

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.

OOOO, 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.