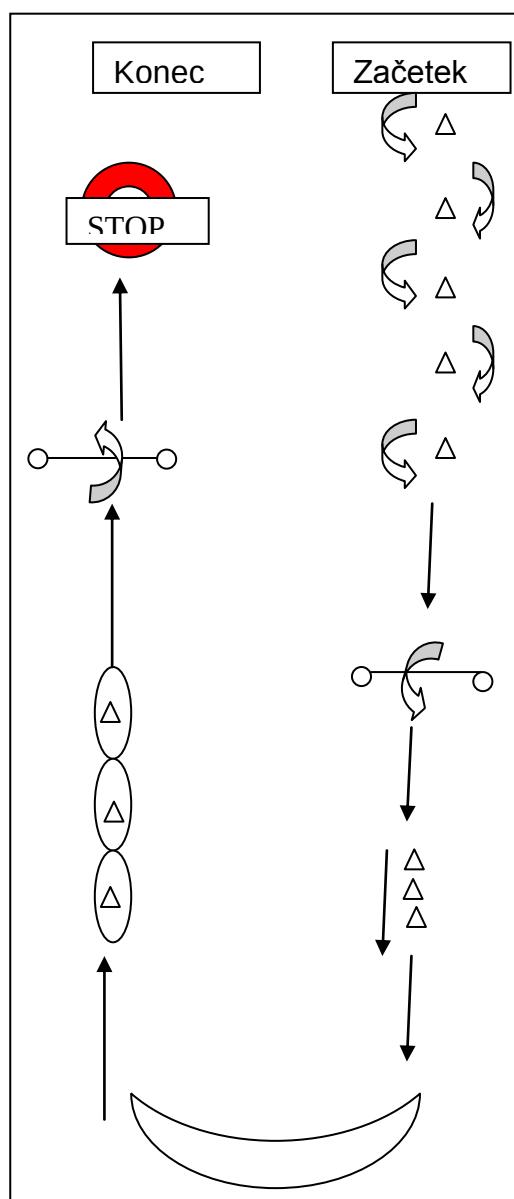
Ponovitev starih in novih naučenih elementov.

Organizacijska priprava

Pomembna je demonstracija vseh elementov, sprotno popravljanje napak in spodbujanje vadečih.

Igre ter elemente izvajamo na asfaltni podlagi.

Poligon postavimo krožno po igrišču:



Vadbena enota 27

Vsebina:	Osnovni elementi gimnastike (velika prožna ponjava ali trampolin)
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin

Cilji:	• spoznavanje velike prožne ponjave • razvijanje občutka za vzmeteno podlago • usvajanje osnovnih gibalnih konceptov na veliki prožni ponjavi • iskanje lastnih poti pri reševanju gibalnih problemov • sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja • razvijanje gibalnih sposobnosti • spodbujanje veselja do športne dejavnosti • skrb za lastno varnost in varnost drugih
---------------	--

Metodične enote:	• elementarna igra poplava, potres, letalo, požar, dinozavri • skok stegnjeno (črka I) • padec na zadnjico
-------------------------	--

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓ igralne skupine		

Metode dela:	pogovor, razlaga, demonstracija
---------------------	---------------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	trampolin, žoge, baloni, obroči, penasti črvi, blazine
Pomagala:	

