

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

MOTIVACIJA IN VADBA PREDŠOLSKIH OTROK

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

izr. prof. dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.

RECENZENTKA:

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

Avtorica dela:

ALEŠKA BRUMEC

Ljubljana, 2013

ZAHVALA

Zahvaljujem se svoji mentorici izr. prof. dr. Tanji Kajtni za strokovno pomoč, nasvete in usmerjanje pri oblikovanju diplomskega dela.

Zahvaljujem se vsem vaditeljem in vaditeljicam športnih vadb, ki so mi omogočili izdelavo raziskave za moje delo.

Zahvala gre tudi moji družini za vso podporo, razumevanje in spodbudne besede.

Hvala.

Ključne besede: športna vadba, predšolski otroci, oblike dela, motivacija

MOTIVACIJA IN VADBA PREDŠOLSKIH OTROK

Aleška Brumec

POVZETEK

V diplomskem delu je predstavljena motivacija predšolskih otrok za izvajanje gibalnih dejavnosti glede na različne oblike dela pri vadbi. Želeli smo ugotoviti, katere oblike dela imajo otroci najraje, kakšni so njihovi odzivi ob posameznih oblikah v določenih delih vadbene enote. Uporabili smo metodo opazovanja. V raziskavo smo vključili štiri skupine otrok starosti od tri do pet let iz Ljubljane, ki obiskujejo organizirano športno vadbo.

Otrokom smo sestavili in ponudili različne oblike dela v pripravljalnem, glavnem in zaključnem delu vadbene enote. Nato smo opazovali njihove odzive ob prihodu na vadbo, med vadbo in ob odhodu. Opazovali smo morebitne razlike med dečki in deklicami ter kako na njihovo motivacijo vpliva delovanje vaditelja.

Ugotovili smo, da imajo otroci v večini najraje lovljenja v začetnem delu ure in poligon v glavnem delu ure. V zaključku so najbolj navdušeni nad igrami, ki jih že poznajo, prav tako pa radi pomagajo pri pospravljanju športnih rekvizitov. Med 4 in 5-letnimi otroci ne prihaja do večjih razlik, izjema so najmlajši 3-letni otroci. Določenih stvari še ne razumejo in dojemajo, zato je potrebno veliko več interesa s strani vaditelja in vodenje ure skozi igro ali pravljico.

Med dečki in deklicami na vadbi ne prihaja do večjih razlik. Dečki imajo raje tekmovanja in igre, kjer je pomembna hitrost in moč, medtem ko so deklice boljše pri izvajanju nalog, kjer je v ospredju natančnost in ravnotežje.

Vloga vaditelja je pri predšolskih otrocih velika in pomembna. Načrtuje, vodi in usmerja vadbo, uresničuje zastavljene cilje, poskrbi za urejenost pripomočkov in pestro izbiro le-teh, obenem pa animira in zabava otroke. Pomembno je, da skrbi za dobro počutje otrok, občutek varnosti in pripadnosti. Tako bodo otroci z veseljem prihajali na vadbo, zaupali vaditelju in upoštevali njegova navodila.

Keywords: sports exercise, preschool children, forms of workout, motivation.

MOTIVATION AND EXERCISE OF PRESCHOOL CHILDREN

Aleška Brumec

ABSTRACT

The Diploma thesis discusses the motivation of preschool children for performing motive actions, regarding different forms of workout. The purpose was to discover, which forms of workout do children like the most, and to determine the responses of these children by using certain workout units. In the research, we used the observation method. Four groups of children, aged from three to five, who live in Ljubljana and attend the organized Physical Education, were included into the research.

The children were offered different kinds of workout in the preparative, main, and finishing part of the workout unit. We observed the children's reactions at their arrival to the workout, during the workout and at the end of it. We watched out for potential differences in reactions between girls and boys, and observed the influence of the teacher's actions on the children's motivation.

The conclusion was that the children like the game of chasing each other at the beginning of the hour and polygon for the rest of the hour. The children are mostly excited about games they already know, and they like to help clearing up the sports equipment. There are practically no differences between children aged four and five years; however, the exception are children, aged three years. These children do not understand and comprehend certain information, therefore it is important that the teacher shows more interest, and directs the workout with the help of games or fairy tales.

There are no big differences between girls and boys during the exercise. Boys like competitions and games, where speed and power are important, more than girls who on the other hand are better at performing exercises with accuracy and balance in the forefront.

The role of a coach by preschool children is very important. He plans and directs the exercise; carries out planed goals; takes care and provides a variegated choice of equipment, while he also entertains the children. It is important that he enables children to feel good and gives them a feeling of security and membership. That is how the children will gladly be a part of the workout, trust the teacher and pay attention to his instructions.

KAZALO

1	UVOD	7
1.1	Značilnosti otrokovega celostnega razvoja	7
1.1.1	Telesni razvoj.....	8
1.1.2	Gibalni razvoj.....	8
1.1.3	Gibalne sposobnosti	9
1.1.4	Kognitivni razvoj	10
1.1.5	Čustveno-socialni razvoj.....	11
1.1.6	Eriksonove etape psihosocialnega razvoja človeka	12
1.2	Izhodišča v pojmovanju motivacije.....	12
1.2.1	Vrste motivacije.....	13
1.2.2	Motivacija z vidika ciljne usmerjenosti	13
1.2.3	Storilnostna motivacija.....	14
1.3	Otrok in igra	14
1.4	Vadbena ura.....	15
1.4.1	Zgradba vadbene ure	15
1.5	Pomen učitelja	16
1.6	Cilji	16
2	METODE DELA	18
2.1	Preizkušanci	18
2.2	Pripomočki	18
2.3	Postopek	19
3	REZULTATI IN RAZPRAVA.....	21
3.1	Priprava na vadbo	25
3.2	Pripravljalni del ure.....	25
3.3	Glavni del ure.....	28
3.4	Zaključni del ure.....	30
4	SKLEP	31
5	VIRI	33

1 UVOD

Gibalna dejavnost je zelo pomembna za razvoj človeka. Z gibanjem razvijamo gibalne sposobnosti, ki jih potrebujemo v življenju, zato je pomembno, kako se teh sposobnosti kot otroci učimo in naučimo. Predšolsko obdobje je temelj otrokovega gibalnega razvoja. Ker je v tem obdobju otrok sposoben zaznavati in sprejemati različne dražljaje iz okolja in se zelo hitro uči, mu moramo ponuditi čim več pestrih gibalnih dejavnosti, ki so osnova prihodnjim zahtevnejšim elementom. Sposobnosti, ki se je otrok v tem obdobju ne nauči, ali jo zamudi, jo kasneje težje dojema oziroma izvaja ali pa se je sploh ne nauči (Kavčnik, 2008).

V predšolskem obdobju so področja otrokovega razvoja tesno povezana. Otrok preko telesnega, gibalnega, spoznavnega, čustvenega in socialnega področja dojema, sprejema in raziskuje svet okoli sebe. Z gibanjem zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša kaj zmore, doživlja veselje in gradi zaupanje vase. Otroci se preko športa vključujejo v timsko delo, se družijo, zabavajo vadijo, kar je dobro za zdravje, naučijo se discipline in dobrih navad ter se izognejo slabim, izoblikujejo samozavest in se naučijo se organizirati svoj čas (Tušak in Tušak, 2003).

Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Poteka od naravnih oblik gibanj do celostnih športnih dejavnosti, v interakciji med odraščanjem, učenjem in posameznikovo lastno aktivnostjo. Pri predšolskih otrocih je pomembno, da te izkušnje pridobivajo z veseljem in pozitivnimi učinki, kar je najpogosteje preko igre. V predšolskem obdobju naj otrok pridobi čim bolj pestro paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Kar otrok pridobi v tem obdobju, lahko izkoristi kot dobro podlago za kasnejše učenje in ukvarjanje s športom (Videmšek in Pišot, 2007).

1.1 Značilnosti otrokovega celostnega razvoja

Glede na skupne značilnosti posameznikov iz različnih starostnih obdobj, razvoj delimo na posamezna razvojna obdobja. Vsako izmed teh obdobj ima svoje značilnosti, znotraj katerih pa najdemo velike individualne spremembe in razlike. Otrokov razvoj poteka hkrati s telesno rastjo in zorenjem funkcij v družbenem okolju. Nanj pa vplivajo trije najpomembnejši dejavniki: dednost, okolje in otrokova lastna aktivnost. Ti dejavniki aktivno vplivajo na razvoj človeka skozi vsa obdobja, vendar se v različnih razvojnih obdobjih spreminja njihova pomembnost. Dednostne dejavnike predstavljajo biološke osnove, ki so temelj razvoja človekovih sposobnosti in značilnosti. Okolje, v katerem otrok odrašča, življenjski stil, prehrana, bolezni in gibanje morajo biti vsebinsko bogati, raznoliki in dovolj stimulativen, da otroku zagotovijo dovolj razvojne spodbude. Tukaj je pomembna interakcija med okoljem in lastno aktivnostjo, saj le-ta določa koliko bo otrok pasiven oziroma aktiven v določenem okolju (Videmšek in Pišot, 2007).

Otrokov razvoj je preučevalo že mnogo teoretikov, vsak izmed njih je opazoval in pojasnjeval iz različnih zornih kotov in prispeval k celotni razlagi delovanja procesov. V večini pa izpostavljajo skupno pomembno komponento otrokovega razvoja: gibanje (Pišot in

Planinšec, 2005, v Videmšek in Pišot, 2007). Videmšek in Pišot (2007) ugotavljata, da ima po Freudu gibalna dejavnost pomembno vlogo na vsaki stopnji osebnostnega razvoja. Erikson v teoriji psihosocialnega razvoja poudarja pomen motoričnega razvoja in izpostavi velik vpliv, ki ga imajo raznolike gibalne izkušnje na otrokov razvoj, še posebej v kritičnih obdobjih razvoja. Gessel trdi, da ima v človekovem razvoju velik pomen motorično vedenje, gibalne spretnosti pa so pokazatelji stopnje socialnega in emocionalnega razvoja, na katerem se nahaja posameznik. Najbolj znana je Piagetova teorija kognitivnega razvoja, v kateri poudarja izjemen pomen gibalne dejavnosti v zgodnjem obdobju otroštva.

