



SLOFIT NASVET

SPLETNA REVIJA ZA PRAKTIČNA VPRAŠANJA S
PODROČJA TELESNEGA IN GIBALNEGA RAZVOJA

2022, letnik 6, številka 1



ISSN 2591-2410

Izdajatelj:

Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Uredniški odbor:

dr. Gregor Jurak, dr. Marjeta Kovač (glavna in odgovorna urednika), Kaja Meh
(tehnična urednica)

Uredništvo:

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

Internet:

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

Izdajo te publikacije je omogočilo sofinanciranje Fundacije za šport.

Vsebina

Zakaj je pomembno, da si pametno zastavimo cilje	3
Kdo lahko poučuje plavanje v vzgojno-izobraževalnem sistemu?	7
Ena najpomembnejših sposobnosti v zgodnjem otroštvu je koordinacija gibanja	12
Zanimive domače naloge za razvoj koordinacije gibanja najmlajših	17
Razlike v koordinaciji gibanja med dečki in deklicami.....	21
Koordinacijo gibanja lahko razvijamo tudi doma	24
Pomembnost koordinacije gibanja za otroke s posebnimi potrebami	27
Za razvoj gibalnih sposobnosti najmlajših lahko uporabite tudi toaletni papir.....	30
Ob slabem vremenu lahko najmlajši razvijajo gibalne sposobnosti kar v domači dnevni sobi	34
Učiteljski poklic zahteva visoko izobraženega in pedagoško kompetentnega strokovnjaka	38
Uspehi naših športnikov na olimpijskih igrah spodbujajo tudi najmlajše k rednemu gibanju	41
Otroci se lahko učijo gibanja tudi s posnemanjem vrhunskih športnikov.....	44

Zakaj je pomembno, da si pametno zastavimo cilje

prof. dr. Gregor Jurak¹

¹ Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Kolikokrat ste si že zapisali novoletne zaobljube in se potem trudili, da čim prej pozabite nanje? Vam je zmanjkalo volje, motivacije in ste zato ob prvi priložnosti obupano zabrisali puško v koruzo? Ne storite te napake tudi letos. Z dobrim načrtovanjem, vztrajnostjo in malce sreče lahko namreč dosežete vse. Kar pa je volja pri tem najbolj pomembna, vam razkrijemo nekaj preprostih pravil, kako jo boste obdržali skozi vse leto.

Najbrž ni človeka, ki ne bi imel želj in marsikdo se prav z novim letom odloči, da bo v svoje življenje vnesel spremembe. Kar je dobro, saj vsake toliko časa moramo prevetriti svoje življenjske navade in razmisliti, kaj želimo spremeniti. Nekateri tako sanjajo o športnih uspehih, spet drugi o tem, da se ne bi zadihali že med premagovanjem stopnic do stanovanja v tretjem nadstropju ali »le«, da bi shujšali.

Določenim to uspe, žal pa se marsikdo kmalu vrne nazaj na stara pota. Zakaj? Postavljanje novoletnih zaobljub je dejansko zastavljanje ciljev in veliko naših novoletnih ciljev sprejmemo v trenutku navdiha, precej nepremišljeno in površno. To je tudi razlog, zakaj so telovadnice in fitnesi januarja polni, le redki pa tudi v marcu prestopijo njihov prag.

Lažje reči, kot narediti? Dovolite, da vam pomagamo!

Če ne želimo ostati le pri sanjarjenju, moramo svoje želje konkretizirati in operacionalizirati. Zato si določimo končni realni in merljivi cilj z vmesnimi, običajno merljivimi točkami oziroma kratkoročnimi cilji. Cilji tako natančno določajo namen naše dejavnosti, npr. vadbe, saj usmerjajo, osmišljujejo in racionalizirajo našo dejavnost. Prav to pa je tudi razlog, zakaj so nepremišljeno in hitro zastavljeni že v naprej obsojeni na neuspeh in zato je, predvsem za športnike in tiste, ki v življenju resnično želite nekaj spremeniti, zelo pomembno, da svoje cilje postavljate pametno in premišljeno.

Kar pa ni vedno preprosto. Sploh, če smo se do zdaj sprememb v življenju lotevali bolj po navdihu. Da bi vam pomagali spremeniti nezdrave življenjske navade ter na osnovi zdravstvenih kazalnikov začrtati pot, ki bo vodila v zdravo prihodnost, smo na Fakulteti za šport, na podlagi 40 let izkušenj z meritvami Športnovzgojnega kartona, zato tudi zasnovali program osnovne kineziološke obravnave SLOfit odrasli, sestavljen iz sklopa preprosto izvedljivih in veljavnih merskih nalog za odrasle, ki smo jih podprli tudi z brezplačno uporabo aplikacije Moj SLOfit. Slednja omogoča tako spremljanje telesne zmogljivosti posameznika kot primerjavo z njegovimi predhodnimi dosežki, s populacijo in zdravstveno ogroženostjo. Vpogled v ovrednotene podatke lahko nato delite tudi z zdravnikom, trenerjem, prijateljem, sorodnikom, s komer pač želite, saj vemo, da smo doseganju zastavljenih ciljev veliko bolj predani, če naše načrte zaupamo drugim.

Trije meseci za novo pot

Navade so tisto, kar zaradi nenehnega ponavljanja ves čas počnemo, in predstavljajo kar 90 odstotkov našega vsakdanjega vedenja. Z njimi oblikujemo in usklajujemo svoje življenje: osebno, poklicno in družinsko. Ljudje smo torej skupek navad - vsako jutro si umijemo zobe, pred spanjem oblečemo pižamo, rečemo prosim, ko potrebujemo uslugo, objamemo prijatelja, ko ga srečamo, ali smo vsak dan telesno dejavni. Nekatere navade so za nas tako dobre, zaradi njih se počutimo bolje, smo bolj produktivni, imamo več energije, na drugi strani pa nas slabe omejujejo, nam preprečujejo osebni napredek, slabijo naše zdravje ali odnose.

In kadar se odločimo, da želimo slednje spremeniti ter utrditi nove, potrebujemo več deset ponovitev, da se utečejo, ter približno tri mesece (nekaj tisoč ponovitev), da nam »pridejo v kri«. Se pravi, da jih popolnoma ponotranjimo in vzamemo »za svoje«.

Pri tem pomaga, če ...

1. **Slabo navado nadomestimo z boljšo - v primeru, da** ob hudi utrujenosti radi posežemo po čokoladi, to slabo razvado raje nadomestimo s toplo prho, počitkom, pitjem čaja.
2. **Odkrijemo, kdaj smo najbolj dovzetni, da se oprimumo slabih navad** - posežemo po cigaretah, ko smo pod pritiskom, pijemo kavo, rabimo v službi malo odmora? Ko se tega zavemo, razumemo namreč tudi, katere so potrebe, ki stojijo za določeno slabo navado, in jih lažje nadomestimo z novimi. Ker ...
3. če želimo spremembe, moramo najprej ozavestiti naše avtomatizme.

Res je, vsaka sprememba telesu na začetku povzroča stres. Naši možgani se upirajo in si je ne želijo. Zato je vzdrževanja nove navade lahko zelo težak proces, pri katerem moramo biti dosledni ter vztrajni. In ker je v prehodnem obdobju kdaj zelo težko, je dobro najti določene načine, kako se soočiti z ovirami ali pomanjkanjem motivacije. Mogoče je dobro, da se za spremembe odločimo tudi, ko v življenju nimamo drugih preveč stresnih situacij. Ko se torej lahko posvetimo sebi in si vzamemo čas zase.

Kako se upreti skušnjavam in vztrajati?

Ko začnemo z vadbo, moramo najprej vedeti, kaj sploh želimo doseči. Kaj je naš namen? Pridobiti redno vadbeno rutino, se želimo naučiti igrati denimo skvoš, izboljšati srčno-dihalno vzdržljivost ali se le družiti s prijatelji in se bolje počutiti?

Od tega je seveda odvisno, kakšne cilje si določimo in kakšen načrt ter časovne roke za njihovo uresničitev si zastavimo. Določitev ciljev je tako ključni element optimalnega načrtovanja vadbe. Pomagajo nam namreč, da svojo dejavnost uspešno prilagajamo počutju, telesnim spremembam, ki jih le-ta povzroči, ter drugim dejavnikom, ki vplivajo nanjo. Nenazadnje s pomočjo omenjenih povratnih informacij, vadbo tudi ovrednotimo. Ugotovimo torej, ali smo bili uspešni in postavljene cilje tudi dosegli. Cilji tako vplivajo na vadbeni proces (oblikovanje in potek) kot na rezultat vadbe, npr. na spremembe v telesnih sposobnostih, videzu, gibalnih spretnostih, tekmovalnem rezultatu, boljšem počutju.

Če povedano strnemo, pri zastavljanju katerih koli ciljev, tudi pri vadbi, gre za tako imenovano strategijo SMART:

- S: specifičen cilj (točno določimo, kaj je tisto, za kar bomo delali – točen rezultat)
- M: merljivost cilja (delež mišične mase, koliko minut vsakodnevnega gibanja in ne samo »shujšal bom«)
- A: dosegljivost cilja (v skladu z možnostmi in postavljeno časovno omejitvijo)
- R: relevanten cilj (v skladu z dolgoročnimi cilji in vašimi željami)
- T: časovno omejen cilj (postaviti si moramo tudi časovno omejitev, v kateri bomo zastavljen cilj dosegli, saj časovna stiska/občutek za nujnost poviša našo produktivnost)

Z majhnimi koraki se najdlje pride

So večji problem težko uresničljivi cilji ali pomanjkanje vztrajnosti? V resnici velika večina naredi obe in še kakšno napako hkrati – postavi si (pre)velike cilje, čeprav se že pri majhnih bori s pomanjkanjem vztrajnosti. Izid »strategije«, da dosežemo vse naenkrat, na hitro in vse povprek, je tako skoraj praviloma ravno obraten od zelenega - da ne uresničimo ničesar. Kar lepo potrjuje tudi statistika: velika večina ljudi noveletnih zaobljub nikoli ne izpolni, le 8 % dejansko jih. Prav tako je zanimivo dejstvo, da se dobra tretjina noveletnih zaobljub neha držati že v prvih dveh tednih, po enem mesecu vztraja le še 64 % posameznikov, po šestih mesecih manj kot polovica.

Zato s pričakovanji ne pretiravajte in do sebe tudi ne bodite (pre)strogi – v obeh primerih se boste borili z motivacijo in na koncu bo edini rezultat, ki ga boste dosegli, novo razočaranje. Z zaobljubami si sicer lahko popišete ves list, a ko boste delali načrt, kako jih boste dosegli, ter si zastavljali kratkoročne cilje, se usmerite maksimalno na tri zaobljube naenkrat. Ko boste te tri dosegli, pa nadaljujete po seznamu. Naj bosta vaši vrlini postopnost in vztrajnost.

Vstopimo v zdravo in aktivno leto

Vabimo vas, da se udeležite najbližjih meritev telesne zmogljivosti SLOfit odrasli in na njih preverite svojo srčno-dihalno vzdržljivost, gibljivost, moč rok, koordinacijo gibanja in sposobnost živčno-mišičnega uravnavanja. S prejetimi povratnimi informacijami ter predlogi za izboljšavo se boste tudi lahko veliko lažje in bolj natančno lotili SMART postavljanja ciljev, še posebej hujšanja, in trdno verjamemo, da bodo rezultati sledili.

Še posebej, če ob tem upoštevate nasvet: osredotočite se na proces, ne na rezultat. Če boste osredotočeni na proces, bo rezultat prišel sam od sebe. Za motivacijo pa bo poskrbel vaš cilj oziroma začrtan končni izid, za katerega se trudimo in vadimo. Opominjal vas bo, zakaj se ob 6.00 zjutraj odpravite na jutranji tek, zakaj tudi v slabem vremenu obujete superge in vedno znova stopite skozi vrata športne dvorane. Zato na končni izid zastavljenega cilja ne smemo povsem pozabiti, prav tako pa si med procesom ni prepovedano predstavljati zmagovalnega občutka, za katerega nenazadnje tudi »treniramo« novo navado.

Da vas te besede in nasveti ne bi prestrašili ter vas morda celo odvrnili od postavljanja ciljev, pa za konec še nekaj kratkih, strnjenih misli:

- Postavljanje ciljev je proces, ki se začne s skrbnim premislekom o tem, kaj želimo doseči, in se konča z veliko trdega dela.
- Cilji, ki si jih postavimo, morajo biti usklajeni z našimi željami. Poskrbeti moramo, da so nam resnično pomembni in da imajo za nas neko vrednost, zato jih postavimo v prvi osebi ednine.
- Ne postavljamo si preveč zahtevnih in oddaljenih ciljev, kajti hitro bomo vadbo opustili. V primeru, da se udeležite naših meritev telesne zmogljivosti SLOfit odrasli, vam bo s pomočjo povratnih informacij in strokovnih nasvetov za izboljšavo, to veliko lažje uspelo.
- Ne postavljamo si preveč ciljev, saj na koncu ne bomo niti vedeli, kaj želimo doseči.
- Prav tako nam ne bodo v pomoč nenatančni in posplošeni cilji, ker ne zagotavljajo zadostne usmeritve pri njihovem uresničevanju.
- Do uspeha običajno pridemo z majhnimi koraki; torej postavimo si nekaj etapnih, delnih ciljev, ki jih bomo lahko dosegli. Zapišimo si jih in budno spremljamo njihovo uresničevanje. Vedno zaupajmo vase in v svoje sposobnosti.
- Bodimo prijazni do sebe in se pohvalimo za vsak manjši uspeh, ki je za nas pomemben na poti do uresničitve večine naših ciljev.
- Zavedajmo se, da pot do uresničitve ciljev zahteva vztrajnost, predanost, samoregulacijo, zadovoljstvo ob uspehu pa odtehta vložen trud in napor.

