



SLOFIT NASVET

SPLETNA REVIJA ZA PRAKTIČNA VPRAŠANJA S
PODROČJA TELESNEGA IN GIBALNEGA RAZVOJA

2022, letnik 6, številka 3



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

Potapljanje omogoča otroku odkrivanje podvodnega sveta	3
Primer minute za zdravje za zobotehnike	7
Gibalno dejavno poučevanje anatomije s fiziologijo na srednji šoli	10
Kako postanejo otroci »pravi reševalci« iz vode	17
Igriva hoja spodbuja otrokovo domišljijo	22

Potapljanje omogoča otroku odkrivanje podvodnega sveta

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Plavanje je življenjskega pomena, saj se z dobrim plavalnim znanjem obvarujemo pred utopitvijo. Pogoji za učinkovito učenje plavanja so prilagojenost na vodo, posebej še možnost lebdenja na vodni gladini, potopitev glave in izdih v vodo. Hkrati pa so to osnovne veščine potapljanja, ki nam omogočajo pogled v podvodni svet. S potapljanjem pod morsko gladino spoznamo pisano življenje v povsem drugačnem okolju, popestrimo svoje počitniške dni in krepimo srčno-žilno in pljučno zmogljivost.

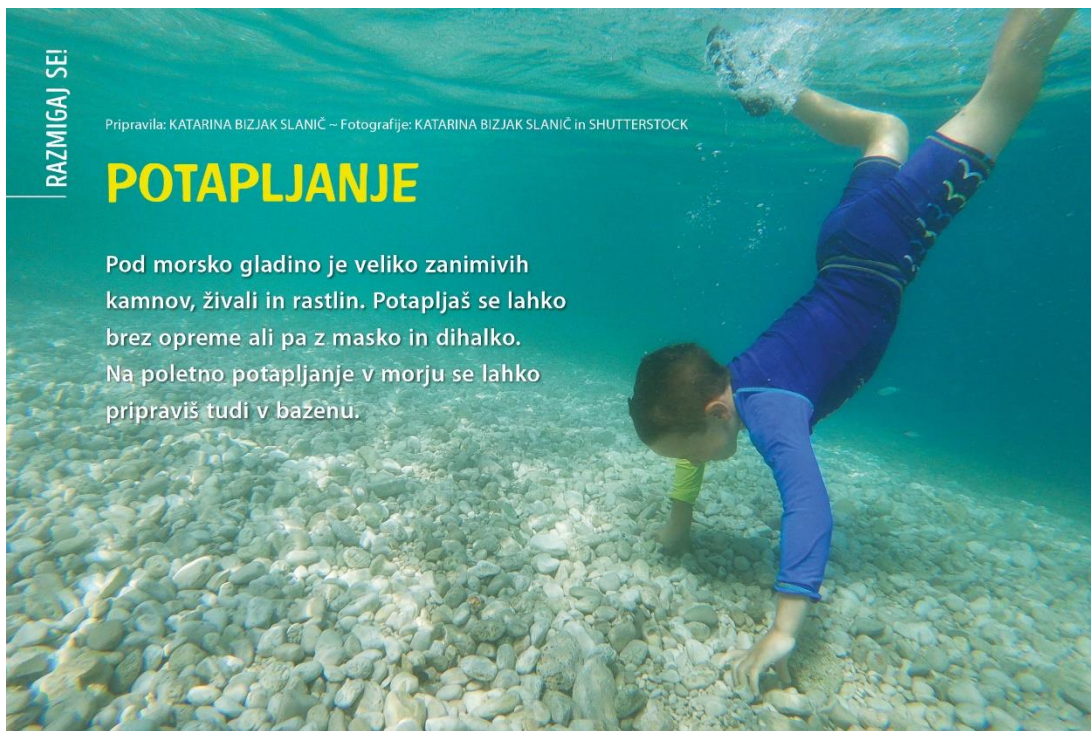
Plavanje je življenjskega pomena, saj se z dobrim plavalnim znanjem obvarujemo pred utopitvijo¹⁻³. Prav zato imamo v slovenskem osnovnošolskem sistemu že več kot petdeset let vzpostavljen učinkovit sistem poučevanja plavanja, večina otrok pa zaključi obvezno šolanje kot plavalci^{4,5}. Pogoji za učinkovito učenje plavanja in s tem varnost pri izvajanju drugih dejavnosti v vodi, na vodi in pod njo so tudi lebdenje na vodni površini, ki nam omogoča počivanje, potopitev glave in izdih v vodo^{1,2}. To so tudi osnove veščine, ki jih mora usvojiti začetnik pred »pravim« potapljanjem, športom, ki je priljubljen tako med otroki kot odraslimi. Potapljanje nam omogoča, da pokukamo v zanimiv podvodni svet in njegove skrivnosti, občudujemo pisane živali, raznoliko rastlinstvo, različne kamne, lupine školjk, korale ..., hkrati pa s potopom v »neznano« premagujemo svoje strahove pred vodo, njeno globino, ujetostjo v neznanem svetu in nevarnostmi, s katerimi se lahko srečamo v okolju, v katerem smo samo začudeni obiskovalci. Zanimivo je, da se večina ljudi boji prav morskih psov, čeprav je verjetnost, da ga bomo srečali v naših vodah, skoraj nična.

