



Marta Brlan

## Veselje, sprostitiv in užitek v gibalnih aktivnostih skozi »playness pedagogiko«

### Izvleček

Playness pedagogika prinaša novost v današnji hiter in stresen čas. Spodbuja srčnost, strpnost, sodelovanje in skozi gibalne zgodbe omogoča usvajanje gibalnih elementov ter uživanje v gibanju. Pri Playnessu ni tekmovalnosti, saj je važno sodelovati. Prispevek predstavlja Playness pedagogiko in nekaj sklopov Playness vadbe, v kateri smo sodelovali z otroki, starimi od 3 do 5 let.

**Ključne besede:** gibanje, Playness, vrtec, vadbeni ura.



Plazenje preko ovir. Vrtci Brezovica.

### Pleasure, relaxation and enjoyment in physical activities with playness pedagogy

#### Abstract

Playness Pedagogy brings some new experiences in today's fast and stressful world. It promotes courage, tolerance, cooperation, allows physical activities of the children through active stories and makes them enjoy the movement. The Playness encourages the participation, not the competition. The article presents the Playness pedagogy and a few sets of Playness exercises, in which the group of children (aged 3 to 5) participated in 2015/16.

**Key words:** movement, Playness, kindergarden, exercise session.

Šport je ključen del človekovega zdravja. Pomaga nam krepiti ne le zunanji videz, ampak tudi krepiti (samo)zavest in hrani duha. Spodbuja k druženju in sodelovanju. V času našega otroštva smo popoldneve preživeli na prostem, se družili in 'športali' s prijatelji. Danes je igre vedno manj, otroci pa ves čas potrebujejo navodila in animacijo. Starši otroke vozijo iz dejavnosti na dejavnost, zanemarjajo pa igro – tudi na račun varnosti in pretečnih nevarnosti družbe. Poleg tega je doba digitalizacije gib in gibanje postavila v ozadje; ne prinaša le prednosti povezovanja in hitrega pridobivanja informacij, ampak tudi veliko slabosti. Otroci preživijo veliko časa pred tablicami, pametnimi telefoni in računalniki, njihova gibljivost in pripravljenost za fizične napore se zmanjšuje, njihova teža se večja. Današnja družba je vedno bolj tekmovalna in razdira ljudi že od zgodnjih let. Kot odziv nanjo je nastal koncept Playness pedagogike, ki poudarja srčnost, medosebne odnose, spoštovanje, razvoj in napredek otrok skozi šport, gibanje, igro in etične vrednote. Idejni vodja Playness pedagogike je dr. Milan Hosta, profesor športne vzgoje, doktor filozofije in mednarodni aktivist, ki v Playness rešitvah vidi način dati otrokom koristno popotnico za vse življenje (www.playness.com, 10. 4. 2017).

»Razvoj otrok v vrtcu mora vključevati veliko gibanja in sistematičnega senzoričnega in psihomotoričnega spodbujanja« (www.si21.com, 'Svetovni dan športa za razvoj in mir – 6. april', 30. 3. 2017).

## ■ O playness pedagogiki

Playness pedagogika izhaja iz igrivosti življenja. Njena osnovna načela so (Hosta, 2016):

### ✓ primarnost gibanja

Gib je nastal, še preden se je pojavil govor. Komunikacija je potekala in še poteka preko gibov mišic obraza, telesa, okončin. Vse, kar se zgodi, je rezultat gibanja, zato je gib, gibanje središče Playness pedagogike.

### ✓ gibalna pismenost

Že mali otrok se (na)učiti osnovnih gibalnih vzorcev in elementov gibanja. Z gibanjem krepimo samozavest, zavest, da zmoremo, uživamo v raziskovanju okolja, dvigamo telesne, psihične in intelektualne sposobnosti na višjo raven.

### ✓ vrednost igre

Igra ima zelo pomembno vlogo, saj otrokom omogoča varno soočanje z izzivi, preverjanje svojih sposobnosti in znanja. Z njo ohranjamo stik s svojim jazom, oblikujemo svoje možgane, omogočamo sodelovanje, timsko delo, povezanost, prijateljstvo.