Kdo lahko poučuje plavanje v vzgojno-izobraževalnem sistemu?

Marjeta Kovač¹, Gregor Jurak¹, Dorica Šajber^{1,2}

¹ Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

² Plavalna zveza Slovenije

Pogosta vprašanja, ki nam jih postavljajo učitelji športne vzgoje, vzgojitelji predšolskih otrok, učitelji razrednega pouka, ravnatelji in izvajalci plavalnih tečajev, so povezana s strokovnim kadrom, ki poučuje plavanje v vzgojno-izobraževalnem sistemu. V prispevku pojasnjujemo, kdo lahko poučuje plavanje in svetujemo šolam, kako naj si zagotovijo dovolj strokovnega kadra za poučevanje te življenjsko pomembne veščine.

Kdo lahko poučuje plavanje v slovenskem šolskem sistemu?

1. V slovenskem šolskem sistemu (tako v vrtcu, osnovni in srednji šoli) lahko poučuje plavanje učitelj športa/športne vzgoje, ki je končal izobraževanje na področju športne vzgoje in mu pridobljeni naslov (profesor športne vzgoje ali magister profesor športne vzgoje) omogoča poučevanje predmeta šport oziroma športna vzgoja skladno s šolsko zakonodajo¹⁻⁴.
2. V vrtcu lahko plavanje poučuje tudi vzgojitelj predšolskih otrok⁵, saj je prilagajanje na vodo in učenje osnov tehnik plavanja vsebina Kurikuluma za vrtce⁶. Pridobljeni naslov naj bi dokazoval, da je vzgojitelj predšolskih otrok v procesu izobraževanja dosegel stopnjo, ko je sposoben samostojno izvajati vsebine uradnega programa, tj. Kurikuluma za vrtce⁶.
3. V osnovni šoli do vključno 5. razreda lahko plavanje poučuje učitelj razrednega pouka, saj je prilagajanje na vodo in učenje osnov tehnik plavanja vsebina učnega načrta za predmet šport⁷. Zaključeno univerzitetno oziroma magistrsko izobraževanje naj bi dokazovalo, da je razredni učitelj skozi proces izobraževanja dosegel stopnjo, ko je sposoben izvajati vsebine učnega načrta predmeta šport od 1. do 5. razreda².
4. V osnovni šoli lahko poučuje kot drugi učitelj v 1. razredu tudi vzgojitelj predšolskih otrok^{1,2}, kar pomeni, da lahko izvaja tudi program plavanja prvošolcev, če ga šola uvrsti v svoj letni delovni načrt, učitelj, ki poučuje predmet šport, pa v svojo letno pripravo na pouk.
5. Ker so normativi za velikost vadbene skupine zaradi zahtevnosti poučevanja plavanja nižji (največ 8 učencev neplavalcev in 10 učencev plavalcev v vadbeni skupini)⁸, šola potrebuje za izvedbo programa tudi druge, običajno zunanje sodelavce. Ti morajo imeti a) izobrazbo športne smeri (program športna vzgoja oziroma drug program na področju športa (športno treniranje, kineziologija, aplikativna kineziologija), ki zagotavlja, da so udeleženci izobraževanja med študijem pridobili kompetentnost za poučevanje plavanja z opravljenim predmetom s področja plavanja ali si pridobili usposobljenost in naziv strokovni delavec 1- športno treniranje - plavanje) ali b) skladno z zakonodajo na

področju športa usposobljenost na področju plavanja (strokovni delavec 1 ali strokovni delavec 2), ki si jo pridobijo pod okriljem [Plavalne zveze Slovenije](#) in s katero dokazujejo kompetentnost za poučevanje plavanja.

Ali ustrezna stopnja in smer izobrazbe res vedno zagotavljata kompetentnost vzgojiteljev predšolskih otrok in razrednih učiteljev za izpeljavo plavalnega programa?

Obstaja razlika med formalno pridobljeno izobrazbo, ki jo določa za delo v vzgojno-izobraževalnem sistemu šolska zakonodaja, in kompetentnostjo. Strokovni delavci so se namreč šolali v različnih obdobjih, izobraževalni programi pa so se spreminjali. Tako imajo vsi vzgojitelji predšolskih otrok ali učitelji razrednega pouka sicer končano ustrezno izobraževanje, kar naj bi zagotavljalo, da znajo, vsaj na formalni ravni, poučevati vse vsebine uradnih programov (Kurikuluma za vrtce⁶ in učnega načrta za predmet šport⁷ v osnovni šoli). Vendar vsi niso imeli v svojih izobraževalnih programih vsebin poučevanja plavanja ali pa so med svojim izobraževalnim procesom to veščino poučevanja usvojili v premajhni meri, da bi lahko bili kompetentni za njeno varno izvedbo. Njihovo kompetentnost se lahko preverja tudi v primeru, če bi prišlo do kakšnega neljubega dogodka med poučevanjem plavanja in posledično do sodnega postopka.

Kako lahko šola zagotovi dovolj lastnega strokovnega kadra za poučevanje plavanja?

Tako ravnatelj kot pristojno ministrstvo in univerze bi morale zagotoviti, da si vzgojitelji predšolskih otrok, razredni učitelji in učitelji drugih predmetov pridobijo dodatne kompetence na tem področju, saj tako vrtci oziroma osnovne šole ne bodo imele težav s plavalnim opismenjevanjem.

Navajamo tri možnosti, ki jih je za vzgojitelje predšolskih otrok, razredne učitelje kot tudi za učitelje drugih predmetov ponudila [Plavalna zveza Slovenije](#):

1. Vzgojitelji predšolskih otrok in razredni učitelji se lahko vključijo v krajši tečaj spopolnjevanja, kjer bodo dobili dodatna znanja in kompetence za poučevanje plavanja, ne pa tudi strokovnega naziva *strokovni delavec 1 – športno treniranje – plavanje (učitelj plavanja)*, ki je prva stopnja usposobljenosti za delo na področju športa skladno s športno zakonodajo^{9,10}. S temi tečaji bo Plavalna zveza Slovenije začela v letu 2023. Udeleženci spopolnjevanja bodo dobili tudi točke za napredovanje v naziv.
2. Ker so si v preteklosti številni vzgojitelji predšolskih otrok, razredni učitelji in učitelji drugih predmetov že pridobili naziv vaditelj plavanja (po starem Zakonu o športu iz leta 2000), ki pa po novi športni zakonodaji^{9,10} ne ustreza zahtevam prve stopnje usposobljenosti, Plavalna zveza Slovenije še vedno omogoča s programi dousposabljanja prehod iz nekdanjega naziva vaditelj plavanja v naziv učitelj plavanja (strokovni delavec 1 – športno treniranje – plavanje).
3. Seveda pa se lahko vsi strokovni kadri vključijo v programe usposabljanja Plavalne zveze Slovenije za naziv strokovni delavec 1 – športno treniranje – plavanje.

Če vzgojitelji predšolskih otrok, razredni učitelji in učitelji drugih predmetov pridobijo naziv strokovni delavec 1 na področju plavanja, imajo tudi formalno dokazilo o svoji kompetentnosti in usposobljenosti za izvajanje programov poučevanja plavanja tudi zunaj vzgojno-izobraževalnega sistema (v plavalnih društvih, v okviru različnih humanitarnih organizacij, ki ponujajo letovanja na morju, pri zasebnikih, ki ponujajo programe poučevanja plavanja). V tem primeru morajo biti tudi vpisani v razvid strokovnih delavcev na področju športa⁹ pri pristojnem ministrstvu (zaradi zamudnosti postopkov trenutno zadostuje že prošnja za vpis v razvid). Vsa dodatna pojasnila glede usposabljanja, termine seminarjev in odgovore na najpogostejša vprašanja lahko najdete na spletnih straneh [Plavalne zveze Slovenije](#).

Strokovnjaki Fakultete za šport že vrsto let predlagajo, da naj bi univerze omogočale pridobitev ustreznih kompetenc za poučevanje plavanja vsem študentom pedagoških študijskih programov v okviru izbirnih predmetov ali pa kot obštudijsko dejavnost, pristojno ministrstvo pa naj bi razpisalo dodatne brezplačne seminarje spopolnjevanja za vzgojitelje predšolskih otrok in razredne učitelje¹¹.

Svetujemo tudi, da ravnatelji napotijo učitelje na zgoraj omenjena strokovna usposabljanja ali tečaje spopolnjevanja na področju plavanja. Tako si bodo zagotovili dovoljšnje število kompetentnih strokovnjakov za poučevanje plavanja v obveznem 20-urnem tečaju plavanja, ki ga mora šola organizirati v 2. ali 3. razredu⁷, in v plavalni šoli v naravi.

Kot dodatna pomoč pri razumevanju, kaj lahko dela izobražen kader (tako učitelj športne vzgoje kot učitelj razrednega pouka) pa si lahko preberete tudi [prispevek na SLOfit nasvetu](#).

Ali lahko pri poučevanju plavanja v šolskem sistemu sodelujejo študenti študijskih programov na področju športa in predšolske športne vzgoje oziroma razrednega pouka?

Študenti prvostopenjskih študijskih programov športne smeri, ki jih je pristojno ministrstvo določilo kot ustrezne za pridobitev kompetenc za delo na področju športa¹², lahko samostojno izvajajo poučevanje plavanja v šolah, a le, če imajo ustrezno usposobljenost (pridobljen naziv strokovni delavec 1 – športno treniranje – plavanje). Enako velja za študente pedagoških študijskih programov, ki lahko med svojim študijem pridobijo v okviru predmetov s področja plavanja tudi usposobljenost skladno s sporazumom med pedagoškimi fakultetami in Plavalno zvezo Slovenije. V tem primeru šola s študenti sklene podjemno pogodbo ali pa študenti delajo prek študentske napotnice. Lahko pa pomagajo pri poučevanju plavanja v okviru svojega praktičnega pedagoškega usposabljanja (v tem primeru mora šola imeti podpisan sporazum s fakultetami), a delajo pod nadzorom svojega mentorja, nikakor pa ne samostojno.

Študenti drugostopenjskega študijskega programa Športna vzgoja imajo že pridobljeno izobrazbo prve stopnje, ki jim omogoča delo na področju športa skladno z Zakonom o športu⁹ in sklepom pristojnega ministrstva¹². Skladno s svojimi kompetencami, pridobljenimi s končanim prvostopenjskim študijskim programom, lahko samostojno poučujejo plavanje prek podjemne pogodbe ali študentske napotnice. Seveda pa lahko poučujejo plavanje tudi v okviru svojega praktičnega pedagoškega usposabljanja (šola mora imeti podpisan sporazum o izpeljavi praktičnega pedagoškega usposabljanja s fakulteto). Študenti drugostopenjskih študijskih programov Kineziologija in Aplikativna kineziologija pa lahko poučujejo plavanje, če so na

prvi stopnji opravili predmete s področja plavanja in tistih splošnih vsebin, ki jih vključujejo programi usposabljanja.

Pri organizaciji poučevanja plavanja v šoli lahko sodeluje tudi odgovorna služba za šport v lokalni skupnosti

Pogosto večje lokalne skupnosti organizirajo 10-urne plavalne tečaje v okviru programa Zlati sonček oziroma 20-urne plavalne tečaje, ki jih mora šola organizirati v okviru rednega pouka v 2. ali 3. razredu osnovne šole⁷, prav tako pa zagotavljajo tudi plavalne tečaje za neplavalce v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju in v srednji šoli. V tem primeru lokalne skupnosti zagotovijo izvajalca plavalnih tečajev, ki je odgovoren, da imajo njegovi strokovni delavci ustrezno izobrazbo oziroma usposobljenost in so vpisani v razvid strokovnih delavcev na področju športa. Šola lahko sodeluje pri poučevanju s svojimi učitelji pod pogoji, ki smo jih navedli zgoraj, lahko pa so učitelji le spremljevalci otrok. Taka organizacija šolam zelo olajša izpeljavo poučevanja plavanja, saj izvajalec plavalnih tečajev poskrbi ne le za strokovni kader, pač pa tudi za bazen, še vedno pa morajo šole zagotoviti strokovni kader, ki poučuje plavanje v šoli v naravi ali na športnih dnevih, in ki izpelje preverjanje znanja plavanja.

