



Špela Bergoč  
Zavod RS za šolstvo

# Poligon

## Uvod

»Šport je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad« (Kovač s sod., 2011). Pri predmetu šport poznamo veliko oblik vadbe in metod dela, s katerimi želimo učence pripeljati do ustreznega gibalnega znanja in primerne gibalne učinkovitosti. Na izbiro teh vpliva razvojna stopnja otrok, stopnja učnega procesa, vsebina, prostor, oprema in še kaj. Poligon je ena od učnih oblik, ki je v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju uporabljena pogosto (Štemberger, 2004), poleg igre predstavlja primerno in učinkovito obliko vadbe v tem starostnem obdobju, saj zaposli vse učence, omogoča veliko gibanja v eni vadbeni enoti in je zanimiva za učence. Kot frontalna učna oblika pa naj ne bo prepogost način organizacije dela in vodenja vadbe, saj ima kar nekaj slabosti, zaradi katerih ne dosega želenih učinkov sodobnega pouka.

## Poligon

Poligon je ena od različic frontalne vadbe, kjer zaporedno postavljena orodja predstavljajo različne ovire. Učenci jih premagujejo na poljubni ali določen način. Pri tem se pomikajo po stezi od naloge do naloge. Orodja so lahko postavljena na različne načine: v krogu ali pravokotniku, po obodu telovadnice ali sredini, odvisno od prostora, ki ga imamo na voljo. (Novak, Kovač, Čuk, 2008). Poligon lahko postavimo v telovadnici, zunaj na igrišču ali travniku, na snegu, drsališču, teniškem igrišču ali v vodi. Postaj je toliko, kolikor imamo prostora in časa za pripravo in pospravljanje, pri čemer je potrebno organizacijo dela načrtovati tako, da so učenci deležni čim daljšega vadbenega procesa.

Na eni vadbeni uri opravljajo naloge navadno vsi učenci na istem poligonu. Te so enake za vse vadeče. Vsebine, postopki in obremenitve so podrejeni povprečnim učencem v skupini in ne omogočajo izrazite individualizacije dela (Kovač 2003). Tako se nekateri dolgočasijo, drugi pa povzročajo zastoje. Da bi proces poučevanja usmerili na učenca, moramo tudi pri takšnih oblikah vadbe poiskati načine, da zagotovimo napredek vsakega posameznika. Iz lastne pedagoške prakse ponujam nekatere možnosti:

- postavimo dva poligona, ki potekata neodvisno, imata različne naloge in s tem omogočimo prilagoditve različnim skupinam otrok (diferenciacija pouka);
- pri posameznih nalogah lahko učenci izbirajo med lažjo in težjo izvedbo (hoja po nizki gredi, hoja po švedski klopi – vzporedna postavitve orodja, učenec se sam odloči, kam bo šel);
- dopustimo učencem, da na posameznih nalogah iščejo rešitve/izzive sami (plezanje po letveniku, koordinacijska letev).

Zaradi velikega števila nalog in posledično slabšega nadzora učitelja ter zagotavljanja varnosti so gibalne dejavnosti velikokrat prelahke in nezanimive. Z ustreznim zavarovanjem vadbenega prostora, jasnimi navodili in različicami posameznih gibalnih dejavnosti lahko naloge nenehno spreminjamo, dopolnjujemo in prilagajamo. Poligon naj ne bo nizanje prelahkih nalog ali rešitev v zadnjem trenutku, temveč skrbno načrtovana oblika vadbe. Vedeti moramo, kaj želimo in na kakšen način bomo to dosegli. Inovativnost in ustvarjalnost učitelja naj ponuja raznoliko in pestro vadbo, strokoven in ciljno naravnani pristop pa vodi k napredku vsakega posameznika. Če v proces vadbe aktivno vključimo še učence (skupno načrtovanje, izbira nalog, priprava poligona, spremljanje napredka, iskanje večjih izzivov), je motivacija za delo tista, ki dviguje raven pouka na najvišji nivo. Pri načrtovanju in vodenju športne vadbe je torej postavitve ciljev prvi korak pedagoškega procesa, poligon kot frontalna učna oblika nam omogoča:

