

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

**DEJAVNOSTI IN IGRE Z ŽOGO KOT OSNOVA ŠPORTNIH
IGER Z ŽOGO ZA OTROKE V PRVEM TRILETJU OSNOVNE
ŠOLE**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

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

RECENZENT:

izr. prof. dr. Frane Erčulj, prof. šp. vzg.

Avtor dela:

BLAŽ GEC

Ljubljana, 2015

ZAHVALA IN POSVETILO

Zahvaljujem se profesorici dr. Mateji Videmšek za mentorstvo pri izdelavi diplomskega dela ter vse koristne nasvete, ažurnost in strokovnost.

Posebej se zahvaljujem tudi svojim staršem, ki so mi študij omogočili in me ves čas vzpodbujali in podpirali. Mami gre zahvala tudi za lektoriranje diplomskega dela.

Hvala tudi vsem profesorjem na Fakulteti za šport za posredovanje znanja in izkušenj, ki jih bom na svoji nadaljnji življenjski poti s pridom uporabil.

Ključne besede: igre z žogo, vadbene enote, košarka, nogomet, odbojka, rokomet, pripomočki

DEJAVNOSTI IN IGRE Z ŽOGO KOT OSNOVA ŠPORTNIH IGER Z ŽOGO ZA OTROKE V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

Avtor: Blaž Gec

Izvleček:

Diplomska naloga opredeljuje pomen gibanja za vsestranski razvoj otrokove osebnosti. Predstavlja oblike gibanj, ki so v povezavi z gibalnim razvojem otroka temeljne za razvoj iger z žogo.

Prav igre z žogo so ključne pri razvoju naravnih oblik gibanja in pridobivanju športnih znanj, ki so potrebna za razvoj športa, pri čemer dajejo osnovna znanja za igre z žogo v kasnejšem obdobju.

Poseben poudarek je namenjen programu dejavnosti iger z žogo za otroke prvega triletja osnovne šole, ki je osnova za učenje iger z žogo, in sicer nogometa, mini rokomet, male košarke in mini odbojke.

Na podlagi študija in uporabe ugotovitev že obstoječe literature je v diplomskem delu oblikovan sistem dejavnosti in iger z žogo, s katerimi lahko izvedemo del ali celotno vadbeno enoto in pri otrocih razvijamo tista gibalna znanja in sposobnosti, ki predstavljajo temelj športnim igram z žogo. Prav tako so predstavljene posamezne igre glede na primernost uporabe v različnih delih vadbene enote. Poleg predstavitve iger na treh težavnostnih stopnjah, so opredeljeni tudi cilji in pripomočki za njihovo izvedbo. Predstavljene so tudi gimnastične vaje za ogrevanje.

Hkrati so predstavljena vadbena sredstva s poudarkom na pripomočkih ter možnosti uporabe sodobnih in improviziranih pripomočkov pri vadbi z žogo.

Keywords: ball games, training units, basketball, football, volleyball, handball, accessories

ACTIVITIES AND BALL GAMES AS A BASIS FOR SPORTS BALL GAMES FOR CHILDREN IN THE FIRST THREE YEARS OF PRIMARY SCHOOL

Author: Blaž Gec

Abstract:

The thesis points out the importance of movement for the overall development of the child's personality. It represents the forms of motion that are in connection with physical development of the child fundamental for the development of ball games.

Ball games are the ones that are crucial in the development of the natural forms of movement and acquisition of sports skills that are necessary for the development of sport, favoring basic skills to play ball in the later period.

Particular emphasis is placed on the programme of ball games activities for children in the first three years of primary school, which is the basis for learning ball games, namely football, mini handball, mini basketball and mini volleyball.

Based on the study and the use the findings of the existing literature, the system of activities and ball games is made, which can be carried out all or as a part of the training unit and can be used to develop the movements and skills that are the basis of sports ball games. It also presents some games according to the appropriate use in different parts of the training unit. Besides the presentation of the games in three difficulty levels, the aims and the accessories needed are defined. It also presents gymnastic exercises for heating.

At the same time the exercise means, focused on devices and the possibilities of the use of modern and improvised gadgets with ball exercise are presented.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	1
1.1	OBLIKE GIBANJA KOT OSNOVA ZA RAZVOJ IGER Z ŽOGO	1
1.1.1	NARAVNE OBLIKE GIBANJA.....	1
1.1.2	ELEMENTARNE IGRE	2
1.2	GIBALNI RAZVOJ OTROK V PRVEM TRILETJU	3
1.2.1	NAMEN DEJAVNOSTI IN IGER Z ŽOGO ZA GIBALNI RAZVOJ OTROK IN KASNEJŠI RAZVOJ IGER Z ŽOGO.....	3
1.3	IGRE IN DEJAVNOSTI Z ŽOGO.....	4
1.3.1	OPREDELITEV IGER Z ŽOGO Z UČNIM NAČRTOM	4
1.4	CILJI IN ODPRTA VPRAŠANJA.....	6
2	JEDRO	7
2.1	IGRE IN DEJAVNOSTI Z ŽOGO PO DELIH VADBENE ENOTE	7
2.1.1	PRIPRAVLJALNI DEL VADBENE ENOTE	7
2.1.2	GLAVNI DEL VADBENE ENOTE.....	10
2.1.3	ZAKLJUČNI DEL VADBENE ENOTE	13
2.2	VRSTE IGER Z ŽOGO PRI ŠPORTU V PRVEM TRILETJU	15
2.2.1	NOGOMET	15
2.2.2	MINI ROKOMET	15
2.2.3	MALA KOŠARKA.....	15
2.2.4	MINI ODBOJKA	16
2.3	VADBENA SREDSTVA ZA DEJAVNOSTI IN IGRE Z ŽOGO	16
2.3.1	VADBENA OPREMA.....	16
2.3.2	VADBENE DEJAVNOSTI	17
2.4	UPORABA SODOBNIH IN IMPROVIZIRANIH PRIPOMOČKOV	17
2.4.1	SODOBNI ŠPORTNI PRIPOMOČKI.....	17
2.4.2	IMPROVIZIRANI ŠPORTNI PRIPOMOČKI	20
2.4.3	UPORABA IMPROVIZIRANIH PRIPOMOČKOV PRI IGRAH Z ŽOGO	24
3	SKLEP	25
4	VIRI	27

KAZALO TABEL

Tabela 1: Pregled praktičnih vsebin iger z žogo v prvem triletju	4
Tabela 2: Primeri uporabe pripomočkov pri igrach z žogo	24

KAZALO SLIK

Slika 1. Žoge (osebni arhiv).	18
Slika 2. Markirne majice (osebni arhiv).	18
Slika 3. Obroči (osebni arhiv).....	19
Slika 4. Stožci (osebni arhiv).....	19
Slika 5. Klobučki (osebni arhiv).....	19
Slika 6. Baloni (osebni arhiv).....	20
Slika 7. Žoge iz blaga (osebni arhiv).	21
Slika 8. Žogi iz papirja (osebni arhiv).	21
Slika 9. Ruti (osebni arhiv).....	21
Slika 10. Vrvica (osebni arhiv).....	22
Slika 11. Plastenke (osebni arhiv).	22
Slika 12. Plastični lončki (osebni arhiv).....	23
Slika 13. Bandažni trak (osebni arhiv).	23
Slika 14. Kredi (osebni arhiv).....	23
Slika 15. Kartoni (osebni arhiv).	24

1 UVOD

Športne dejavnosti so tiste, ki otroku krepijo zdravje, ga vključujejo v družbo in okolje, krepijo njegovo samozavest in mu omogočajo vsestranski razvoj njegovega telesa in osebnosti. Pri razvoju gibalnih in športnih aktivnosti nasploh ima pomembno vlogo okolje, v katerem otrok živi. Nепrecenljiva je vloga staršev in otrokovih vzgojiteljev, v osnovnošolskem obdobju pa tudi razrednih učiteljev in športnih pedagogov. Pri tem so pomembni tudi zgledi, zato je družinsko športno udejstvovanje tudi v strokovnih krogih vedno bolj cenjeno, za otroka pa predstavlja dobro naložbo za kasnejše življenje. Sodobne družbe velik pomen pripisujejo prav športu, zato je v zadnjih letih porast organiziranih športnih dejavnosti, ki pripomorejo k boljšemu vključevanju otrok v šport.

Telesni razvoj, gibalne in funkcionalne sposobnosti otrok lahko razvijamo na različne načine, eden teh pa je tudi z uporabo različnih žog. Igre z žogo pomagajo razvijati naravne oblike gibanja in športna znanja otrok, ki so osnova vsem športom, še posebej pa predstavljajo podlago za igranje nogometa, mini rokometa, male košarke in mini odbojke. Poseben učinek iger z žogo je tudi prijetno doživljanje športa in vzgoja otrok z igro (Dežman, 2004).

Ciljna skupina za dejavnosti in igre z žogo, obravnavane v diplomskem delu, so otroci v prvem triletju osnovne šole, stari od šest do devet let, zato so vse opisane dejavnosti prilagojene njihovi starosti in stopnji razvoja. V prvi triadi šolanja naj bi otroci usvojili temeljna gibanja in preproste igre z žogo ter s tem postavili temelje za vse glavne športne igre z žogo.

1.1 OBLIKE GIBANJA KOT OSNOVA ZA RAZVOJ IGER Z ŽOGO

1.1.1 NARAVNE OBLIKE GIBANJA

Skozi evolucijo človeštva se je zaradi spremembe bivalnega okolja pokazala nujnost za razvoj določenih gibalnih aktivnosti, ki so pogojevale človekov obstoj. Tako telesni kot tudi duševni razvoj človeka je bil odvisen od sprememb oziroma napredka gibanja. Naravne oblike gibanja, kot so tek, skoki, plezanje, lazenje ipd., so od nekdaj bile življenjskega pomena. Predstavljajo tudi dodano vrednost za izboljšanje kakovosti življenja in so obenem osnova športne dejavnosti.

