

Pouk, ki navduši

Teden gibanja – poseben teden v oddelku podaljšanega bivanja



Mag. Aleksandra
Slatinšek Mlakar
Osnovna šola
Prežihovega Voranca
Ravne na Koroškem

Povzetek: Prispevek opisuje primer izvedbe na poseben način organiziranih dejavnosti v oddelku podaljšanega bivanja, kjer imamo učitelji različne možnosti, kako ustvarjalno preživljati prosti čas in sprostitvene dejavnosti. V teh dejavnostih se prepletajo vsebine različnih področij, ki zajemajo zdravje, gibanje, sprostitve in učenje. V projektu Teden gibanja so učenci 4. razreda v času ustvarjalnega preživljanja prostega časa izvajali različne aktivnosti na temo gibanje. Potek in izvedba dejavnosti sta predstavljena po dnevih, ob zaključku pa smo ugotovili učinkovitost in uporabno vrednost izvedenega projekta pri našem nadaljnjem delu kot spodbudo učiteljem ter učencem v oddelkih podaljšanega bivanja. **Ključne besede:** gibanje, zdravje, sprostitve, učenje, ustvarjalnost, soodvisnost. **Mobility week – a special week in the after school care class. Abstract:** The article describes a case study in the after school care class, where teachers have a great variety of choices regarding active free time and relaxation activities. These activities are a bunch of different contents e.g. health, mobility, relaxation and learning. The 4th grade students performed different activities in their after school care class during the project Mobility week. The programme comprised daily activities. At the end we evaluated our work and made plans for the future. **Key words:** mobility, health, relaxation, learning, creativity, interdependence.

Uvod

Učitelji v oddelkih podaljšanega bivanja imamo pri svojem delu različne možnosti, kako učinkovito in ustvarjalno preživljati prosti čas ter sprostitvene dejavnosti. V tem delu načrtovanega urnika smo lahko še kako izvirni, tako učitelji kot tudi učenci, predvsem pa lahko razvijamo celostne oblike in metode učenja in poučevanja. Pri tem poskušamo slediti interaktivnim, sodelovalnim, ustvarjalnim in strpnim pristopom sodobne šole.



Tako smo z učenci 4. razreda oddelka podaljšanega bivanja že drugo leto zapored izvedli projekt z naslovom *Teden gibanja* kot posebno obliko ustvarjalnega preživljanja prostega časa.



Namen in cilji

Naš osnovni namen je bil ustvariti čim bolj povezane in zanimive dejavnosti na temo gibanja ter učence motivirati k razmišljanju o pomembnosti gibanja za naše zdravje. Hkrati z izvajanjem



gibalnih dejavnosti pa spodbuditi številne druge aktivnosti ter se tako naučiti novih znanj z različnih področij (npr. naravoslovja, bralnega razumevanja, multimedije, glasbene, likovne in športne vzgoje).

Zastavili smo si naslednje pomembne cilje:

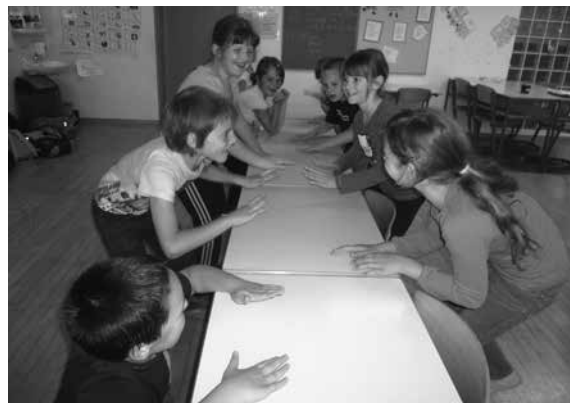
- učenci osvajajo različna znanja s področja zdravja in pomena varovanja zdravja v otroštvu;
- spoznajo pomen delovanja srca za življenje;
- prek igre spoznajo pomen gibanja za lastno zdravje in pravilno delovanje srca;
- spoznajo različne gibalne vaje za spodbujanje in pravilno delovanje srca;
- naučijo se zaznavati srčni utrip in ga delno uravnati z lastno aktivnostjo;
- naučijo se ročno zaznati in meriti srčni utrip;
- zbrano se naučijo delo začeti in ga tudi opraviti;
- učijo se upoštevati pravila in uporabljati učbenike;
- učijo se uporabljati različne vire in literaturo;
- razvijajo veščine uporabe računalnika;
- učijo se poiskati ali nuditi učno pomoč;
- razvijajo lastno ustvarjalnost in domiselnost;
- sodelujejo v različnih aktivnostih in se zavedajo njihovega pomena.