### ✓ srce igre

je igrivost. Ko se sprostimo, ko si zaupamo, ko smo pomirjeni sami s seboj in z drugimi, smo igrivi. Ko smo igrivi, pokažemo svoj pravi jaz.

### ✓ brez tekmovanja

Playness pedagogika je odziv na tekmovalno družbo. Vsak od nas se lažje sooči z nalogami, če tekmovalnost ni prisotna. Prav tako otrok bolje funkcioniра v čustveno varnem in učno igrivem okolju. V takem okolju so sinapse v možganih bolj odprte za iskanje rešitev in novih povezav.

### ✓ modrost telesa

Ljudje smo utelešena bitja. Živimo dvojnost, saj smo telo in imamo telo. 'Biti telo' pomeni znati prisluhniti telesu, biti

v skladu z naravo in se gibati po zakonih narave.

### ✓ gibalne zgodbe

Playness metodika govori jezik otrok, ne jezika športnih znanosti. Otroci bodo osvojili vse gibalne naloge in jih izvedli brez težav, če jim bomo navodila povedali skozi zgodbo. Gibalne zgodbe otroka popeljejo v svet domišljije.

### ✓ celostni pristop

Gibalne naloge so sestavljene kompleksno in jih ne delimo na več delov z namenom, da bi jih poenostavili. Zgodbo je potrebno poenostaviti kot celoto, ne po delih.

## ■ Playness pedagoški kompas (Hosta, 2016)

Je orodje, s pomočjo katerega pedagogi vrednotijo svoje delo, so pozorni na vse dimenzije človekovega obstoja in omogočajo otroku celostni razvoj. Tako kot pravi kompas določa štiri strani neba, je tudi Playness pedagoški kompas razdeljen na štiri temeljne strani:

### ✓ telesnost /somatika

Prisluhnemo telesu, dihanju, drži, napetosti mišic, bitju srca in drugim občutkom, ki nas usmerjajo k sonaravnemu bivanju. Zajema vse, kar je povezano s telesom – govor, glas, čutila, vdih/izdih, smeh/jok, občutek hoje z boso nogo, zaznavanje okolja, hranjenje, higiena, počitek, delo, bolezen, poškodba, čuječnost ...

### ✓ igrivost

Prinaša največ zadovoljstva. Ko smo igrivi, smo nagrajeni z neizčrpnim virom energije. Igra je pri Playnessu najpogosteje uporabljena pedagoška metoda.



Slika 2. Playness dan na prostem.



Slika 3. Gibalna abeceda.



Slika 4. Playness pedagoški kompas

V igri v stanju je hormonski odziv najbolj ugoden za nove sinapse v možganih in za realizacijo navdih. Pri igrivosti so poudarjeni: veselje, spontana igra, poistovetenje, zadovoljstvo, ustvarjalnost, sproščenost, užitek in smeh.

### ✓ gibanje

Brez gibanja ni življenja. Otroci najprej kažejo radovednost na gibalnem področju, kar spodbuja razvoj mreženja nevronov v možganih in vpliva na razvoj intelektualnih potencialov. Ko otrok odkriva svet skozi gibanje, se sooča s čustvi in razvija čustveno inteligenco. Prav tako se z rastočimi gibalnimi sposobnostmi krepi samozavest otroka.

### ✓ vrednote

Vrednote in odnosi so ključnega pomena pri razvijanju človekovih vrtilin in dajejo smisel skupnosti. Pri Playness pedagogiki otrok ne usmerjamo v tekmovalnost, storilnostno naravnost in jih ne ocenjujemo. Šteje le doživljajska kakovost, zadovoljstvo, energijski vložek, užitek v gibanju, sproščenost. Skrbimo za red, varnost, strpnost, spoštovanje sebe in drugih ter krepimo zavedanje pripadnosti skupnosti.

Kaj torej želimo doseči? Da bo otrok samozavesten, samostojen, zdrav, iznajdljiv, vedoželjen, da bo napredoval na vseh področjih, da bo vzdrževal prijateljske odnose in se držal pravil/navodil. Vse to lahko dosežemo skozi igro.

