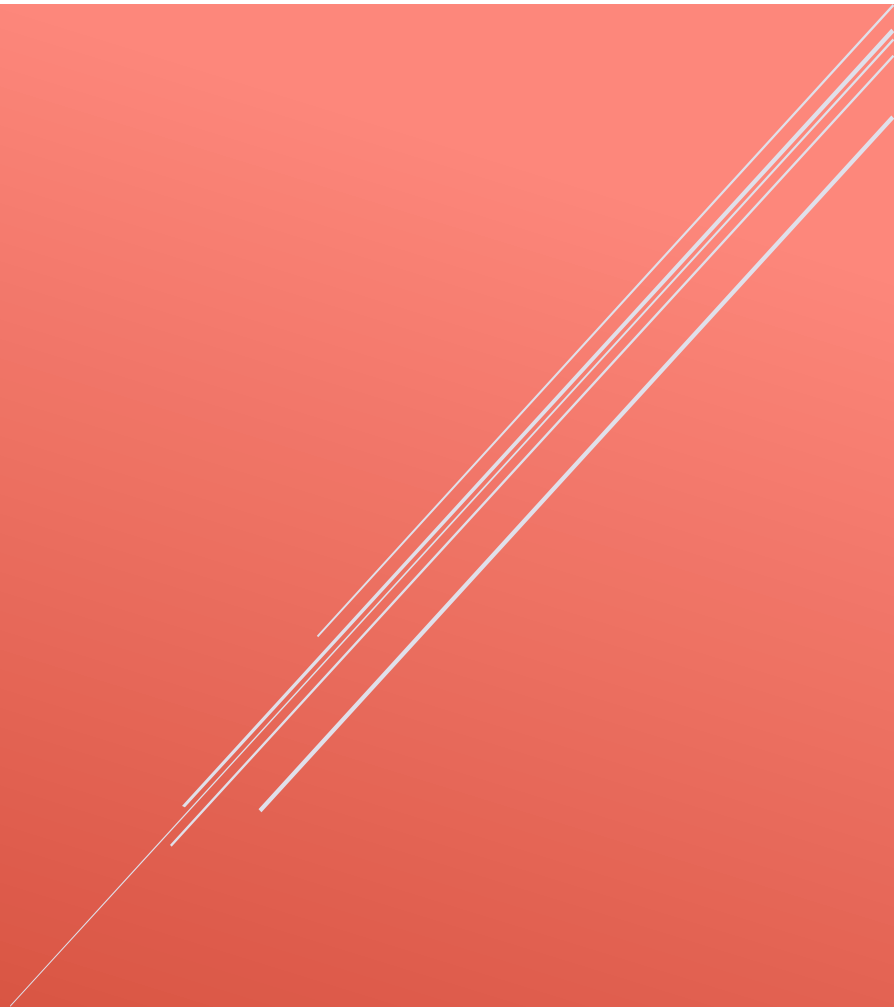




SLOFIT NASVET

SPLETNA REVIJA ZA PRAKTIČNA VPRAŠANJA S
PODROČJA TELESNEGA IN GIBALNEGA RAZVOJA

2022, letnik 6, številka 4



ISSN 2591-2410

Izdajatelj:

Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Uredniški odbor:

dr. Gregor Jurak, dr. Marjeta Kovač (glavna in odgovorna urednika), Kaja Meh
(tehnična urednica)

Uredništvo:

Fakulteta za šport, Gortanova 22, 1000 Ljubljana, telefon: 01/5207700

Internet:

<https://www.slofit.org/slofit-nasvet>

Izdajo te publikacije je omogočilo sofinanciranje Fundacije za šport.

Vsebina

Nogometno poigravanje ž žogo za dečke in deklice	3
Jesenske norčije med odpadlim listjem	7
Parkour v gozdu spodbuja otrokovo kritično mišljenje in samoodgovornost	10
Plezanje po toboganu, zakaj pa ne?	13
Tri v vrsto - poznana igra v gibalni različici	17
Usvajanje gibalnih spretnosti z žogo	21
Učenje osnovnih ergonomskih pristopov v zdravstveni negi pri športni vzgoji	26
Zimsko veselje	27

Nogometno poigravanje ž žogo za dečke in deklice

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Nogomet je eden najpopularnejših in najbolj razširjenih športov na svetu. Osnovna poigravanja z žogo z nogo, ki vključujejo podajo žoge, vodenje žoge in strel na gol, so temeljne spretnosti usklajenega dela nog in pripomočka - žoge, ki naj bi jih usvojil vsak otrok ne glede na spol. V prispevku predstavljamo nogometne naloge, ki jih je pripravila profesorica športne vzgoje Katarina Bizjak Slanič za bralce revije Ciciban.