- razvijanje gibalnih sposobnosti: hitrost, ravnotežje, moč, gibljivost, aerobna vzdržljivost, natančnost, koordinacija ali
- ponavljanje in utrjevanje osnovnega in specifičnega gibalnega znanja: preval naprej, globinski skoki, odziv z eno nogo, rokovanje z žogo, premagovanje ovir ...

Ko vemo, kaj želimo doseči, ko poznamo standarde znanja, ki so zapisani v učnem načrtu in jih prilagodimo starostni stopnji otrok, lahko oblikujemo kriterije za pravilno izvajanje nalog.

Pri izbiri gibalnih nalog in sestavi poligona je dobro upoštevati nekatera pravila (povzeto po Novak, Kovač, Čuk, 2008). Iz lastne prakse poučevanja v prvem in drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju dodajam še nekaj pravil, ki jih svetujem vsem učiteljem:

- naloge naj bodo skladne z zastavljenimi cilji (npr. naloge za utrjevanje vodenja žoge ali pa naloge za razvoj koordinacije),
- naloge morajo biti vadečim poznane in varne,
- izbirajmo naloge, ki omogočajo tekoče izvajanje (da ni zastojev),
- pozorni bodimo na zaporedje izbranih nalog – izmenično obremenjevanje različnih mišičnih skupin (roke, noge, trup ...),
- v poligon vključimo toliko nalog, da so lahko vsi učenci aktivni,
- vadbo na poligonu začnemo tako, da razporedimo učence po vseh postajah (da ni začetnega čakanja)
- ne poudarjajmo hitrosti, temveč pravilnost izvedbe posameznih nalog (razen če je cilj poligona razvijanje hitrosti in je izbor nalog temu ustrezen),
- naloge morajo biti primerne starostni skupini otrok, njihovemu gibalnemu znanju in sposobnostim,
- poskrbeti moramo za optimalno varnost (blazine, varovanje učitelja tam, kjer je to potrebno, primerna razdalja med otroki ...),
- na začetku vadbe moramo dati jasna in natančna navodila (besedna razlaga – razumevanje navodil, kartončki – bralna pismenost, demonstracija učitelja ali otroka, pravila obnašanja, opozorila na varnost),
- ne vzpodbujajmo tekmovalnosti, razen če je to namen (organizirajmo se tako, da sta vsaj dva učenca hkrati na poligonu ali pa postavimo dva

poligona, ki sta identična in vzporedna; pri tem pazimo, da med seboj tekmujeta enakovredna tekmeča in da spodbujamo zdravo tekmovalnost),

- omogočimo diferenciacijo kjer je to potrebno in mogoče: dva različna poligona, en poligon z dodatnimi ali dopolnilnimi nalogami (ozka gred/švedska klop, doskok z visoke skrinje/doskok z nizke skrinje, preval po ravnini/preval po naklonini ... - učenec naj se sam odloči, katero oviro bo izbral),
- omogočimo prehitevanje tako, da na nekaterih postajah postavimo dve orodji/rekvizita vzporedno,
- le ena naloga je lahko takšna, ki potrebuje asistenco učitelja (oz. toliko kolikor je učiteljev).

V prilogi sta narisana dva primera poligona: poligon za razvoj koordinacije in poligon za utrjevanje osnovnih elementov gimnastike. Primera sta predstavljena kot učni list in so vam na voljo za uporabo v praksi. Pod vsako sliko so kratki in preprosti opisi nalog s predlaganimi različicami kot dodatnimi nalogami. Tako lahko vadbo načrtujete na različnih težavnostnih stopnjah, v različnih starostnih obdobjih in zadostite vsakemu posamezniku v skupini.

