

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje
Kondicijsko treniranje

**PROGRAM DEJAVNOSTI Z ŽOGAMI IN LOPARJI ZA
PREDŠOLSKE OTROKE**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT

izr. prof. dr. Miran Kondrič

KONZULTANT

izr. prof. dr. Jože Štihec

Avtorica dela

Melita Bastjančič

Ljubljana, 2012

ZAHVALA

Zahvaljujem se vsem, ki ste mi pri pripravi diplomskega dela kakor koli pomagali, posebej pa mentorici za vso pomoč in nasvete pri nastajanju diplomskega dela in staršem, ki so mi omogočili študij.

Ključne besede: predšolski otroci, program, dejavnosti, žoge, loparji, igre

Program dejavnosti z žogami in loparji za predšolske otroke

Melita Bastjančič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012

Športno treniranje

Število strani: 113; število slik: 11; število virov: 26

IZVLEČEK

V diplomskem delu smo predstavili program vadbe z žogami in loparji za predšolske otroke, ki obsega 15 ur in poteka od septembra do januarja ter je razdeljen po šolskem koledarju na 5 obdobij. Med obdobji so prekinitve s šolskimi počitnicami.

V diplomskem delu smo predstavili vadbo skozi igro. Gibalna igra je osnovna oblika dela pri predšolski športni vzgoji. Elementarne igre smo vključevali v uvodnem, glavnem ali v sklepnem delu vadbene ure.

Priprave za vadbene ure smo razdelili na ogrevanje, ki obsega elementarne igre in gimnastične vaje, glavni del, ki obsega raznovrstne dejavnosti in smo ga opredelili z metodično, organizacijsko in količinsko pripravo in podroben opis vaj. Na koncu sledi še sklepni del z igrami ali vadbo za umiritev otrok. Pri vsaki uri smo opredelili tudi cilje, ki jih bomo uresničevali in pripomočke, ki jih bomo potrebovali. Potek vsake igre in dejavnosti smo natančno opisali ter navedli morebitne različice in priporočila. Za nazornejšo predstavitev pa smo pri nekaterih dejavnostih dodali še skico.

Key words: preschool children, program, activities with balls and rackets, play

Program of activities with balls and rackets for preschool children

Melita Bastjančič

University of Ljubljana, Faculty of sports, 2012

Sport training

Number of pages: 113; number of pictures: 11; number of sources: 26

ABSTRACT

In the thesis we described a program of activities with balls and racets for preschool children consisting of 15 hours, which runs from September to January and is divided by the school calendar to 5 periods. During the periods are interruptions with school holidays.

In the thesis exercises are presented to children through game, with that we motivate them for further activities. Movement game is a basic activitiy in pre-school physical education. We included children games in the introduction, main part or in the end of the exercise time.

We divided the exercise time to warm up part, that includes children games and warm up dinamic gymnastic excercises, main part with organizational and quantitative preparation and detailed description of exercises. In the end is the last part, with games and activities for calming down. By each hour we defined goals, which want we to achieve and sport equipemment, we need. We described a course of every game and activity and possible versions of them. For some activities we added a scetch for a more exact description.

KAZALO

1 UVOD	8
1.1 IGRA	9
1.2 VLOGA ŽOGE IN LOPARJEV PRI PREDŠOLSKIH OTROCIH	11
1.2.1 OTROK IN ŽOGA	11
1.2.2 OTROK IN LOPAR	12
1.3 GIBALNE SPOSOBNOSTI PREDŠOLSKIH OTROK	13
1.3.1 KOORDINACIJA	13
1.3.2 GIBLJIVOST	14
1.3.3 MOČ	15
1.3.4 HITROST	16
1.3.5 RAVNOTEŽJE	17
1.3.6 PRECIZNOST	18
1.3.7 VZDRŽLJIVOST	19
1.4 UČNE METODE	19
1.4.1 RAZLAGA	19
1.4.2 DEMONSTRACIJA	20
1.4.3 POGOVOR	21
1.5 UČNE OBLIKE	21
1.5.1 SKUPINSKA OBLIKA	21
1.5.1.1 Vadba po postajah	22
1.5.1.2 Vadba z dopolnilnimi/dodatnimi nalogami	23
1.5.1.3 Igralne skupine	23
1.5.2 FRONTALNA OBLIKA	24
1.5.2.1 Poligon	24
1.5.2.2 Štafeta	25
1.5.3 INDIVIDUALNA OBLIKA	25
1.6 NAMEN DIPLOMSKEGA DELA	25
1.7 CILJI	26
2 METODE DELA	27
3 RAZPRAVA	28
3.1 DOLGOROČNI NAČRT	28
3.2 PREDLAGANI ŠPORTNI PRIPOMOČKI ZA VADBO	34

3.3 PRIPRAVE ZA POSAMEZNO VADBENO ENOTO V DRUGEM IN TRETJEM OBDOBJU	36
1. VADBENA ENOTA: Naravne oblike gibanja, poligon (dejavnosti s penasto žogo, žogico za namizni tenis in loparjem za namizni tenis).....	37
2. VADBENA ENOTA: Vadba po postajah – naravne oblike gibanja, meti, podaje in brcanje različnih žog	43
3. VADBENA ENOTA: Vadba z baloni in loparji	48
4. VADBENA ENOTA: Štafetne igre z žogami	53
5. VADBENA ENOTA: Elementarne igre z različnimi pripomočki.....	58
6. VADBENA ENOTA: Vadba z različnimi žogami in loparji.....	62
7. VADBENA ENOTA: Gibalne naloge za razvoj gibalnih sposobnosti.....	67
8. VADBENA ENOTA: Naravne oblike gibanja s poudarkom na skokih, poskokih	72
9. VADBENA ENOTA: Elementarne igre z različnimi žogami	76
10. VADBENA ENOTA: Vadba po postajah z žogami in loparji.....	80
11. VADBENA ENOTA: Štafetne igre z žogami n loparji za razvoj moči in hitrosti	85
12. VADBENA ENOTA: Vadba z žogami in loparji	90
13. VADBENA ENOTA : Vadba po postajah z žogami in loparji.....	95
14. VADBENA ENOTA: Vadba v parih	100
15. VADBENA ENOTA: Mini tenis, mini badminton, namizni tenis	104
4 SKLEP.....	109
5 LITERATURA	111

1 UVOD

Potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa zaznava okolico, prostor, čas in predvsem samega sebe. Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si otrok poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti razvija tudi spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti ter lastnosti.

Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja in poteka od elementarnih, preprostih oblik gibanja do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti. Igra kot osnovna otrokova potreba ima v razvoju otroka zelo pomembno vlogo. Zavedati se moramo, da je pri otrocih igra pravzaprav življenje samo. S primerno gibalno igro vplivamo na celosten razvoj otroka. Z njo otrok na svoboden, naraven, zanimiv, zabaven in privlačen način zadovoljuje skoraj vse svoje biološke in socialne potrebe po gibanju.

Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega razvoja. Otrokov organizem je najbolj dovzeten za vplive okolja v zgodnjem otroštvu, prav to pa vpliva na razvoj njegove osebnosti. Sposobnosti in lastnosti, ki jih otroci v tem obdobju ne usvojijo, je kasneje težko nadoknaditi.

Zelo pomembne dejavnosti v okviru gibanja v predšolskem obdobju so različne dejavnosti z žogo. Le-te vplivajo na razvoj koordinacije gibanja, natančnosti zadevanja in podajanja ter ravnotežje. Situacijska gibanja z žogo dodatno vplivajo na razvijanje pozornosti, orientacije v prostoru, hitrosti odzivanja in situacijskega mišljenja. Skupinske dejavnosti z žogo razvijajo tudi sodelovanje med vrstniki, razvijanje strpnosti in spoštovanje pravil iger. Temeljnih načinov gibanj z žogo je precej. Najpogostejša so naslednja: nošenje žoge, usmerjanje ali vodenje žoge s kotaljenjem, vodenje žoge z roko, predajanje žoge, podajanje žoge z roko, podajanje žoge z udarjanjem, odbijanje žoge, lovljenje žoge, zaustavljanje žoge, meti žoge in udarci po žogi. Pri tem lahko uporabljamo žoge različnih, velikosti, materialov in teže. Poleg žoge lahko vadbo popestrimo še z loparji. Uporabljamo lahko loparje za namizni tenis, za badminton, tenis, squash. Za mlajše otroke moramo uporabljati loparje, ki so primerne velikosti za njihovo starost. Otroci lahko odbijajo žogico v tla, v steno, lahko jo kotalijo, si jo podajajo... Z njimi se otroci začenjajo navajati na pravilno držo loparja, razvijajo občutek za obvladanje leteče žogice, koordinacijo gibanja rok in nog, orientacijo v prostoru ter usvajajo tudi osnovne elemente iger z loparjem.

Namen diplomskega dela je predstaviti program dejavnosti za predšolske otroke, pri kateri bomo poleg splošne športne vadbe izvajali tudi dejavnosti z raznovrstnimi žogami in loparji.

1.1 IGRA

Otrok, igra, veselje, sproščenost, ustvarjalnost so pojmi, ki jih zelo pogosto povezujemo, kadar govorimo o dejavnostih predšolskih otrok. Igra je dejavnost, ki poteka v družini, vrtcu, šoli, na dvorišču, izvajajo jo tako mestni kot tudi vaški otroci. Igro poznamo, odkar obstaja človeštvo. Je drugačna od vseh ostalih dejavnosti. Otrok je namreč v igri samostojen, ustvarjalen, izraža to, kar doživlja »sedaj« in »tu«, uživa v dejavnosti sami, četudi ne doseže konkretnih rezultatov (Videmšek, Šiler in Fišer, 2002).

Igra ima pomembno vlogo pri razvoju otroka v celostno, harmonično in ustvarjalno osebnost. Z igro otrok razvija svoje telesne sposobnosti in duševne razsežnosti, zadovoljuje potrebo po gibanju, hkrati pa je igra pomembna tudi za socializacijo, saj otroka postopno navaja na življenje v skupnosti (Pistotnik, 2004). Otrok z igro izraža samega sebe. V igri prihaja do lastnega potrjevanja in spoznavanja samega sebe, sebe v ožjem in širšem družbenem okolju. Samopotrjevanje pa je silnica, ki usmerja otroka k novim dejavnostim, s pomočjo katerih razvija gibalne in spoznavne sposobnosti, ustvarjalnost, delovne navade, moralne in estetske standarde, interese, čustveno življenje (Videmšek, Šiler in Fišer, 2002).

Ko avtorji in avtorice razvrščajo vrste iger v posamezne skupine oziroma razvojne ravni, praviloma zasledujejo zaporedja od razvojno nižjih k razvojno višjim ravnam igre. Nekateri avtorji posebej navajajo približne starostne okvire, za katere je posamezna vrsta igre ali posamezne vrste igre najbolj značilne, čeprav je vmesno opozorilo, da posamezna vrsta igre lahko pokriva zelo široko starostno obdobje in se razlike, povezane s starostjo, kažejo v kakovosti igre (Marjanovič Umek in Zupančič, 2005).

Navajanje otroške igre:

- funkcijska igra: tipanje, prijemanje, metanje, tek, vzpenjanje; preizkušanje senzomotornih shem na predmetih;
- konstrukcijska igra: pisanje, risanje, oblikovanje, pripovedovanje, gradnja;
- dojemalna igra: poslušanje, opazovanje, posnemanje, branje;

- simbolna igra: vključuje različne simbolne dejavnosti in igro vlog;
- igra s pravili: igra z pravili je značilna predvsem za starejše otroke, mladostnike in odrasle.

V prvih dveh letih prevladuje funkcijska igra, ki pa potem počasi upada na račun domišljajske in dojemalne igre. Med 2. in 5. letom prevladuje domišljajska igra, kar je v tesni povezavi z intelektualnim razvojem v tem obdobju. Dojemalno igro lahko spremljamo v celotnem predšolskem obdobju, vendar je njen delež bistveno manjši od deležev drugih oblik. Prve oblike ustvarjalne igre se pojavljajo že med 2. in 3. letom starosti, vendar pa prične ta oblika igralne aktivnosti prevladati šele po 6. letu starosti (Videmšek, Šiler in Fišer, 2002).

Način igranja je v veliki meri odvisen od otrokove starosti oz. njegove razvojne stopnje kot tudi od pripomočkov, ki do neke mere opredeljujejo vsebino igre. Ko govorimo o igri kot eni od prevladujočih otrokovih dejavnosti v predšolskem obdobju, ne moremo torej mimo športnih pripomočkov. Ti velikokrat določajo naravo in vsebino igre ter vplivajo na njen potek. Ker je igra odsev otrokovega upornega iskanja, radovednosti, otrok ni zadovoljen, le z že obstoječimi idejami v igri, ampak išče nove načine, kako jo obogatiti in nas s tem tudi spodbuja, da vedno znova prilagajamo pravila igre nepredvidenim okoliščinam. Otrokova igra je namreč vir raznovrstnih idej in možnosti, ki jih verjetno ne bomo nikoli izčrpali (Videmšek, Šiler in Fišer, 2002).

Igra je svobodno izbrana psihofizična dejavnost, pri kateri ne moremo poteka vnaprej predvideti. Dejavnost se uresničuje v mejah, določenih glede na čas, prostor ter pravila. Glede na različne kriterije (značilnosti, uporabnost) igre danes delimo v več skupin, izmed katerih so nekatere našle svoj prostor tudi v športu. V tem segmentu človeške kulture se igre lahko pojavljajo kot samostojne športne panoge, ki imajo vedno točno določena pravila; to so športne igre. Pri šolski športni vzgoji in treningu športnikov se igre pogosto uporabljajo tudi kot glavno ali pomožno sredstvo za uresničitev različnih ciljev v posameznih delih vadbene enote. Te igre se imenujejo elementarne igre. Za popestritev življenja in dela večjih skupin, ob dolgih večerih na letovanju, taborjenju ali v šoli v naravi pa lahko izbiramo različne aktivne družabne igre in potegavščine, s katerimi vzpodbujamo domišljijo udeležencev ter jih navajamo na socialne odnose v družbi (Pistotnik, 2004).

Gibalna igra je osnovna oblika dela pri predšolski športni vzgoji. Pri vodenju skupine naj učitelj upošteva postavljene cilje, vsebino in količino gibalnih dejavnosti. Učitelj naj po

potrebi posega v igro in jo usmerja v zeleno smer. Pri izbiri igre naj bo učitelj pozoren na otrokove gibalne sposobnosti, znanje, posebnosti, število otrok v skupini, velikost in obliko igrišča ter na možnost uporabe pripomočkov. Igralna oblika naj bo za otroke spodbujajoče okolje, ki vpliva na njihovo samozavest, ne glede na njihove gibalne sposobnosti (Videmšek, Šiler in Fišer, 2002).

1.2 VLOGA ŽOGE IN LOPARJEV PRI PREDŠOLSКИH OTROCIH

1.2.1 OTROK IN ŽOGA

Približno do dopolnjenega četrtega leta starosti otrok žogo že lahko spretno ujame in jo vrže nazaj iz zapestja. Čim večkrat se z otrokom žogajmo in se igravimo igre lovljenja in metanja žoge.

Približno pri petih letih otrokov razvoj doseže stopnjo, ko lahko posamezna »osnovna gibanja« (tek, skok...) poveže med seboj. Na primer, otrok lahko že teče in med tekom vrže žogo. Tega v prejšnjih letih še ni zmožel. Ker otrok pri petih letih že zmore oceniti razdaljo in smer, lahko žogo dobro ujame in z njo tudi že zadene izbrani cilj. Poleg tega ima pri petih letih že tudi močno razvito socialno vedenje. Zato je sedaj čas za začetek preprostejših športnih in elementarnih iger z žogo. Take igre so za otrokov razvoj zelo pomembne. Nauči se upoštevati pravila, prenašati poraze, razvija socialne vrednote in spoznava socialna razmerja, nauči se ločiti med »krivico« in »pravico«, pri tem pa razvija gibalne in umske sposobnosti.

Od petega do šestega leta počasi postajajo otrokove igre z žogo zahtevnejše. Otrok svojo pozornost že zmore usmerjati na več stvari hkrati. Recimo, hojo in tek uskladi z lovljenjem in ujemanjem žoge, ki prihaja z različnih smeri, ali z zadevanjem. Poleg tega tekmuje z vrstniki, in ko pride v prvi razred, je dobro pripravljen na organizirano obliko raznovrstnih družabnih iger, med katerimi je gotovo največ takih, ki so na različne načine povezane z žogami (Battelino, 2010).

1.2.2 OTROK IN LOPAR

V vadbo otrok vključujemo loparje, tako da najprej v osnovno gibanje vključimo žoge različnih velikosti, nato se otroci navajajo na lopar, na koncu pa povežemo dejavnosti z žogo in loparjem.

Predšolski otrok zna prijeto lopar z eno ali obema rokama. Z loparjem zna žogico kotaliti, odbijati in balansirati. Žogico lahko drži v ravnotežju stoje ali med hojo, kotali jo lahko med hojo ali tekom. Žogico zna odbijati v zrak, v tla in v različne cilje. Otrok se lahko nauči tudi odbijanja v parih, stoje ali sede, čez črto, elastiko ali vrvico. Lahko izvaja različne vaje z uporabo loparjev in žogic.

Pri vadbi uporabljamo različne velikosti loparjev ter različne velikosti, teže in materiale žogic. Otroci lahko izvajajo vaje v parih in igrajo prilagojene osnovne elemente mini tenisa, badmintona, namiznega tenisa... Razumejo tudi osnovna pravila iger.

Otroke lahko učimo iger z loparji tako, da uporabljamo rekvizite, ki so prilagojeni njihovi razvojni stopnji. To so prilagojeni loparji, različne žogice, skrajšana igrišča in manjše mizice in mreže. S takimi rekviziti bodo tudi lažje osvojili osnovna gibanja in bodo z osvojenim znanjem imeli lažji in uspešnejši prehod v igre z loparji. Pri otrocih je torej pomembno pridobivanje raznovrstnih gibalnih izkušenj z ustreznimi rekviziti, da z vadbo ne avtomatizirajo nepravilnih gibalnih vzorcev, kar lahko privede do velikih problemov v kasnejših fazah učenja in vadbe.

Če otrok že v zgodnji starosti pokaže zanimanje za žogo, lopar..., klub pa ima organizirano vadbo, prilagojeno za najmlajše, lahko s 4-6 leti že prične z vadbo (Žibert, 2010).

Otroci lahko že v predšolskem obdobju usvajajo prilagojene osnovne elemente iger z loparji:

Tenis je športna igra za posameznike ali dvojice, pri kateri igralci izmenjaje odbijajo žogo prek mreže v nasprotnikovo polje, potem ko se je žoga dotaknila tal igrišča, lahko pa tudi neposredno v njenem letu (Kugonič, 1990).

Namizni tenis sodi med najhitrejše igre na svetu. Smisel igre je udarjanje celuloidne žogice čez sredino mize, ki je razdeljena z napeto mrežico na dve enaki polovici. Pri tem je

pomembno, da žogico pravilno udarimo, tako da jo nasprotnik čim težje vrne na našo polovico (Kondrič, 2002).

Badminton je šport, pri katerem se uporabljata lopar in perjanica. Igra se na označenem igrišču, čez mrežo. Je izključno dvoranski šport, saj je igra v tekmovalni obliki na prostem nemogoča. Badminton je igra, ki se lahko igra posamezno ali v dvojica (Hujs, 2008).

Squash je igra, pri kateri nasprotnika z loparjem izmenično udarjata gumijasto žogico. Zaradi igrišča, ki je obdano s štirimi zidovi, ponuja squash veliko možnosti in različnih udarcev, s katerimi dosežemo cilj. Je zelo hitra in dinamična igra (Vučković, 2000).

1.3 GIBALNE SPOSOBNOSTI PREDŠOLSКИH OTROK

1.3.1 KOORDINACIJA

Koordinacija je človekova sposobnost kar najbolj usklajenega gibanja nasploh, posebej pa v nenaučenih, nepredvidljivih in (ali) zahtevnih motoričnih nalogah (Ušaj, 1997). Osnovne značilnosti koordiniranega gibanja so: pravilnost, pravočasnost, racionalnost, izvirnost, stabilnost (Videmšek in Pišot, 2007).

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 sprejem raznovrstnih gibalnih informacij in njihovo združevanje v gibalne strukture na višji ravni (Videmšek in Pišot, 2007).

Koordinacija gibanja je v veliki meri povezana z manifestacijo vseh drugih gibalnih sposobnosti. Te morajo biti ustrezno razvite, da se lahko tudi koordinacija gibanja preko njih izrazi na višji 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 (Videmšek in Pišot, 2007).

Za razvijanje koordinacije gibanja otroci izvajajo naravne oblike gibanja in osnovne elemente različnih športov v fazi učenja, premagujejo različne ovire (poligoni), izvajajo elementarne igre, plesne igre, različne dejavnosti v ritmu, gibalne naloge z različnimi pripomočki, dejavnosti z obema okončinama hkrati, manipulativne dejavnosti, itd. (Videmšek in Pišot, 2007).

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 (Videmšek in Pišot, 2007).

1.3.2 GIBLJIVOST

Gibljevost je sposobnost izvedbe gibov z veliko amplitudo (Ušaj, 1997). Omogoča izvedbo velikih razponov gibov v sklepkih in sklepkih sistemih. Ločimo statično (zadrževanje maksimalne amplitude giba) in dinamično gibljevost (doseganje maksimalne amplitude giba). Slednja pa je lahko pasivna (z zunanjimi vplivi dosežemo amplitudo) ali aktivna (z lastno muskulaturo in agonisti dosežemo maksimalno amplitudo antagonističnih mišičnih skupin). Otroku razvijamo vedno le dinamično aktivno gibljevost (Videmšek in Pišot, 2007).

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

Za povečanje gibljevosti se navadno uporabljajo gimnastične vaje, ki se lahko izvajajo samostojno ali s partnerjem.