PRIPRAVLJALNI DEL	10 min
Uvod Pozdravimo vadeče in se z njimi na kratko pogovorimo o trampolinu ter varnosti na njem in upoštevanju navodil pri vadbi. Ogrevanje 1. Elementarna igra lokomotiva Vlak potuje med drevesi, skozi tunel (naredimo ga iz penastih črvov) in čez reko (preskočimo blazino). Na vsak krog ali novo potovanje zamenjamo lokomotivo (vsakič je drugi otrok lokomotiva). Vmes se vlak ustavi na železniški postaji, kjer se potniki »razmigajo« (naredimo gimnastične vaje), nato pa odpotuje naprej.	
GLAVNI DEL	35 min
Snovna priprava Velika prožna ponjava ali trampolin je naprava, ki s prožnimi vzmetmi poveča učinek odriva. S tem podaljša čas letenja ali, kot pravimo strokovno, podaljša čas gibanja telesa v brezoporni fazi. Elementarna igra POPLAVA, POTRES, LETALO, POŽAR, DINOZAVRI - otroci skačejo poljubno po prožni ponjavi. Občasno izgovarjamo besede poplava, potres, letalo, požar. Ko izgovorimo besedo poplava, morajo otroci priti na dogovorjeno mesto na sredini. Ko izgovorimo besedo potres, se morajo vadeči postaviti ob varovalno mrežo; ko izgovorimo besedo letalo, se morajo vadeči čim hitreje uleči na tla; ko izgovorimo besedo požar, se morajo kotaliti okrog svoje vzdolžne osi in ko izgovorimo besedo dinozavri, okamenijo in obstanejo na mestu. SKOK STEGNJENO – gre za osnovno uvajanje v pravilen položaj telesa v zraku; otroci poskušajo kontrolirati položaj v zraku, pri doskoku pa je nujna amortizacija. V zraku je telo popolnoma iztegnjeno, roke vzročene. PADEC NA ZADNJICO - pomembna je iztegnitev nog v zrak, da ne pride do udarcev s kolena v obraz.	

Metodična priprava Na trampolinu se igramo igro poplava, potres, letalo, požar, dinozavri; nato se začnemo učiti osnovni skok stegnjeno in padec na zadnjico. Predlogi za igre na travniku: • lisička kaj rada ješ • kdo se boji črnega moža • arktus in tabaluga • mačka in miš • stari medo • gnilo jajce • pepček z žogo • lovljenje z balonom • mini nogomet • prosta igra z pripomočki	Količinska priprava • uvodni del: 10 min • glavni del: 30 min (skupine se menjajo na 6 min oz. odvisno od števila skupin) • zaključni del: 5 min V zaključnem delu gredo vsi otroci na trampolin in izvedemo elementarno igro velikani - velikan hodi po trampolinu, ostali pa ležijo na hrbtu. Stopa s težkimi nogami tako, da ostale ziblje na hrbtu. Naenkrat velikan pade v luknjo (pade na zadnjico in se uleže na hrbet) in zbudi novega velikana (otrok, ki ga naslednjega določimo). Igramo se toliko časa, da so vsi velikani. Organizacijska priprava Otroke razdelimo v skupine po štiri. Ena skupina skače na trampolinu, ostale pa se igrajo igre na travniku ob trampolinu. En učitelj se na travniku igra igre, drugi pa vodi, demonstrira in nadzoruje vadbo na trampolinu. Pomembna je varnost tako pri igrah na travniku kot na trampolinu.
--	--

5.10. Junij

<i>Cilji</i>	<i>Vsebine</i>	<i>Število ur</i>
- spoznavanje in izvajanje osnovnih skokov v gimnastiki na veliki prožni ponjavi; - usvajanje osnovnih gibalnih konceptov; - spoznavanje in izvajanje orientacijskih iger v naravi; - razvijanje ustvarjalnosti z različnimi športnimi pripomočki; - pridobivanje občutka samozavesti; - spoznavanje osnovnih varnostnih ukrepov na trampolinu in v naravi; - zbujanje veselja, zanimanja za športno vadbo vseh družinskih članov;	Osnovni elementi gimnastike (trampolin in napihljivi grad)	1
	Orientiranje v naravi v povezavi z naravnimi oblikami gibanja	1
	Mini olimpijske igre	1

Vadbena enota 28

Vsebina:	Osnovni elementi gimnastike (trampolin in napihljiv grad)
Stopnja učnega procesa:	Ponavljjanje, posredovanje novih vsebin

Cilji:	• razvijanje gibalnih sposobnosti • spoznavanje in izvajanje osnovnih skokov • razvijanje občutka v zraku • premagovanje strahu • skrb za lastno varnost in varnost drugih
---------------	--

Metodične enote:	• skok skrčka • skok raznožka (črki A in V) • obrat za 180°
-------------------------	---

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓ igralne skupine		

Metode dela:	pogovor, razlaga, demonstracija
---------------------	---------------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	trampolin, napihljivi grad, žoge, blazine, obroči, keglji, rutice, kolebnice, penasti črvi, gumijasti obročki, kloбуčki, baloni, skiroji...
Pomagala:	