Potop glave je ena od veščin prvega dela poučevanja plavanja, ki ga imenujemo privajanje na vodo in ga lahko vadimo tudi v domači kadi¹. Med potopom glave naj se otrok nauči tudi izdihniti v vodo. Prav tako mora usvojiti lebdenje na vodni površini v različnih položajih (na hrbtu, trebuhu, v klopčiču kot žoga). Ko otrok vse to naredi brez strahu, se lahko loti prvih potapljaških podvigov. Poletne počitnice, posebej na morju, so primerne tudi za take izzive, zato je Katarina Bizjak Slanič za bralce [Cicibana](#) pripravila nekaj nalog, s katerimi bo otrok na igriv način spoznal [osnove plavanja](#)^{1,2,7} in potapljanja⁶, hkrati pa bo razvijal tudi svojo srčno-žilno in dihalno zmogljivost.^{1,2}

Otrok se naj najprej potaplja brez pripomočkov, nato pa naj se nauči potapljanja z masko, ki mu bo omogočila neovirano gledanje pod gladino in s tem boljši pogled v podvodni svet, in dihalko, ki olajša dihanje. Med potapljanjem lahko prinese z morskega dna kamen, školjko ali plovno oziroma potopljivo igračko, lahko se tudi preizkusi, kako daleč lahko plava pod vodo. Vedno pa bodite v njegovi neposredni bližini in ga nadzorujte. Za samostojno potapljanje predlagamo, da se otrok s tem seznaní v plavalni šoli v naravi ali na plavalnem tečaju. Če ga bo potapljanje zanimalo, ga vključite v poseben potapljaški tečaj, kjer bo dobil tako praktična kot

teoretična znanja o varnem potapljanju. Pa tudi sami se lahko vpišete v potapljaški tečaj, ki vam bo s pridobljenim znanjem in potrdilom omogočal potapljanje v različnih delih sveta.

Na straneh Fakultete za šport (<http://eucenje.fakultetazasport.si/plavanje1.php>) je z video gradivom v e-obliki predstavljeno začetno učenje plavanja⁶, številne zanimive igre pa lahko najdete v priročniku Morski konjiček¹, naprednejši potapljači pa lahko na straneh Slovenske potapljaške zveze (<https://www.spz.si/za-varno-potapljanje/>) najdejo nasvete o varnem potapljanju⁸ in si pogledajo tudi njena video [gradiva za izobraževanje](#).⁹



RAZMIGAJ SE!

Pripravila: KATARINA BIZJAK SLANIČ – Fotografije: KATARINA BIZJAK SLANIČ in SHUTTERSTOCK

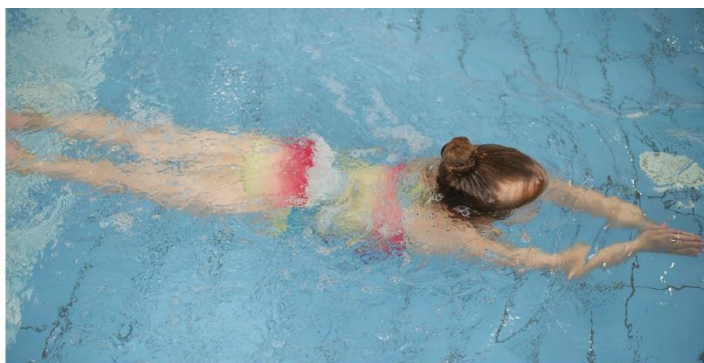
POTAPLJANJE

Pod morsko gladino je veliko zanimivih kamnov, živali in rastlin. Potapljaš se lahko brez opreme ali pa z masko in dihalko. Na poletno potapljanje v morju se lahko pripraviš tudi v bazenu.



Za potapljanje moraš znati plavati, dobro zadržati zrak, drseti skozi vodo in na njej lebdeti.

Kolena stisni k sebi, zvij se v čim manjšo žogico. Zajemi zrak in poskusi čim dlje lebdeti tik pod vodno gladino.



Odrini se od roba bazena. Telo čim bolj iztegni, da boš kot raketa. Tako si olajšaš drsenje po vodi.

Po napornem potapljanju se lahko na vodi spočiješ. Na vodni gladini leži z rokami in nogami narazen kot zvezdica. Glava naj bo na pol potopljena v vodo. Pri tem se čim bolj sprosti. Za začetek naj ti pomaga kdo od odraslih. Poskusiš lahko tudi s plavalnim črvom.



Zdaj ko si osvojil/a drsenje in lebdenje, lahko vadiš potapljanje z igračkami.

51

Viri:

¹ Jurak, G. in Kovač, M. (1998). *Morski konjiček, priročnik za učenje plavanja*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

² Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R. idr. (2006). *Plavanje, učenje – slovenska šola plavanja za novo tisočletje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

- ³ Brenner, R. A., Taneja, G. S., Haynie, D. L., Trumble, A. C., Qian, C., Klinger, R. M. in Klebanoff, M. A. (2009). Association between swimming lessons and drowning in childhood: A case-control study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 163(3), 203–210.
- ⁴ Kovač, M. in Jurak G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- ⁵ Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I. idr. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja [Elektronski vir]*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport in Zavod RS za šolstvo.
- ⁶ Pistotnik, B. (2002). *Potapljanje za vsakogar: priročnik za prosto potapljanje*. (2. popravljena izdaja). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- ⁷ Kapus, J., Šajber, D. in Štirn, I. (2012). *Začetno učenje plavanja. Učenje osnovnih plavalnih tehnik, nadvodnih obratov in osnovnega skoka na glavo v vodo*. <http://eucenje.fakultetazasport.si/credits.php?id=1>
- ⁸ *Za varno potapljanje*. Slovenska potapljaška zveza. <https://www.spz.si/za-varno-potapljanje/>
- ⁹ *Pravilniki in gradiva za področje izobraževanja v SPZ* (2013). <https://www.spz.si/gradiva-pravilniki-in-obrazci-za-potapljace-instruktorje-in-tecajnike/>

Primer minute za zdravje za zobotehnike

dr. Neja Markelj¹ in Marta Šimic Zore²

¹ Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

² Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo

Zaradi ponavljajočih se gibov imajo zobotehniki pogosto bolečine v zapestjih, zatilju, ramah, med lopaticami in glavi. Opisujemo primer medpredmetne preventivne dejavnosti za nevtralizacijo poklicnih preobremenitev med praktičnim poukom zobotehnika na Srednji šoli za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo, ki se izvajajo kot minute za zdravje.

