



Mateja Videmšek,
Ana Šuštaršič, Damir Karpljuk

Naravne oblike gibanja – temelj gibalnih dejavnosti v predšolskem obdobju

Izvleček

V prispevku smo predstavili naravne oblike gibanja za predšolske otroke, ki so zaradi pozitivnega vpliva na vsa področja razvoja izjemno pomembne v tem obdobju. Opredelili smo didaktična priporočila in posebnosti, ki jih moramo upoštevati pri organizaciji in izvedbi, ter predlagali igrala in športne pripomočke, primerne za mlajše otroke, s katerimi si razširjajo znanja tudi z drugih področij. V predšolskem obdobju naj otroci z izvajanjem naravnih oblik gibanja pridobivajo raznovrstne izkušnje zlasti z igro, ki jim prinaša veselje in zadovoljstvo.

Ključne besede: naravne oblike gibanja, predšolski otroci, didaktična priporočila, športna tehnologija



Foto: Rok Vertič

Natural forms of movement – the foundation of motor development in the preschool period

Abstract

In this paper, we present natural forms of movement for preschool children, which are extremely important in this period due to their positive impact on all areas of development. We have defined didactic recommendations and special features that we must take into account in their organization and implementation, and we have proposed sports aids and toys suitable for younger children, with the help of which they can spread their knowledge from other fields as well. In the pre-school period, children should gain a variety of experiences by performing natural forms of movement, especially through play, which brings them joy and satisfaction.

Key words: natural forms of movement, preschool children, didactic recommendations, sports equipment

■ Uvod

Naravne oblike gibanja so najstarejša gibanja, ki jih je človek razvil v svoji filogenezi. Predstavljajo gibalno abecedo človeka in tako eno od najpomembnejših nalog gibalnega učenja. Otroci naj jih izvajajo čim pogostejše v domačem okolju in v vrtcu, saj so pomemben dejavnik človekove gibalne izobrazbe.

Glede na načine premikanja telesa ali delov telesa v prostoru gibanja delimo na (Pistotnik, Pinter in Dolenec, 2002): pedipulacije oziroma lokomotorna gibanja – premikanje celega telesa v prostoru; manipulacije oziroma manipulativna gibanja – opravljanje osnovnih gibalnih operacij s posameznimi deli telesa, rokovanje s predmeti; sestavljen gibanja – pedipulacije in manipulacije so tesno povezane (potiskanja, vlečenja, dviganja, nošenja).

Vsa našeta gibanja so zelo pomembna ne samo v športni praksi, ampak tudi v vsakdanjem življenju. Otroštvo je tisto življenjsko obdobje, ko lahko s široko paleto naravnih oblik gibanja vplivamo na razvoj gibalnih sposobnosti in na širjenje temelja gibalnih znanj, ki so v kasnejših letih osnova za izvajanje zahtevnejših, sestavljenih gibanj, uporabnih tako pri vsakodnevnih opravilih kot tudi v športu (Pistotnik, 2019). V predšolskem obdobju naj otroci pridobivajo raznovrstne izkušnje zlasti z igro, ki jim pri naša veselje in zadovoljstvo (Škof, 2016).

■ Naravne oblike gibanja in otrokov razvoj

Gibalni razvoj je v razvoju človekovih funkcij v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Razvoj poteka od naravnih oblik gibanja do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti, v interakciji med zorenjem, učenjem in posameznikovo lastno voljno aktivnostjo (Kurikulum za vrtce, 1999).

V predšolskem obdobju so posamezna področja otrokovega razvoja – telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno – tesno povezana (Gallahue in Ozmun, 2006). Otrokovo doživljanje in dojemanje sveta temeljita na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja, izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi ter gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah (Videmšek in Pišot, 2007).

Z izvajanjem naravnih oblik gibanja otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj

telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. Hkrati gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti in veselja.

