

**SLO**fit nasvet



Spletna revija za praktična vprašanja s  
področja telesnega in gibalnega razvoja

2023, letnik 7, številka 1

ISSN 2591-2410

Izdajatelj:

Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Uredniški odbor:

prof. dr. Marjeta Kovač, prof. šp. vzg. (glavna urednica), prof. dr. Gregor Jurak, prof. šp. vzg. (odgovorni urednik), Kaja Meh, mag. psih. (tehnična urednica), dr. Jerneja Premelč, prof. šp. vzg. (namestnica tehnične urednice), izr. prof. dr. Gregor Starc, prof. šp. vzg., izr. prof. Maroje Sorić, dr. med., Urška Kereži, dipl. uni. filozof in novinar

Uredništvo

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

Internet

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

Izdajo te publikacije je omogočilo sofinanciranje ARRS in Fundacije za šport.

## Vsebina

Klubska mizica ali plezalni poligon v dnevni sobi? Odgovor je preprost - plezala! ..	3
Plezalna igralnica za najmlajše v domači dnevni sobi .....	6
Plezalni poligon za Tarzane v domači dnevni sobi .....	9
Popestritev splošne kondicijske priprave .....	12
Izbruh ognjenika pomaga razvijati otrokovo moč rok in ramenskega obroča .....	15
Izbruh ognjenika v dnevni sobi .....	19
Labirint z žogo za razvijanje prostorske orientacije .....	22
Kako naj se lotim izboljšanja svoje mišične moči? .....	25
Klopčič volne za labirint z laserji in razvijanje orientacije ter natančnosti .....	28

## Klubska mizica ali plezalni poligon v dnevni sobi?

### Odgovor je preprost - plezala!

*Kaj pomenita dve luknji, zvrtni v strop, in dve vpeti zanki, ki omogočata pripenjanje različnih plezal? Otroku ogromno! Gotovo bistveno več kot klubska mizica, ki nam največkrat služi, da nanjo položimo noge. Kako se lotimo začasnega preoblikovanja sobe, bralcem Cicibana in SLOfit nasveta pojasnjuje Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje.*

*Katarina Bizjak Slanič,*

*OŠ Janka Glazerja, Ruše*

V jesenskem in zimskem času lahko kar v dnevni sobi naredimo prostor za različna plezala, kot so vrvi, mornarska lestev, plezalni stolp, trapez, gugalnica ali širši svilen trak. Zakaj je [plezanje](#) tako pomembno za otrokov razvoj, podrobnejši prikaz visečih plezal in možnosti za otrokovo plezalno zabavo si lahko ogledate tudi v prispevkih [Plezalna igralnica za najmlajše v domači dnevni sobi](#) in [Plezalni poligon za Tarzane v domači dnevni sobi](#).

## Pospravite klubsko mizico in ZVRTAJTE DVE LUKNJI v strop dnevne sobe

V suhem in toplém vremenu otroke vzpodbujamo, da plezajo po igralih in po drevesih. S tem jim omogočamo, da razvijajo moč rok in ramenskega obroča, trebušnih in hrbtnih mišic. V mokrem jesenskem in zimskem času je to večji izziv.

NAPISALA: KATARINA BIZJAK SLANIČ,  
PROFESORICA ŠPORTNE VZGOJE  
FOTO: KATARINA BIZJAK SLANIČ



### ZAKAJ SO MIŠICE ZGORNJEGA DELA TELESA TAKO POMEMBNE?

Mišice zgornjega dela telesa držijo naše telo pokonci. Nekateri otroci imajo izjemno šibke roke in ramenski obroč. V vesi se niso sposobni zadržati niti sekunde, kaj šele, da bi se v vesi zibali. Posledica tega je lahko, da so sključeni. Ta nepravilna drža lahko povzroči bolečine v hrbtu, glavobole, deformacije skeleta in celo tesnobo. Rešitev je, da tudi doma ponudimo otrokom okolje, v katerem bodo redno obremenjevali zgornji del telesa in se pri tem zabavali. Kdo ve, mogoče za aktivnost vzpodbudijo tudi vas.

### PLEZALA V DNEVNI SOBI: PREPROSTA IN RAZNOLIKA

V domači dnevni sobi se otrok

lahko igra domišljajske igre, se igra s kockami, ustvarja ... lahko pa tudi veliko pleza. V strop izvrtajte dve luknji v razmaku 80 centimetrov in namestite dve zanki, na kateri obesite različna igrala. Prepustite se dogodivščinam in otroku omogočite nekaj tvegane igre: divjanja, plezanja, skakanja, guganja ... kar doma.

#### OBESITE VRV

Najenostavnejše igralo, ki ga lahko obesite, je debela vrv (med 2 do 4 cm). Vrv omogoča zibanje v vesi na rokah in plezanje. Zibanje je še posebno zanimivo, saj se lahko zazibamo z enega dela dnevne sobe na drugega kot Tarzan in se med tem izognemo jezeru s krokodili, kot si lahko preberete v prispevku v decembrskem Cicibanu. V prispevku uporabljamo nosilko za dojenčka (sling), ki je

ne potrebujemo več in je dovolj močna. Med plezanjem in guganjem na vrvi se krepijo mišice celotnega telesa, še posebej rok. Dokler otrok ni dovolj močan, naredimo na vrvi enega ali več vozlov, ki mu pri plezanju ali zibanju pomagajo.

#### MORNARSKA LESTEV ALI PLEZALNI STOLP

Manj moči zahteva plezanje po mornarski lestvi in po plezalnem stolpu. Plezanje po slednjem je najbolj enostavno, na njem so uspešni že zelo majhni otroci. Obe plezali omogočata veliko domišljajskih iger, od premagovanja valov na gusarski ladji do gasilcev.

#### NAJ ŽIVI GUGALNICA!

Če imamo več prostora, obesimo gugalnico. Na navadni gugalnici z deščico se lahko otrok guga sede ali stoje. Naenkrat se lahko



FOTO: OSEBNI ARHIV

**Katarina Bizjak Slanič** je profesorica športne vzgoje, stalna sodelavka revij Ciciban in Ciculo ter zaprišežena ambasadorica športa in gibanja med najmlajšimi.

gugata tudi dva otroka. Če na dve vrvici obesimo palico, to igralo imenujemo trapez. Na njem se je mogoče adrenalinsko zibati v vesi, plezati in se gugati v sedlu. Najbolj atraktivno je, ko se s trapezom otrok zaziba z ene točke dnevne sobe na drugo ali pa na zibajočo desko otroci kar skočijo. Za te aktivnosti lahko uporabimo tudi gimnastične kroge.