Zobotehniki se pri svojem delu srečujejo s ponavljajočimi se čezmernimi obremenitvami upogibalk zapestja, iztegovalk prstov in zapestja. Zaradi tega imajo pogosto bolečine v zapestju ali roki kot posledica naslednjih poklicnih okvar ^{1,2}: a) vnetja kit ali kitnih ovojníc, b) utesnitve medialnega živca (sindrom karpalnega kanala). Prisilne drže med praktičnim delom pa so eden najpogostejših vzrokov za bolečine v zatilju, ramah, med lopaticami in glavi. Posledice prilagoditvenih mehanizmov se kažejo v kroničnih mišičnih napetostih in večji porabi telesne energije, dolgoročno pa v obrabi sklepnih površin (artroza) in povečani možnosti za druge poškodbe (npr. degenerativna okvara hrbtenice, hernie disci, protrusio disci, stenoza spinalnega kanala) ³.

Zaradi navedenega sva profesorici praktičnega pouka in športne vzgoje v obliki medpredmetnega sodelovanja pripravili vsebine [minut za zdravje](#), ki jih lahko dijaki izvajajo na delovnem mestu ali med poukom. Delo z dijaki je zasnovano tako, da najprej spoznajo poklicne obremenitve, nato pa skupaj z mentorjem spoznajo in izvedejo preventivni program.

Z dijaki se tako na uri praktičnega pouka pogovorimo o težavah, ki jih opažajo med dolgotrajnim sedenjem in praktičnim delom med poukom. Predstavimo jim najpogostejše poklicne poškodbe, razložimo, zakaj do njih pride, in predstavimo preventivne ukrepe, ki jih lahko izvajamo na delovnem mestu. Ti so pravilna drža med sedenjem, pogosta menjava drže, odmori ter izvajanje razteznih in krepilnih gimnastičnih vaj med praktičnim delom.

Dijakom najprej predstavimo pravilno držo med sedenjem in med delom za delovnim pultom. Popravljamo njihov položaj in s pomočjo osredotočanja na občutke skupaj ugotavljamo, katere mišice so že zakrčene. Razložimo vadbo, s katero lahko okrepimo ali raztegnemo mišice za boljšo delovno držo.

Nato predstavimo in skupaj izvedemo vaje, ki jih lahko zobotehnik izvaja na svojem delovnem mestu.
Te so:

1. vaje za raztezanje vratnih mišic (predklon, zaklon in odklon glave, zasuki): zmanjšujejo togost in povečajo gibljivost vratu, izboljšajo krvni obtok v vratu in okoliških tkivih;
2. kroženje z rameni in pritegovanje ramen proti ušesom: zrahljajo togost vratu in preprečuje napetost v ramenih in zgornjem delu hrbta;
3. upogibi v komolcu z ročkami ali s stegnjenimi rokami pred sabo brez bremena: krepitev dvoglave nadlahtne mišice;
4. raztezne vaje za upogibalke in iztegovalke prstov in zapestja (krčenje in razteg prstov, stresanje in sukanje rok, kroženje v zapestju);
5. stiskanje mehke žogice in kroženje v zapestju: za krepitev upogibalk prstov in zapestja;
6. odkloni, predkloni in zakloni v prsnem delu sede: za gibljivost hrbtenice v prsnem delu in razmik vretenc;
7. priteg lopatic z rokami ob telesu sede, dlani so obrnjene navzven: razteg prsnih mišic, krepitev hrbtnih;
8. potisk rok s prepletenimi prsti nad glavo in nato še pred sabo: razmik vretenc, razteg medrebrnih in hrbtnih mišic, povečujeta gibljivost v prsnem delu in razteg ramenskega obroča;
9. sproščanje in razteg mišic v kolku: sede prekrižaj nogo v naročju, predklon;
10. razteg upogibalk kolena in iztegovalk gležnja: sede stegneš nogo, nagneš se naprej, pritegneš prste k sebi;
11. izpadni korak naprej (vaja ob mizi) ali na stolu izteg noge nazaj (sedimo na robu stola): razteg upogibalk kolka.



Vaja 7: vaja za razteg prsnih mišic in krepitev hrbtnih ([vir](#))



Vaja 10: sedeči razteg zadnje lože ([vir](#))



Vaja 11: sedeči razteg ([vir](#))

Vsi trije prisotni učitelji praktičnega pouka so se dejavno pridružili izvajanju predstavljenih preventivnih vaj. Po vadbi je večina dijakov in učiteljev praktičnega pouka ugotovila, da se počutijo bolje in poživljeno. Šele potem, ko narediš gibalno dejaven odmor, ugotoviš, kako zakrčeno je bilo že telo in kako močno je potrebovalo gibanje. Učitelji praktičnega pouka so potem tekom celega leta občasno izvajali minute za zdravje. Pravijo, da bi si sicer želeli le-te izvajati pogosteje, vendar pa je količina praktičnega dela, ki ga morajo opraviti dijaki pri praktičnem pouku, tista, ki omejuje rednost minut za zdravje.

Viri:

¹ Health and Safety Executive (HSE) (2004). Aching arms (or RSI) in small businesses. Dostopno na: www.hse.gov.uk/copyright.htm.