## ■ Še o vrednotah ([www.playness.com](http://www.playness.com), 10. 4. 2017)

V vrtcu se pri vadbi otroci soočajo z izzivi. Skočiti s klopce, splezati na letvenik, skočiti iz obroča v obroč ... Preizkušnje se kar



Slika 5. Skok s klopce – premagujemo strah

vrstijo. Za vsako izmed njih je potreben **pogum**, saj se nekateri prvič srečajo s tovrstnimi nalogami. Da otrok premaga preizkušnjo, včasih potrebuje pomoč. Podamo mu roke, da skoči s klopce; držimo ga, da se počuti varnega, ko pleza na letvenik ... Vajo večkrat ponavljamo, da jo otrok osvoji, premaga strah in z veseljem še enkrat ponovi vajo. Otrok si s tem krepi samozavest, se zaveda, da zmore opraviti nalogo tako, kot je bilo rečeno v navodilih.

Prav tako je pomembno **upoštevanje navodil**. Pripravimo pravila/navodila. Starejši otroci lahko pri določanju pravil sodelujejo in dajejo predloge. Določimo taka pravila, v katera srčno verjamemo in jih zastopamo/zagovarjamo tudi pred drugimi (otroci,

starši, vodstvo ...). Zakaj je sploh potrebno upoštevati navodila? V vrtcu pri izvajanju dejavnosti je to nujno potrebno. Dorečemo jih lahko hitro, medtem ko se jih je držati včasih precej težko. Zlasti pri športnih aktivnostih se je ob vstopu v telovadnico pokazalo, da so navodila izrednega pomena. Ker sproščajo energijo, otroci brezglavo tekajo po prostoru. Takrat se hitro zgodi, da pride do poškodb, trkov, bližnjih srečanj. Navodila morajo biti preprosta in postopna.

Skozi igro pridobimo ne le veselje in zadovoljstvo v gibanju, ampak se (na)učimo poslušati, upoštevati, sodelovati, reševati težave, kar otrokom vsekakor pride prav v kasnejših letih.



Slika 6. Upoštevanje navodil igre





Slika 6a. Kako se igramo igre z živalcami

Pri navodilih je potrebno vztrajati. V vrtcu zelo poudarjamo varnost, ki pa je izredno povezana prav z upoštevanjem navodil. V današnjem času so otroci preveč zaščiteni, zato se zaradi pretiravanja v varnosti ne morejo primerno razvijati v samostojne osebe. Zato je tudi pri varnosti potrebno imeti mero in upoštevati 'zdravo kmečko pamet': ne preveč, ne premalo, ampak ravno prav.

Zelo visoko postavljena vrednota Playness pedagogike je tudi '**vsakodnevna zmer-no do visoko intenzivna telesna aktivnost vseh otrok v skupini**'. Ta prinaša zdrav odnos do telesa in usmerja v zdrave življenjske navade v kasnejših obdobjih. Poleg tega krepi zdrave odnose, boljša intelektualne sposobnosti, socialne veščine, uči neverbalno komunikacijo in nenasilno razreševanje sporov.

Skozi Playness pedagogiko vzgojitelji krepijo tudi svojo lastno pedagoško samozavest in bolj suvereno zastopamo svoja stališča.

## ■ Sodelovanje v playness vadbah ([www.playness.com](http://www.playness.com), 10. 4. 2017)

V našem vrtcu je skupina Medvedki (3–5 let) v letu 2015/16 sodelovala v pilotnem projektu Playness vadbe.

Ker se tekmovalnost družbe pojavlja že v najzgodnejših letih, tudi v vrtcu med vrčevskimi otroki, je potrebno v ospredje

postaviti srčnost, odnose med ljudmi in sodelovanje.

Pri Medvedkih je bila tekmovalnost zelo aktualna, še posebej, ko je bilo potrebno sodelovati, deliti, seveda pa jih je veliko tekmovalo tudi v pozornosti.

Playness pedagogika ponuja odličan program, ki omogoča doseganje ciljev brez tekmovalnosti, saj je važno sodelovati, ob tem pa razvijati lep odnos in prijateljstvo do vrstnikov ter uživati v gibalnih aktivnostih. Enkrat tedensko smo se osem mesecev srečevali na Playness vadbah v telovadnici in spoznavali preizkušnje, ki so jih za nas pripravili Playness športni vaditelji.