Če obe vrvici trapeza obesimo na eno točko, se na trapezu otrok v vesi lahko tudi hitro vrti. Z malo domišljije se da iz različnih pripomočkov sestaviti bolj kompleksno igralo. Kombinacijo, pri kateri otrok spleza po plezalnem stolpu navzgor, nato prepleza trapez in se spusti po vrvi navzdol, pa si lahko ogledate v tokratni številki revije Ciculo.

### NA KAJ MORAMO BITI POZORNI?

Na vragolije v dnevni sobi se moramo starši pripraviti. Izziv je, da se upremo pretiranemu zaščitništvu, da med igro ostanemo mirni, in če igra postane prenevarna, otroke preusmerimo ali igro prekinemo. Naloga otroka je, da ugotavlja, kje so njegove meje. Medtem ko se odloča o tem, kako močno se mora zazibati, kdaj se mora spustiti, da bo varno doskočil,

kako visoko lahko spleza, se uči tudi, kako prevzeti tveganje, in razvija veščine kritičnega mišljenja. Med drugim s tem pridobiva znanja odločanja, reševanja problemov, čustvene stabilnosti, vztrajnosti, goji občutke uspeha, kar povečuje njegovo samozavest. Manjši udarci in odrgrnine so v procesu učenja nekaj običajnega.

Naj otrok divja, pleza, se guga kar doma!

### PRIMEREN ČAS

Tovrstna igrala v dnevni sobi ne smejo viseti ves čas. Naša naloga je, da jih obesimo takrat, ko je za to primeren čas. Pri tem seveda postavimo tudi pravila in določimo omejitve, ki jih je treba upoštevati, saj zagotavljajo varnost. Otrokom omejimo, kje ne smejo biti, da med zibanjem niso v nevarnosti, koliko otrok je lahko naenkrat na igralu in kako poteka izmenjevanje. Razložimo, da vseh nalog ne smejo izvajati sami. Pri nekaterih nalogah potrebujejo vaše varovanje vse do takrat, dokler ne izboljšajo moči in tehnike. Pri nekaterih igralih je treba tla zaščititi z mehкими blazinami, zato da ublažimo morebitne padce. Blazine pri tem ne smejo drseti, saj se lahko otrok poškoduje tudi zaradi zdrsa blazine. Pri tem pa ne govorimo o gimnastičnih blazinah (če jih

imate, toliko bolje), temveč o takih, ki jih najdemo v svojem domu. To so vzglavniki, ki jih postavimo na nedrsečo podlago, ki je lahko na primer večja preproga ali pa gumijasta nedrsljiva podloga. Čeprav lahko klubska mizica čudovito dopolni dnevno sobo, jo iz nje občasno ali pa kar za nekaj let odstranimo. Otroci potrebujejo prostor za gibanje. Potrebujejo pogoste in redne priložnosti za razvoj moči in koordinacije s plezanjem. Spremenite dnevno sobo iz prostora za gledanje televizije v prostor aktivnosti. Izkoristite te športne rekvizite tudi zase, s skupno igro in telovadbo pa boste ustvarili mnoge nepozabne družinske spomine. ●



## **Plezalna igralnica za najmlajše v domači dnevni sobi**

*V razmaku 80 centimetrov zvrtaite v strop dve luknji in vanju namestite zanki, na kateri obesite različna igrala. Za najmlajše sta najprimernejša plezalni stolp in (mornarska)*

*lestev. Kaj zanimivega lahko na plezalih v dnevni sobi počne že predšolski otrok, bralcem Cicidoja in SLOfit nasveta nazorno predstavlja Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje.*

*Katarina Bizjak Slanič*

*OŠ Janka Glazerja, Ruše*

Plezanje je nenadomestljivo v otrokovem razvoju, priložnosti zanj pa je vse manj. Zato lahko v zimskih mesecih naredimo plezalni vrtec kar v dnevni sobi ali drugem večjem prostoru. Zakaj je plezanje tako pomembno in kako preuredimo dnevno sobo v plezalno igralnico, si preberite v prispevku, objavljenem v reviji Pogled Klubska mizica ali plezalni poligon v dnevni sobi? Odgovor je preprost - plezala!, ki ga je pripravila profesorica športne vzgoje Katarina Bizjak Slanič za starše bralcev in bralk revij Cicido in Ciciban.

## MIGAJMO!

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

# IGRALNICA V DNEVNI SOBI

Pozimi, ko so otroška igrišča in drevesa mokra ali zasnežena, lahko plezamo kar v dnevni sobi. Na strop obesimo različna plezala: plezalno lestev, plezalni stolp ali vrv za plezanje. Če imamo v dnevni sobi več prostora, si lahko obesimo tudi gugalnico, kroge ali bar za zibanje. Tla pod plezali zaščitimo tako, da blazine ne drsijo in je plezanje varno. Pri akrobacijah naj ti pomaga odrasli.

LE DVE LUKNJI  
V STROPU DNEVNE SOBE,  
PA TOLIKO VESELJA!



50 ciculo



ZDAJ PA PO  
PLEZALNEM STOLPU  
NAVZGOR, PREKO  
BARA IN NATO PO  
TRAKU NAVZDOL.





**ZA PLEZANJE PO LESTVI ALI VRVI MORAŠ IMETI MOČNE ROKE.**

plezalna lestev

krogi

**GLEJ, LADJICA.**

**TUDI GUGANJE NA RAZLIČNIH GUGALNICAH JE ZABAVNO.**

**PAZI, DA MED PLEZANJEM IN ZIBANJEM KOGA NE UDARIŠ.**

**ZA KONEC PA POČITEK IN UMIRITEV V VISEČI MREŽI.**

cicido 51

## **Plezalni poligon za Tarzane v domači dnevni sobi**

*Domačo dnevno sobo lahko z dvema zankama in različnimi plezali spremenimo v pravi plezalni poligon. Kako ga oblikujemo in na kaj naj bodo otroci pozorni, da bo plezanje varno zanje in tudi za pohištvo ter morebitne dekoracije dnevne sobe, bralcem Cicidoja in SLOfit nasveta nazorno predstavlja Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje.*

*Katarina Bizjak Slanič*

*OŠ Janka Glazerja, Ruše*

Plezanje je lahko zelo zanimivo, če pripravimo otrokom plezalni poligon. Pri tem pa morajo spoštovani nekaj varnostnih napotil, da ne bo kakšnih zapletov pri guganju na plezalih. Trki z bratom, sestro ali prijateljem so lahko nevarni, prav tako pa tudi udarec v pohištvo, ki poleg bolečine povzroči še slabo voljo staršev. Zakaj je plezanje tako pomembno in kako v dnevni sobi občasno naredimo plezalno igralnico, si preberite v prispevku, objavljenem v reviji [Pogled Klubska mizica ali plezalni poligon v dnevni sobi? Odgovor je preprost - plezala!](#), ki ga je pripravila profesorica športne vzgoje Katarina Bizjak Slanič za starše bralcev in bralk revij Cicido in Ciciban.