² Popovič, J., Dolinar, D. (2010). Poškodbe mehkih tkiv gibalnega sistema zaradi ponavljajočih se gibov. Dostopno na: <http://www.viva.si>.

³ Ayatollahi, J., Ayatollahi, F., Ardekani, A. M., Bahrololoomi, R., Ayatollahi, J., Ayatollahi, A., & Owlia, M. B. (2012). Occupational hazards to dental staff. *Dental research journal*, 9(1), 2–7.

Gibalno dejavno poučevanje anatomije s fiziologijo na srednji šoli

dr. Neja Markelj¹ in Viljemka Kopčavar²

¹ Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

² Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo

Gibalno dejavno poučevanje je mogoče izpeljati tudi v srednji šoli. Predstavljamo takšen primer poučevanja pri predmetu anatomija s fiziologijo na Srednji šoli za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo, s katerim se je zlasti skrajšalo čas sedenja dijakov, hkrati pa so dijaki opravili manj intenzivno vadbo za moč trebušnih mišic in mišic spodnjih okončin.

Gibalno dejavno učenje povečuje pozornost učencev, hkrati zmanjšuje njihov sedeči čas in izboljšuje vedenje dijakov v razredu¹, zato je profesorica anatomije s fiziologijo na Srednji šoli za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo želela preizkusiti, kako bi lahko takšno poučevanje pomagalo dijakom. Idejo je razvila zlasti zaradi njene želje po doseganju višjih kognitivnih ravni dijakov po Bloomovi taksonomiji². Profesorica je postavila cilje, da dijaki razumejo, kako zgradba sklepa in potek mišic vplivajo na gib ter kako mišice sploh delujejo, da znajo prepoznati delujoče mišice v gibu in da za izbrano mišico znajo izbrati vajo za razteg in krepitev.

Predstavljena ura z gibalno dejavnim poučevanjem se nanaša na vsebine spodnjih okončin in je potekala v učilnici v času anatomije s fiziologijo. V predhodnih urah je profesorica že podala nove vsebine s področja topografije prednjega dela trupa in spodnjih okončin (kosti, sklepe in mišice), na predstavljeni uri pa je sledila utrjevanje s pomočjo učnega lista (predstavljen na koncu prispevka) in praktičnih nalog. Dijaki so imeli na voljo podlage za vadbo, ki si jih profesorica izposodi v telovadnici.

Dijaki so za vsak sklep ponovili gibanja, ki jih le-ta omogoča, in jih tudi prikazali. Krčenje oz. sprostitvev mišice so poskušali začutiti s pomočjo ozaveščanja giba in s pomočjo izvajanja vaj. Naredili so tolikšno število ponovitev posamezne vaje, da so začutili utrujenost mišice. Na podlagi utrujenosti mišice so sklepali, da se je bila ta mišica aktivna in se je torej krčila in omogočila gibanje. Mišico so lahko poimenovali s pomočjo znanja o legi mišic.

Gibalno dejavno poučevanje je skrajšalo čas sedenja dijakov in povečalo čas gibanja, dijaki pa so obenem opravili manj intenzivno vadbo za moč trebušnih mišic in mišic spodnjih okončin. Profesorica ocenjuje, da je bilo pomnjenje snovi na uri večje zaradi pozornosti na dogajanje in zaradi zahtevane miselne dejavnosti. Praktična izvedba vaj je pomagala pri razumevanju in pomnjenju snovi predvsem dijakom s prevladujočim kinestetičnim zaznavanjem, opazovanje izvajanja gibov pa dijakom s prevladujočim vidnim zaznavanjem. Dijakom je gibalno dejavno učenje popestrilo vsakodnevno, večinoma pasivno sprejemanje informacij. Nekateri pa so tudi komentirali, da jim je učenje z gibanjem in občutenjem pomagalo razumeti precej abstraktne in težko razumljive odnose med mišicami, lokacijo njihovih prirastišč in gibanjem, ki ga ustvarijo.

Avtorica: prof. Viljemka Kopčavar, Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo
 Predmet: Anatomija s fiziologijo

DELOVNI LIST	IME:	PRIIMEK:
Razred: 1. letnik, kozmetični tehnik		

TREBUŠNE MIŠICE IN MIŠICE SPODNJIH OKONČIN

1. S strokovnimi izrazi poimenujte KOSTI MEDENICE in SPODNJIH UDOV.

		Slovenski strokovni izraz:
	1.	1. _____
	2.	2. _____
	3.	3. _____
	4.	4. _____
	5.	5. _____
	6.	6. _____
	7.	7. _____
	8.	8. _____
	9.	9. _____

2. Poimenujte vrsto in obliko sklepa:

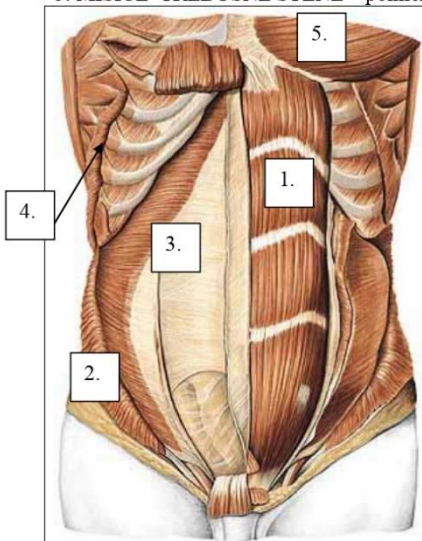
povezava	vrsta	oblika
med KOLČNICO in KRIŽNICO		
KOLENSKI SKLEP		
med SRAMNICAMA		
med GOLENICO in MEČNICO		
med GOLENICO in SKOČNICO		