Številne naravne oblike gibanja od otroka zahtevajo, da se zaveda drugih, da z njimi deli prostor in stvari, da sodeluje. Pri dejavnostih v paru ali skupini ima otrok priložnost, da si skupaj z drugimi otroki prizadeva za dosego cilja. V elementarnih gibalnih igrah spoznava smisel in pomen upoštevanja pravil, pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti. Otrok si razvija tudi ustvarjalne potenciale, ko išče svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog, z lastno domišljijo odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja (Videmšek in Kovač, 2010; Rostami in Ghaedi, 2016).

■ Medpodročno povezovanje pri naravnih oblikah gibanja

Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si otrok razširja tudi znanje z drugih področij. Z uporabo različnih športnih pripomočkov in igral spoznava barve, oblike, površine, usvaja količinske izraze (npr. veliko – malo, več – manj itd.), izraze za prostorska razmerja (npr. v – na – pod – zgoraj – spodaj, spredaj – zadaj, med, pred itd.), časovna razmerja (počasi – hitro, pred – potem itd.), druge protipomenske izraze (npr. težko – lahko, umazan – čist, star – nov itd.), pri merjenju razdalje se seznanja z merskimi enotami (npr. korak, meter) itd. (Videmšek idr., 2018).

Otrok se ob izvajanju različnih dejavnosti začne zavedati samega sebe, oblikuje lastno identiteto in samospoštovanje. Spoznava skupinske igre, ki temeljijo na določenih pravilih, ima možnost razumevati pravila in socialne dogovore (npr. kdo je na vrsti, delitev športnih igral in pripomočkov z drugimi itd.) ter sodelovati pri oblikovanju pravil za nove igre.

Z različnimi gibalnimi nalogami otrok spoznava svoje telo. Po končani aktivnosti opazuje spremembe na svojem telesu in razmišlja, kaj lahko stori za dobro počutje in zdravje.

Z izvajanjem dejavnosti na prostem se otrok seznaja z lepoto in vrednostjo narave ter naravovarstvenim ravnanjem (s sabo

nosi vrečko za odpadke, ne poškoduje rastja itd.).

■ Učne metode in oblike

Pri izvajanju naravnih oblik gibanja uporabljamo raznovrstne učne metode (razlaga, prikaz, pogovor) in učne oblike dela (skupinska: vadba po postajah, vadba z dopolnilnimi in/ali dodatnimi nalogami, igralne skupine; frontalna: poligon, štafeta, vadba v vrsti, krogu itd.; individualna oblika) (Lovrić, Jelaska in Bilić, 2015).

Od ciljev, ki jih želimo uresničiti, je odvisno, za katere metode in oblike dela se bomo odločili. Seveda pa je pri tem treba upoštevati tudi različne druge dejavnike (otrokove sposobnosti in interes, število otrok, vsebino dela, prostor in pripomočke itd.). Ustrezna izbira metod in oblik dela omogoči večjo ustvarjalnost učitelja in otroka, saj ta išče svoje načine za rešitev gibalnih nalog ter sproščeno izraža svojo lastno ustvarjalnost in gibalno izraznost.

■ Naravne oblike gibanja pri predšolskih otrocih

Otrok naravne oblike gibanja izkusi že v prvem obdobju življenja. Najprej se začne plaziti in laziti, nato shodi, teče, pada, pleza in skače. V nadaljevanju razvoja otrok začne nositi, potiskati, vleči, metati predmete in jih loviti. Naravne oblike gibanja so osnova, ki pripomore k temu, da otrok pozneje učinkovito izvaja zahtevnejše gibalne naloge in dejavnosti ter se ukvarja z različnimi športi (Pistotnik in Pori, 2013).

Plazenja

Plazenja so gibanja, pri katerih se uporabljajo roke, noge in trup, pri čemer je trup v stiku s podlago (Pistotnik, 2019). Prosta plazenja se izvajajo le z lastnim telesom, na ravni podlagi v različne smeri, kompleksnejše oblike pa se lahko izvajajo na neravni podlagi in z uporabo pripomočkov.

Plazenja se lahko v manj zahtevnih oblikah uporabljajo za splošno ogrevanje v uvodnem delu vadbene enote kot dinamično gibanje. Uporabljajo se lahko tudi v glavnem delu vadbene enote za usvajanje gibalnih znanj, razvoj gibalnih sposobnosti (zlasti moč in koordinacijo gibanja, gibljivost hrbtenice) ter ohranjanje in korekcijo pravilne, pokončne drže telesa.