PRIPRAVLJALNI DEL	10 min
Uvod Pozdravimo vadeče in jim predstavimo vsebino ure ter jih opozorimo na varnost. Ogrevanje 1. Elementarna igra volk in sedem kozličkov Na obeh straneh travnika sta blazini, ki predstavljata hišo. Otroci stojijo na blazinah in na znak, da prihaja volk, zbežijo iz svojih hišic na drugo stran v novo hišo. Med bežanjem jih lovi volk, in sicer toliko časa, dokler niso v novi hiši, kjer so varni pred njim. Ulovljeni kozliček in volk zamenjata vlogi. Različica: ulovljeni se spremenijo v volkove in vsi skupaj lovijo kozličke. 2. Sklop gimnastičnih vaj	
GLAVNI DEL	35 min
Snovna priprava SKRČKA, RAZNOŽKA, OBRAT 180 STOPINJ - to so elementi nadgradnje skoka stegnjeno. Te elemente začnemo učiti šele takrat, ko otroci povsem obvladajo skok stegnjeno. SKRČKA - je povsem enaka kot skok stegnjeno, le da med skokom visoko dvignemo in skrčimo noge. RAZNOŽKA - je povsem enaka kot skok stegnjeno, le da med skokom noge močno odnožimo. OBRAT 180 STOPINJ - je povsem enak kot skok stegnjeno, le da med skokom naredimo pol obrata.	

Metodična priprava Na trampolinu ponovimo skok stegnjeno, nato pa se učimo novih elementov: • skok skrčka • skok raznožka • obrat za 180° Na napihljivem gradu se igramo elementarne igre: • čarovnik • lisica in zajčki lisica (učitelj) hodi po napihljivem gradu in lovi zajčke, ki skakljajo. ujetega pohrusta (ga požgečkamo) in lovi naprej. • podajanje žoge na gradu (v hoji, s poskoki, v sedu) Na travniku in igrišču jim pustimo prosto igro z različnimi pripomočki.	Količinska priprava • uvodni del: 10 min • glavni del: 30 min (skupine se menjajo na 10 min) • zaključni del: 5 min V zaključnem delu poslušamo zvoke narave ali pripovedujemo pravljico. Organizacijska priprava Otroke razdelimo v tri skupine. Ena skupina skače na trampolinu, druga na gradu, tretja se igra na travniku ali igrišču. Skupine menjamo po krožnem sistemu. En učitelj vodi vadbo na trampolinu in hkrati spremlja igro na travniku ali igrišču, drugi pa na napihljivem gradu. Pomembna je varnost vadečih, tako pri igrah na travniku kot na gradu in trampolinu.
--	--

Vadbena enota 29

Vsebina:	Orientiranje v naravi v povezavi z naravnimi oblikami gibanja
Stopnja učnega procesa:	Posredovanje novih vsebin, ponavljanje

Cilji:	• izvajanje naravnih oblik gibanja v naravi • spoznavanje osnov orientiranja v naravi • razvijanje gibalnih sposobnosti • nevsiljiva aerobna zaposlitev • ponavljanje elementov, naučenih skozi vse leto • spoznavanje vloge narave in čistega okolja • spodbujanje veselja do športne dejavnosti v naravi • z vadbo v naravi spodbujanje čustvenega navezovanja na naravo • skrb za lastno varnost in varnost drugih
---------------	---

Metodične enote:	• orientacijska igra skriti zaklad
-------------------------	--

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓ vadbena skupina	✓ delo v krogu,	

Metode dela:	razlaga, demonstracija
---------------------	---------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	baloni, živali, orientacijski lističi, slack- lineu
Pomagala:	