Znanje je treba neprestano posodabljati

Znanje hitro zastari, marsikaj tudi pozabimo, v določenih spretnostih, ki jih ne uporabljamo pogosto (npr. reševanje iz vode), smo sčasoma manj vešč, zato je treba ustrezno strokovno znanje redno spopolnjevati in nadgrajevati. Priporočamo, da se tako učitelji športne vzgoje, vzgojitelji predšolskih otrok in razredni učitelji udeležujejo seminarjev stalnega strokovnega spopolnjevanja s področja poučevanja plavanja in reševanja iz vode.

Viri:

¹ Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (Uradni list RS, št. 16/07 – uradno prečiščeno besedilo, 36/08, 58/09, 64/09 – popr., 65/09 – popr., 20/11, 40/12 – ZUJF, 57/12 – ZPCP-2D, 47/15, 46/16, 49/16 – popr., 25/17 – ZVaj in 123/21). Dostopno na: <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO445>

² Pravilnik o izobrazbi učiteljev in drugih strokovnih delavcev v izobraževalnem programu osnovne šole (Uradni list RS, št. 109/11, 10/12, 92/12, 49/13 in 75/15). Dostopno na: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV10943>

³ Pravilnik o izobrazbi učiteljev in drugih strokovnih delavcev v izobraževalnih programih gimnazije (Uradni list RS, št. 75/15). Dostopno na: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV12514>

⁴ Pravilnik o izobrazbi učiteljev in drugih strokovnih delavcev v poklicnem in strokovnem izobraževanju (Uradni list RS, št. 48/11 in 92/12). Dostopno na: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV10817>

⁵ Pravilnik o izobrazbi vzgojiteljev predšolskih otrok in drugih strokovnih delavcev v programih za predšolske otroke in v prilagojenih programih za predšolske otroke s posebnimi potrebami

(Uradni list RS, št. 92/12 in 98/12 – popr.). Dostopno na: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV11474>

⁶ Bahovec, D. E. idr., (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Dostopno na: <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Programi/Kurikulum-za-vrtce.pdf>

⁷ Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I. ... Muha, V. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf

⁸ Pravilnik o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne šole (Uradni list RS, št. 57/07, 65/08, 99/10, 51/14, 64/15, 47/17, 54/19, 180/20 in 54/21). Dostopno na: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV7973>

⁹ Zakon o športu (Uradni list RS, št. 29/17, 21/18 – ZN Org in 82/20). Dostopno na: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO6853>

¹⁰ Pravilnik o usposabljanju strokovnih delavcev v športu (Uradni list RS, št. 49/18). Dostopno na: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV13445>

¹¹ Kovač, M. in Jurak, G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje. Didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.

¹² »Seznam študijskih programov, ki dajejo kompetence za delo na področju športa«.

Dostopno na: <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Direktorat-za-sport/Seznam-javnoeljavnih-studijskih-programov-ki-dajejo-kompetence-za-strokovno-izobrazenega-delavca-v-sportu.pdf>

Ena najpomembnejših sposobnosti v zgodnjem otroštvu je koordinacija gibanja

Tjaša Ocvirk¹, Žan Luca Potočnik¹, prof. dr. Gregor Jurak¹ in prof. dr. Marjeta Kovač¹

¹ Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Otroci med telesno dejavnostjo usvajajo različne gibalne vzorce, v zgodnjem otroštvu z igro, v poznem otroštvu pa jih nadgradijo s sistematično vadbo zahtevnejših gibanj. Izpostavljenost različnim gibalnim izzivom bo spodbudila razvoj koordinacije, sposobnosti usklajenega in lahkotnega gibanja v različnih pogojih. Ker je zgodnje otroštvo najpomembnejše za razvoj koordinacije gibanja, potrebujejo čim več priložnosti za pridobivanje različnih gibalnih izkušenj.

Kaj je koordinacija gibanja?

Koordinacija (skladnost) gibanja je gibalna sposobnost, ki omogoča učinkovito izvajanje sestavljenih in zahtevnejših gibalnih nalog. Naše gibanje je učinkovito, če je izvedeno natančno, zanesljivo, tekoče, lahkotno in prilagojeno okolju, v katerem se gibljemo, starosti in gibalnim sposobnostim posameznika. Koordinirano gibanje je odvisno od sposobnosti sprejema, obdelave in uporabe informacij. Pri tem je ključno delovanje centralnega živčnega sistema¹, saj se tam na osnovi gibalnih izkušenj oblikujejo in preoblikujejo (razvijajo) gibalni programi.

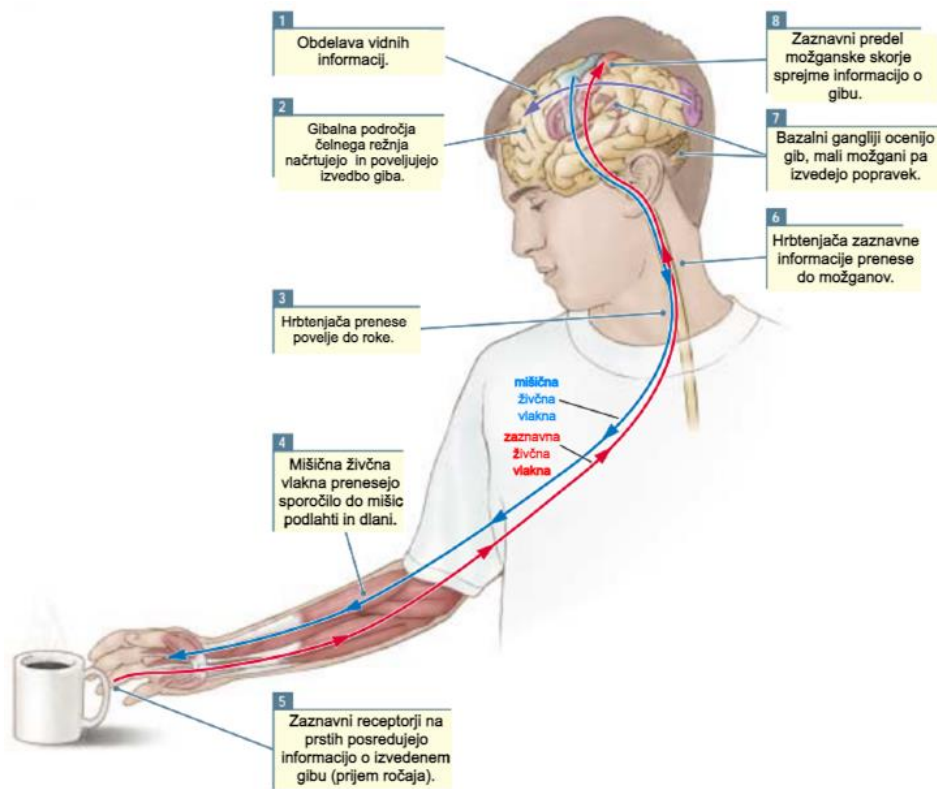
Izvedbo koordiniranega gibanja lahko opišemo s tristopenjskim modelom obdelave informacij, kar so strokovnjaki poimenovali konceptualni model gibalnega obnašanja². S tem informacijskim modelom lahko razložimo, kako se informacije uporabljajo med učenjem novih gibalnih spretnosti. V izvedbo gibalnega vzorca so vključene tri sestavine³:

1. zaznavno (senzorno) obdelovanje informacij,
2. izbira odgovora in
3. izvedba gibanja.

Uspeh pri gibalni nalogi je odvisen od tega, kako učinkovito znamo zaznati in uporabiti informacije iz okolja². Zaznavna obdelava informacij se zgodi s pomočjo zunanjih receptorjev (eksteroreceptorjev), ki sprejemajo informacije o stanju okolja, in proprioceptorjev, ki sprejemajo informacije o stanju v telesu – v mišicah, kitah, sklepih in koži². Ko senzorne informacije prek živčnih poti prispejo do centralnega živčnega sistema, se odločimo, kateri gibalni odgovor bomo izbrali². Na primer, ko želimo prečkati cesto, se pri rdeči luči na semaforju ustavimo pred preходом za pešce in počakamo. Ko se barva na semaforju spremeni v zeleno, to zaznamo z receptorji. Informacija se obdelava v centralnem živčnem sistemu, mi pa se odločimo, da bomo prečkali cesto – izberemo gibalni odziv. Če bi vozilo nepričakovano prevozilo rdečo luč, bi izbrali drug odziv – počakali bi pred preходом in cesto prečkali kasneje.

Pred izvedbo gibanja moramo določen gibalni program oblikovati, kar pomeni, da moramo organizirati gibalni sistem, da izvede gibanje². Čas od dražljaja (informacije) do začetka izvedbe gibanja (odgovora) imenujemo reakcijski čas². Pri prehodu čez cesto bo trajalo nekaj

milisekund od zaznave spremembe barve do našega prečkanja ceste. Reakcijski čas je zelo pomemben pri tistih športih, kjer začne športnik svoj nastop s štartnega položaja na slišni znak (npr. tekači, plavalci).



Zaporedje dogodkov koordiniranega (uskladenega) giba. Povzeto po Kolb in Whishaw (2005)⁴.

Razvoj koordinacije gibanja

Gibalni razvoj se začne že pred rojstvom (v fetalnem obdobju), ko plod v maternici dobiva prve gibalne izkušnje. V prvih treh letih po rojstvu se otrok nauči nadzirati dele telesa in začne usvajati naravne oblike gibanja, kot so plazenje, lazenje, hoja, tek itd. To so **temeljni gibalni vzorci**, ki jih lahko razdelimo v tri skupine: lokomocije (premikanje telesa v prostoru), nelokomotorna stabilnost (sposobnost vzdrževanja položaja telesa proti gravitaciji) in manipulacije (uporaba manjših mišičnih skupin za premikanje predmetov po prostoru)^{3,5}.

Čeprav lahko temeljne gibalne vzorce v grobem uvrstimo v eno od zgoraj naštetih skupin, moramo za izvedbo zahtevnejših gibanj, ki pomembno prispevajo k uspešnosti in zadovoljstvu v športu ter drugih gibalnih dejavnostih, kombinirati gibalne vzorce vseh treh skupin⁶. Kot primer lahko vzamemo nogomet, kjer igralec vodi žogo (manipulacija) in se hkrati premika po igrišču (lokomocija), prav tako pa sočasno stabilizira trup pri strelu na gol (nelokomotorna stabilnost).

Preden se otroci naučijo izvedbe najbolj zahtevnih gibalnih nalog in jih povežejo v celoto (npr. vodijo nogometno žogo po igrišču in na koncu izvedejo strel na gol), je pomembno, da se na začetku osredotočijo le na posamezni del gibanja³. Na primer, če želi otrok usvojiti nov gibalni vzorec »strel na gol« pri nogometu, bo metodični postopek naslednji: strel na gol z mesta; korak

in strel na gol z mesta; tek in strel na gol; vodenje žoge in strel na gol; vodenje žoge in strel na gol, ki ga varuje vratar; vodenje žoge ob obrambnem igralcu in strel na gol, ki ga varuje vratar.

Če otroci ne usvojijo temeljnih lokomocij in manipulacij, so njihove možnosti za učinkovito telesno dejavnost v odraslem obdobju lahko omejene, saj zaradi premalo razvitih temeljnih gibalnih spretnosti ne morejo uspešno izvajati zahtevnejših gibanj⁷. Če so v obdobju razvoja gibalno manj uspešni od sovrstnikov, jih to lahko odvrne od športne dejavnosti in do nje razvijejo negativen odnos. Težave z usvajanjem temeljnih gibalnih vzorcev pa lahko imajo otroci s posebnimi potrebami. Nekaj nasvetov za razvoj koordinacije pri njih lahko preberete v samostojnem SLOfit nasvetu Pomembnost koordinacije za otroke s posebnimi potrebami.

Otroci do 6. leta so najbolj dojemljivi za sprejem gibalnih informacij⁶ in pospešeno pridobivajo gibalne izkušnje³. V tem obdobju je ključno, da z gibalnimi izzivi postopno usvajajo gibalne spretnosti⁸, ki bodo zagotovile uspeh in zadovoljstvo pri nadaljnjem telesnem udejstvovanju³.

Do 11. leta razvoj koordinacije gibanja še vedno poteka strmo, potem pa se v obdobju pubertete upočasni zaradi hitre rasti skeleta, neuskkljenosti rasti telesa in njegovih delov ter hormonskega neravnovesja⁶. Pride lahko do napak v izvedbi že naučenih gibov, saj se morajo gibalni vzorci prilagoditi telesni rasti. Pri tem je izredno pomembno, da mladostniki ostanejo redno telesno dejavni in že usvojene gibalne vzorce prilagodijo novim telesnim razsežnostim. Ko se telesna rast upočasni, se koordinacija gibanja zopet izboljšuje, vrhunec pa doseže okoli 20. leta⁹. Razvoj koordinacije gibanja celotnega telesa spremljamo tudi v osnovni in srednji šoli v sklopu vsakoletnih meritev za športno-vzgojni karton z mersko nalogo premagovanje ovir nazaj. V našem nasvetu Razlike v koordinaciji gibanja med dečki in deklicami pa lahko preberete, kakšne so razlike v koordinaciji gibanja med dekleti in fanti.