Nogomet je gotovo eden najpopularnejših športov na svetu. Nad slovenskim nogometom že več kot sto let bdi Nogometna zveza Slovenije (NZS), organizacija, ki skrbi za razvoj in širjenje nogometa v Sloveniji, izobraževanje nogometašev, usposabljanje sodnikov, trenerjev in ostalih strokovnih delavcev, spodbujanje nogometne igre v duhu fer pleja ter preprečevanje vseh oblik nedovoljene diskriminacije.¹ Trenutno ima več kot 60.000 registriranih igralcev in igralk.¹

S številnimi strokovnimi gradivi², ki so dostopna na njihovih spletnih straneh, skrbi tudi za precej poenoteno delo trenerjev, ki skrbijo za najmlajše. Seveda je žoga odlično motivacijsko sredstvo za vsakega otroka, četudi se ne odloči za nogometno vadbo. Otroci radi posnemajo gibanja izurjenih, vrhunskih igralcev in igralk nogometa, košarke, odbojke, rokomet. V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju imamo zato v učnem načrtu za športno vzgojo poseben tematski sklop *igre z žogo*.³ Igre z žogo obsegajo gibanja, kot so poigravanje z različnimi žogami z roko, nogo, glavo, palico ali loparjem na mestu in v gibanju, kotaljenje različnih žog na različne načine, vodenje žoge z roko, nogo in palico na mestu, v gibanju naravnost in s spremembami smeri, štafetne igre z žogo in male moštvene igre. Za prvi razred so predvideni meti in zadevanja različnih mirujočih ciljev s kotalečo žogo oziroma udarjanje žoge z nogo ali palico ter podajanje in lovljenje lahke žoge z obema rokama na mestu, medtem ko je za drugi in tretji razred predvideno zadevanje različnih mirujočih in gibljivih ciljev, meti žoge z obema ali eno roko, udarjanje žoge z nogo ali palico ter podajanje žoge med gibanjem, lovljenje žoge med gibanjem, podajanje in zaustavljanje žoge z notranjim delom stopala. Prav šola je tista, ki želi ponuditi enake možnosti usvajanja temeljnih gibalnih vzorcev vsem otrokom. Raziskave so pokazale, da v družini, pogosto pa tudi v šoli usmerjamo otroke glede na spol v razvoj določenih spretnosti: dečke v bolj dejavne in tekmovalne športe, igre z žogo, deklice pa v bolj elementarne in umirjene igre; to predstavlja izvor razlik med spoloma, kar povzroči, da so dečki bolj spretni pri obvladovanju predmetov, medtem ko so deklice spretnejše pri lokomotornih spretnostih (spretnostih premikanja v prostoru).⁴ Tudi pravkar opravljena raziskava na vzorcu slovenskih otrok je pokazala, da so dečki spretnjši pri vseh nalogah z žogo od deklic (razen pri lovljenju žoge, kjer med spoloma ni statistično značilnih razlik).⁵ Razlike med spoloma so velike prav pri udarcu žoge z nogo, kjer je znanje dečkov tudi bolj poenoteno od znanja deklic.

Pomembno pa je, da se s starostjo pomembno izboljšuje tehnika izvedbe udarca žoge z ного, saj med prvošolci 68 % učencev gibanja ne izvede pravilno, v petem razredu pa je takih le nekaj več kot petina (22 %).⁵ Zato je še toliko bolj dobrodošlo, da se tako deklice kot dečki poigravajo z žogo z nogami, saj s tem razvijajo skladnost (koordinacijo) gibanja nog in orientacijo v prostoru, natančnost pri udarcih in zadevanju različnih ciljev in moč nog. Katarina Bizjak Slanič je za najmlajše bralce Cicibana pripravila nekaj zanimivih nalog, ki sta jih predstavila Julija in Matic. Naloge lahko uporabite tudi za igrivo popoldne ali praznovanje rojstnega dne. Tako dečko kot deklice pa se lahko vključijo v nogometno vadbo v številnih društvih.

RAZMIGAJ SE!

Pripravila in fotografirala: KATARINA BIZJAK SLANIČ
Na fotografijah: Julija in Matic

NOGOMET

Zagotovo si že kdaj igral/a nogomet. Če se želiš izboljšati, moraš vaditi in uporabljati pravilno tehniko.

1. NALOGA

PODAJAJ SI ŽOGO V PARU.
Žogo zaustavi s podplatom. Pri tem pazi, da ne stopiš nanjo in padeš. Nogo na žogo le rahlo položi in jo podaj naprej z notranjim delom stopala.




2. NALOGA

VODI ŽOGO.
Z zunanjo nogo čim hitreje vodi žogo okrog stožca. Odbijaj jo z notranjim delom stopala.



ZUNANJA NOGA

NOTRANJJI DEL STOPALA



3. NALOGA

STRELJAJ NA GOL.

Iz vedno daljše razdalje streljaj na gol. Najprej od prvih dveh stožcev, nato drugih, tretjih, četrth ...

4. NALOGA

ČAS JE ZA LOVLJENJE.

Žogo vodi pred seboj in z njo poskusi zadeti svojega prijatelja. Najprej ga prosi, naj teče počasi, kasneje pa poskusita tudi hitreje.

Streljaj s sprednjim delom stopala. Pozor! Žoge nikoli ne brcaj s prsti, saj si jih lahko poškoduješ.

5. NALOGA

PREIZKUSI SE V RAVNOTEŽJU.

Stoj na eni nogi in se z nosom dotakni žoge. Pazi, da ne padeš!

Vsak mesec nove ideje za športne aktivnosti.

47

Viri:

¹ Predstavitev NZS. (b.d.). https://www.nzs.si/NZS/Predstavitev_NZS

² Sklop vaj za mlade igralce - upravljanje žoge na mestu - sklop 5. (b.d.).

https://www.nzs.si/novica/Sklop_vaj_za_mlade_igralce_-_upravljanje_zoge_na_mestu_-_sklop_5?id=51551&id_objekta=1

³ Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

⁴ Nelson, J. K., Thomas, J. R., Nelson, K. R. in Abraham, P. C. (1986). Gender Differences in Children's Throwing Performance: Biology and Environment. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 57(4), 280-287. DOI: 10.1080/02701367.1986.10608088

⁵ Pavlič, N., Kovač, M. in Marinšek, M. (2022). Spremembe v gibalnih spretnostih ravnanja z žogo učencev in učenk od 1. do 5. razreda osnovne šole. V Kovač, M., Plavčak, M. in Dobovičnik, L. (2022), *Zbornik 35. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije* (str.98-110).

