

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MATEJA KAVČIČ

Ljubljana, 2012

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

**ELEMENTARNE GIBALNE IGRE Z MEDPREDMETNIM
POVEZOVANJEM V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT:

prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANT:

prof. dr. Jože Štihec

Avtorica dela: MATEJA KAVČIČ

Ljubljana, 2012

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici prof. dr. Mateji Videmšek za potrpežljivost, odzivnost, strokovno pomoč in prijetno sodelovanje.

Zahvala gre tudi OŠ Danila Lokarja Ajdovščina, ki mi je omogočila izpeljavo igrice.

Človek je popoln samo takrat, ko se igra.

Schiller

Ključne besede: elementarne igre - športna vzgoja - prvo triletje - medpredmetno povezovanje - slovenski jezik - spoznavanje okolja - matematika - glasbena vzgoja - likovna vzgoja

ELEMENTARNE GIBALNE IGRE Z MEDPREDMETNIM POVEZOVANJEM V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

Mateja Kavčič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

Število strani: 81

Število virov: 24

Število tabel : 14

IZVLEČEK:

V diplomskem delu smo obravnavali pomen elementarnih iger kot osnovne otrokove potrebe v prvem triletju osnovne šole, z medpredmetnim povezovanjem. Osrednja tema pa je bil izbor elementarnih iger z medpredmetnim povezovanjem, katere se izvajajo pri športni vzgoji v uvodnem, glavnem ali zaključnem delu vadbene enote. Opredelili smo cilje vsakega področja in predstavili elementarne igre, ki so ena izmed poti k povezovanju različnih dejavnosti v šoli. Spoznavanje in učenje določene snovi s posameznega področja sta lahko dolgotrajna in suhoparna, zato smo v diplomskem delu predstavili različne elementarne gibalne igre, ki omogočajo razvijanje gibalnih sposobnosti ter sposobnosti z vsakega področja posebej. Diplomsko delo je namenjeno predvsem razrednim učiteljicam in športnim pedagogom, ki vodijo športno vzgojo v prvem triletju, staršem, ki vplivajo na gibalne navade otrok v prostem času ter različnim centrom in društvom, ki organizirajo raznovrstne vadbe za otroke te starostne skupine. Pomagalo jim bo pri iskanju možnosti za izpeljavo povezav med omenjenimi področji in zanimivejši izpeljavi različnih organizacijskih oblik športne vzgoje.

Key words: elementary games - exercising - Slovenian language - art - society - mathematics
- nature - interactivity connections

MOVEMENT GAMES WITH IMPROVISED ACCESSORIES WITH THE EMPHASIS ON INTERACTIVITY CONNECTIONS FOR PRESCHOOL CHILDREN

Mateja Kavčič

University in Ljubljana, Faculty for sport, 2012

Special sports education, Elementary sports education

Number of pages: 81

Number of sources: 24

Number of tables: 14

ABSTRACT:

In diploma work we have dealt with the meaning of elementary games as the child's basic need in preschool period, with interactivity connections. The central topic was the choice of elementary games with the interactivity connections, which are carried out at exercising in introductory, main or at conclusion of exercise. We based the aims of each area and presented elementary games which are one of the way to connect different activities at school. Teaching and learning of certain matters can be boring and tedious, that is why we have presented in the diploma work various movement activities and games which enable development of exercising abilities and capabilities from each area of curriculum separately. Diploma work is meant mainly for the teachers and sport pedagogues who lead training of preschool children, to the parents who have influence on their children in their free time and also to different associations and centres who organize different exercises for children of this age. This will help them in the search for possibilities of connections among the mentioned areas and at more interesting organisational varieties of exercising education.

KAZALO

1 UVOD	8
1.1 RAZVOJ OTROKA	10
1.1.1 TELESNI RAZVOJ OTROKA.....	10
1.1.2 KOGNITIVNI RAZVOJ OTROKA	13
1.1.3 ČUSTVENO-SOCIALNI RAZVOJ	14
1.1.4 OTROKOV GIBALNI RAZVOJ.....	15
1.1.5 FAZE IN STOPNJE GIBALNEGA RAZVOJA	16
1.2 GIBALNE SPOSOBNOSTI	16
1.2.1 KOORDINACIJA GIBANJA	17
1.2.2 PRECIZNOST.....	19
1.2.3 GIBLJIVOST	19
1.2.4 HITROST	20
1.2.5 MOČ.....	21
1.2.6 RAVNOTEŽJE	22
1.2.7 VZDRŽLJIVOST KOT FUNKCIONALNA SPOSOBNOST	23
1.3 IGRA KOT VZGOJNO SREDSTVO.....	24
1.4 ELEMENTARNE IGRE	25
1.4.1 UPORABNOST ELEMENTARNIH IGER NA VADBENI ENOTI.....	26
1.4.2 VLOGA ELEMENTARNIH IGER V GIBALNEM RAZVOJU OTROKA	26
1.4.3 VLOGA ELEMENTARNIH IGER V TELESNEM RAZVOJU OTROKA.....	27
1.4.4 CILJI, KI JIH URESNIČUJEMO Z ELEMENTARNIMI IGRAMI.....	28
1.5 ŠPORTNA VZGOJA V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE	28
1.5.1 SPLOŠNI CILJI ŠPORTNE VZGOJE	32
1.5.2 OPERATIVNI CILJI ŠPORTNE VZGOJE.....	33
1.5.3 OPERATIVNI CILJI V PRVEM TRILETJU	34
1.5.4 PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE.....	36
1.6 MEDPREDMETNO POVEZOVANJE PRI ŠPORTNI VZGOJI	44
1.6.1 OPREDELITEV NEKATERIH POJMOV	45
1.6.2 MEDPREDMETNE POVEZAVE PRI ŠPORTNI VZGOJI	46
2 METODE DELA.....	55
3 RAZPRAVA	56
3.1 UVODNI DEL VADBENE ENOTE	56
3.1.1 TEKALNE IGRE	56
3.1.2 SKUPINSKI TEKI	58
3.1.3 LOVLJENJE	60
3.2 GLAVNI DEL VADBENE ENOTE.....	62
3.2.1 ŠTAFETNE IGRE.....	62
3.2.2 MOŠTVENE IGRE.....	64
3.2.3 BORILNE IGRE	66
3.3 ZAKLJUČNI DEL VADBENE ENOTE	67
3.3.1 IGRE PRECIZNOSTI	68
3.3.2 IGRE RAVNOTEŽJA.....	69
3.3.3 IGRE ORIENTACIJE V PROSTORU	71
3.3.4 IGRE HITRE ODZIVNOSTI.....	73
4 SKLEP	75
5 VIRI.....	77
6 PRILOGA.....	80

KAZALO TABEL

Tabela 1	34
Tabela 2	34
Tabela 3	35
Tabela 4	36
Tabela 5	36
Tabela 6	37
Tabela 7	37
Tabela 8	39
Tabela 9	39
Tabela 10	40
Tabela 11	41
Tabela 12	42
Tabela 13	42
Tabela 14	43

1 UVOD

Želja po igri nam je prirojena, spremlja nas od zibke do groba. Od prvih samostojnih poskusov igranja z ropotuljico, ki dojenčku izvabi nasmešek na usteca, preko uveljavljanja lastnih sposobnosti v igralnih skupinah v otroštvu, kasnejšega mladostnega zanosa v igrah v dvoje, ki nas spremlja tudi še v zrela leta, pa do prijetnih uric ob balinanju ali kegljanju do pozne starosti.

Ni nujno, da je vsaka igra tekma, čeprav naš čas to narekuje. V tekmi da človek vse od sebe, primerja se z vrstniki zato, da doseže svoj cilj in preseže nasprotnike. Igriv človek je sproščen človek, je srečen človek

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

Ena najpomembnejših plati športne vzgoje, katere vpliv sega v globino in širino, je dejstvo, da ravno gibalna aktivnost v največji meri omogoča otroku učenje in razumevanje sveta, ki ga obdaja. Motorične izkušnje so koristne tako za zdravje in dobro počutje kot tudi za bogatenje otrokove ustvarjalnosti. Pomembno je, da otrok sprejema katerokoli aktivnost z zanimanjem in veseljem in ravno pri športni vzgoji lahko hitro dosežemo visoko motiviranost otrok (Videmšek, Drašler in Pišot, 2003).

Igra je radost, je svoboda, je ustvarjalnost. Vse to pa je otroku ob hitrem tempu življenja in utesnjenosti, ki jo doživlja v šoli, potrebno kot zrak, ki ga diha (Petkovšek in Kremžar, 1986).

Med šestim in desetim letom starosti se telesna rast upočasni, hitreje se začne povečevati mišična masa. Hitri razvoj velikih možganov in procesi mielinizacije možganske skorje omogočajo v tem starostnem obdobju razvoj koordinacije in najuspešnejšega učenja gibalnih

vzorcev. Poleg tega se lahko najbolj učinkovito oblikujejo nekatere dimenzije otrokove osebnosti, izrazit je proces socializacije, oblikujejo se interesi in možnosti za športno udejstvovanje. Šola je tista družbena ustanova, ki lahko otroka na osnovi različnih dejavnosti, od učenja, igre, pridobivanja različnih navad, vedenjskih in miselnih vzorcev, oblikovanja sistema vrednot, celostno najbolj oblikuje, bodisi v pozitivnem ali negativnem pomenu. Cilj in dolžnost vsake šole je, da omogoči kakovostno športno vzgojo, ki bo prispevala k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju otrok in pridobivanju trajnih navad za zdrav način preživljanja prostega časa v ostalih življenjskih obdobjih.

V prvem triletju osnovne šole je na gibalnem področju pomembno zlasti logično nadaljevanje in nadgrajevanje športne dejavnosti predšolskih. Učenčeve dejavnosti v prvih letih šolanja so podlaga za kasnejše športne dejavnosti, hkrati pa vplivajo tudi na razvoj in oblikovanje vrste njegovih sposobnosti, lastnosti, zmožnosti in značilnosti.

Kakovostno poučevanje v prvem in drugem triletju sistematično vpliva na odraščajoče otroke med šestim in enajstim letom. To obdobje je odločujoče za posameznikovo poznejše življenje. V teh letih otroci namreč usvojijo osnovno raven športnega znanja in razvijejo temeljne gibalne zmožnosti ter pridobijo ustrezen odnos do športa, kar je pozneje zelo težko nadoknaditi.

Pri otrocih je velika pozornost namenjena igri, ki pomeni otroku odkrivanje, raziskovanje, preizkušanje, iskanje ustreznih rešitev in preverjanje rezultatov. Zato je prav igra najprimernejša aktivnost, ki ponuja otroku veselje in sproščenost ter omogoča številne možnosti za povezovanje z drugimi dejavnostmi, kot so spoznavanje okolja, matematika, slovenščina, glasbena vzgoja, likovna vzgoja, tuji jeziki.

Elementarnih iger ne izbiramo samo zaradi igre same in zabave, ki jo nudi, ampak z vsako izbrano igro uresničujemo cilje, ki jih želimo doseči. Cilji se razlikujejo glede na dele vadbene enote: v pripravljalnem delu otroke pripravimo na glavni del, kar pomeni, da za ta del vadbene enote izberemo živahne igre, s katerimi otroke ogrejemo ter psihično pripravimo za izbrano dejavnost. Glavni del vadbene enote je namenjen pridobivanju novih gibalnih znanj, njihovem utrjevanju, razvoju gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, razvijanju sodelovanja v skupini, vztrajnosti, spoštovanju dogovorjenih pravil itd. Po potrebi vključimo v vadbeno enoto tudi sklepni del, v katerem izberemo bolj umirjene igre, s katerimi otroke po

večjih naporih v glavnem delu vadbene enote telesno in duševno umirimo (Videmšek, Šiler in Fišer, 2002).

Športnovzgojna dejavnost je namenjena spreminjanju človeka. Dokler je človek v fazi rasti, razvoja in dozorevanja, so procesi, ki so namenjeni spreminjanju njegove osebnosti, še posebno učinkoviti. Zato ima športnovzgojna dejavnost za mladega človeka izjemen pomen. Vpliva na številne sposobnosti in značilnosti mladega človeka, posebno pa je namenjena razvijanju in stopnjevanju motoričnih sposobnosti, ki pogojujejo uspešnost v katerikoli športni dejavnosti in zagotavljajo neokrnjenost in uravnoteženost celotne človekove osebnosti (Strel, Šturm in Ambrožič, 1982).

Pomembno je, da učitelj z individualnim pristopom omogoča vsakemu posamezniku nadgradnjo svojega znanja, tako da otrok občuti svoj napredek in se ga veseli. Učitelj lahko z nepremišljenim, čeprav dobro namernim glasnim primerjanjem, dajanjem posameznikov za vzgled, doseže nasprotni učinek. Manj spreten otrok bo interes kmalu izgubil in se na razne načine izogibal aktivnosti, spretnejši pa bo več energije usmerjal v všečnost učitelju kot pa svojemu nadaljnjemu napredku. Zato je pri delu z otroki potrebno poznati dialog dobre komunikacije, ki temelji na spoštovanju in spodbudah. Pohvala in kritika naj bo vedno usmerjena na opravljeno aktivnost, ne pa na otroka (Videmšek in Pišot, 2007).

1.1 RAZVOJ OTROKA

1.1.1 TELESNI RAZVOJ OTROKA

Telesni razvoj zajema anatomske in fiziološke procese oziroma spremembe v razmerjih, oblikah in strukturi, do katerih pride v posameznikovem razvoju. Telesni razvoj predstavlja spremembe v kompleksnosti strukture in oblike. Prvi proces imenujemo rast, drugega pa diferenciacija. Vzrok za prvi pojav je rast celic, za drugi pojav pa različen razvoj teh celic (Horvat in Magajna, 1989).

Na razvoj višine pri otroku ne vpliva le organska konstitucija, marveč tudi okolje, zdravstveno stanje, letni čas. Pozitivno pa vpliva tudi mirno in urejeno življenje, ki ne moti njegovega

biološkega ritma. Po koncu prvega leta se rast upočasni, ker otrok porabi veliko energije za gibanje, hojo, lazenje, plazenje. Otrok ni pomanjššan odrasli, zato je treba poznati nekatere značilnosti zgradbe in funkcije organov, da bi telesna aktivnost ne škodovala zdravju (Kosec in Mramor, 1991).

Srce in ožilje

Delovanje srčno-žilnega sistema je pri otrocih boljše kot pri odraslih. V prvih letih je dihanje diafragmalnega tipa (plitko in hitro), z leti pa se frekvenca dihanja zmanjša. Med tretjim in sedmim letom starosti se razvije kombinirani prsni in trebušni način dihanja. Srčni utrip pri šestletnem otroku znaša le še na 85 do 105 udarcev na minuto. Poudariti pa je potrebno, da je pri predšolskem otroku srčni utrip zelo spremenljiv, ker se lahko hitro duševno vzburi ali pa mu utrip poskoči ob malo večjem telesnem naporu. Otroci pa sicer sami sebi najboljše določajo obseg in intenzivnost vadbe in odmora.

Telesna teža, višina

Novorojenčki so v povprečju težki 3,5 kg, v dolžino pa merijo 50 cm. Do šestega meseca se porodna teža podvoji, do enega leta pa potroji. Dojenček v tem času zraste za 20 do 30 cm. Poveča se velikost možganov, ki obsega dve tretjini odraslih. Do drugega leta je trup zamaščen, okrogel, mišice se razvijajo počasi, dlani in stopala pa zelo hitro. Do sedmega leta nato otrok pridobiva približno tri kilograme na leto in okrog 7 cm v višino. Na telesno višino vplivajo poleg organske konstitucije še številni dejavniki: dednost, okolje, prehrana, urejenost življenja, zdravstveno stanje, letni čas ter duševni dejavniki. Pomembno je torej mirno in urejeno življenje, ki ne moti otrokovega biološkega ritma.

Razvoj kosti

Kosti so ob rojstvu še iz hrustanca in pričnejo že ob prvem letu rojstva kosteneti. Rast kosti, zahteva ustrezno prehrano, da se lahko pravilno dokonča proces upogibanja hrbtenice, ki zdaj

ni več ravna, temveč počasi dobiva značilno obliko S. Zlasti izrazite postajajo krivine hrbtenice okrog šestega leta. Tudi kite niso posebno čvrste, zato je otrok zelo gibčen. Pri dojenčku prevladuje glava, trup je precej okrogel in obložen z maščobami, mišičevje je slabo razvito in okončine so nežne v primerjavi s trupom. Okoli šestega leta pa se pričnejo krepiti okončine in glava izgublja svojo nesimetričnost v primerjavi z ostalimi deli telesa. Otroci postanejo bolj suhi in postopoma izgubljajo večino maščobnega tkiva, ki so ga imeli naloženega v telesu. Okoli šestega leta se prične še en zelo pomemben proces v telesnem razvoju – zamenjava mlečnih zob. Med okostji otrok obstajajo razlike, kar pomeni, da se nekaterim okostje razvije hitreje kot drugim. Deklice v razvoju okostja dosledno prehitujejo dečke in okrog desetega leta se med seboj že očitno razlikujejo (Horvat in Magajna, 1989).

Mišičje

Dojenčki imajo le 20 % mišične mase glede na telesno težo. Mišična vlakna dojenčkov so nediferencirana, s prvimi poskusi sedenja, stoje, hoje pa se začne povečevati delež počasnih mišičnih vlaken. Otroci imajo zelo majhen mišični tonus. Otrok je posebno bitje s svojim ustrojem, z drugačno zgradbo celic, tkiv in notranjih organov. Drugačno je tudi delovanje organov. Razlika med otrokom in odraslim je v zgradbi kosti in mišičja, hitrejše je delovanje dihal in srčno-žilnega sistema; po otroškem telesu kroži manjša količina krvi (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Dihalni organi

Dihalni organi začenjajo svojo funkcijo šele ob porodu. Prej se otrok oskrbuje s kisikom in oddaja ogljikov dioksid direktno iz popkovne krvi. Dihala so dokaj drugačna od odraslih, imajo kratko razdaljo med nosom, sapnikom in pljuči, zelo široko je odprta nosno-žrelna cev, preseki sapnika, grla in bronhusov so zelo mali (Kosec in Mramor, 1991).