Obdobje pred puberteto je ključno za razvoj koordinacije gibanja

Ključen dejavnik za pospešen razvoj koordinacije gibanja v zgodnjem otroštvu je plastičnost (prilagodljivost) živčnega sistema. Ta omogoča hitro oblikovanje gibalnih programov in predstavlja osnovo za gibalno učenje¹⁰. Pogosteje bodo otroci izvajali določene sestavljene naloge in neznane gibe, bolj se bodo krepile povezave med živčnimi celicami in lahkotnejše ter bolj usklajeno se bodo gibali. Tisti z več gibalnimi izkušnjami imajo na voljo večjo količino podatkov, ki jih lahko združijo v nova, bolj kakovostna gibanja⁹.

Do razlik v gibalnih sposobnostih med otroki prihaja predvsem zaradi različnih izkušenj in priložnosti za gibalno učenje⁶, pomembno vlogo pri tem pa imajo tako športni strokovnjaki (vzgojitelji, učitelji, trenerji ipd.) kot starši.

V slovenskem šolskem sistemu so vsi otroci deležni kakovostnih gibalnih spodbud, saj šport/športno vzgojo poučuje visoko izobražen in kompetenten kader, učne skupine so od vključno šestega razreda naprej relativno majhne in se v obdobju pubertete, ko se večajo razlike med spoloma, oblikujejo glede na spol. Ob tem imajo otroci na voljo veliko dodatnih priložnosti za gibanje, kot so športni dnevi, šole v naravi, športne interesne dejavnosti in šolska športna tekmovanja. Vendar pa opisano ne velja za vso izobraževalno navpičnico – otroci so v tem pogledu prikrajšani ravno v obdobju pred puberteto, saj v prvem in delno drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju pouk športa poteka v večjih skupinah (celotni oddelek), poučuje pa jih

le en učitelj – običajno učitelj razrednega pouka, njegove kompetence za vodenje športno-gibalnih dejavnosti pa niso enake kompetencam učitelja športne vzgoje. Razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti pred puberteto kritično prispeva k uspešnosti v gibalnih dejavnostih kasneje v življenju⁵. Obenem so tisti, ki v zgodnjih letih oblikujejo pozitiven odnos do telesne dejavnosti, kasneje v življenju tudi bolj telesno dejavni¹¹. Bolj koordinirani otroci so uspešnejši na drugih področjih telesne zmogljivosti^{12,13}, prav tako pa imajo boljše učne dosežke¹⁴.

Skupno poučevanje učitelja razrednega pouka in učitelja športne vzgoje lahko izboljša koordinacijo gibanja

Koordinacija je gibalna sposobnost, ki nam omogoča natančno izvedbo zahtevnejših gibanj. Razvoj koordinacije se začne zelo zgodaj, saj plod že v fetalnem obdobju dobi prve gibalne izkušnje, v zgodnjem otroštvu pa malček usvoji temeljne gibalne vzorce. Najpomembnejši obdobji za razvoj koordinacije gibanja sta zgodnje in pozno otroštvo, ko so otroci v vrtcu in nižjih razredih osnovne šole, razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti pred puberteto pa odločilno vpliva na odnos do gibanja in gibalno uspešnost v kasnejšem v življenju. Dokazano je, da skupno poučevanje učitelja razrednega pouka in učitelja športne vzgoje pozitivno vpliva na razvoj koordinacije gibanja, zato predlagamo, da v prvih petih letih šolanja, ki so ključna za razvoj te gibalne sposobnosti, pouk športa poučujeta oba strokovnjaka¹⁵.

Viri:

¹ Schmidt, R.A. in Wrisberg, C.A. (2008). *Motor Learning and Performance: a situation-Based Learning Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.

² Schmidt, R.A. in Lee, T.D. (2014). *Motor learning and performance: from principles to application*. Champaign: Human Kinetics.

³ Haibach-Beach, P., Redi, G. in Collier, D.H. (2018). *Motor learning and Development*. Champaign, IL : Human Kinetics

⁴ Kolb B. in Whishaw I.Q. (2005). *An Introduction to Brain and Behavior*. New York: Worth Publishers.

⁵ Malina, R. M., Bouchard, C. in Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

⁶ Jürimäe, T. in Jürimäe, J. (2000). *Growth, physical activity and motor development in pubertal children*. Boca Raton: CRC press.

⁷ Clark, J.E. in Humphrey, J.H. (2002). *Motor Development: Research and Reviews*. Reston, VA: NASPE Publications.

⁸ Toole, T. in Kretschmar, J. C. (1993). Gender Differences in Motor Performance in Early Childhood and Later Adulthood. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 2(1), 41-71.

⁹ Pistotnik B. *Osnove gibanja: gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Fakulteta za šport; 2003.

¹⁰ Armstrong, N. in van Mechelen, W. (2017). *Oxford Textbook of Children's Sport and*

Exercise Medicine. Oxford, UK: Oxford University Press

¹¹ Gillander Gådin, K. in Hammarström, A. (2002). Can school-related factors predict future health behaviour among young adolescents? *Public health*, 116(1), 22–29.

¹² Haugen, T. in Johansen, B.T. (2018). Difference in physical fitness in children with initially high and low gross motor competence: A ten-year follow-up study. *Human Movement Science*, 62, 143-149.

¹³ Cattuzzo, M. T., Dos Santos Henrique, R., Ré, A. H., de Oliveira, I. S., Melo, B. M., de Sousa Moura, M., de Araújo, R. C. in Stodden, D. (2016). Motor competence and health related physical fitness in youth: A systematic review. *Journal of science and medicine in sport*, 19(2), 123–129.

¹⁴ Lopes, L., Santos, R., Pereira, B. in Lopes, V. P. (2013). Associations between gross motor coordination and academic achievement in elementary school children. *Human movement science*, 32(1), 9–20.

¹⁵ Jurak, G., Cooper, A., Leskošek, B., in Kovač, M. (2013). Long-term effects of 4-year longitudinal school-based physical activity intervention on the physical fitness of children and youth during 7-year followup assessment. *Central European journal of public health*, 21(4), 190–195.

Zanimive domače naloge za razvoj koordinacije gibanja najmlajših

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje, je za revijo Ciciban pripravila zanimive gibalne izzive za razvoj koordinacije gibanja. Koordinacija ali usklajeno gibanje je namreč ena temeljnih gibalnih sposobnosti, ki jo najbolj učinkovito razvijamo v zgodnjem otroštvu. Mnogi jo poimenujejo kar gibalna inteligentnost.

Koordinacija (skladnost) gibanja je ena najpomembnejših gibalnih sposobnosti. Omogoča nam učinkovito, natančno in tekoče izvajanje različnih sestavljenih gibalnih nalog, skladno gibanje telesa in njegovih delov, usklajenost gibanja z glasbo, pripomočki, partnerjem, pravočasnost našega gibalnega odziva na različne vidne ali slišne dražljaje, hitrost učenja novih gibalnih veščin, prilagajanja našega gibanja novim okoliščinam, prostorsko orientacijo^{1,2} ... Najbolj učinkovito jo razvijamo v zgodnjem otroštvu³, zato naj ima otrok čim več priložnosti, da rešuje najprej enostavne, nato pa čedalje bolj zapletene gibalne probleme.

Katarina Bizjak Slanič je za mlajše učence, bralce revije Ciciban, pripravila različne gibalne naloge za razvoj koordinacije gibanja. Primerne in zabavne gibalne izzive lahko otrok izvaja vsak dan, pri tem pa lahko posamezne naloge poljubno spreminjamo (uporabimo lahko različne igrače; spremenimo način gibanja ali hitrost izvedbe; gibanje poskušamo izvesti z zavezanimi očmi). Otrok naj tudi sam »oblikuje« zanimive naloge. Pridružimo se njegovi igri!



Pripraviła: KATARINA BIZJAK SLANIČ
Fotografije: KATARINA BIZJAK SLANIČ in SHUTTERSTOCK

KOORDINACIJA

Kdor ima dobro koordinacijo, se lahko hitro nauči novih gibov, jih zna izvajati zelo hitro ali v določenem ritmu.

Dobro razvita koordinacija je pomembna za vse športnike. Pri smučarjih, košarkarjih ali plesalcih pa je celo ena najpomembnejših sposobnosti.

Poskusimo jo razvijati tudi mi!

Po prostoru se premikaj z dvema blazinama. Ko stojiš na eni blazini, drugo poljubno premakni. Pri tem ne smeš stopiti na tla!



Vse žogice čim hitreje zloži v posodico le z nogami. Z rokami se jih ne smeš dotakniti.

Koordinacija je motorična sposobnost usklajevanja gibov telesa v vseh situacijah. Do izraza pride predvsem pri neznanih gibih in pri zahtevnih nalogah.



Zdaj pa morajo žogice v škatlo za tvojo glavo. Noge naj opravijo vse delo.



Čelo nasloni na palico in se petkrat zavrti okrog nje. Nato primi žogico in jo odnesi v škatlo na drugi strani sobe. Ponavljaj, dokler ne odneseš vseh žogic.

0000, KAKO SE NAMA
VRTI!! KAKO PA JE
ŠLO TEBI?



51

Viri:

¹ Haibach-Beach, P., Redi, G. in Collier, D.H. (2018). *Motor learning and Development*. Champaign, IL : Human Kinetics.

² Strel, J. in Novak, D. (1980). *Zanesljivost in struktura testov koordinacije 11-letnih učencev*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo. Inštitut za kineziologijo.

³ Jürimäe, T. in Jürimäe, J. (2000). *Growth, physical activity and motor development in pubertal children*. Boca Raton: CRC press.

Razlike v koordinaciji gibanja med dečki in deklicami

Tjaša Ocvirk¹, Žan Luca Potočnik¹, prof. dr. Gregor Jurak¹ in prof. dr. Marjeta Kovač¹

¹ Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Otroci z gibanjem usvojijo temeljne gibalne vzorce, nato pa se z različnimi gibalnimi izkušnjami učijo novih, zapletenejših spretnosti. Če deklice in dečki nimajo enakih priložnosti za gibanje, se lahko pri hitrosti in kakovosti usvajanja gibalnih vzorcev pojavijo razlike med spoloma.

Razlike med spoloma

Razlike v koordinaciji gibanja med spoloma so opazne med celotnim gibalnim razvojem. Fantje so bolj učinkoviti v temeljnih gibalnih vzorcih¹, predvsem pri metanju in brcanju, ki sta elementa športnih iger², dekleta pa v skladnem izvajanju finih gibov in nalog, ki zahtevajo hiter reakcijski čas¹ in višjo stopnjo ravnotežja².

V analizi več raziskav sta Toole in Kretzschmar (1993)² primerjala kakovost razvoja osmih gibalnih vzorcev glede na spol. Za vsako gibalno nalogo sta določila tri do pet razvojnih stopenj. Zanimalo ju je, ali obstajajo razlike med dečki in deklicami pri posameznih stopnjah. Ugotovila sta, da deklice na začetku gibalnega razvoja hitreje dosežejo začetne razvojne stopnje štirih gibalnih vzorcev (lovljenje, tek, skakanje po eni nogi, hopsanje), vendar to prednost kmalu izgubijo. Dečki namreč hitreje usvojijo zaključne stopnje pri petih vzorcih (met, udarec, brcanje, tek in skakanje), deklice pa obdržijo prednost pri hopsanju, skakanju po eni nogi in lovljenju². Dečki naj bi imeli eno leto prednosti pri razvoju gibalnih vzorcev², trend razlik pa se povečuje s starostjo³.

Do razlik med spoloma pred puberteto prihaja predvsem zaradi okoljskih dejavnikov⁴. Družba ima zelo velik vpliv na razvoj koordinacije gibanja, saj dečke večinoma spodbujamo k igranju moštvenih športov in učenju kompleksnejših gibanj, deklice pa niso deležne enakih spodbud¹. Razlike v koordinaciji gibanja v otroštvu so v primerjavi z zrelejšimi leti majhne, saj se te povečajo predvsem v pubertetnem obdobju⁴.

V obdobju pred puberteto razlike niso vedno vidne. Ena od starejših raziskav je dokazala, da se gibalne sposobnosti s starostjo izboljšujejo pri obeh spolih, razlike med dečki in deklicami pa so majhne, če imajo ti enako priložnost za gibanje⁵.