V sodobni družbi so se ob pomanjkanju gibanja pojavile različne težave, med katerimi so zaskrbljujoče zlasti razne bolezni, kot so že med mlajšimi otroki debelost, slaba telesna drža in neprilagojeno socialno obnašanje. Prav zaradi tega šport v sodobni družbi pridobiva na pomembnosti in je v visoko razvitih družbah sestavni del življenjskega sloga večine ljudi.

Žal pa učitelji, ki v današnjem času poučujejo v osnovni šoli, opažajo, da otroci ne obvladajo niti naravnih oblik gibanja, ki predstavljajo gibalno abecedo in obenem minimum, ki bi ga vsak otrok moral obvladati do konca osnovnošolskega obdobja.

Naravne oblike gibanja lahko v posameznih delih vadbene enote opravljajo različne naloge. Tako lahko tek, plezanje, skakanje, vlečenje služijo v vseh starostnih kategorijah otrok za uvod v vadbene enote oziroma za ogrevanje. Prav tako Pistotnik (1999) poudarja, da v

glavnem delu vadbene enote služijo za razvoj gibalnih sposobnosti in pridobivanje gibalnih informacij ter za psihofizično umiritev v zaključnem delu vadbene enote.

Te oblike gibanja se navadno razvijajo brez posebnih pripomočkov in v preprostih igralnih oblikah, ki pa morajo biti dovolj zanimive in prilagojene starostni stopnji otrok. Prav privlačnost iger vpliva na motivacijo, ki veliko pripomore k doseganju zaželenih rezultatov.

1.1.2 ELEMENTARNE IGRE

Elementarne igre lahko razumemo kot nadgradnjo naravnih oblik gibanja. Gre za igre s preprostimi pravili, ki jih prilagajamo glede na predznanje, zmožnosti in sposobnosti vadečih, kakor tudi glede na zastavljene cilje. Elementarne igre so dobro motivacijsko sredstvo, saj je doseganje zelenih ciljev mogoče na sproščen in ne preveč naporen način. Kljub temu pa mora biti izbor elementarnih iger podrejen doseganju zastavljenih ciljev in ne le zabavi, s katero je otroke mogoče motivirati.

Športne igre, med katere sodijo tudi igre z žogo, so se razvile iz elementarnih iger. Skupne značilnosti iger z žogo, kot so košarka, odbojka, nogomet in druge, so naslednje:

- izvajajo se pod določenimi pravili,
- vloga udeležencev je določena (igralci vedo, kako igra poteka, kaj je v njej dovoljeno in kaj prepovedano, kakšne so posledice nedovoljenih dejanj in zato jih ne morejo prilagajati svojim potrebam in zmožnostim),
- končni cilj je zmaga, za kar morajo udeleženci imeti razvite gibalne sposobnosti, obvladati morajo osnovne elemente tehnike in taktike.

Elementarne igre so prav tako kot naravne oblike gibanja primerne za vse dele vadbene enote. Kot navaja Pistotnik (1999), morajo elementarne igre, namenjene ogrevanju, **v uvodnem delu vadbene enote** zadovoljiti naslednje kriterije:

- možnost hkratnega aktivnega sodelovanja vseh vadečih,
- dinamičnost,
- usklajeno delovanje velikih funkcionalnih sistemov (dihalni, krvožilni),
- enostavnost previl iger,
- ideomotorično povezanost iger z glavnim delom.

V glavnem delu vadbene enote morajo igre slediti razvoju gibalnih sposobnosti, kot so moč, hitrost, ravnotežje, koordinacija. Prav tako je z igrami mogoče utrjevati že pridobljene gibalne spretnosti ali pa le-te nadgrajevati in izpopolnjevati.

V zaključnem delu vadbene enote naj bi pri vadečih dosegli umiritev, zato so te po lastnostih nasprotne igram v uvodnem delu vadbene enote. Prav zato pa je pri teh igrah poudarek na natančnosti in doslednosti njihove izvedbe.

Poleg ciljne naravnosti pri izbiri elementarnih iger je potrebno upoštevati tudi spol, starost, sposobnost in število vadečih, pomembni pa so tudi organizacijski pogoji. Pri tem je nezanemarljiva vloga pedagoga, ki s pomočjo igre otroke vzgaja v smislu sodelovalnega učenja, spoštovanja pravil, upoštevanja soigralca, obvladovanja agresivnosti, jeze in konfliktov, kakor tudi spoštljivega odnosa do nasprotnika.

1.2 GIBALNI RAZVOJ OTROK V PRVEM TRILETJU

Za najboljši celostni razvoj otroka so najpomembnejše gibalne dejavnosti, ki razvijajo skladnost (koordinacijo) gibanja, ravnotežje, gibalno natančnost (preciznost) in deloma moč, ki pomaga pri udejanjanju prvih treh sklopov (Kristan, 2010).

Otroci najprej spoznavajo svet gibalno, zato je potrebno poskrbeti za zadostnost gibalnih dejavnosti. Motorika je za otrokov razvoj pomembna, ker omogoča neločljivost med gibanjem, razumevanjem, mišljenjem in počutjem.

Gibalni razvoj človeka poteka v več fazah in znotraj teh obstajajo različne stopnje.

Kot pravita Gallahue in Ozmun (1998), se temeljna gibalna stopnja odvija že med drugim in sedmim letom. Po sedmem letu starosti nastopi specializirana gibalna faza. Prehodno obdobje, ki traja približno do desetega leta, je prvo na tej stopnji motoričnega razvoja. V tem obdobju začne otrok povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti za izvajanje specializiranih športnih spretnosti. Izvajanje gibalnih spretnosti je vse bolj nadzirano, izpopolnjeno in hitro. Lokomotivne, stabilnostne in manipulativne spretnosti postanejo bolj natančne, sestavljene, dovršene in se smiselno uporabljajo v vse kompleksnejših športih in drugih gibalnih aktivnostih v vsakodnevem življenju.

1.2.1 NAMEN DEJAVNOSTI IN IGER Z ŽOGO ZA GIBALNI RAZVOJ OTROK IN KASNEJŠI RAZVOJ IGER Z ŽOGO

Motorika z žogo nastopa v prvem triletju osnovnega šola in predstavlja pomembno področje športa v tem starostnem obdobju, saj vpliva na razvoj koordinacije, ravnotežja, podajanja, natančnosti in je podlaga za posamezne športne igre.

Med najpomembnejša gibanja z žogo Dežman (1998) uvršča:

- rokovanje in poigravanje z žogo,
- nošenje ene ali več žog,
- kotaljenje ene ali več žog,
- podajanje,
- odbijanje,
- lovljenje in zaustavljanje žoge,
- mete, strele.

Pri tem je mogoče načine gibanja med seboj kombinirati oziroma jih izvajati v obliki bolj ali manj zapletenih vadbenih nalog.

Vadba, ki otroku omogoča in ga hkrati prisili k nenehnemu stiku z žogo, privede do hitrejšega pridobivanja občutka za žogo. Otroci dobijo občutek za velikost, odbojnost in gibanje žoge, prav tako pa žogo upravljajo z različnimi deli telesa, kar vpliva na razvoj njihove gibalne vsestranskosti. Z upravljanjem žoge z rokami in nogami se s tem že učijo osnovnih elementov igre nogometa, rokometu, košarke in odbojke.

1.3 IGRE IN DEJAVNOSTI Z ŽOGO

1.3.1 OPREDELITEV IGER Z ŽOGO Z UČNIM NAČRTOM

Igre in dejavnosti z žogo so sestavljene na podlagi uradnega učnega načrta za prvo triletje osnovne šole pri predmetu šport.

So del vadbenega procesa, ki ga je v pouk športa potrebno vključiti že v fazi načrtovanja. Načrtovanje poteka pred pričetkom šolskega leta in je zajeto v letni pripravi na pouk, v kateri je potrebno slediti predpisanemu veljavnemu učnemu načrtu. Poleg obsega ur in vsebin je pri načrtovanju potrebno upoštevati tudi letni delovni načrt šole.

Podrobnejše načrtovanje pouka je definirano v sprotni pripravi na pouk, kjer je potrebno upoštevati tudi skupino učencev z vidika diferenciacije in individualizacije. V osnovnih šolah se v zadnjih letih pojavlja vedno več učencev s posebnimi potrebami, ki potrebujejo posebno pozornost in njihovim potrebam prilagojen način dela.

Med izvedbo vadbenega procesa je potrebno sprotno preverjanje, temu sledi tudi občasno preverjanje učinkov vadbenega procesa ter ocenjevanje z vidika usvojenih teoretičnih znanj in športnih spretnosti.

Pri igrah in dejavnostih z žogo za prvo triletje osnovne šole so bila pri pripravi učnega načrta upoštevana naslednja izhodišča:

- dejavnosti in igre z žogo so sredstvo celostnega razvoja otrok,
- dejavnosti in igre z žogo je treba prilagoditi tako, da bo vsak učenec uspešen in motiviran,
- načrtno je potrebno spremljati in vrednotiti učenčev razvoj in dosežke na področju iger z žogo in ga spodbujati k redni športni vadbi z žogo,
- igre z žogo kot vir sprostitve in sredstvo vzgoje naj bodo vključene v vsako uro športne vzgoje,
- igra spodbuja učence k humanim medsebojnim odnosom in športnemu obnašanju pri vseh dejavnostih z žogo je potrebno upoštevati predpise in normativna izhodišča ter poskrbeti za varnost pri vadbi (Kovač idr., 2011).

Kot je za pisano v aktualnem učnem načrtu (2011), so igre z žogo zajete le v prvem triletju devetletne osnovne šole. V tem obdobju naj bi otroci usvojili temeljna gibanja ter elementarne igre in preproste male moštvene igre z žogo. S tem naj bi zgradili temelj za vse glavne športne igre z žogo, ki so v učnem načrtu zajete v 2. triletju (mala košarka, mali nogomet, mali rokomet in mala odbojka) in 3. triletju (košarka, nogomet, rokomet in odbojka).