Slika 1: Plazenje pod ovirami. Foto Rok Vertič.

PRIMERI DEJAVNOSTI (izvajajo se lahko v ležah na trebuhu, hrbtu, boku; v smeri naprej, bočno, vzvratno)

Oponašanje živali: gosenica, kača, črv, deževnik ...

V leži trebušno:

- plazenje raznoročno, raznonožno,
- plazenje soročno, raznonožno,
- plazenje z riževo vrečko na plečih,
- plazenje – potiskanje žoge z glavo,
- plazenje naprej – z žogo med nogami,
- plazenje vzvratno.

V leži hrbtno:

- plazenje naprej in vzvratno (brez ali s pomočjo rok),
- plazenje sonožno in raznonožno (brez ali s pomočjo rok).

Kotaljenja:

- iztegnjeno,
- s prekrižanimi rokami na prsih,
- v paru.

S premagovanjem ovir (čez oviro, pod oviro):

- v leži hrbtno, naprej, vzvratno,
- v leži trebušno, naprej.

Po strmini (na primer po klopi, naslonjeni na letvenik):

- v leži trebušno, hrbtno, naprej, vzvratno.

PRIPOROČILA

- Otroci naj bodo primerno oblečeni (dolge hlače, rokavi).

- Dolžina plazenja naj ne bo prevelika.
- Pri plazenjih po strmini je nujno varovanje.
- Ovine naj bodo oblazinjene in brez ostrih robov.
- Plazenja naj se najprej izvajajo na ravni in gladki podlagi, brez pripomočkov in ovir.
- Postopoma povečujemo dožino in hitrost plazenja.
- Različni pripomočki, ki jih otrok med plazenjem prenaša, potiska ali vleče, pripomorejo h krepitvi mišic in razvoju koordinacije gibanja.
- Če želimo povečati gibalno zahtevnost in energijsko obremenitev, uporabimo raz-

lične ovire (blazine, klopi, skrinje ...), ki jih mora otrok premagati.

- Spremenimo lahko tudi talno površino ter s tem gibalno zahtevnost in energijsko obremenitev otroka.
- Otroci naj izvajajo plazenja v igralni obliki.

Lazenja

Lazenja so gibanja, pri katerih se uporabljajo roke, noge in trup, pri čemer je trup dvignjen od podlage (Pistotnik, 2019). Otroci najprej izvajajo lazenje v opori klečno spredaj (sprva na podlahteh), ker si tako zagotovijo večjo podporno ploskev in s tem boljše ravnotežje.

Lazenja se lahko uporabljajo za splošno ogrevanje v uvodnem delu vadbene enote kot dinamično gibanje. Lahko se uporabljajo tudi v glavnem delu vadbene enote za usvajanje gibalnih znanj in razvoj gibalnih sposobnosti ter v sklepnem delu za umiritev.

PRIMERI DEJAVNOSTI (naprej, bočno, vzvratno)

Oponašanje živali: medved, krokodil, opica, kuža, škorpjon, mravljia ...

- v opori klečno, ležno, sedno,
- z žogo med nogami, v naročju,
- potiskanje žoge z glavo,
- po strmini (navzgor, navzdol),
- čez oviro (klop, blazino ...),
- po treh okončinah,
- sonožno, soročno, raznonožno, raznoročno,
- ista in nasprotna roka – noga.



Slika 2: Lazenje v tunelu. Foto Rok Vertič.

PRIPOROČILA

- Dolžina lazenja naj ne bo prevelika.
- Pri lazenjih po strmini je nujno varovanje.
- Ovire naj bodo oblazinjene in brez ostrih robov.

Hoja

Hoja je osnovna oblika gibanja, ki jo uporabljamo za premikanje v prostoru s povezovanjem posameznih korakov. Pravilna hoja je sproščena, naravna, mehka in lahkotna (Pistotnik, Pinter in Dolenec, 2002). Neustrezna hoja lahko dolgoročno povzroči okvaro gibalnega aparata.