Za uvod v vsako vadbeno uro so otroci brez točno določenih navodil vstopili v prostor telovadnice, tekli v vse smeri, kričali, noreli in s tem sprostili svoja telesa.

Vadbe so bile zaključene enote, po sklopih gibalnih vzorcev in elementov. V tem času smo se ukvarjali z žogo (metanje, lovljenje, ciljanje ...), usvajali koordinacijo gibanja nazaj (hoja nazaj, tek nazaj, po vseh štirih nazaj, skok nazaj), urili v pozornosti v gibanju s pomočjo tamburina (npr. tečemo in ko se oglasi tamburin, se ustavimo na mestu ...), uživali v različno postavljenih poligonih (plezanje, plazenje, skok iz obroča v obroč, kotaljenje ...) ter se sproščali z jogo (položaji mačke, kužka, drevesa, mosta, zvezde ...).

### Gibamo se nazaj

Otroci so prestali testiranje (Playness Challenge) na začetku in ob zaključku tromesečja, da bi ugotovili, ali je usmerjena Playness

vadba v tem obdobju vplivala na njihovo gibalno aktivnost. Vsi znamo hoditi, teči, skakati ali se plaziti po vseh štirih nazaj. Ko je potrebno enake gibalne elemente izvesti vzvratno, je precej težje. Tudi otrokom je bilo sprva težko. Hoja in tek nazaj so hitro osvojili, več preglavic jim je delal skok nazaj in po vseh štirih nazaj. S pomočjo različnih vaj, poligonov in iger smo razvijali in utrjevali vse te štiri motorične sposobnosti izziva. Izkazalo se je, da je večina otrok napredovala v gibalnih sposobnostih, ali pa so ostali na enaki ravni kot na začetku. Nekateri otroci so potrebovali več časa, da so osvojili določeno vajo, zato je pomembno, da vaje ponavljamo in utrjujemo.

### Zgodba o Robinu Hoodu ali igre z žogami in cufki

✓ S pomočjo zgodbe o Robinu Hoodu, legendarnem lokostrelcu, smo se naučili, kako pravilno vreči mehkega cufka, kasneje tudi žogo.

Cufek je predstavljal puščico. Z roko, s katero jemo, smo držali cufka. Drugo roko stegnemo naprej, kot da držimo lok. Potem smo puščico (cufka) napeli, roko obrnili navzgor in izstrelili (vrgli cufka). Sprva smo 'streljali' vsak sam, v naslednji vaji pa skušali v parih zadeti drug drugega.

✓ Igramo se Pepčka

Igra je že stara in smo se jo igrali v našem otroštvu. Skupino smo razdelili na trojke in v vsaki trojki določili Pepčka, ostala dva sta si žogo podajala. Če je Pepček ujel žogo, je postal podajalec, tisti pa, ki je žogo 'podal' Pepčku, je postal Pepček. Igra je zelo hitra, vloge otrok v igri se zelo hitro menjajo.

✓ Kako ujeti žogo?

Vaja preverja moč otroka in energijo žoge. Otroci so se ulegli na trebuh z glavami proti steni telovadnice in dvignili trup. V tem položaju so morali vreči žogo v steno. Če otrok zaluča žogo premočno, je ne more ujeti; če jo vrže s premajhno močjo, se žoga ne prikotani nazaj. Otroci so se ulegli še na hrbet, metali žogo z eno roko, na koncu pa jo položili na stopala in jo kot s katapultom vrgli v steno. Najtežje pa je bilo metanje žoge sede s hrbtom proti steni. Metati je bilo treba zares natančno, se hitro obrniti in ujeti žogo.

✓ Potovanje žog

Z rokami smo naredili krog in ga lepo oblikovali. V krogu je žoga začela svojo pot v eno smer. Žoga je potovala iz enih



Slika 7. Cufke smo uporabljali namesto žoge ali pa za razvijanje ravnotežja.



Slika 7a. Cufke mečemo v zrak in jih lovimo.



Slika 7b. S cufki ciljamo v tarčo.