Na osnovi Učnega načrta (2011) smo opredelili dejavnosti in igre z žogo po posameznih razredih:

Tabela 1

Pregled praktičnih vsebin iger z žogo v prvem triletju

1. razred	2. razred	3. razred
Poigravanje z baloni in različnimi žogami z roko, nogo, glavo, palico ali loparjem	Poigravanje z različnimi žogami z roko, nogo, glavo, palico ali loparjem na mestu	Poigravanje z različnimi žogami z roko, nogo, glavo, palico ali loparjem v

loparjem na mestu ali v gibanju.	ali v gibanju.	gibanju.
Nadzorovano odbijanje balona z rokami ali nogo.	Nadzorovano odbijanje lahke žoge z roko ali obema rokama, nogo ali loparjem.	Nadzorovano odbijanje žoge z roko ali obema rokama, nogo ali loparjem v steno ali soigralcu.
Nošenje in kotaljenje različnih žog na različne načine.	Nošenje in kotaljenje ene ali več žog na različne načine.	Nošenje in kotaljenje ene ali več žog na različne načine.
Vodenje žoge z roko ali nogo na mestu ali naravnost.	Vodenje žoge z roko, nogo ali palico, na mestu ali naravnost.	Vodenje žoge z roko, nogo ali palico naravnost ali s spremembami smeri.
Zadevanje različnih mirujočih ciljev s kotaljenjem ali metanjem žoge z roko in udarjanjem žoge z nogo ali palico.	Med gibanjem zadevanje različnih mirujočih ciljev s kotaljenjem žoge, metanjem z obema rokama in udarjanjem žoge z nogo.	Med gibanjem zadevanje različnih mirujočih in gibljivih ciljev s kotaljenjem žoge, metanjem z eno roko in udarjanjem žoge z nogo ali palico.
Podajanje in lovljenje lahke žoge z obema rokama na mestu.	Med gibanjem podajanje žoge z obema rokama, lovljenje in vodenje žoge. Podajanje in zaustavljanje žoge z notranjim ali zunanjim delom stopala na mestu.	Med gibanjem podajanje žoge z eno roko, lovljenje in vodenje žoge. Podajanje in zaustavljanje žoge z notranjim ali zunanjim delom stopala med gibanjem.
Preproste štafetne igre z žogo.	Štafetne igre z žogo.	Štafetne igre z žogo.
Preproste elementarne in male moštvene igre z žogo.	Elementarne in male moštvene igre z žogo.	Elementarne in male moštvene igre z žogo.

Igre in dejavnosti z žogo naj bi omogočale razvoj gibalnih spretnosti in znanj v obvladovanju žoge, zadovoljitev potrebe otroka po gibanju ter čustveno in razumsko dožemanje športa.

Z vsem tem pa po učnem načrtu uresničujemo naslednje cilje:

- doseganje ustrezne gibalne učinkovitost in oblikovanje zdravega življenjskega sloga ter zavesten nadzor telesa pri izvedbi položajev in gibanj z žogo,
- usvajanje spretnosti in znanj, ki omogočajo sodelovanje v različnih igrah z žogo,
- razumevanje koristnosti rednega gibanja in športnih iger z žogo ter njune vloge pri kakovostnem preživljanju prostega časa,
- pozitivno doživljanje športnih iger z žogo, ki bogati posameznika,
- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (medsebojno sodelovanje, razvoj zdrave tekmovalnosti in spoštovanje do športnega obnašanja).

Ob redni in kakovostni vadbi z žogo naj bi učenec postal **gibalno izobražen**, kar je mogoče razumeti kot:

- ustrezno gibalno učinkovit glede na svoje značilnosti in stopnjo biološkega razvoja,

- usvojene spretnosti in znanja mu omogočajo varno in odgovorno sodelovanje v različnih športnih igrah in dejavnostih z žogo v prostem času,
- razume pomen gibanja in športnih dejavnosti z žogo ter njihovih vplivov na zdravje in je redno športno dejaven (Kovač idr., 2011).

Z igrami in dejavnostmi z žogo pri otroku uresničujemo tudi **operativne cilje**, ki v prvem triletju osnovne šole poudarjajo predvsem:

- ustrezno gibalno učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti),
- usvajanje temeljnih gibalnih spretnosti in športnih znanj, ki omogočajo varno in odgovorno sodelovanje v različnih dejavnostih in igrah z žogo,
- razumevanje pomena gibanja in športnih iger z žogo,
- oblikovanje stališč, navad in načinov ravnanja ter
- prijetno doživljanje športa skozi dejavnosti in igre z žogo (Kovač idr., 2011).

1.4 CILJI IN ODPRTA VPRAŠANJA

Namen diplomskega dela je predstaviti program vadbe za razvoj vsestranosti dela rok in nog z uporabo različnih žog. Posredno k temu spada tudi učenje elementov nogometa, rokometu, košarke in odbojke. Težavnost posameznih iger in elementov določa učni načrt za osnovne šole, program pa je namenjen otrokom prvega triletja osnovne šole. Hkrati je namen tudi predstavitev možnosti uporabe sodobnih in improviziranih pripomočkov pri vadbi z žogo.

Predmet dela je na podlagi že obstoječe literature oblikovati sistem dejavnosti in iger z žogo, s katerimi lahko izvedemo del ali celotno vadbeno enoto in pri otrocih razvijamo tista gibalna znanja in sposobnosti, ki predstavljajo temelj športnim igram z žogo.

Cilji diplomskega dela so:

- Predstaviti program dejavnosti in iger z žogo, kot temelj nogometa, rokometu, košarke in odbojke za otroke v prvem triletju osnovne šole.
- Predstaviti uporabo sodobnih in improviziranih pripomočkov pri dejavnostih in igrah z žogo za otroke v prvem triletju osnovne šole.

2 JEDRO

2.1 IGRE IN DEJAVNOSTI Z ŽOGO PO DELIH VADBENE ENOTE

Vse elementarne igre niso primerne za vsak del vadbene enote, predvsem zaradi ravni intenzivnosti, ki jo pri vadečih izzovejo. Zato je v diplomskem delu predstavljeno nekaj različnih iger za pripravljalni, glavni in zaključni del vadbene enote. Športnemu pedagogu se lahko potem ponuja različna kombinacija teh iger za izvedbo vadbene enote. Skoraj vse igre so sestavljene kot moštvene igre, saj želimo vadeče navaditi na delovanje v ekipi, medsebojno sodelovanje in prevzemanje odgovornosti za rezultat celotne ekipe.

Vsi primeri iger v diplomskem delu so moje lastne zamisli, navdih za sestavo nekaterih iger pa sem črpal iz študija na Fakulteti za šport.

2.1.1 PRIPRAVLJALNI DEL VADBENE ENOTE

Igre z žogo v pripravljalnem delu vadbene enote služijo ogrevanju vadečih in pripravi na intenzivnejši glavni del ure. Primerno ogrevanje je pomembno predvsem z vidika preprečevanja poškodb, vsebine pripravljalnega dela vadbene enote pa morajo biti prilagojene glede na dejavnosti v glavnem delu. Pripravljalni del naj sestavljajo igre, v katerih aktivno sodelujejo vsi vadeči, pomembno je dvigniti raven intenzivnosti na enak nivo, kot je v glavnem delu vadbene enote. Pri igrah z žogo je pripravljalni del namenjen tudi pridobivanju občutka za žogo in ponovno navajanje otrok na stik z žogo, da bodo v glavnem delu na žogo že primerno adaptirani. Smiselno je tudi v pripravljalnem delu uporabljati enake žoge kot v glavnem delu vadbene enote, saj lahko pri uporabi različnih žog otroka zmedemo in ne dosežemo dovolj visoke učinkovitosti vadbe. Uporaba različnih žog je primerna za stopnjevanje zahtevnosti vadbe in za tiste, ki imajo boljša športna znanja.

Pistotnik (1999) pravi, da so za pripravljalni del najustreznejše naslednje skupine elementarnih iger:

- **lovljenja** (beg pred lovцем),
- **skupinski teki z izmenjavo mest** (tekmovanja skupin v hitri in pravilni izvedbi zadanih gibalnih nalog),
- **tekalne igre** (med gibanjem po prostoru hitre in pravilne reakcije posameznikov na dana povelja).

Pri izbiri iger z žogo v pripravljalnem delu lahko vključujemo vse tri skupine iger in z njimi dosežemo dvig telesne temperature na različne načine.

Poleg iger lahko žogo kot pripomoček uporabimo tudi v sklopu razteznih gimnastičnih vaj v pripravljalnem delu vadbe. S kotaljenjem, dviganjem žoge, naslanjanjem na žogo, lahko dosežemo enake učinke raztezanja kot pri raztezanju brez žoge. Žoga pa otroku predstavlja motivacijo in tako se otrok niti ne zaveda, da ob igranju z žogo tudi razteza določene mišične skupine.

2.1.1.1 PRIMERI GIMNASTIČNIH VAJ Z ŽOGO ZA SPLOŠNO OGREVANJE

Navajamo nekaj gimnastičnih vaj z žogo, ki so primerne za raztezanje različnih mišičnih skupin v pripravljalnem delu vadbene enote:

1. Potiskanje žoge v predklonu (za raztezanje vertikalnih upogibalk ramen)

V začetnem položaju stoja razkoračno, v predklonu držimo žogo s prsti dlani in potiskamo ramena naprej. Žogo skušamo spraviti čim dlje od telesa, horizontalno.

2. Kroženje z rameni z žogo (za raztezanje mišic ramenskega obroča)

V stoji razkoračno, vzročeno držimo žogo v rokah in izvajamo kroženje z rokami v ramenskem sklepu. Roke so iztegnjene v komolcih.