Najpogostejše napake (Pistotnik idr., 2002):

- trdo stopanje na cela stopala (najprej je treba stopiti na peto),
- postavljanje stopal navznoter ali navzven (stopala naj bodo vzporedno),
- mlahava hoja s sklonjenim trupom in skrčenimi koleno (položaj telesa naj bo pokončen),
- nepravilna koordinacija rok in nog (roke naj diagonalno sledijo gibanju nog).

PRIMERI DEJAVNOSTI (izvajajo se lahko naprej, bočno, vzvratno; z različno hitrostjo)

- prosta hoja,
- hoja po prstih,
- hoja po zunanjem delu stopala,
- hoja s prisunskimi koraki,
- hoja s križnimi koraki,
- hoja z visokim dvigovanjem kolen,
- hoja z visokim dvigovanjem nog,
- hoja v čepu,
- hoja čez ovire,
- hoja po gredi, klinih lestve, vrvi, po podstavkih ...,
- pokončna hoja s pripomočkom (na primer riževo vrečko, rutko) na glavi,
- hoja po strmini navzgor in navzdol,
- hoja po stopnicah navzgor in navzdol,
- hoja po različnih talnih površinah (parquetu, plastični masi, travi, listju, snegu ...),
- bosonoga hoja in hoja v različnih obvalih (copati, superge, natikači, pohodni čevlji, smučarski čevlji ...),
- hoja v paru, vrsti, koloni,
- kombinacija korakov (valčkov korak, šase korak ...),
- hitra hoja (eno stopalo je ves čas v stiku s podlago).

PRIPOROČILA

- Otroka ne opozarjamo na pravilno usklajevanje rok in nog; to ga samo zmede, učinek je tako ravnopraven.
- Otroka spodbujamo k različni hoji (v različne smeri, z različno hitrostjo, po različnih talnih površinah, čez različne ovire, po zmanjšani podporni površini, z nošenjem različnih pripomočkov ...).

Tek

Iz otrokove hitre hoje se gibanje postopoma spremeni v tek, ki ga otrok nadgrajuje še v obdobju osnovne šole. Tek naj bo lahkoten, prožen in tih, brez pretiranega zamahovanja z rokami. Tek je človekov najhitrejši način premikanja v prostoru, kjer ne uporabljamo tehničnega ali športnega pripomočka. V nasprotju s hojo je del teka brezpodporna faza ali faza leta, tako da sta za krajši trenutek obe stopali brez stika s podlago.

Najpogostejše napake (Pistotnik idr., 2002):

- trd, težak tek po petah, ob pokončnem ali celo nazaj nagnjenem telesu (obremenitev naj se prenese na sprednji del stopala, trup je nekoliko predklonjen),
- postavljanje stopal navzven (stopala naj bodo vzporedno),
- predolg in mlahav korak s pozibavanjem,
- nesproščene in preveč iztegnjene ali skrčene roke,
- napenjanje mišic obraza ali vratu,
- zamahi z rokami v stran ali predse (naj bodo v smeri gibanja).

PRIMERI DEJAVNOSTI (izvajajo se lahko naprej, bočno, vzvratno; z različno hitrostjo)

- tek s prisunskimi koraki,
- tek s križnimi koraki,
- tek z visokim dvigovanjem kolen,
- tek po strmini navzgor,
- tek po strmini navzdol,
- tek s spremembami smeri,
- tek s kotaljenjem žoge,
- tek z vodenjem žoge,
- pretekanje dolge kolebnice,
- tek po obročih,
- tek čez nizke ovire (atletске ovire, nizke blazine, palice, riževe vrečke ...),
- bosonogi tek.

PRIPOROČILA

- Pri otrocih se teki pogosto uporabljajo v elementarnih igrah.
- Tek naj bo vključen v vsako vadbeno enoto – kot uvodno dinamično gibanje za ogrevanje.
- V glavnem delu vadbene enote naj bo tek vključen za krepitev nog ter razvoj hitrosti in vzdržljivosti.
- Zahtevnost teka lahko povečamo s spreminjanjem podlage, z vadbo na strmini, s premagovanjem ovir ...