RAZMIGAJ SE!



Preden se začneš igrati, preveri, da koga ne ogrožaš. Plezaj, gugaj se, skači, a pazljivo!



46

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

# IGRALNICA V DNEVNI SOBI

Pozimi, ko so otroška igrišča in drevesa mokra ali zasnežena, lahko plezamo kar v dnevni sobi. Na strop, v katerega odrasli zvirtajo dve luknji, namestimo različna igrala, kot so na primer plezalna lestev, plezalni stolp ali vrv za plezanje. Če pa imamo v dnevni sobi več prostora, si lahko obesimo gugalnico, kroge ali bar za zibanje.

Tla pod igrali vedno dobro zaščiti. Zaščitna blazina ne sme drseti, kajti pri doskoku ti lahko zdrsne in padeš. Telovadi le s praznimi usti. Pri akrobacijah naj ti pomagajo odrasli.





Postaviš si lahko pravi skakalni ali plezalni poligon. Začni na kavču ali si za začetek postavi stol. Zazibaj se na baru in preskoči mlako s krokodili.



Splezaj po traku navzgor, preplezaj bar in se spusti po plezalnem stolpu.



NA KONCU SE LAHKO SPOČIJEŠ IN UMIRIŠ V VISEČEM STOLU ALI VISEČI MREŽI.

## Popestritev splošne kondicijske priprave

*V prispevku sta predstavljena dva načina popestritve kondicijske priprave za otroke med 8. in 12. letom. Prva naloga, pri kateri gre za medpredmetno povezavo z matematiko, je primerna za popestritev učenja računanja, druga pa biatlon preoblikuje v povsem nov šport. Obe lahko izvajamo v šoli, šoli v naravi ali v prostem času. Najbolje kar zunaj.*

Matic Fatur<sup>1</sup>, Sašo Brec<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Ta dejavnost združuje tek in računanje. Povezani skupaj ponujata izziv, ki poskrbi, da bo otrok 30 minut tekel in se ne bo niti ozrl na telesni in umski napor. Težavnost računov prilagodimo glede na starost otrok. V 2. razred se otroci učijo seštevanja in odštevanja v množici naravnih števil do 100, v 3. razredu pa pride na vrsto poštevanka.

Prazne škatle, na primer za čevlje, razporedimo po parku. V najbolj sredinski so matematični računi. Ostale služijo kot mesta za odlaganje rešenih računov. Otrok vzame en račun iz škatle, izračuna rezultat in ga dostavi v ustrezno škatlo. Na primer račun  $2 \times 8$  sodi v škatlo, na kateri piše pravilen rezultat (16) ali pa interval v katerega sodi točen rezultat (11 – 20). Nato steče po nov račun, ga odnese v pravo škatlo in tako naprej. Škatle lahko razdelimo na polovice ali tretjine in se na pokrov napiše, za katere rezultate so namenjene.

Igro se lahko popestri tudi s tem, da so škatle skrite in jih mora otrok najprej poiskati. Lahko pa organiziramo tekmovanje, katera ekipa prenese več pravih izračunov v pripadajoče škatle. Pri tem račune zapišemo na različne barve, ki pripadajo določeni ekipi.

[VIDEO](#)



### **Atletski biatlon**

Biatlon je zimski šport, ki združuje smučarski tek in streljanje z malokalibrsko puško. Sedaj pa spoznajmo atletski biatlon, ki je izpeljanka pravega zimskega biatlona, s tem da za premikanje ne potrebujemo smuči in snega, temveč tečemo. Za streljanje pa ne uporabljamo puške, ampak zadevamo improvizirane tarče, kot so kiji, stožci ali škatle za čevlje. Za ciljanje lahko uporabljamo različne žogice ali naravne predmete, kot so storži in kamenčki.

Kot prava biatlonska proga, je tudi proga atletskega biatlona sestavljena iz osnovnega kroga, strelišča in dodatnega kroga. Tekač najprej opravi osnovni krog, ki je speljan po zanimivem in razgibanem terenu v naravnem okolju in lahko vsebuje tudi različne ovire in koordinacijske izzive. Sledi »streljanje«, torej podiranje improviziranih tarč z metanjem predmetov. Število tarč je lahko poljubno, najbolje od 3 do 5, prav tako število poskusov zadevanja. Lahko je število metov enako številu tarč ali pa je število poskusov za enega ali dva večje od števila tarč. Če je naš atletski biatlonec podrl vse tarče, lahko nadaljuje in gre v novi krog. Če pa ni uspel zadeti vseh tarč, mora opraviti toliko dodatnih krogov, kot je število nepodrtih tarč. Tako kot

biatlonci lahko tudi mi streljalo iz položaja stoje in leže ali pa tudi sede. Strele lahko izvedemo tudi z ne-dominantno roko.

Vadbo s skupino najlažje izvedemo kot štafeto, pri čemer s pravili pazimo uravnamo ustrezno intenzivnost vadečih. S tem zmanjšamo število potrebnih strelišč ter rešimo problem pobiranja tarč za naslednjega učenca na strelišču. Število štafet naj bo enako številu strelišč, tako da ima vsaka štafeta svoje strelišče. En učenec opravlja naloge na progi drug oz. ostali učenci pa postavijo tarče in žogice nazaj na svoje mesto.

[VIDEO](#)

## Izbruh ognjenika pomaga razvijati otrokovo moč rok in ramenskega obroča

*V reviji Ciciban, najstarejši reviji za otroke prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja, je profesorica športne vzgoje Katarina Bizjak Slanič pripravila nekaj zanimivih nalog za razvoj moči rok in ramenskega obroča. Ker v marčevski številki (letnica 2023) spoznajo delovanje ognjenikov, se lahko odločite za zanimiv obisk v doživljajskem parku Vulkanija ali pa se z otroki povzpnete do Doma na Smrekovcu, kjer je še vedno opazno delovanje ognjenika na Slovenskem.*

*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

Moč rok in ramenskega obroča je tista gibalna sposobnost, s katero imajo strokovnjaki največ težav, saj med našimi otroki najbolj upada.<sup>1</sup> To sposobnost v šoli merimo vsako leto meseca aprila s [podatkovno zbirko športno-vzgojni karton](#).<sup>2</sup> Naloga, s katero ocenjujemo to gibalno sposobnost, je vesa v zgibi.



Avtor slike: Drago Senica. V Kovač idr., (2011).

Športnovzgojni karton. Diagnostika in ovrednotenje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji.



Leta 1990 je povprečen osemletnik držal veso v zgibi 36,2 sekundi, leta 2020 pa skoraj deset sekund manj, le 26,9 sekund. Osemletne deklice so leta 1990 držale veso v zgibi 28,9 sekunde, leta 2020 pa 23,2 sekundi.