3. KOLČNI SKLEP (articulatio _____) tvorita:

4. Kateri so možni gibi kolčnega sklepa?

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____

5. MIŠICE TREBUŠNE STENE – poimenujte mišice na skici

	1. _____
	Lat.: _____
	2. _____
	Lat.: _____
	3. _____
Lat.: _____	
4. _____	
Lat.: _____	
5. _____	
Lat.: _____	

VAJE ZA **KREPITEV** MIŠIČ:

Ad.1. _____

Ad.2. _____

Ad.3. _____

Ad.4. _____

VAJE ZA **SPROSTITEV** MIŠIČ:

Ad.1. _____

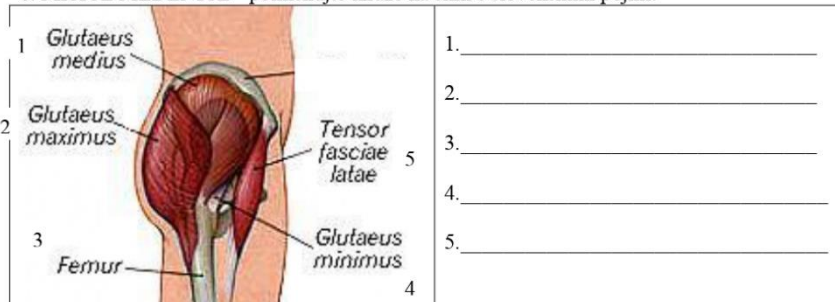
Ad.2. _____

Ad.3. _____

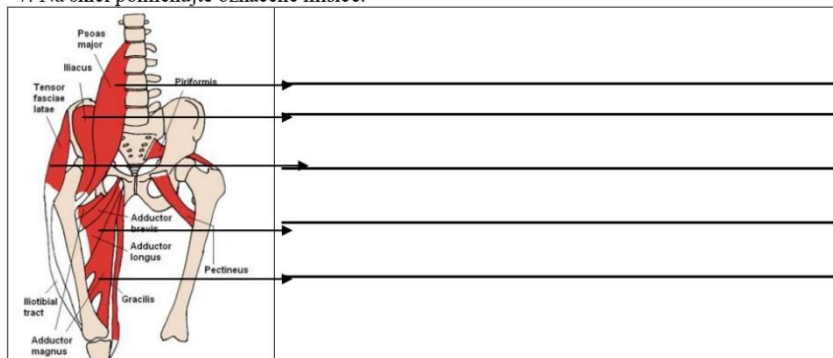
Ad.4. _____

Avtorica: prof. Viljemka Kopčavar, Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo
 Predmet: Anatomija s fiziologijo

6. MIŠICE MEDENICE - poimenujte izraze na sliki s slovenskimi pojmi.



7. Na skici poimenujte označene mišice.



8. MIŠICE STEGNA- KOLENSKEGA SKLEPA-na sliki označite s številkami ustrezne mišice.

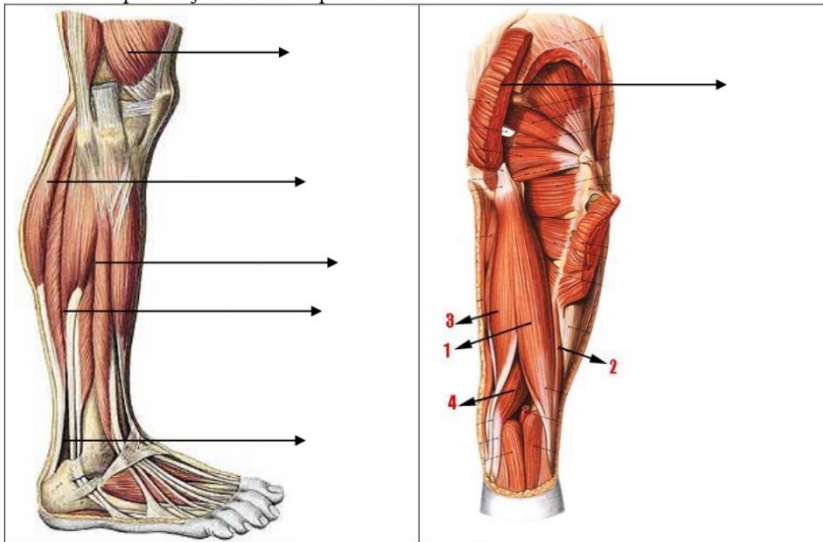


9. Katera mišica je glavni abduktor spodnjega uda? _____

Katero vajo lahko izvajamo za **krepitev** te mišice?

Katero vajo lahko izvajamo za sprostitvev mišice?

10. Na skici pobarvajte in označite posamezne mišice.



Katero vajo bi izvedli za krepitev DVOGLAVE MEČNE mišice?

Na kakšen način bi mišico sprostili?

14. Napišite vsaj **5** najbolj učinkovitih vaj, s katerimi bi **krepili** in **5 vaj**, s katerimi bi **sproščali** posamezne mišice spodnjih okončin. Poiščite ustrezne slike.

Avtorica: prof. Viljemka Kopčavar, Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo
Predmet: Anatomija s fiziologijo

S katero **obliko športa** krepimo predvsem mišice spodnjih okončin?

5

Viri:

¹ Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K.D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 114.

² Anderson, L.W., Krathwohl, D.R., Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., Wittrock, M.C. (2001). *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Pearson, Allyn & Bacon.