Potek in izvedba



Prvi dan smo se z učenci zbrali na dogovorjenem mestu v učilnici (gibalni kotiček), kjer smo izvajali gibalne igre (detektiv in dirigent, noč in dan ...). Sledilo je umirjanje z igro prijateljstva in priprava na kosilo. Po kosilu smo imeli razgovor (bralni kotiček) o tem, katere aktivnosti organizirajo odrasli v kraju ob Tednu srca in kaj lahko naredimo otroci in mladi za svoje »zdravo srce«. Učenci so svoje ugotovitve zapisovali na kartonske trakove in izde-

lali plakat v obliki srčka in sončka. Na šolskem igrišču smo se skupaj z drugimi skupinami igrali igro Človek ne jezi se, pri čemer so bili učenci sami figure, ki poskakujejo na barvnih krogih.



Naslednji dan smo se ponovno zbrali na dogovorjenem mestu v učilnici, se prijeli za roke in oblikovali krog. V krogu smo izvedli nekaj gibalnih vaj (dviganje, spuščanje, ples, narazen – skupaj, valovi ...). Po kosilu je sledil počitek, domača naloga in razgovor v kotičku o pomenu gimnastičnih vaj in izdelavi kartončkov. Učenci so izrezovali kartončke, na katere so narisali gibalne oziroma gimnastične vaje (znake), nato so vaje tudi izvajali. Ob koncu dneva smo na šolskem igrišču izvajali različne skoke in poskoke ter gumitvist.

Tretji dan je bil bolj glasbeno obarvan. Ob različnih gibalnih pesmicah smo z učenci izvajali gibe in oblikovali plesne ritme. Ponazarjali smo gibanje živali, vozil, vremenske pojave in drugo. Sledil je obisk šolske knjižnice ter ogled poučne literature o delovanju srca in dihanju (ob razgovoru smo razložili besede: utrip, pulz, arterije, vene, zastoj srca, elektrošok ...). V likovnem kotičku so učenci na temo Človeško telo risali in opisovali dele telesa, ki se gibljejo in nam pomagajo pri gibanju. Aktivnosti v naravi pa so bile ta dan sprehod v park in gibalne igre v parku.



Četrty dan smo se z učenci odpravili na igrišče, kjer je vsakdo pokazal gimnastično vajo. V hitri hoji smo odšli do trim steze, ki je v bližini šole, kjer smo z vajami nadaljevali na postajah (merjenje srčnega utripa). Ko smo se vrnili, so učenci reševali učni list – poveži in pobarvaj (na temo gibanja). Nekateri so se nato poigrali v kotičkih, drugi so na tablo risali otroke v gibanju. Vključili smo še igre v telovadnici: šaljive in igrive štafetne igre z različnimi športnimi rekviziti in brez njih (žoge skokice, hodulje, obroči ...). Za umirjanje smo uporabili izštevanke in rajalne igre v krogu (npr. Črna kuharica, Bela lilija, Tihi telefon ...). Zadnji dan so se učenci po kosilu postavili v vrsto drug za drugim in odkorakali v garderobo ter se športno oblekli. Na šolskem igrišču smo izvedli tekmovalne igre (tek z nalogami, zamenjaj mesta, labirint ...). Zapisovali smo rezultate tekmovanja. Po tekmovanju je sledilo delo v računalniški učilnici – brskanje po internetu na temo zdravje, gibanje, teden srca, športni dogodki, izdelava diplom za sodelovanje v tednu srca na računalniku, urejanje fotografij, ki so nastale v tednu srca, oblikovanje literarnih in likovnih prispevkov. Vsak učenec je ob koncu prejel diplomu za sodelovanje v aktivnostih tedna srca.