3. Suki trupa z žogo (za raztezanje sukalk trupa)

V začetnem položaju smo v stoji razkoračno, predročenje, žogo držimo z obema rokama. Roke so ves čas iztegnjene v komolcih. S premikanjem žoge v odročenje izvajamo suke trupa, pogled je ves čas usmerjen proti žogi. Vajo ponavljamo izmenjaje, dvakrat v eno in dvakrat v drugo stran.

4. Odkloni z žogo (za raztezanje stranskih mišic trupa)

Osnovni položaj je stoja razkoračno široko, vzročenje, žogo držimo v rokah. Roke iztegnjene v komolcih. Izmenično izvajanje odklonov v obe smeri – dvakrat v eno, dvakrat v drugo stran. Vajo lahko popestrimo tako, da učence postavimo v več vrst, ti pa si z odkloni podajajo žogo v eno in drugo smer.

5. Kroženje trupa z žogo (za raztezanje mišic trupa)

Osnovni položaj je spet stoja razkoračno široko, vzročenje, žogo držimo v rokah. Nato krožimo s celotnim trupom, trup premikamo le v bokih, vse drugo ostaja v enakem položaju. Vajo ponavljamo v eno in drugo smer.

6. Raztezanje v stoji na eni nogi z žogo (za raztezanje upogibalk kolka in gležnjev)

Začetni položaj je stoja na eni nogi, druga je pokrčena v zanoženju. Z dlanjo roke, ki je na strani pokrčene noge, primemo stopalo v predelu prstov in nogo zategnemo. Z meči in stegnom pokrčene noge držimo žogo brez pomoči rok. Nogi nato zamenjamo.

7. Izpadni korak vstran na žogi (za raztezanje primikalk kolka)

Začetni položaj je izpadni korak vstran, z rokami oporno na koleno pokrčene noge. Iztegnjena noga se z notranjim delom stopala opira na žogo. Položaj zadržimo. Vajo ponovimo tudi z drugo nogo.

8. Razteg trupa v sedu razkoračno z žogo (za raztezanje iztegovalk trupa in iztegovalk kolka)

Začetni položaj je sed razkoračno široko, žogo z dlanmi potiskamo ravno naprej do največje možne razdalje in s tem povzročimo izteg z največjo amplitudo.

9. Zaklon v leži oporno spredaj na žogi (za raztezanje upogibalk trupa)

Osnovni položaj je leža oporno spredaj na žogi, ki je na tleh. Roke so iztegnjene v komolcih, glava je v podaljšku trupa. Položaj zadržimo.

10. Osmica z žogo v predklonu (za raztezanje upogibalk kolena)

Začetni položaj je stoji razkoračno široko, predklon. Žogo z dlanmi kotalimo med nogami in rišemo osmico. To lahko počnemo v eno in drugo smer.

2.1.1.2 PRIMERI IGER V PRIPRAVLJALNEM DELU

Igra 1: KOŠARKA LOVEC IN ZAJCEV

Cilj: splošno ogrevanje

Pripomočki: dve mehki žogi, koši

Osnovna težavnostna stopnja:

Dva vadeča sta lovca, ki z žogama zbijata svoje sošolce, ostali so zajci. Lovca lahko naredita največ tri korake, nato morata žogo vreči ali podati drug drugemu. Vsak, ki je zbit, se pridruži lovcem in tudi sam postane lovec. Preostali učenci se lahko rešijo, če žogo ulovijo, tudi oni pa lahko z žogo naredijo le 3 korake. Če z ulovljeno žogo dosežejo koš, so vsi novonastali lovci »rešeni«. Zajci si žogo lahko med seboj podajajo, lovci pa jo prestrezajo. Igre je konec, ko lovci zbijejo vse zajce. Velikost igralnega prostora je odvisna od števila vadečih in števila košev.

Višja težavnostna stopnja:

Lovci lahko zbijajo zajce le s soročnim metom izpred prsi, zajci pa si žoge med seboj ne smejo podati.

Najvišja težavnostna stopnja:

Lovci lahko zajce zbijejo le s strelom z nogo, zajci pa lahko koš zadenejo šele po treh medsebojnih podajah.

Igra 2: ČRNI MOŽ

Cilj: splošno ogrevanje

Pripomočki: mehke žoge, dve blazini

Osnovna težavnostna stopnja:

Igrišče razdelimo na tri dele. Črni mož vodi žogo v srednji tretjini igrišča. Drugi vadeči se nahajajo v prvi ali tretji tretjini. Na znak morajo igralci priti na nasprotno polje, tako da tečejo čez polje, v katerem je črni mož. Črni mož jih lovi, tako da vanje meče žogo. Kogar se žoga dotakne, ko je v polju črnega moža, pomaga črnemu možu loviti. Žoga se lahko dotakne tudi več otrok hkrati, saj se od njih lahko odbije. Vsak, ki se pridruži črnemu možu, igro nadaljuje z žogo. Če se žoga dotakne otroka, ki je že pritekkel v nasprotno polje, to ne velja oziroma se ne pridruži črnemu možu. Igra se konča, ko so zbiti vsi vadeči.

Višja težavnostna stopnja:

Črni možje imajo tri žoge, s katerimi lahko zbijajo druge vadeče.

Najvišja težavnostna stopnja:

Črni mož v svoje polje postavi dve blazini kot oviri, na katere drugi vadeči ne smejo stopiti, sicer avtomatsko postanejo črni možje.

Igra 3: UJEMI IN ZADENI

Cilj: splošno ogrevanje

Pripomočki: mehke žoge, stožci

Osnovna težavnostna stopnja:

Vsi učenci se postavijo v krog, učitelj je na sredini kroga in vrže žogo visoko v zrak ter zakriči ime enega od učencev. Ta učenec mora žogo ujeti, medtem pa se morajo drugi razbežati. Ko učenec žogo ujame, zavpije »stop«. Takrat se morajo vsi, ki bežijo, zaustaviti in obstati na mestu. Učenec z mesta z žogo poskuša enega od njih zadeti in kdor je zadet, dobi kazensko točko. Igro ponovimo večkrat, zmaga tisti, ki ima največ kazenskih točk.

Višja težavnostna stopnja:

Učitelj vrže dve žogi in zakriči imena dveh učencev.

Najvišja težavnostna stopnja:

Žogo lovi en učenec. V prostoru so s pomočjo stožcev oblikovana štiri kvadratna polja v obsegu 3x3m. Učenci morajo zbežati v eno izmed polj, da se s tem rešijo. Tisti, ki ostanejo izven polja, so tarče. Če so v poljih vsi učenci, ko je bila žoga ulovljena, potem učitelj določi, v katerem izmed štirih polj so učenci »varni«.

2.1.2 GLAVNI DEL VADBENE ENOTE

Glavni del vadbene enote predstavlja najintenzivnejši del, kjer otroci osvajajo nove gibalne spretnosti in znanja, zato je poudarek na učenju večji kot v uvodnem in zaključnem delu vadbene enote. S primernimi dejavnostmi in igrami z žogo v glavnem delu lahko vplivamo na razvoj tistih spretnosti in gibalnih sposobnosti, ki imajo v kasnejšem udejstvovanju v športnih igrah z žogo odločilno vlogo z vidika učinkovitosti posameznika.

Pistotnik (1999) pravi, da so gibalne sposobnosti, na katere se lahko z elementarnimi igrami vpliva v glavnem delu vadbene enote: moč, hitrost, nekatere pojavne oblike koordinacije, pa tudi preciznost in ravnotežje. Na razvoj gibljivosti se z elementarnimi igrami v večji meri ne da vplivati, lahko pa se, z ustreznim izborom gibanj (plazenja, plezanja), vpliva na njeno ohranjanje. Ker so za izvedbo vsakega gibanja običajno potrebne povezave različnih gibalnih sposobnosti, je potrebno vadbo za razvoj izbrane sposobnosti organizirati tako, da bodo vplivi nanjo bolj poudarjeni. S tem namenom je v igre potrebno uvrstiti taka gibanja, v katerih je izbrana sposobnost dominantnejša (prilagoditev pravil in gibanj zelenemu cilju).

Elementarne igre za razvoj gibalnih sposobnosti in za sprejem gibalnih informacij se, glede na nekatere njihove skupne značilnosti, delijo v naslednje tri skupine:

- **štafetne igre**, s katerimi se lahko vpliva predvsem na razvoj moči, hitrosti in koordinacije ter se utrjuje gibalne informacije;

- **moštvene igre**, s katerimi se spodbudi vključitev celotnega spleta gibalnih sposobnosti, pri čemer se s pravili poudari pomembnost izbrane sposobnosti (krepitev iztegovalk rok, preciznost zadevanja koša ipd.) ali pa se ob njihovem aktiviranju omogoči osvojitve izbranih gibalnih informacij;
- **borilne igre**, pri katerih je poudarjena predvsem moč, lahko pa je izpostavljen tudi razvoj »spretnosti« (ni gibalna sposobnost, temveč povezava hitrosti, gibljivosti in moči z inteligenco) in ravnotežja ali pa osvajanje gibalnih informacij s področja borilnih športov (Pistotnik, 1999).

V našem primeru v pošteve pridejo predvsem moštvene in štafetne igre, saj borilne igre nimajo toliko povezave z razvijanjem sposobnosti obvladovanja žoge. Na prvem mestu so prav gotovo moštvene igre, saj je naš cilj vpeljevanje otrok v športne igre z žogo, torej moštvene igre.