Leto	Fantje sekunde	Dekleta sekunde
1990	36,2	28,9
2000	33,7	26,9
2010	28,3	24,9
2020*	26,9	23,2

Vir: Laboratorij za telesni in gibalni razvoj, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.

\* Rezultate, izmerjene leta 2020, so posredovale tiste šole, ki so opravile meritve športno-vzgojnega kartona po prvem valu epidemije bolezni COVID-19.

Za strokovnjake je izboljšanje te sposobnosti poseben izziv. V šoli otroci sicer plezajo, se učijo akrobatskih prvin, nekateri spoznajo tudi borilne veščine, a učitelji tem vsebinam namenjajo premalo časa in strokovne pozornosti, vadba pa je premalo učinkovita. Zato je pomembno, da poskušamo tudi doma z vadbo, ki je zabavna, razvijati otrokovo moč zgornjega dela trupa, ramenskega obroča in rok. Katarina Bizjak Slanič je za bralce in bralke revije Ciciban pripravila zanimivo igro *Po tleh je lava*.

Ob igri otroku razložimo, kaj je lava. To je vrsta raztaljene kamnine, ki jo med erupcijo izbruha vulkan oziroma ognjenik.<sup>3</sup> Več o delovanju ognjenikov je pripravil za bralce revije Ciciban Milivoj Stankovič v prispevku Ognjeniki, dimniki Zemlje.<sup>4</sup> Ognjenik je kraj, kjer iz Zemljine notranjosti bruhajo žareča lava in vroči, strupeni plini. Pri izhodu iz vulkanskega dimnika ima lava zelo visoko temperaturo - od 700 °C do 1200 °C.<sup>3</sup> Zato je Katarina v igri

postavila dve pravili. V prvi različici so na temperaturo lave odporne le dlani otroka, s stopali pa se nikakor ne sme dotakniti tal, v drugi pa je postavila po tleh varne otočke. Pri tem se otrok pomika po stanovanju tako, da se s stopali ne sme dotakniti tal, z rokami pa se pomika od otočka do otočka. Takšna vadba je zabavna, obenem pa zelo učinkovita, zato se le lotite »preureditve« dnevne sobe, v kateri je izbruhnil vulkan.

Zdaj pa le hitro preizkusite, kako močan je vaš otrok! Za nagrado lahko med počitnicami ali ob koncu tedna otroka odpeljete v [doživljajski park Vulkanija](#), kjer bo spoznal, da so tudi na Slovenskem delovali vulkani, ali pa se povzpnete z njim do [Doma na Smrekovcu](#). Smrekovec je gora vulkanskega nastanka na vzhodnem robu [Smrekovškega pogorja](#) med Šaleško in Mežiško dolino. Vulkansko je bil dejaven v geoloških obdobjih terciarja, pred približno 24 milijoni let.<sup>4</sup> Takrat je ležal pod morjem in je večkrat zapored izbruhal vulkanski prah, pepel in lavo.<sup>5</sup> Njegovi ostanki so, kljub pestri geološki zgodovini, vidni še danes. Pri Domu na Smrekovcu je v majhni hišici predstavitev vulkana Smrekovca. Predstavitev je posebej prilagojena otrokom.<sup>5</sup>

RAZMIGAJ SE!



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

Seveda se lahko igraš tudi tako, da se tal ne smeš dotakniti z nobenim delom telesa. Po tleh si razporedi varne otočke in skale: blazine, stole, uporabiš lahko tudi kavč.

# JE LAVA

Pazi, da ti na kakšni oviri ne zdrsne ali da ne zdrsne ovira, od katere se odrineš.

49

Viri:

<sup>1</sup> Starc, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B. in Jurak, G. (2016). SLOfit 2016 – analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2015/2016. Ljubljana: Fakulteta za šport.

<sup>2</sup> Kovač, M. idr. (2011). Športnovzgojni karton. Diagnostika in ovrednotenje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.  
<https://www.slofit.org/Portals/0/Vsebina/Knjiga-Sportnovzgojni-karton-2011.pdf>

<sup>3</sup> Ognjenik. [Ognjenik - Wikipedija, prosta enciklopedija \(wikipedia.org\)](https://sl.wikipedia.org/wiki/Ognjenik)

<sup>4</sup> Stankovič, M. (2023). Ognjeniki, dimniki Zemlje. Ciciban, 78(3), 50-55.

<sup>5</sup> Odpravite se na Smrekovec. [Odpravite se na Smrekovec / VisitSaleska](https://www.visit-saleska.si/odpravite-se-na-smrekovec/)

## Izbruh ognjenika v dnevni sobi

*Ponujamo nekaj zanimivih nalog za razvoj koordinacije gibanja in moči najmlajših. Pri tem spoznajo tudi, kaj so ognjeniki oziroma vulkani, zakaj izbruhnejo in kaj je lava, starši pa jim pripravijo otočke rešitve, ki jih izkoristijo za premikanje po dnevni sobi. Na koncu igre otroci tudi pomagajo pospraviti dnevno sobo.*

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

<sup>1</sup> OŠ Janka Glazerja, Ruše

<sup>2</sup> Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Bi radi vključili otroke v pospravljanje dnevne sobe? To je lahko za marsikaterega starša kar trd oreh. Kaj pa, če otrokom ponudite igro *Pazi, lava!*, ki jo je za bralce revije Cicido pripravila Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje, nato pa skupaj z njimi še pospravite dnevno sobo po izbruhu strašnega ognjenika?

Najprej otrokom razložite, kaj je ognjenik ali vulkan in kaj je lava. Predavnimi časi so bili ljudje prepričani, da ob izbruhu ognjenika jezni bogovi ali druga strašna ognjena bitja bruhajo ogenj. Boga ognja so različna ljudstva različno poimenovala. V rimski mitologiji se je bog ognja imenoval Vulkan.<sup>1,2</sup> Po njem se imenuje eden od Eolskih otokov na jugu Italije. Otok Vulcano je tako dal ime različnim geološkim površinskim oblikam, ki so najpogosteje podobna stožčasti gori.<sup>3</sup> Nekateri vulkani so lahko nižje vzpetine ali pa so popolnoma ravni. Ognjeniki nastanejo zaradi akumulacije magmatskega materiala, izbruhanega iz notranjosti Zemlje zaradi tamkajšnjih pritiskov.<sup>3</sup> Večina ognjenikov je nastala v preteklosti, nekateri pa so aktivni še danes. Tako lahko prebivalci italijanskega otoka Sicilija pogosto opazujejo izbruh Etne, še vedno delujočega ognjenika na jugu Italije.

Ognjeniki izbruhajo različen material: pline, lavo (tako pravimo magmi, žarečim, raztaljenim kamnom, ki pridejo na površje iz notranjosti Zemlje<sup>1</sup>) in trde delce.<sup>3</sup> Ob izbruhu se v ozračje sprostijo velike količine vulkanskega pepela in prahu.<sup>3</sup> Izbruh Vezuva, ognjenika v bližini

Neaplja v Italiji, je v preteklosti (leta 79) prekril antično mesto Pompeji z več metri debelo plastjo pepela.<sup>4</sup>

Tudi v Sloveniji so v davni preteklosti delovali ognjeniki na Goričkem in Smrekovcu.<sup>1</sup> Izbruh ognjenika lahko doživite v [Doživljajskem parku Vulkanija](#), kjer je pred 3 milijoni let bruhal zadnji ognjenik na Slovenskem. Njegov krater je imel premer približno 1 kilometer in park se nahaja prav na delu tega kraterja.<sup>5</sup>

Zdaj pa na delo! Z igro *Pazi, lava!* bo otrok spoznal, kaj je ognjenik oziroma vulkan, z izmikanjem vroči lavi pa se bo premikal po varnih otočkih – sedežni garnituri, stolih, pručkah, blazinah ... Pri tem bo razvijal koordinacijo gibanja, še posebej orientacijo v prostoru, moč rok in ramenskega obroča ter nog in natančnost. Igro lahko otežimo z dodatnimi pravili,



navedenimi v slikopisu. Igra bo bolj zabavna, če se bo igralo več otrok, ki se morajo izmikati drug drugemu. Po končani igri sledi nova igra *Pospravljanje dnevne sobe*. Tako bo deževen dan postal zelo zabaven, pospravljanje bo del igre, otrok pa bo pridobil nekaj informacij o nastanku in delovanju Zemlje. Ob prvi priložnosti pa obiščite [krtka Olija v Vulkaniji](#).



Viri:

<sup>1</sup> Stankovič, M. (2023). Ognjeniki, dimniki Zemlje. *Ciciban*, 78(3), 50-55.

<sup>2</sup> Vulkan. *Fran (Slovenski etimološki slovar)*. Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU.

<sup>3</sup> Ognjenik. [Ognjenik - Wikipedija, prosta enciklopedija \(wikipedia.org\)](https://sl.wikipedia.org/wiki/Ognjenik)

<sup>3</sup> [Vulkanski izbruhi in cunamiji \(sio.si\)](https://sio.si/vulkanski-izbruhi-in-cunamiji)

<sup>4</sup> [Vezuv - Wikipedija, prosta enciklopedija \(wikipedia.org\)](https://sl.wikipedia.org/wiki/Vezuv)

<sup>5</sup> Doživljajski park Vulkanija. [Doživljajski park Vulkanija - Vulkanija - Doživljajski park](https://www.vulkanija.si/)

## Labirint z žogo za razvijanje prostorske orientacije

*Labirint je blodnjak, ki ima enega ali več vhodov in le en izhod. Naredite ga lahko sami s širšim lepilnim trakom na tleh stanovanja ali zunaj s kredo na asfaltni površini. Ročaj metle je pripomoček, s katerim bo otrok kotalil žogo skozi zapletene poti labirinta. Pri tem bo*

*izboljševal spretnost rokovanja z dvema pripomočkoma in razvijal prostorsko orientacijo, natančnost, pozornost in vztrajnost.*

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

<sup>1</sup> OŠ Janka Glazerja, Ruše

<sup>2</sup> Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Ste mogoče z otroki obiskali katerega od koruznih labirintov, ki so zadnja leta zelo priljubljeni v Sloveniji? Ste bili v [Krtini](#), [Mariboru](#), [Kranju](#) ali v [Trnavi pri Braslovčah](#)? Potem ste gotovo začutili skoraj skrivnostno moč labirinta. Labirint predstavlja blodnjak poti, ki imajo enega ali več vhodov in le en izhod, ki ga je težko najti. Poti se lahko med seboj križajo, imajo slepe ulice, od tistega, ki se znajde v labirintu, pa iskanje izhoda zahteva dobro prostorsko orientacijo, taktično razmišljanje in vztrajnost.

Spletni jezikovni slovar Fran navaja, da je [labirint](#) *zapletena mreža prehodov, v kateri je težko najti pot in kjer se rado zablodi*. V prenesenem pomenu govorimo tudi o labirintu npr. človeške duše, kjer labirint ponazarja zapletenost človekove osebnosti. V zgodovini so predstavljali labirinti zamotan sistem hodnikov in prehodov v stavbah na Kreti ali v starem Egiptu. Najznamenitejši labirint zahodnega sveta je bil labirint kretskega [kralja Minosa](#), v katerem je živel mitološki [Minotaver](#) – delno človek in delno bik.

Za začetek lahko naredite precej preprost labirint tudi doma. Že njegova izdelava predstavlja zanimivo izkušnjo za otroka – s širšim lepilnim trakom mora oblikovati sistem poti, po katerih se bo premikal tako, da bo s palico (ročajem metle) vodil žogo. Če naredi labirint zunaj, potrebuje kredo in prazno asfaltno površino. Te je ob nedeljah dovolj v vsakem nakupovalnem središču.

Profesorica športne vzgoje Katarina Bizjak Slanič je za bralce [revije Ciciban](#) pripravila tri izzive vodenja žoge skozi labirint, Matic pa je prikazal, kako je sam naredil labirint in se spopadel z gibalnimi izzivi v domači dnevni sobi.



RAZMIGAJ SE!

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

## LABIRINT ZA ŽOGO



Za igro potrebuješ žogo, metlo ali njen ročaj in lepilni trak.



Trak nalepi na tla tako, da ustvariš labirint, ki naj ima začetek in konec. Biti mora rešljiv, zato da lahko z žogo prideš od začetka do konca. Labirint ima lahko le eno pravo pot.



Zdaj naj se igra začne. Z metlo vodi žogo po labirintu proti izhodu. Če žoga prečka lepilni trak, jo hitro popravi nazaj.

56

Vodenje žoge s palico (ročajem metle) ponazarja gibanje pri dvoranskem hokeju, zimski različici hokeja na travi. Za otroka je bolj zapleteno, kot vodenje žoge samo z nogo. Tako pridobiva nove gibalne informacije in izboljšuje svoje spretnosti, obenem pa razvija tudi gibalne sposobnosti, predvsem koordinacijo gibanja, še posebej prostorsko orientacijo, in natančnost. Pri vodenju v labirintu mora otrok iskati najbolj optimalno pot v labirintu, žoga pa mu mora čim manjkrat pobegniti čez črte. Pri tem razvija natančnost vodenja žoge z ročajem, ki je »podaljšek« njegovih rok, in pozornost, saj mora uskladiti gibanje vseh delov telesa in kar dveh pripomočkov, ročaja (palice) in žoge. Ker ga v začetku žoga ne bo ravno ubogala, bo z večjim številom ponovitev razvijal tudi vztrajnost, ki jo današnjim otrokom primanjkuje. Z vsakim poskusom bo njegovo gibanje bolj tekoče in učinkovito. Tako bo spoznal, da še vedno

velja star sokolski rek: Vaja dela mojstra! To zavedanje mu bo koristilo tudi pri učenju drugih predmetov.



Viri:

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

## **Kako se lotimo izboljšanja mišične moči?**

**V okviru evropskega projekta FitBack smo med drugim razvili gradivi za spodbujanje gibalne pismenosti otrok in mladostnikov. Predstavljamo infografiko, ki mladostniku predstavlja, kako pristopiti k razvoju mišične moči. Informacije so seveda koristne tudi za odrasle.**

*<sup>1</sup>Tjaša Ocvirk, <sup>2</sup>Gregor Jurak*

*Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani*

## MLADOSTNIKI

# Nasveti za izboljšanje MIŠIČNE MOČI

Mišična moč je sposobnost posameznika, da razvije silo pri veliki hitrosti.

FitBack



Z izboljšanjem mišične moči izboljšaš izvedbo vsakodnevnih dejavnosti.

Z redno vadbo za moč vzdržuješ **mišično** in **kostno gostoto**.

Mišična moč in jakost se s starostjo sicer zmanjšujeta, vendar lahko z vadbo zmanjšaš upad teh sposobnosti.

### Temeljna načela

<b>Postopno zaporedje vaj</b>	Za razvoj mišične moči lahko izvajaš spodaj predstavljene vaje v <b>naslednjem zaporedju</b> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prvi in drugi teden izvajaj vajo 1 in vajo 2 (vsaj 3-krat na teden)</li> <li>• Tretji in četrti teden izvajaj vajo 3 in vajo 4 (vsaj 3- do 4-krat na teden)</li> <li>• Peti in šesti teden izvajaj vajo 5 in vajo 6 (vsaj 4-krat na teden)</li> <li>• Sedmi in osmi teden lahko izvajaš <b>dodatni vaji 7 in 8</b> (vsaj 3-krat na teden)</li> </ul>
<b>Ogrevanje</b>	<b>Ne pozabi na ogrevanje</b> z lakotnim aerobnim gibanjem in gimnastičnimi vajami, ki naj traja 5-10 minut pred vsako vadbo.  Z aerobnim gibanjem in gimnastičnimi vajami ogreješ celotno telo pred začetkom intenzivne vadbe za moč. To lahko storiš z različnimi gibanji kot so hoja, ples ali tek. S tem dvigneš frekvenco srca, s pomočjo gimnastičnih vaj pa razgibaš mišice.	
<b>Odmor</b>	<b>Med vajami imej dovolj počitka.</b> Mišična moč se izboljša, ko so vaje izvedene pri največji hitrosti.	
<b>Hitrost</b>	Glavni vidik izboljšanja mišične moči je hitrost. Kljub temu, da eksplozivne vaje za telo predstavljajo izjemen napor, prinašajo tudi veliko koristi. Vaje izvajaj s pravilno tehniko, saj se s tem izogneš poškodbam. Ko začneš z izvajanjem novih in nepoznanih vaj za moč, naj ti pri tem pomagajo strokovnjaki.	
<b>Tehnika</b>	Izredno pomembno je, da <b>slediš navodilom in vsako vajo izvajaš s pravilno tehniko!</b>	

## Podrobnosti o vajah

### 1. Vstajanje s stola s pomočjo rok

- Sedi na stol s stopali v širini bokov in rokami na naslonjahljeh.
- Hitro se vstani tako, da se z rokama odrineš od stola.
- \* Če je to preveč enostavno, lahko vajo izvedeš na eni nogi.

### 2. Vstajanje s stola

- Sedi na stol s stopali v širini bokov in rokama na bokih.
- Brez pomoči rok hitro vstani s stola.
- \* Če je to preveč enostavno, lahko vajo izvedeš na eni nogi.

### 3. Počep

- Stoj s stopali v širini ramen in rokami na bokih.
- Spusti se v počep tako, da so stegna vzporedna s tlemi.
- Čim hitreje se vrni v začetni položaj.
- \* Napredna različica vaje: po vrnitvi v začetni položaj se dvigni na prste.

### 4. Izpadni korak naprej

- Stoj s stopali v širini ramen in rokami na bokih.
- Z levo nogo naredi korak naprej tako, da je koleno leve noge za prsti leve noge (kot v kolenu pokrčene noge je 90 stopinj, desno koleno pa je rahlo dvignjeno od podlage).
- Z levo nogo se hitro vrni v začetni položaj.
- Ponovi gib z desno nogo.
- Naredi 6 ponovitev na stran.
- \* Trup naj bo ves čas vzravnani in napet. Če imaš težave z ravnotežjem se na začetku opri na steno ali drugo stabilno površino.

### 5. Ozek – navaden počep

- Stoj s stopali v širini bokov in rokami na bokih.
- Spusti se v počep tako, da so stegna vzporedna s tlemi (ozko).
- Čim hitreje se vrni v začetni položaj.
- Z levo nogo naredi korak v stran tako, da so tvoja stopala v širini ramen.
- Spusti se v počep tako, da so stegna vzporedna s tlemi.
- Čim hitreje se vrni v začetni položaj.
- Levo nogo priključi nazaj k desni v začetni položaj in ponovno izvedi ozek počep.
- Ponovi vajo z desno nogo.
- \* Napredna različica vaje: po vrnitvi v začetni položaj se dvigni na prste.

### 6. Počep in dvig na prste

- Stoj s stopali v širini ramen in rokami na bokih.
- Spusti se v počep tako, da so stegna vzporedna s tlemi.
- Čim hitreje se vrni v začetni položaj in se dvigni na prste.

### 7. Izpadni korak nazaj z dvigom kolena

- Stoj s stopali v širini ramen in rokami na bokih.
- Z desno nogo naredi korak nazaj tako, da je koleno desne noge tik nad podlago.
- Desno nogo čim hitreje dvigni proti trupu tako, da se koleno približa prsim, na levi nogi pa zadrži ravnotežje.
- Z desno nogo se vrni v začetni položaj in ponovi z levo nogo.
- Naredi 6 ponovitev na stran.
- \* Trup naj bo ves čas vzravnani in napet. Če imaš težave z ravnotežjem se na začetku opri na steno ali drugo stabilno površino.

### 8. Skok iz počepa

- Stoj s stopali v širini ramen in rokami na bokih.
- Spusti se v počep tako, da so stegna vzporedna s tlemi.
- Čim hitreje skoči v višino in pristani v počepu ter ponovi gibanje.
- \* Osredotoči se na hitrost. Pri počepu imej stegna vzporedna s tlemi.