Slika 7c. S cufki ciljamo v živo tarčo.

rok v druge, s tem da smo pazili, da ne pade na tla. Potem se je potovanju pridružila še ena žoga in lovila prvo žogo. Nazadnje je mimo prišla še ena žoga in lovila obe prvi. Otroci so pazili, da prvi dve nista bili ujeti. Pri tej igri je bilo potrebno veliko pozornosti in natančnosti pri spremljanju igre oz. potovanju žoge iz rok v roke.

#### ✓ Ujem žoge po odboju

Žogo smo vrgli ob tla in po odboju ujeli. Vajo smo otežili tako, da se je morala žoga od tal odbiti dvakrat, preden so jo

otroci ujeli. Še težje je bilo, ko so navodila zahtevala, da se žoga pred ujemom odbije od tal trikrat.

#### ✓ Vodenje žoge

✓ Najprej smo ponovili vajo meta žoge v tla z ujemom po enem ali dvema odbojema od tal. Potem so otroci poskušali odbijati žogo z eno roko. Pri dominantni roki nam je kar uspevalo, pri ne dominantni pa je bilo zelo težko. Da bi popestrili vadbo metov in odbojev, so nam vaditelji pripravili še poligon, s pomočjo katerega bi lažje osvojili vodenje žoge.

### c. Tamburin – pozornost v gibanju

Glasba je prijetna, blagodejno vpliva na ljudi, dviga razpoloženje in zmanjšuje občutke tesnobe in strahu. Glasbo s pridom uporabljamo tudi pri športni vadbi. Ustvarili smo jo skupaj z otroki – s pomočjo lastnega telesa in s pomočjo tamburina.

Najprej smo hodili in potem korakali v ritmu, za kar smo porabili kar nekaj časa.

Igro smo nadgradili z vajo v pozornosti. Vsi otroci so se postavili na eno stran telovadnice. Ob znaku so začeli korakati proti dru-



Slika 8. Met žoge v steno leže



Slika 9. Ujem žoge po odboju od tal.



gi steni. Korakanje smo v naslednjih igrah zamenjali s plazenjem, s tekom ... Ko se je oglasil tamburin, so se ustavili na mestu, v naslednjih igrah počepnili, se ulegli na tla ...

Sprva smo se velikokrat zmotili, a vaja dela mojstra.

## d. Gibalne zgodbe

### ✓ Domača opravila pri Playnessu

Peremo, sušimo, likamo in zlagamo ter se neizmerno zabavamo. Vsak od otrok je dobil le preprosto rutko, ki smo jo najprej 'umazali'. Položili smo vsak svojo na tla, stopili nanjo in drsali s stopali, se premikali naprej, v eno stran, v drugo stran, zaplesali. Potem smo se na rutko usedli in s stopali odpravili naprej; pokleknili na rutko in si za premik pomagali z rokami. Potem ko smo rutke dodobra 'umazali', smo jih morali tudi oprati; 'namočili' smo jo in podrgnili. Posušili pa smo jo tako, da smo si vsak svojo rutko poveznili na obraz in z njo tekli po prostoru. Sušenje se je nadaljevalo tako, da smo rutko v eni roki vrteli, potem jo predali v drugo roko in ponovili vrtenje. Otresli smo jo in bila je pripravljena na likanje. Polikali smo jo z rokami, z nogami ali celo z zadnjico, na koncu pa še lepo zložili.

### ✓ Kužki, zmaji in še kaj

Rutko smo si zatakneli za pas zadaj in tako dobili pasje repke. Posnemali smo gibanje kužkov in hodili po vseh štirih. Zgodba pravi, da so kužki zjutraj zgodaj vstali, se pretegnili in že jim je zadišal pripravljen zajtrk. Najedli so se, potem pa na se odpravili na sprehod. V parku so srečali še druge kužke, se malo ovohavali, igrali in utrujeni odšli domov.

V drugi igri pa smo se prelevili v strašne zmaje. Tekli smo po prostoru in pazili, da nam lovec ni mogel vzeti repka. Kakšni zmaji pa bi bili brez repa?

