



**Dr. Leonida Novak,**  
Zavod RS za šolstvo

# Delavnica

## Gibalne dejavnosti v šoli kot didaktično sredstvo pri vseh predmetih

### Uvod

Gibanje in telesna vadba imata ključno vlogo pri učenju in pomnjenju. Sousa, D. (2001) opredeli, da gibanje in vadba izboljšujeta razpoloženje in krepita kognitivne procese. V zadnjem desetletju so raziskovalci pridobili veliko informacij o tem, kako se učijo možgani, kar je smiselno uporabiti v praksi poučevanja oz. poznati za lažje razumevanje učenčevega učenja. V nadaljevanju navajamo nekaj ugotovitev teh odkritij (Dumont, H. idr. 2013; Sousa 2001; Rajović, R. 2016, ...):

- Nevroni v možganih se regenerirajo, regeneracija pa izboljšuje učenje in spomin. Fizična aktivnost spodbuja regeneracijo.
- Možgani si bolje zapomnijo izkušnje, ki upoštevajo in vključujejo čustva.
- Gibanje in fizična aktivnost imata ključno vlogo pri učenju in pomnjenju, saj izboljšujeta razpoloženje in krepita kognitivne procese.
- Deli možganov se različno dolgo razvijajo, še posebej velika časovna razlika je med racionalnim in čustvenim delom možganov.
- Če možgani nimajo dovolj spanja, se poveča učinek stresa na učenje in pomnjenje.

### Učenje in gibanje

Namen vključevanja gibanja v pouk je lahko različen: pridobivanje ali urjenje gibalnih spretnosti in sposobnosti, vzdržljivost, koncentracija, lahko pa učinkovita povezava gibanja z učenjem vsebin ali le priprava na učenje. Učenje skozi gibalne dejavnosti omogočajo, da učenci izboljšujejo veščine in znanja. Vključevanje smiselne gibalne dejavnosti pri pouku določajo nameni in cilji, starost učencev, število učencev, prostor in zavzetost učencev. Peternelj, B. (2007) pojasnjuje, da je šolski uspeh povezan z gibalno dejavnostjo, le-ta pa je temelj vseh ostalih podsistemov psihosomatskega statusa, zato naj bi bile gibalne dejavnosti v šoli kot didaktično sredstvo pogosto prisotne pri vseh predmetih.

### Dejavnosti na delavnici

V okviru študijskega srečanja, avgusta 2019, smo na prvi postaji ponudili udeležencem nekaj dejavnosti za gibanje. Namen delavnice je bil preizkusiti gibalne vaje, ki pomagajo k pripravi na učenje in prispevajo k učinkovitosti učenja. V nadaljevanju predstavljamo dve vaji, več dejavnosti s študijskih skupin pa je opisanih v spletni učilnici ŠS - Razredni pouk, 1. delavnica, Pomen gibanja za učinkovitost učenja.

#### VAJA S KOZARCI

##### Pripomočki:

20 plastičnih kozarcev (en kozarec mora biti drugačne barve kot drugi.)



Slika 1: Kozarci (vrhnji je označen z drugo barvo.)

##### Opis vaje:

1. Učenec v eni roki drži 20 plastičnih kozarcev, ki so postavljeni eden v drugega, z odprtino obrnjeno navzgor. Na dnu je kozarec drugačne barve. Učenec sedi vzravnano z iztegnjenima rokama.
2. Na znak začne učenec z roko jemati en kozarec z vrha in ga postavljati na dno. Prestavlja en po en kozarec, dokler se kozarec druge barve ne vrne nazaj na izhodiščno mesto – prvi na dnu.
3. Vajo ponovi večkrat in izboljšuje svoj dosežen čas. Beleži čas.

#### S SODELOVANJEM DO TELESNE SKULPTURE

##### Pripomočki:

fotoaparati, telefon



Slika 2: Učitelji pri izvajanju vaje na študijskem srečanju na OŠ Markovci.

##### Opis vaje:

Cilj dejavnosti je načrtovati in izvesti nalogo s sodelovanjem članov skupine, izvesti natančne in usklajene gibe, prispevati ideje in se znati dogovoriti.

1. Izberite sliko s prikazom skupinske formacije. S svojimi telesi oblikujete enako postavitev.
2. Zmislite si novo formacijo in jo ustvarite.

Po izvedenih vajah so udeleženci zapisali še refleksijo.

## Sklep

V pouk vseh predmetov naj učitelj načrtno vključuje gibalne dejavnosti, da uravnesi razmerje med »sedečim« in gibalnim časom. Lahko se preprosto samo sezujemo in bosi hodimo po razredu, lahko izvajamo banse (ritmične igre s ponavljanjem gibanja), lahko vključimo čas za stalne otroške ljudske igre (ristanc, gumitvist, zemljo krast), lahko uporabljamo izštevanke za gibanje, ponavljanje in tudi smeh ali pa načrtno vključujemo katero od navedenih dejavnosti.

##### Viri in literatura:

Boekartes, M. (2013). Motivacija in čustva imajo ključno vlogo pri učenju. V: Durmont, H. in sod. (ur). *O naravi učenja. Uporaba raziskav za navdih prakse* (str. 83–99). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Durmont, H. idr. (2013). *O naravi učenja. Uporaba raziskav za navdih prakse*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Peternelj, B. (2007). *Vpliv osemletnega vzgojno-izobraževalnega programa z dodatno športno ponudbo na izbrane motorične in psiho-socialne dimenzije ter učni uspeh učencev in učenek* (Doktorska disertacija). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

Rajović, R. (2016). *Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Sousa, D. (2001). *How the Brain Learns*, 2nd Edition. Corwin Press.