### 1. Izpadni korak v več smeri

- Stoj s stopali v širini ramen in z rokami na bokih.
- Z levo nogo naredi korak naprej tako, da je levo koleno za prsti leve noge (kot v kolenu pokrčene noge je 90 stopinj, desno koleno pa je rahlo dvignjeno od podlage).
- Z levo nogo se hitro vrni v začetni položaj.
- Ponovi gib z desno nogo.
- Z levo nogo naredi korak v stran (kot v kolenu leve noge je 90 stopinj, desna noga je iztegnjena).
- Čim hitreje se vrni v začetni položaj in ponovi gib z desno nogo.
- Vsak izpadni korak je ena ponovitev. Naredi 6 ponovitev na vsaki strani.
- \* Tvoj trup mora biti ves čas vzravnani in napet.

### 2. Počep in dvig na prste

- Stoj s stopali v širini ramen in rokami na bokih.
- Spusti se v počep tako, da so stegna vzporedna s tlemi.
- Čim hitreje se vrni v začetni položaj in se dvigni na prste.

### 3. Počep in dvig na prste z vzročenjem

- Stoj s stopali v širini ramen in rokami ob telesu.
- Spusti se v počep tako, da so stegna vzporedna s tlemi.
- Z zamahom rok nad glavo, se čim hitreje vrni v začetni položaj in se dvigni na prste.

### 4. Skok iz počepa

- Stoj s stopali v širini ramen in rokami na bokih.
- Spusti se v počep tako, da so stegna vzporedna s tlemi.
- Čim hitreje skoči v višino in pristani v počepu ter ponovi gibanje.
- \* Osredotoči se na hitrost. Pri počepu imej stegna vzporedna s tlemi.

### 5. Skok iz počepa z vzročenjem

- Stoj s stopali v širini ramen in rokami ob telesu.
- Spusti se v počep tako, da so stegna vzporedna s tlemi.
- Z rokami zamahni nad glavo in čim hitreje skoči v višino. Pristani v počepu in ponovi gibanje.
- \* Osredotoči se na hitrost. Pri počepu imej stegna vzporedna s tlemi.

### 6. Skok iz počepa in obrat za 180°

- Stoj s stopali v širini ramen in rokami ob telesu.
- Z zamahom rok skoči čim višje in se v zraku obrni za 180 stopinj.
- Pristani v položaju počepa z rokami ob telesu.
- Gib ponovi čim hitreje.
- \* Pri vsaki ponovitvi se obrni v drugo stran, da se izogneš vrtočlavi.

### 7. Skok v daljino

- Stoj s stopali v širini ramen in rokami ob telesu.
- Spusti se v počep tako, da bo kot v kolenuh 90 stopinj.
- Z zamahom rok skoči v daljino in gib čim prej ponovi.
- \* Če imaš premalo prostora lahko vsak skok izvedeš v drugo smer.

### 8. Skok na stopnice

- Postavi se pred stopnice tako, da imaš stopala v širini bokov in roke ob telesu.
- Spusti se v počep tako, da bo kot v kolenu 90 stopinj.
- Z zamahom čim hitreje skoči na prvo stopnico.
- \* Za otežitev vaje lahko preskočiš več stopnic hkrati ali najdeš stopnice z večjo višino.

### 1. Globok izpadni korak v stran

- Postavi se v širok stoječ položaj z rokami na bokih. Daljše kot so tvoje noge, širši morabit tvoj položaj.
- Težo prenasi na levo nogo in se čim bolj znižaj. Tvoj cilj mora biti, da se z zadnjo ložo leve noge dotakneš meč, vendar nič hudega, če ti to se ne uspe.
- Vrni se v začetni položaj tako, da čim bolj stisneš zadnjico.
- Prenesi težišče na desno nogo in ponovi gib.
- Naredi 6 ponovitev na stran.
- \* Tvoj trup mora biti ves čas vzravnani in napet. Če imaš težave z ravnotežjem, se na začetku opri na steno ali drugo stabilno površino.

### 2. Skok iz počepa

- Stoj s stopali v širini ramen in rokami na bokih.
- Spusti se v počep tako, da so stegna vzporedna s tlemi.
- Čim hitreje skoči v višino in pristani v počepu ter ponovi gibanje.
- \* Osredotoči se na hitrost. Pri počepu imej stegna vzporedna s tlemi.

### 3. Izpadni korak v skoku

- Naredi izpadni korak z rokami na bokih tako, da je leva noga spredaj in pokrčena v kolenu za 90 stopinj, desna noga pa pokrčena zadaj.
- Čim hitreje se odriši v višino tako, da v zraku zamenjaš položaj nog ter pristaneš z desno nogo naprej v začetnem položaju.
- Ponovi gib in ponovno zamenjaj položaj nog.
- Naredi 6 ponovitev na stran.
- \* Na začetku se osredotoči na tehniko izvedbe in ohranjanje ravnotežja. Nato pa poskušaj gib izvesti čim hitreje.

### 4. Skok iz počepa (s težko žogo ali utežmi)

- Stoj s stopali v širini ramen, v rokah ob sebi ali pred sabo pa drži težko žogo (2kg) ali uteži (2x1 kg).
- Spusti se v počep tako, da so stegna vzporedna s tlemi.
- Čim hitreje skoči v višino in pristani v počepu ter ponovi gibanje.
- \* Osredotoči se na hitrost. Pri počepu imej stegna vzporedna s tlemi.

### 5. Skok iz počepa in obrat za 180°

- Stoj s stopali v širini ramen in rokami ob telesu.
- Z zamahom rok skoči čim višje in se v zraku obrni za 180 stopinj.
- Pristani v položaju počepa z rokami ob telesu.
- Gib ponovi čim hitreje.
- \* Pri vsaki ponovitvi se obrni v drugo stran, da se izogneš vrtočlavi.

### 6. Skok iz počepa z visokimi koleni

- Stoj s stopali v širini bokov in z rokami ob telesu.
- Spusti se v počep čim nižje (poskusi narediti globok počep).
- Iz položaja počepa čim hitreje skoči v višino tako, da se kolena približajo trupu.
- \* Ko gib usvojiš se osredotoči na hitrost.

### 7. Počep na eni nogi

- Stoj na eni nogi in z rokami ob telesu tako, da je druga noga iztegnjena pred tabo.
- Na eni nogi se spusti proti tlom, kot da bi se poskušal usesti na stol.
- Poskusi se spustiti čim nižje tako, da se z zadnjo ložo dotakneš meč.
- Dvigni se v začetni položaj ter gib ponovi z drugo nogo.
- Naredi 6 ponovitev na stran.
- \* Na začetku se osredotoči na ohranjanje ravnotežja. Če imaš težave z gibljivostjo si pomagaj s stolom, ali klapjo. Vajo lahko otežiš z bremenom ali počepi na nestabilni površini.