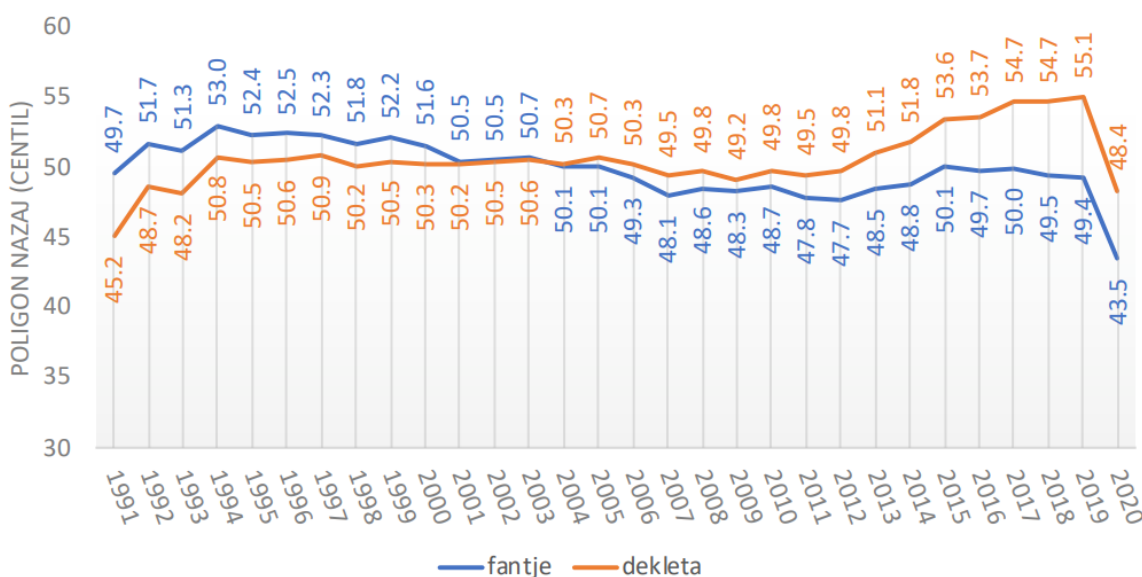
Zgoraj predstavljeni podatki temeljijo na tujih raziskavah. V Sloveniji imamo največ podatkov o uspešnosti izvajanja koordinacijske naloge premagovanje ovir nazaj, pri kateri je pomembno, da merjenec v opori stojno spredaj (po »vseh štirih«) z gibanjem nazaj v čim krajšem času premaga dve oviri na desetmeterski progi. Naloga je vključena v sklop merskih nalog »športno-vzgojni karton«, s katerimi merimo osnovnošolce in srednješolce že več kot petintrideset let. Rezultati za leto 2019, izraženi v sekundah, kažejo, da so največje razlike med spoloma v 6. (2,1 sekunde), 18. (2,1 sekunde) in 19. letu starosti (2.6 sekunde) (Tabela 1). Razlike se zmanjšujejo od 9. do 12. leta, nato pa postopno povečujejo. Pri tej nalogi predstavlja nižja

vrednost boljši rezultat, na rezultat pa vpliva tudi moč ramenskega obroča, kjer so razlike med fanti in dekleti bolj izrazite.

Analiza časovnih trendov, izražena v centilih, pa razkrije, da se je od nastanka Republike Slovenije do leta 2019 koordinacija gibanja pri dekletih precej izboljšala, potem pa se je leta 2020 rezultat močno poslabšal pri obeh spolih (Slika 3), kar je posledica epidemije in ukrepov za preprečevanje širjenja virusa, ki so močno omejili tako prostočasno gibanje, kot izvajanje športnih dejavnosti v šoli in športnih društvih. Kljub razlikam v družbeni obravnavi deklic in dečkov imajo v Sloveniji oboji enaka izhodišča in podobne možnosti za razvoj, saj se vsebine v učnem načrtu za predmet šport/športno vzgojo ne razlikujejo glede na spol, učenci pa so do vključno 5. razreda pri pouku športa v eni vadbeni skupini (v skupini je lahko tudi do 28 učencev in učenk). Od vključno 6. razreda pouk poteka ločeno glede na spol v manjših skupinah (največ 20 učencev v dekliški ali fantovski skupini), pri tem pa učiteljice poučujejo dekleta, učitelji pa fante. To omogoča boljšo diferenciacijo pouka. Šole ponujajo tudi dodatne gibalne spodbude, kot so športne interesne dejavnosti in šolska športna tekmovanja, ki so namenjene obema spoloma, ob tem pa je tudi tekmovalni šport med deklicami vse bolj priljubljen. Našteti dejavniki vplivajo na to, da je v zadnjem desetletju krivulja napredka pri deklicah strma.

Rezultati merske naloge premagovanje ovir nazaj za leto 2019⁶.

		starost																	
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19				
povprečje (sekunde)	fantje	20,7	18,6	16,4	15,4	14,6	13,9	13,4	12,5	11,3	10,8	10,2	9,8	9,6	9,5				
	dekleta	22,8	19,3	17,6	16,1	15,1	14,1	13,2	12,6	12,1	12,0	11,9	11,7	11,5	12,1				
	razlika	-2,1	-0,7	-1,2	-0,7	-0,5	-0,2	0,2	-0,1	-0,8	-1,2	-0,8	-1,9	-2,1	-2,6				



Trendi sprememb rezultatov merske naloge premagovanje ovir nazaj, izraženi v centilih, v obdobju 1991-2020. Povzeto po Starc idr. (2020)⁷.

Fantje in dekleta naj imajo enake priložnosti za gibanje

Do razlik v koordinaciji gibanja med spoloma lahko prihaja že v zgodnjem otroštvu, razlike pa se s starostjo, zaradi bioloških in okoljskih dejavnikov, le še povečujejo. V Sloveniji imajo fantje in dekleta enake priložnosti za gibanje, zato razlike med spoloma niso velike. Deklice in dečki naj se že v zgodnjem otroštvu vključujejo v enake oblike gibanja, saj se bodo s tem zmanjšale razlike med spoloma. Kako lahko starši spodbujajo razvoj koordinacije pri otrocih, pa preberite v nasvetu [Koordinacijo gibanja lahko razvijamo tudi doma](#).

Viri:

¹ Jürimäe, T. in Jürimae, J. (2000). *Growth, physical activity and motor development in pubertal children*. Boca Raton: CRC press.

² Toole, T. in Kretzschmar, J. C. (1993). Gender Differences in Motor Performance in Early Childhood and Later Adulthood. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 2(1), 41-71.

³ Haibach-Beach, P., Redi, G. in Collier, D. H. (2018). *Motor learning and Development*. Champaign, IL : Human Kinetics

⁴ Thomas J. R. in French K. E. (1985). Gender Differences Across Age in Motor Performance. A Meta-Analysis. *Psychological nulletin*, 98(2):260-282.

⁵ Hall, E. G. in Lee, A. M. (1984). Sex differences in motor performances of young children: Fact or fiction? *Sex Roles* 10, 217-230.

⁶ Starc, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Sorić, M. in Jurak, G. (2019). *Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2018/19*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

⁷ Starc, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Sorić, M. in Jurak, G. (2020). *Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2019/2020*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Koordinacijo gibanja lahko razvijamo tudi doma

Tjaša Ocvirk¹, Žan Luca Potočnik¹, prof. dr. Gregor Jurak¹ in prof. dr. Marjeta Kovač¹

¹ Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Ob vikendih in med počitnicami, ko otroci niso deležni organizirane športne vadbe, je pomembno, da gibalne sposobnosti razvijajo doma ob vzpodbudi staršev in drugih članov družine, pa tudi s samostojno gibalno dejavnost, najboljše v družbi vrstnikov. Vadba naj poteka predvsem na prostem.

Kako lahko razvijamo koordinacijo gibanja z vadbo doma?

Otroci imajo naravno željo po gibanju, zato jim dajte priložnost, da so v prostem času čim bolj dejavni. Starši imate, poleg učiteljev in vzgojiteljev, pomembno nalogo pri gibalnem razvoju otrok, še posebej, če so ti doma in veliko časa preživijo pred zasloni, torej ob popoldnevih in večerih, prav tako pa med vikendi in počitnicami. Spodbudite jih k igri na prostem in k raziskovanju narave, postavite jim gibalne izzive. Otroci imajo bujno domišljijo, vendar bodo bolj motivirani za gibanje, če jih boste k temu izzivali vi.

Koordinacijske naloge za učence 1. vzgojno-izobraževalnega obdobja

V predšolskem in zgodnjem šolskem obdobju naj dejavnosti ne bodo tekmovalne¹. Otroci naj se osredotočijo na izvedbo gibalne naloge, pri tem pa jim dajte povratne informacije, da bodo gibanje izboljšali. Skupaj lahko izvajate številne dejavnosti in uporabite načelo postopne obremenitve.

Plesne igre in otroški plesi so odlični za razvoj skladnega gibanja, saj se otroci z njimi učijo raznovrstnih gibanj v določenem ritmu². Postopnost obremenitve lahko dosežete tako, da sprva izvajajo gibe v počasnejšem in kasneje v hitrejšem ritmu. Otrok naj pleše ob glasbi, lahko pa tudi sam zapoje in zapleše.

Pri dejavnostih, kjer ni mogoče uravnavati hitrosti izvedbe, se lahko obremenitev spremeni drugače. Če otroci s kamni ciljajo debela dreves, nalogo otežite s podaljšanjem razdalje do drevesa ali izbiro tanjšega debla. Lahko pa poskusijo metati z nedominantno roko. Če za koordinacijo nog skačejo gumitvist, naj postopno povečujejo višino ali sestavljenost skokov. Lahko si narišejo polje za ristanc, nalogo pa otežijo z menjavo odzivne noge. Zanimive so tudi naloge, kjer otroci izvajajo gibanja nazaj³ ali pa z zavezanimi očmi. Tudi družabne igre, kot je Twister, lahko pomagajo pri razvoju gibalnih sposobnosti. Dejavnosti naj bodo zabavne, a še vedno dovolj težke, da predstavljajo izziv.

Koordinacijske naloge za učence 2. vzgojno-izobraževalnega obdobja

Šolarji drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja lahko skladnost gibanja razvijajo z zahtevnejšimi nalogami in gibalnimi izzivi. Na prostem postavite gibalni poligon z različnimi nalogami (poskoki, tek nazaj, vodenje). Ko osvojijo zadane gibalne izzive, spremenite pogoje, dodajte ovire, nestabilne površine in moteče dejavnike. Skupaj se lahko pomerite v elementarnih igrah, kot so npr. štafete³, lovljenja in borilne igre, ali pa v malih športnih igrah, kjer lahko prilagodite mere igralnih površin in pravila moštvenih športov⁴. Odlična vadba so tudi zahtevnejši skoki s kolebnico, npr. otroci pri enem preskoku dvakrat zavrtijo kolebnico, skačejo z vrtenjem nazaj, križanjem rok ipd. Mogoče imate doma dolgo kolebnico, ki je odlična za preskoke z vtekanjem, preskakovanje v dvojicah, obračanje med skoki ipd. Na spletu lahko najdete številne primere zapletenejših preskokov z eno ali dvema dolgima kolebnicama.

Če dejavnosti na prostem niso mogoče, so otroci lahko telesno dejavni tudi v stanovanju. Za to ne potrebujejo posebnih pripomočkov, saj lahko uporabijo pohištvo ali gospodinjske pripomočke. Postavitve jim izziv "Tla so lava" ("The floor is lava"), pri katerem morajo priti iz enega na drugo stran prostora, ne da bi se s stopali dotaknili tal.

Koordinacijske naloge za učence 3. vzgojno-izobraževalnega obdobja

Najstarejši osnovnošolci se lahko preizkusijo v moštvenih športih ali igrah z loparji, kjer naj individualno ali z vadbo v paru izpopolnjujejo osnovne tehnične ali taktične elemente, npr. preigravanje nasprotnika pri rokometu ali nogometu, met na koš iz dvokoraka pri košarki, podajanje z zgornjim odbojem pri odbojki, različne podaje pri namiznem tenisu ali badmintonu itd. Če se v igro vključi več oseb (prijatelji, brati/sestre), bo to ustvarilo nove pogoje v prostoru, igralci pa bodo z vadbo izboljšali sposobnost gibalnega reševanja prostorskih problemov. Tudi s podajanjem in lovljenjem drugih predmetov, npr. frizbija, perjanice ali ragbi žoge, bodo izboljšali natančnost in koordinacijo okončin glede na vidno zaznavo letečega predmeta. Če igra na prostem ni mogoča, lahko pridejo prav koordinacijske vaje in izzivi v notranjih prostorih.

Bodite dobri motivatorji, vadite skupaj z otrokom

Gibanje otrok bo ob spoznavanju novih gibalnih vzorcev ali njihovem preoblikovanju zaradi novih pogojev okorno in nerodno, saj se bo njihovo telo nanje šele prilagajalo. To jih lahko odvrne od telesne dejavnosti in kompleksnejših, zahtevnejših oblik gibanja. Pri tem jim starši nudite podporo in jih motivirajte. Otroci velikokrat posnemajo dejanja odraslih, zato jim bodite za zgled. Bodite dejavni skupaj in pomagajte izboljšati telesno zmogljivost vaših otrok. Še posebej veliko podporo pri razvoju koordinacije pa potrebujejo otroci s posebnimi potrebami. Več o tem lahko preberete v nasvetu Pomembnost koordinacije za otroke s posebnimi potrebami.

Viri:

¹ Gillander, G. in Hammarström. (2002). Can school-related factors predict future health

behaviour among young adolescents? *Public Health*, 116(1):22-29.

² Zagorc, M., Bertonec, M., Petrović, S. in Lovše Pepelnak, N. (2006). *Ples v sodobni šoli : prvo triletje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

³ Novak, D. in Kovač, M. (2021). *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport

⁴ Dežman, B. in Dežman, C. (2004). *Igre z žogo v prvem triletju osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pomembnost koordinacije gibanja za otroke s posebnimi potrebami

Tjaša Ocvirk¹, Žan Luca Potočnik¹, prof. dr. Gregor Jurak¹ in prof. dr. Marjeta Kovač¹

¹ Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Še posebej pomembno je, da so v otroštvu in mladostništvu koordinacijsko zahtevnejše vadbe deležni otroci s posebnimi potrebami. Za njih veljajo vsi splošni napotki za razvoj koordinacije gibanja, posebej pa moramo biti pozorni na nekatere posebnosti, ki jih bomo predstavili v nadaljevanju.

