

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 cícido





Priprava 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.