Žleze z notranjim izločanjem

Žleze z notranjim izločanjem menjajo svojo funkcijo, nekatere (npr. spolne) pa še celo ne funkcionirajo in začno šele po devetem letu starosti. Potrebno je poznati nekatere posebnosti imunološkega sistema otrok, ki tudi spreminja svojo obrambno funkcijo z leti rasti. Tako so na primer alergične reakcije z rastjo slabše izražene (Kosec in Mramor, 1991).

1.1.2 KOGNITIVNI RAZVOJ OTROKA

Razvoj, ki vključuje intelektualne procese, kot so zaznavanje, predstavljanje, presojanje, sklepanje, spomin, govor in reševanje problemov, ki omogočajo mišljenje, odločanje in učenje. Otrok ne sprejema sporočil le iz zunanjega okolja, temveč tudi iz svojega organizma.

Kognitivni razvoj poteka pod vplivom mnogih dejavnikov. Najpomembnejši so biološko zorenje, izkušnje iz okolja, socialna transmisija in uravnoteženost (Horvat, 1983, v Videmšek in Pišot, 2007).

Poznamo mnogo teorij, ki se ukvarjajo s preučevanjem kognitivnega razvoja. Najbolj znana teorija pa je Piagetova teorija kognitivnega razvoja (Videmšek in Pišot, 2007). Razdeljena je na štiri stopnje:

- Senzomotorična stopnja: traja do drugega leta starosti. Zanj je značilno, da otrok spoznava in razumeva svet prek gibalnih in zaznavnih dejavnosti.
- Predoperativna stopnja: deli se na obdobji simboličnega in intuitivnega mišljenja. Značilna je za otroke od drugega do sedmega leta starosti. V tem obdobju pride do kakovostne spremembe mišljenja v smislu rabe simbolov.
- Konkretnooperativna stopnja: povprečno traja do dvanajstega leta starosti. Otrok je že sposoben logičnega razmišljanja, vendar le na konkretni ravni.
- Formalnooperativna stopnja: traja od dvanajstega do petnajstega leta. Za to stopnjo je značilno abstraktno in hipotetično mišljenje.

V razvoju se spreminjajo miselne sheme, ki se iz motoričnih akcij postopoma spremenijo v mentalne operacije. Miselne strukture se spreminjajo zaradi adaptacije, ki poteka v interakciji z okoljem (Videmšek in Pišot, 2007).

1.1.3 ČUSTVENO-SOCIALNI RAZVOJ

Čustveni in socialni razvoj sta dva različna razvoja, ki sta med seboj zelo tesno povezana, zato ju pogosto obravnavamo skupaj. Otrokova čustva se razlikujejo od čustev odraslih. Največkrat so enostavna in jih otrok izraža brez zavor. Odrasli večkrat ne razumejo otrokovih čustvenih izlivov ter ga v jezi pogosto kaznujejo. S takim ravnanjem starši zrahljajo vez z otrokom. Čim je otrok starejši, opažamo več različnih čustev, torej takih, ki jih srečamo pri odraslih. Čustva lahko nastanejo kot rezultat učenja, lahko pa tudi kot rezultat zorenja. Učenje in zorenje se pri razvoju čustev med seboj prepletata, zato je težko določiti, kaj je pri čustvih rezultat učenja in kaj zorenja.

Značilnosti otroških čustev:

- čustva so površinska; javljajo se brez nadzora; lahko jih je odkriti tudi takrat, ko jih otrok želi skriti;
- pri otrocih pridejo čustva pogostejše do izraza kot pri odraslih. Otroci se pogosto jokajo, jezijo in veselijo;
- otrokova čustva so zelo intenzivna, še posebej ko gre za strah, jezo in veselje.

Otrok najprej spozna odrasle in z njimi vzpostavi socialni stik. To je razumljivo, saj ga odrasli negujejo. Šele kasneje stopa v stik z otroki. Pri otrocih v prvem in drugem življenjskem letu je Bühlerjeva opredelila tri tipe socialnega obnašanja:

- Socialno, slepo obnašanje: socialno slep otrok, se v prisotnosti drugega otroka obnaša, kot da je sam. Drugega otroka gleda brez čustev, zabava se sam s seboj. Drug otrok ga ne zanima.
- Socialno odvisno obnašanje: na socialno odvisnega otroka močno vpliva vse to, kar dela drugi otrok. Ta ga spodbuja ali ovira. Obnašanje otroka je odvisno od prisotnosti drugega otroka.

- Socialno neodvisno obnašanje: socialno neodvisen otrok se zaveda prisotnosti drugega otroka, vendar drugi otrok ne vpliva nanj.

Pravilen socialni razvoj je odvisen od socialnega okolja. V okolju obstajajo nekateri dejavniki, ki zelo pomembno delujejo na otroka: družbena ureditev, družina, predšolske ustanove, šola ... (Toličič, 1977).

Otrokovo občutenje telesa, lahkota in učinkovitost s katero se giblje, imajo pomembno vlogo pri izbiri dejavnosti, ki se jih bodo otroci udeleževali. Če otrok dobro obvladuje svoje telo in gibanje, bo to okrepilo njegovo pozitivno pojmovanje samega sebe in obratno – otroci, ki so neuspešni v raznih gibalnih dejavnostih, imajo pogosto negativno podobo o samem sebi. Zato moramo otroke vključiti v razvojno ustrezne gibalne dejavnosti, torej v tiste, ki omogočajo največji možni uspeh (Uršič, 2001).

1.1.4 OTROKOV GIBALNI RAZVOJ

Otroštvo in mladost sta obdobji rasti in razvoja, zato je to obdobje človekovega življenja silno burno, polno sprememb in zelo ranljivo, obenem pa prilagodljivo. Rast in razvoj telesa in duševnosti sta skladna le tedaj, če gre za zdravo dedno osnovo in zdravo fizično, biološko, psihično in socialno okolje, ki otroka spodbuja, da lahko razvije svoje potencialne sposobnosti do optimalnosti. Mlajši kot je otrok, toliko večja je njegova sposobnost rasti in razvoja (Kosec in Mramor, 1991).

Otrokov razvoj je dinamičen proces, ki ga interaktivno sodoločata dednost in okolje, in sicer na ravni fizikalnega ter socialnega okolja. Na vse dejavnosti otrokovega razvoja (rast, zorenje, izkušnje) ne moremo enako vplivati. Najmočnejši vpliv ima okolje na izkušnje, to je vpliv na razvoj skozi proces učenja. Spodbude, ki jih dobiva majhen otrok iz okolja, so senzorične, odzivi pa gibalni (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Gibalne sposobnosti so v osnovi odgovorne za izvedbo naših gibov. Določajo gibalno stanje človeka. Z njihovo pomočjo lahko opravljamo točno določeno nalogo, nekaj zmoremo (Videmšek idr., 2003). Pomenijo kvaliteto, ki je v osnovi odgovorna za izvedbo človekovega

gibanja. Nizek nivo gibalnih sposobnosti oteži ali celo onemogoči izvajanje najpreprostejših gibanj, zato je potrebno ohranjati ustrezno stopnjo njihove razvitosti (Pistotnik, 2000).

1.1.5 FAZE IN STOPNJE GIBALNEGA RAZVOJA

Različni avtorji poudarjajo, da je razvoj povezan s kronološko starostjo, ni pa od nje odvisen, saj poteka skozi različna obdobja, ki jih imenujemo razvojne stopnje, v katerih lahko opazimo določeno vrsto značilnega vedenja, ki velja za večino otrok (Gallahue in Ozmun, 2006, v Videmšek in Pišot, 2007). Vsaka razvojna stopnja je na nek način rezultat predhodne in pogoj za vzpostavitev naslednje, višje stopnje. Haywood in Getchel (2004, v Videmšek in Pišot, 2007) trdita, da se posamezne razvojne stopnje večinoma pojavljajo v enakih starostnih obdobjih in trajajo približno enako dolgo, vendar pa se lahko zaradi individualnih razlik posamezne razvojne stopnje pojavijo tudi v različnih starostnih obdobjih.

Povezava je povratna. Razvoj centralnega in perifernega živčnega sistema omogoča otroku razvoj gibalnih sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija, ravnotežje, gibljivost, natančnost) in gibalnih spretnosti (lokomotorne, manipulacijske, stabilnostne). Po Gallahue in Ozmun (2006, v Videmšek in Pišot, 2007) gre otrok skozi različne stopnje razvoja. Stopnje ločita glede na starost, vendar pa je zaradi individualnih razlik možno prekrivanje:

- refleksno gibalna stopnja (pred rojstvom do 1. leta starosti);
- začetna zavestna gibalna (rudimentalna) stopnja (od 1. do 2. leta starosti);
- temeljna gibalna stopnja:
 - * začetna stopnja (od 2. do 3. leta),
 - * osnovna stopnja (od 4. do 5. leta),
 - * zrela stopnja (od 6. do 7. leta);
- stopnja specializacije gibanja (od 7. leta naprej).

1.2 GIBALNE SPOSOBNOSTI

Gibalne sposobnosti so sposobnosti, ki so v osnovi odgovorne za izvedbo naših gibov. Določajo gibalno stanje človeka. Z njihovo pomočjo lahko opravljamo neko gibalno nalogo,

nekaj zmoremo. Gibalne sposobnosti pa so v določeni meri tudi pridobljene z vadbo in načinom življenja, kar povzroči različno raven njihove razvitosti pri posameznikih (Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalne sposobnosti so torej zmožnosti, ki posamezniku omogočajo realizacijo gibalnih nalog, so merljive in na osnovi njih lahko ločimo razlike v uspešnosti izvedbe določene gibalne naloge med dvema subjektoma pri enakih pogojih, znanju in motivaciji. Učinkovitost posameznika pri realizaciji gibalnih nalog na splošno določa šest gibalnih sposobnosti:

- koordinacija,
- ravnotežje,
- moč,
- hitrost,
- gibljivost,
- preciznost.

Posebno vlogo in prispevek h gibalni učinkovitosti pa ima tudi funkcionalna sposobnost:

- vzdržljivost.

1.2.1 KOORDINACIJA GIBANJA

Koordinacija gibanja je sposobnost, ki je odgovorna za učinkovito oblikovanje in izvajanje sestavljenih gibalnih nalog. Koordinacija je gibalna sposobnost, ki je pri motoriki živih bitij najbolj značilna za človeško vrsto. Osnovne značilnosti koordiniranega gibanja so: pravilnost, pravočasnost, racionalnost, izvirnost, stabilnost.

Količnik prirojenosti pri koordinaciji tako kot pri drugih gibalnih sposobnostih ni natančno določen, predvidevamo pa, da je sorazmerno visok. Njena izraznost je v največji meri odvisna od dobrega delovanja centralnega živčnega sistema.

Za koordinacijo gibanja domnevamo, da ima šest pojavih oblik, ki se razlikujejo predvsem po načinu obdelave v centralnem živčnem sistemu. Tako poznamo gibalno inteligentnost,

sposobnost za ritme, sposobnost uskladitve gibanja spodnjih okončin, sposobnost gibalnega učenja, sposobnost izkoriščanja gibalnega spomina in sposobnost časovne uskladitve gibov.

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. Do 11. leta je ta razvoj še vedno dokaj strm, potem pa v obdobju pubertete zaradi hitre rasti skeleta sposobnost koordinacije gibanja celo nekoliko upade. Svoj vrhunec doseže pri 20. letih, nato pa po 35. letu začne postopno upadati. Vendar tudi v zrelih letih človek ne sme zapasti v ustaljene gibalne vzorce, temveč mora nenehno iskati nove gibalne izzive. Le tako bo namreč sposobnost ohranil na ustrezni, uporabni ravni.

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.

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

Pri tem so nam v veliko pomoč različna igrala in športni pripomočki, s katerimi otroku ponudimo čim bolj pester izbor gibanj, ki se postopno avtomatizirajo in shranijo v gibalnem spominu. To pa predstavlja gibalni potencial za lažje pridobivanje novih gibalnih izkušenj (Videmšek in Pišot, 2007).

1.2.2 PRECIZNOST

Preciznost je sposobnost določitve ustrezne smeri in sile za usmeritev telesa ali predmeta proti želenemu cilju. Pomembna je pri dejavnostih, kjer je treba zadeti cilj (nogomet, košarka ...), ali tam, kjer je potrebno gibanje izvesti natančno v določeni smeri (smučanje, padalstvo ...). Preciznost je v pozitivni zvezi z drugimi osnovnimi gibalnimi sposobnostmi, predvsem koordinacijo gibanja, zato njihova višja raven omogoča doseganje boljših rezultatov tudi v preciznosti.

Ta sposobnost je odvisna od emocionalnega stanja človeka, zato lahko rezultati zelo nihajo. Nervozni ljudje dosegajo na testih natančnosti slabše rezultate. Tako kot ravnotežje je tudi preciznost slabo raziskana sposobnost.

Otroci so precej nenatančni. V zelo kratkem času morajo namreč določiti cilj, smer in intenzivnost premikanja, oddaljenost, velikost, obliko, določiti tehniko, s katero bodo metali v cilj, uravnavati moč, s katero bodo metali itd. To je tudi razlog, zakaj precej otrok ne mara vaj za razvoj natančnosti, hitro jim namreč pade motivacija. Otrokom je zato potrebno ponuditi realno dosegljive cilje, da se počutijo uspešne (npr. najprej mečejo žogico v steno in postopoma zadevajo manjše cilje).

Zaradi slabšanja temeljnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti preciznost s starostjo upada, vendar se lahko z ustrezno vadbo in dobro telesno pripravljenostjo ohrani še v pozna leta (Videmšek in Pišot, 2007).

1.2.3 GIBLJIVOST

Giblјivost (fleksibilnost, elastičnost, gibčnost) je sposobnost za izvedbo gibov z maksimalno amplitudo. Omogoča izvedbo velikih razponov gibov v sklepih in sklepnihi sistemih. Ločimo statično (zadrževanje maksimalne amplitude giba) in dinamično giblјivost (doseganje maksimalne amplitude giba). Slednja pa je lahko pasivna (z zunanjimi vplivi dosežemo amplitudo) ali aktivna (z lastno muskulaturo, agonisti, dosežemo maksimalno amplitudo antagonističnih mišičnih skupin). Otroku vedno razvijamo le dinamično aktivno giblјivost.

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

Gibljivost lahko razvijamo na dva načina:

- s klasično metodo: uporabljamo balistične, dinamične vaje oz. vaje z zamahi;
- z raztezanjem ali statičnimi vajami: položaj maksimalnega raztega se doseže počasi in zadrži dalj časa (10–30 sekund).

Za večino gibalnih dejavnosti potrebujemo optimalno gibljivost. Normalno razviti predšolski otroci so zelo gibljivi, saj so pri njih telesne strukture zelo elastične in so zato sposobne velikih amplitud gibov. Pri predšolskih otrocih torej ni posebnih potreb za razvoj gibljivosti. Kljub temu je izvajanje gimnastičnih vaj pomembno tudi za predšolske otroke. Ker so le-te zanje zahtevne tudi z informacijskega vidika, otroci z njihovim izvajanjem razvijajo predvsem sposobnost koordinacije gibanja, poleg tega pa se postoma naučijo tudi pravilnega poimenovanja in izvajanja ustreznih vaj. Od 7. leta starosti začne sposobnost gibljivosti postopoma upadati. Priporočljivo je, da se vadba za razvoj oz. ohranjanje gibljivosti izvaja vse življenje, saj lahko v nasprotnem primeru njena raven pade tako, da človek težko izvaja najpreprostejša vsakodnevna opravila (npr. zavezovanje čevljev) (Videmšek in Pišot, 2007).

1.2.4 HITROST

Hitrost je sposobnost izvedbe gibanja v najkrajšem možnem času, ki se lahko pojavlja 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 hitrost, so predvsem (Pistotnik, 2003):

- fiziološki (povezani z aktivnostjo živčnega sistema),
- biološki (povezani s sestavo mišičnega tkiva),
- psihološki (na različne načine vplivajo na hitrost),
- morfološki (predvsem pri hitrem premikanju telesa),

- razvitost ostalih gibalnih 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. Primer so elementarne igre, izvajanje štarta (iz različnih položajev), ki ga nadaljujemo v kratke šprinte, ritmični poskoki, teki po strmini, štafetni teki. Vse te oblike tekov lahko uporabimo tudi pri predšolskih otrocih in jih vključimo v igro. Otrokom nudimo priložnost, da spoznajo različne tekalne igre in se poskusijo v prvih oblikah tekmovanja (Videmšek in Pišot, 2007).

1.2.5 MOČ

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil (Pistotnik, 1999). Predstavlja osnovno gibalno sposobnost, saj brez nje ni gibanja. 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.

Eksplozivna moč je sposobnost za maksimalni začetni pospešek telesa v prostoru (npr. štart, skok, met). 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.

Repetitivna moč je sposobnost za dlje časa trajajočo dejavnost, ki poteka na osnovi izmeničnega krčenja in sproščanja mišic. Manifestira se pri izvajanju cikličnih gibanj, kot so npr. hoja, tek, poskoki, kolesarjenje, plavanje itd. 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 za dolgotrajno napenjanje mišic pri zadrževanju položaja pod obremenitvijo. Visoka raven statične moči je pomembna v mnogih športih, kjer je potrebno zadržati določene položaje, npr. pri športni gimnastici, borilnih športih itd. Ker je stopnja prirojenosti statične moči nizka, lahko s primerno vadbo precej vplivamo na njen razvoj.

Vendar pa je potrebno poudariti, da se pri predšolskih otrocih izogibamo statičnega naprežanja.