### ✓ Živalski vrt

Mrak se je po mrzlem zimskem dnevu spustil na živalski vrt. Sneg je pobelil prostore in ribnik sredi živalskega vrta je bil zamrznil. Na nebu je zasijala polna luna in nastala je popolna tišina. V daljavi se je zaslíšal zvon in ura je odbila sedem. Živali so se začele zbirati okoli pomrznjenega ribnika in si obuvati drsalke.

Otroci pri Playness vadbi nismo imeli pravih drsalk, zato smo si jih pričarali iz rutk. Potrebovali smo toliko rutk, kot imajo živali nog: polž eno, pingvin dve, medved štiri, ... Pri polžku smo pokle-



Slika 10. Domača opravila - likamo.



Slika 11. Domača opravila - sušimo.



Slika 12. Borimo se s kačo.

knili na rutko in se z rokami pomikali naprej. Pri oponašanju medveda so nam šle sprednje in zadnje tace kar po svoje. Kot štorčlje smo stali na eni nogi in lovili ravnotežje. Previdni smo morali biti kot sloni, saj je 'led' na ribniku zelo tanek.

### ✓ Živalski vrt drugič

Ponovno smo obiskali živalski vrt. Žirafa se je važno pretegovala in razkazovala svoj dolg vrat. Tudi mi znamo biti veliki in še večji. Hodili smo po prstih in bili skoraj tako veliki kot žirafa. Posta-

li smo sloni, na poti po živalskem vrtu smo srečali še enega slona in si podali rilce (roke) ter se pozdravili. Krokodila je srbel hrbet in smo mu pokazali, kaj naj naredi: leže na hrbtu smo drsali po prostoru. Na severnem polu smo srečali severne medvede. Posnemali smo njihovo hojo in po vseh štirih hodili po prostoru. Ogledali smo si tudi pingvine in oponašali njihovo hojo – po petah. Na poti iz živalskega vrta do vrtca smo se prelevili v polčke s hišico, šli na kolena, naredili rožičke in počivali.

## ✓ Pazi, krokodil!

Prostor smo razdelili na tri dele. Srednji je predstavljal reko, v kateri plavajo trije krokodili (trije otroci). Vsi ostali smo bili levi, ki so nam ušli mladički čez reko. Mimo krokodilov se je bilo treba prebiti in rešiti mladičke. Vsak ujeti lev je postal krokodil, s tem pa je naloga levov postajala vse težja.

## e. Joga za otroke

Joga, sama beseda pomeni povezati, združiti um, najpomembnejše pri njej pa je nenasilje, netekmovalnost in učinkovitost pri sproščanju. Predvsem slednje je nekaj, kar nujno potrebujemo v današnjem hitrem, ponorelem, stresnem svetu.

Z otroki skupine Medvedki smo začeli z jogo, ki smo jo kombinirali z igro in zgodbami, zato ni šlo le za sistematično učenje položajev. Pri sami jogi je šlo za vztrajnost, spoznavanje svojega telesa, pravilno držo in nenadajne za prožnost, gibljivost telesa ter zbranost.

V začetnih vajah smo se naučili položajev: pes, mačka, most in zvezda, ki smo jih obnavljali skozi zgodbo. Otroci so pazljivo poslušali pripoved, v kateri so se te štiri besede večkrat pojavljale, in spreminjali poze telesa glede na slišano. Npr. Nekega večera so se psi in mačke srečali v mestu. Psi so zalajali, mačke so zamijavkale. Na jasnem nebu je zasijala prva zvezda. Ustavili so se na mostu ... Za vsako od besed so otroci menjavali položaje, kar je bilo včasih zelo hitro. Urili smo se tudi v poslušanju.

V drugem sklopu smo se naučili novih jogijskih položajev: žaba, knjiga, sveča in avion.

Pri knjigi in sveči uporabljamo trebušne mišice, zato je izvedba zahtevnejša. Besede smo ponovno vpletli v zgodbo. Npr. Žaba je zelo rada brala knjige. Nekoč je v eni od njih prebrala o poklicu pilota. Pilot upravlja avion in žaba si je zaželela, da bi tudi ona to počela. Ker je bila že skoraj trda tema, je



Slika 12a. Pazi, krokodil!