Jesenske norčije med odpadlim listjem

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje, je za revijo Cicido pripravila prispevek o jesenski naravi in možnostih, ki jih ponuja za raziskovanje okolja in spodbujanje spretnosti otrok. Odpadlo listje nudi otrokom številne izzive, le primerno jih oblecimo in se prepustimo njihovi igri.

Jesenski čas prinaša veliko odpadlega listja. Listavci odvržejo liste, ker bi rastlina porabila preveč energije, da bi jih zaščitila pred nizkimi zimskimi temperaturami. Ko listi izgubijo vse uporabne snovi, se na določenem mestu list loči od veje in odpade. Preden listi odpadejo, pa se različno obarvajo, saj prenehajo izdelovati pigment klorofil, ki je pomemben pri fotosintezi in jim daje značilno zeleno barvo. Ta je pomladi svetlo zelena, poleti in v začetku jeseni pa temno zelena. Ko se začnejo drevesa pripravljati na zimo, pridejo v ospredje druga, rdeča barvila, ki obarvajo liste najprej rumeno, nato rdeče in na koncu rjavo.¹ Tako nam listnati gozd ponujajo številne barvne kontraste. Odpadlo listje prijetno šumi, je mehko in če ga je dovolj, lahko postane tudi primerno igrišče za skrivanje otrok. Naskok na zvrhan kup listja otroka spontano spodbuja k čim višjemu skoku in krepitvi mišic nog, iskanje jesenskih plodov (žira, želoda, kostanja) in izdelava risbic pa spodbuja otrokovo raziskovalno žilico in ustvarjalnost. Plodove in manjše kamenčke lahko uporabimo tudi za družabne igre, npr. tri v vrsto.



(foto M. Kovač, igrica na gozdni učni poti na Golem Brdu *Pustolovščina koconogega čuka*; Občina Medvode)

Pomembno je, da je otrok primerno oblečen in obut ter da mu dovolimo, da preizkusi različne možnosti, ki jih ponuja jesenska narava. Naj vas ne skrbi, če se bo umazal ali če bo ril po kupu listja kot krt. To so neprecenljive izkušnje stika z naravo. Slike Julije in Matica so dovolj zgovorne, da izkoristite še zadnje možnosti skrivanja v listju pred zimo. Obiščete pa lahko tudi katero od gozdnih učnih poti in se podate na razburljivo raziskovanje narave.





Viri:

¹ Gozd in gozdarstvo. Zakaj jeseni listje spremni barvo? <https://www.gozd-les.com/novice/2016/zakaj-jeseni-listje-spremni-barvo>

Parkour v gozdu spodbuja otrokovo kritično mišljenje in samoodgovornost

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Ali veste, kaj pomeni beseda parkour? Parkour je športna disciplina, v kateri mora tekmovalec priti s točke A do točke B na najhitrejši in najbolj učinkovit ter inovativen način, pri tem pa si ne sme pomagati s pripomočki. Seveda si lahko parkour zamislimo tudi kot navidezno pot v gozdu, k premagovanjem ovir pa povabimo najmlajše.

Parkour je lahko zabava za mlade, kjer s premagovanjem ovir preizkušajo svoje sposobnosti, izboljšujejo svoje spretnosti, predvsem skokov, si krepijo pogum in samozavest. Je pa tudi športna disciplina, v kateri mora tekmovalec priti s točke A do točke B na najhitrejši in najbolj učinkovit način. Pri tem si ne sme pomagati s pripomočki, med gibanjem pa pogosto izvaja prilagojene gimnastične elemente, s katerimi premaguje različne ovire na poti. Korenine parkourja so v vojaškem premagovanju ovir na stezi za poligon in borilnih veščinah.¹ Podobna gibanja lahko zasledimo v nekaterih kulturah že stoletja v različnih delih sveta (npr. Afrika, Kitajska), parkour pa je postal popularen z različnimi atraktivnimi hongkongskimi filmi.

Gibanje na zamišljeni progi vključuje različne gibalne vzorce: tek, plezanje, plazenje, guganje, skoke (predvsem hitre, zaporedne eksplozivne poskoke z maksimalno silo), preskoke ovir, kotaljenje, včasih izvajalci dodajo še akrobatske prvine, kot so premeti in salti. Vrsto gibanja tekmovalec uporabi glede na situacijo na progi. Parkour lahko izvajamo individualno ali v skupini kjerkoli, običajno pa v urbanem okolju,² ki ga tekmovalec ali skupina izrabi na nov, tudi izzivalen način. Pri tem se giblje okrog predmetov - ovir (npr. stena, streha, ograja, okno, v gozdu drevo, skala, potok ...), čez nje, pod njimi ali skozi nje.

Danes je parkour tudi tekmovalna disciplina. Pod okriljem Nacionalne parkour zveze (World Freerunning and Parkour Federation, WFPF), ki je bila ustanovljena leta 2007, so skupaj s televizijsko mrežo MTV posneli številne s parkourjem povezane šove in tako spodbudili veliko zanimanja za ta šport. Leta 2017 je med svoje športne discipline, kljub velikim nasprotovanjem, vključila parkour tudi mednarodna gimnastična zveza (International Gymnastics Federation, FIG).