Padci

Padci so gibanja telesa iz višjega, pokončnega položaja (opore) v nižji položaj (najpogostejše leže). Pogosto so posledica izgube ravnotežja.

Otroka ni mogoče obvarovati pred padci, lahko pa ga naučimo, da bo pri padcih nadzoroval gibanje svojega telesa in zavaroval najvitalnejše dele pred poškodbami (glavo, sklepe, trup). Otrok ne učimo sistematičnega padanja, razen tiste, ki trenirajo določene športe, ki vključujejo padce v tehniko gibanja (borilni športi, igre z žogo ...).

Najboljša preventiva pred posledicami padcev je omogočanje dovolj gibalnih spodbud s plazenjem in lazenjem; otrok si okrepi mišice in usvaja koristne gibalne informacije (nauči se opirati na roke, zaklanjati glavo ...).

Padci se lahko delijo na smer gibanja telesa, v katero pada (naprej, vstran, nazaj), in površino telesa, s katero najprej preidemo v stik s podlago (na bok, hrbet, roke).

PRIMERI DEJAVNOSTI

- različne igre, pri katerih prihaja do rušenja ravnotežnega položaja, blažitev sile naj bo s povalom: lovljenje kotaleče žoge v sedu, v čepu, v čepu s povalom ...,
- pravilna opora in premikanje po prostoru (amortizacija),
- padec naprej na podlakti (zaščita obraza, trebuha, kolen),
- znižanje težišča, nato padec nazaj, naprej, bočno.

PRIPOROČILA

- Igre, ki vključujejo padce, naj sprva potekajo na mehkejši podlagi, vendar ne na premeški, saj otroci tako ne morejo dobiti občutka za pravilno mišično napetost (Pistotnik, 2019).
- Pri padcih nazaj je treba otroke naučiti, da predklonijo glavo in usločijo trup, saj se s

tem vsaj delno zavaruje glava pred udarcem in težjo poškodbo.

Plezanja

Plezanja so gibanja, pri katerih se otrok premika v različnih vesah s pomočjo svojih okončin (Pistotnik idr., 2002). Razvija predvsem moč rok in ramenskega obroča ter krepí trebušne in hrbtne mišice. Premaguje strah pred globino in pridobiva samozavest.



Slika 3: Plezanje po plezalni steni. Foto Rok Vertič.

Plezanja se razlikujejo glede na (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002):

- smer gibanja (navpično, vodoravno, naprej, vzvratno, diagonalno);
- prijem za plezalo (viličasti prijem, nadprijem, podprijem, prijem zunaj, znotraj);
- postavitev ob plezalo (čelno, hrbtno, bočno);
- veso na plezalu (prosta vesa – samo z rokami, mešana vesa – z rokami in nogami);
- način gibanja po plezalu (enoročno, soročno, raznoročno, sonožno, sočasno z roko in nogo na isti strani telesa ...);
- izbiro plezala (v športni igralnici: plezalna stena, letvenik, mornarska lestev, plezalna vrv, klop; v naravi: drevesa, ograje, kozolci ...).

Plezanja se izvajajo v glavnem delu vadbene enote (usvajanje gibalnih znanj) oziroma na koncu glavnega dela (krepitev, korektivna vadba). Po plezanjih je priporočljivo izvesti sproščanje obremenjenih delov telesa.

PRIMERI DEJAVNOSTI

- plezanje po plezalni steni,
- plezanje po letveniku (navzgor, navzdol, vodoravno, diagonalno – do določene oznake: rutice, zataknjene žoge ...),
- plezanje po plezalni mreži,
- plezanje po mornarski lestvi,
- plezanje po lestvi,

PRIPOROČILA

- Otroci začnejo plezati na manjših višinah, nato višino postopoma povečujemo.
- Za pripravo na plezanje uporabljamo laženja po strminah, katerih naklon postopoma povečujemo.
- Otroci naj začnejo plezati na nižjih in lažjih plezalih (letvenik in lestev), pozneje na plezalih, kjer lahko spreminjamo naklon in stabilnost (mornarska lestev), šele na koncu na najtežjih plezalih (gladka plezala – drog, plezalna vrv).
- Med plezanjem na plezalni steni naj ima otrok vedno tri oporne točke.
- Veliko pozornost posvetimo varnosti; plezala zavarujemo z blazinami, ki se ne spodmikajo. Obvezno je osebno varovanje otrok! Plezališče pripravimo in preverimo pred začetkom plezanja.
- Otroke seznanimo z varnim prijemom za plezalo (viličasti prijem – palec na nasprotni strani oprimka kot drugi prsti).
- Pri plezanju ne tekmujejo, zlasti ne pri plezanju navzdol (prehitri spusti ali celo skoki v globino).