1.1.1 Telesni razvoj

Na rast telesa in posameznih delov ter razmerja med njimi vplivajo genski in okoljski dejavniki. Geni določajo meje rasti telesa, okolje pa v kolikšni meri bodo te meje dejansko dosežene. Med najpomembnejše okoljske dejavnike sodijo prehrana, gibanje, poškodbe, bolezni in podnebne razmere. Gibalna dejavnosti ima pozitiven vpliv na telesno rast, saj imajo gibalno dejavni otroci v povprečju večji delež mišičevja kot maščevja ter trdnejše kosti. Za realizacijo gibanja pa je pomemben tudi razvoj in delovanje različnih sistemov v organizmu: razvoj srčno-žilnega sistema, razvoj dihalnega sistema, skeletno-mišičnega sistema in razvoj živčnega sistema. Slednji je tesno povezan z gibalnim razvojem otrok. V zgodnjem otroštvu je razvoj dinamičen in celosten, zato ima v tem obdobju gibanje izjemen pomen. Je pomembno sredstvo za pridobivanje novih informacij, nabiranje novih izkušenj in razvijanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. Otroci so do pubertete najbolj dovzetni za razvoj sposobnosti, spreminjanje in prilagajanje na okolje. Gibalni programi usvojeni v tem obdobju, bodo ostali trajno zapisani v motoričnem spominu (Videmšek in Pišot, 2007).

1.1.2 Gibalni razvoj

Gibalni razvoj je odraz zorenja, ki določa univerzalno sosledje pojavljanja posameznih gibalnih sposobnosti v razvoju, ter posameznikovih izkušenj, ki vplivajo zlasti na hitrost doseganja mejnikov v gibalnem razvoju (Kozar, 2003, v Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalna dejavnost je integralni del otrokovega vedenjskega repertoarja, je medij, s pomočjo katerega se otrok neposredno vključuje v okolje, ki ga obdaja, se seznanja z različnimi razsežnostmi okolja, hkrati pa mu omogoča pridobivanje bogatih izkušenj in doživetij, še posebej v obdobju zgodnjega otroštva. Gibanje otroku omogoča celovito spoznavanje sveta. (Thelen, 2000, Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalni razvoj predstavlja razvoj motoričnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost, ravnotežje, gibljivost, vzdržljivost in natančnost) in gibalnih spretnosti (lokomotorne, manipulativne in stabilnostne), katerih razvoj je rezultat interakcije med genskimi in okoljskimi vplivi. Geni vplivajo na živčno-mišični razvoj in morfološke značilnosti, med okoljskimi dejavniki je pa najpomembnejši vpliv predhodnih gibalnih izkušenj in pridobivanje novih.

1.1.3 Gibalne sposobnosti

Razvoj gibalnih sposobnosti v daljše obdobju poteka kontinuirano, ampak je za posamezne gibalne sposobnosti značilno, da se v najvišji meri razvijejo prej, druge kasneje. V otroštvu se npr. hitreje razvijata koordinacija in hitrost, medtem ko se moč, vzdržljivost, gibljivost in ravnotežje počasneje. Prav tako se pojavljajo razlike med posamezniki, saj ima vsak človek svoj tempo razvoja. Razlike med spoloma so v zgodnjem otroštvu manjše, ampak se z odraščanjem povečujejo. Dečki so v večini uspešnejši pri izvajanju gibalnih spretnosti, ki zahtevajo moč in hitrost, medtem ko so deklice boljše pri natančnejših gibih kot so manipulacije z rekviziti, ravnotežje in ritem (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

V razvoju se otrok vse skozi srečuje z učenjem in izvajanjem vse zahtevnejših gibalnih spretnosti, kar pa je pogojeno z ravnjo gibalnih sposobnosti. Višja kot je, lažje in uspešnejše bo učenje in izvajanje gibalnih spretnosti. Otrok postopoma prehaja skozi tri ravni gibalnih sposobnosti:

1. Sposobnost stabilnosti – gibalne sposobnosti so razvite do ravni, ko otroku omogočajo motorično učenje in izvedbo gibanja v stabilni situaciji – brez šumov, motečih elementov in visoke tehnične zahtevnosti;
2. Sposobnost lokomotorike – gibalne sposobnosti so razvite do ravni, ki otroku omogoča realizacijo gibalnih znanj v spremenljivih pogojih z zmožnostjo doseganja cilja;
3. Sposobnost manipulacije – na tej ravni lahko otrok upravlja zahtevne gibalne naloge v različnih pogojih, s kakovostno izvedbo in doseganjem cilja (Videmšek in Pišot, 2007).

Na splošno je za človeka značilno, da realizacijo gibalnih nalog določa šest gibalnih sposobnosti: koordinacija, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost in preciznost, ter funkcionalna sposobnost: vzdržljivost. Ta deluje v soodvisnosti delovanja dihalnega in srčno-žilnega sistema, opredeljuje pa intenzivnost v izvajanju določene naloge.

KOORDINACIJA – sposobnost za učinkovito izvajanje kompleksnih nalog. Njene osnovne značilnosti so pravilnost, racionalnost, pravočasnost, izvirnost in stabilnost. (šport za najmlajše) V večini je prirojena in odvisna od delovanja centralnega živčnega sistema. V veliki meri je povezana z ostalimi gibalnimi sposobnostmi, saj se lahko preko njih izrazi na višji ravni. Otroku, s slabše razvito koordinacijo, je nespreten in negotov v svojih dejavnostih, počasi pridobiva nove gibalne vzorce in hitro izgubi voljo do aktivnosti.

Za razvijanje koordinacije se najpogosteje izvajajo naravne oblike gibanja in osnovni elementi različnih športov, poligoni, elementarne igre ali plesne igre. Pomembno je, da otroku ponudimo čim bolj pester nabor gibalnih nalog, da se ti avtomatizirajo in ostanejo v gibalnem spominu.

RAVNOTEŽJE – sposobnost ohranjanja stabilnega položaja in oblikovanja kompenzacijskih gibov. Za razvoj ravnotežja je pomembno sodelovanje s čutili za vid in sluh ter ravnotežnim organom v srednjem ušesu. Ta se pa pri otrocih dokončno razvije do 15. leta starosti, zato imajo predšolski otroci težavo pri razvijanju te gibalne sposobnosti.

Pri vadbi otrok lahko uporabljamo različne hoje po zmanjšanih podpornih ploskvah – črte, nizke gredice, vrvi, hoja po eni nogi.

MOČ – sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil (Pistotnik, 1999). Moč je pomembna gibalna sposobnost, saj nam omogoča premagovanje naporov pri izvajanju športnih aktivnosti.

Z otroki izvajamo predvsem vaje in igre dinamičnega značaja, kot so žabji poskoki, kolebnica, gumitvist, vrvi, žrdi, plezanje in elementarne igre, ki vsebujejo poskoke.

HITROST – sposobnost izvedbe gibanja v najkrajšem možnem času. Ločimo hitrost izvedbe enega giba, izmeničnih gibov (frekvenca) in hitrost reakcije. Od vseh gibalnih sposobnosti ima najvišji količnik prirojenosti, kar pomeni, da je v veliki meri odvisna od dednih lastnosti.

Za razvijanje hitrosti uporabljamo tekalne igre, starte iz različnih položajev, sprinte, poskoke in štafetne teke.

GIBLJIVOST – sposobnost za izvedbo gibov z maksimalno amplitudo. Gibljivost je v največji pridobljena gibalna sposobnost in jo lahko razvijemo ter ohranjamo s primerno vadbo.

PRECIZNOST – sposobnost za določitev ustrezne smeri in sile za usmeritev telesa proti želenemu cilju. Pomembna gibalna dejavnost pri športih z žogo, kjer je treba zadeti cilj ali pri športih, kjer je potrebno izvesti gibanje v določeni smeri.

Otroci so precej nenatančni, ker morajo biti naenkrat pozorni na veliko komponent (smer gibanja, hitrost, tehnika, moč). Zaradi neuspešnosti jim hitro pade motivacija. Treba jim je ponuditi realno dosegljive cilje, da bodo ob uspešnosti čutili zadovoljstvo in uspešnost (Videmšek in Berdajs, 2002).

VZDRŽLJIVOST – sposobnost izvajanja dlje časa trajajočih gibalnih nalog. Telo z enako učinkovitostjo izvaja nalogo in se bori proti utrujenosti.

Pomembno je, da otroci izvajajo take aktivnosti vsaj 3-krat na teden od 10 do 20 minut na prostem (Videmšek in Pišot, 2007). To so lahko različne tekalne igre, tek ali hitrejša hoja oziroma sprehodi v naravo.

1.1.4 Kognitivni razvoj

Kognitivni razvoj vključuje procese, kot so zaznavanje, predstavljanje, presojanje, sklepanje, spomin, govor in reševanje problemov, ki omogočajo mišljenje, odločanje in učenje (Marjanovič Umek, 2004, v Videmšek in Pišot, 2007). Znanih je več teorij, ki raziskujejo razvoj miselnih procesov. Najbolj znana je Piagetova teorija kognitivnega razvoja, ki opredeljujejo štiri stopnje otrokovega razvoja. Sledijo si v določenem zaporedju, ki ga ni mogoče preskočiti. Ko otrok preide v višjo stopnjo, se ne vrača več.

- Senzomotorična stopnja – otrok zaznava svet preko gibanja in zaznavanja. Stopnja traja od rojstva do drugega leta starosti.
- Predoperativna stopnja – otrok ponotranji in kakovostno spremeni svoje mišljenje. Traja od drugega do sedmega leta.
- Konkretnooperativna stopnja – otrok je sposoben logičnega mišljenja na konkretni ravni. Traja nekje do dvanajstega leta.
- Formalnooperativna stopnja – otrok razvije abstraktno mišljenje, ki ni več vezane na konkretne predmete. Traja med dvanajstim in petnajstim letom (Piaget in Inhelder, 1998, Videmšek in Pišot, 2007).

Kognitivni razvoj poteka pod vplivom okolja, biološkega odraščanja in socialnega razvoja. Vsi ti so pomembni, da otrok ob pravem času prehaja iz nižje na višjo, kakovostnejšo stopnjo v razvoju. Skozi razvoj se spreminjajo miselne sheme v interakciji z okoljem, kateremu se tudi prilagajajo. Nekatere nove informacije vključujemo in prilagodimo svojim že obstoječim shemam, lahko pa svojo shemo prilagodimo novim informacijam in tako vse skozi iščemo primerno ravnotežje med tema dvema procesoma obravnave informacij. To ravnotežje predstavlja povezavo med mišljenjem in realnostjo, ko se posameznik odziva na dražljaje iz okolja.

1.1.5 Čustveno-socialni razvoj

Otrok izraža svoja čustva že od rojstva naprej, ta pa skozi razvoj postajajo vedno bolj diferencirana. Z leti se razvija sposobnost obvladovanja in prepoznavanja čustev pri drugih, prilagajanje čustev okoliščinam, zmanjša se intenzivnost in pogostost čustvenih odzivov.

Tudi socialni razvoj je v večini odvisen od izkušenj v otroštvu. Otrok se po tretjem letu starosti začne vedno bolj družiti z vrstniki in se umakne od staršev. Temu obdobju pravimo, da prehaja iz egocentrizma v obdobje empatije, sposobnosti, ko razvija zmožnost prepoznavanja čustev, komuniciranja in skupnega reševanja problemov (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001). Otrok v skupini, v vrtcu in svojem bivalnem okolju, skozi različne dejavnosti spoznava pravila vedenja, medsebojnih odnosov, sodelovanja, razvija samopodobo in samospoštovanje.

Tukaj se pojavijo občutne razlike med spoloma. Fantje se družijo v večjih in bolj odprtih skupinah, medtem ko so dekliške skupine manjše in zaupnejše.

Socialni razvoj poteka skozi različne stopnje v otrokovem razvoju. Je voden in usmerjen proces, s katerim otrok razvije svoje obnašanje, ki ga prilagaja skupini kateri pripada (Doupona in Petrovič, 2007). Vsak otrok gre skozi vse faze razvoja, razlika je le v hitrosti prehoda iz ene na drugo stopnjo.

1.1.6 Eriksonove etape psihosocialnega razvoja človeka

Po Eriksonu socialni razvoj človeka sestavlja 8 faz. Na vsaki izmed teh se posameznik sreča z določenim konfliktom iz okolja, ki ga imenuje psihosocialna kriza. Ta konflikt mora uspešno rešiti, da lahko napreduje oziroma preide na drugo, višjo stopnjo (Videmšek in Pišot, 2007).

Tabela 1

Stadiji psihosocialnega razvoja po Eriksonu (Videmšek in Pišot, 2007)

Starost - obdobje	Psihosocialna kriza	Psihosocialna moč (zmožnost)	Vplivi okolja
od rojstva do 1. leta – obdobje dojenčka	zaupanje – nezaupanje	upanje	mati
od 1. do 3. leta – obdobje malčka	samostojnost – dvom in sram	moč volje	starši
od 3. do 6. leta – zgodnje otroštvo	iniciativnost – občutek krivde	usmerjenost k cilju	starši, družina, prijatelji
od 6. do 11. leta – pozno otroštvo	delavnost – občutek manjvrednosti	zmožnost (kompetentnost)	šola
od 11. do 18. leta – adolescenca	identiteta – konfuznost	zvestoba	vrstniki
od 18. do 35. leta – zgodnja odraslost	intimnost – izoliranost	ljubezen	partner, prijatelji
od 35. do 65. leta – srednja odraslost	ustvarjalnost – stagniranje	skrb (negovanje)	družina, družba
nad 65 let – starost	integriranost jaza – obup	modrost	človeštvo

V tabeli so navedeni stadiji psihosocialnega razvoja po Eriksonu. Vsaka stopnja je opredeljena z določenim konfliktom in možnostjo rešitve.

1.2 Izhodišča v pojmovanju motivacije

V vsakem izobraževalnem procesu je pomemben cilj povečanje motivacije učencev za delo in njihovo prizadevanje ter trud, da se dejavnosti lotijo z navdušenjem. Poznavanje motivacijskih dejavnikov je prav iz tega razloga dobro izhodišče za vsakega pedagoga, saj z njihovo pomočjo lahko usmerja in spreminja potek pedagoškega procesa (Škof, Zabukovec, Cencić Erpič in Boben, 2005).

Učna motivacija povezuje notranje in zunanje dejavnike, ki spodbujajo in usmerjajo učenje ter mu določajo intenzivnost, trajanje in kakovost (Marentič Požarnik, 2000, v Škof idr., 2005). Vsako motivacijsko vedenje je rezultat interakcije več dejavnikov: osebnostnih potez posameznika (interesi, pričakovanja) in značilnosti učne situacije (privlačnost, smiselnost, težavnost, učno okolje).

1.2.1 Vrste motivacije

Glede na smer in intenzivnost motivacije ločimo notranjo in zunanjo motivacijo. Notranja motivacija izvira iz posameznikovega zanimanja in želje po razvijanju in obvladovanju določenih sposobnosti. Dejavnost predstavlja užitek in zadovoljstvo, potek je pomembnejši od rezultata, posameznik jo izvaja prostovoljno in ne pričakuje nagrade ali kazni. Medtem ko zunanjo motivacijo krepijo ravno nagrade, ki niso del izobraževalnega procesa. To so na primer pohvale, ugled, ocene ali materialne nagrade. Obe vrsti motivacija sta pa v izobraževalnem procesu vse skozi povezani in težita k uravnoveženosti in uspešnosti.

Tabela 2

Značilnosti notranje in zunanje motivacije (Williams in Burden, 1997, v Škof idr., 2005)

Notranja motivacija	Zunanja motivacija
izzivi	čim lažje delo
radovednost, interes	dobre ocene
samostojno obvladanje dejavnosti	odvisnost od učitelja
neodvisno odločanje za akcijo	sledenje učiteljevi presoji
notranji kriteriji uspešnosti	zunanji kriteriji uspešnosti

V tabeli so prikazane glavne značilnosti notranje in zunanje motivacije. V procesu učenja je bolj zaželen in koristna notranja motivacija. Ta pri posamezniku razvije določeno stopnjo kompetentnosti oziroma zmožnosti, avtonomije, zaupanja in samozaupanja. Povezana je z občutki zadovoljstva, zabave, zanimanjem in vztrajanjem. Kar pri športni vzgoji na primer pomeni, da se otroci veselijo izvajati naloge, ob tem čutijo zadovoljstvo, se zabavajo, radi prihajajo k uram in k temu niso prisiljeni. Na notranjo motivacijo pa pozitivno ali negativno vplivajo zunanji, socialni in okoljski dejavniki. Nagrada lahko deluje informacijsko, da je nekaj dobro opravljeno ali kot sredstvo nadzora in kontrole. Kako bo delovala je pa odvisno od posameznikove interpretacije in zaznavanja nagrade. Prav tako so tekmovalnost, ocenjevanje in časovni roki lahko pozitivna spodbuda, na drugi strani pa spet sredstvo kontrole ali negativnih občutkov, še posebej pri tistih, ki ne dosegajo zelenih rezultatov. Pomemben vpliv na notranjo motivacijo ima tudi razredna klima in odnos učenec – učitelj (Škof idr., 2005).

1.2.2 Motivacija z vidika ciljne usmerjenosti

Ključni element te vrste motivacije je cilj. Lahko je dejavnost, predmet, naloga ali kakršenkoli pojav h kateremu je naravnana motivacija. Posameznik si lahko postavi več ciljev hkrati, kateri bo prevladoval je pa odvisno od okoliščin, lastnosti, želj in potreb učenca/vadečega. Prav tako je od njega odvisno kako zaznava uspeh in neuspeh, glede na to kako si postavi cilje (Nicholls, 1989, v Škof idr., 2005). Po teoriji ciljne usmerjenosti obstajata dva dominantna cilja: usmerjenost k izvedbi naloge in usmerjenost k rezultatu naloge.

Tabela 3

Značilnosti usmerjenosti k izvedbi in rezultatu naloge (Škof idr., 2005)

	Usmerjenost k izvedbi naloge	Usmerjenost k rezultatu naloge
Cilji	učenje novih spretnosti, reševanje problema, naloge, razumevanje procesa, izvajanje naloge čim bolje	izvajanje naloge bolje od drugih, izvajanje naloge z manj truda, prikrivanje tega, da posameznik naloge ne zna izvajati tako dobro kot drugi
Zaznavanje lastne kompetentnosti	trud, ki ga je treba vložiti, posameznikova lastna merila, uspeh = boljše reševanje naloge	rezultati ali trud drugih, primerjanje z vrstniki, uspeh = bolje opravljena naloga od drugih

Tabela prikazuje značilnosti usmerjenosti motivacije k izvedbi naloge in usmerjenosti k rezultatu naloge.

Usmerjenost k izvedbi naloge je povezana s pozitivnimi čustvi, izraženostjo notranje motivacije in občutkom lastne neodvisnosti. Usmerjenost k rezultatu pa je povezana z upadom notranje motivacije, uravnavajo jo zunanji dejavniki, doseganje pričakovanega rezultata, nagrade in kazni.

1.2.3 Storilnostna motivacija

Pomemben del motivacije pri otrocih je tudi storilnostna motivacija. Gre za težnjo po doseganju uspehov. Kadar otroka motivira želja po dosežkih in uspehu, govorimo o pozitivni storilnostni motivaciji, kadar pa opravlja nalogo zato, da se izogne neprijetnim posledicam (kazni, neuspehu), gre za negativno storilnostno motivacijo. Pri vsakem posamezniku sta prisotni obe, razlika je le v tem, katera od njiju prevladuje in koliko.

1.3 Otrok in igra

Igra predstavlja svojevrstno dejavnost, ki povezuje gibalni, spoznavni, čustven in socialni razvoj. Otroke spremlja doma, na igrišču, v vrtcu ali šoli. Povezana je s pozitivnimi čustvi, veseljem, sproščenostjo in ustvarjalnostjo. Skozi igro lahko otrok izraža samega sebe, hkrati pa razvija gibalne in spoznavne sposobnosti, delovne navade, interese, čustva in vrednote (Videmšek in Pišot, 2007).

Igra, ki se izvaja v skupini, je za otroke zabavnejša in spodbudnejša kot individualne naloge. Otroci se spoznavajo, posnemajo drug drugega, se pogovarjajo, ustvarjajo čustven odnos do skupine in med seboj sodelujejo. Otroci, ki so osamljeni se lažje vključijo k vrstnikom, drugi se podredijo pravilom skupine (Videmšek, Šiler in Fišer, 2002).

Vrste otroške igre:

- Funkcijske igre (preizkušanje senzomotornih shem na predmetih – prijemanje, metanje, tek)
- Domišljajske igre (igranje vlog, simbolne dejavnosti)
- Dojemalne igre (opazovanje, posnemanje)
- Ustvarjalne igre (gibalni problemi, težnja po uspehu).