Koordinacija gibanja je izjemno pomembna gibalna sposobnost, zato moramo že pri najmlajših poskrbeti, da bodo njihove gibalne izkušnje čim bolj vsebinsko in organizacijsko raznovrstne. Gibanje naj poteka v različnih, tudi oteženih pogojih, spremlja naj ga glasba ali pa naj ga otroci izvajajo v določenem ritmu, naloge pa preoblikujemo tako, da postanejo že znana gibanja v novih pogojih za otroke poseben izziv. Koordinacijo nekateri avtorji imenujejo tudi gibalna inteligentnost¹, saj je tesno povezana z otrokovim spoznavnim razvojem. Še posebej pa je koordinacijska vadba pomembna za otroke s posebnimi potrebami.

Delo z otroki, ki imajo posebne potrebe, zahteva specifičen, osebni pristop, ki je prilagojen njihovim sposobnostim. Vadba naj ne bo prekomerno osredotočena na otrokovo starost, temveč prilagojena njegovemu razvoju².

Otroci s posebnimi potrebami so tisti, ki imajo motnje v duševnem razvoju, okvaro vidne funkcije, gluhi in naglušni, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirani, dolgotrajno bolni, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otroci z motnjami avtističnega spektra in otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami³. Ti potrebujejo prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja z dodatno strokovno pomočjo³, še posebej pri telesni dejavnosti, če je pri njih zaznana nižja gibalna kompetentnost.

Pri otrocih s posebnimi potrebami lahko zaradi različnih omejitev pride do zamika v gibalnem razvoju², zato pogosto niso sposobni opraviti gibalnih nalog tako kakovostno kot vrstniki⁴. Na primer pri otrocih z razvojno motnjo koordinacije pride do motenj v centralnem živčnem sistemu, kar vpliva na pozornost, komunikacijo, koordinacijo gibanja⁵, to pa zavira gibalni razvoj. Otroci s takšnimi motnjami so lahko v isti kronološki starosti manj zreli kot njihovi vrstniki⁴, zato naj se pri gibanju ne primerjajo z ostalimi, ampak s seboj⁶.

Čeprav lahko telesne omejitve ovirajo razvojni proces, večina otrok z ustreznimi navodili in vadbo napreduje v gibalnih sposobnostih⁷ in z zadostno količino kakovostnih gibalnih priložnosti usvojijo različne gibalne veščine⁷. Priporočljivo je, da otroci s posebnimi potrebami usvojijo čim več naravnih oblik gibanja, saj s tem krepijo mišice trupa, rok in nog ter razvijajo koordinacijo celega telesa, orientacijo v prostoru in vzdržljivost⁸. Največ težav imajo otroci običajno pri teku, saj to gibanje zahteva zelo dobro razvito ravnotežje in vzdržljivost, tehnično pa mora biti vidna faza leta, zato naj otroci težje oblike gibanj usvajajo po načelu postopnosti⁸.

Če telesna dejavnost ni prilagojena njihovim sposobnostim, lahko razvijejo odpor do vadbe in se izogibajo pouku športa⁵, razlike v gibalnih spretnostih pa se v primerjavi z vrstniki še povečajo². To lahko vodi do težav s samopodobo in socialne izključenosti⁵, ki dodatno negativno vpliva na telesno udejstvovanje.

Če gibanje v grobem razdelimo na lokomocije, manipulacije in stabilnost, imajo otroci s posebnimi potrebami največ težav pri ohranjanju stabilnosti, ki je ključna za izvedbo vsakršnega gibanja², zato naj si za varnost pri učenju gibalnih vzorcev pomagajo z različnimi pripomočki. Varnost lahko zagotavljajo tudi vrstniki ali učitelji, tako da otroku nudijo podporo med gibanjem, če jo ta potrebuje².

Poleg stabilizacije imajo zaradi upočasnjene zorenja, pogosto težave pri zaznavno-gibalnih sposobnostih (vid, sluh, kinestetika)⁸, zaradi česar so pogosto prikrajšani za dožemanje gibalnih izkušenj. Otroci imajo lahko slabšo orientacijo v prostoru, težave z zaznavanjem telesa, primanjkljaj pri usklajenem gibanju, slabše ravnotežje ipd.², zato mora biti okolje za izvajanje dejavnosti prilagojeno njihovim sposobnostim⁴, npr. za slabovidne naj bo prostor, kjer se gibljejo, manjši, saj z ostalimi čutili še niso sposobni izkoristiti vseh podatkov iz okolja. Pri otrocih z motnjami v duševnem razvoju je izredno pomembna igra na prostem, saj imajo na voljo naravne materiale, ki jih sproščajo. Pri gibalno oviranih otrocih mora biti prostor prilagojen tako, da jim omogoča varno gibanje⁶. Razvoj zaznavno-gibalnih sposobnosti moramo spodbujati predvsem v predšolskem obdobju, saj se takrat sposobnosti zaznavanja razvijajo najbolj učinkovito⁸.

Prav tako je za spodbujanje samostojnosti in neodvisnosti pomembno usvajanje drobnih gibov (fina motorika)⁸. Finomotorične sposobnosti namreč otrokom omogočajo, da lahko do neke mere poskrbijo sami za sebe (npr. zaprejo gume na plašču), prav tako pa spodbujajo ustvarjalno izražanje prek igre in umetniške dejavnosti⁸. Dobro razvite finomotorične sposobnosti lahko povečajo tudi otrokovo samozavest in socialne spretnosti ter mu v šolski starosti pomagajo pri vključitvi v igro vrstnikov⁸. Ključnega pomena pri telesni dejavnosti je tudi ustrezna komunikacija, saj morajo biti navodila jasna in nazorna⁴, predvsem pri gluhih in naglušnih otrocih, ki potrebujejo več časa za obdelavo informacij, in pri otrocih z jezikovno-govornimi motnjami, saj potrebujejo več časa za odgovor⁶.

Starši in učitelji morajo razumeti razlike med posamezniki in prilagoditi navodila glede na sposobnosti otrok⁷. Otroci s posebnimi potrebami usvajajo gibalne vzorce sicer v enakem zaporedju, a potrebujejo več časa in prilagojene oblike učenja, da jih usvojijo⁷. Pri izvajanju gibalnih nalog naj imajo priložnost, da vse, kar zmorejo, opravijo samostojno⁶, pri tem pa morajo biti deležni povratne informacije in spodbude, še posebej, ko nekaj naredijo dobro⁴, saj jih bo to dodatno motiviralo za gibanje. Pri vsaki fazi razvoja določenega gibalnega vzorca naj imajo otroci dovolj časa (več kot sovrstniki brez posebnih potreb) za utrjevanje. Sočasno pa naj se zaradi socializacije vključujejo v različne elementarne in športne igre z vrstniki, saj bodo tako še dodatno razvijali svoje gibalne sposobnosti⁷.

Viri:

- 1 Gardner, H. (1995). Razsežnosti uma. Teorija o več inteligencah. Ljubljana: Tangram.

- ² Winnick, J. P., in Porretta, D. L. (2017). *Adapted physical education and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- ³ Uradni list Republike Slovenije (2011). *Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami*. <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina?urlurid=20112714>
- ⁴ Armstrong, N. in Mechelen, W. (2008). *Children's Sport and Exercise Medicine*. Oxford University Press.
- ⁵ Filipčič, T. (2018). *Dispraksija ali razvojna motnja koordinacije*. http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/OPP/SPLOSNI_CLANKI/Filipcic_Dispraksija_ali_razvojna_motnja_koordinacije.pdf.
- ⁶ Videmšek, M., Karpljuk, D., Zajec, J. in Meško, M. (2012). Gibalna/športna dejavnost predšolskih otrok s posebnimi potrebami. *Šport*, 59(1), 183-191.
- ⁷ Horvat, M., Croce, R.V., Pesce, C. in Fallaize, A. (2019). *Developmental and Adapted Physical Education*. London: Routledge.
- ⁸ Karpljuk, D., Usenik, R., Nuzdorfer, P., Videmšek, M., Hadžić, V., Florjančič, M. Lavrenčič, J., Kovačič, J., Slatner, L., Meško, M., Štihec, J., Dervišević, E. in Bužan, V. (2013). *Športna dejavnost otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami*. Ig: CUDV Draga.

Za razvoj gibalnih sposobnosti najmlajših lahko uporabite tudi toaletni papir

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje, je za revijo Cicido pripravila zanimive gibalne izzive za razvoj gibalnih sposobnosti in oblikovanje osnovnih gibalnih vzorcev najmlajših, pri tem pa je uporabila kar zvitke toaletnega papirja. S temi gibalnimi izzivi učinkovito razvijamo skladnost gibanja, ravnotežje, s preskoki hitro (odrivno) moč nog, s hojo po vseh štirih pa tudi moč rok.

Mlajši otroci se morajo čim več gibati, gibalni izzivi pa naj bodo zabavni in naj vključujejo različne načine gibanja^{1,2}.

Profesorica športne vzgoje Katarina Bizjak Slanič je za najmlajše in njihove starše v reviji Cicido pripravila zabavne gibalne naloge za razvoj različnih gibalnih sposobnosti in usvajanje pomembnih gibalnih spretnosti. Z njihovo izvedbo (hoja po različnih površinah, hoja v opori ležno (po vseh štirih) naprej in nazaj, preskoki različnih ovir naprej, v stran, v višino, v opori na rokah) se v centralnem živčnem sistemu oblikujejo različni gibalni vzorci, ki bodo otrokom kasneje omogočali hitrejšo in učinkovitejšo učenje zapletenejših gibalnih spretnosti.

S takšnimi gibanji bodo otroci razvijali tudi gibalne sposobnosti, predvsem koordinacijo (skladnost) gibanja, ki jo učinkovito razvijamo prav v zgodnjem otroštvu¹. Prav tako bodo krepili moč rok, kajti hoja po vseh štirih, kjer se ne opiramo na podlago le z nogami, temveč tudi z rokami, zahteva razporeditev telesne mase tudi na roke in ramenski obroč³. S preskoki bodo razvijali hitro (odrivno) moč, s hojo po labilni površini pa tudi ravnotežje. Vse naloge naj izvajajo bosi.

Zabavne gibalne izzive lahko otrok izvaja vsak dan, pri tem pa lahko uporabite različne prilagojene pripomočke. Mogoče imate na zalogi še kaj zvitkov toaletnega papirja, ki smo ga histerično kupovali v začetku pandemije? Uporabite ga za zanimive ovire, kot to predlaga Katarina. Spodbudite otroka, da sam postavi ovire tudi na drugačne načine, po igrivi vadbi pa naj zvitke tudi pospravi in si umije noge.

MIGAJMO!

IZZIVI S TOALETNIM PAPIRJEM

PREIZKUSI SE.

KAČA

PREMIKAJ SE PO VSEH ŠTIRIH.
PODRETI NE SMEŠ NOBENEGA
ZVITKA.

PAZI, DA NE
ZBUDIŠ SPEČE
PAPIRNATE KAČE.



PAZI, VLAK!
HOP!

KROG

V KROGU SE PREMIKAJ
PO VSEH ŠTIRIH.



50 cicido



Prpravila in fotografirala: Katarina Bizjak Slanič

TRIGLAV

PRESTOPI ALI PRESKOČI OVIRE. PAZI, DA JIH NE PODREŠ. OVIRE NAJ BODO VSAKIČ MALO VIŠJE.

VRTILJAK

PRESKAKUJ OVIRE V KROGU. VISOKO SE ODRINI.



MOST

PO STOPALIH ALI PO VSEH ŠTIRIH PREMAGAJ PAPIRNAT MOST. HOJA PO ZVITKIH JE NESTABILNA, ZATO SE JE TREBA PREMIKATI POČASI.



Viri:

¹ Haibach-Beach, P., Redi, G. in Collier, D.H. (2018). *Motor learning and Development*. Champaign, IL : Human Kinetics.

² Gallahue, D. L. in Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development (sixth edition)*. New York: The McGraw-Hill Companies.

³ Novak, D. in Kovač, M. (2021). *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Ob slabem vremenu lahko najmlajši razvijajo gibalne sposobnosti kar v domači dnevni sobi

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Ob slabem vremenu lahko za razvoj gibalnih sposobnosti najmlajših uporabite kar domače stanovanje. Kako, prikazuje Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje, ki je za revijo Cicido pripravila zanimiva gibalna izziva, s katerimi otroci učinkovito razvijajo različne vrste moči, skladnost gibanja in ravnotežje.

Včasih nam vreme tako zagode, da raje ostanemo v stanovanju. Ob takšnih dnevih so majhni otroci kot »sršeni«, polni so energije, zato sedenje pred televizijskim zaslonom zanje ni najboljša rešitev. Ker se morajo čim več gibati, lahko poskrbite za zanimive gibalne izzive, ki vključujejo različne načine gibanja^{1,2}. Razmislite, kako lahko uporabite sedežno garnituro, stole in še kakšen drug kos pohištva, ter ustvarite zanje pravo domačo »fitnes« dnevno sobo.