Skoki in poskoki

Skoki so gibanja, sestavljena iz treh faz: odrida, leta in doskoka. Za skoke v višino in daljino sta pomembnejši fazi odrida in leta, pri skokih v globino pa predvsem fazi leta in doskoka (Pistotnik idr., 2002).

Otroci na začetku le poskakujejo na mestu ali po prostoru, pozneje začnejo izvajati



Slika 4: Plezanje po plezalni steni z varovanjem. Foto Rok Vertič.

lahkotnejše in preproste skoke (sonožni poskoki, žabji poskoki, poskoki po eni nogi ...). Omenjene skoke lahko izvajamo v uvodnem delu ure za ogrevanje ali kot del elementarnih iger, zahtevnejše oblike skokov pa uporabljamo v glavnem delu vadbene enote, ko so otroci že dovolj ogreti in pripravljeni na večje obremenitve mišic, hkrati je ob tem treba zagotoviti več varnostnih ukrepov. Pri vseh vrstah skokov so bolj obremenjene iztegovalke nog.

PRIMERI DEJAVNOSTI

- po eni nogi, sonožno, z noge na nogo,
- na mestu, po prostoru,
- v daljino, v globino, v višino,
- naprej, vzvratno, bočno,
- z mesta, z zaletom,
- z uporabo pripomočkov (v obroče, po krogcih, s črte na črto, čez palice), čez klime lestve, s pomočjo male prožne ponjave, čez kolebnico, čez elastiko – z mesta, z zaletom, enonožno, sonožno ...



Slika 5: Globinski skok. Foto Rok Vertič.

PRIPOROČILA

- Pri skoku v globino začnemo z manjše višine, nato višino počasi povečujemo.
- Doskočišče mora biti mehko, odvisno od višine skoka in znanja otrok.
- Otroke opozorimo na elastičen doskok z nogami.
- Otrokov noge naj bodo razklenjene, da preprečimo udarec glave v kolena.
- Pri skoku iz vese zaradi varnejšega doskoka najprej umirimo otrokovo nihanje.

Dviganja in nošenja

Z dviganjem in nošenjem se srečujemo vsak dan, saj je skoraj vsak predmet treba dvigniti in prenesti na določeno mesto. Gre za povezovanje različnih prijemov in ravnanja s predmeti ter premikanja v prostoru (Pistotnik idr., 2002). Potrebna je določena sila, ki jo mišice razvijejo s svojim napeenjanjem. Dviganja in nošenja kompleksno vplivajo na otrokovo telo. S spreminjanjem položaja in gibanja lahko vplivamo na različne mišične skupine, saj se krepijo mišice trupa vedno na nasprotni strani, kot se za-
držuje oziroma nosi breme.

PRIMERI DEJAVNOSTI

- dviganje in prenašanje različnih rekvizitov (žogice, kiji, obročki ...) pri štafetnih in drugih igrah,
- pomoč pri pripravljanju in pospravljanju športnih pripomočkov,
- nošenje z različnimi deli telesa (v rokah, med nogami, na glavi ...),
- nošenje pred, za in nad telesom.

PRIPOROČILA

- Če otrok prenaša breme na eni strani telesa, naj zaradi skladnega razvoja telesa nalogo ponovi še na drugi strani.
- Predšolski otrok naj ne nosi sovrstnika kot breme.
- Breme s tal dvigujemo predvsem z nogami in ne s hrbtom zaradi morebitnih poškodb hrbtenice.