Igre, ki jih izbiramo pri športni vadbi, se vedno navezujejo na cilje, ki jih želimo doseči. Razlikujejo se glede na dele vadbene enote. V pripravljalnem delu izbiramo živahne igre, s katerimi otroke pripravimo, jih ogrejemo za glavni del. Glavni del je namenjen pridobivanju novih informacij in gibalnih znanj ter njihovem utrjevanju. Za zaključni del izberemo umirjene igre, s katerimi otroke telesno in duševno umirimo (Marjanovič Umek in Zupančič, 2006).

1.4 Vadbena ura

Temeljna oblika športne vzgoje v vrtcu se imenuje vadbena ura. Čas trajanja je odvisen od starostni otrok; od 20 do 45 minut je priporočljivo za predšolske otroke. Ta čas je lahko krajši ali daljši, odvisno od koncentracije in motivacije otrok, okolja in razpoložljivosti ustreznega materiala ter števila učiteljev (Videmšek in Pišot, 2007).

1.4.1 Zgradba vadbene ure

- I. **Pripravljalni del** – priprava vadečih za nadaljnje delo. Igre, ki jih uporabljamo v tem delu morajo zadostiti naslednjim zahtevam: vsi vadeči morajo imeti možnost hkratnega sodelovanja v igri, velika dinamika, preprosta pravila, povezava z glavnim delom vadbene enote (Pistotnik, 1995).
 - Uvodno ogrevanje – zajema različne lokomotorne dejavnosti (tek, hoja, tekalne igre, lovljenja) s katerimi pospešimo srčni utrip in krvni obtok. Ustvarimo dobro razpoloženje za nadaljnjo vadbo in izbiramo že znane naloge, katere lahko vsi izvajajo.
 - Gimnastične vaje – otroci jih izvajajo samostojno ali v paru, z različnimi športnimi pripomočki. Za predšolske otroke so dokaj zahtevne, zato jih postopoma, počasi in skozi igro naučimo pravilnega izvajanja. Učitelj se postavi pred otroke, da ga lahko posnemajo, glasno govori in opisuje svoje gibe, šteje, poudarja besede, vključi lahko tudi glasbeno spremljavo.
- II. **Glavni del** – za glavni del izbiramo pestrejše in kompleksnejše športne dejavnosti. Gre za pridobivanje novih informacij in izvajanje težjih gibalnih nalog ali utrjevanje že naučenih.
 - **SKUPINSKA OBLIKA**
 - Igralne skupine – igre izbiramo glede na starost in število otrok, njihove sposobnosti, znanje, želje in razpoloženje. Pri izbiri iger je

pomemben tudi prostor in material, ki ga imamo na razpolago. Pomembno je, da sodelujejo vsi otroci, pravila prilagodimo in jih po potrebi spreminjamo, vodimo igro in usmerjamo, spodbujamo in skrbimo za red.

- **FRONTALNA OBLIKA**

- **Poligon** – oblika vadbe, kjer si naloge sledijo po navadi v krogu ob robu telovadnice. Otroci izvajajo naloge v koloni, tako da se neprekinjeno premikajo po stezi. Vsebina nalog mora biti otrokom že znana, na morebitnih kritičnih ali nevarnih mestih mora biti prisoten pedagog, da ne pride do zastojev v koloni ali poškodb. S poligonom razvijamo in utrjujemo gibalne sposobnosti ampak ne omogoča individualizacije.
- **Štafete** – otroci so razdeljeni v več homogenih skupin oziroma kolon, odvisno od števila otrok, velikosti telovadnice in nalog. Tako vadbo uporabljamo za utrjevanje gibalnih znanj, za sprostitvev pa lahko organiziramo tudi tekmovanje (Videmšek in Visinski, 2001).

III. **Sklepni del** – zadnjih 5 minut ure, ko je na vrsti umirjanje in sprostitvev po obremenitvi. Otroke želimo tako fiziološko kot čustveno vrniti na stanje pred vadbo. Izbiramo umirjene igre, lahko pa kot zaključek pripravimo tudi pospravljanje športnih pripomočkov, ki smo jih potrebovali med vadbo.

1.5 Pomen učitelja

Videmšek in Pišot (2007) navajata, da učitelj pri vadbi predšolskih otrok ustvarja prijetno, sproščeno vzdušje, je dobre volje in to deli z otroki, jih spodbuja, usmerja, vodi, demonstrira, pomaga, svetuje, sodeluje in se igra z njimi. Dejavnosti načrtuje na osnovi otrokovega razvoja in potreb, jih opazuje in spremlja njihov razvoj, na osnovi tega pa prilagaja vadbo. Poskrbi, da je vadba zanimiva za vse, nadarjene in gibalno šibkejše, za dečke in deklice. Z otroki se pogovarja o uspehu in neuspehi, o športnem vedenju, pohvali za dobro opravljene naloge, saj tako da otroku spodbudo za naprej. Pri načrtovanju in izvajanju uporablja različne metode in oblike dela ter čim bolj pisano paleto športnih pripomočkov (če mu je to omogočeno). Skupaj z otroki lahko pripravi in pospravi telovadnico, ob vsem tem pa poskrbi za varnost in udobno počutje otrok.

1.6 Cilji

V diplomskem delu želimo ugotoviti, katere oblike dela pri športni vadbi najbolj pritegnejo predšolske otroke, kdaj so otroci najbolj motivirani za delo, kateri so dejavniki, ki odločilno vplivajo na njihov nivo motivacije. Uporabili bi metodo opazovanja.

Cilji:

- Predstaviti pomen gibalnih dejavnosti in igre za predšolskega otroka,
- predstaviti vrste motivacije v športu,
- raziskati katere oblike dela najbolj pritegnejo predšolske otroke (vrtec Brod in šolski center Fakultete za šport),
- raziskati kolikšen je vpliv učitelja, ki vodi vadbo,
- raziskati morebitne razlike med dečki in deklicami.

Ugotoviti želimo, kako se otroci odzivajo na različne oblike dela pri športni vadbi in katere oblike imajo najraje. Opazovali bomo različne starostne skupine otrok v različnih okoljih in morebitne razlike med dečki in deklicami. Ugotovitve bomo primerjali med seboj in skušali sestaviti uro, ki bi bila najbolj funkcionalna in za otroke zanimiva.

2 METODE DELA

2.1 Preizkušanci

V vzorec so bile vključene tri skupine otrok iz vrtca Ljubljana Brod v starosti tri do pet let in ena skupina otrok iste starosti iz vadbe v Športnem centru Fakultete za šport.

Otroke na Brodu smo opazovali pri vadbi v njihovi telovadnici v vrtcu. Organizirano imajo vadbo s športnim pedagogom, eno uro na teden. Otroci so razdeljeni v tri starostne skupine in vadba poteka ločeno. Prva starostna skupina so otroci stari 5 let, druga, otroci stari 4 leta in tretja, najmlajši otroci stari 3 leta.

Na Fakulteti za šport imajo otroci prav tako organizirano vadbo s športnimi pedagogi, v prostorih fakultete. Tukaj so pa otroci v eni skupini združeni po starosti od tri do pet let. Takšen vzorec smo vzeli zato, da bi primerjala med seboj vadbo, ki poteka v »domačem« okolju otrok in vadbo, na katero otroke pripeljejo. Oboji imajo dobre materialne pogoje, zato smo lahko preizkusili in primerjali med seboj različne oblike in metode vadbe.

2.2 Pripomočki

Otroke smo opazovali na posameznih urah in prišli do ugotovitev, katere oblike dela imajo najraje in na kakšen način jih posredovati.

Uro smo razdelili v tri sklope in ugotavljali kakšen interes imajo otroci pri izvajanju:

- elementarnih iger in gimnastičnih vaj v uvodnem delu,
- frontalnih oblik, štafetnih iger in poligona v glavnem delu,
- elementarnih iger v zaključnem delu.

Opazovali smo tudi, kako se odzivi razlikujejo glede na spol in starost otrok.

Športna vadba je bila na obeh opazovanih mestih različno izvedena in vodena. Vadbo so vodili športni pedagogi, katerih je bilo na uri več, tako da so lahko zagotovili tekočo uro, brez čakanj za pospravljanje in pripravljanje rekvizitov, prav tako je bilo za varnost kar se da najbolje poskrbljeno. Vadba je potekala v telovadnicah, ki so urejene in prilagojene za vadbo predšolskih otrok in imajo na voljo veliko število različnih športnih pripomočkov.

V telovadnici na Brodu so se na začetku ure zbrali vsi otroci na klopih, se pozdravili in pregledali prisotnost na vadbi. V uvodnem delu so imeli različne tekalne igre ali lovljenja in gimnastične vaje. Gimnastične vaje so izvajali v frontalni obliki, drugič v paru, uporabljali so tudi različne rekvizite. V nadaljevanju poligon, štafeto in igre z žogo, v zaključnem delu pa igre za pomiritev ali pospravljanje telovadnice.

V športnem centru Fakultete za šport je vadba potekala nekoliko drugače. Otroci so pri vseh delih vadbene enote imeli glasbeno spremljavo – igrive, živahne otroške pesmi. Glasba

spodbuja in daje prijetne ter vesele občutke. Otroci se ob njej sprostijo, prepustijo in uživajo. Na začetku vsakega dela vadbene enote je vaditeljica oziroma vaditelj podal navodila, zatem so vklopili glasbo. V uvodnem delu so začeli s tekalnimi igrami ali lovljenji in nadaljevali z gimnastičnimi vajami, ki so jih izvajali v krogu brez rekvizitov. V glavnem delu so postavili poligon v krogu ob robu telovadnice. Za zaključek so uporabili umirjene igre za sprostitev in psihofizično umiritev otrok.

Otrokom smo ponudili različno izvedene ure s pestrimi vsebinami. Ob tem smo opazovali njihove odzive na različne oblike dela in pristop oziroma vodenje ure s strani športnega pedagoga. Zanimale so nas tudi morebitne razlike med dečki in deklicami ter razlike med starostnimi skupinami.

2.3 Postopek

Podatke smo zbirali s pomočjo metode opazovanja. Opazovanje v naravni situaciji predstavlja raziskovalno metodo, s katero preučujemo določeno vedenje v naravnem okolju (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001). Otroke smo opazovali na Fakulteti za šport v mesecu maju in juniju 2013, v vrtcu na Brodu pa skozi celotno šolsko leto – od oktobra do junija. Otroci so hodili na vadbo enkrat tedensko.