Raziskave kažejo, da parkour pomembno vpliva na koordinacijo gibanja, eksplozivno moč mišic nog in druge vrste moči ter vzdržljivost.³ Predvsem pa predstavlja za mlade velik izziv, je sredstvo potrjevanja in oblikovanja njihove samopodobe.

Seveda takšne atraktivne poligone lahko oblikujemo tudi na igrišču ali v gozdu. Kako si je zamislila progo za parkour v gozdu Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje, si lahko ogledate v spodnjih posnetkih Matica in Julije. Pri tem posebej poudarja razvijanje otrokovega

kritičnega mišljenja in samoodgovornosti, kajti sam izbira primerno oviro, ki bo omogočala, da jo premaga na svoj, izviren način. Ker je lahko takšno gibanje tudi tvegano, ga poučimo, da naj razmisli in presodi, ali je veja dovolj trdna, njegove sposobnosti in usvojenost gibalnih spretnosti pa takšne, da bo izvedba zanj varna. S tem sam prevzema odgovornost za svojo varnost. Otrok naj usvoji naslednje zaporedje: opazovanje (okolščin) – presoja (tveganja in odločitev za najbolj učinkovito, a varno gibanje) – dejanje (izvedba gibanja). Takšno zaporedje je ključno za posameznikovo varnost kjer koli in v kakršni koli življenjski situaciji (tudi pri prečkanju ceste ali skoku v vodo).

RAZMIGAJ SE!

Priprava in fotografirala: KATARINA BIZJAK SLANIČ ~ Na fotografijah: Matic in Julija

PARKOUR

V GOZDU

Gozd je najboljše igrišče za tek, skrivanje, plezanje in skakanje. Z nekaj domišljije si v njem lahko pripraviš svoj poligon.

Parkour je športna disciplina, kjer športniki tečejo po namišljeni poti in pri tem čim hitreje in čim bolj učinkovito premagujejo ovire. Predstavlja si, da bežiš pred namišljenim nasprotnikom ali nevarnostjo, in pri tem premaguj ovire.

46



Viri:

¹ De Feitas, E. (2011). Parkour and the Built Environment: Spatial Practices and the Plasticity of School Buildings. *Journal of Curriculum Theorizing*, 27(3), 209.

² Brunner, C. (2010). Nice-looking obstacles: Parkour as urban practice of deterritorialization. *AI & Society*, 26(2), 143–152.

³ Grosprêtre, S. in Lepers, R. [Performance characteristics of Parkour practitioners: Who are the traceurs?](#) *European Journal of Sport Science*, 16(5), 526–535.

Plezanje po toboganu, zakaj pa ne?

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje, je za revijo Cicido pripravila prispevek o nekoliko bolj tvegani dejavnosti - plezanju po toboganu. Otroci se hitro naveličajo preprostih dejavnosti, zato je spuščanje po toboganu običajno zanimivo le kratek čas, sami pa najdejo drugačen, bolj izzivalen način, to je vzpenjanje po toboganu.

Igra je otrokova svobodna dejavnost, ki pomembno vpliva na njegov telesni, gibalni, spoznavni, čustveni, socialni, pa tudi moralni razvoj.¹⁻² V pozitivnem in podpornem okolju namreč predstavlja ključno dejavnost za razvoj otrok v zdrave in kompetentne odrasle.³

Igra vključuje raznovrstne in razgibane dejavnosti, v katerih otrok sodeluje zaradi notranje motivacije in ob njih doživlja pozitivna čustva. Omogoča mu ustvarjalnost, razvija domišljijo, z njo pridobiva nove kompetence, kar pozitivno vpliva na njegovo samozavest.^{1,2,4}

Največkrat otroku ponujamo čim varnejše igralno okolje. Pri tem pozabljamo, da je varno okolje za otroka predvidljivo, zato mu zelo hitro ne predstavlja več pomembnega izziva. Otrok namreč sam spontano preizkuša različne oblike gibanja v okolju, ki mu je na voljo, pri tem pa nenehno išče akcijo, izzive in preverja meje svojih sposobnosti. Okolje mora čim bolj spodbujati možnosti različnih odzivov, saj le tako otrok osmišlja svoje dejavnosti. S ponujanjem samo varnega in predvidljivega okolja najpogosteje ne dosegamo pomembnih vplivov igre na otrokov razvoj, še več, lahko mu tudi škodujemo.³ Zato v zadnjem času strokovnjaki spodbujajo ponovno vključevanje otrok v bolj tvegane, a razvojno ustrezne igre, ki predstavljajo izjemno priložnost za razvijanje otrokovih samoregulacijskih veščin.⁵⁻⁶ Posebej s tvegano igro učimo otroka, da je sposoben reševati probleme s samostojnim sprejemanjem odločitev, obenem pa vseeno sledi pravilom, ki jih postavijo odrasli. Ob tem obvladuje strah, ki ga lahko prenese, in se uči nadzirati svoja čustva.²

Tvegana igra otrokom omogoča, da se dokažejo na več ravneh: gibalno (tako da splezajo nekoliko višje, tečejo hitreje in skočijo dlje ali višje kot običajno), čustveno (pridobivajo občutek za premagovanje oziroma obvladovanje strahu), psihično (otroci se skozi igro učijo, kako reševati težave, odkrivajo lastne meje in okolje okoli sebe, s sprejemanjem odločitev začnejo zaupati vase), spoznavno (ugotovijo, da je mogoče problem rešiti na različne načine, znajo oceniti, kaj je varno oziroma nevarno).⁵