## Zaključek

Poligon je le ena od učnih oblik, s katero želimo uresničevati zastavljene cilje in dosežati želeni nivo znanja pri predmetu šport. Hkrati pa je odlična priložnost za spremljanje posameznega učenca pri izvajanju nalog. Ali je uspešen pri opravljanju nalog, kje ima težave in kako jih rešuje ter kakšen nivo znanja in gibalnih sposobnosti izkazuje, so pomembna povratna informacija učitelju. Da lahko odreagira v danem trenutku, ustrezno prilagodi proces vadbe in načrtuje nadaljnje delo. ■

Viri

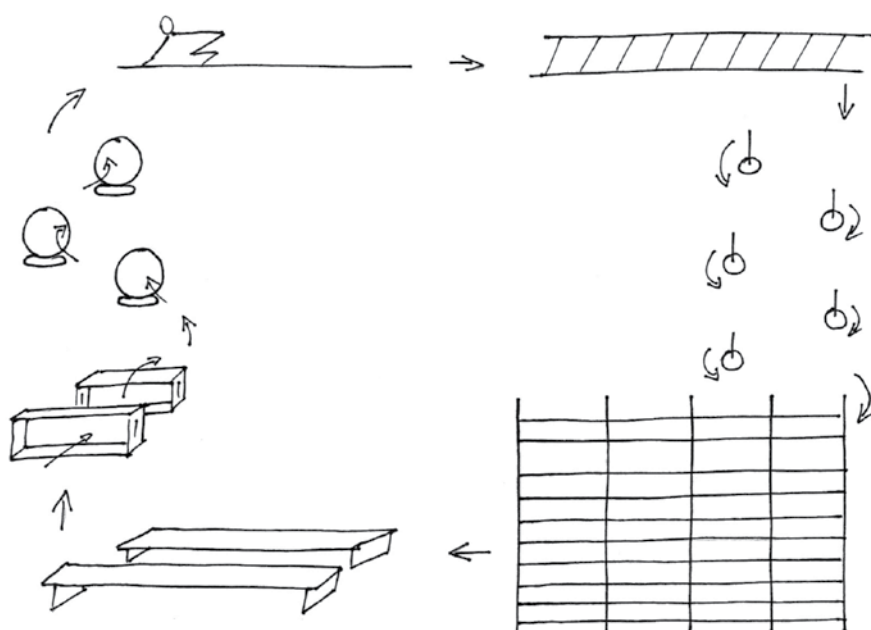
1. Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K., Muha, V. (2011). Program osnovna šola. Učni načrt. Športna vzgoja. Ljubljana, Ministrstvo RS za šolstvo in šport. Dostopno: [http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pages-uploads/podrocje/os/prenovljeni\\_UN/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pages-uploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf) (13. 7. 2013).

1. Kovač, M., Strel, J. (2003). Učne oblike. [http://studentski.net/gradivo/ulj\\_fsp\\_sv1\\_dsv\\_sno\\_ucne\\_oblike\\_01](http://studentski.net/gradivo/ulj_fsp_sv1_dsv_sno_ucne_oblike_01). Ljubljana, Fakulteta za šport.
2. Kovač, M., Strel, J., Jurak, G., Bučar Pajek, M., Starc, G., Majerič, M. (2004). *Nekatera poglavja didaktike športne vzgoje v prvem in drugem triletju*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
3. Novak, D., Kovač, M., Čuk, I. (2008). *Gimnastična abeceda*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Štemberger, V. (2004). Uporaba učnih metod in učnih oblik pri športni vzgoji v prvem triletju. Otroci v gibanju. Koper, Univerza na Primorskem, znanstveno-raziskovalno središče. Dostopno: [http://pefprints.pef.uni-lj.si/2260/1/Stemberger\\_Uporaba\\_ucnih.pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/2260/1/Stemberger_Uporaba_ucnih.pdf)