žaba knjigo prebirala ob sveči. Knjiga je bila dolga, sveča je pogorela in žaba je sanjala, kako vozi avion.

V zadnjem sklopu smo osvojili še jogijske položaje: gorila, kobra, drevo, čoln in ladja. Utrjevali smo jih prav tako z zgodbo. Gorila in kobra sta sedeli na drevesu ob obali in se razgledovali proti morju. Mimo sta priplula dva čolna. Na enem so bili psi, na drugem pa mačke. Vsi so bili namenjeni na ladjo, kjer je bila zabava...

Možnosti utrjevanja jogijskih položajev skozi zgodbe je nešteto. Lahko pa jih ponavljamo tudi skozi druge igre:

✓ Postavimo se v kolono in vsak naredi položaj psa. Zadnji v koloni se splazi pod vsemi in se postavi na prvo mesto. Končamo, ko je prvotni prvi v koloni ponovno na svojem mestu. Enako ponovimo z drugimi položaji. Npr. mačka, most, zvezda ... in se urimo v vzdržljivosti in vztrajnosti v držanju položaja.

✓ Igra 'Bratec, reši me!' prilagodimo tako, da vključimo položaje joga. Dva izmed otrok sta lovca, ostali bežijo. Ko je otrok

ujet, se postavi v položaj npr. zvezde, rešimo ga tako, da se bežeči otrok splazi pod njegovimi nogami.

✓ Mačke in psi. Mačke stojijo na eni strani telovadnice, psi nasproti njih. Na dogovorjen znak so npr. mačke lovile pse. Psi so morali čim prej do stene telovadnice in če so se stene dotaknili, so bili rešeni. Ujeti psi so se spremenili v mačke in šli na 'mačjo stran'.

✓ Igra 'Avion, poplava, potres'

Prosto se gibamo po prostoru in na določen znak (npr. zvonček) se postavimo v jogijski položaj aviona, čolna, ladje ali zvezde.

✓ Igra 'STOP!'

Stojimo na eni strani telovadnice. Vzgojiteljica stoji na drugi strani, obrnjena s hrbtom stran od nas in govori besede, npr. most, pes, zvezda, STOP. Medtem se ji otroci približujejo, ko pa reče Stop!, pa morajo narediti jogijski položaj za zadnjo slišano stvar, v našem primeru zvezdo. Kdor naredi napačen položaj, se mora



Slika 13. Joga - most.





Slika 14. Joga v parihi - poplava.

prikažejo namen vaje ter sporočajo, katere elemente gibanja razvijamo z njo. Vaje v Playness video knjižnici so razvrščene:

- ✓ po elementih gibalne abecede (hoja, plazenje, lazenje, tek, meti, plezanje, vlečenje, kotaljenje, vrtenje, skoki, brcanje),
- ✓ po razvijanju motoričnih sposobnosti (moč, ravnotežje, koordinacija, vzdržljivost, natančnost, hitrost),
- ✓ po tem, čemu dajemo večji poudarek oz. pozornost (dotik, smeh, drža, narava, rjalne igre, dihanje),
- ✓ po tem, katere vrednote z vadbo razvijamo (varnost, spoštovanje, ustvarjalnost, ljubezen, znanje, skupnost, užitek, red) (<https://www.playness.com>, 10. 4. 2017).

vrniti na začetek. Igra je končana, ko vsi pridejo do vzgojiteljice.

si lahko pomaga z naborom video posnetkov v Playness video knjižnici, ki nazorno

#### ✓ Ugani, kaj sem?

Vzgojiteljica se postavi v določen jogijski položaj. Otroci ugibajo in ko ugotovijo, za kateri lik gre, se še sami postavijo v isti položaj.