Kako postanejo otroci »pravi reševalci« iz vode

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Privajenost otroka na vodo je osnova za učinkovito učenje plavanja. Otrok, ki se boji vode, težko potopi glavo, gleda in izdihne pod vodo. Tega ga najlažje naučimo s pomočjo igre. Otrok naj s pihanjem ustvarja mehurčke na vodni gladini, šteje prste prijatelja pod vodno gladino, nato pa postane »pravi reševalec«, ki rešuje potopljive igračke z dna kopalne kadi, morja ali bazena. Pri tem mu lahko v začetku pomaga nošnja plavalnih očal ali maske, da lažje gleda pod vodo. Te spretnosti mu bodo pomagale, da postane dober plavalec, hkrati pa mu bodo omogočale hitrejše usvajanje veščin drugih športov v vodi, na njej ali pod njo ter veščin reševanja iz vode.

Privajenost otroka na vodo je osnova za učinkovito učenje plavanja, znanje plavanja pa ni le življenjskega pomena, ker nas obvaruje pred utopitvijo^{1,2}, temveč je tudi pogoj za varno ukvarjanje z drugimi športi na vodi (jadranje, veslanje, vožnja s kajakom in kanujem ter raftom, smučanje na vodi, jadrnanje z desko ali »surfanje«, veslanje stoje ali »supanje«, jadrnanje z zmajem ali »kajtanje« ...), v vodi (umetnostno plavanje, skoki v vodo, vaterpolo ...) ali pod njo (potapljanje). Otrok se naj privadi na vodo že v predšolskem obdobju.^{1,2}

Največja težava pri nekaterih otrocih je strah pred vodo; ti težko potopijo glavo, gledajo pod vodo in izdihnejo v vodo. Zato poskrbite, da se bo otrok čim več igral z vodo in v vodi, saj bo le tako premagal nelagodnost ali celo strah ter se pogumno lotil obvladovanja svojega telesa v vodi. Nekatere vaje privajanja na vodo lahko otrok dela kar v domači kadi¹, poleti lahko na dvorišču postavite napihljiv bazen z vodo, počitnice na morju ali ob jezeru in obiske bazenov pa izkoristite za različne igre, s pomočjo katerih se bo otrok mimogrede privadil na vodo. Najbolj priporočljivo je, da otrok obiskuje plavalni tečaj, ki ga organizirajo vrtci in šole s pomočjo lokalne skupnosti ali pa plavalna društva in zasebniki, ki ponujajo plavalne programe, veliko pa lahko postorite tudi starši.

Dokazano je, da se vseh veščin, ki omogočajo usvajanje različnih gibalnih spretnosti, otrok najlažje nauči z igro.^{1,2} Zato se tudi starši tega lotite s pomočjo igre. Kako otroka privaditi na nekatere veščine obvladovanja telesa v vodi, je za bralce [revije Ciciban](#) prikazala profesorica športne vzgoje Katarina Bizjak Slanič. Izdih v vodo naj otrok najprej vadi tik nad vodno gladino. Skupaj z njim s pihanjem zraka ustvarjajte mehurčke na vodni gladini in tekmuje, čigava namiznoteniška žogica bo s pomočjo izpihanega zraka »prepotovala« večjo razdaljo. Gledanje pod vodo je pomembno zaradi orientacije v vodi, otrok, ki gleda pod vodo, se v primeru nezgode, npr. padca v vodo, ne ustraši in ne postane paničen. Pri usvajanju gledanja pod vodo lahko otroku v začetku pomaga nošnja plavalnih očal ali maske. Kasneje pa naj le pogumno gleda pod vodno gladino brez teh pripomočkov in prešteva prste, ki mu jih pokažete, išče plavajoče igračke ali raziskuje svet pod vodno gladino. Gledanje pod vodo je za začetnika

lažje v sladki vodi, saj ga v slani vodi oči lahko pečejo, kar za oči ni nevarno, je pa lahko nekoliko neprijetno. Na koncu naj postane »pravi reševalec«, ki rešuje potopljive igračke. Usvojenost teh spretnosti mu bo pomagala, da postane dober plavalec, hkrati pa mu bo omogočala hitrejše usvajanje [veščin potapljanja](#) in reševanja iz vode, ko ga boste vključili v katerega od plavalnih ali potapljaških tečajev.

Na straneh Fakultete za šport (<http://eucenje.fakultetazasport.si/plavanje1.php>) je z video gradivom predstavljeno začetno učenje plavanja³, še več različnih zanimivih in zabavnih iger in poligonov za privajanje na vodo pa najdete v priročniku Morski konjiček.¹

MIGAJMO!

REŠEVANJE IZ VODE

TUDI IGRAČKE SE RADE IGRAJO V BAZENU. VČASIH JIH JE TREBA REŠITI. ZA REŠEVANJE IGRAČK, KI SO SE POTOPILE NA DNO BAZENA, SE MORAMO POTOPITI, GLEDATI POD VODO IN JIH ZGRABITI. ZA TO POTREBUJEMO DVE PROSTI ROKI.



NAJPREJ VADIMO GLEDANJE POD VODO. POD VODO SE IGRAJMO IGRO *KOLIKO PRSTOV VIDIŠ*. NAJPREJ SE IGRAMO Z OČALI, NATO PA BREZ NJIH.