Potiskanja in vlečenja

Potiskanja in vlečenja so sestavljena gibanja, ki se pojavljajo v vsakdanjem življenju, saj je težje predmete treba potisniti ali vleči po različni podlagi. Za njihovo premikanje je treba aktivirati določeno količino mišične sile. Pri potiskanjih in vlečenjih vplivamo predvsem na mišice nog, lahko tudi na mišice rok in trupa, vendar je odvisno od postavitve otroka glede na predmet (Pistotnik idr., 2002).

PRIMERI DEJAVNOSTI

- potiskanje različnih predmetov,
- vlečenje različnih predmetov,
- vlečenje vrvi dveh moštev,
- vlečenje kolebnice, palice, rutice, žoge itn.,
- potiskanje z različnimi deli telesa (z rokami, s hrbtom),
- pripravljanje in pospravljanje vadbenega prostora.

PRIPOROČILA

- Pri otrocih lahko uporabimo potiskanja in vlečenja v obliki borilnih iger, izvedenih v parih.
- Posebno pozornost namenimo izbiri enakovrednih nasprotnikov.
- Treba je posredovati natančna navodila, kaj je v borbi dovoljeno in kaj ne.
- V borilnih igricah naj bodo vključena krajsa naprežanja, večji poudarek naj bo na spretnosti kot na moči.

■ Oblačila in obutev pri izvajanju naravnih oblik gibanja

Za učinkovito in varno izvajanje naravnih oblik gibanja naj bo otrok primerno oblečen in obut. Pri izvajanju vnaprej določenih oblik (vadbena ura, športno dopoldne itd.) poskušamo starše in otroka navaditi na prinašanje športne opreme (kratke hlače, majica ali dres; nedrseči copati). Pri prilagodljivostnih oblikah (gibalna minuta, gibalni odmor, jutranje razgibavanje itd.) naj otrok sleče topla in neudobna oblačila (pulover, jopico itd.). Če otrok nima primernih copatov (z nedrsečimi podplati), naj ne izvaja naravnih oblik gibanja v nogavicah, temveč bos, saj s tem preprečimo nerodne padce zaradi drsenja. Pri določenih gibalnih nalogah (hoja po vrvi, gredi, dvigovanje in nošenje rutic z nožnimi prsti itd.) je celo priporočljivo, da si otrok sezuje copate in nogavice, saj s tem učinkoviteje pridobiva gibalne informacije, razvija prstne spretnosti ter krepi mišice stopalnega loka, kar preprečuje nastanek ploskih stopal (Videmšek idr., 2018).

Športni pripomočki in igrala

Eden izmed pomembnih dejavnikov za kakovostno izvajanje naravnih oblik gibanja je nedvomno športna tehnologija. Danes je na trgu pestra izbira športnih pripomočkov in igral, vendar vsi niso primerni za predšolske otroke (Dekleva idr., 2017).

Otroke usmerjamo tako, da z lastno domišljijo in občutkom za gibanje rešujejo in izvajajo gibalne naloge. Za izvajanje naravnih oblik gibanja predlagamo:

- univerzalne blazine,
- blazine različnih barv, velikosti, oblik (kocka, kvader, valj ...),
- blazine z različnimi oblikami odprtin (trikotno, okroglo ...) za lazenje, plazenje,



Slika 6: Športni pripomočki. Foto Rok Vertič.

- blazine z naklonom,
- tunel,
- deske različnih širin, lestev (kombinirajo se z letvenikom in A-lestevijo),
- letvenike,
- obroče s stojali,
- drog, vrv, visečo lestev, mrežo,
- tobogan,
- mini plezalno steno,
- malo prožno ponjavo,
- oblaženo švedsko skrinjo,
- kolebnice,
- atletske ovire,
- štartne bloke s podlogo,
- štafetne palice,
- riževe vrečke,
- neodbojne žogice,
- mehko blazino kot doskočišče,
- vrv,

- elastike,
- palice,
- obročke, čepke, ploščate predmete ...