#### ✓ Joga v paru

Jogo lahko izvajamo ne le vsak zase, ampak tudi v parihi. Primeri:

- **Drevo:** Prijatelja se objameta z eno roko okrog pasu, prosti roki skleneta dlani, zunanji nogi tvorita vejo.
- **Knjiga:** Otroka sedita na tleh en proti drugemu, skleneta stopala, jih dvigneta od tal in se primeta za roke.
- **Sveča:** Z glavama se otroka uležeta skupaj, noge dvigneta v zrak in jih prekrižata.
- **Rešilni čoln:** otroka sedita na tleh z nogami narazen, stopala se dotikajo, z levima rokama se primeta, desni roki pa morata preko glave priti do stopala leve noge.
- **Najboljši prijatelj:** Otroka se usedeta s hrbtoma skupaj in se zatakmeta s kolmci. V tem položaju poskušata vstati.

#### ✓ Veriga prijateljstva

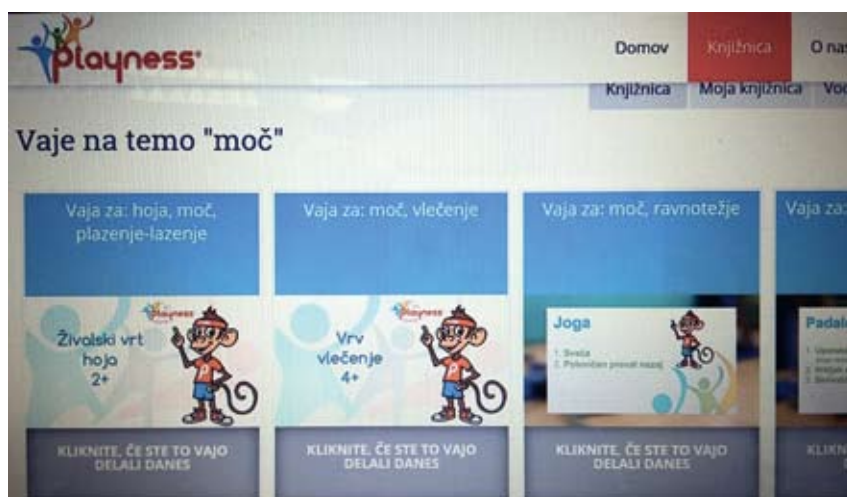
Naredimo jo tako, da se uležemo na tla in glavo naslonimo na prijateljev trebuh. Prijatelja spodbujamo, da diha tako, da premika našo glavo. Če se naša glava ob dihanju premika, pomeni, da je dihal s trebušno prepono. S tem se učimo tudi pravilno dihati – skozi nos in s prepono.



Slika 15. Video knjižnica.

## ■ Pomoč vzgojitelju

Vzgojitelj sam lahko prav tako pripravi vadbene ure po Playness pedagogiki. Pri tem



Slika 16. Video knjižnica.



## ■ Sklep

Playness pedagogika in vadba po njenih načelih spodbuja sodelovanje, toleranco,



Slika 17. Poligon - plezanje.

prijateljstvo ter omogoča doseganje ciljev brez tekmovalnosti. Otroci so se v Playness vadbah razgibali, v njih uživali, saj so bile vadbene ure razgibane, vsakokrat je bilo predstavljenega nekaj novega, ali pa smo utrjevali že videne gibalne elemente skozi drugačne igre. Playness pedagogika zagovarja zagotavljanje varnega igralnega okolja otrokom, tj. okolja, v katerem lahko odkrivajo svoje potenciale na gibalnem in motoričnem področju, hkrati pa se urijo tudi v socialnih in intelektualnih veščinah. V današnjem času je vse podvrženo hitenju, tekmovalnosti, zato je Playness pedagogika dobrodošla alternativa, ki omogoča in razvija igrivost in raziskovanje v gibalnih aktivnostih.



Slika 18. Poligon - plazenje navzgor.



Slika 19. Poligon, skok čez oviro.

## ■ Literatura:

1. Hosta, M., 2016. Playness pedagogika, igrivi nasmehi & učeča telesa, Delovno gradivo za študijsko skupino 2016/17.
2. www.playness.com, (10. 4. 2017)

3. www.si21.com, 'Svetovni dan športa za razvoj in mir – 6. april', (30. 3. 2017) Slika 18. Poligon; plazenje.

Marta Brlan, prof. geografije,  
univ. dipl. francistka, vzgojiteljica  
VIZ Vrtci Brezovica, Nova pot 9,  
1351 Brezovica  
marta.brlan@vrtci-brezovica.si