Profesorica športne vzgoje Katarina Bizjak Slanič je za najmlajše in njihove starše v reviji Cicido pripravila nekoliko zahtevnejše gibalne naloge za razvoj različnih gibalnih sposobnosti najmlajših. S premikanjem na rokah v opori ležno (po domače temu rečemo »po vseh štirih«) v stran, obračanjem v opori okoli vzdolžne osi telesa, plazenjem pod stoli in po njih, hojo po stolih, preskoki lončkov naprej, v stran in nazaj (težka naloga!, saj je gibanje nazaj človeku tuj gibalni vzorec, ker pogled ni uprt v smer gibanja in tako ne vidi mesta, kamor bo doskočil) otroci učinkovito razvijajo moč rok in ramenskega obroča, skladnost (koordinacijo) gibanja, hitro moč, pa tudi ravnotežje. Čim pogosteje naj pri premagovanju ovir zamenjajo tudi način (pokonci, po vseh štirih, v leži na trebuhu, hrbtu ali boku) in smer gibanja (naprej, nazaj, v stran)³. Ob hkratnem razvoju gibalnih sposobnosti se tako v centralnem živčnem sistemu oblikujejo različni gibalni vzorci, ki omogočajo hitrejšo in učinkovitejšo usvajanje še zapletenejših gibalnih spretnosti².

Še posebej bodite pozorni na razvoj moči rok in ramenskega obroča. V tej gibalni sposobnosti so naši otroci najbolj nazadovali v zadnjih desetletjih⁴. V športnovzgojnem kartonu, slovenskem sistemu za spremljanje telesne zmogljivosti otrok na nacionalni ravni, zbiramo podatke šestletnikov zadnjih dvajset, sedemletnikov pa trideset let. Šestletni fantje so pred dvajsetimi leti držali veso v zgibi 21 sekund, današnji pa le 19 sekund, rezultati deklic enake starosti pa so upadli z 20 na 17 sekund. Sedemletni dečki so leta 1992 držali veso v vzgibi 31 sekund, deklice pa 26 sekund, leta 2021 pa so bili rezultati dečkov kar deset sekund slabši; v vesi so vztrajali le 21 sekund. Deklice so leta 2021 v vesi vztrajale 19 sekund.

Vse naloge naj otroci izvajajo bosi. Pred vadbo naj posesajo stanovanje, po vadbi pa pospravijo pohištvo. Tako bo deževen, meglen, zelo mrzel ali pa zelo vroč dan postal prav zabaven.

Izzivom pa se lahko pridružite tudi starši. Se še lahko obrnete okoli vzdolžne osi telesa v opori ležno, ne da bi vam roke klecnile? Če ne gre, je skrajni čas za redno vadbo!

MIGAJMO!

DVOJNI IZZIV

POGLEJ, KAKŠNE IZZIVE SMO TI PRIPRAVILI TOKRAT.

HODI PO ROKAH IN SI POMAGAJ Z OPORO NOG.



SPLAZI SE POD STOLI BREZ DOTIKA.



NATO SE PLAZI/HODI PO STOLIH. PAZI, DA NE PADEŠ.



SEDAJ PA IZMENIČNO. POD STOLI, PO STOLIH ...



SI DOVOLJ MOČEN/MOČNA
ZA TO NALOGO?

IZ POLOŽAJA ZA SKLECO SE
OBRAČAJ IN POTUJ ČEZ BLAZINE.
NA BLAZINO SE NE SMEŠ USESTI!



IZMENIČNO SKAČI NARAZEN IN SKUPAJ. PRI TEM PAZI, DA SE NE DOTAKNEŠ
LONČKOV. TI JE USPELO?



Viri:

¹ Haibach-Beach, P., Redi, G. in Collier, D.H. (2018). *Motor learning and Development*. Champaign, IL : Human Kinetics.

² Gallahue, D. L. in Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development (sixth edition)*. New York: The McGraw-Hill Companies.

³ Novak, D. in Kovač, M. (2021). *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport

⁴ Starc, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Sorić, M. in Jurak, G. (2021). *SLOfit 2021 – Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2020/2021*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. Dostopno na: https://www.slofit.org/Portals/0/Letna-porocila/Porocilo_2021_web.pdf

Učiteljski poklic zahteva visoko izobraženega in pedagoško kompetentnega strokovnjaka

prof. dr. Marjeta Kovač¹ in prof. dr. Gregor Jurak¹

¹ Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

V prispevku pojasnjujemo, kakšne so zahteve za učiteljski poklic v slovenskem vzgojno-izobraževalnem sistemu. Učitelj je strokovnjak z bogatimi pedagoškimi znanji, ki lahko kompetentno izobražuje mlade generacije. Poleg univerzitetne izobrazbe pedagoške smeri pa mora učitelj obvladati tudi slovenski knjižni jezik in opraviti strokovni izpit.

Izobrazba zagotavlja, da je učitelj strokovnjak na svojem strokovnem področju

V Sloveniji je učiteljevo delo v vzgoji in izobraževanju mogoče le z ustrezno **izobrazbo pedagoške smeri**. Raven zahtevane izobrazbe določa krovni Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja.¹

Izobrazba pomeni

- a) **končan javnoveljavni izobraževalni program** (3. člen Pravilnika o izobrazbi učiteljev in drugih strokovnih delavcev v izobraževalnem programu osnovne šole² in 3. člen Pravilnika o izobrazbi učiteljev in drugih strokovnih delavcev v izobraževalnih programih gimnazije³ (Pravilnik o izobrazbi učiteljev in drugih strokovnih delavcev v poklicnem in strokovnem izobraževanju⁴ ne navaja definicije, kaj je izobrazba) in
- b) pridobljen **strokovni naslov** v skladu z Zakonom o strokovnih in znanstvenih naslovih.⁵

Področje športne vzgoje: *Oseba, ki je končala štiriletni univerzitetni pedagoški študijski program Športna vzgoja (program je potekal na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani do 30. septembra leta 2016), je po uspešno končanem programu pridobila naslov **profesor športne vzgoje**, oseba, ki konča magistrski študijski program Športna vzgoja, pa pridobi naslov **magister profesor športne vzgoje**.*

Visoke zahteve glede izobrazbe za učitelje v osnovni šoli

Evropske države zahtevajo za učitelje v osnovni šoli končano univerzitetno izobrazbo ali prve ali druge bolonjske stopnje⁶. V Sloveniji so zahteve glede izobrazbe učiteljev visoke; z bolonjsko prenovo lahko na vseh stopnjah šolanja poučujejo le učitelji, ki so zaključili javno veljavni petletni izobraževalni program. S tem zagotavljamo visoko izobražene strokovnjake, ki se znajo in se bodo tudi v prihodnje znali soočati z izzivi sodobnega sveta.

Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja¹ navaja, da mora imeti **učitelj v osnovni šoli** (94. člen zakona):

- a) izobrazbo **ustrezne smeri**, pridobljeno po študijskih programih za pridobitev izobrazbe **druge stopnje** (torej končan drugostopenjski bolonjski študijski program, v primeru poučevanja predmeta šport so to učitelji z nazivom magister profesor športne vzgoje, do vključno 5. razreda pa magister profesor razrednega pouka) **oziroma raven izobrazbe**, pridobljene po študijskih programih, ki v skladu z zakonom ustreza izobrazbi druge stopnje (*štiriletni predbolonjski univerzitetni študijski programi športne vzgoje oziroma razrednega pouka za poučevanje do vključno 5. razreda*) in
- b) **pedagoško izobrazbo** (ki jo imajo vsi, ki so končali študijske programe pedagoških smeri). Če učitelj ni končal programa pedagoške smeri, mora opraviti program pedagoško-andragoške dokvalifikacije.
- c)

Posebnost je **drugi učitelj v prvem razredu**. Ta ima lahko tudi le:

- a) izobrazbo, pridobljeno s študijskim programom za pridobitev izobrazbe **prve stopnje** oziroma raven izobrazbe, pridobljene po študijskih programih, ki v skladu z zakonom ustreza izobrazbi prve stopnje ustrezne smeri (to so lahko vzgojitelji, v primeru študija športne vzgoje pa pomeni to dokončano prvo stopnjo študijskega programa športne vzgoje⁷), in
- b) **pedagoško izobrazbo**.

Učitelj v **oddelkih podaljšanega bivanja** je lahko, kdor izpolnjuje pogoje za učitelja ali svetovalnega delavca. To pomeni, da lahko *vsak učitelj športne vzgoje (z nazivom profesor športne vzgoje oziroma magister profesor športne vzgoje) poučuje tudi v podaljšanem bivanju*.

Pravilnik o izobrazbi učiteljev in drugih strokovnih delavcev v izobraževalnem programu osnovne šole² v prehodni in končni določbi (8. člen) pa omogoča še naprej opravljanje dela tudi učiteljem, ki so do uveljavitve tega pravilnika izpolnjevali z zakonom in drugimi predpisi določene pogoje za opravljanje vzgojno-izobraževalnega dela v izobraževalnem programu osnovne šole (torej tudi učiteljem, ki so končali višješolski študijski program športna vzgoja in imajo naslov predmetni učitelj telesne vzgoje).

Zahteve glede izobrazbe za učitelje v srednji šoli

Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja¹ zahteva za učitelje splošnoizobraževalnih predmetov (kamor sodi športna vzgoja) v gimnaziji (97. člen zakona) in v drugih srednješolskih programih (96. člen) enako stopnjo izobrazbe, kot je navedena za osnovnošolske učitelje.

Vsi učitelji morajo poleg izobrazbe obvladati slovenski knjižni jezik in opraviti strokovni izpit

Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja¹ navaja tudi (92. člen), da morajo učitelji poleg ustrezne izobrazbe

- a) obvladati **slovenski knjižni jezik** (isti člen navaja tudi, da se znanje slovenskega knjižnega jezika preverja pri strokovnem izpitu, pri učiteljih, ki niso diplomirali na slovenskih univerzah, pa se znanje slovenskega knjižnega jezika preverja ob prvi namestitvi) in
- b) imeti **opravljen strokovni izpit**⁸.

Posebni pogoji za učitelje na narodno mešanih območjih

V vrtcih oziroma šolah na narodno mešanih območjih, ki se ustanovijo za dvojezično vzgojo in izobraževanje in za vzgojo in izobraževanje v jeziku narodne skupnosti, morajo imeti strokovni delavci izobrazbo, določeno s krovnim zakonom¹ in drugimi predpisi²⁻⁴, opravljen strokovni izpit⁸ ter izpolnjevati druge pogoje v skladu s posebnimi predpisi (znanje jezika narodnih manjšin).

Viri:

¹ Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (Uradni list RS, št. 16/07 – uradno prečiščeno besedilo, 36/08, 58/09, 64/09 – popr., 65/09 – popr., 20/11, 40/12 – ZUJF, 57/12 – ZPCP-2D, 47/15, 46/16, 49/16 – popr., 25/17 – ZVaj, 123/21, 172/21 in 207/21). Dostopno na: <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO445>.

² Pravilnik o izobrazbi učiteljev in drugih strokovnih delavcev v izobraževalnem programu osnovne šole (Uradni list RS, št. [109/11](#), [10/12](#), [92/12](#), [49/13](#) in [75/15](#)). Dostopno na: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV10943>

³ Pravilnik o izobrazbi učiteljev in drugih strokovnih delavcev v izobraževalnih programih gimnazije (Uradni list RS, št. [75/15](#)). Dostopno na: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV12514>

⁴ Pravilnik o izobrazbi učiteljev in drugih strokovnih delavcev v poklicnem in strokovnem izobraževanju (Uradni list RS, št. [48/11](#) in [92/12](#)). Dostopno na: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV10817>

⁵ Zakon o strokovnih in znanstvenih naslovih (Uradni list RS, št. 61/06). Dostopno na: <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO4294>

⁶ Teacher Education in Europe. An ETUCE Policy Paper. (2008). Dostopno na: https://www.csee-etuice.org/images/attachments/ETUCE_PolicyPaper_en.pdf

⁷ »Univerzitetni študijski program prve stopnje Športna vzgoja«. Dostopno na: <https://www.fsp.uni-lj.si/studij/uni-1-stopnja/sportna-vzgoja/>

⁸ Pravilnik o strokovnem izpitu strokovnih delavcev na področju vzgoje in izobraževanja (Uradni list RS, št. 23/06, 81/07, 105/08, 38/14 in 64/15). Dostopno na: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV6698>

Uspehi naših športnikov na olimpijskih igrah spodbujajo tudi najmlajše k rednemu gibanju

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Naši športniki so se vrnili z zimskih olimpijskih iger kar s sedmimi medaljami. Njihovi uspehi so vedno tudi motiv za najmlajše, da se vključijo v športne dejavnosti. Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje, je za revijo Cicido pripravila prispevek o pravkar končanem prazniku športa z namenom navdušiti najmlajše za zimske športe.

Olimpijske igre so praznik športa. Že pred našim štetjem so jih organizirali v antični Grčiji, pri tem pa so prekinili vojne spopade. Konec 19. stoletja jih je oživil Pierre de Coubertin. Tako so prve poletne olimpijske igre potekale v Atenah leta 1896. Od takrat potekajo vsake štiri leta z izjemo med prvo in drugo svetovno vojno.