Na vsakem igrišču običajno stoji tobogan. Spuščanje sede po toboganu je za otroka zabavno, a hitro opazimo, da začne iskati drugačne načine njegove uporabe, npr. s spuščanjem na drugačne

načine (leže, namesto sede, z glavo navzdol) ali plezanjem po toboganu. Otroku dopustimo, da pleza po toboganu, saj to predstavlja zanj številne prednosti. Pri tem pa mu postavimo pravila, ki si jih lahko preberete v prispevku Katarine Bizjak Slanič. Hitro boste opazili, kako ga bo plezanje zaposlilo. Ob kančku strahu bo spoznal, da se je težje povzpeti po toboganu navzgor, kot splezati nanj po stopnicah ali lestvi, ob uspešnem podvigu pa bo potem tudi spust po toboganu zanj bolj zabaven.





Viri:

¹ Marjanovič Umek, L. in Kavčič, T. (2006). Otroška igra. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Psihologija otroške igre: Od rojstva do vstopa v šolo* (str. 41–59). Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

- ² Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182–191.
- ³ Nijhof, S. L., Vinkers, C. H., Van Geelen, S. M., Duijff, S. N., Achterberg, E. J. M., Van Der Net, J., Veltkamp, R. C., Grootenhuis, M. A., Van De Putte, E. M., Hillegers, M. H. J., Van Der Brug, A. W., Wierenga, C. J., Benders, M. J. N. L., Engels, R. C. M. E., Van Der Ent, C. K., Vanderschuren, L. J. M. J. in Lesscher, H. M. B. (2018). Healthy play, better coping: The importance of play for the development of children in health and disease. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 95, 421–429.
- ⁴ Gray, P. (2011). The Decline of Play and the Rise of Psychopathology in Children and Adolescents. *American Journal of Play*, 3, 443–463.
- ⁵ Sandseter, E. B. H. (2009). Affordances for Risky Play in Preschool: The Importance of Features in the Play Environment. *Early Childhood Educational Journal*, 36, 439–446, doi: 10.1007/s10643-009-0307-2.
- ⁶ Yogman, M., Garner, A., Hutchinson, J., Hirsh-Pasek, K., Golinkoff, R. M. in Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. (2018). The power of play: A pediatric role in enhancing development in young children. *Pediatrics*, 142(3).

Tri v vrsto - poznana igra v gibalni različici

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje, je za bralce revije Ciciban pripravila prispevek o igri, ki jo vsi poznamo, a jo običajno igramo z listom papirja in svinčnikom. Igro je »preoblekla« v gibalno različico, pri tem pa svetuje uporabo najrazličnejših pripomočkov. V zimskem času pa se lahko na podoben način igramo tudi kar v večji dnevni sobi ali na zasneženem travniku.

Igra pomembno vpliva na vse vidike otrokovega razvoja.¹⁻³ Otroci in odrasli se radi družijo ob družabnih igrah. Med njimi gotovo vsi poznate igro *tri v vrsto*. Različice igre lahko kupimo v trgovinah z otroškimi igračami, pa tudi v vseh večjih blagovnicah. Na svetovnem spletu lahko najdemo tudi različna navodila, kako družabno igro izdelamo sami. Nekatera od navodil so zelo ustvarjalna, otrok pa z izdelavo uri svoje ročne spretnosti in se likovno izraža.

Družabno igro pa lahko »preoblečemo« tudi v gibalno različico. Polja ustvarimo z obroči ali kolebnicami, lahko pa jih narišemo tudi na asfaltno površino z barvno kredo ali pa jih na zasneženem travniku označimo z vejicami. Potrebujemo še klobučke, ki pa jih lahko nadomestijo kamni ali storži, manjše žogice ali prazni jogurtovi lončki, prav pa pridejo tudi otrokove igrače. Spreminjamo lahko tudi način gibanja (tek, poskoki). Dopustite, da si otroci tudi sami oblikujejo igralna polja in v igro vključujejo različne pripomočke, saj tako spodbujamo njihovo ustvarjalnost.

Ker se bližajo prazniki, mogoče ne bo odveč tale namig: kupite otroku obroč, klobučke in kolebnice namesto igrač, ki jih že ima v izobilju in bodo zagotovo zanimive le dan ali dva, nato pa bodo pozabljene obležale v škatli za igrače. Ti preprosti športni pripomočki so uporabni za različne gibalne igre, ki se jih prav zato, ker jih lahko prilagajamo na različne načine, otrok ne bo naveličal. Gibalne igre omogočajo tudi vaše dejavno vključevanje. Če se boste zadihali skupaj z otrokom, bo to koristilo ne le otroku, ampak tudi vam.

Priprava in fotografirala: KATARINA BIZJAK SLANIČ
Na fotografijah: Matic in Julija

TRI V VRSTO

Če ti je igra všeč na papirju, ti bo zagotovo všeč tudi gibalna različica. Potrebuješ 9 obročev in 10 klobučkov v dveh barvah (vsakih po pet). Tri v vrsto je igra za dve ekipi. V ekipi si lahko sam/a, lahko vas je več. Če vas je več, si pripravite več igrišč. Igrišče je sestavljeno iz devetih obročev, trikrat po trije v vsaki vrsti.



Igra se začne nekaj metrov stran od obročev. Na znak enega od igralcev prva dva iz obeh ekip čim hitreje stečeta do igrišča in položita vsak svoj klobuček v enega izmed obročev. Če ga položita v isti obroč, ga mora počasnejši igralec prestaviti v drugega.