2.1.2.1 PRIMERI IGER V GLAVNEM DELU

Igra 1: ŠTAFETA ROKA-NOGA

Cilj: razvijanje hitrosti in koordinacije (nogomet, košarka in rokomet)

Pripomočki: stožci, klobučki, nogometne žoge, žoge iz blaga

Osnovna težavnostna stopnja:

Vadeče razdelimo na enakovredne skupine po štiri učence. Skupine so postavljene v kolonah, vsaka kolona ima pred seboj poligon. Klobučka označujeta začetno in končno točko poligona. Vsak poligon je dolg petnajst metrov, po petih metrih je v razmiku en meter postavljenih še pet stožcev, nato je po petih metrih postavljen končni klobuček. Prvih pet metrov je namenjenih kotaljenju žoge z roko, med stožci žogo vodijo z nogami, na koncu stožcev ponovno žogo kotalijo z rokami okrog končnega klobučka in enako ponovijo še v smeri nazaj. Ko pridejo do cilja, predajo žogo naslednjemu, ki nalogo ponovi. Štafetna igra se zaključi, ko nalogo opravijo vsi vadeči. Tista skupina, ki je prva opravila nalogo, zmagala.

Višja težavnostna stopnja:

Namesto kotaljenja, žogo vodijo z boljšo roko, med stožci žogo vodijo z rolanjem.

Najvišja težavnostna stopnja:

Žogo vodijo s slabšo roko, ko pridejo do stožcev, primejo nogometno žogo v roke, tam pa jih čaka mehka žoga iz blaga, ki jo poljubno vodijo mimo stožcev. Ob koncu stožcev pustijo mehko žogo in vodijo nogometno žogo do končnega klobučka in okrog njega ter ponovijo vajo v smeri nazaj na cilj. Tam nogometno žogo predajo svojemu soigralcu.

Igra 2: MED ŠTIRIMI OGNJI

Cilj: razvijanje preciznosti metov/strelov, moči rok in hitrosti izvajanja gibanj (rokomet in nogomet)

Pripomočki: mehka žoga, debele blazine

Osnovna težavnostna stopnja:

Igra se igra med dvema ekipama, ekipi naj izbereta gibalno najšibkejša učenca. Igra se na odbojškarskem igrišču, v igro so vključeni vsi vadeči. V enem polju igrišča so igralci ene ekipe, v drugem polju so igralci druge ekipe. Zunaj polj sta le dva posameznika, od vsake ekipe eden. Posameznik, ki je zunaj polja, mora biti na nasprotnikovi polovici, njegova naloga je, da vrača žoge, ki preletijo polje. Igralci obeh ekip se med seboj zbijaj. Tisti, ki je zbit, mora zapustiti svoje polje in lahko nasprotnike zbija z avt linije na nasprotnikovi polovici. Če igralec žogo ulovi, lahko nadaljuje z igro v polju. Zunanji igralci lahko zbijajo z obeh stranskih linij in z zadnje linije. Ekipi morata biti enakoštevilčni, če je v ekipi en igralec manj, je lahko določen igralec dvakrat zbit. Zmaga tista ekipa, ki zbije vse nasprotnikove igralce iz polja.

Višja težavnostna stopnja:

V vsakem polju sta pokončno postavljeni dve debeli blazini, za katere se lahko igralci skrivajo. Tovrstna igra zahteva večje sodelovanje med soigralci znotraj in zunaj igralnega polja. Če vadeči pomotoma zrušijo svojo blazino, so avtomatsko poraženci.

Najvišja težavnostna stopnja:

Še vedno so v igri debele blazine, le da je potrebno igralce zbijati s streli žoge z nogo.

Igra 3: ŠTAFETA PODAJ

Cilj: razvijanje preciznosti podaj/metov ter osnovnih odbojškarskih in košarkarskih spretnosti

Pripomočki: odbojškarske žoge, obroči, dva koša

Osnovna težavnostna stopnja:

Vadeče razdelimo na dve enakovredni ekipi. Na sredino telovadnice postavimo košaro z žogami. Na obeh polovicah telovadnice razporedimo obroče po tleh (približno enako), obročev mora biti toliko, kolikor je igralcev. V obroče naj stopijo igralci obeh ekip, ena ekipa na eno, druga na drugo polovico. En igralec iz vsake ekipe je pri košari z žogami in na učiteljev znak začne s podajo žoge enemu od soigralcev, ki žogo ujame in jo poda naprej. Po vsaki podaji učenec steče na mesto, kamor je žogo podal. Če je bila podaja neuspešna in učenec ni ujel žoge znotraj obroča, je potrebno začeti znova, vsi igralci se morajo vrniti na svoja začetna mesta. Žoga mora priti do vseh igralcev v ekipi, zadnji pa vrže žogo na koš in steče h košari z žogami ter žogo poda nazaj v igro. Zadetek pomeni točko za ekipo. Zmaga ekipa, ki v omejenem času doseže večje število točk. Pomembna je pravilna izvedba naloge.

Višja težavnostna stopnja:

Žoga mora biti podana z eno roko, met na koš je lahko z obema. Žoga ne sme pasti na tla.

Najvišja težavnostna stopnja:

Učenci si žogo podajajo s spodnjim ali zgornjim odbojem po predhodnem metu nad glavo. Žogo lovijo poljubno.

2.1.3 ZAKLJUČNI DEL VADBENE ENOTE

V zaključni del vadbe spadajo igre, ki posameznika umirijo po intenzivni vadbi v glavnem delu. Pri otrocih je po razburljivem ali zelo tekmovalnem glavnem delu težko doseči telesno in psihično umiritev, zato je izbira iger z zaključnem delu toliko bolj pomembna. Prav v tem delu vadbene enote pa lahko pri otrocih razvijamo tiste spretnosti, ki jih v glavnem delu zaradi intenzivnosti vadbe ne moremo.

Elementarne igre v zaključnem delu vadbene enote naj bi zato aktivirale predvsem čutila (ekstero in interoreceptorji) in zahtevale natančno usklajevanje gibov pri reševanju gibalnih nalog. V okvir teh elementarnih iger se uvrščajo igre, ki pogojujejo reševanje gibalnih problemov s področij:

- **preciznosti** (zadevanje tarč na predpisan način),
- **ravnotežja** (predvsem ohranjanje ravnotežnega položaja),
- **orientacije v prostoru** (vadba kinestetičnega občutka – občutek za položaj lastnega telesa v prostoru ob izključitvi čutila vida) in
- **hitre odzivnosti** (hitre reakcije z manjšimi telesnimi segmenti, ki niso energijsko zahtevne) (Pistotnik, 1999).

Pri izbiri iger v zaključnem delu vadbene enote je zato potrebna velika mera pozornosti, saj otroci vsako igro vzamejo kot tekmovanje, pri vsaki igri želijo biti najboljši. Otroke je potrebno prepričati, da uspeh dosežejo z umiritvijo, preudarnostjo in spretnim ravnanjem in s tem znižati intenzivnost gibanja. Pomembno je torej tudi, kako so igre interpretirane in vodene.

2.1.3.1 PRIMERI IGER V ZAKLJUČNEM DELU

Igra 1: ZADENI POLJE

Cilj: razvijanje preciznosti in ravnotežja (košarka in odbojka)

Pripomočki: žoge za odbojko, obroči, vrvica

Osnovna težavnostna stopnja: razvijanje preciznosti

Čez pol igrišča napnemo vrvico v višini dveh metrov. Na eno polovico igrišča poljubno razporedimo obroče različnih velikosti, na drugi polovici igrišča so vadeči razporejeni v tri skupine (tri kolone po pet). Vsak ima na voljo en met izza črte, ki jo določi učitelj. Žogo soročno vrže čez vrvico in poskuša zadeti enega izmed obročev. Za zadetek v večji obroč dobi skupina eno točko, v manjši obroč pa dve točki. Na koncu seštejemo točke in razglasimo zmagovalca. Igro lahko ponovimo večkrat, tako da skupine med seboj zamenjajo mesta.

Višja težavnostna stopnja: razvijanje preciznosti in ravnotežja (za košarko, odbojko)

Vadeči žogo vržejo iz stoje na eni nogi (poljubna noga).

Najvišja težavnostna stopnja: razvijanje preciznosti in orientacije v prostoru (za odbojko)

Vadeči mižijo in poskušajo z žogo zadeti obroč z odbojem žoge iznad glave po predhodnem metu nad glavo ali s soročnim metom.

Igra 2: PODAJ IN UJEMI

Cilj: razvijanje preciznosti, ravnotežja in orientacije v prostoru (košarka, odbojka, nogomet, rokomet)

Pripomočki: nogometna/odbojkarska žoga, markirke

Osnovna težavnostna stopnja: razvijanje preciznosti

Na igrišču sta dve enakoštevilni ekipi, vadeči so med seboj pomešani in razporejeni po celotnem prostoru in stojijo vedno na istem mestu. Igralci ekip se med seboj ločijo z markirkami. Učitelj po žrebu dodeli žogo eni ekipi (enemu igralcu). Ta mora žogo vreči svojemu soigralcu, tako da si najprej ogleda prostor in nato žogo miže brcne/zakotali do svojega soigralca. Če žoga pride do soigralca in jo ta zaustavi z roko/nogo, ekipa dobi točko, v nasprotnem primeru točke ne dobi nobena ekipa, žoga pa je dodeljena igralcu nasprotnikov. Žoga je lahko podana istemu igralcu šele, ko so žogo dobili že vsi igralci v ekipi. Zmaga ekipa, ki prva doseže deset točk.

Višja težavnostna stopnja: razvijanje preciznosti in ravnotežja (košarka, odbojka, rokomet in nogomet)

Žogo je potrebno podati soigralcu po zraku tako, da jo ta ujame, ne da bi žoga padla na tla. Igro lahko še otežimo, da morajo vsi, ki žogo lovijo, stati na eni nogi.

(nogomet – podaja z ного, rokomet – z eno roko, košarka in odbojka – z obema rokama)

Najvišja težavnostna stopnja: razvijanje preciznosti, ravnotežja in orientacije v prostoru (odbojka, nogomet, košarka in rokomet)

Vadeči z žogo si ogleda prostor, zamiži in poskuša miže podati soigralcu. Podaja je lahko po tleh ali po zraku.