PRIPRAVLJALNI DEL	10 min
Uvod Razložimo vsebino ure in jih motiviramo za delo. Ogrevanje 1. Lovljenje čarovnik in žabe Dva od vadečih sta čarovnika, ki lovita druge tako, da se jih poskušata dotakniti s čarobno palčko (podolgovatim balonom). Če se jih dotakneta, se ti spremenijo v žabe in počepnejo ter se naprej gibljejo z žabjimi poskoki. Rešijo jih lahko neulovljeni otroci in sicer tako, da jih preskočijo (z obema rokama se naslonijo na hrbet tistega, ki ga rešujejo, naredijo razkorak in skočijo).	
GLAVNI DEL	35 min
Snovna priprava ORIENTACIJSKE IGRE - orientiramo se lahko na več različnih načinov in z različnimi pripomočki. Najpreprostejša pomagala so nekatera znamenja v naravi (mah na drevesih, letnice na štorih, hribi, doline ...). Za najmlajše orientacijske igre ustrezno prilagodimo in uporabljamo znamenja, ki jih poznajo (drevesa, grmi, luči ...), poleg teh znamenj pa jih ustrezno motiviramo z raznimi pripomočki, kot so raznobarvni baloni, štampljke, pisani trakci, slike živali ali risanih junakov, plišaste živali ...	

Metodična priprava Orientacijska igra: Skriti zaklad Naloge, ki so napisane in narisane na listih, so naslednje: • vsak od vadečih naj pokaže eno gimnastično vajo, da ogrejemo celotno telo • naredite 10 počepov v krogu in pri tem na glas štejte • tecite do rdečega balona na drevesu, tam pa še pokažite stojo na lopaticah (svečo) • spremenite se v zajčke in se z zajčjimi poskoki gibajte do rumenega balona, kjer je naslednji listič • bodite cirkusanti in hodite po vrvi 1x naravnost, 1x vzvratno in 1x bočno • na blazini s pomočjo naredite preval naprej • kužki hodijo po vseh štirih nogah. Spremenite se v kužke, ki gredo na sprehod do modrega balona • ob petju in glasbeni spremljavi zapleši kili-kili • ...	Količinska priprava 45 min je razdeljenih na tri vsebinske sklope: • uvodni del: 10 min • glavni del: 30 min • zaključni del: 5 min V zaključku odpremo zaklad in se pogovorimo o tem, kaj smo se naučili. Organizacijska priprava V okolici kraja lovljenja skrijemo žival, ki učitelju na uho prišepne, kje se skriva prvi listič z nalogo in navodili za naslednjo postajo. Že pred vadbo po različnih krajih razporedimo ostale liste z nalogami, ki jih morajo vadeči izvesti, in vprašanjem o naravi, na katerega morajo odgovoriti, preden poiščemo naslednji listič z znamenjem za naslednjo postajo. Na zadnji postaji je zaklad. Učitelj spremlja vadeče in jim pomaga pri branju navodil ter jih spodbuja pri izvajanju gibalnih nalog. Z njimi se tudi pogovarja o naravi in pravilnem ravnanju z naravo ter okoljevarstvu.
---	---

Vadbena enota 30

Vsebina:	Mini olimpijske igre s starši
Stopnja učnega procesa:	

Cilji:	• spodbujanje veselja do športne dejavnosti • doživljanje ugodja v gibanju • spodbujanje družinskega športa • pridobivanje občutka samozavesti
---------------	--

Metodične enote:	• mini hokej ali nogomet na travi • štafetne igre • poligon • igre s padalom
-------------------------	--

Oblike dela:	Skupinska	Frontalna	Individualna
	✓		

Metode dela:	razlaga, demonstracija
---------------------	---------------------------

Šp. pripomočki in igrala:	hokejske palice, goli, žogica za hokej, žoga, ovire, obroči, padalo, klobučki, stožci
Pomagala:	

PRIPRAVLJALNI DEL	15 min
Uvod Pozdravimo otroke in starše ter jih povabimo na prijetno skupno druženje na mini olimpijskih igrah. Ogrevanje 1. Lovljenje staršev in otrok - najprej se lovijo posamezno (eden od staršev otroka in obratno), nato pa v parih s prijemom za roke. 2. Sklop gimnastičnih vaj v paru	