Igralca nato hitro stečeta k svoji ekipi. Ko se igralec z roko dotakne naslednjega igralca v ekipi, ta lahko nadaljuje igro z drugim klobučkom. Če je v ekipi en igralec, se ta vsakič samo vrne po nov klobuček in nadaljuje. Zmaga ekipa, ki prva odloži tri klobučke v vrsto: vodoravno, navpično ali diagonalno.



45

Viri:

¹ Marjanovič Umek, L. in Kavčič, T. (2006). Otroška igra. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Psihologija otroške igre: Od rojstva do vstopa v šolo* (str. 41–59). Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

² Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182–191.

³ Yogman, M., Garner, A., Hutchinson, J., Hirsh-Pasek, K., Golinkoff, R. M. in Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. (2018). The power of play: A pediatric role in enhancing development in young children. *Pediatrics*, 142(3).

Usvajanje gibalnih spretnosti z žogo

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Otroci usvajajo gibalne spretnosti z žogo v različnih fazah gibalnega razvoja. Ob tem razvijajo tudi svoje gibalne sposobnosti, situacijsko mišljenje, pozornost in razumevanje spoštovanja pravil. Najbolje je, da se otrok uči novih gibalnih vzorcev, kjer gibanje izvaja z enim ali več pripomočki (žogo, loparjem, kiji, palicami ...), ob reševanju gibalnih izzivov.

Otrokov gibalni razvoj poteka v več fazah (refleksna, rudimentarna, temeljna in specializirana).¹ Ena najpomembnejših je temeljna gibalna faza, v kateri otrok usvaja pomembne spretnosti za opravljanje dejavnosti v vsakdanjem življenju, pa tudi za vključevanje v športne dejavnosti.¹⁻² Ta faza traja od 2. do 7. leta starosti. Delimo jo na: začetno stopnjo obvladovanja gibanja (od 2. do 3. leta starosti), osnovno stopnjo obvladovanja gibanja (od 4. do 5. leta starosti) in zrelo stopnjo obvladovanja gibanja (od 6. do 7. leta starosti).¹ V tej fazi otrok dejavno raziskuje okolje in svoje zmožnosti ter preizkuša gibalne izzive. Tako pridobiva nove gibalne informacije in spretnosti, obenem pa razvija tudi svoje gibalne sposobnosti, zato je zelo pomembno, da mu okolje ponuja številne možnosti gibalnega udejstvovanja.² V specializirani gibalni fazi, ki obsega več obdobji, in sicer od 7. do 10. leta starosti (prehodno obdobje popolne usvojitve gibalnih vzorcev), od 11. do 13. leta (stopnja uporabnih gibalnih vzorcev) in nad 14 let (stopnja doživljenjskih uporabnih spretnosti), otroci in mladostniki v celoti in brez napak obvladajo določene gibalne vzorce. Vključujejo se tudi v organizirano vadbo v društvih, tekmujejo in si oblikujejo pomembne športne navade.

Gibalne vzorce, ki se jih otrok uči v temeljni gibalni fazi, razvrščamo v stabilizacijska gibanja (npr. stoja na eni nogi, hoja po ozki površini), lokomotorna gibanja (npr. hoja, tek, skoki, hopsanje) in gibanja, s katerimi otrok obvladuje predmete (npr. meti, lovljenja, udarci žoge z roko in nogo).

Otrok začne obvladovati predmete že v refleksni fazi. Do prvega leta starosti so gibi sicer nenadzorovani, nastajajo nehote, pri obvladovanju predmetov sta to dlančni in palčev refleks. V drugi, rudimentarni fazi, ki poteka od prvega do drugega leta starosti in predstavlja hotena gibanja otroka, otrok že dosega predmete, jih prijema in se igra z igračkami. V temeljni fazi pa otrok predmete (običajno je to žoga) že meče, lovi, jih udarja z roko in nogo. Izjemno pomembno je število gibalnih izkušenj, ki morajo biti čim bolj raznovrstna. Zato uporabimo različne naloge, kjer otrok lovi, meče, udarja pripomočke najprej na mestu, nato pa v gibanju, naloge izvaja sam, nato v paru ali skupini, pri tem pa uporablja različne pripomočke: balone, žoge različnih velikosti, tež, oblik in barv ter iz različnih materialov; palice, kije, loparje, stožce, s katerimi lovi, meče in udarja žogo. V specializirani gibalni fazi so nekatera gibanja, kjer otrok

obvladuje predmete, že tehnično zelo dovršena, medtem ko pri nekaterih obstajajo še rezerve za izboljšave, nadgradnje in izpopolnjevanja.

Vsakršno usvajanje gibalnih vzorcev z žogo in drugimi pripomočki vpliva tudi na razvoj otrokovih gibalnih sposobnosti, predvsem na razvoj različnih vidikov koordinacije gibanja (usklajeno gibanje vseh delov telesa, učinkovito gibanje v prostoru, tudi glede na soigralca, usklajeno gibanje roka-oko in noga-oko, ustrezno odzivanje v nepričakovanih situacijah), dinamičnega ravnotežja, natančnosti (tako podajanja, lovljenja, metanja in zadevanja ciljev), hitrosti odzivanja (na vidni znak, npr. glede na letečo žogo, ali na slišni znak, npr. glede na pisk piščalke), ob večji in daljši obremenitvi pa tudi na razvoj moči rok in ramenskega obroča ter nog in aerobne vzdržljivosti.³ Vplivi na sposobnosti bodo še večji, če bo otrok poleg žoge uporabljal še drug pripomoček (npr. lopar, kij, palico, stožec, plastično posodo ...), s katerim odbija, vodi, meče in lovi žogo. Pri vsakršnem gibanju s pripomočki vplivamo tudi na razvoj otrokove pozornosti, če gibanje izvaja v paru ali skupini pa tudi na razvoj situacijskega mišljenja in sodelovalnih odnosov. Igra, ki ima določena pravila, zahteva od otrok tudi njihovo upoštevanje.