(nogomet – z ного, rokomet – z eno roko, odbojka in košarka – z obema rokama)

Igra 3: PRESTREZI ŽOGO

Cilj: razvijanje preciznosti, orientacije v prostoru, ravnotežja in hitre odzivnosti (nogomet in rokomet)

Pripomočki: stožci, mehke žoge

Osnovna težavnostna stopnja:

Stožce razporedimo v vrsto po sredini, vzdolž telovadnice, med njimi pa naj bodo trije metri razmaha. Vadeče razdelimo na dve enakovredni skupini. Ena skupina učencev stopi med stožce, učenci druge skupine pa vzamejo vsak svojo mehko žogo in se postavijo na označeno črto, tri metre oddaljeno od stožcev. Učenci brez žoge so v vlogi vratarjev, učenci z žogo pa so izvajalci prostega strela. Vsak izvajalec mora imeti svojega vratarja (par). Ob učiteljevem znaku morajo napadalci izvesti prosti strel in poskušati žogo spraviti na drugo stran igrišča, vratarji pa poskušajo strel ubraniti. Strel je lahko izveden z roko (rokomet) ali z ного (nogomet). Nato učitelj prešteje število zadetkov, v naslednjem poskusu pa se vloge zamenjajo. Zmaga ekipa, ki je dosegla več zadetkov. Vloge se lahko zamenjajo večkrat (do pet zmag), tudi nasprotniki lahko zamenjajo svoje partnerje.

Višja težavnostna stopnja:

Strelec strel izvede brez zaleta in ima pri tem zaprte oči.

Najvišja težavnostna stopnja:

Tako strelec kot vratar se ob sodnikovem žvižgu enkrat ali dvakrat zavrtita okrog svoje osi, strelec izvede strel, vratar pa ga skuša ubraniti. Pomembno je tudi, da se vratar zavrti čim hitreje, saj lahko strelec izvede strel, še predno se vratar do konca zavrti.

2.2 VRSTE IGER Z ŽOGO PRI ŠPORTU V PRVEM TRILETJU

2.2.1 NOGOMET

Proces nogometnega treninga za otroke, stare od sedem do devet let, temelji predvsem na navajanju na žogo oz. izboljšanju občutka zanjo. Rolanje žoge, vodenje, obračanje v vse smeri in podaja žoge z različnimi deli stopal, so vse tehnični elementi, ki so najpomembnejši pri razvoju mladega nogometaša. Uporablja se žoga manjše velikosti (Elsner, 2011).

Pri nogometu žogo obvladujemo z nogami, kar je za otroka v osnovi neznačilno gibanje. Otroci so namreč navajeni stvari početi in obvladovati z rokami, zato jim upravljanje žoge z nogami brez pomoči rok v začetku predstavlja več težav kot pri športih, pri katerih lahko žogo primemo.

2.2.2 MINI ROKOMET

Mini rokomet je igra, za katero so v večji meri značilne naravne oblike gibanja. Od šestega do enajstega leta lahko z njo pri otroku razvijamo tudi spodnje okončine, skeletno mišičevje, dihalni in srčno-žilni sistem, predvsem pa ima vpliv na otrokovo socializacijo. Pri tej starosti se otroci učijo različnih poigravanj z žogo, kotaljenja žoge, zadevanja ciljev, temeljnih vodenj z roko in nogo, temeljnih podaj in lovljenj, ki so osnova kasnejše igre rokometa (Bon, Kuželj in Šibila, 1999).

Pri rokometu otrokom zagotovo predstavlja največ težav držanje in metanje žoge z eno roko. Otroci so navajeni predmete prijemat z obema rokama, rokometno žogo pa je potrebno obvladovati le z eno roko. Pomembno je, da začnemo otroka čim prej navajati na obvladovanje žoge z eno roko, saj bo tako dobil dobre osnove za igranje rokometa, kmalu pa bo lahko osvojil tudi lovljenje žoge z eno roko.

2.2.3 MALA KOŠARKA

Mala košarka je namenjena za otroke, stare od sedem do dvanajst let. Teža in velikost žoge sta prilagojena razvojnim značilnostim otrok, prav tako pa tudi razsežnosti igrišča. Igra je pomembnejša od tekmovanja, z njo se otroci učijo in vzgajajo (Dežman, 2004).

Košarka je pri učenju otrok specifična, ker so žoge za razliko od drugih športov z žogo težje in večje. Za otroke velikokrat predstavljajo težavo vodenje, met na koš in košarkarski

dvokorak. Te elemente lahko s posebej prilagojenimi uvajalnimi igrami otroci osvojijo, ne da bi se tega zavedali.

2.2.4 MINI ODBOJKA

Pri mini odbojki je žoga igrača, tehniko pa osvajamo z igro. Za razliko od drugih že naštetih športov je tu igra »1 proti 1« prisotna že od prvega dne. Osnovni dejavnik odbojke je žoga, ki se jo otroci najprej učijo uloviti, vreči in nato odbiti (Dalmaso, De Stradis, Goldoni in Nicole, 1996).

Otroci so žogo, ki leti proti njim, navajeni ujeti. Če jih naučimo, na kakšen način naj žogo ujamejo, pa jo bojo kasneje na podoben način odbijali. Odbojka je edina od športnih igre z žogo, ki ne vključuje neposrednega telesnega stika z nasprotnikom, zato je učenje tehničnih prvin še toliko bolj pomembno.

2.3 VADBENA SREDSTVA ZA DEJAVNOSTI IN IGRE Z ŽOGO

Kakovostna izvedba športnih vsebin je lahko omogočena le, če ima športni pedagog na voljo zadostno količino kvalitetnih vadbenih sredstev. Vadbena sredstva lahko v grobem razdelimo na **vadbena opremo** (učitelj je omejen na tisto opremo, ki jo ima, sam na to nima velikega vpliva) in **vadbene dejavnosti** (so odvisne učiteljeve domišljije, iznajdljivosti in vneme). Tako oprema kot dejavnosti so med seboj povezane in soodvisne, zato morajo biti na ustreznem nivoju.

2.3.1 VADBENA OPREMA

Učila

So pisni viri ter slikovna in slušna gradiva, ki predstavljajo pomoč učitelju pri predstavitvi in razlagi vsebin. Učila lahko učitelj izdela sam ali pa zadolži učence, ki so pri uri pasivni, naj izdelujejo učne liste, plakate ipd.

Naprave, orodja in pripomočki

Mednje uvrščamo vse športne pripomočke, orodja in naprave, ki se uporabljajo za izvajanje športnih vsebin. Poleg tega pa so to tudi ponazorila (avdio-video predvajalniki, pripomočki za pisanje) in pomagala.

Športna oprema

Vključuje športna oblačila in obutev vadečih, ki so nujna za učinkovito in predvsem varno izvajanje športnih vsebin. Vadba brez ustrezne športne opreme mora biti za učence prepovedana, zagotovitev ustrezne opreme pa je odgovornost staršev.

2.3.2 VADBENE DEJAVNOSTI

Med vadbene dejavnosti spadajo **igre** in **vaje**, pri sestavi katerih lahko učitelj z ustreznim znanjem in veliko mero domišljije popestri vadbo. Ogromno primerov vadbenih dejavnosti lahko danes najdemo v strokovni literaturi, dodana vrednost pa je, če si učitelj kakšno igro izmisli tudi sam. Vsekakor pa je priporočljivo, da učenci poznajo nekatere osnovne igre, saj se bodo tako v prostem času lahko igrali z vrstniki iz drugih šol.

2.4 UPORABA SODOBNIH IN IMPROVIZIRANIH PRIPOMOČKOV

Športne vadbe si danes brez športnih pripomočkov ne moremo predstavljati, saj ti popestrijo vadbo, pripomočki različnih oblik in barv pa so za otroke privlačni in atraktivni. Pri igrah in dejavnostih z žogo so najpogostejši športni pripomočki žoge. Pri učenju novih gibanj je priporočljiva uporaba mehkih žog, ki so za otroke lažje obvladljive in jih varujejo pred morebitnimi poškodbami. Za otroke v prvem triletju je priporočljiva uporaba lažjih in manjših žog, ki so za njihovo starost in stopnjo razvoja primerne.

Poleg žog pa je pri vadbi skoraj obvezna uporaba tudi drugih pripomočkov, ki otrokom predstavljajo vodilo pri postavitvi in gibanju v prostoru. Danes lahko v športni vadbi uporabljamo tako sodobne kot tudi improvizirane športne pripomočke. Skoraj vsaka slovenska šola je danes že opremljena s sodobnimi športnimi pripomočki, ki pa niso nujno kakovostnejši od dobro pripravljenih improviziranih pripomočkov. Slednji so včasih za otroke še bolj zanimivi, saj predstavljajo predmete iz vsakdanjega življenja, ki jih lahko tudi sami izdelajo za igro v svojem prostem času.

2.4.1 SODOBNI ŠPORTNI PRIPOMOČKI

Sodobni športni pripomočki so danes v šolah nekaj običajnega, v preteklosti pa to niso bili. Šola z nakupom športnih pripomočkov učitelju zagotovi orodje za bolj kompleksno, raznovrstno in zanimivo izvedbo športnih dejavnosti. Koliko športnih pripomočkov bo imel učitelj na razpolago, je seveda odvisno od sredstev, ki jih šola nameni za nakup le-teh. Navadno nakup teh pripomočkov za šolo predstavlja velik zalogaj, zato je pomembno, da so izdelani iz kvalitetnih materialov in so uporabni dlje časa.

Videmšek in Stančević (2004) pravita, da so lahko dejavnosti brez ustreznih športnih pripomočkov zelo suhoparne, zato je potrebno otroke dodatno motivirati. Sodobni športni pripomočki in igrala so za kakovostno izvajanje športne vzgoje nedvomno potrebni, pomenijo pa tudi popestritev, brez katere si športno vzgojo otrok težko predstavljamo.