■ Didaktična priporočila pri organizaciji in izvedbi naravnih oblik gibanja

Pri organiziranju in izvajanju vadbe, ki vključuje naravne oblike gibanja, upoštevamo naslednja priporočila:

- Gibalne dejavnosti organiziramo v zaprtem prostoru in v naravi.
- Odstranimo nevarnosti za poškodbe.
- Nevarna mesta (pod različnimi plezali, klopjo, gredjo ...) zavarujemo z blazinami.
- Otroke seznanjamo z osnovnimi varnostnimi ukrepi, potrebnimi pri gibanju.

- Otrok omogočamo spoznavati različne športne pripomočke in igrala (obroče, kije, letvenik, švedsko skrinjo ...).
- Otroke navajamo na pomoč pri pripravljanju in pospravljanju športnih pripomočkov.
- Otrok omogočamo, da lahko samostojno iščejo lastne rešitve (način plazenja čez oviro, skoka čez jarek, oponašanje gibanja različnih živali).
- Po potrebi gibanje prikažemo ali za izvedbo določimo enega izmed otrok, ki naj bo na takšnem mestu, da ga lahko vsi vidijo.
- Pri posameznih nalogah pazimo, da jih otroci izvajajo točno po navodilih. Razložimo jim, zakaj je to potrebno.
- Mlajšim in manj spretnim otrokom pomagamo pri določenih gibalnih nalogah (na primer pri skoku v globino, hoji po gredi ...).
- Glede na prostor in število otrok lahko uporabimo različne učne oblike (frontalna, skupinska, individualna; delo po postajah, delo z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami, poligon, štafete ...).
- Dejavnost organiziramo tako, da bo tekoča, brez zastojev.
- Pri zahtevnih nalogah (na primer pri plezanju na letvenik, skoku v globino, prevalu ...) moramo biti vedno navzoči.
- Gibalno šibkeje otroke še posebno spodbujamo in opogumljamo.
- Otroku pomagamo, da zazna svoj napredek, ne glede na dosežke vrstnikov, in da ta napredek doživi kot uspeh.
- Otroke navajamo na spoštovanje različnosti.
- Športno tehnologijo uporabljamo v okviru vsebine in ciljev tako, da je vsak otrok uspešen. Napreduje naj v skladu s svojimi sposobnostmi in znanjem; v tem pogledu nenehno spreminjamo pogoje,



Slika 7: Dvorana Škrlatica. Foto Rok Vertič.

kar nam omogoča pestrost športnih pripomočkov.

Otrok naj ima vsak dan možnost za izvajanje naravnih oblik gibanja, zlasti na prostem. Tako pridobiva ustrezne navade in utrjuje potrebo po vsakodnevni gibalni dejavnosti, ki optimalno prispeva k njegovemu razvoju in zdravju.

Literatura

1. Dekleva, M., Videmšek, M., Čoh, M., Karpljuk, D. in Dekleva, B. (2017). *Igriva atletika*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
2. Gallahue, D. L. in Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development (sixth edition)*. New York: The McGraw-Hill Companies.
3. Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: MŠŠ, Urad Republike Slovenije za šolstvo.
4. Lovrić, F., Jelaska, I. in Bilić, Ž. (2015). Obstacle Polygon as an Assessment of Fundamental Movement Skills in 6-Year-Old Children. *Croatian Journal of Education*, 17 (3), 213–225.
5. Pistotnik, B. (2019). *Osnove gibanja v športu: Osnove športne izobrazbe*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
6. Pistotnik, B. in Pori, M. (2013). *Osnove gibanja v športu (osnovna motorika)*. Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenec, A., Tomažin, K., Štirn, I. in Majerič, M. (ur.). Športna rekreacija (str. 28–45). Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport.
7. Rostami, R. in Ghaedi, M. (2016). Core Stabilization Training and Fundamental Motor Skills in Children. *International Journal of School Health*, 4(1), 1–5.
8. Škof, B. (ur.). (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
9. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
10. Videmšek, M. in Kovač, M. (2010). *Otrok v vrtcu – Gibanje*. Maribor: Založba Obzorja.
11. Videmšek, M., Stančević, B. in Permanšek, M. (2014). *Igrive športne urice*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
12. Videmšek, M., Karpljuk, D., Videmšek, D., Breskvar, P. in Videmšek, T. (2018). *Prvi koraki v svet športa*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
mateja.videmsek@fsp.uni-lj.si