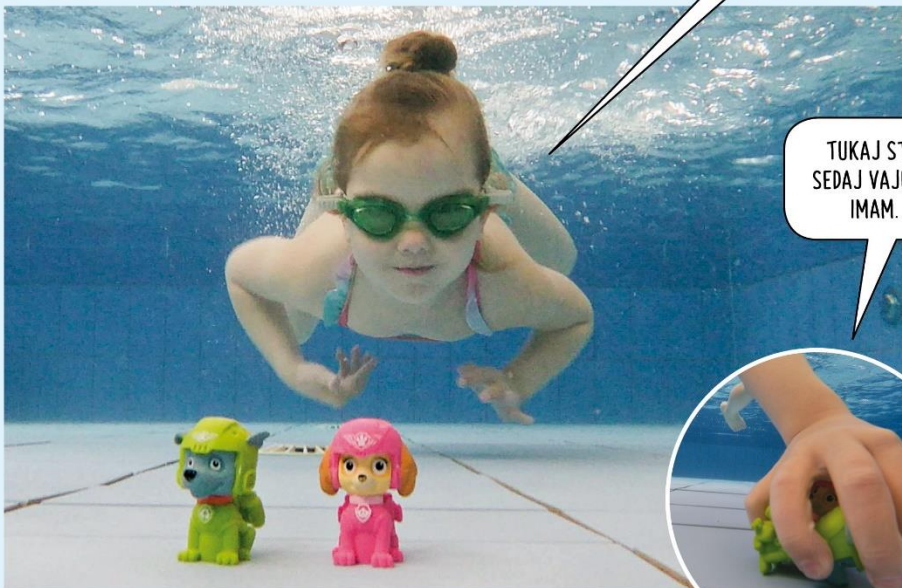


POTAPLJANJA BREZ DRŽANJA ZA NOS SE NAUČIMO S PIHANJEM ŽOGICE ZA NAMIZNI TENIS PO VODNI GLADINI IN IZPIHOVANJEM ZRAKA SKOZI NOS TAKO, DA VODA BRBOTA.



ZDAJ SE PA LAHKO POTOPIMO, NE DA BI SE DRŽALI ZA NOS. ZAJAMEMO ZRAK, DA SE LICI NAPIHNETA KOT BALONČEK. ZARADI TEGA BALONČKA BO NOS MED POTAPLJANJEM ZAMAŠEN. POD VODO ZRAK POČASI IZPIHUJEMO SKOZI USTA.

USPELO MI JE! NASLEDNJIČ BOM POSKUSILA ŠE BREZ OČAL. ZDAJ PA POIŠČEM IGRAČKI.



TUKAJ STA! SEDAJ VAJU PA IMAM.



cicido 51

Viri:

- ¹ Jurak, G. in Kovač, M. (1998). *Morski konjiček, priročnik za učenje plavanja*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- ² Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R. idr. (2006). *Plavanje, učenje – slovenska šola plavanja za novo tisočletje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

³ Kapus, J., Šajber, D. in Štirn, I. (2012). *Začetno učenje plavanja. Učenje osnovnih plavalnih tehnik, nadvodnih obratov in osnovnega skoka na glavo v vodo.*
<http://eucenje.fakultetazasport.si/credits.php?id=1>

Igriva hoja spodbuja otrokovo domišljijo

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Hoja je osnovni način premikanja človeka. Ko otroci shodijo, začnejo hitreje odkrivati svet okoli sebe. Hoja postane zanje samoumevna. Med hojo lahko spoznavajo naravo in se jo naučijo spoštovati. Kako se lotite hoje z otroki na igriv način, je Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje, predstavila bralcem Cicidoja in SLOfit nasveta.

Francoski filozof Frédéric Gros¹ pravi, da je najboljša hoja tista, ki omogoči umu, da sprosti domišljijo. V knjigi *Filozofija hoje*¹ predstavi pomen ritualov nekaterih svetovno znanih filozofov in znanstvenikov, ki trdijo, da so se jim najpomembnejše misli utrnile prav med hojo.

Hodimo vse življenje. Hodimo lahko počasi ali hitro, po ravnem, navkreber, pa tudi navzdol, prožno, živahno ali okorno, drsajoče, odvisno od našega zdravja, časa in razpoloženja. Kako pomembna je hoja, spoznamo takrat, ko ne moremo hoditi zaradi poškodbe, bolezni ali starosti.

Hoja je proces nenehnega izgubljanja in vzpostavljanja [ravnotežja](#) med premikanjem v pokončnem položaju. Gre za enega najpomembnejših in med prvimi usvojenih [gibalnih vzorcev](#), ki se ga otroci naučijo že v otroštvu (okoli 10.-13. meseca starosti). Hoje se naučijo spontano, hkrati z dozorevanjem svojega živčno-mišičnega sistema. Usvojitev hoje je odvisna od hitrosti zorenja posameznega otroka, pa tudi drugih okolijskih dejavnikov.² Ko otroci shodijo, se jim odpre nov svet, ki ga lahko raziskujejo in tako pridobivajo pomembne informacije o njihovem okolju. Hoja postane za njih samoumevna.

Naša hoja se skozi leta spreminja. Za učinkovito hojo so pomembni dolžina koraka, izteg noge, stopinje upogiba kolena, postavitev stopala na tla, obračanje medenice, usklajenost dela nog in rok ter stabilnost oziroma ravnotežje koraka.³

Otroci v vrtcih gredo vsak dan na sprehod, s prehodom v šolo pa se čas, ki ga namenijo hoji, zmanjšuje. Če otrok ne živi v neposredni bližini šole, ga starši raje pripeljejo v šolo⁴, med poukom pa otroci večino časa sedijo. Tudi domače pristočasne dejavnosti [so vse bolj sedeče](#). Zato je ena od pomembnih nalog, prepričati starše, da naj otroci, če je le mogoče, [pridejo v šolo ali na interesno dejavnost v društvu in se vrnejo domov peš](#). Številne šole so vključene v projekt Inštituta za politike prostora [Pešbus - Aktivno v šolo](#)⁵, s katerim [želijo spodbujati hojo kot dejavno obliko mobilnosti in s tem ustvarjati zdravo bivalno okolje](#). S Pešbusom se učenci v šolo odpravijo peš v organiziranih skupinah po domišljeno načrtanih poteh in po stalnem urniku.⁵ Če šola, ki jo obiskuje vaš otrok, tega ne ponuja, prek sveta staršev spodbudite vodstvo šole, da se vključijo v projekt.