Pri dejavnostih in igrah z žogo smo spoznali, da so osnovni športni pripomočki naslednji:

Žoge

Žoge so lahko različnih barv, velikosti, oblik in izdelane iz različnih materialov. Pomembno je, da za vsak šport otrokom predstavimo žogo, ki se pri tem športu uporablja (žoga za nogomet, odbojko, košarko, roket). Za otroke, ki se uvajajo v športne igre z žogo, so primerne manjše, lažje in mehkejšje žoge, predvsem na začetku učenja. Velikost in teža žoge sta odvisna tudi od starostne stopnje ter stopnje razvoja otrok. Ko vadeči osvojijo določena

znanja in žogo bolje obvladujejo, jo lahko zamenjamo za večjo in težjo žogo, ki je hkrati tudi zahtevnejša. Cilj je, da bo vadeči znal pravo (npr. nogometno) žogo obvladovati na enaki ravni in z enako lahkoto kot žogo, s katero se je učil. Čeprav so žoge v šoli potrošni material in so podvržene obrabi, od šole ne moremo pričakovati, da nam bo vsako leto zagotovila nove žoge. Prav zaradi tega je z učiteljeve strani potrebna določena mera skrbnosti in pazljivosti pri ravnanju z žogami, ki so na razpolago.



Slika 1. Žoge (osebni arhiv).

Markirne majice

Z igrami in dejavnostmi z žogo želimo otroke uvesti v športne igre z žogo, zato je smiselno, da začutijo pomen moštva. Občutek pripadnosti ekipi lahko dobijo, če za vsako ekipo določimo enotno barvo markirnih majic. S tem se bodo med seboj tudi lažje razlikovali in bo težje prišlo do napačnih podaj ali gibanj v igri. Če imajo otroci na sebi majice enake barve, se podzavestno počutijo bolj enotno in to se kaže tudi v njihovem sodelovanju v igri. Hkrati pa so markirne majice pomembne tudi zaradi učiteljevega pregleda nad igro in vadečimi.



Slika 2. Markirne majice (osebni arhiv).

Obroči

Pri dejavnostih z žogo gre velikokrat za zadevanje cilja, predvsem v zaključnem delu ure. Obroče lahko uporabimo kot tarčo, tako da jih postavimo na tla ali ob steno. Lahko jih tudi na steno obesimo s pomočjo lepilnega traku. Priporočljivo je, da imamo na razpolago obroče različnih velikosti, saj lahko z manjšimi obroči povečamo težavnost naloge. Tudi pri točkovanju lahko razlikujemo vrednost zadetka v večji ali manjši obroč. Funkcija obročev pa je tudi ta, da lahko z njimi označimo določen del prostora, znotraj katerega se lahko gibajo

posamezniki in jih s tem uporabimo tudi za uvajanje v postavitve igralcev na igrišču v športni igri z žogo.



Slika 3. Obroči (osebni arhiv).

Stožci in klobučki

Elementarne igre velikokrat zahtevajo omejitve prostora gibanja, vse telovadnice pa nimajo na tleh dovolj črt in drugih oznak, s katerimi bi lahko prostor omejili. S pomočjo stožcev in klobučkov lahko naredimo vidne oznake prostora, ki hkrati vzpodbujajo tudi prostorske predstave učencev. Tako kot je bilo rečeno, pri obročih lahko tudi s stožci in klobučki označimo osnovni položaj za določeno igralno vlogo. Stožci so uporabni predvsem pri postavitvi poligonov, saj predstavljajo dovolj veliko oviro, ki vadečega prisili k izogibanju stožcem med tekom, kotaljenjem ali vodenjem žoge. Stožci so z vidika uporabnosti boljši od klobučkov, saj slednje lahko otroci hitro spregledajo ali celo pohodijo. Z vidika praktičnosti pa so boljši klobučki, saj so bolj mobilni, lahki in povsem nenevarni.



Slika 4. Stožci (osebni arhiv).



Slika 5. Klobučki (osebni arhiv).

2.4.2 IMPROVIZIRANI ŠPORTNI PRIPOMOČKI

Športni pedagog si pri izvedbi športnih vsebin v določeni meri lahko pomaga tudi z uporabo improviziranih pripomočkov. Prednost improviziranih pripomočkov je zagotovo minimalen finančni vložek, saj so lahko izdelani iz vsakodnevnih stvari, tudi tistih, na katerih se nabira prah na podstrešju. Učitelj ima avtonomijo pri izdelavi teh pripomočkov, zato jih lahko oblikuje glede na potrebe športnih dejavnosti in jim s tem poveča njihovo uporabno vrednost. Seveda športnih pripomočkov ni mogoče nadomestiti z improviziranimi, lahko pa ti predstavljajo dodatno vrednost pri izpeljavi vsebin. Zagotovo so doma narejeni športni pripomočki tudi pokazatelj učiteljeve vneme in interesa za delo v športu. Največja slabost improviziranih pripomočkov je čas, ki ga učitelj porabi za izdelavo le teh.

Videmšek, Tomazini in Grojzdek (2007) pojasnjujejo, da za izvajanje športnih dejavnosti lahko uporabimo tudi tiste pripomočke, ki jih otroci naredijo sami. Improvizirani pripomočki so primerni tudi za krajšanje dolgih deževnih popoldnevov in za rojstnodnevne zabave. Izdelovanje improviziranih pripomočkov pripomore tudi k temu, da starši preživijo s svojimi otroki marsikatero prijetno urico, ki se potem nadaljuje v ustvarjalno gibalno dejavnost.

Najpreprostejši in najbolj uporabni improvizirani športni pripomočki pri igrah in dejavnostih z žogo so naslednji:

Baloni

Obvladovanje žoge je v začetku učenja za vsakega vadečega težavno zaradi nepredvidljivosti gibanja žoge in njene hitrosti. Obvladovanje napihljivih balonov je lažje, saj je njihovo gibanje počasnejše, baloni pa so v primerjavi z žogami veliko lažji. Nakup balonov predstavlja za športnega pedagoga minimalen strošek in tudi če kakšen balon počí, nam zaradi tega ne bo hudo. Baloni so navadno najrazličnejših barv, kar je za otroke še bolj zanimivo.



Slika 6. Baloni (osebni arhiv).

Žoge iz blaga

Doma lahko iz kosov blaga izdelamo mehke žoge, ki so primerne za metanje, brcanje ipd. Tovrstne žoge so mehke in varne. Še posebej dobrodošle so pri igrah, kjer lovec zbija ostale, saj otroke varujejo pred poškodbami. Pomembno je, da so žoge dobro zašite in čim bolj okrogle. Priporočljivo je, da so kričecih barv.



Slika 7. Žoge iz blaga (osebni arhiv).

Žoge iz papirja

Iz več kosov časopisnega papirja lahko izdelamo žoge. Papir moramo dobro pregnesti in ga potlačiti skupaj ter ga nato oblepiti z lepilnim trakom, najbolje medicinskim/bandažnim, ki je mehkejši. Tovrstne žoge lahko kaj hitro postanejo težke in trde, zato jih ni priporočljivo uporabljati za zbijanja ali strele na gol.



Slika 8. Žogi iz papirja (osebni arhiv).

Rute

Namesto markirnih majic lahko doma sešijemo rute iz stari kosov oblačil. Pomembno je le, da imamo dovolj rut enake barve in približno enake velikosti. Učenci si jih lahko zavezane povežejo čez glavo, lahko jih imajo pa tudi zataknjene za pas hlač. Rute so zelo uporabne tudi pri igrah lovljenja v pripravljalnem delu vadbene enote, saj z njimi označimo lovce.



Slika 9. Ruti (osebni arhiv).

Vrvice

V elementarne igre je smiselno vključiti metanje in odbijanje žog čez višjo oviro, saj s tem otroke uvajamo v odbojko in košarko. Najenostavnejša rešitev je vrvica, ki jo lahko napnemo čez telovadnico in jo zavežemo za lestvenik, drog ali druge predmete v telovadnici. Pomembno je, da je vrvico postavljena dovolj visoko in na vidnem mestu.

Vrvica ne sme ovirati učencev med njihovim gibanjem in s tem predstavljati dodatne nevarnosti. Prednost vrvice je dolg rok trajanja in majhen finančni strošek.



Slika 10. Vrvica (osebni arhiv).

Plastenke

Če športni pedagog nima na voljo stožcev ali klobučkov, si lahko pri označevanju prostora in postavitvi poligonov pomaga s praznimi plastenkami. Odpadne plastenke lahko opravljajo vlogo stožca, če je njihova obtežitev premajhna, pa lahko vanje nalijemo tudi vodo. Manj vode je v plastenka, bolj morajo biti vadeči pazljivi, da ne bodo plastenk prevrnili.



Slika 11. Plastenke (osebni arhiv).

Plastični lončki

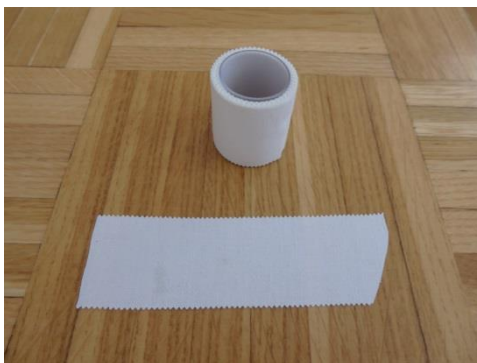
Podobno kot plastenke lahko plastični jogurtovi lončki nadomestijo klobučke. Učencem lahko naročimo, da od doma vsak prinese en prazen jogurtov lonček in tako imamo športnih pripomočkov dovolj. Težava plastičnih lončkov je le, da jih ob uporabi na odprtem lahko hitro odnese veter.



Slika 12. Plastični lončki (osebni arhiv).

Lepilni trak

Tarčo lahko na steni ali na tleh označimo tudi z lepilnim trakom. Priporočljiva je uporaba medicinskega lepilnega traku, saj ta ne pušča sledi in ga ni težko odstraniti. Poleg tega je tudi bele barve in je zato bolj viden.



Slika 13. Bandažni trak (osebni arhiv).