GLAVNI DEL	
Snovna priprava Glavni namen mini olimpijskih iger je na sproščen, zabaven in igriv način zaključiti celoletni program in pokazati staršem, da se lahko družina skupaj zabava tudi med počitnicami bodisi v domačem kraju ali na morju, v gorah ... Pozitivno razpoloženje in udeležbo staršev pri sami aktivnosti otroci dobro sprejemajo ter nagradijo s trdom in prizadevanjem, hkrati pa jim starši s tem pokažejo podporo in odobravanje.	
Metodična priprava MINI HOKEJ ALI NOGOMET NA TRAVI-igramo s prirejenimi pravili. Lahko igramo tekmo, v kateri so otroci in starši skupaj v ekipi, ali pa igramo tekmo starši proti otrokom. ŠTAFETNE IGRE - igre organiziramo tako, da tekmujejo posamično, v parih ali pa zopet priredimo tekmo »otroci proti staršem«. Igre naj bodo raznolike in zanimive ter hkrati zabavne. POLIGON – postavimo ga na travnik, vključimo razne pripomočke in zahtevnejše naloge, ki jih otroci opravijo skupaj s starši. IGRE S PADALOM - igramo se jih vsi skupaj – zavijamo darilo (starši + otrok), pečemo kokice, igra dan - noč, se gremo krokodile ...Na koncu jim na padalo vsujemo sladko presenečenje, ki ga poberejo s padala in se posladkajo.	Količinska priprava Igre omejimo časovno: • hokej ali nogomet 15-20 min • štafetne igre 20-25 min • poligon 15 min • igre s padalom 10 -15 min Organizacijska priprava Igre organiziramo na travniku. Skupine oblikujemo glede na želje otrok in staršev, prav tako pa prilagajamo tudi igralni čas.

6. SKLEP

Vadba najmlajših je z vidika učiteljevega dela zelo odgovorna, saj ne gre samo za posredovanje športnega znanja, razvijanje njihovih funkcionalnih in gibalnih sposobnosti in učenje pravil, ampak otroke v času vadbe tudi vzgajamo, jih socializiramo in jim privzgajamo pozitiven odnos do športa in predvsem do samega sebe.

V začetni fazi uvajanja otrok v športno aktivnost je potrebno zagotoviti kar najbolj širok spekter dejavnosti. Vadbeni program mora temeljiti na raznovrstni vsebini, ki naj bi zagotovila razvoj vseh funkcij, in na pridobivanju številnih gibalnih izkušenj.

V diplomskem delu smo kratko predstavili gibalne sposobnosti, naravne oblike gibanja in osnovne elemente 11 športnih zvrsti. Le-te smo povezali v 30. urni vadbeni program, ki je sestavljen iz raznolikih gibalnih nalog in elementarnih iger s številnimi športnimi pripomočki, prilagojenimi malčkom, brez katerih bi bile dejavnosti puste in zato manj privlačne.

Učne priprave dopuščajo možnost poljubnega kombiniranja. Pri tem moramo imeti učitelji dobre sposobnosti prilagajanja trenutni situaciji, biti moramo inovativni, motivacijski in predvsem imeti sposobnost empatije.

Človek je igrivo bitje, zato temelj vseh priprav predstavlja prav igra. Pomembno, da najmlajšim šport predstavimo in približamo na zabaven, neprisiljen in predvsem sproščen način. V igri in ustvarjalnosti, ki jo omogoča, se skriva mnogo potencialov, ki se razvijejo le ob primerni spodbudi.

Najmlajše moramo med vadbo stalno opazovati, spremljati njihove odzive in napredek ter jim nuditi oporo in pomoč. Zato je zelo primerno in priporočljivo, da na uri sodelujeta dva učitelja, saj se tako delo razporedi, obenem pa se podvoji pomoč pri izvajanju določenih zahtevnejših nalog kot tudi varovanje.

S programom smo želeli pomagati učiteljem, vzgojiteljem in drugim, ki poučujejo najmlajše, in jim pokazati, da dobra učna priprava pomeni pol poti do dobre in kakovostne učne ure, s katero dosežemo cilje, ki smo si jih zadali. Pomembno je, da znamo malčke motivirati in jim približati vsebino ure. Vzpodbuditi mora veselje in razvijati pozitivne občutke.