Pri vadbi za povečanje gibljevosti uporabljamo skoraj izključno eno metodo s ponavljanji. Ponavljamo lahko statične vaje, ki so značilne po zadrževanju nekega bolj ali manj

ekstremnega položaja (10–30 sekund) in balistične (dinamične) vaje, ki so značilne predvsem po zamahih.

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. Kljub temu je izvajanje gimnastičnih vaj pomembno tudi za predšolske otroke. Ker so le-te za njih zahtevne tudi z informacijskega vidika, se otroci postopoma zavedajo lastnega telesa in razvijajo predvsem sposobnost koordinacije gibanja, poleg tega se postopoma naučijo tudi pravilnega poimenovanja in izvajanja ustreznih vaj (Videmšek in Pišot, 2007).

1.3.3 MOČ

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. Sila mišic je sila, ki nastaja na osnovi delovanja mišice kot biološkega motorja. Moč človeka je produkt sile in hitrosti. Ni aktivnega gibanja brez moči; t.j. brez mišičnih kontrakcij (Pistotnik, 1999). Delimo jo na tri pojavne oblike: eksplozivno, repetitivno in statično moč. Akcijske pojavne oblike pa se lahko delijo še po topološkem kriteriju na: moč rok, moč trupa in moč nog (Videmšek in Pišot, 2007).

Eksplozivna moč je sposobnost aktiviranja maksimalnega števila motoričnih enot v čim krajši časovni enoti. Pojavlja se kot maksimalen začetni pospešek, ki se doseže pri premikanju telesa v prostoru ali pri delovanju na predmete v okolici. To so t.i. aciklična gibanja (skoki, meti, udarci) (Pistotnik, 1999). Prirojenost te sposobnosti je sorazmerno visoka, kar pomeni, da jo lahko razvijemo le v manjši meri. Značilna je predvsem za reakcije mlajših, saj začne po 30. letu postopoma upadati (Videmšek in Pišot, 2007).

Repetitivna moč je sposobnost opravljanja dolgotrajnega mišičnega dela na osnovi izmeničnega krčenja in sproščanja mišic. Manifestira se pri izvajanju cikličnih gibanj (hoja, tek, plavanje, kolesarjenje, poskoki ipd.), ker se določen gibalni cikel ponavlja. 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.

Statična moč je sposobnost dolgotrajnega izometričnega mišičnega napenjanja. Z manifestacijo statične moči je značilna odsotnost gibanja. Pojavlja se vedno takrat, ko se sila mišic upira neki zunanji sili (Pistotnik, 1999). Visoka raven statične moči je pomembna v mnogih športih, kjer je potrebno zadržati določene položaje, npr. pri športni gimnastiki, borilnih športih itd. Ker je stopnja statične moči nizka, lahko s primerno vadbo precej vplivamo na njen razvoj. Vendar je potrebno poudariti, da se pri predšolskih otrocih izogibamo statičnega naprežanja (Videmšek in Pišot, 2007).

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 (Videmšek in Pišot, 2007).

Pomembno je, da se pri otrocih izogibamo statičnih vaj za razvoj moči, zato poiščemo ustrezne igralne oblike vadbe dinamičnega značaja; kot so naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, plazenja,...), različne elementarne igre, ki vsebujejo mete, poskoke, skoke, plezanja itd. ter različne gibalne naloge (različne oblike hoje, teki, plazenja, lazenja, nošenja, meti, potiskanja, vlečenja...).

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 (Videmšek in Pišot, 2007).

1.3.4 HITROST

Hitrost je mogoče opredeliti kot sposobnost največje hitrosti gibanja v najkrajšem možnem času, ki je posledica delovanja lastnih mišic. Pojavlja se kot hitrost reakcije, hitrost posamičnega giba ali kot hitrost izmeničnih gibov (frekvenca). Pomembna je predvsem pri premagovanju kratkih razdalj s cikličnim gibanjem (tek, plavanje, kolesarjenje...) in v gibalnih nalogah, ki zahtevajo hitro izvedbo posameznega giba.

Dejavniki, ki vplivajo na izraz hitrosti, so predvsem (Pistotnik, 1999) :

- fiziološki, ki so povezani z aktivnostjo živčnega sistema,
- biološki, ki so povezani s sestavo mišičnega tkiva,
- psihološki, ki na različne načine vplivajo na hitrost,
- morfološki, predvsem pri hitrem premikanju telesa v prostoru,
- razvitost ostalih motoričnih sposobnosti.

Od vseh gibalnih sposobnosti ima hitrost najvišji količnik prirojenosti; torej je v veliki meri odvisna od dednih lastnosti. Hitrost razvijamo vedno takrat, kadar je človek spočit. Načini in sredstva razvijanja hitrosti so zelo različni in dokaj enostavni. Pri predšolskih otrocih hitrost razvijamo z elementarnimi igrami, štafetnimi igrami, različnimi teki (po strmini, iz različnih štartnih položajev...), tekalnimi igrami, ritmičnimi poskoki, ipd.

1.3.5 RAVNOTEŽJE

Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnotežni položaj, kadar je le-ta porušen (Pistotnik, 1999). Delimo ga na statično ravnotežje ali sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja in na dinamično ravnotežje ali sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja.

Poleg centralnega ravnotežnega organa v srednjem ušesu in ravnotežnega centra v malih možganih pomagajo pri ohranjanju ravnotežnega položaja še pomožni organi kot so: čutilo vida in čutilo sluha, tetivni in mišični receptorji, receptorji v ob sklepnih strukturah in taktilni receptorji v koži (Pistotnik, 1999).

To sposobnost je potrebno vaditi situacijsko, po metodi velikega števila ponovitev. Razvoj sposobnosti ohranjanja ravnotežnega položaja naj temelji na rušenju ravnotežja (zunanje sile delujejo na telo), izključevanja čutil (predvsem vida in sluha) ter na zmanjševanju podporne ploskve. Razvoj sposobnosti vzpostavljanja ravnotežnega položaja pa naj temelji na predhodnem motenju vestibularnega aparata z rotacijskimi gibanji v različnih ravninah (Pistotnik, 1999).

Otroci dokončno razvijejo vestibularni aparat do 15. leta. Predšolski otroci imajo slabo razvito sposobnost ravnotežja, ki zavira normalen razvoj gibalnih sposobnosti, zato jo moramo že pri mlajših otrocih začeti razvijati (Videmšek in Pišot, 2007).

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, vzdrževanje ravnotežnega položaja na plošči za ravnotežje itd. 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, hoja po ozki gredi, na kateri postavimo ovire, stopanje na klop po prevalu...). Pri teh aktivnostih uporabimo vaje za razvijanje ravnotežja za vsako športno zvrst posebej (Videmšek in Pišot, 2007).

1.3.6 PRECIZNOST

Preciznost je sposobnost za natančno določitev smeri in sile pri usmeritvi telesa ali predmeta proti želenemu cilju. Pomembna je pri gibalnih akcijah, kjer se zadeva cilj (košarka, lokostrelstvo) ali pa tam, kjer je potrebno izvesti gibanje po natančno določeni tirnici – smeri (smučanje, padalstvo). Preciznost v pozitivni povezavi z vsemi bazičnimi motoričnimi sposobnostmi in njihova višja raven omogoča doseganje boljših rezultatov v preciznosti.

Ta sposobnost je pod močnim negativnim vplivom utrujenosti in emocionalnih stanj (nervoza). Pri njihovem pojavljanju se preciznost poruši in zadevanje cilja oz. natančnost izvedbe gibanja je slabša. Zato se mora vadba izvajati tudi v oteženih pogojih, tako da se vadeči nauči v gibalne programe vključevati tudi motnje, ki se pojavljajo ob izvedbi naloge.

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, uravnati moč, s katero bodo metali itd. To je tudi razlog, zakaj precej otrok ne mara vaj za razvoj natančnosti. Hitro jim namreč pade motivacija (Videmšek in Pišot, 2007). Otrokom je zato treba ponuditi realno dosegljive cilje, da se počutijo uspešne (npr. najprej mečejo žogo v steno in postopoma zadevajo manjše cilje) (Videmšek in Pišot, 2007).

1.3.7 VZDRŽLJIVOST

Vzdržljivost je odpornost proti utrujenosti. Je sposobnost človeka, da lahko opravlja določeno aktivnost dlje časa, ne da bi zaradi utrujenosti moral to aktivnost prekinjati ali znižati intenzivnost. Ločimo statično in dinamično vzdržljivost, ki je lahko splošna (ne glede na vsebino gibalne aktivnosti) ali specifična (točno določena vsebina), aerobna (ob hkratni dobavi kisika) ali anaerobna (deluje v kisikovem dolgu) ter vključuje različne mišične skupine (lokalna, regionalna, globalna). Otroku vedno ponudimo vsebine, ki mu bodo omogočale razvoj dinamične, splošne, aerobne in globalne vzdržljivosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Pomembno je, da otroci izvajajo dejavnosti na prostem vsaj 3-krat na teden od 10 do 20 minut v vseh vremenskih razmerah (razen v dežju), še bolje pa je vsak dan in vse leto (Videmšek in Pišot, 2007).

Otroci naj izvajajo dejavnosti z obremenitvijo, ki naj doseže srednjo intenzivnost (70–80% maksimalnega srčnega utripa), v zmernem teku od 5 do 10 minut, z vmesnimi odmori hoje, s hitrejšo hojo 10 do 15 minut ali ob različnih tekalnih igrah do 20 minut (Videmšek in Pišot, 2007).

1.4 UČNE METODE

Učne metode so načini dela pri pouku. Nanašajo se na učitelja; torej na poučevanje (Poljak, 1991). Večina didaktikov loči naslednje učne metode:

- razlaga,
- demonstracija,
- pogovor.

1.4.1 RAZLAGA

Ko učitelj razlaga, opisuje strukturo (tehniko), taktiko, napake, pravila, daje navodila za gibanje, pojasnjuje gibanje ali pravila (demonstracijo dopolni s teoretičnimi informacijami,

pojasni vzroke in posledice...), opozarja na napake in odpravlja napake (povratna informacija, lahko jo da med vadbo ali po njej). To metodo uporabljamo pri posredovanju novih vsebin, pred demonstracijo in v fazi utrjevanja.

Razlaga naj bo kratka, jedrnata in razumljiva vsem otrokom. Velja pravilo: čim mlajši so otroci, krajša naj bo razlaga. Pri predšolskih otrocih poskušamo postopno vpeljati nove pojme in izraze. Zelo pomembna je tudi čustvena obarvanost govora, saj je to pomembno sredstvo motivacije in stimulacije pri delu s predšolskimi otroci (Videmšek in Pišot, 2007).

1.4.2 DEMONSTRACIJA

Pomeni pokazati, ponazarjati. V teoriji pouka pomeni prikazovanje tistega, kar je mogoče perceptivno doživeti. Učitelj prikazuje, učenci opazujejo.

Ta metoda ima pri vodenju predšolskih otrok še posebno pomembno vlogo. Kar želimo otroke naučiti, jim moramo seveda tudi pokazati, saj le tako dobijo jasno predstavo o gibanju, ki naj bi ga izvedli (Videmšek in Pišot, 2007).

Demonstracija je pomembna pri vseh stopnjah učno-vzgojnega procesa.

Prva demonstracija naj bo celovita, brez prekinjanja, v obliki, hitrosti, amplitudi, tempu, itn., v katerem se sicer izvaja določena gibalna naloga. Druga naj bo počasnejša, s poudarkom na elementih, ki jih otroci težje izvajajo.

Otroci naj stojijo na mestu, s katerega dobro vidijo izvajalca. Pred izvajanjem pa odstranimo tudi vse dejavnike, ki bi ovirali pozorno opazovanje.

Demonstrira lahko učitelj ali pa eden izmed otrok, seveda na podlagi učiteljeve razlage. Če opazimo, da otroci določeno gibalno nalogo izvajajo popolnoma nepravilno, jo ponovno opišemo, razložimo in demonstriramo (Videmšek in Pišot, 2007). Demonstriramo lahko večkrat, lahko si pomagamo tudi s slikami ali videoposnetki.

Pri gibalnem učenju je zelo pomembno tudi demonstriranje napak v otrokovem gibanju, pri čemer ima demonstracija vlogo neverbalne povratne informacije. Otroku se tako na najbolj plastičen način prikaže pomanjkljivosti pri izvajanju konkretnega gibalnega vzorca. Iz prakse je namreč znano, da je napredovanje v zahtevnejših gibalnih vzorcih v veliki meri odvisno prav od pravočasno posredovanih napak v gibanju.

Ta metoda ima zelo pomembno vlogo pri nalogah z žogami in loparji. Otroci se gibanja lažje naučijo, če ga najprej vidijo.

1.4.3 POGOVOR

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

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

Tudi pri otrocih v predšolskem obdobju moramo najti dovolj časa za pogovor. Za otroke in njihov čustveni, socialni in kognitivni razvoj je pomembno, da razvijajo ne samo sposobnost poslušanja, ampak tudi jezikovno sposobnost (Videmšek in Pišot, 2007).

Pri vadbi z žogami in loparji pogovor uporabimo pri opisovanju žog in loparjev ter ostalih rekvizitov. Pogovarjamo se tudi o pravilih elementarnih iger in o pomenu upoštevanja le-teh.

1.5 UČNE OBLIKE

1.5.1 SKUPINSKA OBLIKA

Sem spadajo vadba po postajah, vadba z dopolnilnimi/dodatnimi nalogami, igralne skupine. Celotna skupina je razdeljena na več manjših skupin, ki morajo opraviti določene gibalne naloge. Otroke lahko razdelimo v homogene ali heterogene skupine – glede na njihove

značilnosti, sposobnosti in znanja. Vadba v takšni obliki zahteva precejšno stopnjo samostojnosti, kar pa je tudi osnovni vzrok, da za najmlajše otroke ponavadi organiziramo le dve do tri skupine (Videmšek in Visinski, 2001).

Pri dejavnostih z žogami in loparji je ravno skupinska oblika dela zelo pogosta. Velikokrat uporabljamo vadbo po postajah in delo v parih.

1.5.1.1 Vadba po postajah

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

Pri podajanju novih učnih vsebin so skupine ponavadi heterogene, saj s tem dosežemo, da bolj sposobni otroci pomagajo manj sposobnim. Pri utrjevanju so skupine praviloma homogene; boljšim skupinam dajemo zahtevnejše naloge, slabšim pa naloge, ki so bolj preproste (Videmšek in Pišot, 2007).

Vsebina nalog je na različnih vadbenih mestih sorodna ali pa povsem različna. Vadba na posameznem vadbenem mestu traja 2 do 5 minut, lahko tudi kaj več. Gibalne naloge morajo biti enostavne in poznane. Vadbena mesta označimo s številkami, pri mlajših pa tudi s prisposodobami iz vsakdanjega življenja. Pred vadbo točno opredelimo, kdo prinese pripomočke in na katero mesto, po vadbi pa kdo kaj pospravi. Vsebino moramo pred vadbo nazorno predstaviti (demonstracija, razlaga, uporaba kartonov). Vadbena mesta morajo biti logično razporejena po prostoru. Menjava mest poteka v smeri urinega kazalca. Na eni postaji lahko pustimo tudi prosto vadbeno mesto, kjer učenci samostojno izvajajo nalogo tako, da pride do izraza njihova ustvarjalnost.

Pri dejavnostih z žogami in loparji lahko velikokrat uporabimo vadbo po postajah, saj se izognemo temu, da bi otroci čakali v vrstah. S tem ko jih razdelimo v manjše skupine, ki delajo na posamezni postaji, se izognemo pasivnosti otrok. Vadbo pa lahko organiziramo tudi tako, da otroci na posamezni postaji utrjujejo povsem različne vsebine.

1.5.1.2 Vadba z dopolnilnimi/dodatnimi nalogami

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

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

Izberemo lahko dopolnilne naloge, ki neposredno pripomorejo k izboljšanju tehnične izvedbe glavne prvine, k razvijanju določenih gibalnih sposobnosti. Lahko so to pripravljalne vaje v metodičnem postopku, v primeru visoke intenzivnosti pa tudi sprostilne vaje (Videmšek in Pišot, 2007).

Otrokom, ki so šibki pri izvajanju glavne naloge, damo torej dopolnilne naloge, s pomočjo katerih bodo to gibanje osvojili. Poleg dopolnilnih nalog imamo lahko tudi dodatne, primerne za posameznike, ki glavno nalogo že povsem obvladajo (Videmšek in Visinski, 2001).

1.5.1.3 Igralne skupine

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

Vsak otrok ima v igralni skupini svojo vlogo. Otroke spodbujamo k dejavnosti, vodimo igro, urejamo nesporazume in skrbimo za to, da dogovorjena pravila spoštujejo vsaj v grobem. Pomembno je, da jih spodbujamo tudi k ustvarjalni igri, pri kateri raziskujejo različne športne pripomočke na svoj način. Tu pride še posebej do izraza njihova kreativnost, saj iščejo lastne poti pri reševanju gibalnih problemov (Videmšek in Pišot, 2007).

1.5.2 FRONTALNA OBLIKA

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

Frontalna oblika dela se lahko izvaja tradicionalno – sklenjeno ali sodobno – nevezano. Sklenjena ima več slabih strani, zlasti zato, ker ne upošteva načela individualizacije. Vsebino, količino in postopke namreč izbiramo glede na povprečje vse skupine. Tako je za nekatere otroke vadbe premalo, za druge pa preveč zahtevna (Videmšek in Pišot, 2007).

Frontalne oblike se oklepamo prepogosto, saj nam omogoča nadzor nad vsemi otroki in lažje delo. Žal pa zato izbiramo lažje gibalne naloge, da lahko hkrati zaposlimo vse otroke. Seveda ima frontalna oblika tudi nekatere prednosti: je gospodarnejša (pri podajanju določenih informacij, npr. seznanitev s cilji vadbene ure, skupno ogrevanje in izvajanje gimnastičnih vaj...), prihranek časa omogoči večkratno ter različno demonstracijo in razlago vsebin, zlasti sproščena, nevezana frontalna oblika ima pomembno vlogo tudi pri čustvenem in socialnem razvoju otrok (Videmšek in Visinski, 2001).

1.5.2.1 Poligon

Poligon ponavadi postavimo v obliki kroga ob robu telovadnice. V določenih okoliščinah je mogoče sestaviti pri isti uri dva neodvisna poligona, ki sta lahko prilagojena različnim skupinam otrok. Otroci izvajajo gibalne naloge v koloni tako, da se postopoma neprekinjeno premikajo naprej po pripravljeni stezi. Vsebina mora biti zelo preprosta oziroma otrokom znana. Otroci praviloma začnejo vaditi na različnih mestih, s čemer se izognemo začetnemu zastoju (Videmšek in Pišot, 2007). Med vadbo nenehno spremljamo potek izvajanja nalog in odpravljamo kritična mesta, kjer prihaja do zastojev (pripravimo vzporedna mesta, npr. dodamo še eno gred).

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

1.5.2.2 Štafeta

Tako vadbo uporabljamo predvsem na stopnji utrjevanja gibalnih nalog, za sprostitev pa včasih organiziramo tudi tekmovanja.

Otroke razdelimo na čim več skupin oziroma kolon, odvisno od števila otrok, velikosti prostora in vsebine gibalnih nalog. Pomembno je, da so vsi otroci vzporedno aktivno udeleženi pri izvajanju gibalnih nalog in ne čakajo v koloni.

Pri utrjevanju so skupine praviloma homogene; sposobnejši imajo zahtevnejše naloge, manj sposobni pa preprostejše z vidika gibalnih sposobnosti oz. znanja. Kadar organiziramo tekmovanje, pa otroke razdelimo na heterogene skupine, ki so med seboj približno enakovredne (z vidika znanja in gibalnih sposobnosti) (Videmšek in Pišot, 2007).

1.5.3 INDIVIDUALNA OBLIKA

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

Posebno poudarjanje individualne oblike dela niti ni posebno zaželeno, saj je eden izmed ciljev na področju gibanja, da predšolske otroke prek gibalnih dejavnosti pritegnemo v socialno integracijo (Videmšek in Pišot, 2007).

1.6 NAMEN DIPLOMSKEGA DELA

Namen diplomskega dela je predstaviti vadbo za predšolske otroke, ki temelji na dejavnostih z žogami in loparji.

Vadba vpliva na razvoj gibalnih sposobnosti, kot so koordinacija gibanja rok in nog, preciznost, orientacija v prostoru, ravnotežje, osnovni elementi športnih iger z žogami in iger

z loparji. Potrebno je predvsem učitelje in vzgojitelje navdušiti, da tovrstno vadbo redno vključujejo v gibalne dejavnosti otrok.

V vrtcih šolah in klubih se premalokrat srečamo z vadbo, ki bi vključevala žoge, še manj pa z vadbo, ki bi vključevala loparje.

Diplomsko delo bo namenjeno predvsem vzgojiteljem in vsem tistim, ki vodijo vadbo predšolskih otrok. Namenjeno pa bo tudi študentom Fakultete za šport in Pedagoške fakultete. V njem bodo našli veliko idej in koristnih nasvetov, povezanih z vadbo predšolskih otrok, katero bomo popestrili z žogami in loparji.

1.7 CILJI

Glede na predmet in problem je cilj diplomskega dela predstaviti program vadbe za predšolske otroke, ki bo temeljil na raznovrstnih dejavnostih z žogami in loparji.

2 METODE DELA

Diplomsko delo je monografskega tipa. Uporabili smo deskriptivno metodo dela. V nadaljevanju bomo prikazali dejavnosti z žogami in loparji, ki so primerne posebej za otroke stare pet in šest let. Gradivo smo iskali s pomočjo knjižnih ter elektronskih medijev, poleg tega pa smo si pomagali tudi z lastnimi izkušnjami, pridobljenimi pri delu s predšolskimi otroki.