Podrobneje je razvoj usvajanja spretnosti z žogo glede na starost otroka predstavljen v SLOfit prispevku Ali se vaš otrok ustrezno gibalno razvija?³

Najbolje je, da se otrok uči novih gibalnih vzorcev, kjer gibanje izvaja z žogo ali poleg žoge uporablja še druge pripomočke, ob reševanju gibalnih izzivov. Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje, je zato za bralce revije Cicido pripravila nekaj primerov gibalnih izzivov z žogo. Z baloni ali žogami in različnimi drugimi pripomočki (ki jih lahko naredimo tudi sami ali pa uporabimo vsakdanje predmete, kot so plastični koši za smeti ali večja kuhalnica) si lahko izmislimo nešteto nalog. Žoga nudi zabavo vsem članom družine, zato se čim prej preizkusite v katerem od spodaj ponujenih izzivov.

MIGAJMO!

Pripravila in fotografirala: Katarina Bizjak Slanič • Na fotografijah: Julija in Matic

ŠPORTNIKI

STE PRIPRAVLJENI?
DOBRO POSLUŠAJTE.

IGRAJMO SE IGRICO ŠPORTNIKI. IGRA SE LAHKO
POLJUBNO ŠTEVILO OTROK IN ODRASLIH.
VSI TEČEJO PO PROSTORU Z ŽOGO V ROKAH.
VODJA IGRE ZAKLIČE UKAZ IN VSI ČIM HITREJE
OPRAVIJO NALOGO.

ČE ŽOGO IZGUBIŠ, POGLEJ PO PROSTORU IN
POBERI DRUGO. NIČ HUDEGA, ČE TI NE USPE.
POSKUSI ZNOVA IN VSE BOLJE TI BO ŠLO.
IZMISLIŠ SI LAHKO ŠE SVOJE UKAZE, NALOGE.



KOŠ!

Žogo vrzi v zrak
in jo poskusi ujeti.

50 cido

OSMICA!

Poskusi žogo voditi med nogami
tako, da narišeš osmico.



Viri:

¹ Gallahue, D. L., Ozmun, J. C. in Goodway, J. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill.

² Haywood, K. M. in Getchell, N. (2009). *Life span motor development (5th edition)*. Human Kinetics.

³ Videmšek Mateja (b.d.). Ali se vaš otrok ustrezno gibalno razvija?
<https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/156/Ali-se-va%C5%A1-otrok-ustrezno-gibalno-razvija>

Učenje osnovnih ergonomskih pristopov v zdravstveni negi pri športni vzgoji

Jasmina Mauko Dimovski,

Srednja zdravstvena šola Ljubljana

Športna vzgoja v srednji šoli mora pripraviti dijake tudi na prihodnje poklicne obremenitve. To je še posebej pomembno za srednje strokovne in poklicne srednješolske programe. Predstavljamo prispevek o vsebinah ergonomije v zdravstveni negi, ki jih izvaja športna pedagoginja Jasmina Mauko Dimovski na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana.

Učinkovito in optimalno delovanje zdravstvenega delavca v negovalni negi zahteva primerno izobrazbo, dobro telesno zmogljivost in socialne veščine, kot sta sodelovanje v parih ter vzajemno delovanje.

Športni pedagog, ki poučuje na zdravstvenih šolah, lahko izbira med široko paleto predmetov za medpredmetno povezovanje. Na Srednji zdravstveni šoli v Ljubljani zelo dobro sodelujemo s predmetom zdravstvena nega, ki obravnava ergonomijo v poklicih tehnika zdravstvene nege in bolničarja negovalca. Telesne obremenitve (npr. dvigovanja bremen, obračanja, sklanjanja) pri negovalnem delu s pacienti lahko športni pedagog dobro predstavi teoretično in praktično pri pouku športne vzgoje. Predstavljamo primer vadbe na švedski skrinji, kjer dijaki vadijo ergonomske prijeme v parih, in primer vadbene enote v programu zdravstvena nega in bolničar negovalec, kjer krepimo hrbtno in trebušno miškulaturo.

Prispevek

Zimsko veselje

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Zima nam omogoča ukvarjanje z dejavnostmi, ki so prilagojene prav njenim značilnostim - nizkim temperaturam in snežni odeji. Sneg nam omogoča oblikovanje snežakov, iglujev, kepanje, sankanje, smučanje. Le izkoristite ga, saj je snežnih dni zaradi globalnega segrevanja čedalje manj.