Podatke smo pridobili z opazovanjem med urami športnem vadbe. Da bi bilo to opazovanje in zapisovanje podatkov čim manj moteče, smo otroke na Fakulteti za šport opazovali nekoliko bolj oddaljeno, v pomoč nam je bila vaditeljica, ki je prav tako opazovala neposredne odzive od blizu in nam posredovala podatke.

V vrtcu na Brodu smo bili sami v vlogi opazovalca in vaditelja. Nekajkrat smo zgolj opazovali in zapisovali podatke ter skušali biti čim manj moteči, da ne bi zbujali pozornosti otrok, smo pa vadbo tudi vodili in jo prilagodili raziskavi ter odzive dobili neposredno. Vadba je potekala enkrat tedensko, tri ure zaporedoma.

Na vsako vadbeno uro smo prišli vsaj 15 minut prej, da smo si ogledali že odzive otrok ob prihodu. Čustva od prihodu, razposajenost, želja po telovadbi, odnos med otroci in odnos do vaditelja ob prihodu. Pred uro smo se seznanili s potekom ure za tisti dan, oblikami in metodami dela. Tako smo si lažje pripravili in oblikovali svoje zapise opazovanj. Če smo pri uri sodelovali, smo zapisovali odzive po uri. Po vsaki vadbeni uri smo skupaj pokomentirali potek in izpeljano uro z vaditelji prisotnimi na takratni uri. Zapisovali smo tudi ugotovitve drugih opazovalcev – vaditelji, ki so pri uri v pomoč. Tako smo lažje spremljali odzive večjega števila otrok.

Ugotovitve, ki smo jih pridobili s pomočjo metode opazovanja, smo beležili v opazovalne dnevnik. Zapisali smo kaj želimo raziskati in katere stvari bomo opazovali, sestavili nekaj vprašanj in si postavili cilje svoje raziskave. Metoda opazovanja se nam je za tako starostno skupino otrok zdela najprimernejša. Dobili smo številne pristne odzive otrok, opažanja drugih vaditeljev in mnenja otrok, s katerimi smo se tudi pogovarjala. Vaditelji so nam posredovali podatke kako so se otroci skozi celo leto odzivali na različne oblike dela in gibalne dejavnosti.

Pridobljene podatke iz vrtca in fakultete smo nato primerjali med seboj in skušali ugotoviti kaj otroke najbolj pritegne in jih motivira za vadbo.

3 REZULTATI IN RAZPRAVA

S pomočjo raziskovalne metode smo dobili zanimive rezultate, katere bomo predstavili in razložili s pomočjo učnih priprav, ki smo jih pripravili za nekaj opazovanih ur. Na podlagi treh konkretnih učnih priprav bomo podrobneje opisali ugotovitve opazovanj v vseh treh delih vadbene enote posebej. V uvodnem delu bomo opisali odnos otrok, različne oblike elementarnih iger in gimnastičnih vaj, razlike v odnosu do vadbe med dečki in deklicami in razlike po starostnih skupinah, odzive na rekvizite kot del iger ali gimnastičnih vaj ter vodenje in razlaga vaditelja. V glavnem delu bodo sledili opisi odzivov na različne poligone, štafetne igre in igre z žogo, razlike po starosti in spolu ter vodenje in aktivnost vaditelja. V zaključnem pa odnos do vadbe, različne oblike sproščanja in umirjanja ter interes na koncu vadbene enote.

Raziskava je bila izvedena v telovadnici Fakultete za šport in telovadnici vrtca Brod v Ljubljani. Ure so vodili vaditelji, študentje Fakultete za šport, ki se v večini usmerjajo v program vadbe s predšolskimi otroci. Vsaka vadbena ura je potekala na različne načine, da smo lahko primerjali med seboj različne možnosti strukture vadbene ure.

Trije primeri različnih učnih priprav, za vadbene ure za tri starostne skupine, katere smo izvajali v vrtcu na Brodu:

Tabela 4

Učna priprava za skupino otrok starosti 3 leta

UČNA PRIPRAVA 1	
Šola/vrtec:	Ljubljana Brod
Starostna skupina:	3 leta
Število vadečih:	10
Spol:	m + ž
Vsebina vadbene ure: naravne oblike gibanj	
Stopnja učnega procesa: utrjevanje	
Cilji: razvijati skladnost gibanja rok in nog, moč celega telesa, koordinacijo	
Prevladujoče učne oblike: frontalna oblika: poligon	
Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija	
Orodja in športni pripomočki: obroči, talne oznake, ovire, tobogan, tuneli, preproga, mehka odskočna deska, mehka blazina, plezalna stena, ravnotežna klop in kamenčki	
PRIPRAVLJALNI DEL: Elementarna igra + gimnastične vaje	Trajanje: 15 min
<p>Lovljenje – Repki</p> <p>Otrokom razdelimo repke, ki si jih zataknejo za hlače. Izberemo lovca, ostali otroci se razbežijo po telovadnici. Lovca »krade« repke otrokom. Ko vzame repke se ujeti usede na klop. Igra je konec, ko so vsi otroci ujeti in repki v rokah lovca. Igra lahko prilagodimo in prej zaključimo ali dodamo enega ali dva lovca in otežimo igro.</p> <p>Gimnastične vaje s prispodobami (urejena formacija po prostoru):</p> <ul style="list-style-type: none"> - kroženje z glavo (prebujanje), - kroženje z rokami naprej in nazaj (plavanje), s trupom (veter premika veje na drevesu), - odkloni trupa (kazalci na uri), - zamahi z levo in desno nogo (brcanje žoge), - poskoki z levo in desno nogo (zajčki in žabice). 	
GLAVNI DEL: poligon	Trajanje: 25 min
Slika 1. Poligon (osebni arhiv).	
SKLEPNI DEL:	Trajanje: 5 min
Otroci se psihično in fizično umirijo, pomagajo pospraviti športne rekvizite, ki jih potrebujemo za poligon.	

Tabela 5

Učna priprava za skupino otrok starosti 4 leta

UČNA PRIPRAVA 2	
Šola/vrtec:	Ljubljana Brod
Starostna skupina:	4 leta
Število vadečih:	17
Spol:	m + ž
Vsebina vadbene ure: štafetne igre	
Stopnja učnega procesa: utrjevanje	
Cilji: pravilno izvesti štafetne naloge, utrjevati spretnosti z žogo, razvijati koordinacijo celega telesa	
Prevladujoče učne oblike: frontalna oblika: štafeta	
Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija	
Orodja in športni pripomočki: stožci, žoge, barvne označbe	
PRIPRAVLJALNI DEL: Elementarna igra + gimnastične vaje	Trajanje: 15 min
<p>Tekalna igra: SEMAFOR</p> <p>Vaditelj teče po prostoru, otroci mu sledijo, kot sledijo vagončki vlakcu. V roki drži tri barvne blazinice in jih izmenično kaže otrokom. Rdeča blazinica pomeni »stoj«, rumena »pripravi se« in zelena »teči«. Po petih minutah spremenimo navodila. Rdeča – počepni, rumena enako in zelena – hodi po vseh štirih.</p> <p>Gimnastične vaje se izvajajo v krogu. Vsak otrok pokaže svojo vajo, drugi ponavljamo.</p>	
GLAVNI DEL: štafetne igre	Trajanje: 25 min
<p>Otroke razdelimo v štiri približno enakovredne skupine.</p> <p>1. igra</p> <p>Na znak prvi učenec začne kotaliti žogo med stožci, med stožci jo kotali v slalomu. Ko pride do zadnjega stožca, prime žogo v roke in steče do prvega v koloni, mu preda žogo, takrat lahko drugi v koloni štarta. Igra se zaključi, ko nalogo opravijo vsi tekmovalci.</p> <p>2. igra</p> <p>Na znak prične prvi učenec v koloni s slalomskim vodenjem žoge z roko okoli stožcev, vodi jo z boljšo roko. Ko pride do konca, se obrne, žogo prime v roke in steče do prvega v koloni ter mu preda žogo, da lahko drugi začne.</p> <p>3. Igra</p> <p>Vsak otrok dobi svojo žogo. Postavijo se v kolono in si žoge zataknejo med seboj. Prvi v koloni ima žogo v rokah pred seboj. Cela kolona vijuga med stožci, ko se zadnji v koloni dotakne zadnjega stožca, se obrnejo. Prvi postane zadnji in obratno. Na koncu morajo učenci stati v koloni kot na začetku, žoge imajo pred seboj in dvignejo roke v zrak.</p>	
SKLEPNI DEL: igra za umiritev	Trajanje: 5 min
<p>Vsi otroci prinesejo žoge vaditelju, ki jih pospravi.</p> <p>ELEKTRIKA</p> <p>Usedemo se v krog in primemo za roke. S stiskom roke svoje levega ali desnega soseda pošiljamo pozdrave v krogu. Naredimo dva kroga v obratni smeri.</p>	

Tabela 6

Učna priprava za skupino otrok starosti 5 let

UČNA PRIPRAVA 3	
Šola/vrtec:	Ljubljana Brod
Starostna skupina:	5 let
Število vadečih:	15
Spol:	m + ž
Vsebina vadbene ure: osnove košarke	
Stopnja učnega procesa: posredovanje novih vsebin	
Cilji: usvojiti osnovne oblike košarke, vodenje žoge in podaje	
Prevladujoče učne oblike: frontalna oblika vadbe, vadba v parih	
Prevladujoče učne metode: razlaga, demonstracija	
Orodja in športni pripomočki: prilagojene (mehke) košarkarske žoge, koš	
PRIPRAVLJALNI DEL: tek + gimnastične vaje	Trajanje: 15 min
<p>Tek v krogu po dvorani, naprej in nazaj, menjava smeri teka, prisunski koraki v levo in desno. Oponašanje živali: poskoki – zajčki, žirafe – hoja po prstih, globoki poskoki – žabice, hoja po vseh štirih – mucke in kužki, plazenje – kače.</p> <p>Gimnastične vaje z mehko košarkarsko žogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kroženje s trupom, vzročenje, žogo držimo v rokah, - odkloni trupa, vzročenje, žogo držimo v rokah, - kroženje z obema rokama v čelni ravnini, žogo držimo v rokah, - zamahi z levo in desno nogo, dotik žoge s prsti na nogi. <p>Gimnastične vaje v paru z žogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podaje okrog trupa, - podaje nad glavo in pod nogami, - kotaljenje po tleh do prijatelja, - odbijanje po tleh, - podaje izpred prsi – večamo razdaljo med otrokoma. 	
GLAVNI DEL: osnovne oblike košarke	Trajanje: 25 min
<p>Otroci dobijo vsak svojo žogo. Postavijo se vzdolž dvorane eden zraven drugega. Vaditelj pokaže nalogo, otroci ponovijo in se premikajo na drugo stran telovadnice ter nazaj</p> <p>Naloge:</p> <ul style="list-style-type: none"> - metanje žoge v zrak pred sabo, - odbijanje žoge v tla in ujemanje z obema rokama, - odbijanje žoge v tla in ujemanje z dominantno roko, - vodenje žoge z dominantno roko, - vodenje žoge do nizkega koša in metanje na koš iz kratke razdalje. 	
SKLEPNI DEL: igra za umiritev	Trajanje: 5 min
<p>MASAŽA:</p> <p>otroci se razdelijo v pare. Vsak par dobi majhno žogico s katero masira svoje prijatelja. Tisti, ki je masiran se uleže na blazino, drugi potuje z žogico po rokah, nogah in hrbtu. Potem vloge zamenjajo.</p>	

3.1 Priprava na vadbo

Že pred začetkom vadbe smo otroke opazovali kako prihajajo v telovadnico in kakšna so njihova pričakovanja. Večina otrok je bila veselih, živahnih, razposajenih in polnih energije. Na njihovih obrazih je bilo videti veselje in težko pričakovanje. Tudi ko smo jih vprašali ali se vadbe veselijo so bili odgovori v večini pritrilni.

Na Brodu v vrtcu je otroke odšla iskat vaditeljica 15 minut pred vadbo k njihovim skupinam. Prihoda vaditeljice so vedno razveselili, se hiteli preobleč in tekli v telovadnico. Na vadbo na fakulteti so otroci prihajali s starši. Verjetno so bili zaradi njihove prisotnosti od prihodu mirnejši. Ob odhodu staršev so kar hitro stekli do vaditelja oziroma vaditeljice, le nekateri so bili še zadržani in niso spustili rok svojih staršev. Otroci so se že med zbiranje pogovarjali z vaditeljem, hiteli razlagat prigode iz vrtca, kaj so počeli čez dan, med počitnicami, kaj se radi igrajo ali kaj se jim je posebnega zgodilo. Razposajeni so tekli po telovadnici in skakali na mehke blazine, se lovili med seboj in raziskovali telovadnico. Če je bil vnaprej postavljen poligon ali kakšni športni pripomočki v prostoru, so ti kar hitro pridobili pozornost otrok. Tukaj so morali vaditelji večkrat posredovati in umiriti otroke, da ni prišlo do nepotrebnih poškodb.

V vrtcu na Brodu so se otroci še pred začetkom uvodnega dela ure usedli na klopi, vaditeljica jih je poklicala po imenih in preverila njihovo prisotnost.

3.2 Pripravljalni del ure

ELEMENTARNE IGRE

Glede na pripomoček in vodenje

V pripravljalnem delu ure smo uporabili različne tipe elementarnih iger in gimnastične vaje. Ker je to začetek vadbene enote, so bili otroci še najbolj živahni, spočiti in motivirani za delo. Tek jim po večini ni bil težaven. Najraje so imeli različna lovljenja, kjer so bežali pred lovцем ali bili sami lovci, ki lovi druge otroke. Že v začetku ure se je pokazala tekmovalnost in izkazovanje zmage: »kdo je boljši«, »kdo koga prej ujame«. Pri izvajanju so kazali veselje, glasneje govorili, se med seboj opozarjali in varovali pred lovцем. Kazali so veliko navdušenje nad vlogo lovca, zato smo igro večkrat ponovili in menjali več lovcev. Obe telovadnici sta dovolj veliki, da omogočata otrokom, da se dobro raztečejo. V vrtcu na Brodu sta dve skupini otrok večji, na vadbi je bilo zmeraj okoli 15 otrok ali več, zaradi tega so morali vaditelji še posebej poskrbeti za varnost in opozarjati otroke, da pazijo na svoje prijatelje in nase. Kadar smo se lovili na izločanje, torej da lovec ostaja enak dokler ne ujame vseh otrok, je včasih prišlo do razočaranja pri tistih otrocih, ki so bili hitro ujeti. Take otroke smo morali zaposliti ali spremeniti način igre, da niso bili preveč krat žalostni, saj jim je s tem začela padat motivacija za nadaljnjo vadbo. Porazi, ki se večkrat ponovijo negativno vplivajo na motivacijo.

Tako pri lovljenjih kot pri tekalnih igrah je otrokom všeč dodatni rekvizit ali športni pripomoček. Najraje so imeli repke (dolge vrvice, ki si jih zataknejo za hlače in ponazarjajo rep), mehke žoge, s katerimi lovci ciljajo ali rutke, s katerimi so se lovci razlikovali od bežečih.

Rutka je lahko ponazarjala »kapetanski« trak in otroci so bili še posebej ponosni če so jo lahko nosili. Igra je bila uspešnejša, če je sodelovalo oziroma bilo na uri več otrok, saj je tako lovljenje trajalo dlje časa in lovec je imel večjo motivacijo loviti 10 otrok kot 5.

Izmed tekalnih iger so otroci imeli najraje semafor in avtomobilčke. Pri semaforju je vaditeljica uporabila tri barvne blazinice, s katerimi je ponazorila luči na semaforju. Vsaka luč je imela svoje pravilo, ki se je lahko med igro tudi spremenilo. Otroci so menjali tek s hojo ali hitrim ustavljanjem. Takšne hitre spremembe so jim bile všeč in jih zabavale. Avtomobilčke so predstavljali veliki ali manjši obroči, ki so jih otroci uporabili kot volan. Na začetku je vsak izbral svojo vrsto prevoznega sredstva in tako užival v vožnji skozi mesto, puščavo, gozd ali morje. Otroke so najbolj pritegnile primerjave z risankami, igračkami, junaki ali pravljicami. Vsak si je izbral tistega, ki mu je najbolj pri srcu in se tako zabaval skozi svojo domišljijo in obenem izvajal gibalne naloge.

V ogrevanje smo večkrat vključili tudi oponašanje živali. Namesto, da otroci dobijo navodila da hodijo po vseh štirih, hodijo po prstih, se plazijo po tleh, jih čarovnik spremeni v žirafe, kače, psičke, mucke, žabe, zajce, različne živali, ki jih poznajo in jih oponašajo. Tako skačejo, hodijo in se plazijo, spreminjajo različne položaje telesa in naravne oblike gibanj, ki ugodno vplivajo na razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti. Če otrokom dovolimo, da sami predlagajo mesto kam bi potovali, katere živali bi radi srečali, to še bolj poveča njihovo motivacijo do dela.

Pri vadbi v športnem centru fakultete je vaditelj večkrat začel uro s pripovedovanjem pravljice. Vsebinsko tako v uvodnem kot glavnem delu je prilagodil pravljici in njenim junakom in navezoval nanjo. Otroci so z zanimanjem poslušali in se tekom ure poistovetili z njo. Ob pravljici so uporabili tudi radio in vadba je tako postala pestra in živahna ter še bolj pritegnila otroke k sodelovanju. Pravljice in športne pripomočke, ki so predstavljali avtomobilčke so imeli najraje mlajši otroci, z njihovo pomočjo in preprostimi pravili so tudi lažje razumeli igro. Kadar so se pojavile težave pri razumevanju pravil smo le-te poenostavili in prilagodili glede na razvojno stopnjo in znanje otrok. Otroci so se bolj sprostiti in uživali pri igrah, ki so jih poznali kot pa pri novih igrah. Če so bila pravila prezahtevna in jih niso razumeli je nivo motivacije hitro padel.

Glede na starost in spol

V vzorec smo zajeli otroke stare od tri do pet let. To so otroci na različnih starostnih in razvojnih stopnjah, razlikujejo se po psihofizičnih lastnostih in gibalnem znanju in sposobnostih. Prav zaradi tega ne dojemajo enako hitro vseh pravil iger in nalog, ki so jim zadane (Videmšek in Visinski, 2001). Te razlike so se pokazale tudi v naši raziskavi.

Namen elementarnih iger je, da otrok razvija svojo ustvarjalnost, išče samega sebe, doživlja uspehe in pozitivne izkušnje s športom, spoznava smisel pravil, upoštevanje pravil, sodelovanje, spoštovanje, različnost med otroci, iskanje različnih poti za rešitev nalog. Izražanje čustev in prepoznavanje čustev pri drugih. Igre, naloge in pravila morajo biti vedno prilagojena razvojni stopnji otrok.

Pri mlajših otrocih uporabimo preprosta pravila, čim manj in lahka za razumet. Bistvo je, da otrok uživa in vztraja pri igri, da želi igrati in mu je to v veselje. Po navadi so to igre, ki jih

otroci poznajo že iz vrtca (črni mož, repki, bratec reši me). Pri igri, ki je bila težje dojemljiva otroci niso sodelovali in težko je bilo pritegniti celo skupino. V takem primeru je bila boljša rešitev zamenjat igro ali poenostavit pravila. Pri starejših skupinah smo lahko eksperimentirali in pokazalo kako novo igro, vendar so morala biti pravila na začetku hitro dojemljiva, kasneje smo jih lahko otežili ali dodali nova. V splošnem še vedno raje igrajo to kar poznajo že od prej.

Pri skupini na Fakulteti za šport je morala vaditeljica vedno pazljivo izbrati igro, da je bila vsem otrokom dojemljiva. To je skupina, ki bila mešana, torej otroci starosti od tri do pet let skupaj. Nekajkrat je prišlo do tega, da so bila mlajšim pravila nerazumljiva, če jih je prilagodila, je pa starejšim postalo nezanimivo. Prav zaradi tega je dobro izbrati nekaj vmesnega, otroke vprašat kaj jim je všeč, jih spoznat in poiskat skupne točke.

Med dečki in deklicami se niso pojavljale bistvene razlike. Oboji so se v igre vživeli, sodelovali med sabo in si pomagali. Večkrat je bilo opaziti, da fantje pomagajo in ščitijo punce iz svojih skupin iz vrtca. Dečki so bili bolj motivirani pri igrah kjer je bila zraven žoga, deklice pa pri igrah ali lovljenjih brez rekvizitov. Pri dečkih je bilo hitro opaziti tekmovalnost in borbenost. Še posebej so jim bile všeč tiste igre, kjer so lahko prevzeli vlogo zmagovalca. To pa je na ostale mirnejše otroke nekajkrat negativno vplivalo, saj so se počutili poražene in niso več želeli sodelovati.

GIMNASTIČNE VAJE

Glede na pripomoček

Izvajanje gimnastičnih vaj je bilo težje izvedljivo sploh pri mlajših skupinah in številčnejših skupinah. Športni pripomoček, predvsem žoga, je odvrnila njihovo pozornost od vaditelja. Z žogami so tekli naokoli, jih metali v zrak ali si jih podajali. Najlažje je bilo z najstarejšo skupino na Brodu, kadar ni bilo na vadbo vseh otrok, in je bila skupina manjša. Takrat je bilo tudi lažje vzdrževati red in razložiti navodila. S takimi vajami se otroci prvič srečujejo, zato potrebujejo dalj časa, da jih začnejo izvajati pravilno. Če ni bilo interesa za izvajanje vaj je bilo za vaditeljico brezpredmetno vztrajati pri temu, saj s tem ne doseže želenih učinkov vaj.

Glede na vodenje

Dejavnost, ki je sledila uvodnemu dinamičnemu ogrevanju so bile gimnastične vaje. Izvajale so se na obeh lokacijah, pri vseh urah. Posredovane so bile različno: v krogu, s posnemanjem vaditelja, da so otroci sami kazali vaje, s pripomočkom ali brez.

Na fakulteti so bile gimnastične vaje največkrat posredovanje preko pravljice. Vsak gib je bil ponazorjen s primerom iz zgodbe in povezan z junaki, ki so otrokom všeč. Z vsebinami, ki so bile otrokom všeč je tako držala njihov nivo motivacije in red med izvajanjem gimnastičnih vaj. Namesto težkih terminoloških izrazov je vaditeljica uporabljala preproste besede in ponazoritve iz narave (gibanje dreves kot kroženje z boki, veter za odklone trupa, ura za premikanje glave, plavanje za kroženje z rokami). Otroci so jo z zanimanjem poslušali in posnemali.

Prav tako so bile na podoben način posredovane gimnastične na Brodu. Pri manjših otrocih terminološki izrazi ne pridejo v poštev, saj zaradi stvari, ki jih ne razumejo hitro izgubijo

interes do njih. Prav tako se pri izvajanju gimnastičnih vaj nismo smeli zadržati predolgo, saj gre za manj aktivno dejavnost in otroci so začeli skakat naokoli in se igrati, pogovarjat, zabavat med sabo. Pri večji skupini na Brodu je bilo včasih zelo težko držati nivo miru v telovadnici saj so bili otroci preveč živahni in spodbujali so drug drugega pri »norenju«. Ker je bila to v večini fantovska skupina 4 leta starih, jih je morala vaditeljica polno zaposlit in sprostit tisti višek energije.

Glede na starost in spol

Pri mlajših otrocih so se pojavili problemi, ker niso znali izvesti določenih gibov ali jih ponoviti za vaditeljico. Niso vedeli kaj pomeni iztegniti noge ali roke, kako naj se uležejo, kako krožiti ali se predkloniti. Pri teh otrocih je zato potrebno izvajati čim preprostejše in osnovne gibe, počasi in večkrat. Starejši otroci pri izvajanju niso imeli težav, le pri interesu do izvajanja. Če so vaje postale monotone, premalo aktivne, so se začeli dolgočasiti, nivo motivacije je padel, niso več poslušali in hodili po svoje ter skakali po telovadnici. Večkrat je prišlo do tega pri večjih skupinah na Brodu.

Med dečki in deklicami v znanju in dojemanju ni večjih razlik. So pa dekleta mirnejša in bolj zavzeto poslušajo ter ponavljajo za vaditeljico. Dečki si želijo »akcije«.

3.3 Glavni del ure

V glavnem delu smo izvajali različne gibalne dejavnosti v sklopu različnih oblik dela vadbe. Predstavili bomo le tiste, ki so se izvajali najpogosteje: štafetne igre, poligoni in začetne oblike športnih iger.

POLIGON

Poligon je pogosto uporabljena oblika vadbe, kadar imamo različno stare otroke in številčnejšo skupino. Kot navajata Videmšek in Pišot (2007) lahko v poligon vključimo raznovrstne gibalne naloge in veliko število zanimivih športnih pripomočkov. Zanimivo sestavljen poligon že na pogled pritegne otroka. Poligoni so na obeh lokacijah zajemali naravne oblike gibanj – hoja, tek, plazenje, lazenje, skoke, plezanje.

Na fakulteti so poligone izvajali vsako uro na vadbi, nekoliko so samo spreminjali njegove dele in jih prilagajali glede na znanje in zmogljivost otrok. Na Brodu smo pa lahko sestavljenost poligona prilagajali glede na starost otrok, ker je vadba potekala ločeno. Ker poligon ni bil vnaprej pripravljen so ga lahko otroci pomagali postaviti in sodelovanje se jim je zdelo zanimivo in je pritegnilo njihovo zanimanje kaj bodo delali in kako.

Glede na pripomoček

Najzanimivejši so otrokom po večini tisti poligoni, ki vsebujejo veliko barvnih in različnih športnih pripomočkov, so čim polnejši in razgibani. Manj zanimivi so jim poligoni ki so krajši in enostavnejši, ampak imajo s sabo pripomoček, kot je žoga. Žogo lahko vodijo (starejši) ali kotalijo pred sabo (mlajši). Uporabili smo tudi hokejske palice in tenis loparje. Novi športni pripomočki otroke pritegnejo, ampak, če je naloga pretežka ali je ne zmorejo, hitro izgubijo motivacijo za delo in se naveličajo. Bolj navdušeni so kadar nalogo poznajo in jim ni treba razmišljat. Takrat hitro premagujejo eno nalogo za drugo in trudijo čim večkrat priti čez vse naloge.

Navdušeni so bili na plezanjem, globinskimi skoki, spuščanjem po toboganu, plazenjem skozi tunele in malo prožno ponjavo. Manj všeč so jih enostavne naloge kot je tek med ovirami, hoja po ravnotežni gredi ali skoki iz obroča v obroč.

Glede na vodenje

Tako na Brodu, kot na fakulteti je eden izmed izbranih otrok prvi demonstriral izvedbo poligona. Otroci so radi v tej vlogi, zato smo pozorni, da ne izbiramo vedno istih otrok in vprašamo po željah. Medtem ko je otrok šel prvič počasi skozi poligon je vaditeljica razlagala navodila. Ni uporabljala terminologije, ki za otroke ni zanimiva, temveč si spet pomaga s pravljično in zgodbami ter ponazoritvami iz narave.

Glede na starost in spol

Pri opazovanju otrok smo videli, da so starejši otroci bolj tekmovalni med seboj kot mlajši, se radi primerjajo in prehitvajo. Ne zanima jih, če so pravilno izvedli nalogo, samo da so najhitrejši. Ta tekmovalnost se še posebej izraža pri dečkih, veliko bolj kot pri deklicah, ki se potrudijo, da nalogo izvedejo pravilno. Deklice so boljše pri nalogah kjer je potrebne več natančnosti in ravnotežja, dečki pa tam kjer prevladuje moč in hitrost.

ŠTAFETNE IGRE

Štafetne igre lahko predstavljajo zabavo in popestritev ure, katero lahko nadgradimo še s tekmovanjem. Pomembno je, da otroci naloge poznajo, saj tukaj gre le za utrjevanje in ponavljanje. Otroci morajo naloge razumeti in vedeti kaj početi.

Glede na pripomoček, starost in spol

Otrokom vseh starosti so bile igre kjer so imeli zraven dodatni športni pripomoček zanimivejše. To so bile različne igračke, obroči ali žoge različnih velikosti in barv.

Kot sta že ugotovila Videmšek in Pišot (2007) je najpomembneje, da otroci igro razumejo. Večkrat se je dogajalo, da niso vedli kaj morajo početi in so med sabo gledali kaj delajo, tekli k napačni koloni, okrog drugega stožca ali nepravilno izvajali naloge. Večkrat se je naredilo, da so začeli vsi otroci hkrati namesto eden po eden. Težko jim je bilo razložiti, da ostali čakajo v koloni dokler otrok pred njimi ne opravi naloge in pride nazaj. Največ težav s tem so imeli mlajši otroci, ki niso niti razumeli kaj je treba delati in kaj je namen. Zato je štafetne igre pri najmlajši starostni skupini treba prilagoditi na stopnjo razvoja in znanja otrok.

FRONTALNE OBLIKE

Pri tej obliki dela otroci skupaj in naenkrat izvajajo naloge. Na Brodu smo se spoznavali predvsem z začetnimi oblikami športnih iger.

Glede na pripomoček

Otrokom smo želeli pokazati čim večji in pester spekter športnih znanj in jim dati možnost preizkusiti se v različnih športih. Naloge smo izvajali s košarkaškimi žogami, nogometnimi, odbojgarskimi, teniškiimi in tenis loparji, hokejskimi palicami in mehkiimi paki, namizno teniškiimi žogicami in ostalimi žogami različnih oblik, barv in trdot. Najraje so imeli velike žoge in žoge za košarko ter nogomet. Zanimanje jim je vzbujala tudi žoga trikotne oblike, ki se ob nepredvidljivo odbija v vse strani. Ob tem otroci razvijajo percepcijo in hitre reakcije. Športni pripomočki s katerimi so se otroci že srečali so jim bili všeč, radi so odbijali žoge, si jih podajali, kotalili po tleh ali brcali. Dokler smo videli, da ostaja interes za izvajanje nalog, smo

otrokom pustili določen delež ustvarjalnosti in svobode. Lahko so pokazali vaje, ki jih znajo ali trike z žogami, lahko so igrali v parih, trojkah ali večjih skupinah, s starejšimi smo že poskusili osnove iger nogometa, hokeja in košarke. Pokazali smo jim naloge in osnovne manipulacije s pripomočki, kasneje so lahko sami poskušali in se zabavali. Vaditelji smo jim bili v pomoč in korekcijo napak ter spodbudo.

Glede na starost in spol

Videmšek idr. (2003) navajajo, da mlajši otroci težko izvajajo natančne gibe, že tako imajo slabše ravnotežje, kaj šele z dodatnim rekvizitom. Če naloge niso razumeli ali niso dosegli zelenega uspeha, se je pojavil problem koncentracije in preusmeritev zanimanja na drug pripomoček. V takem primeru smo nalogo spremenili in olajšali, da smo tudi najmlajšim omogočili občutek uspeha in veselja ob pravilni izvedbi, košu ali голу. Ti otroci so bili najbolj navdušeni nad veliko mehko žogo, ki je bila skoraj toliko velika kot oni sami. Kotalili so jo in metali v zrak, si podajali in skušali odbijati.

Med dečki in deklicami je prihajalo do razlik predvsem pri izbiri športov. Dečki najraje nogomet in hokej, deklice košarko ali balone namesto žog. Pri dečkih se je takoj pokazala tekmovalnost in želja po igri, deklice so raje izvajale naloge z žogami, pri katerih so bile uspešnejše, saj so naloge izvajale počasi in natančno.

3.4 Zaključni del ure

Na koncu vsake vadbene enote je zadnjih 5 minut namenjenih umirjanju po obremenitvi. V tem delu ure lahko otrokom pripravimo sprostitveno igro, lahko skupaj pospravimo športne pripomočke ali analiziramo uro.

Otroci na fakulteti so imeli najraje sprostitvene igrice kot so na primer pošiljanje elektrike ali masaža, medtem ko otroci na Brodu so najraje pomagali pospravljati športne pripomočke. Za zaključne igre, kjer motivacija po večini pade na nizek nivo, moramo izbirati igre, kjer ni potrebno veliko razmišljati.

Včasih se je našel tudi kakšen otrok, ki ni želel sodelovati in je čakal pred vrati na starše. Na koncu ure ne dosežemo veliko, če otroke silimo v sodelovanje. Zato smo za zaključni del ure izbirali igre, ki so jim všeč in jih nasmejijo ter zabavajo.

4 SKLEP

V diplomskem delu smo preučevali, kako vplivajo različne oblike dela pri vadbi predšolskih otrok na njihovo zainteresiranost in želje za delo. S pomočjo raziskave in opisov opazovanj smo dosegli zastavljene cilje. Želeli smo ugotoviti, katere oblike dela najbolj ugodno vplivajo na njihov nivo motivacije in kdaj na vadbi uživajo. Sestavili in pripravili smo različne učne priprave, ki so vsebovale različne tipe elementarnih iger v pripravljalnem delu, gimnastične vaje in vaje v paru, oblike dela kot so poligon in štafete za glavni del, spoznali smo tudi osnove iger z žogo. Starejše skupine so se že preizkusile v prvih igrah oziroma tekmovanjih. Za zaključni del vadbe, ko motivacija po navadi pade na nižji nivo, smo izbrali sproščene igre za psihofizično umiritev otrok.

Ugotavljali smo tudi, kako način vodenja vaditelja vpliva na interes otrok, s čim jih motivira in zabava. Kako sestaviti in izvesti uro pri različnih starostnih skupinah, kakšne so razlike med njimi. Zanimalo nas je, katere oblike dela imajo raje dečki in katere deklice. So razlike med njimi očitne ali ne. V vzorec smo zajeli otroke iz ene skupine vadbe na Fakulteti za šport in tri skupine otrok iz vrtca Brod. Zajeli smo otroke iz nekoliko različnih okolij in prišli do zanimivih ugotovitev.

Na podlagi rezultatov raziskave lahko povzamem, da se interes za različne oblike dela razlikuje med otroci. V pripravljalnem delu vadbene enote se otroci najraje lovijo, predvsem starejši, katerim sta všeč obe vlogi: lovec in bežeč. Preko igre se spoznavajo in kažejo uspeh in moč nad drugimi, kar so ugotovili tudi Videmšek idr. (2002). K igram kot so lovljenja in ostale elementarne igre jih spodbuja notranja motiviranost, želja po zabavi in uspehu, prav zaradi tega vztrajajo v igri dlje časa.

Gimnastične vaje so za 3 letne otroke še pretežke za razumet, zato smo jih nadomestili preko prisposodob in oponašanja živali. Starejši otroci prav tako ne marajo osnovnih gimnastičnih vaj in terminologije. Najbolj jih pritegneš z zgodbico ali pravljico skozi katero pokažeš nove gibe oziroma naloge. Otroci so aktivno sodelovali takrat, kadar so lahko sami kazali gimnastične vaje.

V glavnem delu vadbene enote se otroci najbolj razveselijo poligona. S to ugotovitvijo smo dosegli enega izmed zastavljenih ciljev – ugotoviti katere oblike dela imajo otroci najraje in na podlagi tega sestaviti primerno vadbena uro. Podobne rezultate že navaja Kavčnik (2008) v svojem diplomskem delu z naslovom Interes otrok za izvajanje gibalnih dejavnosti glede na različne oblike dela pri predšolski vzgoji. V svojem delu je med drugim prav tako raziskovala s katerimi oblikami dela se predšolski otroci najraje srečujejo. Navdušenost nad poligonom je prisotna pri vseh starostnih skupinah otrok. Otroci stari med 4 in 5 let niso imeli težav z razumevanjem nalog, všeč so jim veliki, pestri poligoni s številnimi različnimi športnimi pripomočki. Polnost in pestrost poligona je otroke privlačila, da poskusijo novo nalogo, jo čim hitreje opravijo in stečejo v nov krog. Pri poligonu se je že začela izkazovati borbenost in tekmovalnost, predvsem pri fantih. Punce so se lotile nalog previdneje in natančneje ter težile k čim boljši izvedbi nalog.

Za skupino najmlajših otrok smo prilagodili vsako uro, primerno njihovi starosti. Do največjih težav je prišlo pri razumevanju nalog. Prav tako jim hitro pade motivacija in koncentracija za

delo. Uro smo večkrat prekinili in dodali kratke »gibalne minute«. Kot predlagata Videmšek in Pišot (2007), smo v gibalni minuti odmislili trenutne naloge, se ulegli, sprostiti in spočili ali le prekinili z novo informacijo oziroma zgodbo. Z njimi od otrok pridobiš pozornost in voljo za opravljanje nalog. Takšnih težav pri starejših skupinah nismo imeli.

Pri štafetnih igrah se je takoj videla povezanost otrok z drugimi in socializiranost. Največkrat smo jih uporabili za sprostitev in uživanje otrok. Pri 4 do 5 letnikih ni bilo težav z razumevanjem in izvajanjem nalog, medtem ko smo jih pri najmlajših morali prilagoditi do najosnovnejše oblike. Zanimivo je bilo tudi pojmovanje iger. Starejši fantje so igrali na zmago in uspeh, zato so jim bila tekmovanja všeč. Pokazala se je borbenost, želja po uspehu in jeza oziroma razočaranje v nasprotnem primeru. Tako poligon kot štafete pa ne upoštevajo individualnosti posameznikov, namenjene so samo utrjevanju snovi, ki smo se je že naučili. Ugotovili smo, da otroci ne marajo vaj in nalog za učenje osnovnih oblik športov z žogo. Radi imajo raznovrstne žoge, pri vodenju žog na primer, jim pa hitro motivacije in želja po delu. Pri izbiri športov smo upoštevali želje otrok. Dečki imajo raje akcijo – torej košarka ali nogomet, medtem ko se deklice raje učijo pravilne in natančne izvedbe. Pri dečkih je močno izražena tekmovalnost in borbenost.

Do večjih razlik med dečki in deklicami za interes do vadbe na splošno ne prihaja. Punce se manj izpostavljajo, so mirnejše, raje imajo igre kjer je pomembnejša natančnost izvedbe kot pa tekmovanje. Dečki so bolj živahni, z veliko energije, radi se izpostavljajo (kazanje gimnastičnih vaj, prvi skozi poligon, prvi v koloni pri štafeti), všeč so jim lovljenja in tekmovanja ter različni športi z žogo, kjer vse poteka hitreje.

V večini primerov ima vodilno in pomembno vlogo vaditelj, ki vodi in usmerja vadbo. Pomembna je izbira iger primernih za določeno starostno skupino, vodenje posameznih delov vadbene enote in vživetost v vadbo. Kot so ugotovili Videmšek idr. (2002) se mora vaditelj znati spustiti na nivo otrok, se prilagoditi in skrbno izbrati pravilne naloge, da doseže zelene cilje. Otroci imajo radi živali, naravo, risanke, filme, junake ali pravljice s katerimi zamenjaš strokovno terminologijo. S takšnimi primerjavami, ki so jim všeč hitro pridobiš njihovo pozornost.

Na koncu vadbene enote otrokom po večini ni težko pospravljati telovadnice/poligona. Ob tem se čutijo pomembne in zadovoljne, da lahko pomagajo. Za zaključni del smo izbirali preproste igre, ki jih še niso poznali, da smo pridobili njihovo zanimanje in radovednost, ali igre, katere so predlagali otroci. Torej tiste igre, ki so jih poznali in so jim bile všeč. Na koncu vadbene enote je motivacija na nizkem nivoju, otroci so z mislimi že pri starših, prav zaradi tega jim je treba ponuditi igre s katerimi zvišamo interes do dela.

Diplomsko delo je lahko dober pripomoček vaditeljem športne vadbe s predšolskimi otroci. S pomočjo rezultatov raziskav bomo lažje sestavljali in načrtovali vadbene ure. Otrokom bomo zagotovili zanimive ure, v katere bomo skušali vključiti vsebine, ki bodo dvignile nivo motivacije otrok. Ko načrtujemo ure moramo poznati tudi želje in interes otrok ter jih vključiti in upoštevati pri načrtovanju. Če bomo z otroci počeli to kar imajo radi, se bodo pri tem zabavali in z veseljem prihajali na vadbo, mi pa bomo lažje prišli do zastavljenih ciljev.

5 VIRI

- Doupona Topič, M. in Petrović, K. (2007). *Šport in družba: sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kavčnik, K. (2008). *Interes otrok za izvajanje gibalnih dejavnosti glede na različne oblike dela pri predšolski vzgoji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2001). *Razvojna psihologija: izbrane teme*. Ljubljana: Oddelek za psihologijo Filozofske fakultete.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2006). *Psihologija otroške igre*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Pistotnik, B. (1995). *Vedno z igro*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pistotnik, B. (1999). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Škof, B., Zabukovec, V., Cecić Erpič, S., in Boben, D. (2005). *Pedagoško-psihološki vidiki športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Šiler, B., Fišer, P. (2002). *Slepa miš, ti loviš!* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.