3 RAZPRAVA

V nadaljevanju bomo prikazali dolgoročni načrt programa dejavnosti z žogami in loparji za predšolske otroke in podrobneje program 15 vadbenih enot za drugo in tretje obdobje.

3.1 DOLGOROČNI NAČRT

Program poteka od septembra do januarja in je razdeljen po šolskem koledarju na 5 obdobj. Med obdobji so prekinitve s šolskimi počitnicami.

1. obdobje: september – zadnji teden v oktobru
2. obdobje: januar – zadnji teden v februarju
3. obdobje: marec – zadnji teden v aprilu
4. obdobje: maj – zadnji teden v juniju

Za vsako obdobje smo opredelili cilje in vsebine.

Cilji so opredeljeni z vidika razvoja gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, z vidika usvajanja različnih teoretičnih in praktičnih znanj ter čustveno-socialnega vidika.

Cilje uresničujemo z vsebinami, ki jih izberemo glede na število vadbenih ur, sposobnosti in predznanja, interes otrok. Isti cilj lahko uresničujemo z različnimi vsebinami.

PRVO OBDOBJE – UVAJALNO: september – zadnji teden v oktobru

CILJI:

- ❖ Spoznavanje otrok, njihovih sposobnosti, znanja, značilnosti.
- ❖ Navajanje na kolektivno vadbo.
- ❖ Spoznavanje gimnastičnih vaj brez in s športnimi pripomočki.
- ❖ Spoznavanje naravnih oblik gibanja.
- ❖ Spoznavanje različnih elementarnih iger.
- ❖ Pridobivanje osnovnih spretnosti z balonom in penasto žogo.

- ❖ Razvijanje koordinacije celega telesa, ravnotežja, preciznosti.
- ❖ Razvijanje pravilne drže telesa.
- ❖ Usvajanje osnovnih gibalnih konceptov.
- ❖ Spoznavanje igre, kjer je treba upoštevati pravila.
- ❖ Spoznavanje pomena sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in športnega vedenja.
- ❖ Spoznavanje različnih igral in športnih pripomočkov.
- ❖ Zbujanje veselja, zanimanja in navad za športno vadbo.

VSEBINE:

- Naravne oblike gibanja: plazenja, lazenja, hoja, tek, plezanja, skoki, sonožni poskoki, globinski skoki, meti, itd...
- Elementarne igre: lovljenja, tekalne igre, štafetne igre, igre za sprostitev.
- Dejavnosti z balonom: nošenja na različne načine, lovljenja, podaje na mestu in v gibanju, odbijanje.
- Dejavnosti s penasto žogo: nošenja in kotaljenja na različne načine, podaje in lovljenja na mestu in v gibanju, metanje žoge v cilj.

DRUGO OBDOBJE: november – zadnji teden v decembru

CILJI:

- ❖ Spremljanje otrokovih gibalnih sposobnosti.
- ❖ Razvijanje koordinacije gibanja celega telesa, ravnotežja, preciznosti, orientacije v prostoru, moči.
- ❖ Razvijanje aerobnih sposobnosti.
- ❖ Razvijanje občutka za žogo.
- ❖ Razvijanje občutka za lopar.
- ❖ Razvijanje pravilne drže telesa.
- ❖ Spoznavanje gimnastičnih vaj brez in s pripomočki.

- ❖ Spoznavanje elementarnih iger brez in s pripomočki.
- ❖ Sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja.
- ❖ Pridobivanje osnovnih spretnosti s penasto žogo, košarkarsko žogo, teniško žogico, namiznoteniško žogico.
- ❖ Pridobivanje osnovnih spretnosti z loparji za mini tenis in namizni tenis, badminton.
- ❖ Pridobivanje osnovnih spretnosti z žogo in loparjem.
- ❖ Spoznavanje različnih športnih pripomočkov, njihovo poimenovanje in uporaba.
- ❖ Zbujanje veselja, zanimanja in navad za športno vadbo.
- ❖ Spoznavanje pomena sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in športnega vedenja.

VSEBINE:

- Naravne oblike gibanja: plazenja, lazenja, hoja naprej in vzvratno, hoja po klopi, hoja po gredi, teki iz različnih začetnih položajev, plezanja, skoki, sonožni poskoki, globinski skoki, meti, premagovanja različnih ovir, plezanja, itd...
- Elementarne igre: lovljenja, tekalne igre, igre za razvoj koordinacije, igre za razvoj preciznosti, elementarne igre z žogo, igre za sprostitev.
- Dejavnosti z žogami: nošenja, kotaljenja na različne načine, lovljenja in podaje na mestu in v gibanju, vodenje žoge z eno in obema rokama, met žoge z obema rokama, metanje žoge v cilj.
- Dejavnosti z žogo in loparjem: držanje loparja, kotaljenje žoge z loparjem, odbijanje žoge.

TRETJE OBDOBJE: januar – zadnji teden v februarju

CILJI:

- ❖ Razvijanje koordinacije gibanja celega telesa, ravnotežja, preciznosti, orientacije v prostoru, hitrosti in moči.
- ❖ Razvijanje občutka za žogo in lopar.

- ❖ Spoznavanje gimnastičnih vaj v paru, brez in s pripomočki.
- ❖ Sproščeno izvajanje elementarnih iger brez in s pripomočki.
- ❖ Sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja.
- ❖ Sproščeno izvajanje vadbo z različnimi žogami.
- ❖ Sproščeno izvajanje vadbe z različnimi žogami in loparji.
- ❖ Navajanje otrok na samostojno vadbo.
- ❖ Zbujanje veselja, zanimanja in navad za športno vadbo.
- ❖ Spoznavanje pomena sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in športnega vedenja ob upoštevanju pravil.

VSEBINE:

- Naravne oblike gibanja: plazenja, lazenja, hoja naprej in vzvratno, hoja po klopi, hoja po gredi, teki iz različnih začetnih položajev, plezanja, skoki, sonožni in enonožni poskoki, globinski skoki, meti, premagovanja različnih ovir, plezanja, itd...
- Elementarne igre: tekalne igre, elementarne igre z žogo, igre za razvoj hitre odzivnosti, igre za razvoj moči.
- Dejavnosti z različnimi žogami: kotaljenja in vodenja različnih žog med ovirami, lovljenja in natančnejše podaje različnih žog z levo in desno roko, metanje različnih žog v koš, gol, zadevanje stožcev z različnih razdalj.
- Delavnosti z žogami in loparji: kotaljenje različnih žog z različnimi loparji med ovirami, odbijanje žoge na različne načine, držanje žoge v ravnotežju z loparjem na mestu in v gibanju.

ČETRTO OBDOBJE: marec – zadnji teden v aprilu

CILJI:

- ❖ Razvijanje koordinacije gibanja celega telesa, ravnotežja, preciznosti, orientacije v prostoru, hitrosti in moči.
- ❖ Povezovanje gibanja z elementi ritma in časa.

- ❖ Sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja.
- ❖ Spoznavanje gimnastičnih vaj v paru in s pripomočki.
- ❖ Spoznavanje plesnih iger.
- ❖ Spoznavanje osnovnih elementov gimnastike.
- ❖ Izpopolnjevanje vadbe z žogami in loparji.
- ❖ Spoznavanje mini tenisa, badmintona in namiznega tenisa.
- ❖ Zbujanje veselja, zanimanja in navad za športno vadbo.
- ❖ Spoznavanje pomena sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in športnega vedenja ob upoštevanju pravil.

VSEBINE:

- Naravne oblike gibanja: plazenja, lazenja, hoja naprej in vzvratno, hoja po klopi, hoja po gredi, teki iz različnih začetnih položajev, plezanja, skoki, skoki na prožni ponjavi in deski na vzmeteh, sonožni in enonožni poskoki, globinski skoki, meti, premagovanja različnih ovir, plezanja, itd...
- Elementarne igre: tekalne igre, elementarne igre z žogo, štafetne igre za razvoj hitrosti, igre za sprostitev, plesne igre.
- Dejavnosti z različnimi žogami: kotaljenja in vodenja med ovirami, lovljenja in podaje žoge z levo in desno roko, metanje žoge v cilj z različnih razdalj.
- Delavnosti z žogami in loparji: kotaljenje žoge z loparjem med ovirami, odbijanje žoge na različne načine, držanje žoge v ravnotežju z loparjem na mestu in v gibanju.
- Osnovni elementi:
 - gimnastike: gibanja na gredi različnih višin in širin, poskoki na prožni ponjavi, preval naprej in nazaj, razovka,
 - badmintona brez mreže, z mrežo,
 - namizni tenis na mali mizi, za starejše na navadni, brez mrežice in z mrežico.

PETO OBDOBJE: maj – zadnji teden v juniju

CILJI:

- ❖ Razvijanje koordinacije gibanja celega telesa, ravnotežja, preciznosti, hitrosti in moči.
- ❖ Razvijanje aerobnih sposobnosti.
- ❖ Razvijanje občutka za ritem.
- ❖ Spoznavanje osnovnih elementov atletike.
- ❖ Izpopolnjevanje spretnosti z žogo.
- ❖ Spoznavanje mini tenisa, badmintona in namiznega tenisa.
- ❖ Spoznavanje pomembne vloge narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi.
- ❖ Spodbujanje k zdravi tekmovalnosti in ustreznemu športnemu vedenju.
- ❖ Zbujanje veselja, zanimanja in navad za športno vadbo.
- ❖ Pridobivanje vztrajnosti in samozavesti.

VSEBINE:

- Naravne oblike gibanja: plazenja, lazenja, hoja naprej in vzvratno, hoja po klopi, hoja po gredi, teki iz različnih začetnih položajev, plezanja, skoki, sonožni in enonožni poskoki, globinski skoki, meti, premagovanja različnih ovir, plezanja, itd...
- Elementarne igre: tekalne igre, elementarne igre z žogo, štafetne igre za razvoj hitrosti, igre za sprostitev, plesne igre.
- Delavnosti z žogo: kotaljenja in vodenja različnih žog med ovirami, lovljenja in natančnejše podaje različnih žog z levo in desno roko, metanje različnih žog v koš, gol, zadevanje stožcev z različnih razdalj.
- Osnovni elementi atletike: skok v daljino z mesta in z zaletom, metanje žoge čim dlje.
- Mini tenis.
- Badminton brez mreže z mrežo.
- Namizni tenis na mali mizi, za starejše na navadni, brez mrežice z mrežico.

3.2 PREDLAGANI ŠPORTNI PRIPOMOČKI ZA VADBO

Športni pripomočki nam pomagajo pri posredovanju sporočil oziroma pri organizaciji in izvajanju vadbenega procesa. Ustrezni pripomočki lahko doprinesejo h kakovostnejšemu izvajanju vadbe. Vadbo lahko popestrijo in dodatno motivirajo otroke za delo.

Pri vadbi mlajših, predvsem predšolskih otrok, je zelo pomembno, da je pripomoček vizualno zanimiv. Sestavljati ga mora čim več barv in različnih motivov, da bo otroke pritegnil. Pripomoček mora biti neke vrste igrača in mora biti varen. Pri mlajših starostnih skupinah naj bi se uporabljali taki pripomočki, ki so mehki in težje uničljivi.

Pri najmlajših je pomembno pridobivanje raznovrstnih gibalnih izkušenj z ustreznimi rekviziti, da kasneje ne avtomatizirajo napačnih motoričnih vzorcev, ker lahko pride v kasnejših fazah učenja in vadbe do velikih problemov. Pri otrocih moramo vedno uporabljati športne pripomočke, ki so prilagojeni njihovi razvojni stopnji.

Pri izbiri športnih pripomočkov pa je seveda najpomembnejše predvsem to, da trenerji, učitelji ali drugi športni delavci, znajo pripomočke ustrezno izbrati in uporabljati.

Za izvajanje vadbe predlagamo naslednje športne pripomočke:

Za dejavnosti z žogo poznamo veliko različnih vrst žog. Pomembno je, da so le-te prilagojene starosti in sposobnostim otrok. Žoge so lahko različnih oblik (okrogle, ovalne, s trakci, prirezana piramida, kocka ...), velikosti, teže, trdote (trda, normalna, mehka), materialov (usnje, umetno usnje, sintetika, guma, gumirana svila, pena, poliuretanska masa in druge umetne mase), barv in vzorcev ploskve (prozorna, enobarvna, pisana, abstraktna, kovinske barve, abstraktni barvni vzorci). Med seboj se razlikujejo tudi po svoji namembnosti (osnovna motorika z žogo, košarka, nogomet, golf, bejzbol, odbojka, rokomet ...) in po temeljnih značilnostih (lažje vodenje/lovljenje, učenje prijema žoge, izredno lahka, nepredvidljiva smer odboja, povečana sposobnost oprijema, manjši odboj, hitra, počasna, zvočna žoga, zelo varna, zelo mehka ...) (Flisek, 2008).

Prav tako poznamo različne loparje, ki so različnih velikosti in materialov. Pomembno je, da so tudi ti prilagojeni starosti in sposobnostim otrok. Paziti moramo, da loparji niso preveliki

ali pretežki. Prav zaradi tega uporabljamo, npr. namesto loparja za tenis lopar za mini tenis, ki je manjši, ali plastični lopar, ki ga dobimo že v trgovini z živili ali športni trgovini.

ŽOGE:

- penaste žoge,
- teniške žogice,
- namiznoteniške žogice,
- odbojkarske žoge,
- napihljive žoge,
- košarkarske žoge,
- rokometne žoge,
- nogometne žoge,
- težke žoge.

LOPARJI:

- loparji za mini tenis,
- plastični loparji,
- loparji za namizni tenis,
- loparji za badminton ali mini badminton.

OSTALI PRIPOMOČKI:

- univerzalne blazine za vadbo,
- debele blazine,
- tunel za otroke,
- klopi,
- nizke gredi,

- švedske skrinje,
- letveniki,
- mala prožna ponjava,
- koš za malo košarko,
- stojala,
- obroči (vseh velikosti in barv),
- podstavki za stojala in obroče,
- baloni,
- elastike,
- barvne rutice,
- kiji,
- stožci,
- klobučki,
- namiznoteniške mize (ali male namiznoteniške mizice),
- stojala in mreža za badminton,
- mreža za tenis,
- voziček za športne pripomočke.

3.3 PRIPRAVE ZA POSAMEZNO VADBENO ENOTO V DRUGEM IN TRETJEM OBDOBJU

Prikazali smo primere posameznih vadbenih enot za drugo in tretje obdobje. Vadbenih enot je 15.

Vsaka enota vsebuje: pripravljalni del, glavni del in sklepni del ter njihov opis.

Pripravljalni del:

V pripravljalnem delu motiviramo otroke za vadbo. OGREJAMO jih z eno ali dvema elementarnima igrama, kjer lahko uporabimo različne rekvizite, lahko pa tudi glasbeno spremljavo. Nato sledijo gimnastične vaje in druge gibalne naloge, pri teh prav tako lahko uporabimo različne rekvizite, lahko jih izvajamo ob glasbi, samostojno, lahko pa tudi v parih. Otroci postopoma usvajajo pojme in izraze povezane z vajami in se jih naučijo pravilno izvajati. Otroke spodbujamo, da tudi sami pokažejo kakšno novo vajo.

Glavni del:

V glavnem delu izvajamo vsebine, s katerimi poskušamo doseči postavljene cilje za to vadbena enoto (osnovna in metodična priprava). Uporabljamo različne metode in oblike dela (metodična in organizacijska priprava) in različne obremenitve (količinska priprava).

Sklepni del:

V sklepnem delu otroke umirimo z igro za sprostitev, raztezanjem, jogo za otroke... Na koncu še na kratko analiziramo vadbena uro in jih spodbudimo za naslednjo.

1. VADBENA ENOTA: Naravne oblike gibanja, poligon (dejavnosti s penasto žogo, žogico za namizni tenis in loparjem za namizni tenis)

CILJI:

- razvijati koordinacijo gibanja celotnega telesa,
- razvijati orientacijo v prostoru,
- pridobivati občutek za upravljanje žoge,
- razvijati občutek za kotaljenje žoge,
- razvijati preciznost,
- razvijati občutek za držo loparja.

METODIČNE ENOTE:

- kotaljenje žoge,

- plezanje,
- metanje žoge,
- globinski skoki,
- kotaljenje žoge z loparjem.

OBLIKE DELA:

- frontalna (poligon),
- individualna.

METODE DELA:

- razlaga,
- demonstracija.

IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:

Stožci, letvenik, švedska skrinja, tanke blazine, debela blazina, široka nizka klop (2), okvir skrinje (2), tunelčka (2) (če nimamo že pripravljenega, ga lahko naredimo iz okvirjev skrinje in blazin, lahko pa damo tekaške ovire), košare za žoge ali kartonaste škatle.

POMAGALA:

- zgoščenka z otroško glasbeno vsebino,
- radio,
- kreda (da označimo črte za met žoge v okvir pri 4. postaji),
- organizacijski kartoni.

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod:

1. ELEMENTARNA IGRA: POPLAVA, POTRES, POŽAR

Opis: Otroci prosto tekajo po prostoru. Na ukaz morajo opraviti dogovorjeno nalogo. Uporabljamo tri različne ukaze, ki jih dajemo v poljubnem vrstnem redu. Nalogo poskušajo opraviti čim hitreje.

Na ukaze:

- »potres« vsi stečejo k steni in se naslonijo nanjo,
- »poplava« vsi splezajo nekam na visoko (letvenik, klop, gred, igralo...),
- »požar« se vsi uležejo po tleh in se začnejo valjati.

2. ELEMENTARNA IGRA: MAČKE IN MIŠKE

Opis: Otroke razdelimo v pare. Eden je mačka, drugi je miška. Mačka lovi miško. Ko jo ulovi, si zamenjata vloge. Med igro lahko učitelj vključi radio z otroško glasbo.

Različne gibalne naloge samostojno – brez športnih pripomočkov:

- počasen tek z vrtenjem rok naprej,
- počasen tek nazaj z vrtenjem rok nazaj,
- hoja po prstih, roke v odročanje,
- hoja po petah, roke prekrižane na hrbtu,
- zajčki (sonožni poskoki, s prstki si naredimo zajčja ušesa),
- »živjo, živjo« (prisunski poskoki, z rokami v odročanju mahamo gor in dol in izgovarjamo »živjo, živjo«),
- kužki (hoja po štirih, kolena na tleh),
- kužki ponazaj (hoja po štirih ponazaj, kolena na tleh),
- žabice (žabji poskoki),
- hopsanje.

GLAVNI DEL

Snovna priprava :

Glavni del je sestavljen iz poligona s šestimi postajami. Po 15 minutah se postaje spremenijo.

1. POLIGON

Gibanje po poligonu:

1. kotaljenje žoge okoli stožcev

2. plezanje po dolžini letvenika
3. plazenje skozi 2 tunelčka
4. met penaste žoge v okvir skrinje
5. hoja po klopi, skok iz srednje visoke skrinje na blazino
6. kotaljenje penaste žoge po klopi



Slika 1. Met penaste žoge v okvir skrinje.

2. POLIGON (postavitev enaka kot pri prvem, le vaje se malo spremenijo)

Gibanje po poligonu:

1. kotaljenje namiznoteniške žogice z loparjem za namizni tenis okoli stožcev
2. plezanje po dolžini letvenika
3. met namiznoteniške žogice v okvir skrinje
4. plazenje skozi 2 tunelčka
5. hoja po klopi, skok iz srednje visoke skrinje na blazino
6. kotaljenje penaste žoge po klopi z loparjem za namizni tenis



Slika 2. Kotaljenje penaste žoge po klopi z loparjem za namizni tenis.

Navodila otrokom:

Otroci naj pri prečenju letvenikov ne splezajo previsoko. Otroci naj žoge po uporabi nesejo na začetek postaje, po metu v okvir pa jih poberejo in pospravijo v košaro. Pripravimo pa jim čim več žog.

SKLEPNI DEL

Igra: Zelena in rdeča luč

Športni pripomočki: penaste žoge.

Opis: Otroci se razporedijo po širini igralnega prostora. Vsak ima svojo penasto žogo. Učitelj stoji s hrbtom obrnjen proti njim. Ko reče »zelena luč!«, začne vsak voditi žogo na poljuben način (jo kotali, brca, vodi...). Ko reče »1, 2, 3, rdeča luč!«, morajo vsi ujeti žogo in stati nepremično. Učitelj se hitro obrne k otrokom in pogleda, ali se kdo premika oziroma če se kakšna žoga kotali.

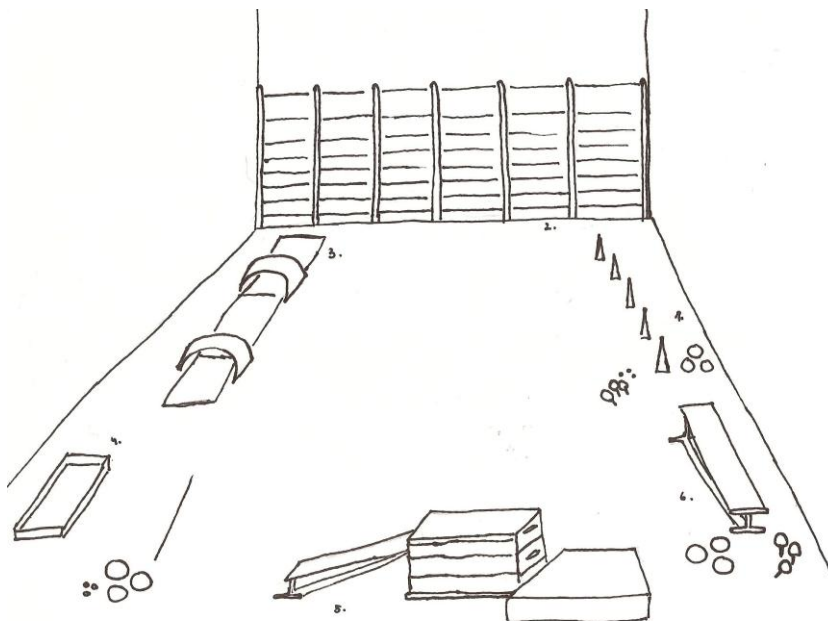
Metodična in organizacijska priprava:

- priprava poligona, otroci pomagajo pri pripravi,
- demonstracija in razlaga gibanja,
- demonstracija in razlaga gibanja drugega poligona,
- skupno pospravljanje,
- igra: zelena in rdeča luč.

Po pripravljalnem delu vsi skupaj pripravimo poligon (skica). Otroke lahko razdelimo v 6 skupinic, vsaka pripravi eno postajo, pomagamo pa jim z organizacijskimi kartoni. Učitelj spremlja pripravljanje postaj in jim tudi kaj pomaga.

Ko je poligon pripravljen, sledi demonstracija. Demonstrira lahko učitelj ali pa nekdo od otrok ob razlagi in pomoči učitelja. Gibanje po poligonu naj poteka v smeri urinega kazalca, otroke opozorimo na pravilno izvedbo nalog. Kroženje naj poteka tekoče, na vsaki postaji izvedejo nalogo samo enkrat, potem gredo naprej. Naj se ne zadržujejo predolgo na postaji. Skušajo naj narediti čim več obhodov. Učitelj vzpodbuja otroke k pravilni izvedbi nalog.

Učitelj varuje otroke pri skoku s švedske skrinje. Hkrati pa skuša spremljati dogajanje po ostalem poligonu. Glavnemu delu sledu skupno pospravljanje. Vsak naj pospravi tisto, za kar je bil zadolžen na začetku glavnega dela. Med poligonom lahko učitelj vključi radio z otroško glasbo, vendar naj pazi, da ne bo preglasna.



Slika 3. Poligon.

KOLIČINSKA PRIPRAVA

PRIPRAVLJALNI: 15 min

Elementarne igre: 8 min, gibalne naloge: 7 min

GLAVNI DEL: 35 min

- priprava poligona (5 min)
- demonstracija in razlaga gibanja (3 min)
- izvedba 1. poligona (10 min)
- demonstracija 2. poligona (3 min)
- izvedba 2. poligona (10 min)
- skupno pospravljanje (4 min)

SKLEPNI DEL:10 min

2. VADBENA ENOTA: Vadba po postajah – naravne oblike gibanja, meti, podaje in brcanje različnih žog

CILJI:

- razvijati koordinacijo gibanja celega telesa,
- razvijati orientacijo v prostoru,
- pridobivati občutek za upravljanje žoge,
- razvijati ravnotežje,
- razvijati preciznost,
- razvijati moč nog.

METODIČNE ENOTE:

- podajanje žoge,
- preval naprej in nazaj,
- metanje žoge skozi cilj,
- daljinski skoki,
- brcanje žoge,
- različni načini hoje.

OBLIKE DELA:

- skupinska oblika (vadba po postajah),
- frontalna oblika (delo v kolonah),
- individualna oblika.

METODE DELA:

- razlaga,
- demonstracija.

IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:

odbojgarske žoge (3), košarkarski žogi, teniške žogice (6), nogometne žoge (4), tanke blazine (3), medicinke (4), klobučki (4), klopi (4), stožci (8), obroči(8), švedska skrinja

POMAGALA:

- zgoščenka z otroško glasbeno vsebino,
- radio,
- kreda,
- piščalka,
- organizacijski kartoni,
- ura ali štoparica.

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod:

ELEMENTARNA IGRA: LOVLJENJE Z ŽOGO

Športni pripomočki: penaste žoge.

Opis: Izberemo dva lovca. Vsak ima svojo žogo, s katero poskuša med gibanjem prosto po prostoru zadeti bežeče. Bežeči, ki je zadet, lovi.

Gimnastične vaje:

Vaje lahko izvajamo ob glasbi.

- glava dol, nazaj,
- pogled desno, levo,
- kroženje z rokami naprej,
- kroženje z rokami nazaj,
- odkloni trupa,
- zasuk trupa v levo in desno,
- predklon trupa v sedu raznožno,
- predkloni trupa v sedu z nogami sonožno.

GLAVNI DEL

Snovna priprava:

Glavni del je sestavljen iz šestih vadbenih postaj, na katerih otroci izvajajo določene gibalne naloge, zapisane tudi na kartonih ob postajah.

1. POSTAJA: Podajanje žoge

Športni pripomočki: odbojkarske žoge.

Opis: Otroci si na postaji podajajo odbojkarsko žogo. V prvem krogu si jo podajajo z obema rokama izpred prsi. V drugem krogu si jo podajajo z obema rokama nad glavo.

2. POSTAJA: Preval naprej, preval nazaj

Športni pripomočki: blazine.

Opis: Otroci izvajajo preval naprej in preval nazaj. Tisti, ki ga ne znajo, se učijo z učiteljem. Lahko si pomagamo tako, da naredimo strmino.

3. POSTAJA: Tri žoge

Športni pripomočki: košarkarske žoge, odbojkarske žoge, teniške žogice, obroči, stožci, švedska skrinja.

Opis: Otroci s primerne razdalje, ki jo označimo s kredo, mečejo tri različne žoge skozi obroč, ki je nataknen na stožec. Ta pa je postavljen na švedski skrinji. Najprej mečejo košarkarsko žogo, nato odbojkarsko ter teniško žogico. Lahko uporabimo tudi kakšno drugo žogo. Važno je, da so žoge treh različnih velikosti in materialov. Paziti moramo edino, da niso pretežke. Če nimamo obročev in stožcev, lahko na švedsko skrinjo postavimo obroč skrinje. V drugem krogu povečamo razdaljo meta.

4. POSTAJA: Skoki v obroč

Športni pripomočki: 6 obročev.

Opis: Na tla postavimo 6 obročev, na različne razdalje, naravnost, v levo, desno. Otroci skačejo iz obroča v obroč. V drugem krogu skačejo, po eni nogi, najprej po desni, nato po levi.

5. POSTAJA: Nogomet med stožci

Športni pripomočki: nogometne žoge, teniške žogice, stožci.

Opis: Otroci brcajo žogo v slalomu med stožci (npr. nogometno). V drugem krogu brcajo manjšo (npr. teniško).

6. POSTAJA: Hoja po klopeh

Športni pripomočki: 4 klopi, ovire (medicinke, klopučki, obroči na stojalih...).

Opis: Otroci hodijo po štirih klopeh, postavljenih v kvadratu (dve stranici imata različno površino, dve pa sta različno visoki). Otroci hodijo po klopeh po celih stopalih, po prstih in »zajemajo vodo s kanglico«. V drugem krogu jim na klopi postavimo različne ovire (medicinke, klopučke, obroče na stojalih...), ki jih morajo uspešno premagati.

Navodila otrokom: Otroci naj pozorno poslušajo, kdaj učitelj zapiska za menjavo postaj.



Slika 4. Hoja po klopeh.

SKLEPNI DEL

Petje pesmice: Naša četica koraka

Opis: Otroci pojejo in se v koloni gibajo po prostoru.

Metodična in organizacijska priprava:

- skupno pripravljajanje postaj,
- razlaga in demonstracija nalog v 1. krogu,
- delo po postajah,

- razlaga in demonstracija nalog v 2. krogu,
- delo po postajah,
- pospravljanje vadbenih postaj,
- petje pesmice: Naša četica koraka.

Po končani uvodni elementarni igri in gimnastičnih vajah otroke razdelimo v 6 heterogenih skupin. Vsaka skupina dobi organizacijske kartone z navodili, kaj mora pripraviti za delo. Učitelj lahko pripravi rekvizite že pred začetkom ure; tako bo priprava postaj potekala hitreje. Učitelj pomaga skupinam pri pripravi postaj. Ko je vse pripravljeno, sledi demonstracija in razlaga prvega kroga. Na vsaki postaji lahko demonstrira drug otrok. Nato sledi izvedba prvega kroga.

Učitelj se večino časa zadržuje na postaji, kjer so prevali, da pomaga otrokom, ki jih še ne znajo.

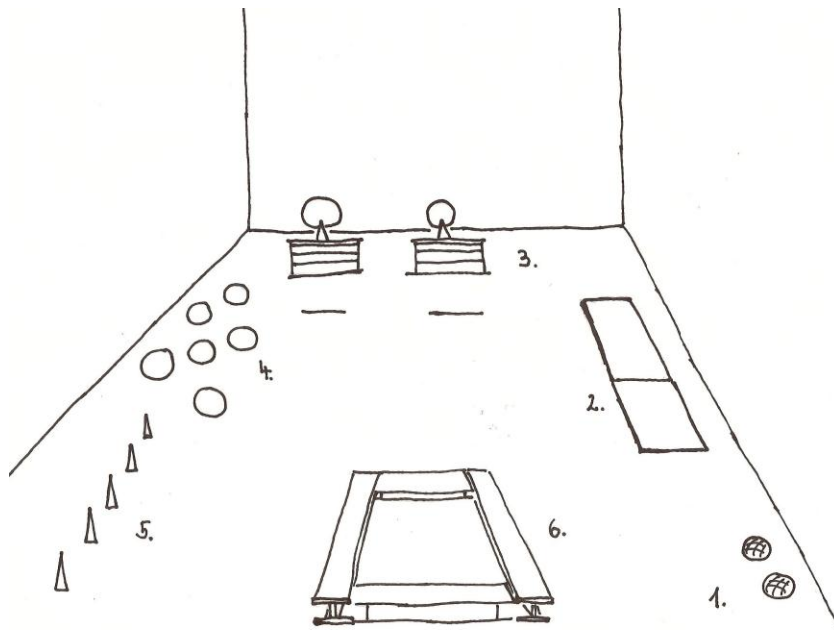
Otroci menjajo postaje v smeri urinega kazalca. Vsaka skupina je na postaji 3 minute. Učitelj meri čas. Po iztečenem času, menjajo postaje.

Po šestih menjavah sledi demonstracija drugega kroga. V tem času se tudi otroci spočijejo.

Sledi izvedba drugega kroga, ki ima nekoliko težje naloge.

Vadbo lahko izvajamo ob glasbi.

Ko otroci končajo drugi krog, pospravimo postaje, nato sledi petje pesmice: Naša četica koraka.



Slika 5. Vadba po postajah – naravne oblike gibanja, meti, podaje in brcanje različnih žog.

KOLIČINSKA PRIPRAVA

PRIPRAVLJALNI: 10 min

Elementarna igra: 5 min, gimnastične vaje: 5 min

GLAVNI DEL: 48 min

- priprava postaj (4 min)
- demonstracija in razlaga gibanja (3 min)
- izvedba 1. kroga (18 min)
- demonstracija 2. kroga (2 min)
- izvedba 2. poligona (18 min)
- pospravljanje postaj (3 min)

SKLEPNI DEL: 2 min

3. VADBENA ENOTA: Vadba z baloni in loparji

CILJI:

- spoznavati različne loparje,

- navajati se na pravilno držo loparja,
- razvijati občutek za odbijanje,
- razvijati koordinacijo dela rok in nog,
- razvijati preciznost,
- razvijati sposobnost hitrega odzivanja,
- razvijati sposobnost pomnjenja,
- razvijati ustvarjalnost.

METODIČNE ENOTE:

- obijanje balona s prsti,
- obijanje balona z različnimi loparji,
- odbijanje balona z loparjem za mini tenis skozi obroč,
- elementarna igra.

OBLIKE DELA:

- frontalna (delo v parih)
- individualna.

METODE DELA:

- razlaga,
- demonstracija,
- pogovor.

IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:

Baloni (toliko kolikor je otrok), loparji za mini tenis (če jih nimamo, pa loparje za tenis), loparji za badminton, loparji za namizni tenis, klopi (2), tanke blazine

POMAGALA:

- zgoščenka z otroško glasbo
- radio

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod:

Učitelj balone pripravi pred vadbo.

1. ELEMENTARNA IGRA: PŠENICA

Opis: Izberemo enega lovca – »kmeta«. Otroci se primejo za njegove prste in ga vprašajo: »Kmet, kaj si posadil na polju?« Kmet odgovarja: »koruzo, krompir, riž, jabolka...«. Ko reče: »pšenica!«, vsi otroci hitro utečejo, »kmet« jih pa lovi. Ko so ulovljeni, morajo ostati nepremični z razširjenimi nogami. Lahko se rešijo med seboj, tako da gre tisti, ki ni ulovljen skozi korak nepremičnega. »Kmet« skuša uloviti vse otroke, tako da na koncu ostanejo vsi nepremični. Če je preveč otrok v skupini, lahko določimo več »kmetov«.

2. ELEMENTARNA IGRA: TAP, TAP

Športni pripomočki: baloni.

Opis: Otroci imajo vsak svoj balon. Na znak stečejo vsi naenkrat z baloni v eni roki do narisane črte, se je z balonom dotaknejo in rečejo: »Tap, tap!« in stečejo nazaj.

Možnosti:

- uporabimo lahko različne načine gibanja (tek vzvratno, po prstih, sonožni poskoki, hopsanje, skakanje po eni nogi...),
- uporabimo lahko različne začetne in končne položaje (leže na trebuhu, leže na hrbtu, iz počepa...).

Gimnastične vaje z baloni:

- podajanje balona iz roke v roko (spredaj, za hrbtom),
- balon kroži okrog pasu in nog – balon držimo v desni roki in ga na hrbtu podamo v levo; balon potuje tako od trupa do nog in narobe,
- čelno kroženje z obema rokama hkrati (v rokah držimo balon),
- osmice v predklonu – balon kotalimo med nogami tako, da rišemo osmice,
- predklon trupa v sedlu – raznožno z balonom se skušamo dotakniti tal,

- zamahi naprej in nazaj – balon držimo v predročenu spredaj; ko izvajamo zamahe, se poskušamo spredaj s stopalom dotakniti balona,
- poskoki z odbojem balona v zrak (med skokom),
- dvigovanje trupa z balonom v rokah,
- dvigovanje rok in nog v leži na trebuhu z balonom v rokah,
- počepi z balonom vzročeno,
- »rakovice« (otroci se opirajo z rokami in nogami ob tla, balon imajo na trebuhu. Na učiteljev znak se začnejo pomikati na drugo stran telovadnice. Paziti morajo, da jim balon ne pade na tla).

Vaje lahko izvajamo ob glasbi.

GLAVNI DEL

Snovna priprava

1. NALOGA: Odbijanje balona s prsti

Športni pripomočki: baloni.

Opis: 1) Otroci odbijajo balon v steno.

- 2) Otroke razdelimo v pare. Balon si podajajo tako, da ga odbijajo s prsti (zgornji odboj kot pri odbojki).

2. NALOGA: Odbijanje balona z loparji

Športni pripomočki: loparji za namizni tenis, loparji za tenis, loparji za badminton, baloni.

Opis: 1) Otroci prosto po prostoru odbijajo balon z loparjem za tenis.

- 2) Otroci prosto po prostoru odbijajo balon z loparjem za badminton.

- 3) Otroci prosto po prostoru odbijajo balon z loparjem za namizni tenis.

3. NALOGA: Balonček skozi obroč

Športni pripomočki: lopar, balon, obroč.

Opis: Otroci so razdeljeni v pare. Eden drži obroč visoko, drugi ga skuša z loparjem za mini tenis odbiti skozi. Nato vlogi še zamenjata.

4. NALOGA: **Postelja, avto, vrtec**

Športni pripomočki: klop, blazine, baloni.

Opis: Na povelje »postelja« se otroci uležajo na blazine in si položijo balon pod glavo. Na povelje »avto!« se usedejo na klop, primejo balon v roke in imitirajo vožnjo avtomobila. Na povelje »vrtec!« se z balonom prosto gibljejo po prostoru in se z njim igrajo.

Možnosti: Na povelje »vrtec!« lahko učitelj določi gibanje – tek, poskoki, posnemanje živali...

Navodila otrokom: Otroci naj poslušajo učiteljeva navodila, kako izvajati posamezno nalogo, predvsem kako naj držijo loparje. Učitelj naj razloži otrokom, da če imajo prevelike loparje, naj jih primejo višje.

SKLEPNI DEL

Igra: Plešimo z baloni

Športni pripomočki: baloni.

Opis: Otroci se razporedijo poljubno po prostoru, vsak s svojim balonom. Ko začne učitelj predvajati glasbo, se prepustijo ritmu in domišljiji ter zaplešejo z baloni. Učitelj lahko uporablja različne vrste glasbe (počasnejšo, hitrejšo...).

Metodična in organizacijska priprava:

- elementarne igre,
- obijanje balona s prsti,
- odbijanje balona z loparji,
- balonček skozi obroč
- postelja, avto, vrtec,
- igra: Plešimo z baloni!

Po končanima uvodnima elementarnima igrama in gimnastičnih vajah učitelj poda navodila za prvo nalogo. Otroci najprej odbijajo balon v steno. Pri tem naj jih učitelj opozori, da ga

odbijajo s prsti. Nato se razdelijo v pare in si prav tako podajajo balon s prsti. Sledi razlaga druge naloge. Vsak otrok dobi lopar za mini tenis, badminton in namizni tenis. Otroci odbijajo balon s tremi različnimi loparji. Učitelj pokaže otrokom pravilno držo loparja. Če so loparji preveliki za otroke, naj jim razloži, da ga primejo višje. Sledi še razlaga zadnje naloge. Otroci se zopet razdelijo v pare, tako kot so bili v prvi nalogi. Eden od para drži obroč, drugi ga skuša odbiti z loparjem za mini tenis skozi obroč in obratno.

Učitelj pri vseh nalogah kroži po telovadnici in otroke opazuje, popravlja in vzpodbuja.

Po končanih nalogah sledi igra: Plešimo z baloni.

KOLIČINSKA PRIPRAVA

PRIPRAVLJALNI DEL: 20 min

Pihanje balonov: 5 min

Elementarni igri: 8 min, gimnastične vaje z balonom: 7 min

GLAVNI DEL: 35 min

Naloge in elementarna igra naj bodo opredeljene glede na intenzivnost in motivacijo otrok.

Razlaga nalog naj ne traja predolgo, da se otroci ne ohladijo.

SKLEPNI DEL: 5 min

4. VADBENA ENOTA: Štafetne igre z žogami

CILJI:

- spoznavati različne žoge,
- razvijati občutek za žogo,
- razvijati koordinacijo dela rok in nog,
- razvijati gibanje v nizki preži,
- razvijati koordinacijo gibanja celega telesa,
- razvijati občutek za lovljenje,
- razvijati moč rok, ramenskega obroča in trupa,

- spodbujati medsebojno pomoč,
- spodbuditi k zdravi tekmovalnosti in ustreznemu športnemu vedenju.

METODIČNE ENOTE:

- naravne oblike gibanja,
- štafetne igre,
- elementarne igre.

OBLIKE DELA:

- frontalna (šafeta),
- individualna.

METODE DELA:

- razlaga,
- demonstracija,
- pogovor.

IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:

Penasta žoga, kolebnice, zastavice, stožci, košarkarske žoge, teniške žogice, odbojkarske žoge, težke žoge, blazine

POMAGALA:

- kreda,
- piščalka.

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod:

1. ELEMENTARNA IGRA: KDO SE BOJI ČRNEGA MOŽA?

Opis: Določimo lovca – črnega moža, ki se postavi na eno stran igrišča, vsi drugi otroci pa na drugo. Ko so vsi pripravljeni, črni mož zakliče: »Kdo se boji črnega moža?«. Otroci odgovorijo: »Nihče!«. Nato črni mož reče: »Pa če pride?« Otroci: »Zbežimo!« in stečejo prek

igrišča proti črnemu možu. Črni mož lovi in kogar se dotakne, ga spremeni v svojega pomočnika, ta pa mu pomaga loviti. Vsi otroci, tudi črni mož, se smejo gibati v smeri proti nasprotni strani igrišča in se ne smejo vračati proti izhodišču, kjer so se začeli gibati. Tisti, ki je ujet zadnji, prevzame v naslednji igri vlogo črnega moža.

2. ELEMENTARNA IGRA: PTIČKI V GNEZDA

Športni pripomočki: obroči.

Opis: V prostoru poljubno označimo gnezda, med katerimi naj bo vsaj dva metra razmika. Gnezda lahko predstavljajo obroči. Na začetku igrice imamo toliko obročev, kolikor je otrok. Otroci poljubno tekajo po prostoru, na učiteljev klic: »Ptički v gnezda!«, pa hitro stopijo v obroč, ki jim je najbližje. V nadaljevanju igrice odvezemamo po en obroč, tako da en otrok ostane brez gnezda. Zmaga tisti, ki nikoli ne ostane brez gnezda.

Gimnastične vaje s kolebnico (ali vrvico):

- glava dol, nazaj (v razkoračeni stoji, kolebnico držimo napeto z obema rokama),
- kroženje trupa in rok (v razkoračeni stoji vzročeno),
- odkloni (v razkoračeni stoji in z napeto kolebnico nad glavo),
- predkloni in zakloni v stoji razkoračeno (kolebnico držimo z obema rokama vzročeno),
- prisunski koraki (kolebnico držimo napeto nad glavo, z rokami mahamo levo in desno),
- razovka (kolebnico spiralno vrtimo).
- predklon trupa v sedu sonožno, kolebnico skušamo zatakiniti okoli stopal,
- s prsti na nogi dvignemo vrvico (v sedu poskušamo pobrati s stopali vrvico na tleh in jo dvigniti do rok),
- dvigovanje rok in nog v leži na trebuhu (vzročeno z obema rokama držimo za konca kolebnice),
- preskakovanje (kolebnico damo na tla),
- poskoki s kolebnico (tisti, ki ne znajo, naj poskusijo počasneje).

GLAVNI DEL

Snovna priprava:

1. ŠTAFETA: **Vodenje žoge okoli stožcev**

Športni pripomočki: odbojgarske žoge ali navadne lahke žoge (lahko tudi take velikosti, da jo bodo otroci lahko vodili).

Opis: Vsaka ekipa stoji za štartno črto. Na razdalji šestih metrov od te črte so postavljeni stožci. Na znak učitelja, otroci čim hitreje vodijo žogo v slalomu do cilja in nazaj do naslednjega otroka.

2. ŠTAFETA: **Pazi na sladoled**

Športni pripomočki: Stožci in žoge naj bodo take velikosti, da se zataknejo v stožec.

Opis: Vsaka ekipa stoji za štartno črto. Na razdalji šestih metrov od te črte so vzporedno z ekipo postavljene zastavice (označbe). Otroci v obeh rokah držijo narobe obrnjena stožca, na njih pa imajo žogi. S stožci hodijo do zastavic, jih obidejo in se vrnejo nazaj. Pomembno je, da ves čas pazijo, da jim žogi ne padeta na tla. Če jim padeta, ju poberejo in nadaljujejo.

3. ŠTAFETA: **Polžek**

Športni pripomočki: težje žoge ali košarkarske.

Opis: Otroci stojijo v koloni za črto. Prvi v koloni se pripravi v opori klečno. Na hrbtu nosi težjo žogo – polžjo hišico. Na znak se polž začne previdno premikati proti črti, ki je od štarta oddaljena štiri metre. Ko prenese hišico do cilja, žogo zakotali nazaj k skupini, kjer jo položi drugemu na hrbet, sam pa steče na konec kolone. Igra se konča, ko vsi v skupini uspešno opravijo nalogo.

4. ŠTAFETA: **Potiskanje žoge s čelom**

Športni pripomočki: košarkarske žoge, blazine.

Opis: Vsaka skupina ima eno košarkarsko žogo. Na znak jo začne prvi s čelom potiskati do 4 m oddaljenega cilja in nazaj k naslednjemu otroku. Naslednji prevzame žogo, ne da bi se je dotaknil z rokami.

5. ŠTAFETA: **Prenašanje teniške žogice**

Športni pripomočki: teniške žogice.

Opis: Vsaka ekipa stoji za štartno črto. Na razdalji šestih metrov od te črte so vzporedno z ekipo postavljene zastavice (označbe). Na znak začnejo prenašati teniške žogice v odprti dlani do označbe, jo obidejo, se vrnejo nazaj in predajo žogico naslednjemu. Pomembno je, da se ves čas premikajo v nizki preži.

SKLEPNI DEL:

Igra: Kdo je vrgel žogico?

Športni pripomočki: penasta žoga.

Opis: Otroci sedijo v krogu, eden izmed njih pa na sredini. Ta položi glavo med kolena in miži. Eden od otrok vrže vanj penasto žogo. Srednji dvigne glavo in skuša ugotoviti, kdo jo je vrgel. Če se mu to posreči, mora na sredino tisti, ki je vrgel žogo. Če ne ugame, mora mižati še enkrat.

Metodična in organizacijska priprava:

- oblikovanje skupin,
- štafetne igre,
- igra: Kdo je vrgel žogico?

Po uvodnem delu oblikujemo heterogene skupine. Število skupin je odvisno od tega, koliko otrok je v vadbeni skupini. V vsaki skupini naj ne bo več kot 6 otrok. Če ne moremo oblikovati enako številnih skupin, naj nekdo v manj številnejši opravi nalogo dvakrat. Otroke opozorimo, naj bodo kolone med izvajanjem štafete vedno lepo poravnane ter na pravilno izvedbo naloge in na upoštevanje pravil.

Štartno izhodišče naj bo črta v telovadnici, lahko pa ga označimo s kredo, obročem... Markacijo, v našem primeru je to zastavica ali stožec, postavimo na šestih pri 1., 2. in 5. oz. štirih metrih pri 3. in 4. štafeti.

Vsako nalogo najprej razložimo in pokažemo. Ko je znana, jo otroci poskusijo opraviti. Ko se gibanja naučijo, sledi tekmovanje. Če nam ostaja čas, tekmovanje iz posamezne štafete lahko

ponovimo dvakrat. Tista skupina, ki prva nalogo pravilno opravi, je nagrajena z največjim številom točk. Na koncu vseh iger razglasimo skupnega zmagovalca.

Štafetne igre lahko izvajamo tudi brez tekmovanja!

KOLIČINSKA PRIPRAVA

PRIPRAVLJALNI: 15 min

Elementarni igri: 8 min, gimnastične vaje z kolebnico: 7 min

GLAVNI DEL: 35 min

Odmori med štafetami so namenjeni razlagi in demonstraciji štafet.

SKLEPNI DEL: 10 min

5. VADBENA ENOTA: Elementarne igre z različnimi pripomočki

CILJI:

- razvijati aerobne sposobnosti,
- razvijati osnovne spretnosti z žogo,
- razvijati natančnost zadevanja premikajočih se ciljev,
- razvijati sposobnosti lovljenja z loparjem,
- usvajati osnovne gibalne koncepte,
- spodbujati pravilno telesno držo,
- spoznavati nove elementarne igre z rekviziti,
- spodbujanje sodelovanje v skupini.

METODIČNE ENOTE:

- naravne oblike gibanja,
- elementarne igre z rekviziti.

OBLIKE DELA

- individualna,

- frontalna,
- skupinska (igralne skupine).

METODE DELA:

- razlaga,
- demonstracija.

IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:

Obroči, penaste žoge, košarkarske žoge, odbojkarske žoge, teniške žogice, namiznoteniške žogice, stožci, riževe vrečke, loparji za mini tenis, badminton ali mini badminton, squash, namizni tenis, kolebnice

POMAGALA:

- piščalka

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod:

1. ELEMENTARNA IGRA: VERIGA

Opis: Določimo lovca, ki otroke lovi v določenem prostoru. Tisti, ki je ujet, se pridruži lovcu, primeta se za roke in lovita skupaj. Vsak, ki je ulovljen, se pridruži verigi. Paziti morajo, da se pri lovljenju veriga ne pretrga.

2. ELEMENTARNA IGRA: VESOLJSKA POSTAJA

Športni pripomočki: obroči, penaste žoge.

Opis: Obročje (vesoljske postaje) postavimo na tla prosto po igralnem prostoru. Določimo dva do tri otroke – asteroide in jim damo v roke penasto žogo. Drugi so astronauti. Vsak si poišče po en obroč in se postavi vanj. V obroču je lahko le en otrok. Asteroidi štejejo od 5 do 0. Pri nič odjekne eksplozija in vsi otroci morajo zapustiti vesoljske postaje. Takrat poskušajo asteroidi ujeti čim več bežečih astronautov. Ti lahko tečejo iz obroča v obroč. Ko je astronaut v vesoljski postaji, ga asteroidi ne morejo ujeti. V obroču morajo šteti do pet (do eksplozije), potem morajo iz njega.

Gimnastične vaje z obročem:

- kroženje rok – obroč vrtimo na roki tako, da delamo kroge,
- odkloni trupa z obročem v vzročanju,
- zasuki trupa z obročem v priročanju,
- vrtenje obročev okoli pasu,
- predklon v stoji razkoračeno (obroč primemo z obema rokama vzročeno, izvedemo predklon, spustimo obroč med noge in se vrnemo v vzročanje, brez obroča; vajo ponovimo s tem, da v predklonu primemo za obroč in se z njim zravnamo,
- zamahi z desno in levo nogo (z nogo se skušamo dotakniti obroča, ki ga držimo v predročanju),
- različni poskoki v obroč in iz njega,
- počepi z obročem v predročanju.

GLAVNI DEL

Snovna priprava:

1. REPI KUŽKOV:

Športni pripomočki: kolebnice.

Opis: Vsak od otrok ima v žepu ali za pasom kolebnico (repek), ki jo raztegne tako, da je zadnji konec daleč za njim. Otroci se previdno gibljejo po prostoru in lovijo repke drugih tako, da stopijo na kolebnico. Vsak, ki repek izgubi, ga mora, preden ga pobere, 5-krat preskočiti, potem pa nadaljuje igro.

2. KDO BO ZADEL ŽOGO?:

Športni pripomočki: košarkarska žoga, mehke žoge, teniške žogice, namiznoteniške žogice.

Opis: Otroci so razdeljeni v dve vrsti. Ko stojita druga nasproti drugi (tvorita hodnik), učitelj počasi zakotali (košarkarsko) žogo, ki jo skušajo otroci zadeti z različnimi žogami. Otroci ciljajo z mehкими žogami, teniškiimi žogicami in žogicami za namizni tenis.

Različice: - učitelj počasi zakotali odbojgarsko žogo, teniško žogico

- učitelj hitro zakotali, košarkarsko, odbojgarsko, teniško žogico
- učitelj vrže žoge z enim odbojem

3. ŠTORKLJE IN ŽABE:

Športni pripomočki: obroči, žoga.

Opis: Na tla postavimo nekaj obročev, ki predstavljajo mlake. Polovica otrok (žabic) stopi v obroče, druga polovica otrok (štorkelj) pa stoji zunaj obročev in poskuša prestreči žogo, ki si jo podajajo žabe med seboj. Ko štorklje prestrežejo žogo, skupini zamenjata vloge.

4. PINK PONK

Športni pripomočki: loparji za namizni tenis, riževe vrečke.

Opis: Vsak otrok ima svoj lopar za mini tenis, s katerim lovi in podaja riževo vrečko.

Različice: Otroci si podajajo in mečejo riževo vrečko z loparjem za namizni tenis, badminton, squash.

5. KITAJČKI:

Športni pripomočki: stožci ali klobučki.

Opis: S stožci ali klobučki na glavi otroci hodijo/tečejo prosto po prostoru in pazijo, da jim stožec ne pade z glave.

Različice: - otroci na ta način hodijo po klopi, gredi

- nalogo otežimo z različnimi poskoki, počepi – na znak ali poljubno

SKLEPNI DEL

Igra: **Dan, noč**

Opis: Otroci stojijo, na povelje: »noč!« počepnejo, na povelje: »dan!« vstanejo. To skušajo storiti čim hitreje.

Metodična in organizacijska priprava:

- repi kužkov,
- kdo bo zadel žogo,
- štorklje in žabe,
- pink ponk,
- kitajčki
- igra: dan, noč.

Pred začetkom vadbe pripravimo vse rekvizite za elementarne igre.

Po uvodnem delu sledijo elementarne igre z rekviziti. Otrokom vsako igro dobro razložimo.

Učitelj vzpodbuja otroke k upoštevanju pravil. Igre izvajamo, dokler so otrokom zanimive.

Na koncu sledi še Igra dan, noč.

KOLIČINSKA PRIPRAVA

PRIPRAVLJALNI: 20 min

Priprava vseh rekvizitov: 5 min

Elementarni igri: 8 min, gimnastične vaje z obročem: 7 min

GLAVNI DEL: 35 min

Vsaka elementarna igra naj traja toliko časa, dokler je otrokom zanimiva; odmori med igrami predstavlja priprava rekvizitov.

SKLEPNI DEL: 5 min

6. VADBENA ENOTA: Vadba z različnimi žogami in loparji

CILJI:

- razvijati občutek za žogo,
- razvijati orientacijo v prostoru,
- navajati se na pravilno držo loparja,
- pridobiti občutek za lopar in za žogo,
- razvijati preciznost,
- razvijati občutek za odbijanje žoge v paru,
- razvijati zaupanje v sovrstnika.

METODIČNE ENOTE:

- naravne oblike gibanja,
- vaje z žogami, brez loparja,
- vaje z loparjem.

OBLIKE DELA:

- frontalna (heterogene skupine),
- skupinska (delo v parih).

METODE DELA:

- razlaga,
- demonstracija.

IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:

Obroči, penaste žoge, odbojkarske žoge, teniške žogice, namiznoteniške žogice, napihljive žoge, stožci, loparji za mini tenis, badminton ali mini badminton, squash, namizni tenis, kolebnice ali rutke

POMAGALA:

- zgoščanka z otroško glasbo,
- radio.

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod:

1. ELEMENTARNA IGRA: LETALA, LADJICE, KOLESA

Opis: Otroci prosto tekajo po prostoru. Na ukaz morajo opraviti dogovorjeno nalogo. Uporabljamo tri različne ukaze, ki jih dajemo v poljubnem vrstnem redu. Nalogo poskušajo opraviti čim hitreje.

Na ukaze:

- »letala« tečejo in oponašajo letalo,
- »ladjice« se uležijo na trebuh, dvignejo roke in noge in se zibljejo kot ladjica,
- »kolesa« se uležijo na hrbet in kolesarijo z nogami.

2. ELEMENTARNA IGRA: ČAROVNICA IN PALČKI

Opis: Eden od otrok je čarovnica, lahko pa je tudi učitelj. Čarovnica lovi otroke in ima v rokah palčko. Kdor je ujet, postane palček, počepne in v počepu sonožno poskakuje. Tisti, ki niso ujeti, lahko palčke rešijo tako, da se jih dotaknejo z roko in rečejo: »Palček, rešen si!« Ko je ujetih kar nekaj palčkov, jih preštejemo in zamenjamo čarovnika.

Gimnastične vaje žogo:

- podajanje žoge iz rok v roko (spredaj, za hrbtom),
- žoga kroži okrog pasu in nog – držimo jo v desni roki in jo na hrbtu podamo v levo; žoga tako potuje od trupa do nog in narobe,
- čelno kroženje z obema rokama hkrati (žogo držimo v rokah),
- zasuki,
- odkloni,
- zamahi z nogo naprej in nazaj (žogo držimo v predročenu spredaj; ko izvajamo zamahe, se poskušamo spredaj s stopalom dotakniti žoge),
- predklon v sedlu,
- žoga se kotali (v sedlu z iztegnjenimi nogami položimo žogo na gležnje, nato noge dvignemo in žoga se zakotali v naročje),
- v leži se dotaknemo žoge z nogami za glavo,
- enako kot prej, le da poskušamo žogo z nogami prijeti in jo prenesti naprej v sed,
- počepi z žogo vzročeno,
- poskoki s čepa (v rokah držimo žogo, ko počepnemo se z žogo dotaknemo tal, ko skočimo vzročimo roke).

GLAVNI DEL

Vaje brez loparja:

1. NALOGA: Zadrži žogo!

Športni pripomočki: teniška žogica.

Opis: Otroci imajo žogo v odprti dlani in z njo prehajajo iz stoje, čepa, kleka in leže nazaj v stoji ter pazijo, da jim žoga ne pade na tla.

2. NALOGA: **Odbij žogo!**

Športni pripomočki: napihljiva žoga.

Opis: Vadeči so v parih in si med seboj z roko podajajo napihljivo žogo (žogo odbijajo z roko).

3. NALOGA: **Žoga skozi obroč**

Športni pripomočki: napihljiva žoga, obroč.

Opis: Otroci so razdeljeni v trojice. Eden izmed njih stoji na sredini in v rokah drži obroč, ostala dva pa si med seboj z rokami skozi obroč podajata odbojkarsko ali mehko žogo. Nato se še zamenjajo.

Vaje z loparjem:

1. NALOGA: **Žoga naj ostane na loparju!**

Športni pripomočki: različni loparji, različne žogice.

Opis: Otroci vzamejo različne loparje in si nanje položijo žogico. Z loparjem in žogico hodijo iz ene strani telovadnice na drugo in pazijo, da jim žogica ne pade.

Različica: Za popestritev vaje še dodamo stožce in ovire.

2. NALOGA: **Odbijanje žoge**

Športni pripomočki: lopar za mini tenis in napihljiva žoga, teniška žogica.

Opis: Vadeči najprej udarjajo napihljivo žogo v zrak in skušajo narediti čim več ponovitev brez napak. Na začetku udarjajo s forehand (FH) stranjo, nato pa še z backhand (BH) stranjo. Nato udarjajo s teniško žogico.

3. NALOGA: **Namizni tenis sede**

Športni pripomočki: loparji za namizni tenis, namiznoteniške žogice.

Opis: Otroci si v parih sede z razširjenimi nogami podajajo namiznoteniško žogico. Najprej žogico samo kotalijo, nato pa jo poskušajo enkrat odbiti v tla.

Navodila otrokom: Otroci naj poslušajo učiteljeva navodila, kako izvajati posamezno nalogo, predvsem kako naj držijo loparje.



Slika 6. Namizni tenis sede.

SKLEPNI DEL

Igra: Zaupaj prijatelju

Športni pripomočki: rutke ali kolebnice.

Opis: Otroka v paru si stojita drug nasproti drugemu in držita rutico, tako da je močno napeta. Eden izmed njiju zamiži, drugi pa ga počasi vodi po prostoru. Zraven ga lahko z besedami tudi usmerja. Igro lahko izvajamo ob glasbi.

Metodična in organizacijska priprava:

- priprava rekvizitov,
- vaje brez loparja: zadrži žogo, odbij žogo, žoga skozi obroč
- vaje z loparjem: žoga naj ostane na loparju, odbijanje žoge, namizni tenis sede,
- igra: zaupaj prijatelju.

V uvodnem delu otroke ogrejemo z elementarnimi igrami in gimnastični vajami.

Najprej pripravimo rekvizite. Razdelimo rekvizite za prvo nalogo in jo demonstriramo. Nato sledi druga in tako naprej do zadnje. Vsako nalogo posebej razložimo in demonstriramo. Učitelj otroke vzpodbuja k pravilni izvedbi nalog. Otroci naj pazijo na pravilno držo loparja in na pravilno odbijanje. Ko otroci izvajajo naloge, učitelj kroži po telovadnici, gleda otroke in popravlja napake. Po končanih nalogah sledi igra: Zaupaj prijatelju.

KOLIČINSKA PRIPRAVA

PRIPRAVLJALNI: 15 min

Elementarni igri: 8 min, gimnastične vaje z žogo: 7 min

GLAVNI DEL: 40 min

Priprava rekvizitov: 5 min

Naloge: 35 min

SKLEPNI DEL: 5 min

7. VADBENA ENOTA: Gibalne naloge za razvoj gibalnih sposobnosti

CILJI:

- razvijati moč, koordinacijo, preciznost, ravnotežje,
- razvijati pravilno držo telesa,
- navajati se na pravilno držo loparja,
- razvijati občutek za žogico,
- iskati lastne poti pri reševanju gibalnih problemov,
- spodbujati vztrajnost.

METODIČNE ENOTE:

- naravne oblike gibanja,
- gibalne naloge za razvoj ravnotežja (hoja po klopi, gredi, hoja po klopi in gredi z loparjem in žogo),
- gibalne naloge za razvoj moči (samokolnice, dvigovanje trupa, dvigovanje rok in nog v leži na trebuhu, počepi, met težke žoge, stopanje na gred),
- gibalne naloge za razvoj koordinacije (poligon),
- gibalne naloge za razvoj preciznosti (zadevanje stožca s tremi žogami, ki je na tleh, na gredi in na švedski skrinji).

OBLIKE DELA:

- frontalna (delo v parih),

- skupinska (vadba po postajah),
- individualna.

METODE DELA:

- razlaga,
- demonstracija.

IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:

Široka klop (3), gred (2), stožci, loparji za mini tenis, odbojkarske žoge, teniške žogice, namiznoteniške žogice, tanke blazine, težke žoge, okvir skrinje, pokrov skrinje, obroči (3)

POMAGALA:

- zgoščanka z otroško glasbeno vsebino,
- radio,
- kreda.

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod:

1. ELEMENTARNA IGRA: LOVLJENJE Z ŽOGO

Športni pripomočki: penaste žoge.

Opis: Izberemo dva lovca. Vsak ima svojo žogo, s katero poskuša med gibanjem prosto po prostoru zadeti bežeče. Bežeči, ki je zadet, lovi. Med igro lahko učitelj vključi radio z otroško glasbo.

2. ELEMENTARNA IGRA: MAČKE IN MIŠKE

Opis: Otroke razdelimo v pare. Eden je mačka, drugi je miška. Mačka lovi miško. Ko jo ulovi, si zamenjata vloge. Med igro lahko učitelj vključi radio z otroško glasbo.

Gimnastične vaje:

- glava dol, nazaj,
- pogled desno, levo,
- kroženje z rokami naprej,
- kroženje z rokami nazaj,
- odkloni trupa,
- zasuk trupa v levo in desno,
- predklon trupa v sedlu raznožno,
- predkloni trupa v sedlu z nogami sonožno.

Vaje lahko izvajamo ob glasbi.

GLAVNI DEL

Snovna priprava:

1. GIBALNE NALOGE ZA RAZVOJ RAVNOTEŽJA:

- hoja po široki klopi,
- hoja po gredi,
- hoja po široki klopi z loparjem in žogico,
- hoja po gredi z loparjem in žogico.

2. GIBALNE NALOGE ZA RAZVOJ MOČI:

- samokolnice (otroci so v parih, eden drži noge, drugi hodi v samokolnici, nato zamenjajo vloge),
- dvigovanje trupa,
- dvigovanje rok in nog v leži na trebuhu,
- počepi,
- met težke žoge (otroci si v parih podajajo težko žogo),
- stopanje na gred (najprej z desno nogo, nato z levo, in sestopanje z gredi).

3. GIBALNE NALOGE ZA RAZVOJ KOORDINACIJE:

Poligon:

Postavimo okvir švedske skrinje, obroče, pokrov švedske skrinje, stožce in široko klop.

Postavljena igrala in športni pripomočki predstavljajo ovire, ki jih morajo otroci premagati na čim bolj racionalen način.

4. GIBALNE NALOGE ZA RAZVOJ PRECIZNOSTI:

- zadevanje stožca, ki je na tleh s tremi žogami (odbojkarska, teniška, namiznoteniška),
- zadevanje stožca s tremi žogami, ki je postavljen na klopi,
- zadevanje stožca s tremi žogami, ki je postavljen na švedski skrinji.

SKLEPNI DEL

Igra: Tom in Jerry

Športni pripomočki: majhna in velika žoga.

Opis: Otroci sedijo v krogu in si podajajo malo žogico – Jerryja. Nato v igro vključimo še veliko žogo – Toma, ki poskuša ujeti Jerryja. Otroci si poskušajo podajati žogico in žogo čim hitreje.

Metodična in organizacijska priprava:

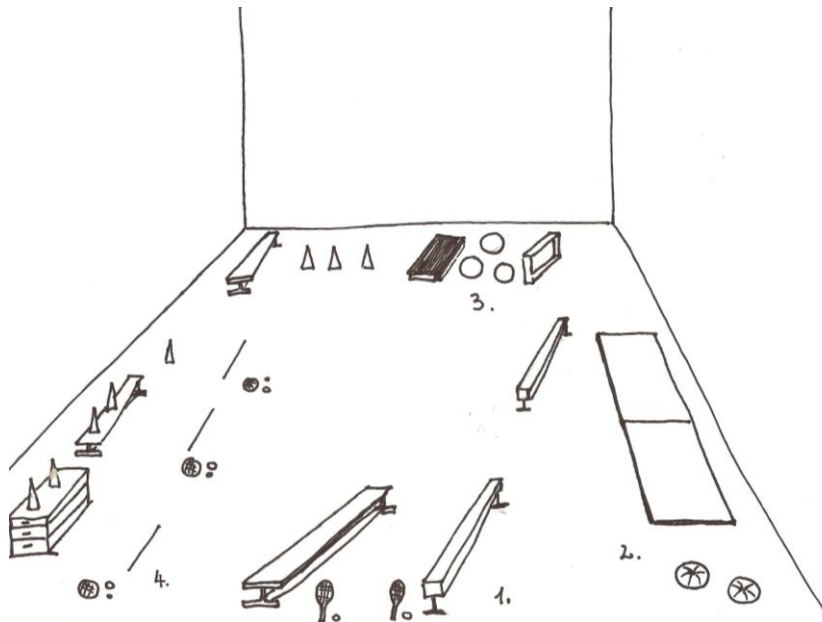
- skupno organizirano pripravljajanje igral in športnih pripomočkov,
- razlaga in demonstracija nalog,
- delo po postajah.
- skupno pospravljanje,
- igra: Tom in Jerry.

Otroke na začetku vadbene enote ogrejemo z elementarnima igrama in gimnastičnimi vajami. Zatim jih razdelimo v 4 heterogene skupine in jim razdelimo organizacijske kartone, na katerih so prikazana navodila za pripravo postaj. Loparje in žoge pripravi učitelj že pred začetkom ure.

Ko je vse pripravljeno, gremo od postaje do postaje, kjer demonstriramo in razložimo posamezne naloge. Učitelj določi čas dela na postajah, znak in smer menjav ter vzpodbuja otroke k pravilni izvedbi vaj in upoštevanju pravil. Postaje zamenjajo vsaj dvakrat v smeri

urinega kazalca. Med vadbo učitelj kroži po telovadnici, gleda, vzpodbuja otroke in popravlja morebitne napake.

V sklepnem delu pospravimo postaje, sledi še igra Tom in Jerry.



Slika 7. Vadba po postajah za razvoj gibalnih sposobnosti.

KOLIČINSKA PRIPRAVA

PRIPRAVLJALNI DEL: 10 min

Elementarne igre: 5 min, gimnastične vaje: 5 min

GLAVNI DEL: 45 min

- skupno pripravljanje rekvizitov 7 min
- demonstracija in razlaga nalog 5 min
- delo po postajah 8 min x 4

SKLEPNI DEL: 5 min

8. VADBENA ENOTA: Naravne oblike gibanja s poudarkom na skokih, poskokih

CILJI:

- razvijati moč nog, koordinacijo gibanja rok in nog,
- razvijati preciznost,
- razvijati ravnotežje,
- usvojiti pravilno delo rok in nog za doskok v globino,
- uskladiti gibanje rok in nog pri skoku in metov,
- vzpodbuditi veselje in zanimanje za športno vadbo.

METODIČNE ENOTE:

- naravne oblike gibanja,
- poskoki,
- preskakovanje z oporo,
- skoki v globino,
- skoki v globino z metom žoge,
- skoki z enonožnim odzivom,
- skoki s sonožnim odzivom,
- skoki z metom žoge na koš.

OBLIKE DELA:

- frontalna,
- delo v kolonah.

METODE DELA:

- razlaga,
- demonstracija,
- pogovor.

IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:

Kolebnice, obroči, široka klop, nizka gred, debela blazina, mala prožna ponjava, odzivna deska, žoge

POMAGALA:

- zgoščanka z otroško glasbeno vsebino,
- radio.

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod:

1. ELEMENTARNA IGRA: PTIČKI V GNEZDA

Športni pripomočki: obroči.

Opis: V prostoru poljubno označimo gnezda, med katerimi naj bo vsaj dva metra razmika. Gnezda lahko predstavljajo obroči. Na začetku igrice imamo toliko obročev, kolikor je otrok. Otroci poljubno tekajo po prostoru, na učiteljev klic: »Ptički v gnezda!«, pa hitro stopijo v obroč, ki jim je najbližje. V nadaljevanju igrice odvezemamo po en obroč, tako da en otrok ostane brez gnezda. Zmaga tisti, ki nikoli ne ostane brez gnezda.

2. ELEMENTARNA IGRA: ŠTEVILKE

Opis: Otroci tekajo (lahko izvajajo tudi drugačne naloge) po športni igralnici. Ko učitelj zakliče določeno število, se skušajo združiti v skupine z zahtevanim številom članov (»dve!« – v pare, »tri!« – v trojke). Otroci se morajo v skupini prijeti za roke in se držati toliko časa, dokler učitelj ne preveri stanja na igralnem prostoru. Ne smejo tekati po športni igralnici v skupinich, temveč se morajo po pregledu stanja vsi razkropiti.

Elementarni igri lahko izvajamo ob glasbi.

Različne gibalne naloge:

- počasen tek z vrtenjem rok naprej,
- počasen tek po nazaj z vrtenjem rok nazaj,
- hoja po prstih, roke v odročenje,
- hoja po petah, roke prekrižane na hrbtu,
- »zajčki« (sonožni poskoki, s prstki si naredimo zajčja ušesa),
- »kužki« (hoja po štirih, kolena na tleh),

- »kužki po nazaj« (hoja po štirih po nazaj, kolena na tleh),
- hoja v paru čepe, z eno roko se držimo za sosedovo, druga je pa v odročanju,
- hopsanje,
- »rakovice« (otroci se opirajo z rokami in nogami ob tla),
- »smučanje« (sonožni poskoki levo in desno),
- »smučanje naprej in nazaj« (sonožni poskoki naprej in nazaj),
- poskoki iz čepa (ko skočijo dajo roke v vzročanje).

GLAVNI DEL

Snovna priprava:

1. NALOGA: Preskakovanje kolebnice

- skoki s kolebnico na mestu
- skok s kolebnico v hoji
- skok s kolebnico v teku

2. NALOGA: Preskakovanje z oporo

- preskakovanje klopi z oporo
- preskakovanje gredi z oporo

3. NALOGA: Hoja po gredi, skok v globino

Športni pripomočki: visoka gred, debela blazina.

Opis: Otroci se povzpnejo na visoko gred in po njej hodijo s celimi stopali, po prstih, po petah. Ko pridejo do njenega roba, sonožno doskočijo na debelo blazino.

Pri tej nalogi lahko med globinskim skokom v zraku podajo žogo učitelju.

4. NALOGA: Sonožni odziv z odzivne deske in doskok na debelo blazino

Športni pripomočki: odzivna deska, debela blazina.

Opis: Pri izvajanju te naloge je še posebno treba opozoriti otroka na to, naj se z odzivne deske mehko sonožno odziva po prstih z rahlo upognjenimi kolena. Roke naj ima pri tem v odročanju zaradi lažje amortizacije in sonožnega doskoka na debelo blazino. Pri doskoku naj

kolena še nekoliko bolj upogne, da ne pade naprej na trebuh. Roke naj bodo do končne izvedbe naloge še vedno v odročanju.

5. NALOGA: **Tek, odriv, doskok**

Športni pripomočki: klop, mala prožna ponjava, debela blazina, žoge, koš.

Opis: Tek po klopi, enonožni odriv s klopi in dvonožni odriv z male prožne ponjave ter dvonožni doskok na debelo blazino. Pri tej nalogi lahko po odriu z male prožne ponjave v zraku vržejo žogo proti/v koš. Na začetku po klopi hodijo z žogo v rokah.

Navodila učiteljem: Učitelji naj pri tretji, četrti in peti nalogi varujejo otroke.

SKLEPNI DEL

Igra: Telefon

Opis: Otroci sedijo drug zraven drugega. Prvi pove sosedu neko dolgo in zelo zapleteno besedo ali poved na uho. Ta jo prenese sosedu in tako naprej. Zadnji v vrsti pove poved na glas. Igra je zelo zabavna, ker je na koncu vrste poved običajno povsem drugačna kot na začetku.

Metodična in organizacijska priprava:

- preskakovanje kolebnice,
- preskakovanje z oporo,
- hoja po gredi, skok v globino,
- tek, odriv, doskok,
- -igra: telefon.

Po uvodnem delu učitelj demonstrira in razloži prvo nalogo. Otroci izvajajo nalogo vsak zase. Po končani prvi nalogi skupaj pripravimo pripomočke za drugo nalogo. S pripravo in demonstracijo druge naloge se otroci tudi spočijejo. Po vsaki končani nalogi sledi priprava, demonstracija in razlaga naslednje. Učitelj naj dobro razloži sonožni odriv za izvedbo 4. naloge. Otroci naj pozorno poslušajo učiteljeva navodila in jih upoštevajo.

KOLIČINSKA PRIPRAVA

PRIPRAVLJALNI DEL: 15 min

Elementarne igre: 8 min, gimnastične vaje: 7 min

GLAVNI DEL: 40 min

Vsako nalogo izvajamo 5–7 min.

SKLEPNI DEL: 5 min

9. VADBENA ENOTA: Elementarne igre z različnimi žogami

CILJI:

- razvijati aerobne sposobnosti,
- utrjevati spretnosti gibanja z žogo,
- razvijati preciznost,
- razvijati hitro odzivnost,
- razvijati medsebojno sodelovanje,
- spoznavati nove elementarne igre z žogami,
- spodbujanje sodelovanje v skupini.

METODIČNE ENOTE:

- naravne oblike gibanja,
- elementarne igre z žogami.

OBLIKE DELA:

- frontalna,
- skupinska (igralne skupine).

METODE DELA:

- razlaga,
- demonstracija.

POMAGALA:

- piščalka,
- kreda.

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod:

1. ELEMENTARNA IGRA: POPLAVA, POTRES, POŽAR

Opis: Otroci prosto tekajo po prostoru. Na ukaz morajo opraviti dogovorjeno nalogo. Uporabljamo tri različne ukaze, ki jih dajemo v poljubnem vrstnem redu. Nalogo poskušajo opraviti čim hitreje.

Na ukaze:

- »potres« vsi stečejo k steni in se naslonijo nanjo,
- »poplava« vsi splezajo nekam na visoko (letvenik, klop, gred, igralo...),
- »požar« se vsi uležejo po tleh in se začnejo valjati.

Različne gibalne naloge s pomočjo klopi:

- hoja naprej, vmes prestop klopi,
- hoja nazaj, vmes prestop klopi,
- hoja po prstih do klopi, dvakrat skočimo gor in dol s klopi, nato naprej hoja po prstih,
- hoja po petah do klopi, dvakrat skočimo gor in dol s klopi, nato naprej hoja po petah,
- tek naprej do klopi, preskoki z oporo na rokah po dolžini klopi, nato tek naprej,
- tek nazaj do klopi, preskoki z oporo na rokah po dolžini klopi, nato tek nazaj,
- hoja po štirih do klopi, hoja po klopi, nato hoja po štirih,
- hoja čepe do klopi, hoja po prstih po klopi, nato hoja čepe,
- tek do klopi, skoki na klop in dol s klopi po njeni dolžini, nato tek naprej.

GLAVNI DEL

Snovna priprava:

1. PEPČEK

Športni pripomočki: žoga.

Opis: Otroci so postavljeni v širokem krogu in si podajajo penasto ali odbojkarsko žogo. Sredi kroga se prosto giblje pepček, ki skuša žogo prestreči. Če mu uspe, da se je dotakne, ga zamenja otrok, ki je zadnji držal žogo v rokah.

Možnosti: Lahko določimo tudi dva ali tri pepčke.

2. ŽOGO MEČE, ŽOGO MEČE

Športni pripomočki: žoga.

Opis: Otroci stojijo v krogu tesno drug ob drugemu. Na sredino kroga postavimo žogo. Izberemo prvega otroka, ki pokliče: »Žogo meče, žogo meče David!«. Otroci se razbežijo, le David steče k žogi, jo pobere kar najhitreje in reče: »Stop!«. Tisti trenutek se morajo drugi ustaviti in biti pri miru. Tisti, ki ima žogo, si izbere najbližjega in ga poskuša zadeti.

Možnosti: - vsak ima tri možnosti, da zadane

- lahko uporabimo žoge različnih velikosti

3. ZAPORNIK

Športni pripomočki: penasta žoga.

Opis: Na začetku igre določimo zapornika, ki beži pred policisti. Lahko se giblje znotraj začrtanega prostora. Ne sme prestopiti črte. Drugi otroci predstavljajo policiste, ki si med seboj podajajo penasto žogo in poskušajo ubežnika zadeti v noge. Gibljejo se lahko zunaj igralnega prostora, ne smejo pa stopiti v polje. Ko je zapornik zadet, izberemo drugega.

Možnosti: - policisti se okoli mejne črte ne smejo gibati, temveč morajo stati na mestu

- določimo več zapornikov

- lahko uporabljamo različne žoge

4. KVADRAT

Športni pripomočki: nogometna ali odbojkarska žoga.

Opis: Na tla narišemo štiri enake kvadrate. Otroci si v polju podajajo nogometno ali odbojgarsko žogo. Preden jo ulovijo, se mora enkrat odbiti od tal. Žoga ne sme iz igralnega prostora.

SKLEPNI DEL

Igra: Strupena krogla

Športni pripomočki: žoga.

Opis: Otroci ležijo na trebuhu z rokami vzročeno proti sredini kroga. Na sredini naj bo toliko prostora, da se lahko žoga prosto giblje v krogu. Naloga vsakega otroka je, da žogo kar najhitreje pošlje stran od sebe. Žoga – strupena krogla – se ne sme dotakniti otrokove glave. Uporabimo lahko žoge različnih velikosti in različno teže.

Metodična in organizacijska priprava:

- priprava rekvizitov,
- pepček,
- žogo meče, žogo meče,
- zapornik,
- kvadrat,
- igra: strupena krogla.

Pred začetkom vadbe pripravimo žoge.

Po uvodnem delu sledijo elementarne igre z žogami. Otrokom vsako igro dobro razložimo. Otroke vzpodbujamo k upoštevanju pravil. Igre izvajamo, dokler so otrokom zanimive. Na koncu sledi še igra Strupena krogla.

KOLIČINSKA PRIPRAVA

PRIPRAVLJALNI DEL: 15 min

Elementarna igra: 5 min, gibalne naloge s pomočjo klopi: 7 min

Priprava žog: 3 min

GLAVNI DEL: 35 min

Vsaka elementarna igra naj traja toliko časa, dokler je otrokom zanimiva. Odmor med igrami predstavlja priprava igralnega polja in žog.

SKLEPNI DEL: 10 min

10. VADBENA ENOTA: Vadba po postajah z žogami in loparji

CILJI:

- razvijati občutek za žogo in lopar,
- navajati na pravilno držo loparja,
- razvijati hitrost ter koordinacijo dela rok in nog,
- izpopolnjevati met žoge,
- razvijati preciznost,
- razvijati ravnotežje.

METODIČNE ENOTE:

- naravne oblike gibanja,
- vadba po postajah z žogami in loparji.

OBLIKE DELA

- skupinska (vadba po postajah),
- frontalna oblika,
- individualna oblika.

METODE DELA:

- razlaga,
- demonstracija.

IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:

Teniške žogice, košarkarske žoge, odbojkarske žoge, loparji za namizni tenis, loparji za mini tenis, loparji za mini badminton, stožci, 2 široki klopi, rutka.

POMAGALA:

- zgoščenka z otroško glasbeno vsebino,
- radio,
- kreda,
- piščalka,
- organizacijski kartoni,
- ura ali štoparica.

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod:

1. ELEMENTARNA IGRA: PŠENICA

Opis: Izberemo enega lovca – »kmeta«. Otroci se primejo za njegove prste in ga vprašajo: »Kmet, kaj si posadil na polju?«, Kmet odgovarja: »koruzo, krompir, riž, jabolka...«. Ko reče: »pšenica!«, vsi otroci hitro utečejo, »kmet« jih pa lovi. Ko so ulovljeni, morajo ostati nepremični z razširjenimi nogami. Lahko se rešijo med seboj, tako da gre tisti, ki ni ulovljen skozi korak nepremičnega. »Kmet« skuša uloviti vse otroke, tako da na koncu ostanejo vsi nepremični. Če je preveč otrok v skupini, lahko določimo več »kmetov«.

2. ELEMENTARNA IGRA: LOVLJENJE Z ŽOGO NA LOPARJU

Športni pripomočki: loparji, žogice.

Opis: Eden izmed vadečih je določen za lovca. Vsi vadeči držijo v rokah lopar, na njem pa žogico. Lovec lahko vadeče ujame le takrat, ko ima na loparju žogico. Če komu pade žogica na tla, jo pobere in nadaljuje z igro.

Gimnastične vaje v paru:

- glava dol, nazaj (vsak zase),

- pogled desno, levo (vsak zase),
- kroženje z rokami naprej (vsak zase),
- kroženje z rokami nazaj (vsak zase),
- odkloni v stoji hrbtno en proti drugemu,
- zasuki v stoji hrbtno en proti drugemu,
- predklon v sedu raznožno (otroka sedeta raznožno en proti drugemu in se primeta za roke;
- eden se nagne nazaj in s tem potegne drugega proti sebi),
- počepi na eni nogi (pari se držijo za roke in izvajajo počepe, enkrat eden drugič drugi),
- dvigovanje trupa (eden v paru drugega drži za noge, drugi dviguje trup; noge so pokrčene, medtem ko so roke prekrižane na prsih),
- sonožni poskoki iz čepa (otroka se držita za roke, obrnjena sta drug proti drugemu: eden počepne in sonožno skoči navpično navzgor; drugi v razkoračeni stoji čaka partnerja, da doskoči, takrat vajo ponovi).

GLAVNI DEL

Snovna priprava:

Glavni del je sestavljen iz šestih vadbenih postaj, na katerih otroci izvajajo določene gibalne naloge, zapisane tudi na kartonih ob postajah.

1. POSTAJA: Zadrži žogo

Športni pripomočki: teniške žogice.

Opis: Otroci imajo teniško žogico v odprti dlani in z njo prehajajo iz stoje, čepa, kleka in leže nazaj v stoji ter pazijo, da jim žoga ne pade na tla.

2. POSTAJA: Metanje žoge na koš

Športni pripomočki: košarkarske, odbojkarske in teniške žoge, koši za mini košarko.

Opis: Otroci mečejo, košarkarsko, odbojkarsko žogo in teniške žogice, z mesta, zaleta, z vodenja.

3. POSTAJA: Žoga na loparju

Športni pripomočki: različni loparji, različne žogice.

Opis: Otroci vzamejo različne loparje in si nanje dajo žogico. Z loparjem in žogico hodijo od ene označbe do druge in pazijo, da jim žogica ne pade.

Različica: Za popestritev vaje še dodamo stožce, ovire in mehke obroče.

4. POSTAJA: **Odbijanje žogice v zrak**

Športni pripomočki: namiznoteniške in teniške žogice, loparji za mini tenis in namizni tenis.

Opis: Vadeči udarjajo namiznoteniško žogico z namiznoteniškim loparjem v zrak in skušajo narediti čim več ponovitev brez napak. Nato odbijajo teniško žogico z loparjem za mini tenis. Na začetku udarjajo s FH stranjo, nato pa še z BH stranjo.

5. POSTAJA: **Zadeni stožec**

Športni pripomočki: lopar, žogice, stožci in klop.

Opis: Stožce postavimo na klop, otroci pa stojijo nekoliko odmaknjeni. V rokah držijo lopar, s katerim skušajo zadeti žogo, ki si jo sami vržejo, z njo pa se trudijo zadeti vsak svoj stožec.

6. POSTAJA: **Ujemi žogo**

Športni pripomočki: žoge različnih velikosti in teže, široka klop.

Opis: Otroci stojijo na široki klopi, ki je od stene odmaknjena 2 metra. V rokah držijo žogo, ki jo mečejo v steno in jo nato poskušajo spet ujeti, ne da bi stopili s klopi.

Različica: Stoja na eni nogi.



Slika 8. Žoga na loparju.

Navodila otrokom: Otroci naj pozorno poslušajo, kdaj učitelj zapiska za menjavo postaj.

SKLEPNI DEL

Igra: Tukaj sem, zadeni me

Športni pripomočki: penasta žoga.

Opis: Otroci tiho sedijo na tleh v krogu. Sredi kroga stoji igralec z zavezanimi očmi. Učitelj pokaže na enega izmed otrok, ki vstane in zakliče. »Tukaj sem, zadeni me!«. Srednji skuša zadeti otroka, ki se mu oglašja. Umikanje ni dovoljeno. Srednji ima pravico do treh metov; z zadetim igralcem zamenjata vlogi. Če ne uspe, določi učitelj drugega otroka.

Metodična in organizacijska priprava:

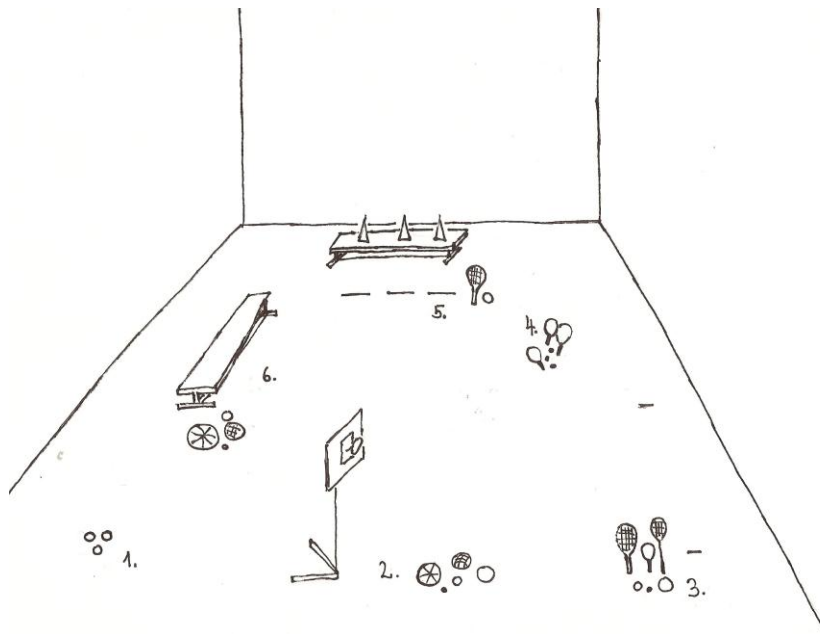
- skupno pripravljane postaj,
- razlaga in demonstracija nalog,
- zadrži žogo,
- metanje žoge v koš,
- žoga na loparju,
- odbijanje žogice v zrak,
- zadeni stožec,
- ujemi žogo,
- pospravljanje vadbenih postaj,
- sklepni del: Tukaj sem, zadeni me.

Po končanih uvodnih elementarnih igrah in gimnastičnih vajah otroke razdelimo v 6 heterogenih skupin. Vsaka skupina dobi organizacijske kartone z navodili, kaj mora pripraviti za delo. Učitelj lahko pripravi rekvizite že pred začetkom ure; tako bo priprava postaj potekala hitreje. Učitelj pomaga skupinam pri pripravi postaj. Ko je vse pripravljeno, sledi demonstracija in razlaga nalog. Na vsaki postaji lahko demonstrira drug otrok.

Otroci menjajo postaje v smeri urinega kazalca. Vsaka skupina je na postaji 4 minute. Učitelj meri čas. Po iztečenem času menjajo postaje. Otroci naj pozorno poslušajo učiteljeva navodila in naj poskušajo pravilno izvesti naloge. Pazijo naj na pravilno držo loparja in odboj. Učitelj med vadbo kroži po telovadnici, vzpodbuja otroke in popravlja morebitne napake.

Vadbo lahko izvajamo ob glasbi.

Ko otroci končajo, pospravimo postaje, nato sledi sklepni del: Tukaj sem, zadeni me.



Slika 9. Vadba po postajah z žogami in loparji.

KOLIČINSKA PRIPRAVA

PRIPRAVLJALNI DEL: 17 min

Elementarne igre: 10 min, gimnastične vaje: 7 min

GLAVNI DEL: 38 min

- priprava postaj: 5 min
- demonstracija in razlaga gibanja (3 min)
- vadba po postajah: 30 min

SKLEPNI DEL: 5 min

11. VADBENA ENOTA: Štafetne igre z žogami n loparji za razvoj moči in hitrosti

CILJI:

- krepi mišice rok in nog,
- razvijati hitrost dela rok in nog,

- krepiti mišice ramenskega obroča,
- razvijati občutek za položaj lastnega telesa v prostoru,
- razvijati orientacijo v prostoru,
- spoznati pomen sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in športnega vedenja.

METODIČNE ENOTE:

- naravne oblike gibanja,
- štafetne igre,
- elementarne igre.

OBLIKE DELA:

- frontalna (štafeta),
- individualna.

METODE DELA:

- razlaga,
- demonstracija,
- pogovor.

IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:

Nogometne žoge, odbojkarske žoge, težke žoge, penaste žoge, teniške žogice, žoge za mini rokomet, namiznoteniške žogice, loparji za mini tenis, mini badminton in namizni tenis, stožci, rutke, okvirji skrinje

POMAGALA:

- kreda,
- piščalka.

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod:

AEROBIKA ZA OTROKE

Opis: Aerobiko izvajamo v frontalni obliki. Otroci se postavijo v vrste tako, da vsi vidijo učitelja. Učitelj je obrnjen proti njim in izvaja zrcalne gibe. Če otroci določenega giba ne razumejo, se lahko tudi obrne, oni pa ponavljajo za njim. Učitelj si lahko sproti izmišlja korake, ki ne smejo biti prezahtevni. V koreografijo vključimo: korakanje na mestu, tek na mestu, osnovni korak v levo, desno, naprej, nazaj in diagonalno, različne like, dvig pete, dvig kolen, dodamo tudi gibe z rokami.

Koreografijo izvajamo ob živahni glasbi; tako poskrbimo za dobro razpoloženje.

Gimnastične vaje:

- glava dol, nazaj,
- pogled desno, levo,
- kroženje z rokami naprej,
- kroženje z rokami nazaj,
- odkloni trupa,
- zasuk trupa v levo in desno,
- predklon trupa v sedlu raznožno,
- predkloni trupa v sedlu z nogami sonožno.

GLAVNI DEL

Snovna priprava:

1. ŠTAFETA: Skoki z žogo

Športni pripomočki: žoge za mini rokomet.

Opis: Ekipe stojijo za štartno črto. V razdalji 6 m od te črte so nasproti ekipam postavljeni stožci. Prvi v vsaki ekipi ima žogo, ki jo močno stisne med kolena. Na znak pričnejo tekmovalci z žogo sonožno skakati do stožcev, ki jim stojijo nasproti, jih s skoki obidejo in se na enak način vrnejo do svoje ekipe. Za štartno črto žogo predajo naslednjemu in se postavijo na konec kolone. Če otrok med skakanjem izgubi žogo, jo pobere in nadaljuje.

2. ŠTAFETA: **Prenašanje žogic**

Športni pripomočki: loparji in žogice za tenis, namizni tenis, badminton.

Opis: Vsak otrok dobi svoj lopar, na katerega si položi žogico. Žogice prenašajo od štartne črte do stožca, ki je oddaljen 6 m iz enega konca na drugega in pazijo, da jim žoga ne pade. Če jim le-ta pade na tla, jo poberejo in nadaljujejo z igro. Predaja se vrši z dotikom dlani.

Različica: Za popestritev vaje dodamo stožce, ovire in mehke obroče.

3. ŠTAFETA: **Samokolnice**

Športni pripomočki: stožci.

Opis: Skupine se postavijo v kolone za štartno črto. Prvi v koloni se na učiteljev znak postavi za štartno črto v opori ležno z rokami in predstavlja samokolnico, drugi pa je voznik samokolnice in prime prvega za stegna. Otroci peljejo samokolnico do stožcev, ki so od štartne črte oddaljeni 3–4 m, jih obidejo in se vrnejo nazaj. Ko prvi par preide štartno črto, štarta naslednji.

4. ŠTAFETA: **Različne žoge**

Športni pripomočki: nogometne žoge, odbojkarske žoge, penaste žoge, žoge za mini rokomet, teniške žogice, namiznoteniške žogice, vreče za žoge, okvirji skrinje.

Opis: Vsaka skupina dobi toliko različnih žog, kolikor je otrok v skupini. Vsaka skupina mora imeti enako kombinacijo žog. Pred vsako skupino namestimo okvir skrinje z žogami. Na drugi strani igralnega prostora je vreča za žoge, ki naj bo dovolj velika, da vanjo spravimo vse žoge. Na znak prvi v skupini vzame žogo, steče z njo do vreče, jo spravi vanjo in steče nazaj v skupini. Ko preteče štartno črto, nalogo ponovi naslednji, itd. Zadnji otrok v skupini v vrečo stlači še zadnjo žogo in jo z vsemi žogami prinese k skupini. Zmaga skupina, ki prva postavi žoge nazaj v okvir skrinje.

5. ŠTAFETA: **Med nogami**

Športni pripomočki: težke žoge, stožci.

Opis: Na tla zaporedno postavimo težke žoge in na koncu (6–9 m) še stožec. Na znak učitelja prvi v skupini sonožno preskoči žoge, obide stožec, nato steče do zadnjega v koloni, se podplazi soigralcem med nogami in udari prvega po dlani (otroci stojijo razkoračeno), ki nalogo ponovi itd.

6. ŠTAFETA: **Namizni tenis okoli stožcev**

Športni pripomočki: namiznoteniški loparji, žogice, stožci.

Opis: Vsaka ekipa stoji za štartno črto. Na razdalji 6–9 m od te črte so postavljeni stožci. Na znak učitelja otroci čim hitreje vodijo žogico z loparjem v slalomu do cilja in nazaj do naslednjega otroka.



Slika 10. Namizni tenis okoli stožcev.

SKLEPNI DEL

Igra: Slepe kure

Športni pripomočki: rutki, teniška žogica.

Opis: Otroci sedijo v krogu. Dva otroka z zavezanimi očmi iščeta po tleh teniško žogico, ki jo neslišno položita v krogu na tla. Tisti, ki prvi najde žogico, je zmagovalec. Ko najdeta žogico oba, naj iščeta žogici druga dva otroka.

Metodična in organizacijska priprava

- oblikovanje skupin,
- štafetne igre,
- Igra: Slepe kure.

Po uvodnem delu oblikujemo heterogene skupine. Število skupin je odvisno od tega, koliko otrok je v vadbeni skupini. V vsaki skupini naj ne bo več kot 6 otrok. Če ne moremo oblikovati enako številnih skupin, naj nekdo v manj številnejši opravi nalogo dvakrat.

Štartno izhodišče naj bo črta v telovadnici, lahko pa ga označimo s kredo, obročem, ... Markacijo, v našem primeru je to stožec, postavimo na šestih–devetih pri 1., 2., 4., 5., in 6. oz. treh–štirih metrih pri 3. štafeti.

Vsako nalogo najprej razložimo in pokažemo. Ko je znana, jo otroci poskusijo opraviti. Ko se gibanja naučijo, sledi tekmovanje. Če nam ostaja čas, tekmovanje iz posamezne štafete lahko ponovimo dvakrat. Tista skupina, ki prva nalogo pravilno opravi, je nagrajena z največjim številom točk. Na koncu vseh iger razglasimo skupnega zmagovalca.

Otroci naj pozorno poslušajo učiteljeva navodila in spoštujejo pravila. Učitelj vzpodbuja otroke k pravilni izvedbi nalog in upoštevanju pravil.

Štafetne igre lahko izvajamo tudi brez tekmovanja!

KOLIČINSKA PRIPRAVA

PRIPRAVLJALNI DEL: 15 min

Aerobika za otroke in gimnastične vaje

GLAVNI DEL: 35 min

Odmori med štafetami so namenjeni razlagi in demonstraciji štafet.

SKLEPNI DEL: 10 min

12. VADBENA ENOTA: Vadba z žogami in loparji

CILJI:

- razvijanje koordinacije in ravnotežja,
- razvijati občutek za žogico,
- navajanje na lopar za mini tenis,
- navajanje na namiznoteniški lopar,
- navajati se na pravilno držo loparja,

- razvijati občutek za lopar in žogico,
- razvijati preciznost,
- navaditi se na pravilno zadevanje žogice,
- razvijati občutek za odbijanje žoge v paru,
- razvijati koordinacijo gibanja rok in nog,
- razvijati sposobnost hitrega odzivanja,
- razvijati sposobnost pozornega opazovanja in upoštevanja navodil.

METODIČNE ENOTE:

- naravne oblike gibanja,
- vadba z žogami in loparji.

OBLIKE DELA:

- frontalna (delo v parih),
- individualna.

METODE DELA:

- razlaga,
- demonstracija.

IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:

Penaste žoge, teniške žogice, namiznoteniške žogice, loparji za mini tenis, loparji za namizni tenis, žogica na vrvici, široka klop

POMAGALA:

- zgoščanka z otroško glasbo,
- radio.

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod:

1. ELEMENTARNA IGRA: MAČKE IN MIŠKE

Opis: Otroke razdelimo v pare. Eden je mačka, drugi je miška. Mačka lovi miško. Ko jo ulovi, si zamenjata vloge. Med igro lahko učitelj vključi radio z otroško glasbo.

2. ELEMENTARNA IGRA: SEMAFOR

Športni pripomočki: loparji, žogice.

Opis: Otroci so razporejeni po igralnem prostoru in imajo v rokah vsak svoj lopar in žogico. Ko učitelj reče: »rdeča luč!«, vsi stojijo na mestu in v rokah držijo lopar, na njem pa žogico. Ko reče:« rumena luč!«, se začnejo pripravljati s tekom na mestu, ko pa reče:«zelen luč!«, pa stečejo po telovadnici. Ves čas pa pazijo, da jim žoga ne pade na tla.

Gimnastične vaje z žogo:

- podajanje žoge iz rok v roko (spredaj, za hrbtom),
- žoga kroži okrog pasu in nog – držimo jo v desni roki in jo na hrbtu podamo v levo; žoga,
- tako potuje od trupa do nog in narobe,
- čelno kroženje z obema rokama hkrati (žogo držimo v rokah),
- zasuki,
- odkloni,
- zamahi z nogo naprej in nazaj (žogo držimo v predročenu spredaj; ko izvajamo zamahe, se poskušamo spredaj s stopalom dotakniti žoge),
- predklon v turškem sedlu,
- v leži nog oddajajo žogo rokam,
- žoga se kotali (v sedlu z iztegnjenimi nogami položimo žogo na gležnje, nato noge dvignemo in žoga se zakotali v naročje),
- v leži se dotaknemo žoge z nogami za glavo,
- enako kot prej, le da poskušamo žogo z nogami prijeti in jo prenesti naprej v sed,
- počepi z žogo vzročeno,
- poskoki s čepa (v rokah držimo žogo, ko počepnemo se z žogo dotaknemo tal, ko skočimo, vzročimo roke).

GLAVNI DEL

Vaje z žogami in loparji:

1. NALOGA: **Pazi na žogo na loparju!**

Športni pripomočki: lopar za mini tenis in namizni tenis, teniška in namiznoteniška žogica.

Opis: Otroci si žogo položijo na lopar in z njo prehajajo iz stoje v čep, klek in ležo ter spet nazaj v stojo, pri tem pa pazijo, da jim žoga ne pade na tla. Najprej izvajajo nalogo z loparjem za mini tenis in teniško žogico, nato pa z loparjem za namizni tenis in namiznoteniško žogico.

2. NALOGA: **Prenašanje loparja iz roke v roko**

Športni pripomočki: široka klop, lopar in žogica za namizni tenis.

Opis: Otroci stojijo na široki klopi in prenašajo lopar iz roke v roko ter pazijo, da jim žogica ne pade na tla.

3. NALOGA: **Žoga na vrvici**

Športni pripomočki: žoga na vrvici, lopar za mini tenis.

Opis: Vaditelj drži žogo na vrvici v višini bokov. Vadeči so od njega nekoliko odmaknjeni. Z loparjem skušajo zadeti žogo na vrvici s tako silo, da se ta zavrti naokrog.

Različica: Vaditelj premika žogo levo in desno ter naprej in nazaj, vadeči pa jo skušajo zadeti.

4. NALOGA: **Odbij žogico**

Športni pripomočki: lopar za mini tenis, teniška žogica.

Opis: Otroci so razdeljeni v pare. Eden izmed para ima v rokah lopar, drugi je brez njega.

Vadeči brez loparja meče žogico vadečemu z loparjem, ta pa jo skuša pravilno odbiti.

5. NALOGA: **Podajanje v parih**

Športni pripomočki: lopar za mini tenis in namizni tenis, žogica za tenis in namizni tenis.

Opis: Vadeči se razdelijo v pare in si med seboj podajajo žogo tako, da se ta enkrat odbije od tal. Najprej izvajajo nalogo z loparjem za mini tenis, nato pa z loparjem za namizni tenis.

Navodila otrokom: Otroci naj poslušajo učiteljeva navodila, kako izvajati posamezno nalogo, predvsem kako naj držijo loparje.

SKLEPNI DEL

Igra: Klip–klop

Opis: Igrico vodi učitelj ali eden izmed otrok. Ko reče »klip«, naredi določen gib in vsi otroci ga morajo posnemati. Nato napravi drug gib in reče pri tem »klop«. Sedaj ga otroci ne smejo posnemati, marveč ostanejo v položaju, v katerem so bili pri besedi »klip«. Tisti, ki igro vodi, lahko večkrat zapovrstjo zakliče »klip« ali »klop« in seveda pri vsaki besedi spremeni gib. Otroci pa ga smejo posnemati le pri besedi »klip«.

Metodična in organizacijska priprava:

- priprava rekvizitov,
- pazi na žogo na loparju,
- prenašanje loparja iz roke v roko,
- žoga na vrvici,
- odbij žogico,
- podajanje v parih,
- igra: klip–klop,

V uvodnem delu otroke ogrejemo z elementarnimi igrami in gimnastični vajami.

Najprej pripravimo rekvizite. Razdelimo rekvizite za prvo nalogo in jo demonstriramo. Nato sledi druga in tako naprej do zadnje. Vsako nalogo posebej razložimo in demonstriramo. Otroci naj pazijo na pravilno izvedbo nalog, še posebno na držo loparja in odboj. Ko otroci izvajajo naloge, učitelj kroži po telovadnici, gleda otroke in popravlja napake. Po končanih nalogah sledi Igra klip–klop.

KOLIČINSKA PRIPRAVA

PRIPRAVLJALNI DEL: 15 min

Elementarni igri: 8 min, gimnastične vaje z žogo: 7 min

GLAVNI DEL: 40 min

Priprava rekvizitov: 5 min

Naloge: 35 min

SKLEPNI DEL: 5 min

13. VADBENA ENOTA : Vadba po postajah z žogami in loparji

CILJI:

- razvijati preciznost,
- razvijati koordinacijo gibanja rok in nog,
- razvijanje občutka za žogo,
- razvijati moč rok in ramenskega obroča.

METODIČNE ENOTE:

- naravne oblike gibanja,
- vadba po postajah z žogami in loparji.

OBLIKE DELA:

- frontalna oblika (vadba po postajah),
- individualna oblika.

METODE DELA:

- razlaga,
- demonstracija.

IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:

Široke klopi, žoga primerne velikosti, da se zatakne v letvenik, odbojkarske žoge, košarkarske žoge, težke žoge, teniške žogice, loparji za mini tenis, stožci, kiji, koš za mini košarko, blazine. Če nimamo dovolj loparjev, lahko uporabimo tudi kakšne druge.

POMAGALA:

- zgoščanka z otroško glasbo,
- radio,

- piščalka,
- kreda.

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod:

ELEMENTARNA IGRA: POZDRAVI PRIJATELJA

Športni pripomočki: žoge.

Opis: Vsak učenec ima svojo žogo, ki jo vodi z določeno (desno ali levo) roko po igralni površini. Vodijo jih tako, da se na poti srečujejo. Ko se srečata, se drug pred drugim sonožno zaustavita, primeta vsak svojo žogo z obema rokama, se z njima dotakneta in rečeta: »Živijo!«. Nato vodita žogo naprej.

Gibalne naloge z žogo:

- kotaljenje žoge v sedlu pod nogami in za hrbtom,
- dviganje nog v sedlu in kotaljenje žoge pod dvignjenimi nogami,
- kotaljenje žoge, tek do nje, kotaljenje,
- vodenje žoge v hoji z desni roko,
- vodenje žoge v hoji z levo roko,
- vodenje žoge v teku,
- vodenje žoge v teku z nogo,
- podaje z obema rokama iznad glave, izpred prsi, odspodaj,
- podaje z eno roko iznad rame.

V parih:

- predajanje žoge z obema rokama z zasukom stoje,
- predajanje žoge med nogami,
- predajanje žoge z obema rokama z zasukom sede,
- suvanje žoge med nogami nazaj,
- dvigovanje trupa z metom žoge iznad glave in lovljenjem,

- dvigovanje trupa v leži na trebuhu z metom žoge izpred prsi in lovljenjem.

GLAVNI DEL

Snovna priprava:

Glavni del je sestavljen iz šestih vadbenih postaj, na katerih otroci izvajajo določene gibalne naloge, zapisane tudi na kartonih ob postajah.

1. POSTAJA: Slalom

Športni pripomočki: loparji za mini tenis, teniške žogice.

Opis: Otroci držijo v roki lopar, žogico odbijajo ob tla v slalomu okoli stožcev.

2. POSTAJA: Zadeni stožec

Športni pripomočki: lopar, žogice, stožci in klop.

Opis: Stožce postavimo na klop, otroci pa stojijo nekoliko odmaknjeni. V rokah držijo lopar, s katerim skušajo zadeti žogo, ki si jo sami vržejo, z njo pa se trudijo zadeti vsak svoj stožec.

3. POSTAJA: Hoja po klopi z loparjem

Športni pripomočki: klopi, ovire (medicinke, klobočki, obroči na stojalih...), teniške žogice.

Opis: Otroci hodijo po štirih klopih z loparjem v rokah, na katerem je žogica. Klopi so postavljene v kvadratu (dve stranici imata različno površino, dve pa sta različno visoki). Na klop postavimo različne ovire (medicinke, klobočke, obroče na stojalih...), ki jih morajo uspešno premagati brez, da bi jim žogica padla z loparja.

4. POSTAJA: Tobogan

Športni pripomočki: žoga, klop/tobogan.

Opis: Dve lestvini stran od tobogana zataknejo žogo. Otroci se z rokami vlečejo po klopi/toboganu navzgor. Na vrhu splezajo na lestvenik, se premaknejo po njem vodoravno do žoge, se je dotaknejo in previdno splezajo dol.

5. POSTAJA: Tenis ob steno

Športni pripomočki: loparji za mini tenis, teniške žogice.

Opis: Otroci igrajo tenis ob steno. Pri tem pazijo, da se žogica enkrat odbije od tal.

6. POSTAJA: Valjanje in met na koš

Športni pripomočki: blazine, košarkarske žoge, koši.

Opis: Otroci se valjajo po blazinah v iztegnjenem položaju in pri tem držijo žogo v rokah. Nato vstanejo in vržejo žogo na koš za mini košarko.

Navodila otrokom: Otroci naj pozorno poslušajo, kdaj učitelj zapiska za menjavo postaj.

SKLEPNI DEL

Igra: Kavboji

Športni pripomočki: stožci, kiji, težke žoge, obroči.

Opis: V vrsto postavimo stožce, kije, težke žoge, ki predstavljajo krave. Otroci so kavboji, ki mečejo laso (obroči) in poskušajo ujeti kravo. Vsi stojijo za črto, ki je oddaljena od krav približno 2 metra.

Metodična in organizacijska priprava:

- skupno pripravljjanje postaj,
- razlaga in demonstracija nalog,
- vadba po postajah,
- pospravljanje vadbenih postaj,
- igra: kavboji.

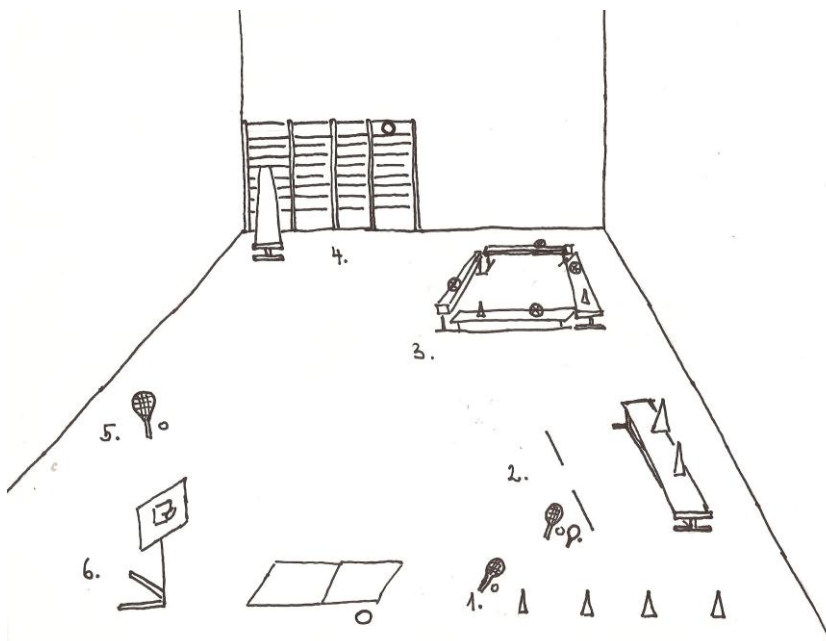
Po končani uvodni elementarni igri in gimnastičnih nalogah otroke razdelimo v 6 heterogenih skupin. Vsaka skupina dobi organizacijske kartone z navodili, kaj mora pripraviti za delo. Učitelj lahko pripravi rekvizite že pred začetkom ure. Tako bo priprava postaj potekala hitreje. Učitelj pomaga skupinam pri pripravi postaj. Ko je vse pripravljeno, sledi demonstracija in razlaga nalog. Na vsaki postaji lahko demonstrira drug otrok.

Otroci menjajo postaje v smeri urinega kazalca. Vsaka skupina je na postaji 4 minute. Učitelj meri čas. Po iztečenem času menjajo postaje in sicer po pisku učitelja na piščalko.

Otroci naj pozorno poslušajo navodila in pazijo na pravilno izvedbo vaj. Učitelj jih vzpodbuja in popravlja napake.

Vadbo lahko izvajamo ob glasbi.

Ko otroci končajo, pospravimo postaje. Nato sledi sklepni del: kavboji.



Slika 11. Vadba po postajah z žogami in loparji 2.

KOLIČINSKA PRIPRAVA

PRIPRAVLJALNI: 15 min

Elementarna igra: 5 min, gibalne naloge z žogami: 10 min

GLAVNI DEL: 35 min

- priprava postaj (5 min)
- demonstracija in razlaga gibanja (3 min)
- vadba po postajah (24 min)

- pospravljanje postaj (3 min)

SKLEPNI DEL: 10 min

14. VADBENA ENOTA: Vadba v parih

CILJI:

- razvijati preciznost,
- razvijati vzdržljivost,
- navajati na upoštevanje pravil,
- razvijati občutek za žogico,
- navaditi se na pravilno držo loparja,
- razvijati koordinacijo dela rok in nog,
- spoznavati igre z loparji: tenis, badminton in namizni tenis.

METODIČNE ENOTE:

- naravne oblike gibanja,
- vadba v parih z žogami in loparji.

OBLIKE DELA:

- frontalna oblika (vadba v parih),
- individualna.

METODE DELA:

- razlaga,
- demonstracija.

IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI: elastične vrvice s penasto žogico, namiznoteniške žogice, teniške žogice, napihljive žoge, žogice za mini badminton, balončki, loparji za mini tenis, mini badminton, namizni tenis, stojala, vrvice ali elastika, mala mizica za namizni tenis ali normalna miza.

POMAGALA:

- zgoščanka z otroško glasbo,
- radio,
- kreda.

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod:

1. ELEMENTARNA IGRA: ČAROVNICA IN PALČKI

Opis: Eden od otrok je čarovnica, lahko pa je tudi učitelj. Čarovnica lovi otroke in ima v rokah palčko. Kdor je ujet, postane palček, počepne in v počepu sonožno poskakuje. Tisti, ki niso ujeti, lahko palčke rešijo tako, da se jih dotaknejo z roko in rečejo: »Palček, rešen si!« Ko je ujetih kar nekaj palčkov, jih preštejemo in zamenjamo čarovnika.

2. ELEMENTARNA IGRA: Žabe in muhe

Športni pripomočki: vrvica s penastimi žogicami.

Opis: Trije otroci so žabe. Vsaka žaba dobi v roke vrvico, na kateri je privezana penasta žogica (žabji jezik). Z žogico lovijo ostale otroke (muhe), in sicer tako, da poskušajo vreči žogo v muho, konec vrvice pa držijo v roki. Ko žaba ulovi muho, zamenjata vlogi.

Gimnastične vaje v paru:

- glava dol, nazaj (vsak zase),
- pogled desno, levo (vsak zase),
- kroženje z rokami naprej (vsak zase),
- kroženje z rokami nazaj (vsak zase),
- odkloni v stoji hrbtno en proti drugemu,
- zasuki v stoji hrbtno en proti drugemu,
- predklon v sedlu raznožno (otroka sedeta raznožno en proti drugemu in se primeta za roke; eden se nagne nazaj in s tem potegne drugega proti sebi),
- počepi na eni nogi (pari se držijo za roke in izvajajo počepe, enkrat eden drugič drugi),

- dvigovanje trupa (eden v paru drugega drži za noge, drugi dviguje trup; noge so pokrčene,
- medtem ko so roke prekrižane na prsih),
- sonožni poskoki iz čepa (otroka se držita za roke, obrnjena sta drug proti drugemu: eden počepne in sonožno skoči navpično navzgor; drugi v razkoračeni stoji čaka partnerja, da doskoči, takrat vajo ponovi).

GLAVNI DEL

Vaje z žogami in loparji v parih

1. NALOGA: Podajanje žoge čez vrvico

Športni pripomočki: lopar, napihljiva žoga, lahko tudi balonček, stojali, vrvica ali elastika.

Opis: Vadeči so v parih in si med seboj podajajo žogo čez vrvico.

Različica: Čez mrežo si lahko podajajo še žogico za badminton z loparji za badminton

2. NALOGA: Podajanje žogice z odbojem

Športni pripomočki: lopar, žogica za tenis.

Opis: Otroci si med seboj podajajo žogo tako, da se ta enkrat odbije od tal.

3. NALOGA: Podajanje čez nizko vrvico

Športni pripomočki: loparji za mini tenis, žogice za tenis.

Opis: Otroci si čez nizko vrvico podajajo žogico za tenis. Žogo naj skušajo odbiti tako, da se enkrat odbije od tal.

4. NALOGA: Podajanje žogice za namizni tenis

Športni pripomočki: žogica in lopar za namizni tenis.

Opis: Otroci si podajajo žogico, tako da se enkrat odbije od tal v določenem polju, ki ga označimo s kredo. Polje je v velikosti namiznoteniške mize.

5. NALOGA: Namizni tenis na mali mizici čez vrvico

Športni pripomočki: prilagojena mizica za namizni tenis. Če je nimamo, izvajamo nalogo na normalni mizi. Lopar in žogica za namizni tenis.

Opis: Otroci si podajajo žogico na mali mizici čez elastiko. Pri tem poizkušajo, da se žogica enkrat odbije od mizice.

Navodila otrokom: Otroci naj poslušajo učiteljeva navodila, kako izvajati posamezno nalogo, predvsem kako naj držijo loparje.

SKLEPNI DEL

Igra: Janko in Metka

Športni pripomočki: ruti.

Opis: Izmed otrok določimo Janka in Metko. Metka si na glavo zaveže ruto in se skrije v športni igralnici. Janku zavežemo oči in z glasnim usmerjanjem nekaterih otrok (mrzlo – daleč od Metke, mlačno, toplo, vroče – blizu Metke) poskuša Janko najti svojo Metko. Nekaj otrok predstavlja drevje v gozdu, nočne živali, itd., ki Janku ovirajo iskanje Metke. Učitelj ves čas skrbi za Jankovo varnost.

Metodična in organizacijska priprava:

- priprava rekvizitov,
- podajanje žoge čez vrvico,
- podajanje žogice z odbojem,
- podajanje žogice čez nizko vrvico,
- podajanje žogice za namizni tenis,
- namizni tenis na mali mizici čez vrvico,
- igra: Janko in Metka.

V uvodnem delu otroke ogrejemo z elementarnimi igrami in gimnastičnimi vajami.

Najprej pripravimo rekvizite. Otroke razdelimo v pare, razdelimo rekvizite za prvo nalogo in jo demonstriramo. Nato sledi druga in tako naprej do zadnje. Vsako nalogo posebej razložimo in demonstriramo.

Otroci naj upoštevajo navodila in naj pazijo na pravilno izvedbo vaj.

Ko otroci izvajajo naloge, učitelj kroži po telovadnici, gleda otroke in popravlja napake. Po končanih nalogah sledi igra Janko in Metka

KOLIČINSKA PRIPRAVA

PRIPRAVLJALNI DEL: 15 min

Elementarni igri: 8 min, gimnastične vaje v parih: 7 min

GLAVNI DEL: 40 min

Priprava rekvizitov: 5 min

Naloge: 35 min

SKLEPNI DEL: 5 min

15. VADBENA ENOTA: Mini tenis, mini badminton, namizni tenis

CILJI:

- spoznavati igre z loparji: tenis, badminton in namizni tenis,
- razvijati preciznost,
- razvijati vzdržljivost,
- razvijati občutek za žogico,
- navaditi se na pravilno držo loparja,
- razvijati koordinacijo dela rok in nog,
- spoznavati drugačne oblike sprostitev dejavnosti.

METODIČNE ENOTE:

- naravne oblike gibanja,
- mini tenis,
- mini badminton,
- namizni tenis,
- joga za otroke.

OBLIKE DELA:

- frontalna oblika (vadba v parih),
- individualna.

METODE DELA:

- razlaga,
- demonstracija.

IGRALA IN ŠPORTNI PRIPOMOČKI:

Loparji za mini tenis, mini badminton, namizni tenis, žogice za tenis, badminton in namizni tenis, stojala, mreže ali vrvice, mala mizica za namizni tenis ali normalna.

POMAGALA:

- piščalka.

PRIPRAVLJALNI DEL

Uvod:

Gibalne naloge z žogo:

- kotaljenje žoge v sedlu pod nogami in za hrbtom,
- dviganje nog v sedlu in kotaljenje žoge pod dvignjenimi nogami,
- kotaljenje žoge, tek do nje, kotaljenje,
- vodenje žoge v hoji z desni roko,
- vodenje žoge v hoji z levo roko,
- vodenje žoge v teku,
- vodenje žoge v teku z nogo,
- podaje z obema rokama iznad glave, izpred prsi, odspodaj,
- podaje z eno roko iznad rame.

V parih:

- predajanje žoge z obema rokama z zasukom stoje,
- predajanje žoge med nogami,
- predajanje žoge z obema rokama z zasukom sede,
- suvanje žoge med nogami nazaj,
- dvigovanje trupa z metom žoge iznad glave in lovljenjem,
- dvigovanje trupa v leži na trebuhu z metom žoge izpred prsi in lovljenjem.

GLAVNI DEL

Mini tenis, mini badminton, namizni tenis

1. SKUPINA: **Mini tenis**

Športni pripomočki: loparji in žogice za mini tenis, stojala mreža ali vrvica.

Opis: Otroci v skupini so razdeljeni v pare in si podajajo žogico čez mrežo.

2. SKUPINA: **Mini badminton**

Športni pripomočki: loparji in žogice za mini badminton, stojala in mreža ali vrvica.

Opis: Otroci v skupini si v parih podajajo žogico čez mrežo.

3. SKUPINA: **Namizni tenis**

Športni pripomočki: loparji in žogice za namizni tenis, male mizice za namizni tenis ali normalne.

Opis: Otroci si podajajo v parih žogico za namizni tenis na mali mizici.

SKLEPNI DEL

Joga za otroke:

1. Drevo: Otroci stojijo z zaprtimi očmi in si predstavljajo, da so njihova stopala korenine drevesa, s katerimi se trdno oprijemajo tal. Iz stopal poganja deblo in raste do pasu. Prsni koš je krošnja, ki se širi v veje (roke, prsti, vrat, glava). Drevo je živo, saj iz korenin priteka življenjski sok v deblo, krošnjo in vejice. Naenkrat nastane močno neurje, drevo se začne

močno zibati na vse strani. Otroci naj se nagibajo sem in tja in poskušajo vzdrževati ravnotežni položaj.

2. Kobra: Otroci ležijo na trebuhu z iztegnjenimi nogami, noge in stopala stisnejo skupaj, roke imajo v odročenu. Nato se dvignejo na kolena, rahlo usločijo hrbet tako, da dvignejo zgornji del telesa. Istočasno iztegujejo roke in se glasno razjezijo «Šsssss!»

3. Mali most: Otroci ležijo na hrbtu s skrčenimi koleno, noge in stopala stisnejo skupaj, roke imajo ob telesu. Nato dvignejo hrbet, tako da oblikujejo mali most.

4. Zibanje dojenčka: Otroci sedijo vzravnano z iztegnjenimi koleno, noge in stopala stisnejo skupaj, dlani položijo za hrbet (za oporo). Nato dvignejo levo nogo, tako da levo koleno objamejo z levim komolcem ter sklenejo prste leve in desne roke. Nogo držijo v naročju kot, da bi zibali malega dojenčka – od leve proti desni. Nato preidejo v prvotni položaj in zamenjajo nogo.

5. Morski lev: Otroci sede pokrčijo sprednjo desno nogo, levo pa imajo iztegnjeno nazaj. Roki položijo ob skrčeno nogo, pogled je usmerjen navzgor. Nato z rokami sežejo naprej in se z glavo skušajo dotakniti tal. Nato zamenjajo nogo.

6. Muca: Otroci stojijo v kleku v opori na rokah. Hrbet počasi usločijo navzgor kot muce. Glava naj sproščeno visi med široko razpetimi rameni. Ob vdihu usločijo hrbet navzdol in pri tem nagnejo glavo nazaj.

7. Metuljček: Otroci sedijo s pokrčenimi koleno, pri čemer se nogi dotikata s stopali, ki jih držijo z obema rokama. Nato začnejo pomikati kolena gor in dol, kot da bi metuljček premikal krila. Nato počivajo, tako da se sklonijo močno naprej, da se z obrazom dotaknejo nog.

Metodična in organizacijska priprava:

- priprava rekvizitov,
- delitev v 3 skupine,

- v vsaki skupini delitev po parih,
- demonstracija.
- igranje mini tenisa, mini badmintona in namiznega tenisa,
- joga za otroke.

Učitelj pripravi vadbeni prostor že pred začetkom ure. Prost pusti lahko samo en del telovadnice, da je dovolj prostora za uvodni in sklepni del. Vadbeni prostor razdelimo na tri dele. V enem delu pripravimo vse za mini tenis (stojala, mreže ali vrvice, loparje, žogice), v sredinskem delu vse za badminton (stojala, mreže ali vrvice, loparje in žogice), na drugem koncu pa vse za namizni tenis (mizice, mreže ali vrvice, loparje, žogice).

V uvodnem delu otroke ogrejemo z gibalnimi nalogami z žogami.

Otroke razdelimo v tri skupine. V vsaki skupini razdelimo otroke v pare. Vsaka skupina gre do svojega vadbenega prostora in izvaja vadbo istočasno. Po znaku učitelja zamenjajo vadbeni prostor.

Otroci naj pazijo na pravilen odboj in na natančnost. Učitelj opazuje igro in jih vzpodbuja. Po končanih igrah sledi še joga za sprostitev.

KOLIČINSKA PRIPRAVA

PRIPRAVLJALNI DEL: 7 min

Gibalne naloge z žogami: 7 min

GLAVNI DEL: 38 min

Razdelitev v skupine: 4 min

Igra: 34 min

SKLEPNI DEL: 15 min

4 SKLEP

V diplomskem delu smo predstavili program vadbe za predšolske otroke, ki poleg splošne vadbe obsega tudi dejavnosti z žogami in loparji. Vadba obsega 15 ur oziroma poteka od septembra do januarja in je razdeljena po šolskem koledarju na 5 obdobj. Med obdobji so prekinitve s šolskimi počitnicami.

V vsaki vadbeni enoti smo predstavili cilje, metodične enote in metode dela. Vadbena enota je razdeljena na ogrevanje, ki obsega elementarne igre in gimnastične vaje. Glavni del obsega metodično, organizacijsko in količinsko pripravo in podroben opis vaj. Na koncu pa je še sklepni del z igrami ali vadbo za umiritev otrok.

Predstavili smo tudi učne metode in učne oblike, ki so učiteljem v pomoč za aktivno posredovanje vsebin glede na vadeče, njihove značilnosti in seveda glede na vrsto vsebine.

V diplomskem delu smo predstavili program, v katerem otroci izvajajo dejavnosti skozi igro; s tem jih motiviramo za delo. Gibalna igra je osnovna oblika dela pri predšolski športni vzgoji. Elementarne igre smo vključevali v uvodnem, glavnem ali v sklepnem delu vadbene ure. Vsak otrok je drugačen in ga je treba obravnavati individualno. Pri izbiri iger smo bili pozorni na otrokove gibalne sposobnosti, znanje, posebnosti, število otrok v skupini, velikost in obliko igrišča ter na možnost uporabe pripomočkov.

Glavni pripomočki, ki smo jih uporabljali pri vadbenih urah, so bile žoge in loparji. Pri različnih aktivnostih se uporabljajo večinoma žoge, mi pa smo želeli popestriti vadbo še z loparji. Uporabljali smo tudi obroče, kolebnice, riževe vrečke, rutke, stožce, itd. Tako smo še dodatno popestrili elementarne igre in vaje.

Izbirali smo žoge in loparje, primerne za predšolske otroke. Žoge so bile različnih velikosti, teže in materialov. Loparji pa so bili prilagojeni otrokovi razvojni stopnji. Z različnimi vajami in igrami lahko otrokom na zabaven način predstavimo osnovne elemente iger z žogo in iger z loparji. Z diplomskim delom smo želeli vzpodbuditi učitelje in vzgojitelje k uporabi teh dveh pripomočkov pri vadbenih urah.

Diplomsko delo je torej namenjeno športnim pedagogom, vzgojiteljem in vsem, ki vodijo vadbo za predšolske otroke. Našli bodo veliko novih dejavnosti in iger z različnimi pripomočki, predvsem pa z žogo ter žogo in loparjem.

5 LITERATURA

Battelino, Ž. (2010). *Malček in žoga*, Pridobljeno 10. 8. 2011 iz http://www.ringaraja.net/clanek/malcek-in-zoga_660.html

Dežman, C. in Dežman, B. (1998). *Igre z žogo v prvem triletju osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Dežman, C. in Dežman, B. (1998). *Motorika z žogo v prvem triletju osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Flisek, M. (2008). Ni vsaka žoga didaktična žoga. *Šport*, 56(1–2), 21–25.

Gabrič, J. (2004). *Namizni tenis za mlajše otroke*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Hujs, T. (2010). *Uporaba športnih pripomočkov pri igrah z loparji za mlajše starostne kategorije*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kondrič, M. (2002). *Male skrivnosti najhitrejše igre na svetu, Namizni tenis tako in drugače*. Murska Sobota: Tiskarna AIP.

Kondrič, M. in Horvat, M. (2008). *Namizni tenis v šoli: vadba in igralne oblike namiznega tenisa v šoli*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kugonič, O. (1990). *Tenis*. Ljubljana: Zveza telesnokulturnih organizacij Slovenije in Republiški odbor za šport.

Ličen, V. (2010). *Dejavnosti z žogo za predšolske otroke*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2006). *Psihologija otroške igre: od rojstva do vstopa v šolo*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Možina A. (2011). *Izdelovanje družabnih iger, z otroki starimi tri in štiri leta*. Diplomsko delo, Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro: elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pušpan, M. (2010). *Program gibalnih dejavnosti za otroke in starše*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Šugman, R. (2004). *Hura, igrjmo se v prostem času*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Ušaj, A. (1997). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport; Inštitut za šport.

Videmšek, M., Strah, N. in Stančević, B. (2001). *Igrjmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *V čarobnem svetu igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Videmšek, M., Šiler, B. in Fišer, P. (2005). *Slepa miš, ti loviš!* 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. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vučković, G. (2000). *Osnove squasha*. Ljubljana: samozaložba.

Žibart, V. (2010). *Tenis od vrta do selekcije*. Založba: Spin.