Da bodo že najmlajši več hodili, lahko največ storite prav straši. Z otroki se odpravite na daljši sprehod ali pravi pohod, lahko po ravnem, v hribovit svet ali gore. Za to potrebuje otrok

[primerno obutev, ustrežna oblačila](#) in starše, ki so dobre volje ter se zavedajo, da ne gre otrok s starši, ampak starši z otrokom. Če želite nadgraditi običajno hojo brez pomagal, ga seveda lahko peljete tudi na zahtevnejše poti ali v plezalni center. Pri plezanju bo potreboval čelado, plezalni pas in ustrezno varovanje izkušene osebe.

Da otroku ne bo dolgčas, hojo popestrite z različnimi igrami. Igrivost nas naj spremlja vse življenje, saj je najboljši način za doseg različnih ciljev. Med pohodom lahko otrok raziskuje okolje, opazuje naravne pojave, spoznava listje, išče drevesne plodove, prebivališča živali ali zanimive kamne. Za začetek se odpravite na kakšno od številnih [pravljичnih](#) ali [naravoslovnih učnih poti](#), potem pa kar pogumno na kakšnega od številnih, lahko tudi višjih vrhov, ki nas obkrožajo. Pri tem predšolskemu otroku priskrbite Cici dnevnik akcije [Ciciban planinec](#)⁶, osnovnošolcem pa sta namenjena dva dnevnika v programu [Mladi planinec](#).⁷ Vse knjižice [vključujejo naloge, navodila za raziskovanje gorskega sveta in beleženje osebnih vtisov. Obe akciji organizira Planinska zveza Slovenije](#), prvo od 1975. leta, drugo pa že od 1969. leta, seveda pa sta bili pred nedavnim posodobljeni.

Kako se lotite hoje z otroki na igriv način in spodbuditi otroka, da dobi njegova domišljija krila, je Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje, predstavila bralcem [Cicidoja](#). Pridružite se ji in odpeljite svoje najmlajše v naravo. Ne pozabite, da so razgledi s slovenskih vrhov čudoviti, poti pa ponujajo možnosti, da postane otrok pravi pustolovec.

MIGA JMO!



Pripravila in fotografirala: Katarina Bizjak Slanič

HOJA

OBUJMO POHODNE ČEVLJE, ZAVEŽIMO VEZALKE IN POT POD NOGE. KAM? PO GOZDU, V GORE, OB OBALI, PO PARKU ... HODIMO ZA ZABAVO, PA TUDI ZA MOČNO SRCE, ZDRAVA PLJUČA, MOČNEJŠE MIŠICE, BOLJŠE RAZPOLOŽENJE, BOLJŠO PREBAVO, BOLJŠE SPANJE IN ŠE IN ŠE.



HODIMO PO RAZLIČNIH POTEH. PO LAŽJIH LAHKO KAR TEČEMO.



PO ZAHTEVNEJŠIH PA JE TREBA HODITI PREVIDNO.



KO POSTANE PRESTRMO, JE TREBA TUDI PLEZATI. OB TEM SMO ZAŠČITENI S ČELADO IN VRVJO.

PO POTI NE PUŠČAMO SMETI, ODNESEMO JIH S SEBOJ DOMOV. LAHKO PA NAREDIMO MOŽICA IZ KAMNOV. KDO VSE BO HODIL TU MIMO IN GA SREČAL?

Hoja pripomore k celostnemu razvoju otroka. Včasih je lahko na prvi pogled za otroke dolgočasna, nezanimiva. A prav vsak sprehod lahko postane igra, odprava ali namišljeno iskanje. Odrasli lahko otroku ponudimo vzpodbudno okolje in veselje do hoje razvijamo z zanimivimi igrami. Če boste prilagodljivi in pripravljeni sodelovati v igri z otroki, boste presenečeni, kako daleč lahko otroci hodijo in kako zabavno je lahko tako doživetje za vso družino.





PO POTI NE TRGAMO ROŽ.
NAJ RAZVESELJUJEJO
TUDI DRUGE POHODNIKE.



LAHKO PA SE PREIZKUSIMO
V FOTOLOVU. DOBRO
OPAŽUJ OKOLICO IN
FOTOGRAFIJAJ RASTLINE
IN ŽIVALI ZA SVOJO ZBIRKO.



HOJA JE ZABAVNA,
MIDVA SVA DANES NAŠLA
21 RAZLIČNIH RASTLIN
IN 5 ŽIVALI.

NAJLEPŠI PA JE RAZGLED
Z VRHA V DRUŽBI
MOJEGA BRATCA!

Viri:

¹ Gros, F. (2018). *Filozofija hoje*. Založba V.B.Z., Ljubljana.

² Gallahue, D. L in Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infant, children, adolescent, adults (6th edition)*. McGraw-Hill Companies, Inc.

- ³ Haywood, K. M. in Getchell, N. (2009). *Life span motor development (5th edition)*. Human Kinetics.
- ⁴ Sember, V., Starc, G., Kovač, M., Golobič, M. in Jurak, G. (2019). Spremenimo slabo prakso "dostavljanja" otrok v šolo. *Šport*, 67(1/2), 193–198.
- ⁵ Pešbus. (b.d.). <https://www.aktivnovsolo.si/pesbus/>
- ⁶ Ciciban planinec. (b.d.). <https://mk.pzs.si/vsebina.php?pid=106>
- ⁷ Mladi planinec. (b.d.). <https://mk.pzs.si/vsebina.php?pid=113>