Naj otroci z vadbe vedno odidejo nasmejanih obrazov, polni novih izkušenj in doživetij. Tako jim bo šport postal zabava, nepogrešljivi del vsakdana in vrednota za vse življenje. S svojim pozitivnim odnosom bodo motivirali tudi ostale člane družine

ali skupnosti k skupnim dejavnostim bodisi doma ali na počitnicah v gorah, ob jezeru ali na morju. Več izkušenj jim bomo dali, več bodo imeli idej in znanja, ki jih bodo lahko uresničili.

To bo tudi za nas potrditev, da je bila bodisi ura ali celoten program uspešen in da sta naše delo in trud dosegla svoj namen.

7. LITERATURA

Cecić Erpič, S. (22.12.2004). *Moj otrok in tekmovalni šport - da ali ne? Otrok in družina*, Ljubljana: Prešernova družba, d. d.

Čoh, M. (1992). *Atletika: tehnika in metodika nekaterih atletskih disciplin*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Elsner, B. (1993). *Nogomet – trening mladih, program dolgoročnega načrtovanega procesa treninga mladih*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Floorball. (2009). Pridobljeno 13. 5. 2009, iz <http://floorball.sinusiks.com/floorball.php>

Gano-Overway A., L. (2001). Creating positive experiences of youths: what parents can do to help. Pridobljeno 21.4.2009, iz <http://www.sirc.ca/newsletters/july06/feat1.cfm>

Kljun, N. (2008). *Rolanje v vrtcu in osnovni šoli*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kovač, M. in Novak, D. (2004). *Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo.

Kristan, S. (1994). *Osnove orientiranja v naravi*. Radovljica: Didakta.

Kroflič, R., Marjanovič Umek, L., Videmšek, M., Kovač, M., Kranjc, S., Saksida, I. idr. (2001). *Otrok v vrtcu: priročnik h kurikulu za vrtce*. Maribor: Obzorja.

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

Masten, I. (2006). *Športna vzgoja v šoli*. Pridobljeno 27.4.2009, iz http://www.revija-vita.com/Telesna_dejavnost/Sportna_vzgoja_v_soli/sportna_vzgoja_v_soli.html

Novak, D., Kovač, M., Čuk, I., Bučar, T. in Makovec, U. (2008). *Gimnastična abeceda: priročnik za učitelje športne vzgoje in razrednega pouka*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.

Petrović, K. in Daupona, M. (1996). *Sociologija športa*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pistotnik, B. (2002). *Vedno z igro*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Center za stalno strokovno spopolnjevanje.

Pistotnik, B. (1999). *Osnove gibanja (Osnove gibalne izobrazbe)*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pistotnik, B. (1997). *Osnovna motorika – skripta za interno uporabo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). *Smučanje je igra*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

Rems, N. (2008). *Značilnosti, zgodovina in organiziranost male košarke v svetu in Sloveniji*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Schmidt, G. (2009). *Razvoj plesnosti pri otroku*. Pridobljeno 8.4.2009, iz <http://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/Kiara%20in%20Erik%20ple%9Aeta.doc>

Strel, J. (1996). *Športnovzgojni karton*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Strel, J., Kovač, M., Rogelj, A., Leskošek, B., Jurak, G., Starc, G. idr. (2003). *Ovrednotenje spremljave gibalnega in telesnega razvoja otrok in mladine v šolskem letu 2001 – 2002 in primerjava nekaterih parametrov športnovzgojnega kartona s šolskim letom 2000–2001 ter z obdobjem 1990–2000*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Šibila M., (2004). *Rokomet – izbrana poglavja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Šibila M., Bon, M. in D. Kuželj, D. (1999). *Mini rokomet v prvih razredih osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Ušaj, A. (1996). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja – ponatis*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Videmšek, M. in Berdajs, P., Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Jovan, N. in Karpljuk, D. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov: predšolska športna vzgoja*. 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., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Šiler, B. in Fišer, P. (2005). *Slepa miš, ti loviš!* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zirnstein, N. (2008). *Možnosti povezovanja športnih in glasbenih vsebin v vrtcu*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Žmuc Tomori, M. (1983). *Pot k odraslosti*. Ljubljana: Cankarjeva založba.