Moč nasploh ima pri večini gibalnih dejavnosti veliko vlogo. Če otroci nimajo moči razvite ustrezno njihovi razvojni stopnji, niso sposobni premagovati naporov pri izvajanju športnih aktivnosti. Posledica slabo razvite moči je prehitra utrujenost, kar povzroči, da postane otrok v igri bolj ali manj pasiven.

Pomembno je, da se pri otrocih izogibamo statičnih vaj za razvoj moči, ampak poiščemo ustrezne igralne oblike vadbe dinamičnega značaja, kot so npr. zajčji in žabji poskoki, skoki s kolebnico, gomitvist, plezanje po lestvi, vrvi, žrdi, letveniku, različne elementarne igre, ki vsebujejo mete, poskoke, plezanja itd. Določene gibalne naloge (hoja po vrvi, gredi, dvigovanje rutke z nožnimi palci itd.) naj otroci izvajajo bosi, saj tako razvijajo oz. krepijo mišice stopalnega loka.

Pri izvajanju gibalnih nalog za razvoj moči je potrebno paziti, da ne pride do velikih obremenitev na sklepe in hrbtenico, zato vmes izvajamo različne oblike razteznih vaj. Vaje za razvoj moči morajo biti takšne, da se moč razvija simetrično, da ni dolgotrajnega statičnega naprežanja, saj pride v nasprotnem primeru do prevelike obremenitve trupa. Pomembno je, da z gibalnimi nalogami za razvoj moči pripomoremo k razvoju pravilne drže otroka (Videmšek in Pišot, 2007).

1.2.6 RAVNOTEŽJE

Sposobnost ravnotežja je sposobnost ohranjanja stabilnega položaja in hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov. Delimo ga na statično ravnotežje (ohranjanje ravnotežnega položaja v mirovanju ali gibanju, ko predhodno ni bil moten ravnotežni organ) in dinamično ravnotežje (vzpostavljanje ravnotežnega položaja v mirovanju ali v gibanju, ko je bil predhodno ravnotežni organ moten).

Da bi ohranili ravnotežni položaj, je treba nenehno in zelo hitro oblikovati ustrezen gibalni program, ki vsebuje korekcijske gibe. Za oblikovanje ustreznih kompenzacijskih programov je potrebna sinteza informacij iz čutil za vid in sluh ter ravnotežnega organa v srednjem ušesu.

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

Uporabljamo različne načine reševanja gibalnih nalog, ki zajemajo področje ravnotežja: hoja po črti, stoja na eni nogi, hoja po vrvi na tleh, skakanje po eni nogi, hoja po gredi itd. Otroci lahko izvajajo tudi gibalne naloge, ki vključujejo določen gibalni problem (npr. hoja po ozki gredi, kjer se srečata dva otroka, obračanje na ozki gredi, nošenje bremen, stopanje na valj ali kvader po prevalu, smučanje, rolanje, drsanje). Pri teh aktivnostih uporabimo vaje za razvijanje ravnotežja za vsako športno zvrst posebej.

Sposobnost ravnotežja je pomembna tudi v vsakdanjem življenju. S staranjem človeka se ravnotežje slabša, vendar ga lahko s primerno vadbo še dolgo ohranjamo na visoki ravni (Videmšek in Pišot, 2007).

1.2.7 VZDRŽLJIVOST KOT FUNKCIONALNA SPOSOBNOST

Vzdržljivost je sposobnost izvajanja dlje časa trajajočih gibalnih nalog z enako učinkovitostjo. Telo se bojuje proti utrujenosti med telesnim naporom, ki traja dlje časa. Vzdržljivost je torej sposobnost, ki precej zmanjša stanje utrujenosti. Ločimo statično in dinamično vzdržljivost, ki je lahko splošna (ne glede na vsebino gibalne aktivnosti) ali specifična (točno določena vsebina), aerobna (ob hkratni dobavi potrebnega 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.

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 bolj pa je vsak dan in vse leto.

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

Še posebej je pomembno, da k izvajanju dejavnosti za razvoj vzdržljivosti v igralni obliki spodbujamo tako dečke kot deklice, saj je bilo na vzorcu petletnih dečkov in deklic ugotovljeno, da so deklice bistveno manj vzdržljive kot dečki (Videmšek, Karpljuk in Štihec, 2002). Če dejavnosti za razvoj vzdržljivosti otroci izvajajo redno vse leto, so tako izpostavljeni postopnemu zniževanju temperature in povečani vlažnosti zraka ter si postopoma prilagodijo funkcionalne (termoregulativne) mehanizme, izboljšajo kondicijo in s tem tudi odpornost organizma. V zadnjem času namreč lahko veliko obolenj dihal pri predšolskih otrocih pripišemo prav slabi splošni vzdržljivosti otrok. Če pod tem pojmom razumemo dobro delovanje srčno-žilnega in dihalnega sistema, potem torej lahko rečemo, da je dobro razvita sposobnost vzdržljivosti prvi pogoj za dobro zdravje (Videmšek in Pišot, 2007).

1.3 IGRA KOT VZGOJNO SREDSTVO

Igra ima pomembno vlogo pri razvoju otroka v celostno, harmonično in ustvarjalno osebnost. Z igro otrok razvija svoje telesne in duševne sposobnosti, zadovoljuje potrebo po gibanju, hkrati pa je igra pomembna tudi za socializacijo, saj otroka postopno navaja na življenje v skupnosti.

Glede na različne kriterije igre danes delimo v več skupin, izmed katerih so nekatere našle svoj prostor tudi v športu. V tem segmentu človekove kulture se igre lahko pojavljajo kot samostojne športne panoge, ki imajo točno določena pravila – to so športne igre, ali kot glavno oz. pomožno sredstvo za uresničevanje različnih ciljev v posameznih delih vadbene enote – to so elementarne igre. Tako poimenujemo tiste igre, ki vključujejo elementarne oblike človekove motorike (hojo, tek, lazenja, skoke, plezanja, mete ipd.) in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil trenutni situaciji in potrebam. Z njihovo pomočjo vadeči igraje in sproščeno razvijajo svoje sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo) ter se seznanjajo z različnimi gibalnimi informacijami (elementi tehnike in taktike posameznih športov,

posamična gibanja). Elementarne igre so tudi pomembno sredstvo vzgoje in socializacije vadečih, saj lahko z njihovo pomočjo pomagamo posamezniku pri vključevanju v družbo ter pri kanalizaciji njegovega čustvovanja in obnašanja v različnih situacijah.

1.4 ELEMENTARNE IGRE

Igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil trenutni situaciji in potrebam, imenujemo elementarne igre (Pistotnik, 2004). Elementarne igre so nadgradnja naravnih oblik gibanja.

Pri razvoju in vzgajanju otroka skozi gibalno dejavnost ima izreden pomen spoznavanje in osvajanje različnih načinov gibanja, ki so v večini filogenetsko (značilni za človeka kot vrsto) pogojeni. To so: hoja, tek, lazenje, plazenje, plezanje ... Gibanja kot so plavanje, smučanje, drsanje, idr., pa so zaradi svoji posebnosti in prostora dogajanja specifična, vendar tudi zelo pomembna. Prva so prirojena in se bodo prej ali slej pojavila (vsak otrok bo shodil, stekel in se plazil ali plezal), drugih, ontogenetsko (z razvojem posameznika) pogojenih pa se mora človek naučiti. Zato je uvrščanje teh vsebin v delo z otrokom samoumevno in lahko bi rekli tudi življenjsko pomembno. Tako kot je npr. plavanje način gibanja v vodi, je smučanje eden od načinov gibanja na snegu. Poleg številnih drugih radosti, ki jih otrok doživlja in spoznava na snegu, osvoji tudi specifičen način gibanja, ki predstavlja pomemben doprinos k njegovi motorični učinkovitosti.

Ker so osnovna gibanja (osnovni gibalni vzorci) tako otroku kot odraslemu začetniku razvojno najbližja, jih je smiselno vključiti v naše delo in na njih graditi. Naj predstavljajo osnovo in podlago na poti k osvajanju sestavljenih in zahtevnejših gibanj (gibalnih stereotipov). Tega ne smemo pozabiti predvsem pri izboru vaj in nalog v fazi prilagajanja na aktivnost in pri učenju enostavnejših gibalnih nalog (Pišot in Jelovčan, 2006).

1.4.1 UPORABNOST ELEMENTARNIH IGER NA VADBENI ENOTI

Elementarnih iger ne izbiramo samo zaradi igre same in zabave, ki jo nudijo, ampak z vsako izbrano igro uresničujemo opredeljene cilje, ki jih želimo doseči. Cilji se razlikujejo glede na dele vadbene enote: v pripravljalnem delu otroke pripravimo na glavni del, kar pomeni, da jih ogrejemo in psihično in telesno pripravimo za izbrano dejavnost. Glavni del vadbene enote je namenjen pridobivanju novih gibalnih znanj, njihovem utrjevanju, razvoju gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, razvijanju sodelovanja v skupini, vztrajnosti, spoštovanja dogovorjenih pravil itn. Po potrebi vključimo v vadbeno enoto tudi sklepni del v katerem otroke po večjih naporih v glavnem delu vadbene enote z elementarnimi igrami telesno in duševno umirimo (Marjanovič, 2001).

1.4.2 VLOGA ELEMENTARNIH IGER V GIBALNEM RAZVOJU OTROKA

Otrok z različnimi dejavnostmi v zaprtem prostoru in na prostem razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti ter postopno spoznava in usvaja pravine različnih športnih zvrsti. Mnoge gibalne dejavnosti od otroka zahtevajo, da se zaveda drugih otrok in odraslih, da z njimi deli prostor in stvari, da sodeluje. Pri dejavnosti v paru ali v skupini ima priložnost, da si skupaj z drugimi otroki prizadeva doseženi cilj. V elementarnih gibalnih igrah spoznava smisel in pomen upoštevanja pravil, pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti. Otrok je tudi ustvarjalen, ko išče svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog, z lastno domišljijo odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Različna gibanja v igri omogočajo otroku, da občuti svoje telo, z njim upravlja, ga usmerja. V določenem razvojnem obdobju pomeni otroku gibanje po mili volji največji gibalni užitek. V športni vzgoji, oz. športu nasploh predstavljajo elementarne igre najpomembnejše sredstvo, s pomočjo katerega lahko vadeči igraje in sproščeno razvijajo svoje gibalne sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo, preciznost, ravnotežje) in se seznanijo z različnimi gibalnimi informacijami (elementarne tehnike in taktike različnih športov, posamična gibanja ipd.), kar predstavlja dobro osnovo za njihov telesni razvoj ter poznejše učenje in delo. Z rednimi vajami

razvijamo vse vrste gibalnih sposobnosti – od osnovnih do sestavljenih gibanj (hoja, tek, plazenje, lazenje, nošenje, smučanje, plavanje) (Pistotnik, 2004).

Pišot in Planinšec (2005) navajata, da je osnova za razvoj gibalnih spretnosti intenziven razvoj nekaterih motoričnih sposobnosti, predvsem reakcijskega časa, koordinacije in hitrosti gibanja, kar razvijamo tudi z elementarnimi igrami.

1.4.3 VLOGA ELEMENTARNIH IGER V TELESNEM RAZVOJU OTROKA

Gibanja, ki se uporabljajo v športnih aktivnostih, so v svojem bistvu in strukturi zelo blizu gibanjem, ki so v veliki meri vplivala na razvoj človeka v njegovih začetnih fazah. Med njimi pa izstopa prav tista skupina gibanj, ki zajema elementarna gibanja. Ta gibanja pa so t.i. naravne oblike gibanja, za katere je značilno, da jih zasledimo na vsej razvojni poti človeka (Pistotnik, 2003).

Gibalna aktivnost ima zelo pozitiven pomen za telesni razvoj otrok, saj imajo otroci, ki so gibalno dejavnejši, v povprečju večji del mišičevja in manjši delež telesnih maščob. Primerna gibalna dejavnost ima vpliv tudi na mineralizacijo kosti in njihovo širino, kosti postanejo trdnjše in manj krhke. Nasprotno pa gibalna neaktivnost lahko škodljivo vpliva na rast kosti in zaostajanje v celotni rasti (Pišot in Planinšec, 2005).

Redna gibalna aktivnost deluje tudi na boljši razvoj srčno – žilnega sistema, dihalnega sistema, osrednjega živčevja in prebavil. Otrok, ki je redno gibalno aktiven, je v primerjavi z manj aktivnim otrokom telesno zmogljivejši, ima manjšo srčno frekvenco pri določeni aktivnosti, boljšo mišično kontraktilnost, večjo maso srčne mišice, izboljšano porabo kisika, izboljšano koronarno prekrvavitev, večji venski pretok, boljši izkoristek porabe kisika mišic, boljšo gibljivost sklepov, večjo prostornino pljuč, bolj okrepljene dihalne mišice, večjo količino eritrocitov v krvi (Saje, 2002).

1.4.4 CILJI, KI JIH URESNIČUJEMO Z ELEMENTRANIMI IGRAMI

Elementarnih iger ne izbiramo samo zaradi igre same in zabave, ki jo nudi, ampak z vsako izbrano igro uresničujemo cilje, ki jih želimo doseči. Cilji se razlikujejo glede na dele vadbene enote: v pripravljalnem delu otroke pripravimo na glavni del, kar pomeni, da za ta del vadbene enote izberemo živahne igre, s katerimi otroke ogrejemo ter psihično in telesno pripravimo za izbrano dejavnost. Glavni del vadbene enote je namenjen pridobivanju novih gibalnih znanj, njihovem utrjevanju, razvoju gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, razvijanju sodelovanja v skupini, vztrajnosti, spoštovanju dogovorjenih pravil itd. Po potrebi vključimo v vadbeno enoto tudi sklepni del, v katerem izberemo bolj umirjene igre, s katerimi otroke po večjih naporih v glavnem delu vadbene enote telesno in duševno umirimo (Videmšek, Šiler in Fišer, 2002).

1.5 ŠPORTNA VZGOJA V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

Športna vzgoja vpliva na usvajanje gibalnih, gibalno-estetskih, gibalno-ritmičnih in gibalno-taktičnih spretnosti in veščin ter z njimi povezanega teoretičnega znanja. Vpliva tudi na skladen telesni, gibalni, spoznavni in čustveno-socialni razvoj učencev, oblikovanje njihovih vrednot ter na ustrezne odnose med njimi.

V učnem načrtu za športno vzgojo so zajeta naslednja poglavja, ki opredeljujejo predmet:

1. Opredelitev predmeta (Splošna izhodišča, Obseg in struktura predmeta).
2. Splošni cilji predmeta.
3. Operativni cilji in standardi znanja po triletjih (Operativni cilji, Praktične in teoretične vsebine, Dodatne vsebine za vsak razred posebej ter Splošne teoretične vsebine in medpredmetne povezave).
4. Specialno-didaktična priporočila.
5. Priloga (Izvedbeni standardi in normativi, Dodatni program).

Učni načrt je organizacijsko, vsebinsko in metodično razdeljen v tri vzgojno-izobraževalna obdobja (triletja):

- 1. obdobje: 1. do 3. razred
- 2. obdobje: 4. do 6. razred
- 3. obdobje: 7. do 9. razred

V vsakem triletju mora šola ponuditi tri vrste programov. V 1. obdobju so predvideni naslednji:

- obvezni program za vse učence (redni pouk z dvajset urnim programom plavanja v 2. ali 3. razredu; pet športnih dni vsako leto),
- programe, ki jih šola mora ponuditi, vključevanje vanje pa je prostovoljno (športne interesne dejavnosti, dopolnilni pouk za učence s posebnimi potrebami),
- programe, ki jih šola lahko ponudi, vključevanje vanje pa je prostovoljno (izbirni predmeti, nastopi, prireditve in šolska športna tekmovanja; tečaji, šole v naravi, športni tabori; dodatni programi (Zlati sonček, Ciciban planinec ...); minuta za zdravje in športni oddelki.

Šolska športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Zato si prizadevamo, da z izbranimi cilji, vsebinami, metodami in oblikami dela prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi in kompenzaciji negativnih učinkov večurnega sedenja. Ob sproti skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim načinom življenja bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem.

Športna vzgoja na razredni stopnji neposredno in na videz sicer ne prispeva k opismenjevanju in računanju, je pa lahko njen prispevek zaradi psihomotoričnih vsebin, igrivosti športa in zaradi velike motiviranosti učencev večji, kot si običajno predstavljamo. Povezanost nekaterih motoričnih sposobnosti s pisavo in učnim uspehom so ugotavljali in potrdili pri učencih in učenkah prvega razreda (Čuk, Strel in Strojnik, 1986).

V prvem triletju osnovne šole je dovolj zgodaj, da lahko pedagogi otroke na njim prijazen način – preko igre – navdušimo za šport. Tako bomo imeli veliko več možnosti, da bo

nadaljnje učenje gibalnih nalog lažje ter da se bodo tudi kasneje radi ukvarjali s športom kot obliko rekreacije, razvedrila in sprostitve (Čavničar, 2005).

Če učenci v tem obdobju ne uspejo osvojiti osnovnih gibalnih znanj in motoričnih prvin, ta primanjkljaj zelo težko nadomestijo v naslednjih obdobjih. Številni avtorji poudarjajo pomen športne vzgoje v tem obdobju, izpostavljajo pomen motorike in senzomotorike na razvoj intelektualnih funkcij otrok.

Obstajajo ugotovitve, da je storilnostna motivacija pri otrocih najvišja od osmega do desetega leta starosti, zato je mogoče v tem obdobju nadpovprečno uspešno realizirati pričakovanja. K temu lahko veliko pripomore prav šport. K spoznavanju in vrednotenju meja otrokovih zmogljivosti verjetno prispeva več kot večina drugih šolskih predmetov, kar lahko izredno pozitivno vpliva na otrokovo samopodobo (Maver, 2002).