### 8. Skok na stopnice (s težko žogo ali utežmi)

- Postavi se pred stopnice tako, da imaš stopala v širini bokov in rokah pa držiš težko žogo (2kg) ali uteži (2x1kg).
- Spusti se v počep tako, da bo kot v kolenu 90 stopinj.
- Čim hitreje skoči na prvo stopnico.
- \* Za otežitev vaje lahko preskočiš več stopnic hkrati ali najdeš stopnice z večjo višino.



ARRS  
SLOVENIAN RESEARCH AGENCY

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Vaje za mišično moč

	 <b>NUJNO POTREBNO IZBOLJŠANJE</b>	 <b>PRIPOROČLJIVO IZBOLJŠANJE</b>	 <b>ZDRAVO OBMOČJE</b>
1. in 2. TEDEN	<p>Za vsako vajo v posamezni seriji izvedi 6 ponovitev in 3 serije. Odmor med serijami je 45 sekund, odmor med vajami pa 3 do 5 minut.</p> <p><b>1. Vstajanje s stola pomočjo rok</b></p> 	<p>Za vsako vajo v posamezni seriji izvedi 6 ponovitev in 4 serije. Odmor med serijami je 45 sekund, odmor med vajami pa 3 do 5 minut.</p> <p><b>1. Izpadni korak v več smeri</b></p> 	<p>Za vsako vajo v posamezni seriji izvedi 6 ponovitev in 4 serije. Odmor med serijami je 45 sekund, odmor med vajami pa 3 do 5 minut.</p> <p><b>1. Globok izpadni korak v stran</b></p> 
3. in 4. TEDEN	<p><b>2. Vstajanje s stola</b></p>  <p><b>3. Počep</b></p> 	<p><b>2. Počep in dvig na prste</b></p>  <p><b>3. Počep in dvig na prste z vzročenjem</b></p> 	<p><b>2. Skok iz počepa</b></p>  <p><b>3. Izpadni korak v skoku</b></p> 
5. in 6. TEDEN	<p><b>4. Izpadni korak naprej</b></p>  <p><b>5. Ozek – navaden počep</b></p> 	<p><b>4. Skok iz počepa</b></p>  <p><b>5. Skok iz počepa z vzročenjem</b></p> 	<p><b>4. Skok iz počepa (s težko žogo ali utežmi)</b></p>  <p><b>5. Skok iz počepa in obrat za 180 stopinj</b></p> 
7. in 8. TEDEN	<p><b>6. Počep in dvig na prste</b></p>  <p><b>7. Izpadni korak z dvigom kolena</b></p>  <p><b>8. Skok iz počepa</b></p> 	<p><b>6. Skok iz počepa in obrat za 180°</b></p>  <p><b>7. Skok v daljino</b></p>  <p><b>8. Skok na stopnice</b></p> 	<p><b>6. Skok iz počepa z visokimi koleni</b></p>  <p><b>7. Enoožni počep</b></p>  <p><b>8. Skok na stopnice (s težko žogo ali utežmi)</b></p> 

## Klopčič volne za labirint z laserji in razvijanje orientacije ter natančnosti

*Imate klopčič volne, ki ga ne potrebujete? Odlično! Prepredite z volneno nitjo dnevno sobo in ustvarite laserski labirint. Tako, zabava za otroke se lahko začne! Razvijanje orientacije v prostoru, natančnosti, pa tudi iskanje novih rešitev gibalnih problemov laserskega labirinta bodo zanimivi izzivi za najmlajše otroke.*

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

<sup>1</sup> OŠ Janka Glazerja, Ruše

<sup>2</sup> Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Vsem, ki pletete in kvačkate, včasih ostane klopčič volne. Če je nimate, jo ima mogoče babica. Potrebujete še lepilni trak in kar na delo. Sobo prepredite z volneno nitjo, ki jo zavežete na različne predmete ali ovijete okoli nog stolov, postelje, sedežne garniture ali mize. Pogled od zgoraj – pajkova mreža! Če porabite celoten klopčič, lahko ustvarite zapleten »laserski« labirint. Labirint lahko otežite še s črtami na tleh – »laserskimi« žarki, ki jih nalepite s širšim lepilnim trakom. Bolj bo labirint zapleten, bolj bo zabavno. Zvečer lahko v temi otrok išče najustreznejšo pot po labirintu s svetilko. Spodaj poglejte, kako si je to zamislila Katarina in svoje ideje delila z bralci revije Cicido!

S premikanjem po labirintu bo otrok razvijal koordinacijo gibanja, še posebej orientacijo v prostoru, in natančnost. Igro lahko otežite z dodatnimi pravili, npr.:

a) otrok se naj poskuša premikati po prostoru brez dotika niti; če je otrok več, točkujete dotike, zmagovalec pa je tisti, ki zbere v določenem času čim manj točk; če je otrok sam, naj poskuša v vsakem naslednjem poskusu izboljšati svoj rezultat;

b) med pomikanjem po prostoru naj ima otrok v rokah kozarec z vodo, ki je ne sme politi; merite čas, v katerem otrok uspešno prenaša vodo v kozarcu, ne da bi jo polil;

c) otrok naj premaga razdaljo od ene točke v sobi do druge čim hitreje in s čim manj dotiki niti;

č) če ste na tla nalepili »laserske žarke«, se lahko otrok pomika le po njih;

d) če se igra več otrok, ki imajo enako nalogo (npr. prenašanje kozarca z vodo), se morajo izmikati drug drugemu.

Gotovo imate še kakšno idejo za zanimivo premikanje po labirintu ali pa naj načine premikanja določijo kar otroci. Seveda se jim lahko pridružite in ugotovite, kako spretni in natančne ste!

**MIGAJMO!**

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

# LABIRINT Z LASERJI



PREPEDI SOBO Z LASERJI. ZA NALOGO POTREBUJEŠ LE KLOPČIČ VOLNE. VOLNO NAPNI OD ENEGA DELA SOBE DO DRUGEGA. PRITRDIŠ JO LAHKO NA STOLE, NOGE MIZE ALI POSTELJE ... UPORABIŠ LAHKO TUDI TEŽJE IGRAČE. BOLJ KO BO PREPLETENO, TEŽJE BO. PAZI LE, DA ČESA NE POŠKODUJEŠ.

58 cielo







DA BO IZZIV ZAHTEVNEJŠI, LAHKO DODAŠ ŠE LASERJE NA TLEH. NAREDIŠ JIH Z LEPILNIM TRAKOM.



ČE TI JE USPELO PREMAGATI LASERJE V ZRAKU IN NA TLEH, SI PRIPRAVLJEN/A NA ZADNJI IZZIV. LASERJE PREMAGAJ ŠE V TEMI. POMAGAJ SI S SVETILKO.

cicido 59

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta *za šport*