## Priloga 1

### Poligon za razvoj koordinacije:

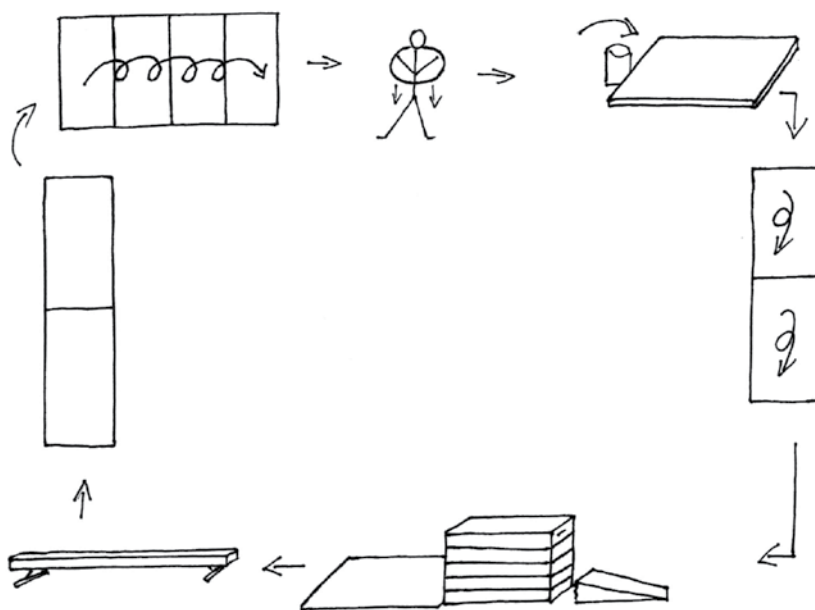
1. naloga: po vseh štirih
  - v gibanju naprej, nazaj ali bočno (rak)
2. naloga: koordinacijska letev
  - hoja, tek, poskoki (sonožni, po eni nogi, kombinacija)
  - v gibanju naprej, nazaj ali bočno
  - v vsak kvadrat ali vsak drugi, znotraj letvice ali zunaj
3. naloga: okoli stožcev
  - hoja, tek, poskoki
  - v gibanju naprej ali nazaj
4. naloga: skozi obroč
  - v gibanju naprej ali nazaj
  - po vseh štirih ali v čepu
5. naloga: plezanje po letveniku
  - po nižjih lestvinah ali višjih
  - po označeni poti (gor – dol, večje in manjše razdalje)
6. naloga: po dveh švedskih klopih
  - hoja, hoja po vseh štirih
  - naprej, ritensko, bočno (po vseh štirih)
  - različne kombinacije z rokami in nogami po vseh štirih: vsaka roka na svoji klopi in obe nogi na tleh, obe roki na tleh in vsaka noga na svoji klopi, ena roka na klopi, druga na tleh – noge obratno;
7. naloga: skozi okvir in preko njega
  - naprej ali ritensko
  - obratno – preko okvirja in skozi njega



## Priloga 2

### Poligon za utrjevanje osnovnih elementov gimnastike:

1. naloga: kotaljenje
  - individualno, v obe smeri
  - v paru drug proti drugemu se držita za iztegnjene roke
  - v paru, en na drugem ležita nasproti, drug drugega primeta za gležnje
2. naloga: skozi obroč
  - stopimo v obroč in ga dvignemo preko glave
  - obroč primemo in ga preko glave spustimo do tal
3. naloga: preskok raznožno čez polivalentno blazino:
4. naloga: preval naprej 2 x
  - po naklonini, po ravni površini
  - na mehki blazini, na tanki blazini
5. naloga: naskok na skrinjo, seskok stegnjeno
  - v klek
  - v čep
6. naloga: hoja po gredi
  - naprej, nazaj, bočno
  - stoje, v čepu
  - z obratom, »zajemanje vode« ...
7. naloga: premet v stran
  - na blazini, na tleh
  - po ukrivljeni črti, po ravni črti





Mitja