Kreda

Podobno funkcijo kot lepilni trak ima lahko tudi kreda, s katero lahko na zunanjih športnih površinah narišemo tarčo, polja ipd. Prednost krede je, ker je ni potrebno brisati, saj jo odstrani že prvi dež. Kreda lahko uporabljamo tudi v dvorani in z njo rišemo oznake na blazinah, saj jih lahko po koncu uporabe z mokro krpo obrišemo.



Slika 14. Kredi (osebni arhiv).

Karton

Vemo, da številne manjše telovadnice še danes nimajo rokometnih golov, zato učitelji namesto golov navadno improvizirajo z blazinami, postavljenimi ob steno. Enako lahko storimo z večjimi kosi kartonov, ki so del embalaže večjih predmetov, ki jih kupimo v trgovini.

Kartone lahko na steno pritrdimo s pomočjo lepilnih trakov, med seboj lahko zlepimo tudi manjše kose kartonov. Dosego zadetka lahko učitelj lažje dosodi, saj se ob stiku žoge in kartona proizvede značilen zvok.



Slika 15. Kartoni (osebni arhiv).

2.4.3 UPORABA IMPROVIZIRANIH PRIPOMOČKOV PRI IGRAH Z ŽOGO

Za izvedbo vseh iger, ki so opisane za uvodni, glavni in zaključni del vadbene enote, je predvidena uporaba sodobnih športnih pripomočkov. So pa vse te igre izvedljive tudi z uporabo improviziranih pripomočkov. V spodnji tabeli so za vsako igro poleg sodobnih pripomočkov določeni tudi improvizirani pripomočki, ki lahko sodobne bolj ali manj enakovredno nadomestijo. Edini športni pripomočki, ki jih z improviziranimi pripomočki ni mogoče nadomestiti, so blazine.

Tabela 2

Primeri uporabe pripomočkov pri igrah z žogo

IGRA	PRIPOMOČKI	IMPROVIZIRANI PRIPOMOČKI
Košarka lovcev in zajcev	dve mehki žogi, koši	dve žogi iz blaga, tarča iz kartona ali narisana s kreda
Črni mož	mehke žoge, dve blazini	žoge iz blaga, dva večja kartona
Ujemi in zadeni	mehke žoge, stožci	žoge iz blaga, plastenke
Štafeta roka-noga	nogometne žoge, žoge iz blaga, stožci, kloбуčki	žoge iz papirja, žoge iz blaga, plastenke, plastični lončki
Med štirimi ognji	mehka žoga, debele blazine	žoga iz blaga/papirja
Štafeta podaj	odbojcarske žoge, obroči, dva koša	žoge iz blaga/papirja, kosi kartonov, narisane tarče
Zadeni polje	žoge za odbojko, obroči, vrvica	žoge iz blaga, kosi kartonov, vrvica
Podaj in ujemi	nogometna/odbojcarska žoga, markirke	žoga iz blaga/papirja, rute
Prestrezi žogo	mehke žoge, stožci	žoge iz blaga, plastenke

3 SKLEP

Gibanje je osnova za razvoj zdrave osebnosti, zato ima v življenju otrok posebno vlogo. V današnjem času, ko so otroci obremenjeni z različnimi obšolskimi dejavnostmi, med katerimi jih je veliko nešportne narave, in večino prostega časa preživljajo s pomočjo moderne informacijske tehnologije, ima vzpodbujanje otrok za gibalne dejavnosti poseben pomen.

Pomembno vlogo pri tem odigrajo otrokovi starši, ki ga s svojim življenjskim slogom usmerjajo v bolj ali manj aktivno preživljanje prostega časa. Pri tem je ključen tudi vpliv okolja, ki lahko otroku ponuja raznovrstne možnosti gibalnih dejavnosti. V preteklosti je bilo plezanje, lovljenje po vasi, plazenje in skakanje sestavni del otrokovega druženja z vrstniki. Že davno tega so si otroci iz cunj naredili žogo in se podili za njo. V današnjem času pa je to precej drugače. Otroci potrebujejo vzpodbudo za aktivnosti, ki so večinoma organizirane in ne potekajo več spontano, tako kot so v družbi otrok potekale v preteklosti. Dejstvo je, da so te dejavnosti večinoma plačljive in zato niso enako dostopne celotni populaciji. Prav tako je število dejavnosti manjše v vaškem kot v mestnem okolju. Vse to lahko omejuje možnosti za gibalne dejavnosti otrok in le starši, ki se pomena gibanja za otrokov zdrav vsestranski razvoj zavedajo, bodo storili vse, da bodo otroka motivirali za vključevanje v tovrstne dejavnosti in mu le-te tudi omogočili.

Otrok se že v svoji rani mladosti sreča z žogo kot eno izmed njegovih prvih igrač in prav igre z žogo lahko veliko pripomorejo k razvoju naravnih oblik gibanja, katerih nadgradnjo predstavljajo elementarne igre. Prav te učitelji prve triade osnovnošolskega obdobja sistematično vključujejo v pouk športa in s tem sledijo ciljem učnega načrta. Pri tem je velika škoda, da pouka športa ne poučujejo športni pedagogi, ki so na šolah najboljše usposobljeni za izvajanje pouka pri predmetu šport. Zakonodajca sicer daje možnost, da pouk športa poteka ob istočasnem poučevanju učitelja razrednega pouka in športnega pedagoga, vendar se šole tega ne poslužujejo, ker jim to predstavlja organizacijsko in finančno oviro. Žal pa so učitelji razrednega pouka pogosto premalo strokovno usposobljeni za izvajanje pouka športa, ki se velikokrat izkaže kot vadba dejavnosti s premajhno ciljno usmerjenostjo. Poleg tega so na večjih osnovnih šolah prisotne organizacijske težave v smislu pomanjkanja prostora za pouk športa. Ob takih težavah so navadno privilegirani športni pedagogi, ki imajo pouk športa v najboljše opremljenih telovadnicah, učitelji razrednega pouka pa izvajajo ure pouka v manjših, slabše opremljenih telovadnih prostorih z omejeno uporabo pripomočkov za vadbo.

Od strokovne usposobljenosti, motiviranosti, pogosto pa tudi iznajdljivosti učitelja razrednega pouka, ki izvaja pouk športa v prvi triadi osnovne šole, je velikokrat odvisen razvoj otrokovih veščin za razvoj iger z žogo in nadgradnjo le-teh v kasnejših razredih osnovne šole. V diplomskem delu so zato prikazane igre kot možnosti za uporabo pri pouku v različnih delih vadbene enote. Igre so ciljno naravnane, ob njih so predstavljeni tudi pripomočki. Poleg sodobnih pripomočkov, ki se dandanes praviloma uporabljajo pri pouku športa, pa včasih veliko zanimanje med otroki pritegnejo tudi improvizirani pripomočki, zato je ob igrah predstavljena možnost uporabe le-teh. Igre je mogoče tudi med seboj kombinirati oziroma jih prilagajati potrebam skupine. Upoštevati je potrebno namreč velikost in sestavo skupine, spol in posameznike, ki zaradi različnih vzrokov izstopajo iz povprečja. Posebno pozornost v šolstvu danes namenjamo otrokom s posebnimi potrebami kakor tudi nadarjenim, ki potrebujejo njim prilagojen način vadbe.

Dejavnosti iger z žogo za otroke prvega triletja osnovne šole so osnova za učenje iger z žogo, in sicer nogometa, mini rokometa, male košarke in mini odbojke. Prav zato je potrebno storiti

vse, da otrokov razvoj na tem področju v obdobju od prvega do tretjega razreda osnovne šole ne bo zamujen.

Stroka učitelju nudi veliko podpore v smislu strokovne literature, ki zajema veliko število iger z navodili za njihovo izvedbo. Igre pa je mogoče črpati tudi iz naše preteklosti, kar daje učitelju možnost medpredmetnega povezovanja. Žoga je bila namreč tako med fanti kot tudi dekleti zelo priljubljena igrača. Pri tem pa je pomembna tudi iznajdljivost in fleksibilnost učitelja.

Stroka se pomena gibanja in športne aktivnosti otrok in mladostnikov zaveda, zato se je v predmetnik tretje triade uvedlo izbirne predmete, med katerimi imajo pomembno vlogo tudi predmeti s področja športa. V šolskem letu 2014/15 pa se je z določbami Zakona o spremembah in dopolnitvah Zakona o osnovni šoli v razrede druge triade pričelo s postopnim uvajanjem neobveznih izbirnih predmetov, med katerimi je tudi šport (Uradni list Republike Slovenije, 87/2011).

4 VIRI

- Bon, M., Kuželj, D. in Šibila, M. (1999). *Mini rokomet v prvih razredih osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Dalmaso, R., De Stradis, A., Goldoni, G. in Nicole, M. (2003). *Mini odbojka*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Dežman, B. in C. (2004). *Igre z žogo v prvem triletju osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Dežman, B. in C. (1998). *Motorika z žogo v prvem triletju osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Dežman, B. (2004). *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Elsner, B. (2011). *Nogomet trening mladih: Program dolgoročnega načrta procesa treninga mladih in program treningov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J.C. (1998). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. Boston: WCB/McGraw-Hill
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., ... Muha, V. (2011). *Program osnovna šola. Športna vzgoja. Učni načrt*. Pridobljeno 24. 7. 2015, s http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf
- Kristan, S. (2010). *Pogledi na šport 2: Predšolski športnovzgojni program Zlati sonček, šola v naravi, aktualni odzivi*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta
- Pistotnik, B. (1999). *Osnove gibanja: Gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Uradni list Republike Slovenije, 87 (2011). *Zakon o spremembah in dopolnitvah Zakona o osnovni šoli*. Pridobljeno 23. 7. 2015 s <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=201187&stevilka=3727>
- Videmšek, M. in Stančevič, B. (2004). *Popostrimo športno vzgojo*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- Videmšek, M., Tomazini, P. in Grozdek, M. (2007). *Gibalne igre z improviziranimi pripomočki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.