Kovačeva in Štihec (1988 in 1990) na podlagi rezultatov svojih raziskav predlagata, da se posveti športni vzgoji bistveno večja pozornost. Zagotoviti je potrebno učinkovitejše programe športne vzgoje na razredni stopnji in učinkovitejše vodenje procesa. Živčni sistem otrok v tem obdobju je še zelo plastičen in bi bilo to potrebno izrabiti za oblikovanje psihosomatičnega statusa učencev.

Cankar in Kovačeva (1992) opozarjata: "Zaradi tesne povezanosti gibalnih sposobnosti s funkcionalnimi sposobnostmi in zdravstvenim stanjem ter mentalnim razvojem, nam ne bi smelo biti vseeno, kaj se dogaja z našimi otroki. Zato bo treba skrbneje razmisliti takrat, ko razpravljamo, utemeljujemo in odločamo o kadrovskih, gmotnih, vsebinskih in količinskih dejavnikih športne vzgoje na razredni stopnji". Predvsem v prvem triletju osnovne šole je igra tista dejavnost, ki predstavlja rdečo nit in učencem pomaga usvojiti posredovano znanje. Podobno velja tudi za športno vzgojo, kjer je vloga igre še toliko bolj pomembna. Potreba po igri ni samo fiziološka, ampak ima širše aspekte. Pri otrocih je igra pravzaprav življenje samo. Predstavlja smer za srečno otroštvo in osnovno potrebo za njihov razvoj.

Glede na to, da sta potrebi po gibanju in igri osnovni otrokovi potrebi, naj se igra kot rdeča nit prepleta skozi vse otrokove dejavnosti. Kot vsaka igra je tudi gibalna igra dejavnost, ki je notranje motivirana, svobodna in odprta ter za otroka prijetna. Pomeni način otrokovega razvoja in učenja v zgodnjem obdobju (Videmšek, Šiler in Fišer, 2005).

Igra praviloma zahteva reševanje odprtih problemov, ki so sredstvo razvijanja divergentnega mišljenja, še zlasti če je učitelj ustvarjalen pri izbiri iger in oblikovanju pravil, ki naj jih prilagaja zastavljenim učno vzgojnim ciljem, pri tem pa naj ne zapira prostora učenčevi svobodi pri iskanju rešitev problemov (Krpáč, 1996).

Otroke je potrebno spodbujati, da iščejo lastne poti pri reševanju gibalnih problemov, da se igrajo in preizkušajo raznovrstne športne in improvizirane pripomočke na lasten oziroma izviren način. Nedvomno je ustvarjalna igra tista, ki je najpomembnejša v vsem predšolskem pa tudi zgodnjem šolskem obdobju in se kot rdeča nit vleče skozi vse gibalne dejavnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Zelo pomembno je, da postane gibanje otroku navada, redna oblika vadbe in hkrati razvedrila, pri čemer imajo velik vpliv tako učitelji kot tudi starši. Pomembna je seveda kakovost gibalne aktivnosti, ki jo otrok potrebuje za normalen razvoj (Zagorc, 2006).

V nacionalnem programu športa priporočajo, da naj v tem starostnem obdobju športna vzgoja obsega tretjino ali najmanj šestino vseh tedenskih ur, kar zneso dobro uro športa na dan (Kovač in Strel, 1995).

Raziskave z učenci razredne stopnje so pokazale, da jim je to najbolj priljubljen šolski predmet, kar še zlasti velja za dečke, hkrati pa je športna vzgoja za učence na razredni stopnji najpogostejše tudi med tremi oziroma štirimi za učence najpomembnejšimi predmeti (Petkovšek, 1984; Petkovšek in Strel, 1985; Štihec, Cankar in Strel, 1990).

Tako je športna vzgoja skoraj pri vseh učencih na razredni stopnji področje, ki ima najmanj problemov z motiviranjem učencev, ker so pogosto zadovoljni že samo, da športno vzgojo imajo.

V prihodnje bi bilo dobro učencem na vseh slovenskih šolah ponuditi tudi več oddelkov s petimi urami športne vzgoje na teden, saj Čavničarjeva (2005) v svoji raziskavi ugotavlja, "da narašča število otrok, ki obiskujejo oddelke z več urami športne vzgoje, da so starši zadovoljni z organizacijo in programom v oddelkih z več urami športne vzgoje ter da se presenetljivo strinjajo tudi s finančnim prispevkom. Po mnenju staršev so zadovoljni tudi njihovi otroci in jih ne moti, da pri pouku sodeluje več učiteljev".

1.5.1 SPLOŠNI CILJI ŠPORTNE VZGOJE

Uresničujemo splošne cilje športne vzgoje v osnovnošolskem programu:

- skrb za skladen telesni in duševni razvoj,
- skladna telesna razvitost, pravilna drža,
- zdrav način življenja (telesna nega, zdrava prehrana, ravnoesje med učenjem, športno dejavnostjo, počitkom in spanjem, odpornost proti boleznim ter sposobnosti prenašanja naporov, kompenzacija negativnih učinkov sodobnega življenja),
- krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase,
- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, zdravi tekmovalnosti, spoštovanju športnega obnašanja – fair playa, strpnosti in sprejemanju drugačnosti),
- razumevanje koristnosti športa in navajanje na kakovostno preživljanje prostega časa,
- razvoj ustvarjalnosti,
- razbremenitev in sprostitev,
- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika,
- oblikovanje pristnega, čustvenega, spoštljivega in kulturnega odnosa do narave ter okolja kot posebne vrednote,
- spoštovanje naravne in kulturne dediščine.

Primerno izbrane vsebine, ustrezne metode in oblike dela omogočajo, da se učenci ob športnem udejstvovanju počutijo prijetno, se psihično sprostijo, hkrati pa osmislijo in bolje razumejo šport. Učenci si oblikujejo stališča in vrednostni odnos do športa kot kulturne sestavine človekovega življenja. K celostnemu razumevanju športa in njegovih učinkov pripomore tudi povezovanje z vsebinami drugih predmetov (spoznavanje okolja, družba, naravoslovje, biologija, kemija, fizika, geografija, zgodovina, slovenščina, matematika, glasbena vzgoja, etika in družba).

Splošni cilji športne vzgoje v prvem triletju (Kovač in Novak, 1998) so:

- zadovoljitev otrokove prvinske potrebe po gibanju in igri;
- skladna telesna razvitost in posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti;

- pridobivanje številnih in raznovrstnih športnih znanj;
- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, skrb za higieno, spoštovanju športnega obnašanja - fairplaya, sprejemanju drugačnosti) in oblikovanje pristnega, spoštljivega in kulturnega odnosa do narave ter okolja kot posebne vrednote.

1.5.2 OPERATIVNI CILJI ŠPORTNE VZGOJE

Operativni cilji so v vsakem razredu razdeljeni v štiri skupine:

- telesni razvoj in razvoj gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti,
- usvajanje in nadgradnja športnih znanj,
- seznanjanje s teoretičnimi vsebinami,
- oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja in prijetno doživljanje športa.

Praktične in teoretične vsebine ter operativni cilji v prvem triletju

Med praktične vsebine so v učnem načrtu za prvo triletje izbrane temeljne gibalne, gibalno-taktične ter gibalno-ritmične in estetske spretnosti ter veščine, ki so zajete v naslednjih tematskih sklopih:

- naravne oblike gibanja in igre,
- atletska abeceda,
- gimnastična abeceda,
- plesne igre,
- igre z žogo,
- plavalna abeceda,
- izletništvo in pohodništvo,
- ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti,
- dodatne vsebine.

Teoretične vsebine so razdeljene na :

- splošne teoretične vsebine, ki so predstavljene ob koncu vsakega triletja; z njimi učenci usvojijo splošna znanja;
- specifične teoretične vsebine, predstavljene pri posameznem športu v vsakem razredu; z njimi učenci usvojijo specifična znanja.

Standardi znanj določajo konkretno raven spretnosti in znanj, ki jih morajo doseči vsi učenci ob koncu triletja.

1.5.3 OPERATIVNI CILJI V PRVEM TRILETJU

Tabela 1

Ustrezna gibalna učinkovitost

Ustrezna gibalna učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti)		
1. razred	2. razred	3. razred
Učenci izboljšujejo svojo gibalno učinkovitost:		
• z zavestnim nadzorom telesa oblikujejo pravilno telesno držo,		
• izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti: skladnost (koordinacijo) gibanja, moč, hitrost, gibljivost, natančnost, ravnotežje, splošno vzdržljivost,		
• izvajajo gibanja v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi,		
• primerjajo svojo gibalno učinkovitost glede na svoj biološki razvoj.		

Tabela 2

Usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj

Usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj		
1. razred	2. razred	3. razred

Učenci usvajajo temeljne gibalne vzorce in pridobivajo izkušnje, na katerih je mogoče nadgrajevati različna športna znanja tako, da:	
• sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja,	
• zavestno nadzorujejo telo v različnih položajih in gibanjih, ki jih izvajajo v različnih smereh in ravneh ter okoli različnih telesnih osi,	
• posnemajo najrazličnejše predmete, živali, pojave in pojme v naravi,	
• izražajo svoje občutke in razpoloženja z gibanjem,	
• ravnavajo z različnimi športnimi pripomočki: skrinja, klopi, letvenik, koza, žoge, kolebnice, kiji, obroči, ovire, loparji idr.,	
• izvajajo osnovne prvine atletike, gimnastike in iger z različnimi žogami,	
• gibanja z različnimi žogami uporabijo v moštvenih igrah skladno s preprostimi pravili,	
• zaplešejo izbrane otroške in ljudske plese,	
• prilagodijo se na vodo do stopnje drsenja,	• z eno od plavalnih tehnik preplavajo 25 m v globoki vodi,
• izvajajo različne gibalne igre na snegu in ledu,	• izvajajo različne gibalne igre na snegu in ledu, drsajo, smučajo, hodijo in tečejo na smučeh, deskajo na snegu.

Tabela 3

Prijetno doživljanje in vzgoja z igro

Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro		
1. razred	2. razred	3. razred
Učenci:		
• preizkušajo svoje zmogljivosti ob obvladanju svojega telesa in izražanju z gibanjem,		
• razvijajo samozavest, odločnost, borbenost in vztrajnost,		
• pridobivajo osnovne higienske navade, povezane s športno vadbo,		
• oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (strpno in prijateljsko vedenje v skupini, upoštevanje pravil v igrah in športnega obnašanja, odgovorno ravnanje s športno opremo, odgovoren odnos do narave in okolja).		

Tabela 4

Razumevanje pomena gibanja in športa

Razumevanje pomena gibanja in športa		
1. razred	2. razred	3. razred
Učenci:		
• poznajo pravilno telesno držo,	• razumejo pomen pravilne telesne drže in higiene,	
• spoznajo primerno športno oblačilo in obutev,		
• poimenujejo položaje telesa, različne gibe in nekatere učne oblike,		
• poznajo različne športne površine in naprave, poimenujejo nekatera orodja in pripomočke,		
• razumejo preprosta pravila elementarnih in drugih iger,		• razumejo pravila zahtevnejših elementarnih in nekaterih moštvenih iger z žogo,
• poznajo osnovna načela varnosti v telovadnici, na igrišču, v bazenu, na snegu in pohodu,	• upoštevajo osnovna načela varnosti v telovadnici, na igrišču, v bazenu, na snegu in pohodu.	

1.5.4 PRAKTIČNE IN TEORETIČNE VSEBINE

Tabela 5

Naravne oblike gibanja in igre

NARAVNE OBLIKE GIBANJA IN IGRE		
1. razred	2. razred	3. razred
Praktične vsebine		
Naravne oblike gibanja: različne oblike hoje, teki, elementarni meti, skoki, plezanja, lazenja, valjanja, visenja, nošenja, kotaljenja, potiskanja, padanja, vlečenja ipd. Igre z različnimi vzgojno-izobraževalnimi cilji.		
Teoretične vsebine		

Zakaj se ogrevamo, kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv. Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja.	
	Vrednotenje osebnega in skupinskega dosežka.

Tabela 6

Atletska abeceda

ATLETSKA ABECEDA		
1. razred	2. razred	3. razred
Praktične vsebine		
Hoja in tek v naravi.		
Sproščen in koordiniran tek na krajše razdalje iz visokega starta.		
Igre hitrega odzivanja.		
Štafetne igre z elementi tekov, skokov in metov.		
Preskakovanje nizkih ovir z enonožnim odzivom.		
Preskakovanje določene razdalje s sonožnim odzivom z mesta in s kratkim zaletom, enonožnim odzivom in sonožnim doskokom.		
Naskok na orodje ali blazine s kratkim zaletom in enonožnim odzivom.		
Osnovni skok v višino.		
Met žogice ali žvižgača z mesta v cilj in daljino.	Met žogice ali žvižgača z mesta in z zaletom v cilj in daljino. Meti večjih žog na različne načine.	
Teoretične vsebine		
Zalet, odziv, doskok, naskok, razdalja.	Ritem teka, zalet, odzivno mesto, odziv, doskok, naskok, merjenje razdalje.	

Tabela 7

Gimnastična abeceda

GIMNASTIČNA ABECEDA			
	1. razred	2. razred	3. razred

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

Tabela 8

Plesne igre

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

Tabela 9

Igre z žogo

IGRE Z ŽOGO		
1. razred	2. razred	3. razred
Praktične vsebine		
Poigravanje z baloni in različnimi žogami z roko, ного, glavo, palico ali loparjem na mestu in v gibanju. Nošenje in kotaljenje različnih žog na različne načine.		

Vodenje žoge z roko, nogo in palico na mestu, v gibanju naravnost in s spremembami smeri.	
Zadevanje različnih mirujočih ciljev s kotaljenjem žoge, metanjem z roko in udarjanjem žoge z nogo ali palico.	Med gibanjem zadevanje različnih mirujočih in gibljivih ciljev s kotaljenjem žoge, metanjem (z eno in obema rokama) in udarjanjem žoge z nogo ali palico.
Podajanje in lovljenje lahke žoge z obema rokama na mestu.	Med gibanjem podajanje žoge z eno ali obema rokama, lovljenje in vodenje žoge. Podajanje in zaustavljanje žoge z notranjim ali zunanjim delom stopala na mestu in med gibanjem.
Nadzorovano odbijanje balona z rokami ali nogo.	Nadzorovano odbijanje lahke žoge z rokami ali loparjem.
Štafetne igre z žogo.	
Elementarne in male moštvene igre z žogo.	
Teoretične vsebine	
Izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v gibanjih in igrah z žogo. Pravila posameznih iger in spoštovanje športnega obnašanja.	

Tabela 10

Plavalna abeceda

PLAVALNA ABECEDA		
1. razred	2. razred	3. razred
(za šole, ki imajo pogoje, in šole, ki izpeljejo tečaj privajanja na vodo)	Šola mora organizirati 20-urni plavalni tečaj v drugem ali tretjem razredu.	
Praktične vsebine		
Hoja in tekanje v plitvi vodi z različnimi nalogami in igrami.		
Vaje za privajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje.		

Varno skakanje na noge v vodo.	
Povezava elementov privajanja na vodo z izbranimi elementarnimi igrami v plitvi vodi.	Povezava elementov privajanja na vodo z izbranimi elementarnimi igrami v vodi.
Ena od tehnik plavanja.	Vaje za varnost v vodi in tehnika plavanja prsno, kravl ali hrbtno.
Teoretične vsebine	
Nevarnosti v vodi, še zlasti pri skokih v vodo. Pravila varnosti in red na plavalšču. Zamenjava mokrih kopalk s suhimi in vzdrževanje higiene v vodi ter zunaj nje.	

Tabela 11

Pohodništvo

POHODNIŠTVO		
1. razred	2. razred	3. razred
Praktične vsebine		
Vsako leto najmanj dva pohoda. Eden od pohodov je zahtevnejši glede višine vzpetine in dolžine poti.		
		Ekipni orientacijski pohod po označeni poti.
Teoretične vsebine		
Osnovno pohodniško znanje (obutev, oblačilo, nahrbtnik, pitje tekočine).		Osnovno pohodniško znanje (obutev, oblačilo, nahrbtnik, tempo hoje, pitje tekočine, termoregulacija).
Značilnosti okolice, po kateri poteka pohod.	Geografske, zgodovinske in naravoslovne značilnosti območja, po katerem poteka pohod.	
Naravovarstveno ozaveščanje.		

Tabela 12

Ugotavljanje in spremljanje gibalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti

UGOTAVLJANJE IN SPREMLJANJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI		
1. razred	2. razred	3. razred
Praktične vsebine		
Izvedba različnih testnih nalog za ugotavljanje gibalne učinkovitosti.		
Teoretične vsebine		
Kaj merimo (čas, razdaljo, število ponovitev).	Uporaba in razumevanje različnih merskih enot (minuta, sekunda, meter, centimeter, število ponovitev idr.). Postopki merjenja. Primerjava grafičnih prikazov osebnih dosežkov.	

Tabela 13

Dodatne vsebine

DODATNE VSEBINE (ponudijo jih šole, ki imajo pogoje)		
ZIMSKE DEJAVNOSTI (za šole, ki imajo pogoje in na zimskem športnem dnevu)		
1. razred	2. razred	3. razred
Praktične vsebine		
Igre na snegu. Sankanje. Drsanje.		
	Hoja in drsenje na tekaških smučeh.	
Smučanje: prilagajanje na smuči in osnovne oblike drsenja: vaje na mestu in različne elementarne igre ter poligoni; drsenje naravnost, v plužnem in klinastem položaju; preproste spremembe smeri. Vzpenjanje in vstajanje po padcu. Premagovanje terenov z blago naklonino. Prilagajanje na vožnjo z vlečnico.	Smučanje: Začetne oblike smučanja: smučarski loki s klinastimi zavoji, zavoj s klinastim odzivom/vbodom palice in osnovno vijuganje. Premagovanje terenov s srednjo naklonino. Stopnjevanje hitrosti drsenja, gibanje (gor – dol) in vzporedna postavitvev smuči ob vходу v zavoj (nadzor hitrosti z vrtenjem smuči). Uporaba smučarskih naprav.	