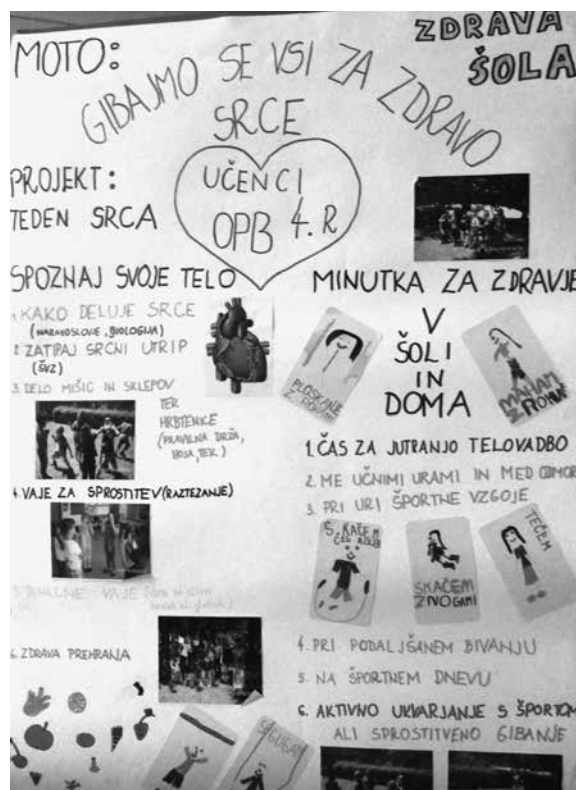


Zaključek

Ob koncu izvedbe projektne tedna gibanja smo skupaj z učenci izvedli evalvacijo našega dela. Ugotovili smo, da smo bili v tednu gibanja zelo aktivni, opravili smo številne gibalne aktivnosti, nastale izdelke pa smo zbrali in uredili ter pripravili razstavo. Na podlagi novih znanj in poglobljene aktivnosti smo izdelali še plakat s sporočilno vrednostjo za vse učence in delavce naše šole. Menimo, da je opisan primer zelo dobrodošel v oddelkih podaljšanega bivanja in da se bomo s podobnimi primeri še aktivno udeleževali ter tako



spodbujali pri učencih in učiteljih širitev znanj in popestritev vsakdanjika. ■



Viri in literatura:

1. Boniface, B. (1997). Človeško telo. Nova Gorica, Educa
2. Kolman, A., Mati Djuraki, D., Furlan, I., Žibert, J., Klajnšek Gunde, M., Jaklin, M., Jerman, R. (2002). Naravoslovje in tehnika 4. Ljubljana, Rokus
3. Krnel, D., Bajd, B., Oblak, S., Glažar, A., Hostnjak, I. (2006). Od mravlje do Sonca 1. Ljubljana, Modrijan.
4. Machair, P. (2005). Gibala: kosti, mišice in sklepi. Murska Sobota, Pomurska založba.
5. Parker, S. (1988). Človeško telo. Ljubljana, Mladinska knjiga
6. http://www.geobiologija.net/srce_in_ozilje.htm (Srce in ožilje – pridobljeno junij 2012)
7. <http://www2.arnes.si/~ssmbsz1s/srednja/projekti/timko/timko00/srce/delovanjesrca.htm> (Delovanje srca – vpogled junij 2012)
8. <http://www.tosemajaz.net/clanki/561/category.html> (Gibanje – vpogled junij 2012)