Posledica Zemljinega potovanja okoli Sonca in nagnjenosti njene osi (pod kotom 23,5 stopinj glede na ravnino, po kateri se vrti okoli Sonca) so letni časi. V Sloveniji živimo na takšni geografski širini, da se med letom menjavajo štiri letni časi, vsak s svojimi značilnostmi.¹ Od jesenskega enakonočja, ki nastopi okoli 23. septembra, se dnevi krajšajo vse do zimskega Sončevega obrata (solsticija), ki nastopi okoli 21. decembra. S tem se na severni polobli konča jesen in nastopi koledarska zima, ki traja do pomladanskega enakonočja 21. marca. Pozimi je Sonce nizko nad obzorjem, zaradi vpadnega kota sončnih žarkov so temperature nižje¹, včasih tudi pod lediščem.² Pogosto se vreme ne ujema povsem z začetki astronomskih letnih časov, zato govorimo tudi o podnebnih letnih časih, ki jih v Evropi običajno označujejo trije koledarski meseci. Podnebni letni čas se vselej začne na začetku tistega meseca, ko pride tudi do spremembe astronomskega letnega časa¹, torej se zima začne že 1. decembra, meteorološko zimo pa sestavljajo december, januar in februar.

Zima nam omogoča tudi ukvarjanje s športi, ki so prilagojeni prav njenim značilnostim (nizke temperature, snežna odeja). Za otroke je gotovo najbolj zanimiv snežak, saj ga v zadnjih letih zaradi globalnega segrevanja v nižinah vidijo le redko. Izjemno zanimiv je prikaz snežne odeje na božično jutro v Sloveniji v obdobju od 1961 do 2018, ki ga je pripravila Agencija Republike Slovenija za okolje (ARSO).³ Kaže vse bolj zelene konce decembra, saj podnebne spremembe, ki se kažejo v segrevanju Zemlje, niso naklonjene snežnim padavinam. V zmernih geografskih širinah, kamor spada tudi Slovenija, najpogosteje namreč sneži pri temperaturi od $-4\text{ }^{\circ}\text{C}$ do $+2\text{ }^{\circ}\text{C}$.² Zato pomeni snežak, ki obleži v nižinah, za otroke posebno doživetje. Tudi pozimi pojdite z otroki v naravo, le primerno jih oblecite in obujte. Ob snežnih padavinah in snežni odeji otrok potrebuje nepremočljive hlače, bundo in rokavice, glavo pa naj ima zaščiteno s kapo. Ker so vsaj decembra in v prvi polovici januarja dnevi kratki, v poznih popoldnevih vzemite s seboj naglavno svetilko, saj pričara na snegu posebne odseve in vpliva na razvoj domišljije najmlajših.

Gotovo je ob prvih snežnih padavinah najbolj zanimivo narediti snežaka, za katerega žrtvujte lonec (bolj je pisan, lepši je snežak), najdite dve veji in odsluženo metlo, za nos pa lahko otrok uporabi veliko korenje. Bolj spretni lahko naredijo tudi iglu.

Otroci naj razvijajo natančnost s kepanjem (postavimo jim jasna pravila, da kepa ne sme zadeti glave sošolca/prijatelja/brata/sestre). Tekmujejo naj v zadevanju dreves, pri tem najprej izberimo debelejša drevesa, nato pa vse tanjša. Prav tako prilagajamo oddaljenost od drevesa. Poiščite tudi najbližji grič, ki omogoča sankanje in smučanje. Pri tem jasno razmejite prostor, namenjen sankanju in tistega, namenjenega smučanju. Tudi na sankališču in smučišču določite, po kateri strani se otroci vzpenjajo in po kateri spuščajo.

Nekaj zanimivih zimskih izzivov je pripravila Katarina Bizjak Slanič za bralce revije Cicido. Le pojdite z najmlajšimi na sneg in sodelujte pri zimskem veselju.

MIGAJMO!

Pripravlila: Katarina Bizjak Slanič
Fotografije: Katarina Bizjak Slanič in Shutterstock

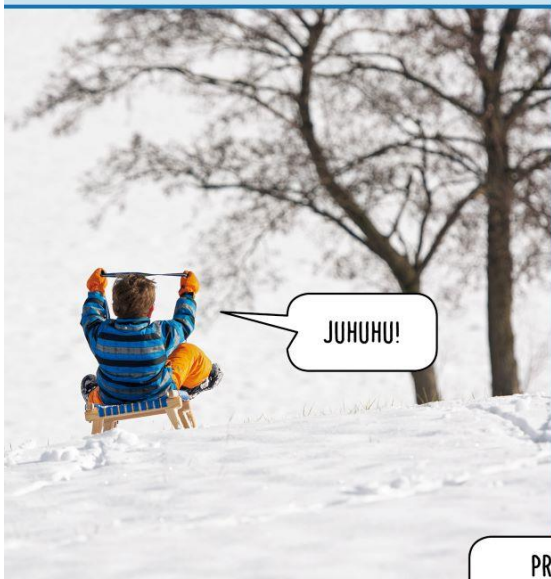
ZIMSKO VESELJE

ZAPADEL JE SNEG.
GREMO VEN!

SANKAJVA SE!



JUHUUU!



UPSI, VSE JE
V REDU.



PREVIDNO.
ČE ME BOŠ ZADEL
V GLAVO, ME BO
BOLELO!





cicido 51

Viri:

¹ Kop, B. (2015). Astronomija, vreme in podnebje. Poletje in letni časi. <http://bostjankop.eu/poletje-in-letni-casi/>

² Kop, B. (2014). Astronomija, vreme in podnebje. Sneg, zimska padavina. [Sneg, zimska padavina - Boštjan Kop \(bostjankop.eu\)](http://bostjankop.eu/sneg-zimska-padavina)

³ ARSO (b.d.). Podnebne spremembe. meteo.si - Uradna vremenska napoved za Slovenijo - Državna meteorološka služba RS - Podnebne spremembe (gov.si)