

## Koordinacijo gibanja lahko razvijamo tudi doma

Tjaša Ocvirk<sup>1</sup>, Žan Luca Potočnik<sup>1</sup>, prof. dr. Gregor Jurak<sup>1</sup> in prof. dr. Marjeta Kovač<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 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 tekmovalne<sup>1</sup>. 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 ritmu<sup>2</sup>. 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 nazaj<sup>3</sup> 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. štafete<sup>3</sup>, lovljenja in borilne igre, ali pa v malih športnih igrah, kjer lahko prilagodite mere igralnih površin in pravila moštvenih športov<sup>4</sup>. 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:

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

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

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

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

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