Teoretične vsebine
Nevarnosti na smučišču, sankališču in drsališču. Oprema za zimske športe.

Tabela 14

Športna programa Zlati sonček in Ciciban planinec

ŠPORTNA PROGRAMA ZLATI SONČEK IN CICIBAN PLANINEC		
1. razred	2. razred	3. razred
Praktične vsebine		
Športni program Zlati sonček (rolanje, kolesarjenje, smučanje idr.). Pohodi v programu Ciciban planinec.		
Teoretične vsebine		
Varnost pri različnih športih.		

Splošne teoretične vsebine
Športne naprave, orodja in pripomočki, njihovo poimenovanje in uporaba ter varna priprava in pospravljanje.
Osnovni pojmi: gor, dol, levo, desno, noter, ven, naprej, nazaj, vstran, naravnost, v loku, nizko, visoko, počasi, hitro, stoja, razkorak, vzpon, čep, klek, sed, leža, kloni, ročenja, noženja, skok, sonožni odziv, enonožni odziv, odzivna noga, naskok, seskok, doskok, preskok, vrsta, kolona, skupina, krog.
Pomen ritma v življenjskih pojavih in gibanju.
Osnovna pravila iger in spoštovanje športnega obnašanja v igri; pomen pravil v življenju, šoli in igri.
Pravila sodelovanja v skupini.
Telesna higiena, povezana z gibanjem in zdravjem.
Pomen ustreznega vadbenega oblačila in obutve.
Pomen ogrevanja pred vadbo.
Varnost pri vadbi v športni dvorani, na igrišču, v vodi, na pohodih, na snegu idr.
Varovanje okolja.

1.6 MEDPREDMETNO POVEZOVANJE PRI ŠPORTNI VZGOJI

Kaj je medpredmetno povezovanje?

Eno od pomembnejših načel kurikularne prenovе je tudi horizontalna povezanost in prepletenost znanj, kar najlažje dosežemo z medpredmetnimi in medpodročnimi povezavami. Medpredmetno povezovanje je pomemben element sodobnih pogledov na vzgojno-izobraževalni proces. Njegovo uresničevanje predpostavlja poglobljeno in sistematično načrtovanje skupnih procesov učenja, ki so v posodobljenih učnih načrtih predvideni naravni povezovanja vsebin, konceptov in procesnih znanj. Medpredmetno povezovanje predstavlja celosten didaktični pristop – pomeni horizontalno in vertikalno povezovanje znanj, vsebin in učnih spretnosti (Sicherl – Kafol, 2008). Učitelj tu poskuša določeno vsebino ali problem podati ali obravnavati čim bolj celostno, tako da isti problem poskuša osvetliti z različnih vidikov. Pri tem lahko uporablja različne učne metode in oblike dela. Tako delo zahteva ustrezen izbor ciljev in vsebin različnih predmetov, njihovo povezovanje, natančno načrtovanje ter dobro vsebinsko in organizacijsko izpeljavo. Medpredmetne povezave morajo biti prilagojene razvojni stopnji otrok in njihovem predhodnem znanju.

Kot učni pristop medpredmetno povezovanje ne predstavlja zgolj razvijanja konceptualnega povezovanja (povezovanja sorodnih pojmov pri različnih disciplinah), ampak razvija pri učencih tudi generične veščine, ki so neodvisne od vsebin in so prenosljive ter uporabne v različnih situacijah (kritično mišljenje, reševanje problemov, aktivno učenje, branje, poslušanje, govorjenje ...) (Krnel idr., 2008).

Z medpredmetnim povezovanjem spodbujamo ustvarjalnost otrok, lahko pa je povezovanje tudi dobro motivacijsko sredstvo predvsem pri mlajših učencih, da mu nek pojav, problem osvetlimo z različnih zornih kotov, da si lahko o njem ustvari celostno sliko. Pri starejših učencih pa so povezave pomembne predvsem z vidika motivacije (Štemberger, 2008).

Ker obstaja precejšnja zmeda v pojmovanju, kaj so medpredmetne in medpodročne povezave in njune razlike, ter kako jih uresničevati, bomo v nadaljevanju predstavili nekaj opredelitev različnih tujih avtorjev, značilnosti načina takega dela in nekaj osnovnih uporabnih navodil za uspešno izvedbo v praksi.

1.6.1 OPREDELITEV NEKATERIH POJMOV

V teoriji medpredmetnega povezovanja zasledimo več različnih izrazov in s tem povezanih različnih opredelitev samega termina in razumevanja le tega. Najprej bom predstavila nekaj definicij, ki bodo pomagale razjasniti pojem medpredmetnega povezovanja. Pri tem je potrebno opozoriti, da raznolikost opredelitve pojma ne pomeni nujno tudi tega, da so nekatere opredelitve bolj oziroma manj pravilne, to je le pokazatelj raznolikosti obravnavanega področja.

Eden najpogostejših izrazov, ki se med učitelji danes še vedno pojavlja, je termin integracija. Ta izraz je bil s šolsko prenovo definiran kot »varstvo, vzgoja in izobraževanje razvojno drugačnih otrok ter otrok s posebnimi potrebami in njihovo vključitev v skupni sistem edukacije« (Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju, 1995, str. 23). Danes se tako termin integracija ne pojavlja več kot termin, ki je pomenil prepletanje vsebin posameznih predmetov in učnih tem in je največkrat posledično pomenil neuresničevanje ciljev nekaterih predmetov.

Šolska prenova še vedno poudarja kot eno zelo pomembnih sestavin pouka medpredmetne in medpodročne povezave. V angleškem izobraževalnem sistemu se pojavljata predvsem izraza »cross – curriculum approaches« in »cross – curriculum objectives and issues«. V ameriškem sistemu pa največkrat zasledimo izraza »integrated curriculum« in »interdisciplinary curriculum« (Kovač idr., 2003).

Vsi ti izrazi kažejo na neko krožno povezanost, interdisciplinarnost ali tematsko učenje in povezovanje vsebin. S tem naj bi dosegli trajnejša in tudi vse življenjska znanja. Pri nas sem zasledila štiri nivoje povezovanja, štiri pristope poučevanja, vodenja in vzgajanja in sicer (Gros idr., 2002):

- disciplinarni pristop,
- multidisciplinarni pristop,
- interdisciplinarni pristop,
- transdisciplinarni pristop.

1.6.2 MEDPREDMETNE POVEZAVE PRI ŠPORTNI VZGOJI

Gibanje je za otroka in mladostnika eno osnovnih potreb, kar se še posebej izrazito kaže v današnjih časih, ki so spontani, gibalni, aktivnosti otrok izrazito nenaklonjeni in je potrebno otroke in gibanja dobesedno učiti. Ob pretežnem sedečem načinu življenja ima gibanje za otroka velik pomen, saj pozitivno vpliva na njegov telesni in socialni razvoj, preprečuje prekomerno telesno težo, varuje pred obolenji sodobnega časa (npr. bolezni srca in ožilja), lahko varuje pred negativnimi razvadami sodobnega časa (kajenje, alkohol, droge) ter ima tudi veliko vzgojno vlogo (strpnost, fair play, vlaganje truda za doseg cilja) (Štemberger, 2008).

Gibanje je pri drugih predmetih pogosto uporabljeno kot motivacijsko sredstvo, manj pa se vsebine športne vzgoje pojavljajo kot primer ustreznega medpredmetnega povezovanja, zato je smiselno medpredmetnim povezavam športne vzgoje in ostalih predmetov nameniti nekaj več pozornosti. Pri športni vzgoji učenec usvaja gibalna znanja kot tudi znanja teoretičnih vsebin, predvsem slednja so lahko predmet medpredmetnih povezav, saj se posamezne vsebine lahko obravnavajo ne le pri športni vzgoji, pač pa najdemo (cilje in vsebine) tudi na drugih predmetnih področjih (Štemberger, 2008).

KAJ POVEZUJEMO?

Medpredmetne povezave uporabljamo takrat ko je to smiselno, ko za to obstajajo razlogi in ustrezne možnosti. Poskušamo jih izpeljati tako, da čim bolj spodbujamo ustvarjalnost otrok (učenci sami poskušajo najti ustrezno gradivo, različne rešitve, osvetliti problem iz različnih zornih kotov ...) povezave pa so lahko tudi spodbudno motivacijsko sredstvo (Pangrazi, 2000, v Krek idr., 2007).

V šolski praksi se medpredmetne povezave najlažje uresničujejo v prvem triletju devetletke. Smiselnost tega je predvsem v izhodišču, da otrok na tej razvojni stopnji dojema svet celostno (Štemberger, 1999), vse predmete pa poučuje en učitelj, ki pozna vse učne načrte in hitreje najde možnosti skupnih povezav med posameznimi vsebinami (Elkind, 1994, v Krek idr., 2007).

Povezave lahko uporabljamo v različnih stopnjah učnega procesa. Proces učenja je lahko na nekem področju učinkovitejši, če vsebuje vsebine drugih področij, predvsem v fazah izpopolnjevanja, utrjevanja in uporabljanja znanj (Kumphreys, 1999, v Štemberger, 2008).

Pri posredovanju učnih vsebin je smiselno zaradi ponazoritve in motivacije povezati novo znanje z že poznanimi. V stopnji utrjevanja znanja povezujemo učencu že znane vsebine.

Poznamo več različnih načinov udejanjenja medpredmetnih povezav, od katerih nekatere terjajo več časa, druge pa so uresničljive praktično vsako uro, mnogokrat nastanejo tudi popolnoma spontano. Za realizacijo medpredmetnih povezav, ki ne nastanejo spontano in ki so ustrezno načrtovane, so predvsem primerne drugačne oblike dela, kot je reden pouk. Reden pouk kot prostor realizacije medpredmetnih povezav je bolj primeren v prvi in drugi triadi oz. obdobju, ko učence poučuje en učitelj, saj medpredmetne povezave zahtevajo povezovanje več učnih načrtov, predvsem pa je potrebno biti pri izvedbi le teh fleksibilen, saj medpredmetno povezovanje mnogokrat ne pozna urnika v smislu 45 minutne učne ure.

Pri načrtovanju medpredmetnih povezav je nujno potrebno upoštevati cilje vseh predmetov, ki jih v medpredmetno povezovanje vključujemo. Žal pa pod medpredmetno povezovanje večkrat pojmujeemo napačne dejavnosti (npr. risanje zvončka pri spoznavanju okolja ni povezava med likovno vzgojo in spoznavanjem okolja, pot do sadovnjaka in nazaj ni povezava med spoznavanjem okolja in športno vzgojo ...), saj se ponavadi realizirajo le cilji enega predmeta. Mnogokrat se vsebine ali dejavnosti enega predmetnega področja uporabljajo kot motivacijsko sredstvo pri drugem področju. Tudi v takih primerih lahko o medpredmetnih povezavah govorimo takrat, ko so realizirani cilji vseh predmetov, ki jih povezujemo (Štemberger, 2008).

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE PREDMETA ŠPORTNA VZGOJA

»Športna vzgoja ima zelo raznolike možnosti medpredmetnega povezovanja. Najpogosteje se udejanji pri izvenšolskih dejavnostih, predvsem v šolah v naravi, kjer običajno sodelujejo učitelji različnih predmetnih področij« (Planinšec, 2002, str. 11).

»Medpredmetne povezave se v procesu učenja uporabljajo takrat, ko za to obstajajo razlogi in primerne možnosti. Le teh pa je za povezave športne vzgoje z drugimi področji veliko« (prav tam, str. 12).

»Med vsemi medpredmetnimi povezavami je najtesnejša in najpogostejša med športnim in glasbenim področjem. Velika večina plesnih aktivnosti je neposredno povezanih z glasbo« (prav tam, str. 14).

Primeri vključevanja športne vzgoje v pouk

1.6.2.1 Slovenski jezik

Z ustvarjalnim gibanjem v prostoru se otroci orientirajo v prostoru in pridobivajo tudi pomembne spretnosti pri razvoju jezikovnih zmožnosti in opismenjevanja. Jezik je namreč področje, kjer je v veliki meri priporočljiva uporaba ustvarjalnega giba. Prav tako je metoda ustvarjalnega giba zelo dobrodošla pri književni vzgoji in govornem nastopanju.

Primeri

- različne gibalne vaje za orientacijo v prostoru,
- prikaz zgodbe z gibanjem in uporaba neverbalne komunikacije,
- gibalna igra vlog, dramatizacija s plesom,
- vživljanje v različne situacije,
- pisanje in sestavljanje črk in besed s celim telesom oziroma s posameznimi deli telesa,
- gibna obravnava glasov in črk,
- gibalne igre za utrjevanje abecede, branja in pisanja,
- besedne vrste in stavčni členi predstavljeni skozi ustvarjalni gib,
- uporaba ustvarjalnega giba in plesa pri kreativnem pisanju. (Čustva jeze, sramežljivosti, strahu in osamljenosti lahko učenec izkusi skozi telesno gibanje oziroma ples. Tako njegov opis postane bolj doživet.)

1.6.2.2 Matematika

Matematika in njene vsebine nudijo veliko možnosti za uporabo metode ustvarjalnega giba, ki jo lahko uporabimo pri vseh temah iz učnega načrta, kot so geometrija in merjenje, aritmetika in algebra in pri drugih vsebinah (logika in jezik, obdelava podatkov) ter v vseh delih učne ure.

Primeri

- oblikovanje krivih, ravnih, sklenjenih in nesklenjenih črt s celim telesom oziroma s posameznimi deli telesa; oblikovanje črt s hojo, risanje črt na hrbet ...
- razvrščanje, urejanje, prirejanje z gibanjem in gibalnimi igrami,
- usvajanje in utrjevanje matematičnih pojmov z gibalnimi in rajalnimi igrami,
- prikaz števil s celim telesom oziroma s posameznimi deli telesa,
- sestavljanje geometrijskih oblik s celim telesom oziroma s posameznimi deli telesa,
- matematične operacije (seštevanje, odštevanje, množenje, deljenje) z različnimi gibalnimi dejavnostmi,
- različne gibalno plesne igre za utrjevanje poštevanke,
- simetrija skozi ples,
- merske enote skozi gib,
- spoznavanje in utrjevanje geometrijskih likov: hoja po likih, oblikovanje likov s telesi in hojo, risanje likov na hrbet, iskanje likov v razredu in druge gibalno-didaktične igre,
- oblikovanje geometrijskih likov z elastikami ...
- spoznavanje in utrjevanje črt: hoja po črtah, oblikovanje črt s telesi in hojo, risanje črt na hrbet in druge gibalno-didaktične igre
- plesno-ritmične igre, kjer prevladuje gibanje ob glasbi: svobodno ali po določenih vzorcih. K plesu se doda matematične naloge, ki jih otroci rešujejo kar med plesom ali premorom med dvema cikloma.

1.6.2.3 Spoznavanje okolja

Ustvarjalni gib pri teh dveh področjih lahko uporabljamo pri mnogih tematskih področjih in v vseh delih učne ure.

- *Gibalno ponazarjanje spreminjanja v naravi:*
 - letni časi ter opravila in ostale značilnosti, povezane z njimi,
 - gibanje rastlin, živali in ostalih delov narave,
 - vremenski pojavi.
- *Spoznavanje značilnosti naravnega in grajenega okolja ter človeškega telesa z gibalnimi dejavnostmi:*
 - poklici in stroji,
 - promet in udeleženci v njem, prometni znaki in prevozna sredstva,
 - vode,
 - gibalne igre za spoznavanje človeškega telesa in dogajanja v telesu
- *Vživljanje v življenje nekoč in danes ter krepitev socialnih odnosov.*

Otroci opazujejo in proučujejo gibanje in oblike v okolju – v svetu narave, svetu tehnike, vsakdanje človekovo gibanje, delovno gibanje, ples, šport ... Po neposrednem opazovanju in s pomočjo predstav to podoživljajo in oblikujejo z gibanjem svojega telesa. Tako zadostijo nenehni potrebi po gibanju, utrjujejo spoznanja in razvijajo miselne sposobnosti in ustvarjalnost.

Pri poučevanju družboslovja in naravoslovja je zelo pomembno izhajati iz izkušenj učencev. V drugem triletju vsebine postanejo zahtevnejše in učencem težje razumljive, zato je metoda ustvarjalnega giba zelo primerna pri pouku.

1.6.2.4 Likovna vzgoja

Metoda ustvarjalnega giba se vključuje prav na vsa likovna področja, od risanja do grafike. Izbira gibalnih dejavnosti je tako pestra, da se vedno lahko najde dejavnost, ki bi se dala uporabiti pri obravnavi določenega likovnega problema na specifičnem likovnem področju. Dogaja pa se, da se učitelji predvsem na likovnem področju ne čutijo dovolj usposobljeni za integracijo te metode. Dejstvo je, da z vključevanjem omenjene metode postane pouk učencem ne samo bolj zanimiv in pester, ampak posledično postanejo učenci tudi bolj motivirani za pouk likovne vzgoje. Omenjena metoda pozitivno vpliva tudi na doživljanje likovnih pojmov, saj učenci z njeno pomočjo le-te bolj doživeto spoznajo in s tem tudi bolj

razumejo, kar pripomore k uspešnejšemu reševanju likovno teoretičnega problema. Ne smemo pa pozabiti, da vključevanje metode ustvarjalnega giba spodbudi pri učencih tudi večjo ustvarjalnost. Učenci postanejo po ustvarjalno-gibalnih dejavnostih bolj sproščeni, poveča se jim koncentracija, zaradi tega so pri likovnem izražanju bolj izvirni in ustvarjalni. Na ustvarjalnost učencev pa lahko vpliva tudi učitelj. Preko metode ustvarjalnega giba se učenci celostno razvijajo in pouk jemljejo kot igro, pa čeprav le-ta posredno predstavlja poučevanje in vzgojo.

Temeljnega pomena pri vključevanju metode ustvarjalnega giba v pouk likovne vzgoje ter tudi v druga predmetna področja je, da se metoda uvaja postopoma. Na ta način se učenci postopno navajajo na ustvarjalno-gibalne dejavnosti in pokažejo se vsi pozitivni učinki, ki nam jih ta metoda nudi.

Primeri

- vizualizacija,
- pantomima,
- didaktične igre z gibanjem in plesom,
- kipar, model, glina,
- plesno izražanje.

.

1.6.2.5 Glasbena vzgoja

Metodo ustvarjalnega giba lahko zadovoljivo vključujemo v pouk glasbene vzgoje. Ustvarjalni gib lahko uporabimo za motivacijo, veliko gibalnih dejavnosti lahko izvajamo v osrednjem delu učne ure, lahko pa jih uporabimo tudi v zaključku ure.

Metodo ustvarjalnega giba lahko uporabljamo pri vseh glasbenih dejavnostih (izvajanje, poslušanje, ustvarjanje) ter pri razvoju glasbenih spretnosti in znanj.

Glasbena vzgoja nam sama po sebi nudi veliko ustvarjalnosti. Tako lahko pri glasbeni vzgoji in tudi pri metodi ustvarjalnega giba uporabljamo veliko pripomočkov. Poleg različnih glasbil (lastna, Orffova, improvizirana) lahko pri gibanju uporabimo razne predmete, maske in kostume.

S poslušanjem glasbe in gibanjem ob njej otrok pridobiva prve izkušnje in znanja o glasbi. To otrokovo gibanje pa mora učitelj usmerjati z različnimi gibalnimi dejavnostmi, preko katerih bo otrok lahko izrazil, kaj čuti, doživlja in razume ob glasbi.

Primeri

- povezovanje gibov in glasbe,
- gibanje ob petju in ponazarjanje glasbe – bansi
- poslušanje glasbe in vživljanje vanjo,
- izražanje melodije, tempa in ritma skozi gib,
- izvedba glasbeno-plesne pravljice,
- izražanje razpoloženja z gibom,
- glasbene uganke, izštevanke skozi ples,
- ustvarjalne igre in plesi, otroški in ljudski plesi, gibalne in rajalne igre,
- sprostitev ob glasbi in plesu.

Način povezovanja	Predmet korelacije	Konkretna korelacija
Merjenje, spremljanje, preprosta obdelava doseženih izdelkov; gibanje kot didaktični medij za pojasnjevanje nekaterih pojmov in učenje različnih operacij.	Matematika	Utrjevanje računskih operacij s preskoki v mrežnem polju s številkami; štetje ritma, spremljanje in računanje športnih rezultatov, sestavljanje skupin, merjenje časa; prikaz števila in geometrijskega lika s telesom.
Igralne, plesne in druge dejavnosti, elementarne igre.	Slovenščina in tuji jeziki	Klicanje besed: več učencev je poimenovanih z isto besedo; na znak opravijo določeno nalogo; opisovanje položajev telesa;

		izvajanje položajev telesa po spominu (gimnastične vaje).
Spoznavanje in razumevanje naravnega okolja.	Spoznavanje okolja	Oponašanje živih bitij, njihove rasti, pojavov in naravnega okolja (vadbene kartice z imeni živali, ki jih učenci oponašajo, ali pa na klic opravijo nalogo); spremljanje podatkov o svoji telesni višini in teži; spremljanje srčnega utripa; analiza prehranjevalnih navad v družini in načrtovanje zdravega prehranjevanja.
Izražanje, sproščanje ter prenašanje idej in občutij; zaznavanje tonških višin.	Glasbena vzgoja	Glasba kot spremljava gibalnih dejavnosti (ples, skoki s kolebnico, gimnastične vaje); gibanje v povezavi s tonskimi višinami: nižje kot so tonske višine, nižji je položaj telesa; lasten izbor glasbe ali ustvarjanje glasbe za športne dejavnosti.
Izražanje, sproščanje ter prenašanje idej in občutij.	Likovna vzgoja	Risanje zaporednih položajev pri izvajanju določene dejavnosti.

(Planinšec, 2002, v Žibert, 2007)

Primeri povezovanja slovenščine in športne vzgoje v prvem razredu:

- otrok poskuša pravilno poimenovati položaje telesa glede na določen predmet v prostoru (spodaj, zgoraj, levo, desno) ali smer gibanja telesa (naprej, nazaj, gor, dol, vstran, levo, desno (gimnastika – pojmi orientacije v prostoru)),
- poskuša upoštevati sestavljena navodila (npr. »primi žogo« in »teci z njo do stojala«; »obkroži stojalo« in »kotali žogo nazaj« – vsi športi),
- poskuša sam predstaviti pot, doživljanje na izletu, opis pokrajine (izletništvo in pohodništvo),
- podoživlja dogodke, osebe, živali, predmete (ples),
- ponazarja predmete, osebe, pravljичne junake s pantomimo (ples),
- osvaja izraze za prostorska razmerja (v telovadnici, garderobi, na klopi, pod kozo, zgoraj, spodaj, v koloni je spredaj, v koloni je zadaj, med dvema črtama),
- osvaja proti pomenske izraze (težko – lahko, umazan – čist, star – nov),
- imenuje športne pripomočke,

Gre za enostavno, a hkrati učinkovito povezovanje vsebin. Učenci na ta način nezavedno in skozi igro pridobivajo novo znanje, ki ga s takšnimi pristopi tudi lažje ohranjajo.

2 METODE DELA

Pri diplomskem delu je uporabljena deskriptivna metoda dela. Diplomsko delo je monografskega tipa in pri pisanju le tega smo si pomagali z domačimi in tujimi viri iz različnih medijev.

3 RAZPRAVA

3.1 UVODNI DEL VADBENE ENOTE

V pripravljalnem delu vadbene enote se z elementarnimi igrami za ogrevanje želi vadeče pripraviti za glavni, zahtevnejši del vadbe. Vadeče naj bi se z igro pritegnilo k bolj zavzeti vadbi, da bi se jim čim hitreje dvignila telesna temperatura ter z ustreznim načinom organizacije vzpostavilo ugodno delovno vzdušje in aktiven odnos do dela (dvig delovanja funkcionalnih sistemov na višji nivo in aktiviranje gibalnih centrov v CZS).

Osnovne oblike gibanj, ki se običajno uporabljajo v elementarnih igrah za ogrevanje so: tek, skoki in nekatere oblike lazenj, ki so dovolj dinamične, da aktivirajo velike funkcionalne sisteme človekovega telesa. Vadbo se lahko hkrati popestri oz. oteži še s postavljanjem ovir v prostor ali z uvajanjem različnih dodatnih nalog, ki jih morajo vadeči opraviti za korektno izvedbo igre. Ker so gibanja v teh igrah običajno zelo dinamična (hitre spremembe smeri, pogoste menjave hitrosti ipd.), je priporočljivo, da se vadeči predhodno nekoliko pripravijo nanje (običajno z lahkotnim tekom in z izvajanjem različnih gibalnih nalog med tem, tj. z uvodnim dinamičnim ogrevanjem) (Pistotnik, 2011).

V uvodnem delu vadbene enote uporabljamo skupine elementarnih iger, ki so poimenovane: tekalne igre, skupinski teki in lovljenja.

3.1.1 TEKALNE IGRE

Za tekalne igre je značilno, da se vadeči med prostim gibanjem po prostoru v nekem zmernem tempu hitro in pravilno odzivajo na dana povelja. Gibljejo se lahko posamično ali v skupinah in na povelje (znak) skušajo čim hitreje opraviti nalogo, da ne bi bili zadnji. Zadnji namreč dobi kazensko točko, vadeči pa tekmujejo, kdo jih bo imel manj. Te igre, so primernejše za nižje starostne skupine. Ker tekalne igre niso pretirano zahtevne, so edine, ki se običajno lahko uporabijo takoj v začetku pripravljalnega dela vadbene enote brez predhodnega uvodnega dinamičnega ogrevanja (Pistotnik, 2011).

1. KJE SEM DOMA?

CILJI: Dvigniti telesno temperaturo telesa ob izvajanju naravnih oblik gibanja.

Spoznati se s temo dom, bivanje pri predmetu spoznavanje okolja.

OPIS IGRE:

Učence razdelimo v skupine: zajčki, veverice, mucke, medvedi ... in otroci. Ko so skupine oblikovane, pokažemo otrokom napise z imeni bivališč za posamezno živalsko skupino Korenčkov dol, Lešnikov gaj, Mlečna vila, Medeni brlog ... Rožna ulica. Otrokom najprej preberemo imena in jih spodbudimo, da ugotovijo, katera skupina živi kje in svojo ugotovitev utemeljijo (zajčki stanujejo v Korenčkovem dolu, veverice v Lešnikovem gaju, mucke v Mlečni vili, medvedi v Medenem brlogu ... otroci v Rožni ulici). Nato naslove bivališč nalepimo v različne koticke v telovadnici. Vsaka skupina se skriva v svoj kotichek. Učitelj nato vodi igro: »Mladički se igrajo na travniku.« – pri tem enakomerno udarja, ali ploska. »Priletel je hudi jastreb, hitro domov!« in začne močneje in hitreje udarjati ali ploskati. Učenci zbežijo vsak v svoj dom.

RAZLIČICE: Uporabljamo lahko različne oblike gibanja in s tem otežimo izvedbo.

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE S PREDMETOM SPOZNAVANJE OKOLJA:

Po igri ponovimo imena bivališč živali in otrok iz igrice. Nato se pogovorimo: kje pa stanujejo učenci, kako se imenuje ulica, na kateri živijo, znajo povedati svoj naslov ... Vsak učenec pove svoj cel naslov (ime, priimek, ulica in hišna številka, kraj).

2. ZAMENJAJ GNEZDO

CILJI: Dvigniti telesno temperaturo telesa ob izvajanju naravnih oblik gibanja.

Spoznati se s temo živali- ptice pri predmetu spoznavanje okolja.

OPIS IGRE:

Na tla položimo več blazin ali narišemo 4–6 krogov, ki predstavljajo gnezda. V vsakem gnezdu so drugačni ptiči: kosi, vrane, srake, golobi, vrabci. Ko učitelj zakliče: »Vrabci – srake!«, obe klicani skupini dvigneta roke, nato pa na učiteljev znak stečeta in zamenjata

gnezdi. Skupina, ki prej zamenja gnezdo in mirno sedi na svojem prostoru, pridobi točko. Po večkratnem klicanju določimo zmagovalce z najvišjim številom točk.

RAZLIČICE: Igra je lahko zahtevnejša, če jo izvajamo iz različnih začetnih položajev, na primer: sed, leža na hrbtu, leža na trebuhu, nizki štart, visoki štart, obrnjeni z hrbtom k nasprotnim igralcem itd., ali z različnim načinom gibanja – poskoki po eni nogi, sonožni poskoki, gibanje po vseh štirih, tek vzvratno, hopsanje, bočno pomikanje itd.

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE S PREDMETOM SPOZNAVANJE OKOLJA:

Spoznavamo in utrjujemo znanje živali, v tem primeru ptic, pogovorimo se tudi o tem kje živijo, kako živijo, kam odletijo pozimi, katere so ptice selivke ...

3.1.2 SKUPINSKI TEK

Skupinski teki z menjavo mest so tekmovanja celotnih skupin v hitri in pravilni izvedbi zadanih gibalnih nalog. Pri tem naj bi bile skupine enako številčne in naj bi imele enake pogoje za delo, saj tekmujejo hkrati. Zmaga tista skupina, katera prva v celoti in pravilno opravi zadano nalogo. Skupine zbirajo točke za osvojena mesta. Ker so skupine običajno razkropljene po prostoru, se mora sodnik postaviti tako, da ima dober pregled nad vadečimi, saj lahko le tako razsoja o vrstnem redu skupin. Zaradi hitrih štartov in zahtevnejših gibanj (čeprav kratkotrajnih) je vadeče, za izvedbo igre, potrebno predhodno nekoliko ogreti (Pistotnik, 2011).

3. ZIDANJE GRADOV

CILJI: Dvigniti telesno temperaturo telesa ob izvajanju naravnih oblik gibanja.

Spoznati se s temo lastnosti predmetov pri predmetu spoznavanje okolja.

OPIS IGRE:

Dve do štiri skupine stojijo pripravljene za črto. Ob skupini stoji klop, leži blazina, koza, različne žoge, ovire, kiji ter drugi predmeti. Učenci dobijo na listu navodilo, kako je zgrajen

grad in kakšno mora biti zaporedje prenesenih predmetov. Na učiteljev znak vsi otroci hkrati dvignejo predmet in ga s skupnimi močmi nesejo na nasprotno stran igrišča, kjer morajo zgraditi grad. Skupina, ki prva zgradi grad v pravilnem zaporedju, dobi točko. Igro se igramo lahko še tako, da morajo grad porušiti in predmete pospraviti na svoja mesta.

RAZLIČICE:

Otroci lahko prenašajo predmete od največjega do najmanjšega ali obratno, od najtežjega do najlažjega ali obratno.

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE S PREDMETOM MATEMATIKA

Spoznavanje kateri predmet je večji, manjši, lažji, težji ...

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE S PREDMETOM LIKOVNA VZGOJA

Znati vizualizirati in narisati zaporedje zlaganja predmetov (grad).

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE S PREDMETOM SPOZNAVANJE OKOLJA

Otroci ugotavljajo lastnosti predmetov: kakšne oblike so, iz kakšnih materialov, ugotavljajo njihovo trdnost (primer: izbor različnih žog, primerjava materialov, primerjava katera se najbolj odbija).

4. ŽIVALSKA FARMA

CILJI: Dvigniti telesno temperaturo telesa ob izvajanju naravnih oblik gibanja.

Spoznati se s temo živali pri predmetu spoznavanje okolja.

OPIS IGRE:

Več skupin stoji v kolonah za črto. Na učiteljev znak se na določen način začne cela skupina pomikati proti cilji. Za različna gibanja uporabimo posnemanje živali:

- RAKOVICA: bočni prisunski koraki,
- LEV: tek po vseh štirih okončinah,
- MEDVED: okorna hoja po vseh štirih okončinah,
- ŠTORKLJA: skoki po eni nogi,
- PAJEK: hoja po vseh štirih (zadaj ležno),

- TJULEN: vlečenje po rokah naprej, s sproščenim neaktivnim delom nog na tleh,
- KROKODIL: plazenje po tleh s pomočjo vseh štirih okončin,
- ŽABA: žabji poskoki in nizkega čepenja v višino,
- PINGVIN: hoja po petah na trdnih stegnjenih nogah, roke trde čvrste ob telesu,
- PTICA: tek s kriljenjem rok.

Ko dosežejo cilj, stečejo nazaj na svoj prostor. Zmaga skupina, ki je prva opravila nalogo in stoji urejena na svojem mestu.

RAZLIČICE: Uporabljamo lahko kakršnakoli gibanja, s kakršnimikoli prispodobami,

(Primeri:

- *enogrba kamela*: hoja v počepu naprej; s prekrizanimi rokami v predročenu, držimo se pod kolena lateralno; s trupom naredimo grbo,
- *puščavski skakač*: sonožni poskoki naprej; roke so pokrčene v komolcih; nadlakti se držijo trupa,
- *škorpijon*: plazenje ležno spredaj, naprej; kolena so pokrčena,
- *kavbojci*: vzravnan hoja raznožno, naprej; roki sta v bokih,
- *Indijanci*: enonožni, dvojni, izmenični poskok, naprej,
- *roboti*: drsni korak naprej; ista roka, ista noga; »leseno gibanje«).

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE S PREDMETOM SPOZNAVANJE OKOLJA:

Spoznavanje z živalmi, kako se vsaka giblje, kako živi, kje živi, znajo jo posnemati.

3.1.3 LOVLJENJE

Lovljenja so igre s poudarjenim tekmovalnim značajem (lovljenja bežečih in beg pred lovcem), za kar je nujno potrebno prepoznavanje lovca, saj se mu bodo bežeči le v tem primeru izogibali. Ker morajo biti za ogrevanje vsi vadeči aktivni, pri teh lovljenjih ni izločanja ulovljenih iz igre. Zaradi velike dinamike gibanja (hitri starti in hitre spremembe smeri), je potrebno vadeče predhodno dobro pripraviti na vadbo (najbolje z zahtevnejšim uvodnim dinamičnim ogrevanjem), saj bi drugače lahko prišlo do poškodb na napore še nepripravljenega gibalnega aparata (Pistotnik, 2011).

5. KLASIČNO LOVLJENJE

CILJI: Dvigniti telesno temperaturo telesa ob izvajanju naravnih oblik gibanja.

Spoznati se s temo števili od 1- 10 pri predmetu matematika.

OPIS IGRE:

Imamo lovca, ki lovi ostale bežeče. Ko lovec bežečega ulovi, le-ta postane lovec in nadaljuje z lovljenjem. Po nekem času učitelj zakriči eno število, ki označuje število ponovitev neke naloge, ki jo morajo vsi učenci opraviti (primer: ko učitelj zakriči število 3, morajo učenci narediti 3 počepe, potem nadaljujejo z lovljenjem, ko spet zakriči 5 in morajo opraviti 5 poskokov ...). Učencem pustimo prosto domišljijo, da si izberejo sami nalogo ali le-to določi učitelj.

RAZLIČICE: Uporabljamo lahko vse vrste elementarnih gibanj. Igro lahko izvajamo tudi na tak način, da ko zakličemo določeno številko – recimo 2 – se učenci postavijo v pare in se lovijo v parih, 3, se postavijo v trojke itd.

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE S PREDMETOM MATEMATIKA:

Spoznavamo se s številkami, v višjih razredih pa ponavljamo. Glede na znanje učencev prilagodimo števila, zahtevnost.

6. LOVLJENJE V PARIH

CILJI: Dvigniti telesno temperaturo telesa ob izvajanju naravnih oblik gibanja.

Spoznati se s temo zlogovanje, črkovanje pri predmetu Slovenski jezik.

OPIS IGRE:

Učenci se razdelijo v pare. En par lovi ostale, ko jih ulovi, naslednji par lovi naprej. Ko učitelj zakriči določeno besedo, se učenci ustavijo in s parterjem plosknejo tolikokrat, kolikor je črk v besedi, ki jo učitelj zakriči (primer: učitelj zakriči pikapolonica, pari pa 12 x plosknejo skupaj).

RAZLIČICE: V besedah lahko iščemo samo samoglasnike ali samo soglasnike, lahko pa tudi zloge.

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE S PREDMETOM SLOVENSKI JEZIK:

Učenci vadijo zlogovanje, črkovanje in preštevanje samoglasnikov, soglasnikov ter ob tem izvedejo gibalno nalogo.

3.2 GLAVNI DEL VADBENE ENOTE

V glavnem delu vadbene enote se lahko z elementarnimi igrami organizira vadbo za razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti. Zaradi velike gibalne pestrosti, ki se jo lahko smotrno načrtuje, pa je nudijo tudi mnogo možnosti za utrjevanje in izboljšanje gibalnih znanj (sposobnosti). Gibalne sposobnosti, na katere se lahko v glavnem delu vadbene enote z elementarnimi igrami vpliva so: moč, hitrost, nekatere pojavne oblike koordinacije, v določeni meri pa tudi ravnotežje in preciznost. V posamezni izvedbi elementarne igre se običajno poskuša vplivati na razvoj samo ene gibalne sposobnosti, so pa vsekakor za korektno izvedbo igre potrebne tudi druge sposobnosti (Pistotnik, 2011).

Elementarne igre v glavnem delu vadbene enote, ki so namenjene razvoju gibalnih sposobnosti in utrjevanju gibalnih znanj, se glede na nekatere njihove skupne značilnosti delijo v tri skupine: v štafetne, moštvene in borilne igre.

3.2.1 ŠTAFETNE IGRE

Štafetne igre so elementarne igre, s katerimi se vpliva predvsem na razvoj moči, hitrosti in koordinacije ter se z njimi utrjuje gibalna znanja. Igre imajo poudarjen tekmovalni značaj, saj med seboj tekmujejo skupine, pri katerih posamezniki zaporedoma odhajajo na progo in skušajo čim hitreje ter pravilneje opraviti gibalne naloge. Rezultat skupine je skupek vseh uspehov posameznikov, ki so nalogo opravljali. Za dosego cilja je potrebno izvesti več ponovitev štafetne igre (najprej seznanjanje z igro, potem resna tekma med skupinami, nato omogočiti še ostalim skupinam, da osvojijo zmago ipd.). Skupine naj bi bile enako številčne, v nasprotnem primeru naj bi pri manjšem številu vadečih v skupini, eden od njih šel dvakrat na progo (Pistotnik, 2011).

7. PISANJE ŠTEVILK

CILJI: Razvijati hitrost in koordinacijo.

Spoznati se s temo naravna števila, računske operacije pri predmetu matematika.

OPIS IGRE:

Skupine so urejene v kolonah za startno črto (ki jo določimo). Prvi v vsaki skupini ima v rokah košček krede. Na znak prvi iz vsake kolone steče do ciljne črte in za njo na tla zapiše številko 1. Tako se teki ponavljajo do zadnjega, ki mora predati spet kredo prvemu v koloni, s čimer je naloga opravljena. Zmaga skupina, ki je prva opravila nalogo in ima za ciljno črto napisane številke vseh članov ekipe. V ponovitvi igre vadeči brišejo številke, ki so jih v predhodni igri napisali.

RAZLIČICE: Gibanje pri štafetni igri lahko zajema vse vrste naravnih oblik gibanja, lahko pa vključimo tudi ovire, prepreke, obročje ... Pri zapisovanju na tla lahko sestavljamo račun, ki ga morajo potem rešiti, lahko pa tudi rišemo like, črte ali karkoli drugega.

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE S PREDMETOM MATEMATIKA:

Učenci se seznanjajo ali utrjujejo naravna števila, utrjujejo osnovne računske operacije, se spoznavajo z liki ali ostalimi matematičnimi znaki.

8. TEKMA ŽAB

CILJI: Razvijati hitrost in koordinacijo.

Spoznati se s temo stavki pri predmetu Slovenski jezik.

OPIS IGRE:

Skupine so urejene v kolonah za štartno črto (ki jo določi učitelj). Vsak prvi učenec v skupini ima v roki kredo. Na štartni znak se pričnejo prvi tekmovalci v koloni, iz začetnega položaja (opora čepno med nogami) z žabjimi skoki gibati proti kijem, kjer se ustavijo in napišejo eno poved, ki vsebuje besedo žaba. Nato tečejo okoli kijev in nazaj do kolone. Štafeto predajo na startno-ciljni črti, s predajo krede naslednjemu v koloni, in šele takrat se lahko ta, na enak način odpravi na progo. Igra je za skupino končana, ko zadnji opravi nalogo in se dotakne

prvega v koloni, ki čaka za ciljno črto. Zmaga ekipa, ki prva opravi zadano nalogo in ima zapisane smiselne povedi na progi. Da bo vadba bolj intenzivna, lahko učenci vsako štafeto opravijo dvakrat zapored. Po vsaki opravljeni nalogi skupinam razdelimo točke. Skupina, ki zmaga dobi 4 točke, druga dobi 3 točke, tretja 2 točki in četrta 1 točko. Te točke zapisujemo na tablo ali list papirja.

RAZLIČICE: Lahko menjujemo načine gibanja, temo ter poslavljamo vmesne naloge.

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE S PREDMETOM SLOVENSKI JEZIK:

Učenci pišejo stavke, ki morajo vsebovati natančno določene besede. Določimo lahko natančno kakšni stavki morajo biti (velelni, povedni, vprašalni, nikalni, enostavčni ...). Po končani štafetni igri se o tem pogovorimo.

3.2.2 MOŠTVENE IGRE

Moštvene igre so elementarne igre, za izvedbo katerih je običajno potrebna vključitev celotnega spleta gibalnih sposobnosti, pri čemer se s pravili poudari pomembnost sposobnosti, na katero se želi vplivati v večji meri (npr. krepitev iztegovalk rok, natančnost zadevanja koša, ipd.), ali pa se ob njihovem aktiviranju omogoči osvajanje izbranih gibalnih spretnosti. V moštvenih igrah običajno sodelujeta dve moštvi, lahko pa tudi več, v katerih naj bi vadeči sodelovali za dosego cilja, zato so te igre predvsem pri mlajših starostnih skupinah zelo uporabno socializacijsko sredstvo, s katerim se presega egoizem in individualizem posameznika. Cilj v moštvenih igrah je v neposrednem tekmovanju z nasprotnim moštvom, biti boljši in hkrati nasprotnemu moštvu to preprečiti (Pistotnik, 2011).

9. PIRATI S KARIBOV

CILJI: Razvijati koordinacijo telesa

Spoznati se s temo morje pri predmetu spoznavanje okolja.

OPIS IGRE:

Otroke razdelimo v dve skupini. Vsaka ima na svoji ladji zaklade morja, ki jih je nabrala (različne žoge in predmeti). Bistvo igre je nasprotni ekipi ukrasti ves zaklad. Igra traja tri minute, pri čemer lahko obe skupini branita svoj zaklad in kradeta nasprotniku. Zmaga skupina, ki ima na koncu igre več zaklada na svoji ladji.

RAZLIČICE: Ko končamo z igro, lahko nadaljujemo tako, da otežimo igro s zahtevnejšimi oblikami gibanja (lahko se gibajo samo vzvratno, lahko nesejo samo en predmet, lahko nesejo več predmetov, predmet, ki pade na tla sme pobrati samo drugi učenec ...).

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE S SPOZNAVANJEM OKOLJA:

Spoznavanje z življenjem mornarjev, s samim morjem in življenjem ob njem, prevoznimi sredstvi.

10. KITAJSKI NOGOMET

CILJI: Razvijati koordinacijo nog.

Spoznati se s temo države pri predmetu spoznavanje okolja.

OPIS IGRE:

Otroke razdelimo v dve skupini. Določimo napadalno skupino, ki ima žogo in se postavi na sredino igrišča. Bistvo igre je spraviti žogo preko obrambe nasprotnika do stene. Obramba se drži za roke. Žogo lahko branijo le z nogami. Napadalna skupina dobi točko, če se žoga zaleti v steno ali če se obramba spusti. Če se žoga zaleti v steno višje od kolen obrambe, se točka ne šteje. Napadalci si lahko žogo podajajo le z nogo, in sicer tako, da se kotali po tleh. Če obramba pride do žoge, prevzame vlogo napadalca.

RAZLIČICE: /

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE S PREDMETOM SPOZNAVANJE OKOLJA:

Razložimo v katerih državah se igra nogomet, zakaj je igra poimenovana kitajski nogomet, zaradi kitajskega zidu, ki ga v igri predstavljajo obrambni igralci. Poučijo se lahko o zgodovini držav.

3.2.3 BORILNE IGRE

Borilne igre so elementarne igre, pri katerih je poudarek predvsem na razvoju moči, lahko pa je izpostavljen tudi razvoj »spretnosti« (ki ni gibalna sposobnost, temveč povezava hitrosti, gibljivosti, moči in inteligence, tj. iznajdljivost) in ravnotežja, ali pa osvajanje gibalnih znanj s področja borilnih športov. Ob korektno vodenih borilnih igrah (zaradi varnosti mora biti dober pregled nad dogajanjem v borbi in striktno upoštevanje omejitev), imajo tudi pomembne vzgojne vplive, saj se v športni borbi vzpostavlja nadzor nad lastno agresivnostjo in se povečuje samozavest vadečih. Zaradi neposrednega stika med vadečimi in zaradi uporabe sile, pa je potrebno borilne igre dobro nadzorovati in jih usmerjati v družbeno sprejemljivih okvirih športne borbe, tako da se končajo s prijateljskim pozdravom nasprotnika, ne pa, da bi se izrodila v pretep (Pistotnik, 2011).

11. REŠI ME!

CILJI: Razvijanje moči, iznajdljivosti.

Spoznati se s temo zgodovina pri predmetu spoznavanje okolja.

OPIS IGRE:

Postavimo debelo blazino, ki ponazarja grad. Na gradu je zaprta kraljična, katero straži vojska. Eden izmed vadečih je kralj, ki želi osvojiti kraljično in ji dati svobodo, a mora najprej mimo vojske. Vojska brani blazino s pomikanjem in zaustavljanjem kralja, ki poskuša z iznajdljivostjo in močjo pribiti zid vojske in priti do kraljične. Če kralj ne uspe priti do kraljične, igro prekinemo in menjamo vojsko ter kralja in kraljično.

RAZLIČICE: Povezujemo lahko z zapornikom, policisti, banko, roparjem ...

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE S PREDMETOM SPOZNAVANJE OKOLJA:

Spoznamo zgodovino življenja, kako so včasih živeli na gradu, kakšna je bila straža, kje so morali varovati grad, na kakšnih območjih, s kakšnim namenom. Pogovor po igri.

12. BLAZINA JE MOJ DOM

CILJI: Razvijati moč celotnega telesa.

Spoznati se s temo dom pri predmetu spoznavanje okolja.

OPIS IGRE:

Učenca sedita na blazini, tako da sta s hrbtom obrnjena drug proti drugemu. Prepleteta se z rokami. Na znak poskušata drug drugega spraviti z blazine.

RAZLIČICE: Lahko se bojujemo na različne načine izvedene iz različnih začetnih položajev (primer: leže, polaganje rok; vlečenje žoge; potiskanje žoge; obračanje nasprotnika ...).

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE S PREDMETOM SPOZNAVANJE OKOLJA:

Pogovor o domu, kje živimo, kako se zavarujemo pred vsiljivci, roparji, da se počutimo varne, kakšne vrste domov poznamo.

3.3 ZAKLJUČNI DEL VADBENE ENOTE

Zaključni del vadbene enote je namenjen umiritvi vadečih po napornejši vadbi v glavnem delu. Pri vadečih naj bi se dosegla psihično-fizična umiritev, kar pomeni duševno (umiritev razburjenja in tekmovalnega žara), kot tudi telesno umiritev (znižanje pulza, umiritev dihanja, znižanje telesne temperature ipd.). Ali je to potrebno, je odvisno predvsem od vsebin glavnega dela vadbene enote. Psiho-fizično umiritev se namreč uporablja le takrat, ko to zahtevajo vadbene razmere, tj. po večjih naporih v glavnem delu vadbene enote. Če glavni del ni bil preveč zahteven in obremenjujoč za vadeče, so posebne aktivnosti za psiho-fizično umiritev nepotrebne.

Pri elementarnih igrah v zaključnem delu vadbene enote, naj bi bil poudarek predvsem na aktivaciji čutil (ekstero in interoreceptorji) in na natančnem usklajevanju gibov pri reševanju gibalnih nalog. V okvir elementarnih iger za psiho-fizično umiritev se tako uvrščajo igre, ki pogojujejo reševanje gibalnih problemov s področij: preciznosti, ravnotežja, orientacije v prostoru in nekatere igre hitre odzivnosti (Pistotnik, 2011).

3.3.1 IGRE PRECIZNOSTI

Igre preciznosti zajemajo predvsem zadevanja različnih tarč na predpisan način. Ker se ob umirjanju vadečih želi z njimi razvijati tudi preciznost, morajo biti načini zadevanja natančno določeni in gibalna naloga se mora ponoviti večkrat zapored. Zaradi zmanjšanja čustvene vznburjenosti se vadba organizira v valovih (najprej hkrati zadevajo vsi prvi v skupini, potem vsi drugi itd.), s čimer se da poudarek natančnosti zadevanja in se tako izloči hitro izvajanje gibanja, ki bi lahko čustveno razburilo vadeče (Pistotnik, 2011).

13. ZADENI ME! (negibljeni cilj)

CILJI: Razvijati preciznost zadevanja cilja z roko.

Spoznati se s temo tržnica pri predmetu spoznavanje okolja.

OPIS IGRE:

Na sredino omejene pravokotne ploskve postavi učitelj švedsko klop. Nanjo postavi različne plastične predmete (lahko jih postavi tudi na črto, ki deli igralno površino). Polovica učencev se postavi za črto na levi strani klopi, druga polovica pa na desni strani. Vsaka skupina ima enako število mehkih žog, s katerimi poskušajo zadeti predmete na klopi. Ko zmečejo vse žoge, ki so jih imeli na razpolago, se igra konča. Zadevajo lahko le izza črte. Zmaga skupina, ki potisne (v določenem času) več predmetov v nasprotnikovo polje.

RAZLIČICE: Zadevanja lahko pričnemo iz različnih začetnih položajev, tako morajo biti učenci še bolj skoncentrirani.

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE S PREDMETOM SPOZNAVANJE OKOLJA:

Na švedsko skrinjo postavimo različne embalaže, kot so: jogurtov lonček, tetrapak od mleka, plastenko, pločevinko ... lahko tudi različno sadje. Povezujemo s spoznavanjem okolja, preko pogovora, kjer učenci spoznavajo embalaže prehrabnenih izdelkov, spoznavajo da mnoge stvari niso pridelane v Sloveniji, spoznavajo tržnico in ponudbo na njej.

14. ZADENI ME! (giblivi cilj)

CILJI: Razvijati preciznost zadevanja cilja.

Spoznati se s temo glasbila pri predmetu glasbena vzgoja.

OPIS IGRE:

Učence razdelimo v dve skupini, vsaka skupina tvori krog, pri čemer je ena skupina tvorila krog znotraj druge skupine. Na sredino notranje skupine postavimo veliko odbijajočo se žogo, katero bo skupina, ki tvori zunanji krog poskušala zadeti žogo. Notranja skupina pa bo poskušala z blokiranjem preprečiti zadevanje cilja. Ko učitelj prižge glasbo, lahko ekipa začne z zadevanjem. Zadeva z malimi mehкими žogami. Če se učenci notranjega kroga dotaknejo odbijajoče žoge, se točka šteje nasprotni skupini.

RAZLIČICE: /

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE S PREDMETOM GLASBENA VZGOJA:

Igranje ob spremljavi glasbe ter reagiranje na zvočni signal. Medtem ko igra glasba, igra teče, ko le ta preneha, je igre konec. Spoznavanje različnih zvrsti glasbe.

3.3.2 IGRE RAVNOTEŽJA

Igre ravnotežja zajemajo predvsem aktivnosti pri ohranjanju ravnotežnega položaja na zmanjšani podporni ploskvi ali ob izključitvi čutila vida pri različnih umirjenih oblikah gibanja. Aktivnosti pri vzpostavljanju ravnotežnega položaja bi bile lahko preveč dinamične za namene umiritve. Cilj v igrah je narediti čim manj napak v izvedbi gibanja (napaka je izguba ravnotežja), ne pa čim hitreje opraviti nalogo. Glede na to se igre ravnotežja organizirajo podobno kot igre preciznosti (Pistotnik, 2011).

15. KONJSKE DIRKE

CILJI: Ohranjanje ravnotežnega položaja ob petju in telesnem gibanju hkrati.

Spoznati se s temo ritem pri predmetu glasbena vzgoja.

OPIS IGRE:

Otroci se z učiteljem postavijo v krog. Učitelj vodi igro in vsi ostali posnemajo njegove gibe in glasove. Ko gre konjenik na konjske dirke, si najprej obleče jahalne hlače (naredimo gibe, kot bi si oblačili hlače), nato si obleče jahalno srajco in obuže jahalne škornje. Na roke si natakne jahalne rokavice. Na koncu si na glavo povezne še jahalno čepico in si jo pritrdi s paskom pod brado (vse naredimo tako, kot bi se oblačili). Nato korenjak zajaha konja (dvignemo nogo, kot bi zajahali), se poslovijo od žene (naredi gesto poljuba), od svojih treh otrok (3x poljubimo), in od tašče (1x poljubimo in pomahamo občinstvu). Zdaj je čas za start. Signalna pištola je že počila in že dirkamo (z rokami se tolčemo po kolenih, veš čas do cilja). Med dirkanjem učitelj poljubno sestavlja progo z naslednjimi elementi:

- ovira (sonožno skočimo in rečemo uop),
- dvojna ovira (2 x skočimo),
- ovinek v desno (nagnemo se v desno),
- ovinek v levo,
- gozd (z rokami si mršimo lase),
- blato (z rokami pritiskamo napihnjena lica in spuščamo zvoke hoje po blatu),
- most (se tolčemo po prsih),
- zamenjamo podkev (levemu sosеду obrnemo hrbet in dvignemo nogo, tako da nas lahko podkuje, sami pa podkujemo desnega soseda),
- ciljna črta (po kolenih udarjamo zelo hitro in močno),
- zmagali smo (roke dvignemo v zrak),
- pozdravimo ženski del publike (dvignemo desno roko in zavreščimo),
- pozdravimo moški del publike (dvignemo leve roko in z globokim glasom zakričimo),
- odpremo šampanjec (s prstancem sežemo v usta in naredimo zvok odpiranja steklenice).

Medtem pojejo:

»Bil je konjenik na iskrem črnem vrancu, jezdil je skoz noč kot blisk in kot vihar. Konjeniki, pozor, v dir, v galop, z eno roko, z drugo roko, z obema rokama, z eno nogo, z drugo nogo, z obema nogama, z glavo, z repom, s telesom ...«

RAZLIČICE: Učitelj ali otroci si lahko poljubno izmišljujejo nove elemente in jih vstavljajo v sam potek dirke.

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE S PREDMETOM GLASBENA VZGOJA:

Ritmično izrekajo besedila in jih spremljajo s telesnimi gibi.

16. ČEZ REKO

CILJI: Razvijati ravnotežje.

Spoznati se s temo voda pri predmetu spoznavanje okolja.

OPIS IGRE:

Otroci gredo na sprehod (se gibajo po prostoru), preden se vrnejo domov pa morajo prečkati reko. Zaradi dežja je rekla zelo visoka in deroča, zato jo morajo prečkati čez most (gred). Pod gred zaradi varnosti postavimo blazine. Učenci morajo prečkati most na različne načine.

RAZLIČICE: Prečkanje mostu na različne načine (hoja, tek, po prstih, po petah, z rokami v vzročenju, odročenju, priročenju, vzvratno, v čepu ...).

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE S PREDMETOM SPOZNAVANJE OKOLJA:

Med sprehodom poteka pogovor o vodah, kakšne poznamo, kaj vpliva na rast voda, katere so glavne reke v Sloveniji ...

3.3.3 IGRE ORIENTACIJE V PROSTORU

Igre orientacije v prostoru temeljijo na vadbi kinestetičnega občutka, tj. na pridobivanju občutka za položaj in gibanje lastnega telesa v prostoru ob izključitvi čutila vida. Vadeči morajo ob zavezanosti ali zaprtih očeh opraviti določene gibalne naloge v prostoru, pri čemer ob napakah v izvedbi dobivajo negativne točke. Za postopno pridobivanje občutkov naj se gibanje najprej poskusno izvede ob odprtih očeh, nato z zaprtimi očmi ob glasovnem vodenju s strani soigralcev, na koncu pa z zaprtimi očmi v popolni tišini (Pistotnik, 2011)

17. KIPAR, MODEL, GLINA

CILJI: Razvijati domišljijo in orientacijo gibanja telesa v prostoru.

Spoznati se s temo materiali pri predmetu likovna vzgoja.

OPIS IGRE:

Učenci se razdelijo v skupine po tri. Eden izmed učencev je kipar, drugi je glina, tretji je model. Kipar z zaprtimi očmi pretipa, kako se je postavil model in nato poskuša iz gline oblikovati po modelu. Vsi učenci imajo zaprte oči. Na koncu vsi odprejo oči in pogledajo kako so bili uspešni. Vloge se zamenjajo.

RAZLIČICE: Lahko določimo posamezno temo in tako medpredmetno povezujemo z ostalimi predmeti in ne samo z likovno vzgojo.

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE S PREDMETOM LIKOVNA VZGOJA:

Učenci z igro utrdijo likovne pojme, kot so glina, kiparstvo, celota, sestavni deli kipa, pojasnijo kaj pomeni razgiban – nerazgiban kip, votel, velik, majhen, trdnost in stabilnost kipa, se seznanijo z možnostmi odvzemanja in dodajanja materialov ... usvojene pojme pa obrazložijo ob umetniških kipih.

18. GREMO NA LEPŠE

CILJI: Razvijati domišljijo in orientacijo gibanja v prostoru.

Spoznati se s temo opisovanje pri predmetu Slovenki jezik.

OPIS IGRE:

Vsak učenec si poišče mesto v prostoru, kjer se počuti varno in umirjeno. Nato se postavi na sredino prostora, zapre oči in se nekajkrat zavrti okrog svoje osi. Nato se miže pazljivo premika – v hoji ali po vseh štirih – do mesta, kjer se (brez pomoči vida) počuti dobro, varno in prijetno. Ko meni, da je na izbranem prostoru, odpre oči in preveri, če je iskani kraj pravi. Nato ponovno zapre oči in se poskuša vrniti nazaj na sredino prostora.

RAZLIČICE: Lahko učence razdelimo v pare in eden drugega vodita, z usmerjanjem kam se premakniti. Nato vloge zamenjata.

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE S PREDMETOM SLOVENSKI JEZIK:

Učenci si oblikujejo domišljjsko čutno predstavo dogajanja prostora. Pripovedujejo, kako so prišli do svojega koticčka. Opišejo pot in občutja po opravljeni nalogi.

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE S PREDMETOM MATEMATIKA:

Pri usmerjanju učenca uporabljata izraze: pred, levo, desno, za, od, pod, naprej, nazaj itd., ki pomagajo pri orientaciji v prostoru.

3.3.4 IGRE HITRE ODZIVNOSTI

Igre hitre odzivnosti temeljijo na izvajanju hitrih in pravih reakcij na ustrezne zunanje dražljaje z manjšimi telesnimi segmenti, ki niso energijsko zahtevne (samo izvedba posameznih gibov in ne gibanj v prostoru). Zato so za namen umiritve uporabne le tiste igre hitre odzivnosti, ki vadečih ne obremenjujejo preveč. Napake v reakciji ali prepočasne reakcije so lahko kaznovane z izključitvijo iz igre, še bolje pa s postavljanjem vadečih v različne, za izvajanje igre težje položaje. V teh igrah lahko med seboj tekmujejo posamezniki ali skupine (Pistotnik, 2011).

19. SLIKA - RISBA

CILJI: Razvijati hitro odzivnost in razmišljanje otrok.

Spoznati se s temo risba, slika pri predmetu likovna vzgoja.

OPIS IGRE:

Učenci stojijo v polkrogu, učitelj pa njim nasproti. Ko učitelj reče »RISBA«, učenci vstanejo, ko reče »SLIKA«, učenci počepnejo. Kdor se zmoti, izpade iz igre. Učencem naročimo, naj poslušajo navodila in se ravna po njih.

RAZLIČICE: Uporabljamo lahko tudi vidni signal, sicer tako, da pokažemo primer slike in primer risbe.

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE S PREDMETOM LIKOVNA VZGOJA

Usvajajo, ponavljajo likovne pojme. Namesto zveze risba – lika, lahko uporabljamo tudi druge likovne pojme (primer: šablona – matrica).

20. ULOVI ZAJCA

CILJI: Razvijati hitro odzivnost

Spoznati se s temo denar pri predmetu spoznavanje okolja.

OPIS IGRE:

Otroke razdelimo v dve skupini. Skupini tvorita kolono. Koloni sta vzporedni druga na drugo. Iz kolone otroci tvorijo vrsto tako, da so s sprednjim delom telesa obrnjeni proti drugi skupini. Med skupinama mora biti približno 1, 5 m prostora. Vsi učenci se usedejo po turško in se primejo za roke. Učitelj sedi na koncu vrst med kolonama. Na drugi konec vrst na sredino položi plišasto igračo, recimo zajca. Učenci se morajo ves čas igre držati za roke in imeti zaprte oči. V kolikor kdo izmed skupine odpre oči, prejme - 1 točko. Odprte oči sme imeti samo prva oseba v vrsti vsake skupine. Njuna naloga je, da sledita učiteljevemu metu kovanca. V kolikor se na tleh pokaže številka, morata čim hitreje stisniti dlan sosednje osebe in le-te naprej. Stiskanje dlani se nadaljuje do zadnjega člana skupine, ki mora miže zgrabiti plišasto igračo. Skupina, katere član je prvi zgrabil plišasto igračo, prejme točko. V primeru, da se na tleh pokaže grb, ne smeta stisniti dlani sosednje osebe.

RAZLIČICE: Kot različice lahko igro izvajamo v različnih položajih: s hrbtom obrnjeni proti soigralcem, v čepu, v leži ...

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE S SPOZNAVANJEM OKOLJA:

Ker uporabljamo kovanec, lahko povezujemo z več vrstami kovancev ali bankovcev in navezujemo igro na denar (pogovor: kdaj ga uporabljamo, kakšne vrste poznamo ...).

4 SKLEP

"Igra je najvišja stopnja otrokovega razvoja. Je spontan izraz misli in občutkov ... Je najčistejša stvaritev otrokovega uma, pa tudi odraz in odsev pristnega življenja, skritega v človeku in vseh stvareh" (Frobel, v Videmšek, Šiler in Fišer, 2002).

Kaj otroku največ pomeni? Otroku največ pomeni igra. Gibanje in igra imata velik pomen pri otrokovem pravočasnem razvijanju številnih gibalnih sposobnosti. Prav te pa imajo tudi velik vpliv pri otrokovem spoznavnem, čustvenem in socialnem razvoju.

Za otroke je gibanje zelo pomembno. Marsikatero od naravnih oblik gibanja je otroke dandanes potrebno naučiti, saj se z njo v vsakdanjem življenju srečujejo redkeje, nekateri sploh nimajo možnosti, da bi jih spoznali. Gibalna abeceda človeka je nedvomno ena bolj pomembnih, če ne najpomembnejša naloga motoričnega učenja, zato je pomembno otroku omogočiti čimprejšnje seznanjenje z le-to. V otroški dobi lahko najbolj vplivamo na razvoj motoričnih sposobnosti – koordinacija, hitrost, moč, ravnotežje, gibljivost, preciznost ter širimo gibalna znanja, ki bodo potem, kasneje, služile za izvedbo zahtevnejših gibanj, uporabnih tako v vsakdanjem življenju, kot pri ukvarjanju s športnimi dejavnostmi.

Elementarne igre so preproste igralne oblike, ki so otroku blizu, zdijo se mu zanimive, zabavne. Z njimi dosežemo cilje z bolj zanimivo vsebino in obliko. Otrok je ob igri motiviran, igra ga vzpodbuja, nevede ga pripelje k želenim rezultatom vadbe, ki so doseženi, ne da bi se otrok zavedal naporov, ki jih je vložil v vadbo.

Elementarne igre z medpredmetnim povezovanjem so igralne oblike, kjer se otrok poleg gibalnih oblik nauči oz. pridobi in utrjuje mnogo informacij iz vsakdanjega sveta. Povezanost, prepletenost znanj najlažje dosežemo prav z le-temi. Predstavljajo didaktični pristop, kjer učitelj poskuša določeno vsebino ali problem podati ali obravnavati čim bolj celostno – isti problem poskuša prikazati z različnih zornih kotov. Medpredmetno povezovanje naredi uro pestrejšo, zanimivejšo. Otrokom se v obliki igre posreduje nešteto informacij, novega znanja. Šolska ura se z igro zavije v celofan.

Z izvajanjem in izborom elementarnih iger z medpredmetnim povezovanjem smo ugotovili, da je resnično zelo pomembno, kdaj povezave uporabljamo. Uporabljamo jih takrat, ko je to

smiselno in imamo za to ustrezne možnosti. Pomembno je, da čim bolj spodbujamo ustvarjalnost otrok, zavedati pa se moramo še enega pomembnega elementa – povezave so lahko zelo dobro motivacijsko sredstvo.

Elementarne igre z medpredmetnim povezovanjem se izkazujejo za zelo dober uvod v zgodnje začetke otrokovega gibalnega razvoja, kot tudi za dopolnjevanje le-teh. V sestavljanje igrice za otroke se ne smemo spustiti brez predhodnega znanja, oziroma poznavanja otrok. Menimo pa, da so elementarne gibalne igre pravi način, kako otroke motivirati, pripraviti k sodelovanju, jih posredno naučiti nekaj novega, ob tem, da se oni tega niti ne zavedajo.

Upamo, da bo diplomsko delo v pomoč učiteljem razrednega pouka, športnim pedagogom, ki delajo z mlajšimi otroki, pa tudi različnim športnim društvom in centrom, ki ponujajo programe za predšolske otroke in tiste, ki obiskujejo prvo triletje osnovne šole. V pomoč bo lahko tudi vzgojiteljicam predšolskih otrok v vrtcih, ki bodo pri gibalnih dejavnostih lahko uporabile igre, predstavljene v diplomskem delu.

5 VIRI

Barret, B. (2005). *Games for the whole child*. Unated states: Human kinetics.

Byl, J. (2004). *101 fun warm – up and cool - down games*. Unated states: Human kinetics.

Cankar, A. in Kovač, M. (1992). Razvojni trendi športne vzgoje na razredni stopnji. *Educa*, 2(4), 245-251.

Cankar, F., Strel, J. in Štihec, J. (1987). *Analiza povezanosti med nekaterimi pedagoškimi lastnostmi in kvalitetami učiteljev telesne vzgoje ter dejavniki šolskega okolja*. Ljubljana: FTK, Inštitut za kineziologijo.

Čavničar, M. (2005). *Vpliv povečanega števila ur športne vzgoje na razvoj gibalnih sposobnosti otrok*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Foster, E., Hartinger, K. in Smith, K. (1992). *Fitness fun*. Unated states: Human kinetics publishers.

Kovač, M. in Novak, D. (1998). Športna vzgoja v prvem triletju osnovne šole. V *Zbornik 11. strokovnega posveta Zveze društev športnih pedagogov Slovenije* (str. 23-40). Nova Gorica: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Kovač, M. in Rot, A. (ur.) (2008). *Zbornik referatov, 21. mednarodni strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Maver, M. (2002). *Pomen in vpliv športnega pedagoga pri poučevanju športne vzgoje v prvem triletju osnovne šole*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Parkelj, P. (1995). *Pedagoške lastnosti in ravnanja učitelja športne vzgoje in razredne učiteljice na OŠ Vič*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Petkovšek, M. in Kremžar, B. (1986). *100+1 igra*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo v Ljubljani.

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

Pistotnik, B. (2011). *Osnove gibanja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pistotnik, B. (1993). *Elementarne igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Toličič, I. in Smiljanić – Čolanović, V. (1977). *Otroška psihologija*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

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

Videmšek, M., Drašler, A. in Pišot, R. (2003). *Gibalna igra kot sredstvo za seznanjanje s tujim jezikom v zgodnjem otroškem obdobju*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Videmšek, M., Berdajs, P. in Karljuk, D. (2003). *Mali športnik*. 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., Šiler, B. in Fišer, P. (2002). *Slepa miš, ti loviš!*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

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

Zagorc, M. (2006). *Ples v sodobni šoli*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

6 PRILOGA

- Izjava za starše
- DVD s prikazom izbranih elementarnih iger z medpredmetnim povezovanjem v prvem triletju osnovne šole

Spoštovani starši!

Moje ime je Mateja Kavčič, sem absolventka na Fakulteti za šport. Odločila sem se, da pripravim diplomsko nalogo pri predmetu Elementarna športna vzgoja.

Namen mojega diplomskega dela je predstaviti in na DVD-ju prikazati izbor različnih elementarnih iger z medpredmetnim povezovanjem, ki so namenjene otrokom v prvem triletju osnovne šole. Temeljijo na naravnih oblikah gibanja, dejavnostih z žogo ter osnovnih elementih atletske in gimnastične abecede.

Diplomsko delo bo lahko v pomoč učiteljem razrednega pouka, športnim pedagogom, ki delajo z mlajšimi otroki, pa tudi različnim športnim društvom in centrom, ki ponujajo programe za predšolske otroke in otroke, ki obiskujejo prvo triletje osnovne šole. V pomoč bo lahko tudi vzgojiteljicam predšolskih otrok v vrtcih, ki bodo pri gibalnih dejavnostih lahko uporabili igre, predstavljene v diplomskem delu.

Za snemanje DVD-ja sem pripravila elementarne igre, ki jih lahko uporabljamo v različnih delih vadbene enote. Elementarne igre bodo otroci izvajali v športni dvorani ali na zunanjem igrišču. Igre so preproste in zabavne, tako da jih bo Vaš otrok z veseljem opravil.

Želim si, da bi pri snemanju sodeloval tudi Vaš otrok, zato Vas prosim za dovoljenje. Če se strinjate, da je Vaš otrok vključen v snemanje, izpolnite in podpišite spodaj napisano izjavo ter jo oddajte učitelju.

Za sodelovanje se Vam iskreno zahvaljujem.

S spoštovanjem, Mateja Kavčič

IZJAVA

Podpisani _____ **dovoljujem, da moj otrok** _____,
(priimek in ime starša) (priimek in ime otroka)
rojen _____, **sodeluje pri snemanju, katerega gradivo bo uporabljeno pri**
izdelavi DVD-ja za potrebe diplomskega dela.

Podpis staršev