

## Usvajanje gibalnih spretnosti z žogo

Katarina Bizjak Slanič<sup>1</sup> in prof. dr. Marjeta Kovač<sup>2</sup>

<sup>1</sup> OŠ Janka Glazerja, Ruše

<sup>2</sup> 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).<sup>1</sup> 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.<sup>1-2</sup> 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).<sup>1</sup> 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.<sup>2</sup> V specializirani gibalni fazi, ki obsega več obdobj, 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 (uskklajeno 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.<sup>3</sup> 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?<sup>3</sup>

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

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.

STE PRIPRAVLJENI?  
DOBRO POSLUŠAJTE.



KOŠ!



Žogo vrzi v zrak  
in jo poskusi ujeti.

50 cido

OSMICA!



Poskusi žogo voditi med nogami  
tako, da narišeš osmico.



Viri:

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

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

<sup>3</sup> 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>