Zimske olimpijske igre potekajo že skoraj sto let; prve so organizirali leta 1924 v Chamonixu v Franciji. Do leta 1992, ko so bile poletne olimpijske igre v Barceloni v Španiji, zimske pa v Albertvillu v Franciji, je bil dogodek organiziran isto leto, nato pa so se odločili, da bo ta največji praznik vsaki dve leti, med posameznimi poletnimi in zimskimi igrami pa bo še vedno štiriletno obdobje. Leta 1994 so tako v norveškem Lillehammerju organizirali zimske olimpijske igre dve leti po poletnih in zimskih, izvedenih leta 1992.¹

Na prvih zimskih olimpijskih igrah je tekmovalo 16 narodov, 292 športnikov (247 moških in 11 žensk) pa se je preizkusilo v 6 športih in 14 različnih dogodkih. Na letošnjih zimskih olimpijskih igrah, ki so potekale od 4. do 20. februarja v kitajskem glavnem mestu Pekingu in širši okolici, pa je tekmovalo 91 narodov, 2861 športnikov, pomerili so se v 15 športih in 109 dogodkih.

Veliki dogodki imajo tudi svoje simbole. Eden od njih so tudi olimpijski krogi, ki jih je ustvaril leta 1913 Pierre de Coubertin. Simbolizirali naj bi moč olimpijskega gibanja, saj so krogi med seboj povezani in predstavljajo sožitje, medsebojno spoštovanje in prijateljstvo narodov petih celin. Barve petih krogov so točno določene in pomenijo:

- a) v zgornji vrsti (z leve proti desni): modra - Evropo, črna - Afriko, rdeča - Ameriko in
- b) v spodnji vrsti (z leve proti desni): rumena - Azijo in zelena - Avstralijo z Oceanijo.

Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje, je za najmlajše bralce revije Cicido pripravila predstavitev zimskih olimpijskih iger in njihovega simbola – olimpijskih krogov.

Naši športniki so bili letos izjemno uspešni, saj so usvojili kar sedem kolajn. Vemo tudi, da so vrhunski športni rezultati naših športnikov motiv za mlade², da jih posnemajo tako z vključitvijo v redno športno dejavnost, obenem pa se zavedajo, da je za uspeh potrebno res trdo in

sistematično delo. Mogoče bo katerega od najmlajših letošnji ogled športih tekmovanj tako prevzel, da bo šel po stopinjah naših šampionov, za večino pa je bila to odlična priložnost, da so spoznali različne zimske športne dejavnosti in se v nekaterih tudi sami preizkusili.



HITROSTNO DRSANJE



SMUČANJE



TEK NA SMUČEH



UMETNOSTNO DRSANJE

Pripravila: Katarina Bizjak Slanič • Fotografije: Katarina Bizjak Slanič in Shutterstock

MENI SO NAJBOLJ
VŠEČ SKOKI.
POSKUSI ŠE TI!



50 cícido

ŠPORTI NA ZIMSKIH OLI

V februarju je potekal praznik zimskih športov. Zimske olimpijske igre. To je športni dogodek, kjer se najboljši športniki vsega sveta potegujejo za olimpijske medalje.

ALI VEŠ, KAKO SE IMENUJEJO ŠPORTI NA ZGORNJIH FOTOGRAFIJAH? SI SE TUDI TI ŽE KDAJ PREIZKUSIL/A V KATEREM OD NJIH? PRI KATERIH OD TEH ŠPORTOV TEKMOVALCI POTREBUJEJO DRŠALKE IN PRI KATERIH SMUČI? PRI ENEM NE POTREBUJEJO NE DRŠALK NE SMUČI. GA NAJDEŠ?

TUDI SMUČAM
RADA, NAJRAJE
SMUK!





SMUČARSKI SKOKI



BIATLON



CURLING



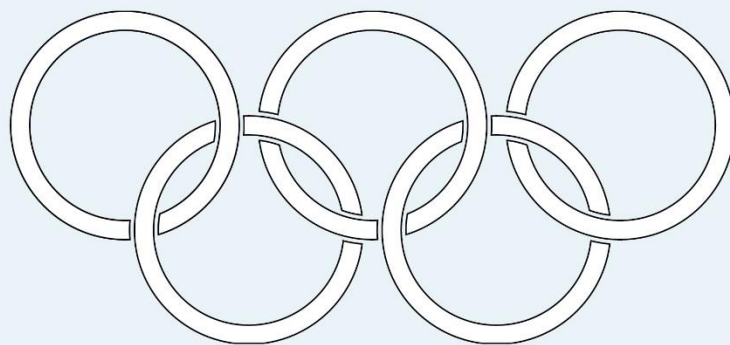
HOKEJ

OLIMPIJSKIH IGRAH



Eden od simbolov olimpijskih iger so olimpijski krogi, ki predstavljajo pet med seboj povezanih celin.

POGLEJ, KAKO SO RAZPOREJENE POSAMEZNE BARVE, IN KROGE ENAKO POBARVAJ ŠE TI.



Modra barva predstavlja Evropo, črna Afriko, rdeča Ameriko, rumena Azijo in zelena Avstralijo z Oceanijo.

cicido 51

Viri:

¹ Winter Olympics (2022). Dostopno na: <https://www.archives.gov/news/topics/winter-olympics>

² Kolar, E., Kovač, M. in Bednarik, J. (2005). Evaluation of sports disciplines from the general public's point of view. *Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica*. 41(1), 63-76.

Otroci se lahko učijo gibanja tudi s posnemanjem vrhunskih športnikov

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Navdušenje nad dosežki slovenskih športnikov v zimskih športih kar ne pojenja. Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje, je za revijo Ciciban, ki je namenjena učencem prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja, prikazala, kako sta Matic in Julija opazovala športnike in s posnemanjem usvajala določene položaje in gibanja.

Olimpijske igre so dogodek, ki nas pritegne pred male zaslone. Zavedati pa se moramo, da samo gledanje športnega dogodka in navijanje za »naše« športnike ni dovolj. Razburljivi tekmovalni trenutki imajo velik čustveni naboj, veliko bolj koristno pa je, če otrok pozorno opazuje športnikove položaje in gibanja ter jih poskuša posnemati. Gibalno učenje, ki omogoča spremembe v učinkovitosti izvedbe gibalnih spretnosti, namreč poteka v več zaporednih stopnjah¹ predvsem z opazovanjem in posnemanjem.

Najprej si mora otrok predstavljati, kako gibanje sploh poteka, zato ga mora videti. To zahteva, da je prikaz gibanja, ki ga opazuje, popolnoma pravilen, saj lahko drugače dobi napačno predstavo, kako naj gibanje izvede.¹ Gibanje lahko prikaže starš, učitelj, trener, sošolec, ali pa dobi predstavo o gibanju s pomočjo medijev (ogledov športnikov na televiziji, tablici ...).² To stopnjo imenujemo kognitivna stopnja¹, saj je otrok ob oblikovanju pravilnega modela gibanja zelo miselno dejaven. Ko razume, kaj od njega zahtevamo, se z izvedbo gibanja začne v posebnem delu možganov oblikovati gibalni program. V njem se zbirajo različni podatki o gibanju, npr. kako poteka, kakšno je zaporedje mišičnega delovanja, koliko sile zahteva izvedba, kako hitro naj gibanje izvaja V začetku bo gibanje le redko izvedel brez napak. Zato mu moramo razložiti, kaj dela narobe in popravljati njegovo izvedbo. Ta stopnja učenja (imenujemo jo asociativna stopnja¹) je običajno zelo dolgotrajna in zahteva veliko ponovitev enakega gibanja. Tako se gibalni program lahko izvede skoraj vedno enako, njegova izvedba pa postaja samodejna in učinkovita. Ko otrok doseže to (avtonomno ali samodejno¹) stopnjo, lahko začne spreminjati dejavnike gibanja: gibanje izvaja hitro ali počasi, v različne smeri, dodaja še druge dejavnosti, npr. nadzoruje lahko okolje in se odloča, kaj bo naredil, če se okoliščine spreminjajo.

Ključno je, da otrok začne vzpostavljati najprej nadzor nad statičnimi položaji (držami), nato pa nad počasnejšimi in na koncu nad hitrejšimi gibanji.² Katarina Bizjak Slanič je za to izkoristila pravkar končane olimpijske igre in za bralce revije Ciciban pripravila zanimiv prispevek. Matic in Julija sta posnemala položaje in gibanja različnih športnikov, ki so nastopali na zimskih olimpijskih igrah. Tako sta si oblikovala različne gibalne programe. V posameznih

položajih sta poskušala vztrajati dalj časa, s tem pa sta razvijala tudi gibalne sposobnosti. Poskusite posnemati položaje in gibanja še drugih zimskih športov.

Pripravila: KATARINA BIZJAK SLANIČ – Fotografije: SHUTTERSTOCK in KATARINA BIZJAK SLANIČ

NAJINE OLIMPIJSKE IGRE



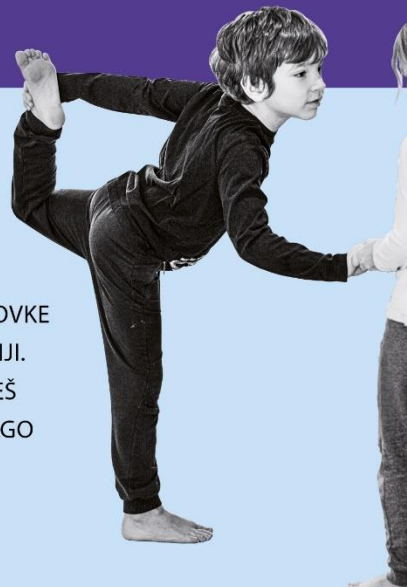
Olimpijske igre so športni dogodek, na katerem se najboljši športniki vsega sveta potegujejo za olimpijske medalje. Organizirane so na vsake štiri oziroma na dve leti, ko se izmenjujejo poletne in zimske olimpijske igre. V februarju so potekale zimske olimpijske igre. So tudi tebe navdušile? Pri nas smo si športna tekmovanja pripravili kar doma. Tekmovala je vsa družina.



Šport, pri katerem posamezniki ali pari z drsalkami plešejo po ledu, se imenuje umetnostno drsanje. Ples sestavljajo koraki, skoki in piruete.



POSTAVI SE V POLOŽAJ LASTOVKE KOT DRSALKA NA FOTOGRAFIJI. KAKO VISOKO LAHKO DVIGNEŠ ZADNJO NOGO IN KAKO DOLGO LAHKO DRŽIŠ TA POLOŽAJ?





V alpskem smučanju so vratca, okrog katerih smučarji smučajo, najbolj na redko postavljena pri smuku. Zato v tej disciplini dosežejo največje hitrosti, včasih pa vključuje tudi daljše skoke.

POSTAVI SE V SMUČARSKI POLOŽAJ IN SMUČAJ NA MESTU. MOJA PROGA JE DOLGA ENO MINUTO. MED SMUČANJEM ZAVIJAM TAKO, DA SE NAGIBAM LEVO IN DESNO. NA MOJI PROGI STA TUDI DVA SKOKA. ZAMISLI SI SVOJO PROGO IN SMUČAJ ŠE TI.

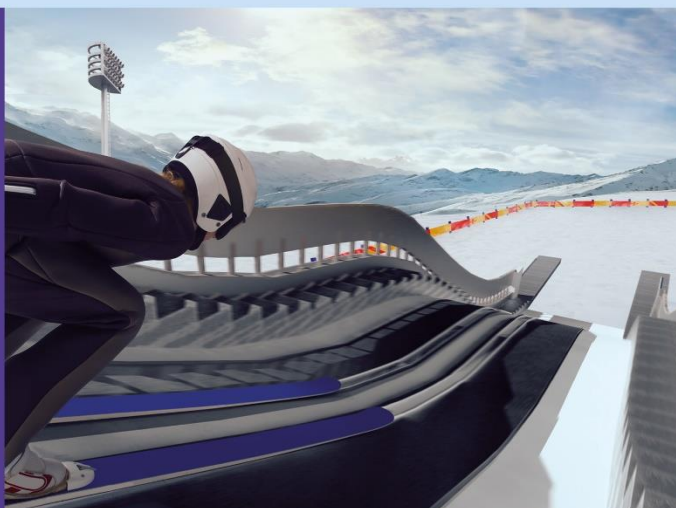


ZA DOBER TELEMAR MORAŠ IMETI ZELO MOČNE NOGE. KAKO DOLGO LAHKO VZTRAJAŠ V TELEMARU Z DESNO NOGO NAPREJ? KAJ PA Z LEVO? ZDRŽIŠ ENO MINUTO?



Smučarski skoki so športna disciplina, pri kateri se skakalec spusti po zaletišču skakalnice, skuša leteti čim dlje in doskočiti v telemark.

Doskok v telemark je doskok, pri katerem je ena od skrčenih nog pomaknjena naprej.



Viri:

¹ Magill, R.A. in Anderson, D. (2014). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*. New York: McGraw-Hill.

² Novak, D. in Kovač, M. (2022). *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport.