



Univerza v Ljubljani  
*Pedagoška* fakulteta

UNIVERZA V LJUBLJANI,  
PEDAGOŠKA FAKULTETA  
30. MAREC — 1. APRIL 2023

# 3. KONFERENCA UČITELJ UČITELJU UČITELJ



UREDILI: MAJA SLAPNIK IN LAURA MEDLE

### **ZBORNİK 3. KONFERENCE UČITELJ UČITELJU UČITELJ**

Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 30. marec—1. april 2023

*Uredniški odbor:* Maja Slapnik, Laura Medle, dr. Vesna Štemberger

*Izdala:* Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta

*Za izdajatelja:* dr. Janez Vogrinc, dekan

*Oblikovanje naslovnice:* Laura Medle

*Priprava preloma:* Maja Slapnik

Dosegljivo na: <https://www.pef.uni-lj.si/nadaljnje-izobrazevanje/konference-kongresi-in-posveti/>

©Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2023

Za pravilnost slovenskega jezika so odgovorni avtorji prispevkov. Zbornik prispevkov je brezplačno namenjen udeležencem 3. konference Učitelj učitelju učitelj.

---

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.ID [147141635](#)

ISBN 978-961-253-312-0 (PDF)

# Kazalo vsebine

<b>RAZREDNI POUK IN PREDŠOLSKA VZGOJA.....</b>	<b>7</b>
Bubnič, M.: JOGA – PRILOŽNOST ZA GIBANJE .....	8
Cempre, A.: POVIŠAJMO SEKIRICO V TRIGLAV .....	11
Cuderman, K.: DINAMIKA V PODEŽELJSKI ŠOLI S TROJNO KOMBINACIJO .....	14
Dobre, A.: UČIMO SE Z RAZISKOVANJEM .....	21
Fabić, R.: MATEMATIKA Z GIBANJEM .....	28
Flerin Martinčič, D.: OB GIBANJU JE MATEMATIKA V 2. RAZREDU ŠE BOLJ ZABAVNA .....	34
Frank, A.: GIB(R)ALNICE: SPODBUJANJE BRANJA Z DEJAVNOSTMI GIBANJA IN IGRE PRI ANGLEŠČINI V 3. RAZREDU (1. TRILETJU).....	39
Ilič, N.: GIBANJE KOT PODPORA RAZVOJU OTROKA V API VRTCU .....	45
Jerina, T.: GIBALNE DEJAVNOSTI MED POUKOM V PRVEM RAZREDU OSNOVNE ŠOLE.....	50
Jevšnik, B.: BODIMO AKTIVNI TUDI IZVEN ŠOLE.....	54
Kirm, K. in Ivanič, P.: OMOGOČANJE MOŽGANSKO STIMULATIVNEGA OKOLJA ZA OTROKE 1. STAROSTNEGA OBDOBJA V RAZLIČNEM PROSTORU .....	58
Klemen Blatnik, N.: Z VKLJUČEVANJEM GIBANJA V POUK TUJEGA JEZIKA DO VEČJE MOTIVACIJE IN BOLJŠE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI.....	63
Koritnik, M.: GIBALNE DEJAVNOSTI V ODDELKU PODALJŠANEGA BIVANJA .....	70
Kramberger, N.: ORGANIZIRANA IZVEDBA AKTIVNEGA ODMORA.....	75
Kump Papić, N.: AKTIVNI ODMORI IN MINUTE ZA ZDRAVJE .....	81
Lango, J.: PLANINSKA VZGOJA ALI Z ROKO V ROKI Z NARAVO .....	85
Leban, M.: UTRJEVANJE ZNANJA MATEMATIKE V 3. RAZREDU SKOZI GIBANJE .....	93
Lipej Tramšek, K. in Tucovič, N.: GIBANJE ZA UČINKOVITEJŠE UČENJE – FIT PEDAGOGIKA™ .....	100
Mezek Zupančič, S. in Smole, A.: AKTIVEN POUK V 1. TRILETJU .....	107
Miklavčič, M.: POPESTRIMO POUK Z GIBANJEM.....	113
Movrin, A.: GIBANJE – NEPOGREŠLJIV SESTAVNI DEL POUKA TUJEGA JEZIKA V PRVEM TRILETJU .	118
Nježić, Ž.: GIBANJE V PODALJŠANEM BIVANJU .....	123

Peklaj, Z. in Cerar, M.: UVAJANJE MOŽGANSKO STIMULATIVNEGA GIBANJA V IZVEDBENI KURIKULUM VRTCA .....	130
Petan Omejec, M.: Z GIBANJEM DO ZNANJA .....	136
Premal, N.: UČENJE V GIBANJU .....	141
Purg, P.: TEHNOLOGIJA IN GIBANJE Z ROKO V ROKI .....	147
Tomažič, M.: GIBANJE MED POUKOM UČENCE UMIRI IN PREBUDI.....	152
Velikanja, B.: FIT MINUTA V RAZREDU .....	156
Vogrič, M.: POIŠČI VPRAŠANJE - 100 VPRAŠANJ ZA PONAVLJANJE IN UTRJEVANJE ZNANJA .....	161
Zor, M.: ZAPLEŠI Z NAMI: GIBANJE V ČASU PODALJŠANEGA BIVANJA .....	167
Zupanc, N.: VKLJUČEVANJE GIBANJA V POUK MATEMATIKE .....	172
<b>PREDMETNI POUK .....</b>	<b>179</b>
Herič, K.: TUDI NA PREDMETNI STOPNJI JE MOŽNO .....	180
Jurač, V.: NEBESNA TELOVADBA.....	185
Klopčič, M.: PREPROSTA AKTIVNOST ZA POUK NA PROSTEM: LOV ZA VPRAŠANJI .....	192
Klopčič, P.: RAZVIJANJE GIBALNE KOMPETENTNOSTI Z IGRO PRI POUKU ŠPORTA .....	199
Kokelj, M. in Strgar, S.: Z GIBANJEM DO BOLJŠEGA ZNANJA.....	210
Lavrin Povše, M.: JEZIKAMO V GOZDU .....	217
Luštek, J.: RAZGIBANO SPOZNAVANJE SAMOSTALNIKA .....	222
Majaron, T.: RAZGIBANA MATEMATIKA.....	228
Malgaj, K.: GIBALNE AKTIVNOSTI IN IGRICE PRI POUKU NEMŠČINE V OSNOVNI ŠOLI .....	232
Mejias, K.: IZVEDBA DVEH GIBALNO AKTIVNIH UČNIH UR PRI NEOBVEZNEM IZBIRNEM PREDMETU RAČUNALNIŠTVO V ČETRTEM RAZREDU .....	237
Špolad, S.: SLOVENŠČINA, IMPRO IN GIBANJE .....	242
Štorman, G.: POPESTRITEV IN VZPODBUJANJE GIBANJA OTROK V OSNOVNI ŠOLI .....	248
Štorman, M.: APLIKACIJA ACTIONBOUND ZA NAMENE RAZISKOVANJA IN POUČEVANJA NA PROSTEM .....	254
Žerjav, K.: Z AKTIVNIMI ODMORI DO IZBOLJŠANJE TELESNE DRŽE .....	260
<b>SPECIALNA IN REHABILITACIJSKA PEDAGOGIKA TER SOCIALNA PEDAGOGIKA.....</b>	<b>266</b>
Adamič, N. in Hovnik, V.: PROGRAM »SPECIALNI ZDRAVKO« KOT PRIMER PRAKSE VKLJUČEVANJA VSEBIN ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI V ŠOLSKEM OKOLJU ....	267

Cedilnik, T.: POMEN IN PESTROST GIBALNIH VAJ PRI URAH DODATNE STROKOVNE POMOČI .....	274
Filipčič, T.: TIMSKI STROKOVNI SESTANKI NA URI SOČA KOT PRIMERI SVETOVANJA PRI VKLJUČEVANJU UČENCEV Z GIBALNO OVIRANOSTJO V ŠPORT .....	280
Gajić, M.: TELESNA AKTIVNOST MLADOSTNIC DIJAŠKEGA DOMA VIČ.....	286
Guček Tomšič, P.: ELEMENTI PLESNO-GIBALNE TERAPIJE IN LIKOVNE TERAPIJE TER DRUGE GIBALNE DEJAVNOSTI PRI SPECIALNOPEDAGOŠKEM DELU V OSNOVNI ŠOLI .....	292
Janežič, A.: Z IGRO DO GIBANJA .....	300
Jenko, N. in Bogataj Ivančič, P.: BRALNE AKTIVNOSTI IZVEN UČILNICE ZA UČENCE Z LAŽJIMI INTELEKTUALNIMI PRIMANJKLJAJI .....	306
Kečanović, Z.: GIBANJE OPP.....	313
Kokec, B.: GIBALNE MINUTE – DEL VSAKODNEVNE RUTINE PRI URAH DODATNE STROKOVNE POMOČI .....	317
Lampret Senčič, A.: »ZDAJ PA VSTANIMO.« »PA ZAKAJ?« .....	324
Planko, N.: Z VZDRŽLJIVOSTJO DO VZTRAJNOSTI .....	331
Vidic, D.: UČENJE SOCIALNIH VEŠČIN PRI OTROCIH S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI TEŽAVAMI IN MOTNJAMI S POMOČJO KOŠARKARSKO-GIBALNIH AKTIVNOSTI V PROJEKTU »ONE-TEAM«.....	338
Zhelanova, O.: VLOGA KOORDINACIJSKIH VAJ PRI OTROCIH Z OKVARO VIDA .....	343

# RAZREDNI POUK IN PREDŠOLSKA VZGOJA



## JOGA – PRILOŽNOST ZA GIBANJE

Mateja Bubnič

Osnovna šola Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica

### POVZETEK

Gibanje postaja osnovni element v procesu učenja in poučevanja. Učiteljeva naloga je prilagoditi gibalno dejavnost skupini učencev glede na potrebe otrok, pogoje dela in vzgojno – izobraževalne cilje, ki jih želi realizirati. Z intenzivno vadbo včasih dosežemo nasprotni učinek od zelenega. Učencem se po intenzivni vadbi močno dvigne utrip in potrebujejo dlje časa, da se umirijo in pripravijo na miselno dejavnost. Tudi tekmovalna oblika vadbe v njih naseli nekatera negativna čustva (najpogosteje zaradi poraza) in potrebujejo kar nekaj časa, da jih predelajo. Raziskovala sem, kako otroke psihično in fizično pripraviti na zahtevnejšo miselno dejavnost kot je branje. Jogijske raztezne vaje so se izkazale kot zelo učinkovite, saj joga pozitivno vpliva na psihično in fizično stanje telesa. Otroci se povežejo sami s seboj, s svojim dihom in umirjenim kontroliranim gibanjem. Zgodba, ki spremlja jogijsko gibalno dejavnost, omogoča domišljijsko popotovanje. Trening glasnega branja je bolj učinkovit, tekoč, manj je preskakovanja vrstic, beganja po besedilu in spreminjanja besed. Posledično učenci bolje razumejo prebrano. Vadba joge je lahko priložnost za krepitev pozitivne razredne klime in medsebojnega sodelovanja med učenci. Z jogo lahko razvijamo strpnost in empatijo.

**Ključne besede:** *joga, branje, medsebojni odnosi, umirjenost*

### UVOD

Gibanje je tako pri otrocih kot odraslih pogoj za dobro počutje in zdrav življenjski slog. Odrasli z gibalno dejavnostjo ohranjamo telesno in duševno zdravje, otrokom pa privzgjajamo pozitivno gibalno izkušnjo. Otrok v šoli spoznava različne oblike gibanja, pridobiva različne gibalne izkušnje ter si razvija občutek za zavedanje svojega telesa. Razlikuje občutke, ki se pojavijo ob intenzivnem naporu in občutke, ki se pojavijo ob umirjenem raztezanju. V skupini s sovrstniki navezuje stike, vzpostavlja osebne taktilne dražljaje ter si hkrati razvija samozavest in samopodobo. Vse navedeno pa pogojuje dobro počutje otroka v šoli, motiviranost za delo ter lažje usvajanje znanja.

V svoji praksi poučevanja sem hitro dojela, da otroci potrebujejo veliko gibanja in da jih sedeči način utesnjuje, zavira njihovo ustvarjalnost in napredek in da ni dovolj le gibanje pri športu in pri aktivnih odmorih. Z raziskovanjem sem uvajala različne gibalne dejavnosti glede na pedagoški proces. Raziskovala sem, katera gibalna dejavnost je najprimernejša pred ocenjevanjem, po ocenjevanju, v konfliktnih situacijah, ...Dlje časa sem iskala gibalno dejavnost, s katero bi dosegla, da bi učenci med branjem našli svoj mir, vztrajnost, prijetno počutje in posledično napredek v bralni spretnosti. Hkrati pa, da bi v razredu vladalo prijateljstvo, empatija in povezanost. Opazila sem, da moja jogijska praksa pozitivno vpliva na moje počutje, zato sem jo postopoma začela uvajati v razredu z učenci.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

Joga izhaja iz Indije in njene korenine segajo 5000 let nazaj. Gre za tehnike umirjanja telesa, uma in duha. Fraser (2004) pravi, da čeprav joga izvira iz Indije, so njene metode in cilji univerzalni, saj se ne

opira na kulturno okolje, vero ali božanstvo, temveč zgolj na posameznika. Joga je postala pomembna v življenju marsikaterega sodobnega človeka na Zahodu, včasih kot sredstvo za izboljšanja zdravja in telesne pripravljenosti, toda tudi kot sredstvo za osebnostni in duhovni razvoj. Tudi joga za otroke zajema vaje dihanja, vaje sproščanja, jogijske položaje ali asane, vaje vizualizacije in meditacije. Joga za otroke je bolj igriva, dinamična in glasna. Prednosti joge so, da je ne tekmovalna, da uči sprejemanja in zavedanja svojega telesa, da omogoča zavedanje občutkov in čustev. Otroci si krepijo koncentracijo, domišljijo, empatijo, strpnost.

*Zakaj joga za otroke? Božič (2017) pravi, da so otroci naravni jogiji. Njihova telesa so prožna, dihajo globoko in spontano skozi nos, imajo dobro telesno držo in popolnoma odprt odnos do življenja, zanima jih ta trenutek, tukaj in zdaj. V Indiji začnejo jogo prakticirati že petletniki.*

Božič (2017) ugotavlja, da joga pozitivno učinkuje na motorične in koordinacijske spretnosti, na nadzor nad čustvi in njihovo umirjanje, na samozavest in imunski sistem, na telesno moč in gibljivost, na telesno držo, pljučno kapaciteto, na zavedanje in obvladovanje telesa, zbranost, ustvarjalnost.

### **PRIMER DOBRE PRAKSE**

Ura joge za otroke je sestavljena iz uvodnega ogrevanja z dihalnimi vajami, iz osrednjega dela, ki vključuje asane in sprostivnega dela, s katerim zaključimo uro. Pri jogi za otroke upoštevamo nekatere principe poučevanja joge. Zaporedje položajev in tehnik je smiselna zaradi pozitivnega vpliva na živčni sistem. Ogrevalnimi vajam sledijo asane od preprostejših do bolj kompleksnih.

Pri jogi za otroke izvajamo položaje skozi pripovedovanje zgodbe, v kateri nastopajo živali, ki jih imajo otroci zelo radi. Zgodba je prilagojena njihovim interesom in doživljanju (npr. »Potujemo v Afriko«, »Na peščeni plaži« ali »V gozdu«). Skozi jogijsko uro lahko ponovimo njim znano pravljico npr. *Pod medvedovim dežnikom* ali *Mojca Pokrajculja*. Zgodbe razvijajo njihovo domišljijo. Nezavedno se sprostijo, razgibajo, povežejo s seboj ter se predihajo. Njihovo telo se napolni s kisikom, kar pozitivno vpliva na nadaljnje učenje. Tej praksi sledi zahtevnejša miselna dejavnost kot je trening glasnega branja ali celo branje z razumevanjem

V jogijsko uro vključujemo različne asane: stoječe, sedeče, predklone, zasuke, obrnjene položaje, sprostivne asane. Stoječe asane (izpeljanke za otroke - gora, žirafa, lisica, letalo) razvijajo moč, pogum, krepijo ravnotežje, krepijo hrbet, izboljšujejo telesno držo. Sedeče asane (izpeljanke za otroke žaba, lev, metulj, čoln) krepijo in raztezajo mišice nog, krepijo trebušne in hrbtne mišice. Zasuki – izpeljanke za otroke so sedeči zasuk, morska deklica in krepijo celoten hrbet in središče. Zakloni so asane kobra, polmost, delfin, ki povečujejo prožnost hrbtenice. Predklon (npr. strešica) je v jogi za otroke kužek. Ta asana krepi mišice nog (posebej gležnjeve) in ramenskega obroča. Obrnjeni položaj so v jogi za otroke sveče, rakete. Sprostivne asane so položaj otroka, asana ježek ali hobotnica. Poimenovanja so prilagojena zgodbi. Učencem demonstriramo in opišemo položaj, vendar jih ne popravljamo med izvedbo.

### **Izvedba ene asane – Bojevnik 3 (izpeljanka za otroke v okviru »popotovanja v Afriko« – letalo)**

Izvedba in opis asane: Postavimo se v položaj gore na začetek blazine, potem stopimo z levo nogo nazaj, težo prenesemo na desno nogo, roke odročimo in se s trupom nagnemo naprej. Levo nogo počasi



dvigujemo. Pripovedovanje motivacijske zgodbe: Smo letalo, ki bo poletelo. Letalo razpre svoja krila, počasi se pripravlja, da bo poletelo, dvignemo zadnjo nogo in letalo brni BRRRRR (spuščajo glasove). Letalo leti. Nekaj časa vztrajajo v tem položaju, nato nadaljujemo s pripovedovanjem zgodbe in posledično sledi prehod v drugo asano.

JOGA V PARIH omogoča vzpostavljanj pozitivnih, prijateljskih medsebojnih odnosov. Da se s sošolcem postavita v določen položaj in v njem vztrajata morata sodelovat (komunicirati), biti morata strpna in potrpežljiva. Otroci so pri tovrstni jogijski praksi izredno sodelovalni, saj si želijo, da bi jim uspelo. Dodatno jih motivira tudi vztrajanje v položaju in skupna dihalna vaja. Vadijo sinhrono vdihe in izdihe s sošolcem v paru. Tudi sami imajo priložnost predlagati položaje, ki jim sami izberejo ime. Pogosto gre za asane, kjer si krepijo ravnotežje, saj so drug drugemu v oporo (npr. bojevnik 2, kjer se učenca držita za roke).

SKUPINSKE ASANE spodbujajo sodelovanje, strpno komunikacijo, medsebojno pomoč, da dosežejo cilj. Bližina in stik učence povezuje fizično in psihično. Preizkušajo svoje meje in zmožnosti. Navdušujejo jih nenavadni položaji, stiki telesnih delov (hrbet ob hrbet, držanje za noge v krogu,...). Opisujejo, na kaj jih spominja določena skupinska asana. Skupinske asane so smiselne, ko v razredu vlada napeto ozračje (vpliv polne lune, konflikt med sošolci,...) saj umirjajo čustva in preusmerjajo pozornost na telo, gibanje, dihanje. Preprosta skupinska asana je, ko se učenci postavijo v krog, vendar se ne primejo za roke, temveč se dotikajo z zunanjim delom stopala. V tem položaju lahko naredijo globok predklon in se z rokami dotaknejo tal.

## ZAKLJUČEK

Joga na otroke vpliva pozitivno, zato jo je smiselno vključevati v proces učenja in poučevanja. Po praksi joge so učenci umirjeni, sproščeni in pripravljeni za šolsko delo. V razredu prevladuje prijetna razredna klima, empatija in prijateljski odnosi. Pomanjkljivost tovrstnega projekta je, da se ne nadaljuje po vertikali. Zanimivo bi bilo opazovati, kako deluje joga na starejše učence in kako se jogijska praksa spreminja glede na starost otrok in hkrati odnos otrok do tovrstne vadbe tokom razvoja.

## VIRI IN LITERATURA

Božič, U. (2017). *Pravljična joga*, Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, str. 21–31.

Frank, N. (2022). *Vpliv elementov joge na nekatere gibalne sposobnosti učencev v 1. razredu [Magistrsko delo]*. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. Pridobljeno s: <http://pefprints.pef.uni-lj.si/7385/>.

Fraser, T. (2004). *Joga: priročnik za učenje joge doma*, Tržič: Učila International, str. 22.

## **POVIŠAJMO SEKIRICO V TRIGLAV**

Anja Cempre

Osnovna šola 8 talcev Logatec

### **POVZETEK**

Vsi dobro vemo kako pomembno je gibanje. Starši in učitelji se soočamo z izzivom, kako motivirati otroke, da bi jim bilo gibanje v veselje. Idejni projekt Povišajmo Sekirico v Triglav sva zasnovali učiteljici Katja Jug in Anja Cempre ob pogledu na logaško Sekirico, štampljke pa prispevajo dodatno motivacijo.

Projekt je bil zastavljen v začetku šolskega leta 2022/23 na OŠ 8 talcev v Logatcu. Kmalu po začetku se nam je pridružila še OŠ Tabor.

Sodelujoči prejmejo list s sedeminpetdesetimi okenci, ki so namenjeni zbiranju žigov.

Vsak, ki se povzpne na Sekirico, lahko na dan prejme en žig. Za menjavo štampljk na vrhu pa smo zadolžene tri učiteljice.

Sekirica je zaživela. Učenci so idejo z navdušenjem sprejeli. Iz različnih strani prihajajo pozitivne povratne informacije, kako malo je treba, da se otroke motivira in spodbudi h gibanju in ne samo otroke, tudi nas odrasle.

**Ključne besede:** *gibanje, hoja, motivacija*

### **UVOD**

Hoja. Tako dobra za naše telo in duha, raziskave pa kažejo, da tudi za naš um.

S projektom Povišajmo Sekirico v Triglav, želimo spodbuditi otroke, mlade in mlade po srcu, k hoji. Izračun nam pokaže, da če se na Sekirico povzpnejo sedeminpetdesetkrat je, kot da bi dosegli vrh naše najvišje gore Triglav.

### **TEORETIČNA IZHODIŠČA**

Kako pomembna je hoja, je irski nevroznanstvenik Shane O'Mara zelo dobro povzel v svoji knjigi Hvalnica hoji.

“Hoja izboljšuje vse vidike našega družbenega, psihološkega in nevrološkega delovanja. Je preprosto zdravilo, ki polepša življenje, prinaša optimizem in krepi zdravje. Zdravilo, ki ga potrebujemo prav vsi in ki ga moramo jemati v rednih odmerkih, velikih in majhnih, z razumnim tempom, iz dneva v dan, v naravi in v mestih. Poskrbeti moramo, da bo hoja postala naraven, rutinski del našega življenja.” (O'Mara, 2020).

Thelen (2000) pa opisuje pomembnost gibanja pri otrocih in pravi, da je gibalna dejavnost integralni del otrokovega vedenjskega repertoarja, je medij, skozi katerega se otrok neposredno vključuje v okolje, ki ga obdaja, se seznanja z različnimi razsežnostmi okolja, hkrati pa mu omogoča pridobivanje bogatih

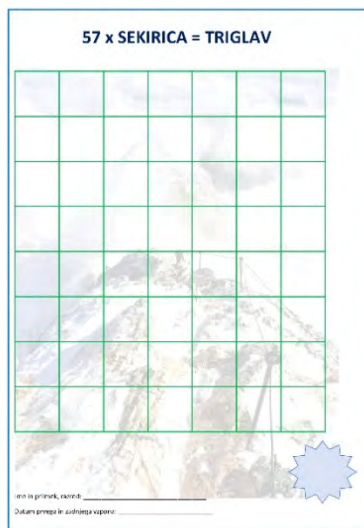
izkušenj in doživetij, še posebej v obdobju zgodnjega otroštva. Gibanje otroku omogoča celovito spoznavanje sveta.

### PRIMER DOBRE PRAKSE

Gibalne spretnosti se od otroka do otroka zelo razlikujejo. V šolskem letu 2021/22 sva s sodelavko opazovali spretnost prvošolcev. Najbolj presenečeni sva bili, ko smo se povzpeli na logaški hrib Sekirica. To je 545 metrov visok hrib, ki se dviga nad Logatcem. Izbrali smo pot mimo skakalnic po stopnicah. Pot se prične vzpenjati po pobočju kar strmo navzgor. Ko smo se po isti poti nato vračali, sva z začudenjem opazovali, koliko otrok je imelo težave pri sestopu. In glede na to, da učitelji še zdaj poslušamo in tudi opažamo, kako slabo je obdobje karanten vplivalo na gibalni razvoj otrok, sva se spraševali, kako bi otroke vzpodbudile k vsakodnevnemu gibanju.

V začetku šolskega leta 2022/23 smo učencem na OŠ 8 talcev predstavili projekt Povišajmo Sekirico v Triglav. Naloga učencev je, da se sedeminpetdesetkrat povzpnejo na vrh Sekirice in s tem dosežejo višino naše najvišje slovenske gore Triglav. Vsi učenci OŠ 8 talcev so prejeli evidenčni list z okenci, ki so namenjeni zbiranju žigov.

Dnevni vzpon na Sekirico je nagrajen z enim žigom na evidenčnem listu (glej sliko 1), ki se nahaja na vrhu v kovinski skrinjici (glej sliko 2). Vsak dan je v planinski skrinjici na voljo druga štampiljka.



Slika 1: Evidenčni list za zbiranje žigov



Slika 2: Skrinjica



Slika 3: Zmaga

Kmalu po začetku projekta se je šoli pridružila še OŠ Tabor Logatec, otroci iz vrtca in drugi Logatčani, ki jih je projekt navdušil.

V času projekta smo izvedli dva nočna pohoda. Ker je bil prvi nočni pohod tako dobro obiskan, smo se odločili in na drugem pohodu zbirali prispevke za šolska sklada obeh šol.

Najvišje pa smo povišali Sekirico z dobredelnim pohodom dne 22. 12. 2022, ko smo družinam v stiski v prazničnem času na pobudo Radia 1, prispevali 1870 eur.

V sklopu projekta je dogodek organiziral tudi Tekaški smučarski klub Logatec. Oni pa so zastavili še bolj ambiciozno, saj so dogodek poimenovali Povišajmo Sekirico v Triglav v enem dnevu. In kar enaindvajset udeležencev se je na Sekirico povzpelo sedeminpetdesetkrat in so tako v enem dnevu dosegli višino Triglava.

Menjavi štampiljk so se pridružila tudi različna društva. Prav poseben dogodek je bil, ko se je skupina desetih polno opremljenih logaških gasilcev odpravila na vrh, da zamenjajo žig.

V načrtu je že nov pohod, saj je te dni nad Slovenijo zelo dobro viden komet. Na vrh Sekirice naj bi postavili teleskopa obeh osnovnih šol, učence in prebivalce Logatca pa povabili, da se povzpnejo na vrh in si komet ogledajo.

Odziv na organizirane dogodke je bil dober. Obiskovalci so prišli z dobro voljo, se med seboj družili in naredili nekaj koristnega zase.

Ob zaključku projekta, načrtujemo poseben dogodek, ki ga bomo izvedli proti koncu šolskega leta 2022/23. Najbolj vztrajni pohodniki bodo prejeli simbolično nagrado.

## **ZAKLJUČEK**

Naj zaključim z besedami Nejca Zaplotnika: "Kdor išče cilj, bo ostal prazen, ko ga bo dosegel, kdor pa najde pot, bo cilj vedno nosil v sebi."

Vrh Sekirice je zaživel in glavni cilj, da se otroke vzpodbudi k hoji, je bil dosežen. Organizatorke projekta pa upamo, da ni bil in ne bo cilj samo zbiranje žigov, ampak da bo naša pot, da se večkrat odločimo za hojo, gibanje, druženje in predvsem za naše zdravje.

## **VIRI IN LITERATURA**

O'Mara, S. (2020). *Hvalnica hoji*. Ljubljana, Mladinska knjiga založba.

Thelen, E. (2000). Motor development as foundation and future of the developmental psychology. *International Journal of Behavioral Development*, 24 (4), 385-397.

## DINAMIKA V PODEŽELJSKI ŠOLI S TROJNO KOMBINACIJO

Katja Cuderman

Osnovna šola Stražišče Kranj

### POVZETEK

Učiteljica na majhni podružnični šoli s šestimi učenci v trojni kombinaciji predstavljam različne dinamične oblike izvajanja pouka vseh predmetov, kamor vključujem gibanje, pri tem pa upoštevam starostno razliko med otroki. Predstavljam spodbujanje otrok h gibanju v času neformalnega pouka ter tudi učne oblike usvajanja in utrjevanja snovi iz učnega načrta z namenom širjenja dobre prakse tudi v druga učna okolja. V prispevku predstavim učno uro matematike in slovenščine na rolerjih, ki je namenjena utrjevanju učne snovi v vseh treh razredih in nekaj načinov zavednega in nezavednega spodbujanja otrok h gibanju v času, ko je otrok v šoli.

**Ključne besede:** *otroci v gibanju, kombinirani oddelek, poučevanje z gibom, narava*

### UVOD

Moto mojega poučevanja je, da če bi lahko otroku dala le eno stvar, mu bom dala navdušenje. Poučujem dvajset let; zadnja štiri leta sem edina učiteljica na podružnični šoli Podblica, v kraju, ki je 15 km oddaljen od mesta. Za mnoge starše predaleč od vseh občolskih dejavnosti, ki so jih deležni tako imenovani mestni in primestni otroci. Zavedam se specifik odročnosti kraja in predvsem narave življenja ljudi v teh krajih, zato v sam pouk vnašam pestro paleto dejavnosti, ki otroke spodbujajo k tako fizični in tudi psihični rasti, predvsem pa med poukom in v času pred in po njem otrokom skušam nadomestiti morebitni primanjkljaj občolskih dejavnosti. Uspešno vključujem tudi umeščenost šole v del čudovite, skoraj neokrnjene narave, kjer zunaj lahko prisluhnemo le ptičjemu petju, nadmorska višina pa nam omogoča bistveno več sončnih dni kot v dolini, zato je pouk na prostem skoraj samoumeven. Bližnji bregovi nam omogočajo širok nabor dejavnosti na prostem v vseh štirih letnih časih, kar s pridom izrabljamo.

### UČENJE Z ELEMENTI GIBANJA

Pouk izvajam v t. i. trojni kombinaciji za prvo-, drugo- in tretješolce. Načrtovanje pouka v kombiniranih oddelkih mora biti zelo premišljeno, učitelj mora dobro poznati učni načrt za celotno prvo triletje osnovne šole in biti pazljiv pri dejavnostih, metodah in načinih dela, saj istočasno poučuje tri generacije otrok, pri katerih so tako tako fizične kot tudi psihične zmogljivosti zelo raznolike. Prvošolec je denimo prisoten pri enakem številu ur pouka kot tretješolec, zato je vnašanje dinamičnih vložkov v pouk nujno.

Delo v kombiniranem oddelku je že samo po sebi zelo dinamično. Otroci so zaradi narave dela veliko v gibanju, trudim pa se vnašati še čim več inovativnih gibalno podkrepljenih metod, zaradi katerih so otroci še bolj motivirani za delo, kar poleg zagotovljenega individualnega pristopa posledično pripelje do dobrih delovnih navad ter kvalitetnih temeljev za nadaljnje šolanje.

Uloga v svoji knjigi Telesna vzgoja, šport in rekreacija povzema Engelsa, da je delo prvi osnovni pogoj vsega človeškega življenja in to do te mere, da moremo v nekem smislu reči, da je delo ustvarilo človeka

in da je prav delo tisto, ki človeka razvija, ohranja in izpopolnjuje, ga osrečuje ter je hkrati vir gmotne blaginje (Ulaga, 1976).

Poleg vključevanja gibanja v pouk praktično na vsakem koraku, se zavedam tudi pomena spodbudnega učnega okolja za razvijanje notranje motivacije pri otrocih. Zelo velik pomen dajem pouku glasbene in likovne umetnosti. Tudi pri teh dveh predmetih vnašam veliko mero gibanja, predvsem pa otroke želim navdušiti za vse tri bivše vzgojne predmete, saj se zavedam, da so to predmeti, ki ti lahko rešijo življenje. So antidepresivi.

Metode učenja gibanja uporabljam tako za utrjevanje že znane učne snovi kot tudi za spoznavanje novih učnih vsebin, upoštevajoč raziskave sodobne nevroznanosti, ki pravijo, da je gibanje ključni dejavnik razvoja in delovanja možganov ter procesov učenja. Vsakršno gibanje aktivira možganske funkcije in tako učenje poteka kvalitetnejše ter bolj lahkotno. Gibanje aktivira in povezuje vse možganske podsisteme za učenje. Tu ne gre le za kognitivni proces, ampak za aktivnost celega telesa (Trapečar Pavšič).

Z izkušensko bogatim okoljem vplivamo na intenzivnost otrokovega gibalnega razvoja, tudi na hitrost razvoja posameznih faz, pomanjkanje ustreznih spodbud iz okolja pa ima lahko za posledico ne le upočasnjen in neuravnotežen gibalni razvoj, ampak lahko vodi v nepravilno rast, neustrezno razvitost živčnega sistema, v razne čustveno-socialne primanjkljaje ali pa celo v zakasnel intelektualni razvoj (Pišot in Šimunič, 2006).

Marjanovič Umek (2006) navaja, da ob izvajanju dejavnosti z igro na ravni doživljanja nastaja t. i. doživljajski tok. Za človeka je ta izkušnja izrazito prijetna, zato to dejavnost ohranja. Doživljajski tok, ki je vodilo notranje motivacije, običajno opisujemo z naslednjimi značilnostmi: s potrebo po dejavnosti, pri čemer so povratne informacije o dejavnosti vedno jasne in nedvoumne, z občutkom optimalne obremenjenosti in neprestanega nadzora nad dogajanjem, z izključitvijo zavedne zaznave, ki neposredno vezana na trenutno regulacijo izvajanja dejavnosti, z okrnjenim dojetjem časa ter s stapljanjem sebe v dejavnost.

V največji možni meri v proces vključujem igro – v uvodnem, motivacijskem delu ure in tudi za obravnavo nove snovi in utrjevanje.

Vzgoja za zdrav življenjski slog je hkrati vzgoja odnosa človeka do narave (Škof, 2007). In ker je naša šola umeščena v samo osrčje neokrnjene narave, z neskončnimi gozdovi in bregovi, je potreba po gibanju nujna in tudi zagotovljena.

### **Matematika na rolerjih**

Matematika na rolerjih je na vrsti spomladi, namenjena je krepitvi gibalnih spretnost in znanja matematike.

V tabeli 1 navajam cilje učne ure Matematika na rolerjih. (Ministrstvo za šolstvo in šport. Učni načrt: matematika).

Cilji za 1. razred	Cilji za 2. razred	Cilji za 3. razred
Sešteva in odšteva v množici naravnih števil do 20 brez prehoda, vključno s številom 0.	Sešteva in odšteva v množici naravnih števil do 20 s prehodom, vključno s št. 0.	Navaja količnike poštevanke v obsegu 10 krat 10.
Zadovolji prvine potrebe po gibanju in igri.	Zadovolji prvine potrebe po gibanju in igri.	Zadovolji prvine potrebe po gibanju in igri.
Pridobiva številne in raznovrstne gibalne spretnosti.	Pridobiva številne in raznovrstne gibalne spretnosti.	Pridobiva številne in raznovrstne gibalne spretnosti.
Krepi zadovoljstvo ob gibanju, premagovanju naporov in doseganju osebnih ciljev.	Krepi zadovoljstvo ob gibanju, premagovanju naporov in doseganju osebnih ciljev.	Krepi zadovoljstvo ob gibanju, premagovanju naporov in doseganju osebnih ciljev.
Krepi zdrav občutek samozavesti in zaupanja vase.	Krepi zdrav občutek samozavesti in zaupanja vase.	Krepi zdrav občutek samozavesti in zaupanja vase.

Preglednica 1: Cilji učne ure Matematika na rolerjih

Izvedba učne ure: Najprej se z učenci v času jesenskih in tudi spomladanskih mesecev, ko čakajo na avtobusni prevoz domov, naučimo osnov rolanja. Opremo imamo v šoli, nekateri otroci imajo svojo. Igrišče pri šoli je edini ravni prostor v širši okolici, zato je še bolj pomembno, da v šoli rolamo. Sicer ti otroci ne bi rolali.

Najprej spoznamo obvezno zaščitno opremo in pravila za varno rolanje. Rolanja se otroci naučijo s pomočjo tutorstva starejših sošolcev. Vsi se dobro počutijo, tisti, ki dajejo znanje, in tisti, ki ga dobijo. Ko je to usvojeno, učencem razložim pravila igre. Učenci po igrišču v krogu razvrstijo 21 lavorjev. Opremijo jih s števili od 0 do 20, in sicer v smeri urinega kazalca. Na sredino igrišča postavim tri škatle z nivojskimi nalogami. V rumeni škatli so računi za prvošolce, iz rdeče jemljejo račune drugošolci, v zeleni pa so naloge za tretješolce.

Učenec naenkrat vzame eno nalogo, jo med rolanjem reši in odda v ustrezni lavor. Učenci izvajajo dejavnost 15 minut. Nato pregledajo pravilnost rezultatov. Vsak prvošolec in drugošolec si izbere tretješolca, ki mu bo pomagal. Skupaj si izbereta eno izmed veder in preverita vse račune, ki so v njem. Neustrezne račune neseta v ustrezno škatlo na sredino igrišča. Dejavnost ponovimo.

Po končani dejavnosti pospravimo vse pripomočke. Otroci si delo organizirajo sami.

### Slovenščina na rolerjih

Izbrala sem učno uro, ki je namenjena utrjevanju. Ker gre za tri generacije, ima vsaka svojo nalogo. Vsem trem razredom so nekateri cilji skupni: zadovolji prvine potrebe po gibanju in igri, pridobiva

številne in raznovrstne gibalne spretnosti, krepi zadovoljstvo ob gibanju, premagovanju naporov in doseganju osebnih ciljev ter krepi zdrav občutek samozavesti in zaupanja vase.

V tabeli 2 so navedeni cilji, ki se nanašajo le na posamezni razred (Ministrstvo za šolstvo in šport. Učni načrt: slovenščina).

Cilji za 1. razred	Cilji za 2. razred	Cilji za 3. razred
Učenci in učenke razvijajo poimenovalno zmožnost.	Učenci in učenke razvijajo poimenovalno zmožnost.	Učenci in učenke razvijajo pravopisno zmožnost.
Učenci in učenke razvijajo pravorečno zmožnost.	Učenci in učenke razvijajo pravorečno zmožnost.	Učenke in učenci razvijajo tehniko branja in branje z razumevanjem.
Učenke in učenci razvijajo predopismenjevalne zmožnosti.	Učenke in učenci razvijajo tehniko branja in pisanja besed.	

Preglednica 2: Cilji učne ure Slovenščina na rolerjih

Izvedba učne ure: Z učenci se primerno ogrejemo ter obujemo rolerje in zaščitno opremo.

Učenci po igrišču razporedijo v krogu 28 lavorjev. Lavorje v smeri urinega kazalca opremijo z glasovi po abecedi, zadnje tri pa s končnimi ločili (pika, vprašaj in klicaj). Medtem po tribunah razvrstimo sličice predmetov. Sličice na levi strani so namenjene prvošolcem, na desni pa drugošolcem. Prvošolčki vzamejo po eno sličico, jo poimenujejo ter nesejo v lavor z ustreznim glasom. Drugošolci vzamejo sličico, jo poimenujejo in poiščejo zapis te besede in nato oba lističa odnesejo v ustrezen lavor. Tretješolci imajo na mreži za oddaljenim golom lističe z enostavnimi povedmi. Vsako poved preberejo in jo nesejo v lavor z ustreznim končnim ločilom.

Na koncu ure po dva in dva učenca preverita, v kolikšni meri so bili učenci uspešni, ter poročata ostalim. Po ustaljenem postopku na koncu tudi pospravimo vse rekvizite.

### **Promet na šolskem igrišču**

Jeseni, ko v vseh treh razredih pri spoznavanju okolja obravnavamo promet, na šolskem igrišču postavimo pravo cestišče, vključujoč prometne znake, prehode za pešce, križišča, napravimo tudi klančine. Otroci si izberejo različna prometna sredstva in vloge ter se igrajo promet. Izbirajo med kolesi, skiroji, gokartom ter vlogo pešca in policista. Ponovijo vso učno snov.

### **Vesoljci**

Bregovi in polja nas kar vabijo k izvajanju športa na prostem. Pri otrocih je zelo priljubljena igra Vesoljci, ki si jo izmišljujemo sproti, upoštevajoč teren, na katerem se nahajamo. Z otroki tečemo po terenu in se pretvarjamo, da nas napadajo vesoljci. Izmišljujemo si zgodbo in se temu primerno odzivamo. Če nas



napadajo z vrha, prečkamo teren čepe, skočimo čez morebitni jarek, zaradi napadalcev šprintamo v zaklon pod določeno drevo, nabereмо storže in ciljamo drevo, za katerem se skrivajo vesoljci, prečkamo potok ...

### **Žoge namesto stolov**

Učenci imajo možnost namesto na stolu sedeti na žogi. Izberejo si sami, žoge so vedno na voljo. Zanimivo jih je opazovati, kdaj čutijo potrebo po sedenju na žogi.

### **Na svoja mesta čez prepreke**

Ko učenec prinese nalogo v pregled ali pa smo na preprogi, pogosto dobijo navodilo, da se morajo do svojega mesta splaziti pod dvema mizama, pod enim stolom in splezati čez mizo, ki je na njegovi desni strani in podobno.

### **Učenje pesmi z gibi**

Pesmi, bodisi deklamacije ali pa uglasbene pesmi, se pogosto učimo s souporabo gibov. Za vsak verz si izmislimo določeno zaporedje gibov, ki jih ponavljamo ob besedilu, in s pomočjo teh gibov si lažje zapomnimo besedilo. Če ne uporabljamo gibov, ob besedilo narišemo asociacije. To je zagotovo najhitrejši in najučinkovitejši način pomnjenja besedila, predvsem za otroke, ki jim pomnjenje sicer povzroča težave.

### **Naloge v škatli na drugem koncu razreda**

Učenci nimajo vsega serviranega na mizo. Pogosto uporabim metodo, pri kateri morajo po naloge na drug konec razreda, če smo zunaj, pa na drug konec igrišča. Hodijo po posamezno nalogo, jo opravijo, nesejo nazaj in vzamejo novo.

### **Mreža dobrodošlice**

Ničkolikokrat otroke še pred pričetkom pouka na vhodu pričaka pajkova mreža, skozi katero se morajo, po možnosti brez dotika, prebiti v šolo. Včasih jih ta mreža čaka pred wc-jem, jedilnico ali telovadnico.

### **Kartončki z gibalnimi vajami**

Otroci imajo poleg grafomotoričnih vaj, računskih nalog, nalog za bistre glave na voljo tudi kartončke z gibalnimi nalogami. Na kartončkih so različne gibalne naloge oziroma izzivi, ki jih mora otrok narediti. To si izbere v času, ko predčasno opravi vse delo, lahko pa tudi pred poukom, med in po njem. Učencem so te naloge všeč.

### **Deskanje, smučanje in sankanje na bližnjem bregu**

Vsako snežno pošiljko izkoristimo za radosti na snegu. Otroci se najprej spoznajo s turno smučarsko opremo, ki jo prinesem v šolo in s pomočjo katere uredim bližnji breg do te mere, da lahko nadaljujejo s teptanjem snega in pripravo klančine za smučanje in bordanje. Če je le mogoče, uporabimo tudi šolske sani.

### **Skriti zaklad**

Še pred poukom po bližnjem gozdu namestim različne naloge, največkrat namenjene utrjevanju snovi, ki jih otroci poiščejo bodisi s pomočjo zemljevida ali pa vsaka naslednja naloga ponudi namig, kje je skrita naslednja naloga. Učenci iščejo naloge in odgovorijo na vprašanja. Naloge so prilagojene učni temi in so različnih tipov.

### **Zavita pot do šole**

Že pred časom smo skupaj z otroki v času po pouku porisali tla pred šolo. Narisali smo različne skakalne igre, najzanimivejša je zavita črta in skakalna pot, ki vodi iz smeri prihoda v šolo. Otroci običajno priskačejo že v šolo in odskačejo domov.

### **Šolski avtobus na dogovorjenem mestu**

V vasi je bila navada, da šolski kombi po pouku pride po otroke pred šolo. Z otroki in voznikom smo se dogovorili, da je zbirno mesto za odhod kombija odslej sredi vasi, na vrhu klanca. Pot do nove postaje je tako postala za otroke najzabavnejši del dneva in to v vsakem vremenu.

### **Tek med ocenjevanjem ali reševanjem nalog v delovnem zvezku**

Če opazim, da imajo otroci med ocenjevanjem stisko, bodisi med ustnim ali pisnim, jim svetujem, naj obujejo čevlje in tečejo dva kroga okoli šole. Ko se vrnejo, so pri svojem delu običajno uspešnejši. Podobno storim tudi, ko opazim počasnejše in manj motivirano reševanje nalog v delovnem zvezku.

### **Utrjevanje in ponavljanje snovi med hojo na bližnji hrib**

Utrjevanje in ponavljanje že znane snovi, tudi pesmi, pogosto izvajamo med hojo na bližnji hrib. Med hojo učencem zastavljam vprašanja, marsikatero snov lahko podkrepimo tudi s primeri iz okolja. Prepevamo tudi že znane pesmi, ustvarjamo ritme, včasih pa na cilju tudi likovno ustvarjamo. Tudi učenje novih vsebin smo že izvajali na ta način. Učenci so zelo motivirani in aktivno sodelujejo v aktivnostih, poleg usvojene učne snovi pa prehodijo še do 500 m višinske razlike.

### **Pouk zunaj**

Vsako primerno temperaturo izkoristimo za pouk na prostem. Takrat iz šole znosimo vse mize in stole, pa tudi prenosno tablo. To storimo skupaj z otroki, ki so že zelo večji prenašanja miz in stolov, zato jim to ne povzroča nikakršnih težav. Tudi tu zadostijo potrebi po gibanju.

### **SKLEP**

Poučevanje na majhni osnovni šoli ima številne prednosti. Nizko število otrok in starostna pestrost učencev učitelju ponujata širok nabor učnih metod za uresničevanje ciljev. Umestitev šole v središče neokrnjene narave le še obogati že tako številne možnosti kreativnega pouka. Individualni pristop je v takšnih pogojih zagotovljen, prav tako medvrstniško tutorstvo. Učenje z elementi gibanja je več kot le učenje. Zadosti mnogim ciljem, predvsem pa v otroku ohrani iskrico v očeh in ga navdaja z upanjem, zadovoljstvom. In ko otrok vse to ponotranji, se zave svojega poslanstva ter tega, da je vsako delo

vredno le toliko, kolikor se je zanj potrudil – pred seboj imamo zadovoljnega, motiviranega učenca, ki bo zagotovo napredoval, dosegel cilje, ki si jih je zadal in so od njega pričakovani, z verjetnostjo, da je na dobri poti, da se razvije v dobrega sočloveka. Predvsem pa bo motiviran za nadaljnje delo ter bo s svojimi dosedanjimi izkušnjami in vzorci lahko vse življenje uspešno v svoje življenje vnašal elemente gibanja in s tem pripomogel k lastnemu zdravju in hkrati k boljši družbi.

## VIRI IN LITERATURA

[https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN\\_slovenscina.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_slovenscina.pdf)

[https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN\\_matematika.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_matematika.pdf)

Marjanovič Umek, L., in Zupančič, M. (ur.), (2006). *Psihologija otroške igre: od rojstva do vstopa v šolo*. Ljubljana, Znanstveno-raziskovalni inštitut Filozofske fakultete. (7)

Ministrstvo za šolstvo in šport. *Učni načrt: matematika* (9. 1. 2023).

Ministrstvo za šolstvo in šport. *Učni načrt: slovenščina* (9. 1. 2023).

Pišot, R., in Šimunič, B. (2006). *Vloga biomehanskih lastnosti skeletnih mišic v gibalnem razvoju otrok*. Koper, Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave. (11)

Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih*. Ljubljana, Fakulteta za šport, Oddelek za kineziologijo. (64 – 136)

Trapečar Pavšič, J.. *Pomen gibanja za učenje*. <https://triminute.si/pomen-gibanja-za-ucenje/> (16. 1. 2023)

Ulaga, D. (1976). *Telesna vzgoja, šport in rekreacija*. Ljubljana, Mladinska knjiga. (211)

## UČIMO SE Z RAZISKOVANJEM

Andrejka Dobre

Osnovna šola Janeza Puharja Kranj – Center, podružnična šola Primskovo

### POVZETEK

Gibanje pozitivno deluje na naše motorične spretnosti in sposobnosti, zdravje, čustveno in socialno področje delovanja, posebno pomembno pa je za področje kognitivnega delovanja (Kirn, 2019). Tega se zavedamo tudi učitelji pri svojem delu z učenci.

Gibalne dejavnosti med poukom so dobre za pomnjenje. Če učenec neko učno snov prikaže z gibanjem svojega telesa, si učno snov lažje zapomni. Pridružujem se mnenju strokovnjakov, da je potrebno gibanje vpeljati v šolski prostor pri vseh premetih.

Pri predmetu Naravoslovje in tehnika se da v mnoge učne vsebine vnesti gibanje, ki spodbudi učence, da z večjim zanimanjem prislunnejo razlagi ter sodelujejo pri pogovoru.

Učenci se z elektriko srečujejo vsak dan in poznajo njen pomen v vsakdanjem življenju. Delovanje električnega sistema pa je za učence 4. razredov novost. Z raziskovalnim učenjem so spoznali in se naučili osnovnih električnih pojmov, kako sestaviti električni krog, spoznali, da stikalo, sklence ali prekine električni tokokrog, ugotovili kako deluje zaporedna in vzporedna vezava električnega kroga spoznali električne prevodnike in izolatorje ter statično elektriko.

**Ključne besede:** *gibanje, učenje, učenec, celostni razvoj, elektrika*

### UVOD

Moj namen je, da predstavim pomembnost vključevanja gibanja pri pouku. Menim, da je pomembno, da se učence obravnava celostno, saj tako pozitivno vplivamo na njihovo samopodobo, socialne odnose ter uporabnost znanja.

Učenje zgolj z samo razlago učitelja, demonstracijo, branje iz učbenikov je za učence manj učinkovito. Če se učenci učijo z raziskovanjem in se pri tem gibajo, si bo večina od njih trajno zapomnila učno snov.

Elektrika je ena takšnih tem, ki se jo učenci naučijo z raziskovanjem, ob tem osvojijo tudi osnove elektrotehnike. Pri raziskovanju sodelujejo med seboj, nihče ni pri miru.

Opisala vam bom potek nekaj naših učnih ur pri pouku Naravoslovja in tehnike v 4. razredu, ki vključujejo tudi gibanje.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

#### Gibanje

Učiti se, učiti se in še enkrat učiti se. A učenje je lahko tudi zabavno. V zadnji letih strokovnjaki vse bolj poudarjajo, da je potrebno pouk narediti razgiban in vanj vnesti čim več raznolikih strategij poučevanja.

Tako so si strokovnjaki enotni, da je potrebno gibanje vpeljati tudi v šolski prostor, ne samo pri urah športne vzgoje, temveč tudi pri drugih predmetih (povzeto po Pavlinić idr., 2018).

Šolski sistemi zahodne civilizacije dajejo prednost funkcijam leve možganske hemisfere (govor, branje, logično razmišljanje ...) in zanemarjajo razvijanje funkcij desne (vizualne in prostorske funkcije, umetnost ...), kar učenje osiromaši, saj je učenje najučinkovitejše, ko sta aktivni obe možganski hemisferi (Russell, 1993). Pomembna je celostna metoda poučevanja, ki pomeni prepletanje telesne, doživljajske, miselne in socialne dejavnosti (Geršak, 2006). Raziskave potrjujejo pozitiven vpliv gibalne aktivnosti na učni uspeh učencev.

Otroci, ki so bolj gibalno aktivni, si prej in lažje zapomnijo novo učno snov, so pri pouku bolj skoncentrirani ter za šolsko delo porabijo manj časa, vse to pa pomaga tudi učitelju, da lažje nauči učence (Slovenija gre v šolo 2017). Znanstveniki poudarjajo, da so učenci tudi bolj organizirani, zbrani in da so možgani bolj učinkoviti, če se gibajo kot pa mirno sedijo.

Kakovost poučevanja je potrebno zagotoviti z uvedbo telesno dejavnega poučevanja, medpredmetnim povezovanjem in strokovnim izpopolnjevanjem (povzeto po Starc, 2019).

### **Elektrika**

Elektrika je tema, ki se obsežnejše obravnava v 4. razredu osnovne šole. Učenci raziskujejo in pojasnjujejo pojme povezane z elektriko.

V slovenskem prostoru se s proučevanjem poučevanja naravoslovja ukvarjajo različni avtorji. S temo elektrika se je v okviru mednarodnega projekta Fibonacci ukvarjala Ana Gostinčar Blagotinšek. Projekt je bil namenjen raziskovalnemu pouku naravoslovja. Glavni cilj je bil razširjanje dobrih praks pri poučevanju naravoslovnih predmetov, predvsem naravoslovja. Na delavnicah so učitelji spoznavali in preizkušali sodobne pristope in izvedli eksperimentalne dejavnosti, ki so jih kasneje izvajali z učenci v razredu. Delavnice, ki so se izvajale, so bile v skladu z veljavnim učnim načrtom (povzeto po Nahtigal, 2016).

### **Učenje z raziskovanjem**

Učenje z raziskovanjem je kombinacija teorije, razumevanja in praktičnega znanja. Pri raziskovanju učenci preučujejo problem, ga opazujejo, oblikujejo in napovejo, kaj se bo zgodilo. Za raziskavo naredijo načrt, izvedejo poskus, si zapisujejo podatke, uporabljajo ustrezne pripomočke, uporabljajo različne vire informacij, sporočajo (povzeto po Skale, 2021).

### **Učni načrt**

V splošnih ciljeh predmeta naravoslovje in tehnika je posebej izpostavljen cilj izkustvenega učenja. Pri poučevanju se to udejanja tako, da del časa učenci preživljajo v različnih naravnih in umetnih okoljih, kjer sistematično opazujejo s preprostimi opazovalnimi pripomočki. Ob tem se izkustveno seznanjajo z nekaj preprostimi naravnimi (niso odvisni od posegov človeka) in umetnimi (odvisni od posegov človeka) sistemi s tem, da neposredno opazujejo, kako delujejo in kako so sestavljeni. Z opazovanjem, s poskusi, ob delu in z uporabo virov podatkov raziskujejo povezave med strukturo in funkcijo. Pri predmetu se urijo v metodologiji raziskovanja s tem, da si zastavljajo problemska vprašanja, oblikujejo

domneve, načrtujejo poskuse, zbirajo in obdelujejo podatke, interpretirajo rezultate, oblikujejo sklepe ter sporočajo svoje ugotovitve (Mršnik, 2014).

## PRIMER DOBRE PRAKSE

### Naravoslovje in tehnika: Poskusi z elektriko

Učni cilji:

- spoznati različne električne naprave in elektrarne,
- sestaviti preprost električni krog in razložiti pomen posameznih sestavnih delov,
- razložiti vlogo električnega stikala v električnem krogu,
- izdelati model električnega kroga, dokazati, da nekatere snovi prevajajo električni tok, nekatere pa ne.

Učenci in učenke so se z navdušenjem podali v svet odkrivanja elektrike.

#### Prva učna ura

Pogovarjali smo se o električnih napravah in kako pride elektrika do naših domov. S pogovorom in predstavitvenimi filmčki smo spoznali vrste elektrarn. V zaključku učne ure smo vrste elektrarn prikazali še z gibom. Ugotovila sem, da si je večina otrok dobro zapomnila imena elektrarn.

- Vetrna elektrarna: premikanje rok in pihanje skozi usta
- Sončna elektrarna: Z rokami so prikazali, kako sončni žarki padajo na njih in žarnica zasveti (žarnico je predstavljala njihova glava, ki je pokimala, ko se je prižgala luč).
- Termo elektrarna: Z namišljeno lopato so odlagali premog v peč.
- Hidro elektrarna: Z valovanjem rok so prikazali tok vode, generator pa z vrtenjem okoli svoje osi.

Drugo, tretjo in četrto učno uro so učenci sestavili preprost električni krog, se naučili poimenovati sestavne dele tokokroga (vir, porabnik, vodnik), narisati električno shemo. Naredili so zaporedno in vzporedno vezavo ter spoznali električne prevodnike in izolatorje.

#### Druga učna ura

Na plakat sem najprej zapisala raziskovalna vprašanja. Povedala sem, da bomo na zadnja dva vprašanja lahko odgovorili, ko bomo izvedli poskus. Njihove odgovore sem beležila.

- Kaj želimo izvedeti?
- Kaj za to potrebujemo?
- Kaj bomo storili?
- Kaj se je zgodilo?
- Kaj smo ugotovili?

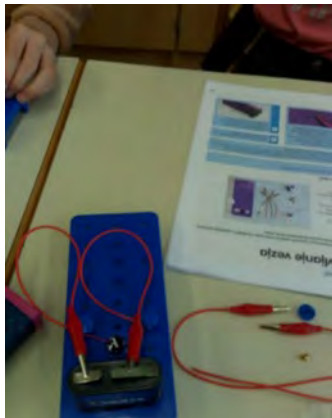
Učence sem z igro Atomi in molekule razdelila v pet skupin.

Potek igre: Učenci (atomi) plešejo po prostoru. Pri izbiri gibalnih pozicij z mimiko in z gibi svojega telesa izvajajo na temo elektrika. Ko učitelj reče: "Molekula npr. po štiri.", se atomi povežejo v molekulo s štirimi člani.

Nato so člani skupine s telesi oblikovali enostaven električni krog s stikalom. Ko sem rekla: "Žarnica ne gori!", so razklenili tokokrog.

Po igri je vsaka skupina je določila vodjo, dva prinašalca in odnašalca materiala. Vodja je snopiče, kasneje pa učne liste razdelil sošolcem v skupini. Imel je tudi nalogo, da po tihem branju navodil, še enkrat glasno prebere navodila za delo. Organiziral je tudi zapis v zvezke.

Sledilo je sestavljanje električnega vezja. Namesto žarnice so najprej uporabili brenčača. Nato so v prazno polje narisali električno shemo za električni krog.



Slika 1: Baterija, brenčača, žice. Vir: lasten

V električni krog so dodali stikalo. Kot stikalo so uporabili kovinsko sponko. Če se je sponka dotikala obeh zakovic, je brenčača piskala, ko so sponko premaknili, je brenčača utihnil. Ugotovili so, da so s premikom sponke, prekinili električni krog.

### Tretja in četrta učna ura

Igro smo poimenovali Galvanski člen in baterija. Povedala sem jim, da okrogli 1,5 V bateriji lahko rečemo galvanski člen. Samostojno so izračunali koliko galvanskih členov vsebuje 4,5 V baterija.

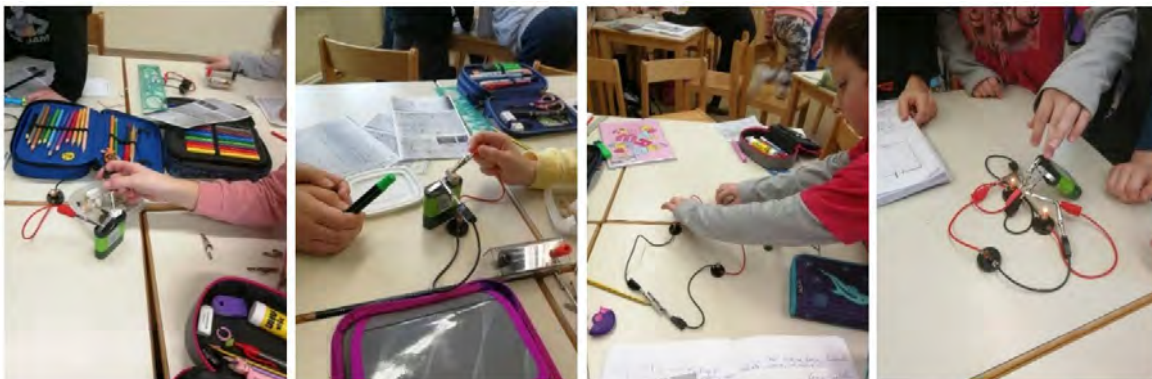
Navodilo za igro: Vsak izmed vas predstavlja en galvanski člen. Na moj znak sestavite, 4,5 V baterijo.

Nato so učenci sestavljali različne električne kroge z žarnico. Pri prvem poskusu so uporabili samo žarnico in ploščato 4,5 V baterijo. Za drugi poskus so potrebovali žarnico, baterijo in eno žico. Tretjemu poskusu so dodali še eno žico ter sestavili električni krog. Pri četrtem poskusu so potrebovali 1,5 V baterijo in eno žico.



Slika 2: Električni krog – žarnica, ploščata baterija in žarnica, baterija, ena žica ter 1,5 V baterija in ena žica.  
Vir: lasten

Peti poskus je bil namenjen odkrivanju prevodnikov in izolatorjev. Najprej smo vpeljali nova pojma električni prevodnik in električni izolator. Snovi, skozi katere baterija pošene električni tok, žarnica pa pri tem zasveti, so prevodniki. Izolatorji so snovi, skozi katere električni toke ne teče, žarnica ne sveti. Učenci so prekinili električni krog in ga ponovno sklenili tako, da so v vrzel vstavljali vodnike iz različnih snovi (alufolija, kreda, zobotrebec, vrvica, radirka, grafitna mina, sponka za papir, ključ, kovinski in keramični magnet, stiropor...). V šestem poskusu so se naučili zaporedno in vzporedno vezati žarnice. Ugotovili so, da ko pri zaporedni vezavi odvijajo eno žarnico, tudi druge ne bodo svetile. Pri vzporedni vezavi pa preostale žarnice svetijo, čeprav eno odvijajo.



Slika 3: Prevodniki in izolatorji. Zaporedna in vzporedna vezava vzporedna vezava. Vir: lasten

### Peta šolska ura

Ponovili smo teoretične pojme ter spoznali statično elektriko.

Izvedli smo igro Električna frizura. Učenci so si po skupinah podajali balon. Ko so zaslišali zvonec, je tisti, ki je trenutno imel balon v rokah, z njim večkrat podrgnil po svojih laseh. Lasje so se mu postavili pokonci. Igra je trajala toliko časa, da so na vrsto prišli vsi učenci. Povedala sem jim, da se včasih



elektrika nakopiči na enem mestu. Do tega pride, ko drgnemo dve stvari med seboj. Ko so drgnili lase in balon, so ju naelektrili.

## ZAKLJUČEK

Učenci pri samostojnem izvajanju poskusov niso imeli večjih težav. Nekatere skupine so imele na začetku težave z razumevanjem prebranih navodil.

Po končanem raziskovanju smo razpravljali o raziskovalnih vprašanjih. Najprej smo želeli zvedeti, kdaj žarnica sveti, kdaj pa ne in kdaj brenčač piska in kdaj ne. Večina učencev si je zapomnila kaj je električni krog in katere pripomočke potrebujemo, če želimo, da žarnica sveti, saj so se spomnili frontalne demonstracije električnega kroga in njihove predstavitev z gibom. Prav tako niso imeli težav, kako izvesti večino poskusov, le pri zaporedni in vzporedni vezavi je le eni skupini uspelo brez moje pomoči sestaviti ti dve vezavi. Ostale skupine so sledile njihovemu zgledu in si med seboj pomagale – vrstniško učenje.

Poskusi z elektriko so bili za učence zelo zanimivi. Ko sem preverjala njihovo znanje o osnovah elektrike, se je izkazalo, da so dobro usvojili električne pojme. Zlasti jih je presenetila vzporedna in zaporedna vezava žarnic. Nihče ni predhodno vedel, da pri vzporedni vezavi preostale žarnice še gorijo, čeprav eno odvijesh. Navdušeni so tudi bili, ko so spoznali, da žarnice različno močno svetijo, če jih vežeš na različno močni bateriji. Mnoge je presenetilo tudi, ko so ugotovili, da grafit, slana voda, limona prevajajo elektriko.

Poskusi z elektriko so uporabni v praksi, saj se učenci z elektriko srečujejo vsak dan. Ugotovila sem, da če učenci pojme prikažejo še z gibanjem, si jih bolje in dobro zapomnijo.

Učno snov o elektriki sem izkoristila za medpredmetno povezovanje. Pri slovenščini smo pisali pesmi, pri matematiki spoznali daljico, premico, poltrak, pri glasbi poslušali opero, pri oddelčni skupnosti smo se šli umirjeno igro Električna potuje. Športni dan pa smo imeli v bližini daljnovoda. Po končanem sankanju, smo se zbrali ob daljnovodu, si ga ogledali in spoznali njegov pomen, ob tem pa še ponovili, kako elektrika pride do naših domov.

## VIRI IN LITERATURA

Cuderman, M. in Slevce, M., (2018). *Radovednih 5. Naravoslovje in tehnika 4. Priročnik za izvedbo dejavnosti*. Rokus Klett

Pavlinič, M., Majer, V. in Blagajac, L. (2018). *52 srečanje mladih raziskovalcev Slovenije. Šola = groza Ali morda ne?* Osnovna šola Prežihovega Voranca Maribor.

Zavod RS za šolstvo. (2011). *Program osnovna šola. Naravoslovje in tehnika*.  
[https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN\\_naravoslovje\\_in\\_tehnika.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_naravoslovje_in_tehnika.pdf)

Volk, M. (2015). Gibalna aktivnost med urami matematike. *Izmerimo in razgibajmo uro športa v šoli. [Večavtorska strokovna monografija]*. Založba univerze na Primorskem. Digitalna knjižnica Slovenije – dLib.si

- Nahtigal, N. (26.5.2016). *Vrstniško učenje elektrike in magnetizma v 4. razredu osnovne šole*. [Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta]. <http://pefprints.pef.uni-lj.si/3463/>
- Starc, G.(25.9.2019). *Vodenje v vzgoji in izobraževanju, letnik. Pomen gibanja za učno uspešnost otrok*. <https://solazaravnatelj.si/index.php/dejavnosti/zaloznistvo/revija-vodenje/vodenje-42>
- Kirn, J. (21.10.2019). *Prepričanja razrednih učiteljev o pomenu gibanja in njegovem vključevanju v pouk*. [Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta]. <http://pefprints.pef.uni-lj.si/6034/>
- Skale, N. (12.2.2021). *Dejavnosti pri pouku spoznavanja okolja izven učilnice*. [Magistrsko delo, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta]. <https://dk.um.si/lzpisGradiva.php?id=78445&lang=slv>

## MATEMATIKA Z GIBANJEM

Rozalija Fabić

Osnovna šola Podzemelj

### POVZETEK

Pri pouku so učenci prepogosto neaktivni, zato jim je potrebno zagotoviti vzdušje, v katerem se bodo počutili ustvarjalni in uspešni. Pomembno je, da jih učitelj spodbudi k aktivnemu sodelovanju in spremljanju pouka. Uspešno jih motivira z vključevanjem gibanja. Pozitivno vzdušje v razredu vpliva dobro na učence, pa tudi na samega učitelja. So boljšega razpoloženja in vzpostavljajo dobro komunikacijo s sošolci in z učiteljem. Bolj so tudi aktivni v razredu in imajo več zanimanja za učno gradivo. Učitelji se počutijo zadovoljno, ker imajo dobro sodelovanje z učenci in so ponosni, ko jim uspe izvesti vse aktivnosti, ki so jih načrtovali. V prispevku je predstavljeno, kako lahko gibanje vključimo v pouk matematike. Aktivnosti so bile izpeljane pri urah 3. razreda. Gibanje je bilo vključeno pri uvodni motivaciji, utrjevanju in medpredmetnem povezovanju. Učne vsebine, ki so bile podprte z gibanjem, so učenci bolje usvojili in razumeli.

**Ključne besede:** *vzdušje, sodelovanje, aktivnosti, gibanje*

### UVOD

Otroci pred vstopom v šolo raziskujejo svet preko neverbalne komunikacije, z občutenjem, vlečenjem, s porivanjem, z metanjem, zibanjem, valjanjem ... Sami od sebe skačejo od veselja, se valjajo po hribovskih navzdol ali pa se mečejo ob tla, če so slabe volje ali jezni. Otroci reagirajo na svet na fizičen način. Ko pridejo v šolo, se še vedno počutijo dobro v neverbalnem svetu. Zato je zelo dobro, da to naravno sredstvo uporabimo v procesu izobraževanja.

Gibanje je eden od osnovnih načinov in pogojev za razvoj stikov z okolico, zaznavanje lastnega telesa, samozavedanje in samopotrjevanje. Z obvladovanjem telesa in gibanjem otrok doživlja ugodje in varnost, pridobiva izkušnje, oblikuje osebnost in odnose z drugimi; gre torej za intelektualni, emocionalni in socialni razvoj. S pomočjo gibanja in kasneje športa, lahko izboljšujemo prav tiste značilnosti, ki jih otroci najbolj potrebujejo: motivacijo, koncentracijo, koordinacijo, gibljivost, moč, sproščanje napetosti, socializacijo, samozaupanje in samozavest.

Za otroke je gibanje normalno in naravno. Svoje telo uporabljajo za igro, učenje, komunikacijo in izražanje čustev. Otrokom predstavlja gibanje stik s konkretnimi pojavi, kar je temelj za kasnejšo abstrakcijo. Učijo se uporabljati lastno izkušnjo kot temelj lastnega znanja.

Pri gibanju sledimo naslednjim ciljem:

- zadovoljevanje osnovnih potreb po gibanju in igri;
- pridobivanje številnih gibalnih izkušenj;
- zavedanje lastnega telesa in svojih gibalnih sposobnosti;
- prilagajanje gibalnih zahtev sposobnostim posameznika;
- razvijanje ustvarjalnosti na gibalnem področju;

- vključevanje v okolje in vzpodbujanje komunikacije;
- sproščanje napetosti, razbremenitev in sprostitvev;
- čustveno in razumsko dojetanje gibanja;
- navajanje na samoodločanje;
- aktivno preživljanje prostega časa ob športno-gibalnih dejavnostih.

## TEORETIČNA IZHODIŠČA

Za učence je šola pomemben dejavnik pri razvoju zdravega življenjskega sloga, ker učenci v šoli preživijo velik del dneva. Šola od njih zahteva, da večino časa sedijo, so zbrani po 45 minut skupaj, pri tem pa poslušajo učitelja, odgovarjajo na njegova vprašanja, delajo zapiske in nasploh vestno sodelujejo pri pouku. Po drugi strani pa vemo, da je vsaj pri mlajših »gibanje otrokova naravna potreba, saj se skozi gibanje in z gibanjem otrok uči in razvija« (Štemberger, 2011, str. 5). Če že snov učencem podajamo na način, da so aktivni le kognitivno, je prav, da jim vmes omogočimo vsaj nekaj minut miselne sprostitev, ki jo najlažje dosežemo z gibanjem.

Minuta za zdravje je krajši odmor med poukom, ki traja od 3 do 5 minut. V tem času tudi odpremo okna in dobro prezračimo učilnico. Učenci naj bi naredili dve do štiri gibalne naloge, ali se igrali igro, s katero bi se telesno razgibali in psihično sprostiti (Štemberger, 2011).

Minuta za zdravje je opredeljena tudi v učnem načrtu za predmet šport (Kovač, idr., 2011) v vseh treh vzgojno-izobraževalnih obdobjih kot dodatna dejavnost, ki jo šola lahko ponudi, vključevanje učencev pa je prostovoljno. V učnem načrtu je zapisano priporočilo, da naj »učitelji, zlasti v prvem in drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju, prekinejo pouk za nekaj trenutkov. V tem času prezračijo učilnico in sprostijo učence z gibalnimi vsebinami« (Kovač, idr., 2011, str. 54).

Ko opazimo, da so učenci utrujeni, nemirni in niso več motivirani za delo, bomo naredili največ, če jim dovolimo, da za nekaj trenutkov vstanejo in naredijo nekaj gibalnih vaj. Če pa bomo te zamenjali z zanimivo in gibalno aktivno igro, pa smo prepričani, da bo pouk v nadaljevanju tekel še bolje. Kot cilje minute za zdravje Dežman (1988, str. 4) pojasni kot: »odpravljanje negativnih posledic sedenja (poživitev krvnega obtoka in frekvence dihanja, aktiviranje mišičnega tkiva in sklepov); psihično sproščanje otrok; razvijanje trajnih navad za smotrno izrabo prostega časa (navajanje na zdrav način življenja); razvijanje sproščenega odnosa med učiteljem in učenci.«

Izbiramo lahko med igrami za sprostitvev, razgibavanje in »razmiganje možgančkov«. Pri nekaterih aktivnostih potrebujemo preproste pripomočke (balon, prevezo za oči, časopisni papir, barvne kartončke ...), zato je dobro, da imamo to v razredu vnaprej pripravljeno. Pri izvajanju gibanja smo pozorni tudi na varnost in dejavnosti prilagodimo prostoru, ki ga imamo na voljo.

Z igrami za razgibavanje učence naučimo ceniti redno vadbo, jih navdušimo za gibanje in zdrav način življenja.

- Namen iger za sprostitvev je predvsem učence naučiti, kako na preprost in hiter način sprostiti telo.

- Igre za »razmiganje možgančkov« zadevajo celega človeka, njegove misli, čustva, znanje in potrebo po gibanju. Te igre otroka motivirajo, vzbujajo njegovo radovednost in zmanjšujejo strah.

### PRIMERI DOBRE PRAKSE

V prispevku predstavljam konkretne primere uporabe gibanja pri pouku matematike v prvem triletju osnovne šole. Vključila sem svoje učence 3. razreda. V razredu je 11 učencev, od tega 4 deklice in 7 dečkov. Pri učencih je na začetku šolskega leta prevladovala pasivnost, nepozornost in počasnost. Najprej sem za uvodno motivacijo vpeljala vaje, ki miselno niso bile zahtevne za 3. razred. Sprva sem izvajala vaje s prstki in z dlanmi. Prstki so uspešen pripomoček, ko želim pritegniti otrokovo pozornost pri podajanju navodil za delo. Ko so učenci klepetali med seboj, sem položila blazinice prstov leve in desne roke skupaj, pritisnila in sprostila. Učenci so na začetku potrebovali več časa za izvajanje te vaje, potem pa so kar hitro sodelovali z menoj. Dodala sem vajo »kroženje prst okoli prsta« (palec okrog palca, kazalec okrog kazalca ...), npr.: v obe smeri po 10-krat. Na zabaven način učenci štejejo po 1, 2, 3 ... naprej in nazaj. Urijo si številske predstave, seštevajo enake seštevance ali odštevajo enake odštevance.

Pri poučevanju izhajam iz učencev. Na razredni stopnji je pomembno, da poznajo situacijo in se z njo srečajo oziroma jo izvedejo. Pomembnost matematike moram učencem prikazati na uporabnosti. Izhajam iz vsakdanjega življenja. Učenec naj razume, da je matematika v življenju koristna in uporabna. Gibanje jim predstavlja sprostitev in zadovoljstvo, poveča motivacijo in delovno aktivnost. Z gibanjem učenci dobijo boljšo predstavo in zadovoljijo temeljne potrebe, ki so potrebne za uspešno učenje. Med gibanjem prevzamejo odgovornost za lastno učenje.

Dejavnosti sem izvajala in vključevala v učni proces za popestritev pouka. Opisala bom dejavnosti, ki sem jih izvajala. Vaje sem prilagodila in kombinirala. Pomembno se mi zdi, da pri gibanju ne izbiram drugih pripomočkov, ampak se osredotočim na telo.

Učenje z gibanjem pri matematiki poteka preko različnih gibalnih aktivnosti. Gibalne aktivnosti sem razdelila v štiri sklope:

#### Gibalne igre z navodili

To so prostočasne otroške igre, ki jim prilagodim pravila in jih postavim v matematični okvir.

- OD STARTA DO CILJA

ŠT. IGRALCEV: poljubno; PRIPOMOČKI: /; NAMEN: premikanje po prostoru / ravnini

Otroci so pred tablo in opazujejo klopi. Med klopmi naj bo dovolj prostora, da se sprehodimo mimo njih. Izberemo učenca in mu dajemo navodila, kako naj se premika med klopmi: dva koraka desno, en korak naprej, štiri korake levo ..., dokler ne pride do cilja. Nato gre na pot naslednji. Posamezniku najprej določimo cilj, nato pa povabimo otroke, da s primernimi navodili pomagajo sošolcu do cilja.

- POTOVANJE

ŠT. IGRALCEV: poljubno; PRIPOMOČKI: obroči; NAMEN: razvrščanje po dani lastnosti

Po prostoru razporedimo več obročev, ki predstavljajo različne dežele: deželo otrok z modrimi očmi, deželo deklic, deželo otrok, ki imajo brata ... Najbolje je, da jih označimo s simboli. Cela skupina potuje od dežele do dežele in v vsaki ostane nekaj učencev z zahtevano značilnostjo. Pri potovanju se gibajo na različne načine: s hoj po štirih, hojo po prstih ... Ko se razporedijo, jim damo naloge, npr.: vsi otroci v deželi modrih oči naj se objamejo, se veselijo, pomahajo ... Pomembno je, da otroci v svoji deželi delajo nekaj skupnega.

- **PODAJANJE ŽOGICE**

ŠT. IGRALCEV: poljubno; PRIPOMOČKI: rdeča in modra žogica / kocka; NAMEN: levo / desno

Učence povabimo v krog. Povemo, da si bomo v krogu podajali žogico. Najprej ponovimo znake za levo, desno in njihovo barvo. Pokažemo rdečo in modro žogico. Da učenci sami ugotovijo pravila igre, vprašamo: »V katero smer bo potovala rdeča/modra žogica? S katero roko jo bomo podajali naprej?« (rdečo z levo, modro z desno roko).

### **Gibalno-ustvarjalne igre**

Z deli telesa, s celim telesom, sami ali v skupini učenci uprizarjajo števila, računske operacije, geometrijske oblike in druge matematične probleme.

- **KDO SEM?**

ŠT. IGRALCEV: manjše skupine; PRIPOMOČKI: / ; NAMEN: geometrijski liki, telesa in črte

Učence razdelim v manjše skupine. Vsaka skupina mora gibalno predstaviti geometrijski lik, geometrijsko telo ali črto. Ostale skupine po predstavitvi opisujejo, kaj so videle ter poimenujejo vrsto lika, telesa, črte.

- **DA - NE**

ŠT. IGRALCEV: poljubno; PRIPOMOČKI: /; NAMEN: odnosi med predmeti

Učenci se ob glasbi gibljejo po prostoru. Pred začetkom dejavnosti se dogovorimo za znake za odgovor »da« (npr. stopijo na stol, dvignejo roke ...) in za odgovor »ne« (npr. počepnejo, se sklonijo ...). Učiteljeva naloga pa je, da postavlja različne trditve (npr. Tabla je težja od plastenke. Svinčnik je daljši od letala.), učenci pa odgovarjajo tako, da zavzamejo dogovorjeni znak za odgovor.

### **Plesno-ritmične igre ob glasbi**

Prevladuje gibanje ob glasbi: svobodno ali pa po določenih vzorcih. K plesu se doda matematične naloge, ki jih otroci rešujejo kar med plesom ali premorom med dvema cikloma.

- **PLES**

ŠT. IGRALCEV: poljubno; PRIPOMOČKI: tamburin; NAMEN: levo - desno

Smeri gibanja »naprej - nazaj - levo – desno« povežemo v plesni korak. Učenci ritmično izgovarjajo smeri, učitelj pa daje ritem na tamburin.

- **OBLIKUJEMO VZOREC**

ŠT. IGRALCEV: poljubno; PRIPOMOČKI: različni drobni predmeti; NAMEN: vzorec

Vzorke lahko oblikujemo z barvnimi žeblički, štampljkami, gumbi, koraldami ... To dejavnost se da povezati tudi z glasbo oziroma ritmičnim odmevom (plosk, udarec po kolenih, udarec ob tla ...) ali zaporedjem gibov.

### **Aritmetične gibalne igre s številčno vrsto**

- **KDO STANUJE V TEJ HIŠICI?**

ŠT. IGRALCEV: poljubno; PRIPOMOČKI: stoli, klopi; NAMEN: razvrščanje, lastnosti, člani skupine  
Otroci oblikujejo ograjico s stoli ali klopi. Ograjeni del predstavlja hišico. Učitelj predlaga, da gredo v hišico npr. dekleta, tisti, ki imajo dolge hlače, tisti, ki imajo očala ... Otroci povedo, zakaj so vstopili v hišico oziroma zakaj ne, poimenujejo skupine in člane skupine.

- **DESETIŠKE ENOTE**

ŠT. IGRALCEV: poljubno; PRIPOMOČKI: kartončki s števili; NAMEN: števila do 100

Vsak učenec ima na listu papirja napisano število. Njihova naloga je, da počepnejo, se zavrtijo, poskočijo, ko učiteljica pove trditev, ki se nanaša na njihovo število: »Število ima 2 desetici. Število ima 7 enic. Število nima stotic. Število ima več kot 8 desetec. Število ima več enic kot desetec ...«

- **POIŠČIMO SVOJO SKUPINO**

ŠT. IGRALCEV: poljubno; PRIPOMOČKI: znaki na vrvici; NAMEN: prirejanje, več, manj, enako mnogo  
Otrokom razdelimo znake s simbolom, ki si ga obesijo okoli vratu. Dobro si ogledajo simbole, ki jih nosijo sošolci in se z njimi združijo v skupine glede na to, kaj spada skupaj (sadje, zelenjava, živali, igrače ...). Skupine imajo od 2 do 5 članov. Ko so sestavljene vse skupine, jih otroci primerjajo med seboj po številu.

### **ZAKLJUČEK**

Boljše rezultate dobim, če v učenje vključim še gibanje. Nasmejani in sproščeni učenci ne občutijo učenja kot prisile temveč kot igro. Trud, ki ga učitelj vloži v takšen pouk, se uspešno povrne.

Gibanje je namenjeno tako boljšemu psihofizičnemu počutju učencev zaradi izboljšanja prekrvavljenosti kot tudi sprostitvi ter posledično samemu dvigu storilnosti. Izvajam ga večkrat dnevno pri matematiki in ostalih predmetih, ki jih poučujem, ker učenci večji del časa sedijo. Izvajam ga ob odprtem oknu učilnice.

Zdravje je najpomembnejši temelj za srečno in uspešno življenje. Zanj lahko največ storimo sami z redno telesno dejavnostjo, zdravim prehranjevanjem, zagotavljanjem varnega okolja in s preventivnim ravnanjem.

Vzgoja za zdravo življenje se začne pri vseh dejavnostih, ki potekajo pri pouku. V šoli učencem ponujam dejavnosti za preprečevanje in odpravljanje negativnih posledic današnjega načina življenja in jih s tem spodbujam k zdravemu načinu življenja.

#### **VIRI IN LITERATURA**

Dežman, B. (1988). *Minuta za zdravje in aktivni odmor z žogo*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

[http://www.misz.gov.si/fileadmin/misz.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni U](http://www.misz.gov.si/fileadmin/misz.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_U)

Kavčič, R. A. (2005). *Učenje z gibanjem pri matematiki*. Ljubljana: Društvo Bravo.

Spletni vir – <http://igramose.blogspot.com/p/matematicne-igre.html>

Spletni vir – <http://minutazazdravje.splet.arnes.si/>

Športna vzgoja (2011). Učni načrt. Program osnovna šola, športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.

Štemberger, V. (2011). *Aktivni odmor in minuta za zdravje kot pomembni dejavnosti pri zdravem razvoju otroka*. Černelavci: Društvo učiteljev podružničnih šol, Šmartno v Tuhinju.



## OB GIBANJU JE MATEMATIKA V 2. RAZREDU ŠE BOLJ ZABAVNA

Danijela Flerin Martinčič

Osnovna šola 8 talcev Logatec, Logatec

### POVZETEK

Otrokov razvoj je celosten in poteka hkrati na telesnem, gibalnem, čustvenem, socialnem in spoznavnem področju. Ustrezna telesna dejavnost in zadostna razgibanost sta nujni za zdrav telesni razvoj. Otroci se v današnjem času (pre)pogosto premalo gibajo. Veliko časa preživijo v šoli, zato je pomembno, da učitelji vnašamo gibanje v pouk pri vseh učnih predmetih. S tem je splošna storilnost večja, miselni proces pa bolj aktiven. Zavedam se pomena gibanja za učence, zato skrbim, da so ga pri pouku deležni v čim večji meri.

Pri matematiki je znanje pogosto potrebno avtomatizirati, in naloge, ki vključujejo gibanje, so dobro sredstvo na poti k omenjenemu cilju. Učencem omogočajo avtomatizacijo znanja, gibalno aktivnost, druženje, sprostitev, igro in zabavo. Tudi sama jih vključujem v pouk, nekaj primerov tovrstnih aktivnosti pa želim deliti z ostalimi učitelji.

**Ključne besede:** *učenje, aktivnost, igra*

### UVOD

Ena od posledic današnjega načina življenja je, da otroci pogosto nimajo osebe, po kateri bi se lahko zgledovali in bi jih spodbujala h gibalnim aktivnostim v prostem času. Mnogo je staršev, ki pozno popoldan utrujeni prihajajo z dela, mobilni telefon, računalnik in televizija pa nadomestijo njihov čas, ki bi ga morali aktivno preživeti z otrokom.

Žal v šoli učenci prepogosto veliko časa sedijo in so pasivni, prekomerno sedenje pa slabo vpliva na njihovo hrbtenico. Vse več je otrok, pri katerih so prepoznane učne težave in težave na socialnem področju. Menim, da vzroke za takšne razmere lahko iščemo tudi v pomanjkanju gibalne aktivnosti.

Gibanje je za otroke nekaj povsem naravnega in običajnega. Ne morem si predstavljati, da bi učenci 2. razreda celo dopoldne sedeli v klopih, poslušali učitelja in reševali naloge. Prav kmalu bi postali nemirni, učitelj pa bi poizkušal izpeljati pouk, ki ne bi imel nekega pozitivnega učinka na učenje.

V učne ure vsakodnevno vključujem gibanje, ob katerem učenci sprostijo telesno in duševno napetost, se razgibajo, učijo ali utrjujejo znanje. Pri matematiki, kjer je znanje pogosto potrebno avtomatizirati z mnogokratnim ponavljanjem, sem našla številne priložnosti za tovrstne aktivnosti.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

Retar (2019) meni, da je opuščanje gibanja, žal, že pogosta negativna praksa in da aktualni model gibanja, ki se je razširil v razvitih državah sveta, temelji na minimalni rabi gibanja in premikanja telesa v vsakdanjem življenju, tako pri delu kot v prostočasnih dejavnostih. Navaja, da številne raziskave povzemajo, da v zgodovini človeštva še nismo bili tako malo gibalno in športno aktivni. Še posebej to

velja za otroke, ki so gibanje nadomestili s prezgodnjim sedenjem in ležanjem pri skoraj vseh vsakodnevnih opravilih in dejavnostih. Odgovor na predstavljeni problem vidi v trajnostnem modelu gibanja, ki stremi k umeščanju gibanja v vsakodnevna opravila in k njegovemu čim daljšemu zadrževanju v dnevnem ciklu. Meni, da sta razumevanje in uveljavljanje tovrstnega življenjskega sloga v domeni vsakega učitelja, drugih s poučevanjem povezanih poklicev ter učenca.

Za učiteljico, ki poučuje mlajše otroke, je pomembno, da organizira dejavnosti med poukom tako, da otroci ne bodo dolgo tiho sedeli, saj vsi otroci ne zmorejo biti enako mirni, še posebej pa ne tisti, ki so že po naravi bolj aktivni. (Pergar Kuščer, 1999)

V aktualnem učnem načrtu (2011) je opredeljeno, da pri pouku matematike spodbujamo različne oblike mišljenja, ustvarjalnost, formalna znanja in spretnosti ter učencem omogočamo, da spoznajo praktično uporabnost in smiselnost učenja matematike. Pri pouku matematike se ne ukvarjamo samo s kognitivnim področjem učenčeve osebnosti, ampak tudi z afektivnim in psihomotoričnim, saj je bistveni razlog za poučevanje in učenje matematike njena pomembnost pri razvoju celovite osebnosti učenca.

### PRIMERI DOBRE PRAKSE

Pouk matematike pogosto popestrim z dejavnostmi, ki vključujejo gibanje. Z njimi drugošolci na zabaven in aktiven način utrdijo in avtomatizirajo učno snov ter razvijajo številske predstave. Ideje sem pridobivala ob različnih priložnostih, črpala pa sem jih tudi iz priročnika za učitelje *Svet matematičnih čudes 2*. Predstavljene dejavnosti lahko prilagodimo za različna starostna obdobja.

- GIBALNI VZORCI

Učna tema: Vzorci

Cilj: Učenci prepoznajo in nadaljujejo gibalne vzorce.

Pripomočki: /

Opis dejavnosti:

Učitelj pokaže gibalni vzorec, npr. počep – poskok – počep – poskok. Učenci ga opazujejo in se mu, ko prepoznajo gibalni vzorec, pridružijo pri gibanju. Namesto učitelja igro lahko vodijo tudi učenci.

- KATERO ŠTEVILO SEM?

Učna tema: Števila do 20

Cilj: Učenci hodijo po prostoru in razvijajo številske predstave v obsegu do 20.

Pripomočki: manjši in večji kartončki s števili od 1 do 20, ščipalke

Opis dejavnosti:

Učencem na hrbet s ščipalko pripnemo manjši kartonček s številom od 1 do 20.

Sprehajajo se po učilnici in ostalim učencem postavljajo vprašanja tipa »ali«, npr. »Ali je moje število večje od 15? Ali je predhodnik mojega števila 7?«

Nikoli ne smejo vprašati konkretno po številu, npr. »Ali sem število 11?«

Pomembno je tudi, da vsako vprašanje postavijo drugemu učencu.

Po določenem času igro ustavimo. Učenec v roke prime večji kartonček s številom, za katerega misli, da je njegovo število. Ugotovimo, ali so bila predvidevanja učencev pravilna.

Podobno dejavnost lahko izpeljemo z geometrijskimi telesi in liki.

- **AKTIVNA ŠTEVILA**

Učna tema: Števila do 20

Cilj: Učenci ob izvajanju gibalnih nalog razvijajo številске predstave v obsegu do 20.

Pripomočki: manjši kartončki

Opis dejavnosti:

Učenci se glasno preštejejo. Če jih je več kot 20, po tem številu spet začnejo šteti od 1 naprej. Na kartonček zapišejo, katero število so. Nato jih učitelj povabi, npr.: »Vsa števila, ki so večja od 13, naj poskočijo. Vsa števila, ki so manjša od 5, naj se uležejo na hrbet. Predhodnik števila 8 naj pove svoje ime.«

- **UREDIMO SE PO VELIKOSTI**

Učna tema: Števila do 20 (100)

Cilj: Učenci s postavitvijo v vrsto uredijo števila po velikosti.

Pripomočki: kartončki s števili, vrečka iz blaga

Opis dejavnosti:

Učenci izžrebajo eno od števil. V tišini se postavijo v vrsto, tako da so števila urejena od najmanjšega do največjega oziroma od največjega do najmanjšega. Eden izmed učencev prebere števila. Ali so pravilno urejena?

- **SEM IN TJA DO 100**

Učna tema: Števila do 100 in orientiranje v stotičnem kvadratu

Cilj: Učenci se ob gibalnih vajah orientirajo na stotičnem kvadratu.

Pripomočki: stotični kvadrat, figurice, igralna kocka, kartončki z gibalnimi vajami

Opis dejavnosti:

Učenci so razdeljeni v skupine s tremi ali štirimi učenci.

Kdor je na vrsti, vrže igralno kocko in se premakne za toliko polj, kolikor pik je prikazanih. Če vrže šestico, s kupčka vzame kartico z gibalno vajo in jo izvede, figurice pa v tem primeru ne premakne. Kdo bo prvi prispel do 100? Primeri gibalnih vaj:

- Soigralcem se splazi med nogami.
- S stopalom desne noge se dotakni levega ušesa.
- Skrij se pod mizo in šteje do deset.
- Ulezi se na hrbet in 10 sekund vozi kolo.
- Postavi se hrbtno na vse štiri in tako hodi en krog okoli soigralcev.
- Petkrat se zavrti v krogu.
- Usedi se po turško.
- Izvedi pet žabjih poskokov.
- Hodi vzvratno in se dotakni šolske table.
- Racaj en krog okoli soigralcev.
- Petkrat poskoči kot cepetavček.

- DESETICE IN ENICE

Učna tema: Desetice in enice

Cilj: Učenci razlikujejo desetiške enote in razumejo odnose med njimi, kar pokažejo z gibalnimi nalogami.

Pripomočki: teniška žogica

Opis dejavnosti:

Ena dvojica učencev sedi na stolu, druga pa stoji za njunima hrbtoma. Učenca, ki stojita, z žogico in ploskanjem ponazorita katerokoli število v obsegu do 100. Za desetice odbijeta žogico od tal, za enice pa zaploskata. Npr. za število 64 prvi učenec odbije žogico šestkrat od tal, drugi učenec pa štirikrat zaploska. Učenca, ki sedita, povesta, katero število sta njuna sošolca ponazorila. Če je njun odgovor pravilen, dvojici zamenjata vlogi.

- RAČUNI V JAJČKIH

Učna tema: Seštevanje in odštevanje do 20 ali (100)

Cilj: Učenci ob različnih gibalnih nalogah seštevajo in odštevajo v obsegu do 20 (100).

Pripomočki: plastični jajčki, listki z računi

Opis dejavnosti:

Listke s petimi računi zapremo v plastična jajčka, ki jih zložimo v škatlo. Učenci pridejo po jajček z gibanjem, ki ga predhodno določimo (npr. hoja, hoja v počepu, sonožni poskoki, hoja ritensko, poskoki po eni nogi ipd.). Odprejo ga ter v zvezek prepisejo račune in jih izračunajo. Nato jajček z listkom z drugačnim gibanjem, ki ga prav tako predhodno določimo, vrnejo v škatlo in grejo po novega.

Učitelj preveri pravilnost izračunov. Kdo je pravilno izračunal največ računov?

- DESET

Učna tema: Dopolnjevanje do 10

Cilj: Učenci s podajanjem in lovljenjem žogice dopolnjujejo števila do 10.

Pripomočki: žogica, list s številom 10

Opis dejavnosti:

Učenci oblikujejo krog. V sredino kroga damo list, na katerem je zapisano število 10. Podajajo si žogico. Jan vrže žogo Ani in zakliče, npr.: »Ana, osem.« Ana mora ujeti žogico in povedati število, ki da s številom 8 vsoto 10. Nato Ana poda žogico Roku.

Število na sredini kroga lahko spreminjamo.

Na vrsto naj pridejo vsi učenci. Če je v oddelku veliko učencev, lahko oblikujemo dva ali tri kroge.

- RAČUNSKA ŠTAFETA

Učna tema: Seštevanje in odštevanje v obsegu do 20 (100)

Cilj: Učenci s štafetno igro urijo seštevanje in odštevanje v obsegu do 20 (100).

Pripomočki: listki z računi, listi z rezultati računov v preglednici, pisala

Opis dejavnosti:

Dejavnost izvajamo na igrišču ali v telovadnici.

Učenci se razdelijo v enako številčne skupine, ki se postavijo v kolone za črto. Približno 10 metrov od kolon so na tleh listki z računi, ob vsaki koloni pa pisalo in list s preglednico, v kateri so zapisani rezultati računov na listkih.

Na znak prvi v koloni steče h kupčku z računi. Vzame en listek in se vrne k svoji skupini, kjer izračuna račun in obkroži ustrezno število v preglednici. Ko odloži pisalo, lahko do računov steče naslednji učenec.

Katera skupina bo prva obkrožila vsa števila?

## ZAKLJUČEK

Menim, da sta ustrezna telesna dejavnost in zadostna razgibanost nujni za zdrav telesni razvoj. Gibanje je dobro sredstvo za učenje, sproščanje in ustvarjanje ugodne razredne klime, v kateri učni proces lahko poteka bolj učinkovito. Učitelj bi moral dejavnosti načrtovati tako, da bi učenci preko gibalnih nalog osvajali učne cilje pri vseh predmetih, ne le pri urah športa.

Iz izkušenj sem spoznala, da jih aktivno sodelovanje v primerjavi s klasičnim poukom za delo bolj motivira. Ob gibalnih dejavnostih se sprostijo in razgibajo, znanje pa lažje utrdijo in ponotranjijo. Učijo se, ne da bi se tega zavedali.

Otroci se gibalnih dejavnosti veselijo in pri njih radi sodelujejo. Že same po sebi zmanjšujejo potrebo po neustreznem, škodljivem in socialno neustreznem vedenju. Lahko pa se zgodi, da nekateri učenci pri tovrstnih aktivnostih postanejo nemirni in glasni, pri čemer lahko pride tudi do konfliktov s sošolci. V takšnih primerih dejavnosti ne ustavim, temveč ponovim potek in cilj dejavnosti. Poskusim ugotoviti, ali ima moteči učenec kakšno težavo. Morda ni razumel navodil, je naloga zanj pretežka ali pa se je le preprosto preveč sprostil. Po potrebi mu nalogo prilagodim, če pa se nikakor ne zmore umiriti in slediti skupini, ga usmerim, naj pri sošolcih opazuje, kakšna je pravilna izvedba dejavnosti. Ko jo bo znal in želel izvajati po navodilih in bo pripravljen slediti ostalim, se nam lahko spet pridruži.

Tudi učenje matematike je lahko zabavno, če učne ure popestrimo z gibalnimi igrami, učencem pa dopustimo samostojno raziskovanje in odkrivanje novih spoznanj.

## VIRI IN LITERATURA

Cotič, M., Felda, D. in Hodnik Čadež, T. (2003). *Svet matematičnih čudes 2. Kako poučevati matematiko v 2. razredu devetletne osnovne šole*. Ljubljana: DZS.

Pergar Kuščer, M. (1999). *Šola in otrokov razvoj: mlajši otrok v šoli*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Retar, I. (2019). *Zgodnje gibalno učenje in poučevanje*. Koper: Založba Univerze na Primorskem.

Žakelj, A. in sodelavci (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Matematika*. Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s:

[https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN\\_matematika.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_matematika.pdf)

## **GIB(R)ALNICE: SPODBUJANJE BRANJA Z DEJAVNOSTMI GIBANJA IN IGRE PRI ANGLEŠČINI V 3. RAZREDU (1. TRILETJU)**

Anja Frank

Osnovna šola Dragotina Ketteja, Ilirska Bistrica

### **POVZETEK**

V današnjem času in v današnji družbi je potreba po učenju tujih jezikov izrazita. Posameznik naj bi bil bralno opismenjen tako v maternem kot v tujem jeziku. Že mlajši učenci se srečujejo z branjem v tujem jeziku. Formalni način učenja tujega jezika je učenje jezika v šoli. S poučevanjem branja in bralnega razumevanja v angleščini začnemo v tretjem razredu. Učenci prvega triletja so navdušeni in motivirani nad učenjem angleščine, zato je začetno obdobje učenja ključna priložnost za bralno opismenjevanje v tujem jeziku. V zgodnjem šolskem obdobju učenci pridobivajo in razvijajo predopismenjevalne in opismenjevalne zmožnosti.

Branje v angleščini je za učence velik izziv, saj so razlike v pisnem sistemu med slovenskim in angleškim jezikom velike. Ključnega pomena so premišljeni, sodobni didaktični pristopi, ki zagotavljajo in ohranjajo visoko stopnjo motiviranosti za učenje branja v angleščini. Eden izmed načinov je vključevanje gibalnih in ostalih igralnih dejavnosti v poučevanje branje. Učenci berejo posamezne besede, besedne zveze in kratka besedila. Branje je zasnovano kot izziv, spodbuda v obliki igre, gibalne dejavnosti. Berejo tiho, glasno, posamezno, v paru, v skupini. Bralno okolje je lahko učilnica, šolski vrt, park ali igrišče. Cilj je, da berejo čim več in so za branje motivirani.

**Ključne besede:** *zgodnje učenje angleščine, branje in bralna pismenost, spodbuda, branje in gibanje, igra*

### **IZHODIŠČA IN PROBLEM**

Opažamo, da so otroci v današnjem času izpostavljeni sedečemu načinu življenja in pomanjkanju gibanja. Posledica so škodljivi vplivi na njihovo zdravje in razvoj. V učenje in poučevanje angleščine v prvem triletju skušamo vpeljati zadostno količino gibalnih aktivnosti in učenca postaviti v vlogo soustvarjalca vzgojnega procesa. Gibalno izražanje je pri naših urah angleščine vedno prisotno, je stalnica. Učenci lahko gibalno ustvarjajo in poustvarjajo, opisujejo svet okrog sebe, izrazijo svoje misli in občutja in tudi berejo.

S poučevanjem branja in bralnega razumevanja v angleščini začnemo proti koncu tretjega razreda. Še vedno pa sta v ospredju sporazumevalni zmožnosti poslušanje in slušno razumevanje ter govorno sporočanje. V tem obdobju učenci razvijajo predopismenjevalne in opismenjevalne zmožnosti ter zanimanje za branje, tehniko branja in osnovne bralne strategije (Pevc Semec, 2013). Branje in pisanje v materinščini je v tretjem razredu že osvojeno, zato lahko začnemo s poučevanjem branja in bralnega razumevanja v angleščini. Strokovnjaki ugotavljajo (Day in Bamford, 1998; Grabe in Stoller, 2011), da učenci za branje v tujem jeziku niso preveč motivirani in ne berejo preveč radi. Učenje branja mora biti osmišljeno in naloga učiteljev je, da poskušamo spremeniti negativen odnos do branja z različnimi spodbudnimi dejavnostmi. Gibalne dejavnosti in igra so lahko zelo učinkovit pristop, kako mlajše učence spodbuditi k branju in jim branje prikazati kot izziv. Preko gibov ustvarimo temelje in trdno podlago za

kasnejšo bralno uspešnost, omogočimo razvijanje zmožnosti branja in spodbujamo branje v tujem jeziku.

### PRIMERI DOBRE PRAKSE

Učenci gibalne aktivnosti in igre radi izvajajo že zaradi same aktivnosti, saj je njihova notranja motivacija visoka, ni pa vsaka učna ura za učence zanimiva in njihova notranja motivacija ni vedno na najvišji ali visoki ravni. Naloga učitelja je, da poišče dejavnosti, ki bodo učence spodbudile in motivirale za branje. Dejavnost kot izziv je dodana vrednost in dodatna spodbuda, da bodo učenci še raje brali.

Besedila, ki jih uporabljamo pri poučevanju angleščine v tretjem razredu, so različnih zvrsti, primerna razvojni stopnji učencev ter se vsebinsko povezujejo z vsebinami ostalih predmetov tretjega razreda (npr. pesmi, preprosti napisi, stripi, izštevanki, pravljice, pravila in druga umetnostna in neumetnostna besedila). Besedila morajo biti prilagojena, z dovolj ponavljanji. Povedi morajo biti preproste. Vsebine se morajo navezovati na učencu znane teme. Besedila vsebujejo pogosto rabljeno besedišče in preproste slovnične strukture ter nebesedno podporo. (Pevac Semec, 2013).

### Primeri bralnih dejavnosti

- PREBERI IN GIBALNO PRIKAŽI

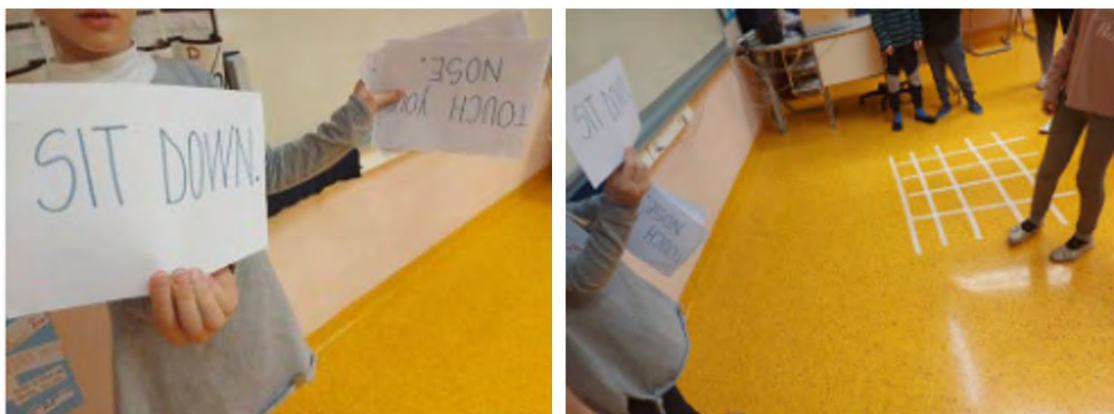
Pripomočki: bralne kartice

Kraj izvedbe: učilnica, zunaj

Potek: Učenci preberejo zapisano navodilo, poved, besedo in prebrano gibalno prikažejo.

Dejavnost se lahko dopolnjuje in prilagaja na različne vsebine.

Cilj: Branje in bralno razumevanje



Slika 1: Preberi in gibalno prikaži

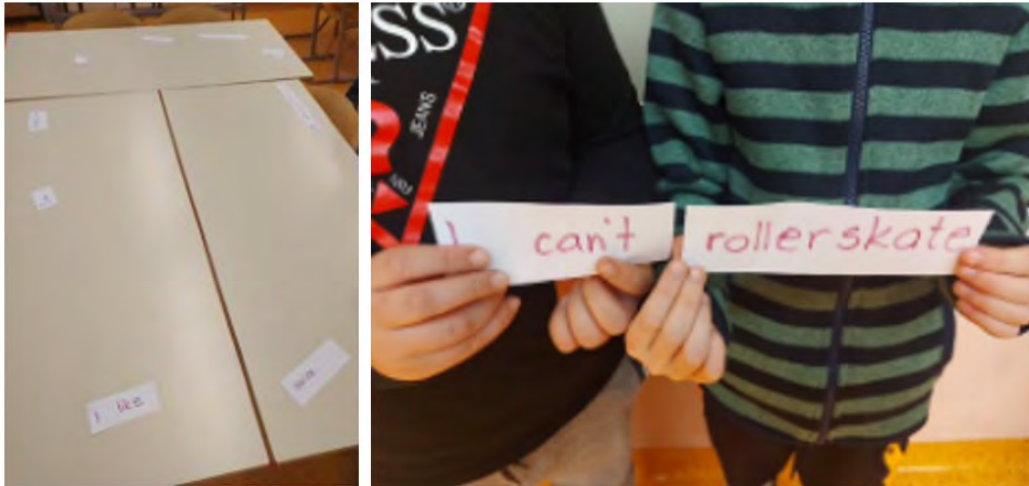
- PREBERI IN POIŠČI MANJKAJOČI DEL POVEDI

Pripomočki: deli povedi zapisani na listu

Kraj izvedbe: učilnica, zunaj

**Potek:** Učenci izberejo del povedi. Del povedi preberejo. Sprehodijo se okrog in s pomočjo branja ostalih zapisov, ki so jih izbrali ostali, poiščejo nadaljevanje svoje povedi. S sošolcem, ki ima drugi del povedi, se postavita drug ob drugega, prebereta poved, se pogovorita, če je poved ustrezna. Poved preberejo pari, skupine. Berejo glasno. Skupaj se pogovorimo o ustreznosti prebranega.

**Cilj:** Branje in bralno razumevanje



Slika 2: Preberi in poišči manjkajoči del povedi

- BEREM IN POSLUŠAM

**Pripomočki:** bralne kartice s krajšimi besedili

**Kraj izvedbe:** učilnica, zunaj

**Potek:** Učenci si izberejo kratko besedilo in ga tiho preberejo. Ob glasbi se sprehodijo po prostoru. Ko glasba utihne, besedilo preberejo prvemu, najbližjemu sošolcu. Sošolec ga posluša in branje ovrednoti po danih kriterijih. Nato vlogi zamenjata. Učenci besedilo preberejo nekaj sošolcem. Besedila si nato zamenjajo.

Dejavnost se lahko dopolnjuje in prilagaja na različne vsebine.

**Cilj:** Branje in bralno razumevanje



Slika 3: Berem in poslušam

- BEREM IN ZAPOJEM



Pripomočki: Pravlјice, zgodbice, bralne kartice s krajšimi besedili iz pravljice, ppt predstavitve

Kraj izvedbe: učilnica, zunaj

Potek: Učenci preberejo kratko besedilo s pomočjo melodije. Melodija je lahko znana ali si jo izmislijo. Besedilo zapojejo in gibalno uprizorijo.

Dejavnost se lahko dopolnjuje in prilagaja na različne vsebine.

Cilj: Branje in bralno razumevanje



Slika 4: Berem in zapojem

- **BRANJE V PARU IN BRALNO POUSTVARJANJE**

Pripomočki: Pravlјice, zgodbice

Kraj izvedbe: učilnica, zunaj

Potek: Učenci v paru prebirajo krajše zgodbe. Vsebino zgodbe gibalno prikažejo, jo ilustrirajo...

Cilj: Branje in bralno razumevanje

- **USTVARJANJE IN BRANJE SLIKOPISOV**

Pripomočki: slikopisi

Kraj izvedbe: učilnica, zunaj

Potek: Učenci izdelajo slikopis in ga berejo. Sošolcem postavljajo vprašanja o zapisanem.

Cilj: Branje in bralno razumevanje



Slika 5: Ustvarjanje in branje slikopisov

## UGOTOVITVE

Z učenci prvega triletja smo se pogovarjali o načinu poučevanja ter učenja angleščine in analizirali učne ure. Lahko povzamemo, da je angleščina priljubljen predmet in se je radi učijo. Na vprašanje zakaj se je radi učijo, so bili v odgovoru skoraj enotni. Enoglasno so odgovorili, da se angleščine radi učijo, ker se pri urah igramo razne igre, pojemo, plešemo, telovadimo in je naša učilnica tudi vrt, šolski park, igrišče. Zaključili smo, da učenci tudi radi berejo v angleščini.

Njihovi odgovori kažejo na prisotnost visoke stopnje aktivnosti pri pouku, ki jo zaznajo in pohvalijo. Po nadaljnjem pogovoru, zakaj se angleščine in branja v angleščini učimo s poudarkom na gibalnih aktivnostih in igrah, smo prišli do ugotovitve in zaključka, da je angleščina izziv in jim je zanimivo brati. Učenci so poudarili, da jim je veliko lažje brati angleške besede in besedila, če jim učitelji pripravimo raznolike, dinamične igrive dejavnosti in če je prebrano gibalno podkrepljeno. Ves čas so učenci poleg miselne dejavnosti, aktivni tudi telesno. Tako so naše bralnice oziroma bralne ure angleščine postale GIBralnice.

## ZAKLJUČEK

Najučinkoviteje se učimo kadar smo ustvarjalni, aktivni, odprtega in gibkega mišljenja. Večino vsebin spoznavamo in obravnavamo celostno. Celostno učenje temelji na sprejemanju sporočil s pomočjo različnih čutil in celostnem delovanju možganov, vse to pa poteka v sproščenem ozračju. Ko se povsem osredotočimo na dejavnost in smo predani doseganju zastavljenega cilja, postane učenje podobno aktivnosti umetnika, ki sledi navdihu.

## VIRI IN LITERATURA

Asher James J. (2009). *Learning Another Language Through Actions*.

Day, R. in Bamford, J. (1988). *Extensive reading in the second language classroom*. Cambridge: Cambridge University Press.

Grabe, W. in Stoller, F. L. (2011). *Teaching and researching reading*. Harlow: Longman.

Guček, V. (2013). *Uporaba didaktičnega pristopa celostnega telesnega odziva v drugem triletju osnovne šole, Magistrska naloga*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Jazbec, S. in Lipavec Oštir, A., Pevec Semec, K., Pižorn, K., Dagarin Fojkar, M. in Šečerov, N. (2010). O CLIL-u. V S. Jazbec, A. Lipavec Oštir, K. Pevec Semec, K. Pižorn, M. Dagarin Fojkar, N. Šečerov (ur.), *Pot v večjezičnost- zgodnje učenje tujih jezikov v 1. VIO osnovne šole, zgledi CLIL-a* (str. 38-39), Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno s:  
[www.zrssi.si/pdf/vecjezicnostclil.pdf](http://www.zrssi.si/pdf/vecjezicnostclil.pdf)

Pevec Semec, K., Andrin A. idr (2013). *Učni načrt TUJ JEZIK V 2. IN 3. RAZREDU*. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport : Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

## GIBANJE KOT PODPORA RAZVOJU OTROKA V API VRTCU

Nina Ilič

Zavod za razvoj empatije in ustvarjalnosti Eneja

### POVZETEK

Namen tega prispevka je prikazati gibanje kot podporo razvoju otroka v pedagoškem programu API vrtec. Otrok v predšolskem obdobju se razvija celostno, v korelaciji emocionalno-gibalnega ter psiho-socialnega razvoja. V predšolskem obdobju je senzorna integracija tista, ki v razvojnem smislu povezuje gibanje in priložnosti za napredovanje otroka. Skozi teoretična izhodišča in nato tri primere dobre prakse velja ugotoviti, da je gibanje za otroka idealen ventil za ozaveščeno soustvarjanje dejavnosti skozi lastno angažiranje. Posledično skupna aktivnost postane pozitivno čustveno obarvana in gradnik pozitivne samopodobe na podlagi lastnih zmožnosti in prepoznanih rešitev.

Skratka gibanje ima v življenju (še posebno) predšolskega otroka izredno pomembno vlogo, ki se je ne sme zanemariti. Skozi namenjanje pozornosti gibanju otrok izkazujemo strokovnost in odgovornost pri svojem delu, s tem pa tudi uravnovešamo različne vidike otrokovega telesnega in duševnega razvoja. Vse navedeno sproža težnjo po temu, da v prihodnosti razvoju novih primerov gibalnih iger vlog v sklopu API vrtca namenimo prav posebno pozornost.

**Ključne besede:** *api-pedagogika, celostni razvoj, inovacija, pedagoški program, medena masaža*

### UVOD

Razlogov, ki so botrovali moji odločitvi za obravnavano temo, je več, najbolj v ospredju pa sta zagotovo sledeča dva: najprej dejstvo, da me je tema letošnje konference takoj 'poklicala'. Gibanje je vrednota, je pot in je dobrina tako v zasebnem kot v strokovnem življenju. Takoj tesno za prvim razlogom pa je dejstvo, da delujem v okviru api-pedagogike zadnjih pet let in je to tema, ki jo dobro poznam.

Mestna občina Ljubljana in Zavod za razvoj empatije in ustvarjalnosti Eneja sta z implementacijo inovativnega pedagoškega programa API vrtec (in v sklopu tega medene masaže za otroke) v javne izobraževalne organizacije ponosna pionirja ne le v slovenskem, ampak tudi v svetovnem merilu. Nadstandard, ki pomeni prednost na področju zagotavljanja in uresničevanja pravic po Konvenciji o otrokovih pravicah v smislu uveljavljanja pozitivne obveznosti za telesno in duševno zdravje otrok ter zdravo okolje, in uresničevanje vzgoje in izobraževanja za trajnostni razvoj po vseh petih prednostnih področjih delovanja VITR do 2030, zagotavljajo vrtci in šole, ki delujejo po programih api-pedagogike.

Gibanje kot esencialni del pedagoških področij dela je tesno vpeto v vse sklope programa API vrtec. Uspešnost implementacije spremljamo v vsakem šolskem letu za vsak sodelujoč oddelek posebej skozi mentorsko podporo strokovnim delavcem in skozi neposredno strokovno delo v oddelkih. Dober vir povratnih informacij so tudi izobraževalni dogodki, na katerih obravnavamo primere dobre prakse, izmenjujemo izkušnje, se povezujemo ter delimo nova znanja in izkušnje.

Element gibanja je v pedagoškem programu API vrtec – vzporedno z uporabo čebeljih pridelkov – prepoznan kot največji motivator za otrokovo vztrajanje v dejavnosti in vzdrževanje pozornosti. Gibanje

v naravi in po naravnem terenu (vključno z api-senzorno potjo) ima pozitivne učinke na telo in telesni razvoj otroka, aktivira parasimpatični živčni sistem ter ustvarja prijetno čustveno klimo. S pričujočim prispevkom predstavljam tri primere dobre prakse inovativnega pedagoškega programa API vrtec.

Opravili smo deskriptivne analize, kvalitativno besedilno analizo gradiva, normativno dogmatično proučitev pravne podlage ter na koncu induktivno sintezo v sklepu in povzetku.

## TEORETIČNA IZHODIŠČA

Vsakodnevno gibanje velja vnašati v vsakdan otroka skozi igro, pri kateri kolikor je le moč aktivno sodelujemo z njim. Skozi igro otrok izoblikuje ljubezen do gibanja. Starosti primerna telesna aktivnost otroku omogoča sprostitvev, obvladovanje stresa, tesnobe in potrnosti, spodbuja gradnjo samospoštovanja in pozitivne samopodobe ter pomaga pri socializaciji in oblikovanju dejavnega odnosa do samega sebe in sveta. (Kajtna in Videmšek, 2022)

Oblikovanje, kotaljenje in lovljenje žogic iz naravnih materialov, izmenično usmerjanje mišic različnih delov dlani in prstov med oblikovanjem kroglic iz voska, živalskih dlak in drugi nestrukturiranih materialov, pa tudi pasivno gibanje mišic skozi medeno masažo predstavljajo uresničevanje 3. člena Listine Evropske unije o temeljnih pravicah, ki določa, da ima vsak človek pravico do spoštovanja telesne in duševne celovitosti. Podlaga tovrstnih pravic je tudi Ustava Republike Slovenije, ki v 57. členu opredeljuje pravico otrok do izobraževanja. V tem kontekstu ne gre spregledati dejstva, da se otrok v predšolskem obdobju razvija predvsem celostno – v korelaciji emocionalno-gibalnega ter psihosocialnega razvoja - in da je to vzrok, za potrebo po vzgoji in izobraževanju, ki zagotavlja tako trajnostni kot pravni vidik v smislu spoštovanja celovitosti otroka tudi na način, ki omogoča tak razvoj.

V prvem starostnem obdobju otroka v vrtcu je gibanje izrazito pomembna dejavnost zaradi intenzivnega kognitivnega razvoja, ki vzročno posledično botruje gibalnemu razvoju. Tu gre predvsem za pomembnost gibalno-čutnih izkušenj, ki sprožajo večanje povezav med živčnimi celicami. Večje število teh povezav v centralnem živčnem sistemu pa je esencialnih tako za razvoj sposobnosti razmišljanja in učenja kot za razvoj koordinacije različnih delov telesa.

V drugem starostnem obdobju stopnja in poglobitveno izhodišče glede pomembnosti gibanja za otroka v vrtcu ostajata enaka, vse bolj pomembni pa postajajo še preostali obstoječi aspekti – spoznavanje snovi in razvoj socialnih veščin skozi gibalne igre vlog, ozaveščanje lastnega telesa in njegovih zmogljivosti in omejitev, razvijanje pozitivne samopodobe ter spoštovanje in upoštevanje različnosti. Optimalno zavedanje lastnega telesa je nenazadnje povezano tudi s področjema umetnosti in jezika, saj brez tega ni mogoč razvoj ne plesne ne likovne izraznosti.

V predšolskem obdobju je senzorna integracija tista, ki v razvojnem smislu povezuje gibanje in priložnosti za napredovanje otroka. Ko otrok preko svojih čutil sprejema informacije iz živega in neživega okolja in iz lastnega telesa, vse te informacije organizira in uporabi za participacijo v vsakodnevnih dejavnostih. Tako gibanje kot esencialen element predstavlja vir za sočasno delovanje in razvoj kognitivnega in motornega telesnega področja.

Med gibanjem je otrok celostno angažiran: čutilo za ravnotežje posreduje informacije o smeri gibanja in drži telesa in mu mogoča ohranjanje ravnotežje. Receptorji v kitah, mišicah in sklepih mu sporočajo

položaj posameznih delov telesa in mu s tem pomagajo pri koordinaciji različnih delov telesa. (Markovič et al., 2022)

Prav zato je smotno načrtovati gibalne dejavnosti, ki zagotavljajo te in druge pedagoške priložnosti.

## **PRIMERI DOBRE PRAKSE**

### **Medena masaža in masaža z voskom**

Masaža je pasivno gibanje mišic, s katerim aktiviramo zaznave in razvoj predelave informacij senzorne integracije. Medena masaža se bistveno razlikuje od klasičnih masaž. Med v medeni masaži je sredstvo, ki deluje večstransko in kompleksno. Medena masaža za predšolske otroke se zaradi epidermnih specifik razlikuje od medene masaže za odrasle. Z medeno masažo tako sprožamo uspešno aktivacijo senzornih sistemov, ko skozi izkušnjo motoričnih veščin in spoznavnih sposobnosti otrok pridobiva podatke iz okolja in razvija razumevanje le-teh.

Medena masaža je za otroka izkušnja gibanja, pri kateri mišice kontroliramo in premika usposobljena strokovna oseba. V praksi je ta api-delavnica namenjena umiritvi in sproščanju ter vzpostavitvi pozitivnega vzdušja oziroma ugodne čustvene klime.

Med api-delavnico masaže z voskom (prvenstveno je bila pripravljena za dejavnost ob sprejemu otrok, je pa praktična tudi kot glavna dnevna dejavnost v vrtcu) spodbujamo občutenje in oblikovanje satnice v kroglico z vsemi prsti (skupaj, posamično) in postopoma s celo dlanjo. Vključimo vonj, definiranje barv, število prstov, ki jih potrebujemo za tvorjenje voskovne kroglice ali za mešanje masažnega medija. Pozitivna izkušnja kreativnega gibanja in sočasnih prijetnih zaznav s čutili v otroku sproža občutek lagodja, kar aktivira izkustveno učenje, ki predstavlja podporo razvoju možganov, domišljije in motivacijo za učenje (raziskovanje). Še posebno masaža z voskom na tem področju predstavlja izrazito prednost, saj napram masaži z medom predstavlja manjši vdor v osebni prostor otroka ne da bi ga ob tem tudi manj celostno angažirala.

Obe api-delavnici predstavljata boljšo prekrvavitev, odlično stimulacijo motoričnega in duševnega razvoja ter spodbujanje prosocialnega vedenja in razvoja pozornosti.

### **Gibalna igra: pravila lepega vedenja v bližini čebel**

Gibalna igra vlog po pravilih lepega vedenja poteka tako, da otrok vzpostavi/dobi vsak svojo vlogo (čebelar, čebela stražarka, matica, pašna čebela, medved, vesel kuža, čebelnjak, ...), po možnosti vsakokrat drugačno vlogo. Na tak način skozi igro razvija gibalne sposobnosti (koordinacija različnih delov telesa in vzdrževanje ravnotežja v mirovanju) in obenem pridobiva vpogled v medsebojno raznolikost in razvija razumevanje svojih in tujih interesov. Med gibalno aktivnostjo so (tudi) možgani bolje prekravljeni, kar predstavlja telesno podporo za vztrajanje v dejavnosti, večjo zmožnost trajnega pomnjenja in soustvarjanje ugodne čustvene klime. Pomembno je sočasno zaznavanje telesnih signalov vrstnikov ter ustrezno odzivanje na podlagi le-teh.

Gibalna igra učenja pravil lepega vedenja v bližini čebel tako predstavlja dejavnost, ki otroka angažira gibalno, čustveno in socialno.

## Gibalna igra: obramba pred sršenom

Gibalna igra obrambe pred sršenom je igra vlog, v kateri se krepí predvsem povezanost in sodelovanje otrok v skupini. Zanj je značilen izrazito prosocialen in povezovalen učinek, torej pozitiven vpliv na motoriko in psiho-socialen razvoj otroka.

Vloge v tej gibalni igri so razdeljene na dva pola (naši vs. vaši), zato je priporočljivo nameniti pozorno skrb prav v opredeljevanju vlog. Potrebe skupin se zelo razlikujejo – v skupini z višjo stopnjo socialnih izzivov je verjetno smotrno vlogo sršena dodeliti lutki oz. potrebno je precizno osmisliti vzroke, ko vlogo sršena dodelimo otroku. Gibalna igra namreč – kot vse gibalne igre vlog api-pedagogike - poteka tako, da gibanje smiselno sledi zgodbi, ki se ustvarja neposredno med samo igro. Otrok med igro postane čebela, ki s premikanjem točno določenih mišic telesa, ob sočasnem mirovanju ostalih mišic, med ozaveščanjem učinkovanja gibanja na telo (boljša prekrvavitev – dvig temperature) razvija koordinacijo, ravnotežje in gibalne elemente. Ob tem se uči iz narave in osvaja moč skupnega truda za skupno dobro.

Ritmično premikanje ramenski mišic v tej gibalni igri otroku v predšolskem obdobju predstavlja telesni, senzorni in kognitivni izziv, ki omogoča prijetno izkušnjo uspeha in spoznavanje lastnih gibalnih sposobnosti, z učinki, ki daleč presegajo zgolj napredovanje na motornem področju.

## ZAKLJUČEK

Gibanje je za otroka idealen ventil za ozaveščeno soustvarjanje dejavnosti skozi lastno angažiranje. Posledično skupna aktivnost postane pozitivno čustveno obarvana in gradnik pozitivne samopodobe na podlagi lastnih zmožnosti in prepoznanih rešitev. Na podlagi ugotovljenega velja v gibanju prepoznati podporo ne zgolj otrokovemu razvoju, temveč tudi praktično pot, ki predstavlja podporo na področju aktivnega in izkustvenega učenja, ki je še kako pomembno prav v predšolskem obdobju.

Z uvajanjem tako aktivnega kot pasivnega gibanja api-pedagogika omogoča krepitev (vadba moči) in tudi občasno znižanje mišičnega tonusa v mišicah (dobrodošlo še posebno v obdobju socialne anksioznosti), s čemer se izboljša počutje otroka in optimizirajo regeneracija, zavedanje lastnega telesa in gibalna učinkovitost.

Skratka gibanje ima v življenju (še posebno) predšolskega otroka izredno pomembno vlogo, ki se je ne sme zanemariti - seveda ne zgolj zato, ker je spodbujanje telesnega in gibalnega razvoja umeščeno med cilje vzgoje in izobraževanja predšolskih otrok. Skozi namenjanje pozornosti gibanju otrok izkazuje strokovnost in odgovornost pri svojem delu, s tem pa tudi uravnovešamo različne vidike otrokovega telesnega in duševnega razvoja.

Vse navedeno sproža težnjo po temu, da v prihodnosti razvoju novih primerov gibalnih iger vlog v sklopu API vrtca namenimo prav posebno pozornost.

## VIRI IN LITERATURA

Dokumentacija Zavoda Eneja (2015-2023). V *neobjavljeno Interno gradivo*.

Kajtna, T. in Videmšek, M. (2022). Gibanje skozi igro in organizirano vadbo. V *Medij Baby Book Malček, Priročnik od 1. do 6. leta, 2022/23*, 36-37.

*Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih* (2013). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Listina Evropske unije o temeljnih pravicah (2016). *Uradni list Evropske unije*, C 202/389. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:12016P/TXT&from=RO>

Markovič, M. et al. (2022). Razvoj kognitivnih in motoričnih veščin. V *Medij Baby Book Malček, Priročnik od 1. do 6. leta, 2022/23*, 20-21).

Prgić, J. (2020). *Priročnik za usposabljanje šolskih/vrstniških mediatorjev: praktični priročnik z več kot 100 vajami in igrami*. Griže, Svetovalno-izobraževalni center.

Taštanoska, T. et al. (ur.). (2022). *The educational system in the Republic of Slovenia 2021/2022*. Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.

Valenčič Zuljan, M. in Kalin, J. (2020). *Učne metode in razvoj učiteljeve metodične kompetence*. Ljubljana, Pedagoška fakulteta.



## GIBALNE DEJAVNOSTI MED POUKOM V PRVEM RAZREDU OSNOVNE ŠOLE

Tamara Jerina

Osnovna šola Antona Martina Slomška Vrhnika

### POVZETEK

Gibanje predstavlja del našega vsakdana, čeprav vemo, da je v današnjem načinu življenja vedno manj prisoten pri večini ljudi. Otroci, ki se veliko gibajo, se bolje počutijo, so umirjeni in zadovoljni. Med gibanjem se namreč sprošča hormon sreče. Potrebo po le tem imajo že najmlajša bitja. Razne teorije pravijo, da je gibanje temelj za otrokov nadaljnji razvoj; dnevno ga vključujemo v učni proces v prvem razredu osnovne šole. Velik delež pouka poteka s konkretnimi materiali, dejavnosti so kratkotrajne kot tudi koncentracija mladih učencev. Učitelji organiziramo delo tako, da se dejavnosti menjajo, med njih pa vključimo minute za zdravje, ki nam pomagajo, da se učenci lažje osredotočijo na naslednjo nalogo. V prispevku opisujem nekaj gibalnih primerov, ki jih izvajamo v prvem razredu osnovne šole.

**Ključne besede:** *poučevanje, učenci, gibanje*

### UVOD

Kot učiteljica razrednega pouka, ki že šesto leto zapored poučujem v prvem oziroma drugem razredu, prisegam na gibanje kot osnovno dejavnost pri učenju različnih šolskih predmetov. Pozitivni rezultati, ki jih dosegam s pomočjo gibanja, mi dajejo potrditev, da je vključevanje le tega pravilno. Že na uvodnem sestanku za starše, ki ga izvajam pred samim začetkom šolskega leta, predstavim, da se bomo športno udeleževali vsak dan, zato jih pozivam, da so otroci vsakodnevno pripravljeni na športne urice, čeprav jih ni na urniku. Tako si že pred začetkom omogočim lažjo realizacijo svojih idej.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

Gibanje je osnovna potreba vsakega človeka. V prazgodovini je bilo pomembno za preživetje. Človek se je preživljal z lovom in nabiralništvom, zato je bilo njegovo preživetje odvisno od telesne pripravljenosti (hitrost, moč ipd). Danes nam telesna aktivnost zmanjšuje negativne posledice sedečega načina življenja, ki gibanja ne vključuje v tolikšni meri, kot bi bilo zaželeno. Pojavlja se tudi bolezen debelost, ki je prisotna pri vedno več ljudeh.

Za otroka je najbolje, če se razvija hkrati na vseh področjih razvoja, tj. gibalni, socialni, čustveni in spoznavni (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Tako kot pravi M. Frostig (1989), je gibanje za otroke vir zadovoljstva in sprostitve tudi v šolskem kontekstu, zato ga je smiselno vključiti v pouk. Učitelj se mora zavedati, da so ure športa, ki se izvajajo trikrat tedensko (Učni načrt za športno vzgojo, 2011), premalo. Premišljeno ga lahko vključi k drugim šolskim predmetom in s tem doseže boljše rezultate, več sodelovanja med učenci, višjo raven koncentracije med poukom, vse to pa pripomore k doseganju cilja – boljše znanje učencev.

V pouk lahko vnesemo gibanje na različne načine:

- Minute za zdravje

- Sproščanje med učenjem
- Oblika poučevanja
- Aktivni odmori

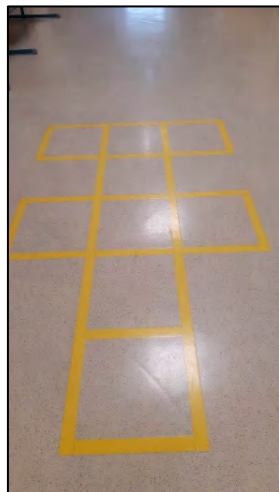
Gibalne dejavnosti med poukom pripomorejo k boljšemu pomnjenju, saj si učenec lažje zapomni tisto, kar je uprizoril s svojim telesom (Geršak, 2016). Gib nam omogoča lažje občutenje svojega telesa, sprostitev v skupini in boljšo povezanost v razredu.

Učitelj ima na učence velik vpliv na vseh področjih izobraževanja, zato je pomembno, da ima tudi sam razvit pozitiven odnos do gibanja. Kot pravi Škof (2010), je lahko učitelj »srce in duša vzgojno – izobraževalnega procesa«. Otroke na različne načine spodbuja k zdravemu načinu življenja. Šolsko okolje je za spodbujanje otrokovega gibanja zelo pomembno, saj lahko vsem otrokom, ne glede na spol, starost in ekonomski razred ponudi različne športne dejavnosti in jih spodbuja k njihovi izbiri. Gibalne dejavnosti lahko ponudimo v času jutranjega varstva, podaljšanega bivanja, aktivnega odmora ali kot vmesno dejavnost med poukom. S tem realiziramo tudi medpredmetno povezovanje, ki se ga učitelji veselimo. Eden izmed ciljev športne vzgoje je otrokom oblikovati stališča, navade in ravnanja ter prijetno doživljanje športa (Učni načrt za športno vzgojo, 2011, str. 6).

Raziskave kažejo, da je najboljše učenje tisto, ki ga pridobimo preko različnih kanalov: vid, sluh, govor in gibanje. Otrokom lahko gibanje ponudimo preko igre, ki pa je otrokova temeljna potreba.

#### **PRIMERI DOBRE PRAKSE**

V jutranjem varstvu so učenci v začetku še bolj mirni ali zaspani, ko pa se prebudijo, se z veseljem udeležijo proste igre v šolskem atriju, ki je na voljo vsaki učilnici v pritličju (vsaka učilnica ima namreč izhod na atrij). Učitelji glede na tematiko pri pouku učencem predstavimo različne igre. V prvem razredu se pri predmetu spoznavanje okolja pogovarjamo o življenju naših babic in dedkov in jih ob tej priložnosti naučimo nekaj starih iger (npr. ristanc, rinčke talat, ravbarji in žandarji). Osnovo za nekatere igre imamo pripravljene tudi na šolskem hodniku, v kolikor nam vreme ne dopušča izhoda na svež zrak.



Slika 1

Na naši šoli imamo na urniku po tretji šolski uri načrtovan daljši (15 minutni) odmor, ki smo ga poimenovali aktivni odmor. Učence ob primernem vremenu povabimo na prosto, na svež zrak. Izberejo si aktivnost, ki si jo želijo početi. Nadzorujejo jih učitelji, ki priskrbijo pripomočke za različne dejavnosti in skrbijo za varnost. Učenci izbirajo med igrami z žogo, sprehodom v okolici šole ali prosto igro na šolskih igralih. V primeru dežja se aktivni odmor izvaja v veliki športni dvorani, ki je del naše šole. Vodstvo šole je na začetku leta razdelilo urnike dežuranja učiteljev.

Med različnimi šolskimi predmeti z drugo strokovno delavko vsakodnevno vključujeva gibanje v učni proces. Pri matematiki se v uvodu ukvarjamo s štetjem do 10, to pa poveževa še z določenim številom poskokov, vrtenjem okoli lastne osi, počepi itd. Učencem je všeč dejavnost, ko določajo, ali je določeno število večje ali manjše od števila, zapisanega na tabli. Primer: Na tablo zapišem število 5. Po bobnu potolčem trikrat, učenci določijo, ali je število večje ali manjše od 5. Če je manjše, se skrijejo pod mizo. Če je večje, stopijo na stol. Po nekajminutni dejavnosti, ki je vključevala gibanje, so učenci pripravljani na zapis natančnih števil v zvezek.

Pri slovenščini se v prvem razredu spoznajo z veliko tiskano abecedo. Poleg dejavnosti, ki niso tako gibalne, učenci pa preko njih začutijo določeno črko (npr. pisanje po pladnju, kjer je potresen koruzni zdrob), se poslužujemo tudi gibalnega ustvarjanja črk. Na tem mestu učenci s svojim telesom ustvarijo črko, občasno tudi s pomočjo sošolcev. Radi imajo igro Kipar dela kipe, kjer prilagodimo pravila, da so učenci razdeljeni v skupine po 3, dva predstavljata modelirno maso, tretji pa je kipar, ki izdelava določeno črko. Glavni kipar (nadzorni igralec, ki ni v nobeni skupini) med vsemi izdelanimi črkami izbere najboljšo. Zmagovalna ekipa določi vrsto gibanja in število ponovitev za učence, ki niso zmagali (npr. naredijo 10 kroženj z rokami v obe smeri).



Slika 2

Ko na urniku ni športa, v dnevnu opravimo tudi minuto za zdravje. Gre za krajši, od tri do pet minut dolg odmor, ki ga izvajamo na šolskem hodniku ali v avli šole, ob lepem vremenu pa v šolskem atriju, kamor dostopamo iz učilnice. V tem času učenci izvajajo naravne oblike gibanja (npr. tek ali hoja) na različne načine. Načine premikanja poimenujemo z opisom živali (npr. skači kot žaba, teci kot miška, hodi kot slon). Občasno teku dodamo cilj, npr. teci do modre barve (v našem primeru je to ograja, ki meji šolski atrij) ali število krogov. Med tem časom odpremo okna in vrata na stežaj in zračimo učilnico. Učenci se tako na delo vrnejo predihani, vstopijo pa v svežo prezračen prostor.

Za vključevanje gibanja med poukom ne potrebujemo specifičnega znanja, le veliko iznajdljivosti, ustvarjalnosti in metodike. Sama ga vključujem k vsaki uri glasbene umetnosti. Besedilo pesmi si učenci veliko lažje zapomnijo, če ob petju z gibanjem prikazujejo vsebino pesmi.

Prav tako si z gibanjem krajšajo čas, ko čakajo na kosilo. Igre, ki so primerne za v razred, so:

- Pantomima
- Masaže
- Gibalne in rajalne igre (npr. ples ob glasbi, ko le ta utihne, okameniš)

## ZAKLJUČEK

Ker je šolski sistem zelo storilnostno naravnani, je pomembno, da učencem omogočimo izražanje skozi različna umetniška področja oziroma gibanje (Kroflič, 1992). Prav tako nam preusmerjanje pozornosti iz ene dejavnosti na drugo (gibalno) dejavnost znižuje raven stresa, poveča učno storilnost in izboljša duševno zdravje posameznika.

Vključevanje gibanja v pouk skozi celoten šolski dan se je izkazalo kot dobra praksa, zato jo vsakodnevno izvajamo na različne načine. Pri iskanju novih idej nam pomagajo učitelji športa na predmetni stopnji, ki vsako leto izvedejo športno delavnico za razredne učitelje; vsebino si izberemo same. Prav tako je zakladnica idej Youtube kanal: SLOfit, kjer so opisane in prikazane različne dejavnosti, primerne za vse starosti in težavnosti.

Večkrat učenci prvega razreda povedo, da so se »cel dan le igrali«. To so besede, ki mi povedo, da je bil tisti dan pouk organiziran tako, da je bilo ves čas zanimivo, gibalno, včasih miselno zapleteno in inovativno. Njihove besede razumem kot pohvalo.

## VIRI IN LITERATURA

Frostig, M. (1989). *Gibalna vzgoja. Nove poti specialne pedagogike*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani.

Geršak, V. (2016b). Utelešenost in čuječnost – kaj imata skupnega tako pri učencih kot pri učiteljih? V Orel, M. (ur.), *Mednarodna konferenca Mindfulness* (str. 187–198).

[https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf)

Kroflič, B. in Gobec, D. (1992). *Ustvarjalni gib in plesna vzgoja za najmlajše*. Novo mesto: Pedagoška obzorja.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport (2011). *Učni načrti za osnovno šolo*.

Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

## BODIMO AKTIVNI TUDI IZVEN ŠOLE

Barbara Jevšnik

I. Osnovna šola Žalec

### POVZETEK

V času po ukrepih, povezanih z epidemijo Covida-19, se je gibljivost otrok kot tudi redno ukvarjanje s športom poslabšala, povečala se je tudi debelost med otroki. Vse to se odraža tako pri urah športne vzgoje kot pri pouku. Z razrednim projektom *Zdravo živim, za gibanje skrbim* smo spodbudili otroke in njihove družine h gibanju v naravi, saj je le aktivno preživljanje prostega časa v naravi pot do zdravega življenjskega sloga ter pozitivnega odnosa do narave. Učenci so si pri pouku izdelali knjižice, v katere so mesečno vpisovali dva daljša pohoda, sprehoda ali kolesarska izleta, ki so jih v domači pokrajini opravili bodisi z družino, sami ali s prijatelji. Sledilo je mesečno poročanje o izbranih poteh ter ob koncu šolskega leta analiza projekta z anketnim vprašalnikom.

**Ključne besede:** *gibanje, orientacija v domači pokrajini, narava, razredni projekt*

### UVOD

V času vse večjih telekomunikacijskih vplivov in pasti modernega časa je gibanje otrok izjemno pomembno. Kot drugod po svetu se tudi v Sloveniji soočamo s padcem osnovne gibljivosti otrok ter prav tako s povečano težo otrok in mladostnikov. Otroci večino svojega prostega časa namenijo računalnikom, tablicam in telefonom. Ta dejavnost ima zanje poseben vizualen učinek privlačnosti, od njih ne zahteva pretiranega napora, a jim, žal, odvzema prosti čas, ki bi ga morali preživeti na prostem. Za otrokov vsestranski razvoj sta izjemno koristna preživljanje časa v naravi in gibanje na prostem, še posebej v družbi drugih ljudi, družine oz. sovrstnikov.

Učitelji vsako leto opazamo večji padec gibljivosti in fizične pripravljenosti pri otrocih. Tako pri pouku kot pri urah športne vzgoje se pojavljajo brezvoljnost, apatičnost, slabša groba in fina motorika, pomanjkanje vztrajnosti ter vse slabša fizična in učna kondicija. Odločili smo se, da z razrednim projektom spodbudimo petošolce k večjemu gibanju v naravi, predvsem pa proč od elektronskih naprav.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

Strokovnjaki Fakultete za šport opozarjajo, da je v obdobju ukrepov, povezanih z epidemijo Covida-19, prišlo do velikega padca na področju koordinacije, vzdržljivosti in povečanju podkožnega maščevja. Vse to pa bo imelo dolgoročen negativen vpliv, ne samo na zdravje, ampak tudi na učni uspeh (Delo, 2020).

Strokovnjaki nenehno opozarjajo na to, da se morajo otroci čim več gibati. Potrebno je začeti spreminjati negativne vzorce s spodbujanjem gibanja v šoli in doma. Gibanje otrok in odraslih ima veliko pozitivnih vplivov, predvsem pa krepi odpornost našega telesa ter preprečuje nastanek marsikaterih obolenj. Nezanemarljiv je tudi pozitiven učinek gibanja na povečanje sposobnosti pomnjenja, koncentracije, socializacije, pridobivanja samostojnosti, povečanja samopodobe ter zmanjšanja napetosti in agresije. Vse to pa vpliva na boljši učni uspeh v šoli.

Pretresljiv je podatek, da naj bi imeli gibalno manj uspešni in telesno manj aktivni otroci slabše ocene in nižji učni uspeh kot gibalno sposobnejši in aktivnejši otroci (Strel, 2016).

Spodbujanje otrok h gibanju pa se seveda najprej začne doma, v okviru družine. Skupno preživljanje prostega časa staršev z otroki v naravi je dragocena naložba v boljše družinske odnose in razvoj otroka. Če so starši gibalno aktivni, bo velika verjetnost, da bo takšen tudi otrok. Torej so starši s svojim delovanjem največji vzor in vzpodbuda otroku (Kreal, 2020).

Z aktivnim družinskim preživljanjem prostega časa blagodejno vplivamo na samo povezanost med družinskimi člani, odnose, predvsem pa ta vzorec pomembnosti gibanja prenašamo na nadaljnje rodove.

Poleg staršev pa vpliva na gibalno dejavnost otrok tudi šola, kamor je otrok vključen. Osnovna šola je tista, ki ima poleg družine največji vpliv na gibalne navade otrok. S svojimi dejavnostmi lahko poveča gibalne navade otrok, seveda pa to velikokrat zavisi od finančnih sredstev ter naravnih danosti pokrajine.

### PRIMER DOBRE PRAKSE

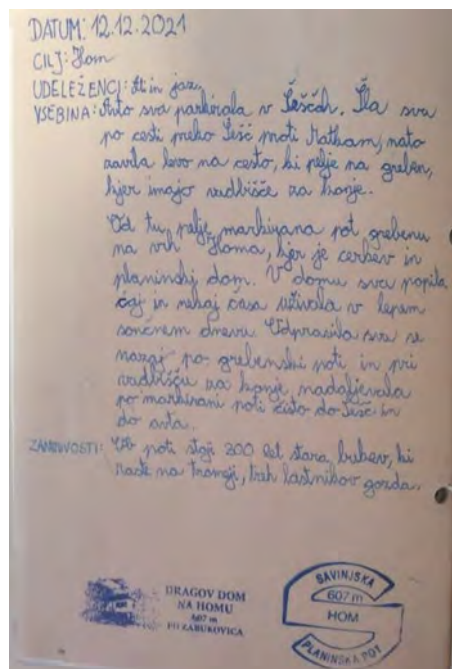
Domislili smo se razrednega projekta *Zdravo živim, za gibanje skrbim*, ki je trajal do konca lanskega šolskega leta. Najprej smo vsebino in cilje predstavili staršem na roditeljskem sestanku, kjer je bil projekt sprejet z velikim odobravanjem. Pri tem smo seveda izpostavili, da če je le mogoče, učenec opravi vsaj en vpis kolesarskega izleta, saj se petošolci tekom celega šolskega leta pripravljajo na kolesarski izpit. S tem pa urijo tudi svojo pripravljenost na praktični del kolesarskega izpita.

Najprej so učenci pri likovnem pouku izdelali knjižico z naslovom projekta. V knjižico so nato morali mesečno vpisovati najmanj dve gibalni aktivnosti, ki so ju izvedli izven pouka. Izbirali so lahko med pohodom, daljšim sprehodom ali kolesarskim izletom. Vpisati so morali datum izleta, relacijo, udeležence, vsebino oz. opis poti ter zanimivosti, ki so jih videli na poti. Vpis so dokazovali s podpisom staršev ali z žigom postojanke, kamor so se odpravili.



Slika 1: Primeri izdelanih knjižic

Prvi vpis v knjižico je bil enak za vse učence, saj smo vpisali naš prvi športni dan – pohod na Gradišče. Učenci so nato mesečno poročali, katero obliko gibanja so izbrali, kam so se odpravili, kaj zanimivega se jim je na poti zgodilo itd.



Slika 2: Primer vpisa v knjižico

Pri tem so se urili v govornem poročanju in delu z zemljevidom, obenem pa so vseskozi utrjevali učne vsebine pri predmetu družba. Ostali učenci so s pomočjo zemljevida Slovenije iskali vzpetine ali kraje, ki so jih njihovi sošolci obiskali, spoznavali so okoliške hribe, večje kraje, mimo katerih jih je popeljala pot, iskali so nadmorsko višino hriba, ki so ga prehodili, ter tudi, v kateri slovenski pokrajini leži vzpetina, ki so jo usvojili, saj so v okviru družinskih izletov posegali tudi po znanih pohodnih poteh cele Slovenije.

Tako so imeli vsi učenci možnost, da podrobneje spoznajo tako znane kot manj znane izletniške točke Slovenije. Gibanja pa nismo spodbujali le izven šole, ampak smo projektu prilagodili tudi dneve dejavnosti ter športno vzgojo. Športne dneve smo večinoma izkoristili za usvajanje vzpetin v naši domači pokrajini. V zimskih mesecih pa smo marsikatero uro športne vzgoje izkoristili za daljši sprehod v okolici šole.

## ZAKLJUČEK

Skozi celotno osnovnošolsko izobraževanje je veliko vsebin namenjenih zdravemu življenjskemu slogu, raziskovanju domače pokrajine in tudi drugih slovenskih pokrajin, odkrivanju zgodovine našega kraja, naravnih ter kulturnih znamenitosti. Naš razredni projekt je zajel vsa področja, saj so učenci poleg naravnih znamenitosti spoznavali tudi turistične in kulturne. Ob izdelovanju same knjižice so poglobljali svoja znanja o prostorski orientaciji ter kartografiji, pridobljenih pri predmetu družba, skratka povezovali so svoja znanja s prakso.

Projekt je bil zelo dobro sprejet med učenci ter njihovimi starši, kar se je zrcalilo tudi v njihovih nastalih knjižicah.

Na koncu šolskega leta smo s pomočjo zaključnega anketnega vprašalnika ugotovili, da je otrokom gibanje zelo pomembno ter da se radi gibajo. Pričakovano se je tudi več kot polovica učencev v lanskem šolskem letu ob ponovnem odprtju šol gibala več kot predlani. Presenetilo nas je, da lahko s tako majhnim razrednim projektom spodbudimo tako otroke kot njihove družine k večjemu gibanju, saj je samo izpolnjevanje knjižice pozitivno vplivalo na samo povečanje gibanja. Kar polovica anketiranih dečkov se je zaradi vpisovanja izletov, sprehodov, pohodov v knjižico, gibala več. Odstotek je pri deklicah nekoliko nižji. Učenci pa so v svoje knjižice največkrat vpisovali pohode v domači pokrajini, kar je pričakovano, saj je pohodništvo v Sloveniji izredno priljubljeno. Naša domača pokrajina je preprejena z lažjimi in tudi zahtevnejšimi pohodnimi potmi ter nudi čudovite razglede in rekreacijo.

Petošolci so svoje izlete največkrat opravili s svojimi družinskimi člani. Aktivno preživljanje prostega časa z družino pa je izredno pomembno za tkanje močnejših medsebojnih odnosov in s tem posledično same povezanosti med družinskimi člani.

Zgoraj omenjeni rezultati so spodbudni, saj dokazujejo, da lahko z različnimi načini in spodbudami vplivamo na povečanje gibanja med otroki. Dober odziv učencev in staršev nas je spodbudil, da bomo s takšnimi in podobnimi projekti tudi v prihodnje nadaljevali, saj bomo z načrtnim gibalnim usmerjanjem vzgajali generacije, ki bodo skrbele za zdrav način življenja.

## VIRI IN LITERATURA

Jakovljevič, M. (2013). *Osnove športne rekreacije*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.

O'Mara, S. (2020). *Hvalnica hoji: O znanosti, lepoti in blagodejnosti hoje*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Pistotnik, B. (2017). *Osnove gibanja v športu: Osnove gibalne izobrazbe*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Strel, J., Jurak, G., Strel, J., Starc, G. (2016). *Telesni fitnes v funkciji zdravja*. Logatec: Fitlab.

Trapečar Pavšič, J. (2022). Pomen gibanja za učenje.tri minute:Bistrenje za lažje učenje.Forum media.  
<https://triminute.si/pomen-gibanja-za-ucenje/>

Spletni časopis Celja in okolice. Celje.info.(4. 7. 2017). Najlepše pohodne poti v Celju z okolico: Savinjska dolina. <https://www.celje.info/sport/najlepse-pohodne-poti-v-celju-z-okolico-savinjska-dolina/>

Kreal. (15. 5. 2020). *Gibanje otrok: 7 koristi, ki jih prinaša gibanje: Pomen gibanja otrok*.  
<https://www.kreal.si/gibanje-otrok/>

Zalokar, P. (22. 9. 2020). *Šokantni rezultati: Naši otroci v karanteni postali debeli zapečkarji*. Delo.  
<https://www.delo.si/sport/drugi-sporti/sokantni-rezultati-nasi-otroci-postali-predebeli-zapeckarji/>



## OMOGOČANJE MOŽGANSKO STIMULATIVNEGA OKOLJA ZA OTROKE 1. STAROSTNEGA OBDOBJA V RAZLIČNEM PROSTORU

Katarina Kirm in Petra Ivanič

Osnovna šola Janka Modra Dol pri Ljubljani, enota vrtca Dol

### POVZETEK

V prispevku želiva predstaviti pomembnost omogočanja možgansko stimulativnega okolja za otroke v 1. Starostnem obdobju. Kot vključeni v projekt Gibanje za zdrave možgane ugotavljava, kako lahko otrokom preko gibalnega okolja prenašamo različne informacije. Otrok se giblje, zabava, se uči in si posledično razvija možgane.

**Ključne besede:** *otrok, gibanje, prostor, dejavnosti*

### UVOD

Dozorevanje možganov intenzivno poteka v najzgodnejšem obdobju; več kot 50% procesa se konča do petega leta. Če v tem obdobju ne spodbujamo otroka, se nekatere funkcije ne razvijejo v polnem obsegu (Rajović, 2016). Že v prvih gibalnih poskusih, ko se otrok uči plaziti in hoditi, je njegov intelektualni razvoj povezan z gibalnim (Videmšek idr., 2003). Ko povežemo gibanje in razvoj možganskih procesov vidimo, da eno brez drugega ne gre. Ko pa povežemo v gibalne aktivnosti še temo načrtovane dejavnosti, pa se otrok preko gibanja še uči. Otrok kot dojenček najprej lazi, nato se plazi in začne hoditi. Vendar se velikokrat katero gibanje, ki je zelo pomembno za otrokov razvoj, preskoči. Otrok recimo ne lazi, ali se ne plazi ampak ga starši spodbujajo, da čim prej shodi. Nobenega od teh korakov ne smemo izpuščati. To ugotovimo velikokrat vzgojitelji v vrtcu, ko otroke spodbujamo k lazenju in plazenju, kar pa jim dela velike težave. V tem času imamo vzgojitelji veliko vlogo, da otroke usmerjamo in jim omogočamo okolje, v katerem se bodo lahko ti procesi razvijali. Eden izmed teh okolij je tudi narava; neraven teren, kjer imajo otroci velikokrat težave pri hoji, dvigovanju nog, lovljenju ravnotežja.

### POMEN GIBALNIH DEJAVNOSTI V ZAPRTIH PROSTORIH IN NARAVI

Otrok z različnimi dejavnostmi v zaprtem prostoru in na prostem razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti ter spozna in usvaja osnovne pravine različnih športnih zvrsti ( Videmšek idr., 2003). Velikokrat različne gibalne dejavnosti od otrok zahtevajo, da se zavedajo okolice okoli sebe, drugih otrok, stvari. Otroci pridobivajo na orientaciji, zavedanju prostora, svojega telesa ter so kreativni pri reševanju danih nalog. Vsak otrok se rodi z določenimi dispozicijami. V kolikšni meri se bodo razvile je odvisno od okolja in njihove lastne aktivnosti. Vsa področja so zelo povezana med sabo, se prepletajo in dopolnjujejo ( Pišot in Jelovčan, 2006). Skozi leta opazujemo, da so nekateri otroci motorično manj sposobni, jim je težko narediti določene gibalne dejavnosti. Največ težav jim povzroča hoja, tek po neravnem terenu, npr. travnik, gozdički, kjer se morajo zavedati svojega telesa, imeti koncentracijo in pozornost na okolico.

## PRIMERI DOBRE PRAKSE V ODDELKU 1-2 LETI

V začetku šolskega leta, po uvajalnem obdobju, sva s sodelavko začeli otroke navajati na naravne oblike gibanja – plazenje, lazenje, hoja, tek, plezanje, prestopanje. Predvsem sva se osredotočili na plazenje. Plazenje je poleg lazenja otrokovo prvo samostojno gibanje, s katerim se premika po prostoru. Obe gibanji zelo ugodno vplivata na razvoj hrbtenice. Razvija se jim sposobnost koordinacije gibanja, ravnotežje in moč. Krepijo se mišice celotnega ramenskega obroča, mišice rok in hrbta (Videmšek idr., 2006). Otrokom sva postopoma, ko so osvojili določene gibalne rekvizite dodajale druge. Spreminjala se je tudi gibalna pot. Različno sva jo tudi kombinirali. Ko so otroci eno gibalno pot osvojili, sva dodajali naloge. Najpreprostejša naloga je bila prenašanje različnih rekvizitov čez gibalno pot do cilja. Najprej sva začeli pri prepoznavanju nekaterih gozdnih živali – področje kurikulumuma narava. Ko so otroci osvojili prepoznavanje živali, sva te živali povezali s področjem Kurikuluma glasba, kjer so otroci poslušali in pripevali pesmico Živali jeseni. Postopoma sva gibalni poti dodajali še sensoriko – tipanje. Gibalne poti se vsakodnevno spreminjajo, kot tudi naloge. Povezujeva jih s področji Kurikuluma. Gibalno pot otrokom omogočava tudi zunaj igralnice. Vsako naše gibanje zunaj je delček gibalne poti. Klopi v garderobi vrtca so hitro pripomoček za plazenje na in pod. V bližini imamo tudi igrišče z umetno travo. Črte na njem so lepa pot, po kateri se otroci plazijo. Tudi hlodi na igrišču vrtca so odlični gibalni pripomoček, saj je preko njih super plezati. Gibalne poti zunaj, bova postopoma tudi začeli dodajati naloge, ki jih bodo otroci opravljali preko nje. V ozadju pa imamo še razvoj možganov. Pri plazenju se izvaja križno gibanje, ki ima velik pomen pri razvoju možganov.

### Primer 1

Otrok se v različnem okolju in prostoru plazi čez ponujeno gibalno pot.



Slika 1

### Primer 2

Otrok se v različnem okolju in prostoru plazi čez ponujeno gibalno pot in opravlja zadane naloge. Otrok prepozna žival in prireja – prenašanje manjših slik živali, katere večja slika je nalepljena na steno.



Slika 2

Otrok prenaša žogice in jih ustrezno klasificira v luknjo smreke iz kartona.



Slika 3

### PRIMERI DOBRE PRAKSE V ODDELKU 2-3 LETA

Letošnje leto smo v naši igralnici posvetili dejavnostim v povezavi z gibanjem, ki jih izvajamo v prostoru ter jih na to prenesemo v naravo. Predvsem sva dali pozornost koncentraciji, pozornosti na predmete, okolico ter ravnotežje. Naš vrtec je v bližini polj in gozdičkov zato izkoriščava vse dane možnosti. Najraje se odpravimo v bližnji gozdiček, ki smo ga poimenovali brlog. Otroci so na svežem zraku, plezajo in prestopajo podrte veje, grče, jih vlečejo, si gradijo kurišče, imajo spontano, ustvarjano igro. Med samim gibanjem, vidijo stvari, ki so na tleh, v njihovi višini oči in so skoncentrirani na svoje telo. V tem letu se otroci spoznavajo z liki (trikotnik, kvadrat in krog) ter z barvami. Vse dejavnosti sva povezali preko gibanja, kjer so otroci v igralnici preko poligona iskali pare likov. Otroci so prehodili pot po vrvi, se plazili pod mizo, prestopali stole, skakali sonožno v obročje, ob tem pa iskali par lika, ki so ga imeli v rokah. Naše iskanje likov in barv, smo prenesli tudi v avlo vrtca in telovadnico, kjer so preko različnih poligonov iskali poti do rešitve nalog.

**Primer 1**

Slika 4

Vse te dejavnosti pa sva želeli preizkusiti tudi v naravi, v našem brlogu. Po travniku sva razdelili en par likov, druge sva pa skrili v brlog. Otroci so si na travniku izbrali en lik in se odpravili po našem brlogu iskat drugi par lika. Pri tem so morali biti pozorni na korenine, veje, spust po hribčku, se prepogibati pod vejami, da so poiskali svoj par. Pri odkrivanju lika so pozorni na obliko in barvo lika. Če obrnejo lik, ki ni par, ga pustijo na istem mestu in nadaljujejo pot naprej.

**Primer 2**

Slika 5

**ZAKLJUČEK**

V štirih in pol mesecih, odkar s sodelavko v najin vsak dan z otroki vnašava gibalno pot in preko nje učenje, lahko potrdim, da je pri otrocih napredek zelo velik. V začetku so se gibanju preko gibalne poti pridružili nekateri otroci z lastnim interesom, nekaj otrok je bilo potrebno spodbujati, nekaj otrok ni želelo poskusiti. Ko se je večina otrok z veseljem začela pridruževati gibalni poti in jo spoznavati, sva dodali nalogo - prenašanje majhne slike živali do večje slike nalepljene na vrata omare. Kar nekaj časa je trajalo, da so otroci ugotovili, kaj želiva. Nato sva spreminjali živali in s tem tudi slike, vendar so otroci

počasi ugotavljali, kaj je njihova naloga. Dodajati sva začeli še druge predmete in končni cilj naloge. Res je, da je koncentracija bila različna pri otrocih in da je nekaj otrok šlo čez gibalno pot večkrat kot nekateri. Bilo pa je nekaj otrok, ki so šli čez gibalno pot mogoče 1x ali 2x z najino spodbudo. Po novem letu pa je bil viden največji napredek, saj se gibalni poti pridružujejo vsi otroci, vsi vedo, kaj je njihova naloga in kaj je najpomembnejše, to delajo z veseljem. Koncentracija je daljša, pri kateri izstopa kar nekaj otrok. Opaziti je tudi boljšo orientacijo v prostoru. Ta način dela naju bo spremljal tudi v prihodnje, ko bova gibalno pot z nalogami ponesli čim večkrat ven, v naravo.

Z našim projektom Gibanje za zdrave možgane, kjer smo področja iz Kurikuluma za vrtce povezale z gibanjem, lahko rečemo, da je večina otrok pridobila na pozornosti, ravnotežju, koordinaciji rok in nog. Nekateri otroci so pridobili na samozavesti ob opravljeni dejavnosti ter pri premagovanju strahu, bodisi pri poskokih in doskokih, plazenju pod ovirami, preko njih na neravnem terenu ali v prostoru. Otroci so pri prepoznavanju likov in barv bili zunaj imeli boljšo koncentracijo, niso bili omejeni s prostorom ter so pare likov našli bistveno prej kot v igralnici. Imeli so interakcijo med seboj, se spodbujali in vsi so z navdušenjem izvajali dejavnost. Nekaj otrok je potrebno v igralnici večkrat spodbuditi, da poiščejo like, nekateri hitijo in niso toliko pozorni na barvo, obliko, kar se v našem brlogu to ne zgodi. Naravno okolje otroke spodbuja k sodelovanju in s tem močno poveže skupino med seboj. Ponuja jim veliko možnosti za raziskovanje, gibanje in bistveno večjo motivacijo za izvajanje dejavnosti. Takšen način načrtovanja in izvajanja dejavnosti je zelo praktičen, učinkovit in tudi donosen za otroke.

#### **VIRI IN LITERATURA**

Pišot, R., Jelovčan, G. ( 2006). *Vsebine gibalne športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Pedagoška fakulteta.

Rajović, R. ( 2016). *Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Videmšek, M., Berdajs, P., Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Videmšek, M., Stančević, B., Sušnik, N. ( 2006). *1,2,3, igraj se tudi ti!*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

## Z VKLJUČEVANJEM GIBANJA V POUK TUJEGA JEZIKA DO VEČJE MOTIVACIJE IN BOLJŠE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

Nina Klemen Blatnik

Osnovna šola Mengeš

### POVZETEK

Prispevek obravnava vključevanje gibanja v pouk tujega jezika mlajših učencev s stališča povečanja splošne gibalne aktivnosti otrok, prednosti, ki jih takšno poučevanje prinaša (lažja zapomnitev besedišča, večja motivacija, več vloženega truda) in pomembnosti medpredmetnega povezovanja. V prvem delu so predstavljena teoretična izhodišča, ki odgovarjajo na vprašanja: Ali se otroci dovolj gibajo? Kako povečati čas namenjen gibanju? Kakšna je vloga učiteljev pri tem? Katere medpredmetne povezave tujega jezika in športa priporočata učni načrt za učenje tujega jezika v 1. razredu in učni načrt za učenje tujega jezika v 2. in 3. razredu? Kakšne so prednosti učenja tujega jezika preko gibanja? V drugem delu so navedene aktivnosti, ki prikazujejo različne možnosti povezovanja gibalnih aktivnosti z učenjem tujega jezika in so v sodelovanju z učenci nastale pri pouku tujega jezika angleščina v 1. triadi.

**Ključne besede:** *tuji jezik, mlajši učenci, gibalne aktivnosti*

### UVOD

V izhodiščih za prenovo učnih načrtov zasledimo težnjo po upoštevanju nekaterih ključnih družbenih okoliščin pri načrtovanju novih učnih načrtov. Ena izmed teh okoliščin je prav skrb za psihično in fizično zdravje, ki postaja ena od ključnih družbenih prioritet. Druga je komunikacija v večjezičnem in večkulturnem okolju ter težnja po medpredmetnem sodelovanju in povezovanju, ki temelji na odgovornosti nejezikovnih predmetov za razvijanje jezikovnega znanja in težnji po bolj aktivnem usvajanju znanja, ki bo pripeljalo do trajnejšega znanja in želje po vseživljenjskem izobraževanju (Ahačič, 2022). Iz izpostavljenega lahko sklepamo, da bo učenje tujih jezikov (TJ) preko gibalnih aktivnosti imelo pomembno vlogo tudi v prihodnje. Ne le zato, ker učencem nudi zabavo in odmor od resnega dela, temveč ker zagotavlja jezikovni razvoj učencev, povečuje njihovo gibalno aktivnost, zmanjšuje stres, povečuje njihovo motivacijo za sodelovanje v aktivnostih in učinkovitost samega učenja (Savic, 2014; Toumpaniari idr., 2015).

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

Fizična aktivnost je že od antičnih časov povezana z zdravim umom (Toumpaniari idr., 2015). Kljub temu v vsej zgodovini človeštva ljudje še nikoli niso bili tako malo gibalno aktivni (Coral idr., 2017), saj 20 % učencev ne dosega priporočljivih 60 min gibalne aktivnosti na dan (World Health Organization, 2010). Gibalna aktivnost otrok v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju je zelo pomembna, saj omogoča vključevanje vseh področij otrokovega izražanja – od motoričnega, kognitivnega, konativnega pa do čustveno-socialnega (Pišot, 2000). Šola mora zato prevzeti pomembno vlogo pri zagotavljanju zadostne in kakovostne gibalne aktivnosti (Coral idr., 2017; Sibley in Etnier, 2003), čeprav je to slišati ironično, saj učenci prav v šoli veliko sedijo (Štemberger, 2015). Gibanje je pravica otrok in dolžnost odraslih (Štemberger, 2005), zato morajo učitelji poskrbeti, da bodo z vpeljavo fizične aktivnosti v pouk TJ podaljšali čas njihove splošne gibalne aktivnosti (Martin in Murtagh, 2015) in izboljšali učinkovitost

učenja TJ, saj Peck (2001, str. 143) ugotavlja, da se učenci jezika učijo hitreje in bolj učinkovito, ko "možgani in telo sodelujejo".

Pomembno je, da se učitelji zavedajo, da je učni načrt (UN) le osnova, ki jih usmerja k učinkovitemu poučevanju, oni pa morajo z dobrim vpogledom v procese učenja (kaj jih pospešuje in kaj ovira) (Radin, 2009) zagotoviti njihovo optimalno izvedbo. Zaskrbljujoče je, da kljub temu le malo učiteljev uporablja metode, ki vključujejo gibalne aktivnosti (Morgan in Hansen, 2008) ter, da so prepričanja, dojemanje in odnos učiteljev do telesne dejavnosti opredeljeni kot največje ovire za spodbujanje telesne dejavnosti v razredu (Morgan in Hansen, 2008). Izvajanje sprememb v razredu je osebna, individualna odločitev učiteljev, zato je pomembno, da se jih spodbudi k prevzemanju odgovornosti za spremembo njihovega vedenja in vključevanju intervencij, ki bodo s skrbno načrtovanimi in izvedenimi dejavnostmi povezovanja TJ in športa povečale čas izpostavljenosti tako TJ kot tudi gibanju. S tem bodo prispevali k bolj konstruktivnemu poučevanju, ki bo zagotavljalo osmišljeno sodelovanje in komunikacijo med učenci ter osmišljeno ponavljanje (Bratož, 2015).

Videmšek in drugi (2003) menijo, da predmet šport ponuja številne priložnosti za medpredmetno sodelovanje. UN za tuji jezik v 1. razredu (2013a) in UN za tuji jezik v 2. in 3. (2013b) razredu v medpredmetnih povezavah predlagata vsebine športa, katerih cilji (sproščeno in celostno učenje, ki zadovoljuje učenčeve prvinske potrebe po gibanju in igri, oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev, spodbujanje gibalne ustvarjalnosti, razbremenitev in sprostitvev) se ujemajo s cilji tujega jezika. Učna načrta za tuji jezik od 1. do 3. razreda kot možne povezave s športom navajata naslednje dejavnosti: naravne oblike gibanja, gibalne igre (v telovadnici in na prostem), plesne igre, vrednotenje osebnega in skupinskega dosežka, oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (strpno in prijateljsko vedenje v skupini, upoštevanje pravil v igrah ter športno obnašanje), štafetne igre, gimnastične vaje, gibanje posameznih delov telesa in celotnega telesa, posnemanje gibanja živali, predmetov in pojavov, gibanje ob notranjih (izražanje občutkov, razpoloženj, funkcionalnih lastnosti predmetov idr.) in zunanjih spodbudah (različne zvrsti glasbe, različni predmeti, ritmična spremljava), vaje dihanja in sproščanja, orientacijske igre ... Potreba po gibanju je ena izmed temeljnih razvojnih značilnosti učencev v prvi triadi, zato je medpredmetno povezovanje športa in TJ smiselno.

Mlajši učenci imajo veliko energije, a kratko koncentracijo, zato je temu potrebno prilagoditi dolžino trajanja posameznih aktivnosti (5-10 minut) in v pouk vključiti gibanje (Uysal in Yavuz, 2015). Učenci, ki se učijo z gibanjem si bolje zapomnijo in lažje priključijo informacije (Strong idr., 2005), imajo bolj razvite izvršilne funkcije (delovni spomin, kognitivno fleksibilnost in samonadzor) (Toumpaniari idr., 2015), boljšo koncentracijo (Shephard, 1996), se primerneje obnašajo (Barros idr., 2009), bolje razvijejo jezikovne zmožnosti (Lindgren in Johnson-Glenberg, 2013), so bolj samozavestni in se manj dolgočasijo (Shephard, 1996). Znanje pridobivajo na igriv in zabaven način, kar pozitivno vpliva na njihovo motivacijo (Sibley in Etner, 2003) in so pripravljeni v delo vložiti ne le več fizičnega, temveč tudi miselnega napora (Toumpaniari idr., 2015). Redke raziskave ne kažejo povezave med fizično aktivnostjo in akademskimi dosežki (Daley in Ryan, 2000) ali celo obratno sorazmerje (Tremblay idr., 2000).

Številni avtorji ugotavljajo koristnost uporabe telesne dejavnosti za lažje usvajanje tujega jezika (Videmšek idr., 2003). Najbolj znana in učinkovita metoda povezovanja gibanja in učenja tujega jezika je celostni telesni odziv (TPR= Total Physical Response) Jamesa Asherja (1977). Gre za metodo učenja tujega jezika, ki se odziva na potrebo otrok po fizični aktivnosti in katere glavna prednost je ustvarjanje

pogojev podobnih učenju maternega jezika (smiseln in razumljiv vnos), razvijanje slušnih spretnosti, vizualna predstavitev jezika skozi gibanje, zmanjševanje stresa in vključevanje otrok v kontekst, ki ga razumejo in s katerim se povežejo (Savic, 2014). Metoda je zelo uporabna za mlajše učence, kasneje pa ne več (Bratož, 2015).

### **PRIMERI DOBRE PRAKSE**

Cilj drugega dela prispevka je prikazati nekaj primerov dobre prakse povezovanja gibanja in učenja tujega jezika, ki so v sodelovanju z učenci nastale pri pouku. Predstavljene so aktivnosti, ki so jih učenci izbrali kot tiste, ki so jim najbolj všeč. V oklepaju je napisan razred, v katerem smo dejavnost izvajali. Vse naloge pa se lahko z določenimi prilagoditvami uporabijo v vseh razredih prve triade.

#### **Razvijanje slušnih spretnosti**

- LIKI (1. RAZRED):

učitelj like nariše na tablo. Učenci jih potem ponazorijo vsak zase s prsti, v paru z različnimi deli telesa (rokami, nogami ...) in v skupini tako, da se mora cela skupina držati za roke in se ne smejo spustiti.

- LISTEN AND JUMP (1. RAZRED):

učitelj učencem postavi vprašanje in poda tri odgovore. Ko zaslišijo pravilni odgovor skočijo, počepnejo ... Učitelj navodila lahko čedalje bolj pogosto spremeni in tako utrjuje še besedišče za različne načine gibanja.

- ŠTAFETNE IGRE (2. RAZRED):

Učitelj učence razdeli v skupine po 5. Na drugo stran telovadnice (igrišča) položi slikovne kartice. Prvi učenci v vsaki skupini dobijo navodilo, katere kartice se morajo dotakniti. Po dotiku, stečejo nazaj v kolono. Na začetku jim lahko s prevodom pomagajo sošolci, kasneje ne več.

Navodila so enako kot pri prejšnji nalogi, le da najhitrejši kartico pobere in jo položi na dogovorjeno mesto.

Vsaka skupina dobi drugačno navodilo, katero slikovno kartico mora pobrati in prinesiti vodji skupine.

- UGANKE (3. RAZRED):

učitelj učencem prebere uganko, ki je zapisana tudi na predstavitvi (konec 3. razreda si jo nekateri lahko preberejo že sami). Učenci povedo rešitev uganke, vendar učitelj ne pove, če so odgovorili pravilni. Sledi prikaz treh rešitev uganke. Zraven vsake rešitve je prikazana različna oblika gibanja. Učenci rešitev uganke prikažejo z gibanjem.

#### **Razvijanje govornih spretnosti**

- POŠTARJI (1. RAZRED):



učitelj učence razdeli v skupine po 4. Dve skupini si stopita nasproti. Učitelj da učencu v levi koloni slikovno kartico z besediščem. Učitelj poimenuje besedo na slikovni kartici. Le ta potem steče na drugo stran in prvemu v drugi skupini preda kartico in pove besedo. Ta kartico in besedo preda drugemu v levi koloni ... Dejavnost lahko izvedemo na šolskem igrišču tako, da se učenci postavijo po tekaški stezi in prenašajo kartice, kot štafetno palico. Vmes lahko menjamo načine gibanja (hoja, hoja po prstih, poskoki, tek vzvratno ...).

- **ŠTEVILA DO 100 (3. RAZRED):**

učenci glasno štejejo do 100 in zraven izvajajo različne gibalne naloge (Brain gym naloge, različne poskoke, počepe, ...).

- **LETNI ČASI (3. RAZRED):**

Štirje letni časi (Vivaldi): učenci poslušajo pesem in se ustrezno gibalno odzivajo. Pri tem se ne smejo pogovarjati. Učitelj med poslušanjem poda navodila, v kakšnem položaju morajo plesati (leže, sede, kleče, stoje ...).

Skupinska pantomima: učenci se razdelijo v skupine (4-6 učencev). Vsaka skupina si izbere letni čas, ki ga ponazori le z gibanjem. Cilj je prikazati čim več različnih značilnosti določenega letnega časa. Učenci morajo ugotoviti, kateri letni čas so prikazali sošolci in katere značilnosti (smučanje, sneženje, kepanje, delanje snežaka, drsanje, ognjemet ...). Učitelj učence spodbudi, da odgovore podajo v angleščini. V kolikor besedišča še ne poznajo, odgovore lahko podajo v slovenščini in potem ponovimo povedano v angleščini.

Skupinski kip: učenci se razdelijo v skupine (6-8 učencev). Vsaka skupina si izbere letni čas. Skupina postavi kip, ki prikazuje značilnosti izbranega letnega časa. Učenci morajo ugotoviti, kateri letni čas in katere značilnosti so prikazali sošolci.

- **PAZI ...**

učitelj učencem pokaže slikovne kartice in pove, kako se morajo gibati, ko vidijo določeno kartico. Trikotnik (poskok), pravokotnik (počep), kvadrat (tek na mestu), krog (brca v tisto stran, na kateri učitelj pokaže kartico) ... Vsako kartico, ki jo pokaže učitelj morajo učenci poimenovati. Ko učenci besedišče vadijo že nekaj ur, se igro v manjših skupinah lahko igramo na izpadanje. Če se jo igramo v manjši skupini je primerna tudi za preverjanja besedišča.

### **Razvijanje bralnih spretnosti**

- **NAJDI PAR (2. RAZRED):**

učitelj razred razdeli v 2 skupini. Prvi skupini da slikovne kartice, drugi pa listek z zapisom besed. Učenci hodijo (tečejo, skačejo ...) po razredu in iščejo svoj par. Ko najdejo svoj par se primejo za roke in poskočijo.

- **PREBERI IN ODNESI (3. RAZRED):**

učitelj na tla v razredu, telovadnici, na igrišču ... strese listke z besedami in povedmi vezanimi na določeno temo (npr. letni časi). Na stene prilepi stenske plakate ali napise, s katerimi določi

podteme (pomlad, poletje, jesen, zima). Učenci hodijo po prostoru, pobirajo listke, jih preberejo in nesejo na ustrezno mesto.

### Razvijanje spretnosti pisanja

- RAZREDNA ABECEDA (2. RAZRED):

vsak učenec predstavlja eno črko v abecedi, ki jo mora ponazoriti s telesom.

- PREPISUJEMO BESEDE (3. RAZRED):

učenci v zvezek nalepijo sličice besedišča, ki ga usvajajo. Učitelj slikovne kartice enakega besedišča skupaj z zapisom besed postavi na tla po razredu, hodniku, igrišču ... Učenci morajo iti do slikovnih kartic, pogledati kako se določena beseda zapiše, iti nazaj do zvezka in jo zapisati.

- PIŠEMO BESEDE (3. RAZRED):

učenci se lahko tudi razdelijo v različno velike skupine. Vsaka skupina dobi besedo sestavljeno iz toliko črk, kot je članov skupine. Besedo morajo napisati tako, da vsak član s telesom ponazori eno črko. Zahtevnost naloge lahko stopnjujemo tako, da si mora skupina besedo izbrati sama. Člani ostalih skupin »preberejo« besedo, ki so jo napisali sošolci.

### Druge aktivnosti

- PONAVLJANJE SNOVI:

učenci se lahko med tem, ko ponavljajo snov sprehajajo po hodniku, stopnicah, šolskem igrišču. Pri tem morajo upoštevati, da zraven lahko le šepetajo, se ne pogovarjajo s sošolci ...

- PRIPOVEDOVANJE PRAVLJICE V NARAVI:

z učenci se odpravimo v naravo. Med sprehodom učitelj po delih pripoveduje pravljico (npr. Rdeča kapica). Učenci vmes izvajajo gibalne aktivnosti ali izdelajo gibalni poligon z naravnimi ovirami.

### SKLEP

Po raziskavah medpredmetno povezovanje športa in TJ pozitivno vpliva tako na usvajanje TJ kot telesno aktivnost. Glede na to, da učenci v šoli preživijo vse več časa in da tam večino časa presedijo, si doma čas krajšajo z elektronskimi napravami in se vse manj gibajo v naravi, je smiselno in potrebno, da učitelji razmislijo, kako zmanjšati negativne učinke vse bolj sedentarnega načina življenja in prevzamejo del odgovornosti pri reševanju tega problema. Pri tem morajo biti ves čas biti pozorni, da so medpredmetne povezave osmišljene, da so cilji dejavnosti jasno opredeljeni in v skladu z UN. Motivacijo učencev morajo povečevati z njihovim aktivnim vključevanjem v proces načrtovanja in izvajanja ter diferenciranjem nalog, kar posledično pripelje tudi do tega, da učenci v dejavnostih uživajo in s tem vplivajo tudi na količino vloženega napora in izide učenja. V nadaljnjih raziskavah bi bilo potrebno temeljiteje raziskati, kakšno je stališče učiteljev in učencev do tovrstnega medpredmetnega

povezovanja in koliko je gibalno učenje TJ prisotno v zgodnjem poučevanju TJ v slovenskem šolskem prostoru.

## VIRI IN LITERATURA

- Ahačič, K., Banič, I., Brodnik, A., Holcar Brunauer, A., Klopčič, P., Kogoj, B., Mithans, M., Panič, N., Pirih, A., Štefanc, D., Müller, T., Rojc, J., Slivar, B., Stegel, M., Suban, M., Tratnik, M., Zupanc Grom, R. (2022). Izhodišča za prenovo učnih načrtov v osnovni šoli in gimnaziji. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Asher, J. J. (1977). Children learning another language: A developmental hypothesis. *Child development*, 1040–1048.
- Barros, R. M., Silver, E. J., in Stein, R. E. K. (2009). School Recess and Group Classroom Behavior. *Pediatrics*, 23 (2), 431–436.
- Bratož, S. (2015). Learning English through physical movement. V N. Pegan idr. (ur.), *Izmerimo in razgibajmo uro športa v šoli* (str. 59–65). Univerza na Primorskem, Založba Univerze na Primorskem.
- Coral, J., Urbiola, M., Sabaté, E., Bofill, J., Lleixà, T. in Vilà Baños, R. (2020). Does the teaching of physical education in a foreign language jeopardise children's physical activity time? A pilot study. *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism*, 23(8), 839–854.
- Daley, A. J. in Ryan, J. (2000). Academic performance and participation in physical activity by secondary school adolescents. *Perceptual and motor skills*, 91(2), 531–534.
- Lindgren, R. in Johnson-Glenberg, M. (2013). Emboldened by embodiment: Six precepts for research on embodied learning and mixed reality. *Educational researcher*, 42(8), 445–452.
- Martin, R. in Murtagh, E. M. (2015). Preliminary findings of Active Classrooms: An intervention to increase physical activity levels of primary school children during class time. *Teaching and*
- Morgan, P. J. in Hansen, V. (2008). Classroom teachers' perceptions of the impact of barriers to teaching physical education on the quality of physical education programs. *Research quarterly for exercise and sport*, 79(4), 506–516.
- Peck, S. (2001). Developing Children's Listening and Speaking in ESL. V M. Celce-Murcia (ur.), *Teaching English as a Second or Foreign Language*, ( str. 139–149). Boston: Heinle Cengage Learning.
- Pišot, R. (2000). Didaktika gibalno / športne vzgoje v funkciji celostnega razvoja otroka. V: R. Pišot in V. Štemberger (ur.), *Zbornik 1. mednarodnega posveta Otrok v gibanju*, (str. 75–85). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Radin, J. L. (2009). Brain-Compatible Teaching and Learning: Implications for Teacher Education. *Educational Horizons*, 88(1), 40–50.

- Savic, V. (2014). Total Physical Response activities in teaching English to young learners. *Физичка Култура и Модерно Друштво, Пос. Изд, Књ, 17*, 447–454.
- Shephard, R. J. (1996). Habitual physical activity and academic performance. *Nutrition reviews*, 54(4), S32–S36.
- Sibley, B. A. in Etnier, J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: a metaanalysis. *Pediatric Exercise Science*, 15(3), 243–256.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, S., Trost, T. in Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737.
- Štemberger, V. (2005). *Kakovost športnovzgojnega procesa v nižjih razredih osnovne šole. Razredni pouk*. Ljubljana: ZRSŠ.
- Štemberger, V. (2015). Kje izgubljam čas namenjen vadbi otrok?. V N. Pegan idr. (ur.), *Izmerimo in razgibajmo uro športa v šoli* (str. 35–41). Univerza na Primorskem, Založba Univerze na Primorskem.
- Teacher Education, 52, 113–127.
- Toumpaniari, K., Loyens, S., Mavilidi, M. F. in Paas, F. (2015). Preschool children's foreign language vocabulary learning by embodying words through physical activity and gesturing. *Educational Psychology Review*, 27, 445–456.
- Tremblay, M. S., Inman, J. W. in Willms, J. D. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old children. *Pediatric Exercise Science*, 12, 312–323.
- Učni načrt. (2013a). Program osnovna šola. Tuji jezik v 1. razredu. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno 21.1.2021, [http://osfeng1.splet.arnes.si/files/2019/07/TJ\\_prvi\\_razred\\_izbirni\\_neobvezni.pdf](http://osfeng1.splet.arnes.si/files/2019/07/TJ_prvi_razred_izbirni_neobvezni.pdf).
- Učni načrt. (2013b). Program osnovna šola. Tuji jezik v 2. in 3. razredu. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno 21.1.2021, [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN\\_TJ\\_2.\\_in\\_3.\\_razred\\_OS.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_TJ_2._in_3._razred_OS.pdf).
- Uysal, N. D. in Yavuz, F. (2015). Teaching English to very young learners. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 197, 19–22.
- Videmšek, M., Drašler, A. in Pišot, R. (2003). *Gibalna igra kot sredstvo za seznanjanje s tujim jezikom v zgodnem otroškem obdobju*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- World Health Organisation. (2008). *Global recommendations on physical activity for health*.

## GIBALNE DEJAVNOSTI V ODDELKU PODALJŠANEGA BIVANJA

Maja Koritnik

Osnovna šola Leskovec pri Krškem, POŠ Veliki Podlog

### POVZETEK

Otrokova osnovna potreba je gibanje. Z gibanjem otrok raziskuje, dojema svet okoli sebe, spoznava in išče načine ter poti za rešitev gibalnih in drugih problemov. Z gibanjem se otrok sprosti, veseli, uči in spoznava samega sebe ter druge. Gibalne aktivnosti se v večini izvajajo v obliki igre, ki je za otroka poglavitna dejavnost, preko katere spoznava svet. Če otrok uspešno zadovoljuje potrebo po gibanju, je vesel, zadovoljen, to vpliva na njegov socialni razvoj (tovarištvo, spoštovanje, medsebojna pomoč, spoznavanje pravil, prve zmage ter porazi). Učitelj v spontanih gibalnih dejavnostih in z vodenim ter načrtovanim športno aktivnostjo zadovoljuje otrokove potrebe po gibanju, prispeva k veselemu in sproščenemu življenju otrok v šoli, krepi in izboljšuje njihovo telesno zdravje, daje možnost za izpopolnjevanje gibalnih veščin ter prispeva k celostnemu razvoju posameznega otroka. Prispevek opisuje gibalne aktivnosti otrok ter kako lahko učitelj s skrbno načrtovanim delom in različnimi gibalnimi dejavnostmi otroku pomaga, da začne delati na sebi, krepi telo in duha, lažje obvladuje sebe, konstruktivno sodeluje z drugimi, je empatičen in deluje odgovorno.

**Ključne besede:** *gibanje, otrok, sprostitev, igra, podaljšano bivanje*

### UVOD

*»Igra je bolj zdrava od mleka,*

*igra je bolj sveža od vode,*

*igra je za otroka*

*najlepši dar svobode«*

*(L. Ršumović)*

Z gibalnimi aktivnostmi popestrimo delo v podaljšanem bivanju, večino časa znotraj sprostivne dejavnosti, ki jo izvajamo po kosilu ter opravljenih domačih zadolžitvah. Učenci se zelo radi gibajo, igrajo, kjer je veliko priložnosti za socialne stike in interakcijo. Ob tem se učenci sprostijo, preizkušajo svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti, utrdijo medsebojne odnose in se navajajo na kvalitetno preživljanje prostega časa. Izbiramo vsebine, s katerimi spodbujamo predvsem razvoj skladnosti gibanja, moči, ravnotežja in gibljivosti. Gibalne igre se večinoma izvajajo po dogovorjenih pravilih, pogosto so tekmovalne narave, kjer je vključena tudi potrebna telesna spretnost.

Igre se izvajajo tako na prostem, kot tudi v zaprtem prostoru – učilnica, hodnik. Temu se prilagodijo pravila igre. Vsakodnevno gibanje na prostem ali v prostoru omogoča otrokom zdrav razvoj in pridobivanje različnih izkušenj, hkrati pa se različne oblike gibanja prepletajo tudi z drugimi področji in pozitivno vplivajo na razvoj intelektualnih in drugih sposobnosti.

## PREDSTAVITEV TEME S TEORETIČNIMI IZHODIŠČI

»Živimo v času, ko v šolah srečujemo vse več nemirnih in razdražljivih otrok, takih, ki se težko zberejo, in takih, ki težko zdržijo dalj časa pri eni aktivnosti. Tudi pri mladostnikih in odraslih lahko opazimo notranje nezadovoljstvo, napetost, utrujenost in neopornost na obremenitve. Pogosto imajo telesne tegobe in razna obolenja. Zdravniki in psihologi menijo, da so mnoge teh bolezni posledica duševnih obremenitev in stresov, ki jih je v današnjem času vse več. « (Uranjek, 1995, str. 5)

Za otroka je pomembno, da se razvija celostno, torej sočasno na različnih področjih razvoja, kot so npr. gibalni, spoznavni, čustveni in socialni (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004), zato je za otrokov razvoj pomembno tudi gibanje (Planinšec, 1995). Otrok lahko preko gibanja izraža in uravnava svoja čustva, gibanje pa lahko prispeva tudi k boljšemu razpoloženju in lažjemu usvajanju učne snovi (Geršak, 2016a).

Kot pravi M. Frostig (1989), gibanje za otroke predstavlja vir zadovoljstva in sprostitve tudi v šolskem kontekstu, zato ga je smiselno vključiti v pouk. Za učitelja je pomembno, kako gibanje vključuje v svoje delo z otroki, ter to, da ga načrtuje tudi izven ur predmeta šport, ki na razredni stopnji predvideva dve do tri ure tedensko (Učni načrt za športno vzgojo, 2011).

V. Geršak (2016a), ki je raziskovala uporabo giba pri učenju in poučevanju, je ugotovila, da integracija giba v učni proces otrokom omogoča boljše občutenje lastnega telesa, večjo sprostitve v skupini in večjo povezanost v razredu. Gibanje v pouk vnašamo na različne načine: lahko preko minute za zdravje, kot sproščanje med učenjem ali kot obliko poučevanja. Gibalne dejavnosti med poukom prinašajo veliko prednosti, predvsem v pomnjenju, saj, če otrok snov najprej uprizori s svojim telesom, si bo pridobljeno znanje lažje zapomnil.

Pri spodbujanju gibanja otrok imajo pomembno vlogo tudi učiteljeva prepričanja o pomenu gibanja za različna področja otrokovega delovanja, ki se v otroku oblikujejo kot posledica vseh njegovih izkušenj, doživljanj in spoznanj ter ga usmerjajo pri delovanju.

### OPIS DEJAVNOSTI

V letošnjem šolskem letu poučujem v kombiniranem oddelku podaljšanega bivanja. V skupini so učenci 3. in 4. razreda.

V nadaljevanju bom opisala nekaj primerov gibalnih aktivnosti, ki so se izkazali za uspešne pri delu s prej omenjenimi učenci.

Že pred prvim izvajanjem vsake aktivnosti, smo se z učenci dogovorili, da bomo dogovore pošteno uresničevali, da bomo med igro opazovali drug drugega, se učili in čim bolj pravilno reagirali ob zaznanih konfliktnih situacijah.

Gibalne aktivnosti v notranjih prostorih (razred, hodnik) v oddelku podaljšanega bivanja:

#### Ples z balonom

Vsak par drži balon s čelom ali s trebuhom. Par se lahko drži za ramena. Naloga je težja, če pomoč rok ni dovoljena. Učenca plešeta ob glasbi. Izbor glasbe je različen. Komur pade balon na tla, je gledalec.

### Ples Kavbojska polka

Posnetek plesa smo si najprej ogledali na spletu. Nato smo se ples v parih učili po metodi posnemanja. Po večkratnih ponovitvah so učenci ples osvojili in ga tudi vsakodnevno radi izvajajo.



Slika 1: Kavbojska polka

### Gibalna zgodba: Jutro in palačinke

Začnemo z dihalnimi vajami in vajami za sproščanje telesa.

Zjutraj nas zbudi budilka (drrrrrr + skačejo v zrak). Ker smo še nekoliko zaspani se pretegnemo (dvignemo obe roki v zrak) in zazehamo. Nato malo telovadimo (krožimo z glavo, krožimo z rameni, naredimo 5 predklonov). Kar naenkrat zavohamo znan vonj iz kuhinje. Mama peče palačinke (vonjamo). Hitro stečemo do kuhinje (tečemo po razredu). Usedemo se za mizo in počakamo, da mama dokonča palačinke. V sobi slišimo uro, ki bije (tik tak, tik tak – govorimo in z obema rokama zibamo v desno in levo stran), zunaj pa šumi veter (šššššššš + vstanemo in z rokami nakazujemo gibanje vetra). Mama nam končno prinese palačinke in nas vpraša: »Ali so dobre palačinke?« Mi pa ji odgovorimo: »MMMMMMMM, so dobre!« (zibamo z glavo medtem, ko govorimo).

### Gibalna zgodba: Mojster Jaka

Nekega jutra, ko je Jaka še trdno spal (ležimo na tleh in smrčimo), je nekdo potrkal na vrata (potrkamo po tleh). Zaslíhal je zvok: »Mojster Jaka, mojster Jaka, al' že spiš? Al' že spiš ...« Jaka je planil iz postelje (vstanemo), si pomencal oči (si pomencamo oči), oblekel svojo delavno obleko (se navidezno oblačimo) in odhitel do vrat (tečemo na drugo stran prostora). Zunaj gaje čakal gospod. Prosil ga je, naj mu popravi kolo (lezemo na hrbet, se s stopali dotaknemo stopal svojega soseda in v zraku »vozimo« kolo). Jaka ga je vprašal: »Kaj pa je narobe s kolesom?« Gospod mu je dejal, da se kolo ne vrti več (se 6x zavrtimo). Jaka mu je z veseljem ustregel in mu popravil kolo (poklekne in navidezno privijemo vijake na kolesu). Gospod ga je vprašal, koliko denarja mu dolguje, a ker Jaka ni znal računati (štejemo prste in premikamo usta, kot da računamo v mislih), ni znal odgovoriti na vprašanje. Gospod mu je odgovoril, da ga bo v zameno za popravljeno kolo (lezemo na hrbet, se s stopali dotaknemo stopal svojega soseda

in v zraku »vozimo« kolo) naučil pisati (pišemo po zraku) in računati (štejemo na prste in premikamo usta, kot da računamo v mislih). Jaka je postal zelo vesel (hopsamo v krogu). Čez nekaj časa se je Jaka naučil pisati (pišemo po zraku) in računati (štejemo prste in premikamo usta, kot da računamo v mislih) in tako je postal še boljši mojster, kot je bil prej (z rokami pokažemo mišice).

### **S tekom do besedila**

Učitelj izbere in pripravi besedilo določene besedilne vrste, npr. čestitko, voščilo, kratko zgodbo. Na tablo, omaro ali mizo pripne pomešane sestavne dele te zgodbe. Vsaka skupina mora v celoti sestaviti besedilo tako, da se posebej napotijo po vsak košček besedila. Če prinesejo napačne dele, npr. del opisa rastline, čeprav sestavljajo čestitko, jih morajo vrniti in tako izgubljajo čas.

### **Mimo stožcev do zmage**

Naloga se izvaja na šolskem hodniku.

Gibalno igro izvajajo učenci v dveh skupinah. Med seboj skupini tekmujeta. Stožce postavimo v dve vrsti, v vsako po deset stožcev. Na znak učitelja, prvi v skupini prične z nalogo. Najprej se učenci plazijo, tako, da stožce zaobidejo oz. se jih ne dotaknejo, za nazaj pa tečejo med stožci. Zmaga tista skupina, ki prva konča z nalogo.

### **Čigava škatla bo prej polna?**

Učenca se uležeta na hrbet. Med nogama imata balon. Za glavo pa prazno škatlo. Tekmujeta v polaganju balonov v škatlo. Balone polagata v škatlo tako, da nogi (med katerima imata balon) v loku sučeta čez glavo in ciljata v škatlo. Zmaga tisti, ki prvi napolni škatlo s petimi baloni.

## **ZAKLJUČEK**

Sprostitutvena dejavnost je po mojem mnenju najpomembnejši del podaljšanega bivanja. To je čas, ki se odvija v aktivni ali pasivni obliki. Dogovor oz. želja mojih učencev je, da se izvaja aktivna oblika večkrat na teden. Ker to je čas, ko se učenci lahko končno sprostijo, zadihajo...menim, da imajo učenci največji primanjkljaj ravno pri vsebinah, ki se tičejo sprostitutvenih dejavnosti. Niso ravno vajeni upoštevati potreb drugih ljudi in kar je še bolj pereče, ne prepoznajo svojih. Večkrat se zapletejo v konflikte, postanejo agresivni, ker so utrujeni in svoje potrebe po počitku ali gibanju ne prepoznajo. Otroci so živahni in polni energije, pozornost ohranjajo manj časa kot odrasli in so zato večkrat nemirni. Učiteljeva naloga je, da prepozna in upošteva potrebe otrok ter jih skozi igro in gibanje umiri ter preusmeri pozornost, jih spodbuja pri prepoznavanju in mirnem izražanju svojih občutkov, pomaga odkrivati in izražati njihove potenciale.

Otroci se najbolje počutijo v okolju, kjer veljajo jasna pravila in čim bolj ustaljen urnik življenja in dela, tudi v šoli. Zato je v podaljšanem bivanju potrebno ustvariti okolje, kjer veljajo pravila, a se je vseeno mogoče sprostiti ob gibanju ali počitku.



## VIRI IN LITERATURA

Frostig, M. (1989). *Gibalna vzgoja. Nove poti specialne pedagogike*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani.

Geršak, V. (2016a). *Ustvarjalni gib kot celostni učni pristop v osnovni šoli* (Doktorska disertacija, Pedagoška fakulteta).

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport (2011). *Učni načrt za osnovno šolo*. Pridobljeno s <https://www.gov.si teme/programi-in-ucni-nacrti-v-osnovni-soli/>

Planinšec, J. (1995). Razmerje med nekaterimi motoričnimi in kognitivnimi sposobnostmi petletnih otrok. *Šport*, 43(4), 49-53.

Pridobljeno s [http://pefprints.pef.unilj.si/3540/1/Disertacija\\_Vesna\\_Gersak.pdf](http://pefprints.pef.unilj.si/3540/1/Disertacija_Vesna_Gersak.pdf).

Schmidt, G. (2009). *Gibalne zgodbe – zgodbe za plesno in gibno izražanje*. Pridobljeno s <http://www2.arnes.si/~gschmi/>

Uranjek, A. (1995). *Sprostitutvene igre za vrtec in šolo*. Ljubljana: Bori

## ORGANIZIRANA IZVEDBA AKTIVNEGA ODMORA

Nina Kramberger

Osnovna šola Dobje

### POVZETEK

V zadnjih letih se opaža veliko pomanjkanje gibanja med otroki ter s tem porast raznih bolezni, kot je na primer debelost. V času zaprtja šol in dela na daljavo, se je ta problem še povečal in podatki o zdravju otrok so postali zaskrbljujoči. Strokovnjaki na področju zdravja in športa so opozorili na pomen gibanja otrok za njihov razvoj in pomen šole pri motiviranju in spodbujanju otrok h gibanju. Na Osnovni šoli Dobje, aktivni odmor izvajamo že veliko let. Ti zaskrbljujoči podatki o pomanjkanju gibanja med otroki, pa so nam pokazali, da je čas za spremembe. Odločili smo se za reorganizacijo aktivnega odmora, na način, da bodo v njega v čim večji meri vključeni vsi učenci, ne glede na spol ali interese ter, da se bodo v aktivnosti vključevali kar se da prostovoljno. Ključno pri tem je bilo tudi to, da učence spodbudimo h gibanju ne glede na letni čas in vremenske razmere. Izdelali smo dober načrt s katerim smo dosegli to, da je za vključevanje v aktivnosti aktivnega odmora motiviranih vedno več učencev in da pozitivne rezultate gibanja opažamo tako učitelji, starši kot tudi učenci sami.

**Ključne besede:** *gibanje, zdravje, urnik, motivacija*

### UVOD

Gibanje je osnova za zdrav razvoj otrok in kasneje za zdrav način življenja. Je ena izmed osnovnih potreb, ki mora biti izpolnjena, da se posameznik razvije v zdravega človeka, ki je sposoben delovati v družbi. Gibanje ne krepí samo telesnega zdravja, ampak tudi duševno. Pripomore namreč k večji samozavesti, boljšemu počutju v svoji koži in pripomore k boljšim medosebnim odnosom. Zaradi pomembnosti gibanja in njegovega vpliva na razvoj otrok, sem se odločila, da predstavim izvajanje aktivnega odmora na Osnovni šoli Dobje.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

Otrokov gibalni razvoj se začne že od prvega dne po rojstvu. Prične se s tem, ko se otrokovo refleksno gibanje, spreminja v hoteno gibanje. Nato sledi faza v kateri otrok poskuša vedno bolj kontrolirati svoje gibanje – nadzoruje gibanje glave, vratu, trupa, kar mu posledično omogoča osnovne oblike gibanja (lazenje, plazenje, sedenje in hojo) (Gallahue in Ozmun, 2006).

Po usvojitvi osnovnih gibalnih funkcij, se pri otroku začne razvijati koordinacija gibanja. Kar pomeni, da želi otrok z gibanjem doseči nek cilj. V tem obdobju (ki traja nekje od 2. do 7. leta starosti), so že potrebne raznolike oblike gibanja in spodbudno okolje, ki otroka k temu spodbuja (prav tam).

Sledi obdobje, ki traja vse tja v obdobje odraslosti. V tem obdobju, se gibanje izpopolni, je natančnejše, nadzorovano in nam omogoča izvajanje različnih športnih dejavnosti (prav tam).

Avtor Tomori (2010) poudarja, da gibanje omogoči otroku vstop v prostor, mu daje predstavo o sebi, da se lahko dejavno vključi v okolje (Tomori, 2010).

Za lažje razumevanje pomembnosti gibanja in njegov vpliv na otrokov razvoj, bomo naredili pregled po področjih razvoja:

- spoznavno-kognitivni razvoj,
- čustveni razvoj in
- socialni razvoj.

### **Pomen gibanja za spoznavno-kognitivni razvoj otroka**

Spoznavno kognitivni razvoj je razvoj intelektualnih sposobnosti, kamor spadajo mišljenje, pomnjenje, odločanje in učenje.

Številni raziskovalci so poudarili, pomembno povezavo med učno uspešnostjo in vključenostjo v športne izvenšolske dejavnosti. Otroci, ki se udeležujejo športnih izvenšolskih dejavnosti so učno uspešnejši, saj morajo svoje aktivnosti (šolsko delo, treningi ...) organizirati, sprejeti določena odrekanja in se priučiti določenih delovnih navad (Zurc, 2008). Planinšec (1995) navaja pomembno dejstvo, da so otroci, ki so telesno aktivni, dokazano sposobni večje miselne zbranosti, kar pripomore k boljšemu učnemu uspehu.

### **Pomen gibanja za čustveni razvoj otroka**

Čustveni razvoj v povezavi z gibanjem se nanaša na razvoj, regulacijo in kontrolo čustev.

Raziskave so pokazale, da redna vključenost v gibalne dejavnosti pripomore k boljšemu samospoštovanju, splošnemu dobremu počutju in zadovoljstvu posameznika (Oražem Grm, 2018).

### **Pomen gibanja za socialni razvoj otroka**

Socialni razvoj zajema zmožnost vzpostavljanje vezi z drugimi, sodelovanje z drugimi, razvoj tekmovalnosti, empatije in občutka pripadnosti.

Avtor Oražem Grm (2018) poudarja, da so otroci, ki so gibalno dejavni, na višjem socialnem položaju. Športna dejavnost prav tako spodbuja medsebojno interakcijo in ustvarjanje pristnih družbenih povezav.

V nadaljevanju bi izpostavili še različno motiviranost otrok za gibalne dejavnosti. Pri otrocih so ključni akterji za motiviranost otrok h gibalnim dejavnostim starši, vrtec, šola in okolica kjer otrok biva. Zagotovo bo otrok bolj motiviran za gibanje, če bo to počel skupaj s svojimi starši in vrstniki. V veliki meri lahko pripomorejo k motivaciji za gibanje tudi vzgojitelji in učitelji, ki lahko otroku predstavijo različne športne dejavnosti in možnost, da izbere dejavnosti, ki je otroku všeč. Predvsem v šolskem obdobju pa je za otroke pomembna tudi tekmovalnost z vrstniki, kar jih večinoma dodatno spodbudi h gibanju (Bačanec, 2016).

Vse zgoraj naštetje dejavnike prištevamo k zunanji motivaciji. Omeniti pa je treba tudi notranjo motivacijo. Med notranje dejavnike štejemo predvsem otrokovo vrednotenje samega sebe in svojih sposobnosti. Notranja motivacija je tista, ki otroka ali vzpodbuja ali zavira h gibanju (prav tam).

Ker pa vsi otroci niso enako motivirani za športne dejavnosti in nimajo vsi enakih pogojev za obiskovanje zelene športne dejavnosti (ekonomski status, transportne zmožnosti...), se je šolski prostor in športne dejavnosti v šoli, izkazale za ključnega akterja pri gibalnih dejavnostih in gibalnem razvoju otrok. Šolsko okolje je prostor, kjer so lahko športno dejavni vsi učenci, ne glede na razlike med njimi.

V učnem načrtu za predmet šport (2011) je poudarek na celostnem razvoju otroka, pri katerem ima pomembno vlogo tudi gibanje. V njem so navedena tudi priporočila in spodbude za izvajanje športnih vsebin tudi izven rednih ur športa.

Predmet šport je obvezen predmet v vseh razredih osnovne šole. Prav tako je v vseh razredih osnovne šole obveznih pet športnih dni. Obvezen je tudi tečaj plavanja v 2. ali 3. razredu osnovne šole. Zraven vseh obveznih vsebin, pa lahko šola učencem ponudi tudi veliko ostalih gibalnih aktivnosti, kot so šola v naravi, tabori, plesna tekmovanja, razni športni krožki in interesne dejavnosti. Kot dodatno ponujeno dejavnost bi omenila tudi izvajanje aktivnega odmora. Izvajanje slednjega bom podrobneje predstavila v naslednjem odstavku (Primeri dobre prakse).

### **PRIMERI DOBRE PRAKSE**

Na Osnovni šoli Dobje smo po večletnih opazovanjih učencev ugotovili, da so po dveh/treh urah pouka že zelo utrujeni, manj zbrani za delo, bolj razdražljivi in prepirljivi. Posledica vsega tega je, da med učnimi urami težje sodelujejo, so težje vodljivi in potrebujejo veliko več dodatnega dela in vaje, za razumevanje in pomnjenje nove snovi. Pred leti smo zato na naši šoli pričeli z izvajanjem aktivnega odmora, ki traja 30 minut in je razdeljen na malico (15 min) in aktivni odmor (15 min). Glede na zaskrbljujoče podatke o vse večjem problemu debelosti, o kateri poslušamo in beremo vedno pogosteje, smo se odločili, da bomo učence spodbujali k aktivnostim, ne glede na letni čas in vremenske pogoje. Preizkušali smo različne možnosti, da bi bilo teh nekaj minut čim bolj gibalno aktivnih in prijetnih za vse učence. Najprej smo učencem dovolili, da v času aktivnega odmora izberejo poljubno aktivnost, izmed možnosti, ki so jim bile na voljo (igranje nogometa, košarke, igranje na igralih ...). Kaj hitro smo naleteli na prve težave. Primer ene izmed težav je ta, da je večina fantov želela igrati nogomet. Težava je nastala, ker je bilo igralcev enostavno preveč za izvedbo omenjene igre. Drugi problem smo opazili v tem, da so velikokrat punce posedale po klopcah pred šolo in se niso želele vključiti v nobeno aktivnost. Reševanja težave smo se rešili počasi in s premislekom. Odločili smo se, da bomo za čas aktivnega odmora naredili urnik, ki bo veljal za celotno šolsko leto in ki se ga bodo morali držati vsi učenci. Učence smo zato razdelili v skupine glede na razred, ki ga obiskujejo. Vsak posamezen razred pa je imel vsak dan v tednu določeno aktivnost, ki mu tisti dan pripada. Učenci so se nad našo zamislijo v začetku sicer pritoževali, saj bi velikokrat raje izbrali drugo aktivnost od dodeljene. Kmalu pa so ugotovili, da je na ta način veliko manj prepiranja z vrstniki. Opaziti je tudi to, da so se učenci po razredih med seboj začeli veliko bolj povezovati. V času pouka namreč ni veliko časa za zabavo, pogovore in skupne dejavnosti. Na ta način pa so se med seboj povezali. Fantje so pričeli sodelovati s puncami, punce opazno veliko več pristopajo k aktivnostim, saj jim je zabavno igrati nogomet ali kateri koli drug šport s svojimi sošolci. Naslednje pozitivne spremembe, o katerih so poročali učitelji so, da so učenci v urah po aktivnem odmoru veliko bolj zbrani in motivirani za delo. Učenci so tudi samo povedali, da so po aktivnem odmoru manj utrujeni in da se v razredu veliko manj prepirajo, kot v času, ko aktivni odmor še ni bil organiziran na predstavljen način. Opazili pa smo tudi, da se učenci več ne pritožujejo nad

hladnim vremenom, dežjem, snegom in podobnimi vremenskimi razmerami. Vsi že namreč vedo, da bo aktivni odmor vedno potekal zunaj in zato v šolo prihajajo temu primerno obuti in oblečeni.

Za lažje razumevanje poteka aktivnega odmora na Osnovni šoli Dobje, bom stvari predstavila s pomočjo tabel.

Skupina Del odmora	Razredna stopnja	Predmetna stopnja
1. 15 min	malica	aktivni odmor
2. 15 min	aktivni odmor	malica

Preglednica 1: Potek aktivnega odmora

Učenci imajo v času aktivnega odmora na voljo različne aktivnosti: odbojka, nogomet, košarka, sprehod (okrog otroškega igrišča), badminton, igra na otroških igralih in skakanje s kolebnico. Kot že omenjeno, so lahko v začetku učenci poljubno izbirali vrsto dejavnosti, kar pa se ni izkazalo za dobro idejo, saj je med učenci prihajalo do preprirov, npr. ker ni dovolj gugalnic, ni dovolj badminton loparjev, preveč igralcev za igro nogometa ... Zaradi tukaj in zgoraj naštetih nestrinjanj med učenci, smo se odločili, da naredimo urnik dejavnosti. Urnik smo sestavili tako, da ima vsak posamezen razred točno določeno aktivnost, na določen dan v tednu.

Dejavnosti/dan	PON	TOR	SRE	ČET	PET
Igrala	1.r.	2.r.	3.r.	4.r.	5.r.
Badminton	2.r.	3.r.	4.r.	5.r.	1.r.
Odbojka	3.r.	4.r.	5.r.	1.r.	2.r.
Nogomet	4.r.	5.r.	1.r.	2.r.	3.r.
Košarka	5.r.	1.r.	2.r.	3.r.	4.r.

Preglednica 2: Primer urnika za dejavnosti v času aktivnega odmora, razredna stopnja

Dejavnosti/dan	PON	TOR	SRE	ČET	PET
Sprehod	6.r.	7.r.	8.r.	9.r.(1. sk.)	9.r.(2. sk.)
Badminton	7.r.	8.r.	9.r.(1. sk.)	9.r.(2. sk.)	6.r.
Odbojka	8.r.	9.r.(1. sk.)	9.r.(2. sk.)	6.r.	7.r.
Nogomet	9.r. (1. sk)	9.r.(2. sk.)	6.r.	7.r.	8.r.
Košarka	9.r. (2. sk.)	6.r.	7.r.	8.r.	9.r.(1. sk.)

Preglednica 3: Primer urnika za dejavnosti v času aktivnega odmora, predmetna stopnja

## SKLEP

Po dveh letih izvajanja aktivnega odmora na prostem in v omenjeni obliki (po določenih dejavnostih in po razredih), smo ugotovili, da so učenci v urah po aktivnem odmoru veliko bolj zbrani, osredotočeni na šolsko delo, manj nemirni in razdražljivi. Opazili smo, da je veliko manj nesoglasij med učenci znotraj posameznega razreda, kot tudi med učenci različnih razredov. Učenci so po aktivnem odmoru manj utrujeni, kar pomeni, da pri urah lažje sodelujejo in hitreje usvajajo novo snov. Izkazalo se je, da po končanem pouku učenci velikokrat nadaljujejo z aktivnostmi, ki so jih izvajali med aktivnim odmorom. Nove zamisli za igro in aktivnosti velikokrat po pouku delijo z učenci iz ostalih razredov, kar krepi medsebojne odnose in sodelovanje med učenci.

## VIRI IN LITERATURA

- Bačanac, L. (2016). Psihosocialni razvoj v obdobju poznega otroštva in mladostništva. V B. Škof (ur.) *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoški, didaktični, psihosocialni, biološki in zdravstveni vidik športne vadbe mladih* (str. 72–86). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Gallahue, D. L. in Ozmun J. C. (2006). *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults*. Boston: McGraw-Hill
- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport (2011). *Učni načrti za osnovno šolo*. Pridobljeno s [http://www.mizs.gov.si/si/delovna\\_podrocja/direktorat\\_za\\_pedsolsko\\_vzgojo\\_in\\_osnovno\\_solstvo/osnovno\\_solstvo/ucni\\_nacrti/posodobljeni\\_ucni\\_nacrti\\_za\\_obvezne\\_predmete/#c17865](http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_pedsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/ucni_nacrti/posodobljeni_ucni_nacrti_za_obvezne_predmete/#c17865).
- Oražem Grm, B. (2018). *Otrok in gibanje v prostem času: Zagotovilo za skladen razvoj*. Zdravje. Pridobljeno s <https://www.zdravje.si/otrok-gibanje-v-prostem-casu>.
- Planinšec, J. (1995). *Razmerja med nekaterimi motoričnimi in kognitivnimi sposobnostmi petletnih otrok*. Šport, 43(4), 49–53.
- Tomori, M. (2010). Duševne koristi telesne dejavnosti v razvojnem obdobju. V B. Škof (ur.) *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* (str. 115–125). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zurc, J. (2008). *Biti najboljši: Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*.  
Radovljica: Didakta.

## AKTIVNI ODMORI IN MINUTE ZA ZDRAVJE

Nina Kump Papić

Osnovna šola Podzemelj

### POVZETEK

Pri pouku je moč zaznati vse več nemirnih učencev. Razlogi za nemir izvirajo iz vsakdanjega življenja, lahko pa so tudi dedno pogojeni. Prispevek *Aktivni odmori in minute za zdravje* temelji na idejah za dele pouka, ko je potrebno pouk prekiniti, ustaviti in učence umiriti, sprostiti ter razbremeniti, hkrati pa motivirati za nadaljnje delo pri pouku v šoli. Opisane in predstavljene so metode in oblike dela, ki so bile prepoznane kot učinkovite pri delu z učenci in prav tako pozitivno sprejete z njihove strani. V članku so predstavljeni in opisani tudi primeri dobre prakse z navodili za izvajanje pri delu. Praktični primeri so črpani iz strokovne literature, nekateri pa so tudi plod lastne iznajdljivosti in kreativnosti. Predstavljena je pozitivna plat raznih načinov motiviranja in njihov učinek na vsakodnevno šolsko delo.

**Ključne besede:** *učenec, nemir, umiritev, koncentracija, popestritev*

### UVOD

Opažam, da učenci vse pogosteje prihajajo v šolo utrujeni od različnih popoldanskih dejavnosti, naveličani šolskega dela in nezainteresirani za delo. Razmišljala sem, kako bi odmore in pouk popestrila na način, ki bi bil učencem blizu, hkrati pa bi razvijala njihove talente na različnih področjih in poskrbela, da se zraven še sprostijo in pripravijo na nadaljnje delo. V pouk sem uvedla različne gibalne dejavnosti, ki so kaj kmalu pokazale prve pozitivne učinke.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

»Pri poučevanju gre za odnos med učiteljem in učencem – za tisto čudovito vez, ki ne omogoča le učenja, temveč spodbuja celostni razvoj učenca ter ga usposobi za samostojno, vseživljenjsko učenje in samozavestno udeleževanje v družbenem življenju. Vsak učitelj želi učinkovito izrabiti čas, ne le zaradi obširnega učnega načrta, temveč zato, da bi spodbujal osebno rast in razvoj učencev. Vsak učitelj sanja o tem, da bi iz dneva iztisnil še kako dodatno minuto za kakovostno delo z učenci.« »Dragoceni čas v razredu, minute, ki smo jih zavestno prihranili z marljivo uporabo učinkovitih strategij in tehnik, želimo izkoristiti za učinkovito podajanje šolske snovi, za poučevanje in za omogočanje osebne rasti vsakega otroka. Že ob začetku leta je potrebno oblikovati pozitivno skupinsko naravnost in odnos z učenci, nato pa ju gojiti skozi vse šolsko leto.« (Paterson, 2003)

»Kadar se učenci zabavajo, se učijo hitreje, zapravijo manj časa, zapomnijo si več. Vsega se ne da poučevati v obliki igre, vendar lahko nekatere didaktične dejavnosti tipa igre izboljšajo učno okolje v razredu. Z njimi bomo namreč prihranili čas, ki bi ga sicer zgubili za disciplinske ukrepe in nepotrebno ponavljanje snovi.« (Paterson, 2003). Pouk po različnih pristopih in zanimivih dejavnostih poteka z manj konflikti. Učenci radi in z navdušenjem pristopijo k dejavnostim, ki niso povezane s frontalnim načinom učenja in poučevanja. Marsikaj se naučijo mimogrede, brez da bi to sploh zavestno vedeli.



Nemirni otroci težko nadzorujejo svoja čustva, imajo občasne izpade jeze in so pogosto razdražljivi. Takšen otrok moti pouk, se ne more koncentrirati in živi v popolnoma svojem svetu.

Ko učitelj na razredni stopnji vstopi v razred, ga običajno pričaka zanimiva slika. Nekateri učenci so nemirni, nekateri agresivni, drugi apatični, nekateri z različnimi stiskami, spet drugi evforični, nekateri v strahu zaradi učnih težav in v takšnem okolju je potrebno poskrbeti za vse učence. Potrebno jih je umiriti in pripraviti na nadaljnje šolsko delo. Pomembno je, da učitelj ostane miren, da ne povzdiguje glasu, pomaga tudi mimika telesa in obraza. Šele ko ima učitelj pozornost vseh učencev, lahko prične z eksperimentalnim učenjem.

## **PRIMERI DOBRE PRAKSE**

### **Ustvarjalni gib**

»Je aktiven pristop učenja in poučevanja raznih vsebin s pomočjo telesa. Opredelimo ga kot pristop, pri katerem otroci z gibanjem izražajo, oblikujejo in ustvarjajo različne učno-vzgojne vsebine.« (Geršak, 2016) »Z njim lahko sproščamo napetosti. Napadalnost, togost in apatija se lahko sprostijo na človeško sprejemljiv način.« (Vogel, 1994) »Vključevanje ustvarjalnega giba oziroma plesa v zgodnje otroško obdobje omogoča aktivno učenje in spodbuja otrokove učne potenciale, saj vključevanje plesa oziroma ustvarjalnega giba v vzgoji in izobraževanju doprinese k otrokovi intelektualni rasti pri različnih področjih, krepí neverbalno komunikacijo, ustvarjalnost, spomin ter združuje kognitivne in telesne ter čustveno – socialne sposobnosti.« (Geršak, 2016)

*Primer dejavnosti:* Ustvarjalni gib (ob instrumentalni glasbi) izvedem tako, da se postopno naučimo devet različnih položajev telesa. Vsak položaj točno oštevilčimo z eno izmed števil med 1 do 9. Ko učenci usvojijo vse gibe in jih povežejo z ustrezno številko, si vsak izbere neko zaporedje števil (npr. rojstni datum, hišno številko, poštno številko ...). To številko nato (ob glasbi) prikaže z ustreznimi gibi. Dve številki poveže z nekim posebnim, razbremenilnim gibom. Hkrati ustvarja v gibu več učencev in nastajajo čudovite plesne produkcije.

### **Dihalna terapija**

»Namen te terapije ni, da bi se naučili neke določene tehnike dihanja, temveč da bi čim bolj sproščeno, neprisiljeno dihali. Večina ljudi namreč diha »prekratko«, njihov dih je »plitek«, površen. Dihalna terapija nas navaja, da začnemo dihati zavestno; vadimo trebušno ali preponsko dihanje tako, da se pljuča dovolj prezračijo, trebušna votlina pa prekrvavi.« (Zagorc, 1997)

*Primer dejavnosti:* Učenci se uležijo v krog tako, da se dotikajo z nogami. Zaprejo oči in se sprostijo. Dihanje skupine se uskladi. To način uporabim ob sporih v oddelku oz. ob napetostih, ki nastanejo med učenci.8

### **Bansi – gibalne igre s petjem**

Bansi so pesmi z zabavnim besedilom. To besedilo prepevajo vsi udeleženci »igre«. Ob izrekanju besedila pa ponavljamo tudi gibe. Namenjeni so sprostitvi, razgibanju in ogrevanju.

*Primer bansa:* Sodelujoči ponavljajo bans in kažejo gibe: En medvedek je (z levo in desno roko mahamo nad glavo, kot bi mahali z ušesi), ki s kolesom gre (vrtimo mlinček z dlanmi pred popkom) in z repkom mahlja (na levem ali desnem boku pomahamo z dlanmi), hojladri (z obema rokama pomahamo ob levem ušesu), hojladra (z obema rokama pomahamo ob desnem ušesu). V naslednji ponovitvi spuščamo glasno izreko, gibe pa kažemo. Prvič izpustimo »hojladra«, drugič izpustimo »hojladri, hojladra« ... Ob predzadnji ponovitvi le še kažemo v tišini. V zadnji ponovitvi pa je tako kot pri prvi, izrekamo in kažemo.

### **Aktivni odmor**

Gre za kratko prekinitev pouka, največkrat na točki, ko so učenci preutrujeni in nemotivirani za nadaljnje delo. Takrat odprem vsa okna v učilnici, da z učenci dobimo v učilnico svež zrak, predvajam glasbo in ob njej izvedemo sklop gimnastičnih vaj. Včasih pa se gibljemo čisto po lastnem občutku. Uporabimo lahko tudi preproste športne pripomočke. Med odmorom smo se v letošnjem šolskem letu naučili koreografijo za ples.

### **Gibalna abeceda**

Gibalna abeceda vključuje set 26 kartic. To je pripomoček pri igri ali učenju abecede. S pomočjo ilustracij v obliki črk, skozi gibanje in iznajdljivost učenci s svojim telesom tvorijo posamezne črke, iz katerih pa na višji ravni sestavljajo tudi besede. Med delom se učenci umirjajo, sproščajo in razvijajo svojo kreativnost in iznajdljivost. Hkrati pa sodelujejo med seboj, si pomagajo in svetujejo.

### **Ritem**

Ustvarjanje ritma z lastnim telesom je dejavnost, ki privlači večino otrok. Že s tleskanjem, ploskanjem, raznimi udarci z rokami ob telo in topotnji z nogami pritegnemo pozornost učencev. Ritem kaj hitro pričnejo ponavljati, dodamo lahko celo gibanje. Ko pa lastna glasbila nadomestimo z Orffovimi glasbili, pa smo še bolj zadeli v polno. Učenci na razredni stopnji zelo radi igrajo nanje. Tako sem uvedla »gibanje« po ritmu v kvadratu 4X4. Učenci po ritmu skačejo po kvadratu in na določeni točki se vključujejo v gibanje. Hkrati so lahko v kvadratu 4 učenci. Tu se izjemno izkaže tudi sodelovanje, saj morajo biti usklajeni med seboj pri gibanju.

### **Gibalne didaktične igre**

Uvodni del ure ali pa zaključni del ure se da velikokrat popestriti z didaktičnimi igrami, ki vključujejo gibanje. Preko takšnih iger učenci ponavljajo in utrjujejo učno snov ne da bi to zavestno vedeli.

Igra: dan-noč; Ob veliki začetnici (lastnem imenu) vstanejo, ob mali začetnici (občnem imenu) pa sedejo. (Primer: učiteljica, Nina, hišnik, Jože, nemščina, Avstrijec, orhideja, Prešernov dan, novo leto ...)

### **SKLEP**

Opazimo lahko, da je število nemirnih učencev v zadnjih letih v porastu. To je odsev trenutne družbe, v kateri so otroci deležni številnih kratkotrajnih, hkrati pa intenzivnih dražljajev, pogosto tudi neurejenih družinskih razmer, preveč popustljive vzgoje, vse bolj industrijske prehrane in mnogokrat visokih, če ne celo previsokih, pričakovanih staršev in tudi družbe. Dognano je, da je v prvi vrsti potrebno poskrbeti za notranji mir posameznika, saj le na ta način lahko uspešno deluje v vsakdanjem življenju, kjer je

potreben in zaželen in le tako lahko pozitivno vpliva tudi na druge in na lastno aktivnost. Ni potrebno delati posebnih študij in raziskav, ki bi pokazale, kako učinkovite so različne preproste gibalne dejavnosti za učence. Učitelj je tisti, ki mora znati presoditi, kaj bo »ponudil« učenecem, kaj jim bo predstavil in kateri je tisti način, ki bo učence hkrati sprostil in motiviral za nadaljnje delo v določeni situaciji. Vsi predstavljeni načini so bili preizkušeni v razredu in dobro sprejeti.

#### **VIRI IN LITERATURA**

Geršak, V. (2016). *Ustvarjalni gib kot celostni učni pristop v osnovni šoli*. Doktorska disertacija. Ljubljana.

Paterson, K. (2003). *Kako lahko poučujem*. Ljubljana. Rokus.

Peric, A. *Gibalna abeceda*. (Igra: Set 26 kartic)

Vogelnik, M. (1994). *Ustvarjalni gib*. Ljubljana. Zveza kulturnih organizacij Slovenije.

Zagorc, M. (1997). *Sprostimo se*. Ljubljana. Fakulteta za šport.

## PLANINSKA VZGOJA ALI Z ROKO V ROKI Z NARAVO

Jože Lango

Osnovna šola Majde Vrhovnik, Ljubljana

### POVZETEK

V prispevku se ukvarjam s pomembno komponento gibanja, ki se usmerja na aktivno preživljanje prostega časa učencev. Pri tem se usmerjam na različne oblike gibanja v času vzgojno-izobraževalnega procesa. Pomembni so rekreativni odmori z oblikami sprostitve in igre v naravi in v telovadnici, prav tako pa tudi izvajanje posameznih športnih aktivnosti, ki jih izvajamo v okviru športnih dnevov. Sem vključujemo planinske vsebine in tematske športne dneve. Na šoli, v okviru aktiva 4. in 5. razredov načrtujemo izvedbo tematskih planinskih športnih dni. Poleg športnih vsebin dodajamo tudi vsebine, povezane z okoljem, v katerem se nahajamo (geografija, zgodovina, naravoslovje). Pri tem ves čas sledimo nadgradnji, prav tako pa pri učencih spodbujamo odnos do planinske vzgoje in zdravega načina preživljanja prostega časa.

**Ključne besede:** *gibanje, športne aktivnosti, planinska vzgoja*

### UVOD

Narava je bila, je in bo naša najboljša učiteljica. Uči nas ves čas, le prisluhniti ji moramo. V naravi se človek sprošča, naučije lepot in preizkuša svoje sposobnosti in zmožnosti. Hoja, kot najosnovnejša oblika gibanja, je dana vsakemu človeku. Od nas samih je odvisno, kako jo bomo vključevali k redni, spontani skrbi za naše zdravje. Za to ne potrebujemo drage opreme, le voljo in vztrajnost ter prilagoditev svojim zmožnostim. Tako je potrebno pristopiti tudi k učencem, da jih s svojim zgledom in spodbudami vodimo in usmerjamo k aktivnemu in zdravemu športnemu udejstvovanju. Zaradi sodobnega načina življenja človek veliko časa preživi v sedečem položaju, prav tako se kažejo posledice, ki jih sodobni način življenja prinaša s seboj. Pri tem je seveda veliko stresa in negativnih čustvenih stanj, ki jih lahko človek z gibanjem odpravlja (Kristan, 1993). Pozitivni so učinki tudi na srce in ožilje, dihalo, presnovo in gibalne sposobnosti. Hoja in gornišтво vpliva tudi na razvoj in ohranjanje funkcionalnih sposobnosti (Burnik, 2012). Seveda je nujno, da gradimo postopno, kontinuirano, da skrbimo za konstantnost. Narava ima na človeka blagodejen učinek (Drab, 2022). Pomembno je, da otroke vzgajamo k ljubezni do gornišťva. Na začetku je pomembna vloga staršev, kasneje pa tudi vseh odraslih, ki so del vzgojno-izobraževalnega procesa in imajo na otroke velik vpliv (Cerar Drašler, 2004). K načrtnemu razvijanju pozitivnih odnosov do gornišťva vpliva tudi planinski krožek, ki ga na šolah vodijo usposobljeni mentorji. Pred leti sem na šoli, kjer poučujem, vodil planinski krožek in učence različnih starosti sem pripravljal tudi na tekmovanje Mladina in gore. Pri tem sem seveda izhajal iz sebe, iz svoje ljubezni do planinarjenja. To sem prenašal tudi na učence in tako sem spodbujal njihovo motivacijo za hojo in opazovanje narave. Sedaj to izvajamo v okviru planinskih športnih dni. Pri tem seveda upoštevamo trofazno strukturo gornišťkih izletov.

### GIBANJE IN HOJA

Naravne oblike gibanja so povezane s človekom, njegovo prisotnostjo v naravi, spremljajo ga od rojstva do smrti ter mu omogočajo dejavno in kakovostno življenje. Posamezne oblike gibanja so povezane tudi

z otrokom in njegovo aktivnostjo. Pojavljanje določenih oblik gibanja je povezano z razvojem živčnega in gibalnega sistema (Pišot, 2006). Potreba po gibanju in igri sta osnovno otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa otrok spoznava okolico, prostor, čas in tudi samega sebe. Ko otrok obvlada svoje roke in noge in trup, začuti veselje, varnost in ugodje. Ob gibanju se dobro počuti, pridobiva si samozaupanje in krepilno samozavest (Kurikulum za vrtce, 1999). Gibalni razvoj se pri otrocih razlikuje. Odvisne do od razvoja inteligentnosti, zdravstvenega stanja otroka in tudi od vadbe. Otrokovo telo se neprestano razvija, na kar v veliki meri vpliva tudi gibanje. Z rastjo se večajo tudi otrokove sposobnosti in tako sta rast in razvoj v stalni odvisnosti od gibanja in obratno (Videmšek, Berdajs, Karpljuk, 2003).

Hoja je ena od osnovnih oblik gibanja. Le-to uporabljamo za premikanje po prostoru (Pistotnik, Pinter, Dolenc, 2003). Prva gibanja, ki so predpogoj za hojo, se pojavijo že zelo zgodaj, že v predporodnem obdobju oz. kmalu po rojstvu. Tako otrok postopoma osvoji gibanje, koordinacijo mišic nog in trupa. To pa predstavljajo osnove za kompleksnejše gibalne sposobnosti (Horvat in Magajna, 1989; povz. po Gorenc, 2012).

### **POHODNIŠTVO IN HOJA**

Kako sta povezana pohodništvo in hoja? Pohodništvo je oblika hoje, pri kateri je to, kje hodimo, pomembnejše od tehnike hoje (Murphy, 2010). Pri pohodništvu se človek giblje s hojo (Kristan, 1993). To je oblika rekreativne dejavnosti, za katero je značilna hoja v naravi (SSKJ). Je splet športnih, gospodarskih, humanitarnih, raziskovalnih in kulturnih dejavnosti človeka (Peršolja 2005a). Hoja vpliva na vse segmente človeka, velik poudarek je tudi na vzdržljivosti, ki jo človek in seveda tudi otrok pridobiva s hojo v hrib (Štemberger, 2004). Za pohodništvo in s tem tudi za planinstvo je pomembna intenzivna hoja (Murphy, 2010). Pri tem je potrebno izbrati ustrezno točko, do koder pridemo po strmejši poti. Le-ta pa od nas zahteva intenzivnejši tempo hoje (Kristan, 1993). Hoja vpliva na celoten psihosomatski sistem, tako na fizično, kot tudi na psihično zdravje človeka. Redno pohodništvo tako pozitivno vpliva na mišice in kosti, na delovanje srca in ožilja, pomaga nam pri ohranjanju telesne teže, vpliva pa tudi na našo telesno pripravljenost. Velik vpliv je tudi na naše umske sposobnosti, prav tako pa se na ta način zmanjšujejo negativni učinki stresa. Človek lahko tako deluje bolj produktivno in je tudi čustveno manj obremenjen (Zaletel in Štekl, 2019). Pohodništvo je Kristan (1993) razdelil na pet oblik: enkratni izleti, gorniške šole, enkratni spominski ali tradicionalni pohodi, gozdne učne poti in permanentne akcije.

### **PLANINSTVO**

Človek deluje pod vplivom motivacije. Zelo pomembno je, da je notranja motivacija tista, ki spodbuja naše aktivnosti. Motivi se ves čas spreminjajo. Na to najbolj vpliva okolje in socializacijski procesi (Tušek, 2003). Za kaj se ljudje odločamo za obisk gora? Razlogov za to je več. Gore so se ljudje na začetku bali, saj so menili, da so bivališča bogov in se jim ne smejo približevati. Kmalu so nato v gorah našli vire za preživetje, saj so lovili živali, nabirali zelišča, živini so pašniki omogočali pašo, njim pa tudi sprostitev. Ljudje so v gorah našli tudi estetsko doživljanje, doživljanje narave in stik z njo. Danes se vsem tem razlogom vsekakor dodaja še skrb za lastno zdravje, ljubezen do gora in seveda želja po telesni aktivnosti in naporu (Glavnik idr., 2016). Strinjamo se tudi z mnenjem, da vsak gore doživlja na svoj način, vsakemu predstavljajo gore nek svoj izziv, individualno izkušnjo.

Prav izkušnje so tiste, ki so velik motiv pri otrocih. Če ta v času odraščanja upade, je prav, da poiščemo spodbude v pestrih in zanimivih vsebinah, ki se morajo med seboj prepletati in se dopolnjevati. V svoji raziskavi je Burnik s sodelavci (2012) prišel do pomembnih ugotovitev, zakaj otroci zahajajo v gore. Med motivi za to je na prvem mestu druženje oz. družba, sledi osvajanje višjih vrhov. Ta slednji motiv moramo upoštevati, saj se lahko hitro pojavi neuspešnost in nezmožnost doseganja tega cilja, kar pa vodi v stres in odklon. Pomemben motiv je tudi doživljanje lepote narave in gora, kar je notranja motivacija. Med pomembne motive uvrščajo tudi zdravstveni vidik, saj se zavedajo vpliva hoje na zdravje in počutje. Dečkom je pomemben tudi zgodovinski vidik in ostanki vojne ob planinskih poteh. Na drugi strani tudi se kažejo tudi negativni, odklonilni dejavniki. Najpogosteje so izpostavili pretežek nahrbtnik, kar lahko odpravimo z ustrezno pripravo nahrbtnika. Pogosto so omenjali tudi naporno hojo. Če se tega zavedamo, bomo z učenci pripravili načrt planinskih poti. Tako jih bomo psihično in fizično pripravili na vzpone. Zelo pomembno je postopno stopnjevanje zahtevnosti, prav tako pa tudi časovno stopnjevanje planinskih pohodov.

### **PLANINSKE VSEBINE V VRTCU IN ŠOLI**

Planinska vzgoja se začne že zelo zgodaj. Predšolski otroci v vrtcu hodijo na različne sprehode in lažje izlete (Stritar, 1998). Otroci izvajajo naravne oblike gibanja (hojo), spoznavajo oblačila in obutev, ki je primerna za različne gibalne dejavnosti (pohod), spoznavajo pa tudi pomen narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi. V tem obdobju otroci izvajajo krajše sprehode v bližnji in daljni okolico, orientacijske izlete ter izlete, pri katerih napor presega vsakodnevno obremenitev (Kurikulum za vrtce, 1999). Skupini je potrebno na sprehodih zagotoviti ustrezno spremstvo dveh polnoletnih oseb, na planinskih izletih pa tri polnoletne osebe. Vrtcem predlagajo pet do osem predšolskih otrok na enega odraslega vodnika, nujna pa je prisotnost dveh odraslih v skupini (Stritar, 1998).

Planinska zveza Slovenije je uvedla dva posebna programa, program Ciciban planinec in program Mladi planinec. Prva je namenjena predvsem predšolskim otrokom. Za določeno število izletov so otroci nagradjeni z našitkom, priponko ali pesmarico. Akcijo izvajajo mladinski odseki planinskih društev (Peršolja, 2005a). Program Mladi planinec pa je PZS uvedla z namenom, da bi mlade planince usmerjala k zdravemu življenju v naravi, jih seznanila z osnovami planinske dejavnosti ter varnostnimi ukrepi v gorah. Dnevnik Mladi planinec je obenem tudi članska izkaznica in spominski dnevnik Slovenske planinske poti.

Izletniška in gorniška vzgoja sta nenadomestljivi del šolske športne vzgoje. Temu so prilagojeni tudi cilji športne vzgoje (Kristan, 1993). Pomembno je vzgajati mlade k skladnemu celostnemu razvoju ter jih spodbujati k sprejemanju športa kot vrednote, ki vpliva na življenje in krepi zdravje. Tako se športne aktivnosti pogosto povezujejo z vzponi na vzpetine in spoznavanje naravnih znamenitosti (Stritar, 1998).

V učnem načrtu za šport je pohodništvo razdeljena na **teoretični in praktični del**.

V prvem triletju sta predvidena vsako leto najmanj dva pohoda. Eden od pohodov je zahtevnejši glede višine vzpetine in dolžine poti. V tretjem razredu je dodan še skupinski orientacijski pohod. Teoretične vsebine zajemajo osnovno pohodniško znanje (obutev, oblačilo, nahrbtnik, pitje tekočine, tempo hoje, termoregulacija), značilnosti okolice, po kateri poteka pohod ter naravovarstveno ozaveščanje. V 2. in

3. razredu pa so dodana še geografske, zgodovinske in naravoslovne značilnosti območja, po katerem poteka pohod.

Za 4. razred sta predvidena dva pohoda na višjo razgledno vzpetino. Orientacijski pohod po označeni poti. 5. razred ima predvidena dva pohoda na višjo razgledno vzpetino – eden od teh naj bo zahtevnejši pohod glede na premagano višinsko razliko. Za 6. razred sta predvidena dva pohoda na višjo razgledno vzpetino – eden od teh je zahtevnejši pohod po označeni poti.

Teoretične vsebine drugega triletja vključujejo: nevarnosti v gorah, varnost na pohodih: oblačilo, obutev, nahrbtnik, tempo hoje, prehrana, pitje tekočine. Prva pomoč pri praskah, žuljih, pikih žuželk, zaščita pred insekti. Vpliv hoje na organizem. Varovanje narave (spoznavanje narave, skrb za čistočo okolja, ravnanje v naravi). Določitev strani neba s soncem in uro, spoznavanje okolice ob zemljevidu.

V 7. razredu je po učnem načrtu predviden najmanj en pohod na novo, bolj oddaljeno pohodniško točko. Za 8. razred najmanj en zahtevnejši pohod po opisani poti in gibanje v naravi po opisu in ob zemljevidu. V 9. razredu pa najmanj en zahtevnejši pohod. Gibanje v naravi po opisu in ob zemljevidu.

Teoretične vsebine v zadnjem triletju pa vključujejo: tempo hoje, nadomeščanje izgubljene tekočine in termoregulacija. Vpliv hoje na organizem. Varovanje narave, skrb za ohranitev naravne in kulturne dediščine. Varnost v gorah. Nudenje prve pomoči pri praskah, ranah, žuljih, udarninah (oteklinah) in pikih žuželk, zaščita pred insekti. Ukrepanje ob nezgodi. Orientacijo ob zemljevid (Učni načrt., 2011).

V učnem načrtu je poudarek tudi na planinski vzgoji. Če želimo, da bomo spodbujali zdravo preživljanje prostega časa pri otrocih, potem je nujno, da jim poleg ostalih športnih aktivnosti, ponudimo tudi planinske vsebine. Na ta način bodo učenci gojili pozitiven odnos do planinstva, planinsko dejavnost bodo doživljali večplastno in medpredmetno, kar pomeni, da poleg športnih aktivnosti, dodamo še ostala področja (orientacija, prevladujoče rastlinske vrste, poraslost drevesnih debel z lišaji, mahovi, zgodovinski pomen izbrane planinske točke ...).

Prvo in drugo triletje ne predstavljata težav, saj imata obe obdobji tudi športno značko (programa Zlati sonček in Krpan), pri katerih je za osvojitve športne značke v posameznih razredih, nujno tudi izvajanje planinskih vsebin (planinski izleti). Kako je z izvajanjem planinskih dejavnosti v zadnjem triletju? Je ta še vedno prisotna ali jo nadomestijo drugi, bolj atraktivni športi, bolj zanimive športne dejavnosti?

### Program Zlati sonček



Planinski izleti programa Zlati sonček:

- 1. razred: trije izleti
- 2. razred: dva izleta
- 3. razred: dva izleta

Slika 1: Vir: [http://sztrzc.splet.arnes.si/files/2014/07/zlati\\_s\\_m02.jpg](http://sztrzc.splet.arnes.si/files/2014/07/zlati_s_m02.jpg)

## Program Krpan



Slika 2: Vir: [http://sztrzcic.splet.arnes.si/files/2014/07/krpan2\\_m.jpg](http://sztrzcic.splet.arnes.si/files/2014/07/krpan2_m.jpg)

### Planinski izleti programa Krpan:

- 4. razred: dva izleta
- 5. razred: dva izleta
- 6. razred: dva izleta

## NA POHODU NAM VSELEJ JE LEPO ...

*Oh, kako je to lepo, ko na vrh prilezemo.*

*Skupaj smo se v hrib podali, smo veliko tam spoznali:*

*»Res najlepše nam je to, da mi vsi v naravi smo!«*

To bi na kratko opisalo naše aktivnosti v naravi. Tako smo z učenci doživljali planinske pohode in vzpone. Ker imamo v načrtu vsako leto dva planinska izleta, enega jeseni in drugega spomladi, je to tisti del, ki ga imamo najraje. V tem prispevku bom na kratko predstavil oba planinska izleta v 5. razredu. Jesenski, planinski izlet povežemo z letno šolo v naravi. Zadnji dve šolski leti imamo letno šolo v naravi v Čatežu. Poleg plavalnih tehnik se posvetimo tudi ostalim športnim disciplinam, med drugim tudi planinstvi in tako izkoristimo popoldanski čas za vzpon na Sv. Vid nad Čatežem.



Slika 3: Sv. Vid nad Čatežem



Slika 4: Gozdna pot do vrha Sv. Vida

Najprej je daljši sprehod od toplic do Čateža ob Savi, kjer je začetek našega vzpona na ta vrh. Ob cerkvi nad krajem se začne označena gozdna pot, ki nas potem, med drevesi, popelje do vrha.





Slika 5: Sv. Vid nad Čatežem



Slika 6: Razgled na reko Savo



Slika 7: Razgled na Brežice

Pred pričetkom hoje smo se z učenci zbrali v »učilnici« - večnamenskem prostoru, kjer se na planinski pohod pripravimo. Tako upoštevamo trodelni model planinskega izleta. Z učenci smo ponovili teoretične osnove planinstva, prav tako smo se na pohod tudi telesno pripravili. Pogovorili smo se o poti, pregledali smo tudi ustreznost opreme (obutev in primerna oblačila) in pripomočke, ki so jih imeli v nahrbtnikih. Med potjo smo nekatere učence spodbujali in se z njimi pogovarjali ter opazovali rastlinstvo in živalstvo tega področja. S seboj smo vzeli tudi kompase in na vrhu smo izvedli orientacijo. Določili smo naše izhodišče, potem pa smo si ogledali, kje ležijo Brežice in kje so Čateške Toplice. Sledila je malica, počitek, nato pa povratek do izhodišča. Po zaključku planinskega izleta so učenci analizirali svojo pot, oblikovali so ilustracije svojega planinskega vzpona, prav tako pa so pot tudi opisali. Vrednotimo hojo, prav tako pa se pogovorimo o teoretičnih vsebini, povezani s športno značko.

Naslednji planinski izlet je običajno v mesecu aprilu. Takrat se odpravimo na Sv. Lovrenca nad Polhovim Gradcem. Priprava na ta izlet je daljša, z učenci se pogovorimo o posameznih značilnostih Polhograjskega hribovja, o blagajevem volčinu in grofu Blagaju. Seveda tudi tu ne pozabimo na planinski bonton ter na vse tisto, kar je potrebno za zanimivo in poučno planinarjenje.



Slika 8: Pogled na Polhov Gradec



Slika 9: Sv. Lovrenc



Slika 10: Čebele so nam zgled

Vsako šolsko leto smo na koncu dodali še zadnji, tretji planinski pohod. Tega smo izvedli v osrčju Triglavskega narodnega parka, v Vratih. Tu vsekakor ne moremo mimo legende o Triglavu, prav tako pa ne pozabimo na Jakoba Aljaža in njegove pesmi Oj, Triglav moj dom.



Slika 11: Srna pri koči v Vratih



Slika 12: Pogled na Triglav

## ZAKLJUČEK

Planinska vzgoja je del nas. Vzgajamo z zgledom in svojo aktivnostjo. Vzgajamo s kulturnim vedenjem v naravi. Otrokom ponujamo številne športne aktivnosti, prav je, da jim že zgodaj ponudimo tudi planinstvo, ki bo prispevalo k aktivnemu, zdravemu športnemu udejstvovanju. S tem, ko bodo otroci doživljali uspešnost pri premagovanju telesnih naporov, pri hoji navkreber, bodo ta svoj uspeh prenesli tudi na druga področja življenja. Skupaj bodo poskrbeli za svoje zdravje, za druženje, gibanje, sprostitvev na svežem zraku. Skupaj si bodo pomagali, drug drugemu bodo postali zgled. Najprej so za otroke zelo pomembne zunanje oblike motivacije, žigi in nalepke, pohvale in priznanja. Kmalu pa te materialne stimuluse zamenjajo notranja motivacija, želja in vztrajnost, ki človeka ves čas nagrajujejo in dopolnjujejo. Ko postane to del človeka, je cilj dosežen...

*Kako so lepi skalnati previsi,  
in tam v daljavi potok hladen žubori,  
kako ubrano sliši pesem ptic se,  
in mir opojni se prek gora v višino pne ....*

## VIRI IN LITERATURA

Burnik, S., Petrovič, D., Gratej, L., Zubin, A. in Jereb, B (2012). *ABC dejavnosti v naravi*. Ljubljana: fakulteta za šport.

Cerar Drašler I. (2007). *Pravljичne poti Slovenije: družinski izletniški vodnik*. Ljubljana: Sidarta.

Drab, J. (2022). *Osnove planinstva: z znanjem varneje v gore*. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.

Glavnik, A., Jazbec, L., Jordan, B., Kadiš, F., Kastelec, D., Koželj Stepic, M., ... Zorn, M. (2016). *Planinska šola*. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.

- Gorenc, A. (2012). *Razlike v hoji predšolskih otrok*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Kristan, S. (1993). *V gore ... Izletništvo, pohodništvo, gornišstvo*. Radovljica: Didakta.
- Krpač, F. (2012b). Izletništvo, pohodništvo, gornišstvo v prvih dveh triletjih. *Gremo pod objem gora* (3), 18 – 19 [https://www.pzs.si/javno/mladi/MK\\_PZS-revija3-maj2012.pdf](https://www.pzs.si/javno/mladi/MK_PZS-revija3-maj2012.pdf).
- Kurikulum za vrtce* (1999). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Murphy, S. (2010). *Hoja*. Tržič: Učila International.
- Peršolja, B. (2005a). Gremo skupaj varneje v gore. V: Rotovnik, B. (ur.): *Planinska šola*. (str. 44-52). Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
- Pistotnik, B., Pinter, S., Dolenc, M. (2003). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Annales.
- Pohodništvo (b. d.). V: *Slovar slovenskega knjižnega jezika*.  
<https://www.fran.si/iskanje?View=1&Query=pohodni%C5%A1tvo>.
- Stritar, U. in Stritar A. (1998). *Z otroki v gore: družinski izleti*. Ljubljana: Sidarta.
- Štemberger, V. (2004). *Pomen gibanja za zdravje otrok*. *Za srce*, 13 (3), 24 [http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/CLANKI/Vesna\\_Stemberger\\_POMEN%20GIBANJA%20ZA%20ZDRAVJE%20OTROK.pdf](http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/CLANKI/Vesna_Stemberger_POMEN%20GIBANJA%20ZA%20ZDRAVJE%20OTROK.pdf).
- Tušak, M (2003). *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Učni načrt. Program osnovna šola. Šport*. (2011). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf)
- Videmšek, M., Berdajs P., Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zaletel, P., Štekel. J (2019). *Šport kot zdrav način življenja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

## UTRJEVANJE ZNANJA MATEMATIKE V 3. RAZREDU SKOZI GIBANJE

Marisa Leban

Osnovna šola Koper, Koper

### POVZETEK

V prispevku je predstavljen primer utrjevanja znanja matematike v 3. razredu skozi gibanje. Učne cilje pri vsakem predmetu je potrebno osmisliti in jih povezovati. Na ta način bo učni proces ekonomičen in učinkovit. Učitelj razmisli, katere dejavnosti bo pripravil in s kakšnim namenom. Kakšna bo pri tem aktivnost učencev? Kako bo učitelj spremljal in preverjal učenčovo delo in napredek? Učitelj naj bo v učnem procesu, kadar je to le mogoče, aktivni opazovalec, usmerjevalec in mentor. Učence spodbuja k soustvarjanju učnega procesa. Skupaj z njimi oblikuje kriterije uspešnosti, s katerimi jih spodbuja, da se pri opravljanju nalog nanje osredotočijo v največji meri.

Reševanje raznolikih nalog, skozi gibanje, pri učencih prinaša večjo motiviranost za delo. Učenci med seboj sodelujejo, komunicirajo, se podpirajo in razvijajo pozitivne medsebojne odnose. Imajo boljšo pozornost in pomnjenje. Zamenjava učilnice z drugim šolskim prostorom pri učencih ohranja pozornost in motivacijo za učenje ter željo po izražanju znanja. Učitelj naj v oblike poučevanja pogumno vključuje aktivnosti, kjer se bodo učenci gibali, brez strahu, da bi to predstavljalo le sprehajanje in nedelo. Jasni kriteriji uspešnosti učenja so kašipot vsakemu učencu. Omogočajo, da svoje delo, uspeh in počutje ob koncu tudi evalvirajo in razmislijo o izboljšavah za v prihodnje.

**Ključne besede:** *kriteriji uspešnosti, aktivnost učencev, gibanje, motiviranost za delo in uspeh*

### UVOD

Usvajanje učnih ciljev z gibanjem je smiselno in ekonomično. Učenci so za delo bolj motivirani, so aktivni, med seboj sodelujejo in si pomagajo. K drugačnosti reševanja nalog pripomore zamenjava učilnice s šolskimi hodniki, ki postanejo raziskovalne poti znanja. Pri tem je pomembno, da so učenci sotvorci učnega procesa. Skupno oblikovani kriteriji uspešnosti predstavljajo posamezniku jasne zahteve in kašipot do cilja. Učno šibkejši učenci ter učenci priseljenci se ob vzajemni komunikaciji in pomoči počutijo varno in sprejeto. Učno uspešnejši učenci razvijajo socialne veščine, kot so strpnost, nudenje dodatne razlage in skrb za sočloveka. Vključevanje različnih čutil, gibanja in igre, imajo pozitivne vplive na zdravje učencev. To so potrdile mnoge študije. Hkrati si učenci zaradi aktivne vloge pri dejavnostih med učenjem več zapomnijo. Posledično je njihovo znanje trajnejše.

V prispevku je predstavljen primer utrjevanja znanja matematike v 3. razredu skozi gibanje.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

#### Pomen gibanja

Vsakršna oblika gibanja, tudi hoja, je izrednega pomena za človekovo dobro psiho-fizično stanje. »Otrok ob gibanju raziskuje okolico, odkriva prostorske odnose, se uči razlagati senzorične informacije, pridobiva teoretične pojme in znanja ter si, ob interakciji z odraslimi, razvija govor« (Videmšek in Pišot,

2007, str. 38). «Pretirano sedeč način življenja prispeva k slabšim telesnim spretnostim in sposobnostim otrok ter vpliva na njihovo psihofizično zdravje» (Zajec idr., 2010). Zato je pomembno, da učitelj dnevno načrtuje in izvede dejavnosti, ki bodo vključevale gibanje. Ne samo v učilnici, ampak tudi izven.

### **Povezava gibanja in učenja**

»Otroci se učno snov hitreje in bolj učinkovito naučijo, če jo spoznavajo preko gibanja« (Geršak, 2016b). Gibanje zagotovo prispeva tudi k boljšemu razpoloženju in usvajanju učne snovi. Pomembno se je zavedati, da je gibalna dejavnost sestavni del otrokovega delovanja in obnašanja.

### **Gibanje kot sprostitiv, skrb za zdravje in učna metoda**

Vključevanja gibanja v pouk je možno in zaželeno izvajati pri vseh učnih predmetih. Učitelj naj ga izvaja z namenom, kaj pravzaprav želi z njim doseči. Lahko izvaja dejavnosti, kjer gibanje predstavlja sprostitiv (dejavnosti za sproščanje, dihalne vaje, masaža idr.). Le-to je pomembno pri zmanjševanju nemirnosti in spodbuja telesno zavedanje (npr. Frostig, 1989), zato ga učitelji lahko vključujejo v delo z učenci, ko postanejo nemirni.

Kadar učitelj želi z gibanjem poskrbeti za zdravje, izvaja npr. minute za zdravje, rekreativni odmor, vaje za razgibanje, boljšo držo. Ravno minuta za zdravje in rekreativni odmor sta navedena tudi med dodatnimi programi v Učnem načrtu (2011).

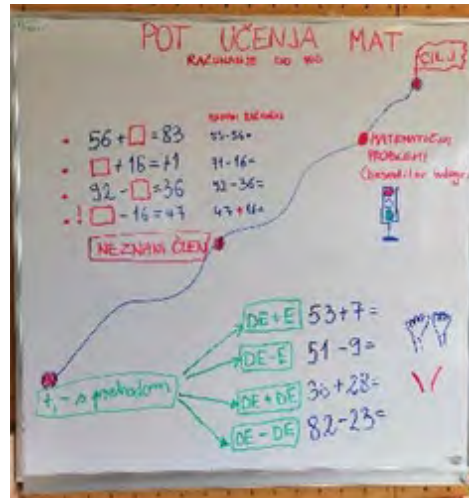
Gibanje kot učna metoda je odličen način, da učenci ponazarjajo učno snov z gibanjem ali uporabo ustvarjalnega giba. Omenjeni način dela je lahko za učence privlačen, saj se učijo skozi izvajanje gibanja (Geršak, 2016a), kar je lahko razlog, da ga učitelji pogosto uporabljajo v razredu. Prav tako je pomembno gibanje za razvijanje motoričnih spretnosti in sposobnosti učencev (npr. poskoki, počepi, plezanje na plezalih, lovljenje med ovirami-drevesa, korenine).

### **Vključevanje elementov formativnega spremljanja**

Učitelj z vključevanjem elementov formativnega spremljanja učencem omogoča soustvarjanje učnega procesa (oblikovanje kriterijev uspešnosti, predložitve dokazov o znanju, samovrednotenje...). Učenci so v aktivni vlogi in motivirani za delo. Vedo kje so, kam želijo in kako bodo prišli do ciljev. Učenci vrednotijo svoje delo in so deležni kakovostnih povratnih informacij tako s strani učitelja kot sošolcev, z namenom izboljševanja učenja (ugotavljanje, v kolikšni meri so dosegli zastavljene cilje), ter izboljševanja dosežkov (Wiliam, 2013).

### **PRIMER IZ PRAKSE - UTRJEVANJA ZNANJA MATEMATIKE V 3. RAZREDU SKOZI GIBANJE**

V učilnici je, kot pri vsakem učnem sklopu, skupaj z učenci, na tabli nastala pot učenja pri matematiki-računanje do 100 (SLIKA 1). Učenci vsakokrat novo pot učenja, sproti z učiteljem, narišejo tudi v zvezek. Ob napisanem so učenci v skupinah ustno obnovili korake do cilja oz. kaj morajo znati. Od preprostih računov seštevanja in odštevanja z enomestnim in z dvomestnim številom s prehodom čez desetico do zahtevnejših računov z neznanim členom. Najzahtevnejši korak pa je reševanje matematičnih problemov. Le-ti si sledijo od enostavnih, srednje težkih, do najtežjih, kot barve na semaforju.



Slika 1: Pot učenja pri matematiki-računanje do 100

Učenci so predlagali, da bi z reševanjem raznolikih vaj dokazali, kje se nahajajo na omenjeni poti učenja. Izrazili so, da si želijo reševanja nalog v paru ali trojkah, da si lahko med seboj pomagajo, predvsem pri branju in razumevanju prebranega (matematični problemi). Prav tako so povedali, da se bolje počutijo, če so z nekom, ni jih strah, če česa ne bi znali ali razumeli in bi lahko vprašali svoj par za pomoč. Navajeni so sodelovalnega učenja. Prav tako jim je omogočeno vsakodnevno medsebojno komuniciranje in izmenjava mnenj ter idej. Znali so poudariti, da si je dobro pomagati in sodelovati a ne prepisovati in čakati na rešitev. O tem se veliko pogovarjamo in posledično razumejo smisel sodelovanja in pomoči.

Prihodnjo uro matematike je učitelj pripravil utrjevanje znanja in s tem preverjanje trenutnega učnega stanja pri učencih. Učenci so dobili navodilo, da bodo na šolskem hodniku, kjer se nahaja učilnica (SLIKA 2) in stopnišču (SLIKA 3), ki vodi do hodnika prvošolcev in drugošolcev, poiskali šest raznolikih postaj. Naloge na postajah (SLIKA 4) so preverjale razumevanje in znanje o računanju do 100 s prehodom, kot je zapisano na poti učenja. Čas odkrivanja postaj in reševanja nalog je bil omejen na 60 minut in bil zapisan na tabli v učilnici.

Za premikanje po hodniku in stopnišču so učenci, v skupinah, kot varno gibanje predlagali hojo, hitro hojo, počasen tek, poskoke po eni nogi, sonožne poskoke, hopsanje, hojo v čepu, medvedje korake in mišje korake. Učenci so predlagane kriterije tudi upoštevali. Učitelj je kot aktivni opazovalec spremljal gibalno in učno aktivnost učencev. Ostal je skoraj neopažen, saj so učenci zelo motivirano pristopili k iskanju postaj in reševanju nalog na posameznih postajah. Večina učencev si je želela odkriti vseh šest postaj in rešiti vse naloge. Učitelju so občasno sporočali, koliko postaj so že uspeli rešiti in zagnano hiteli dalje. Za premikanje med odkrivanjem postaj so najpogosteje uporabljali hitro hojo, sonožne poskoke in medvedje korake, najmanjkrat pa poskoke na eni noge in hojo v čepu. Mišjih korakov niso uporabili. Nekateri so ob branju in reševanju nalog stali, drugi sedeli, klečali, ležali, hodili (SLIKA 5). Vsi položaji so jim omogočali nenehno naravno gibanje in menjavo telesnega položaja. Pri 3. postaji, kjer so morali šteti in seštevati korake, so bili še posebej zbrani in se niso pustili motiti z vprašanji ali komentarji mimoidočih sošolcev.

Tudi med odmorom, ko je bilo na hodniku veliko ostalih učencev, so tretješolci nemoteno delali, brali, iskali, šteli in računali. Občasno so nekateri učenci pogledali proti uri na hodniku in tako pazili na čas ter

si medsebojno sporočali, koliko minut jim je še ostalo. Učno šibki učenci in učenci priseljenci so suvereno in z nasmehom pristopali k reševanju nalog. Bili so motivirani in aktivni tako pri premikanju ob iskanju postaj, kot tudi pri reševanju nalog. Ko so naleteli na težavo, so samoiniciativno prosili sošolca za pomoč in razlago. Učno uspešnejši učenci niso tekmovali v hitrosti reševanja ampak so strpno ponudili pomoč sošolcu, če jo je ta potreboval. Bili so odgovorni do sebe in hkrati do drugih.

Učenci se med seboj niso hvalili s številom odkritih in rešenih postaj. Vedeli so, da je eden izmed kriterij uspešnosti pravilnost rešenih nalog v predvidenem času in ne le količina rešenih nalog. Zelo dobro so upoštevali razredno zlato pravilo »vračaj se v besedilo«. Med seboj so razpravljali in se opozarjali predvsem o pravilnosti razumevanja posameznih nalog. Niso izdali lokacij že odkritih postaj. Prav tako si med seboj, z ostalimi sošolci, niso povedali rešitev pri posameznih nalogah.

Po pretečenem času, 60 minut, je bil zbor v učilnici. Sledil je pregled pravilnosti reševanja posameznih nalog, pogovor o zahtevnosti nalog, pogovor o zanimivosti nalog, podajanje vtisov o reševanju matematičnih izzivov na hodniku in stopnišču. Pogovor o koristnosti gibanja, ki ga je bilo veliko, pogovor o počutju med delom, pomoči drug drugemu (SLIKA 6), želji po odkrivanju postaj.

V večini so sporočali, da jim je bilo utrjevanje znanja z odkrivanjem postaj zelo všeč, ker so se veliko gibali, ker so delali v svojem tempu, ker so si med seboj pomagali, ker so bile naloge zabavne, ker so se učili na hodniku in stopnišču, ker se niso nič kregali in so se počutili dobro. Sporočali so, da jim je bila takšna matematika zabavna in poučna.

Po končani evalvaciji učenja so si skoraj vsi učenci znali v zvezku, na poti učenja, označiti, kaj so že usvojili v celoti (☺), kaj so usvojili delno (☺), česa še niso usvojili (☹). Znali so povedati kaj morajo še narediti (kako dokazati), da usvojijo določeno znanje v celoti, do kdaj bodo to storili in kdo jim bo pri tem pomagal. Utrjeno znanje so učenci ponovno pokazali in sicer pri ocenjevanju znanja. Bili so zelo uspešni. Nihče ni pisal negativne ocene.



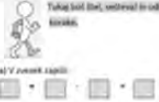
Ko učenci vedo, kaj se učijo in ko dokažejo kako vedo, da to znajo, je celoten proces učenja osmišljen in motivacija za učenje visoka. Jasni kriteriji uspešnosti učenja zagotovo izboljšajo kakovost učenja in učne dosežke učencev. Odnos učitelj učenec in učenec učitelj, postane vodilo poti za usvajanje ciljev.



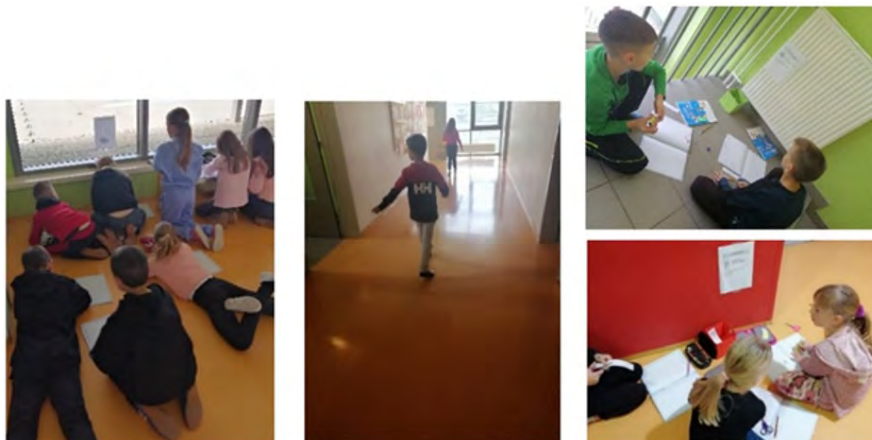
Slika 2: Šolski hodnik



Slika 3: Stopnišče

<p><b>1. POSTAJA</b></p> <p>Prepiši v zvezek in izračunaj:</p> $36 + 27 =$ $17 + 9 = 35 =$ $8 + 43 =$ $81 - 6 = 47 =$ $93 - 16 =$ $6 + 88 = 55 =$ $72 - 4 =$ $100 - 45 + 8 =$ $83 - 38 =$ $22 + 59 = 94 =$ 	<p><b>2. POSTAJA</b></p> <p>a) Vrzi kocko.          b) Kolikar pik dobili, to nalogo reši.          c) V ravnokotnik nariši število pik, prepričaj nalogo in jo reši.          d) Kocka vrzi še 2 krat, prepričaj nalogo in jo reši.</p> <p><b>NA TEJ POSTAJI vržiti kocko 3 krat!</b>          Tudi, prepričaj in reši  <b>3 RAZLIČNE NALOGE!</b></p> 	<p><b>3. POSTAJA</b></p> <p>Tukaj listi list, ustrezni in ustrezni kockami.</p>  <p>a) V zvezek zalepi  <math>45 + \dots = 72</math>  <math>57 - \dots = 35</math>  <math>66 - \dots = 39</math>  <math>18 + \dots = 93</math>  <math>\dots - \dots = 51</math>  <math>23 + \dots = 100</math></p> <p>b) V zvezek zalepi vsi štiri koraki od učilnice 3.4 do učilnice 4.4.</p> <p>c) V zvezek zalepi vsi štiri koraki od učilnice 3.4 do učilnice 4.4.</p> <p>d) V zvezek zalepi vsi štiri koraki od učilnice 3.4 do učilnice 4.4.</p> <p>e) V zvezek zalepi vsi štiri koraki od učilnice 3.4 do učilnice 4.4.</p> <p>f) V zvezek zalepi vsi štiri koraki od učilnice 3.4 do učilnice 4.4.</p> <p>g) V zvezek zalepi vsi štiri koraki od učilnice 3.4 do učilnice 4.4.</p> <p>h) V zvezek zalepi vsi štiri koraki od učilnice 3.4 do učilnice 4.4.</p> <p>i) V zvezek zalepi vsi štiri koraki od učilnice 3.4 do učilnice 4.4.</p> <p>j) V zvezek zalepi vsi štiri koraki od učilnice 3.4 do učilnice 4.4.</p> <p>k) V zvezek zalepi vsi štiri koraki od učilnice 3.4 do učilnice 4.4.</p> <p>l) V zvezek zalepi vsi štiri koraki od učilnice 3.4 do učilnice 4.4.</p> <p>m) V zvezek zalepi vsi štiri koraki od učilnice 3.4 do učilnice 4.4.</p> <p>n) V zvezek zalepi vsi štiri koraki od učilnice 3.4 do učilnice 4.4.</p> <p>o) V zvezek zalepi vsi štiri koraki od učilnice 3.4 do učilnice 4.4.</p> <p>p) V zvezek zalepi vsi štiri koraki od učilnice 3.4 do učilnice 4.4.</p> <p>q) V zvezek zalepi vsi štiri koraki od učilnice 3.4 do učilnice 4.4.</p> <p>r) V zvezek zalepi vsi štiri koraki od učilnice 3.4 do učilnice 4.4.</p> <p>s) V zvezek zalepi vsi štiri koraki od učilnice 3.4 do učilnice 4.4.</p> <p>t) V zvezek zalepi vsi štiri koraki od učilnice 3.4 do učilnice 4.4.</p> <p>u) V zvezek zalepi vsi štiri koraki od učilnice 3.4 do učilnice 4.4.</p> <p>v) V zvezek zalepi vsi štiri koraki od učilnice 3.4 do učilnice 4.4.</p> <p>w) V zvezek zalepi vsi štiri koraki od učilnice 3.4 do učilnice 4.4.</p> <p>x) V zvezek zalepi vsi štiri koraki od učilnice 3.4 do učilnice 4.4.</p> <p>y) V zvezek zalepi vsi štiri koraki od učilnice 3.4 do učilnice 4.4.</p> <p>z) V zvezek zalepi vsi štiri koraki od učilnice 3.4 do učilnice 4.4.</p>
<p><b>4. POSTAJA</b></p> <p>Hmmm.</p> <p>Na tej postaji <b>BERI</b> in <b>SE VRAČAJ</b> v besedilo!</p> <p>a) Vzemni listek z besedilno nalogo.          b) Listek zalepi v zvezek.          c) Nalogo reši.</p> <p>4. V okoliščini je bilo 12 zabojnikov jatek = 15 zabojnikov karkarne. Koliko zabojnikov več je bilo jatek?</p>	<p><b>5. POSTAJA</b></p> <p>Tudi na tej postaji <b>BERI</b> z <b>RAZUMEVANJEM!</b></p> <p>a) Vzemni listek z besedilno nalogo.          b) Listek zalepi v zvezek.          c) Nalogo reši.</p> <p>5. Na atletskem tekmovanju je bilo 84 otrok, ki so bili stari 8 let. Teka se je udeležilo 35 otrok, ostali so tekmovali v atletski v dvajsetih. Koliko otrok je skakalo v dvajsetih?</p>	<p><b>6. POSTAJA</b></p> <p>Na zadnji postaji se izkaži z vsem svojim <b>ZNANJEM!</b></p> <p>a) Vzemni listek z besedilno nalogo.          b) Listek zalepi v zvezek.          c) Nalogo reši.</p> <p>6. Sonja je imela nekaj bonbonov. Dvanajst bonbonov je razdelila prijateljem. V uretej ji je ostalo še 49 bonbonov. Koliko bonbonov je imela na začetku?</p>

Slika 4: Naloge na postajah



Slika 5: Nekateri so ob branju in reševanju nalog stali, drugi sedeli, klečali, ležali, hodili.



Slika 6: Pomoč drug drugemu



## SKLEP

Ugotavljam, da je pri poučevanju smiselno vključevati dejavnosti, ki učencem omogočajo gibanje. Z različnimi oblikami gibanja in menjavo učilnice za drug šolski prostor, učence aktiviramo in motiviramo k usvajanju načrtovanih učnih ciljev. Učinkovito je, da učitelj omogoči učencem, da soustvarjajo učni proces. Da vedo, kaj se učijo, da poznajo učno pot znanja in korake na njej, da vedo, kako bodo dokazali kaj znajo, da znajo vprašati za pomoč. Da uvidijo česa še ne znajo, a vedo na kakšen način bodo usvojili tudi to, do kdaj bodo to izpeljali in kdo jim bo pri tem pomagal. Na ta način se učenci počutijo varne, sprejete, pomembne, odgovorne in vedoželjne.

Učitelj naj nima strahu pred vključevanjem gibanja v pouk z mislijo o nemiru in nedelu. Dobro poznavanje učnih ciljev in premišljene gibalne dejavnosti, ki imajo namen, naj učitelju predstavljajo kažipot k motiviranim, odgovornim, samozavestnim, samokritičnim in vedenjsko neproblematičnim učencem. Sedeči in statični način s frontalnim poukom je že zdavnaj preteklost. Le aktivni učenci, ki bodo imeli dovolj vsakodnevnih gibalnih aktivnosti, bodo k šolskih zahtevam pristopali z nasmehom, dobro voljo in vedoželjnostjo.

Učno šibkejši učenci in učenci priseljenci se ob gibalnih aktivnostih hitreje sprostijo, več komunicirajo in se počutijo sprejete. Učno uspešnejši učenci ne drvijo brezglavo, da bi s svojo hitrostjo dokazali uspešnost reševanja. Znajo prisluhniti sočloveku, mu ponuditi pomoč, poskrbeti zanj in biti strpni.

Vključevanje raznolikih oblik gibanja (hoja, poskoki, hopsanje...) ter različnih položajev telesa pri pisanju, računanju, branju, (sede, kleče, leže, stoje) učencem omogočajo sproščeno počutje in večjo motiviranost za delo.

Gibalne aktivnosti naj ne bodo prisotne le v fazah utrjevanja znanja. Zaželeno in koristno je vključevanje dihalnih vaj za sproščanje in koncentracijo, izvajanje minutk za zdravje v vseh fazah pouka ter vključevati gibanje kot učno metodo, npr. učenje pesmi ob izvajanju gibov, ki ponazarjajo vsebino pesmi. Želja po gibanju je naravna, zato jo uresničimo vsakodnevno. Seveda premišljeno, z jasnimi nameni učenja.

Učilnica, kot prostor, ni nujna in edina, ki učitelju omogoča skrb za gibanje in s tem skrb za telesno in duševno zdravje. Učitelj naj bo izviren in brez izgovorov. Uporabi naj ostale prostore na šoli, odide na šolsko igrišče, v bližnji gozdiček ali travnik. Možnosti je veliko.

Zatorej pogumno osmislimo cilje in dnevno, z nameni učenja, načrtujemo gibalne aktivnosti, ki bodo učence vodile v aktivne, vedoželjne, samoiniciativne, sproščene in umirjene osebe. Omogočimo jim zadovoljitev osnovnih potreb po gibanju, skozi katere se bodo hitreje, bolje in trajneje učili. Medsebojni razredni odnosi bodo pozitivni, zdravi in zvedavi. Tako učenci, kot učitelj skupaj z zadovoljstvom in z zavedanjem, da gremo po pravi poti učenja in življenja.

## VIRI IN LITERATURA

Frostig, M. (1989). *Gibalna vzgoja. Nove poti specialne pedagogike*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani.

Geršak, V. (2016a). *Ustvarjalni gib kot celostni učni pristop v osnovni šoli* (Doktorska disertacija, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s [http://pefprints.pef.unilj.si/3540/1/Disertacija\\_Vesna\\_Gersak.pdf](http://pefprints.pef.unilj.si/3540/1/Disertacija_Vesna_Gersak.pdf)

Kovač, M., Puhan Markun N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, L., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*.

Pridobljeno s [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni\\_nacrti/obvezni/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni_nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf)

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Wiliam, D. (2013). *Vloga formativnega vrednotenja v učinkovitih učnih okoljih*. V: O naravi učenja (str. 123–141). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s: <https://www.zrss.si/pdf/o-naravi-ucenja.pdf>

Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot R., Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu*. Koper: Univerzitetna založba Annales.

## GIBANJE ZA UČINKOVITEJŠE UČENJE – FIT PEDAGOGIKA™

Karmen Lipej Tramšek in Nina Tucovič

Osnovna šola Brežice

### POVZETEK

V svojem prispevku bova predstavili poučevanje s FIT pedagogiko™, s pomočjo katere se učencem zagotavlja učinkovitejše učenje ter boljšo zapomnitev in razvoj kognitivnih funkcij.

Opažava, da imajo sodobni učenci po epidemij Covid-19 precejšnje težave z osredotočenostjo, zapomnitvijo, vzdržljivostjo in motivacijo za delo.

Strategija poučevanja v gibanju - Fit pedagogika™ - sodobnemu učencu omogoča aktivno udeležbo v procesu, zatorej omili zgoraj navedene težave, saj so učenci aktivno vpeti v učenje, pri čemer razvijajo samostojnost ter odgovornost do dela in do količine pridobljenega znanja.

**Ključne besede:** *gibanje, Fit pedagogika™, učinkovitejše učenje, motivacija za učenje*

### UVOD

Izbor teme za strokovno konferenco je bil enostaven, saj FIT pedagogiko™ in poučevanje v gibanju pri svojem delu uporablja že vrsto let. Pri tem vedno znova ugotavlja, da je tovrstni način poučevanja in učenja učinkovitejši, zapomnitev pri učencih pa je večja in kakovostnejša. Omenjena strategija omogoča tudi, da postanejo učenci iz pasivnih poslušalcev aktivni udeleženci v pouku in procesu učenja, pri tem pa se aktivnost in odgovornost za učenje z učitelja prenese na učence.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

FIT pedagogika™ je celostna strategija poučevanja, ki deluje na otroka in mladostnika ter mu z množico aktivnih, kompleksnih in problemsko zastavljenih metod omogoča ustrezen razvoj funkcionalnega znanja in psihosomatskega statusa. Njena temeljna značilnost je, da svoje specifične karakteristike išče v razvojnih posebnostih otroka in mladostnika, v njem samem, ker izhaja iz njega ter pri tem upošteva vse okoljske dejavnike. Temelji na učenju v gibanju, aktivnem, asociativnem, primerjalnem, celostnem, izkušenskem in sodelovalnem učenju ter kritičnem učenju (Konda, 2015).

Učenje v gibanju bazira na uporabi učnih metod, ki učečega med učenjem spodbujajo h gibanju. Učeči se uči, medtem ko se giblje, to pomeni, da zapisuje, bere, komunicira in uporablja procese višjega reda mišljenja. Učenje v gibanju se sestoji iz Fit aktivnih metod in Fit hitrih stimulacij.

Fit aktivna metoda je oblika učenja v gibanju, ki učečemu zagotavlja visoko stopnjo koncentracije, osredotočenosti in motivacije za učenje. Vključuje oblike asociativnega, primerjalnega, sodelovalnega, izkušenskega učenja in druge aktivne oblike. Uporabljamo jo lahko pri usvajanju novega znanja, utrjevanju in preverjanju. Zajema štiri stopnje, ki si sledijo v naslednjem zaporedju: navodila, izvedba naloge, zapis in preverjanje.

Fit hitra stimulacija je kratkotrajna telesna dejavnost, ki traja od 1 do 3 minut. S hitrimi spremembami gibanja spodbudi mišično kontrakcijo, pri tem pa omogoča psihofizično sprostitev, spodbudi srčno-žilni in dihalni sistem ter s tem pripravi telo na nadaljnje psihofizične obremenitve, poveča notranjo motivacijo za učenje in nadaljnje delo, poveča osredotočenost in koncentracijo, zmanjša možnost za nastanek negativnih čustvenih situacij oziroma omogoča vzpostavitev čustvenega ravnovesja (Konda, 2015).

Ugotavljava, da uporaba Fit aktivnih metod in Fit hitrih stimulacij vodi učitelja v skrbnejše in doslednejše načrtovanje pouka, pri čemer točno ve, kaj želi s tako zastavljeno učno uro pri učencih doseči. Ker so učenci pri pouku gibalno aktivni, ohranjajo in razvijajo sinapse, kar vodi v visoko kognitivno aktivnost oz. kognitivno učinkovitost. Zato je znanje, pridobljeno na tak način, kakovostnejše, učenci pa ga pridobijo na njim zelo primaren način, z gibanjem oz. igro.

Učeči morajo brati, pisati, razpravljati in se ukvarjati z reševanjem problemov. Je strategija, ki učečemu nalaga odgovornost za učenje. Zajema tri učna področja, in sicer znanje, spretnosti in odnose. Učeči mora sodelovati pri nalogah, ki vključujejo procese višjega reda razmišljanja, kot so analiziranje, sestavljanje (sinteza) in ocenjevanje (evalvacija). Aktivno učenje učeče spodbuja k dvema vidikoma – delati stvari in razmišljati o stvareh, ki jih delajo (Bonwell in Eison, 1991).

Konda (2015) navaja, da FIT pedagogika™ upošteva razvojne značilnosti otroka in mladostnika, njihove fiziološke karakteristike in psihomotorično učenje. Je interaktivna, dinamična, inovativna, motivacijska, pozitivno naravnana, pestra, zabavna in zdrava.

Ker imajo otroci te starosti še veliko potrebo po gibanju, jim ta način poučevanja to ponuja in omogoča. Zaradi dinamičnosti in inovativnosti je mogoče te metode vsakodnevno modificirati in tako otrokom predstavljajo vedno nov izziv. Obenem pa jih notranje motivirajo, saj težijo k temu, da opravijo več kot predhodno.

Bogastvo posamezne aktivne metode je, da vključuje stile učenja in jih prepleta. Tako ima učenec, pri katerem prevladuje določen učni stil, možnost, da razvije tudi ostala dva, ki sta morebiti šibkeje razvita.

## PRIMERI DOBRE PRAKSE

Primere dobre prakse bova predstavili v obliki učnih priprav.

### Uporaba fit aktivne metode v okviru učnega procesa

Ime in priimek pedagoga	Nina Tucovič
Razred	4.
Predmet	SLJ

Operativni cilj učne ure	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pravilno zapišejo predložne zveze s predlogom s/z oz. k/h</li> <li>- znajo pravilno razvrstiti besede glede na predlog, ki ga pred njimi zapišemo</li> <li>- pri pravilnem razvrščanju si pomagajo s praviloma <i>Ta suhi škafec pušča in KG</i></li> <li>- navajajo se na samostojno preverjanje rešenih nalog</li> <li>- razvijajo kompetence dobrega sodelovanja in se zavedajo pomembnosti le-tega za uspešno delo</li> </ul>
Učna enota	Predlog s, z, k in h
FIT AKTIVNA METODA (FAM)	<p>FAM Smeri</p> <p>FAM Vulkan</p>
STRATEGIJA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ogrevanje in viharjenje možganov FAM Smeri</li> <li>2. Glavni del: FAM Vulkan</li> <li>3. Evalvacija: pisna</li> </ol>
<b>DIDAKTIČNA STRUKTURA UČNE ENOTE</b>	
<p>Kako uporabiti FAM?</p> <p>Pripomočki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- časopisni papir</li> <li>- škatle</li> <li>- flomastri</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. FAM Smeri</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vsak učenec pripravi stol tako, da se lahko prosto giblje okoli njega. Učitelj najprej izklicuje smeri (PRED, ZA, LEVO, DESNO), učenci pa se postavljajo na ustrezno stran stola. Nato učitelj določi: PRED = predlog s, ZA = predlog z, LEVO = predlog k, DESNO = predlog h. Učitelj tokrat izklicuje predloge, učenci pa se zopet postavljajo na ustrezno stran stola. Nadalje učitelj izklicuje besede, učenci pa se ravno tako postavljajo na ustrezno stran stola. Za vsako izklicano besedo učenci le-to glasno izgovorijo, skupaj s predlogom. Po treh izklicanih besedah, le-te zapišejo v zvezek. Sledi preverjanje.</li> <li>• Ponovimo cikel.</li> </ul> </li> <li><b>2. FAM Vulkan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Učenci se razvrstijo v skupine po 3 ali 4 člane. Vsaka skupina si priskrbi časopisni papir (1/2 pole za vsakega učenca), flomaster za vsakega učenca in škatlo. V zvezek narišejo preprosto preglednico. Učitelj nato na tablo projicira preglednico z besedami. Vsak učenec na polo časopisnega</li> </ul> </li> </ol>

papirja zapiše 2 besedi iz preglednice, vsakič iz drugega stolpca. Časopisno polo nato zmečkajo oz. oblikujejo v kroglo. Vse krogle zberejo v škatlo.

- Posamezna skupina si v učilnici poišče prostor. Krogle, ki so v škatli, vržejo v zrak, nato pa skušajo čim več krogel poloviti nazaj v škatlo. Škatlo držijo vsi člani skupine hkrati, ko mečejo ali lovijo.
- Krogle, ki jih niso ulovili v škatlo, pustijo na kupu na tleh. Če skupini v škatlo ni uspelo uloviti nobene krogle, dejavnost ponovijo.
- Učenci se s škatlo in krogami, ki so jih vanjo ulovili, vrnejo na svoje mesto. Krogle razvijejo in besede uvrstijo/zapišejo v ustrezen stolpec preglednice, ki so jo predhodno narisali v zvezek. Pravilnost razvrščanja preverijo samostojno ob rešitvah, ki so izobešene na različnih mestih v učilnici.
- Ponovijo cikel s krogami, ki jih v predhodnem poskusu niso ulovili v škatlo. **CIKEL**: metanje in lovljenje kroglic, zapis besed v preglednico, preverjanje.

### 3. EVALVACIJA

PISNA – učenci samostojno popravijo zapisane besede.

#### Uporaba fit aktivne metode v okviru učnega procesa

Ime in priimek pedagoga	Karmen Tramšek Lipej
Razred	3.
Predmet	SLJ
Operativni cilj učne ure	<p>Učenci razvijajo pravopisno zmožnost – postopoma, sistematično in individualizirano spoznavajo, usvajajo in utrjujejo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zapis besed z nekritičnimi glasovi</li> <li>- zapis besed s kritičnimi glasovi</li> <li>- rabo velike začetnice na začetku povedi</li> <li>- rabo velike začetnice v lastnih imenih bitij</li> <li>- rabo velike začetnice v bližnjih zemljepisnih lastnih imenih</li> </ul>

	- rabo končnih ločil (pike, vprašaja, klicaja)
<b>Učna enota</b>	Besede nagajivke
<b>FIT AKTIVNA METODA (FAM)</b>	FAM Menjaj sedišče, FAM Menjaj par FAM Perilo, FAM sestavljanke
<b>STRATEGIJA</b>	1. Ogrevanje in viharjenje možganov: FAM Menjaj sedišče, FAM Menjaj par 2. Glavni del: FAM Perilo, FAM Sestavljanke 3. Evalvacija: ustna, pisna
<b>DIDAKTIČNA STRUKTURA UČNE ENOTE</b>	
Kako uporabiti FAM? Pripomočki: - lističi z besedami - ščipalke - flomastri - bel papir - zvezki	<p><b>1. UVOD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Urejanje učilnice (omizja po 4).</li> <li>• Menjaj sedišča: Učenec zamenja 5 mest, za vsako mesto se spomni kakšno besedo nagajivko.</li> </ul> <p><b>2. FAM Menjaj par</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Učenci delajo v parih.</li> <li>• Par iz določenega kupčka besed, ki so razstavljeni po učilnici, izbere po eno besedo nagajivko, ki jo bosta učenca zapisala v zvezek. Ko končata nalogo, medsebojno preverita pravilnost zapisa.</li> <li>• Učenec poišče nov par - sošolcu predstavi besedo, ki jo je napisal pred tem, sošolec pa njemu. Predstavljeno napišeta vsak v svoj zvezek. Skupaj izbereta novo besedo in jo zapišeta. Učenci menjajo pare v določenem časovnem okvirju.</li> </ul> <p><b>CIKEL:</b> vsak cikel lahko traja določen čas.</p> <p><b>3. FAM Perilo</b></p> <p><b>Navodilo:</b></p> <p>Vsak učenec bo iz polja za ciljno črto vzel listič z besedo nagajivko in ščipalko. Listič z besedo si pripne na obleko in odide do svojega delovnega mesta. Iz besede oblikuje poved. Uporabi eno od končnih ločil. Za vsako novo poved uporabi drugo končno ločilo. Naenkrat ima lahko pripete <b>3 lističe</b>. Vsakič, ko</p>

učenec napiše eno poved, se vrne v IGRALNO POLJE in listič z uporabljeno besedo pripne sošolcu. Ko jemlje lističe z besedami izza ciljne črte, učenec izbere vedno drugo barvo.

**CILJ: Kdo bo uspel napisati največ povedi v določenem času?**

**Naloge rešujejo omejen čas. Vse lističe z besedami vrnejo za ciljno črto.**

#### 4. FAM SESTAVLJANKA

- V skupini so štirje učenci. Najprej določijo učenca, ki bo šel po pet besed nagajivk za ciljno črto.
- Nato določijo še učenca, ki bo odšel po dva lista, in učenca, ki bo šel po flomastra.

#### Navodilo:

- Iz petih besed oblikujejo zgodbo s petimi povedmi. Uporabijo različna končna ločila.
- Povedi napišejo na prvi list tako, da zapolnijo cel list.
- Na drug list povedi narišejo tako, da bodo zopet zapolnili cel list.

**Ko skupine končajo z delom, vsak list posebej prepognejo na štiri enake dele in lista raztrgajo. Lističe vseh skupin učitelj razmeče po igralnem polju.**

- Člani vsake skupine hodijo po posamezne lističe in sestavijo štiri dele v celoto (povedi in sliko).

#### ZAKLJUČEK:

- Vsaka skupina zapiše povedi v zvezek.
- Povedi predstavijo tako, da jih ob govorjenju tudi pokažejo z gibi.

#### 5. EVALVACIJA

Učenci si po skupinah zamenjajo zvezke. Preberejo napisane povedi in jih po potrebi popravijo.

Učenci razmišljajo: **Kako sem bil uspešen pri delu?**

Narišejo znak.

## SKLEP

Fit pedagogika™ zadosti vsem didaktičnim načelom sodobnega pouka in tako učencem omogoča, da se razvijajo v aktivno učeče osebe. Zajema aktivno, asociativno, celostno, sodelovalno in izkustveno učenje. Ugotavlja, da se takšnega načina učenja poslužujejo tudi pri domačem delu za šolo. Zaradi aktivne vpetosti v učni proces so učenci v razredu bolj umirjeni in nimajo potrebe po odmoru. Čas dela v šoli jim zelo hitro mine.



Pri aktivnih metodah poučevanja lahko damo poudarek na gibanju ali na usvajanju, ponavljanju vsebin - odvisno od tega, kaj je cilj ure.

Meniva, da bo takšen način poučevanja nujen za šolo 21. stoletja, ki bo od učečega, poleg aktivnega učenja, zahtevala tudi kritično mišljenje, sodelovanje in ustvarjalnost.

#### **VIRI IN LITERATURA**

Bonwell, C. C. & Eison, J. A. (1991). *Active Learning: Creating Excitement in the Classroom*. ASHE-ERIC Higher Education Report, Washington DC: School of Education and Human Development, George Washington University.

Konda, B. (2015). Učenje v gibanju. Aktivne igre za aktivne možgane, V. del, interno gradivo.

## AKTIVEN POUK V 1. TRILETJU

Saša Mezek Zupančič, Anita Smole

Osnovna šola Vide Pregarc, Ljubljana

### POVZETEK

Gibanje pozitivno deluje na naše motorične spretnosti in sposobnosti, zdravje ter čustveno in socialno področje delovanja. Posebno pomembno pa je za področje kognitivnega delovanja. Tega se morajo zavedati tudi učitelji pri delu z učenci. Kako v pouk vključiti in pri učencih spodbuditi več gibanja pa predstavlja izziv tudi nama. Danes je dinamika poučevanja vedno bolj usmerjena proti aktivnemu pouku. Zato sva se odločili, da bova raziskovali to področje, kako učencem ponuditi čim bolj aktiven pouk slovenščine, matematike in spoznavanja okolja. To sva poskušali načrtno narediti z vključevanjem več gibanja in uporabo različnih didaktičnih iger. Takšen način dela se dopolnjuje tudi z najino izbiro učnega gradiva, ki že samo po sebi ponuja veliko gibanja in daje učitelju dovolj avtonomije, da poleg učnega gradiva uporablja in pripravi še svoje učno gradivo oziroma material. V pouk sva poskušali vnesti čim več različnih naravnih oblik gibanja, ki krepijo otrokove gibalne sposobnosti.

**Ključne besede:** *1. triletje, gibanje didaktične igre, učenje*

### UVOD

Otroci v obdobju zgodnjega otroštva razvijejo veliko večino ključnih spretnosti, veščin in znanj (Bregant, 2012). Dandanes pa vemo, da otroci večino svojega časa presedijo. Analiza Slofita je celo pokazala, da gibalne sposobnosti od 1. do 3. triade upadajo, kar pa se ne bi smelo dogajati (Starc, G. idr, 2022). Zato je zelo pomembno, da učitelj vpelje čim več gibanja v svoje poučevanje.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

Z razvojem človeške vrste se je spremenil način življenja. Vse manj je bilo dejavnosti, ki bi za preživetje zahtevale naporne aktivnosti v naravnem okolju in vse več je bilo aktivnosti, ki so omogočale preživetje tudi šibkejšim. Premagovanje velikih razdalj z različnimi prevoznimi sredstvi, manj gibanja zaradi sedenja, manj telesnih naporov in druge stvari so olajšale vsakdanje napore in omogočili sodobni družbi prosti čas. S tem pa so se pojavili novi problemi kot so bolezni srca in žilja, debelost, motnje v presnovi ter problemi lokomotornega (gibalnega) aparata in slabe telesne držje. Posledice porušenega ravnotežja so tudi sodobne psihične težave in neprilagojeno socialno vedenje (Pistotnik, 2002).

Športna aktivnost otrok je zelo pomembna, saj spodbuja gibalne spretnosti, ki so povezane s šolskimi dosežki (npr. pisanje), in z zaznavo lastnih kompetenc (učne in športne), prav tako omogoča ustrezno čustveno in socialno prilagojenost in povečuje otrokovo samospoštovanje (Šimunič idr., 2010). To pomeni, da z gibanjem aktiviramo razvoj in delovanje možganov, kar trdi tudi Rajovič (2021). Sami učitelji to vemo iz prakse, saj ko učencem pade pozornost, postanejo nezbrani ali nemirni, takrat najbolj pomaga, da izvedemo gibalno aktivnost.

Med naravne oblike gibanja uvrščamo najstarejša gibanja. Pri športni vadbi kot osnovne gibalne aktivnosti najprej uporabljamo osnovne lokomocije oz. pedipulacije: plazenje, lazenja, hoja, tek, padci,

plezanje, skoki (v višino, daljino in globino). Poleg tega pa pri športu uporabljamo različne manipulacije vezane na ravnanje z različnimi predmeti ali opravljanje del s posameznimi telesnimi segmenti. To so meti, lovljenje predmetov, udarci, blokade udarcev in prijemi. Najpogosteje pa v vsakdanjem življenju uporabljamo sestavljena gibanja kot so potiskanje, vlečenje, dviganje in nošenje (Pistotnik, 2002).

Raznolikost gibalnih nalog, ponavljanje, življenjske razmere in možnosti za gibanje vplivajo na rast in razvoj otroka. Gibalni razvoj je rezultat zorenja in učenja otrok (Pistotnik, 2002).

Z naravnimi oblikami gibanja otrok krepí gibalne sposobnosti: moč, koordinacijo, hitrost, ravnotežje, preciznost in gibljivost. Obvladanje naravnih oblik gibanja omogoča razvoj osnov za športno rast posameznika in izboljšuje kakovost življenja (Pistotnik, 2002).

Te različne oblike gibanja, ki jih posebej razvijamo in krepimo pri športu, ter didaktične igre sva želeli prenesti tudi v vsakdanji pouk v učilnici in izven učilnice. Predvsem sva jih uporabljali pri pouku matematike, slovenščine in spoznavanja okolja. Pri teh predmetih sva uporabljali učna gradiva Moj Nande, ki že sama po sebi vključujejo več gibanja v učne ure. Gradiva so nama omogočala, da imava tudi kljub izbiri založniških gradiv dovolj prostih rok in časa, da sva snovi usvajali na svoj način.

Didaktična igra je igra z določenim ciljem in nalogo, v katerih so pravila in vsebine tako izbrane, organizirane in usmerjene, da spodbujajo pri otrocih določene dejavnosti, ki pomagajo pri razvijanju sposobnosti in pri učenju. Otroci se ciljev večkrat niti ne zavedajo (Pečjak, 2009). Je učinkovit način izobraževanja, zbujá učenčevó pozornost, motivira k dejavnosti, ima visok izobraževalni učinek, odslíkava se v trajnosti znanja.

Učenci, ki jih poučujeva, prihajajo iz različno izkušensko bogatih okolij. Nekateri učenci imajo izredne možnosti po vključitve v različne gibalne aktivnosti in jim omogočajo hitrejše pridobivanje znanj in razvoja gibalnih sposobnosti. Na drugi strani pa imamo učence, ki teh možnosti nimajo in tako nastanejo ogromne razlike. Ravno didaktična igra nama je predstavljala povezavo med učno sposobnejšimi in učno šibkejšimi otroki, zato sva igro kot tako vključevali v najin pouk. Tukaj je bilo zelo pomembna tudi najina komunikacija z otroki. Učitelj mora omogočati učencem tudi individualni pristop pri različnih aktivnostih. Tudi Videmšek in Pišot (2007) sta poudarila, da je pri delu z otroki zelo pomemben dialog dobre komunikacije.

### **PRIMERI DOBRE PRAKSE**

V nadaljevanju bova prikazali, kako gibanje vključujeva v pouk slovenščine, matematike in spoznavanja okolja. S prilagoditvami pa lahko posamezne aktivnosti uporabimo tudi pri drugih predmetih.



Slika 1: Ustvarjalni gib

Pri matematiki so učenci spoznali število 4. Ob praktičnih dejavnostih so pridobivali številsko predstavo števila 4. Število 4 so prikazali z različnimi konkretnimi predmeti in didaktičnimi pripomočki, znati pa so morali zapisati in prebrati število 4. Ustvarjalni gib sva uporabili za usvajanje vseh števil in črk.



Slika 2: Odštevanje na konkretni ravni preko podiranja kegljev.

Pri matematiki so učenci utrjevali odštevanje do 5. Postavili so si platenke, povedali, koliko plastenek je bilo na začetku. Nato so vrgli žogo in podrli določeno število "kegljev". Zatem so tvorili račun odštevanja in ga izračunali in zapisali v svoj zvezek.



Slika 3: Fliper

Učenci so se postavili v krog. Stali so rahlo razkoračno, stopalo ob stopalu. Po tleh so kotalili žogo in v čim krajšem času dokončali začete besede. Drugo različico igre pa sva uporabili pri spoznavanju okolja, kjer so morali učenci naštevati asociacije na različne teme npr. družine, letni časi, življenje nekoč in danes.



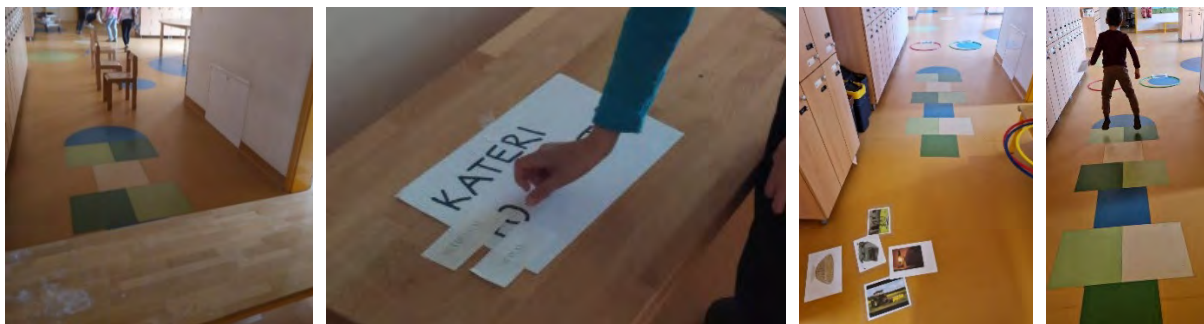
Slika 4: Branje v parih

Učenci so pri slovenščini brali v parih. Pred branjem je vsak učenec vrgel igralno kocko. Določeno vrženo število pik na igralni kocki pa je pomenilo, koliko besed, povedi oz. vrstic prebere posamezni učenec. Že v naprej smo določili tudi, katero gibalno nalogo opravi po tem, ko vrže določeno število pik na igralni kocki.



Slika 5: Glasovni poligon

Učenci so spoznavali novo črko. Delali so po postajah. Eno od postaj je predstavljal tudi poligon, kjer so morali na začetku vzeti sličico, ki je vsebovala določen glas, opraviti gibalno nalogo (skakati po eni nogi, sonožno skakati cikcak v obroče), nato pa dati sličico ustrezno razvrstiti na blazine. Ena blazine je predstavljala glas na začetku besede, ena na sredini besede in ena blazina, če je bil glas na koncu.



Slika 6: Vrstilni in glavni števniki

Učenec vzame z besedo zapisan števniki, opravi gibalni poligon in števniki uvrsti v obroč z že nastavljenim primerom. Druga različica poligona pa je vsebovala slike, povezane z življenjem nekoč in danes.



Slika 7: Igralne kocke

Učenci so metali različne igralne kocke pri spoznavanju okolja in obravnavi teme gibanje. Po metu so morali opraviti gibalno nalogo, ki je bila slikovno prikazana na ploskvah.



Slika 8: Poligoni

Različno postavljeni poligoni nam omogočajo utrjevanje znanja različnih predmetov. Prikazani poligon sva uporabili pri obravnavi geometrijskih teles.



Slika 9: Talne igre

Talne igre nam omogočajo utrjevanje in obravnavo učne snovi na prostem. Uporabimo jih lahko pri vseh predmetih.

## ZAKLJUČEK

S predstavljenimi dejavnostmi lahko učitelj ustvari aktiven pouk po meri vsakega učenca. Takšen pouk pri učencih vzbudi interes za učenje. Izboljšajo se medsebojni odnosi, opažava pa tudi napredek pri dosežkih učencev, znanje pa je trajnejše. Z različnimi načini poučevanja želiva, da vsak učenec najde svoj način učenja, hkrati pa gibanje zaznava kot nekaj prijetnega in nujno potrebnega za vse življenje. Želiva si, da bi vsak otrok našel način, s katerim bi ohranjal zdrav um in telo skozi vse življenje.

## VIRI IN LITERATURA

Bregant, T. (2012). Razvoj, rast in zorenje možganov. *Psihološka obzorja*, 21(2), 51-60.

Dolenc, P. in Pišot, S. (2010). Dejavniki gibalne/športne aktivnosti otrok in mladostnikov. V B. Šimunič idr. (ur.), *Otroci potrebujemo gibanje* (str. 15–24). Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

Mohorko, N. idr. (2014). *Prvi koraki v nevroznanost – znanost o možganih*. Ljubljana: Sinapsa, slovensko društvo za nevroznanost.

<https://www.sinapsa.org/radovedni/media/priponke/a317-Nevroznanost-2014.pdf>

Pečjak, S. (2009). *Z igro razvijajmo komunikacijske sposobnosti učencev*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Pistotnik, B. (2002). *Gibalna abeceda*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport: Ljubljana.

Rajović, R. (2021). *Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Starc, G. idr. (2022). *ŠVK 2022 – Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2021/22*. Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo: Ljubljana.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

## POPESTRIMO POUK Z GIBANJEM

Maja Miklavčič

Osnovna šola Stična, Ivančna Gorica

### POVZETEK

Nedvomno je gibanje ena od pomembnejših potreb vsakega človeka, vsekakor pa otrok. Otroci se ob tem celostno razvijajo, sproščajo, obenem pa gibanje nanje pozitivno vpliva, saj jim nudi užitek in zadovoljstvo.

Poučujem v prvem in drugem razredu osnovne šole, zato se močno zavedam, da učenci potrebujejo gibalne aktivnosti, saj se ob tem zabavajo in hkrati učijo. Vsakodnevno se trudim, da učencem omogočim karseda zanimiv in pester pouk, ki se pretežno odvija preko igre in ob gibanju.

Gibanje v pouk vnašam z aktivnimi odmori, sprostitvenimi minutami med urami ali kot sestavni del učne ure. Na ta način pri učencih dalj časa ohranjam motivacijo, obenem pa tovrstno učenje spodbuja njihovo ustvarjalnost omogoča kakovostnejše usvajanje učne snovi.

**Ključne besede:** *učenje, gibanje, zabava, igra, pouk*

### UVOD

Večkrat slišimo ali preberemo, da je gibanje temeljna potreba vsakega človeka. Pomembno je za odraslo osebo, še bolj pa je ta potreba izrazita pri otrocih. Če želimo, da se otrok celostno razvija na različnih področjih, in sicer gibalnem, spoznavnem, čustvenem in socialnem, mu je potrebno omogočiti gibanje (Retar, 2019).

Kot učiteljica se vsakodnevno trudim, da učencem omogočim kakovosten pouk, z zanimivimi dejavnostmi, ki vsebujejo igro, zabavo in hkrati učenje. To pa lahko zagotovim z gibalnimi aktivnostmi ki jih v pouk vnašam vedno in vsepovsod, ne le pri urah športa. Svetovna zdravstvena organizacija (World Health Organization, 2010) je podala priporočilo, ki pri otrocih dnevno predvideva vsaj 30-minutno aktivnost. Z vključevanjem gibalnih aktivnosti v učne ure to lažje zagotovimo. Gibalne dejavnosti pri pouku pozitivno vplivajo na pomnjenje, saj si učenci z gibanjem pridobljeno znanje lažje zapomnijo. Študija pa je pokazala, da interakcija gibanja v učni proces učencem omogoča tudi večjo sprostitev v skupini in povezanost v razredu (Geršak, 2016a).

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

Gibanje otrokom omogoča pozitivno vrednotenje, ustvarjalnost, samoizražanje, obvladovanje čustev, sodelovanje z drugimi in delovne navade (J. Zurc, 2008).

Še posebej je gibanje v otrokovem življenju ključno, saj ne le prispeva k boljšemu razpoloženju, temveč tudi k učinkovitejšemu in hitrejšemu usvajanju učne snovi. Ker je gibalna dejavnost sestavni del otrokovega delovanja in obnašanja, ga lahko potemtakem razumemo kot sredstvo, s katerim otrok spoznava, raziskuje, pogloblja in se uči (Zurc, 2008). Učitelj pa je tisti, ki se mora zavedati in gibalne



aktivnosti načrtovati skladno z razvojnimi potrebami otrok. Za mlajše otroke naj bodo torej zabavne in zanimive dejavnosti, saj bodo tako dalj časa ohranjale njihovo motiviranost za gibanje (Dolenc, 2015). Gibalne aktivnosti naj bodo spontane, preko igre in v interakciji s sovrstniki, saj le take nudijo zadovoljstvo, zabavo in hkrati razvijajo domišljijo in ustvarjalnost. Navsezadnje tovrstne izkustvene situacije omogočajo osvajanje znanja.

## PRIMERI DOBRE PRAKSE

### Gibanje pri slovenščini

V prvem razredu smo se za prepoznavanje posameznih glasov igrali igro »Noč – dan«. Če so v besedi slišali določen glas, so vstali, če pa ne, so počepnili. Tudi pri obravnavi črk smo poteze za posamezno črko z rokami zapisovali po zraku ali s prstom po sošolčevem hrbtu.

V drugem razredu smo predopismenjevalne vaje za pisanje pisanih črk oblikovali s tempera barvami v snegu (Slika 1). Podobno smo v mivki s prstom zapisovali pisane črke. Tudi branje umetnostnih besedil si popestrimo na različne načine. Pesmi pogosto ponazarjamo z gibi. Pravljice pa otroci večkrat poslušajo leže bodisi na tleh bodisi na mizi, skratka po razredu se namestijo v različne, njim udobne, položaje (Slika 2).



Slika 1: Učenci ob branju umetnostnega besedila



Slika 2: Učenka oblikuje predopismenjevalne vaje v snegu

### Gibanje pri matematiki

Računanje lahko izvedemo na veliko zabavnih načinov, preko igre, predvsem pa z gibanjem. Otrokom povem ali pokažem račun, oni pa naredijo toliko poskokov, kolikor je rezultat.

Pri spoznavanju števil do 10 smo imeli na tleh obroč, v katerih so bila zapisana števila do 10. Učenci so se postavili v obroč, ki je imel omenjeno število. V drugem razredu števila do 100 oz. orientacijo na

stotičnem kvadratu obravnavamo tako, da le-tega narišem na tla, učencem podajam navodila, npr.: pojdi na število, ki je v 5. vrstici in 3. stolpcu, ali pa stopi na število 82 (Slika 3).

Simetrične oblike učenci prepoznavajo s pomočjo oblačil. Vsak dobi en kos oblačila in ga zloži, da je simetrično. Simetrije oblikujejo tudi z lego kockami. Omenjeni pripomoček je nepogrešljiv pri urah matematike v prvih dveh razredih.



Slika 3: Učenci pri aktivnostih na stotičnem kvadratu

### Gibanje pri glasbeni in likovni umetnosti

Glasbena in likovna umetnost sta predmeta, kjer je možnosti za gibanje ogromno. Ritmične vzorce si v krogu izmišljujemo in jih ponavljamo. Tempo glasbe ponazarjamo s korakanjem in drugim gibanjem. Učencem ob tem pogosto ponudim različne rekvizite, kot so trakovi, palice...

Likovno umetnost pogosto izvajamo v naravi. Kot podeželska šola imamo prednost, da smo obdani z gozdom in travniki, saj nam tem naravne lepote ponujajo veliko možnosti za gibanje in učenje. V bližnji okolici šole stoji tudi čebelja pot s čebelnjakom. V jeseni so učenci tako slikali čebelnjak po opazovanju. Razporedili so se po travnatih površinah in poteh ter likovno ustvarjali. Ure likovne umetnosti večkrat izvajamo tudi v gozdu, kjer so med drugim kiparili z glino. Izbrali so si svoje drevo in na njem iz gline oblikovali pravljico podobo, svojo vilo ali škrate.

### Gibanje pri spoznavanju okolja

Spoznavanje okolja že pred začetkom šolskega leta načrtujemo tako, da sta en dan v tednu združeni dve uri skupaj. To mi omogoča, da imamo za dejavnosti z učenci več časa. V prvem razredu so bili učenci pri obravnavi čutil oblikovani v pet skupin. Vsaka skupina je imela svoj prostor v učilnici in zunaj nje. Izvajali so različne aktivnosti.

V bližnji vasi smo si letos ogledali vrt v različnih letnih časih. Zaenkrat le v jeseni in pozimi, čaka pa nas še v spomladanskem času. Na ta način združimo sprehod in konkretno učenje. Tudi pravila za pešce so utrjevali z igrami vlog zunaj ob prometnih znakih. Iz kartona smo oblikovali avtomobile. Posamezni učenci so bili vozniki avtomobila, ki se pred prehodom za pešce ustavi in počaka pešca, da varno prečka cesto.

### **Aktivni odmori**

Aktivni odmor največkrat naredimo po malici in traja približno 15 minut. V času tega odmora razred dobro prezračimo, nato pa naredimo nekaj razteznih vaj. Temu največkrat sledijo krajše tekalne igre, ki jih skoraj vedno izvedemo kar na temu namenjeni površini pred razredom. Pogosto pa učenci sami izrazijo željo za kakšno igro ali pa ples. Igramo se že poznane igre, včasih pa igro prilagodim trenutni tematiki in vsebino medpredmetno povežem. Na ta način smo se ob tednu mobilnosti igrali igro »Avtobus«. Vsak učenec je dobil svojo vlogo. Določili smo šoferja, sprednji in zadnji kolesi, učitelja in učiteljico ter potnike. Skupaj smo sestavili avtobus s potniki. Ob zgodbi je vsak, ki je zaslišal svojo vlogo, naredil počepe.

### **Minute za sprostitev**

Pri dejavnostih, ki zahtevajo veliko zbranost, učenci po določenem času postanejo utrujeni. To se običajno odraža z njihovo nemirnostjo. Takrat vem, da potrebujejo krajšo sprostitev, ki traja nekje od 3 do 5 minut. Največkrat to izvedemo z dihalnimi vajami, še bolj pogosto pa z vodeno meditacijo. Pripravim umirjeno glasbo za sproščanje, nato pa jih s tišjim glasom vodim preko zgodbe. Učenci zaprejo oči, naslonijo glavo na mizo ali pa ležejo na tla. Ob tem se velikokrat poslužujem tudi kakšnih dodatnih rekvizitov, ki naredijo vzdušje in atmosfero še pristnejšo.

### **SKLEP**

V svojem poklicu je moj največji izziv učencem ponuditi znanje na način, ki je njim blizu in se bodo ob tem tudi zabavali. To lahko omogočim preko igre in z gibalnimi aktivnostmi. Izkušeni učitelji vedo, da mlajši učenci potrebujejo veliko gibanja, saj le tako lahko sledijo pouku. V delo z učenci vključujem veliko gibanja in igre, saj s tem omogočim čimbolj spontan potek pedagoškega procesa. Sami se niti ne zavedajo, da se ob aktivnostih z gibanjem in igro hkrati naučijo česa novega. Pogosto se dogaja, da gibalne aktivnosti od pouka kar sami od sebe prenesejo še v čas, ko so v podaljšanem bivanju ali v jutranjem varstvu.

Menim, da tovrsten način popestri šolsko delo in lajša učenje, pri učencih pa spodbuja veliko večjo kreativnost, vedoželjnost ter medsebojno povezanost.

### **VIRI IN LITERATURA**

Dolenc, P. (2015). Telesna samopodoba in gibalna/športna aktivnost mladostnikov. Koper: Univerzitetna založba Annales.

Geršak, V. (2016a). *Ustvarjalni gib kot celostni učni pristop v osnovni šoli* (Doktorska disertacija, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno 27. 1. 2023 s [http://pefprints.pef.uni-lj.si/3540/1/Disertacija\\_Vesna\\_Gersak.pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/3540/1/Disertacija_Vesna_Gersak.pdf).

Retar, I. (2019). *Zgodnje gibalno učenje in poučevanje*. Koper: Založba Univerze na Primorskem.

World Health Organization (2010). *Global Recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO regional office for Europe.

Zurc, J. (2008). *Biti najboljši: Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta.

## GIBANJE – NEPOGREŠLJIV SESTAVNI DEL POUKA TUJEGA JEZIKA V PRVEM TRILETJU

Ada Movrin

Osnovna šola Pirniče

### POVZETEK

Učenje tujega jezika na zgodnji stopnji naj bi se po priporočilih strokovnjakov in Evropske komisije čim bolj približalo usvajanju maternega jezika, torej naj bi se učenci učili čim bolj nezavedno. Maternega jezika se najprej učimo s poslušanjem, ki mu šele precej kasneje dodamo tudi govor. Pouk tujega jezika naj torej zagotavlja velike količine slušnega jezikovnega vnosa in hkrati zagotavlja varno okolje, v katerem bodo učenci kar najhitreje lahko začeli komunicirati v tujem jeziku.

Pouk v prvem triletju zaradi razvojne potrebe učencev po gibanju in prevladujočega kinestetičnega učnega stila pri večini mlajših učencev vključuje veliko fizične aktivnosti, ta pa pozitivno vpliva na pomnjenje in kasnejši priklic besedišča. Prispevek predstavi nekaj gibalnih dejavnosti za utrjevanje besedišča v angleščini.

**Ključne besede:** *angleščina, besedišče, igra, mlajši učenci*

### UVOD

Učenci prvega triletja težko ohranjajo zbranost dlje časa, zato učitelji poleg menjavanja krajših dejavnosti iščemo vedno nove aktivnosti, pri katerih bodo učenci radi sodelovali, se pri njih do neke mere sprostili in hkrati čim bolj nezavedno dosegli cilje pouka. Ker je gibanje razvojna potreba mlajših učencev, hkrati pa pozitivno vpliva na učenje, se gibalne dejavnosti zdijo dobitna kombinacija za delo v prvem triletju.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

Mlajši učenci se tujega jezika po mnenju strokovnjakov najbolje učijo, kadar učenje poteka celostno (Fleta, 2014; Kirkgöz, 2019; Peck, 2001; Pinter, 2006), zato je zaželeno, da bi učenje tujega jezika čim bolj približali naravnemu usvajanju jezika. Tak pristop k poučevanju na zgodnji stopnji v delovnem dokumentu o poučevanju jezikov predlaga tudi Evropska komisija (Evropska komisija, 2011).

Učenci se med seboj razlikujejo glede na prevladujoči učni stil, vendar je med učenci prvega triletja največ tistih, katerih prevladujoči učni stil je kinestetični (Brewster idr., 2002). Tudi zato je potrebno v pouk tujega jezika na zgodnji stopnji vključevati veliko fizične aktivnosti, saj s tem pripomoremo k uspešnejšemu učenju. Poleg starostno pogojene potrebe po gibanju in prepričan, da je pri večini mlajših učencev prevladujoči učni stil kinestetični, pa so strokovnjaki (npr. Susanto, 2017; Tellier, 2005; Tellier, 2008) ugotovili, da gibanje v obliki ilustrativnih gest, ki jih učenci ponavljajo za učiteljem, pozitivno vpliva tudi na pomnjenje in poznejši priklic besedišča.

Na začetku učenja (tujega) jezika je značilna t. i. tiha doba, ko so učenci predvsem poslušalci, ki so postopoma zmožni najosnovnejšega razumevanja jezika<sup>1</sup> in nebesednih odzivov na slišano, niso pa še dovolj opolnomočeni za besedno odzivanje v tujem jeziku. Zato so na začetku učenja pri mlajših otrocih zaželeni aktivnosti, ki predvidevajo nebesedne odzive učencev (npr. Pinter, 2017; Shin in Crandall, 2014). Tem učenci sčasoma dodajajo posamezne besede in nato postopoma začnejo v tujem jeziku tudi besedno komunicirati (Pinter, 2017). V tem obdobju je zato zelo uporaben pristop *popolnega telesnega odziva*<sup>2</sup> (ang. *Total Physical Response* oz. *TPR*), ki učenje jezika povezuje z gibanjem. Učitelj, ki spoštuje tiho obdobje svojih učencev, načrtuje dejavnosti, pri katerih lahko razumevanje slišane izkažejo tako, da se odzovejo z gibanjem (Brewster idr., 2002; Pinter, 2017).

Najbolj razširjena gibalna oz. TPR aktivnost je *Simon says* (Simon pravi), pri kateri učenci izpolnijo slišano navodilo, kadar se le-to začne s »Simon says« v nasprotnem primeru pa ne. S to aktivnostjo lahko vadimo različna gibanja (npr. *Stand up, Sit down, Turn around, Jump ...*), dele telesa (npr. *Touch your nose, Raise your hand ...*), barve (npr. *Touch something yellow ...*), inštrumente (npr. *Play the piano, Play the violin ...*) itd.

Uspeh mlajših učencev pri učenju tujega jezika je odvisen od učnega okolja in količine jezikovnega vnosa (na zgodnji stopnji gre predvsem slušni vnos), pa tudi od priložnosti, ki jih imajo učenci za rabo tujega jezika v komunikaciji (Fleta, 2014). Pomanjkanje slednjih je po mnenju strokovnjakov (npr. Azkarai in Oliver, 2018; Shin, 2014; Tomlinson, 2015) težava večine mlajših učencev, zato je pomembno, da učitelj že od samega začetka veliko pozornosti nameni vključevanju učencev v komunikacijo – ta je najprej nebesedna, nato vse bolj tudi besedna. Učenci za začetek komuniciranja v tujem jeziku potrebujejo sproščeno vzdušje in varno okolje ter čim bolj avtentične in njim poznane situacije (Andúgar in Cortina-Pérez, 2018; Evropska komisija, 2011; Fleta, 2014; Shin in Crandall, 2014). Bolj verjetno bodo sodelovali v komunikaciji, če bodo tematika in aktivnosti povezane z njihovimi interesi (Shin in Crandall, 2014). Starost in z njo povezani interesi učencev prvega triletja torej učitelju poleg uporabe slikovnega gradiva, igre, zgodbic in pesmic pri pouku narekujejo redno vključevanje gibanja ter rokovanja z različnimi predmeti s tem pa tudi vpletanje oz. uporabo različnih čutil (Peck, 2001; Pinter, 2006; Shin 2014; Fleta, 2014).

## PRIMERI DOBRE PRAKSE MED UTRJEVANJEM BESEDIŠČA SMO FIZIČNO AKTIVNI

Pričujoči prispevek se osredotoča na dejavnosti, ki so primerne predvsem za utrjevanje besedišča, ko učenci novo besedišče že (s)poznajo.

### Leteči narek

Leteči narek je štafetna igra v dveh ali več skupinah. Učenci imajo slikovne kartice (npr. A Letter from Lili and Bine) in že poznajo njihovo poimenovanje. En učenec v skupini je zadolžen, da (celo igro) narekuje sporočilo, ostali učenci, pa drug za drugim prenašajo sporočilo. Učenec, ki je na vrsti posluša sporočilo (npr. vsak eno besedo, besedno zvezo, zaporedje besed), teče na dogovorjeno mesto, med slikovnimi karticami poišče pravo, jo pritrdi na tablo (ali postavi dogovorjeno mesto) in se vrne k skupini.

<sup>1</sup> Na samem začetku učenja tujega jezika je govor pogosto podkrepljen z mimiko in ilustrativnimi kretnjami, ki omogočajo (kasneje pa olajšajo) razumevanje slišane.

<sup>2</sup> Pristop je v šestdesetih letih dvajsetega stoletja razvil ameriški psiholog James Asher (Pinter, 2017).

Ko priteče nazaj, je na vrsti naslednji učenec iz njegove skupine, ki spet posluša besedo in steče na drugo stran, tam poišče pravo kartico, jo pritrudi in priteče nazaj. Ko skupina prenese na drugo stran vse dele sporočila (sestavljene iz posameznih besed, besednih zvez ali zaporedij besed), njeni člani skupaj preverijo pravilnost, in sicer tako, da učenci kurirji poimenujejo sličice (npr. *a red car, three yellow planes ...*), sporočevalec pa na svojem seznamu preveri, ali je vrstni red pravilen.

Predlagane različice igre:

- narekuje se zaporedje treh samostalnikov s pridevniki,
- na eni strani si učenci ogledajo sličico, na drugi strani poiščejo zapis besede ali besedo zapišejo (različica je primerna za 3. razred ali starejše),
- 'prepisujejo' krajšo zgodbo (npr. nekaj povedi) – na eni strani berejo zapisano besedilo na drugi strani pa nastaja prepis, lahko v obliki slikopisa (različica je primerna za 3. razred ali starejše).

### **Sestavi besedo (3. razred ali starejši)**

Na steno pritrdimo črke, ki jih učenec poskuša zadeti z mehko žogico. Ostali učenci spremljajo, katere črke je zadel in tako ugibajo besedo (črke si lahko zapisujejo in potem besedo preberejo). Igro lahko igrajo v skupinah, pri čemer ima vsaka skupina nadzornega učenca, ki mu gre angleščina zelo dobro.

Predlagana različica igre:

črke so napisane na tleh in učenec skoči nanje (npr. 2 x poskoči na posamezno črko ali na črki naredi določeno število počepov), med črkami pa hodi ali teče.

### **Povej, kaj sem zadel**

Učitelj na tablo pritrudi slikovne kartice. Učenci tekmujejo v dveh skupinah – učenec prve skupine vrže mehko žogico in poskuša zadeti slikovno kartico, učenec druge ekipe mora poimenovati sličico, ki jo je zadel nasprotnik, in si s pravilnim poimenovanjem zagotovi naslednjo potezo ter ekipi pridobi točko (v kolikor sličice ne zna poimenovati ali jo poimenuje narobe, mu soigralci pomagajo, a je v tem primeru skupini ne pripada naslednja poteza ampak je za met ponovno na vrsti ista skupina).

Predlagana različica igre:

- (za učence, ki že začenjajo z branjem) na tabli so pritrjene zapisane besede in morajo učenci besedo, ki jo zadenejo, prebrati.

## **SKLEP**

Učenci v prvem triletju razvojno potrebujejo gibanje, a izkušnje kažejo, da ga je v naših šolah mnogokrat še vedno premalo. Predstavljene aktivnosti so učencem všeč in pri njih praviloma radi sodelujejo, vendar zahtevajo določeno mero vaje, saj jih učenci, ki niso vajeni takega načina dela, hitro zamenjajo

z odmorom oz. prosto igro. Ker je na zgodnji stopnji ponavljanje in utrjevanje ključnega pomena, s predstavljenimi (in podobnimi) dejavnostmi dosežemo, da učenci ciljno besedišče ponavljajo na njim primeren igriv način, ne da bi se zavedali, da se v resnici učijo.

## VIRI IN LITERATURA

- Andúgar, A. in Cortina-Pérez, B. (2018). EFL Teachers' Reflections on Their Teaching Practice in Spanish Preschools: A Focus on Motivation. V M. Schwartz (ur.), *Preschool Bilingual Education. Agency in Interactions Between Children, Teachers, and Parents* (str. 219–244). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-77228-8\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-319-77228-8_8)
- Azkarai, A. in Oliver, R. (2018). Teaching EFL to young learners. V R. Oliver in B. Nguyen, (ur.), *Teaching young second language learners: practices in different classroom contexts* (str. 89–108). Routledge.
- Brewster, J., Ellis, G. in Girard, D. (2002). *The Primary English Teacher's Guide*. Second edition. Penguin English.
- European Comission (2011). *Language Learning at Pre-primary School Level: Making It Efficient and Sustainable. A Policy Handbook*. Evropska komisija. [https://ec.europa.eu/education/sites/default/files/document-library-docs/early-language-learning-handbook\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/education/sites/default/files/document-library-docs/early-language-learning-handbook_en.pdf)
- Fleta Guillén, M. T. (2014). Enhancing oracy in the pre-primary English classroom. *Encuentro*, 23, 38–46. [https://www.researchgate.net/publication/273120770\\_ENHANCING\\_ORACY\\_IN\\_THE\\_PRE-PRIMARY\\_ENGLISH\\_CLASSROOM](https://www.researchgate.net/publication/273120770_ENHANCING_ORACY_IN_THE_PRE-PRIMARY_ENGLISH_CLASSROOM)
- Kirkgöz, Y. (2019). Fostering young learners' listening and speaking skills. V S. Garton in F. Copland (ur.), *The Routledge Handbook of Teaching English to Young Learners* (str. 171–187). Routledge.
- Majer, T. (2017). A Letter from Lili and Bine 1. Pismo Lili in Bineta [slikovne kartice]. Rokus Klett
- Majer, T. (2017). A Letter from Lili and Bine 2. Pismo Lili in Bineta [slikovne kartice]. Rokus Klett
- Majer, T. (2017). A Letter from Lili and Bine 3. Pismo Lili in Bineta [slikovne kartice]. Rokus Klett
- Peck, S. (2001). Developing Children's Listening and Speaking in ESL. V M. Celce-Murcia (ur.), *Teaching English as a second or Foreign Language* (3. izd.) (str. 139–149). Heinle&Heinle.
- Pinter, A. (2006). *Teaching Young Language Learners*. Oxford University Press.
- Pinter, A. (2017). *Teaching Young Language Learners* (2. prenovljena in dopolnjena izd.). Oxford University Press.
- Shin, J. K. (2014). Teaching Young Learners in English as a Second/Foreign Language Settings. V M. Celce-Murcia, D. M. Brinton in M. A. Snow (ur.), *Teaching English as a Second or Foreign Language* (4. izd.) (str. 550–567). National Geographic Learning: Heinle Cengage Learning.



- Shin, J. K. in Crandall, J. A. (2014). Teaching young learners English: From theory to practice. National Geographic Learning: Heinle Cengage Learning.
- Susanto, A. (2017). The teaching of vocabulary: a perspective. *Jurnal KATA*, 1(2), 182–191. <https://doi.org/10.22216/jk.v1i2.2136>.
- Tellier, M. (2005). How do teacher's gestures help young children in second language acquisition?. International Society of Gesture Studies, ISGS, Jun 2005, Lyon, France. <http://gesture-lyon2005.ens-lyon.fr/IMG/pdf/TellierFINAL.pdf>
- Tellier, M. (2008). The effect of gestures on second language memorization by young children. *Gesture*, 8(2), 219-235. <https://doi.org/10.1075/gest.8.2.06tel>
- Tomlinson, B. (2015). Developing Principled Materials for Young Learners of English as a Foreign Language. V J. Bland, (ur.), *Teaching English to Young learners Critical Issues in Language Teaching with 3–12 Year Olds* (str. 279–293). Bloomsbury.

## GIBANJE V PODALJŠANEM BIVANJU

Žana Nježić

Osnovna šola Stražišče Kranj

### POVZETEK

V današnjem času otroci preveč prostega časa preživijo ob uporabi informacijsko-komunikacijske tehnologije, namesto da bi čas namenili gibanju in igri s prijatelji. Gibanje pozitivno vpliva na naše zdravje, motorične spretnosti in učno uspešnost. Šola je zagotovo eden pomembnejših socialnih sistemov, ki vpliva na oblikovanje življenjskega sloga otrok. Otroci v šoli preživijo večji del dneva, zato je nujno, da učitelji poudarjamo pomen gibanja in ga tudi vključujemo v sam učni proces.

Namen mojega prispevka je bil vključevanje gibalnih aktivnosti v urnik podaljšanega bivanja. Cilj prispevka pa, da pripomorem k oblikovanju zdravih življenjskih navad, torej k bolj zdravemu načinu življenja. V prispevku predstavim dejavnosti, povezane z gibanjem, ki jih izvajam v podaljšanem bivanju z drugošolci.

**Ključne besede:** osnovna šola, 2. razred, čas po pouku, gibalne aktivnosti, zdravje

### UVOD

Po dveh desetletjih poučevanja sem opazila, da je današnja šolajoča generacija drugačna od predhodnih. Otroci prosti čas preživljajo ob vizualno podprti tehnologiji. Pogosto si poiščejo razvedrilo pred ekrani, gledajo risanke po televiziji in igrajo igrice oziroma preživijo popoldan s pametnimi telefoni in tablicami v rokah, namesto da bi čas namenili gibanju ter igri s prijatelji. Kje so stare dobre slepe miši, ristanc in komunikacija s prijateljem preko lončka in vrvice? Ali otroci v današnjem času sploh še poznajo te igre?

Sem učiteljica razrednega pouka. V letošnjem šolskem letu poučujem v oddelku podaljšanega bivanja. Na osnovni šoli, kjer sem zaposlena, s poukom pričnemo ob 7.30 uri, podaljšano bivanje sledi takoj po končanem pouku in poteka do 16.05. V mojem oddelku podaljšanega bivanja je 25 učencev iz 2. a-razreda. Večinoma učenci odhajajo domov med 15. in 15.30, nekaj učencev odhaja malo pred 15. uro in nekaj kasneje. Otroci v šoli preživijo večji del dneva, zato je smiselno, da tudi šolsko okolje oblikujemo tako, da so učenci čim bolj aktivni. Moj namen je bil v urnik podaljšanega bivanja vsakodnevno vključevati gibalne aktivnosti in sprostivne dejavnosti. Navade, ki jih otroku privzgojimo v otroštvu, ga bodo spremljale tudi v odrasli dobi.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

#### Gibanje

V *Slovarju slovenskega knjižnega jezika* (2014) je pojem *gibati se* opredeljen kot »premikati se, hoditi, spreminjati položaj«. Naši predniki so si z gibanjem omogočali preživetje, saj so bile gibalne spretnosti bistvene pri iskanju hrane. Pri tem so veliko hodili in se selili iz kraja v kraj. Tak način življenja so prenašali tudi na svoje potomce. Ker so imeli otroci drugačne sposobnosti kot odrasli, so si dejavnosti

prilagodili na sebi primeren način. Dejavnosti so izvajali glede na svoje sposobnosti, kar jih je privedlo do aktivnosti, ki jo danes imenujemo igra (Videmšek idr., 2007).

Zgodovinski pogled na človekov gibalni razvoj kaže, da je bilo gibanje ključnega pomena za prehod iz primitivnega v civilizirano obliko življenja. Stroka navaja, da ima današnji, sodobni, življenjski slog poleg prednosti tudi pomanjkljivosti, ki se kažejo predvsem na področju gibanja. Številne raziskave kažejo, da v zgodovini človeštva še nismo bili tako malo gibalno aktivni. Človeško telo, v dolgi evoluciji razvito za gibanje, opušča svojo ključno funkcijo in jo prepušča strojem in napravam. Pri ozaveščenih posameznikih se sicer vključuje v življenjski slog, vendar gre bolj za kompenzacijo zaradi pomanjkanja gibanja in ne za človeštvo značilni način življenja (Retar, 2022).

Svet je postal drugačen. V današnjem času imajo družine ob hitrem tempu življenja večkrat neprimerne prehranjevalne navade. Prehranjujejo se z izdelki hitre prehrane, pijejo sladke pijače, gredo v šolo brez zajtrka in tako izpuščajo določene obroke. Neustrezne prehranjevalne navade, slaba kakovost hrane, preživljanje prostega časa ob vizualno podprti tehnologiji in pomanjkanje gibanja skupaj povzročajo, da imajo otroci pogosto prekomerno telesno težo. Debelost pogosto povzroča zdravstvene težave že pri otrocih. Svetovna zdravstvena organizacija za normalen razvoj in zdravje otrok ter mladostnikov priporoča najmanj 60 minut telesne dejavnosti dnevno (Škof idr., 2016).

Slovenski sedemletniki so med državami Evropske unije zaradi debelosti med bolj ogroženimi, kar je tudi posledica nezadostne gibalne dejavnosti. Danes sta bolj kot kdaj koli pomembni naloga in vloga učitelja, da gibalno usposobi otroke in jih že v otroštvu ozavesti o pomenu, koristih in prednostih gibanja v zdravem okolju. Pozitivne gibalne izkušnje iz otroštva se prenašajo v obdobje odraslosti (Retar, 2022).

Spodbujanje rednega gibanja otrok je naložba v zdravo in aktivno starost. Redno gibanje otrok zmanjšuje tveganje za razvoj osteoporoze in z njo povezanih zlomov v kasnejšem življenjskem obdobju (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2022).

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje, katerega učinki se poznajo na celotnem telesu. Zadostna telesna dejavnost otrok in mladostnikov ugodno vpliva na njihovo učno uspešnost (Konec Juričič, 2021).

Z igro otrokom ponudimo koristno zabavo v obliki telesne dejavnosti. Hvaležni bodo tako otroci kot tudi njihova telesa, kajti otroci v obdobju bujne rasti in razvoja potrebujejo še posebej veliko gibanja. Z igro dosežemo gibanje, kjer se otroci sprostijo, veselijo in družijo z vrstniki (Belavič Pučnik, 2014).

### **Vključevanje gibanja v urnik podaljšanega bivanja**

V okviru podaljšanega bivanja se izvajajo naslednje dejavnosti: samostojno učenje, ustvarjalno preživljanje časa, sprostivna dejavnost, prehrana. Kam lahko vključim gibalne aktivnosti?

Samostojno učenje je dejavnost, ki je namenjena opravljanju različnih učnih aktivnosti. Ne sme trajati več kot 50 minut in med učenjem mora biti organiziran rekreativni odmor.

Ustvarjalno preživljanje časa je dejavnost, ki je namenjena razvedrilu in sprostitvi. Naloga učitelja je, da usmerja učence v aktivnosti, ki imajo določen cilj, in sicer na vseh temeljnih področjih razvoja osebnosti: spoznavnem, telesno-gibalnem, socialnem, čustvenem, motivacijskem, estetskem in moralno-etičnem.

Sprostitutvena dejavnost je dejavnost, ki je namenjena počitku, sprostitvi in obnavljanju psihofizičnih moči učencev. Metode dela so: igra (športna, družabna, razvedrilna, socialna, rajalna, opazovalna), likovno ustvarjanje, poslušanje glasbe, branje, pogovor, sprehod ... Poteka lahko v učilnici, knjižnici, telovadnici, na igrišču oz. v okolici šole.

Prehrana je dejavnost, v okviru katere poteka priprava na kosilo in popoldansko malico – s poudarkom na kulturi prehranjevanja (Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo, 2005).

Program oz. urnik podaljšanega bivanja mi torej dopušča, da gibanje lahko vključim v tri od štirih dejavnosti. V času samostojnega učenja, med pisanjem domače naloge, ker mora biti vmes organiziran rekreativni odmor. V času sprostitutvene dejavnosti kot igro in sprehod ter v ustvarjalnem preživljanju časa, ki med drugim temelji tudi na telesno-gibalnem področju razvoja osebnosti.

V nadaljevanju predstavljam primere dobre prakse, gibalne aktivnosti in dejavnosti, ki jih izvajam v svojem oddelku podaljšanega bivanja.

## PRIMERI DOBRE PRAKSE

### Gibalna abeceda

Ta dejavnost povezuje branje z razumevanjem in gibanje. Učenec izbere kartico (slika 1), jo prebere in opravi gibalno nalogo. Kartice sem izdelala sama.

Teci v kuhinjo. Vprašaj kuharico, kaj bo jutri za kosilo in mi povej.	Preštej omarice v naši garderobi. Povej mi, koliko jih je?	Teci na mestu in šteje do petnajst.	Desetkrat skoči visoko v zrak.	Na tablo napiši svoje ime. Uporabi kreda rdeče barve.	Kroži z obema rokama naprej. Vajo ponovi devetkrat.	S koraki izmeri učilnico od oken do vrat. Koliko korakov meri?
Teci do akvarija in preštej ribe v njem. Povej mi, koliko jih je?	Sedi na tla. Ulezi se na hrbet. Z nogami posnemaj vožnjo kolesa.	Naredi deset počepov.	Teci do knjižnice in pozdravi knjižničarko. Kaj pravi?	S koraki izmeri hodnik od vrat učilnice do oken. Koliko korakov meri?	Kroži z obema rokama nazaj. Vajo ponovi sedemkrat.	Gibaj se naokoli tako, da se pretvarjaš, da si ptica.

Slika 1: Kartice gibalne abecede. Vir: Lasten

### Vaje ob mizi (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2020)

- Zasuk in predklon glave z držanjem za rob mize.
- Potisk ramen dol v polčepu predklonjeno z oporo na mizo.
- Opora na mizi z nagibom trupa naprej in prenosom teže na roke.
- Izmenični dotiki nasprotne rame v opori stojno spredaj na mizi.
- Izmenični zasuki trupa iz opore stojno spredaj na mizi.
- Dvigi noge v opori stojno spredaj na mizi.
- Počepi z izmeničnimi dvigi noge v stran z oporo na mizo.
- Končamo tako, da stojimo, ohranimo vzravnanost držo, zapremo oči, vdihnemo skozi nos, zadržimo dih, počasi izdihnemo skozi usta. Ponovimo 3-krat.

### Vaje na stolu (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2020)

- Upognemo vrat proti eni rami, ramo na nasprotni strani pa potisnemo navzdol. Zadržimo položaj. Ponovimo na drugi strani.
- Zasuk trupa v desno stran tako, da se z levo dlanjo upremo v desno nogo. Zadržimo položaj. Ponovimo na drugi strani.
- Z vročenimi rokami potisnemo eno roko proti stropu brez nagiba trupa v stran in iztega v ledvenem delu. Ponovimo na drugi strani.
- Usedemo se malo stran od naslonjala. Vzravnamo hrbet, iztegnemo nogo, upognemo stopalo proti trupu in se z zravnanim trupom nagnemo proti mizi pred seboj. Ponovimo z drugo nogo.
- Iztegnemo nogo v kolenu in upognemo stopalo proti trupu. Izvajamo izmenično.
- Ramena potisnemo navzdol, stisnemo lopatice skupaj in potisnemo komolca v naslonjalo stola. Zadržimo položaj.
- V opori na dlaneh se s potiskom ramen navzdol in lopatic skupaj, dvignemo s sedeža. Potisnemo boke navzgor in stisnemo zadnje stegenske in zadnjične mišice. Zadržimo položaj.
- Končamo tako, da se naslonimo, ohranimo vzravnanost držo, zapremo oči, vdihnemo skozi nos, zadržimo dih, počasi izdihnemo skozi usta. Ponovimo 3-krat.

### Pomočnik učiteljice

V razredu učencem ponudim opravljanje posebnih nalog, s katerimi se dodatno razgibajo. Učenci so pomočniki učiteljice: brišejo tablo, razdelijo zvezke, odnesejo knjige v knjižnico in posodo v kuhinjo, ko pojemo popoldansko malico.

### Ples in gibanje ob glasbi

Gibanje in prepevanje ob pesmih. Tri najbolj priljubljene, ki jih imajo učenci najraje, so: Od glave do peta (Sulejmanovič, 2018), Waka Waka This Time for Africa (Just Dance, 2018) in I Gotta Feeling (Just Dance, 2015).

### Igre na igrišču oz. v telovadnici

Enkrat tedensko, vsak četrtek, imamo na urniku šolsko telovadnico. Vse ostale dneve v tednu smo – ne glede na vremenske razmere – vsak dan zunaj na igrišču. Del šolskega igrišča med dvema telovadnicama je pokrit s streho, zato se ob deževnem vremenu zadržujemo tam.

- IGRE S KOLEBNICO

Preskakovanje dolge kolebnice: dva učenca držita dolgo kolebnico in jo vrtita, ostali učenci skačejo čeznjo. Skačejo lahko tudi sami, s krajšo kolebnico.

- GUMITVIST

Dva učenca, ki držita gomitvist, stojita razkoračeno, tretji učenec skače. Igra ima različne težavnostne stopnje, glede na višino elastike (gležnji, kolena, boki ...). Ko učenec, ki skače, naredi napako, ga zamenja drug učenec.

- IGRE Z ŽOGO

**Nogomet**, ki je v času sprostitvene dejavnosti zelo priljubljena igra pri dečkih. Del šolskega igrišča je vedno namenjen temu.

**Pepček**: dva učenca se postavita vsak na eno stran igrišča, obrnjena eden proti drugemu. Učenec, ki je na sredini, je *pepček* in mora uloviti žogo, ki si jo podajata krajna učenca. Igro nadgradimo tako, da se jo igra več učencev v drugih formacijah (krog, trikotnik, kvadrat), žogo lahko tudi brcajo ipd.

**Iskanje žoge**: Vsak učenec ima svojo žogo in jo postavi na tla telovadnice. Prosto teče po telovadnici. Na moj znak čim hitreje pobere najbližjo žogo z obema rokama in teče naprej po telovadnici z žogo v rokah. Na moj znak jo zopet odloži na tla in teče naprej. Igro nadgradimo tako, da spreminjamo načine gibanja: skačemo po eni nogi, hodimo čepe, tečemo vzvratno, sonožno skačemo ipd.

**Menjava gnezd**: Učence razdelimo v 4 skupine; vsak ima svojo žogo. V vsakem kotu telovadnice je ena blazina. Blazina predstavlja gnezdo, žoga jajce in učenci ptice. Vsaka skupina gre v svoje gnezdo. Ko pokličem dve izmed skupin, ti dve zamenjata svoji gnezdi. Pri menjavi mora voditi žogo do novega doma. Če mu uide, mora ponjo in jo vodi naprej z mesta, kjer mu je ušla. Igro nadgradimo tako, da spreminjamo načine vodenja žoge: jo kotalijo, brcajo z ного ipd.

**Hokej**: učence razdelimo na dve skupini. S hokejsko palico vodijo teniško žogico in jo poskušajo spraviti v gol nasprotne ekipe.

- POLIGON

Kadar smo v telovadnici, imajo učenci zelo radi poligon. Sestavim ga tako, da vključim naravne oblike gibanja: hojo (po gredi, po podstavkih, čepe, korakanje), tek (čez ovire – klop, blazine, s kotaljenjem ali vodenjem žoge, slalom med stožci), plazenje in lazenje (pod gredjo, skozi tunel), plezanje (po letveniku, po klopi kot tobogan), skoki in poskoki (v daljino, v globino, v višino, v obroč, čez kolebnico, po krogcih).

- SMRKCI IN GARGAMEL

Izberemo enega učenca, ki bo Gargamel. Njegova naloga je, da polovi čim več smrkcev. Ulovljeni smrkec počepne. Lahko ga reši drugi smrkec, tako da ga poboža po glavi.

- KDO SE BOJI POŠASTI

Izberemo nekoga, ki bo *pošast*. Pošast stoji na eni strani igrišča, ostali učenci na drugi strani. Pošast vpraša: »Kdo se boji pošasti?« Ostali odgovorijo: »Nihče!« Pošast vpraša: »Kaj pa če pride?« Ostali odgovorijo: »Pa zbežimo!« Vsi tečejo. Pošast medtem lovi. Kogar ujame, mu pomaga loviti ostale.

- ČAROVNIK MEŠA BARVE

Določimo enega učenca, ki bo *čarovnik*. Igro prične čarovnik, ki reče: »Čarovnik meša barve in izbere rumeno!« Učenci tečejo po telovadnici, čarovnik jih lovi. Učenci se rešijo tako, da se dotaknejo barve, ki jo je izbral čarovnik. Učenec, ki ga čarovnik ulovi, preden se je rešil, postane njegov pomočnik.

- RISTANC

Na tla s kredo narišemo nekaj kvadratov s številkami, ki si sledijo v zaporedju. Kvadratu, ki stoji sam, sledita dva itd. Na koncu zaključimo s polkrogom. Kamenček vržemo v kvadrat s številko ena in skačemo po oštevilčenih kvadratih po eni nogi v enojnih kvadratih in po dveh v dvojnih. V polkrogu se obrnemo in se vrnemo na izhodišče, vmes pa pobereмо svoj kamenček. Tako nadaljujemo po naslednjih številkah. Če kamenčka ne vržemo v pravi kvadrat ali se med skakanjem prevrnemo, je na vrsti drugi igralec. Zmaga igralec, ki najprej uspešno zaključi z zadnjo številko. Za večjo motivacijo učencev lahko čez čas igro nadgradimo tako, da med skakanjem z obema rokama držimo manjšo žogo, kamenček lahko tudi brcamo iz kvadrata v kvadrat, narišemo kvadrate z razmaki, namesto kvadratov narišemo druge like ipd.

### Pohod

Na svetovni dan gibanja 10. maja 2023 bomo v aktivu podaljšanega bivanja izvedli pohod na bližnji hrib, to je Šmarjetno goro.

### ZAKLJUČEK

Gibanje je del človeškega ustroja in ima mnoge pozitivne učinke na posameznika in družbo. Ker si današnja generacija otrok in mladostnikov vse prevečkrat poišče razvedrilo pred informacijsko-komunikacijsko tehnologijo, jim moramo učitelji privzgojiti gibanje. Učenci prve triade ob delovnikih v šoli preživijo več časa kot doma. V času pouka smo pri vpletanju gibalnih aktivnosti zagotovo manj fleksibilni kot v času podaljšanega bivanja. Tu nam urnik v polni meri dopušča, da je čas, ki ga učenci preživijo v šoli po pouku, poln aktivnosti in dejavnosti, ki spodbujajo gibanje. Gibalne aktivnosti in dejavnosti, ki sem jih predstavila, redno izvajam v podaljšanem bivanju. Učencem so zelo všeč. Zelo jim je všeč tudi to, da smo zunaj vsak dan, in sicer ne glede na vreme, ker nam pogoji to dopuščajo.

Ugotovila sem, da je potrebno dejavnosti po določenem času nadgraditi, ker sčasoma v isti obliki pri učencih ne dosežejo več istega motivacijskega učinka. Tako sem nadgradila igro bratec, reši me z igro smrkci in Gargamel, kdo se boji črnega moža z različico kdo se boji pošasti, pri gibalni abecedi dodajam kartice z novimi gibalnimi nalogami, nadgradnja nekaterih iger je opisana že v samem prispevku. Dejavnosti, ki sem jih predstavila, so uporabne v praksi na celotni razredni stopnji. Že iščem nove ideje, kako nadgraditi predstavljene dejavnosti. Zagotovo vse gibalne izkušnje, ki jih otroci pridobijo v šoli, dobro vplivajo na življenje doma, na celotno družino in nenazadnje tudi na celotno družbo. Posledično pripomoremo tudi k oblikovanju zdravih življenjskih navad.

### VIRI IN LITERATURA

Belavič Pučnik, S. (2014). *Igranje za znanje – priročnik za izvajanje rekreativnih odmorov v vrtcih in osnovnih šolah*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.

- Gibati se. (2014). V *Slovar slovenskega knjižnega jezika*.  
<https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=gibati+se>
- Just Dance. (12. 11. 2018). *Waka Waka This Time for Africa* [Video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=1csN2kEgSDI>
- Just Dance. (23. 10. 2015). *I Gotta Feeling* [Video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=m3402DZvbVU>
- Konec Juričič, N. (7. 5. 2021). *Poženimo telo v gibanje in sprostitev: tudi narava nam v brezplačno uporabo ponuja svoje poti, hribe in gozdove*. <https://nijz.si/obmocna-enota-celje/pozenimo-telo-v-gibanje-in-sprostitev-tudi-narava-nam-v-brezplacno-uporabo-ponuja-svoje-poti-hribe-in-gozdove/>
- Ministrstvo za šolstvo in šport. Zavod RS za šolstvo. (2005). *Koncept. Podaljšano bivanje in različne oblike varstva učencev v devetletni osnovni šoli*.  
[https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Podaljsano\\_bivanje.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Podaljsano_bivanje.pdf)
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (10. 5. 2022). *Svetovni dan gibanja 2022 – Več gibanja prinaša več koristi z zdravje*. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/telesna-dejavnost/svetovni-dan-gibanja-2022-vec-gibanja-prinasa-vec-koristi-za-zdravje/>
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2020). *Z gibanjem do zdravja – Ker je naše telo ustvarjeno za gibanje*. [https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/zgdz\\_knjizica\\_2020.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/zgdz_knjizica_2020.pdf)
- Retar, I. (2022). *Zgodnje gibalno učenje in poučevanje*. Založba Univerze na Primorskem.
- Sulejmanovič, G. (28. 3. 2018). *Od glave do peta* [Video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=Uflah6WInJk>
- Škof, B., Bačanac, L., Bratina, N., Stepančič, D., Šiško, M., Omrzel Vujić, E., Slana, N. Modic, I., Sakelšek, S., Vrabič, A., Bricelj, A., Verbič, B., Deu, T., Marn, R., Lešnik, B. in Kroflič, R. (2016). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Videmšek, M., Tomazini, P. in Grojzdek, M. (2007). *Gibalne igre z improviziranimi pripomočki*. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.



## UVAJANJE MOŽGANSKO STIMULATIVNEGA GIBANJA V IZVEDBENI KURIKULUM VRTCA

Zdenka Peklaj in Maja Cerar

Vrtec pri OŠ Janka Modra, Dol pri Ljubljani

### POVZETEK

Življenjski slog predšolskih otrok je vedno bolj sedentaren ter odvisen od elektronskih medijev. Gibanja in spontane igre otrok v senzorno stimulativnem okolju, ki sta s strani stroke prepoznani kot temeljni potrebi in osnova za nadaljnji razvoj možganov, je vse manj. Pretekli ukrepi za zajezitev epidemije, so ta primanjkljaj še povečali.

Nova spoznanja nevroznanosti ter spreminjajoč se življenjski slog predšolskih otrok spreminjajo pogled na to, kakšna naj bi bila organizirana predšolska vzgoja in kaj naj bi bilo njeno poslanstvo. Ob tem se poraja ključno vprašanje, v kakšni meri se vrtci že zmoremo ustrezno in učinkovito odzivati na nova spoznanja nevroznanosti in na predrugačene potrebe otrok 21. st.?

V prispevku bomo predstavili najnovejše ugotovitve stroke o pomenu možgansko stimulativnega gibanja za otrokov celostni razvoj in primer vključevanja tovrstnega gibanja v vsa področja izvedbenega kurikulumuma vrtca.

**Ključne besede:** *gradniki razvoja možganov, senzorno stimulativno okolje, izvedbeni kurikulum vrtca*

### UVOD

Odrasli smo dandanes otrokom odvzeli veliko priložnosti za gibanje in igro v senzorno stimulativnem okolju, obenem pa nas stroka, na podlagi novih spoznanj nevroznanosti, vedno glasneje opozarja, da sta prav gibanje in spontana igra temeljni potrebi in osnova za nadaljnji razvoj možganov in kognitivnih sposobnosti predšolskih otrok (Bregant, 2012; Hosta, 2018; Jakovljević, 2016; Jurišević, Rajović in Drgan, 2010;). Bregantova (2012) prepoznava gibalne veščine v otroškem obdobju kot bistvene za dober celostni razvoj otroka. Otroci, ki so gibalno spretni in dobro obvladajo različne gibalne veščine, so zmožni hitro in dobro osvajati nove, tudi zelo specifične veščine, ki jim olajšajo tudi kognitivni razvoj. V kolikor želimo, da otroci razvijejo svoje biološke potenciale inteligentnosti, se morajo igrati, spontano gibati in biti aktivni preko pozitivnega navdušenja do raziskovanja, meni švedski nevropsihiater Blomberg (2015, v Jakovljević 2016). Tudi študija 80 nevroznanstvenih raziskav o možganih izkazuje, da je gibanje bistvenega pomena za razvoj možganov in kognicije v otroštvu (Rarick, 2014 v Jakovljević, 2016).

Današnji otroci imajo, zaradi širših družbenih vplivov, v domačem okolju vse manj možnosti za spontano gibanje v senzorno stimulativnem okolju in, v skladu z ugotovitvami nevroznanosti, posledično vse manj možnosti za razvoj zdravih temeljev možganov.

Jakovljevićeva (2016) opozarja, da se posledice pomanjkanja gibanja ter spremenjenega načina življenja danes že odražajo v opaznih spremembah možganov predšolskih otrok, zaradi katerih je uporaba uveljavljenih vzgojnih in pedagoških pristopov vedno manj učinkovita. Pri otrocih tudi v vrtcu opažamo vse večjo nevromotorično nezrelost, narašča pa tudi število posebnosti v razvoju, čustvenih in

vedenjskih težav, opaziti je manjko izkušenj ter več negotovosti in tesnobe. Naraščajo odlogi všolanja zaradi nezrelosti ob vstopu v šolo, opazne so vedno pogostejše težave na področju govornih zmožnosti, slabša groba in fina motorika ter slabše sposobnosti usmerjene pozornosti in samokontrole.

Menimo, da bi vrtec in šola na področju zagotavljanja ustreznih spodbud otrokovemu razvoju morala prevzeti kompenzatorno vlogo, vendar v današnji praksi temu pogosto ni tako. Širše družbeno okolje, bolj kot ostalo, pri predšolskem otroku ceni znanje, kognitivne sposobnosti in predšolske veščine, ki naj bi otroka pripravile za šolsko učenje. Tako vrtci kot starši smo, v želji po čim boljšem kognitivnem razvoju otrok, že v prvem starostnem obdobju usmerjeni predvsem na izvajanje dejavnosti, ki temeljijo na razvijanju višjih kognitivnih funkcij. Vse to poteka v veliki meri preko strukturiranih in vodenih dejavnosti, spontana igra in gibanje pa sta, zaradi poudarjanja miselnih dejavnosti in z namenom domnevnega pospeševanja kognitivnega razvoja, v veliki meri izgubila svojo pedagoško vrednost. S pomočjo nevroznanosti danes spoznavamo, da je takšno razumevanje razvoja napačno, saj razvoj kognitivnih sposobnosti poteka prvenstveno preko gibalne aktivnosti otroka in spontane igre v obogatenu in senzorno stimulativen okolju in ne preko (pre)zgodnjega treniranja višjih miselnih funkcij.

### **Izvedbeni kurikulum prilagojen potrebam sodobnih otrok**

Ker sta gibanje in igra izrednega pomena za zdrav celostni razvoj otroka, obenem pa sta v tehnološko naprednih družbah tudi njegovi najbolj zapostavljeni področji, smo se v Vrtcu pri OŠ Janka Modra, Dol pri Ljubljani odločili da, kolikor je mogoče, sledimo najnovejšim ugotovitvam stroke ter potrebam današnjih otrok in temu ustrezno prilagajamo izvedbeni kurikulum. Vanj smo pričeli vključevati večji delež možgansko stimulativen gibanj v senzorno obogatenu okolju, ki se izvajajo pred, med in po statičnih dejavnostih. V času statičnih dejavnosti omogočamo dinamično sedenje, uvajamo pa tudi t.i. gibalno pot, ki predvideva dinamično izvedene dejavnosti na vseh področjih kurikulumu. Zmanjšuje se delež frontalno izvedenih dejavnosti, le-te potekajo sedaj v manjših skupinah ter z večjo aktivnostjo in participacijo otrok. Vedno več dejavnosti iz vseh področij kurikulumu se izvaja v naravi, kot senzorno najbolj stimulativen okolju za otroke. V okviru projekta »Gibanje za zdrave možgane« smo izvedli projekt obsežne prenove otroškega igrišča, ki sedaj vključuje več neravne podlage in nestrukturiranega materiala ter omogoča več ravnotežnostnega gibanja in senzorne stimulacije.

### **Možgansko stimulativen gibanje**

Ko govorimo o prilagajanju izvedbenega kurikulumu z namenom omogočanja več možgansko stimulativen gibanj ter senzornih spodbud, nimamo v mislih katerega koli gibanja, temveč v prvi vrsti gibanje, ki v največji meri prispeva k aktivaciji nevronske poti v celem telesu ter k uspešni integraciji primarnih refleksov. Gibanja ni pomembno le zato, da otroci porabijo odvečno energijo. Včasih smo menili, da otrokom razvijamo koncentracijo, kognicijo, govor, pozornost, umirjenost predvsem preko dejavnosti, ki zahtevajo umirjeno sedenje za mizo, danes pa s pomočjo nevroznanosti ugotavljamo, da je bistvo otrokovega razvoja v možgansko stimulativen gibanju v senzorno bogatem okolju, ki pomaga integrirati otrokove primarne reflekse ter oživčuje možgane, ki jih tako pripravimo za vse prej naštetih dejavnosti. Pri našem delu postaja pomembno razumevanje, da je razvoj višjih miselnih funkcij odvisen od razvoja nižjih možganskih funkcij ter, da se razvoj možganov pojavi v kritičnih obdobjih in je odvisen od socialnega okolja.

Otrokovi možgani so najbolj stimulirani med prosto igro in gibanjem na neravnem terenu, ko so otroci zatopljeni v lastno aktivnost ter notranje motivirani za aktivnost in delujejo preko pozitivnega navdušenja do raziskovanja (Marušič, 2022, Jakovljevič, 2019b, Blomberg, 2015, v Jakovljevič 2016).

Med najpomembnejša gibanja, ki so možgansko stimulatívna, v prvi vrsti sodi gibanje po neravnem terenu. Gibanje, ki je izvedeno po neravnem terenu v naravi, je običajno tako senzorno in gibalno stimulatívno, da zajema razvoj vseh delov otrokovih možganov in predstavlja vstopno točko v otrokove možgane in njegov celotni nadaljnji razvoj. Če je otrok spreten pri gibanju na neravnem terenu, ima dobro razvito ravnotežje in ne pada pogosto, je njegov centralnoživčni sistem pripravljen na učenje, saj ravnotežnostni sistem predstavlja vstopno točko v šolske veščine (Jakovljevič, 2019 a, 2019 b).

Zelo pomembna so vsa križna gibanja čez sredino telesa, saj razvijajo dominantnost govora in jezika ter vplivajo na center za razumevanje jezika, govorno izražanje in artikulacijo. Prispevajo k boljšemu slušnemu razlikovanju, razvoju branja, pridobivanju informacij z usmerjeno zbranostjo ter predstavljajo osnovo za kratkoročni in dolgoročni spomin in sproščanje čustvene napetosti. Križno upogibanje in iztezanje nog pa vpliva na hitrost zaznavanja in mišljenja in kadar ni vzpostavljeno, povzroča gibalno in vedenjsko hiperaktivnost (Jakovljevič, 2019 a).

Pomembne so tudi aktivnosti, s katerimi krepimo ramenski obroč ter aktivnosti, ki zahtevajo odprte in aktivne dlani rok, saj so roke, poleg ust, del telesa, katerega oživčenost predstavlja največji del »intelektualnega« dela možganov. Stisnjene dlani pri otroku nakazujejo npr. težave z motorično kontrolo rok, slabo fino motoriko in grafomotoriko, pa tudi slabo izgovorjavo in neustrezno artikulacijo zaradi težav pri zaznavanju in razlikovanju glasov. Lahko se pojavlja skupaj z izplazenje jezička med pisanjem, risanjem, igranjem inštrumenta, uporabo škarij, kar nakazuje na nezrelost otrokovih možganov za učenje pisanja, risanja, finomotoričnih veščin, črkovanja in govornega izražanja (ibid.).

Poleg rok je pomembno tudi ustrezno oživčenje stopal in integracija refleksov, povezanih z njimi. Stopala predstavljajo osnovo razvoja psihomotorike in vseh kognitivnih procesov (mišljenje, dojetje, povezovanje...). Dobro je, da otroci čim pogosteje upogibajo stopala, hodijo po prstih, petah, zunanem in notranjem delu stopala. Pomembni so tudi vzorci skakanja (kako se je otrok sposoben odriniti in ustrezno pristati), saj so ključni za ustvarjalnost in abstraktno mišljenje (ibid.).

Poleg omogočanja tovrstnih možgansko stimulatívni gibanj, kot enih izmed primarnih gradnikov razvoja otrokovih možganov, ter aktivnosti iz vseh področij kurikulumu, ki so izvedene na dinamičen način, je pomembno tudi zagotavljanje dinamičnega sedenja (npr. sedenje na žogi, valju, ravnotežnostni blazini ipd.) v času frontalno vodenih dejavnosti, ki prav tako pomembno izboljša akademske in kognitivne dosežke otrok in kasneje učencev v šoli (Jakovljevič, 2019 b).

### **PRIMER DOBRE PRAKSE: NAČRTOVANJE IN IZVEDBA CILJEV S PODROČJA MATEMATIKE Z UVAJANJEM MOŽGANSKO STIMULATIVNEGA GIBANJA (MSG)**

Področje kurikula: matematika, starost otrok: 4 – 5 let.

**Izvedba možgansko stimulatívni gibanja pred dejavnostjo**

Kadar se dejavnost izvaja takoj po zajtrku, ko so otroci že nekaj časa preživel v statičnih položajih pri mizi, se PRED izvedbo dejavnosti izvede gibalna minuta, ki temelji na možgansko stimulativnem gibanju (MSG).

- PRVA GIBALNA DEJAVNOST:

Otroci izberejo enega od likov (krog, trikotnik, pravokotnik) in oblikujejo tri skupine, ki so fizično ločene med seboj. Z igranjem na boben v treh različnih ritmih, se otroci gibljejo po prostoru (telovadnici): hiter ritem – trikotnik, srednji ritem – pravokotnik, počasen ritem – krog. Skupine se zamenjajo. Cilj MSG: krepitev pozornosti in koncentracije med poslušanjem.

- DRUGA GIBALNA DEJAVNOST:

Otroci ponazorijo matematične like s telesom, igra. Cilj MSG: križno gibanja preko sredine telesa (osnova za jezikovne sposobnost, višje miselne funkcije).

### **Izvedba možgansko stimulativnega gibanja med dejavnostjo**

Cilji kurikula:

- spoznavanje in utrjevanje matematičnih likov,
- štetje do 6,
- prepoznavanje števil na kocki brez štetja,
- pincetni prijem.

Dosedanji način izvedbe dejavnosti: Otroci sedijo v krogu na tleh (lahko je nadaljevanje jutranjega kroga) ali na stolih. Vzgojiteljica otrokom predstavi dejavnost. Otroci poimenujejo like.

Izvedba dejavnosti z uvajanjem možgansko stimulativnega gibanja: Otroci v času poslušanja sedijo na različnih podlagah (ježki, jajčna sedala, blazine..), ki jih izberejo sami.

Cilj MSG: Ohranjanje pozornosti in zbranosti pri poslušanju (fleksibilno sedenje).

Po seznanitvi z dejavnostjo, vzgojiteljica razdeli otroke v dve skupini, kjer ima vsaka drugačno nalogo.

- DEJAVNOSTI 1. SKUPINE

**1. del dejavnosti**: Skupina otrok izvaja dejavnost v avli. Otrok izbere naključni kartonček, na katerem so narisani liki. S poskoki iz obroča v obroč, ki ležijo na tleh, pride do naslednje postaje. Tu ima pripravljene izrezane like, ki so shranjeni v različnih embalažah. Poišče enake like kot so narisani na kartončku in jih postavi na podlago (kartonček). Poimenuje barvo in obliko.

Cilj kurikula:

- prepoznavanje in poimenovanje likov, barv,
- pincetni prijem, fina motorika,
- koordinacija oko – roka.

Cilji MSG:

- vplivanje na hitrost zaznavanja in mišljenja, razvijanje stvarnega in abstraktnega mišljenja (poskoki)
- stimulacija centra za govor, artikulacijo (odpiranje embalaže, iskanje in pokrivanje enakih likov)
- spodbujanje višjih kognitivnih sposobnosti (odpiranje embalaže, iskanje in pokrivanje enakih likov)

**2. del dejavnosti:** S pomočjo vozička se otrok pripelje do naslednje postaje (kartonček nosi s seboj). Poišče enako število na kocki, kot je likov na njegovem kartončku, medtem sedi na stimulativnih blazinah.

Cilj kurikula:

- štetje do 6

Cilji MSG:

- krepitev pozornosti in zbranosti (sedenje na blazinah)

**3. del dejavnosti:** S potegi rok se otrok po klopih plazí nazaj do začetne postaje.

Cilji MSG:

- krepitev ramenskega obroča, moč dlani, rok in nog (stimulacija centra za govor, komunikacijo, ter višje miselne funkcije)

#### • DEJAVNOST 2. SKUPINE:

Naloga se izvaja v parih. Posamezni par ima na razpolago igro, kjer se različni liki postavljajo na palčko, po predlogi. Po vsaki uspešno opravljeni nalogi otroci nato hodijo po vrvi in preko ovir (npr. obrnjenih stolov), ki omogočajo križno gibanje.

Cilj kurikula:

utrjevanje vrste likov in barv

sodelovanje dveh otrok, upoštevanje drugega otroka in medsebojna komunikacija

Cilji MSG:

razvijanje ravnotežja spodbujanje centra za branje in pisanje (hoja po vrvi), križno gibanje preko sredine telesa (višje miselne funkcije)

### **Izvedba možgansko stimulatívne gibanja po dejavnosti**

Po dejavnosti je otrokom omogočena dejavnost izven vrtca (igrišče ali okolica vrtca), kjer so ponovno vrednoteni cilji MSG (hoja po neravnem terenu, ravnotežnostna gibanja, ...). Čas preživet na igrišču ali drugih zunanjih površinah ni namenjen le sprostitvi, ampak je prav tako ovrednoten s cilji možgansko stimulatívne gibanja.

### **ZAKLJUČEK**

Avtorici prispevka sva s teoretičnim (Maja Cerar) in praktičnim delom (Zdenka Peklaj) predstavili izvedbo kurikuluma, ki jo uvajamo v Vrtcu pri OŠ Janka Modra, Dol pri Ljubljani že nekaj let. Zavedamo se, da smo z uvajanjem sprememb v izvedbeni kurikulum še vedno na poti raziskovanja in učenja.

Ugotavljamo, da je otrokom potrebno ponuditi tudi drugačne oblike gibanja, kot ga običajno razumemo v kurikulumu. Hkrati pa se zavedamo, da za to potrebujemo drugačna znanja. Ker smo se sprememb lotili sami, smo toliko bolj zadovoljni ob uspešno izvedenih dejavnostih. Pri vnašanju takšnih oblik dela je bistveno manj težav pri vključevanju in motiviranju otrok, spremeni se vloga vzgojitelja, tako pri izvedbenem kurikulumu, kot tudi pri načrtovanju vzgojnega dela.

Kljub vedno večjemu zavedanju o spremenjenih potrebah otrok sodobnega časa, pa se mora vzgojitelj pri svojem delu hkrati zavedati tudi omejitev in meja lastne strokovne usposobljenosti. Jasno je potrebno ločiti vlogo vzgojitelja, ki ne sme presegati svojih kompetenc, ampak ohraniti strokovnost, ki mu je dodaljena, od vloge terapevta in terapevtskega dela z otroki s posebnimi potrebami. Nevroznanost tako imenovana možgansko stimulatívna gibanja pojmuje kot osnovne gradnike razvoja otrokovih možganov, zato je prav, da jih vzgojitelji poznajo in vsakodnevno vključujejo v izvedbeni kurikulum, ne morejo pa posegati na področje terapevtskega dela, v kolikor določeni otroci potrebujejo bolj poglobljeno in intenzivno podporo v razvoju.

V nadaljevanju našega dela se zavedamo, da je ponovno potrebno bistveno bolj osmisliti spontano igro otrok, načrtovati dejavnosti preko celega dne ter se zavedati pomembnosti intenzivnosti otrokovih gibalnih aktivnosti.

#### **VIRI IN LITERATURA**

Bregant, T. (2012). »Razvoj, rast in zorenje možganov.« Psihološka obzorja 21 (2), 51–60.

Hosta, M. (2018). *Playness pedagogika za razigrano in razmigano učenje*. Notranje Gorice: Playness, izobraževanje in razvoj.

Jakovljevič, T. (2016). *Zakaj možgani današnjih otrok onemogočajo implementacijo vzgoje in procesov učenja v vzgojno izobraževalnem obdobju (interno gradivo)*. Kamnik: Zgodnja obravnava, izobraževanje in usposabljanje na področju otrok s posebnimi potrebami.

Jakovljevič, T. (2019 a). *Odlogi všolanja – da ali ne? Vzgoja*, 21 (84), 30 – 32.

Jakovljevič, T. (2019 b). *Možgansko stimulatívna gibanja (interno gradivo)*. Kamnik: Zgodnja obravnava, izobraževanje in usposabljanje na področju otrok s posebnimi potrebami.

Juriševič, M., Rajović, R. in Drgan, L. 2010. *NTC učenje: spodbujanje razvoja učnih potencialov otrok v predšolskem obdobju, gradivo za strokovni seminar*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

*Kurikulum za vrtce*. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Marušič, U. (2022). *Obogateno okolje za gibalno-kognitivni razvoj otrok (interno gradivo)*. Koper: Znanstveno-raziskovalno središče Koper.

## Z GIBANJEM DO ZNANJA

Maša Petan Omejec

Osnovna šola Leskovec pri Krškem

### POVZETEK

Preživljanje časa v naravi naj postane del vsakodnevnih dejavnosti tako v šoli kot doma, saj ponuja igro, učenje in vzgojo. Otroci tako pridobijo pristen stik z naravo, ter jo zato bolje razumejo, cenijo in varujejo. Zaradi sodobnega načina življenja ima vse več otrok vedenjske in čustvene težave, motnje pozornosti, ter učne težave. Prav vsi predmeti se lahko poučujejo in se med seboj povezujejo, ter dopolnjujejo v naravi. Učenci tako razvijajo urejenost, doslednost in delovne navade. Hkrati se zavejo, da znanje in reševanje nalog ni stvar sreče ali posebnega daru, temveč plod predhodnega znanja, refleksije, delavnosti in motiviranosti. Ugotovljeno je, da znanje, ki ga otroci pridobijo v naravi in z gibanjem je dolgotrajnejše, saj je pridobljeno z izkustvenim učenjem, otroci so bolj motivirani za delo. Učenje v naravnem okolju lahko presega marsikatero razliko.

**Ključne besede:** *gibanje, narava, znanje, uspešnost*

### UVOD

Poučujem na OŠ Leskovec pri Krškem, kjer imamo vpisanih 713 učencev. Od tega je okoli 70 učencev Romov in v zadnjem času se k nam priseljuje vse več učencev tujcev, katerih materni jezik ni slovenski. Tako se vsakodnevno srečujemo z različnimi problemi in hkrati z izzivi. V razredu so različni otroci s svojimi potrebami (vedenjske in čustvene težave, motnja pozornosti in koncentracije, učne težave, kot so motnje branja, pisanja, računanja, primanjkljaj na socialnem področju...) Vse to je problem sodobnega časa. Družinski način življenja, pomanjkanje preživljanja časa v naravnih okoljih, omejenost gibanja, zaprtost otrok v notranjost prostorov, prepuščanje otrok televiziji, telefonom, računalniškimi igricama, številne vodene dejavnosti in seveda storilnostno naravnani šolski sistem.

Pomembno vlogo pri poučevanju imamo zagotovo učitelji. Pri poučevanju je potrebno uporabiti različne oblike in metode dela. Učenci radi spoznavajo in utrjujejo učno snov na različne načine. V našem razredu tako pri pouku večkrat uporabimo različne gibalne aktivnosti, učno snov spoznavamo tudi preko modela roke, skrivnostnosti, v učni proces občasno vključimo IKT tehnologijo, RVCT tehnike in sledimo smernicam gozdne pedagogike.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

Učilnica v naravi kot pedagoški koncept učencem ponuja vsebine v zunanjem okolju in predstavlja podaljšek klasične učilnice. Učenje iz učbenikov ter spoznavanje okolja s pomočjo slik ni dovolj učinkovito oziroma ne zajema celotnega izobraževanja. Otroci za razvoj v celovite osebnosti potrebujejo izkustveno učenje. Med učenjem izven šolskega poslopja poteka neposredna interakcija z naravo, doživljanje izkušenj je bolj povezano, učna snov pa pridobi na pomenu, če je obravnavana v naravnem okolju.

Za pouk na prostem obstaja torej veliko različnih razlogov. Med drugim omogoča učencem realno, pozitivno izkušnjo, izboljša fizično in mentalno zdravje učencev, poveča motivacijo, navdušenje, samozavest; manj je težav z motnjami pozornosti, izboljša vedenje učencev v razredu (timsko delo, povezanost skupine itd.), poveča ročne spretnosti, koordinacijo, ravnotežje; manj je poškodb, izboljša učne dosežke, omogoča socialni razvoj (sodelovanje, zaupanje itd.), spodbuja individualne učne metode, poveča skrb in odgovornost za okolje (vzgoja in izobraževanje za trajnostni razvoj), omogoča medpredmetno povezovanje (Skribe Dimec, 2014).

Gibanje lahko v pouk vključimo preko minute za zdravje, kot obliko poučevanja ali kot sproščanje med učnim procesom. Gibalne aktivnosti pri pouku prinašajo veliko prednosti. (V. Geršak, 2016)

Za otroka je pomembno, da se razvija celostno, torej sočasno na različnih področjih razvoja, kot so npr. gibalni, spoznavni, čustveni in socialni (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

### PRIMERI DOBRE PRAKSE

Kaj lahko storim? Kako poučevati?

Razmišljala sem o tem, da bi izvedli matematično učno uro v naravi – v gozdu. V glavi sem imela nekaj idej, a vseeno sem se poslužila še spleta. Med drugim sem pred leti naletela tudi na gozdno pedagogiko, ki mi je pomagala načrtovati učno uro v gozdu. Je metoda okoljskega vzgajanja in izobraževanja, ki ne ponuja samo spoznavanja gozda oziroma narave kot ekosistema, ampak bistveno posega tudi v vzgojo in celostni razvoj otrok, ter odraslih. Je recept za zdrav, umirjen in optimalen razvoj otrok in tudi vseh nas. Teži k temu, da postane gozd samoumeven del vsakodnevnih dejavnosti in ne le ena od mnogoterih možnosti, ki so otrokom le občasno na voljo.

Učencem sem predstavila učne cilje, ki so vezani na sklop merjenja dolžine.

- Zna poimenovati enoto za količino.
- Zna oceniti, primerjati, meriti in zapisati količine z merskim številom in enoto.
- Zna računati z enoimenskimi merskimi enotami.
- Zna meriti s standardnimi in nestandardnimi enotami.

Nato smo skupaj miselno načrtovali in oblikovali konkretne dejavnosti (ocenjevanje dolžine, merjenje s koraki, prsti, palicami, merjenje z merilnim metrom). Dogovorili smo se tudi, kaj vse moramo vzeti s seboj v gozd.

Naslednji dan so učenci kazali izredno motiviranost za delo. Bili so primerno obuti in oblečeni, s seboj so imeli merilne metre, pisala, učne liste in celo malico. Po desetih minutah hoje smo prispeli v gozd. Sledilo je nekaj besed o gozdovih, uporaba čutil in spoznavanje terena. Dotaknili smo se tudi gozdnega bontona. Nadaljnje delo je potekalo v skupinah. Tokrat sem jih razdelila v skupine sama, saj sem želela, da so skupine homogene. Pričeli so z delom. Učenci so bili zelo aktivni. Moja naloga pa je bila, da jih opazujem in si beležim opažanja.

V gozdu sem pripravila različne naloge. Ocenjevali so razdalje od enega drevesa do drugega, pa širino lista, višino praproti, obseg drevesa, dolžino želoda... Svoje ugotovitve so zapisovali na učni list. Sledilo je merjenje z nestandardno enoto. Merili so s koraki, prsti, palicami...



Na podlagi opazovanja, sem ugotovila, da učenci ne ločijo standardnih od nestandardnih enot, da merijo zelo površno in da bo potrebna še kakšna ura frontalne razlage. Res, da so bili učenci zelo aktivni, pri svojem delu so se zabavali, vendar ciljev, ki smo si jih zadali nismo uresničili. Vrnili smo se v šolo. Naslednji dan smo nadaljevali s frontalno razlago. Naš cilj je bil, da ločimo standardno in nestandardno enoto. Skozi izmišljeno zgodbo o velikanih in deklah, ter aktivnim sodelovanjem, smo spoznali kakšna je razlika in zakaj so naši rezultati pri merjenju s koraki, prsti, palicami različni. Ugotovili smo, zakaj ne merimo z nestandardnimi enotami.

Ko smo merili z metri, smo ugotovili, da je potrebno poleg merskega števila zapisati tudi mersko enoto. Pri ocenjevanju dolžine pa so ugotovili, da je potrebno izbrati pravilno mersko enoto. Če merimo dolžino igrišča izberemo m, pri dolžini svinčnika izberemo cm... Ocenjevali in merili smo različne stvari v razredu. In padla je ideja, da gremo ponovno v gozd in tam gradimo škratove hiše po meri.

### **Zakaj primer dobre prakse?**

- Večja aktivnost vsakega posameznika.
- V gozdu so bili prav vsi učenci zelo aktivni. Razdelili so si delo in sodelovali. V razredu se nam dogaja, da so zelo aktivni učno boljši učenci, slabši so v ozadju in so pasivni.
- Boljše učno okolje, ki nudi individualen napredek.
- V razredu so si učenci po predznanju različni. Gozd je idealen prostor, kjer lahko vsak najde dejavnost zase in se uči, ter napreduje. Razlike so v znanju, hitrosti, iznajdljivosti...
- Učno okolje, ki nudi gibanje in zrak.
- Za otroke v tem starostnem obdobju je še kako pomembno gibanje. Med učenjem so lahko plezali, se kotalili, plazili, se vlekli... In da so na svežem zraku tudi šteje.
- Uporaba vseh čutil.
- Prav zanimivo je bilo, ko smo med delom poslušali petje ptic, šelestenje vetra, pokanje vej pod nogami, vonjali gobe, mah, otipavali mokro listje, zemljo...
- Veliko boljše medvrstniško učenje.
- Otroci se veliko naučijo eden od drugega. Večkrat si določene stvari razložijo po svojo in jih podkrepijo s primeri.
- Boljša interakcija.
- V razredu se nam dogaja, da kakšen učenec ne želi sedeti zraven kakšnega drugega učenca, ali mu ne želi podati roke. V gozdu teh predsodkov ni bilo. Med seboj so si pomagali, vlekli so se v hrib, se skupaj veselili, med delom iskali še boljše ideje...
- Večje pomnjenje.
- Medpredmetna korelacija.
- Pri izdelavi škratovih hiš smo med seboj povezali več predmetov. Hoja, naravne oblike gibanja spadajo k športu. Pot do gozda poteka večji del ob cesti. Ponovimo cestna pravila in seveda se zavedamo pomena varnosti v prometu. Čutila, zrak, gozdovi so teme pri spoznavanju okolja. Samo merjenje, ocenjevanje dolžine, zapis z enotami in merskim številom je cilj pri matematiki. Po opravljenem delu zapojemo še pesmico o škratu. Izdelovanje škratovih hiš likovna umetnost in na koncu sledi še refleksija. Zapis, slovenski jezik. Za nas je zelo pomembno izražanje čustev. In refleksije otrok zelo veliko povedo.
- Preverjanje in ocenjevanje znanja na drugačen način.

V naših šolah je vse preveč ocenjevanja na listih, za šolskimi klopmi s svinčnikom v roki. V gozdu lahko na drugačen način preverimo in ocenimo njihovo delo. Ko so merili veje, sem jih spraševala za kaj jo bodo uporabili, koliko je dolga, ali je daljša od tiste veje ki že sloni...

Ker poučevanje v naravi z gibalnimi aktivnostmi prinaša ogromne prednosti, smo se odločili, da pouk večkrat izvedemo v naravnem okolju in z veliko gibanja.

Pri spoznavanju okolja smo večkrat raziskovali gozd, si ogledali življenjska okolja v bližini šole in jih med seboj primerjali, nadaljevali smo z izdelavo plakatov v razredu, na šolskem igrišču smo delali razne poizkuse, sprehodili smo se do smetišča in bili pri učenju zelo aktivni, sortirali smo odpadke v zabojnike, obiskali smo center ponovne uporabe, ustvarjali iz odpadne embalaže, opazovali promet, šteli prevozna sredstva, bili aktivni udeleženci v prometu, izdelali ladjice in jih spuščali v bližnjem potoku, opazovali vreme, se orientirali v bližini šole in spoznali glavne smeri neba, naredili čarobne zemljevide pri gradu, sprehodili se po mestu in opazovali kulturno dediščino kraja, se sproščali na travniku in v gozdu ...

Pri matematiki smo iskali simetrijo in skladnost v naravi, poštevanko se učili s pomočjo repa in plesa, pripravili didaktične škatle z različnimi nalogami in jih reševali v gozdu, na zanimiv način se učili o številu pi, v skupinah pisali pravljice o geometrijskih telesih in likih, besedilne naloge beremo medtem, ko se sprehajamo po razredu, se učili o denarju tako, da smo si v razredu naredili trgovino...

Pri slovenščini večkrat beremo pod šolskimi drevesi ali v razredu vsak v svojem kotičku, lahko leže, sede, stoje, pisali smo svoje pravljice v gozdu, dramatizirali na bližnjem travniku, se učili deklamacije med sprehodom in zraven ustvarjali z gibom, po razredu iščemo predmete in iz njih tvorimo povedi, zapisujemo težje besede na listke in jih iščemo po razredu...

Tudi pri športu, likovni in glasbeni umetnosti smo zelo ustvarjalni. Zelo radi imamo naravne oblike gibanja, ki jih izvajamo najraje v gozdu. Radi plezamo, se kotalimo, skačemo... Med petjem pesmic radi zaplešemo, se spremljamo z lastnimi instrumenti ali z instrumenti, ki jih naredimo iz naravnih materialov. Pri likovni umetnosti radi ustvarjamo ob klasični glasbi in večkrat stoje. V gozdu smo iz naravnega materiala ustvarjali mandale, gradili razne hišice, risali s palico po zemlji, pletli pajkove mreže...

## **SKLEP**

Pri učnem procesu je vsekakor potrebno slediti učnim ciljem. Pomembno je, da so vsi cilji realizirani. Od učitelja pa je odvisno, na kakšen način. Učenci so pri takšnem delu zelo aktivni, pridobijo nova znanja, sodelujejo, med učenjem se gibljejo in pri svojem delu uživajo.

## **VIRI IN LITERATURA**

Cornell, J. (1994). *Približajmo naravo otrokom*. Mohorjeva družba.

Geršak, V. (2016). *Ustvarjalni gib kot celostni učni pristop v osnovni šoli*, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Györek, N., (2013). *Gozdna pedagogika v Sloveniji – priložnost za povezovanja in nova znanja*. *Gozdarski vestnik*, 71 (4), 225-234.

Keber, D., (2016). *Zakaj otroku ponuditi gozd? Didakta*, 25 i. e. 26 (189), 4-6.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Pridobljeno s [http://pefprints.pef.uni.lj.si/3540/1/Disertacija\\_Vesna\\_Gersak.pdf](http://pefprints.pef.uni.lj.si/3540/1/Disertacija_Vesna_Gersak.pdf)

Turk, N., (2014). *Gozdna pedagogika. Vzgoja*, 16 (61), 48-49.

Uršič, N., (2014). *Pomen proste igre v gozdu za predšolske otroke*, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Vilhar, U., Rantaša, B., (2016). *Gozd eksperimentov*, Silva Slovenica.

## UČENJE V GIBANJU

Narrayani Premal

Osnovna šola Istrskega odreda Gračišče

### POVZETEK

Učenje v gibanju vpliva na možgane in na razvoj kognitivnih sposobnost, saj celostno aktivira telo in možgane. Tako so ustvarjeni pogoji za nastanek, rast in vzdrževanje nevronov ter tvorbo sinaps med njimi. Posledica novih nevronov in sinaps je, kot ugotavlja nevroznanost, razvoj kognicije oz. funkcionalne ravni znanja. Učenje v gibanju na najbolj optimalen način izpolni predpogoje za učinkovito učenje vseh generacij: malčkov, otrok, odraslih in starostnikov. S tem, ko so izpolnjeni kemični pogoji (doseganje ustrezne ravni nevrotransmitorjev in kemičnih substanc), motivacijski dejavniki ter telesne potrebe, je učenje v gibanju najučinkovitejša metoda učenja, ki bi jo morale uvajati vse vzgojno-izobraževalne ustanove.

**Ključne besede:** *pedagoška nevroznanost, nevrotransmiterji, možgani, kognitivni razvoj, gibanje*

### UVOD

Vsak učitelj si želi, da bi svoje učence opremil s funkcionalnim znanjem, ki bi ga lahko uporabili v vsakdanjem življenju in na njihovi nadaljnji izobraževalni poti. Žal se velikokrat zgodi, da kljub trudu in razlagi na več načinov, učenci določenih snovi ne usvojijo.

Zavedati se moramo, da živimo v drugačnem času, v katerem so informacije učencem lahko dostopne v vsakem trenutku. Spremembe v načinu življenja med nekoč in danes, zahtevajo spremenjene prakse poučevanja. V ta namen se na dnevni ravni odpirajo nove znanstvene discipline, ki nosijo skupno ime "pedagoška nevroznanost". Njen predmet preučevanja je iskanje načinov, kako nova spoznanja v nevroznanosti, psihologiji in pedagogiki vnesti v proces učenja in poučevanja. Če želimo biti pri iskanju novih metod poučevanja uspešni, se moramo problema lotiti celostno in zajeti vse faze poučevanja. Pričakovati, da bodo učenci mirno sedeli v klopi in imeli hkrati aktivne možgane, je po vsesplošnem dejstvu, da je gibanje nujno za naše zdravje, nekaj brez smisla. Celotno telo je pri učenju najbolj aktivirano, ko se učimo v gibanju, kar v raziskavah potrjujejo sodobna znanstvena dognanja iz nevroznanosti. Ko je aktivno telo, so aktivni možgani (Sousa, 2013).

Kot učiteljico z večletno prakso me je začelo zanimati, zakaj je temu tako. Pri svojem delu sem preizkušala in uporabljala različne metode poučevanja ter po vsaki preverila raven usvojenega znanja. Ugotovila sem, da so učenci najbolj motivirani za delo in si največ zapomnijo, ko:

- se učijo v gibanju,
- se učijo v igri,
- snov sprejemajo skozi različne kanale sprejemanja,
- jim učitelj snov poda pristno, z eno vsebino naenkrat in v obliki zgodbe ter
- ko je v učenje vključena glasbena ali likovna dejavnost.

Odgovor, zakaj je temu tako, sem poiskala v novejših znanstvenih dognanjih in bo podan v nadaljevanju.

## TEORETIČNA IZHODIŠČA

Gibanje je človekova primarna funkcija od samega spočetja. Razvija se tekom celega življenja, do same smrti. Kljub znanstvenim dokazom, da so telesne dejavnosti otrok povezane z razvojem in delovanjem možganov, se šolski sistem, ki se gibanja poslužuje bolj ali manj le pri urah športa, odziva prepočasi. S tem se krnijo učenčeve učne zmožnosti in zavirajo številne duševne zmožnosti ter izražanje novih (za)misli. Pri učencu ne pride do novih povezav v možganih in do doseganja višjih miselnih funkcij, posledično tako ne usvojijo kvalitetnega znanja in njihov intelektualni razvoj je počasnejši (Sorić, 2017).

Ena izmed prvih avtoric, ki je raziskovala in vključevala gibanje v poučevanje je bila B. Kroflič (Kroflič, 1999). Gibalne dejavnosti, ki jih učitelj lahko vključi v pouk je razdelila na gibalne in rajalne igre (socializacijsko-gibalne igre s pravili za vključevanje v igro s pomočjo besedne ali nebesedne komunikacije), pantomimo (neverbalno posnemanje situacije, katero naj bi opazovalci uganili), igre vlog (igralci z gibanjem in besedno komunikacijo usvajajo in utrjujejo različne vsebine) in gibalne didaktične igre (igre namenjene poučevanju z/v gibanju s katerimi dosegamo učne cilje na različnih učno-vzgojnih področjih).

Človeški možgani so najbolj razvit živčni sistem. Zanje je značilna genetska določenost programov procesiranja in še bolj pomembna (nevro)plastičnost. S prvo pojasnimo dejstvo, da se moramo vsega v življenju naučiti. Z drugo pa sposobnost reorganizacije in prerazporejanja živčnih poti, kar pomeni, da se njihovi osnovni gradniki (možganski nevroni) ob učenju, razvoju ali poškodbi na novo prerazporedijo (ob tem se spremeni njihov del, ne celota) in človeku dajejo sposobnost prilagoditve na nove razmere, zmožnost učenja novih vedenj ter znanj. Genetska zasnova možganom daje možnost, da okolje "zrcalijo". Okolje pa možgane "pregnete in posodobi" ter da končno obliko miselnim sposobnostim človeškega uma (Bresjanac in Repovš, 2015). Možgani se med učenjem spreminjajo. Pri tem nastajajo nove povezave med celicami in hkrati se krepijo že obstoječe povezave. Inteligenca in ustvarjalnost sta sposobnosti, ki nista genetsko določeni, okolje in šolske dejavnosti ju lahko dvignejo ali znižajo (Sousa, 2013).

Pri dolgoročnih študijah o vplivu gibanja in redne vadbe pri starostnikih in ljudeh s sedentarnimi poklici, so pri telesno aktivnih starostnikih ugotovili manjše tveganje za razvoj diabetesa in posledic izpostavljenosti stresu – posledično pri njih ni prišlo do kopičenja plakov, ki lahko privedejo do alzheimerjeve bolezni in do padca kognitivnih sposobnosti. Pri njih se je demenca razvila veliko kasneje, ali pa do njenega razvoja sploh ni prišlo. Pri ljudeh s sedentarnim poklicem in študentih, ki so bili redno fizično dejavni, je prišlo do izboljšanja rezultatov pri kognitivnih testih, še posebno pri reševanju nalog, ki so zahtevale preklapljanje in povezovanje znanj. Stranski produkt teh raziskav je vodil do izjemno pomembnih ugotovitev, da vadba ne samo izboljšuje kognicijo, ampak je zanjo nujen pogoj. Redna telesna vadba prispeva trajne spremembe v kognitivnih zmožnostih možganov. Z vadbo se namreč krepijo in vzdržujejo centralne arterije, po katerih prihajajo do možganov hranila in kisik. S tem je vzpostavljeno idealno okolje za nastanek in vzdrževanje nevronov ter sinaps v možganih, ki za to porabijo veliko energije ter kisika – možgani so eden najbolj energetske požrešnih organov. Možgani aktivnih otrok, so primer/vzor h kateremu bi morali stremeti in ga imeti kot bazni cilj (Watson idr. 2010).

Pri proučevanju delovanja možganov med vadbo so ugotovili, da se med telesno dejavnostjo v možganih sproščajo neurotransmitorji serotonin, noradrenalin in dopamin, ki imajo na človeka enak učinek kot antidepresivi in zdravila za pozornost. Ti neurotransmitorji nevtralizirajo delovanje

nevrotransmitorjev z nasprotnim učinkom, ki se sproščajo v stresnih okoliščinah (Sousa, 2013). S tem razložimo izkušnjo, ko poskušamo pod stresom poiskati neko rešitev, a ne pridemo do nje. Nato izvedemo telesno gibalno dejavnost, ki povzroči padeč stresnih hormonov in rešitev imamo čudežno pred seboj.

Še pomembnejši učinek nevrotransmitorjev od antistresnega delovanja, je spodbujanje možganov k izločanju rastnega faktorja (IGF-1) in možganskega nevrotrofičnega faktorja (protein BDNF), ki na možgane delujeta kot "čarobno gnojilo" za nastanek in uspevanje nevronov, tvorbo sinaps ter krepitev kognitivnih procesov (Conway, 2020). Fizična vadba stimulira nevrogenozo, regeneracijo nevronov, kar izboljša učenje in spomin. Pri tem se lahko vprašamo, ali telesna aktivnost pomeni izboljšanje kognicije, ali je zanjo nujen pogoj? Mnogi NTC strokovnjaki, ki razvoj kognitivnih funkcij pri otroku razlagajo na podlagi razvoja motoričnih funkcij in evlucijski strokovnjaki, ki razlagajo, da je telesna aktivnost naših prednikov privedla do preskoka v možganih in s tem do kognitivnega razvoja, bi temu pritrdili.

Delovni spomin v možganih je najučinkoviteje izkoriščen, ko se možgani ukvarjajo z eno dejavnostjo/vsebino naenkrat. Vsaka dodatna vsebina in preusmerjanje pozornosti privede do manjše osredotočenosti in do povečanega umskega napora. Če hkrati opravljamo več različnih nalog oz. obravnavamo več različnih vsebin, to za možgane pomeni preusmerjanje pozornosti iz ene na drugo in ponovno iz druge na prvo vsebino. To povzroči izgubo informacij, tako pri prvi kot pri drugi vsebini. Rezultat sta dve slabo opravljene in naučeni vsebini, namesto trajnostno in kakovostno osvojene snovi (Sousa, 2013).

Osredotočenost na eno vsebino se še poglobi, če so ob opravljanju naloge vzbujena čustva ter je dodan element iz glasbene ali likovne umetnosti, katera še bolj pritegne pozornost, prostorske veščine in ustvarjalnost. Vzburjenost čustev sta Rosa in Endres poimenovala resonančni odnos, do katerega pride:

- ko učitelj podaja učno vsebino z žarom (iskreno) in učenci njegove besede dobesedno "požirajo", v ozadju imamo kreativno tišino.
- ko učenci med učno uro nenadoma oživijo, so motivirani in navdušeni in se dela lotijo polni vznesenosti in entuziazma (Rosa in Endres, 2016).

Vzajemni nagovor med učenci, učiteljem in snovjo privede do medsebojnega spodbujanja, samo-učinkovitosti in povečane notranje motivacije, tako pri učencih kot pri učitelju (Beljan, 2019). Na nevrološki ravni v resonančnem trikotniku pride do procesa zrcaljenja oz. do aktivacije zrcalnih nevronov. Zrcalni nevroni so poseben razred vizualno-motoričnih nevronov v možganih, ki kažejo aktivnost takrat, ko posameznik izvaja dejanje ali ga aktivno opazuje pri drugem, ki izvaja isto dejanje. Zrcalni nevroni so za ljudi pomembni, ker aktivirani omogočajo, da »*simuliramo*« ne le dejanja drugih ljudi, ampak tudi namere in čustva, ki stojijo za temi dejanji (nasmeh nekoga, ki se nam nasmehne, sproži pri nas nasmeh). Zrcalni nevroni nam omogočajo sposobnosti sočutja in druženja z drugimi, nas delajo človeške (Ibrčić, 2014).

Domnevanje, da se učenci učijo na en sam način je zmotno. Vemo, da smo si ljudje med seboj različni. Te razlike se izkazujejo tudi v tem, da so nekateri ljudje vidni (informacije si bolje zapomnijo, če jih vidijo), drugi slušni (informacije si najbolje zapomnijo, če jih slišijo) in tretji gibalni tip (informacije si najbolje zapomnijo, če predmete otipajo ter z njimi kaj počnejo). Raziskovalci, ki proučujejo učne poti so odkrili številne možnosti in načine za učenje. Za usvajanje novih besed in branja, naj bi obstajali vsaj

trije različni načini (Fischer, 2013). Ko se otroci učijo, jim nove informacije oblikujejo možgane, ki nato vplivajo na različno obdelavo informacij. Učencu njegove učne sposobnosti razvijajo različne strukture možganov – učijo se po različnih poteh (Benavides idr., 2013).

Igra ohranja otrokovo zdravje in gibalne sposobnosti. V igri učenci niti ne opazijo, da so vložili napor v to, da se nekaj naučijo. Z igro so za delo dodatno motivirani, snov si lažje zapomnijo, urijo dolgoročni spomin, medsebojno sodelujejo in so bolj pozorni, njihova koncentracija je večja in daljša (Retar, 2019).

Igra je temeljna potreba vsakega otroka, zato jo lahko uporabimo za vključevanje gibalnih dejavnosti v sam proces učenja. S kombinacijo gibanja in igre se pri otroku izboljšujejo gibalne sposobnosti, razvija se mu orientacija v prostoru in situacijsko mišljenje ter zadovoljena je njegova potreba po gibanju (Kirn, 2019).

### **UČENJE V GIBANJU – ŠTUDIJA PRIMERA NA OŠ ISTRSKEGA ODREDA GRAČIŠČE**

V svojem prispevku predstavljam primer učenja v gibanju pri pouku slovenščine v 4. razredu na OŠ Istrskega odreda Gračišče.

Pri učencih sem tri leta zapored pri matematiki in slovenščini, dve podobni snovi posredovala na dva načina. Prvič na tradicionalen način s frontalno razlago in sedečim načinom učenja. Drugič s poučevanjem v gibanju. Na koncu ure in čez en teden sem preverila osvojeno znanje oz. razumevanje snovi. V obeh primerih je šlo za obravnavo nove učne snovi.

Pri slovenščini sem s frontalnim poukom izvedla opis živali. Z začetno vsebinsko napovedjo ciljev, kaj se bomo učili, smo začeli z uro. Po uvodni motivaciji, kjer so učenci na podlagi opisa živali ugibali za katero žival gre, smo izdelali miselni vzorec z elementi opisa živali (zunanost, razmnoževanje, prehranjevanje, življenjski prostor in posebnost). Nato smo skupaj prebrali opis srne, podčrtali ključne besede, ugotavljali število odstavkov in dopolnili miselni vzorec s podatki iz opisa. Sledilo je pisanje opisa ježa na podlagi miselnega vzorca. Prebrali smo nekaj opisov, jih opredelili, ali vsebujejo vse elemente in ali so pisani v odstavkih. Na koncu ure smo ponovno ponovili elemente, ki jih mora vsebovati opis živali. Učenci so bili ves čas v sedečem položaju. Proti koncu ure so bili vidno naveličani in utrujeni.

Naslednji dan smo z učenci na začetku ure poskušali naštetati vse elemente opisa živali. Potrebovali so pomoč zvezka in na koncu smo do rezultata le prišli. Opis živali smo utrjevali čez cel teden. Čez mesec dni, je le 5 učencev te elemente znalo naštetati, drugih 12 je to naredilo le s pomočjo zvezka.

Drug primer je bil izveden z učenjem v gibanju. Začetni napovedi ciljev, kaj se bomo učili, je sledila pantomima. Nekaj učencev sem poklicala k tabli (ostali so stali poleg svoje mize in opazovali), da so s pantomimo prikazali poklic na listku. Nekaj učencev sem pozvala, da predstavljeno gibanje ponovijo.

Učenci so bili za delo izredno motivirani in so v nekaj minutah ugotovili, za kateri poklic gre. S premikanjem po razredu in besedilom v roki, so prebrali dan opis poklica. Vsak odstavek smo prebrali in z gibi pokazali vprašalnico: KAJ DELA?, KJE DELA?, KAJ PRI DELU UPORABLJA? in KAJ MORA ZNATI/POSEBNOSTI? Vse vprašalnice smo še ritmizirali. Nato smo izdelali miselni vzorec z vprašalnici ter ga dopolnili s podatki iz danega opisa poklica. Miselni vzorec so dopolnjevali učenci, vsak poklican k tabli, je do table prišel z izvajanjem določenega gibanja (poskoki na eni nogi, v čepu, ...). Sledilo je pisanje opisa poklica s pomočjo miselnega vzorca. Miselni vzorec je bil razdeljen na 4 dele, vsak del je

bil postavljen v različen kot razreda in so ga morali najprej sestaviti (da so prišli do dela, so morali opraviti določeno gibalno nalogo). Opis poklica so na koncu pisali v najljubšem položaju, veliko jih je izbralo ležanje na tleh. Nekaj opisov smo prebrali in evalvirali. Na koncu ure smo z gibanjem ponovili elemente opisa poklica. Naslednji dan so vsi učenci znali vse vprašalnice za opis poklica na pamet, brez pomoči zvezka. Enako je bilo čez mesec dni. Takoj, ko so zaslišali ritmični vzorec, so vedeli, kaj želim od njih. Tudi pri ocenjevanju znanja si je veliko učencev poustvarjalo ritem z roko za prikljic.

Enake rezultate sem dobila 3 leta zaporedoma. Učenci so bili pri učenju z gibanjem bolj motivirani, bolj osredotočeni in koncentrirani. Njihovo znanje se je zapisalo v njihov dolgoročni spomin in verjamem, da bodo elemente opisa poklica znali za vedno.

## ZAKLJUČEK

Sodobna družba temelji na znanju in hitri dostopnosti do informacij, zato se izobraževalci srečujemo z zahtevo po razvoju kompetenc potrebnih za življenje. Najbolj učinkovit način za pridobivanje le-teh je z učenjem v gibanju, s podajanjem kratkih navodil in učenjem ene vsebine naenkrat, z uporabo različnih načinov podajanja vsebin oz. omogočanje pridobivanja znanja po različnih sprejemnih kanalih ter z ustvarjanjem resonančnega okolja. Vse to v največji meri zajame učenje v gibanju, ki bi moralo postati glavna smernica/vodilo v izobraževanju, saj celostno zajame pot do znanja. Poleg tega gibanje spodbuja zdrav način življenja, sprostitvev, povezuje ...

## VIRI IN LITERATURA

- Beljan, J. (2019). *Schule als Resonanzraum und Entfremdungszone: eine neue Perspektive auf Bildung*. Eeenheim: Beltz Juventa.
- Benavides, F., Dumont, H., Istance, D. (2013). *O naravi učenja*. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, kulturo in šport.
- Bresjanac, M., & Repovš, G. PRIROJENO IN PRIDOBLEJENO V RAZVOJU IN DELOVANJU MOŽGANOV.
- Conway, C. M. (2020). How does the brain learn environmental structure? Ten core principles for understanding the neurocognitive mechanisms of statistical learning. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 112, 279-299.
- Ibrčič, A. (2014). Zrcalni nevroni in medosebni odnosi. *Kairos–Slovenska revija za psihoterapijo*, 8 (1-2).
- Kirn, J. (2019): *Prepričanja razrednih učiteljev o pomenu gibanja in njegovem vključevanju v pouk* (magistrsko delo). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Kroflič, B. (1999). *Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Perry, A. in Shamay-Tsoory, S. (2013) 'Understanding emotional and cognitive empathy: A neuropsychological perspective.



Pridobljeno: 20. 1. 2023,

[https://scholar.google.si/scholar?hl=sl&as\\_sdt=0%2C5&q=repov%C5%A1+plasti%C4%8Dnost+mo%C5%BEGanov&btnG=](https://scholar.google.si/scholar?hl=sl&as_sdt=0%2C5&q=repov%C5%A1+plasti%C4%8Dnost+mo%C5%BEGanov&btnG=)

Pridobljeno: 22. 1. 2023, <http://pefprints.pef.uni-lj.si/6034/>

Pridobljeno: 22. 1. 2023, <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199692972.003.0011>.

Ratey, J. (2008). Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain. New York: Little, Brown. Shaywitz, S. E. (2003).

Retar, I. (2019). Zgodnje gibalno učenje in poučevanje. Koper: Založba Univerze na Primorskem.

Rosa, H., & Endres, W. (2016). Resonanzpädagogik: Wenn es im Klassenzimmer knistert. Beltz.

Sorić, N. (2017). Prepričanja učiteljev o pomenu gibanja in uporaba gibalnih dejavnosti pri poučevanju v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom (magistrsko delo). Ljubljana: Pedagoška fakulteta. Pridobljeno: 22. 1. 2023, <http://pefprints.pef.uni-lj.si/4561/1/SORI%C4%86.pdf>

Sousa, David A. (2011). Mind, Brain, and Education: The Impact of Educational Neuroscience on the Science of Teaching. V: LEARNING Landscapes, letnik 5, št. 1, jesen 2011, str. 37–43.

Watson, C., Kirkcaldie, M., & Paxinos, G. (2010). The brain: an introduction to functional neuroanatomy. Sydney: Academic Press.

## TEHNOLOGIJA IN GIBANJE Z ROKO V ROKI

Peter Purg

Osnovna šola Antona Martina Slomška Vrhnika

### POVZETEK

Kreativnost, razmišljanje in aktivnost učencev pri učni uri so sanje vsakega učitelja. Najlažje to dosežemo tako, da učencem omogočimo gibanje. Gibanje spodbuja dodatno aktivnost možganov in tako pozitivno vpliva na njihov kognitivni, fizični in socialni razvoj. Gibanje in tehnologija učence zelo pritegneta. Iskali smo način, ki bi vključeval oboje. S tem bi pritegnili učence in jih tudi aktivirali za nadaljnje delo. Preizkusili smo dve možnosti, saj smo želeli razbiti monotonost dela za računalnikom, kjer se veliko sedi. To smo spremenili v neke vrste fizično aktivnost – povezali smo gibanje in nam že dobro znano aplikacijo *Plickers*. Učenci, ki so pravilno in hitro odgovorili na zastavljeno vprašanje, so lahko izbrali aktivnost iz seznama elementarnega gibanja, ki so jo nato izvedli vsi učenci v razredu. Pri drugem načinu smo povezali gibanje po matrici in spletno aplikacijo *Scratch*. Na koncu pa smo učence nagradili še s sladko nagrado. Učitelji bi morali biti seznanjeni z načini vključevanja gibanja v pouk in uporabo tehnologije kot je *Plickers*, da bi bili sposobni izboljšati učenje in izkušnje učencev. S povečano aktivnostjo, kreativnostjo in razmišljanjem učencev lahko učitelji dosežemo učne cilje in zagotavljamo kakovostno izobraževanje.

**Ključne besede:** *Plickers, Scratch, elementarno gibanje, aktivnost, IKT*

### UVOD

Članek govori o pomenu gibanja v razredu, in kako lahko gibanje prispeva k boljšemu učenju in razvoju otrok. Najprej razdelamo pojem gibanja v razredu in njegovih koristi za telo in duha. Nato se osredotočamo na elementarno gibanje, ki predstavlja osnovne gibalne spretnosti, ki jih otroci potrebujejo za razvoj svojega gibalnega znanja in spretnosti. V nadaljevanju se dotaknemo otrokom izjemno privlačne tehnologije in tega, kako jo lahko uporabimo učenju v prid. Posvetimo se uporabi aplikacije *Plickers*, ki učiteljem omogoča, da v realnem času prejmejo odzive svojih učencev in jih uporabljajo za preverjanje znanja. Prispevek opisuje, kako smo aplikacijo *Plickers* uporabili v praksi, in kakšne rezultate smo dosegli. Prav tako opisuje, kako lahko uporabimo aplikacijo *Scratch*, namenjeno učenju računalniškega mišljenja oz. objektnega programiranja, in z nekaj dela spremenimo tudi na videz statično delo v fizično igro, kjer se učenci med sabo odigrajo vlogo programerja in robota. Učenec robot fizično odigra igro, ki spominja na »lov na zaklad«, in je za svoj trud tudi na koncu nagradjen.

### GIBANJE

Gibanje v razredu je pomemben del učenja. Pomaga sprostiti napetost v telesu in spodbuja učinkovitejšo koncentracijo. Gibanje lahko vključuje različne dejavnosti, kot so joga, vadba v sedečem položaju, hoja po razredu, raztezanje itd. Gibanje v razredu bi lahko opredelili tudi kot miselno-gibalne vaje, vaje za izražanje čustev, vaje za motivacijo in krepitev sodelovanja in vaje za raztezanje. Vse vaje se lahko uporabljajo tudi kot minuta za gibanje v razredu. Lahko pomagajo tudi spodbujati kreativnost in izboljšati razpoloženje. Pomembno je, da gibanje vključujemo v učni proces kot stalno in redno dejavnost (Fonda, Kuštrin, Požar, Prunk, 2010).

Gibanje v razredu je dobro za telo na več načinov. Prvič, to pomaga krepiti mišice in kosti, kar zmanjšuje tveganje za bolezni, povezane s sedečim načinom življenja, kot so debelost, osteoporoza in srčno-žilne bolezni. Drugič, to pomaga izboljšati kardiovaskularno zdravje, kar zmanjšuje tveganje za srčni infarkt in možgansko kap. Tretjič, pomaga izboljšati splošno razpoloženje in sprostiti napetost v telesu, kar lahko pomaga zmanjšati simptome depresije in anksioznosti. Gibanje v razredu lahko tudi pomaga izboljšati koncentracijo in spomin, kar je koristno za učenje in delo (Škof, Tomori, Stergar, Stepančič, Čuk, Pišot, 2010).

## **ELEMENTARNO GIBANJE**

Elementarno gibanje je oznaka za osnovne gibalne spretnosti, ki jih otroci potrebujejo za razvoj njihovega gibalnega znanja in spretnosti. To vključuje spretnosti kot so hoja, tek, skakanje, plesanje, obračanje, držanje ravnotežja, metanje, ujemanje in sprejemanje predmetov. Te osnovne gibalne spretnosti so ključne za razvoj bolj zahtevnih gibalnih spretnosti v kasnejšem življenju, kot so šport, ples in druge dejavnosti. Elementarno gibanje se lahko uči in razvija skozi različne aktivnosti, vključno z igranjem, učenjem in vadbo (Deyment, Bell, Lucas, 2009; Fjørtoft, 2001).

## **PRIMER DOBRE PRAKSE Z APLIKACIJO PLICKERS**

Plickers je brezplačna aplikacija, ki omogoča učiteljem, da prejmejo odzive svojih učencev v realnem času, ne da bi potrebovali računalnike ali tablice. Učitelj lahko izdelava vprašanja, na katera učenci odgovorijo z uporabo kartice s QR kodo. QR koda je zasnovana tako, da odvisno od orientacije kartice učenec izbere odgovor (A, B, C ali D). Učitelj rezultate dobi tako, da jih s pomočjo aplikacije posname s telefonom ali tablico, če druge mobilne naprave nimajo. Aplikacija avtomatsko prebere odgovore in jih shrani za kasnejšo analizo (Plickers, 2022).

Mi smo aplikacijo Plickers uporabili na naslednji način. (Slika 1) Najprej smo izdelali vprašanja, ki so bila povezana z obravnavano šolsko snovjo. Ta se lahko uporabijo za ponavljanje, utrjevanje ali preverjanje usvojenega znanja. Podali smo vprašanja s štirimi možnimi odgovori, nato pa počakali, da so učenci nanje odgovorili. Pri tem smo bili še posebej pozorni na hitrost odgovarjanja učencev. Nato smo s telefonom preverili, kakšne odgovore so učenci oddali. Istočasno pa smo prikazovali povratno informacijo na projekcijskem platnu. Tisti učenec, ki je odgovoril na vprašanje pravilno in je bil najhitrejši, je pridobil možnost izbiranja vrste elementarnega gibanja. Že pred začetkom aktivnosti smo namreč skupaj z učenci pripravili tabelo aktivnosti, kot so poskoki, počepi, račja hoja, ples, ... Plickers je aplikacija, ki s svojo drugačnostjo sama po sebi dodatno motivira in aktivira učence. Za razliko od klasičnega dvigovanja rok učenci praktično ne morejo vedeti, kako je kdo izmed njih odgovarjal na vprašanja. Najboljše pravilo, ki smo ga dodali je bilo, da v primeru, da vsi učenci pravilno odgovorijo na zastavljena vprašanja, učitelj naredi izbrano vajo. Tak način dela z vključenim gibanjem zelo popestri učne ure, utrjevanja in preverjanja znanja. Zelo pomembno je, kako učence pripravimo na izbor gibanja. Mi smo jim različno gibanje predstavljali čez celotno šolanje, tako so poznali zanimive vaje, med drugim tudi pogovor s stopali, boj s palci, balon, ... Vse to je podano v spletni knjigi *Minuta za gibanje v razredu* (Fonda, Kuštrin, Požar, Prunk, 2010). Nič ni narobe, če se učenci vrnejo na nivo gibanja za mlajše učence, kar jih običajno spomni na otroštvo in osreči. Dobra stran tega je, da pri izvedbi načeloma potrebujemo samo računalnik s projektorjem, Plickers kartice s QR kodo in telefon.

Kljub preprostosti in dobrim odzivom, so se pri tej obliki pouka pokazale tudi pomanjkljivosti. Pripravljeni moramo biti tudi na to, da si lahko učenci izmislijo gibanje, ki ga nismo predvideli. V primeru, da je razred bolj tekmovalen, se lahko hitro zgodi, da želi posameznik določiti gibanje za celotno skupino. Zato je zelo pomembno podajanje jasnih začetnih navodil in dogovor o tem, kdo bo določil gibanje.

Zelo pozitivno je to, da učenci soustvarjajo in izbirajo gibanja, ki so jim všeč ali v izziv. Pozitivno je tudi, da učenci niso ves čas v sedečem položaju, še posebej v računalniški učilnici, ko je sedenje za računalniki dolgotrajno. Učenci so izrazili željo, da bi takšno obliko pouka želeli imeti večkrat. Prav tako si želijo v razredu več gibanja, tudi na način, povezan z IKT, kot je Plickers. Takšen pouk bi lahko povezali tudi z drugimi aplikacijami ali kvizi, kot so Quizlet ali Kahoot. Pozitivna lastnost in prednost aplikacije Plickers je, da lahko to aplikacijo uporabimo v vsaki učilnici, saj potrebujemo le nekaj IKT naprav, to so računalnik s projektorjem in telefon.



Slika 1: Kolaž fotografij iz ene učne ure, ker smo uporabili Plickers z gibanjem v akciji

### Primer dobre prakse z aplikacijo Robotize

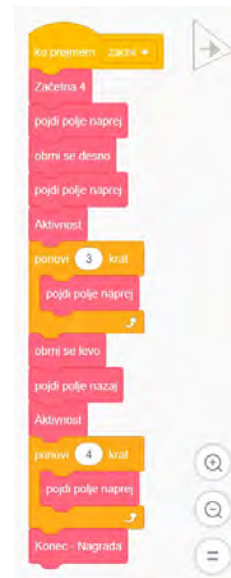
Spletna aplikacija Scratch je orodje, ki ga učenci uporabljajo za učenje računalniškega razmišljanja in objektnega programiranja. Robotize je igra, ki smo jo s svojimi bloki naredili v Scratchu. Povezali smo digitalno igro s fizičnim doživetjem na vnaprej pripravljenem polju. (Slika 2) Dodali smo še dva elementa presenečenja. Prvi element presenečenja je aktivnost na poti do cilja. Drugi element in dodatna zunanja

motivacija pa je bilo sladko presenečenje na koncu, ko so učenci zaključili z nalogo. Ideja za Robotize je narejena po vzoru igre iskanja skritega zaklada. Za izvedbo je potrebno delo učencev v dvojicah in porazdelitev vlog, ki se lahko nato zamenjajo. (Slika 4) Udeleženca se v paru dogovorita, kdo bo prevzel vlogo reševalca naloge in kdo programerja. Programer robotizira svojega partnerja tako, da mu pokaže kodo (Slika 3), s katero pride do cilja. Ta si jo fotografira bodisi s telefonom bodisi s tablico. Tako postane »robot«, ki izvaja nalogo po ideji programerja. V primeru, da je pravilno sledil algoritmu, na koncu dobi sladko nagrado (ZRŠŠ, 2018). Na ta način smo razmigali učence in na kreativen ter igriv način zagotovili utrjevanje znanja, ki ga pridobijo pri pouku računalništva.

Učitelji zelo radi pripravimo kakšno drugačno delo za učence, tudi zato, da smo kreativni pri ustvarjanju učnih ur in s tem razbijemo morebitno monotono ponavljanje.



Slika 2: Fizična aktivnosti pri Robotize



Slika 3: Robotize algoritem



Slika 4: Priprava programa za Robotize

## ZAKLJUČEK

V prispevku govorimo o pomenu gibanja v razredu, in kako lahko gibanje prispeva k boljšemu učenju in razvoju otrok. V teoretičnem uvodu se dotaknemo pojma gibanja v razredu, kot tudi elementarnega

gibanja. Nato še koristi, ki jih gibanje prinaša za učence. Nato še elementarnega gibanja, ki predstavlja osnovne gibalne spretnosti, ki jih otroci potrebujejo za razvoj njihovega gibalnega znanja in spretnosti. Članek v nadaljevanju poveže koristnost gibanja s tehnologijo in predstavi, kaj lahko naredimo če se poslužujemo tega tandema. Opisuje uporabo aplikacije Plickers, ki učiteljem omogoča, da odzive svojih učencev prejmejo v realnem času in jih uporabljajo za preverjanje znanja na kreativen in razgiban način tako za učitelje kot za učence. Predstavi tudi, kako je lahko aplikacija Scratch uporabna za učitelje in z nekaj dodatnega dela spremenjena v fizično igro, kjer se učenci med sabo spremenijo v programerje in robote ter na ta način utrjujejo podano snov.

Oba načina dela so učenci zelo dobro sprejeli. Večkrat omenijo, da bi želeli več takšnega načina dela, kar pa predstavlja dodatno delo za učitelja. Priprava takega načina dela, ki v praksi pomeni 5 do 10 minut učne ure, na začetku zahteva precej časa za kvalitetno postavljena vprašanja in smiselne odgovore. Ko pa imamo vse to za določen predmet že pripravljeno, jih lahko z manjšimi modifikacijami večkrat uporabimo. Še posebej to velja za Plickers. Učenci lahko na primer pri določeni uri določijo vrste gibanja, ki so nato nekaj časa v uporabi, nato pa dodajajo ali odzjemajo elemente. Vsekakor pa se je potrebno pri izvedbi tovrstnega pouka prilagoditi posamezni skupini ali razredu, saj so učenci specifični.

Kreativno podajanje, preverjanje in utrjevanje učnih vsebin je nenazadnje zanimivo ne le za učence, temveč tudi za učitelje. Sploh pa je učiteljem vedno v zadovoljstvo videti animirane in odzivne učence, ki s pomočjo drugačnega načina učenja lažje usvajajo znanje.

## VIRI IN LITERATURA

Deyment, J., Bell, A. in Lucas, A. (4. 8. 2009). *The relationship between school ground design and intensity of physical activity*. Taylor & Francis Online.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14733280903024423>

Fjørtoft, I. (Januar 2001). *The Natural Environment as a Playground for Children: The Impact of Outdoor Play Activities in Pre-Primary School Children*. Researchgate.

[https://www.researchgate.net/publication/226238338\\_The\\_Natural\\_Environment\\_as\\_a\\_Playground\\_for\\_Children\\_The\\_Impact\\_of\\_Outdoor\\_Play\\_Activities\\_in\\_Pre-Primary\\_School\\_Children](https://www.researchgate.net/publication/226238338_The_Natural_Environment_as_a_Playground_for_Children_The_Impact_of_Outdoor_Play_Activities_in_Pre-Primary_School_Children)

Fonda, K., Kuštrin, V., Požar, S., in Prunk, V. (2010). *Minuta za gibanje v razredu*. Inštitut za varovanje zdravja, OŠ Cirila Kosmača.

Plickers 2022. Plickers. <https://www.plickers.com/>

Škof, B., Tomori, M., Stergar, E., Stepančič, D., Čuk, I., Pišot, R. (2010). *Spravimo se v gibanje - za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana.

ZRSŠ. (1. 8. 2022). *Zbornik povzetkov SIRIKT, 11. mednarodna konferenca – Skupaj v izzive*, 82-83, 2018.ZRSŠ. <https://www.zrss.si/pdf/Sirikt2018.pdf>

## GIBANJE MED POUKOM UČENCE UMIRI IN PREBUDI

Mirjana Tomažič

Osnovna šola Dragotina Ketteja, Ilirska Bistrica

### POVZETEK

Gibanje je izjemno pomembno za pravilen razvoj otroka, tako na gibalnem, spoznavnem in čustvenem področju. Zmanjšuje vedenjske težave in prispeva k boljšemu učnemu uspehu. Poučujem v petem razredu osnovne šole. V tem šolskem letu delam s skupino učencev, ki imajo težave z medsebojno komunikacijo, vedenjem, koncentracijo in posledično tudi z učnim uspehom. Načrtno sem začela vključevati več gibanja in različne aktivnosti tudi med učnim procesom. Učenci se pri tem sprostijo, postanejo bolj sodelovalni in pripravljeni za delo.

**Ključne besede:** *igra, sproščanje, učenje*

### UVOD

V razredu imam učence, ki so nemirni in pa take, ki so preveč pasivni; oboji pa premalo motivirani za delo. Učenci med poukom večinoma sedijo, zato se pripravljenost za delo zmanjša. Nekateri se zasanjajo, drugi pa začnejo klepetati, se obračati naokoli, prekladati predmete po rokah... Z uvajanjem razgibalnih vaj, aktivnih odmorov, gibanjem med učnim procesom, se da povečati pripravljenost za delo. Učenci, ki imajo preveč energije, je nekoliko porabijo in se umirijo, pasivni pa se zaradi večje prekrvavljenosti telesa in tudi možganov »prebudijo«.

Zaradi razvoja tehnologije, njene dostopnosti in sodobnega načina življenja otrok, ki vedno več časa preživijo v virtualnem svetu in na družabnih omrežjih, se vse bolj opaža, da imajo učenci težave tudi na čustvenem in socialnem področju. Pojavljajo se težave pri medsebojnih odnosih. Različn igre, povezane z gibanjem pripomorejo h krepitvi povezanosti razreda in pozitivni klimi, kar je tudi eden od ključnih pogojev za uspešno delo.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

Učenci pogosto postanejo nemirni, ne zmorejo slediti učiteljevi razlagi. Z gibalnimi vajami se psihično sprostijo, razgibajo in postanejo miselno pripravljeni za nadaljni pouk (Štemberger in Krpač 2006). Otrok z gibanjem zadovoljuje svoje temeljne potrebe, ki so ključne za uspešno učenje: ljubezen, moč, zabava in svoboda. Med učnimi urami, ki vključujejo gibanje, imajo učenci pogosto tudi občutek, da se ne učijo, ampak da se igrajo (Geršak 2016b). O pozitivnih učinkih vpeljave gibanja v učne ure priča tudi raziskava, ki jo je izvedla N. Pernuš (2016) pri zgodnjem učenju angleščine. Ugotovila je, da si učenci, ki so deležni poučevanja z gibanjem zapomnijo 20% več, kot učenci, ki so bili deležni zgolj frontalnega načina poučevanja.

Učitelji ugotavljamo, da imajo današnje generacije otrok vse več težav s koncentracijo, pozornostjo, grafomotoriko, finomotoriko, govorom, gibljivostjo, koordinacijo, ravnotežjem... Vedno več je otrok z vedenjskimi, čustvenimi in učnimi težavami. Naš šolski sistem zahteva zrelost na vseh teh področjih. Pomembno je zbrano in sedeče delo pri pouku, je pa veliko bolj učinkovito in lažje, če vključujemo

gibanje. Dolgotrajno sedenje, premalo senzornih izkušenj, preveč vodenih in organiziranih dejavnosti pomeni za otroke oviro v funkcioniranju, zato se odzovejo s stresnimi in preživitvenimi odzivi, kar vpliva na upočasnjeno ali pa na ovirano delovanje možgan, kar tudi zmanjša kvaliteto učenja.

Šola ne more nadomestiti zgodnjega razvoja, ima pa veliko vlogo pri dozorevanju učencev in omogočanju lahkotnejšega in kvalitetnejšega učenja.

Poleg tega, da se učenci sprostijo, je bistvo igre tudi to, da na prijeten način doživijo in osvojijo nekaj novega. Če poleg gibanja povezujemo še znanja z različnih predmetnih področij (matematika, družba, glasba...), je toliko bolje.

### **PRIMERI DOBRE PRAKSE**

Večni izziv za učitelja je, kako motivirati učence in jim razložiti učno snov tako, da jo bodo razumeli, si jo zapomnili in znali uporabiti. Kljub pripravi na pouk se nam včasih zgodi, da učenci ne morejo osvojiti določene snovi. Takrat skušamo najti hitre rešitve, ki se izkažejo za zelo dobre. Spodaj navajam nekaj svojih primerov. Kot dobra praksa se je velikokrat izkazala že menjava učnega okolja, vsaj za nekaj minut. Z učenci se preselim na hodnik, igrišče, šolski vrt, šolski park... Včasih potrebujejo le minutko gibanja na svežem zraku, medtem se prezračijo učilnica in delo nemoteno steče dalje.

#### **Urejanje notnih vrednosti in deli celote**

Vsak učenec drži v rokah kartonček, na katerem je narisana nota (celinka, polovinka, četrtnina, osminka) ali pa pavza (celinska, polovinska, četrtninska, osminka). Na tla postavim taktovski način (na začetku tako, da je doba četrtnina), potem pa eden izmed učencev razvrsti sošolke in sošolce tako, da so v vsaki skupini, ki predstavlja takt, ustrezne notne vrednosti. Učenci lahko igro večkrat ponovijo. Različica te igre je sledeča: učencem pokažem taktovski način, potem pa se sami združijo po skupinah, tako, da so zopet njihove notne vrednosti ustrezne. Naslednja stopnja je dopolnjevanje taktov. Učence razporedim v skupine, ki predstavljajo nepopolne takte. Naloga posameznika je, da jih ustrezno dopolni. Tudi to aktivnost večkrat ponovimo. Vloge učencev se menjujejo. Ta aktivnost se je izkazala za zelo uspešno. Učenci so v manj kot eni šolski uri razumeli in osvojili učno snov.

To znanje navežem še na matematične vsebine, ko spoznavamo dele celote. V igro dodam kartončke, na katerih so zapisani ulomki in slikovni prikazi delov celote. Učenci poiščejo ustrezne pare.

#### **Matematični jezik**

Polovica učencev dobi na lističih zapisane besedilne naloge, druga polovica pa enake naloge, ki so zapisane z matematičnimi simboli. Naloga učencev je, da poiščejo ustrezne pare, ki vsebinsko sodijo skupaj. Na ta način spoznajo matematični jezik. V naslednjem koraku vsak od njih predstavlja številko (od 0 do 9), računsko operacijo (+, -, :, ·) ali pa oklepaj ter zaklepaj. Učenec ima zapisano besedilno nalogo, ki jo prevede v matematični zapis. Izbere učence z ustreznimi oznakami in oblikuje izraz. Zahtevnost stopnjujem tako, da se morajo učenci med mojim branjem besedilne naloge sproti postaviti na ustrezno mesto, tako da na koncu tvorijo matematični izraz. Ta oblika učenja jim je bila zabavna, ker so se gibali v prostoru. Motiviranost je bila visoka. Čutiti je bilo sproščeno, pozitivno vzdušje, boljši učenci so vzpodbujali šibkejši in jim nudili pomoč.



## Oblike zemeljskega površja

Najprej ponovimo oblike zemeljskega površja. Ob poimenovanju in opisovanju vsako obliko ponazorimo z gibom: ravnina - iztegnjeni ležimo na hrbtu, gričevje – čepimo, hribovje - smo v predklonu, gorovje - stojimo z iztegnjenimi rokami nad glavo. Učence razdelim v skupine (od 6 do 8 učencev). Njihova naloga je, da prikažejo relief za posamezno naravno enoto v Sloveniji. Na ta način utrdijo geografske pojme, boljša je predstavljenost in kasneje lažji priklic informacij.

## Časovni trak zgodovine Slovencev

Z učenci smo izdelali domine, ki jih sestavljamo tako, da pod letnico umestimo pripadajoči dogodek. Igro pogosto igrajo in tako utrdijo zaporedje pomembnejših dogodkov v zgodovini Slovencev. Določene učne vsebine zahtevajo pomnjenje, zato je priporočljivo tudi učenje s pomočjo asociacij.

## SKLEP

Vključevanje gibanja se je v razredu izkazalo kot pozitivno. Izboljšujejo se tudi odnosi med učenci. Sprva so bili pri dejavnostih glasni, veliko časa so potrebovali, da so se postavili v pare, trojice in druge oblike skupin, sedaj pa razporeditev poteka hitreje in nemoteno. Nekateri sodelavci še vedno vztrajajo pri ustaljenem načinu dela in imajo s temi učenci težave pri disciplini in motivaciji. Iz lastnih izkušenj lahko trdim, da je otrokom gibanje v užitek, še zlasti takrat, ko dejavnost poteka skozi igro. Za igre nismo nikoli prestari. V njih lahko najdemo navdih, si dovolimo biti sproščeni, nasmejani in zadovoljni.

## VIRI IN LITERATURA

- Geršak, V. (2016b). Utelešenost in čuječnost - kaj imata skupnega tako pri učencih kot pri učiteljih? V Orel, M. (ur.), Mednarodna konferenca Mindfulness (str. 187-198). Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica. Pridobljeno s [http://www.eduvision.si/Content/Docs/Zbornik%20prispevkov%20MINDfulness%202016\\_ENG.pdf](http://www.eduvision.si/Content/Docs/Zbornik%20prispevkov%20MINDfulness%202016_ENG.pdf)
- Janežič, T. (2017) Značilnosti gibanja pri učencih drugega razreda ob integraciji ustvarjalnega giba v učne ure. Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Kim, J. (2019) Prepričanja razrednih učiteljev o pomenu gibanja in njegovem vključevanju v pouk. Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Poučevanje na razredni stopnji
- Pernuš, N. (2016). Povezanost med gibalnimi dejavnostmi in znanjem angleščine pri učencih drugega razreda osnovne šole. V Magistrsko delo (str. 48). Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Poučevanje na razredni stopnji. Pridobljeno s [http://pefprints.pef.uni-lj.si/3423/1/MAGISTRSKA\\_-\\_N.Pernu%C5%A1.pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/3423/1/MAGISTRSKA_-_N.Pernu%C5%A1.pdf)
- Štemberger, V. in Krpač, F. (2006). Pomen in vrsta počitka z vidika obnove energije otrok. V Zbornik. 3. strokovni posvet Didaktika v šoli v naravi (str. 167-170). Ljubljana: Center šolskih in obšolskih dejavnosti.

Trapečar-Pavšič, J. (2020) Gibanje otrok: Pomen gibanja za učenje. Pridobljeno s <https://triminute.si/pomen-gibanja-za-ucenje/>

**FIT MINUTA V RAZREDU**

Barbara Velikanja

Osnovna šola Stražišče Kranj

**POVZETEK**

Gibanje je zelo pomembno za vsakodnevno delovanje odraslih in otrok. Naloga odraslih je, da otrokom približajo gibanje kot nekaj samoumevnega in vsakdanjega. Poleg staršev, ki prispevajo k pozitivnem odnosu do gibanja, lahko velik del prispevajo tudi učitelji. V prispevku bom predstavila, kako v razredu prispevam k gibalni aktivnosti otrok. Opisala bom dejavnosti, ki jih uporabljam v razredu za izvajanje minute za zdravje. Predstavila bom tudi prednosti, ki jih prinašajo. Saj s temi minutami poleg glavnega cilja, ki je gibanje, dosežem še veliko drugih, ki prispevajo h kvalitetnejšem in učinkovitejšemu vzgojno-izobraževalnem procesu.

**Ključne besede:** *minuta za zdravje, gibalne aktivnosti, učinkovitost*

**UVOD**

Gibanje je osnovna življenjska potreba, ki mora biti sestavni del vsakdanjika. Gibanje v šoli ni samo ura športa temveč lahko predstavlja velik del učenega procesa. Podrobneje bomo predstavila vključevanje minute za zdravje v pouk. Poimenovala sem jo Fit minuta. Z njo poleg glavnega cilja, ki je gibanje, uresničim se mnogo drugih. Povezujem jo z učnimi vsebinami, uporabljam jo kot nagrado, služi kot spostitev in predah, ko učenci ne zmorejo več sodelovati. Kratka gibalna aktivnost med učno uro pomaga ohraniti koncentracijo in aktivnost učencev do konca šolske ure. Pozitivno vpliva na razredno klimo in prijetno vzdušje.

**TEORETIČNO IZHODIŠČE**

Gibanje je zelo pomembno in zato je naloga odraslih, da otroke in maldostnike poučijo o tem, zakaj je gibanje potrebno. Naj gibanje postane samoumevno in način življenje. Boljše telesno zdravje pomeni tudi boljše duševno zdravje. Otroci, ki so gibalno aktivni, lažje prenašajo psihične obremenitev in stres ter ob njih tudi ustrezno odreagarijo. Učitelj lahko vpliva na oblikovanje pozitivnega menja o športu tako, da otroku omogoči, da uživa v športu (Masten, 2003).

V vseh treh obdobjih šolanja je za vse učence in učenke obvezen redni pouk športa. V vsakem od teh pa šola lahko ponudi še tri vrste dejavnosti. Dejavnosti, ki so obvezne za vse učence so športni dnevi. Druga oblika dejavnosti, ki jih ponudi šola in je vključevanje učencev prostovoljno so: šola v naravi, športne interesne dejavnosti in dopolnilni pouk. Tretja oblika dejavnosti so dodatne dejavnosti, v katere je vključevanje prostovoljno. Šola lahko pounudi različne športne prireditve, tečaje, izbirne predmete, rekreativne odmore, minuto za zdravje in dodatni športni program (Zlati šonček, Krpan) (Kovač et al., 2011).

Otrokovo naravno potrebo po gibanju lahko na drugačen način rešimo tudi med rednim delom pouka. Gibanje je namreč lahko čudovit pripomoček za boljšo koncentracijo, spodbujanje sodelovanja in s tem dobrih medsebojnih odnosov v razredu in službi pa lahko tudi kot motivacija za šolsko delo. Gibanje v

razredu lahko pouk popestri, ga naredi zanimivega, hkrati pa lahko učencu tudi olajša razumevanje snovi (Fonda idr. 2010).

Minuta za zdravje je minuta, ki jo učitelj med rednim poukom katerega koli predmeta. V tem času prezrači učilnico sprostí učence s kratko gibalno dejavnostjo ali igro (Kovač et al. 2011). V okviru diplomskega dela (Knavs, 2013) sem opravila anketo na 14 različnih osnovnih šola, v katerih je sodelovalo 703 učencev in učenek od 4. do 6. rzeda. Zanimalo me je, kakšno je njihovo mnenje o minuti za zdravje. Poleg tega sem raziskovala na koliko šolah jo izvajajo. Ugotovila sem, da si učenci želijo imeti minuto za zdravje. Vendar je večina učiteljev ne izvaja. Ugotovitve diplomskega dela so me navdihnile, da preiskusim učinke minute za zdravje v svojem razredu.

### PRIMERI DOBRE PRAKSE

Sem učiteljica razrednega pouka in zadnja leta poučujem v 1. in 2. razredu. V pouk redno vključujem minuto za zdravje. Skozi leta sem zbrala ideje in minute za zdravje so postale del pouka. Izdelala sem pripomoček FIT MINUTA. Na večjo podlago sem pritrnila tablice z različnimi aktivnostimi, ki predstavljajo minuto za zdravje. Na vrhu je pritrjen zvonček, na katerega pozvonim ob začetku in koncu aktivnosti.



Slika 1: Pripomoček Fit minuta

Čas za Fit minuto je takrat, ko opazim, da se med poukom povečuje nemir in popušča zbranost. Včasih pa je minuta za zdravje odmor med reševanjem zahtevnejših nalog. Ugotavljam tudi, da lahko odlično deluje kot uvod ali zaključek šolske ure.

Ko učenci zaslišijo znak, se pripravijo in počakajo na izbor aktivnosti. Izbor Fit minute je lahko naključen. Včasih je to rezultat računa, številka na kocki ali pa današnji datum. Drugič je izbor povezan z vsebino učne ure. Tretjič pa je izbor nagrada oziroma pohvala za učence, ki so opravili dobro delo, sodelovali ipd. Ker so tablice snemljive, jih lahko žrebamo ali skrijemo po razredu. Tisto, ki jo prvo najdejo jo izvedejo. Možnosti za izbor fit minute so neomejene. V razredu jih menjamo, zato je zanimiv že sam izbor. Aktivnosti med katerimi izbiramo so naslednje:

- **Predklon:** Učenci se večkrat predklonijo z iztegnjenimi nogami. Najprej z obema rokam, nato izmenično k eni in drugi nogi. Vaja omogoča dober razteg po dolgem sedenju.
- **Komolec- koleno:** S komolcem se križno dotikajo kolena. Z levim komolcem desnega kolena in z desnim komolcem levega kolena. Najprej vajo delamo počasi, da osvojijo gibanje nato stopnujemo hitrost. Vaja spodbuja aktivnost možganov.
- **Sklece:** Učenci izvajajo sklece na kolenih ali navadne. S to vajo krepijo svojo moč.
- **Raztegni se:** Naredijo niz razteznih vaj. Raztegujejo hrbtenico, medenico, noge, ramenski obroč... Raztezne vaje učencem prija kot odmor med daljšim sedenjem.
- **Hoja:** Učenci hodijo po razredu. Ob znaku spremenijo hitrost, smer (naprej, nazaj, vstran, v krogu, cik-cak, vijugasto, levo, desno...). Aktivnost lahko povežemo učnimi vsebinami matematike (črte, orientacija) ali slovenskega jezika (grafomototrika). Na znak lahko zamenjajo tudi način hoje po prstih, petah ipd.
- **Skači, skači:** Skačejo po razredu ali na mestu. Na znak spreminjajo načine skakanja: sonožno, po eni nogi, zajčji poskoki, žabji .... Skakanje lahko izvajajo po ritmu glasbe in aktivnost povežem z vsebinami glasbene umetnosti.
- **Plesna zabava:** Prosto plešejo na glasbo, ki jo imajo radi. Predvjam glasbene želje ali naključno izbrane pesmi. Glasbo za ples včasih izberem tudi iz učnih vsebin glasbene umetnosti. Glavni namen je spročanje ob glasbi.
- **Zaploskaj:** Posnemajo ritmične vzorce s ploskanjem. To fit minuto pogosto uporabim, kot uvod v glasbeno umetnost ali za pritegnitev pozornosti.
- **Izpadni koraki:** Učenci delajo izpadne korake na mestu ali med hojo. Krepijo moč in pospešujejo svoj srčni utrip.
- **Križaj roke:** Z rokami po zraku rišejo osmice. Križno izmenično prijemajo uho. Leva roka prime desno uho in desna roka levega. Vaja spodbuja aktivnost možganov. Uporabimo jo lahko kot zaključek učne ure matematike – obravnava števila 8.
- **Stopaj:** Stopajo po razredu kot miši, sloni, krokodili, raki .... Menjajo različne načine gibanja.
- **Zmrzni:** Učenci se prosto gibajo na ritem ali glasbo. Na znak zamrznejo in postanejo kipi. Dejavnost lahko povežem z vsebinami likovne umetnosti, npr. uvod v kiprjenje.
- **Tek:** Tečejo na mestu ali po razredu. Tačejo naprej, nazaj, vstran, hitro ali počasi. Na znak menjajo način teka. Pospešujejo svoj srčni utrip in poskrbijo za prekrvavitev telesa. To jim da moč za nadaljnje učenje.

- **Živali:** Z gibanjem oponašajo obnašanje različnih živali, ki nastopajo v zgodbi, ki jo pripovedujem. Dejavnost je odlična za spodbujanje otroške domišljije in kreativnosti. Učenci lahko tudi med seboj sodelujejo in si sami izmišljajo zgodbe. Kasneje jih zapišejo ali narišejo v zvezek.
- **Zavrti se:** Zavrtijo se okoli svoje osi. Kot vrtavke hodijo po razredu. Vrtijo se individualno, v paru ali skupini. Če imamo prostor, uporabim še padalo.
- **Posnetek:** Iz spleta predvajam posnetke plesa na moderno pop glasbo (Just Dance). Učenci ponavljajo za plesalci na posnetku.
- **Skači po eni nogi:** Učenci izmenično skačejo po levi in desni nogi na mestu ali po prostoru. Krepijo svojo moč in pospešujejo krvi tlak.
- **Tresi:** Učenci stresajo svoje telo. Začnemo postopno s prsti, dlanmi, rokami, trupom, nogami, glavo .... Intenzivnost tresenja stopnujemo. Na koncu se umirimo in nekajkrat globoko zadihamo.
- **Joga čas:** To je čas za jogo. Joga položaje poimenujem z asociacijami, ki nam jih gib predstavlja npr. labod, flamingo, kobra, zajček, mačka .... Sklop vaj naredimo skozi »joga zgodbo« ali igro.
- **Poglej in ponovi:** To Fit minutko uporabim, kadar želim izvesti aktivnost, ki je ni med naštetimi. To so npr. igre z rutico, dihalne vaje, igre z mehko žogico, masaža in razne kratke socialne igre.

Možnosti za dejavnosti minute za zdravje je neomejeno. Skozi leta izvajanja dodajam in spreminjam aktivnosti glede na interese in potrebe razreda. Opažam, da vključevanje Fit minute v pouk prinaša prijetno razredno klimo. Opisane aktivnosti nevtralizirajo neugodne vplive sedenja z razbremenitvijo mišičnih skupin, ki so med sedenjem neugodno obremenjene (raztezne, krepilne vaje in aerobne vaje). Aerobne in krepilne vaje prekrvavijo tkiva in pospešijo dihanje. Aktivnosti za moč, ravnotežje in raztezne vaje krepijo ustrezno telesno držo. Vse aktivnosti izboljšajo osredotočenost za nadaljevanje pouka oziroma povečajo prekrvavitev možganov. Že krajša pretežno aerobna vadba spodbudi možgansko delovanje. Masaža, raztezne vaje, vaje ravnotežja in dihalne vaje učence umirjajo. Vaje v paru in v skupini pomembno vplivajo na socializacijo v razredu. Gibalno ustvarjanje skozi zgodbo spodbuja kreativnost. Med minuto pa pogosto izkoristim tudi čas za zračenje učilnice, da dobimo svež zrak. Poleg zadovoljevanja potrebe po gibanju z aktivnostmi dosegam še učne cilje, ki so povezani z učnimi vsebinami. Na primer razvoj ritmičnega posluha, osvajanje orientacijskih pojmov, ponavljanje števil, življenje v vlogo ... Vsi ti pozitivni učinki kažejo, da je minuta za zdravje koristna in smiselna.

## SKLEP

Otroci imajo veliko potrebo po gibanju. Kot učiteljica jim jo omogočim zadovoljiti v obliki učne ure športa. Poleg tega mi avtonomija dopušča, da gibanje lahko vključim tudi v ostale učne ure. Gibanje pouku prinese pestrost, učinkovitost in kvaliteto. Učenci se med aktivno minuto zabavajo in sprostijo učitelj pa doseže željen cilj. Možnosti za uresničevanje ciljev preko gibalnih aktivnosti je veliko. Učinki in veselje učencev, ki jih opažam med izvajanjem aktivnosti, me prepričajo, da vsako šolsko leto na steno obesim pripomoček Fit minuta. Še naprej ga bom uporabljala in izpopolnjevala. Do sedaj sem ga preizkusila le v prvih dveh razredih, mislim pa, da bi ga lahko z nekaj popravki vpeljala tudi v višje razrede. Tako obliko gibanja priporočam vsem učiteljem in privoščim vsem učencem, ki je še niso izkusili.

## VIRI IN LITERATURA

Fonda, K., Kuštrin, V., Požar, S. in Prunk, V. (2010). *Minuta za gibanje*. Piran: Inštitut za varovanje zdravja in OŠ Cirila Kosmača.

Knavs, B. (2013). *Zaznavanje športnovzgojnega procesa učencev drugega triletja z goriške regije* [Diplomsko delo]. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Kovač, M. Markun Puhan, N. Lorenci, B., Novak, L. Planinšec, J, Hrastar, I. Pleteršek, K., Muha, V., (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolo in šport: Zavod republike Slovenije za šolstvo

Masten, I. (2003) *Športna vzgoja v šoli*. Pridobljeno 15. 1. 2023 s [https://www.revija-vita.com/vita/38/%C5%A0portna\\_vzgoja\\_v\\_%C5%A1oli](https://www.revija-vita.com/vita/38/%C5%A0portna_vzgoja_v_%C5%A1oli)

## POIŠČI VPRAŠANJE - 100 VPRAŠANJ ZA PONAVLJANJE IN UTRJEVANJE ZNANJA

Maja Vogrič

Osnovna šola Ivana Tavčarja Gorenja vas

### POVZETEK

Šolsko okolje v vaškem, ruralnem okolju je idealen prostor, kjer lahko učitelji s svojim razredom veliko časa preživijo na prostem. Če pa je šolski okoliš velik, in se lahko otroci po njem prosto gibljejo, je izvedba različnih dejavnosti še enostavnejša.

V nadaljevanju bo predstavljen primer dobre prakse, kako se lahko katerokoli snov ali predmet utrjuje in preverja na zelo zanimiv, igriv, tekmovalen in predvsem gibalen način.

Igra, ki jo bom predstavila, je zasnovana na zelo enostaven način, imenuje pa se 100 vprašanj. Namen igre je, da otroci ponovijo in v skupinah preverijo svoje znanje, poleg tega pa se razgibajo in tako tudi otroci, ki imajo težave s koncentracijo in pozornostjo, aktivno sodelujejo, saj morajo veliko svoje energije usmeriti tudi v gibanje.

Cilji igre je, da skupina čimprej pride do števila 100 na način, da odgovarjajo na vprašanja, ki so skrita po celotnem prostoru, pa naj si bo to razred, telovadnica, atletska igrišče ali pa travnik ali gozd.

**Ključne besede:** *gibanje, utrjevanje znanja, preverjanje znanja, igra, vprašanja*

### UVOD

Za to temo sem se odločila zato, ker sama veliko časa med poučevanjem namenim gibanju in menim, da moramo učiteljem na čim bolj enostaven in čim lažji način omogočiti, da uporabijo naše ideje, sploh če so te preverjene, kakovostne in enostavne za uporabo.

Za predstavitev te teme oz. dobre prakse sem se odločila, ker je bila aktivnost zelo pozitivno sprejeta med otroki in se jo lahko izvede za več oddelkov hkrati ali pa zaporedoma, zaradi česar je aktivnost še lažje in bolj uporabna.

Priprav, didaktičnega materiala in pripomočkov ne potrebujemo prav veliko oz. je to takšen, ki ga najdemo v vsaki učilnici – papir, selotejp, kocke, flomastri.

Tudi možnosti za izbiro lokacije za izvedbo te aktivnosti je veliko – izvede se jo lahko praktično kjerkoli – večji kot je prostor, bolj zanimiva bo aktivnost in več gibanja boste otrokom omogočili.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

»Šolska športna vzgoja 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.« (Učni načrt za športno vzgojo, 2011, str. 4) Ob tem se mi zdi pomembno, da učitelji gibanja ne vzpodbujamo in privzgamemo



učencem le preko obveznega pouka, ampak smo s svojim življenjskim slogom in s svojim odnosom do gibanja otrokom vzor in vzpodbuda. Ne le, da je pomembno, da smo sami vitalni, aktivni v prostem času in se pri urah športa z otroki gibamo, ampak gibanje vključujemo v celoten vzgojno-izobraževalni proces.

Otrokom, ki zaradi različnih dejavnikov športa ne marajo in imajo do ur športa v šoli odpor, pa moramo gibanje predstaviti na drugačen način oz. gibanje zaviti v drugačno obliko, kjer se lahko tudi oni izkažejo in so pri gibalnih dejavnostih uspešni.

Telesna aktivnost koristi telesu in umu, vendar pa mora biti telesna aktivnost vsaj zmerno intenzivna, kar sta hitra hoja ali hoja v klanec, da zmanjšuje tveganje za razvoj številnih kroničnih bolezni (Intenzivni pouk športne vzgoje in učenje gibalnih spretnosti, b. d.). Prekomerna telesna teža in debelost predstavljata veliko skrb tako v Sloveniji kot po vsem svetu (prav tam), zato se moramo učitelji v šoli truditi, da otroke na čim več različnih načinov, preko različnih dejavnosti ali pa preko dodatnih interesnih dejavnosti otroke spodbujamo in jim omogočamo gibanje ter jih na gibanje navajamo, jih tako vzgajamo.

Na drugi strani imamo otroško igro in vse njene opredelitve govorijo o tem, da je igra brezmejna (neskončna) in variira v celovitosti (Marjanovič Umek in Zupanič, 2006). Marjanovič Umek in Zupanič (2006) po Oerter (1993) igro pojmuje kot dejavnost, sestavljeno iz posebnih vrst dejanj. Igra se od drugih dejavnosti loči po tem, da dejanja nimajo posledic, posledice med dejanjem in izidom so razrahljane ter da je otroška motivacija usmerjena k dejanjem (prav tam). Igra je notranje motivirana in zahteva aktivno udeležbo (prav tam), zato je igra zelo uporabna metoda za poučevanje v osnovni šoli. Igra je dejavnost, ki pomembno vpliva na vse vidike otrokovega razvoja, to je na njegov telesni, gibalni, spoznavni, čustveni, socialni, pa tudi moralni razvoj. Pri tem gre torej za celostni razvoj, ki omogoča, da se otrok razvije v zdravega, kompetentnega posameznika (prav tam).

J. Lever (1976, v Marjanovič Umek in Kavčič, 2006) opredeljuje šest med seboj povezanih razlik, ki se pri otroški igri pojavijo glede na spol, med dečki in deklicami, katere je dobro, da bi učitelji v razredu in pri načrtovanju dela upoštevali. Od teh razlik bi izpostavila dve, ki sta pomembni za spodaj opisano igro, in sicer to, da se dečki več igrajo zunaj in da so se deklice bolj pripravljene igrati deške igre, kot dečki dekliške. Zato je dobro, da učitelji v šolsko delo in poučevanje večkrat vključimo bolj deške kot dekliške igre, da bo interes za udeležbo pri določeni igri vseh otrok v razredu večji.

V nadaljevanju je predstavljen primer dobre prakse, kjer sem združila obe zgoraj opisani dejavnosti, gibanje in otroško igro.

### **PRIMER DOBRE PRAKSE**

Igro 100 vprašanj sem izvedla že večkrat, in sicer je primerna za otroke od 2. razreda naprej, ko pri matematiki že spoznajo števila do 100 in do 100 s prehodom enice čez desetico tudi že seštevajo.

Pripomočki, ki jih potrebujemo za izvedbo igre:

- 100 različnih vprašanj (vsako vprašanje na posameznem listku)
- Selotejp

- Vsaj eno igralno kocko
- Barvne flomastre (za vsako skupino flomaster ene barve)
- Kontrolni list s seznamom vprašanj
- Kontrolni list s seznamom odgovorov

Tip ure, pri katerem lahko uporabimo igro:

- Preverjanje predznanja
- Ponavljanje in utrjevanje znanja pred ocenjevanjem
- Pregled pridobljenega znanja ob koncu leta

Število otrok, ki se igro lahko igra:



- Cel oddelek ali več
- Otroci so razdeljeni v skupine

Prostor, kjer se igro lahko igramo:

- Učilnica
- Avla
- Telovadnica
- Atletsko igrišče
- Igrišče z igrali
- Omejen del gozda ...

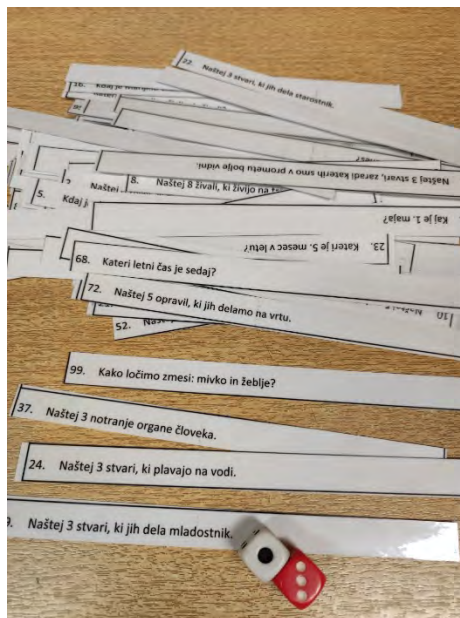
### **Priprave na igro**

V tabelo pripravimo 100 različnih vprašanj, ki se nanašajo na določeno snov, določen predmet ali pa na več predmetov hkrati. Za popestritev lahko dodamo tudi zabavna vprašanja, naloge za dopolnitev pregovorov ipd., vendar moramo ob tem paziti, da so to vprašanja zaprtega tipa, imajo samo en možen odgovor oz. je odgovor da ali ne. Vprašanja so lahko tudi specifična za določen razred, dodamo vprašanje, ki se nanaša na razredno dinamiko ali drugo značilnost razreda, s čimer bomo igro še popestrili in povečali pripadnost posameznika razredu, saj se bo lahko poistovetil z določenim vprašanjem oz. odgovorom.

1.	Kateri dan je danes?
2.	Naštej 8 živali, ki živijo v gozdu.
3.	Kaj je 1. januarja?
4.	Naštej 8 živali, ki živi na vrtu.
5.	Povej imena za samca, samicu in mladiča: 
6.	Naštej 8 živali, ki živijo v morju.
7.	Kateri mesec je danes?
8.	Naštej 8 živali, ki živijo na travniku.
9.	Povej imena za samca, samicu in mladiča: 
10.	Naštej 5 sadnih dreves.
11.	Kaj pomeni pasji dan?

Slika 1: Primer vprašanj za 2. razred osnovne šole

Vprašanja razrežemo, lahko jih tudi plastificiramo, da se listki ne uničijo in jih lahko uporabimo večkrat.



Slika 2: Razrezana vprašanja, pripravljena za igro

Izberemo prostor, kjer se bomo z otroki igro igrali in po tem omejenem prostoru polepimo vseh 100 vprašanj. Glede na to, kako zahtevno igro želimo pripraviti, se odločimo, kako dobro bomo listke skrili

– lahko na posamezna mesta postavimo en listek, lahko pa na posamezno mesto prilepimo tudi več zaporednih vprašanj hkrati.

Otroke razdelimo v skupine. Manjša kot bo skupina, bolj bodo morali biti posamezniki aktivni. Optimalno število otrok v skupini za izvedbo aktivnosti je 3 – 4.

Vsaka skupina si izbere barvo, s katero na kontrolnem listu vprašanj zanje označujemo odgovore.

Cilj igre je, da otroci s pravilnimi odgovori čimprej pridejo do vprašanja št. 100.

Skupina vrže kocko in številka na kocki označuje njihovo vprašanje. Če skupina vrže npr. številko 5, mora v prostoru poiskati vprašanje številka 5, se skupaj dogovoriti za odgovor in priti do učitelja in mu odgovor povedati. Če je odgovor pravilen, učitelj na kontrolnem listu z njihovo barvo pri vprašanju številka 5 nariše piko, kar označuje, do katerega vprašanja so prišli.

Ko pravilno odgovorijo na vprašanje in učitelj nariše piko, lahko ponovno vržejo kocko. Število pik na kocki prištejejo številki vprašanja, na katerega so nazadnje odgovarjali. Če vržejo številko 3, morajo sedaj iskati vprašanje številka 8 ( $5 + 3 = 8$ ). Ob naslednjem metu številko na kocki prištevajo številki, ki so jo imeli na zadnjem vprašanju, v našem primeru številki 8.

Tako se počasi približujejo številu 100.

Če skupina napačno odgovori, se mora odmakniti od učitelja in se posvetovati o odgovoru. Skupine lahko odgovore iščejo tudi pri članih drugih skupin.

Ko je igra pri koncu in se skupine z vprašanji približajo številu 100, morajo na kocki vreči točno število in ne sme vsota presežati števila 100 (npr. če je njihovo zadnje vprašanje številka 98, mora skupina na kocki vreči točno 2 in ne več).

Skupina zmagaja, ko vrže toliko pik na kocki, da je vsota število 100, najde to vprašanje in nanj odgovori.

### **Nevarnosti igre**

Velikokrat se zgodi, da se na »postaji« pri učitelju naredi gneča in želijo vse skupine naenkrat metati kocko. To rešimo na način, da imamo dve ali več različnih kock, skupine pa čakajo v koloni in mečejo po principu kdor prej pride, prej melje.

Če se igra zavleče, lahko cilj postavimo pri nižjem številu in določimo, da je konec pri npr. številu 80.

### **ZAKLJUČEK**

Menim, da igra deluje zelo motivacijsko na otroke, saj med seboj tekmujejo, v to tekmovanje pa ni vključen le šport, ampak veliko različnih področji, zato imajo vsi otroci enako možnosti za zmago.

Otroci morajo pri opisani igri teči, iskati številke z vprašanji, si morebitne lokacije številke v naprej zapomniti, pravilno računati oz. prištevati enice h eno- in dvomestnim številom ter obenem pravilno odgovarjati na izbrano tematsko področje, zato ni pravila, katera skupina oz. posameznik bo pri tej igri

najboljši, ali bo to najhitrejši tekač, najboljši v matematiki ali pa učenec, ki je najbolj uspešen na področju, iz katerega so zastavljena vprašanja.

#### VIRI IN LITERATURA

[http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\\_UN/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf)

[https://www.slofit.org/Portals/0/Vsebina/Hudo\\_dobre\\_igre\\_projekt\\_JoyMVPA\\_manj%C5%A1a.pdf?ver=2022-10-05-110914-760](https://www.slofit.org/Portals/0/Vsebina/Hudo_dobre_igre_projekt_JoyMVPA_manj%C5%A1a.pdf?ver=2022-10-05-110914-760)

Intenzivni pouk športne vzgoje in učenje gibalnih spretnosti. (b. d.). Pridobljeno s

Marjanovič Umek, L. in Kavčič, T. (2006). Otroška igra. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Psihologija otroške igre: Od rojstva do vstopa v šolo* (str. 41–59). Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2006). Teorija otroške igre. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Psihologija otroške igre: Od rojstva do vstopa v šolo* (str. 1–41). Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Učni načrt za športno vzgojo. (2011). Pridobljeno s

## ZAPLEŠI Z NAMI: GIBANJE V ČASU PODALJŠANEGA BIVANJA

Maja Zor

Osnovna šola Stražišče Kranj

### POVZETEK

Gibanje je zelo pomemben del našega življenja. Sprosti nas, napolni nas z energijo in tako se lažje spopadamo z vsakodnevnimi izzivi. Včasih potrebujemo le majhno spodbudo, da poskusimo nekaj novega. Pri svojem delu z otroki stremim k temu, da podaljšano bivanje ni le pisanje domače naloge in igra, temveč je lahko še veliko več, če le učitelj stopi ven iz svojih okvirjev in prisluhne učencem. Tako smo na naši šoli v času podaljšanega bivanja, začeli plesati. Ker se je tovrsten način sprostitve izkazal za zelo učinkovitega in pozitivnega, smo ob zaključku šolskega leta imeli prireditev z naslovom »Just dance stara šola«. Plesali so vsi otroci in pri tem ni bilo občutiti, da bi bili v kakršnikoli zadregi. Plesna improvizacija je bila učinkovita tudi do te mere, da so otroci lahko svobodno izvajali plesne gibe tudi brez predhodnega plesnega znanja. Pri plesnem izvajanju niso bili obremenjeni, če niso imeli usvojenih plesnih korakov. Menim, da je bilo pri vsem tem najbolj pomembno, da so se lahko predvsem sprostiti in zabavali, ter da je bilo občutiti prijeto in pozitivno vzdušje.

**Ključne besede:** *ples, dobro počutje, sprostitvev, izziv, zabava*

### UVOD

Zadnja leta poučujem v oddelku podaljšanega bivanja in vsako leto želim učencem nuditi nekaj drugačnega, izvirnega in novega. Pri tem me k novim dejavnostim spodbujajo tudi ideje učencev. V lanskem šolskem letu, sem tako v okviru podaljšanega bivanja poskušala ponuditi otrokom ples, kot del sprostitvenih dejavnosti. Najprej smo plesali na koreografije, ki so si jih lahko predhodno ogledali preko youtube kanala »Just dance«. Takojšnje navdušenje je bilo opaziti predvsem s strani deklet, ki so poskušale posnemati plesne gibe in se poistovetiti z nekaterimi najstniškimi idoli. Veselilo me je, da pa so k dejavnosti pristopili tudi nekateri fantje. Izkazalo se je, da so nekateri med njimi zelo ritmično nadarjeni in da jim improvizacija gibov ni čisto tuja. Ker želim v razredu med otroki ustvarjati pozitivno klimo tudi z dobro in odprto komunikacijo, sem spodbujala in dovoljevala, da sami kreirajo in ustvarjajo gibe in plesne koreografije. Odločili smo se, da bomo del podaljšanega bivanja vsak dan namenili plesu in tako stremeli k plesni prireditvi, ki se je odvijala v mesecu maju 2022. Prireditev smo poimenovali PB Pleše - »Just dance«, v katero pa so se zaradi velikega zanimanja in plesnega užitka vključile tudi ostale skupine podaljšanega bivanja naše šole OŠ Stražišče Kranj.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

»Gibanje je temeljna potreba vsakega človeka, ki tudi določa posameznikovo kakovost življenja.« (Dolenc, 2015)

»Ples pomeni toliko čudovitih stvari! Iz zgodovine človeštva vemo, da ples spremlja človeka v vseh obdobjih njegovega življenja in da je tesno povezana z družbenim razvojem. Je del človekovega bivanja in delovanja.« (Kovač Valdés, 2011)

Ples nam res nudi veliko stvari – sprostitev, smeh, zabavo, prežene stres ipd. Sama nimam nekega posebnega plesnega predznanja, vendar pa zelo rada plešem.

Ljudje smo čuteča bitja in že v materinem telesu se otrok ves čas premika ter sčasoma, ko raste in se razvija, sliši glasove iz zunanje okolice in se odziva na zvoke.

Ples je že ves čas prisoten v naši zgodovini. Naši predniki so s plesom izrazili kaj se jim v življenju dogaja, kaj jih tare, česa se veselijo, kako dojemajo rojstvo, smrt, poroko ipd. Naša družba ima zelo bogato plesno folkloro, ki jo ohranjajo naše folklorne skupine širom po Sloveniji. Ples je tako prisoten že od nekdaj v naši družbi, spreminjajo in dopolnjujejo se le zvrsti plesa.

Pri spodbujanju gibanja otrok imajo pomembno vlogo tudi učiteljeva prepričanja o pomenu gibanja za različna področja otrokovega delovanja, ki se v posamezniku oblikujejo kot posledica vseh njegovih izkušenj, doživljanja in spoznanj ter ga usmerjajo pri delovanju. (Valenčič Zuljan, 2012)

Menim, da se je potrebno čim več gibati, ker le tako možgane ohranjamo vitalne, saj jim omogočamo večje dovajanje kisika, kar pripomore k boljšemu delovanju za spopadanje z vsakodnevnimi izzivi.

Izkušnje v letih mojega poučevanja in dela z otroki so me privedle do spoznanja, da je vsakršen vnos gibanja v učni proces aktivno naravnano, saj pri tem sodeluje prav vsak posameznik. Različne oblike gibanja ne pustijo ravnodušne prav nobenega otroka. Pri gibalnih procesih v razredu sodelujem tudi sama in jim poskušam biti dober zgled. S tovrstnim načinom se tudi povežem z učenci in kreiram drugačne-pozitivno naravnane socialne vezi. S tem pridobivam njihovo zaupanje in željo po skupnem sodelovanju. Rada bi poudarila, da tak način dela zmanjša tudi kljubovanje otrok pri izpolnitvi domačih nalog. Ples so si vzeli kot nagrado, ki jih čaka po opravljenih učnih dolžnostih.

Za svoje dodatno strokovno podporo sem uporabljala tudi različne literature, ki mi je bila v veliko pomoč. Knjiga »Plesna žgečkalnica« avtorice Kovač Valdés je ena izmed njih, ki jo tudi pisateljica priporoča pedagogom in staršem, ki se zavedajo, da ples:

- nudi sprostitev,
  - spodbuja ustvarjalnost,
  - razvija osebnost, samozavest in pozitivno samopodobo,
  - vpliva na socialni, čustveni in umetniški razvoj,
  - krepi in razvija telo,
  - krepi čut za estetiko,
  - kot del splošne kulture vsakega posameznika vzgaja k vrednotenju kulture raznovrstnosti.«
- (Kovač Valdés, 2011)

### **PRIMER DOBRE PRAKSE**

Izhodišča, ki sem jih navedla v teoretičnem delu, so bila dobra spodbuda otrokom, da plešejo. Želela sem, da pozabijo na to kdo jih gleda in naj se ob plesu predvsem zabavajo in uživajo.

Kot sem že omenila, smo ples izvajali v času sprostitvene dejavnosti. Plesali smo na različne plesne, učencem je bil najbolj všeč ples in pesem »Los del rio: Macarena«. Predvidevala sem da zato, ker je večini bila že poznana, ker je hudomušna in vsem znana koreografija ne preveč zahtevna.

Iz naše učilnice se je tako širila glasna glasba, ki je tudi ostalim učencem in učiteljicam šole vzpodbudila zanimanje. Začelo se je dogajati, da so tako tudi ostale skupine otrok v podaljšanem bivanju skupaj z učiteljicam pričeli poplesavati in izvajati plesne korake. Kmalu je novonastalo vzdušje privedlo do ideje, da bi proti koncu šolskega leta organizirali prireditev na kateri bi plesale vse skupine podaljšanega bivanja. Vsaka skupina bi se predstavila z enim plesom, nato pa bi tudi ostali zaplesali z njimi in se tako naučili različne plesne koreografije.

Priprave na plesno prireditev so potekale nekaj mesecev. Učenci so sami izbrali pesem, na katero bodo plesali. Na tablo smo zapisali njihove predloge, nato pa smo z dvigovanjem rok izglasovali pesem. Učiteljice smo sestavile okvirno koreografijo, ki smo jo potem z učenci dopolnjevali in spreminjali. Nekatero učiteljice so same sestavile koreografijo, ostalim učiteljicam pa je bila osnova koreografija, ki je že bila na spletu in so jo potem priredile ali poenostavile določene gibe ob idejah učencev.

Da je bil cel nastop še bolj zanimiv, smo poskrbeli še za stilsko podobo. Učenci razreda v katerem poučujem, so v šolo nosili različna oblačila ter se pogovarjali, če bo ta majica oz. te hlače ustrezne za nastop. Odločili so se, da odplešejo kavbojski ples »Pitbull: Timberlake«. Njihova stilska podoba je vključevala bele majice, jeanse hlače ter sončna očala. Zabavala sem se ob vprašanjih, ki so vključevala njihovo razmišljanje o plesnem stilu, saj so želeli biti kar se da najbolj unikatni. Navdušenje nad celotno prireditvijo je bilo res presenetljivo. Govorice o plesnem dogodku so prišle na »ušesa« tudi ostalim sodelavkam in učencem višjih razredov. Njihovo zanimanje nas je še dodatno motiviralo k še boljši upodobitvi novega dogodka.



Slika 1: Zaključna figura plesa

Za izvedbo smo potrebovali tudi pomoč šolskega hišnika, ki je poskrbel, da bo ozvočenje delovalo brezhibno. Skupaj smo spremljali, kako se je igrišče pred našo staro šolo kmalu spremenilo v šolsko plesišče.

Nobena prireditev pa ne mine brez dobre evalvacije. Spodbudila sem učence, da podajo nekaj svojih misli in občutkov ter jih zapišejo. Zapisi nam bodo v pomoč pri izvedbi še kakšne druge prireditve.



Otroci so zapisali tako:

*»Prišel je težko pričakovani dan D. Pripravili smo plesišče. Vzeli smo pisane krede in na veliko napisali PB pleše – Just dance. Narisali smo še nekaj not in označili do kod bo segal oder.« Zoja in Tian, 7. skupina PB.*



Slika 2: Okrasitev plesišča

*»Všeč mi je bilo, ker se je glasba predvajala preko velikih zvočnikov.« Nik, 5. skupina PB*

*»Bil je poseben šolski dan. Pred nastopom smo bili vsi na trnih, ker smo bili v skrbeh, da ne bi pozabili kakšnega dela koreografije. Ko smo bili na vrsti, nam je bilo najprej malo nerodno, potem pa smo v plesu uživali.« Teja, 6. skupina PB*

Učenci pa so ob vsem tem dobili tudi svojo idejo. Ko so vse skupine odplesale, so z glasnimi vzkliki spodbudili tudi nas- učiteljice, da sodelujemo s čisto svojo koreografijo. Ker smo jih že vnaprej želele tudi same presenetiti, smo imele že vnaprej pripravljen svoj ples. Trenutno znana pesem »Master KG: Jerusalema« in neuradno slovensko himna« Na Golici« slovenskih glasbenih legend Avsenikov sta naredili pravo adrenalinsko vzdušje. Na koncu je skupaj plesalo »staro in mlado« in igrišče stare šole je postal pravi zunanji plesni avditorij.

Naj zaključim še z dvema vtisoma otrok, ki bosta dobro gonilo za naprej pri kreiranju novih- skupnih družabnih dogodkov na šoli:

*»Ta dan nama je bil zelo všeč zato, ker smo vsi plesali. Želiva si, da bi bilo takih dni v šoli še več.« Nika in Ajna, 5. skupina PB*

»Zelo se zahvaljujema učiteljicam PB v šolskem letu 2021/2022, ker so nas navdušile in spodbudile ter nam pokazale, kako zelo lahko uživaš v plesu.« *Jasa in Ajda, 8. skupina PB*

## SKLEP

Včasih ni potrebno veliko, da se imamo lepo in se zabavamo ter poskusimo nekaj novega. Ravno zato, mi je poučevanje v podaljšanem bivanju všeč, saj se lahko poslužujem nekaj časovne fleksibilnosti, kjer lahko kreativnost pride do izraza. Zdi se mi pomembno da stvari, ki jih želim na novo predstaviti učencem podprem na zabaven način. Čas, ki ga preživijo v podaljšanem bivanju je tako veliko bolj učinkovit in sproščen.

Odziv učencev nad celotnim projektom je bil res presenetljiv. Njihovo navdušenje je preseglo moja pričakovanja. Občasno se zgodi, da so stvari ki so del urnika, otrokom nezanimive. Zanimivo je, da fante ples v času športne vzgoje, ki je v okviru urnika ni pritegnil. Ne vsiljeno vzdušje, ki smo ga vzpostavili pa jih ni omejil pri njihovih predsodkih niti takrat, ko so plesali v paru. V prihodnjih letih imam namen v podaljšano bivanje vnesti še več gibanja, saj ga za dobro delovanje potrebujemo prav vsi. Ob taki obliki dela tudi ostalo delo naredijo brez večjih težav in zapletov, predvsem pa z veliko mero dobre notranje motivacije.

Z ostalimi sodelavkami smo se odločile, da bo ta prireditev postala tradicionalna. Zapisale smo jo v letni delovni načrt naše šole, tako kot tudi ostale vsakoletne dogodke (Stara šola ima talent ter Pustovanje). Odločila sem se le, da bom naslov prireditve poslovenila in sicer v naslov »Zapleši z nami«.

Učenci že nestrpno čakajo in sprašujejo, kdaj se bo prireditev odvijala in v mislih že pripravljajo nove plesne načrte za dobro izvedbo dogodka.

## VIRI IN LITERATURA

Dolenc, P. (2015). Telesna samopodoba in gibalna/športna aktivnost mladostnikov. Koper: Univerzitetna založba Annales.

Fotografije: osebni arhiv Maje Zor

Kovač Valdés, J. (2011). Plesna žgečkalnica: Priročnik ustvarjalnega giba in sodobnega plesa za otroke z osnovnimi plesnimi tehnikami. Ljubljana, JSKD.

Valenčič Zuljan, M (2012). *Profesionalne poti pedagoških delavcev*. Vršac: Visokašola strukovnih studija za obrazovanje vaspitača »Mihailo Palov«.

Zapisi učencev iz podaljšanega bivanja OŠ Stražišče Kranj

## VKLJUČEVANJE GIBANJA V POUK MATEMATIKE

Nina Zupanc

Osnovna šola Ivana Groharja Škofja Loka

### POVZETEK

Na Osnovni šoli Ivana Groharja pouk v prvem razredu izvajamo po koticčkih. V dejavnosti vključujemo veliko gibanja in didaktične igre. Že šesto leto izvajamo tudi pouk na prostem. Skozi gibanje preko didaktičnih iger učenci usvajajo cilje, ki jih zahteva šolski predmet. V tem prispevku se bom osredotočila na predmet matematika. Prvošolci, v učilnici in v naravi, usvajajo učne cilje preko različnih nalog. Sestavljene so tako, da otroci usvajajo vsa potrebna znanja skozi gibanje, igro in raziskovanje.

Otroci potrebujejo čim več gibanja, ki jim ga skozi tak način poučevanja nudimo. Pri tem uporabljajo vsa svoja čutila, razvijajo pozornost, koncentracijo, spomin, motorične sposobnosti, motivacijo in samozavest. Trudimo se, da čim več nalog poteka v skupini, da učenci pridobijo občutek pripadnosti, krepijo veščine prilagajanja in sprejemanja kompromisov.

Gibanje in svež zrak otroke razbremeni in osreči. Učitelj učencem preko igre in novih didaktičnih pristopov nudi zanimive oblike poučevanja preko gibanja. Otroci, ki se znotraj učilnice oziroma na listu težje izrazijo, pogosto v taki obliki bolje sodelujejo in napredujejo.

V prispevku predstavljam različne gibalne dejavnosti za izvajanje matematike v prvem razredu.

**Ključne besede:** *prvi razred, igra, dejavnosti*

### UVOD

Kot vzgojiteljica oziroma drugi učitelj v prvem razredu vidim največji izziv moje vloge v razredu, da vanj prinašam igrivost in veselje ter poskrbim, da otroci v šolo prihajajo radi in jih le-ta ne bremeni. Zelo pomemben se mi zdi varen prehod iz vrtca v šolo. Pri tem se ves čas zavedam, da to lahko dosežem z izkustvenim učenjem in učenjem preko igre, pri čemer je bistveno, da imajo ves čas na voljo dovolj gibanja. Frontalno učenje je v našem oddelku redko prisotno. Poslužujemo se ga le v začetni fazi spoznavanja nove učne snovi. Utrjevanje in evalvacija snovi poteka preko več čutnega učenja. Delo poteka po koticčkih, pri pripravi katerih ves čas stremimo k temu, da so naloge gibalne. Naloge posameznega dne učenci spoznajo v jutranjem krogu. Učenci med koticčki prehajajo po želji. Pomembno je, da opravijo vse naloge in da sledijo določenemu številu mest v posameznem koticčku. Pri izvajanju pouka smo v učilnici, na hodniku, šolskem igrišču in enkrat tedensko v gozdu.

Na OŠ Ivana Groharja v Škofji Loki že šesto leto izvajamo projekt Gozdoljub. To je ime za način poučevanja v naravi, na prostem (igrišče, travnik, gozd, ob reki ...). Otroci usvajajo vsa potrebna znanja skozi gibanje, igro in raziskovanje. V naravi izvajamo vse šolske predmete.

Predstaviti želim primere dobre prakse poučevanja z gibanjem pri pouku matematike v prvem razredu, tako znotraj šole kot zunaj.

## TEORETIČNA IZHODIŠČA

Ljudje se vedno bolj zavedamo pomena gibanja ter prenasičenosti tehnologije in odvisnosti od le te. Vračamo se nazaj k naravi. Tudi v vrtcih in šolah. Kellert (2002) je ugotovil, da so otroci, ki živijo v stiku z naravo in pridobivajo izkušnje s pomočjo narave bolj srečni, sposobni in bolj čustveno razviti.

Potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Ko otrok začne obvladovati svoje roke, noge in trup, sčasoma začneja čutiti veselje, varnost ugodje, dobro se počuti, pridobi si samozaupanje in samozavest (Bahovec idr., 2009).

Pouk z gibanjem in na prostem nudi neposredno učenje z opazovanjem in preizkušanjem. Izkušvena metoda vključuje tako izkušnje kot čustva, spodbuja osebni, socialni in moralni razvoj. Razvija različne načine mišljenja. Otroci so fizično aktivni, preverjajo lastne moči in zmožnosti, razvijajo sposobnost komunikacije ter sodelovanja. Skozi igro se naučijo obvladovati samega sebe in hkrati pridobivajo in razvijajo socialne spretnosti. Otroke želja po raziskovanju neznanega motivira in spodbuja k sodelovanju, samozavedanju in spoznavanju, prepoznavanju lastnih zmožnosti in odgovornosti, kar pa vključuje samostojno razmišljanje in presojanje (Gyorek, 2017).

Otroci potrebujejo izkušveno učenje. Za učence prvega razreda je izkušveno bistvenega pomena, saj je njihova pozornost zelo kratkotrajna, je razložila Kadivnik (2017). Koncentracija velikega dela učencev hitro pade, če otroke poučujemo na frontalni način, brez neke dinamike in pestrih didaktičnih iger. Predvsem jim pa moramo ponuditi čim več gibanja.

Pozitivne spodbude so temeljne motivacijske metode pri delu z najmlajšimi. Otrokom nudimo ustrezne izzive, ki jim omogočajo, da se dejavnosti udeležujejo sproščeno, brez strahu pred neuspehom. Otroke pri izvajanju dejavnosti spodbujamo, opogumljamo, usmerjamo, preusmerjamo, popravljamo, svetujemo, demonstriramo, z njimi sodelujemo, se igramo (Bahovec idr., 2009).

## PRIMERI DOBRE PRAKSE

Sama najprej pregledam cilje, ki jih želim doseči. Razmislim, katero okolje (učilnica, hodnik, travnik, gozd, igrišče, peščena cesta ...) bi bilo najbolj primerno za našo uro matematike. Pomislim na doseganje ciljev, možnosti naravnega materiala ter različne oblike naravnega gibanja otrok.

Cilje najraje utrjujem na prostem, v gozdu ali na igrišču, kjer imamo na voljo možnost pisanja na asfalt ter zeleno površino. Več je tudi možnosti za naravne oblike gibanja in utrjevanje z naravnimi materiali. Za spoznavanje nove učne snovi večkrat izberem prostore v šoli, tudi zaradi didaktičnih materialov, ki se mi zdijo za usvajanje nove snovi bolj primerni, npr. pravilen zapis, sličice ...

Pred pripravo materiala načrtujem, v kakšnih oblikah bodo dejavnosti potekale, torej frontalno, individualno, v dvojicah ali skupini. Sama večinoma oblikujem naloge, kjer so oblike dela različne. Ko se odločim, kakšne bodo naloge in oblike dela, začnem pripravljati material. Najprej dobro razmislim kakšen naravni material je na voljo, npr. na našem igrišču (asfalt za pisanje, veje, travne bilke ...). Potem pripravim didaktični material, ki ga še potrebujem za našo učno uro. Velikokrat uporabim odpadni karton, plastenke, vrvi, krede, ščipalke, volno ... zapisana in izrezana števila do 20. Res je pomembno, da imamo prej ves material pripravljen, saj si v času ure na prostem ne moremo privoščiti, da smo nekaj

pozabili narediti ali je narejeno ostalo v razredu. Za vsako uro se je potrebno dobro pripraviti in razmisliti o različnih dejavnikih, ki bodo prisotni pri dejavnostih v šolskih prostorih in na prostem.

### Primeri poučevanja matematike z gibanjem v prvem razredu – znotraj



Slika 1

Dejavnost: ristanč. Skoki do števila dobljenega z metom kocke.



Slika 2

Dejavnost: računalo. Štetje pik in skoki do števila dobljenega z metom kocke.



Slika 3

Dejavnost: žabji poskoki do izžrebanega števila. Računi na plus in minus do 20. Predhodnik, naslednik.



Slika 4

Dejavnost: spoznamo število. Pišemo ga po zraku, hrbtu sošolca, na tla, dlan, prst ...



Slika 5

Dejavnost: računanje. Učenec gre na hodnik po račun, ki ga izžreba ob koncu gibalnega poligona, ga prinese v razred in zapiše v zvezek ter izračuna. Nalogo večkrat opravi.



Slika 6

Dejavnost: utrjevanje števil. Učenci mečejo kocko, preštejejo pike. Število zapišejo v polento, na risalni list, ga oblikujejo s plastelina, cofkov, gumbov ...



Slika 7

Dejavnost: utrjevanje števil. Učenec vrže kocko. Prešteje pike in nato izbere gibalno nalogo, ki jo opravimo vsi tolikokrat kot je število pik. Npr. 6 poskokov, počepov ... Najprej delamo skupaj, nato v skupinah, parih.



Slika 8

Dejavnost: štetje. Ob podajanju balona ali druge igrače. Štejemo naprej do 20 in od 20 nazaj. Učenec pove število in preda balon sošolcu.

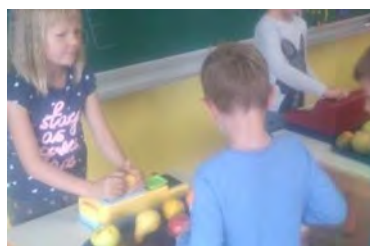


Slika 9



Slika 10

Dejavnost: tržnica jesenskih plodov. Otroci prinesejo od doma košare. Odidemo v gozd po jesenske plodove. V šoli pripravimo denarnice, denar in plodove razporedimo po mizah in tako oblikujemo tržnico. Določimo prodajalce, ki jih večkrat menjamo. Učenci lahko predhodno prinesejo plodove iz polja, njive, vrta ... tudi od doma. Dodamo lahko tehtnice.



Slika 11

Dejavnost: prodajamo za gumbje. Dejavnost je vezana na predhodno obravnavo omenjene pravljice. Iz papirja pripravimo gumbje in nato učenci prodajajo različne predmete iz učilnice. Prodajalne postavimo na hodniku, v učilnici da učencem omogočimo čim več gibanja. Ob tem štejejo gumbje, ustrezno ceni, ki jo za posamezen predmet določi prodajalec.

### Primeri poučevanja matematike z gibanjem v prvem razredu – zunaj



Slika 12

Dejavnost: štetje. S kredo na tla zapišemo števila. Učenci postavijo v stolpe ustrezno število lončkov. Nato jih z ciljanjem podirajo nasprotni skupini. Ob zaključku preštejejo število lončkov na tleh. Igro večkrat ponovimo.



Slika 13

Dejavnost: računanje. S kotaljenjem žoge učenci podirajo keglje, ki so narejeni iz plastenk. Nato sestavijo število, npr. 10 kegljev v katere so ciljali minus trije, ki so jih podrli. Račun s kredo zapišejo in izračunajo in večkrat ponovijo nalogo.



Slika 14

Dejavnost: računanje. Učenci v skupini preberejo račun. S kozarčki nosijo vodo v vedro. Ob tem sestavljajo račune in jih zapisujejo na asfaltni del igrišča. Primerno tudi za utrjevanje vodoravne in navpične črte.



Slika 15

Dejavnost: spoznamo geometrijska telesa. Iščejo jih v okolici. Delamo odtise teles v različne površine (mivka, pesek, sneg). Poimenujemo like, ki ob tem nastanejo. V šoli postavimo na hodnik obroče, v vsakega damo eno geometrijsko telo. Učenci iščejo predmete v učilnici in jih ustrezno razvrščajo.



Slika 16

Dejavnost: učenci štejejo slamice plavajoče v vodi v posamezni platenki. Nesejo k ustreznemu številu in opravijo gibalno nalogo, ki jo prikazuje slička ob številu, npr. tek, skoki, počepi ...



Slika 17

Dejavnost: štetje in prirejanje. Učenci iz gozda nosijo ustrezno število predmetov, kot je zapisano število. Prinašajo veje, kamenje, liste ...



Slika 18

Dejavnost: zapis števil s kredo in oblikovanje števil iz naravnih materialov. Primerno za izvajanje v obliki štafet – vsak v skupini teče, ob koncu proge zapiše ali oblikuje število in se vrne na start.



Slika 19

Dejavnost: štetje žogic ob gibanju s padalom. Menjava barve pri zapisanem številu, ki ga pove učitelj. Računanje: na padalo damo določeno število žog, nekaj časa padalo stresamo in nato preštejemo žogice na tleh ter sestavimo račun.

## SKLEP

Matematika nas spremlja na vsakem koraku našega življenja. Otroci jo lahko sprejemajo z navdušenjem ali odporom. Mislim, da je vsak naš trud, da otrokom omogočamo zanimive ure pouka, kjer je vključeno gibanje in svež zrak, poplačan. Učenci pouk z gibanjem in na prostem zelo pozitivno sprejemajo. Vedno se razveselijo gibalnih nalog in tega, da se gredo učiti ven v naravo. Tam dobivajo konkretne izkušnje in razvijajo naravne oblike gibanja. Učijo se sodelovanja na več različnih načinov. Poleg tega spoznavajo, da morajo biti odprti za ideje drugih in da nimajo oni vedno prav. Le povezana ekipa prinese željen rezultat.

Bistvo pouka z gibanjem in na prostem, poleg pridobivanja znanja, je razbremenitev in sproščenost otrok. Vsak učitelj lahko na zanimiv način učencem ponudi več sreče in manj stresa. Pri tem pomaga tudi sebi, saj tudi sam preživi več časa v naravi, se sprosti in bolj pozitivno gleda na situacije, ki se dogajajo okoli njega.

Možnost izboljšave vidim v večji uporabi recikliranja pri izdelavi materialov - da bi jih čim več izdelali iz odpadnih materialov in s ciljem ponovne uporabe. Konkretno na naši šoli bi v namene takega poučevanja potrebovali veliko omaro oziroma prostor za ustrezno hrambo le teh, saj je sedaj težava pri shranjevanju in preglednosti. Pri materialih, ki jih odnašamo v naravo pa vidim možnost izboljšave in željo v tem, da bi bili vsi materiali naravni. Vedno ob tem, ko pripravljam material za pouk zunaj mislim na to, a mi vedno ne uspe.

Pri nas na šoli ne uporabljamo delavnih zvezkov, ki jih sicer prvošolcem financira ministrstvo za izobraževanje, uporabljamo pa veliko didaktičnega materiala in sredstva večkrat s težavo pridobimo.



Za spodbujanje načina poučevanja z gibanjem bi se mi zdelo smiselno, da bi imela šola možnost, da namesto delavnih zvezkov s tem denarjem lahko kupi ustrezne didaktične pripomočke.

#### **VIRI IN LITERATURA**

Bahovec, E. idr. (2009). *Kurikulum za vrtce*, 25 – 29.

Kellert, S. R. (2002). *Children and nature: psychological, sociocultural, and evolutionary investigations*.

Gyorek, N. (2017). *Z orlom belorepcem, po kočevskih gozdovih* (PowerPoint). Pridobljeno s [http://life-kocevsko.eu/wp-content/uploads/2015/02/03-LIFE-Kocevsko\\_Gozd-oblikuje-zivljenje.pdf](http://life-kocevsko.eu/wp-content/uploads/2015/02/03-LIFE-Kocevsko_Gozd-oblikuje-zivljenje.pdf)

Fotografije: osebni vir Nina Zupanc

Kadivnik, M. (2019). *Solnica*, št. 2, 25 – 28.

# PREDMETNI POUK



## TUDI NA PREDMETNI STOPNJI JE MOŽNO

Katja Herič

Osnovna šola Lovrenc na Pohorju

### POVZETEK

Učenje je naraven proces, značilen za človeka. Definicij učenja je mnogo. V zadnjem času se vse bolj poudarja razširjeno pojmovanje učenja, kjer ni pomembno več le podajanje znanja, ampak da se v poučevanje vključujejo različne oblike, metode, s katerimi mora učitelj poskrbeti, da se učenci razvijajo tako na spoznavnem, psihomotoričnem in afektivnem področju. Dober učitelj je učitelj, ki pozna svoje učence, saj jim na ta način lahko prilagodi podajanje učne snovi na način, ki jim bo najboljše ustrejal, da bodo karseda učinkovito sprejeli novo znanje. Ločimo tri zaznavne tipe učencev. In ker je največ med njimi kinestetičnih tipov, je še toliko bolj pomembno, da v pouk vključimo čim več gibanja. Pri učenju z gibanjem so učenci bolj motivirani in posledično je učenje učinkovitejše.

Gibalno dejavnost pri pouku uporabimo kot sredstvo za obravnavo nove učne snovi ali za utrjevanje in ponavljanje že usvojene učne snovi. Dejavnost gibanja je lahko sestavni del celotne učne ure ali pa samo njen del. Pri geografiji v 6. razredu, natančneje pri Orientaciji, lahko izvedemo učno uro z vključenim gibanjem, in sicer Lov na skriti zaklad.

**Ključne besede:** *učenje, gibanje, predmetna stopnja*

### UVOD

Pri pripravi učnih ur veliko pozornost namenjam svojim učencem. Želim pripraviti ure, ki bodo zanimive za učence ter hkrati poučne. Priprava tako izvedene učne ure zahteva veliko časa, premišljenosti, aktivnosti učitelja, vendar je ob koncu ure videti obraze zadovoljnih učencev neprecenljivo. Ko sem v pouk začela vključevati gibanje, se je to izkazalo kot izredno pozitivno. Učenci imajo take ure radi in so posledično bolj motivirani za učenje. Dejavnost gibanja je lahko sestavni del celotne učne ure ali pa samo njen del. Menim, da so učenci na ta način bolj vpleteni v vsebino učne ure in si tako informacije hitreje zapomnijo. Tako učenje postane prijetnejše in otroci raje prihajajo k uri. Učenci pri takih urah postanejo bolj sproščeni, kar izboljšuje tudi naše medosebne odnose in vzdušje v razredu.

Obstajajo različni enostavni didaktični pripomočki za učitelje in učence, ki vpeljujejo gibanje v pouk, kot so Fit pedagogika, videovadnice TRIMinute, Brain Gym ipd. Gibanje se v veliki meri vpeljuje v pouk zlasti v 1. in 2. triadi, vendar pa je možno tudi na predmetni stopnji, pri predmetih kot sta geografija in slovenščina.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA: UČENJE IN GIBANJE

Učenje je naraven proces, značilen za človeka. Največja svetovna organizacija, ki se posebej ukvarja z izobraževanjem, je UNESCO. Uradna UNESCO-va definicija učenja se glasi: "Učenje je vsaka sprememba v vedenju, informiranosti, znanju, razumevanju, stališčih, spretnostih ali zmožnostih, ki je trajna in ki je ne moremo pripisati fizični rasti ali razvoju podedovanih vedenjskih vzorcev" (UNESCO, 1993).

Strokovnjaki se s pojmom učenja ukvarjajo že dlje časa. Tudi teorij učenja je veliko. Že leta 1983 pa je Flechsig (1983, v Marentič Požarnik, 2000) poudaril novo, razširjeno pojmovanje učenja: Učenje za prihodnost naj ne bo le vodeno, ampak tudi samostojno; le šolsko, ampak tudi zunajšolsko; le spoznavno, ampak tudi čustveno in socialno; le individualno, ampak tudi sodelovalno. To pomeni, da je pouk vse manj zgolj podajanje znanja in vse bolj načrtovanje drugačnih oblik učenja, ki spodbujajo večjo samostojnost učencev in učence vse bolj motivirajo za učenje.

Učenje poteka na različne načine. Glede na to ločimo tri stile zaznavanja – vidni, slušni, kinestetični. Vidni ali vizualni tip uporablja predvsem besede, ki označujejo barve in vidne vtise; je organiziran, miren, zapomni si predvsem slikovno gradivo. Slušni ali avditivni tip ima rad razprave, razgovore, si veliko zapomni, govori sam s seboj. Kinestetični tip se uči ob ravnanju s predmeti, stvari se dotika, veliko se giblje, več si zapomni med hojo (Marentič Požarnik, 2000).

Zaradi različnih tipov je pomembno, da učitelj v pouk vključi različne metode in načine podajanja znanja. Največ pa je ravnost kinestetičnih tipov učencev, zato je še toliko bolj pomembno, da v pouk vključimo čim več gibanja.

»Gibanje je prevladujoča človekova dejavnost že od prvih dni življenja, je izraz zadovoljstva, svobode, igrivosti in ustvarjalnosti, hkrati pa tudi pomembno sredstvo vzgoje, samopotrjevanja in samouresničevanja« (Strel, 1996a, str. 8).

Gibalna aktivnost ima torej pomembno vlogo v otrokovem razvoju. Preko vpliva na njegov celostni razvoj pa je tako posredno eden izmed dejavnikov šolske uspešnosti. Vpliva namreč na kognitivne sposobnosti, ustvarjalnost, samoizražanje, pozitivno vrednotenje samega sebe, skrbnost, obvladovanje čustev, sodelovanje z drugimi in delovne navade. Boljša kondicija in raven telesne energije pa vpliva tudi na vzdržljivost pri umskem delu (Zurc, 2008).

Učenje je tako bolj učinkovito, če poleg vida, sluha in govora vključujemo tudi gibalno aktivnost. Kroflič (1992) je ugotovila, da izražanje in ustvarjanje z gibanjem pogloblja doživljanje, to pa povečuje motivacijo, olajšuje razumevanje in izboljšuje zapomnitev. Enakega mnenja je tudi Harland (2015), ki pravi, da so med gibanjem možgani bolj oskrbljeni s krvjo in kisikom, zato lahko jasneje razmišljamo in se bolje koncentriramo.

### **PRIMER DOBRE PRAKSE: VKLJUČEVANJE GIBANJA V POUK**

Gibanje kot učiteljica slovenščine in geografije vključujem v pouk na različne načine, za usvajanje nove učne snovi ali utrjevanje in ponavljanje že usvojenega znanja. V nadaljevanju bom predstavila nekaj svojega dela, ki se je pri delu z učenci izkazalo kot dobro.

- **Delo po postajah** (Učenci imajo po razredu razporejene različne delovne postaje. Na vsaki postaji samostojno spoznavajo en del vsebine. Po razredu se prosto premikajo od postaje do postaje, kakor želijo.)
- **Lov na skriti zaklad** (Učenje orientacije tako, da s pomočjo kompasa v okolici šole iščejo skriti zaklad.)
- **Tekaški narek** (Utrjevanje slovnice – v skupini učenci izberejo tekača in pisca, ostali pa so misleci. Na eni strani šolskega igrišča ima skupina zapisane primere, npr. določitev stavčnih

členov, odvisnikov, priredja ipd. Tekoč teče do lista, kjer so zapisani primeri, si primer zapomni, priteče do pisca in mu primer narekuje, da ga le ta zapiše. Nato ga skupaj rešijo. Ko primer rešijo, tekač steče po nov primer.)

- **Človek ne jezi se po skupinah** (Posamezna polja na klasični igralni podlagi človek ne jezi se so pobarvana z različnimi barvami. Ko skupina pride na določeno barvo, izvleče listek pripadajoče barve in odgovori na vprašanje ali reši nalogo. Če je rešitev pravilna, ostane na tem polju, sicer se vrne nazaj.)
- **Iskanje skritih besed v razredu** (V razredu so skrite besede, ki se navezujejo na snov, ki bo obravnavana. Učenci iščejo besede in jih nato samostojno smiselno razporejajo v naprej pripravljene miselne vzorce.)
- **Activity** (Pojmi iz snovi, ki jo ponavljamo oz. utrjujemo. Glede na met kocke eden iz skupine ali pojem opiše, nariše ali pokaže, ostali pa ga morajo ugotoviti.)

V prispevku bom natančneje predstavila izvedeno učno uro z vključenim gibanjem, in sicer **Lov na skriti zaklad**, ki ga imajo učenci najraje.

To obliko učne ure izvedem pri geografiji v 6. razredu, in sicer pri Orientaciji. V dveh šolskih urah učenci usvojijo naslednje učne cilje iz Učnega načrta: »Učenec se orientira in giblje v naravi s kompasom; spozna pomen orientacije v vsakdanjem življenju; spozna različne oblike orientacije« (Kolnik, 2011, str. 9).



Slika 1: Vstopni listič

Najprej eno šolsko uro posvetimo temu, da spoznamo kompas, različne oblike in pomen orientacije, nato pa pridobljeno znanje utrdimo v okolici šole z iskanjem skritega zaklada. Vse potrebno za izvedbo učne ure pripravim v okolici šole pred poukom (načrtujem posamezno pot, obesim namige oz. navodila, preverim poti, skrijem zaklad). Pri izvedbi ure so potrebni še dodatni nadzorni učitelji (za vsako skupino eden), da se učenci v okolici šole ne gibljejo brez nadzora.

Učenci so razdeljeni v skupine (najbolje po tri). Vsaka skupina dobi svojo barvo, ki ji mora slediti, in vstopni listič. Vsak učenec dobi svoj kompas. Cilj je, da se gibajo s kompasom po okolici šole, kot jim narekujejo navodila. Naloga učitelja spremljevalca je, da spremlja, ali se res vsi učenci v skupini znajo obrniti s kompasom v pravilno smer. Če se s kompasom obrnejo v pravilno smer, kot jim narekuje navodilo, jih na naslednji točki čaka nov listek z novim navodilom.



Slika 2: Listek na eni izmed točk

Vsak listek je obarvan z barvo in pomembno je, da skupina pobira samo namige svoje barve, da pride uspešno do zaklada. V kolikor skupina na poti naleti na težave, da na točki ne najde novega listka z naslednjim navodilom, ji pri tem pomaga učitelj spremljevalec, ki ima za vsako točko pripravljeno pomoč. Ta pomoč je namig v obliki uganke. Rešitev uganke je natančno mesto, kjer se nahaja naslednji listek.

Po 5 zbranih listkih vsaka skupina pride do zaklada, in sicer je to simbolično darilo (»skriti zaklad« v škatlici) obesek za ključke kompas. Glavni cilj učne ure ni kdo prvi najde zaklad, cilj je, da usvojijo uporabo kompasa.



Slika 3: Skriti zaklad

## ZAKLJUČEK

Sodobno družinsko življenje postaja vse bolj razgibano. Vsak dan nekam hitimo - služba, popoldanske aktivnosti, gremo h komu na obisk ali si kako drugače popestrimo naš vsakdan. Enako funkcionirajo otroci pri pouku. Iščejo način, da se bodo premaknili, prekinili monotonost, ki jo frontalni pouk lahko prinese. Bodisi s tem, da gredo na stranišče, si gredo obrisat nos, nesejo papirček v koš ipd. Zato moramo tudi pouk čim večkrat oblikovati tako, da se bodo učenci gibali, saj bodo sicer hitreje postali

bolj nemirni in manj motivirani za učenje. Drugačne oblike pouka so učencem v veselje, zato se jih lotevajo z veliko vneto in koncentracijo.

Na podlagi dosedanjih raziskav in lastnega preizkusa smo ugotovili, da ima vključevanje gibanja v pouk številne pozitivne učinke. Obstajajo pa tudi negativni učinki takega dela. Ker so učenci bolj sproščeni, lahko hitro postanejo preveč razposajeni in jih je posledično težje umiriti. Hitreje lahko pride tudi do nepredvidenih situacij, ki jih sicer pri frontalni izvedbi učne ure ne bi bilo. Vendar jasno postavljene meje in pravila take težave uspešno rešijo. Naslednja »težava« je tudi prostorska in časovna stiska. Razredi so majhni, zato je določene aktivnosti težje izvesti. Lažje je sicer zunaj, česar se v veliki meri tudi poslužujemo, vendar pa je tak način povezan s časovno stisko. Prav iz tega vidika je morda tudi več gibanja vključenega v pouk v 1. triadi ter 4. in 5. razredu, saj si učitelj lažje razporedi čas in ure. Vendar smo s konkretno izvedenimi primeri dokazali, da je možno tudi na predmetni stopnji.

Vse gre v neko novo obdobje, tudi izobraževanje. Ne gre vedno več vse po starem. Zato bodimo igrivi, drzni, vnesimo v pouk nekaj novega.

## VIRI IN LITERATURA

Harland, S. et al. (2015). *Gibanje za boljše počutje in zdravo življenje*. Ljubljana, Mladinska knjiga.

Kolnik, K. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Geografija*. Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna\\_sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN\\_geografija.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna_sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_geografija.pdf)

Kroflič, B. (1992). *Ustvarjanje skozi gib*. Ljubljana, Znanstveno in publicistično središče. Marentič Požarnik, B. (2000). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana, DZS.

Strel, J. (1996a). *Športnovzgojni karton*. Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport.

Zurc, J. (2008). *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica, Didakta.

## NEBESNA TELOVADBA

dr. Vesna Jurač

Osnovna šola Antona Martina Slomška Vrhnika

### POVZETEK

Pouk lahko hitro postane nezanimiv in dolgočasen, če vanj ne vključujemo raznovrstnih metod in oblik dela. Izboljšanje rezultatov pouka pa lahko dosežemo že z enostavnimi spremembami, kot je vpeljevanje gibalnih aktivnosti. Gibanje pozitivno vpliva na fizični, kognitivni in socialni razvoj učencev, zato je priporočljivo, da ga v pouk vključimo čim večkrat. Izkušnje kažejo, da učenci pri aktivnostih, ki so povezane z gibanjem, zelo radi sodelujejo, so bolj sproščeni, obravnavano učno snov pa si tudi lažje in bolje zapomnijo. Predstavljamo nekaj primerov dobre prakse pri pouku geografije, kjer učenci s pomočjo nalog, ki vključujejo gibanje, na zabaven in sproščen način utrjujejo učno snov o vesolju.

**Ključne besede:** *gibanje, geografija, vesolje, utrjevanje snovi*

### UVOD

Ustvarjalci pouka težimo k temu, da učenci od njega odnesejo čim več. Znanstveno dokazano je, da so učenci, ki so gibalno aktivnejši, običajno tudi uspešnejši. Zato je za doseganje dobrih učnih rezultatov v pouk nujno potrebno vključiti tudi gibanje. Učenci so namreč učno učinkovitejši, če je v možganih več kisika. Pri učenju torej ne gre le za kognitivni proces, ampak mora biti ob tem aktivno celo telo. Učenci gibanje pri pouku običajno pojmujejo kot način dela, kjer znanje pridobijo na drugačen, bolj igriv in čustveno angažiran način, zato ga imajo tudi radi. To vse pa nas nagovarja, da učencem med poukom ponudimo čim več spodbud in priložnosti za gibanje.

Kadar so učenci izpostavljeni dolgotrajnemu sedenju, uporabi sodobne tehnologije, pomanjkanju senzornih izkušenj in gibanja, so pogosto nemotivirani za šolsko delo in se obnašajo odklonilno. Takšen pouk je tudi monoton in stresen. Že nekaj minut gibanja pa učno delo pospeši, učence motivira ter izboljša dobre občutke. Pozitivne spremembe se kažejo že pri vključevanju kratkotrajnih gibalnih aktivnosti, ki so tudi dobrodošla popestritev organiziranega in sistematičnega podajanja učne snovi. Šolsko delo je lažje in učinkovitejše, kadar v aktivnosti, ki zahtevajo zbrano in sedeče delo, vključimo kakovostno gibanje. Učenci so tako bolj motivirani in osredotočeni, njihovo učenje in pomnjenje sta hitrejša in uspešnejša, lažja pa je tudi komunikacija.

Zaradi omenjenih pozitivnih učinkov tudi na Osnovni šoli Antona Martina Slomška Vrhnika težimo k temu, da v pouk vključujemo čim več gibanja. V nadaljevanju predstavljamo nekaj primerov dobre prakse, ki jih izvajamo pri pouku geografije v šestem razredu. Omenjene gibalne aktivnosti so vezane na učni sklop, ki obravnava vesolje. Da bi razbili monotonost pouka, motivirali učence ter izboljšali njihovo učenje in pomnjenje, za utrjevanje učne snovi uporabljamo gibalne aktivnosti, ki smo jih poimenovali »nebesna telovadba«. Gre za naloge, kjer učenci na nekoliko drugačen način utrjujejo šolsko snov, ob tem pa se gibajo in tudi zabavajo. Tovrsten način dela je pri učencih vedno dobro sprejet in pri njem radi sodelujejo, pogosto pa izražajo tudi željo po še več podobnih aktivnostih.



## TEORETIČNA IZHODIŠČA

Gibanje ima številne pozitivne učinke. Pozitivno vpliva na fizični, kognitivni in socialni razvoj učencev, zato je smiselno, da so gibalne aktivnosti tudi sestavni del pouka. V šolskem kontekstu pa je gibanje lahko tudi pomembno sredstvo spoznavanja, raziskovanja, poglobljanja in tudi učenja, učitelj pa ga lahko načrtuje/vnaša tudi v svoje delo z otroki (Zurc, 2008). Gibanje je ena od sprostitvenih dejavnosti, ki pripomore, da se učenci lažje znebijo napetosti, se sprostijo, to pa prispeva tudi k boljši učni uspešnosti. Marjanovič Umek in Zupančič (2004) pišeta, da gibanje pomembno prispeva k otrokovemu psihofizičnemu zdravju in učnim dosežkom, saj se na ta način lažje osredinja na učno snov. Ko otrok ustvarja in se izraža z gibanjem, pogloblja doživljanje, to pa poveča njegovo motivacijo za spoznavanje vsebin, olajša razumevanje in izboljša zapomnitev (Kroflič in Gobec, 1995). Zato so gibalno aktivnejši učenci tudi uspešnejši. Gibanju med poukom pa je naklonjen tudi Prgič (2018), ki omenja deset razlogov, zakaj naj bi učitelji uporabljali gibanje z namenom: z gibanjem se spočijemo od učenja in preusmerimo pozornost, omogoča implicitno učenje, izboljšujejo se možganske funkcije, zadovoljijo se osnovne človekove potrebe, izboljšuje se počutje in zmanjšuje stres, poučevanje se prilagodi učencem, sodelujejo čutila, izboljša se krvni obtok, izboljšata se epizodičen spomin in učenje. Če torej želimo, da naši učenci napredujejo na fizičnem, kognitivnem in socialnem področju, je nujno potrebno, da jim omogočimo čim več gibanja.

## PRIMERI DOBRE PRAKSE

Sodobni trendi nakazujejo, da se učenci premalo gibajo in so okornejši. Znanstveno dokazano je, da so gibalno aktivnejši učenci spretnejši, običajno pa imajo tudi boljše učne rezultate.

Učni načrt za geografijo v šestem razredu zapoveduje obravnavo vesolja in Osončja, vrtenje Zemlje okoli svoje osi (rotacijo) in kroženje Zemlje okoli Sonca (revolucijo). Učenci dobijo pri pouku veliko informacij, ki jih morajo tudi utrditi. Da je usvajanje šolske snovi zanimivejše in zabavnejše, znanje učencev pa trajnejše, na naši šoli v pouk pogosto vključujemo inovativne pristope v obliki gibalnih aktivnosti, ki sicer zahtevajo nekoliko več priprav za učitelja, a si učenci snov potem tudi bolje in lažje zapomnijo. Takšen način dela je še posebej primeren za utrjevanje učne snovi, kjer učenci na zanimiv in zabaven način, v obliki igre, utrdijo svoje znanje.

Kot primere dobre prakse predstavljamo nekaj enostavnih gibalnih nalog, ki jih s šestošolci izvajamo pri geografiji, ko utrjujemo šolsko snov o vesolju in gibanju nebesnih teles. Pripomočki, ki jih zanje potrebujemo, so enostavni. Lahko jih naredimo sami (npr. kartončke z imeni nebesnih teles) ali jih imamo že v razredu (npr. stole). Vse aktivnosti lahko opravimo v učilnici ali na prostem. V nadaljevanju predstavljamo naslednje gibalne aktivnosti naše »nebesne telovadbe«: Nebesni vrtiljak, Poletimo na Luno, Zavrtimo se, Podaj in povej ter Hitri pojmi.

Aktivnost :	<b>NEBESNI VRTILJAK</b>
Št. učencev:	9

Pripomočki:	kartončki z imeni nebesnih teles našega Osončja (Sonce, Merkur, Venera, Zemlja, Mars, Jupiter, Saturn, Uran, Neptun)
Potek:	Kartončke z imeni nebesnih teles našega Osončja obrnjene damo na mizo, da učenci ne vidijo njihovih imen. Vsak učenec izbere poljuben kartonček in se postavi vlogo na kartončku zapisanega nebesnega telesa. Učenci se morajo nato postaviti v pravilni vrstni red, kot si sledijo nebesna telesa v Osončju. Nato vsak pove nekaj značilnosti o zvezdi oziroma planetu, ki ga predstavlja. Ko je ta naloga uspešno opravljena, morajo učenci prikazati kroženje nebesnih teles okoli Sonca po krožnicah ter pri tem sklepati o dolžini opravljene poti.
Opombe:	To aktivnost lahko opravimo v razredu, še bolje pa na mestu, kjer je več prostora za gibanje (šolska avla, dvorišče, igrišče ipd.). Aktivnost lahko tudi večkrat ponovimo, da pridejo na vrsto vsi učenci.

Preglednica 1: Primer aktivnosti Nebesni vrtiljak

Učenci s pomočjo aktivnosti Nebesni vrtiljak utrjujejo znanje o Osončju ter zvezdi in planetih, iz katerih je to sestavljeno. Da lahko nalogo uspešno opravijo, morajo poznati pravilen vrstni red planetov. Ko se gibajo po navidezni krožnici, spoznavajo, kako dolga je pot posameznega planeta, ki jo opravi, ko kroži okoli Sonca. Opazujejo, da planeti, ki so bližje Soncu, opravijo krajšo pot kot tisti, ki so od njega bolj oddaljeni. Na takšen način sklepajo tudi o dolžini leta na posameznem planetu. Da lahko nalogo v celoti uspešno opravijo, morajo učenci poznati še nekaj lastnosti nebesnega telesa, ki ga predstavljajo (npr. obliko, sestavo, velikost ipd.).



Slika 1: Izvajanje aktivnosti Nebesni vrtiljak

Aktivnost :	<b>POLETIMO NA LUNO</b>
Št. učencev:	poljubno

Pripomočki:	/
Potek:	Učenci se postavijo v vlogo astronautov, ki so s svojim vesoljskim plovilom pristali na Luni. Učitelj jim sproti daje navodila, kaj morajo ob pristanku početi. To je: Izstopiti morajo iz plovila in oditi na krajši sprehod po Luninem površju. Na poti naletijo na prepreko – večji kamen, ki ga morajo čim izvirneje prestopiti. Nato morajo v Lunina tla zapičiti slovensko zastavo. Ob zastavi morajo narediti še posnetek samega sebe, ki ga bodo poslali svojim sošolcem, ki so ostali na Zemlji. Naloga učencev je, da so izvirni in čim nazorneje prikažejo svoje gibanje v breztežnostnem prostoru.
Opombe:	Nalogo lahko izvedemo tudi v obliki pantomime. Eden od učencev ima vlogo astronauta, ki je pristal na Luni. Tokrat si mora sam izmisliti neko aktivnost (npr. obešanje perila, skakanje s kolebnico ipd.) ali pa mu jo prišepne učitelj, ostali učenci pa uganjujejo, za katero aktivnost gre. Tudi pri tej nalogi je v ospredju prikaz gibanja v breztežnostnem prostoru.

Preglednica 2: Primer aktivnosti Poletimo na Luno

Aktivnost Poletimo na Luno učence seznanja s pojmom breztežnosti. Učenci imajo nalogo, da se čim bolj vživijo v življenje v breztežnostnem prostoru. Do izraza pride tudi njihova kreativnost, saj se morajo čim bolj vživeti v vlogo astronauta, ki v posebnih pogojih v vesolju opravlja določene izzive in jih čim bolj prikaže sošolcem. Pri tem morajo biti pozorni predvsem na njegove gibe.

Aktivnost :	<b>ZAVRTIMO SE</b>
Št. učencev:	poljubno
Pripomočki:	nabor vprašanj, povezanih z rotacijo in revolucijo, stoli
Potek:	Izvedemo kviz, pri katerem učenci utrjujejo svoje znanje o rotaciji (vrtenje Zemlje okoli svoje osi) in revoluciji (kroženje Zemlje okoli Sonca). Kadar je trditev povezana z rotacijo, se učenci enkrat zavrtijo okoli svoje osi, kadar pa je trditev povezana z revolucijo, se učenci enkrat zavrtijo okoli stola, če pa smo na prostem, se lahko zavrtijo okoli drugih objektov (npr. klopi, drevesa ipd.).
Opombe:	/

Preglednica 3: Primer aktivnosti Zavrtimo se

Pri aktivnosti Zavrtimo se učenci utrjujejo svoje znanje o vrtenju Zemlje okoli svoje osi (rotacija) in kroženju Zemlje okoli Sonca (revolucija) ter njenih posledicah. Učitelj mora vnaprej pripraviti nabor

trditev, povezanih z omenjeno tematiko. Učitelj znanje učencev preveri tako, da opazuje, če so izbrali pravilno obliko gibanja – vrtenje okoli svoje osi oziroma kroženje okoli stola ali drugega objekta.

Aktivnost :	<b>PODAJ IN POVEJ</b>
Št. učencev:	poljubno
Pripomočki:	manjša žoga
Potek:	Učenci se postavijo v krog in si v poljubnem vrstnem redu podajajo žogo. Učenec, ki prejme žogo, takoj pove poljubno trditev oziroma resnično informacijo, povezano z učnim sklopom Zemlja v vesolju in njeno gibanje ter žogo poda naslednjemu učencu. Učenec, katerega trditev je napačna ali učenec, ki predolgo razmišlja o tem, kaj bi povedal oziroma ne pove trditve, izpade. Zmagovalec igre je učenec, ki najdlje ostane v igri.
Opombe:	/

Preglednica 4: Primer aktivnosti Podaj in povej

Učenci s pomočjo te aktivnosti utrjujejo svoje znanje na temo učnega sklopa Zemlja v vesolju in njeno gibanje. Aktivnost poteka tako, da si učenci, ki so razporejeni v krogu, v poljubnem vrstnem redu podajajo žogo. Vsak učenec, ki jo sprejme, mora povedati resnično informacijo, povezano z obravnavano tematiko. Ko to opravi, žogo poda naslednjemu sošolcu, ki stori podobno. Učenci, ki trditve ne povedo pravočasno (npr. v petih sekundah) ali povedo napačno trditev, izpadejo. Zmaga učenec, ki najdlje ostane v igri. Ta aktivnost učence spodbuja, da čim hitreje razmišljajo. Uspešnejši so učenci, ki imajo o obravnavani temi več znanja.

Aktivnost :	<b>HITRI POJMI</b>
Št. učencev:	poljubno
Pripomočki:	/
Potek:	Učence razdelimo na dve skupini, ki med seboj tekmujeta v poznavanju geografskih pojmov. Na tla narišemo dve črti, med katerima je nekaj metrov razdalje. Učenci obeh skupin se postavijo za črto na eni strani, tako da tvorijo kolono. Na drugi strani za črto pa stoji učitelj, ki na glas pove geografski pojem, povezan z obravnavano snovjo o vesolju. Učenca obeh skupin, ki stojita prva v vrsti, morata čim prej preteči razdaljo do učitelja. Učenec, ki je najhitrejši in prvi pove pravo definicijo, lahko počaka na strani pri učitelju, drugi pa se mora

	vrniti v svojo skupino, in sicer na zadnje mesto v koloni. Če prvi učenec ne pove prave definicije, lahko odgovarja njegov sotekmovalec iz druge skupine. Če je njegova definicija pravilna, ostane na strani, kjer je učitelj, v nasprotnem primeru se tudi ta vrne na zadnje mesto v koloni, ki jo tvori njegova skupina. Igro nadaljujemo tako dolgo, da vsi učenci ene skupine končajo na drugi strani, kjer je učitelj.
Opombe:	/

Preglednica 5: Primer aktivnosti Hitri pojmi

Ta gibalna aktivnost je namenjena utrjevanju geografskih pojmov. Učenci tvorijo dve skupini, ki med seboj tekmujeta v hitrosti teka na drugo stran polja in v poznavanju definicij geografskih pojmov. Učitelj pove geografski pojem, učenca, ki v posamezni skupini stojita prva v koloni, pa čim prej pretečeta razdaljo do učitelja. Najhitrejši sme prvi povedati definicijo. Če je pri tem uspešen, ostane na drugi strani polja, v nasprotnem primeru mora nazaj, na zadnje mesto v svoji koloni. Če pa je učenčeva definicija napačna, ima pravico do odgovora njegov nasprotnik iz druge skupine. Če pove pravo definicijo, ostane na strani, kjer je učitelj, v nasprotnem primeru se tudi on vrne v svojo skupino, in sicer na zadnje mesto v koloni. Enako velja za naslednje tekmovalce v koloni. Zmaga tista skupina, pri kateri učenci najhitreje končajo na strani, kjer je učitelj. Ta aktivnost od učencev zahteva dobro poznavanje geografskih pojmov oziroma njihovih definicij. Običajno učenci pri tej aktivnosti pokažejo veliko mero tekmovalnosti, zato je igra še bolj zanimiva.

## ZAKLJUČEK

Predstavljene gibalne aktivnosti smo uporabili ob zaključku učnih ur, ko je bilo potrebno obravnavano učno snov še utrditi. Iz nabora omenjenih aktivnosti smo vsako učno uro izbrali tisto, ki je bila v skladu z obravnavano temo. Vse naštetje aktivnosti pa bi lahko uporabili tudi v eni sami učni uri (npr. ob koncu obravnavanega sklopa o gibanju Zemlje v vesolju njenem gibanju).

Učenci so bili pri utrjevanju snovi s pomočjo opisanih aktivnosti večinoma uspešni. Nad tovrstnim načinom dela so bili navdušeni, saj so ga vzeli kot igro, ob kateri so se zabavali. Pri nekaterih pa je do izraza prišla tudi njihova kreativnost. Učenci pri nobeni nalogi niso imeli težav z gibanjem, saj so bile te aktivnosti gibalno manj zahtevne in prilagojene tudi manj spretnim učencem.

Po mnenju učencev so bila navodila za izvedbo posameznih aktivnosti razumljiva, zato so jih izvedli brez večjih težav. Težave pa so imeli učenci, ki učne snovi do izvedbe omenjenih aktivnosti še niso povsem usvojili. To se je pokazalo predvsem pri aktivnosti Podaj in povej, ko so podali napačne trditve ali pa so iz igre izpadli, ker jim je zmanjkalo idej in so predolgo razmišljali o tem, kaj naj povedo.

Z izvedbo omenjenih aktivnosti smo dosegli zastavljene cilje in otrokom med poukom omogočili, da se več gibajo. Učno snov, ki smo je na tak način utrjevali, so si hitreje in lažje zapomnili, saj so to počeli skozi igro, ki je bila povezana z gibanjem, kar pa je pri učencih vzbudilo lepe občutke, zadovoljstvo, izrazili pa so tudi željo po še več podobnih aktivnostih.

## **VIRI IN LITERATURA**

Digitaliziran učni načrt geografija. Pridobljeno s <https://dun.zrss.augmentech.si/#/>

Kroflič, B. in Gobec, D. (1995). Igra – gib ustvarjanje – učenje: metodični priročnik za usmerjene ustvarjalne gibno-plesne dejavnosti. Pedagoška obzorja.

Marjanovič Umek, L in Zupančič, M. (2004). Razvojna psihologija. Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Prgič, J. (2018). Kinestetični razred: učenje skozi gibanje. Svetovalno-izobraževalni center MI.

Zurc, J. (2008). Biti najboljši: Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Didakta.

## PREPROSTA AKTIVNOST ZA POUK NA PROSTEM: LOV ZA VPRAŠANJI

Maja Klopčič

Osnovna šola Litija

### POVZETEK

Ena od možnosti, da pri rednem pouku poskrbimo za več gibanja, je ta, da učno uro iz učilnice prestavimo na prosto, na primer na zunanje šolske površine. V prispevku je najprej predstavljen teoretični okvir pouka na prostem, ki mu sledi opis enostavne aktivnosti *Lov za vprašanja*. Aktivnost od učitelja ne zahteva dolgotrajne priprave, za izvajanje ne potrebujemo spremstva, izpeljemo jo lahko v eni šolski uri, princip aktivnosti pa lahko uporabimo pri različnih predmetih, velikostih skupin in različno starih učencih. Gre za prilagoditev že obstoječega učnega lista, ki ga razdelimo na posamezna vprašanja, ta vprašanja pa razporedimo po šolskem dvorišču ali igrišču. Učenci se nato podajo na lov za vprašanji, na katera poiščejo odgovore. Aktivnost je primerna za utrjevanje znanja ali uvod v novo učno snov.

**Ključne besede:** *pouk na prostem, zunanje šolske površine, pouk izven učilnice*

### UVOD

Na Osnovni šoli Litija, kjer delam kot učiteljica biologije, gospodinjstva in naravoslovja, spodbujamo učence h gibanju in preživljanju časa na prostem. Ker se otroci največ naučijo z zgledom, se trudimo, da bi jim v šolskem času in prostoru omogočili čim več gibanja in pouka izven učilnice. Pridobitev akreditacije Erasmus+ za naš mednarodni projekt Potovanje v znanje (A journey into learning), nam omogoča, da se s primeri dobrih praks s področja aktivnega pouka na prostem seznanjamo tudi preko intenzivnih izobraževanj v tujini ali dela na projektih s strokovnjaki s tega področja. Učitelji od prvega do devetega razreda pridobljeno znanje s pridom uporabljamo pri pouku, preizkušamo ideje ter ugotavljamo, kaj je na naši šoli možno izpeljati in kaj je vredno obdržati v praksi. Pouk na prostem se je izkazal kot pomemben del učnega procesa v prvi in drugi triadi, v prispevku pa predstavljam aktivnost, ki jo izvajam v zadnji triadi osnovne šole.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

Definicij pouka na prostem je veliko, med slovenskimi raziskovalci mi je najljubša definicija profesorice Skribe - Dimec (2014; 2016), ki pravi, da je to organizirano učenje, ki poteka zunaj šolskih stavb. V Sloveniji je pouk na prostem določen z zakonom in organiziran predvsem v času dnevo dejavnosti in v okviru Šole v naravi (Pečar idr. 2020). Poleg tega pa v številnih učnih načrtih najdemo priporočila za izvajanje pouka na prostem (na zunanjih šolskih površinah ali v bližnji okolici šole) kar v okviru rednih učnih ur. Skribe - Dimec (2014) pravi, da ima takšno izvajanje pouka svoje prednosti, saj ni vezano na prevoz, ne zahteva posebne opreme, z vidika varnosti je običajno lažje izvedljivo in omogoča vključevanje v lokalno okolje ter ima številne dobre učinke na psihofizični razvoj otrok. Pozitivne učinke pouka na prostem opisuje veliko število raziskav, v nedavnih preglednih študijah (Bentsen idr., 2022; Mann idr., 2021; Roberts idr., 2020; Waite, 2020) so ugotovili, da tak pouk povečuje analitične sposobnosti, izboljša koncentracijo, zviša radovednost in navdušenje za sodelovanje. Učenje na prostem krepi občutke vključenosti in pripadnosti, spodbuja medsebojno sodelovanje in komunikacijo ter ima splošne koristne učinke na duševno zdravje in dobro počutje otrok. Poleg kognitivnih in

emocionalnih koristi pa ne smemo zanemariti fizičnih koristi. Učenci so pri pouku na prostem gibalno aktivni, izboljšajo fino motoriko in telesno vzdržljivost. Telesna aktivnost je v pokoronskem času še posebej pomembna, saj je pomanjkanje gibanja dejavnik porasta telesne teže in pojavljanja kroničnih nenalezljivih bolezni (Petrušič in Štemberger, 2021; Štemberger, 2012), zato se zdi smiselno, da s tem zavedanjem in v okviru danih možnosti, pouk oblikujemo na način, ki učencem med poukom omogoča gibanje.

Glede na dokumentirane učinke pouka na prostem, ovir za takšen pouk ne bi smelo biti, trdi Skribe – Dimec (2014), a dodaja, da so ure pouka zunaj učilnice še vedno redka praksa slovenskih učiteljev, kar je v svojem magistrskem delu preučevala tudi Jenko (2018), ko je opazovala dogajanje med poukom v okolici 20 šol. Ugotovila je, da je le 13 oziroma 16 % pouka potekalo na zunanjih površinah okrog šole. Podoben delež je z anketiranjem učiteljev razredne stopnje identificirala tudi Novljan (Novljan in Pavlin, 2018). Vsak predstavljeni primer pouka izven učilnice tako predstavlja dragocen vpogled v delo slovenskih učiteljev in vir informacij ali idej, kako izpeljati tak pouk.

V okviru Erasmus projektov, v katerih sodeluje naša šola, sem se v preteklih dveh letih seznanjala s finskim, švedskim in islandskim šolskim sistemom, ki so, poleg danskih *udeskol*, norveške filozofije *friluftsliva* in britanskih *Forest Schools*, najpogosteje omenjeni v povezavi s poukom na prostem. Učenci vsaj del dneva preživijo na zunanjih površinah pred šolo (igrišče, dvorišče, šolski park) ali v bližnji okolici šole (ob jezerih, rekah, v parkih, v gozdu), odmori potekajo na prostem, večinoma ob vsakem vremenu. Omenjene šole s pridom izkoriščajo prav vse površine v svoji okolici in ne le tistih, ki so opremljene in namenjene pouku (kot je pri nas šolski vrt). Pouk na prostem v obiskanih šolah je bil projektno, medpredmetno in sodelovalno naravnano, učenci pa so se med uro veliko gibali.

Med izobraževanjem na Švedskem z naslovom *Nature as a fantastic classroom for learning* sem spoznala veliko število aktivnosti in iger za pouk na prostem. V tem času je zorela ideja, kdaj in kako bi svoj pouk biologije, naravoslovja ali gospodinjstva najlažje prestavila na prosto.

## PRIMERI DOBRE PRAKSE

### Predstavitev aktivnosti *lov za vprašnji*

Pri lastnem načrtovanju pouka na prostem sem želela zadostiti pogojem:

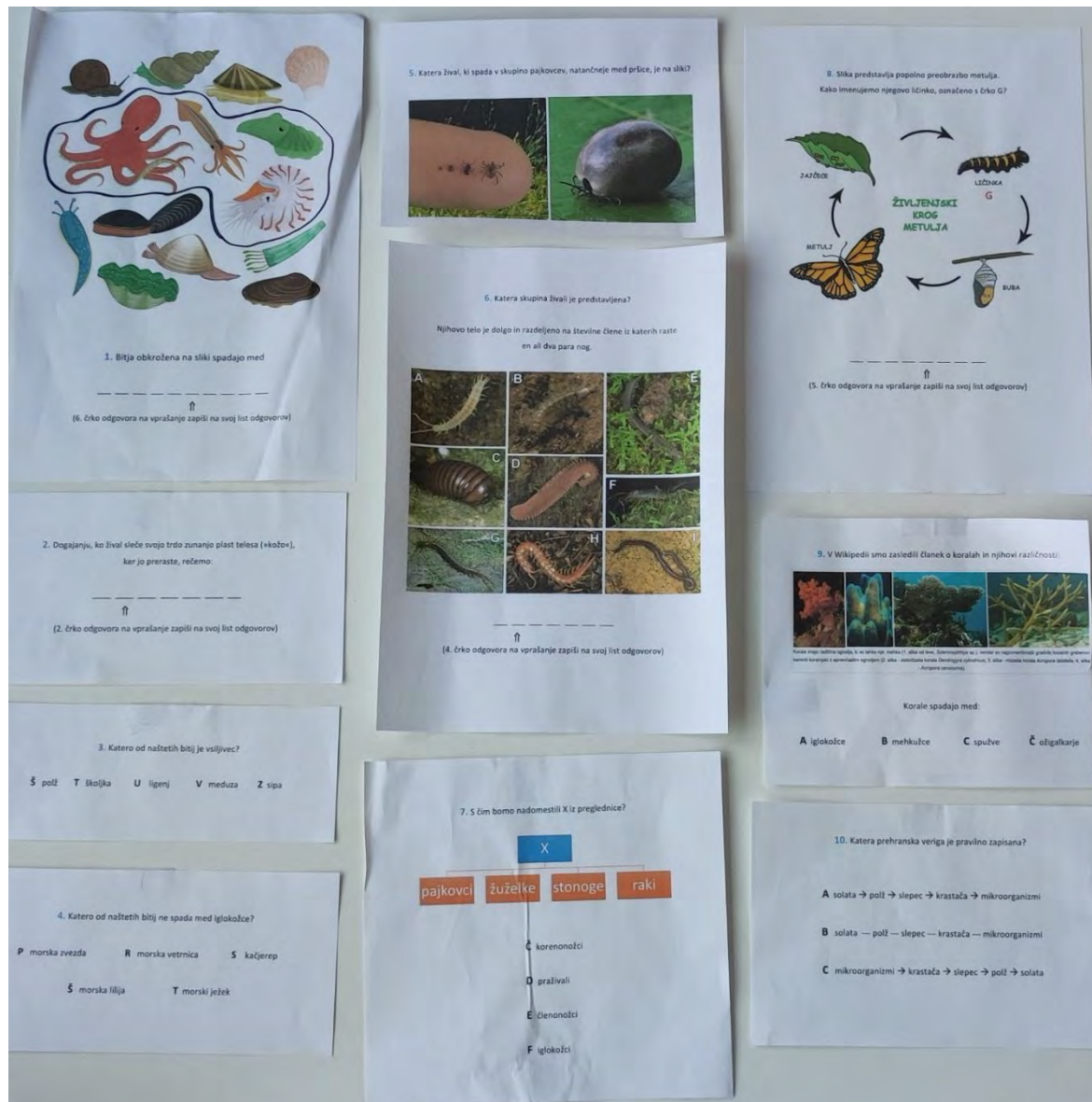
- pri pouku ne potrebujem spremstva,
- učno uro lahko izpeljem v eni šolski uri,
- dejavnost je primerna za različno število učencev (od majhnih do velikih učnih skupin),
- učenci naj se med uro čim več gibajo in
- priprava na uro naj ne bo prezahtevna.

Tako je dozorela ideja, da že obstoječ učni list za utrjevanje znanja preuredim v aktivnost *Lov za vprašnji*.

### Priprava in izvedba aktivnosti



Na aktivnost se pripravim tako, da poiščem svoj star učni list, pri katerem nekatera vprašanja izločim ali preoblikujem. Izkazalo se je, da je časovno najbolj optimalno, če na učnem listu ostane od 15 do 25 vprašanj. Vprašanja oštevilčim in razrežem, tako da je vsako vprašanje na svojem listku (Slika 1).



Slika 1: Del vprašanj pripravljenih za aktivnost na prostem.

Nato listke z vprašanji prilepim na okrog po šolskem dvorišču, na šolski vhod, na parkirišče, igrišče, ... tako da imam čim boljši pregled nad vprašanji, vendar pa morajo biti vprašanja med seboj dovolj oddaljena.

Listke običajno prilepim, še preden se začne pouk, za pomoč pa pogosto prosim učence (npr. dežurnega učenca). Včasih se zgodi, da do ure, ko bi morala izvesti aktivnost, kakšen listek izgine. Zato imam vedno s seboj rezervne, ki jih lahko hitro nadomestim z izginulimi.

Učence razdelim v pare ali trojice, lahko pa nalogo opravljajo sami.

Učenci v pravilnem številskem sosledju poiščejo vprašanja in si zapišejo odgovore (Slika 2). Vsaka skupina prične z reševanjem nalog pri drugem vprašanju, da se izognemo gneči na posamezni točki. Navodilo, pri katerem vprašanju učenci začnejo z nalogo, jim podam ustno, preden se podajo na lov.



Slika 2: Učenci v skupinah iščejo točke z nalogami in jih rešujejo.

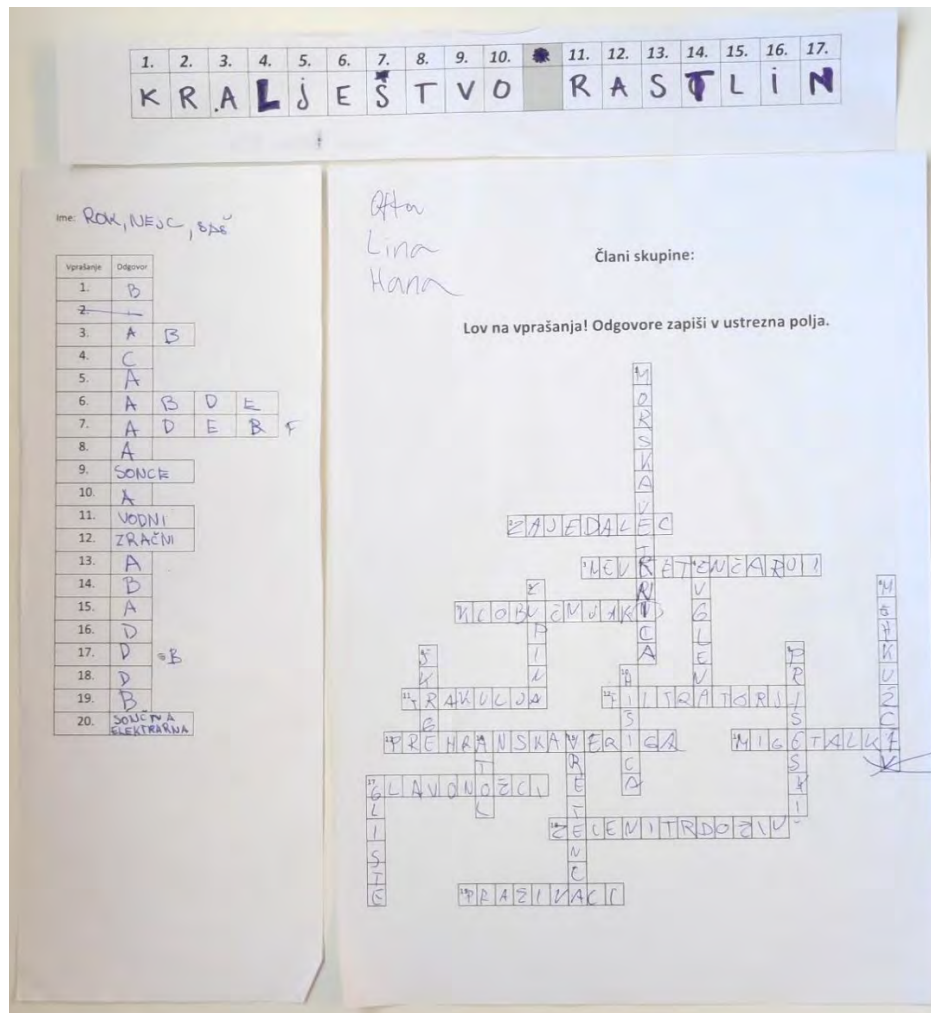
Učenci si odgovore na vprašanja zapisujejo v zvezek ali na posebne listke. Včasih lahko iz odgovorov sestavijo posebno geslo ali pa so odgovori na vprašanja gesla za vpis v križanko (Slika 3).

Učencem vedno pokažem območje, kjer najdejo vprašanja in kje se lahko gibljejo ter podam jasna navodila glede varnosti, kje me najdejo in kako rešujejo naloge.

Ko učenci najdejo in odgovorijo na vsa vprašanja, mi listek z odgovori oddajo v pregled. Na vprašanja z napačnimi odgovori se morajo vrniti in po popravkih listek ponovno predati v pregled.

Učenci, ki na vsa vprašanja odgovorijo pravilno, mi pomagajo pri preverjanju rešitev.

V kolikor obstaja možnost, je smiselno rešitve nalog in morebitne nejasnosti še enkrat preveriti na koncu ure ali na začetku naslednje učne ure.



Slika 3: Primeri izpolnjenih vpisnih lističev za odgovore na vprašanja.

### Tipi vprašanj in nalog

V največji meri so zastopane naloge, kjer se izkazujejo prve tri stopnje znanja po Bloomovi lestvici (pomnjenje, razumevanje in uporaba). Najbolj učinkovito aktivnost poteka, če uporabimo naloge izbirnega tipa ali tiste, ki zahtevajo kratek odgovor. Nalogo je možno zastaviti tudi tako, da je odgovor kratek, vendar morajo učenci pokazati sposobnost analize.

Aktivnost je primerna predvsem za utrjevanje znanja, uporabimo jo lahko tudi kot uvod v novo učno snov, ni pa primerna za usvajanje zahtevnejših znanj.

### Motivacija učencev

Na splošno se pri vseh učencih od šestega do devetega razreda opazi večje navdušenje za delo v primerjavi z reševanjem običajnega učnega lista v učilnici. Motivacija se je povečala tudi, če so si pri odgovarjanju lahko pomagali z zvezkom ali učbenikom. Fantje so na splošno bolj tekmovalni kot dekleta in želijo čim hitreje najti vsa vprašanja ter nalogo zaključiti prvi, vendar si pri tem pogosto ne vzamejo dovolj časa za premisleke o odgovorih. Mlajši, kot so učenci, bolj so navdušeni nad iskanjem vprašanj

in bolj upoštevajo navodila učitelja. Starejši učenci se vmes pogosto združijo v večjo skupino (čeprav je v navodilih jasno poudarjeno, da je to nezaželeno), vendar običajno pri aktivnosti še vedno zadovoljivo sodelujejo.

Aktivnost sem izpeljala v številnih različicah, učenci so nad učno uro navdušeni in me ob koncu sprašujejo, kdaj bomo aktivnost ponovili.

## ZAKLJUČEK

Pozitivni učinki pouka na prostem oziroma izven učilnice so v znanstveni in strokovni literaturi mnogokrat preučevani, naštetih in predstavljeni v različnih situacijah. Opisana aktivnost predstavlja primer, kako na enostaven način pouk iz učilnice prestaviti na prosto. Pri tem sem želela podati predlog, ki ne zahteva obsežne priprave na uro, kjer spremstvo načeloma ni potrebno, je izvedljiva v eni šolski uri in jo lahko uporabimo pri različnih predmetih in v različnih starostnih skupinah.

Aktivnost sem izvedla že velikokrat in vsakič sem ob zaključku zadovoljna z odzivom učencev na izpeljano uro.

## VIRI IN LITERATURA

Bentsen, P., Mygind, L., Elsborg, P., Nielsen, G., & Mygind, E. (2022). Education outside the classroom as upstream school health promotion: 'Adding-in' physical activity into children's everyday life and settings. *Scandinavian Journal of Public Health*, 50(3), 303–311.

Jenko, Š. (2018). *Uporaba zunanjih šolskih površin za organizirano učenje in prosto igro: magistrsko delo*. [Š. Jenko]. <http://pefprints.pef.uni-lj.si/id/eprint/5444>

Mann, J., Gray, T., Truong, S., Sahlberg, P., Bentsen, P., Passy, R., Ho, S., idr. (2021). A Systematic Review Protocol to Identify the Key Benefits and Efficacy of Nature-Based Learning in Outdoor Educational Settings. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1199. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18031199>

Novljan, M., Pavlin, J. (2018). Izkušnje učencev in učiteljev s poukom na prostem v okolici šole pri predmetu naravoslovje in tehnika = Learners' and teachers' experiences with outdoor education in the nearby of the school at the subject science and technology. V M. Orel in S. Jurjevčič (Eds.), *Sodobni pristopi poučevanja prihajajočih generacij* (str. 1680–1693). EDUvision. <http://pefprints.pef.uni-lj.si/id/eprint/5649>

Pečar, M., Anđić, D., Hergan, I., Skribe-Dimec, D., & Pavlin, J. (2020). How to encourage children's connectedness to nature by outdoor learning of children in Croatian AND Slovenian schools? In *EDULEARN20* (p. 1). International Academy of Technology, Education and Development (IATED). [https://iated.org/concrete3/author\\_index.php?event\\_id=37](https://iated.org/concrete3/author_index.php?event_id=37).

Petrušič, T., Štemberger, V. (2021). Effective physical education distance learning models during the Covid-19 epidemic. *CEPS Journal*, 11(š), 291–308. doi: 10.26529/cepsj.1118

Roberts, A., Hinds, J. in Camic, P. M. (2020) Nature activities and wellbeing in children and young people: a systematic literature review, *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 20(4), 298-318, doi: [10.1080/14729679.2019.1660195](https://doi.org/10.1080/14729679.2019.1660195)

Skribe - Dimec, D. (2014). Pouk na prostem. *Posodobitve pouka v osnovnošolski praksi: naravoslovje in tehnika* (str. 79–83). Zavod RS za šolstvo. <http://pefprints.pef.uni-lj.si/id/eprint/2577>

Skribe - Dimec, D. (2016). Government recommendations and teachers' implementation of outdoor education in Slovenian primary schools. *Changing Horizons Challenges to Outdoor Education in Europe: Book of Abstracts*, 34–35.

Štemberger, V. (2012). Šolsko okolje kot učno okolje ali pouk zunaj. *Razredni Pouk*, 14(1/2), 84–90.

Waite, S. (2020). Where are we going? International views on purposes, practices and barriers in school-based outdoor learning. *Education Sciences*, 10(11), 311. <https://doi.org/10.3390/educsci10110311>

## RAZVIJANJE GIBALNE KOMPETENTNOSTI Z IGRO PRI POUKU ŠPORTA

Polona Klopčič

Zavod Republike Slovenije za šolstvo

### POVZETEK

Z igro se srečujemo vse življenje. Igra je izjemno uporabna metoda za ustvarjanje varnega in spodbudnega učnega okolja. S premišljenimi didaktičnimi pristopi in pravo izbiro orodij lahko v šoli z igro vplivamo na razvoj celotnega spektra veščin, spretnosti in zmožnosti učencev. Z uvedbo pojma igralna uspešnost v vzgojno-izobraževalnem kontekstu bomo predstavili formativni pristop spremljanja razvoja učenčeve gibalne kompetentnosti, nekaterih osebnostnih prečnih veščin (npr. ustvarjalnost, kritično mišljenje), življenjskih veščin (npr. sodelovanje, komunikacija, samoregulacija, prilagodljivost) ter osebnostnih lastnosti (npr. odločnost, vztrajnost, iznajdljivost, zbranost).

**Ključne besede:** *igralna uspešnost, formativni pristop, prečne veščine, življenjske veščine, osebnostne lastnosti, pouk športa/športne vzgoje, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti*

### UVOD

Igra je za otroka izredno pomembna, saj celostno vpliva na njegov fizični, osebnostni in psihološki razvoj. Z njo razvija lastne zmožnosti in veščine, izgrajuje znanje in ustvarja odnose s sovrstniki. Ob igranju se bo otrok naučil reševati težave, spoznal, kaj je prav in kaj narobe, ter razvijal empatijo in domišljijo.

Če izberem igro kot metodo za ustvarjanje varnega in spodbudnega učnega okolja, je to način učenja, ki ga imajo učenci radi. Po navadi gojijo pozitivna čustva do nje in s tem lahko pozitivno vplivamo na vsebino in celo količino usvojenega znanja ter hkrati razvijamo naše odnose z učenci in med njimi.

Bower (1991 v Boekaert, 2013) piše, da različne pretekle izkušnje, ki jih imajo učenci v zvezi z učenjem, vplivajo na čustva, ki jih oblikujejo v zvezi z akademskim delom. Pozitivna in negativna čustva se integrirajo v določene mentalne reprezentacije. Pozitivna čustva omogočijo vtisnjenje informacij v dolgoročni spomin in kažejo, da gre učencu dobro, kar povzroči pri njem dobro voljo in naklonjeno presojo njegovega izkazovanja znanja.

Za pouk športa oz. športne vzgoje v šoli to pomeni, da z gibalnimi (elementarnih, športnih) igrami lahko pomagamo učencem, da izboljšujejo tudi svoje funkcionalne in motorične sposobnosti.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

#### Gibalna kompetentnost

Kovač in Jurak (2017) povesta »da ima izraz gibalna kompetentnost širši pomen od gibalne pismenosti in izobraženosti, kajti pove, da je posameznik ustrezno gibalno učinkovit (ima tako razvite svoje gibalne sposobnosti, da učinkovito obvlada svoje telo v različnih položajih in gibanjih), da je usvojil osnovne gibalne in športne spretnosti, ki mu omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih (kar

pomeni, da je gibalno pismen oziroma izobražen), razume pomen gibanja in športa ter njihovih vplivov na njegovo telo in zdravje ter je redno športno dejaven.«

### **Igra**

Igra je spontana otroška dejavnost, navadno skupinska za razvedrilo ali zabavo. Lahko je tudi športna, ki je organizirana po določenih pravilih.

Igra predstavlja najstarejši način vzgoje otrok in njihove priprave na življenje (Pistotnik, 1995). Značilnosti otroške igre so: namernost, usmerjenost v predmete, odsotnost posledic, notranja motivacija in alternative stvarnosti (Marjanovič Umek, Zupančič, 2001).

Kadar je igra uporabljena pri pouku, govorimo o didaktični igri, katere značilnost je, da z njo dosegamo vzgojno-izobraževalne cilje (Marjanovič Umek, 2001).

Igra omogoča učenje v varnem in vzpodbudnem učnem okolju in ima dolgotrajne pozitivne učinke. To lahko podpremo z mislijo B. Sutton Smitha, da nasprotje igre ni delo, ampak depresija (Sutton Smith, 1997 v Drakulić, 2021).

Igra je pomembna, obvezna začimba življenja. Rogers trdi, da je igra zabava in je hkrati zelo resno delo. Zahteva sodelovanje uma in čustev – to je njena največja vrednost, ki lahko močno poveča učinkovitost učenja. Elementarna /gibalna igra zahteva sodelovanje med vsemi igralci: soigralci in igralci nasprotne ekipe. V igri lahko sodeluje več različnih učencev ali učiteljev z različnimi interesi, spretnostmi, veščinami in znanji. S tem vsem vpletenim omogočimo sodelovalno učenje, kjer hkrati z znanjem razvijamo tudi osebnostne veščine, saj so te obvezne za rodovitno sodelovanje. Z dogovori, prilagajanjem pravil in rekvizitov lahko ustvarimo različna okolja, kjer so učeči se primorani uporabiti različne gibalne veščine ter elemente socialnega in čustvenega učenja ter sprejemanja in s tem pridobivajo nove gibalne in spoznavne izkušnje.

V našem prispevku se bomo osredotočili na moštvene igre, ki jih bomo obogatili z elementi formativnega spremljanja. V nadaljevanju prispevka bomo uporabili izraz igre in igranje.

### **Moštvena igra**

Značilnosti moštvene igre so, da igra več igralcev razdeljenih v skupinah proti drugim skupinam, poudarjeno je timskega dela, cilj je premagati nasprotno ekipo ali doseči nek končni rezultat. Vse to pa zahteva veliko mero komunikacije in uskajevanja med člani ekipe.

### **Formativno spremljanje pri pouku športa na splošno**

Formativno spremljanje pri pouku športa se lahko izvaja z rednim spremljanjem napredka, z odzivi med igro, z demonstracijami učitelja ali vrstnika in z povratno informacijo po igri, ko lahko učitelj ali vrstniki igralcem zagotovijo povratne informacije o njihovi igri z morebitnimi nasveti za izboljšanje.

Ti elementi formativnega spremljanja lahko pomagajo učitelju učinkovito voditi in spremljati napredek svojih učencev, hkrati pa jih tudi motivirajo in spodbujajo k nadaljnjemu učenju.

## (Igralna) učinkovitost in (igralna) uspešnost

Slovar slovenskega knjižnega jezika definira za uspešno tisto, kar daje take rezultate, kot se želi, pričakuje. Učinkovito pa je po SSKJ tisto, kar učinkuje tako, kot se želi, pričakuje, oziroma tisto s katerim se dosega želeni, pričakovani cilj.

Ko govorimo o igralni učinkovitosti, mislimo predvsem na ocene kakovosti igranja ali izbrane statistične podatke (Dežman, 2013 v Kobale, 2015) in na povezanost med igralno učinkovitostjo in tekmovalno uspešnostjo (uvrstitvijo ekip).

Ta opredelitev je manj primerna za šolski prostor, saj v šoli vrhunski dosežek ni naš cilj, zato je na tem mestu bolje govoriti o t. i. igralni uspešnosti. Kot je zapisano v Učnem načrtu za športno vzgojo (Kovač idr., 2011) naj učitelj upošteva »da so učenci različni, saj so njihove značilnosti in sposobnosti odvisne od njihovih dispozicij, predhodnih izkušenj in družbenega okolja, v katerem živijo. Zato jim postavi individualne cilje, poišče vsebine, kjer bodo uspešni, diferencira metodične postopke in poudarja pomembnost njihovega osebnega napredka.«

Če izenačimo pojma uspešnost in učinkovitost in predpostavimo, da ni tako pomembno, kateri izraz izberemo, se pojavi dilema, in sicer: V igri si uspešen takrat, ko zmagаш. Za zmago pa ti ni treba biti učinkovit. Na primer: Če ena ekipa ne pride pravočasno na igrišče, druga zmagaja brez boja. To pomeni, da je ta ekipa sicer uspešna, ni pa učinkovita oziroma ni prikazala ničesar, da bi njeno učinkovitost lahko preverili, razen upoštevanja dogovora kdaj in kje je igra/tekma potekala in se pravočasno in v zadostnem številu pojavila na dogovorjenem mestu.

Pri razumevanju pojma igralna uspešnost si lahko pomagamo s t. i. piramido uspeha, ki jo je zasnoval legendarni košarkarski trener John Wooden. V njej izpostavi gibalne sposobnosti, veščine in spretnosti ter nekatere osebnostne značilnosti, ki so potrebne za uspeh tako posameznika kot ekipe (glej sliko 1). S tem orodjem si lahko učitelj pomaga tudi pri spremljanju igralne uspešnosti pri pouku v šoli.



Slika 1: Piramida uspeha: Hill, A in Wooden, J. (2001). Be Quick-But Don't Hurry. Simon & Shuster.



### Za kaj in kako je igra (in z njo povezana igralna učinkovitost) uporabna?

Igra kot metoda za interdisciplinarno učenje, omogoča avtentično učenje, kar pomeni reševanje problemov iz realnega življenja. Spodbuja razvoj kritičnega razmišljanja in reševanja problemov (angl. problem solving) ter hkrati sproža zavzetost/motiviranost. Poudarja močna področja učečega, odpira vrata za razvoj zanimanja za vsebine z različnih področij. Učenec je v centru učenja in poveča se »kognitivni dobiček« oz. napredek.

Igranje zahteva sodelovanje med različnimi učenci z različnimi sposobnostmi. V igri učenec poskrbi zase in za ekipo, katere del je. Vsak učenec ima osebni in ekipni cilj. Z usvajanjem osebnega cilja pripomore k doseganju skupinskega/skupnega cilja. IGRA je lahko ORODJE za razvoj gibalnih sposobnosti, gibalnega znanja, razumevanja gibanja, veščin, zmožnosti in posledično gibalne kompetentnosti.

S formativnim spremljanjem igralne učinkovitosti lahko pozitivno vplivamo na razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, gibalnih znanj in zmožnosti, spretnosti ter osebnostnih veščin in ozaveščanje pomena le-teh za naše zdravje in dobro fizično ter psihično počutje (blagostanje) – ustvarjamo okolje kjer so učenci bolj zavzeti za izboljšanje svoje gibalne kompetentnosti. Igralna učinkovitost v tem kontekstu je to, čemur t. i. playness pedagogika pravi vrednote igre (Hosta, 2016).

Igra omogoča ustvarjalnost. Podpira oblikovanje varnih in stabilnih odnosov. Spodbuja razvoj socialnih in čustvenih kompetenc. Pomaga pri spoprijemanju s stresom. Spodbuja učenje in omogoča zdrav razvoj možganov (Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. 2006).

Ker pa govorim o igri kot metodi za učenje, pomislimo tudi na misel T. Bregant (2018): »Pri učenju ni toliko pomembna vsebina (**»kaj«**), pomembnejši je način, kako se tega naučimo (**»kako«**). Zato sta pri učitelju izjemnega pomena ne le njegova strokovna usposobljenost, ki določa vsebino podajanja snovi, ampak tudi njegova **osebnost in odnosi, ki jih gradi z učenci in ki določajo način učenja**. Odnosi in učitelj kot zgled pa vplivajo tudi na **vsebino (in celo količino) snovi**.«

In ta »KAKO« je lahko tudi z igro. Igra omogoča uporabo znanja v različnih situacijah (globina znanja). ZNANJE je lahko površinsko ali globlje. Ob pomnjenju je pomembno tudi razumevanje, povezovanje različnih znanj, sklepanje, uporaba v spremenjenih pogojih in še kje.

Glede na Marzanovo taksonomijo znanja, kjer čustva niso ločen sistem znanja (kot je to opredeljeno v Bloomovi taksonomiji), ampak so del varnega in vzpodbudnega učnega okolja, je igra odlično sredstvo za »ustvarjanje znanja«.

### Kako lahko uporabimo igro kot metodo?

Spreminjanje oz. prilagajanje pravil je ena od možnosti zagotavljanja varnega učnega okolja, kjer je igra izziv.

V igri se ukvarjamo s svojimi uspešnimi in neuspešnimi poskusi uporabe pravil za doseganje cilja, ki sem/smo si ga zadali. Posledično razmišljamo o tem, zakaj smo uspešni oziroma zakaj nismo. Tu pa pridejo na plan naše telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti, športna znanja (tehnika, taktika) in osebnostne vrednote. Pri uravnavanju spopadanja z uspehom ali neuspehom naj omenimo še večšine čustvenega in socialnega učenja, npr. vztrajnost, borbenost, iznajdljivost in prilagodljivost.

Na podlagi takojšnjih povratnih informacij od vrstnikov ali učitelja učenci vidijo, občutijo svojo uspešnost v igri. Tako lahko sami dokaj hitro ugotovijo, kaj morajo izboljšati, če želijo biti uspešnejši, kako doseči večje zadovoljstvo v igri in kako biti del uspeha svoje skupine. Učitelj jim s svojim strokovnim znanjem lahko pomaga tako, da skupaj z učenci poiščejo načine za izboljšanje gibalne učinkovitosti in športnih znanj.

Istočasno se ob soočanju in doživljanju osebnih izzivov, preprek, neuspešnih poskusov, morebitnih konfliktov, pojavi možnost pogovora o reakcijah (refleksija) v določenih situacijah, kjer lahko skupaj z učenci ozavestimo njihovo počutje in se pogovorimo o možnostih reakcije/vedenja, ki se jo lahko naučimo izbirati, glede na situacijo, v kateri smo se znašli.

Možne ključne sestavine igre pri pouku športa ali športne vzgoje so: igrivost, igralna učinkovitost, gibalna kompetentnost in priložnost za čustveno in socialno učenje oz. razvoj prečnih in življenjskih veščin.

### PRIMERI DOBRE PRAKSE

V primeru iz prakse predstavljamo, kako lahko učitelj spremlja gibalno učinkovitost učencev in jim posreduje kakovostno povratno informacijo o igralni učinkovitosti posameznika ali skupine v znanju.

#### 1. korak: Načrtovanje vzgojno-izobraževalnega procesa

Ko načrtujemo in izvedemo pouk športa z igro, učenci združijo telo, dihanje, zavest, ustvarjalnost in srce; dosežejo dolgotrajno znanje (vsebin športnega/gibalnega področja); imajo zdrav odnos do svojega telesa; odkrivajo svoje avtentične potenciale ter v sebi prebudijo samozavest, ki bo vir zaupanja in svet okoli sebe. Vse to pa omogoča, da lahko otroci v času svojega odraščanja (otročstva) na varnem poligonu šolskega živčava preizkusijo in izkusijo čim več različnih situacij v katerih si upajo tvegati napako, se iz njih veliko naučijo in jih dojamejo kot izziv za v prihodnje (Hosta, 2016).

Učitelj izbere cilje igre oziroma se odloči, kakšno okolje bo ustvaril, da bodo učenci napredovali v svojem znanju in sposobnostih, znotraj operacionaliziranih ciljev, ki jih določa UN. Namene igre (učenja) učitelj skupaj z učenci dogovori, izrazijo pa se preko modificiranih pravil igre.

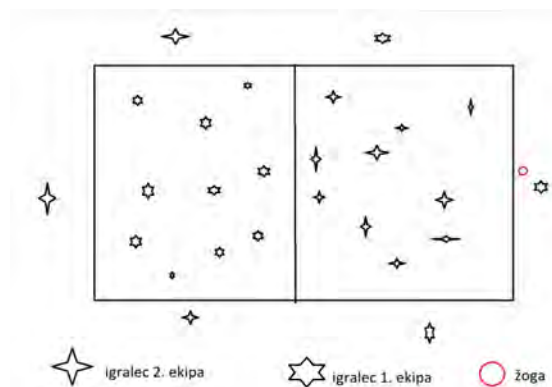
Učitelj opredeli operativne cilje, do katerih želi pripeljati učence. Izbrani cilji: Učenci izboljšujejo svojo gibalno učinkovitost. Učenci nadgrajujejo različna športna znanja. Učenci razumejo pomen gibanja in športa. Učenci prijetno doživljajo šport, oblikujejo in razvijajo stališča, navade ter načine ravnanja. (UN, str. 16, 17).

**Igro** (športno/skupinsko) določajo **pravila**, kjer se opredeli ime igre, opis (začetek, zaključek), cilj (goal), koš pri košarki, prazno polje igralcev pri med dvema ognjema), način gibanja, prostor, rekviziti in rokovanje z njimi. Za lažje razumevanje lahko dodamo skico.

Izberemo igro (glej sliko 2).

Kriteriji uspešnosti, ki si jih je potrebno postaviti za vsako izbrano igro, nam pomagajo ozavestiti, kaj želimo z igro doseči.

Potem pa skupaj z učenci opredeli in preveri razumevanje kriterijev uspešnosti ter možnih dokazih o učenju.



Slika 2: Igra Med štirimi ognji

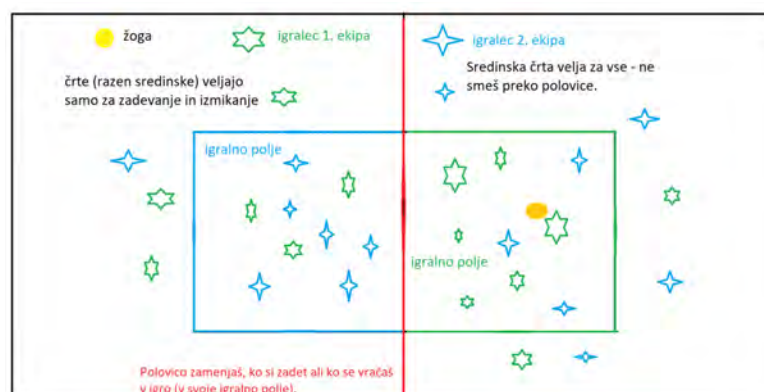
## 2. korak: Izvedba vzgojno-izobraževalnega procesa

V igri sodelujeta dve ekipi po 8–14 članov, vsaka na svoji polovici igrišča (igralnega polja), ki je omejeno s črtami. Igralci tečejo, se izmikajo ter mečejo, podajajo in ciljajo/zadevajo z mehko žogo. Trije člani so na zunanji strani nasprotnikove polovice ob čelni in stranskih črtah. Med izmikanjem poskušajo igralci v polju podati žogo čez nasprotnikovo polje svojemu soigralcu ali zadeti igralce nasprotne ekipe. Ko je igralec zadet, gre na zunanjo stran nasprotnega igrišča in cilja ter podaja od tam. Igra se konča, ko zmanjka igralcev v eni izmed polovic igrišča.

Učiteljev cilj (operacionaliziran cilj iz UN, str. 16, 17):

- **učenci izboljšajo zmožnost lovljenja žoge:** priredimo pravilo, tako da nagradimo lovljenje žoge;
  - ✘ ko ujameš žogo metalca, se mora le ta premakniti na zunanjo stran igrišča
  - ✘ ko ujameš žogo pokličješ enega že zbitega soigralca nazaj v polje,
  - ✘ zamenjam žogo z večjo ali manjšo
- **učenci med seboj sodelujejo in si pomagajo:** priredimo pravilo za možnosti reševanja;
  - ✘ ko nekoga zadeneš se vrneš v polje
  - ✘ ko nekoga zadeneš, se vrneš ti v polje ali povabiš drugega soigralca
- **učenci izboljšajo natančnost:** priredimo pravilo veljavnosti zadetka;
  - ✘ za različne učence velja drugačno pravilo: npr. možnost zadevanja le od pasu navzdol, od kolen navzdol, v prste na nogah
- **učenci izboljšujejo vzdržljivost in vztrajnost:** priredimo pravilo:
  - ✘ ko nekoga zadeneš se vrneš polje

- **učenci izboljšujejo taktično razmišljanje:** priredimo pravilo o vračanju v polje:
  - ✘ ko si zadet, moraš zadeti določenega igralca, če se želiš vrniti v polje
- **učenci izboljšuje situacijsko razmišljanje, hitrost reakcije, šprint:** s pravili zmanjšamo/omejimo pomen črt v fazi pobiranja/lovljenja žoge (glej sliko 3)
- **učenci razvijajo pozitivne vedenjske vzorce (sodelovanje, premagovanje strahu):** s pravili določimo načine ciljanja (z odbojem od tal, z levo roko, soročno...) in potencialne tarče, (z markirkami označimo učence, ki predstavljajo obrambni zid, kar pomeni da ne morejo biti zadeti)
- **učenci uporabljajo koordinacijsko zahtevnejše mete:** s pravili določimo vrste metov (met z odbojem od tal, met z levo roko, soročen met...).

Slika 3: Med štirimi ognji (dodana pravila)<sup>1</sup>

Z dodajanjem in modificiranjem pravil ustvarjamo okolje, kjer so učenci soočeni z točno določenimi izzivi in reševanje le teh zanje pomeni učenje oziroma usvajanje znanja in napredovanje v znanju. Pri tem poskrbimo, da se vsi počutijo varni in vključeni v igro, ne glede na njihove različnosti.

Bolj kot je potrebno pravila oteževati, da je igra še vedno v izziv vsakemu, bolj učenci napredujejo. Občasno se pogovorimo o pomenu spremembe pravil in zakaj prihaja do njih. Tako ozavestimo znanje o gibalni kompetentnosti in osebni odgovornosti za spremembo/izboljševanje le-te.

Sodelovanje v igri (igranje) daje učencem kontinuirano takojšnjo vrstniško ali učiteljevo povratno informacijo o stanju lastnih telesnih/gibalnih sposobnosti (motorične sposobnosti) in tehničnih ter taktičnih zmožnostih, načinih ravnanja v zahtevnejših čustvenih stanjih /situacijah in delu v skupini.

- Marko: »Igrišče je zame preveliko žoge sploh ne zmorem vreči preko.«
- Namigi učitelj (vprašanja v podporo učenju):
  1. Ali je edina možnost za met preko igrišča tista po sredini?

<sup>1</sup> Pobiranje žoge stal, tek za žogo kjerkoli na svoji polovici dvorane je dovoljeno (tudi znotraj igralnega polja). Dovoljeno je oviranje podaj in lovljenja žoge članov nasprotne ekipe v igralnem polju na izbrani polovici dvorane. Ko imaš žogo v posesti, se moraš vrniti v svoje igralno polje. Izmikanje ni dovoljeno izven polja. Zadevanje ni dovoljeno znotraj svojega igralnega polja.

2. Kaj te ovira, da ne zmoreš vreči čez?
3. Ali bi pomagalo, če igramo z lažjo žogo?
4. Kaj lahko ti narediš, da boš zmogel vreči našo žogo po sredini čez?

Primer opiše, kako učenec išče prostor za napredek v svoj igralni učinkovitosti preko gibalne učinkovitosti.

### 3. korak: Refleksija po končani dejavnosti z učenci

Refleksija po končani dejavnosti, tudi igri, je ključnega pomena. Šele ko neko dejavnost zavestno ovrednotimo, se iz nje nekaj naučimo.

Kot je predlagal Wiliam, D. (2013, str. 141) gre pri formativnem preverjanju za ustvarjanje in izkoriščanje »nepredvidenih trenutkov« v procesu poučevanja z namenom regulacije procesa učenja, kar formativno preverjanje jasno ločuje od preostalih vidikov načrtovanja in izvajanja vzgojno-izobraževalnega procesa in pedagogike.

NAJBOLJŠA VERZIJA SEBE				
Vprašanji, ki se navezujeta na celo področje piramide uspeha: Kako lahko svojo pomanjkljivost izboljšam? Kdo mi pri tem lahko pomaga?				
<b>BODI TO, KAR SI</b> Ali sem dal vse od sebe? Ali bi naslednjič odreagiraj drugače?		<b>ZAUPANJE VASE</b> Ali sem ponosen na svoj doprinos k ekipi, igri? S čim sem doprinesel k igri?		
<b>TELESNA PRIPRAVA</b> Ali z metom zadanem svoj cilj? Kako lahko svoj met izboljšam, če je potrebno? Ali uspeh ujeti podano žogo ne da mi pade na tla? Ali se med izmikanjem zaletavam v sošolce? Ali se pri padcu spretno ujamem ali me zaboli? Ali s svojim gibanjem sledim žogi?	<b>VEŠČINE, SPRETNOSTI</b> Katere tehnične prvine uporabljam dobro? Katerih pa še ne? Poiščem vzroke za to. Kaj bi bilo bolj bolje za mojo ekipo?		<b>EKIPNI DUH</b> Ali sem pripomogel k uspehu ekipe, s čim lahko to dokažem?	
<b>SAMOREGULACIJA</b> Kako sem se počutil ob zadetku, porazu, zmagi, zahvali za igro...? Kaj/Kdaj mi ni bilo prijetno?	<b>ZBRANOST</b> Ali v vsakem trenutku vem kaj je moja vloga/naloga v igri? Kdaj nisem vedel kaj je moja naloga? Kaj sem storil, da sem to popravil? Me je žoga kdaj presenetila? Kaj sem se naučil iz tega?	<b>AKCIJA</b> Ali sem dobro/pametno uporabil svojo energijo? Povej kje? Zakaj misliš, da je tako?		<b>ODLOČNOST</b> Kaj je bil moj cilj v igri? Ali sem ga uresničil?
<b>TRDO DELO</b> Ali sem bil najbolj delovna verzija sebe? Kako se je to videlo?	<b>PRIJATELSTVO</b> Sem komu ponudil pomoč? Sem sprejel pomoč?	<b>ZVESToba</b> Ali sem bil zvest dogovorom (fair play, pravila igre, s soigralci)? Ali sem bi zvest igri? Kaj pomeni biti zvest igri	<b>SODELOVANJE</b> Ali sem opazil sošolca, ki ima možnost zadeti nekoga in mu podal žogo?	<b>NAVDUŠENJE</b> Sem s svojim vedenjem pripomogel k boljšemu vzdušju v igri?

Preglednica 1: Piramida uspeha z vprašanji za refleksijo<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Pomen barv: GIBALNA UČINKOVITOST – gibanje in razumevanje gibanja; MEHKE, ŽIVLJENJSKE VEŠČINE, OSEBNOSTNE LASTNOSTI – elementu čustvenega in socialnega učenja; USPEH – USPEŠNOST – UČINKOVITOST V IGRI/IGRANJU; VPRAŠANJA V POMOČ PRI OBLIKOVANJU KRITERIJEV USPEŠNOSTI

## Refleksija svoje (moje - ekipne) igralne uspešnosti s pomočjo PLAYNESS TABLICE:



Slika 4: Playness vrednote. M. Hosta (2016)

S pomočjo cvetnih listov playness vrednot (Hosta, 2016) izvedemo voden pogovor ob zaključku igre. Pomagamo si lahko z vprašanjem: Kaj mislite učenci, kako smo poskrbeli za:

- VARNOST (ustrezna žoga, upoštevanje pravil/dogovorov kam se lahko cilja...)
- SPOŠTOVANJE (upoštevanje dogovorjenih pravil, spoštljiva komunikacija, navijanje...)
- USTVARJALNOST (izraba pravil sebi v prid, taktika igre ...)
- LJUBEZEN (pomoč šibkejšemu sošolcu, pomoč nekemu, ki se je udaril ...)
- ZNANJE (meti, lovljenja, izmikanje, pravila ...)
- SKUPNOST (igramo ena skupina proti drugi, vendar eni brez drugih ne moremo igrati: brez nasprotnika ni igre, pozdrav na začetku igre in na koncu (zahvala za igro, petke, kepice...))
- UŽITEK (zadovoljstvo s svojo potezo (izmik, ujem, zadetek), uspešno sodelovanje v ekipi, zmaga...)
- RED (varnost, upoštevanje dogovorov (pravila, fairplay) tudi ko nihče ne vidi...)

Igralno učinkovitost glede na prej opisano sestavljajo:

- ☆ posameznikova igralna uspešnost
- ☆ igralec 1. ekipe
- ☆ igralec 2. ekipe
- ♥ osebnostne veščine
- ⚡ gibalna kompetentnost



Slika 5: Igralna uspešnost

## ZAKLJUČEK

Kakovost igre je odvisna od igralcev v nasprotni ekipi, mene in mojih soigralcev ter naših mehkih in življenjskih veščine, osebnostnih lastnosti (npr. prijateljstva, zvestobe, sodelovanja, navdušenja, samoregulacije, zbranosti, odločnosti, zaupanja vase, ekipnega duha, komunikacije, vztrajnosti, ustvarjalnosti, kritičnega mišljenja) in gibalne kompetentnosti.

Kot pravi John Wodden: "Brez ustrezne samoevalvacije je neuspeh neizogiben " in "Timsko delo ni izbira, ampak nujnost."

Gibalna kompetentnost je nujni sestavni del vsake igralne učinkovitosti. Tudi vrhunski športniki v svoj specialni trening vključujejo prej omenjene dejavnosti učinkovitosti. Vendar ne pozabimo pomembne razlike: V vrhunskem športu s trenažnim procesom razvijamo in izboljšujemo gibalno kompetentnost za boljšo igralno učinkovitost, v šolah pa pri pouku z otrokovim ciljem igralne uspešnosti vplivamo tudi na razvoj gibalne kompetentnosti učencev.

Z igro dajemo in sprejemamo različne situacije, igralne in odnosne, tako kot mečemo in lovimo tudi žogo. Včasih nam pri lovljenju (sprejemanje) ali natančnosti pri (po)dajanju spodleti. Prednost igre je, da vedno pride nova priložnost, zato: »Nikoli, res nikoli več ne dvomite v vrednosti igre in gibanja.« (Hosta, 2016).

## VIRI IN LITERATURA

Bregant, T. (2018). *Podobe znanja*. <http://365.rtvlo.si/arhiv/podobe-znanja/174572293>

[Dežman, B.\(2013\). Osnove treniranja v košarki. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport](#)

[Drakulič, I. \(2021\). Igra in igrivost v vsakdanjem življenju odraslih. \*Etnolog\*, 31, 179-195. \[https://www.etno-muzej.si/files/etnolog/pdf/0354-0316\\\_31\\\_Drakulic\\\_Igra.pdf\]\(https://www.etno-muzej.si/files/etnolog/pdf/0354-0316\_31\_Drakulic\_Igra.pdf\)](#)

Dumont, H., Istance, D., Benavides, F.[ur.] (2013). *O naravi učenja. Uporaba raziskav za navdih prakse*. Zavod RS za šolstvo.

Hill, A in Wooden, J. (2001 ). *Be Quick-But Don't Hurry*. Simon & Shuster

Holcar Brunauer, A., Bizjak, C., Borstner, M., Cotič Pajntar, J., Eržen, V., Kerin, M., Komljanec, N., Kregar, S., Margan, U., Novak, L., Rutar Ilc, Z., Zajc, S., Zore, N. (2016). *Formativno spremljanje v podporo učenju. Priročnik za učitelje in strokovne delavce*. Zavod RS za šolstvo.

Hosta, M.(2016). *Playness pedagogika*. Študijsko gradivo: Playness d. o. o. Brezovica pri Ljubljani

[Kobale, J. \(2015\). Analiza igre košarkarskih ekip na zaključnem turnirju četverice Evrolige leta 2004 v Tel Avivu. \[Diplomsko delo\]. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.](#)

Kovač, M in Jurak, G. (2017. ) *Gibalna pismenost, gibalna izobraženost in gibalna kompetentnost - kaj pa je to?* <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/42>

Marjanovič Umek, L. (2001). *Kadar je igra uporabljena pri pouku, govorimo o didaktični igri, katere Značilnost je, da z njo dosegamo vzgojno-izobraževalne cilje.* [zbornikprispevkovkupm2012.pdf \(zrss.si\)](#)

Marjanovič Umek, L., Zupančič, M. (2001): *Psihologija otroške igre*. FF, Ljubljana.

Pistotnik, B. (1995). *Vedno z igro : elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Fakulteta za šport : Institut za šport. Ljubljana.

Rogers, F. (b. d.). *The hard work of play*. <https://www.cedarworks.com/blog/view/the-hard-work-of-play>

Rutar, Ilc, Z., Rogič Ožek, S., Gramc, J. (2019). *Vključujoča šola. Priročnik za učitelje in druge strokovne delavce. Socialno in čustveno opismenjevanje za dobro vključenost. 4. zvezek*. Zavod RS za šolstvo.

Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., Cabrera, M. (2022). *Evropski okvir za osebno in socialno ključno kompetenco ter kompetenco učenje učenja*. Zavod RS za šolstvo.

[SSKJ. \(b. d.\). Slovar slovenskega knjižnega jezika.](#)

<https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=%2A>

[Sutton Smith, B. \(1997\). The Ambiguity of Play. Harvard University Press.](#)

*Učni načrt. Osnovna šola. Športna vzgoja.* (2011). Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

Wooden, J., Yaeger, D. (2012). *Priprava tekme za življenje: moč mentorstva*. Nobis Gorjup & Šauperl.



## Z GIBANJEM DO BOLJŠEGA ZNANJA

Martina Kokelj in Sonja Strgar

Osnovna šola Antona Martina Slomška Vrhnika

### POVZETEK

Na Osnovni šoli Antona Martina Slomška Vrhnika prisegamo na sodobni način poučevanja, s čimer dajemo v ospredje učenca, ki samostojno raziskuje in nadgrajuje svoje znanje. Vsako šolsko leto poskušamo čim več pouka izvesti medpredmetno, da se učenci naučijo osvojeno znanje medpredmetno povezovati. V našem prispevku smo medpredmetno povezali slovenščino, matematiko in šport. V prispevku predstavljamo primera utrjevanja znanja v 6. in 8. razredu, kjer učenci rešujejo različne naloge in po vsaki opravljeni nalogi naredijo gibalno vajo. Sedmošolci so izdelali matematično nalogo, v kateri so povezali matematiko, odstotke, obdelavo podatkov in gibanje.

**Ključne besede:** *matematika, slovenščina, utrjevanje znanja, predmetna stopnja, minute za zdravje*

### UVOD

Vsi strokovnjaki in v vseh medijih vsakodnevno poslušamo o pomenu gibanja. V dobi informacijske tehnologije se ljudje premalo gibljemo, kar posledično vpliva tudi na naše mentalno in fizično zdravje. Strokovnjaki, ki proučujejo delovanje človeških možganov, odkrivajo, kako gibanje pozitivno vpliva na učenje in pomnjenje. V zbornici lahko vsakodnevno poslušamo učiteljice razredne stopnje, ki zaznavajo pri učencih slabšo motoriko, koordinacijo in grafomotoriko, kar je tudi odraz sodobnega načina življenja, ki vsebuje manj gibanja na svežem zraku, s čimer otroci ne razvijejo določenih spretnosti. Ta primanjkljaj je težko nadoknaditi, kar opažamo tudi učitelji predmetne stopnje, ko dobimo nove učence. Ta trend se vsako leto bolj odraža. V ta namen sva moči združili učiteljici matematike in slovenščine, da učencem s takim načinom dela pokaževa, da se lahko znanje pri določenem učnem predmetu povezuje tudi med druge predmete. Da pa uro malce popestriva in narediva bolj zanimivo, sva uporabili sodobno tehnologijo, po kateri učenci zelo radi posegajo, in z minutkami za šport in razgibanje. Učenci so po vsaki opravljeni nalogi opravili kratko razgibanje.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

Slovar slovenskega knjižnega jezika (1997) navaja, da je pouk organizirano in sistematično podajanje učne snovi v šoli. Včasih je pouk potekal na drugačen način, učenci so bili v vlogi poslušalcev, medtem ko je učitelj učno snov razlagal frontalno. Sodobni načini poučevanja postavljajo v ospredje učenca, ki je pri pouku aktiven in smiselno uporablja sodobno tehnologijo, kar učitelja postavi v vlogo mentorja, ki učenje prepusti učencem.

Včasih so mislili, da se lahko uspešno učimo, ko negibno sedimo v tišini. Raziskave so pokazale, da temu ni tako, da morajo učenci svoje telo najprej razmigati, šele nato se jim bo v možganih aktiviral center za učenje. V ta namen se pri pouku uporablja različne didaktične pripomočke, orodja in materiale, ki pomagajo učencem razumeti abstraktne pojme.

V času pouka, ki je potekal na daljavo, so strokovnjaki opozarjali, da motorična sposobnost otrok upada in se povečuje število otrok s prekomerno telesno težo. Trenda prekomerne prehranjenosti na naši šoli ni opaziti, opažamo pa, da upada motorična sposobnost otrok, kar je tudi posledica prezgodnje uporabe sodobne tehnologije (telefoni, tablice, računalniki ...).

### PRIMERI DOBRE PRAKSE

Utrjevanje matematike in slovenščine v 6. razredu smo medpredmetno združili. Učencem smo pripravili 6 postaj (Slika 1), razporejenih po celem razredu. Na vsaki postaji sta bili dve sodelovalni karti, ena za matematiko in ena za slovenščino. Na sodelovalni karti je bila naloga za utrjevanje znanja in QR koda z rešitvijo (Slika 2). Učiteljica je posamezno nalogo rešila, slikala rešitev, jo prenesla v urejevalnik QR kod (me-qr.com), izdelala QR kodo in jo prenesla na računalnik ter jo vstavila v sodelovalno karto.



Slika 1: Priprava učilnice s 6 postajami.

#### 2. NALOGA

V arabski pravljici najdemo človeka, ki je želel priti na oblast, zato je okrog sebe zbral razbojnike. **Koliko razbojnikov je uspelo zbrati Ali Babi?** (Reši nalogo in našel boš rešitev.)

Razlika števil 328 in 48 deli s številom 7.



Slika 2: Primer sodelovalne karte.

Učna ura je potekala tako, da smo učence razdelili v 6 skupin po 4 učence. Učence je v skupine razdelila učiteljica matematike. Sodelovalne karte smo natisnili, plastificirali in jih prilepili na 6 mest po učilnici.

Učenci med učno uro niso sedeli na stolih za mizami. Postavili smo pogoj, da naloge rešujejo v zvezke na drugačen način (sedijo na tleh, stojijo, pišejo po steni ...). V matematični zvezek so morali učenci zapisati številko postaje, postopek reševanja naloge in preveriti rešitev. Vsaka skupina je imela 6 minut časa za eno postajo. Nato so učenci s šolskimi tablicami preverili rešitev naloge, ki je bila natisnjena na sodelovalni karti v obliki QR koda (Slika 3). Sledile so minute za zdravje. Učiteljica je projicirala kolo z devetimi gibalnimi nalogami, narejenem v programu Wordwall (Slika 4). Učenci so izvedli izbrano nalogo, nato pa zamenjali postajo. Po vsaki telovadni vaji smo v kolesu izločili opravljeno nalogo, da se ni mogla ponoviti.



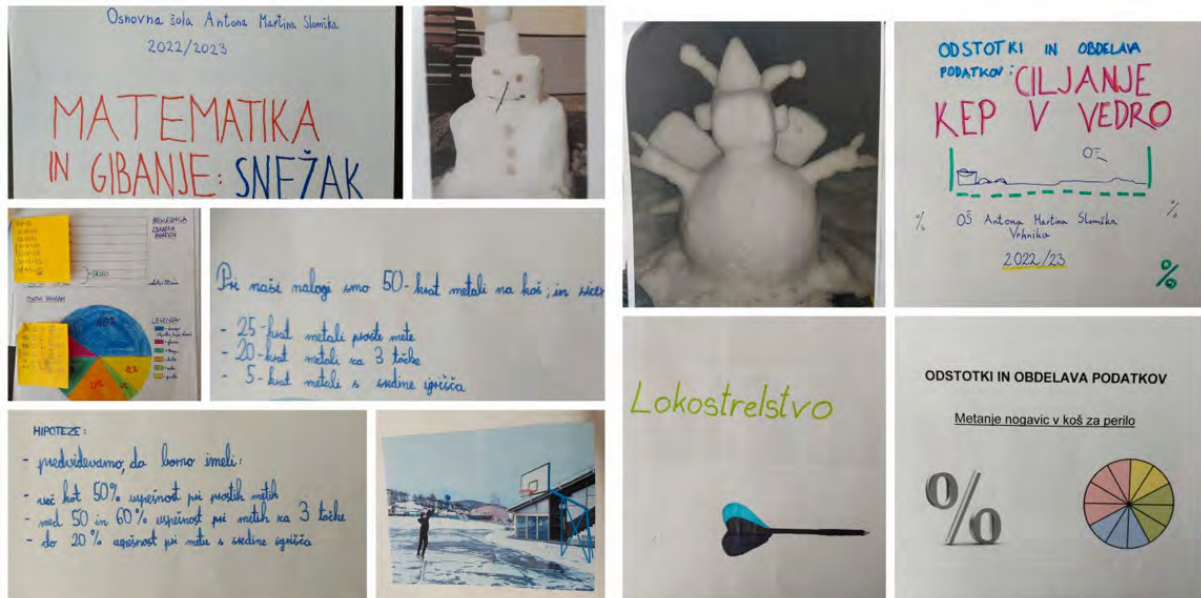
Slika 3: Aktivnosti v razredu med učno uro.



Slika 4: Minute za zdravje.

V 7. razredu so učenci izdelali matematično nalogo, v kateri so povezali matematiko, odstotke, obdelavo podatkov in gibanje. Pri pouku smo se pogovorili, kakšno poročilo morajo narediti. Oddano poročilo je vsebovalo naslovno stran, hipotezo, preglednico, črtni, stolpčni, bločni in tortni diagram ter interpretacijo. Učenci so poročilu priložili tudi slikovno gradivo. Nastali so zanimivi izdelki. Slika 5

prikazuje poročilo o izdelavi (vesoljskega) snežaka. Učenci so izbrali različne teme: hitri lončki, prisotnost na treningih, merjenje skokov čez kolebnico, počepov, dviganje na vesi, trebušnjakov in sklec, 50 metov na koš in merjenje uspešnosti pri 25 prostih metih, 20 metih za 3 točke in 5 metih iz sredine igrišča, štetje točk pri šestih strelih v lokostrelstvu, metanje kep v vedro na različni razdaljah, ciljanje prečke pri nogometu z različnih razdalj, število počepov, sklec, trebušnjakov, sonožnih poskokov, vojaških poskokov v 1 minuti, (ne)uspešno izvedeni spodnji servis, sprejem s spodnjim odbojem, sprejem z gornjim odbojem, podaja s spodnjim odbojem in podaja z zgornjim odbojem pri odbojki, uspešnost zadetka pri metanju nogavic v koš za perilo na različnih razdaljah ...



Slika 5: Primeri matematičnih nalog.

Medpredmetno smo združili slovenščino in matematiko v 8. razredu. Učiteljci sva združili dve manjši učni skupini in skupaj izvedli učno uro. Za oba predmeta sva izdelali po 10 sodelovalnih kart, ki so vsebovale nalogo za utrjevanje snovi, rešitev naloge v obliki QR kode in gibalne vaje v obliki QR kode (Slika 6).

**2. NALOGA**

Janez Vajkard Valvasor se je najprej poročil s 13-letno Ano Rozino, ki je po porodu zadnjega otroka umrla. Tri mesece po njeni smrti se je poročil z baronico Ano Maksimilijo, ki mu je tudi rodila otroke. **Koliko otrok je imel Valvasor?** (Izračunaj in boš našel rešitev. Rešitev A je število otrok v prvem zakonu, rešitev B pa v drugem.)

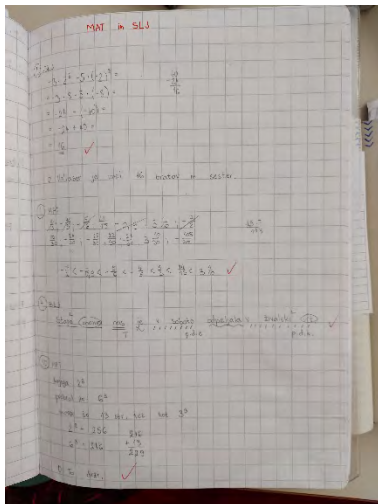
$$A: (0,2) \cdot (-0,9) \cdot (5) \cdot (-2) \cdot (100) \cdot (0,05) =$$

$$B: \left(-1 \frac{2}{25}\right) : (-0,27) =$$



Slika 6: Primer sodelovalne karte v 8. razredu.

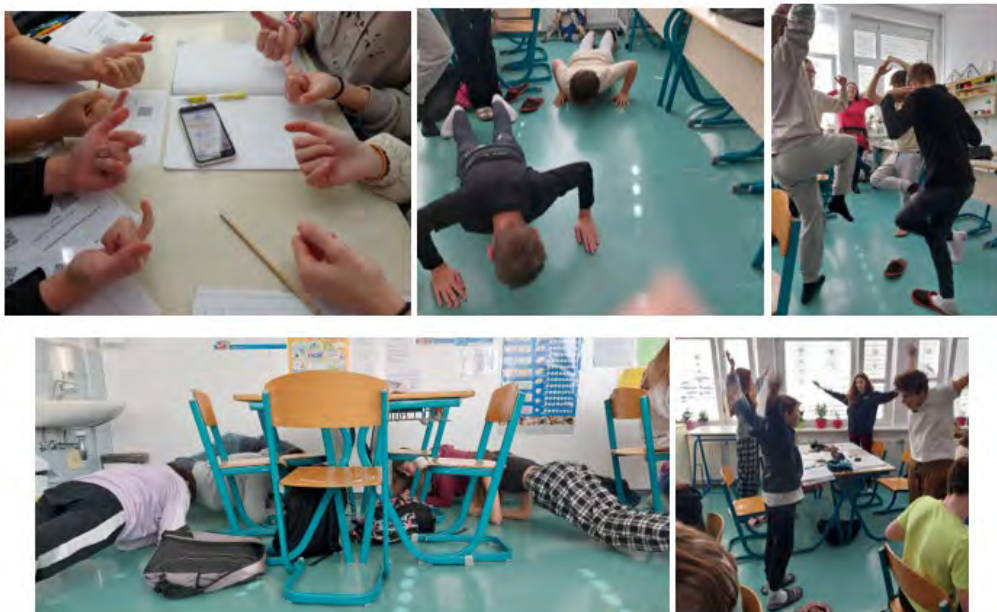
Učence smo razdelili v 6 skupin po 4 učence po izboru učiteljic. Sodelovalne karte smo razdelili po mizah, vsaki skupini 20 sodelovalnih kart. Naloga učencev je bila, da izmenično rešujejo naloge iz matematike in slovenščine (Slika 7) v zvezek matematike, po vsaki nalogi preverijo rešitev (Slika 8), nato pa izvedejo telovadno vajo, ki je na sodelovalni karti (Slika 9).



Slika 7: Reševanje nalog v zvezek.



Slika 8: Branje QR kode: preverjanje rešitev.



Slika 9: Izvedba telovadnih vaj.

## ZAKLJUČEK

Učenci so po opravljenih dejavnostih rešili spletno anketo, narejeno v Googlovih obrazcih (Slika 10).

Šestošolci so kratko spletno anketo rešili za domačo nalogo. Vsebovala je tri vprašanja. Anketa ni bila anonimna. Na prvo vprašanje Kaj bi pohvalil pri današnji uri matematike? so učenci pohvalili delo po skupinah, primernost in zanimivost reševanih nalog, izbor gibalnih vaj, zabaven način utrjevanja znanja. Predvsem jim je bila zabavna naloga, pri kateri so peli in plesali. Na vprašanje, kaj bi pri današnji uri spremenili, so bili učenci enotni, da jim je bilo vse všeč in ne bi ničesar spreminjali. V zadnjem evalvacijskem vprašanju so lahko učenci učiteljicama napisali sporočilo. Večina se je zahvalila za trud, da sta učiteljici pripravili tako zanimivo uro utrjevanja znanja in si zaželeli, da bi jo kmalu ponovili.

<p>Kaj bi pohvalil pri današnji uri? *</p> <p>Super mi je bilo, da smo sodelovali in si pomagali, všeč so mi bile tudi fizične naloge</p>
<p>Kaj bi pri današnji uri spremenil? *</p> <p>Bilo mi je super, edino kar me je zmotilo je, da bi lahko se sami razdelili v skupine, in da bi imeli manj nalog</p>
<p>Učiteljicama bi želel sporočiti še ... *</p> <p>Da bi to lahko ponovili večkrat</p>

Slika 10: Primer rešenega evalvacijskega vprašalnika v 8. razredu.

Sedmošolci so prav tako doma rešili kratko neanonimno spletno anketo, ki je bila sestavljena iz treh vprašanj: Kaj ti je bilo pri izdelavi matematične naloge všeč?, Kaj bi spremenil?, Učiteljci bi sporočil še. Zapisali so, da jim je bilo všeč, da so morali opraviti določene gibalne vaje, da so lahko naredili nalogo. Predvsem pa so pohvalili praktičnost naloge, ki je vzeta iz realnega življenja in ki so si jo učenci izbrali sami. Večina učencev pri nalogi ne bi nič spreminjala, mogoče bi želeli več časa za izdelavo same naloge.

Osmošolci imajo po večini pri sebi mobilne telefone, zato so tudi oni rešili kratko spletno anketo takoj po izvedeni učni uri. Najprej so morali zapisati svoje ime in priimek, nato so odgovorili na prvo vprašanje Kaj bi pohvalil pri današnji uri matematike? Učenci so pohvalili način dela, všeč jim je bila ideja in aktivnosti, ki so jih izvajali po rešenih nalogah. Nekateri so napisali, da so bile naloge pretežke, spet drugi, da so bile primerne. Na vprašanje, kaj bi pri današnji uri spremenili, so v večini odgovorili, da nič, da bi le podaljšali delo na dve šolski uri in da bi bilo manj nalog računanja. V zadnjem evalvacijskem vprašanju so lahko učenci učiteljicama napisali sporočilo. Večina učencev nama je sporočila, da so jim všeč take ure, ki naj jih večkrat izvajava. Vsem je bilo všeč, da so se povezali z drugo manjšo učno skupino. Predlagali so celo, da bi se povezali vsi razredi osmošolcev.

Učiteljci sva po opravljenih dejavnostih sproti evalvirali svoje delo. Takšen način dela zahteva od učitelja ogromno prilagajanja, usklajevanja (osebno, telefonsko, elektronsko, v popoldanskem in večernem času ...). Najlažje sodelujeta učitelja, ki poučujeta iste manjše učne skupine ali pa ima eden prosto uro, da lahko hospitira. Paziti je bilo potrebno na primernost nalog, da se gibalne vaje na sodelovalnih kartah ne bi podvajale, veliko usklajevanja in učenja glede urejevalnika besedil (izgled sodelovalnih kart). Pri takšnem načinu dela ne pridobivajo samo učenci, ampak tudi učitelji. V ta namen veliko raziskujemo in se naučimo uporabljati nove programe in različna računalniška orodja. Največje zadovoljstvo pa je po končanem delu, ko so učenci zadovoljni, nasmejani in kasneje pokažejo, da so določene učne vsebine osvojili.

## VIRI IN LITERATURA

*Inovativni pouk*. Pridobljeno s: <https://www.inovativna-sola.si/inovativni-pouk/> (27. 1. 2023).

*Neprestano v gibanju: Gibanje in njegov vpliv na učenje*. Pridobljeno s: <https://www.medvedkiigrace.si/blog/gibanje-ucenje/> (27. 1. 2023).

*Slovar slovenskega knjižnega jezika*. (1994). Ljubljana: DZS.

## JEZIKAMO V GOZDU

Martina Lavrin Povše

Osnovna šola Sostro

### POVZETEK

Leta 2018 sem pričela z interesno dejavnostjo, katere začetni osnovni namen je bil približati učencem znanje angleščina na zanimivejši, bolj igriv in dinamičen način, v naravnem okolju gozda. S časom sem, v skladu s svojimi opažanji, razmislekom in na podlagi povratnih informacij s strani učencev udeležencev ter njihove razredničarke, v samo dejavnost vključevala manj učenja angleščine in vedno več drugih vsebin. V procesu se je izkazalo, da učenci gibanje in igro v gozdu raje izkoristijo za bolj neformalne aktivnosti. Izkazalo se je, da imajo te aktivnosti pomembne pozitivne takojšnje, pa tudi sekundarne učinke, na njihovo psiho-fizično stanje kot tudi za čustveno in socialno dobrobit učencev.

**Ključne besede:** *tek, hoja, učenci, pozitivni učinki*

### UVOD

V letih poučevanja angleškega in francoskega jezika v osnovni šoli sem se pogosto preizpraševala, kako vnesti osnovne elemente gibanja v poučevanje jezika, saj sem na praktičnih primerih ugotovila, da gibanje dviga koncentracijo in motivacijo za učenje ter popestri učno uro. Z učenci smo preizkusili marsikaj: od teka po stopnicah, raztezanja na podlogah za vadbo, pouka stoje in sede v učilnici na prostem do gibov z izmišljenim znakovnim jezikom, ki sledi besedilu pesmic in izštevank v tujem jeziku, do plesa, za katerega so preprosto koreografijo vedno ustvarili učenci sami. Hkrati pa sem zadnjih 5 let razvijala in izboljševala lastno izvirno interesno dejavnost z imenom Jezikamo v gozdu.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

Gibanje je nuja in je osnova za zdravo življenje. Na to so opozarjali že v antiki. Starogrški filozof Platon je trdil naslednje: Da bi človek uspešno živel, ga je Bog opremil z dvema sredstvoma, izobraževanjem in fizično dejavnostjo. Ne ločeno, eno za dušo in drugo za telo, ampak za oba skupaj. S tema dvema sredstvoma lahko človek doseže popolnost. (Young, 2005)

Evolucijski biologi so ugotovili, da je ima moderni, gibajoči se človek palec na nogi veliko krajši kot drugi primati. Prav tako ima človek odlično razvit organ za ravnotežje v srednjem ušesu, zato je pokončni človek skozi evolucijo postal tudi hitrejši in gibčnejši pri gibanju (Arnejčič, 2018, str. 95). Ljudje smo torej ustvarjeni za gibanje – za hojo, tek, skakanje, vrtenje, dviganje, nošenje, potiskanje, vlečenje, plezanje, plazenje, mete, žoganje, ples – bazična, za življenje pomembna gibanja, ki jih imenujemo naravne oblike gibanja (Pistotnik idr., 2002, str. 10).

Naš tako učinkovito razvit in izpopolnjen telesno-gibalni sistem smo v modernem sedentarnem življenjskem slogu današnjega časa zanemarili in s tem močno zmanjšali našo gibalno učinkovitost. Če k temu prištejemo še posledice neprimerne in/ali prebogate prehrane ter pomankanje mentalne



higiene<sup>1</sup>, lahko razumemo, zakaj se sodobni človek sooča s (pre)mnogimi kroničnimi in degenerativnimi boleznimi (Plevnik in Pišot, 2016, str. 8).

Retar (2019) piše o »epidemiji globalne nedejavnosti«, saj je človeška neaktivnost oziroma športna in/ali gibalna nedejavnost dosegla novo dno. »Še posebej to velja za otroke, ki so gibanje nadomestili s prezgodnjim sedenjem in ležanjem pri skoraj vseh vsakodnevnih opravilih in dejavnostih« (Retar, 2019, str. 17).

Na pomen gibanja za otrokov razvoj opozarjajo številni strokovnjaki in organizacije. Koliko fizične aktivnosti pa danes priporoča Svetovna zdravstvena organizacija za otroke in mladostnike, med 5 in 17 letom starosti?

Otroci in mladostniki, stari od 5 do 17 let, naj imajo vsak dan vsaj 60 minut telesne vadbe zmerne do močne intenzivnosti, predvsem aerobne vadbe, skozi cel teden. Vključijo naj aerobne vaje z visoko intenzivnostjo, kot tudi tiste, ki krepijo mišice in kosti, vsaj 3 dni v tednu. Naj omejijo čas, ki ga preživijo v sedečem položaju, zlasti količino časa, ki ga preživijo pred zasloni (World Health Organization, 2022).

Kakšna je torej vloga kakovostnih gibalnih/športnih aktivnosti za razvoj otrok? John J. Ratey, izredni klinični profesor psihiatrije na Harvard Medical School, je zapisal: »Vadba je najboljša stvar, ki jo lahko storite za vaš možgane glede razpoloženja, spomina in učenja« (Optimizing fitness & learning through play-based developmental movement, 2014). »Gibanje je prevladujoča človekova dejavnost že od prvih dni življenja, je izraz zadovoljstva, svobode, igrivosti in ustvarjalnosti, hkrati pa tudi pomembno sredstvo vzgoje, samopotrjevanja in samouresničevanja« (Strel, 1996, v Zurc, 2008).

Zgornja navedka nazorno pokažeta na izjemno pomembno vlogo kakovostne gibalne aktivnosti v otrokovem razvoju. Zurc (2008) ugotavlja, da gibalna aktivnost vpliva na otrokovo telesno rast in duševni razvoj, na zadovoljevanje otrokove naravne potrebe po vsakodnevni aktivnosti, na motivacijo za redno gibalno udejstvovanje v odraslosti, na odnos do prevzemanja odgovornosti za zdrav način življenja, na sprostitev in dobro počutje po vsakdanjem napornem šolskem delu in sedenju, na oblikovanje pristnega, čustvenega, spoštljivega in kulturnega odnosa do okolja in narave kot posebne vrednote, na razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnostim, na oblikovanje odnosov do drugih ljudi, in še bi lahko naštevali.

Za ohranitev in krepitev zdravja tako nas odraslih kot tudi otrok in mladostnikov je torej izjemnega pomena, da kakovostne gibalne aktivnosti uvedemo in ohranjamo na vseh področjih našega življenja in da se trudimo za čim bolj zdrav življenjski slog.

»Pri določanju oblike življenjskega sloga (zdrav/nezdrav) se torej osredotočamo na dnevne prakse oziroma delovanje družinskih članov v smislu količine gibalne/športne aktivnosti, prehranskih navad,

---

<sup>1</sup> Mentalna higiena pa je psihiatrični izraz za proces ohranjanja psihološkega zdravja in dobrega počutja. Ker sta um in telo nerazdružljivo povezana, je naše mentalno zdravje ključnega pomena za naše fizično zdravje (Ogrin, 2016).

redne zdravniške oskrbe, izvajanja varnostnih ukrepov (uporaba varnostnega pasu) in zdravju škodljivih navad (zloraba alkohola, kajenje)« (Pišot, 2016, str. 161).

Znano je, da se otrokov način življenja najprej oblikuje v ožjem družinskem krogu, pozneje pa predvsem v okolju, v katerem otrok odrasča. Zelo pomembno vlogo pri tem ima tudi šola, saj otroci tu preživijo precejšen del dneva. In otrok mora gibati vsak dan. Aktivnejši kot bo, bolj se bodo razvijali njegovi možgani, otrok pa bo bistrejši in bolj zdrav. Stimulirane bodo vse živčne povezave od glave do nožnih prstov, »s tem pa se celotno otrokovo telo – ne le možgani – spremeni v napravo za učenje« (Newman, 2017, str. 57).

Kako lahko šola poskrbi za redno gibanje na prostem? Poskusimo z gibalno interesno dejavnostjo Jezikamo v gozdu.

### PRIMER DOBRE PRAKSE

Sem učiteljica angleškega in francoskega jezika na OŠ Sostro. Ko sem septembra 2018 začejala z učenci novo šolsko leto, sem si ob čudovitem vremenu tistega indijanskega poletja zaželela spremembe. Do tedaj sem ogromno zamisli za zanimivejši, bolj igriv in dinamičen pouk že bila preizkusila, saj je izobraževanje na področju poučevanja tujih jezikov v Sloveniji zelo strokovno, pestro in inovativno. Spomladi 2018 sem se prebrala mnogo čtiva na temo rednega športnega udejstvovanja in njegovega vpliva na izboljševanje ter utrjevanje telesnega in duševnega zdravja. Po temeljitem premisleku sem se odločila, da učence peljem v bližnji gozd in na Orle. K temu me je zelo spodbudila akcija Grem, greva, gremo na Orle z zbiranjem žigov za vsak vzpon na Orle, ki jo že od leta 2013 uspešno izvaja Športno društvo Zadvor.

Interesno dejavnost je dobila ime Jezikamo v gozdu, saj je to malce nagajivo in izvirno poimenovanje učence vabilo k dejavnosti, ki že v imenu obljublja, da ne bo dolgočasna. Najprej sem k sodelovanju povabila učence 5. razreda, saj sem pri učnih urah takoj zaznala, kako radi se vrtijo, plešejo in skačejo.

S skupino 12 mlajših učencev sem se po pouku odpravila na pot do brunarice Zadvor, kjer se v gozdu začne trim steza. Priznati moram, da sem se na začetku kar malo bala, da bo kdo padel, se poškodoval ali se celo izgubil. Kot ponavadi so me učenci presenetili. Oni so vodili mene, mi pri vsaki postaji trim steze pokazali, katero dejavnost znajo tam izvesti, pripovedovali, kako so s starši že hodili po tisti poti, opazovali rastline, plezali po drevesih, itd. Tisti dan z učenjem jezika ni bilo nič. Prevladali sta razposajenost in vedoželjnost otrok, obkroženih s čudovito naravo in obsijanih s popoldanskim soncem. Tudi sama sem se počutila svobodno kot že dolgo ne. Na kasnejših 'vzponih' smo s seboj vzeli malico, odejice in plišaste igračke. Na jasi pod vrhom smo si najprej napolnili želodčke, se ulegli na odeje, se najprej sprostili s pomirjujočo glasbo in nato prisluhnili še zvokom narave v gozdu. Kakšen učenec je tudi malo zadremal po napornem dnevu. Sledile so raznolike jezikovne aktivnosti (jezikovne domine, pantomima, petje angleških pesmi, itd.) Učenci so želeli, da aktivnosti skrajšam, saj so želeli imeti dovolj časa za igro in tekanje. Vsako jezikanje smo namreč zaključili s tekom navzdol. Ta tek je bil še posebej hiter, če smo vedeli, da si bomo v brunarici privoščili sladoled.

Po izkušnji z učenci iz 2. triade sem se opogumila in povabila k dejavnosti tudi starejše učence. Prvo vprašanje, ki so mi ga zastavili, se je vedno navezovalo na omejitve, na primer: A moraš biti odličnjak, da lahko greš? A moraš biti dober v angleščini, biologiji? A moraš biti hiter? A lahko vseeno greš, čeprav

imaš že vzgojni ukrep? Ko so dobili potrditev, da je pomembna samo njihova želja, da gredo na sprehod v naravo, so želeli s seboj pripeljati še najljubše sošolce in prijatelje. Pri učencih v 3. vzgojno-izobraževalnem obdobju so vrstniki najpomembnejši.

Spomnim se učenke, ki si je zelo želela iti z nami na Orle, pa si zaradi pomanjkanja kondicije, močnejše postave in posledičnega strahu pred zasmehovanjem, ni upala. Obljubila sem ji, da jo bom ves čas držala za roko in jo 'vlekla' navkreber. Menim, da je dobro razumela, da bom med drugim seveda bdela tudi nad neprimernimi pripombami in jo varovala pred njimi.

Skupina teh učencev iz 8. razreda, ki sva jih vodili s sodelavko, je bila precejšen izziv v primerjavi z desetletniki iz 5. razreda. Potrebno je bilo namreč spretno manevrirati med njihovi željami in vrednotami ter učiteljevimi omejitvami. Obljubila sem jim, da bodo mobilne telefone lahko uporabili med počitkom na jasi. V zameno so se bili pripravljene vsaj malo sprostiti in se pogovarjati izven svojega ozkega kroga. Seveda sem poslušala tudi 'jamranje' v slogu, kaj nam je tega sploh treba in nikoli več ne bom šel/šla na to Jezikanje. Takrat je bilo potrebno zdržati pritisk skupine, regulirati njihova čustva s pogovorom, predvsem pa jih konstanto spodbujati, da vsi zmoremo, da bomo vsi, ampak res čisto vsi, prišli do jase. Včasih pač ni šlo do vrha in mi smo si to dovolili. Spet drugič niso želeli niti slišati o angleščini in tudi takrat sem upoštevala njihove čustva. Ko smo prišli do jase, so posedli ali legli na šotorska platna in odeje ter se okrepčali. Sledil je čas za počitek, med katerim so klepetali, se zabavali in postopoma celo pozabili na mobilne telefone za nekaj minut. Potrebni je bilo več vzponov, da so ti učenci iz najstnikov spet postali 'otroci gozda' in začutili svoj nemir ter ga s hojo in tekom tudi nekaj odvrgli. Vsrkali so vase lepoto narave, se družili, preznojili in napolnili z oksitocinom. Vedno sem poskrbela, da je vsak učenec v skupini doživel nekaj trenutkov v soju žarometov, da je povedal nekaj o sebi in svojih zanimanjih ter da smo ga vsi poslušali. Seveda je prišlo tudi do navzkrižij, nesoglasij, opazk, posmeha, skakanja v besedo ter nestrpnosti. Ko smo poslušali glasbene želje, se je vedno našel kdo, ki ne bi poslušal bosanske glasbe, narodno-zabavne glasbe, rock glasbe, ipd. Ko smo se pogovarjali o naših interesih, je na primer učenec s kmetije ves navdušen razlagal o prednostih in slabostih različnih traktorjev, njegov mestni sošolec pa zavijal z očmi od dolgčasa. Ko je sošolec poveličeval svojo 'krosko' v nebo, je nekaj deklet odmahnilo z roko. Ja, strpnost smo trenirali na vsakem koraku. Tudi jaz! Večino zagat smo uspešno rešili in se pri tem veliko naučili. Pomoč in nasvete sem med posameznimi pohodi poiskala tako pri razredničarki kot v šolski svetovalni službi. Če pa kdaj na licu mesta res ni šlo drugače, sem zaigrala na karto 'šolski avtobus'. Zadnji avtobus namreč odpelje izpred šole ob 15. 40, zato smo morali vedno malce pohiteti, kadar se je nebo nad nami stemnilo in grozilo, da bo nastopil resen prepir.

Obe z razredničarko sva pri učencih tega zelo heterogenega 8. razreda prejšnje šolsko leto opazili učinke njihovega 'jezikanja', ki pa niso bili povezani z znanjem angleščine. Nekateri učenci so sčasoma postali bolj tolerantni in sprejemajoči, drugi so začeli bolj zaupati vase in postali odpornejši na stres v šoli. In tudi nekateri neprepričani so vzljubili gibanje. Kot rezultat teh sprememb so se med učenci spletle pristne in zelo globoke vezi. V letošnjem šolskem letu ti učenci zaključujejo šolanje v osnovni šoli. Nesoglasij ne pometejo več pod preprogo, temveč jih razrešijo. Sprejemajo raznolikost in se je ne bojijo več. Uživajo v družbi drug drugega in vedno stopijo skupaj, ko je treba braniti sošolca ali ves razred.

## SKLEP

Gibanje v obliki hoje, teka in igre je naravna oblika vadbe in pomembno vpliva na razvoj celotne otrokove osebnosti. Aktivnost v gozdu in hojo na Orle sem pričela izvajati, da bi se učenci v naravnem

okolju lažje in bolje naučili angleškega jezika. Med procesom izvajanja interesne dejavnosti sem pri opazovanju učencev ugotovila, da se nismo naučili toliko angleščine, kot sem si sprva zastavila. Pravzaprav sem poučevanje jezika postopoma postavila v ozadje interesne dejavnosti, saj sem ugotovila, da so se pri učencih začele dogajati spremembe na čustvenem, socialnem, kognitivnem in gibalnem področju, ki so zajemale izboljšano samopodobo, večjo odpornost na stresorje, boljšo integracijo v skupino, večjo socialno vključenost, strpnejše vedenje do sošolcev, povečano osredotočenost, hitrejšo dojetanje nove snovi, neformalno učenje, bolj dosledno izvajanje gibalnih aktivnosti, itd. Vse naštetu je prispevalo k boljšemu počutju učencev in bolj povezani oddelčni skupnosti. V prihodnje bo potrebno to interesno dejavnost prilagoditi novim izzivom ter raziskati potrebe in vrednote novih generacij. Nove izzive vidim predvsem v povezovanju učencev na medoddelčni ravni.

## VIRI IN LITERATURA

Arnejčič, B. (2018). Tek in beg, podzavestna moč človeka v gibanju. UMco.

<http://plaza.ufl.edu/tbohland/latin3/Young05IJHS.pdf>

Newman, N. (2017). Vzgajanje strastnih bralcev, 5 preprostih korakov do uspeha v šoli in življenju. Hiša knjig, Založba KMŠ.

Ogrin, L. (12. 12. 2016). Mentalna higiena [Podkast]. Podkast Dobro jutro, otroci (MMC).

<https://prvi.rtvsllo.si/podkast/dobro-jutro-otroci/61522195/174443013>

Optimizing fitness & learning through play-based developmental movement. (2014).

<https://www.kids-move.com/>

Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2002). Gibalna abeceda. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pišot, S. (2016). Pomen življenjskega sloga družine in spodbudnega okolja za skladen gibalni razvoj otrok. V M. Plevnik in R. Pišot (ur.), Razvoj elementarnih gibalnih vzorcev v zgodnjem otroštvu (str. 159–168). Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

Plevnik, M. in Pišot, R. (ur.). (2016). Razvoj elementarnih gibalnih vzorcev v zgodnjem otroštvu. Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

Retar, I. (2019). Zgodnje gibalno učenje in poučevanje. Založba Univerze na Primorskem.

World Health Organization (5. 10. 2022). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Young, D. C. (January 2005). Mens Sana in Corpore Sano? Body and Mind in Ancient Greece. The International Journal of the History of Sport, Vol. 22, No. 1, (pp. 22–41). Taylor & Francis Ltd.

Zurc, J. (2008). Biti najboljši, Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Didakta.

## RAZGIBANO SPOZNAVANJE SAMOSTALNIKA

Jerneja Luštek

Osnovna šola Bršljin Novo mesto

### POVZETEK

Gibanje ima v življenju vsakega posameznika veliko vlogo, življenja brez vsakodnevne gibalne aktivnosti si skorajda ne predstavljamo. Prav posebno skrb moramo posvetiti gibanju otrok, le-ti namreč z gibanjem že od rojstva naprej aktivno in postopoma spoznavajo svet okoli sebe. V članku sta najprej predstavljena vpliv gibanja na otrokov celostni razvoj in vpliv gibanja na učenje. V nadaljevanju je predstavljenih nekaj gibalnih aktivnosti, ki so bile izvedene v 6. razredu osnovne šole pri učnem predmetu *Slovenščina*. Gibalne aktivnosti so pouk popestrile. Učenci so dobili priložnost, da so usvajali, utrjevali in preverjali svoje znanje preko načrtno izbranih iger, s pomočjo katerih so prišli do usvojitve učnega cilje hitreje in brez občutka, da se učijo. Z gibalnimi aktivnostmi so dosegli tudi večjo zmožnost pomnenja.

**Ključne besede:** *vpliv gibanja, gibalna aktivnost, pouk slovenščine*

### UVOD

Učno vzgojni proces je vedno rezultat učenčevega in učiteljevega prizadevanja ter njunega medsebojnega sodelovanja. Učenci imajo določene učne predmete raje kot druge bodisi zaradi same vsebine, ki jim je blizu, bodisi zaradi tega, ker jim je način dela določenega učitelja zanimiv. V slovenskih javnih osnovnih šolah so v 6. razredu predvidene tri šolske ure za izvedbo športa, na urniku imajo v enem tednu vseh predmetov 25,5 ur. Gibanja v dopoldanskem času učenci nimajo veliko, zato je nujno vpeljevati gibalne aktivnosti tudi v delo pri ostalih predmetih. Pri pouku slovenščine resda ne moramo izvajati gibalnih aktivnosti ves čas, se jih pa da vpeljati v določene faze pouka. Smiselno je, da učitelj svoje delo načrtuje po sklopih in v vsakem sklopu predvidi nekaj gibalnih aktivnosti. Vsak učitelj najbolje pozna svojo učno skupino in bo najbolje vedel, katera aktivnost bo določenim učencem (glede na njihovo znanje, funkcioniranje, omejitev) ustrezala.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

#### Vpliv gibanja na celostni razvoj otroka

Zdrav otrok je otrok, ki se veliko giba, njegovo potrebo po gibanju pa je potrebno upoštevati tako doma kot tudi v šoli, vrtcu. Je hkrati tudi raziskovalec, ki se uči z dejavnostjo. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) priporoča, da so otroci in mladostniki vsak dan telesno aktivni od 60 do 90 minut, saj telesna dejavnost ni dobra samo za skladen telesni razvoj in zdravje, temveč tudi za uspeh v šoli. Če otrok veliko časa preživi sede ali leže, je veliko možnosti za nastanek kognitivnih težav. Vsako uro sedenja naj bi otrok nadomestil z dvema urama igranja ali druge telesne dejavnosti (Rajović, 2016).

Otrok z gibanjem razumeva, raziskuje in spoznava svet okoli sebe. Gibalne aktivnosti so večinoma prepletene z igro, ki je za otroke ena od najpomembnejših dejavnosti. Otrok se z gibanjem uči, veseli,

sprosti, izboljšuje se mu telesno zdravje, razvijajo se socialne veščine, intelektualne funkcije in oblikuje se njegov celoten značaj (Sprostitutveno gibalne dejavnosti v OPB, 2014).

Vendar pa ne moremo mimo dejstva, da raven gibalnih sposobnosti otrok upada. To učitelji opažamo že nekaj časa, še posebej izrazito pa je to postalo na naši šoli po vrnitvi v šole po izobraževanju na daljavo. Otroci so deležni premalo spodbud in možnosti za gibanje: premajhni bivalni prostori, vedno večja prometna ogroženost, kronično pomanjkanje časa. Starši danes pogosto svoje otroke prinesejo/pripeljejo, preveč jih varujejo, zaradi tega so otroci prikrajšani za pomembne življenjske izkušnje. Otrok ne puščajo, da bi se sami premikali, v prostem času se le-ti premalo gibajo. Življenje postaja vedno bolj sedeče, vse manj je gibanja v naravi in športnih aktivnosti.

### **Vpliv gibanja na učenje**

V rednem programu osnovne šole sta na urniku tri (od 1. do 6. razreda) oziroma dve (od 7. do 9. razreda) uri športa, kar je premalo za dober gibalni razvoj naših otrok. Gibanje je namreč ključno za učenje, vendar pa so otroci v šoli vse bolj izpostavljeni sedečim obremenitvam in statičnim aktivnostim, ki večinoma potekajo v zaprtih prostorih. Šolsko okolje, v katerem otrok preživi veliko časa, tako ne ustreza njegovim telesnim značilnostim in potrebi po gibanju. (Pišot, Šimunič in Volmut, 2010).

O povezanosti gibalne aktivnosti in kognitivnega razvoja so pisali že Platon, Locke, Rousseau, Montessori, Piaget in drugi (Zurc, 2008). Vsi so verjeli, da je gibalna aktivnost osnova intelektualnemu razvoju, zato je učenje določenih pojmov uspešnejše, če vključuje elemente gibalne aktivnosti. Tudi kasnejše empirične raziskave so dokazale povezave med gibalno aktivnostjo in intelektualnimi sposobnostmi ter šolskim uspehom.

Šola lahko v veliki meri pripomore k učenčevemu zdravemu načinu življenja na različne načine, lahko ponuja širše projekte (zdrava šola) ali uvede različna šolska društva (planinsko, športno in drugo) ter programe (minuta za zdravje, rekreativni odmor), vendar je nujno vključevati med pouk tudi gibanje. Le-to lahko pripomore k hitrejšem razumevanju snovi, k boljšemu počutju ter nenazadnje tudi k umiritvi učencev, ki imajo vedenjske težave. Za gibanje na šoli niso zadolženi le športni pedagogi, ampak čisto vsi zaposleni.

Z uporabo gibalnih aktivnosti lahko pri učencih igraje in v vedrem razpoloženju dosežemo cilje, ki običajno zahtevajo naporno in monotono učenje. Gibalne aktivnosti lahko uporabljamo za popestritev pouka in razgibavanje učencev, lahko pa z njimi uresničujemo določene vzgojno-izobraževalne cilje. Pri vpeljavi posamezne aktivnosti v pouk je pomembno, da se učitelj zaveda, da mora izbrati aktivnost, pri kateri bodo dejavni vsi učenci, da jo bo lahko vključil v katerikoli razred, h kateremu koli predmetu (kot dopolnitev) in v vse faze pouka. Tovrstne aktivnosti so zelo uporabna metoda pri sproščanju in umirjanju razreda, v kolikor so učenci preveč nemirni, zaspani in nemotivirani.

Učitelj v razredu ne sme biti le nemi opazovalec dogajanja, temveč mora biti aktiven dejavnik, ki posega v gibalno aktivnost in jo usmerja k zelenemu cilju. Igra je ena od osnovnih vsebin otrokovega življenja in zato jo lahko uporabimo kot vzgojno metodo in hkrati sredstvo učenja pri usvajanju gibalnih in intelektualnih vsebin. Zavedati se moramo, da otroci z njeno pomočjo nevede in igraje pridobijo potrebna znanja ter si jih globlje vtisnejo v spomin v primerjavi z dalj časa trajajočim in utrujajočim strogo usmerjenim učenjem, ki zna biti za otroke zelo odbijajoče in dolgočasno (Pistotnik, 2004).

S pomočjo gibanja se pri učencu pospeši govorni razvoj, bogati besedni zaklad in močno se razvija zmožnost pomnjenja. Prav tako z gibanjem spodbujamo in privzgamajmo značajske in moralne vrednote, kot so vztrajnost, disciplina, koncentracija, pozornost, pogum, samostojnost, zavzetost in prizadevnost. Poleg številnih pozitivnih učinkov pa se zadovoljuje tudi potreba po druženju in stikih med sošolci. Učenci sodelujejo med sabo, se prilagajajo med poukom, premagujejo sramežljivost in nesproščenost ter gradijo samozavest (Sprostitutveno gibalne dejavnosti v OPB, 2014).

Pri vsem tem pa ne smemo enačiti pojmov športna aktivnost in gibalna aktivnost. Gibalna aktivnost je izraz za katerokoli gibanje, ki se izraža v večji energetski porabi, kot je značilna za mirovanje. Zato lahko ta izraz uporabljamo za gibanje med poukom, ko s pomočjo gibov popestrimo pouk in se učimo različna predmetna področja. Gibalno aktivnost je treba spodbujati vedno in povsod, se pravi med delom, doma, v šoli in v prostem času. Je osnovna za temeljna gibalna znanja, preprečuje pojav debelosti in bolezni srca ter vzdržuje zmerno telesno težo. Športna aktivnost pa je strukturirana in sestavljena gibalna aktivnost, ki je nadzorovana, njeno vodilo pa je ohranjanje ali razvijanje motorične učinkovitosti za doseganje športnega rezultata. Takšne vsebine se obravnavajo pri pouku športa. S pojmom gibalna dejavnost zajamemo torej večji del dejavnosti kot s pojmom športna dejavnost. Vsaka športna aktivnost je tudi gibalna, vsaka gibalna aktivnost pa ni športna (Plevnik in Pišot, 2016).

#### **PRIMER DOBRE PRAKSE: VKLJUČEVANJE GIBALNE AKTIVNOSTI PRI OBRAVNAVI UČNEGA SKLOPA – SAMOSTALNIK**

V 6. razredu imam za obravnavo samostalnika predvidenih 10 pedagoških ur. Najprej vedno preverim učenčevo predznanje, potem sledi ponovitev, kaj samostalnik je, katere so njegove lastnosti. Iz UN za SLJ lahko razberemo, da morajo učenci v 5. razredu razumeti, uporabljati in ponazarjati jezikovna izraza spol (ženski, moški in srednji) in število (ednina, dvojina, množina) samostalnika ter ločiti edninski samostalnik od množinskega. V 6. razredu naj bi se spolu in številu dodal še sklon (im., rod., daj., tož. mest., or.) samostalnika. Letos je obravnavo tega sklopa potekala v zimskem času, dejavnosti pa so se kljub temu izvajale na prostem ali v telovadnici, razredu. Učenci se v zimskem času manj gibalno dejavni v popoldanskem času, zato je smiselno v dopoldansko preživljanje časa v šoli vključiti čim več gibanja. Zagotovo nista dovolj le 2 šolski uri tedensko športa, kolikor je predvideno za učence 6. razreda. Pri snovanju učnega sklopa sem imela vse to v mislih, zato je bilo med skoraj vsako učno uro prisotno tudi gibanje, bodisi nekaj minut bodisi celotna šolska ura.

Učenčevo predznanje je učitelju vedno izhodišče, iz katerega mora izhajati, v kolikor želi, da bodo učenci lahko sledili novi snovi in uspešno usvajali novo znanje. Predznanje navadno preverim s pomočjo v nadaljevanju predstavljene igre in tudi na učnem listku, kjer morajo učenci poiskati samostalnike, jih razvrstiti glede na spol in število. Kar nekaj zadnjih let opažam, da je predznanje slabše, dejavnosti moram zato prilagoditi predznanju, hkrati pa paziti na to, da bodo dejavnosti zanimive, da bodo znanje pridobivali skozi igro ter da bodo v uspešno pridobivanje znanja vključeni tudi učenci s posebnimi potrebami, primanjkljaji.

Ponovitev znanja kot tudi obravnavo ter utrjevanje znanja o samostalniku lahko potekajo na različne načine. Predstavljam primere, kako sem učence med obravnavo učne snovi o oblikovnih značilnostih samostalnika spodbudila h gibanju, hkrati pa sem bila v vseh igrah prisotna tudi sama, da so učenci resnično dobili občutek, da se igramo in ne učimo.

- PREPOZNAVANJE SAMOSTALNIKA

Igra se igra po vzorcu igre Leti, leti ... Učence sem ob začetku obravnave učnega sklopa povabila k sodelovanju v igri, kjer so morali vstati, če je bila beseda, ki sem jo izgovorila samostalnik. Najpogosteje niso vstali pri navedbi pojmov, vsi pa so vstali pri navedbi stvari oziroma predmetov.

- PODAJANJE ŽOGE

Za izvedbo smo potrebovali žogo. Z učenci smo se postavili v krog in si podajali žogo. Kdor je žogo dobil, je moral navesti en samostalnik. V kolikor je navedel besedo, ki ni bila samostalnik, smo ga na to opozorili. Igro sem v nadaljevanju otežila tako, da smo samostalnikom dodali še spol – metalec je nekomu vrgel žogo in zraven povedal samostalnik. Lovilec je žogo ujel in temu samostalniku določil spol. Aktivni so bili vsi učenci; v kolikor kdo ni pravilno določil spola, so mu drugi potem povedali pravilno rešitev.

Pri tej igri je bilo napak malo, učenci so večinoma navajali stvari, predmete, manj bitja, zelo malo se jih je spomnilo na pojme. Pri določanju spola je bilo zaznanih nekaj napak, vendar le pri množinskih samostalnikih.

Žogo smo uporabili tudi pri ponovitvi sklonov, in sicer je metalec povedal številko sklona in je moral lovilec povedati ime sklona. Sledila je težja naloga, kjer je metalec povedal ime sklona, lovilec pa je moral povedati pravilni vprašalnici. Ker smo igro izvedli že naslednjo uro po obravnavi vseh sklonov, je bila sprva igra polna napačnih odgovorov, šele četrto uro je večina učencev znala naštetih sklone in ustrezne vprašalnice.

- TEKANJE OKOLI STOLA

To igro smo uporabili pri utrjevanju števila samostalnika. Za izvedbo smo potrebovali stol, ki smo ga postavili na sredino kroga. Učenci so stali v krogu. Igra se je začela tako, da je metalec povedal samostalnik in žogo nekomu podal. Lovilec je moral ugotoviti število samostalnika, nato pa tolikokrat, kot je imel samostalnik število, teči okoli stola. V kolikor se je zmotil, je izpadel iz igre, igro pa je vnaprej spremljal, saj je imel v primeru, da lovilec ni določil samostalniku pravilnega števila, možnost odgovarjati on, in pravilna določitev mu je omogočila vrnitev v igro.

Druga možnost za ponovitev značilnosti samostalnika je bila tudi ta, da smo uporabili stole, in sicer enega manj, kot je bilo učencev v krogu. Ko je učitelj povedal trditev o samostalniku (npr. samostalnik sol je edninski samostalnik), so se na stole usedli tisti, ki so menili, da je bila trditev pravilna. Vedno je nekdo ostal brez stola in je bil iz igre izločen.

- VIRTUALNO KOLO

S pomočjo virtualnega kolesa (spinner wheel) smo utrjevali sklanjanje samostalnikov. Posameznik je kolo zavrtel in dobil samostalnik, ki ga je moral sklanjati v vseh možnih številih. Svoje »odgovore« je lahko preveril s pomočjo spletne strani <https://besana.amebis.si/preqibanje/>.

Največ težav so imeli učenci pri sklanjanju množinskih samostalnikov, saj so jih skušali sklanjati tudi v ednini in dvojini.

- ISKANJE PREDMETOV



Pripravila sem slike določenih predmetov in učence razdelila v dve skupini, ki sta med seboj tekmovali. Vsaka skupina je imela svoj prostor v učilnici. Podajala sem navodila (npr. izberite predmet, ki množinski samostalnik; izberite predmet, ki se sklanja enako kot samostalnik breskev ...), učenci pa so morali sliko ustreznega predmeta prinesiti na določen prostor. Zmagala je tista skupina, ki je imela največ pravilno izbranih predmetov. Poskusili smo z iskanjem tudi tako, da so iskali predmet v učilnici, ki je npr. ženskega spola ali je edninski samostalnik ...

Druga možnost je, da se lahko preko igre *Spomin* utrjuje značilnosti samostalnika. Na eni ploščici je/so narisana/-i predmet/-i, na drugi pa imajo napisane oblikovne lastnosti. Učenci iščejo pare. V kolikor para ne najdejo, morajo narediti počep.

- DOPOLNJEVANJE PLAKATA

Pri obravnavi sklonov so nam bili v pomoč plakati, ki sem jih nalepila na tablo. Nanje sem napisala ime sklona in ustrezni vprašalnici, nato pa so prihajali posamezniki in na plakat dopisovali samostalnike v določenem sklonu, ki so jih našli v besedilu.

- TEKMOVANJE V ZNANJU

Za to gibalno aktivnost je najbolje, da se učna ura izvede na prostem ali v telovadnici, da lahko vse skupine sodelujejo istočasno. Skupine so tekmovali v znanju in hitrosti. Učence sem razdelila v določeno število skupin (glede na število učencev v oddelku). Vsi člani skupine so morali priteči do listka z nalogo, tam nalogo rešiti in se vrniti na izhodiščno točko. To so ponovili petkrat. Naloge so preverjale usvojeno znanje o oblikovnih lastnostih samostalnika. Ob koncu sem njihove naloge ovrednotila, in sicer so za vsak pravilni odgovor dobili točko, točke za hitrost pa so se jim prištele glede na to, kateri po vrsti so pritekli nazaj na svoje mesto.

Pri opisani dejavnosti me je najbolj presenetilo, da so pogosteje v ospredje in posredno k večjemu številu točk pripomogli tudi učenci z DSP, ki pa so bili npr. dobri športniki. Ti učenci pogosto pri usvajanju snovi niso uspešni, na tem tekmovanju pa so se lahko s svojo hitrostjo pripomogli k temu, da so svoji skupini »pritekli« večje število točk.

- RANGIRANJE GIBALNIH DEJAVNOSTI

Učenci so dobili nalogo, da so rangirali po priljubljenosti štiri gibalne aktivnosti (tek, hoja, ples, kolesarjenje). Glede na lestvico priljubljenosti je tisti dan sledila domača naloga; npr. če je bila na prvem mestu hoja, so morali 2 min hoditi, 3 min plesati, 4 minute teči, 5 km kolesariti ...

Učenci so bili nad domačo nalogo navdušeni. V spletno učilnico so mi nalagali fotografije, filmčke, kako so se zabavali, nekaterim so se pri opravljanju naloge pridružili tudi ostali družinski člani.

Ob koncu sklopa sem z učenci naredila evalvacijo. Čisto vsi učenci so bili nad izvedenimi učnimi urami in pripravljenimi gibalnimi dejavnostmi navdušeni in si želijo še več tovrstnega »druženja«. Navdušenje so delili tudi s starši in ostalimi učitelji, in sicer so poročali o tem, kako so se pri urah slovenščine zabavali in hkrati učili. Vzdušje je bilo prijetno, sproščeno.

## ZAKLJUČEK

Otroci za razvoj potrebujejo gibanje. Le-tega jim dovolj zagotavljajo v vrtcih, z vstopom v šolo (prvi in drugi VIO) se stvari malenkost spremenijo, največje spremembe pa učenci občutijo v zadnjem VIO. Zmanjša še število ur športa, predmetni učitelji pa pogosto pozabljajo/ne zmorejo/ne znajo v svoje ure vključevati gibalnih aktivnosti. Vpeljava gibalnih aktivnosti v pouk slovenščine se je pri obravnavi učnega sklopa o samostalniku izkazala kot odlična, saj so učenci hitreje ponovili, nadgrajevali in usvojili znanje. V vedrem razpoloženju smo dosegli cilje, ki bi sicer lahko zahtevali naporno in monotono učenje. Ker so bile dejavnosti dobro izbrane, nadzorovane in vodene, smo takoj opazili tiste, ki so potrebovali malo več pomoči, in se na njihove potrebe odzvali. Učenci so medsebojno sodelovali, se drug od drugega učili ter pri tem uživali. Možgani so dobili material za pomnjenje, trebuh pa je včasih boled od smeha. Gibali so se torej vsi deli telesa.

## VIRI IN LITERATURA

Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro: elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana.

Pišot, R., Šimunič, B. in Volmut, T. (2010). *Otroci potrebujemo gibanje*. Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper – Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales, Koper.

Plevnik, M. in Pišot, R. (2016). *Razvoj elementarnih gibalnih vzorcev v zgodnjem otroštvu*. Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper – Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales, Koper.

Rajović, R. (2016). *Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka*. Mladinska knjiga, Ljubljana.

*Sprostitutveno gibalne dejavnosti v OPB*. (2014). Ljubljana: MiB, d. o. o

Zurc, J. (2008). *Biti najboljši: Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Didakta, Radovljica.

## RAZGIBANA MATEMATIKA

Tinka Majaron

Osnovna šola Vodmat

### POVZETEK

Znanstveno je dokazano, da gibanje spodbuja učenje. Kljub temu se na prvi pogled zdi vpeljava gibanja v pouk matematike znanstvena fantastika. Z radovednim proučevanjem že obstoječe literature o gibanju pri pouku in poosebljanjem dobrih praks pa vendarle lahko najdemo ali izumimo vaje, ki so uporabne tudi pri matematiki.

**Ključne besede:** *gibanje, poučevanje, igra, koordinatni sistem, geometrijska telesa*

### UVOD

Pred kratkim sem pred šolo srečala mamo in sina na poti v vrtec. Očitno je mamo nekaj razjezilo, saj je sinu besno zabrusila: "Bolj ti govorim, manj me poslušaj!" In me je zadelo, kakšna kruta resnica. Če preveč govorimo, nas slej ko prej nihče več (zares) ne poslušajo. Torej bi bilo tudi v razredu dobro, če bi čim manj govorili. A kako?

Do zadnje jeseni sem sodila v kategorijo matematikov, ki je sicer navdušena nad različnimi inovativnimi pristopi, a zaradi (pre)obsežnega učnega načrta nikakor ne more najti časa za vpeljavo novosti v svojem razredu. Potem sem se po trenutnem navdihu odločila, da bomo obeležili Teden otroka™. Prvi teden oktobra smo začetnih 5 do 10 minut vsake ure namenili različnim dejavnostim - enkrat smo plesali in ob tem s telesom ustvarjali ritem (body percussion), enkrat smo se pogovarjali o jezi in drugih močnih čustvih in o tem, kako ravnati z njimi, enkrat smo naredili vajo čuječnosti, enkrat pa smo sanjali, kaj bi naredili, če bi imeli čarobno palčko, ki bi nam uresničila eno željo. Ob zaključku tedna sem presenečena ugotovila, da sem uspela predelati prav vso snov, predvideno po letnem planu, saj so bili učenci po takem začetku ure mnogo bolj motivirani za učenje, spotoma pa smo stkali še neprecenljive vezi.

Po tej prijetni izkušnji sem uvedla "5 minut za neznano" na začetku vsake ure. Izvajamo zelo različne dejavnosti, med drugim tudi gibalne, ki so tema tega prispevka. Kljub zelo nenavadnim (na prvi pogled nematematičnim) začetkom ur nisem čisto nič v zaostanku s snovjo, v učilnici pa vlada prijetno sproščeno, a hkrati zelo delovno vzdušje.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

Sonja Peternel nam v knjigi Prvih pet minut zaupa navodila, po katerih se je ravnala pri svojem delu, ker so bila navdihujoča in delujoča:

- Oceni vzdušje v razredu (svoje počutje in počutje otrok).
- Uglasi skupino (skupen ritem, skupno dihanje).
- Vzbudi radovednost (nova snov, nova naloga, nova igra...).
- Vodi učenje z uporabo čutil, saj so naš vir podatkov o svetu. Pri tem gremo po vrsti: vid, sluh, tip/gibanje, voh, okus.

- Vodi učenje z uporabo predstav in gibanja.
- Upošteva desno in levo hemisfero (npr. pri matematiki vključi umetnost).
- Ves čas ure opazuj govorico telesa otrok, svojo govorico telesa in ritem ure (in po potrebi ustrezno ukrepaj).
- Ves čas ure se vživljaj v otroke in vase.

Imam občutek, da bi živeli v mnogo lepši družbi, če bi se vsi učitelji vsakodnevno ravnali po teh navodilih. Najtežje je spremeniti utečene navade, a v svetlejšo prihodnost se splača vložiti nekaj truda. Začnimo pri sebi, začnimo se igrati in raziskovati, kaj prinesejo nove navade v našo učilnico. Dobro ohranimo, iz slabih se učimo...

Delovanje zgornjih navodil potrjuje tudi Playness™ pedagogika s svojimi štirimi temelji: aktivnost, radovednost, igrivost in zdravje. "Telesna aktivnost je nujen pogoj za razvoj in ohranjanje biološke funkcionalnosti človeka; radovednost je znak kognitivne evolucije in sposobnosti zavedanja realnosti; igrivost je stanje duha, ki omogoča ustvarjanje novih povezav, odnosov ter struktur in je znak zaupanja v evolucijsko dinamiko življenja; zdravje pa je rezultat celostne usklajenosti posameznika s samim seboj in sposobnostjo prilagajanja zahtevam okolja." (Hosta, 2018, str. 27) Naše telo ni narejeno za dolgotrajno sedenje, v krvi imamo igrivost in gibanje, zato bi to morala biti osnova za naše delovanje (v službi, doma in v prostem času, v šolstvu pa z zgledom, ki je vedno najbolj poučno sredstvo).

O pomenu in dobrobiti poučevanja z gibanjem piše tudi mag. Jani Prgič. Mali možgani, središče za gibalne vzorce, gibčnost in koordinacijo, so neposredno povezani s prefrontalno skorjo, ki opravlja izvršilno funkcijo odločanja, načrtovanja, organiziranja in pozornosti. Delovanje malih možganov (in s tem hitrejšo rast in učinkovitejše delovanje prefrontalne skorje) spodbujamo z gibalnimi vajami, pri katerih prečimo os trupa. Naj naštejemo nekaj razlogov za vključitev gibanja v poučevanje:

- Z gibanjem lahko sprožimo implicitno učenje, to je učenje na nezavedni ravni, ki možganom olajša pomnjenje.
- Gibanje povečuje zbranost, motivacijo in pozornost, spodbuja medsebojno povezovanje živčnih celic v možganih ter spodbuja nastanek novih živčnih celic.
- Z gibanjem zadovoljimo vsem petim osnovnim potrebam po Williamu Glasserju: preživetje, pripadnost, moč, svoboda, zabava (in s tem izboljšamo počutje učencev in zmanjšamo stres).
- Pri gibanju sodelujejo čutila.
- Gibanje izboljšuje prekrvavljenost telesa, možgani so posledično bolj preskrbljeni s kisikom, kar izboljša epizodni spomin in učenje.

Tudi Patricia Wolfe s svojimi ugotovitvami potrjuje blagodejnost gibanja:

- Živčne celice, ki se medsebojno prožijo, se tudi medsebojno povezujejo.
- Možgani so toliko zdravi, kolikor je zdravo telo pod njimi.
- Možgani so ustvarjeni za rime, ritem, gibanje in čustva.
- Z globinskim učenjem oz. logičnim ponavljanjem sidramo učenje, kadar gibe kombiniramo z rimami ali frazami, ki gredo hitro v uho.

Našli smo kar nekaj razlogov, da v poučevanje vključimo gibanje. Vsekakor nam bo lastno raziskovanje pomagalo najti tiste možnosti, ki jih bomo z lahkoto usvojili in redno uporabljali.

## **PRIMERI DOBRE PRAKSE**

### **Ploskamo v ritmu**

Na začetku ure brez besed začnemo ploskati nek ritem (kot ga čutimo v danem trenutku). Čakamo, da se nam kakšen učenec pridruži in ga pohvalimo z nasmehom, da bodo tudi ostali videli, da pričakujemo, da se nam bodo pridružili. Ko začnemo ploskati skupaj, nakažemo še, naj vstanejo (če sedijo). Nato ob določenih udarcih namesto ploska udarimo z nogo v tla, enkrat z levo, drugič z desno, ali/in tlesknemo s prsti ali/in se potoklamo po stegnih, lahko s prekrizanimi rokami - leva roka na desno stegno in obratno, ali/in... (spet po trenutnem navdihu). Vsak gib nekajkrat ponovimo, nato si izmislimo novega. Zaključimo z vedno tišjim ploskanjem, nato v tišini sedemo.

Ta preprosta vaja zelo poveže skupino, begajoče misli pripelje v ta trenutek in spodbudi koncentracijo.

### **Pisanje s telesom**

Učenci stoje po navodilih pišejo s telesom. Pri tem uporabimo različne dele telesa - z levo/desno roko po zraku, z levim/desnim komolcem po zraku, z desno/levo nogo po tleh, z desnim/levim kolonom po zraku, z glavo po zraku. Pišejo lahko rezultat računa, ki ga poveste, kvadrat določenega števila, kub določenega števila, Pitagorov izrek... (kar pač trenutno obravnavate).

V tej vaji na zelo preprost način uporabimo teoretična dognanja.

### **Ponavljjanje snovi med hojo po učilnici**

Med počasno hojo po učilnici učenci odgovarjajo na vprašanja o trenutni snovi - gre za učinkovitejše ponavljanje snovi. Učence lahko razdelite v pare in se med seboj pogovorijo o tem, kaj so izvedeli novega v tej uri in kaj jim je bilo najbolj zanimivo.

Tudi v tej vaji na zelo preprost način razbijemo rutino in uporabimo teoretično znanje o dobrobiti gibanja pri učenju.

### **Prikazovanje koordinatnega sistema**

Ko stoje odročimo roke, naše telo postane koordinatni sistem - roke so os x, telo je os y, koordinatno izhodišče je vrat. Najprej učencem dajemo navodila, da pomigajo s pozitivnim delom osi x (desna roka - gledamo koordinatni sistem na listu/tabli, kot je pri nalogah), negativnim delom osi y itd. Potem lahko prikazujemo kvadrante ali po zraku rišemo premice, npr.  $x = -2$ ,  $y = 3$ , ali točke z določenima koordinatama.

Pri svojem delu sem večkrat opazila, da imajo učenci težave z orientacijo v koordinatnem sistemu. Z asociacijo na telo, ki ga imajo seveda vedno pri sebi, se to olajša. In še gibanje je vključeno. Pri kvadrantih lahko poskrbimo celo za prečno gibanje - z desno roko pokažejo negativni del x-osi, z levo roko negativni del y-osi in potem zaploskajo v tretjem kvadrantu.

### Skupinsko sestavljanje geometrijskih teles

Učence razporedimo v skupine in jim sproti dajemo navodila, katero geometrijsko telo naj sestavijo. Najlažje je, če se postavijo v oglišča osnovne ploskve in s svojim telesom predstavljajo stranski rob telesa. Z rokami potem lahko prikažejo še kakšno drugo pomembno daljico ali stranico.

Učenci bodo zanesljivo našli še kakšen povsem svoj prikaz in se pri tem zabavali. Vemo, da se v osnovni šoli prostorska predstava šele razvija, zato imajo učenci pri tej snovi pogosto težave. Vaja gotovo izboljša predstavo o geometrijskih telesih in spotoma učence socialno poveže.

### ZAKLJUČEK

Pri iskanju svojega gibalnega podpisa pri pouku matematike sem še čisto na začetku poti. Prepričana sem, da se bo z leti nabor primerov dobre prakse razširil na vsa poglavja iz učnega načrta. Do takrat pa bom neizmerno uživala v igrivem raziskovanju in odkrivanju razgibane matematike. Vsi ste prisrčno vabljeni, da se mi pridružite.

### VIRI IN LITERATURA

Hosta, M. (2018). *Playness pedagogika*. Notranje Gorice: Playness, izobraževanje in razvoj.

Peternel, S. (2005). *Prvih pet minut*. Nova Gorica: Melior, Založba Educa.

Prgič, J. (2018). *Kinestetični razred: učenje skozi gibanje*. Griže: Svetovalno-izobraževalni center MI.

## GIBALNE AKTIVNOSTI IN IGRICE PRI POUKU NEMŠČINE V OSNOVNI ŠOLI

dr. Kristina Malgaj

Osnovna šola Vide Pregarc, Ljubljana

### POVZETEK

V zadnjih letih, po epidemiji covid-19, in s tem povezanim naraščanjem otrok s posebnimi potrebami v šolah, je potrebno še bolj kot prej posegati po gibalnih aktivnostih v sklopu pouka kot pomoč pri ohranitvi motivacije in koncentracije učencev. Epidemija in hitri način življenja sta vidno spremenila dinamiko poučevanja v razredu in motivacijo ter koncentracijo pri učencih. Učitelji v osnovnih šolah se vedno pogosteje srečujemo z nemirnimi in razdražljivimi otroci, ki niso zmožni slediti pouku, temveč jih je potrebno ves čas spremljati, motivirati in aktivirati za sodelovanje. Interaktiven pouk z gibalnimi elementi je vedno pogosteje v ospredju, z namenom dvigniti motivacijo in koncentracijo otrok ter jih aktivno vključiti v proces poučevanja.

Namen prispevka je prikazati pomen vključevanja gibalnih aktivnosti oz. igrice v pouk tujega jezika – nemščine – v osnovni šoli in vpliv takšnih gibalnih vaj na kakovost pouka. Gibanje pri pouku izboljša kognitivne sposobnosti otrok, poveča njihovo koncentracijo in motivacijo za pouk. Prav tako je pomembno orodje za ustvarjanje dobrega vzdušja v razredu in popestritev pouka.

**Ključne besede:** *nemščina, tuji jeziki, gibanje, medpredmetno poučevanje, koncentracija*

### UVOD

Poučevanje predstavlja za učitelje vedno večji izziv zaradi različnih dejavnikov, ki vstopajo v naša življenja. Velik porast uporabe mobilnih naprav, računalnikov in epidemija covid-19 so temeljito spremenili naš vsakdan in stil poučevanja. Koncentracija in motivacija sta pojma, ki sta že od nekdaj bila v ospredju poučevanja, sedaj pa predstavljata dva največja izziva, s katerimi se učitelji soočamo. Od epidemije dalje je vse več otrok, ki niso zmožni neprekinjeno sedeti in sodelovati pri pouku. Vse več pa je tudi otrok s posebnimi potrebami, ki jih je treba kakovostno vključiti v pouk. Ker takšni otroci ne zmorejo sedeti le pri miru in je potrebno ves čas skrbeti za njihovo raven pozornosti, motivacije in koncentracije, predstavlja pouk, ki vključuje gibanje, uspešno alternativo klasičnim pristopom poučevanja. Kako se motorični in kognitivni procesi povezujejo in zakaj je gibanje pomembno za lažje pomnjenje, koncentracijo in motivacijo otrok, bo opisano v teoretičnih izhodiščih. V nadaljevanju bodo opisane tudi dobre prakse vključevanja gibalnih aktivnosti oz. igrice v pouk tujega jezika, nemščine, in vpliv takšnih aktivnosti na koncentracijo in motivacijo učencev.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

Kot teoretična izhodišča za primere dobre prakse, ki bodo v nadaljevanju opisani, so znanstveni prispevki, ki poudarjajo pozitivne vidike gibanja pri pouku, saj gibanje močno spodbuja miselne procese v možganih. Gibanje je ključni dejavnik razvoja in delovanja možganov ter procesov učenja, kot navaja sodobna nevroznanost (Diamond, 2000; Cotman in Berchtold, 2002; Hillman idr., 2005, Castelli idr., 2014). Tudi pri pouku tujega jezika je vključevanje gibalnih aktivnosti v proces poučevanja tema, ki ji znanstveniki v zadnjih letih posvečajo več pozornosti. Beigel (2012) poudarja, da motorični in kognitivni

procesu medsebojno delujejo drug na drugega in jih ne moremo med seboj ločiti. Gibanje vpliva na kognitivne sposobnosti in omogoča lažje pomnjenje novega znanja in veščin.

Laging (2006) v svojem prispevku kritizira sedentarni princip pouka, pri katerem učenci večino pouka sedijo na stolih in tiho poslušajo učitelja. Opisuje šolo »Bewegte Schule«, katere začetki segajo v 90. leta pod vodstvom Ursa Illija. Urs Illi je kritiziral prekomerno sedenje v šolah, ki naj bi pri učencih izzvalo povečane težave s hrbtenico (prav tam). Njegova šola je spodbujala gibalne aktivnosti, ki bi preprečevale prekomerno sedenje v šolah, in je predvidela več gibanja oz. športa pri samem pouku (prav tam). Takšen pouk zajema različne metode in oblike poučevanja, ritmično izmenjevanje med gibanjem in počitkom (prav tam).

Christian Ändra v prispevku Annette Kuhn (2021) ugotavlja, da je naša družba premalo aktivna na področju gibanja in da doba digitalizacije le še dodatno vpliva na pasivne aktivnosti, ki vključujejo le sedenje in ne podpirajo gibanja. Poudarja, da otroci svet spoznavajo že od samega začetka preko gibanja in da gibanje ob učenju spodbuja možgane ter da so takrat otroci bolj dovzetni za pridobitev novih informacij (prav tam). Zato spodbuja pouk, ki vključuje čim več gibalnih aktivnosti.

Pri nas takšen pouk zaenkrat še ni v ospredju, vsekakor pa se prakticira pouk, ki vključuje veliko gibalnih aktivnosti z namenom, da učenci niso vedno statični in v sedečem položaju ter z namenom ohraniti motivacijo in koncentracijo pri pouku čim dlje.

V nadaljevanju bodo opisani primeri dobre prakse s poudarkom na gibalnih in tudi glasbenih elementih vključenih v pouk nemščine.

### **PRIMERI DOBRE PRAKSE**

Danes, po času epidemije covid-19, se je dinamika poučevanja v razredih močno spremenila. V pouk je vedno več vključenih otrok s posebnimi potrebami, kot rezultat epidemije pa sta vidna tudi upad interesa za učenje in zmanjšana koncentracija. Veliko tega lahko pripišemo tudi stalni uporabi elektronskih in mobilnih naprav, ki učencev ne motivirajo in ne vodijo do ustvarjalnih idej, temveč so »instant-naprave« za hiter dostop do zelenih informacij. Prikazano bo nekaj primerov dobre prakse, kako v pouk tujega jezika - nemščine, vključiti gibalne in tudi gibalno-pevske aktivnosti in kakšen je namen le-teh. V nadaljevanju bodo prikazani primeri na različnih ravneh poučevanja nemščine, tako v 1. triadi, kjer je nemščina interesna dejavnost, kot tudi v 2. triadi – nemščina kot neobvezni izbirni predmet in 3. triadi – nemščina kot obvezni izbirni predmet, kjer se lahko med poukom poslužujemo različnih gibalnih aktivnosti z namenom izboljšati koncentracijo in motivacijo učencev, ki danes nista več samoumevni dobrini. Takšne gibalne aktivnosti sicer niso primerne zgolj za pouk tujega jezika, temveč se lahko uporabljajo na vseh ravneh, tako na razredi kot na predmetni, pri različnih predmetih v prilagojenih oblikah.

#### **Petje in gibanje**

Primer gibalno-pevske aktivnosti, ki ga bomo opisali, je najprimernejši za uporabo poučevanja učencev v 1. in delno v 2. triadi (od 1.-5. razreda). Večinoma takšen pouk uporabljam v 1.-3. razredu v sklopu interesne dejavnosti in tudi v 4. razredu, kjer si učenci izberejo nemščino kot neobvezni izbirni predmet. Učna tema so barve v nemščini. Učenci v eni šolski uri spoznajo besedišče na temo barv. Učitelj/-ica



učencem predstavi barve. Od 1.-3. razreda učenci pri interesni dejavnosti ne potrebujejo barv zapisati v zvezek, ampak dojemajo novo izrazoslovje zgolj slušno in preko tipanja ter ga ustno ponavljajo. Učenci v 4. razredu barve zapišejo v zvezek in poleg barve ustrezno narišejo tudi simbol oz. predmet, ki to barvo predstavlja, npr. sonce pri rumeni barvi, travo pri zeleni barvi, srce pri rdeči barvi. Učitelj/-ica si pripravi predmete različnih barv in jih učencem predstavi ter poimenuje barvo v nemščini. Nato jim učitelj/-ica pokaže določen predmet, učenci pa na ta način samostojno ponovijo izraze za barve. Po utrjevanju nastopi gibalna aktivnost za presek rutine in dvig koncentracije, ki je učenci večinoma po 20 minutah več nimajo. Učitelj/-ica prosi učence, da se razporedijo po razredu. Poda jim navodila, da bo pel/-a določeno pesem, ki jo bodo učenci ob koncu ure znali zapeti tudi sami zaradi števil ponovitev te pesmi. Ko učitelj/-ica začne peti, učenci hodijo po razredu, delajo lahko krajše korake kot miške ali daljše kot velikani. Med samo pesmijo se učitelj/-ica nepričakovano ustavi in zakliče na glas izbrano barvo, učenci pa v najkrajšem možnem času v razredu poiščejo to barvo in se je dotaknejo. Nato sledi naslednja barva, vse dokler ne pridejo na vrsto vse barve. Kot pesem učitelj/-ica izbere splošno znano pesem, katere besedilo se učenci v nemščini lahko hitro naučijo. Zelo primerna za takšno gibalno-pevsko aktivnost je pesem *Bruder Jakob* (prev. Mojster Jaka), saj vsi učenci melodijo že poznajo, besedilo pa se naučijo sproti ob igrici. Izbor pesmi je seveda lahko drugačen in odvisen od predznanja učencev ter motivacije učitelja/učiteljice. Učenci se ob takšni učni uri naučijo tako izraze za barve v nemščini kot tudi pesmico *Bruder Jakob*.

### **Gibalna aktivnost za učenje sestavljenega preteklika (Perfekta) v 8. ali 9. razredu**

Sestavljeni preteklik predstavlja v nemščini snov, ki jo učitelj/-ica posreduje dlje časa in je za učence ena izmed zahtevnejših tem v osnovni šoli. Da bi učenci razumeli, kako se sestavljeni preteklik tvori in kako pri tvorbi pravilno izbrati pomožni glagol »haben« (imeti) ali »sein« (biti), je potrebno zelo nazorno in vizualno ponazoriti pravila. Kot ena izmed uspešnejših oblik dela je, da učenci v manjših skupinah izdelajo plakate s primeri sestavljenega preteklika. Učitelj/-ica poda učencem navodila, da opišejo svoj dan in primere iz svojega vsakdanjika napišejo ter ustrezno ilustrirajo na plakat. Nato povedi v pretekliku prekrijejo z belimi lističi in sošolce sprašujejo po sličicah. Učenci si ogledajo sličice in odgovarjajo v pretekliku. Učitelj/-ica je kot nekakšen moderator, ki povezuje skupino izpraševancev in izpraševalcev ter popravlja morebitne napake. Nato v delu utrjevanja razdeli učence v dve skupini. Na desno stran table prilepi pomožni glagol »haben«, na levo stran pomožni glagol »sein«. Učencem poda primer glagola in učenci se morajo odločiti, ali se ta glagol veže s pomožnim glagolom »imeti« ali »biti«. Tako obe skupini učencev tekata ob določenem glagolu na desno ali levo stran, odvisno od tega, s katerim pomožnim glagolom se omenjeni glagol veže. Na ta način se lahko dobro utrdi uporabo pomožnih glagolov pri sestavljenem pretekliku (ideja gibalne aktivnosti prirejena po SDFU).

### **Besedna ali številka štafeta**

Učitelj/-ica lahko kadarkoli ob vpeljavi novega besedišča ali števil uporabi kot gibalno aktivnost v delu utrjevanja štafetni tek. Takšna gibalna aktivnost se lahko uporablja na vseh ravneh – od 4. pa vse do 9. razreda, saj je tovrstna vaja vedno priljubljena. Prikazana bo štafetni tek ob vpeljavi števil v 4. razredu. Učenci spoznajo števila od 1-20. V zvezek si zapišejo števila in v zboru skupaj ponovijo števila. Učitelj/-ica upošteva vsakega posameznega učenca posebej in ga vključi v izgovorjavo in ponavljanje števil. Kot obliko gibanja lahko učitelj/-ica uporabi glasovno vajo, pri čemer števila ob ponavljanju in utrjevanju izgovori na določeni višini, jakosti in dinamiki, učenci pa takšno izgovorjavo števila ponovijo. Tako

učitelj/-ica enkrat izbrano število izgovori z nizkim glasom, nato z visokim, nato narašča od nizkega do visokega glasu in obratno. Lahko se poigrava tudi s hitrostjo izgovorjave. Učenci za učiteljico tako ponavljajo števila. Pri vsaki na novo spoznani temi oz. besedišču sledijo vaje v delovnem zvezku ali na delovnem listu. Učitelj/-ica lahko uporabi naslednjo gibalno aktivnost po vpeljavi števil ali kot del utrjevanja, odvisno od motivacije učencev. Za dvig ravni motivacije in koncentracije se takšna gibalna aktivnost priporoča v polčasu učne ure. Učitelj/-ica učence pozove, da vstanejo in se razdelijo v 2 ali 3 skupine, odvisno od števila učencev v razredu. Nato vsaki skupini dodeli flomaster in poda navodila. Učenci stojijo v koloni drug za drugim in tečejo po vrstnem redu. Vsak učenec v skupini dobi določeno število, ki ga zapiše na tablo, nato sledi v štafetnem teku naslednji učenec, ki prav tako zapiše slišano število na tablo. Tako si sledijo v teku vsi učenci, dokler ne zmanjka števil. Skupine med seboj tekmujejo, kar učence le še dodatno spodbudi. Učitelj/-ica nato preveri pravilen zapis števil na tabli in razglasi skupino z največ pravilnimi zapisi števil.

## ZAKLJUČEK

Gibanje in znanje sta tesno povezana drug z drugim. Gibanje spodbuja sinapse v možganih in poskrbi za lažje pomnjenje in dojetanje novega znanja in veščin. V današnjem času se srečujemo z nemirnimi in razdražljivimi učenci. Njihova koncentracija in motivacija nista več samoumevni, zato je potrebno revidirati načine, oblike in metode poučevanja. V poučevanje je smotrno vključevati več gibalnih elementov oz. aktivnosti, ki spodbujajo kognitivne procese in posledično dvignejo raven koncentracije in motivacije pri učencih. Gibalne aktivnosti imajo pozitiven vpliv na pouk. Gibanje in pouk naj ne bosta razumljena kot dva protislovna pojma, temveč je treba razumeti gibanje kot del pouka, ki pouk le še bogati in mu daje nove dimenzije. Gibalne aktivnosti oz. igrice služijo pri pouku za izboljšanje koncentracije in motivacije pri učencih, hkrati pa pouk popestrijo in dvignejo kakovost poučevanja.

## VIRI IN LITERATURA

- Beigel, D. (2012). *Beweg dich, Schule!: Eine "Prise Bewegung" im täglichen Unterricht der Klassen 1 bis 13*. Dortmund: Borgmann Media.
- Castelli, D., Barcelona, J., idr. (2014). *Active Education: Growing Evidence on Physical Activity and Academic Performance*. San Diego, CA: Active Living Research. Pridobljeno s <https://www.researchgate.net/publication/269708986> (30. 1. 2023)
- Cotman, C. W., and Berchtold, N. C. (2002). Exercise: a behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. *Trends Neurosci.* 25, 295–301.
- Diamond, A. (2000). Close interrelation of motor development and cognitive development and of the cerebellum and prefrontal cortex. *Child Dev.* 71, 44–56.
- Hillman, C. H., Castelli, D. M., in Buck, S. M. (2005). Aerobic fitness and neurocognitive function in healthy preadolescent children. *Med. Sci. Sports Exerc.* 37, 1967–1974.
- Kuhn, A. (8. 6. 2021). *Bewegtes Lernen: Runter von den Stühlen!* Pridobljeno s <https://deutscheschulportal.de/unterricht/christian-andrae-bewegtes-lernen-und-bewegungspausen-in-der-schule/> (30. 1. 2023)

Laging, R. (29.-30. 5. 2006): Warum macht „Bewegte Schule“ Sinn? Hintergründe und Entwicklungen der Bewegten Schule Vortrag zur bundesweiten Tagung „Was bewegt die Bewegte Schule?“ in Hannover. Pridobljeno s  
[https://www.bewegteschule.at/fileadmin/Bewegte\\_Schule/Dateien/Warum\\_macht\\_Bewegte\\_Schule\\_Sinn\\_Laging\\_2006.pdf](https://www.bewegteschule.at/fileadmin/Bewegte_Schule/Dateien/Warum_macht_Bewegte_Schule_Sinn_Laging_2006.pdf) (30. 1. 2023)

Sport und Deutsch Fächerverbindender Unterricht (SDFU). Pridobljeno s  
<https://www.pangloss.de/cms/index.php?page=deutsch-und-sport> (30. 1. 2023)

## IZVEDBA DVEH GIBALNO AKTIVNIH UČNIH UR PRI NEOBVEZNEM IZBIRNEM PREDMETU RAČUNALNIŠTVO V ČETRTEM RAZREDU

Katarina Mejias

Osnovna šola Stražišče Kranj

### POVZETEK

V članku opisujem izvedbo dveh učnih ur pri neobveznem izbirnem predmetu računalništvo v četrtem razredu, ki sta izvedeni malo drugače – z gibanjem in brez računalnika. V teoretičnem delu sem se osredotočila na pomen gibanja pri pouku in pomanjkanje vključevanja gibalnih aktivnosti v pouk. Predstavila sem tudi kratek povzetek učnega načrta za računalništvo v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju. V praktičnem delu sem predstavila dva primera dobre prakse, ko sem s svojo skupino četrtošolcev izvedla dve uspešni uri, pri katerih nismo uporabljali računalnikov, naredili pa smo precej počepov in korakov. Vpeljava gibanja k pouku je učiteljem lahko v velik izziv. Med celotno izvedbo obeh ur me je spremljala želja, da bi bili vključeni vsi učenci, ampak da jih k temu ne silim. Želela sem, da vsi učenci začutijo, kako so pri takšnih aktivnostih lahko prav vsi vključeni in tudi uspešni.

**Ključne besede:** računalništvo, gibanje, dvojiška števila, algoritem

### UVOD

Učenci se premalo gibajo in v šolskih dopoldnevih ogromno presedijo. Gibanje pozitivno vpliva na naše motorične spretnosti in tudi na zdravje. Zelo pomembno je za področje kognitivnega delovanja. Ker se tega zavedamo tudi učitelji, lahko vsak izmed nas kakšno šolsko uro izvede drugače in jo prilagodi tako, da se učenci med učno uro gibajo – bodisi v razredu bodisi na šolskem igrišču. Kako gibanje vključiti v pouk, je izziv, s katerim se učitelji srečujemo ves čas. Cilj, ki sem si ga zastavila kot učiteljica računalništva, je, kako izvesti učno uro računalništva na način, da učenci ne bi sedeli za računalnikom, in ob tem doseči, da bodo morda še bolj učinkovito dosegali učne cilje posamezne ure.

### TEORETIČNI DEL

#### Pomen gibanja pri pouku

Potrebo po gibanju ima človek zapisano v genih. To je osnovna potreba človeka, ki pomembno vpliva na kvaliteto življenja (Dolenc, 2015). Sodobni način življenja to potrebo po gibanju na splošno zmanjšuje, kar zelo vpliva tudi na učence (Frostig, 1989). Ker je raznolika fizična aktivnost zelo potrebna za zdravje in razvijanje kognitivnih sposobnosti, je zmanjševanje potrebe po gibanju pri učencih že kritično (Geršak, 2016). S prisilnim sedenjem in z mirovanjem tudi učitelji otrokom pogosto onemogočajo gibanje in jih omejujejo pri tem, da bi se prosto gibali (Frostig, 1989), kar posledično vodi k slabšim sposobnostim učencev in slabšemu psihofizičnemu zdravju (Zajec idr., 2010). Pri gibanju in gibalnih aktivnostih učenci sprostijo mišično in duševno napetost ter tako postanejo bolj sproščeni in posledično bolj dovzetni za učni proces (Kroflič, 1999).

Poleg vseh pozitivnih vidikov gibanje predstavlja tudi vir sprostitve in zadovoljstva, kar se lahko s pridom izkoristi in gibanje vključi tudi v pouk (Frostig, 1989). Za vsakega učitelja je pomembno, da se zaveda,

da lahko gibanje vključi v svoje delo pri pouku in ga načrtuje tudi izven ur predmeta šport; pravzaprav so elementi gibanja primerni za kateri koli šolski predmet. Hannaford (v Geršak, 2016) pravi, da gibalne dejavnosti pri pouku prinašajo velike prednosti, saj sta pomnjenje in gibanje močno povezana. Tudi Maria Montessori (2008) v svojem delu *Srkajoči um* poudarja, naj bo gibanje vključeno v poučevanje otrok, saj se otrok ogromno pojmov lahko nauči preko igre, plesa ali posebnih telesnih dejavnosti. Preplet gibalnih dejavnosti in različnih oblik dela se med seboj odlično dopolnjujejo (Kroflič, 1999).

Priporočilo Svetovne zdravstvene organizacije (World Health Organization, 2010) je, da je vsakemu otroku priporočena vsaj 30-minutna (vsaj zmerna) aktivnost na dan. To priporočilo z nekaj domišljije in prilagodljivosti lahko vsaj delno uresničimo že v šoli. Kroflič (1999) pravi, da ima učitelj pri vključevanju gibanja v poučevanje veliko svobode – izbira lahko med katero koli učno obliko dela (frontalno, individualno, delo v parih ali trojicah, skupinsko delo ...), z iznajdljivostjo, ustvarjalnostjo in metodičnim znanjem pa ga lahko vključi v različne šolske predmete. Ko vnaša v pouk gibanje, ustvarja tudi sproščeno vzdušje in spodbuja otrokov emocionalni, socialni in intelektualni razvoj (Kroflič, 1999).

### **Po sledih učnega načrta za računalništvo v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju**

Učni načrt za neobvezni izbirni predmet računalništvo v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju (Učni načrt za računalništvo, 2013) temelji na razumevanju delovanja informacijsko-komunikacijskih tehnologij in konceptov, na katerih ta tehnologija temelji. Učenci se pri pouku spoznavajo s temeljnimi računalniškimi koncepti in procesi, s tehnikami reševanja problemov in razmišljajo na algoritmičen način. Pri tem učitelji spodbujajo ustvarjalnost, sodelovanje, oblikovanje novih veščin in načinov razmišljanja ter prenos znanja na vse ostale predmete.

V didaktičnih priporočilih učnega načrta je zapisano, naj pouk temelji na aktivnem usvajanju znanja, ki naj bo premišljeno načrtovano in ustrezno izbrano. Učitelj mora ustvariti ustrezne okoliščine, ki bodo motivacijske in osmišljene. Vse dejavnosti naj bodo aktualne in izkustvene, da bodo lahko učenci ta spoznanja uporabljali sami v šoli, doma in ob drugih priložnostih (Učni načrt za računalništvo, 2013).

### **PRIMERA DOBRE PRAKSE**

Glavne vsebine, ki jih pokriva računalništvo (Učni načrt za računalništvo, 2013) v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju, so algoritmi, programi, podatki, reševanje problemov in komunikacije ter storitve. V nadaljevanju sledita dva primera dobre prakse, kjer prvi pokriva učne cilje s področja podatkov, natančneje učni cilj: Učenec razume dvojiški sistem zapisovanja podatkov. Drugi primer pa pokriva cilje algoritmov, in sicer:

- Učenec razume pojem algoritem.
- Učenec zna vsakdanji problem opisati kot zaporedje ukazov.
- Učenec zna z algoritmom predstaviti preprosto opravilo.
- Učenec zna slediti algoritmu, ki ga je pripravil nekdo drug.

## Dvojiška števila

Prva aktivnost, ki smo jo izvajali, je bilo spoznavanje z dvojiškimi števili. Pri izvedbi ure sem uporabila predlog izvedbe profesorja Janeza Demšarja in njegovega spletnega portala Vidra. Naslov aktivnosti je »Do koliko šteje stonoga?«.

Učenci do te ure ne poznajo dvojiških števil, zato ji za uvod vprašam, do koliko znamo prešteti s prsti ene roke. Napovem, da se bomo s prsti ene roke naučili šteti kar do 31, s tem da se noben znak ne bo ponovil več kot enkrat. Pred tablo pride prvih pet prostovoljcev, razdelim jim karte, na katerih je 1, 2, 4, 8 in 16 pik. Postavijo se po velikosti in počepnejo. S pomočjo seštevanja pik na kartah štejemo do 31, in sicer tako, da učenec, ki uporabi svojo karto, vstane, ostali čepijo. Tako na primer pri številu 13 stojijo učenci s kartami 8, 4 in 1, saj je  $8 + 4 + 1 = 13$ . Aktivnost ponovimo z drugo skupino petih učencev. S tretjo skupino vajo izvedemo tako, da se izmišljujem števila in ne štejemo po vrsti. Pogovorimo se, kateri učenec je moral narediti največ počepov, kateri najmanj. Ugotovimo, da učenec z eno piko spremeni svoj položaj pri vsakem številu, učenec z dvema pikama pri vsakem drugem številu ... V vsaki skupini se najde tudi učenec, ki vidi zaporedje potenc števila 2.

Nadaljujemo s ponovitvijo vaje na način, da štejemo na prste; iztegnjen prst pomeni enako kot učenec, ki je stal, skrčen prst pa pomeni počep. Počasi preidemo še na zapis števil z 0 in 1, kot to počnemo pri dvojiških številih, le da vztrajamo pri številih od 0 do 31.

Uro zaključimo s pogovorom o tem, da na takšen način šteje tudi računalnik, ne samo šteje, tako zapisuje tudi besede, slike, zvok ... Preden se poslovimo, učenec postavim še naslednje vprašanje: »Do koliko bi lahko preštela stonoga?«. Vprašanje vedno naleti na široko odprte oči in na ugibanje zelo velikih števil.

Učenci so bili pri aktivnosti zelo aktivni, vsi so prišli na vrsto za počepe. Učna ura je bila s tako izvedbo zelo uspešna, saj so popolnoma vsi učenci dosegli učni cilj ure in so mi še naslednjo uro z veseljem komentirali, da so se imeli zelo dobro.

## Algoritem

Naslednjo dinamično aktivnost smo izvedli čez nekaj šolskih ur. Predhodno uro smo namenili pomenu natančnih navodil, kar je uvodna ura v algoritem. Ko so učenci razumeli, zakaj je natančnost navodil v računalništvu tako zelo pomembna, smo pričeli s sklopom 3 ur, kjer smo trikrat izvajali zelo podobno aktivnost, le da prvič s hojo po razredu, drugič z reševanjem vaj na učnih listih, tretjič pa smo aktivnost prenesli v program »Teci, Marko«. Osredotočila se bom na prvo uro – hojo po razredu, ki smo jo letos zaradi zelo ugodnih vremenskih razmer izvedli kar zunaj na šolskem igrišču.

Za izbrano šolsko uro smo se odpravili na zunanje šolsko igrišče. Pred odhodom smo se v razredu pogovorili o glavnih ciljih, ki jih želimo med uro usvojiti. Učenci pojma »algoritem« seveda niso razumeli in poznali, ko pa smo besedo prevedli na navodila, sledenju navodilom in dajanju navodil, pa so dobili mojo pozornost.

Učenci so se razdelili v pare. Na voljo so imeli ukaze: »pojdi korak naprej«, »pojdi korak nazaj«, »pojdi korak v desno« in »pojdi korak v levo«. Eden izmed para si je izmišljeval ukaze in sošolca pripeljal do izbranega (poljubnega) cilja na igrišču, nato sta vlogi zamenjala. Učenec, ki je dajal navodila, je lahko

hodil ob svojem paru, da so se bolje slišali. Po nekaj minutah, ko so se vsi učenci preizkusili v obeh vlogah, smo dodali ukaza »obrnj se v levo« in »obrnj se v desno«, kjer smo predhodno razložili, da en obrat pomeni obrat k naslednji stranici igrišča (90 °) – kotnih stopinj učenci v četrtem in petem razredu še ne poznajo, tudi šestošolci jih pri matematiki spoznajo šele ob polletju. Ukaza so dodali k navodilom in znova vodili sošolca. Tudi v tem primeru so se preizkusili tako v sledenju kot dajanju navodil. V nadaljevanju smo odstranjevali ukaze, najprej smo odstranili »pojdi korak v levo« in »pojdi korak v desno«. Nazadnje sta ostala samo še ukaza »pojdi korak naprej« in »obrnj se v desno«, s čimer smo pokazali, da se samo z uporabo teh dveh ukazov lahko pride do katere koli izbrane točke na igrišču. Če bi nam ostalo kaj časa, bi dodali še vajo, pri kateri bi si učenci lahko izmišljevali še svoje ukaze, na primer »skoči korak naprej«, »naredi počep«, »zaploskaj« ...

Pred koncem ure smo naredili še refleksijo, v kateri smo se pogovorili, v kateri vlogi jim je bilo bolje – dajati navodila ali slediti navodilom. Večina se je strinjala, da so raje navodilom sledili. Napovedala sem jim, da bomo naslednjič enako dejavnost izvedli na listu papirja (dejavnost »karo papir«), potem pa jo bomo poskusili izvesti še na računalniku (dejavnost »Teci, Marko«).

Da je bila učna ura zelo uspešna, lahko potrdim s tem, da so učenci pri naslednjih dveh učnih urah, ko je treba imeti zelo dobro predstavo o tem, kaj je levo in kaj desno glede na izhodiščni položaj, vse vaje izvedli izjemno dobro. Aktivnost jim je bila zelo všeč, vsi so sodelovali in dejali, da je ura neverjetno hitro minila. Zelo jim je bilo všeč, da smo bili zunaj.

## ZAKLJUČEK

Dodajanje elementov gibanja k pouku je možno pri katerem koli predmetu. Učiteljeva domišljija tukaj ne pozna meja, ni pa vedno lahko. Nikakor ne želimo vseh šolskih ur izpeljati na takšen način, je pa prav, da se vsak učitelj zaveda vseh pozitivnih učinkov gibalnih aktivnosti in jih poskusi vpeljati vsaj v nek delež ur posameznega predmeta. Na voljo imamo razred, hodnik, stopnišče, avlo, šolski travnik, šolsko igrišče, morda tudi telovadnico ali parkirišče. Vse, kar potrebujemo, je nekaj svežih idej, prevetritev učnih priprav, domišljija in skok izven svojih znanih okvirjev. Rezultati učne ure, usvojeno znanje in navdušeni učenci nam bodo dali veliko dodatne in nove motivacije.

## VIRI IN LITERATURA

Dolenc, P. (2015). Telesna samopodoba in gibalna/športna aktivnost mladostnikov. Koper: Univerzitetna založba Annales.

Frostig, M. (1989). *Gibalna vzgoja. Nove poti specialne pedagogike*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani.

Geršak, V. (2016b). *Utelesenost in čuječnost – kaj imata skupnega tako pri učencih kot pri učiteljih?* V Orel, M. (ur.), Mednarodna konferenca Mindfulness (str. 187–198). Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica. Pridobljeno s

[http://www.eduvision.si/Content/Docs/Zbornik%20prispevkov%20MINDfulness%202016\\_ENG.pdf](http://www.eduvision.si/Content/Docs/Zbornik%20prispevkov%20MINDfulness%202016_ENG.pdf).

Kroflič, B. (1999). *Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport (2013). *Učni načrt za računalništvo: neobvezni izbirni predmet*. Pridobljeno s: [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/izbirni/Neobvezni/Racunalnistvo\\_izbirni\\_neobvezni.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/izbirni/Neobvezni/Racunalnistvo_izbirni_neobvezni.pdf)

Montessori, M. (2008). *Srkajoči um*. Ljubljana: Uršulinski zavod za vzgojo, izobraževanje in kulturo.

World Health Organization (2010). *Global Recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO regional office for Europe.

Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot R., Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu*. Koper: Univerzitetna založba Annales.



## SLOVENŠČINA, IMPRO IN GIBANJE

Simona Špolad

Osnovna šola Stražišče Kranj

### POVZETEK

Avtorica predstavlja, kako v pouk slovenščine od 6. do 9. razreda osnovne šole vključuje gibanje. Na začetku so opisane dejavnosti in dramske tehnike, ki jih avtorica uporablja pri poučevanju. Posamezne dramske tehnike so povzete po disciplinah in veščinah improgledališča, nekatere so tudi razširjene, kakor najbolj ustrezajo delu v razredu v osnovni šoli. Na začetku začnemo z ogrevalnimi disciplinami, s katerimi „usvajamo“ prostor in dobimo občutek za druge igralce v razredu/na odru. Prispevek prikaže predvsem tehnike, ki vključujejo gibanje, obstajajo pa tudi druge. V improgledališču sodelujejo igralci brez scene, upoštevajo predloge publike in jih vključujejo v igranje. Igralci na razrednem odru pogosto uporabljajo poseben „jezik“, ki se imenuje džibriš (zvoki, klici, glasovi, obogateni s kretnjami in z mimiko). Pri pouku opisane tehnike uporabljamo na razrednih urah, ko se novi učenci 6. razreda spoznavajo med seboj, ko se učimo o dramatiki in spoznavamo dele dramskega govora, pri zgodovini gledališča, ko preberemo novo literarno delo in po branju obnavljamo vsebino (npr. jata ptic).

Prvine improgledališča, ki vključujejo gibanje, na otroke vplivajo pozitivno, z njimi se potrjujejo in si dvigujejo samopodobo; ker jih vključujemo tudi na nastope na javnih prireditvah, znajo bolje in sproščeno javno nastopati.

**Ključne besede:** *gibanje, improvizacija, improveščine in dejavnosti, ogrevalne discipline, osnovna šola*

### TEORETIČNA IN OSEBNA IZHODIŠČA: POUK SLOVENŠČINE IN GIBANJE

Na OŠ Stražišče Kranj smo se v šolskem letu 2015/2016 vključili v izobraževanje Fit4kid. Izvajalka Barbara Konda je predstavila nekaj zanimivih pristopov, kako v pouk vključiti gibanje in tako popestriti izvajanje učnih ur ter vplivati na njihovo učinkovitost. Osnovno izhodišče predavateljice je, da na dejavnost možganov zelo vpliva gibanje. Izobraževanja Fit4kid izvaja v vrtcih in osnovnih šolah po vsej Sloveniji. Avtorica projekta poudarja celostni in harmonični pristop k razvoju in učenju otroka, njena fit pedagogika temelji na učenju v gibanju in povezuje različne strategije učenja. Cilj je zdrav in celostni razvoj otrok. Njena misel je, da učenec v gibanju ustvarja psihofizično in hormonsko ravnovesje, s čimer dosega osredotočenost, koncentracijo in notranjo motivacijo za učenje (Konda, 2014).

Zakaj sem se odločila za temo gibanje v povezavi s poukom slovenščine? Poučujem slovenščino od 6. do 9. razreda. Z učenci 6. razreda smo skupaj vsak dan, v 3. triletju pa štirikrat tedensko. To pomeni, da se z učenci zelo dobro poznamo in da se občasno tudi naveličamo drug drugega. Takrat pogosto pade motivacija za delo. V takih trenutkih posežem po različnih „metodah“, ki dvignejo motivacijo in razpoloženje v razredu:

- zamenjaj stol (ponovimo štirikrat, da so sošolci res premešani) in nadaljujemo z delom;
- hodi po razredu in se „daj“ v določeno razpoloženje, kar pokaži tudi z mimiko;
- v parih izvedi gibanje na mestu: prva oseba (par jo določi s kretnjami po načelu kamen – škarje – papir) vodi, druga ji sledi, na moj znak se vodja in sledilec zamenjata;

- včasih odidemo ven, na šolsko igrišče in pouk nadaljujemo tam;
- zunaj, med gibanjem, rada izvedem preverjanje pred pisnim ocenjevanjem znanja;
- 6. razred: ko se učimo sklanjati samostalnice, učenci stojijo in se pri pravilnem odgovoru po mišje premikajo proti drugemu delu razreda: „zmaga“ tisti, ki prvi pride pred tablo;
- podobno napravimo pri sklanjatvah in spreganju glagolov;
- učenje imen sklonov in skupinski ples ob posameznem poimenovanju;
- samuraji, mehiški val, vozal: za usklajenost skupine;
- prva in druga razredna ura v 6. razredu: asociacija ob 1. črki imena, gib, izkoristimo glasnost in hitrost govorjenja.

## PRIMER DOBRE PRAKSE: GIBANJE IN PRVINE IMPROGLEDALIŠČA

### Ogrevalne discipline

- **Samuraji:** Usklajenost treh članov skupine v krogu, zunanja dva dvigneta navidezni meč in ob usklajenem glasnem zvoku meč naperita v srednjega od trojice, nato srednji član poda meč naprej, na drugo stran kroga. Cilj vaje sta medsebojno poslušanje in usklajenost gibov.
- **Vozal:** Člani skupine se primejo za roke in se obrnejo naokoli, si pokažejo hrbet, nato se skušajo „odvozlati“, da na koncu vsi gledajo v notranjost kroga. Vaja za sodelovanje v skupini, skupinsko reševanje problema.
- **Štetje:** Učenci sedijo v krogu in skušajo brez podvojitve šteti do dvajset. Tu učitelj vidi, kdo bi rad izstopal, kdo hitro zavzame vlogo vodje, kdo se čuti varnega in slišane ter kdo se lahko brez težav podredi skupnemu cilju. Ko jim uspe, so zelo veseli. Tu ni pretiranega gibanja, gre pa za razvijanje pripadnosti skupini, usklajenost oz. pričakovanje, ustavitve gibanja za skupni cilj. Variacija osnove vaje: namesto štetja poskusimo 20-krat zaploskati.
- **Mehiški val:** Stojimo v krogu. Z mehiškim valom si ogrejemo telo in glas ter ponavljamo prvotni gib in zvok. Prvi učenec si izmisli gib in zvok, hitro in točno ju mora ponoviti njegov levi sosed; ko ta konča, to ponovi njegov sosed in tako naprej. Ko prideta gib in zvok nazaj do prvega, ju ta še enkrat ponovi, da se krog zaključi, nato pa si naslednji izmisli svoj gib in zvok. Ena od inačic tega vala je tudi, da si ne izbira vsak svojega giba in zvoka, temveč nekdo začne z gibom in zvokom, naloga vsakega naslednjega pa je, da si kar najbolj natančno ogleda predhodnika in čim bolj podobno ponovi gib in zvok, v ponovitev pa vključuje tudi manjše posebnosti gibanja pri posamezniku (hitrost, vzdih, zamah z glavo ...), s čimer se gib in zvok postopoma spreminjata.
- Pri mehiškem valu lahko dodamo dodatno navodilo (gib in zvok v nekem čustvu, čustvo stopnjujemo itd.) (Strehar Benčina, 2018).
- **Stop:** Vzamemo naključni predmet in ga uporabimo kot drug predmet, pripomoček (plastenka lahko uporabimo kot npr. glavnik, uhan, higienski pripomoček, jadro ipd.). Ostali lahko sodelujejo v prvotnem prizoru in ga nadgradijo. Nadgradnja se običajno začne v skupini, ki je že dobro povezana med seboj. Ko kdo dobi drugo idejo, prizor prekine s glasnim stop in začne s svojim nastopom.



Slika 1: Stop v šolskem parku

- **Roke v parih:** Učenci se postavijo v pare in si mečejo številke od ena do tri. Leva roka prvega = reče ena, leva roka drugega = reče dve, desna roka prvega = 3, desna roka drugega = 1, desno roka prvega = 2, leva roka prvega = reče tri. Vajo otežimo tako, da namesto trojke zaploskamo ali spustimo zvok.

#### Nadaljevalne dejavnosti, povezane s snovjo iz učnega načrta

- **Asociacije ob imenu:** Prvi dve uri razredni uri v 6. razredu „porabim“ za to, da se dodobra spoznamo po imenih. Vsak vzame prvo črko svojega imena in se spomni asociacije na enako črko, kot se začne ime učenca (in učiteljice). Napravimo vsaj štiri kroge. Pri tem govorimo naravno, glasno, še glasneje, v zadnjem krogu smo čisto tiho, da ostane le še koreografija, na koncu pa mora razredničarka ob gibih povedati imena otrok (na šoli s tremi enotami v treh različnih krajih otrok ne poznamo, zato je to kar težka naloga). Učence si najpogosteje zapomnim po gibu in asociaciji.

Varianta asociacij: na koncu si zamenjamo imena in vajo ponovimo v štirih krogih.

Enako metodo uporabim na izbirnem predmetu in na delavnicah na kulturnem dnevu, ko imam v skupini učence, ki se med seboj ne poznajo. Metoda se obnese tudi pri odraslih, samo običajno potrebujejo več časa, da se sprostijo.

S tako predstavitvijo začnemo nastop za starše šestošolcev na koncu 6. razreda, eden od staršev pa dobi za nalogo, da pove imena otrok v razredu. Smeha ne zmanjka.

Variacija asociacij: napravimo dva kroga, in kdor se zmoti, mora takoj v sosednji krog. To uporabim pri izbirnem predmetu gledališki klub, v katerem so učenci iz 7. do 9. razreda, ki se ne poznajo med seboj.



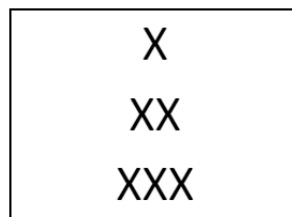
Slika 2: Igra asociacij pred šolo

- Hoja po razredu:** Ko hočemo pri slovenščini, na gledališkem klubu ali med pripravo na prireditev zaigrati krajše odlomke, se moramo najprej povezati kot skupina in odkriti občutek za prostor. Najprej hodimo, nato si zamislimo sedem stopenj hitrosti hoje in hodimo hitro, počasi, še počasneje – kakor določi glavni učenec ali učiteljica. Nato poskusimo brez števil in nekdo od učencev zniža/zviša hitrost hoje in drugi morajo to začutiti in se temu prilagoditi.

Hojo po razredu nato otežim: učenec si izbere določenega sošolca in mu neopazno sledi. Nato si izbere drugega sošolca in se mu skuša izogibati. Pride do zanimivih situacij, če se med seboj izbereta dva učenca in mora prvi biti drugemu blizu, drugi pa njemu daleč.

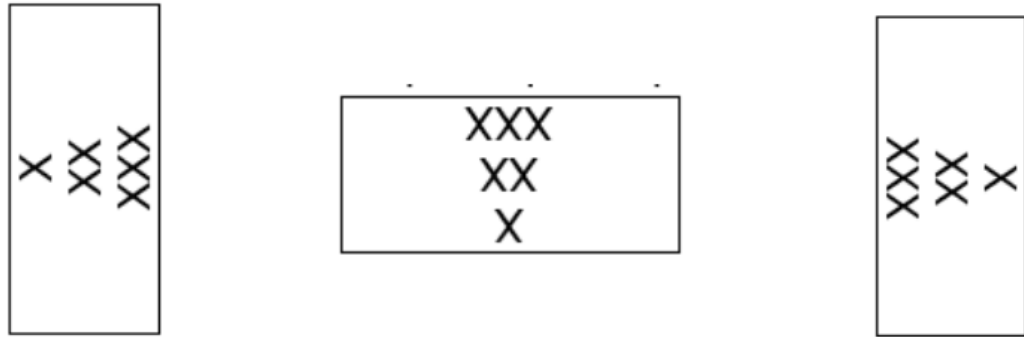
Nato pri srečevanju dodamo poljuben zvok, v naslednji fazi pa kretnjo oz. pozdrav: ko se srečata učenca iz para, vedno znova uporabita enako kretnjo. Če je parov veliko, tu lahko pride do prave zmešnjave, ampak važno je, da se začutimo in da obvladamo prostor.

Nadgradnja vaje (Šabec, Vidmar, 2022: 10): učitelj zaploska, učenci se ustavijo in zaprejo oči. Učitelj sprašuje, učenci pa z zaprtimi očmi pokažejo s prstom (kdo ima rdečo elastiko za lase, kje je gasilni aparat, kje se trenutno nahaja učenec, ki je največji v razredu, kdo ima copate iz blaga in kje je trenutno v razredu, kje je sošolka ...).
- Tri minute:** Tri minute je tipična improdisciplina, ki sicer traja štiri minute. Štirje učenci zapustijo prostor, ostali ostanemo v razredu in se domenimo, kaj bodo učenci, ki so zapustili razred, pokazali z džibrišem, s kretnjami in z mimiko (prostor – poklic – morilsko orodje). Imamo še pravilo, da nastopajoči občinstvu ne kažejo hrbta. Nato prvi prizor s prvim učencem, ki pride v razred, zaigram jaz, on sodeluje v prizoru in dvigne palec, ko misli, da je dojel, kaj mu kažem. Nato on to zaigra z drugim, drugi s tretjim in tretji s četrtim. Ta dejavnost dvigne razpoloženje v razredu na razredni uri, uporabim pa jo tudi pri pouku slovenščine, ko se pogovarjamo o nebesednih spremljevalcih govorjenja. Učenci spoznajo, da se brez besed ne bi mogli dobro sporazumevati.
- Jata ptic:** Pri obravnavi vsebine literarnega dela eden od učencev pripoveduje, šest učencev pa se postavi v trikotnik pred občinstvo.



Slika 3: Postavitev igralcev v jati ptic

Prvi igralec s kretnjami in z mimiko igra pripovedovano vsebino, ostali pa ponavljajo za njim; ko mu zmanjka idej, se samo obrne in prvi postane nekdo iz druge vrste, ostali pa se spet razporedijo. Cilj je, da vsak učenec vsaj enkrat postane prvi in da vodi prizor.



Slika 4, 5 in 6: Dodatne tri možne postavitve igralcev v jati ptic

- Jata ptic je zelo učinkovita pri pomnjenju vsebine; ker je skupinska, se posameznik, ki ima morda tremo, lahko malce skriva za ostalimi, a so skupaj močni. Obnavljanje besedil je tudi standard iz učnega načrta za slovenščino (str. 57 za 2. triletje in str. 61 za 3. triado 9-letke).
- **Vaje za čustva:** Ko obravnavamo *Pesem nosačev žita*, pesem skupaj preberemo kot žalostinko večkrat in na ta način ujamemo ritem delovne in socialne pesmi. Pri Vodnikovi pesmi *Dramilo* uporabimo različna čustva in jim dodamo mimiko in gibe. Bere en učenec/jaz, sodeluje pa ves razred.

Vživljanje v literarno osebo (stransko ali glavno) je tudi del učnega načrta za slovenščino, prav tako pa tudi doživljanje, razumevanje in vrednotenje poezije, kar učenec pokaže tako, da s posebno govorico ponazori razpoloženje pesmi (interpretativno branje) (UN, 2018: 61).

- **Didaskalije:** Ko spoznavamo dramatizacijo, govor dramskih oseb, govorjenje vstran, didaskalije, glavne in stranske osebe, posežem po improdisciplini didaskalije. Na „oder“ v razredu povabim učenca, ki sta sproščena, nato npr. ropata banko, jaz jima „mečem“ didaskalije, onadva pa jih zaigrata. Na ta način spoznajo strokovni izraz didaskalije – deluje šele, ko jih vidijo zaigrane (sámo branje ni tako učinkovito).

V UN za slovenščino (2018: 63) je cilj, da /.../ učenec doživlja, razume in vrednoti dramatik, kar pokaže, tako da s posebno govorico ponazori razpoloženje osebe in dogajanje v dramskem besedilu, /.../ da v besedilu loči govorico oseb od odrskih navodil ter predstavi vlogo odrskih navodil pri razumevanju dramskega besedila.

- **Prizor v tišini:** Izberem šest učencev iz razreda oz. se lahko javijo sami. S hrbtom se obrnejo k tabli, nato pa se posamično obračajo k sošolcem in zavzamejo določeno držo. Zamrznejo. Nekdo iz razreda prizor ubesedi. Nato vajo še trikrat ponovimo in v nemih prizorih z gibi in mimiko zaigrajo vsi učenci.

Ta način ustreza cilju iz UN za slovenščino, da s tvorjenjem (po)ustvarjalnih besedil učenci pokažejo zmožnost doživljanja, razumevanja in vrednotenja proznih besedil ter poznavanje značilnosti proznih vrst (UN, 2018: 63).

## SKLEP

Cilji impro dejavnosti in vaj so sproščenost, sodelovanje med člani razreda/skupine, možnost, da narediš napako in jo tudi popraviš, skupina posameznika sprejme takega, kot je, učenci se lahko dobro odzivajo v stresnih pogojih (oder oz. publika pred njim je za večino vendarle stres), podpiranje drugih,

opazovanje, poslušanje, razumevanje statusov in sodelovanje v njih (zelo dobro pride do izraza, ko igramo *Stare grške bajke*), odpade t. i. blokiranje na odru: vedno rečemo da, nikoli nismo proti. Blokiranje je po mojih lastnih izkušnjah vedno rezultat treme in nelagodja, odgovornost pa se po besedi ne spet prenese na prvega igralca. Učenci z improveščinami razvijajo besedno izražanje in delovanje z mimiko, pantomimo, s kretnjami, z gibanjem in govorom v odorskem prostoru, uporabo statusov ... Vadijo tehniko igranja: sproščenost, vaje za ravnotežje, gibčnost, hitrost, ritem, dihanje ...

Prvine improgledališča, ki vključujejo gibanje, na otroke vplivajo pozitivno, izboljšujejo njihovo samopodobo; ker te dejavnosti vključujemo tudi na nastope na javnih prireditvah, znajo učenci bolje javno nastopati. Improvešchine in discipline, ki vsebujejo gibanje, otroke spodbujajo k pristnemu delovanju na odru in vplivajo na njihovo sproščenost. Pomanjkljivosti vnašanja gibanja in improveščin: najde se posameznik, ki se absolutno noče izpostavljeti in želi biti le del skupine – zanj pripravim skupinske dejavnosti, pri katerih se lahko predstavi kot del skupine in ne kot posameznik. Običajno te vsebine za večino učencev minejo prehitro.

Šola, v kateri učenci samo sedijo, na večino otrok ne vpliva dobro. Pomislimo samo na otroke s posebnimi potrebami, ki že v osnovi potrebujejo več gibanja in dinamičen pouk. Ti se običajno tudi najbolj odlikujejo pri dejavnostih, ki niso klasične – improgledališče in improvešchine so zagotovo inovativne in otrokom zanimive.

## VIRI IN LITERATURA

Benčina Strehar, Urša (2018): Projekt Mlado gledališče: 3. dejanje: *Priročnik za pedagoge*. Ljubljana: Pionirski dom.

Benčina Strehar, Urša (2022): *Interno gradivo – priprava na seminar Improvizacija kot umetnost omejitev*. Ljubljana: Pionirski dom – Center za kulturo mladih.

Dimec Bogdanovski, Mojca (2004/2005): *Impro discipline (delovni snopič)*. Ljubljana: KUD France Prešeren.

Fotografije: osebni arhiv.

[https://www.sta.si/v-srediscu/fit4kid?fbclid=IwAR1z2TX1I3nF1\\_Uj-VGiKlePPDRtq9dvSAop3dTx0h0qG98L1pN91sljSY](https://www.sta.si/v-srediscu/fit4kid?fbclid=IwAR1z2TX1I3nF1_Uj-VGiKlePPDRtq9dvSAop3dTx0h0qG98L1pN91sljSY) (pridobljeno: 1. 1. 2023)

Konda, Barbara (2014/2015): predavanje za udeležence izobraževanja Fit4kid na OŠ Stražišče Kranj.

Konda, Barbara, Pfeifer, Mojca, Turšič, Ksenija in Mišmaš, Tadej (2009). *FIT osnovne šole in vrtci*. Svet gibanja, svet veselja.

Ministrstvo za šolstvo in šport. *Učni načrt: slovenščina* (2. 1. 2023). [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN\\_slovenscina.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_slovenscina.pdf)

Šabec, Sara in Vidmar, Tea (ur. Anže Mohorič) (2022): *Z gledališčem nad učence in dijake (ZGNUD)*. Strokovni priročnik o inovativno (upo)rabi gledaliških tehnik in iger v vzgojno-izobraževalnem procesu. Ljubljana: Gledališče Ane Monro.

## POPESTRITEV IN VZPODBUJANJE GIBANJA OTROK V OSNOVNI ŠOLI

Gregor Štorman

Osnovna šola Šempeter v Savinjski dolini

### POVZETEK

Gibanje je ena od osnovnih otrokovih potreb in je eno najpomembnejših področij v razvoju otroka. Z ustreznimi spodbudami v družini in šoli vplivamo na kasnejši življenjski slog otrok. Žal pa današnji način življenja zahteva od otrok vedno več sedenja. Pomanjkanje gibanja zaradi sodobnega načina življenja se je začelo odražati v celotnem psihosomatskem stanju otrok. Zaradi pomanjkanja gibanja in slabših rezultatov meritev za športno-vzgojni karton učencev smo že pred epidemijo koronavirusne bolezni iskali različne poti ter načine, s katerimi bi v gibanje čim bolj vključili vse otroke, jih navdušili za šport in jim privzgojili željo po gibanju. Na šoli smo poleg rednih ur športa in izbirnih predmetov, ki so tematsko povezani s športom, organizirali različne projekte in motivirali otroke k aktivni udeležbi. Otroci se tako lahko vključijo v projekt Trimček, izvajajo »minuto za zdravje« in »aktivne odmore«, se udeležujejo športnih šolskih tekmovanj in prireditev (kros, atletski četverboj, šolska nogometna liga, turnir trojk v košarki). V šolskem športnem parku so jim na voljo nove talne igre, lahko pa »skočijo na kolo« in zbirajo kilometre oziroma se odpravijo na bližnji hrib. Upamo, da bodo te aktivnosti pozitivno vplivale na telesni, gibalni in kognitivni razvoj otrok in da se bodo popravili tudi rezultati v športno-vzgojnem kartonu.

**Ključne besede:** *gibanje, šport, motivacija*

### UVOD

Gibanje je ena od osnovnih otrokovih potreb in je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Če otrok to potrebo, poleg ostalih, uspešno zadovoljuje, je vesel in zadovoljen, ter se razvija v celovito osebnost. Otroci ob gibanju razvijajo in krepijo svoje telo, usklajuje se njihova motorika, v povezovanju posameznih telesnih in športnih dejavnosti pa se urijo tudi njegove spretnosti (Škof, 2016). Šport vpliva na otrokove duševne in čustvene sposobnosti in njegov socialni razvoj. S športom spoznava pojme, kot so tovarštvo, spoštovanje, medsebojna pomoč in pravila, doživlja prve zmage in se sooča s prvimi porazi.

Z ustreznimi spodbudami v družini in šoli pri otroku vplivamo na kasnejši življenjski slog ter ga pripravimo na samostojno in proaktivno obvladovanje preizkušenj, obremenitev in stresov, ki mu jih bo prinašalo življenje.

Celostnega razvoja otroka brez telesne in športne dejavnosti si tako ne moremo niti predstavljati. Lahko bi dejali, da je šport v otroštvu in mladostništvu najboljša naložba za ustvarjalno in polno življenje kasneje (Škof in sod., 2016).

Otroci in mladostniki v starosti od 5 do 17 let po navedbah Svetovne zdravstvene organizacije potrebujejo vsaj 60 minut zmerne do zahtevne vadbe. Obsežnejša aktivnost pa zagotavlja še dodatne pozitivne učinke na njihov razvoj in zdravje. Žal pa današnji način življenja zahteva od otrok vedno več sedenja. Poleg šolskega dela otroci svoj prosti čas preživljajo sede pred televizijo in računalnikom ali s

telefonom v roki. Mobilnost je vedno bolj motorizirana, vse manj otrok hodi v šolo ali na druge dejavnosti peš oziroma s kolesom (Škof in sod., 2016).

### **TEORETIČNA IZHODIŠČA**

Pomanjkanje gibanja zaradi načina življenja se je že začelo odražati v psihosomatskem stanju otrok. Epidemija koronavirusa je vse le še poslabšala. Zapiranje šol v času pandemije, prepovedi vadbe v športnih klubih in zapiranje javnih športnih igrišč je povzročilo močno zmanjšanje dostopa otrok do ustrezne telesne dejavnosti, ki je nujna za njihov telesni, gibalni in kognitivni razvoj.

Zadnje poročilo SLOfit 19/20 tako razkriva izjemno zaskrbljujoče stanje telesnega in gibalnega razvoja otrok, in je dokaz, da so bili otroci ena izmed najbolj prizadetih populacij zaradi ukrepov, ki so jim onemogočili normalno vsakodnevno telesno dejavnost. Pri več kot polovici otrok je prišlo do povečanja podkožnega maščevja, delež otrok z debelostjo je narasel za četrtno, gibalna učinkovitost otrok pa je upadla za več kot 13 %. Aerobna vzdržljivost je največji upad med vsemi gibalnimi sposobnostmi, otroci so dosegli najnižjo raven vzdržljivosti v zgodovini meritev. Poročilo kaže tudi na to, da kljub izjemnemu odzivu šol pouk športa niti približno ni mogel preprečiti izjemnega padca gibalne učinkovitosti otrok. Telesna dejavnost, ki so ji otroci izpostavljeni doma v pogojih, ko nimajo interakcije z vrstniki, se po intenzivnosti ne približa telesni dejavnosti, ki jo dosegajo pri pouku športa v šoli, vadbi v športnih klubih ali pri igri z vrstniki na športnih igriščih (Starc in sod., 2020).

### **PRIMERI DOBRE PRAKSE**

V preteklosti smo na OŠ Šempeter v Savinjski dolini zelo uspešno izvajali projekt Zdrav življenjski slog, v katerega je bilo vključenih veliko število otrok, ki so radi prihajali na dodatne ure športa izven rednega pouka, se tam zabavali, igrali, preizkušali v novih športih, sklepali prijateljstva, predvsem pa zdravo preživljali svoj prosti čas in posledično skrbeli za krepitev imunskega sistema. Žal so projekt namesto nadgradnje oziroma vpeljave dodatnih ur športa med rednim poukom ukinili kljub zelo dobrem odzivu učencev.

Zato smo že pred epidemijo, še posebej pa med njo zaradi pomanjkanja gibanja in slabših rezultatov meritev za športno-vzgojni karton učencev po večini slovenskih šol iskali različne poti ter načine, s katerimi bi v gibanje čim bolj vključili vse otroke, jih vzpodbudili k ukvarjanju s športom in jim privzgojili željo po gibanju. Na žalost so za sedeči način življenja, ki ga imajo učenci, premalo učinkovite redne učne ure športa po javno veljavnem predmetniku.

Na šoli smo poleg rednih ur športa in izbirnih predmetov športa organizirali različne projekte in motivirali otroke k aktivni udeležbi. Tudi s pomočjo športnih aktivnosti in projektov, ki jih nudimo po pouku, omogočamo otrokom več gibanja in željo po športnih aktivnostih, posledično pa jih usmerjamo v lokalne klube in društva, kjer se potem aktivno udeležujejo rednih vadb in treningov ter tako skrbijo za skladen razvoj telesa in duha.

#### **Projekt trimček**

V projektu Trimček lahko otroci sodelujejo v brezplačni dodatni uri športa na teden. Sprva je projekt potekal za vse učence od 1. do 6. razreda, odkar pa smo otrokom drugega triletja ponudili neobvezni



izbirni predmet šport, smo projekt obdržali za učence prvega triletja. Trimček zelo radi obiskujejo vsi učenci omenjenih razredov. Prinaša vsebine, ki morajo biti prisotne v vsakodnevni vadbi otrok in so zasnovane tako, da spodbujajo razvoj ključnih gibalnih sposobnosti, vodijo k uravnavanju telesne teže in razvijajo pravilno telesno držo. Vključene so tudi tiste vsebine, ki jih redni pouk športa ne vključuje. Približujemo se potrebam, interesom in željam učencev. Program učence spodbuja k raznovrstnim športnim dejavnostim in pomeni dopolnitev ter popestritev rednih ur učnega predmeta šport.

### **Projekt »Skoči na kolo«**

Šolski kolesarski projekt, s katerim spodbujamo gibanje v naravi, raziskovanje lokalnih kolesarskih poti v domačem kraju, varno kolesarjenje, samostojnost in prihode v šolo s kolesom ali peš, poteka že drugo leto. V ta namen smo posneli dve varni in zanimivi kolesarski poti, ki povezujeta šolo in lokalne naravne znamenitosti ter ju objavili na šolskem youtube kanalu. Projekt poteka ločeno v jesenskem in pomladanskem času. K aktivnostim smo povabili tudi učitelje, izbrali »promotorja« – maskoto žabca, izdelali plakate in kartončke ter na različne načine oglaševali projekt med učenci in učitelji. Najbolj učinkovita promocija je bila med poukom, po šolskem radiu in preko plakatov, ki smo jih obesili na vidna mesta po šoli.

Vsi učitelji in učenci prejmejo poseben kartonček, v katerega vpisujejo vse prevožene kilometre s kolesom. Cilj posameznika je zbrati vsaj 50 km. Po določenem obdobju kilometre seštejejo in kartončke oddajo v za to namenjeno škatlo. Veliko učencev pridno kolesari, se zabava v naravi in zbira kilometre. Izmed vseh sodelujočih ob zaključku projekta izžrebamo praktične nagrade in razglasimo razred z največ zbranimi kilometri. Najboljši razred prejme tudi nagrado donatorja v lokalni kavarni.

Podelitev in žrebanje nagrad naredimo pred ogledom prireditve Dirka po Sloveniji, ki poteka mimo naše šole. Ogleda vrhunske dirke se udeležimo vsako leto, učenci pa lahko v živo vidijo najboljše kolesarje na svetu vključno z najboljšima, Primožem Rogličem in Tadejem Pogačarjem.

Proga 1: <https://www.youtube.com/watch?v=DZAMGuKxIhU>

Proga 2: <https://www.youtube.com/watch?v=ZOrtEVbGal8>

### **Minuta za zdravje**

Učitelji na OŠ Šempeter v Savinjski dolini se zavedamo, da učenci potrebujejo med poukom sprostitev v obliki razteznih vaj, pravilnega dihanja ali gibanja na svežem zraku. Zato smo posneli sklope razteznih in dihalnih vaj, ki jih učitelji predvajajo na začetku četrte šolske ure v razredu in skupaj z njimi poskrbijo za sprostitev in raztezanje. Seveda pa učitelji lahko opravijo minuto za zdravje, ko učenci postanejo nemirni. Tvrstnega načina sprostitve se večkrat poslužujejo v nižjih razredih, saj je izvedba precej manj zahtevna zaradi fleksibilnosti urnikov. Pripravljamo še nekaj posnetkov gibalnih in sprostilnih vaj z dihanjem, ki jih bomo pripravili do pomladi.

### **Šolske športne prireditve in tekmovanja**

Večina otrok ima veliko željo po dokazovanju, tekmovalnosti in primerjavi s sovrstniki, zato smo razmišljali, na kakšen način bi v tekmovanja vključili čim večje število otrok. Ker šolsko ekipo za

občinska, področna in državna tekmovanja v različnih športih po navadi sestavljajo isti učenci in učenke, smo se odločili, da bomo organizirali kvalitetna in zabavna športna tekmovanja kar na šolski ravni.

Tako smo vključili veliko število otrok, da so sestavili mešane razredne ekipe, v katerih so skupaj aktivno sodelovali in igrali tako učenci kot učenke. Poleg igralcev so ekipe imele svojega vodjo in trenerja, navijače itd. Za vsako tekmo smo določili pomožne organizatorje, ki so skrbeli za pisanje zapisnika in vrtenje glasbe.

Še posebej po epidemiji je bilo to zelo pomembno, saj smo poleg gibanja poskrbeli še za krepitev socializacije, druženja, zabave in vrnitev zdrave tekmovalnosti.

Lep primer takšnega načina je bila Šolska nogometna liga, v kateri so sodelovali vsi razredi na predmetni stopnji. Takoj po pouku smo poiskali »luknje v urniku«, termine, ki so odgovarjali vsem razredom. Tako so po dvakrat na teden po dvokrožnem sistemu učenci in učenke odigrali nogometne tekme. Učenci cele šole so nestrpno pričakovali vsako tekmo, na tribunah bučno vzpodbujali svoje favorite, se družili in zabavali. Na koncu so učenci odigrali finalni turnir, ki je bil vrhunec lige. Slovesno smo podelili medalje in pokale vsem sodelujočim.

Tekmovanje smo izvedli tudi košarki. Naredili smo odlično promocijo in prijavilo se je veliko ekip, ki so se pomerile v Božičnem turnirju trojk.

Bistvo turnirjev in lige je tudi v tem, da so se otroci, zlasti po epidemiji, ponovno družili, gibali in se zabavali v popoldanskem času v športnem parku in se hkrati pripravljali na tekme. Najboljši so prejeli pokale, vsi pa so bili pohvaljeni po šolskem radiu, v šolskih spletnih prispevkih, lokalnem časopisu in na šolski športni oglasni deski pri vhodu v telovadnico.

Ker pa ima vsak otrok različen izbor športov in niso pri vsakem na prvem mestu igre z žogo, smo organizirali tudi atletske četverboje in šolsko tekmovanje v krosu. Vsako leto nadgradimo atletske športne dneve s tekmovanjem v atletske četverboje. Učenci tekmujejo v teku na 60 m, teku na 600 m, skoku v daljino in metu vortexa. Merilna ekipa že med tekmovanjem vnaša v atletske tablice vse potrebne rezultate, vsaka disciplina pa se primerno točkuje in na koncu dobimo vrstni red učencev in učenek v vsakem razredu posebej.

Tekmovanja izvajamo v našem športnem parku ob šoli, kjer ob prijetni glasbeni spremljavi, nastopih naših učencev – mladih pevcev in glasbenih željah pripravimo tudi slovesno podelitev medalj.

Učenci in učenke se v tekaških sposobnostih pomerijo tudi v šolskem tekmovanju v krosu, ki smo ga pripravili v okolici šole po razgibani podlagi po travniku in skozi športni park. K tekmovanju smo povabili tudi otroke in vzgojitelje iz vrtca, ki so se vabilu z veseljem odzvali. Tako smo imeli pravi tekaški praznik s sodelovanjem vrtčevskih in predšolskih ter šolskih otrok. Tekmovanje smo nazadnje izvedli v čast dneva slovenskega športa s prisotnostjo dobitnika dveh olimpijskih medalj v smučarskih skokih, Matjaža Debelaka, in najstarejšega krajana Šempetra, Franca Udriha, ki je pred dopolnil 100 let. Takšni vrhunski športniki in izkušeni krajani lahko s pozitivnimi navadami in vzpodbudnimi besedami navdihnejo otroke h gibanju in ukvarjanju s športom.

Pripravili pa smo še »tekaški maraton«, kjer so sodelovali tudi učitelji, kar je še dodatno motiviralo učence. Učenci so večkrat na teden prehodili ali pretekli poljuben del poti in si prehojene oz. pretečene

kilometre beležili v zgibanke. Cilj projekta je bil, da bi vsak prehodil ali pretekel vsaj 42 km. Na koncu so učenci v posameznem razredu sešteli kilometre, in tako smo dobili zmagovalce v tekaškem maratonu.

Vsako leto pa skupaj z lokalnim namiznoteniškim klubom organiziramo tudi šolsko tekmovanje v namiznem tenisu, ki se ga udeleži veliko število učencev in učenk. Gre za pravi »športni dan loparjev«. Tako tudi na tem turnirju dobijo priložnost ljubitelji individualnih športov.

Pripravimo tudi zabavne nagradne igre, ki vsekakor dvigujejo zanimanje za šport. V letošnjem šolskem letu je bila najbolj aktualna nogometna nagradna igra. V mesecu novembru je nogometna mrzlica zajela tudi učence naše šole, saj je v Katarju potekalo svetovno prvenstvo v nogometu. Ker smo želeli dogajanje med nogometnimi tekmami še popestriti, smo za vse učence in učitelje na šoli pripravili nagradno igro. Vsi, ki so želeli sodelovati, so napovedali zmagovalca velikega finala in ga skupaj s svojimi podatki zabeležili na glasovalni listič, ki so ga oddali v glasovalno škatlo. Glasovali so lahko do konca novembra, nakar se je glasovanje zaključilo, učenci pa so z nestrpnostjo spremljali razplete tekem in seveda tekme svojih favoritov. V igri je sodelovalo skoraj 200 učencev in učiteljev. Žrebanje dobitnikov smo izvedli po proslavi ob dnevu samostojnosti in enotnosti. Srečni nagrajenci so prejeli nogometne žoge.

Za ljubitelje pohodov in prelepih hribov v naši dolini pripravljamo zanimiv projekt »Savinjska pohodniška pot«. Učenci bodo prejeli zgibanko, v katero bodo zbirali žige na hribih in po vsakih treh osvojenih vrhovih prejeli kuponček za čaj, ki ga bodo lahko koristili v določeni koči na enem izmed hribov. Cilj projekta je, da otroci zvbijajo starše v naravo, v gibanje. Planinsko pot sestavlja 26 hribov, od katerih so samo 4 višji od 1000 m, zato je večina izletov primernih tudi za otroke oziroma za manj pripravljene pohodnike, ki si želijo pristnega stika z naravo.

Vsako leto učenci nestrpno pričakujejo tradicionalno tekmo v odbojki med učenci in učitelji. Ker zelo dobro sodelujemo z lokalnim odbojkarskim klubom, kjer trenira veliko naših učencev in učenk, ima vsaka generacija na naši šoli zelo dobre odbojkarice in odbojkarje. Zato na koncu vsakega šolskega leta popestrimo športni utrip s tekmo pred polnimi tribunami. Rezultat vsekakor ni prvotnega pomena, ampak navijaško vzdušje na tribunah, zanimiva in atraktivna igra ter slovo od devetošolcev.

Zelo smo veseli za vsakega otroka, ki ga preko različnih šolskih tekmovanj in projektov vzpodbudimo za gibanje v naravi, druženje s prijatelji v živo in posledično k zmanjšanju neprimerne uporabe moderne tehnologije. Lepo je prisluhniti učencem, ki veselo in ponosno pripovedujejo, kako so gibalno preživeli dan, se pripravljali na tekmovanje, predvsem pa se sprostili in »napolnili svoje baterije«.

### **Talne igre v športnem parku**

Pred leti smo prenovili športni park, ki je tik ob šoli in predstavlja odlične pogoje za šport in gibalne aktivnosti na šoli. Vsako leto se trudimo, da s finančnimi sredstvi iz različnih virov in donatorji vzdržujemo in nadgrajujemo ponudbo v parku in s tem kvaliteto športa med oz. po pouku. Seveda se poveča aktivnost učencev, njihovih družin in ostalih krajanov tudi v popoldanskem času. Nazadnje smo izvedli projekt »Talne igre«, pri katerem smo sodelovali učitelji športa, likovne umetnosti in tehnike ter nadarjeni učenci. Po izbiri iger in pripravi materiala so učenci ob pomoči učiteljev narisali talne igre in s tem poživili športni park, učencem pa ponudili nove možnosti za gibanje in zabavo. Pri tehniki smo izdelali še figure za igro človek ne jezi se. Talne igre: ristanč, človek ne jezi se, igra simetrije, spretnostni

poligon, stotični diagram, polžek za najmlajše uporabljajo predvsem mlajši učenci med podaljšanim bivanjem, poukom in gibalnimi odmori.

### **Gibalni odmori**

Otroci morajo dolgotrajnejše sedenje obvezno prekiniti z gibanjem, hojo ali razteznimi vajami bodisi v razredu ali v naravi. Zaradi pomanjkanja prostora in povečanja števila otrok smo na šoli poiskali rešitev; v prihodnjih mesecih bomo vadbeno enoto nad tribunami v šolski športni dvorani spremenili v varno in vsestransko uporabno igrišče, ki ga bomo lahko uporabljali med poukom, namenjeno pa bo tudi rekreativnim odmorom za najmlajše.

### **Pouk v naravi**

Ravnatelj šole zelo podpira gibanje in šport, seveda pa tudi pouk v naravi, zato smo že pripravili načrt za kozolec, v katerem bo učilnica na prostem. Ker imamo v okolici šole odlične naravne pogoje, veliko dreves in travnikov, nove zasaditve različnih rastlin, svoj čebelnjak, bi bilo škoda, da teh danosti ne bi izkoristili in s tem učencem naše šole celostno omogočili razvijanje njihovih potencialov in pričakovanih ravni znanja.

### **ZAKLJUČEK**

Zanimivo bo prebrati Poročilo SLOfit za šolsko leto 2021/22 in 2022/23, torej za leti, v katerih so otroci v celoti lahko obiskovali šolo, športna društva, treninge in ostale aktivnosti. Zanimivo bo tudi preveriti te rezultate na OŠ Šempeter v Savinjski dolini in jih primerjati s šolskim letom 2019/20, ko so bili rezultati na državni ravni izjemno slabi.

Pričakujemo, da bodo opisane aktivnosti pozitivno vplivale na telesni, gibalni in kognitivni razvoj učencev in da se bodo popravili tudi rezultati v športno-vzgojnem kartonu.

### **VIRI IN LITERATURA**

Starc, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Sorić, M., Jurak, G. (2020). *Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2019/20*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Škof, B. (2016). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih (2. prenovljena izd). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

## APLIKACIJA ACTIONBOUND ZA NAMENE RAZISKOVANJA IN POUČEVANJA NA PROSTEM

Mitja Štorman

Vzgojno-Izobraževakni zavod II. OŠ Rogaška Slatina

### POVZETEK

Čeprav se zavedamo, da je gibanje v vseh starostnih skupinah koristno in zdravo, ga velikokrat zanemarimo. Na to odločitev vpliva več dejavnikov, kot so utrujenost, veliko število obveznosti, pomanjkanje motivacije in drugi. Ker je bilo ugotovljeno, da se otroci vedno manj gibajo, šole strmijo k povečani fizični aktivnosti učencev preko športne vzgoje, rekreativnih odmorov, razširjenega programa RaP, športnih dni in drugih aktivnosti, hkrati pa tudi pri drugih predmetih, če je to mogoče. V času šole na daljavo smo učitelji spoznali številne programe in aplikacije, ki so na eni strani omogočale učencem samostojno delo in na drugi strani učiteljem sledenje dela učencev. Na VIZ II. OŠ Rogaška Slatina je bila med drugim uporabljena aplikacija Actionbound, katere namen je omogočiti učencem samostojno učenje ter delo preko gibanja in aktivnosti na prostem, ne samo v šolskih klopeh. Aplikacija daje različne možnosti uporabe, na primer ustvarjanje iger iskanje zakladov, tako imenovanih sob pobega ali pa raziskovanje mesta.

**Ključne besede:** *raziskovanje, mobilna tehnologija, motivacija, učenje na prostem*

### UVOD

Epidemija korona virusa je v pouk vnesla uporabo alternativnih metod in pristopov v šolstvu ter omogočila vpeljavo novih orodij v pouk. Eno takšnih orodij je tudi aplikacija Actionbound. Aplikacijo je mogoče uporabiti za vrsto namenov in pri različnih predmetih ali medpredmetnem povezovanju, hkrati pa njena uporaba omogoča izvajanje pouka v naravi. Na VIZ II. OŠ Rogaška Slatina je bila uporabljena za namene športnih dni, orientacij, raziskovanju narave pri predmetu Spoznavanje narave, ogledu Rogaške Slatine in za namene zabave v času velikonočnih praznikov. V nadaljevanju je predstavljena aplikacija Actionbound in njena uporaba za namene samostojnega raziskovanja Celja v okviru kulturnega dneva na temo *Antično, srednjeveško in sodobno Celje*.

### TEORETIČNI DEL

Na podlagi raziskav je dokazano, da so otroci danes veliko manj gibalno aktivni kot pred 25 leti. Razlogi za to so različni, vsekakor pa k temu prispeva tudi razvoj sodobne tehnologije. Sedenje v času uporabe mobilnih naprav, računalnikov in televizije posledično pomeni gibalno neaktivnost, ki vpliva na pojav številnih bolezni (Hrastnik, 2022). Tehnologija je orodje in je nepogrešljiva, ima pa prekomerna raba lahko negativne posledice.

Prednosti gibanja ali športne aktivnosti je veliko in so izrednega pomena. Poleg izboljšanja splošnega počutja in pozitivnega vpliva na zdravje, gibalna aktivnost vpliva tudi na učenje, koncentracijo, pozornost, pomnjenje in prostorsko zaznavanje (Shoval idr., 2018). Čoh (2019) navaja, da se pri gibalnih aktivnostih nadgrajujejo možgani, saj se med aktivnostjo krepijo obstoječe sinapse in ustvarjajo nove. To je še posebej pomembno pri mlajših otrocih, kjer se do 7. leta razvije večina sinaps. Gibalne aktivnosti bogatijo otrokove izkušnje, oblikujejo otrokovo osebnost in vplivajo na vzpostavljanje

medsebojnih odnosov. Kljub vsem navedenim dejstvom in zavedanju učiteljev pa učni proces v šoli še vedno v veliki meri poteka sede (Hrastnik, 2022).

Bistvo šole v današnjem času ni več samo posredovanje znanja, ampak učence naučiti, kako sami pridejo do informacij, ki jih potrebujejo, in kako jih uporabiti (Oblak, 2015). K temu v veliki meri pripomore tehnologija. Dandanes je vpeta v vsakodnevna življenja in v samo izobraževanje, saj lahko učitelju ob pravilni uporabi izboljša učne izkušnje in omogoča kakovostnejši prenos snovi. Še posebej je v ospredje prišla tehnologija v šolstvu med epidemijo Covid-19. Raziskave kažejo, da ustrezna integracija v učni proces, ne samo da izboljšuje rezultate na standardiziranih testih, ampak tudi pripomore k večji motivaciji za učenje in kreativnosti (Novaković, 2022). S pomočjo tehnologije se ustvarjajo nova, inovativna učna okolja, ki učencem na eni strani omogočajo preko različnih kanalov in načinov sprejemanje obravnavane snovi ter na drugi podajanje povratnih informacij in inovativni pristop k predstavitvi naučenega.

Tako v izobraževanju kot vsakdanjem življenju je pomembno najti ravnovesje med gibalnimi ali športnimi aktivnostmi ter uporabo tehnologije. Hitri razvoj tehnologije omogoča nove načine, kako premakniti poučevanje iz učilnici v naravo ne glede na predmet, ki ga učitelj poučuje. Ena takšnih možnosti je aplikacija Actionbound, ki učencem omogoča uporabo mobilnih telefonov ali računalniških tablic ter delo na prostem. Z uporabo omenjene aplikacije učenci niso več pasivni poslušalci, ampak postanejo raziskovalci, ki morajo rešiti določene igranske ali teste, najdi namige, ki jim omogočajo nadaljevanje poti (Skaraki in Kolokotronis, 2022). Hkrati nimajo občutka klasičnega pouka, ampak so del računalniške igre. Procesu pravimo igrifikacija ali po angleško gamification, opredeljen pa je na več načinov. V Centru za podporo poučevanju Didakt.UM opredeljujejo igrifikacijo kot »uporabo pristopov, elementov in načinov razmišljanja, ki jih uporabljamo pri igranju iger, vendar so le-ti uporabljeni izven iger (npr. sistem, ki beleži število oddanih nalog in ki nagraduje »najboljše« dosežke z virtualnimi nagradami, kot so pokali, zvezdice ...)« (Igrifikacija: strokovne podlage, 2020, str. 5). Glavna prednost takšnih aplikacij je predvsem motivacija učencev za delo.

Aplikacijo so razvili v Berlinu 2012 za namene izobraževanja. Tako imenovani bound-i ali igre se lahko uporabljajo tudi brez internetne povezave, lahko se uporabljajo za skupinsko ali individualno delo, učenci so samostojni pri uporabi in ne potrebujejo nadzora in dajanja navodil učitelja (Skaraki in Kolokotronis, 2022). Da je celotna izkušnja tudi tekmovalne narave, še dodatno motivira udeležence za delo. Kar naenkrat ni težko narediti 10 poskokov ali sklec, morda dvigniti največjo palico nad glavo, premagovati ovire ali hitreje kot nasprotna ekipa rešiti igranske in pohititi do drugega namiga.

### **PRIMER DOBRE PRAKSE**

V okviru projekta Inovativna učna okolja podprta z IKT je bilo na VIZ II. OŠ Rogaška Slatina organiziranih več delavnic, kjer so učitelji med sabo delili znanja o novih aplikacijah in izkušnjah z njimi. Ena takšnih je bila tudi aplikacija Actionbound, ki so jo učitelji uporabljali pri različnih predmetih, dnevih dejavnosti in orientaciji.

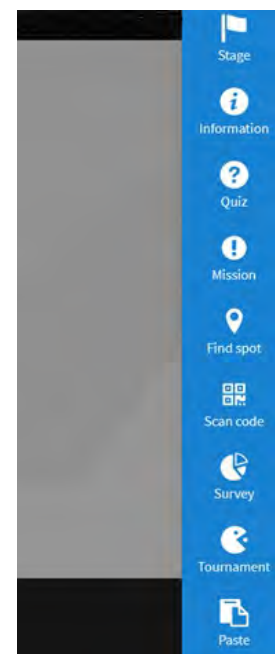


Slike 1, 2 in 3: Prikaz uporabe aplikacije Actionbound pri različnih dejavnostih.

Primer, ki ga bom opisal v nadaljevanju, sem prvotno uporabil za kolege učitelje pri raziskovanju Celja, kasneje pa pri sedmošolcih kot del kulturnega dne na temo Antično, srednjeveško in sodobno Celje. Tako pri enih kot drugih je takšen način pokazal veliko motivacije za raziskovanje, smeha in dobre volje ter skupinskega dela.

Aplikacija je razumljiva in preprosta za uporabo, uporabnik zato ne potrebuje veliko predznanja ali IKT izkušenj. Za ustvarjanje novega bounda ali za dodajanje novega dela bounda, se uporabi znak plus (+). Kot je razvidno iz slike, se lahko doda naslednje:

- informacije (information) – služijo kot dodajanje besedila na začetku ali koncu naloge;
- kviz (Quiz) – vprašanje, kjer je zahtevan odgovor (več možnosti odgovorov);
- misija (Mission) – podobno kot kviz, le da tukaj ni potrebno podati pravilnega odgovora, ampak je bolj namenjena dejavnosti, ki jo morajo udeleženci narediti, kot na primer skupinska fotografija pred kipom, kaj zapeti, posneti film itd;
- najdi mesto (Find spot) – vodenje do določenega mesta na zemljevidu;
- optično preberi kodo (Scan code) – možnost optično prebrati QR kodo, ki vsebuje določeno nalogo ali navodila;
- vprašalnik (Survey) – vstavljanje vprašalnika za pridobitev povratne informacije udeležencev in pa
- lepljenje (Paste) – kopiranje celotnih narejenih modulov iz drugih že narejenih boundov.

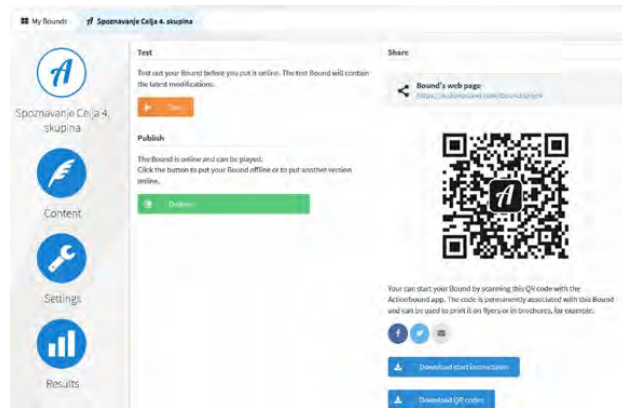


Slika 4: Moduli

Omeniti je potrebno, da je mogoče vsakega od zgoraj naštetih modulov tudi dodatno spreminjati. Tako je na primer pri modulu *informacije* mogoče dodajati slike, video vsebine in animacije ali angleško gif. Pri *kvizu* je mogoče izbirati med enim ali več odgovori, hkrati je mogoče ob nepravilnem odgovoru dati namig, omejiti število napačnih odgovorov in določiti časovno omejitev. Modul *najdi mesto* ima

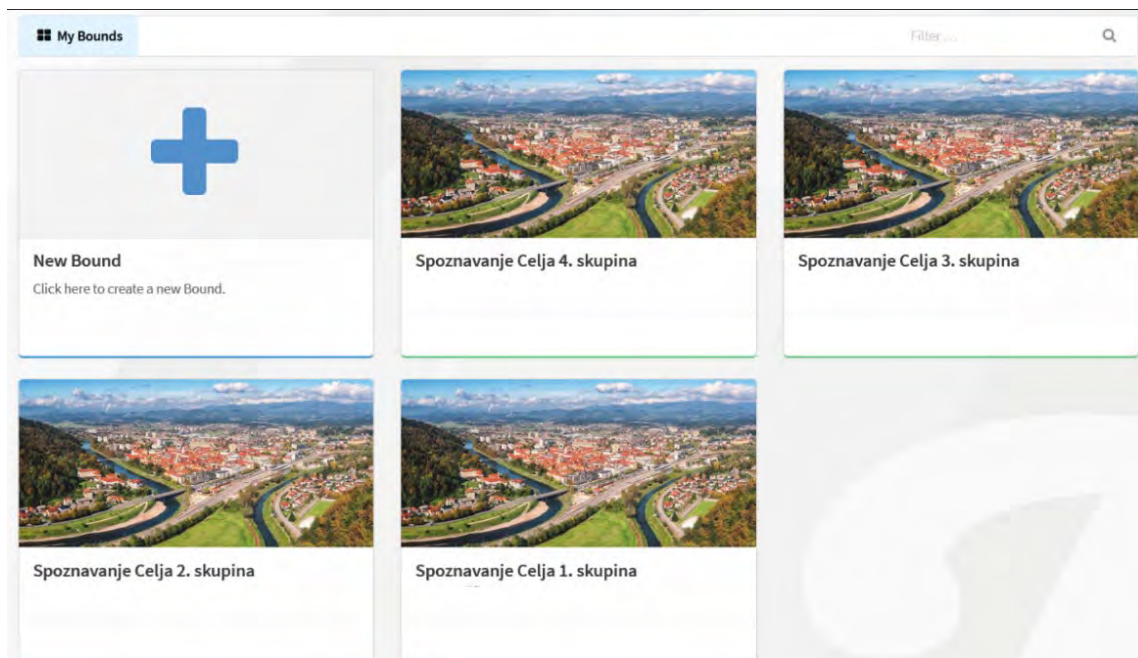
možnost puščice, ki se prilagaja lokaciji telefona in uporabnika vodi do določenega mesta, ali prikaz zemljevida z utripajočo piko kot cilj. Določiti je možno tudi, ali so pravilno rešene naloge pogoj za napredovanje ali zadošča, da uporabniki ne dobijo točk.

Iz predstavitve sta izpuščena modula *Etapa (Stage)* in *Tournament (Tournament)*, ki se ju uporabljata v tako imenovanih multiplayer boundih, kjer več uporabnikov opravlja naloge na eni napravi, ker nista bila uporabljena. Ko je igra sestavljena, jo je mogoče testirati, ali ustreza namenu, za katerega je bila ustvarjana. Igro je potrebno aktivirati in objaviti. To pomeni, da lahko drugi dostopajo do nje in jo začnejo uporabljati. Ustvari se QR koda in kratka začetna navodila.



Slika 5: Objava in aktivacija bounda.

V mojem primeru sem uporabil module *informacije* za dajanje navodil in povratnih informacij, *kviz*, *misijo*, saj so morali učenci narediti sebkje (selfie) na določenih delih Celja, kar mi je omogočilo tudi vpogled v njihovo pot, in pa *najdi mesto ali točko*. Modul *lepljenje* mi je bil v veliko pomoč pri sestavi, saj sem ustvaril 4 različne bounde na temo Celja, ki so si v večini bili podobni glede destinacij, hkrati pa drugačni v sklopu navodil. Igro sem oblikoval tako, da se udeleženci razdelijo v 4 skupine, ki se ločeno pomikajo po Celju, na koncu pa pridejo na dve različni destinaciji, kjer so sledile nadaljnje aktivnosti po programu. Na ta način sem se izognil gneči, hkrati pa so udeleženci reševali naloge in raziskovali mesto, ne da bi gledali na druge skupine.



Slika 6: Prikaz primera igre za 4 skupine.



Prioriteta pri uporabi aplikacije z učenci je bila spoznavanje Celja preko različnih nalog in ne hitrost. Tako sem učencem na začetku tudi povedal, koliko časa imajo za reševanja nalog ter število lokacij, ki jih morajo odkriti. Učenci so si v šoli na telefone namestili aplikacijo, končna navodila skupaj s QR kodo, ki jim je omogočila dostop do bounda, so dobili v Celju. Učenci so se sami pomikali po Celju, učitelji smo njihovo delo in napredek le opazovali, kar je glede na povratno informacijo učencev bila prava odločitev. Ker niso imeli pomoči učitelja, so se bolj osredotočili na informacije, ki jih je bral vodja skupina. Skupaj so razmišljali, opazovali okolico in iskali namige.

Celotna izkušnja za učence se je pričela na železniški postaji v Celju in se za dve skupini končala pri Knežjem dvoru, za drugi dve pa pri Osrednji knjižnici Celje. Do cilja so učenci potrebovali 30 do 40 minut, odvisno od skupine, medtem, ko je bilo za celotno igro načrtovanih 45 minut. Na poti so spoznali različne znamenitosti Celja kot na primer pisateljico, poliglotinjo in lastnico prve jezikovne šole na Slovenskem, Almo in njeno eriko, obzidje in Vodni stolp, kapelo Sv. Elizabete, različne trge, stolnico Sv. Daniela, različne kipe kot je kip Antona Martina Slomška, ki si je zelo prizadeval za šolanje v slovenskem jeziku, ali kip Alfreda Nobela, znanega po Nobelovih nagradah. To je le nekaj primerov, ki so jih učenci spoznali, se zraven njih slikali, morali tudi kaj zapeti in hkrati v navodilih pridobili dodatne informacije o pomembnih stavbah, krajih ter ljudeh v Celju.

#### **SKLEP**

Glede na povratno informacijo učencev v mojem primeru in primeru kolegov, ki so uporabljali aplikacijo Actionbound, učenci učenje vidijo kot igro in so bolj motivirani za delo. Takšen način poučevanja daje učenca v ospredje, učitelj pa je le moderator in opazovalec. Uporaba mobilne tehnologije predstavlja sodobni vsakdan, zato je tudi dolžnost učiteljev, da otroke naučijo pravilne in varne uporabe le-te in jim hkrati pokažejo uporabnost določenih aplikacij za namene učenja in raziskovanja. Pokazati jim je potrebno, da je mogoče na zabaven način združiti tehnologijo, učenje in gibanje ter da uporaba mobitela ali računalniške tablice ne pomeni nujno sedenje in gledanje v ekran.

Potrebno je opozoriti na dejstvo, da je za pravilno delovanje aplikacije potrebno le-tej dovoliti dostop do določenih funkcij v telefonu kot na primer kameri, GPS lokaciji ali galeriji slik, odvisno od tega, katere naloge in moduli so uporabljeni v igri, ki ste jo ustvarili.

Zagotovo je dobrodošla funkcija pregleda rezultatov udeležencev, ki zavzema ne samo pravilne ali napačne odgovore ampak tudi slikovne, video in zvočne datoteke, ki so jih udeleženci tekom reševanja pošiljali. Tako je učitelju omogočena kasnejša analiza pri pouku. Menim pa, da je tukaj še dosti prostora za izboljšavo glede na druge aplikacije. Čeprav je za potrebe preverjanja pravilnosti odgovorov in sledenju poti trenutni način povsem zadosten, bi si na tem mestu morda želel kakšno bolj podrobno statistiko in primerjavo z rezultati drugih skupin.

Res je, da priprava bounda od učitelja zahteva več časa, energije, predpriprav in načrtovanja poti še posebej, če sodeluje več skupin. Včasih je potreben tudi obisk samega kraja pred pričetkom sestavljanja igre ali pred začetkom igranja, če so pripravljene naloge v povezavi z QR kodami, vendar je učinek takšnega poučevanja v primerjavi s klasičnim v razredu za učence povsem drugačen.

**VIRI IN LITERATURA**

Čoh, M. (2019). Ali gibanje vpliva na intelektualni razvoj otroka? Pridobljeno iz e-ravnatelj: <https://e-ravnatelj.si/vsebine/strokovno-pedagosko-podrocje/pedagosko-delo/ali-gibanje-vpliva-na-intelektualni-razvoj-otroka/>

Hrastnik, A. (2022). *Učenje pri pouku spoznavanja okolja skozi gibalne/športne aktivnosti*. Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

*Igrifikacija: strokovne podlage* (2020). Maribor: Center za podporo poučevanju UM.  
[https://didakt.um.si/oprojektu/projektneaktivnosti/Documents/Igrifikacija\\_januar2020\\_final.pdf](https://didakt.um.si/oprojektu/projektneaktivnosti/Documents/Igrifikacija_januar2020_final.pdf)

Novakovič, S. (2022). *Izkušnje osnovnošolskih učiteljev z uporabo IKT v času epidemije Covid-19*. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Oblak, M. (2015). Informacijska tehnologija pri pouku zgodovine v osnovni šoli v Sloveniji. *Zgodovinski časopis*, 69, (1/2), 206–225.

Shoval, E., Sharir, T., in Tenenbaum, G. (2018). The Effect of Integreiting Movement into the Learning Environment of Kindergarten Children on their Academic Achivments. V M, Arnon (ured.), *Early Childhood Educ J* (str. 355-364). Jerusalem: Educational Phychology and Learning Systems.

Skaraki, E., in Kolokotronis, F. (2022). The use of the mobile application Actionbound in the teaching of local history. *Advances in Mobile Learning Educational Research*, 2(2), 421-426.  
<https://doi.org/10.25082/AMLER.2022.02.010>

## Z AKTIVNIMI ODMORI DO IZBOLJŠANJE TELESNE DRŽE

Klemen Žerjav

Osnovna šola Brežice

### POVZETEK

Namen prispevka je predstaviti kompleks gimnastičnih vaj, ki so namenjene izvedbi aktivnih odmorov učencev in ugodno vplivajo na zdravo telesno držo, saj se la-ta izkazuje kot problem že v osnovnošolskem obdobju zaradi pretirano sedečega načina življenja. Vaje so raztezne in krepilne narave ter so izbrane tako, da jih lahko izvaja večje število šolarjev v manjšem prostoru. Učiteljice in učitelji na šolah jih lahko uporabijo za kratke aktivne odmore med njihovimi urami tako v učilnicah, kot tudi med glavnimi odmori na hodnikih in večnamenskih prostorih. S tovrstnimi aktivnimi odmori lahko učitelji dosežemo več zastavljenih ciljev, kot so izboljšanje telesne držo, boljše kognitivne sposobnosti in večja sproščenost učencev v nadaljevanju ure. Izbor vaj je zasnovan tako, da je preprost za izvajanje in je primeren za vse vadeče ne glede na njihove fiziološke značilnosti in motorične sposobnosti.

**Ključne besede:** *kompleks gimnastičnih vaj, aktivni odmori, sedeč način življenja, v učilnicah, na hodnikih*

### UVOD

Za to temo sem se odločil, ker kot učitelj športa vsakodnevno spremljam psihofizično stanje učencev ter opažam vedno večji delež otrok z nepravilno telesno držo. Najbolj učinkovit način reševanja te problematike vidim v tem, da učence ozaveščamo o pomenu pravilne telesne držo in v rednem vsakodnevem izvajanju gimnastičnih vaj, ki so namenjene njeni korekciji. Žal sta dve ali tri šolske ure športa tedensko premalo. Rešitev vidim v vpeljevanju kratkih aktivnih gibalnih odmorov med urami, ki z izborom vaj, ki so preproste za izvedbo, ne zahtevajo veliko prostora in jih lahko demonstrira vsak učitelj, lahko pa tudi učenec.

Prepričan sem, da kot učitelji lahko s pravilnim pristopom in doslednostjo ter zgledom ogromno pripomoremo k ozaveščanju učencev o pomenu gibalne aktivnosti za zdrav in celosten razvoj, ter da lahko veliko prispevamo k njihovemu odnosu do svojega telesa in zdravja.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

Pomen telesne držo predstavlja pokončen položaj telesa, pri katerem so sklepi in obsklepne strukture najmanj obremenjeni. Sedanja oblika telesne držo se je oblikovala skozi evolucijo, omogoča pa nam jo hrbtenica, ki je opornica človeškega telesa. Naše telesne strukture ves čas prilagajamo zunanjim in notranjim silam, ki delujejo na telo (Burgar, 2017).

#### Fiziološka telesna drža

Fiziološka telesna drža je telesna drža, pri kateri poteka optimalna gravitacijska črta, ki deluje na telo pri pokončni hoji, skozi gleženj, kolčni sklep, trup (hrbtenične krivine), in glavo ter tvori pravilno fiziološko držo (Burgar 2017).

## Nefiziološka telesna drža

Med nefiziološke telesne drže sodijo nepravilne telesne drže, ki nastanejo zaradi ponavljajočih se gibanj in različnih položajev telesa. Pri vsakem posamezniku se krivine hrbtenice izrazijo drugače glede na notranje in zunanje dejavnike, zato je nefizioloških telesnih drž veliko. Za vsako izmed njih veljajo drugačne karakteristike, ki so lahko izražene različno glede na velikost odstopanja od fiziološkega položaja.

Med najbolj pogoste nefiziološke drže sodijo (Burgar, 2017):

- kifo – lordotična drža
- nazaj nagnjena drža
- vojaška drža
- plosk hrbet
- skoliotična drža

## Nepravilnosti pokončne drže zaradi dolgotrajnega sedenja

Velik vpliv na krivine v bočni ravnini ima položaj križnice in medenice, ki predstavljata temelja, na katera je postavljen hrbtenični steber. Od mišic ligamentov v okolici kolka je odvisen nagib medenice. Zakrčenost upogibalk kolka in raztegnjenost iztegovalk, ki ji povzroča velika količina sedenja bosta povzročili nagib medenice naprej, zaradi česar se bodo ob normalni gibljivosti prsnega dela medenice poudarile vse anteroposteriorne krivine (ledvena lordoza, prsna kifoza, vratna lordoza). Izrazito sključeno sedenje pa povzroča tudi zakrčenost dvosklepnih iztegovalk kolka in raztegnjenost ledvenih iztegovalk trupa, kar povzroči nagib medenice nazaj med pokončno hojo (Šrimpf, 2016).

## Raziskave

Raziskave ARTOS (Analiza razvojnih trendov v Sloveniji), ki jo raziskovalna skupina SLOfit z drugimi fakultetami izvaja že vse od leta 1970 so jasno pokazale, da dolgotrajno sedenje in prekratki odmori najbolj obremenjujejo otroke v šoli.

Ugotovili so, da v eni šolski uri:

- 70 % učencev sedi z upognjenim vratom
- 56 % učencev sedi z upognjenim trupom
- 41 % učencev sedi z upognjenim vratom in trupom
- 34 % učencev se ob tem podpira še z rokami

Profesor dr. Gregor Jurak, Petra Radi in prof. dr. Marjeta Kovač ugotavljajo, da pretežno sedeč način življenja, pri naših otrocih že sedaj povzroča vrsto zdravstvenih tegob in da jih bo v prihodnje še več, če ne bomo pravočasno ukrepali. Vsak šolar lahko sam največ naredi zase, šola pa lahko šolarje ozavešči o problemu sedentarnosti in rešitvah za preprečevanje tegob ter jim ponudi možnost za preprečevanje težav, povezanih s prekomernim sedenjem. Izsledki raziskave ARTOS kažejo, da da otroke in mladostnike v šoli najbolj obremenjuje ravno gibalna nedejavnost in ne drugi dražljaji.

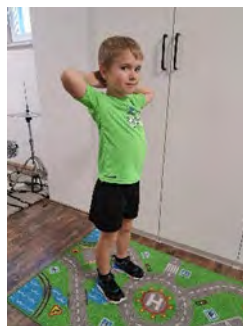
Za zmanjšanje težav, povezanih z dolgotrajnim sedenjem šolarjev strokovnjaki priporočajo naslednje dejavnosti:

- opozarjanje učencev na **pravilno sedenje** in pogoste prekinitve sedenja med poukom (vstati in sestiti)
- vključitev nekajminutnih gibalnih prekinitvev t.i. **minuto za zdravje**, ki je smiselno načrtovana,
- še posebno med obdobjem rasti šolarjev ves čas skrbeti za ustrezno šolsko pohištvo,
- vpeljava daljšega **gibalnega odmora** v času pouka.

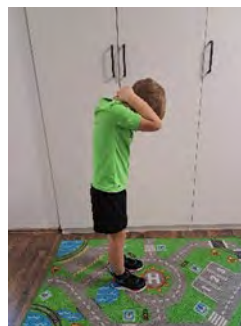
#### Primer izbora gimnastičnih vaj za aktivni odmor

Pri vseh vajah sta prikazana začetni in končni položaj. Kjer je možno, se vaja izvaja v obe smeri. Pri vsaki vaji izvedemo 12 ponovitev. V primerih, kjer je slika samo ena, gre za statične vaje. Pri njih velja, da položaj zadržujemo 20 sekund.

- VAJA 1: UPOGIB IN IZTEG VRATU S PRIMIKOM IN ODMIKOM KOMOLCEV (OSEBNI ARHIV)



Slika 1: Začetni položaj



Slika 2: Končni položaj

- VAJA 2: ODMIK TRUPA V STRAN (OSEBNI ARHIV)



Slika 3: Začetni položaj



Slika 4: Končni položaj

- VAJA 3: ROTACIJA TRUPA Z ODRŌČENJEM (OSEBNI ARHIV)



Slika 5: Začetni položaj

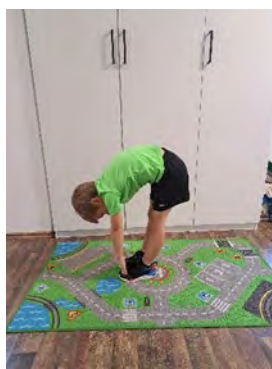


Slika 6: Končni položaj

- VAJA 4: PREDKLON TRUPA (OSEBNI ARHIV)



Slika 7: Začetni položaj



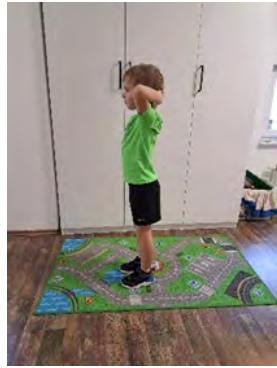
Slika 8: Končni položaj

- VAJA 5: IZPADNI KORAK NAPREJ (OSEBNI ARHIV)



Slika 9

- VAJA 6: SPUST TRUPA V PREDKLON (OSEBNI ARHIV)



Slika 10: Začetni položaj



Slika 11: Končni položaj

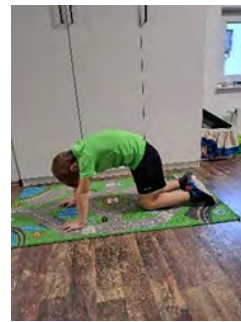
- VAJA 7: ULOČENJE TRUPA V OPORI KLEČNO SPREDAJ (OSEBNI ARHIV)



Slika 12: Začetni položaj

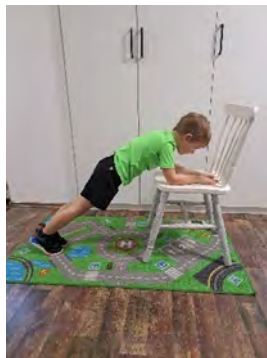


Slika 13: Vmesni položaj



Slika 14: Končni položaj

- VAJA 8: OPORA LEŽNO SPREDAJ NA KOMOLCIH (OSEBNI ARHIV)



Slika 15

### PRIMER DOBRE PRAKSE

Na naši osnovni šoli podpiramo gibalno aktivnost otrok tudi med ostalimi predmeti, zato se že več let aktivno vključujemo v projekt Fit4kid.

K dodatni telesni dejavnosti učence spodbujamo tudi z aktivnimi glavnimi odmori na šolskem igrišču, za katere učenci izkazujejo vse več zanimanja. Gibalni odmor smo uvrstili v urnik in z njim se strinja velika

večina učiteljev. V sodelovanju z vodstvom šole smo natančno določili pravila in nadzor nad njegovim izvajanjem, tako da aktivnosti na šolskem igrišču potekajo nadzorovano, vendar v sproščenem vzdušju.

Dodatni gibalni doprinos, hkrati pa tudi večjo aktivacijo, osredotočenost ter sproščenost učencev pri urah je možno doseči tudi z uvedbo kratkih aktivnih odmorov med urami. Sam izvajam kratke aktivne odmore pri urah, ko sem z učenci prisoten v razredih in opažam pozitiven odziv učencev. Aktivni odmori jim predstavljajo dodatno popestritev pouka in dvig motivacije za delo v nadaljevanju, hkrati pa tudi sprostitev.

## ZAKLJUČEK

Vsi vemo, da poplava sodobne tehnologije s pametnimi telefoni in tabličnimi računalniki res ni vzpodbuden dejavnik za zdrav in celosten psihofizični razvoj mladostnikov. Ravno tako k temu ni ugodno vplivala situacija v zadnjih dveh letih s šolanjem na daljavo, kar zelo nazorno potrjujejo tudi rezultati pri testiranju za športno vzgojni karton in že sama analiza teh rezultatov je lahko razlog, da se prižgejo vsi alarmi in da ni nobenega dvoma o tem, da naši učenci za zdrav razvoj potrebujejo več gibanja. Gibalne aktivnosti med poukom in med glavnim odmorom so hitra in učinkovita rešitev, ker bi z njo učencem omogočali vsakodnevno redno in ciljno usmerjeno gibalno dejavnost, ki bi optimalno pripomogla k njihovem zdravemu in celostnemu razvoju.

## VIRI IN LITERATURA

Artos: <https://www.slofit.org/laboratorij/studija-artos?fbclid=IwAR1hkJV5KcXPfetv6yhH7pVak2aHvcG2pgTd6XIB1vVmbFG9vjSCsFKIIXE>

Burgar, T. (2017). *Vadba za izboljšanje telesne države*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

<https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/79/Kako-zmanj%C5%A1ati-te%C5%BEave-%C5%A1olarjev-povezane-z-dolgotrajnim-sedenjem?fbclid=IwAR1Ag8JVB1hUYgclbWs15rJvt435oDsk5oyBsnFA5G1Qii2A-OBbbijLkEw>

Šrampf, N. (2016). *Kompenzacijska vadba za sedeče poklice*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.



# **SPECIALNA IN REHABILITACIJSKA PEDAGOGIKA TER SOCIALNA PEDAGOGIKA**



## **PROGRAM »SPECIALNI ZDRAVKO« KOT PRIMER PRAKSE VKLJUČEVANJA VSEBIN ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI V ŠOLSLEM OKOLJU**

Neža Adamič in Veronika Hovnik

Center Janeza Levca Ljubljana

### **POVZETEK**

Osebe s posebnimi potrebami so deležne manj pozornosti na področju zdravja v primerjavi z večinsko populacijo. Ciljna populacija ni sistemsko vključena v slovenski športno vzgojni karton zato nimamo reprezentativnih podatkov na nacionalni ravni, ki bi kazali realno stanje na področju gibanja in telesnih značilnosti omenjene populacije. Glede na izkušnje opažamo velik porast gibalne neaktivnosti med učenci in dijaki s posebnimi potrebami in hkrati debelosti. Zaradi specifičnih omejitev, ki se odražajo pri tej populaciji individualno, so pogosto podvrženi slabim gibalnim kot tudi prehranjevalnim navadam.

**Ključne besede:** *učenci s posebnimi potrebami, šport, Specialni Zdravko, gibanje, prehrana*

### **UVOD**

Raziskave zadnjih let ugotavljajo, da se delež otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami s čezmerno telesno maso in gibalno neučinkovitostjo izrazito povečuje (Martino, 2021). Omenjena populacija je v večji meri podvržena slab(š)im prehranjevalnim navadam kot tudi telesni neaktivnosti. Veliko raziskav potrjuje povezavo med čezmerno telesno maso in debelostjo ter posebnimi potrebami (Ellis, 2006; Phillips idr., 2014). Ameriški center za nadzor in preventivo bolezni (CDC, 2020) navaja več razlogov za povečanje čezmerne telesne mase in debelosti: premajhna izbira zdrave hrane, težave z žvečenjem in požiranjem hrane, problemi s teksturo in okusom hrane, prav tako imajo lahko zdravila stranski učinek v obliki pridobivanja ali izgubljanja telesne mase oz. vplivajo na apetit, nerazumevanje, gibalne omejitve,... Učenje o zdravem načinu življenja je povezano s spreminjanjem že vzpostavljenih vzorcev življenjskega sloga, kar pri učencih posebnimi potrebami predstavlja večji izziv, saj imajo zaradi svojih oviranosti težave pri sprejemanju informacij iz okolja, obdelavi podatkov in prilagajanju oz. umeščanju te informacije (Shree in Abha, 2016). Pedagoški pristopi morajo biti skrbno načrtovani in usmerjeni h konkretno logičnim rešitvam. Otroci in mladostniki se najhitreje učijo skozi igro in praktične izkušnje. V prispevku bomo predstavili izsledke raziskave, ki je preučevala stanje in navade učencev, ki se šolajo v osnovni šoli s prilagojenim programom, Center Janeza Levca Ljubljana. Opisali bomo nekatere izsledke pregleda stanja o zdravem načinu življenja med dijaki s posebnimi potrebami v okviru programa Specialni Zdravko. Program je namenjen ozaveščanju o zdravem načinu življenja med omenjeno populacijo.

Človek že v otroštvu začne razvijati svoje gibalne in prehranjevalne navade, ki se kot naučeni vzorci ohranjajo tudi kasneje, v odrasli dobi. Takrat je te navade težje odpravljati, zato je pomembno pravočasno približevanje navad, povezanih z zdravim življenjskim slogom (Škof idr., 2010). Ugotavljamo, da je velika potreba po novih in praktično naravnanih pedagoških pristopih za spreminjanje življenjskih navad otrok s posebnimi potrebami na boljše. Živimo v času, ki se hitro spreminja, zato je pomembno, da smo kot pedagoška stroka zmožni hitrejšega zaznavanja potreb učencev. Danes se soočamo z drugačnimi pastmi nezdravega življenjskega sloga, kot smo se včasih.

Raziskave dokazujejo povezanosti med gledanjem komercialnih TV oddaj, ki vsiljujejo nezdrav življenjski slog ter igranje računalnih igrice z višjim indeksom telesne mase (Zurc, 2011). Otroci in mladostniki večji del dneva preživijo za šolskimi klopmi, v sedečem položaju. Gibanja je premalo na dnevni ravni, zato moramo učne vsebine spreminjati in prilagajati, da preprečimo nadaljnje slabšanje trenutnega stanja.

## TEORETIČNA IZHODIŠČA

Otroci s posebnimi potrebami so po Zakonu o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (*Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 2011*) otroci z motnjami v duševnem razvoju (v nadaljevanju MDR), gluhi in naglušni otroci, slepi in slabovidni otroci oziroma otroci z okvaro vidne funkcije, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirani otroci (v nadaljevanju GO), otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, dolgotrajno bolni otroci, otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami (v nadaljevanju ČVM) in otroci z avtističnimi motnjami (v nadaljevanju AM).

Nekateri učenci v prilagojenem programu vzgoje in izobraževanja z nižjim izobrazbenim standardom imajo poleg motenj v duševnem razvoju tudi pridružene motnje. Današnje okolje nudi možnosti prekomernega vnosa kalorij, medtem ko nudi sodoben način življenja premajhno porabo le teh (Korošec idr., 2018). Biswas idr. (2016) potrjujejo enaka splošna dejavnika tveganja, ki povečujeta čezmerno telesno maso in debelost med normativno populacijo in populacijo s posebnimi potrebami (prevelik vnos visokokalorične hrane ter premajhno gibalno dejavnost), pri čemer imajo osebe s posebnimi potrebami še dodatne specifične dejavnike tveganja za čezmerno prekomerno maso in debelost. Grondhuis in Aman (2014) in Ptomey in Wittenbrook (2015) opozarjajo na pomemben dejavnik tveganja čezmerne telesne mase in debelosti oseb z MDR pogostejšo rabo zdravil ter interakcije zaradi le teh. Biswas idr. (2016) opozarjajo pri osebah z MDR tudi na pogostejšo prisotnost hormonskih motenj. Določeni raziskovalci, med njimi Zuckerman idr. (2014) so ugotovili povezavo debelosti pri osebah z AM zaradi težav s spanjem in pogostejšo povezavo prisotnosti čustvenih težav. Nekateri raziskovalci, kot npr. Hanč idr. (2015) izpostavljajo ADHD kot pomemben dejavnik tveganja čezmerne telesne mase in debelosti oseb z ADHD, medtem ko Cortese idr. (2008) izpostavljajo nejasnost vzročnosti med ADHD in čezmerno telesno maso in debelostjo. Otrokom z ADHD (nevrorazvojno motnjo z izražajočim pomanjkanjem pozornosti, organizacijskih sposobnosti, impulzivnostjo in hiperaktivnostjo) predpisujejo značilno pomembno razlikovanje od sovrstnikov glede možnosti razvoja vedenjske motnje in nenazadnje večje možnosti razvoja debelosti od vrstnikov (*Diagnostic and statistical manual...*, 2013). Curtin idr. (2005) opozarjajo na pozornost glede uporabe stimulatивnih zdravil kot dejavnik tveganja za čezmerno maso in debelost oseb z ADHD. GO in omejenost gibalne aktivnosti povečuje tveganje za čezmerno telesno maso in debelost (Bandini idr., 2005; Yamaki idr. 2011). Morebitna pridruženost ČVM prav tako predstavlja večjo tveganje za čezmerno telesno maso in debelost (Hill idr., 2015). Mamun idr. (2009) opozarjajo na vpliv oz. nevarnosti prevelikega vnosa kalorij in opuščanje gibalne aktivnosti zaradi ČVM.

Gibalna dejavnost je zelo pomembna na vseh področjih otrokovega razvoja, od gibalnega, čustvenega, telesnega, spoznavnega do socialnega razvoja. Pomembno je, da je v ospredju individualizacija s prilagoditvami glede na specifične otroke. Z ustreznimi športnimi dejavnostmi otrok poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti razvija tudi spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti. Z različnimi dejavnostmi pridobiva zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti, s tem pa gradi ustrezno predstavo o sebi, se potrjuje ter si ustvarja čustveno vez z okoljem (Videmšek in Pišot, 2007). Bedö (2021) je v

raziskavi na manjšem vzorcu s 23 učenci v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom ugotovila, da meritve po vrnitvi učencev po izpadu pouka zaradi Covida-19 in s tem izpadom redne gibalne aktivnosti znotraj pouka športa, kažejo povečanje mase, kožne gube in ITM teh učencev.

### **Pregled stanja v Centru Janeza Levca Ljubljana (v nadaljevanju CJL)**

Hovnik (2022) je v raziskavi preverila stanje prehranjenosti učencev z lažjo motnjo v duševnem razvoju (v nadaljevanju LMDR) v CJL aprila, leta 2020, s pomočjo 104 učencev in učenk CJL (62,5 % učencev in 37,5 % učenk drugega in tretjega vzgojnoizobraževalnega obdobja Osnovne šole s prilagojenim programom CJL). *Mednarodna klasifikacija bolezni...*(2008) za LMDR razvoju določa IQ med 50 in 69 za odrasle, pri čemer je mentalna starost med 9 in 12 let. 75 % sodelujočih je imelo LMDR, ostali pridružene motnje npr. AM 14,4 %, 10,6 % ostale motnje npr. ADHD, ČVM, DBO, epilepsijo in/ali GO. Najmlajši sodelujoči je bil star 9 let in 10 mesecev, najstarejši pa 17 let in 6 mesecev. Povprečni ITM udeležencev raziskave je bil 21,63 s standardnim odklonom 5,195. Najnižji ITM udeleženca je bil 10,07, najvišji pa 37,55. Skoraj polovica udeležencev raziskave (49,0 %) je imela ITM od 18,5 do 25. Slaba tretjina udeležencev raziskave (30,8 %) je imela 18,5 ali manj, 10,6 % udeležencev raziskave je imela ITM od 25 do 30, 9,6 % udeležencev raziskave pa je imela ITM 30 ali več. Povprečna kožna guba udeležencev raziskave je bila 16,40 mm s standardnim odklonom 8,39. Najmanjša vrednost kožne gube pri udeležencu je bila 4 mm, najvišja pa 40 mm. Največ udeležencev raziskave (42,3) je imelo vrednost kožne gube od 10 do 20 mm. Dobra četrtina udeležencev raziskave je imela vrednost kožne gube 10 mm ali manj, slaba četrtina (24,0 %) pa od 20 do 30 mm. Najmanjši delež udeležencev raziskave (5,8 %) je imel vrednost kožne gube od 30 do 40 mm. Zgoraj nanizani podatki telesne mase, višine in kožne gube dajejo vpogled v podatke, s katerimi z upoštevanjem starosti in spola ustrezno določamo stanje hranjenosti otrok in mladostnikov. Hovnik (2022) je s pomočjo izračunanega ITM in s pomočjo rastišnih krivulj, ki določajo prehranjenost po referenčnih standardih International Obesity Task Force (Korošec idr., 2018), ocenila aktualno stanje prehranjenosti udeležencev v CJL. Korošec idr. (2018) umeščajo kot podhranjene (pod 5. percentilom), z normalno maso (med 5. do 85. percentilom), s čezmerno maso (nad 85. in pod 95. percentilom).

Hovnik (2022) je umestila glede na rastišne krivulje največ udeležencev raziskave (18,3 %) v 75. percentil, 16,3 % jih je spadalo v 97. percentil, 13,5 % v 50. percentil, 12,5 % pa v 90. percentil. Enaka deleža udeležencev raziskave (10,6 %) sta spadala v 85. oziroma v 10. percentil. V 25. percentil je spadalo 8,7 % udeležencev raziskave. 3,8 % se je umeščalo v 95. oziroma v 3. percentil. Najmanjši delež udeležencev raziskave (1,9 %) spadal v 5. percentil. Večina udeležencev raziskave (61,5 %) je imela normalno maso, dobra petina udeležencev raziskave (20,2 %) je bilo debelih, 13,5 % udeležencev raziskave je imelo čezmerno maso. Sodelovanje v raziskavi je kar nekaj učencev z vidno nedvomljivo čezmerno telesno maso ali debelostjo zavrnilo. Najmanjši delež udeležencev raziskave (4,8 %) je bil podhranjenih.

Učenci so se v raziskavi opredelili tudi glede gibanja in sicer 65,4 % udeležencev raziskave (Hovnik, 2022) je trdilo, da premalo gibanja negativno vpliva na naše zdravje, 21,2 % se jih ni zmoglo odločiti in 13,5 % udeležencev raziskave je bilo mnenja, da premalo gibanja ne vpliva negativno na naše zdravje. Polovica udeležencev raziskave (Hovnik, 2022) se je strinjala s trditvijo »Dovolj se gibljem, če telovadim le pri športu v šoli«, medtem ko se jih 12,5 % ni zmoglo odločiti, 37,5 % udeležencev raziskave pa je bilo mnenja, da je dovolj gibanja zadosti že telovadba pri pouku športa.

## **Pregled stanja v Biotehniškem izobraževalnem centru**

V okviru programa Specialni Zdravko so bili narejeni vprašalniki, ki so preverjali prehranjevalne in gibalne navade otrok in mladostnikov. Na podlagi vprašalnikov, ki jih je izpolnilo 12 dijakov, Fajič (2021) ugotavlja, da dijaki pre pogosto opuščajo zajtrk in vodo zamenjujejo s sladkimi in energijskimi pijačami. Prav tako se premalo ukvarjajo s športom oz. gibanjem, saj se namesto tega raje ukvarjajo z dejavnostmi kot so igranje igrice na telefonu, računalniku, gledanje televizije in spanje. Praktični pouk – torej učenje skozi izkušnje, motivacijo in delo prinaša bolj pozitivne in trajnostne rezultate. Avtorica Fajič (2021) navaja, da dijaki (s posebnimi potrebami) informacije bistveno težje sprejemajo in uporabljajo v obliki frontalnega pouka. Zato so pomembne interaktivne in praktične vsebine.

### **PRIMER DOBRE PRAKSE – PROJEKT SPECIALNI ZDRAVKO**

Akcijski programi, ki spodbujajo zdrav način življenja, večinoma naslavljajo normativno populacijo. Osebe s posebnimi potrebami pogosto ne razumejo kampanj, priročnikov in gradiv, ki informirajo o zdravem načinu življenja. Sekundarna zdravstvena stanja so pogostejša pri debelih mladostnikih z MDR, zaradi česar so na prehodu v odraslost izpostavljeni večjim tveganjem zdravstvenih težav (Rimmer idr., 2010). Številne študije in neposredne izkušnje partnerjev kažejo na pomen osveščanja, kontinuiranega dela ter promocije zdravega načina življenja pri ciljni populaciji. Na podlagi rezultatov programa, ki se v tem letu zaključuje, ugotavljamo, da je program, ki naslavlja zdrav življenjski slog in posebne potrebe še kako relevanten in potreben. Zato je Center Janeza Levca Ljubljana v letih 2019 – 2022 sodeloval v programu Specialni zdravko, ki je sofinanciran s strani Ministrstva za zdravje. Ta program se nadaljuje tudi v novi perspektivi, v letih 2023 – 2025 z namenom izboljšanja prehranjevalnih in gibalnih navad med osebami s posebnimi potrebami. Partnerja v programu sta še Društvo za kulturo inkluzije in Biotehniški izobraževalni center.

Program temelji na celostni obravnavi učenca in medvrstniškem povezovanju s partnerskim sodelovanjem. Kot primer dobre prakse nakazuje, da interdisciplinarno sodelovanje vodi do dobrih rezultatov. Tovrstni projekti lahko obogatijo in popestrijo redne ure, hkrati pa učence in dijake na spontan način opolnomočijo za bolj zdrav način življenja. V okviru programa vsi projektni partnerji sujemo delavnice, ki temeljijo na medsebojnem prepletanju znanj in izkušenj, na podlagi katerih izoblikujemo kvalitetne vsebine, ki jih delimo s specializiranimi šolami po celi Sloveniji. Delavnice temeljijo na načelu spontane igre, interaktivnosti in medvrstniškemu učenju, kar ima prinaša trajnejše rezultate, predvsem pri populaciji z motnjami v duševnem razvoju.

### **ZAKLJUČEK**

Sistemska spodbujanje in naloga opolnomočiti posameznika k zdravemu načinu življenja z zadostnim gibanjem in ustreznimi prehranjevalnimi navadami je nujno, saj niti redno gibanje ni več samoumevnost našega vsakdana. Gibanje je osnovna potreba vsakega človeka, a se na to vztrajno pozablja. Kljub svetovnim smernicam, ki priporočajo najmanj eno uro gibanja na dan, se to ne izvaja niti v šolskem sistemu. Na nujnost sistemskih sprememb v šolskem sistemu opozarjajo podatki zaostankov v gibalnem razvoju kot tudi podatki čezmerne telesne mase in debelosti. Nujnost intervencije, ki spodbuja vključevanje gibanja znotraj šolskega prostora in omogočanja več gibalne aktivnosti pri celotni populaciji, vključujoč osebe s posebnimi potrebami, je zaznal tudi CJL. Pomen ozaveščanja in opolnomočiti osebe s posebnimi potrebami glede zdravega načina življenja, je še toliko večji, saj so

osebe s posebnimi potrebami večkrat zastopljena skupina kljub temu, da bi potrebovali še posebno skrb in pozornost, saj imajo poleg enakih splošnih dejavnikov tveganja še tveganja za nezdrav način življenja in dojemanja le tega zaradi motnje same. Projektno delo in interdisciplinarno povezovanje je ena izmed možnosti, ki pri učencih omogoča učenje skozi praktične izkušnje. Stanje prehranjenosti se je z življenjem med Covidom-19 poslabšalo tudi pri osebah s posebnimi potrebami (Bedö, 2021). Projektno delo in interdisciplinarno povezovanje je ena izmed možnosti, ki učence praktično s soudeležbo ozavešča, opolnomoči, saj omogoča učenje skozi praktične izkušnje. Cilj programa Specialni Zdravko je spodbuditi in opolnomočiti otroke in mladostnike normativne populacije in s posebnimi potrebami (neudeležene osebe s posebnimi potrebami v CJL in normativno populacijo v Biotehničnem izobraževalnem centru) tudi po Sloveniji.

## VIRI IN LITERATURA

- Bandini, L. G., Curtin, C., Hamad, C., Tybor, D. J. in Must, A. (2005). Prevalence of overweight in children with developmental disorders in the continuous national health and nutrition examination survey (NHANES) 1999-2002. *The Journal of pediatrics*, 146(6), 738–743. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.049>
- Bedö, E. (2021). *Gibalna učinkovitost in telesne značilnosti otrok z lažjo motnjo v duševnem razvoju po razglasitvi epidemije Covid-19* [Magistrsko delo]. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Biswas, A., Shaherbano, S. in Hiremath, A. (2016). Obesity in people with intellectual disabilities. *Intellectual Disability and Health*. <http://www.intellectualdisability.info/physical-health/obesity-in-people-with-intellectual-disabilities>
- Broder-Fingert, S., Brazauskas, K., Lindgren, K., Iannuzzi, D. in Van Cleave, J. (2014). Prevalence of overweight and obesity in a large clinical sample of children with autism. *Academic pediatrics*, 14(4), 408–414. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2014.04.004>
- Curtin, C., Bandini, L. G., Perrin, E. C., Tybor, D. J. in Must, A. (2005). Prevalence of overweight in children and adolescents with attention deficit hyperactivity disorder and autism spectrum disorders: a chart review. *BMC pediatrics*, 5, 48. <https://doi.org/10.1186/1471-2431-5-48>
- Data in Statistics on Autism Spectrum Disorder. (2020). CDC – Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/ncbddd/autism/data.html>
- De Vinck-Baroody, O., Shui, A., Macklin, E. A., Hyman, S. L., Leventhal, J. M. in Weitzman, C. (2015). Overweight and Obesity in a Sample of Children With Autism Spectrum Disorder. *Academic pediatrics*, 15(4), 396–404. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2015.03.008>
- Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5th edition). (2013). American Psychiatric Association Publishing. <http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20%20DSM-5%20%28%20PDFDrive.com%20%29.pdf>
- Fajič, A. (2021). Prehranjevalne navade dijakov v programu pomočnik v biotehniko in oskrbi živilske šole: Rakičan : bilten recenziranih povzetkov - XII. mednarodna konferenca Prehrana, gibanje in

zdravje. [https://www.ris-dr.si/data/attachment/0f35e731981d0d75c70024101ce764ee9755d546/1639475078Bilten\\_RE\\_CENZIRANIH\\_POVZETKOV\\_Prehrana\\_gibanje\\_in\\_zdravje\\_2021.pdf](https://www.ris-dr.si/data/attachment/0f35e731981d0d75c70024101ce764ee9755d546/1639475078Bilten_RE_CENZIRANIH_POVZETKOV_Prehrana_gibanje_in_zdravje_2021.pdf)

- Grondhuis, S. N. in Aman, M. G. (2014). Overweight and obesity in youth with developmental disabilities: a call to action. *Journal of intellectual disability research: JIDR*, 58(9), 787–799. <https://doi.org/10.1111/jir.12090>
- Hanć, T., Stopeń, A., Wolańczyk, T., Dmitrzak-Węglarz, M., Szwed, A., Czapla, Z., Durda, M., Ratajczak, J. in Cieślik, J. (2015). ADHD and overweight in boys: cross-sectional study with birth weight as a controlled factor. *European child & adolescent psychiatry*, 24(1), 41–53. <https://doi.org/10.1007/s00787-014-0531-1>
- Hill, A. P., Zuckerman, K. E. in Fombonne, E. (2015). Obesity and Autism. *Pediatrics*, 136(6), 1051–1061. <https://doi.org/10.1542/peds.2015-1437>
- Hovnik, V. (2022). *Ugotavljanje vpliva in stanja prehranjenosti učencev v Centru Janeza Levca* [Magistrsko delo]. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Mamun, A. A., O'Callaghan, M. J., Cramb, S. M., Najman, J. M., Williams, G. M. in Bor, W. (2009). Childhood behavioral problems predict young adults' BMI and obesity: evidence from a birth cohort study. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 17(4), 761–766. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.594>
- Martino, S., Agbelie, C.-M., Mei, W. in Morelli, P. J. (2021). Inclusion team science improves participation of children with disabilities in pediatric obesity programs. *Disability and Health Journal*, 15(1), 1-6. 101186. doi:10.1016/j.dhjo.2021.101186
- Mednarodna klasifikacija bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov za statistične namene: Avstralska modifikacija: MKB-10-AM (Verzija 6)*. (2008). Nacionalni inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/podatki/klasifikacije\\_sifranti/mkb/mkb10-am-v6\\_v03\\_splet.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/podatki/klasifikacije_sifranti/mkb/mkb10-am-v6_v03_splet.pdf)
- Phillips, K. L., Schieve, L. A., Visser, S., Boulet, S., Sharma, A. J., Kogan, M. D., Boyle, C. A. in Yeargin-Allsopp, M. (2014). Prevalence and impact of unhealthy weight in a national sample of US adolescents with autism and other learning and behavioral disabilities. *Maternal and child health journal*, 18(8), 1964–1975. <https://doi.org/10.1007/s10995-014-1442-y>
- Ptomey, L. T. in Wittenbrook, W. (2015). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Nutrition Services for Individuals with Intellectual and Developmental Disabilities and Special Health Care Needs. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 115(4), 593–608. <https://doi.org/doi/10.1016/j.jand.2015.02.002>
- Rimmer, J. H., Yamaki, K., Lowry, B. M., Wang, E. in Vogel, L. C. (2010). Obesity and obesity-related secondary conditions in adolescents with intellectual/developmental disabilities. *Journal of intellectual disability research : JIDR*, 54(9), 787–794. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2010.01305.x>

- Shree, A. in Shukla, P. C. (2016). Intellectual Disability: Definition, classification, causes and characteristics. *Learning Community-An International Journal of Educational and Social Development*, 7(1), 9-20. <http://dx.doi.org/10.5958/2231-458X.2016.00002.6>
- Škof, B., Tomori, M., Stergar, E., Čuk, I. in Pišot, R. (2010). *Spravimo se v gibanje-za zdravje in srečo gre: kako do boljše tlesne zmogljivosti slovenske mladine?* Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Yamaki, K., Rimmer, J. H., Lowry, B. D. in Vogel, L. C. (2011). Prevalence of obesity-related chronic health conditions in overweight adolescents with disabilities. *Research in developmental disabilities*, 32(1), 280–288. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2010.10.007>
- Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1). (2011). Uradni list RS, št. 58/2011, str. 8424. <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/104630>
- Zurc, J. (2011). Gibalna aktivnost slovenskih otrok. *Šport: Revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 59. [https://www.researchgate.net/profile/Joca\\_Zurc/publication/301221649\\_Physical\\_Activity\\_of\\_Slovene\\_Children/links/570d398908ae3199889bbb8c.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Joca_Zurc/publication/301221649_Physical_Activity_of_Slovene_Children/links/570d398908ae3199889bbb8c.pdf)



## POMEN IN PESTROST GIBALNIH VAJ PRI URAH DODATNE STROKOVNE POMOČI

Tanja Cedilnik

Osnovna šola Leskovec pri Krškem

### POVZETEK

V prispevku želim poudariti pomen gibanja, še posebej pri urah dodatne strokovne pomoči socialnega pedagoga. Ko učenec prejme tovrstno pomoč, se praviloma srečuje z izzivi na veliko področjih. Gibanje je eden od elementov, orodje, ki pomaga zapolniti vrzeli posameznega področja, posameznega primanjkljaja. Teoretična izhodišča, ki jih v prispevku omenjam so podpora ideji o izvajanju gibalnih vaj pri vseh urah pouka. V izhodiščih je jasno opredeljeno, kako so posamezna področja povezana z gibanjem; od učnega uspeha, samopodobe, ustreznega odzivanja, načrtovanja, osredotočenosti. S statičnim poučevanjem uspešnost na teh področjih ni samoumevna. V prispevku nakažem nekaj rešitev kot primer dobre prakse pri svojem izvajanju pouka. V pouk redno vnašam gibalne vaje, bodisi kot sprehod do kabineta z vmesnimi postanki, bodisi kot vnaprej načrtovane gibalne aktivnosti. Nemalokrat pride do teh aktivnosti spontano, saj je že na hodniku, stopnišču in v kabinetu na voljo veliko pripomočkov, s katerimi lahko dosežem svoj cilj. V kolikor razmišljamo o gibanju kot o intervenciji, potem je čas za gibalni odmor še kako potreben in nikakor izgubljen. Z leti opažam, da je pogled v preteklost, ko so bile gibalne igre, gibalni odmori (»Dan – noč«, »Stop – pojdi«, skakanje s kolebnico in gunitvist) del vsakdanje poučevalne prakse, hkrati pogled v prihodnost.

**Ključne besede:** *gibanje, aktivnosti, gibalni odmor, individualni pouk*

### UVOD

Učenci, katerim komisija za usmerjanje dodeli socialnega pedagoga, imajo praviloma težave na organizacijskem področju, na področju komunikacije, čustvenem in vedenjskem področju (težko prepoznajo svoja čustvena stanja in se težko izrazijo ali pa se izrazijo na neprimerne načine z neustreznimi vedenjskimi odzivi), težave imajo na področju interakcije in odnosa z vrstniki, imajo slabšo samopodobo. Učitelji za dodatno strokovno pomoč raziskujemo, iščemo načine, kako intervenirati, kako dosežati zastavljene cilje pri posameznih učencih in pri izvajanju pedagoškega dela kot takega. V svoji dolgoletni pedagoški praksi ugotavljam, da lahko s preprostimi gibalnimi vajami, ki jih učenci praviloma razumejo kot igro, dosežemo odličen učinek tudi pri izvajanju dodatne strokovne pomoči. Prepričana sem, da je to zato, ker se učenje začne z dobrim počutjem, s samozavestjo in zaupanjem vase, občutkom moči. S preprostimi gibalnimi vajami, gibalnimi odmori ali z določeno družabno igro, ki zahteva ali spodbuja gibanje, dosežemo, da se učenci sprostijo, osredotočijo, zberejo ali pa tudi samo nasmejijo, sprostijo.

Pri učencih z gibalnimi in senzoričnimi motnjami ali slabo razvitimi gibalnimi izkušnjami se pogosto pojavlja moteče vedenje, s katerim otroci opozarjajo na sebe in svoje težave. .... Čustveno – gibalno – vedenjske motnje predstavljajo težavo v socialni integraciji, saj se čustva izražajo v gibalnih vzorcih....(Kremžar, 1992, str. 11).

Gibalne vaje so postale nepogrešljiv del socialno pedagoških intervencij. Lahko so zelo različne, take, s katerimi usmerjamo različnih vidike pozornosti, take, kjer se je treba prilagoditi, organizirati, razmisliti

o strategijah in odzivih, počakati na vrstni red, nekatere urijo zbranost, hitrost odzivanja, druge zahtevajo nadzor nad samim seboj. Z gibalnimi odmori urimo razumevanje navodil, razvijamo gibljivost, koordinacijo, ravnotežje, propriocepcijo, predvsem pa osredotočenost. Vaje so se izkazale za odlično orodje, s katerim lahko uspešno posežemo v primanjkljaje posameznega učenca. Učenci, s katerimi pa se sama vsakodnevno srečujem, se v šoli počutijo slabo, nemalokrat v šoli doživljajo neugodje, žalost, strah, slabo počutje. Težko povedo ali pa ne znajo izraziti stiske in čustvenih stanj. Z gibanjem pa zlahka ustvarimo ugodje, veselje, dobro počutje. Raznovrstne gibalne dejavnosti bodisi olajšujejo komunikacijske veščine, hkrati pa povečujejo ustvarjalnost. Ni vedno potrebno, da se izvajajo v razredu, večji skupini, včasih je dovolj majhna skupina ali pa je mogoče isto doseči v individualni situaciji. Zato menim, da je gibanje pri individualnem delu nujno in bom v nadaljevanju prispevka predstavila teoretična izhodišča in nabor nekaterih dejavnosti, ki jih izvajam pri svojem delu.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

Hierarhija potreb narekuje, da moramo ljudje najprej zadovoljiti osnovne potrebe in gibanje je ena od osnovnih potreb ljudi, izražena že ob spočetju in se manifestira do konca življenja. Z vidika potreb to pomeni, da če bo posameznik naspan, sit, dovolj pil, varen in če se bo dovolj gibal, bo zadovoljen, vesel, uspešen in se bo razvijal v celovito osebnost. Številne teoretične predpostavke govorijo v prid učenju in počutju, uspehu in gibanju. »Otokov razvoj je celosten in poteka hkrati na telesnem, gibalnem, čustvenem, socialnem in spoznavnem področju .... spremembe na enem področju vplivajo na spremembe na vseh ostalih področjih....« (Retar, 2022, str. 18). To lahko poenostavljeno razumemo tako, da primanjkljaj na enem področju povzroči primanjkljaje na drugih področjih in hkrati, urjenje in uspeh na enem področju posledično prinese uspeh tudi na drugih področjih. Izvajalci dodatne strokovne pomoči se sprašujemo ali bo imel učenec zaradi pomanjkljivega gibanja težave na drugih področjih (na primer na področju pisanja, branja, zbranosti, hiperaktivnosti, pozornosti); ali pa se bo ravno zaradi omenjenih težav manj gibal? In obratno; ali bi s primernim načinom gibanja, bi lahko zapolnil nekatere vrzeli, ki se kažejo kot primanjkljaji na različnih področjih učenja?

Oražem Grm (2022) navaja paleto koristi, ki jih gibanje prinaša otroku

- - izboljšuje vrstniške odnose;
- - spodbuja samostojnost;
- - zmanjšuje vedenjske težave;
- - prispeva k lažjemu učenju;
- - razvija delovne navade.

Starc (2017) pa še dodaja, da je zelo velika korelacija med gibanjem in učno uspešnostjo otrok.

Šolski svetovalni delavci opozarjajo na učne težave, ki se izražajo kot motnje čustvovanja, motnje branja in pisanja, povezane z motnjo stranskosti in orientacije, ter kot motnja tenkočutne motorike in zaznavanja. Vse naštetu je povezano s slabšo prostorsko orientacijo, z gibalno neurejenostjo in nemirom. Takim učencem je potrebna pomoč, dopolnjevati morajo primanjkljaje, zato potrebujejo posebno obravnavo (Kremžar, 1992, str. 9).

M. Frosig (1989) razlaga, da je gibanje vir zadovoljstva in sprostitve, zato naj bi bilo vpleteno v celotni učno-vzgojni proces kot sredstvo za učenje najrazličnejših vsebin. Kadar učenje povežemo z gibanjem,

se namreč človek uči hitreje in bolj učinkovito. Avtorica trdi, da bi moralo biti gibanje sestavni del vsake učne ure, saj naporno učno delo z vrsto frustracij ustvarja pri otrocih hude napetosti (prav tam). Z malo domiselnosti, dobre volje in znanja je to mogoče izvesti v še tako skromnih razmerah vsakdanjega pouka. Porabljeni čas pa se bogato obrestuje, saj so potem otroci sposobni bolj zbrano in zavzeto delati (Geršak, 2016, str. 188).

O učnih težavah razpravlja Frostig (1973) in pravi, da se ti učenci težko prilagajajo socialnim situacija. Vedenjske posebnosti se javljajo zaradi nezadovoljenih čustvenih potreb po neuspelem gibanju in učenci razvijejo napačno predstavo o sebi. Predvsem jim manjka samozavesti in zaupanja v svoje sposobnosti in svoja ravnanja (Kremžar, 1992, str. 10).

Današnji način življenja učencev in odraslih je precej bolj statičen kot v preteklosti, večino časa presedijo, tudi in še sploh v šoli. V šoli velikokrat slišimo: »Ne moremo na igrišče, smo v zamudi pri matematiki... Saj mi bi šli večkrat ven, pa ne moremo, ker imamo toliko dela.« Starc (2019) se tako resno sprašuje tudi o smiselnosti domačih nalog, ki učence še v popoldanskem času posadijo na stol in za mizo. Odrasli gibanje prevečkrat jemljemo kot izgubo časa, kot nekaj, kar otroke še bolj vznemirja in ne pripelje do pričakovanega učinka. In tako mišljenje zahteva korenite spremembe.

### **PRIMER PRAKSE**

V letih delovanja kot izvajalka dodatne strokovne pomoči opažam, da imajo otroci z vedenjskimi težavami in nizkim učnim uspehom, nizko motivacijo in nizko učno storilnostjo precej slabše razvite naravne oblike gibanja. To so tiste oblike, ki so najstarejše in jih je človek razvil v svoji evoluciji. Kot naravne oblike gibanja razumemo: plezanje, lazenje, hoja, tek, padci, skoki, meti, lovljenje, udarci, prijemi... Prvi korak, ki ga dnevno opravimo je odhod v kabinet, saj je vhod v kabinet iz zunanje strani šole in že pot do kabineta je lahko gibalni odmor in pustolovščina posebne vrste. Včasih morajo v kabinet tako, da na glavi nosijo svoje zvezke, včasih morajo zapreti oči in jih vodim jaz. Igramo se igro, da morajo po prstih, po petah, najbolj počasi, kolikor zmorejo in včasih lahko čez jedilnico tudi tečejo, kakor hitro gre. Pred šolo imamo narisane barvne kroge, ki jih mnogokrat uporabim kot gibalni začetek ure. Kroge morajo prešteti, prešteti koliko je krogov posamezne barve, poskakovati iz kroga v krog. Vmes je še klopca, ki je krasen pripomoček za mnogotero gibalno vajo. Na poti je zelo zabavna igra »Stop-pojdi«, ki je preprosta, a učinkovita vaja za urjenje slušne pozornosti in obvladovanje telesne impulzivnosti in motoričnega nemira ter poslušanje navodil. Še posebej zabavno je, ko je deževno, saj morajo učenci predvideti pot do kabineta, ne da bi šli po lužah. In tako se že takoj uri vidna pozornost, predvidevanje, načrtovanje. Takoj, ko učenci pridejo v kabinet, si gredo umiti roke in natočiti vodo ter poln kozarec vode prinesejo v kabinet. Tudi to je svojevrsten podvig, še posebej za mlajše. V letih delovanja sem se naučila, da sta propriocepcija in ravnotežje zelo pomembno povezani s pozornostjo in koncentracijo.

Proprioceptivni in senzorni pripomočki spodbujajo senzorno integracijo ter integrirajo celoten živčni sistem. Veliki terapevtski pripomočki spodbujajo celotno telo, vsa čutila, še posebej pa vestibularni, proprioceptivni in taktilni sistem, kar se kaže v umirjenosti, zbranosti, večji motivaciji za učenje in zadovoljstvu... (Černe, 2017, str. 47).

V nadaljevanju prispevka pa bom predstavila različne oblike gibanja, ki jih redno vnašam v svoje delo kot izvajalka dodatne strokovne pomoči. Vseh vaj ne izvajam enako pogosto, to je odvisno od mnogoterih dejavnikov.

- Učenci imajo na voljo stoječo kinestetično mizo. Žal, je visoka, tako da je mlajši učenci stežka uporabljajo, včasih sedejo na šolsko klopo, pišejo pa na kinestetični mizi in vseeno z nogami potiskajo gugalo. V kolikor so premajhni, jim pod nogo dam navadno žogo in žogo potiskajo k sebi in od sebe.
- Nekaterim učencem ustreza sedenje na veliki žogi ali na bodičastem disku. Tudi to je v kabinetu ves čas na voljo. Na žogi lahko izvajajo tudi različne vaje, ki jih izberejo, večini pa ustreza sedenje na vrtljivem stolu.
- Učenci zelo radi opravljajo vaje za čuječnost, izmenično potiskajo steno z rokami in se nanjo naslonijo s hrbtom ter napnejo vse mišice.
- Zelo radi imajo vaje z elastiko, ko lahko naredimo bodisi poligon lahko pa se igramo morda zdaj že pozabljeno igro »Šlik-šlak-šlok«, ko se učenec prebije mimo elastike, ne da bi se je dotaknil.
- Občasno pred kabinet na tla nalepim kolebnico ali telovadne obroče in morajo priti do kabineta po kolebnici in obroču (bosi ali obuti).
- Občasno na hodnik pripravim kup časopisa, učenci si ga sproti postavljajo pred noge na tla in hodijo po časopisu. Potem ga zmečkajo v žogo in z njim zadenejo koš. Pa je pospravljeno.

Veliko vaj pa uporabljam kot nekakšen gibalni odmor med samim učenjem ali kakšnim drugim delom. Nanizala bom nekaj teh vaj, še prej pa bi rada opozorila na nekaj družabnih iger, ki jih zelo pogosto in z veseljem uporabljam. Ena od teh je Super Rhino, kjer moramo postavljati stolp iz kart pa navodilu. Zelo imamo radi igro Suspend, ko sestavljamo stolp iz železnih paličic, tudi po »navodilu kocke«. Naša na novo odkrita pa je Activity z Bojanom, ki je lutka in učenci morajo skupaj z lutko ali na njen opraviati neko zabavno dejavnost.

- Odmor na stopnicah, ki vodijo do kabineta (ali katerih drugih na šoli, kjer za učence zmagajo krožne stopnice do podstrešja), po stopnicah vržejo mavrično vzmet, ki se prekopicuje po stopnicah; hoja po stopnicah nazaj, miže, s peresnico ali knjigo na glavi.
- V kabinetu je vedno kocka, ki ima ob strani žepe v katere namestimo slike gibanja. Tako zalučamo kocko po tleh in naredimo gib, ki se pokaže na lični strani kocke.
- Igre z baloni, ki jih nosim povsod in zmeraj s seboj in so skoraj v vsakem predalu kabineta. Najraje imajo odbijanje balonov z različnimi deli roke, noge, glave, ples z baloni, odbijanje z mečem »light saberjem« ali z loparčkom, kuhalnico.
- Igre z mehko žogo, ki je primerna za kabinet; jo odbijajo od table, jo nosijo po hodniku z eno roko, jo vržejo in vmes zaploskajo, jo vržejo in se obrnejo okoli svoje osi, preden jo ulovijo, ulovijo samo z levo, samo z desno roko, odbijejo z glavo.
- Plesanje ob glasbi po različnih navodilih (samo z glavo, s telesom, plešejo samo roke ali noge).
- Zgodbe, kjer moramo učenci narediti gib, poskok, počep, ko zaslišijo določeno besedo ali vrsto besed.
- Branje ob sprehodu po hodniku.

- »Črkovadba«, ko poiščejo črke svojega imena, pri vsaki črki pa so navodila, kakšen gib morajo napraviti pri posamezni črki.
- Včasih napišem učencem pisna navodila, jih razrežem, listke polepim po kabinetu ali na tablo in morajo slediti navodilom eno za drugim in opraviti nalogo.
- Po tleh razporedim frnikole in jih morajo pobirati s prsti na nogah ter jih odvržt v kozarec.
- Izvajamo t.i. »clapping games«, bodisi na tabli ali sede, na stolu. Te vaje so zelo dobre tudi z vidika ritma, saj ima ritem zelo velik učinek na umirjanje in pozornost.
- Vaje z bambusovo palico, ko jo nosijo na prstu, dlani in morajo biti previdni, da jim ne pade; ali po njej hodijo, jo preskakujejo, se masiramo.

Veliko je raznih vaj, ki jih lahko izvajamo tudi na individualnih urah, naštete še zdaleč niso vse. Učenci jih imajo radi, s takimi vajami pa lažje dosegam zastavljene cilje. Če je cilj za otroka npr. urjenje različnih vidikov pozornosti in podaljševanje koncentracije so take vaje več kot primerne. Z nekaterimi uri oz. se uči organizacijskih spretnosti, komunikacijskih spretnosti in ustreznega reševanje konfliktov ter ustreznega izražanje čustev (npr. pri družabnih igrah). Učenci se po vajah prebudijo, so bolj osredotočeni, se lažje usmerijo na nalogo. Urijo poslušanje in razumevanje navodil in načrtovanje dejavnosti. Hkrati pa se ob tem zabavajo in dobro počutijo.

Kadar otrok ni bil deležen ustreznih gibalnih spodbud, se pojavijo socialno-vedenjske motnje ter težave na področju motorike, govora, sensorike in čustvovanja. Primer: otroci z motnjo pozornosti in aktivnosti se z gibanjem umirijo, pridobijo nadzor nad svojim vedenje, postanejo samostojni in manj napeti... (Černe, 2016, str. 46).

## SKLEP

Želela bi, da bi se o vnašanju gibanja v vsakodnevno šolsko delo veliko in več pogovarjali. Želela bi, da ne bi bili toliko obremenjeni s tem, kaj vse moramo to uro opraviti, temveč bi razmišljali, kako bi otroke aktivirali, da bi sami lažje opravili nalogo. Gre za aktivne oblike učenja in poučevanja, o katerih veliko slišimo, za katere že dolgo navijam, pa se mi vseeno zdi, da počasi orjejo ledino starega, tradicionalnega poučevanja. Prepočasni. Poučevanje bi se moralo prilagoditi času, v katerem smo.

Žal pa industrijski način poučevanja, ki je prevladujoča oblika vseh izobraževalnih sistemov po svetu, vključno z našim, privilegira sedenje. Veliko sedenja. Več ur sedenja, med katerim naj bi otroci mirno in pozorno spremljali pouk ter si pri tem celo kaj zapomnili. Med ljudmi nekako še vedno prevladuje prepričanje, da se otrok, ki pridno in mirno sedi, snovi bolje nauči. Figo. Otroci iz leta v leto več sedijo, učitelji pa tarnajo, da se iz leta v leto znajo (Starc, 2019, str. 12).

Svoj prispevek zaključujem v upanju, da bodo gibanje in gibalni odmori postali stalnica pri vsakodnevnom delu pri skupinskem ali/in individualnem pouku in da bomo vsi skupaj prepoznali pomen in nujnost ter učinke le-teh za prihodnost otrok. Tako lahko vplivamo na dvig kakovosti življenja naših otrok.

Iz drevesnih krošenj rešuje mačkice, saj skače visoko kot kenguru. Čeprav zamuja, ji avtobus nikoli ne uide, saj teče hitro kot gepard. Med kopanjem v morju z delfini plava od otoka do otoka in v globinah išče potopljene zaklade. Vseeno je, ali se giblje po kopnem, morju ali po zraku: ko gre za spretnost, Klara lahko naredi vse, kar si zastavi. Neko poletje se je povzpela več sto stopnic visoko, da je lahko opazovala

zvezdne utrinke. in nekoč je pretekla več kilometrov, da bi sosede opozorila na nevaren požar: tako hitro je tekla, da se premikanja nog sploh ni videlo. Klarina supermoč je gibčnost (Isern, 2019, str. 22).

## VIRI IN LITERATURA

Ayres, A. J. (2002). *Dijete i senzorna integracija*. Naklada Slap.

Cedilnik, T., Rostohar, D. (2016). Dajmo nemirnemu otroku priložnost za učenje. *Vzgoja in izobraževanje, 5-6*, (65-71).

Černe, T. (2016). *Pomoč otrokom z motnjo pozornosti in aktivnosti*. Svetovalni center Ljubljana.

Geršak, V. (2016). *Utelesenost in čuječnost – kaj imata skupnega tako pri učencih kot pri učiteljih?: mednarodna konferenca EDUvision*. Eduvision.  
[http://www.eduvision.si/Content/Docs/Zbornik%20prispevkov%20MINDfulness%202016\\_SLO.pdf](http://www.eduvision.si/Content/Docs/Zbornik%20prispevkov%20MINDfulness%202016_SLO.pdf)

Isern, S. (2019). *Velika knjiga supermoči*. Celjska Mohorjeva družba.

Kremžar, B. (1992). *Posebna gibalna dejavnost s psihomotorično zasnovo*. Zavod republike Slovenije za šolstvo in šport

Oražem Grm, B. (n.d.) *Otrok in gibanje v prostem času: zagotovilo za skladen razvoj*.  
<https://www.zdravje.si/otrok-gibanje-v-prostem-casu>

Passolt, M. (2002). *Hiperaktiven otrok: psihomotorična terapija*. Zveza Sožitje – zveza društev za pomoč duševno prizadetim Slovenije.

Retar, I. (2022). *Zgodnje gibalno učenje in poučevanje*. Univerza na Primorskem.  
<https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-142-1/mobile/index.html#p=4>

Rogič Ožek, S., Cedilnik, T., Rostohar, D. (2017). Formativno spremljanje v podporo učenju pri izvajanju dodatne strokovne pomoči za učence s posebnimi potrebami. V J. Grah, idr., *Vključujoča šola*. (str: 63 – 71). Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Sher, B. (2009). *Early intervention games*. Josey-Bass.

Starc, G. (2019). Pomen gibanja za učno uspešnost otrok. V *Vodenje v vzgoji in izobraževanju, 17(1)* (str. 9 – 25). Šola za ravnatelje

Starc, G., Grilc, M., Černilec, P. (2017). Učna uspešnost najbolj in najmanj gibalno učinkovitih otrok. *Sodobna pedagogika, 68*. (str. 34 – 48)

## TIMSKI STROKOVNI SESTANKI NA URI SOČA KOT PRIMERI SVETOVANJA PRI VKLJUČEVANJU UČENCEV Z GIBALNO OVIRANOSTJO V ŠPORT

Tjaša Filipčič

Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta

### POVZETEK

Učenci z gibalno oviranostjo potrebujejo raznoliko prilagajanje učnih oblik, metod, pripomočkov, časa ter ocenjevanja. To velja tudi za predmet šport. Učitelji še vedno iščejo odgovore, včasih pa le potrditve o ustreznosti prilagajanja. Ob izzivih pogosto zaprosijo za timski strokovni sestanek v URI Soča. Na tovrstnih timskih strokovnih sestankih so poleg njih prisotni še zdravnik, fizioterapevt, starši in zunanji sodelavec URI Soča. Pred sestankom se učenca opazuje med gibanjem v okviru gibalnih uric v URI Soča. V prispevku predstavljamo najpogostejše dileme učiteljev v vzorcu ter individualne rešitve, katere smo predlagali za učence z gibalno oviranostjo. Timski strokovni sestanki so primeri dobre prakse, ki opolnomočijo učitelje, zdravstvene delavce in učence z gibalno oviranostjo.

**Ključne besede:** *učenci s posebnimi potrebami, šport, prilagoditve*

### UVOD

V enakovrednem izobraževalnem programu s prilagojenim izvajanjem in z dodatno strokovno pomočjo so vključeni učenci z lažjo, zmerno in težjo gibalno oviranostjo. To so učenci, ki imajo prirojene ali pridobljene okvare gibalnega aparata, centralnega ali perifernega živčevja. Posledično imajo raznolike težave pri izvedbi gibalno/športnih dejavnosti. Učitelji se pogosto najdejo v stiski in iščejo odgovore na vprašanja kot so: »Ali lahko naredim kakšno škodo, Kaj naj pa delam, Kako naj ocenim, Kako naj prilagodim športni dan«. Odgovori niso enoznačni, saj so UGO zelo raznoliki zaradi vzroka gibalne oviranosti. Nekateri imajo lažje težave, drugi težje, tretji imajo stabilno stanje, četrti progresivno. Lahko se ponudi neke splošne strategije, natančne rešitve pa se lahko ponudijo le na individualni ravni ob predhodnem poznavanju učenca in njegove intelektualne in gibalne učinkovitosti. Zato se je Univerzitetni rehabilitacijski inštitut (URI) Soča odzval na prošnjo številnih osnovnih šol in ponudil timske strokovne sestanke (TSS) učiteljem, ki poučujejo UGO. Izkazalo se je, da je bilo zanimanje precejšnje.

### TEORETIČNO IZHODIŠČE

V drugem odstavku 7. členu Zakona o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2011) je zapisano, da se otrokom s posebnimi potrebami, ki so usmerjeni v izobraževalne programe s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo, glede na vrsto in stopnjo primanjkljaja, ovire oziroma motnje lahko prilagodi organizacija, način preverjanja in ocenjevanja znanja, napredovanje, časovna razporeditev pouka ter zagotovi tudi dodatna strokovna pomoč.

Med učenci s posebnimi potrebami (UPP) so tudi učenci z gibalno oviranostjo (UGO), ki predstavljajo heterogeno skupino. Zaradi raznolikih težav na področju gibanja imajo posledično veliko težav pri predmetu šport. Prilagajanje poučevanja in ocenjevanja UPP pri športu je bil že predmet raziskovanja v preteklosti. Filipčič in Štemberger (2017) sta ugotovili, da je 68 razrednih učiteljev in 18 športnih

pedagogov, ki so že imeli izkušnje z UPP, prilagajalo učne oblike, metode, pripomočke, čas in ocenjevanje. Največ prilagoditev je bilo časovne narave (64 %). Za izvedbo so imeli učenci več časa ali pa so praktične vsebine izvajali na dan, ko je bila bolezen v remisiji in se je učenec dobro počutil. 66 % učencev je imelo znižane kriterije ocenjevanja (upoštevane so bile slabše/pomanjkljive izvedbe, zaradi narave posebne potrebe). 64 % učencev je znanje na posameznih področjih lahko izkazalo s poznavanjem teoretičnih vsebin. 56 % učencem v vzorcu je bilo omogočeno, da izkažejo znanje v najbolj primerni organizacijski obliki (individualno, frontalno, skupinsko). Vsakemu drugemu učencu je bil prilagojen pripomoček (prilagojena žoga, nižji koš in mreža). Učitelji so pri ocenjevanju, v največji meri, ocenjevali napredek, teoretično znanje in tudi trud. Skoraj polovica učiteljev (47 %) je zapisala, da prilagoditve ocenjevanja niso dosledno zapisali v individualiziranem načrtu za učenca, zato so morali v procesu ocenjevanja iskati nove poti prilagajanja ocenjevanja in pri tem imeli nemalo težav. Potrebno je omeniti, da so bile prilagoditve zapisane za učence z raznolikimi težavami. Največ učencev je imelo primanjkljaje na posameznih področjih učenja, UGO pa je bilo 30 %.

### **Predmet in problem**

Učitelji, ki poučujejo šport se pogosto znajdejo pred dilemo kako prilagajati pouk in ocenjevanje učencem z UGO. Svetovanja so lahko različna. Potekajo preko osebnih pogovorov, preko elektronske pošte ali preko zoom povezave. Pogosto svetovalc takega otroka ne pozna ali pa poda le grobi splošni predlog. URI Soča je šolam, ki so izkazale interes in imele vključenega UGO ponudil TSS. Potrebno je omeniti, da so bili UGO obravnavani na otroškem oddelku URI Soča vrsto let.

V našem prispevku si postavljamo naslednja raziskovalna vprašanja:

- Katere so bile najpogostejše dileme oz. vprašanja učiteljev, ki so zaprosili za TSS
- Na kakšen način so učitelji prilagajali poučevanje predmeta šport
- Kakšne so bile prilagoditve pri ocenjevanju

### **PRIMER DOBRE PRAKSE**

#### **Metode dela**

Pri raziskovanju smo uporabili deskriptivno raziskovalno metodo. Za pridobivanje podatkov smo uporabili kvalitativni raziskovalni pristop, za katerega je značilno, da teži k celostnemu in poglobljenemu proučevanju pojavov (Vogrinc, 2008). Za potrebe raziskave smo analizirali dokumente oziroma zapisnike individualnih svetovanj, ki smo jih naredili takoj po zaključenem srečanju. Temeljno izkustveno gradivo kvalitativne raziskave so besedni opisi, ki jih obdelamo in analiziramo besedno, brez uporabe merskih postopkov, ki nam dajejo števila (Mesec, 1998). Pri raziskovanju so nam pomagale želje, pričakovanja, potrebe, osebni pogledi in interesi učiteljev, vključenih v raziskavo. Pri raziskavi smo spoštovali etična načela raziskovanja: prostovoljnost sodelovanja, varovanje identitete posameznika, zaupnost in zasebnost ter spoštovanje resnice (Vogrinc, 2008).

#### **Vzorec merjencev**

V naključni vzorec 20 učiteljev je bilo vključenih 12 razrednih učiteljev (vse ženskega spola) in 8 športnih pedagogov (6 učiteljev, 2 učiteljici) iz različnih slovenskih regij, ki so v obdobju 2010 do 2020 poučevali



predmet šport od 4. do 9. razreda. Vsi so imeli več let praktičnih izkušenj s poučevanjem. Njihovi UGO so bili dolgoletni pacienti v URI Soča.

### **Vzorec spremenljivk**

V raziskavi smo spremljali:

- najpogostejša vprašanja/dileme učiteljev, ki so bili v vzorcu
- načine prilagajanja poučevanja
- načine ocenjevanja znanja.

### **Organizacija raziskave**

TSS so potekali od leta 2010 pa vse do leta 2020. Zapisniki so bili zapisani takoj po končanem TSS. TSS so bili sklicani na pobudo šole, ki je imela vključenega UGO. Ta učenec je v dolgoletni obravnavi na otroškem oddelku URI Soča in so ga zdravniki, fizioterapevti in psihologi dobro poznali. Na TSS so bili prisotni: učitelj predmeta šport, zdravnik, fizioterapevt, starš in zunanji sodelavec URI Soča. Pred sestankom smo UGO vključili v gibalno urico, ki je potekala na URI Soča in ga opazovali med gibanjem. Tako smo dobili kvalitativno informacijo o gibalni učinkovitosti. Ta podatek je bil pomemben za ustrezno svetovanja prilagajanja vsebin pri športu.

### **Metode obdelave podatkov**

Za potrebe raziskave smo uporabili vsebinsko analizo s tehniko analize dokumentov. Izločili smo podatke, ki za pričujočo raziskavo niso bili relevantni. V drugem koraku smo izluščili odgovore, ki so se nanašali na dileme učiteljev, načine prilagajanja poučevanja in ocenjevanja.

### **Rezultati in razprava**

Dileme/izzivi, ki so bili najbolj izpostavljeni s strani učiteljev:

- ZDRAVSTVENI STATUS UČENCA

Učitelje je najbolj skrbelo zdravstveno stanje učenca. Skrbelo jih je, če gibanje lahko poslabša zdravstveno stanje oz. gibanje UGO. Še posebej je bilo to prepoznano pri primeru, kjer so učenki na vsake pol leta podaljševali stegenico. Zelo pogosto je bila skrb izražena pri učencih s cerebralno paralizo. Če so učitelji že imeli predhodno izkušnjo z učencem, ki je imel podobno naravo gibalne oviranosti, je bil njihov strah precej manjši. V tem kontekstu so bili zelo uporabni nasveti fizioterapevtke in tudi zdravnice fiziatrinje. Obe sta zelo dobro poznali učenca ali učenko. Učiteljem smo svetovali, da se na šoli posvetujejo s specialnim in rehabilitacijskim pedagogom (SRP). Ti v svojem študiju osvajajo kompetence, ki se nanašajo na UGO in bodo prva in kompetentna pomoč pri obrazložitvi kaj posamezna anamneza pomeni, kako vpliva na gibanje ter ali so možne kontraindikacije (poslabšanje) pri posameznem UGO.

- ODLOČBA O USMERJANJU UČENCA S PP

Učitelji so v Odločbi za usmerjanje učenca pričakovali natančen opis prilagoditev pri predmetu šport. Zapis »prilagojeno poučevanje ter ocenjevanje« jim seveda ni ponujalo nikakršne opore.

Na osnovi te informacije je potrebno študente, ki študirajo razredni pouk in športno vzgojo informirati o individualiziranih programih (IP) za UGO. Predvsem moramo študente informirati kaj IP vsebuje, ker bodo del skupine, ki bo morala pripraviti IP. S 36. členom Zakona o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2011) je skupina, ki jo imenuje ravnatelj na šoli, dolžna izdelati IP, s katerim se določijo oblike dela na posameznih področjih oz. predmetih, načinih izvajanja dodatne strokovne pomoči, prehajanje med programi ter potrebne prilagoditve pri organiziranju, preverjanju in ocenjevanju znanja, napredovanju in časovna razporeditev pouka.

- POSVETOVANJE S STROKOVNIMI DELAVCI NA ŠOLI

Vključeni učitelji so se zelo redko posvetovali s SRP na šoli, starši ali s spremljevalci UGO. V preteklem obdobju smo študentom SRP pogosto svetovali, da so njihova znanja še kako pomembna in da je reševanje problemov v strokovnem timu na šoli zelo pomembno. Pogosto se je izkazalo, da se učitelji bojijo vprašati, predvsem zaradi tega, ker bi izkazali neznanje pred kolegi. Z vsebinsko analizo smo ugotovili, da je pogosto potekal slab komunikacijski tok med učitelji, ki so učenca poučevali v prejšnjih šolskih letih. Ti učitelji bi lahko prenesli veliko pomembnih informacij. Izkazalo se je tudi, da so spremljevalci UGO imeli veliko informacij o trenutnem počutju UGO, a so bili pogosto preslišani ali celo prezrti.

Prilagajanje poučevanja:

- DOBRO POZNAVANJE UČNEGA NAČRTA

Vsi učitelji so dobro poznali učni načrt za šport. Prilagajali so praktične vsebine, trajanje praktične naloge ter pripomočke. Težje in težko gibalno ovirani učenci imajo v izobraževalnih programih s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo lahko fizično pomoč stalnega ali začasnega spremljevalca. Ker so vsi učenci imeli spremljevalca, je bila ta kadrovska prilagoditev pogosto zelo primerna. Vsi učitelji so izkazali močen interes, da so učenci vključeni v največji možni meri. Če je bila gibalna naloga prezahtevna so našli nadomestno nalogo ali pa so v športni igri sodelovali kot sodniki. Zelo malo vprašanj se je nanašalo na potrebne individualne prilagoditve poučevanja, kar nas je prijetno presenetilo.

- ŠPORTNI DNEVI

Največ vprašanj se je nanašalo na prilagajanje praktičnih vsebin v okviru športnih dni, pohodništva in izvedbe 20 urnega plavalnega tečaja. Leta 2016 je skupina strokovnjakov (Filipčič in Štrumbelj, 2016) izdala Priročnik za izvajanje interesnih programov športa otrok, mladine in odraslih s posebnimi potrebami, v katerem so opredelili tudi prilagoditve za osebe z gibalno oviranostjo pri izvajanju interesnih programov Mali sonček, Zlati sonček, Krpan in Naučimo se plavati. Učiteljem smo ponudili, da nekatere prilagoditve upoštevajo pri njihovih učencih.

Prilagajanja ocenjevanja:

Ocenjevanje je zadnja faza učnega procesa in glavni cilji ocenjevanja naj bi bili pridobitev povratne informacije o razvoju in napredku ter pridobitev informacije za lažje načrtovanje in vodenje pouka. Kot navaja Bratož (2004) moramo učencu s PP ponuditi pogoje, ki omogočajo upoštevanje individualnih potreb učenca v vseh fazah učnega procesa. To velja tudi pri ocenjevanju, s tem pa učencu omogočamo doseganje maksimalnih individualnih dosežkov.

- SMISELNE PRILAGODITVE

Učitelji v vzorcu so poročali, da so se pogosto znašli v zagati kaj in kako ocenjevati. Svetovali smo jim, naj zapisane prilagoditve v IP upoštevajo tudi pri ocenjevanju. Svetovali smo jim naj ocenjujejo gibalno in teoretično znanje, pri čemer naj bo sledno smiselno za UGO (nesmisel: en od učencev je moral znati učni načrt za šport na pamet). V okviru posameznih prilagoditev smo ponudili:

- krajše trajanje ocenjevanja
- izvedbo v počasnejšem tempu, manjši razdalji, višini
- izvedbo s prilagojeno opremo
- izvedbo v sedečem položaju
- nadomestno nalogo (namesto skokov ponudimo vožnjo z vozičkom)

če gibalna naloga ni mogoča, jo učenec teoretično predstavi (a s smiselnim individualnim prizvokom, ki je v povezavi s samim učencem; npr: košarka-košarka na vozičku).

- STARŠI

Učitelji so sporočali, da so bili pogosto v stiski zaradi pritiskov staršev UGO, ki so izsiljevali in zahtevali dobro oceno. Učiteljem smo svetovali, da prilagoditve ocenjevanja dobro zapišejo v individualiziranem programu. V 4.odstavku 36. člena Zakona o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2011) najdemo zapis: »v pripravo in spremljanje individualiziranega programa morajo biti vključeni starši ter otrok s posebnimi potrebami, upoštevaje njegovo zrelost in starost. Starši imajo torej v samem IP pomembno vlogo. IP program podpišejo, s čimer izkazujejo svoje strinjanje. V kolikor se prilagoditve ocenjevanja dobro zapišejo, ocena učenca in starša ne preseneti, in UGO dobro ve kakšno znanje in na kakšen način mora izkazati.

- PRIMERJANJE Z DRUGIMI

Učitelji so poročali, da so praktično znanje UGO pogosto primerjali z učenci z normativnim razvojem. Svetovali smo jim, naj gibalno znanje ne primerjajo z ostalimi. Opozorili smo jih, da naj pri ocenjevanju ne ocenjujejo gibalno izvedbo, ki je posledica njihove nevromotorične poškodbe/ovire.

- TRUD UČENCA

Učitelje je zanimalo tudi, kako naj v oceno vključijo trud učenca. Svetovali smo jim naj spodbujajo UGO naj bodo vztrajni pri delu, disciplinirani in redoljubni pri uporabi športne opreme. Trud bo prav gotovo prepoznan v višjem praktičnem in teoretičnem znanju. Torej, smo jim na nek način svetovali, da trud tudi vključijo v oceno.

**SKLEP**

Učitelji, ki imajo v razred vključenega UGO se pogosto srečujejo z raznolikimi dilemami. Šport, kot najbolj dinamična dejavnost, seveda prinaša še dodatne strahove in vprašanja. V prispevku smo predstavili, katere so bile najpogostejši izzivi učiteljev, kako prilagajajo pouk in ocenjevanje. Tovrstni TSS so se izkazali kot primerna in praktična oblika svetovanja, saj so generalne prilagoditve preko elektronske pošte ali telefona mnogokrat preskromne ali neprimerne. V nadaljevanju bi bilo smiselno dobiti povratne informacije, ali in kako tovrstni TSS dvignejo kakovost poučevanja UGO in kakšna je dobrobit za tega učenca.

**VIRI IN LITERATURA**

Bratož, M. (2004). Integracija učencev s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami. V Š. Krapše (ur.), *Otroci s posebnimi potrebami* (str.9-49). Educa.

Filipčič, T. in Štemberger, V. (2017). Prilagoditve pri ocenjevanju učencev s posebnimi potrebami pri predmetu šport. V T. Devjak in I. Saksida (ur.), *Kakovost in ocenjevanje znanja* (str. 61–70). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Filipčič, T. in Štrumbelj, B. (2016). *Priročnik za izvajanje interesnih programov športa otrok, mladine in odraslih s posebnimi potrebami*. Zveza za šport invalidov Slovenije – Paralimpijski komite.

Mesec, B. (1998). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Univerza v Ljubljani, Visoka šola za socialno delo.

Vogrinc, J. (2008). *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami /ZUOPP-1/. (2011). Uradni list Republike Slovenije 58.

## TELESNA AKTIVNOST MLADOSTNIC DIJAŠKEGA DOMA VIČ

Maruša Gajić

Dijaški dom Vič

### POVZETEK

Prispevek v teoretičnih izhodiščih naslovi obdobje mladostništva in vloge telesne aktivnosti v tem razvojnem obdobju. V razmislek podaja razlike med športnim in nešportnim delom populacije ter razliko med mladostniki in mladostnicami. Osvetljuje razlike med dobami mladostništva starejše in novejšie generacije in posledice pandemije Covid-19 ter kako se odražajo tudi na dnevnem preživljanju časa mladostnikov\_ice v dijaškem domu. Namen prispevka je predstavitev dobrih praks vnašanja možnosti telesnih aktivnosti med mladostnice in mladostnike dijaških domov v smeri zmanjševanja trenda opuščanja gibanja, prekomerne rabe zaslonov ter sedečega načina življenja.

**Ključne besede:** *dijakinje, sedeč način življenja, upad motivacije za gibanje, opuščanje gibanja, prekinjanje sedenja*

### UVOD

Izbrano temo sem se odločila izpostaviti, saj se dnevno srečujem z vse bolj perečim izzivom sedečega načina sodobnega življenja med mladostnicami pri svojem delu in posledicami, ki jim jih prinaša. Opazujoč mladostnike\_ice v našem dijaškem domu ob vpisu in tekom šolanja ter beleženju interesnih dejavnosti, ugotavljamo, da je športnikov\_c, ki aktivno treniramo približno desetina prebivalcev\_vk doma. Od teh je zgolj minimalen delež deklet, športno aktivno trenirajo pretežno fantje.

Dekleta, ki so pri vpisu na vprašalnik med interesne dejavnosti naštela različna športna udejstvovanja (npr. mažoretke, bowling, lokostrelstvo, plavanje itn.), svoje redno športno/gibalno udejstvovanje opuščajo. Dolenc (2016) pove: »Pred dvema letoma sem hotela organizirati športno vadbo za najstnice, ker se mi je zdela to rizična skupina glede gibanja. Dekleta so v najstniškem obdobju lahko prave športnice, ki intenzivno trenirajo ali pa ne delajo popolnoma nič v zvezi z gibanjem. Veliko več je slednjih. Zato sem organizirala za najstnice enkrat na teden kondicijsko vadbo samo za njih. Koliko jih je prišlo? Največ štiri so bile, navadno pa le dve. Kaj je bil razlog? Preveč šolskih nalog, učenja, ekskurzij, dodatnega učenja za priznanja. Da, samo šola je bila razlog. Zavedale so se pomembnosti gibanja, toda ekstra časa za to niso imele.«

Poraja se torej ključno vprašanje - kako jih motivirati za gibanje? Zavedati se je potrebno, da vzgojitelj\_ica ne motivira mladostnika\_ice. S svojim ravnanjem, izbiro strategije vplivanja ali usmerjanja, vpliva in povečuje verjetnost odziva mladostnika\_ice v targetirani smeri oziroma v smeri željenega odziva, dejansko vedenje pa bo izbral\_a mladostnik\_ca sam\_a. (Vec, 2004). Sama se v svoji vzgojni skupini na temo gibanja najpogosteje poslužujem strategij podkrepitev, spodbude in stimulacije, izhajanja iz potreb mladostnic (Wlodkowski, 1986, v Vec, 2004) ter načel in višjih stopenj aktivne participacije (Hart, 2008).

## TEORETIČNA IZHODIŠČA

Populacija, na katero se osredotoča prispevek, so mladostniki\_ce, natančneje posamezniki\_ce, ki se nahajajo v razvojnem obdobju srednjega mladostništva in poznega mladostništva tj. med 14. in 18. letom starosti (Zupančič, 2020). Med razvojne značilnosti te populacije Zupančič (2020) uvršča raziskovanje identitete, samozaznani razvojni položaj »nekje vmes«, optimizem glede zaznanih možnosti za osebni razvoj ter osredotočenost nase in nestabilnost. Slednja, poleg demografske neustaljenosti, pokriva tudi psihološko, ki je vezana na preizkušanje dejavnosti, vzorcev vedenj in slogov življenja in nujno vpliva tudi na spremembe v hierarhiji vrednost ter subjektivnem blagostanju in zadovoljstvu z življenjem.

Mladostniki\_ce preizkušajo različne dejavnosti, med katere lahko uvrstimo tudi gibalne oziroma športne. Te lahko obsegajo zgolj enkratno izkustvo, ki je lahko organizirano (npr. preizkušanje nove dejavnosti v okviru športnega dneva dejavnosti v sklopu šolskega pouka, udeležba na dnevu odprtih vrat v fitnesih, na skupinskih vadbah ipd.) ali neorganizirano, spontano (npr. izzid novega gibalnega izziva oz. trenda na socialnem omrežju, izvedba telesne vadbe na videoposnetku iz baze videopodatkov) ali večkratno, ponavljajoče preizkušanje, ki je lahko s trajanjem omejeno (npr. plesni tečaj v sklopu omejenega obsega ur, tečaj mečevanja, capoiere ipd., gibalne urice v mladinskih centrih ali drugih nevladnih mladinskih organizacijah) ali neomejeno (treninji usmerjeni k amaterskemu ali profesionalnemu udejstvovanju v športu).

Ena izmed razvojnih nalog mladostnika\_ce je prilagajanje na telesne spremembe tega obdobja, kamor Havinghurst (1972, v Zupančič, 2020) uvršča tudi »razvoj samostojne skrbi za telo in zdravje ter strategij za učinkovito telesno delovanje (rekreacija, šport, [...]).« (Zupančič, 2020, str. 659), posodobljen prikaz pa to razvojno nalogo umešča v (pod)obdobje zgodnjega in srednjega mladostništva. Dijaški dom v skladu s cilji vzgojno-izobraževalnega procesa v dijaških domovih (Vzgojni program za dijaške domove, 2011) nudi spodbudno okolje dijakom\_injam, da lahko to razvojno nalogo učinkovito dosežajo.

Osebnostne značilnosti mladostnikov\_ic športnikov\_ic se razlikujejo od mladostnikov\_ic nešportnikov\_ic (Horvat in Zupančič, 1995; Merc; 1996; Zupančič in Justin, 1998, v Zupančič, 2020). Nešportniki\_ce se v primerjavi s športniki\_cami razlikujejo v pristopu do življenja ter v vedenju (intelektualno in zahtevno proti spontano), ravni samozavesti (za prve nižja), ravni samozaznane tesnobe in depresivnosti (za prve višja), športnikom\_cam je predpisana tudi porast dominantnosti in živahnosti. (Zupančič, 2020). Kljub razlikami med njimi, je ključno, da se z mladostniki\_cami preživlja kvaliteten skupen čas in se jih posluša, se z njimi povezuje, kajti ob odprtosti komunikacijskih kanalov se optimalneje izvede individualne vzgojne pogovore (Perry, 2020), kamor spadajo tudi napotki in smernice za manj sedeči življenjski stil in dvig ravni ustrezne telesne aktivnosti na dnevni ravni.

Smernice Svetovne zdravstvene organizacije(2022) za otroke in mladostnike\_ce priporočajo dnevno 60 minut zmerno do visoko intenzivno aerobno telesno dejavni, vsaj trikrat tedensko pa naj bi z visoko intenzivno aerobno dejavnostjo krepili tudi mišice in kosti. Enaka priporočila lahko najdemo tudi na spletni strani projekta Dan slovenskega športa (Sember, 2022) »Pri otrocih in mladostnikih so večje količine sedečega vedenja povezane z naslednjimi slabimi zdravstvenimi izidi: povečanjem debelosti, poslabšanjem srčno-presnovnega zdravja, slabšo telesno pripravljenostjo, spremembo vedenjskih vzorcev/prosocialnega vedenja in skrajšanim časom spanja.« (Svetovna zdravstvena organizacija, 2022, str. 3) Med mladostjo današnjih mladih in mladostjo, kot smo jo doživljali mi (kjer se beseda »mi«

navezuje na generacijo rojenih do vključno leta 1990), je velika diskrepanca v oblikah, pogostosti in intenzivnosti telesne dejavnosti. Starejše generacije smo veliko časa preživele na ulici ali na igriščih, brez ciljnega namena gibanja, današnja generacija mladih pa, če sploh so zunaj in ne vsak v svoji sobi za ekranom ali ekрани, večinoma posedajo in prakticirajo »visenje kot način življenja«. (Dolenc, 2016). Zdi se, da je preteklo pandemsko obdobje šolanja na daljavo še bolj vkoreninilo rabo spleta, socialnih omrežij in ekranov; da je postalo začasno glavno edukacijsko orodje tudi najbolj uporabljeno (in zlorabljeno) socializacijsko orodje.

V času in okviru pouka se mladostniki\_ice bolj malo razgibajo – srednješolski poklicni programi imajo v kurikulumu v povprečju dve šolski uri športne vzgoje, (npr. Predmetnik programa frizer SPI 2021 v SFŠ Ljubljana, 2022) gimnazije in tehniške srednješolske smeri pa do tri šolske ure športa na teden, od katerih se pogosto izvajata dve uri po urniku, tretja pa je lahko izbirna – lahko je strnjen dogodek v šolskem letu (npr. tridnevno smučanje) ali pa je tedensko na urniku (npr. Predmetnik gimnazija, 2022). Glede na Smernice Svetovne zdravstvene organizacije(2022) je to občutno premalo, da bi dosegali optimalen razvoj. Gibalna neaktivnost v času Covid-19 pandemije je povzročila dvig debelosti, motnje v naravnem gibanju, športu in telesni dejavnosti so povzročile spremembe v možganski kemiji, le-tem pa sedijo tudi nižja razpoložljiva lega, visoka stopnja razdražljivosti ter težave s koncentracijo (Barić, 2021), kar pa nujno vpliva tudi na počutje, vedenje, rezilientnost in voljo do telesne aktivnosti.

### PRIMERI DOBRE PRAKSE

Med primere dobre prakse Dijaškega doma Vič lahko uvrstimo več sprememb, ki so bile vpeljane in izvedene v preteklih dveh šolskih letih (2021/2022 ter 2022/2023) kot odziv na post pandemično stanje ter so povezane s sistematičnimi spodbudami in ustvarjanjem priložnosti za gibanje in telesno dejavnost dijakov\_inj v našem domu.

Obe šolski leti smo na Dan slovenskega športa, 23. septembra, izvedli kratko razgibalno urico, ki jo naslavljamo z **Zmiga Zmaga** (pojmovno je vezana na migajočega, tj. tistega ki se giba in na zmago, torej zmagovalca oziroma zmagovalko). Gibanje je lahko izvedeno v času učnih ur, kot reden gibalni odmor med učenjem, ali pa v poznejšem popoldanskem času, kot raztezne in dihalne vaje za boljše počutje mladostnikov\_ice. V šolskem letu 2021/2022 je bila Zmiga Zmaga izvedena v treh vzgojnih skupinah, ločeno, saj je bil v veljavi t. i. »B model« izvajanja pouka, ki je določal zadrževanje v »mehurčkih« oddelkov oziroma v našem primeru vzgojnih skupin, v šolskem letu 2022/2023 pa smo izvedli ogrevanje in sprehod po Poti spominov in tovarštva v Ljubljani ter joga večer v dveh časovnih terminih v sklopu medskupinskega vzgojnega dela. Poziv na spletni strani projekta Dan slovenskega športa pravi, da je šport praznik ter da »23. septembra šteje čisto vsaka oblika telesne dejavnosti!« (Šport je praznik, b. d.), to pa je za dijake\_inje tudi ključno sporočilo – a ne zgolj za 23. september, pač pa za vsak dan v letu. Tudi v prihodnjem šolskem letu načrtujemo sodelovanje pri Dnevu slovenskega športa.

V šolskem letu 2021/22 smo sledili veljavnim predpisom in ukrepom izvajanja pouka in bivanja v dijaškem domu, a se obenem skušali maksimalno prilagajati tudi željam in potrebam dijakov\_inj. Veliko je bilo spodbud k gibanju in telesni aktivnosti na prostem, ker pa je bilo tovrstno udejstvovanje nujno povezano tudi z vremenskimi razmerami in nizkimi temperaturami, smo v izteku koledarskega leta 2021 s skrbnim načrtovanjem odprli možnost uporabe **fitness** prostora v dijaškem domu za dijake. Urnik uporabe je bil načrtovan tedensko, omogočal je rotacijo (takrat še) 6 »mehurčkov« vzgojnih skupin, v manjših podskupinah, v popoldanskem in večernem času z zadostnimi časovnimi intervali med uporabo

ene in druge skupine, ki je omogočala razkuževanje površin in pripomočkov ter zračenje prostora. Zadnje je sicer precej ohladilo prostor vadbe, a med izbiro teka po dežju ali po snegu ter kolesarjenja na sobnem kolesu je bila izbira manjšega zla očitna. Fitnes je dijakom\_injam omogočal vadbo na napravah za moč, vaje s prostimi utežmi, aerobne vaje na sobnih ter eliptičnih kolesih in manjši prostor za raztezanje. Fitnes vaj so se udeležili\_e tudi dijaki\_nje, ki fitnesa še niso obiskovali, pravilno izvedbo vaj so dosegali s pomočjo posnetkov na športnih video kanalih, s skicami na napravah, z navodili vzgojitelja\_ice (v manjšem obsegu), s študentom Fakultete za šport ter s pomočjo vrstniške pomoči.

Zaradi nižje telesne samopodobe, osebnih predsodkov in zadržkov nekaterih dijakinj ter višjega subjektivno zaznanega občutka varnosti sem kot vzgojiteljica dovoljevala tudi nenamensko uporabo učilnic izven časa učnih ur kot manjše telovadne prostore. Dijakinje so v parih ali trojicah, dva- do trikrat tedensko zvečer skupaj telovadile v učilnicah, ki so jim umaknile mize ob rob prostora in dvignile stole nanje. **Telovadba** je bila izvajana samostojno, delile so si zakupljeni športni program znane slovenske športne vplivnice, njeni vodeni vadbi pa so pogosto sledile raztezne vaje pred spanjem. Manjša skupina dijakinj je delovala tudi kot spodbujevalni faktor. Domenek skupne vadbe v majhni skupini posameznic, s katerimi se dijakinja počuti varno, sprejeto brez obsojanja, je zmanjšal možnost izostanka od vadbe.

Individualno gibalno dejavnost je omogočala udeležba na interesni dejavnosti Kognitivnega treninga, kjer se gibanje odvijalo s pomočjo metode **Neurobeans**. »Neurobeans je metoda vadbe možganov s katero mladostniki in odrasli izboljšajo svoje sposobnosti učinkovitega delovanja v šoli, pri delu ali športu. Je kombinacija gibanja in miselne igre, ki spodbuja k doseganju vrhunske učinkovitosti na enostaven in zabaven način.« (Neurobeans, b. d.) Ta vključuje Neurobeans pripomoček (tablico in fižolčke) ter aplikacijo za mobilni telefon, ki spremlja vadbo vadečega. Program vadbe je bil odvisen od dijakinj (dijaki se ga niso udeležili), individualno zastavljen s strani Neurobeans kognitivne trenerke. Kljub temu, da je primarno namenjen merjenju uporabljene možganske kapacitete in sistematičnemu treningu za povečevanje te kapacitete, je del treninga vezan tudi na gibalno dejavnost oziroma na specifičen gibalni vzorec, ki je del naloge, ki jo vadeči uporablja, vsebuje pa tudi drobnogibalne spretnosti. Za posamezno dijakinjo je trajal bodisi 6 ali 8 tednov, le ena dijakinja ga je speljala dvakrat v šolskem letu.

V drugi polovici šolskega leta, v času, ko so se ukrepi varnejšega izvajanja pouka in hkrati tudi prebivanja v dijaškem domu razrahljali, smo v Dijaškem domu Vič osnovali Komisijo za kakovost in razvoj, ki je izvedla Anketo o zadovoljstvu dijakov\_inj v DD Vič, kjer smo med drugim preverjali tudi zainteresiranost dijakov\_inj za različne aktivnosti in interesne dejavnosti. Med odgovori, vezanimi na gibalne dejavnosti, je izrazito prednjačila želja po odbojki, želelo jo je 53 % dijakov\_inj, ki so na anketo odgovarjali (R. Mohorič in T. Rezar, osebna komunikacija, 30. 6. 2022). Izredno pogrešajo tudi domsko telovadnico, ki trenutno ni v uporabnem stanju.

V skladu s tem smo v oktobru 2022 v Dijaškem domu Vič zagotovili najem telovadnice v bližnji osnovni šoli enkrat tedensko za dve šolski uri, v večernem času. Obe šolski uri dijaki\_nje v telovadnici igrajo **odbojko**. Izkazalo se je, da imamo velik interes, ne samo med starejšo populacijo, ki je odgovarjala na anketo, pač pa tudi med novinci\_kami v domu. Odbojko vsak teden obiskuje približno 25 mladostnikov\_ic. Dijaški dom Vič je po dolgem času sestavil tudi domsko ekipo igralk odbojke, ki je letos na meddomskih tekmovanjih Športno-kulturnega društva vzgojiteljev ljubljanskih dijaških domov zasedla 4. mesto (kar ni slab dosežek za dekleta, ki so se septembra 2022 prvič spoznala).



V šolskem letu 2022/2023 sem v vzgojno skupino vnesla **načrtno informiranje** o pomembnosti telesne dejavnosti in o vplivu manjka le-te na razvoj, duševno zdravje in splošno počutje dijakinj. Pri tem si pomagam z materiali Nacionalnega inštituta za javno zdravje, portala SLOfit Fakultete za šport Univerze v Ljubljani ter aktivnega vključevanja dijakinj kot strokovnjakinj iz izkušenj (s procesom zrcaljenja in z vprašanji vodenega reflektiranja in osmišljanja).

V letošnjem naboru interesnih dejavnosti, povezanih z redno telesno aktivnostjo dijakov\_inj so tudi joga, mesečni sprehodi ter čuječnost in strelstvo z zračno puško. Slednje so manj številčno in manj redno obiskane. Djakinje obiskujejo tudi fitness, vendar gibanje pogosto odložijo, predstavijo na »drugi tir«, v času strnjene pridobivanja pisnih in ustnih ocen znanja (v prvem polletju druga polovica novembra in december, za tiste z manj stabilnim učnim uspehom tudi druga polovica januarja s popraviljanjem negativnih ali pridobivanjem ocen; v drugem polletju druga polovica aprila in maj, razen za zaključne letnike, kjer je učno obdobje nujno vezano na termine zaključnih izpitov ali mature).

Iz tega razloga z dijakinjami svoje vzgojne skupine izvajam marsikateri **individualni ali vzgojni pogovor** z dijakinjo **na sprehodu**. V kolikor tema pogovora terja sedenje in očesni stik, ga izvedem zunaj na klopi, stran od zvedavih oči in ušes, ali pa po sprehodu v vzgojiteljski sobi. Tudi **sedenje, poležavanje na postelji in ležanje na tleh** med učenjem v času učnih ur ali prisotnostjo ter rabo zaslona za različne namene izven časa učnih ur v vzgojni skupini pogosto **prekinjamo** z razteznimi vajami, hojo po stopnicah, krajšimi sprehodi okoli doma ali skozi diagonale nadstropja (vzgojno skupino imam naseljeno v dveh različnih traktih in dveh nadstropjih, diagonalno ločeni ena od druge, dekleta se gredo pozdravit in se nato vrnejo v matični trakt ali podobno) ali drugo spontano gibalno aktivnostjo.

## ZAKLJUČEK

Mladostnice, bolj kot mladostniki, potrebujejo za (ponovno) vzpostavitev in vzdrževanje telesne aktivnosti spodbudno okolje, ki bo normiralo gibanje in telesno aktivnost kot pozitivni, zeleni vzorec vedenja. Spremembe in spodbude v okolju je potrebno pripraviti vnaprej, hkrati pa kot vzgojitelj\_ica ostati dovolj fleksibilen\_na, da strategije vplivanja prilagajamo psihofizičnemu stanju posameznika\_ce in klimi v vzgojni skupini. K posluževanju pogosto pomaga tudi preverjanje in preizpraševanje stališč, mnenj, predsodkov mladostnika\_ce, povezanih z gibanjem. Svet mladih je pogosto črno-bel, gredo na »vse ali nič«, trenirajo resno in zavzeto, ali pa se jim zdi bolje, če ne počno ničesar. Dejstvo pa ostaja, da je nekaj telesne dejavnosti je bolje kot nič. Menimo, da so redna spodbuda k dejavnostim, ki so njim prijetne, nežni opomniki in vodenje z zgledom ustrezne in učinkovite strategije k višanju telesne dejavnosti med dijaki in predvsem dijakinjami.

## VIRI IN LITERATURA

- Barić, R. (2021). Psychological risk of physical inactivity in children and youth during covid pandemic. V S. Pišot in K. Teraž, (ur.) *Premagajmo posledice ukrepov omejitve gibanja. The lockdown aftermath.* (str. 36-37). Koper, Znanstveno-raziskovalno središče Koper. <https://www.zrs-kp.si/index.php/research-2/zalozba/monografije/>
- Hart, R. A. (2008). Stepping back from 'the ladder': Reflections on a model of participatory work with children. V A. Reid, B. B. Jensen, J. Nickel in V. Simovska (ur.), *Participation and Learning:*

- Perspectives on education and the environment, health and sustainability* (str. 19–31). Netherlands: Springer. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4020-6416-6>
- Neurobeans. (b. d.) <https://www.neurobeans.si/>
- Perry, P. (2020). *Knjiga, za katero si želite, da bi jo prebrali vaši starši (in za katero bodo vaši otroci veseli, da ste jo)*. Ljubljana, Mladinska knjiga.
- Predmetnik gimnazija*. (2022). [https://www.gimb.org/?page\\_id=353](https://www.gimb.org/?page_id=353)
- Predmetnik programa frizer SPI 2021 v SFŠ Ljubljana*. (2022). [https://sfs.splet.arnes.si/files/2022/10/Aktualni\\_predmetniki\\_SFSLJ\\_2022\\_23\\_2.pdf](https://sfs.splet.arnes.si/files/2022/10/Aktualni_predmetniki_SFSLJ_2022_23_2.pdf)
- Sember, V. (b. d.). *Priporočila – šolarji in mladostniki*. <https://danslovenskegasporta.si/priporocila-solarji-in-mladostniki/>
- Svetovna zdravstvena organizacija. (2022). *Smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. <https://nijz.si/publikacije/smernice-za-telesno-dejavnost-in-sedece-vedenje/>
- Šport je praznik. (b. d.) <https://danslovenskegasporta.si/>
- Vec, T. R. (2004). Miti o motivaciji in »Prenehajmo že vendar učence motivirati!« *Vzgoja in izobraževanje*, 35(4), 13-18.
- Vzgojni program za dijaške domove*. (2011). Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje: Direktorat za srednje in višje šolstvo ter izobraževanje odraslih. [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Srednja-sola/Dijaski\\_domovi/Vzgojni-program-za-dijaske-domove.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Srednja-sola/Dijaski_domovi/Vzgojni-program-za-dijaske-domove.pdf)
- Zupančič, M. (2020). Opredelevitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu ter a prehodu v odraslost.. V: L. Marjanovič Umek in M. Zupančič. (ur.) *Razvojna psihologija* (str. 644-665). Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Dolenc, V. L. (3. 3. 2016). *Gibanje pri otrocih naj bo intenzivno*. <https://zdravozivi.si/gibanje-pri-otrocih-naj-bo-intenzivno/>

## ELEMENTI PLESNO-GIBALNE TERAPIJE IN LIKOVNE TERAPIJE TER DRUGE GIBALNE DEJAVNOSTI PRI SPECIALNOPEDAGOŠKEM DELU V OSNOVNI ŠOLI

Petra Guček Tomšič

Osnovna šola Ketteja in Murna, Ljubljana

### POVZETEK

V prispevku poudarim potrebo, nujo in dobrobit gibanja v sodobnem času. Predstavim teoretična izhodišča slovenskih in tujih strokovnjakov, ki utemeljujejo in podprejo učinkovitost uporabe različnih gibalnih in ustvarjalnih plesnih dejavnosti pri pouku. Na podlagi pričanj različnih avtorjev izluščim področja, ki se razvijajo s pomočjo te metode. Opišem izkušnje otrok in njihovo željo po plesno-gibalnih dejavnostih v različnih delih učne ure. Navedem dejavnosti, ki jih vnašam pri svojem delu pri učnih urah dodatne strokovne pomoči in v razredu. Opišem konkretne primere dobre prakse in napredek otrok različnih starosti. Iz lastnih izkušenj,

aktivnega opazovanja ter opazovalnega raziskovanja naštejemo področja otrokovega razvoja, pri katerih opažam napredek. Menim, da je potrebno uvajati take vsebine pri pouku, saj doprinesejo k večji osredotočenosti k nadaljnjemu šolskemu delu, večji sproščenosti otrok, uspešnejšemu usvajanju učne snovi, boljšim socialnim stikom z drugimi, zmanjšanju stisk, k razvijanju ustvarjalnosti posameznika, boljši komunikacij itd. Prispevek sem ustvarila z namenom, da bi spodbudila strokovne delavke in delavce, da bi se

izobrazili na tem področju in uvajali ta pristop pri svojem delu. V zaključku izrazim svoje mnenje, da je v našem trenutnem šolskem sistemu in programu še vedno premalo vključenih gibalnih-plesnih priložnosti in apeliram na prisotno javnost, da bi naredili več na tem področju.

**Ključne besede:** *ustvarjalni gib, ustvarjalni ples, pouk*

### UVOD

Vemo, da je sodobni življenjski stil, ob vsej razpoložljivi elektronski tehnologiji, mnogo zmanjšal možnosti za gibanje pri otrocih in odraslih. Zato je pomembno, da strokovni delavci v šolah budno in vseskozi iščemo priložnosti za uvajanje gibanja v vzgojno izobraževalni proces. Za to ni potrebno neko specialno znanje, le radovednost, učljivost, odprtost, čuječnost do sebe in otrok, nekaj poguma, vero v učinke le-tega in vztrajnost pri uvajanju tega pristopa. Lahko gre za preproste dejavnosti, ki med poukom omogočijo otrokom, pa tudi strokovnim delavcem, ki jih izvajajo skupaj z otroki, gibalne, sprostitvene in tudi miselne premore in s tem povečanje kapacitete v vseh fazah učnega procesa. S tem se kontinuiteta izobraževalnega procesa ne bo ustavila, ampak se lahko celo nadgradijo določena področja: pozornost, sproščenost, motivacija, razumevanje, pomnjenje, znanje, ustvarjalno mišljenje itd. Te dejavnosti se uvedejo kot vsakdanja rutina, rutino vsi potrebujemo, in postopno postane sprejemljiv del učne ure ali šolskega dneva.

## TEORETIČNA IZHODIŠČA

Strokovnjaki na področju plesno-gibalne terapije v tujini (ZDA, VB) so že v petdesetih letih 20. stoletja in še prej zaključili, da pomoč s plesno-gibalnim ustvarjanjem (angl., dance-movement therapy) prinaša pozitivne rezultate tako pri odraslih kot pri otrocih. V zgodnjih 70. letih 20. stoletja so se v tujini začela šolanja na področju umetnostne terapije. (Waller, v: Case, Dalley, 1992) V našem prostoru se ta spoznanja, znanja in uporaba plesno-gibalnega izraza razvila in začela uporabljati kasneje. Danes je nekaj takega pristopa najti v naših državnih ustanovah in mnogo več v privatni praksi, ki jo izvajajo specializanti programa Pomoč z umetnostjo Univerze v Ljubljani, ki je bil v preteklosti na voljo na Pedagoški fakulteti v Ljubljani.

Če povzamem po Krofličevi (1999), je Berrolova razlagala o medsebojno vplivajoči naravi delovanja možganske skorje, o povezavi med gibanjem in čustvi ter biokemičnih procesih v možganih, povezanimi z mentalnimi stanji pri človeku, o učinku telesnega gibanja na človekova mentalna stanja, o biologiji ritmičnega gibanja, ki ima terapevtske učinke, o pomenu namenskega gibanja kot pomembnega dela plesno-gibalne terapije.

Odkrili so, da nevroni pod vplivom električnih impulzov sproščajo kemične substance, t.i. nevrottransmitterje, potrebne za aktiviranje drugih celic. Količina nevrottransmitterjev je ključna za različna psihična stanja in tudi obolenja. Dokazali so, da telesna dejavnost in telesne vaje učinkujejo na monoaminski sistem nevrottransmitterjev, na sistematično nastajanje bioaminov, ki so povezani z razpoloženjem (npr., zmanjšujejo anksioznost). Tako lahko ples, enako kot druge telesne aktivnosti ali vaje, preko nevrottransmitterjev učinkuje na duševno stanje človeka. (povzeto po Kroflič, 1999)

Krofličeva (1994) pravi, da dosedanje izkušnje v svetu kažejo, da je umetnostna terapija, oz. pomoč z umetnostjo, učinkovita komplementarna dejavnost v multidisciplinarnem pristopu k posamezniku. Vesna Geršak (2003) navaja, da je poučevanje in učenje skozi telo in gib v prostoru in času kot pouk v treh ali celo štirih razsežnostih, ne le v dveh (tabla, miza). Vse preveč je vsebin, ki razvijajo predvsem otrokove verbalne sposobnosti, zanemarjajo pa neverbalno komunikacijo, oziroma upoštevanje tudi desne polovice možganov, ki je bistvenega pomena v ustvarjalnem mišljenju. Geršakova še navaja, da raziskave v svetu in pri nas, med drugim tudi Waldorfska in konvergentna pedagogika, kažejo na to, da je v šoli preveč dela »na glavi« in premalo »na telesu«. Da se otrok razvija celostno, mu moramo vzgojitelji in učitelji omogočiti, da se čim več giba.

Mojca Vogelnic (1997) ugotavlja, da »je gibanje človekova nuja. Vanjo nas ne silijo le vsakdanja praktična opravila, ampak naše telo, ki je ustvarjeno za gibanje«.

Paynova (1992 b), svetovno priznana plesno-gibalna terapevtka, trdi, da »je gibanje jedro našega razvoja in ima velik vpliv na učenje govora, socialno sprejemljivega vedenja in kognitivnih veščin...« . Ustvarjalno gibanje pomaga k integraciji uma, telesa, čustev in duha. (Vogelnic, 1994) "Najnovejši znanstveni izsledki kažejo, da so sposobnosti, na katerih temelji umetniško delovanje, vezane na delovanje desne možganske hemisfere. Tu se odvijajo vizualni, prostorski, čustveni, intuitivni procesi, ustvarjalni procesi, ki potekajo celostno, sintetizirajo informacije, medtem ko v levi hemisferi tečejo analitični, razumski, verbalni procesi. Preko inter-hemisfernega vezja se procesi v obeh hemisferah integrirajo." (Ornstein, Russell, Eccles, Jaušovec, v: Kroflič, 1999)

Krofličeva (1999) je z raziskavo ugotovila, "da ustvarjalni gib kot metoda pouka pozitivno vpliva na učne učinke."

Gibalna spretnost vpliva posredno na celotno sposobnost učenja, ker deluje na telesno podoba (telesni imago) in na temeljne sposobnosti kot so spomin, zaznavanje, zbranost, iznajdljivost v času in prostoru, asociativni procesi in sposobnost reševanja problemov-to so sposobnosti, ki so podlaga učenja, šolskega in zunajšolskega. Z gibalno vzgojo dosežemo tudi sprostitev, ki ugodno vpliva na učenje. Otroci, ki so v šoli napeti in jih je strah, so še dodatno obremenjeni, zato so zanje kratke gibalne dejavnosti še posebno primerne. Če imajo možnosti za sprostitvene vaje, se lahko kasneje bolje zberejo pri šolskem delu. (Frostig, 1989)

Krofličeva (1999) je zapisala: "Gib pri pouku je: sprostitev, izrazno sredstvo, spodbuda, metoda." "Učenje z gibanjem ni le pridobivanje motoričnih spretnosti in razvijanje gibalnih sposobnosti. V povezovanju z vsemi vzgojnimi področji z gibanjem spodbujamo otrokov emocionalni, intelektualni in socialni razvoj." (Kroflič, Gobec, 1995)

Skozi gibalne dejavnosti si otrok razvija zavedanje telesa, perceptivne funkcije, govor, višje mentalne funkcije, ustvarjalnost, sposobnosti za šolsko učenje, za komuniciranje in interakcijo. Gibalna vzgoja spodbuja razvoj samozavedanja in samozavesti s samim gibanjem in s skupinskim delom. Skozi gibalne dejavnosti se otrok zaveda prostora in časa. (Frostig, v: Kroflič, 1992)

#### **GIBALNE DEJAVNOSTI IN PRIMERI DOBRE PRAKSE**

Vsak je lahko ustvarjalen, vendar v svoji meri, na svojevrsten način in pod določenimi pogoji. Potrebno je zagotoviti okolje, ki omogoča občutek varnosti in sproščenosti, biti moraš voljan za ustvarjanje in se sprejeti, pogumno začutiti in izraziti svojo ustvarjalnost in občutja ter verjeti, da je vse, kar izraziš v redu. Liebmannova (1994) je prav tako zapisala: "Umetnostna terapija uporablja umetnostna sredstva v smislu posameznikovega

izražanja, njen namen je vzpostavitev komunikacije z lastnimi čustvi, doživljanjem, s samim seboj. Namenjena je vsakomur, ne le umetniško nadarjenim."

V tem procesu zagotavljam stalen varen prostor (fizično in psihološko). Predvsem sem mentor, organizator in spodbujevalec. Včasih skupaj zastavljamo izhodiščne teme, ustvarjanje pa prepuščam otrokom. Po potrebi jih usmerjam ali pa se tudi vključim v njihovo raziskovanje, iskanje, ustvarjalni izraz in igro. Spodbujam opazovanje sprememb lastnih občutkov ter sprememb v telesu. To tudi reflektiramo in opazujemo razlike pred in po dejavnosti, kadar je otrok še nezaupljiv do tega procesa in se uči čuječnosti do sebe in drugih. Dovoljen je lastni izraz občutkov. Po potrebi uvedem otroku normalizacijo njegovih občutij in stanja, vsekakor pa potrditve in pohvale za aktivacijo, prizadevanje, napredek in dam otroku povratno informacijo, da je v redu oseba, kljub vsemu.

Otroci imajo večinoma radi te dejavnosti in večkrat podajo iniciativo za to. Koristno je načrtovanje vseh dejavnosti na začetku učne ure, saj jih to pomiri, ker vedo, kaj bo sledilo in da bodo doživeli tudi kaj prijetnega. Povedo, da jih te dejavnosti sprostijo, bolje razumejo in si zapomnijo učno snov, lažje se zberejo pri pouku v razredu, imajo boljše odnose z vrstniki, lažje izrazijo in povedo za svoje stiske, so na splošno bolj umirjeni, razgibajo se, večja je skladnost med njihovim notranjim doživljanjem in

nebesednim izrazom ter bolj konstruktivno se lotevajo reševanja konfliktov. Mlajši otroci pravijo temu »igra«, starejši pa, po začetni zadregi, postopoma sprejmejo ta pristop in opažajo pozitivne vidike teh dejavnosti: sprostitvev, občutek varnosti, izražanje stisk, pogovor, ki sprosti, povečanje volje za šolsko delo in življenje in povečanje zbranosti. Take dejavnosti uvajam tudi med poukom v razredih, kjer nadomeščam pouk, in so opazni pozitivni učinki: večji občutek varnosti in motivacije ob vnaprej napovedanih dejavnostih, manj konfliktov med otroci, večja sproščenost in povezanost med otroci, bolj konstruktivno razrešujejo lastne stiske in konflikte z drugimi, večja je učinkovitost pri šolskem delu (zbranost, pozornost, vztrajnost, razumevanje, pomnjenje, ustvarjalno mišljenje) ter večja je skladnost med njihovim notranjim doživljanjem in nebesednim izrazom.

Kdaj je možnost za ustvarjalne plesno-gibalne dejavnosti in druge gibalne dejavnosti pri učnih urah dodatne strokovne pomoči:

- a) na začetku učne ure, ko z otrokom opaziva, da je vznemirjen, utrujen, razpršen in nezbran še od prejšnje učne ure in potrebuje čas, da se usmeri k nadaljnjim učnim dejavnostim,
- b) v sredini učne ure, ko otroku pade pozornost in zbranost, postane nemiren, vznemirjen ali potrebuje odmor,
- c) ob koncu učne ure kot nagrada, ko je otrok vložil že nekaj truda v šolsko delo, ali pa kot sprostitvev in priprava na naslednjo učno uro v razredu.

Poleg elementov plesno-gibalne terapije pri svojem strokovnem delu vključujem tudi didaktične in družabne gibalne igre, gibalne naloge, pantomimo, gibalne igre vlog, gibno, plesno in govorno prikazovanje in elemente likovne terapije. Otroci imajo pri dejavnostih na razpolago različne terapevtske, gledališke in učne pripomočke, inštrumente in predmete iz vsakdanjega življenja. Pripomočki jim pomagajo preseči začetno zadrego in jih spodbujajo k intenzivnejšem gibanju ter pestrejšem ustvarjalnem gibalnem izrazu.

#### **Dejavnosti, ki jih vključujem pri učnih urah DSP in v razredu so:**

Usmerjani ustvarjalni ples (na določeno temo, »ogledalo«), spontani (avtentični) ples ob glasbi, ples z različnimi pripomočki (senzorna vreča, žoga, balon, antistresne žogice, palica, stol, svileno blago/ šal, vrečke s semeni, maska, elastika, vrvica, malimi inštrumenti itd.), gibalne naloge (gibalni izziv), usmerjene / neusmerjene gibalne dejavnosti na terapevtski žogi ali balanserju, prikazovanje učne snovi z ustvarjalnim gibom, učenje z gibanjem (skakanje, menjavanje položaja v prostoru, stojé), različne sprostitvene tehnike z gibanjem in dihanjem (tai-qi, joga, »sekanje drv«, »jahanje konja«, senzorna hoja, vodenje »slepega«, različne dihalne vaje itd.), metoda Porajajoči se jezik telesa (EBL-Emerging body language), metoda Telovadba možganov (Brain Gym), likovno ustvarjanje z gibanjem (risanje v obris telesa, risanje na veliko podlago ob gibanju, nadaljevanje risbe v paru, oblikovanje kinetičnega peska / gline / plastelina ob gibanju itd.), učenje

ob hkratnem ustvarjalnem plesu, ritmične vaje in ples z različnimi inštrumenti, ples ob ritmu, učenje ob gibanju v naravi, plesno-gibalna želja po vsaki uspešno rešeni nalogi, skakanje računov, poštevanka, besed in povedi, razredne naloge (gre nekaj iskat, uredit), gibalne igre s terapevtskim psom, živalsko gibanje, gibanje različnih procesov v naravi, ego-strukturalni ples, igralne kocke s kombiniranimi

gibalnimi nalogami, pantomima, gibalna abeceda / beseda / poved (za vsako črko / besedo določen gib), ustvarjalni ples v dvoje, igra »Mama, koliko je ura?« s poudarkom na raziskovanju različnih gibanj, ples posameznih delov telesa, prstne in ročne igre, obrazna telovadba, pletenje vrvic / volne s prsti, ples ob milnih mehurčkih in pihanje, različne vrste masaže, risanje po glasbi (na veliki in mali podlagi), ustvarjalno podajanje žoge / balona, gibalni dialog (gibalno vprašanje / odgovor, gibalni pogovor) itd.

Nekaj primerov dobre prakse s pomočjo uporabe ustvarjalnega giba in drugih pristopov:

- Učenka 6. razreda je po 1 mesecu presegla strah pred učiteljem; opazna je večja splošna sproščenost, boljše usvajanje znanja, večja samozavest in odprtost za odnose z drugimi, pogostejše vključevanje v skupino vrstnikov; metode ustvarjalnega giba in sproščanja uporablja tudi doma; več ustvarjalnosti.
- Učenec 8. razreda je po 3 mesecih razvil boljšo pozornost in sledenje pouku; boljše poskrbi zase in se postavi zase; opazna je boljša organizacija obveznosti in prostega časa; večja sproščenost nasploh in v odnosih z vrstniki; uspešnejše iskanje rešitev intelektualnih in odnosnih problemov.
- Učenka 2. razreda je po 4 mesecih kaže večjo odprtost in sproščenost pri stikih z vrstniki; bolj je pogumna pri lotevanju problemskih nalog, manj je notranje napetosti glede pričakovanj do sebe; bolj se sprejema tako kot je; večkrat izrazi svoje počutje (besedno in nebesedno); dovoli se sprostiti in se predà lastnemu procesu dogajanja med dejavnostjo.
- Učenec 4. razreda začne po 2 mesecih izkazovati opazno večji notranji in gibalni mir, večjo splošno sproščenost v razredu in na urah DSP; lažje in hitreje se zbere za šolsko delo, koncentracija je daljša; izboljšata se samopodoba in samospoštovanje; lažje poišče rešitve za probleme; boljša sta načrtovanje učne ure in sprotne organizacije dela; konstruktivno vzpostavlja in vzdržuje stike z vrstniki; nekatere pristope uporablja tudi doma in se izkazujejo za učinkovite.
- Učenka 8. razreda se po 1 mesecu začne sproščati in odpirati za komunikacijo; pripoveduje o dogodkih in svojih stiskah; ima večjo motivacijo za šolsko delo; poveča se ustvarjalnost pri pisanju. • Učenec 7. razreda se lažje zbere za šolsko delo; boljše se organizira (načrt dneva, učne ure, med učno uro); ima več volje za šolsko delo in ustvarjanje; učinkovitejše išče rešitve problemov pri učenju in v odnosih z drugimi; postane bolj pogovornjiv in bolj mi zaupa; ima manj izbruhov gibalnega nemira; izboljša mnenje o sebi.
- Učenec-tujec iz 2. razreda po 3 mesecih boljše drži pisalo, pisava je bolj čitljiva in vezana, črke pravilno oblikovane, večja samozavest pri pisanju in na splošno, pri branju bolje veže glasove, boljše je razumevanje prebranega, razširi besedišče in razumevanje besed, uspešnejši je pri tvorjenju besed.
- itd.

Z otroki-tujci, otroki s posebnimi potrebami in otroki, ki jih veseli gibanje in ples, sem pripravila koreografije za tri plesno-gibalne točke, s katerimi so, in bodo, otroci različnih starosti nastopili na šolski prireditvi in na festivalu. Pri tem ne gre samo za nastop kot dejanje javnega prikaza na odru, ampak za zelo pomemben proces nastajanja predstave. V procesu nastajanja so se otroci naučili sprejemanja drugih glede na različno narodnost, kulturo, starost, značilnosti (posebne potrebe), raziskovali svoje talente in podprli so talente drugih, povečala sta se sodelovanje in pomoči v skupini, hvaležni so za

lasten napredek in uspeh. V procesu nastajanja točke so povedali, da imajo občutek, da so videni, slišani, upoštevani in spoštovani. Veseli so pohvale za trud in uspeh, po kateri nekateri hrepenijo.

## ZAKLJUČEK

Ugotavljam, da elementi plesno-gibalne terapije in druge gibalne dejavnosti kot uvod, premor ali zaključek učnih ur dodatne strokovne pomoči, pa tudi pri delu v razredu, pozitivno vplivajo na aktiviranje in razvoj gibalnih zmožnosti, socialno področje, razvoj ustvarjalnosti, motivacijo za učenje, boljše razumevanje in usvajanje učne snovi, voljo do življenja in smisel življenja, čustvovanje, zmanjšanje stisk, komunikacijo, vedenje, splošno sproščenost posameznika, samoaktualizacijo, čuječnost do sebe in drugih, samoizražanje, samopodobo, samozavest in samospoštovanje otrok različnih starosti. Po takih dejavnostih je opaziti ugodje,

sprostitev in sodelovanje udeležениh. Tudi name to dobro vpliva in se rada pridružim dejavnostim. Defektologinja Grubešičeva (1996) je zapisala: »Ustvarjanje z gibom lahko uporablja defektolog v osnovni šoli kot poseben način dela in ga lahko povezuje z vsemi predmeti... Pri otroku se razvijajo matematične predstave in pojmi, pojmi iz geometrije, prostorninski pojmi, priprava na branje in pisanje.« Opredelila je, katera področja razvijajo gibalne aktivnosti pri učencu:

- motorične sposobnosti: koordinacija, ravnotežje, hitrost, moč, gibljivost, preciznost; \* samozavedanje: pridobivanje podobe o sebi, orientacija na lastnem telesu, telesno sliko, telesno shemo, zavedanje telesa (mislim, da je zavedanje svojega telesa pri naših učencih še kako pomembno za ves njihov nadaljnji emocionalni in socialni razvoj);
- zavedanje prostora in časa, ker je gibanje dogajanje v času in prostoru; to je pogoj za njegov intelektualni razvoj;
- razumevanje govora drugih (receptivni govor), besedno izražanje (ekspresivni govor); \* zaznavanje oblik in gibanj, dogajanje v okolju;
- ob pomoči gibanja postajajo učenci bolj občutljivi za dogodke v okolju;
- razvijajo se tudi višje spoznavne funkcije: pomnjenje, predstavljanje, domišljija, mišljenje;
- razvija se ustvarjalnost;
- z gibalnimi aktivnostmi si učenec razvija čustveno in socialno prilagojenost, to pa je osnova za njegov intelektualni in socialni razvoj.

Pomanjkljivost vidim v tem, da sta poznavanje, znanje in uporaba ustvarjalnih in drugih gibalnih vsebin pri pouku v oddelkih osnovne šole okrnjeni in zelo odvisni od posameznikove prilagodljivosti, odprtosti za spremembe, radovednosti, volje in poguma. Postavljanje novega pristopa zahteva nekaj tveganja, saj postavi odnos med učencem in učiteljem v bolj enakovreden položaj kot prej, kar pa ni ravno v skladu s trenutnim šolskim sistemom in družbenimi prepričanji. Sistem nas tudi prisiljuje, da uresničujemo predvsem »levohemisferne« vsebine in nam preprečuje uvajanje več »desnohemosfernih« vsebin. Na žalost primanjkuje časa za poglobljene uvide v naša doživljanja, reagiranja in izboljšanje tega.

Smiselno bi bilo v naš osnovnošolski vzgojno izobraževalni sistem vključiti še več vsebin naravnanih na razvoj desne možganske hemisfere in za povezovanje obeh hemisfer. Tako bi dosegli večjo samostojnost, razumevanje, splošno učinkovitost in kreativnost otrok. Smiselno in potrebno je tudi



sistematično in kontinuirano vključevanje umetnostnih terapevtov in psihoterapevtov v vsakdanji vzgojno izobraževalni proces kot podpirajoči način pomoči.

## VIRI IN LITERATURA

- Caf, B. (2004). *Vpliv gibalno-plesne terapije na socialno klimo v razredu*. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Case, C. in Dalley, T. (1992). *The handbook of art therapy*. Routledge.
- Frostig, M. (1989). *Gibalna vzgoja*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladino in starše. Geršak, V. (2003) Ustvarjalni gib pri pouku. *Didakta*, letnik 12, št. 68/69. 69– 71.
- Geršak, V. (2016) *Ustvarjalni gib kot celostni učni pristop v osnovni šoli*. Doktorska disertacija. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Grubešič, S. (1996). Ustvarjanje z gibom kot metoda dela defektologa v šoli. *Defectologica Slovenica*, Vol. 4, No. 2., str. 105.
- Kovač Valdés J. (2011). *Plesna žgečkalnica. Priročnik ustvarjalnega giba in sodobnega plesa za otroke z osnovami plesnih tehnik*. Javni sklad Republike Slovenije za kulturne dejavnosti.
- Kroflič, B. (1994). Pomoč z umetnostjo-umetnostna terapija. *Delo, Priloga: Znanje za razvoj*, 13. 7. 1994, str.15. Kroflič, B. (1999). *Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka*. Znanstveno in publicistično središče. Kroflič, B., Gobec, D. (1992). *Ustvarjalni gib in plesna vzgoja za najmlajše*. Pedagoška obzorja. Jerneja Langus (2012). *Metode plesno gibalne terapije v preprečevanju težav na področju čustvovanja in*
- Kroflič, B., Gobec, D. (1995). *Igra, gib, ustvarjanje, učenje*. Pedagoška obzorja.
- Meško, N., Geršak, V. (2021): *Namig za gib*. Študijski center JSKD.
- Payne, H. (1992 a). *Dance movement therapy – theory and practice*. Tavistock / Routledge. Payne, H. (1992 b). *Creative movement and dance in groupwork*. Oxon: Winslow Press. *Praktične delavnice Podiplomskega študijskega programa Pomoč z umetnostjo-Umetnostna terapija* (1996). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Praktične delavnice Podiplomskega študijskega programa Pomoč z umetnostjo-Umetnostna terapija* (1998). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Rutten–Saris, M. (1992). *Porajajoči se jezik telesa*. Van Gorum & Comp.B.V.
- Stanton-Jones, K. (1992). *An introduction to dance movement therapy in psychiatry*. Tavistock/Routledge. Vogelnik, M. (1994). *Tehnika gibanja v plesu*. Zveza kulturnih organizacij Slovenije.

*vedenja v osnovni šoli*. Specialistično delo. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. Liebmann, M. (1994). *Art therapy for groups – a handbook of themes, games and exercises*. Routledge. Mees Christeller, E. (1992). *Umetnostna terapija v praksi*. Kortina.

Vogelnik, M. (1996). *Likovnost v skupini in umetnostna terapija*. Vita.

Waren, B. (1993). *Using the creative arts in therapy: A practical introduction*. Routledge. Zagorc, M. (1992). *Ples – ustvarjanje z gibanjem*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

## Z IGRO DO GIBANJA

Andreja Janežič

Osnovna šola 27. julij Kamnik

### POVZETEK

Gibanje je osnovna otrokova potreba. Otroci se danes ne gibajo dovolj. Vsako uro sedenja bi morali otroci nadoknaditi z dvema urama gibanja. Tudi sama moram kot socialni pedagog vnesti v svoje delo z otroki čim več gibanja. Poslužujem se gibalnih in rajalnih iger, plesa, minutk za zdravje in sprehodov. Prikazala vam bom svoje delo v razredu.

**Ključne besede:** *gibanje, otroci, socialni pedagog, gibalno-rajalne igre, ples*

### UVOD

Gibanje je biološka potreba otroka. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) priporoča, naj bo otrok telesno aktiven 60 do 90 minut dnevno (WHO 2016). Danes se otroci ne gibajo več kot nekoč; veliko presedijo pred televizijo, računalniki in telefoni. Posledično imajo preveliko telesno težo, podvrženi so boleznim srca in ožilja ter sladkorni bolezni (Škof, 2016). Gibalno manj aktivni otroci imajo slabši uspeh in so nemirnejši (Strel in sod., 2016). Telesna dejavnost ni samo dobra za zdravje, temveč tudi za uspehe v šoli. Če otrok veliko časa presedi sede ali leže, lahko nastanejo kognitivne težave. Uro sedenja naj bi otrok nadomestil z dvema urama telesne dejavnosti ali igranja (Rajović, 2016). Ker se otroci premalo gibajo, tekajo po naravi, plezajo itd., moramo tudi učitelji odigrati svojo vlogo in čim več gibanja vnesti v svoje delo, da ne bodo otroci podvrženi boleznim, stresu, slabi samopodobi, slabi telesni pripravljenosti in vedenjskim težavam.

Sem socialna pedagoginja v svoje ure ob opažanju, da otroci postajajo nemirni, in ne sledijo navodilom in razlagi, vnesem minuto za zdravje, gibalno igro ali ples. Tako med poukom poskrbim, da gibanje pozitivno vpliva na otroke.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

Gibalna aktivnost postaja nesporno ena od najpomembnejših razsežnosti, ki nam zagotavlja kakovostno življenje. Številne sodobne raziskave dokazujejo, da predstavlja redna gibalna aktivnost v otroštvu izredno razvojno spodbudo, hkrati pa je koristna za krepitev in varovanje zdravja ter ohranja primere ravni telesne pripravljenosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Otroci se učno snov hitreje in učinkoviteje naučijo, če jo spoznajo preko gibanja (Geršak, 2016b). V učnem načrtu (2011) so navedena tudi priporočila in spodbude za izvajanje športnih vsebin v času jutranjega varstva, podaljšanega bivanja, med poukom (z minutkami za zdravje), s čimer otroke usmerimo k zdravemu življenjskemu slogu (Škof, 2010). M. Tomori (2010) poudarja, da otrok, ki doživlja nemir in notranjo napetost, ni sposoben raziskovanja in spoznavanja novih vsebin. Otrok v drugem in tretjem razredu je zelo razigran, občuti veliko potrebo po gibanju. Ta njegova razgibanost je zelo važna, ker si pridobi zelo veliko gibalnih spretnosti ter si močno razvije tudi ročne spretnosti, hkrati pa se tudi duševno razvija. Gibanje je potrebno kot kruh. Nerazgiban otrok se tudi umsko počasneje razvija

(Žlebnik, 1969). Gibanje je temeljna potreba vsakega otroka, zato je vsaj pri mlajših otrocih pomembno, da tudi gibanje v pouk vključimo preko igre. (Marjanovič, Umek in Zupančič, 2004). Gibanje otroku omogoči vstop v prostor in mu daje predstavo o sebi kot bitju in se dejansko lahko vključi v svet, ki ga obdaja (Tomori, 2010). Šolsko okolje je za vzpodbujanje otrokovega gibanja izredno pomembno, saj lahko vsem otrokom ne glede na spol, starost in ekonomski status ponudi različne gibalne dejavnosti, ki jih tudi spodbuja k njihovi izbiri (Drev, 2010).

### PRIMERI DOBRE PRAKSE

Kot socialni pedagog na šoli s prilagojenim programom vključujem gibanje v pouk podaljšanega bivanja, socialnega učenja ter v ure dodatne strokovne pomoči. Gre za otroke od drugega do četrtega razreda. Pri svojem delu se srečujem z otroki, ki imajo čustveno vedenjske motnje, motnje avtističnega spektra, motnje pozornosti in koncentracije, hiperaktivnosti ter slabšo grafomotoriko.

Ko opazim, da so otroci utrujeni, zaspani, nemirni in da jim miselni tok uhaja drugam, prekinem pouk in vanj vključim gibanje. Ob tem se poleg iger in dejavnosti, ki jih predstavim v nadaljevanju, pri podaljšanjem bivanju poslužim tudi kratkih sprehodov v bližnji park ali na šolsko igrišče.

Ko otroke vključim v gibalne aktivnosti, jim spodbudim veselje, pozitivno samopodobo, navdušujem jih za gibanje in jim omogočim pomembne minutke za njihov optimalni razvoj.

#### Gibalno rajalne igre

Otroci imajo te igre zelo radi. Za njih imajo velik pomen, saj jih spodbujajo h gibanju, s sošolci se povežejo ter sprostijo. Ob njih se sproščeno gibalno izražajo ter uživajo, razvijajo občutek za ritem, pozornost in prostorsko predstavo. V nadaljevanju predstavim nekaj takšnih iger, ki jih uporabljam.

- Abraham 'ma sedem sinov: Otroci plešejo po prostoru in pojejo pesem. Ko pridemo do dela pesmi: »Vsi so delali tako«, pokažem kretnjo, ki jo otroci ponavljajo za menoj. S to igro si razvijajo pozornost, različne gibalne sposobnosti in pripadnost skupini.
- Bela, bela lilija: Otroci plešejo v krogu. Tisti, ki je v sredini, pa pleše in zapre oči ter si enega sošolca izbere. Nato skuša ugotoviti, koga si je izbral.
- En kovač konja kuje: Otroci se držijo za roke, pri čemer pojejo: »En kovač konja kuje, kol'ko žebljev potrebuje...« in v krogu udarjajo po rokah. Ko se pesmica izteče, zadnji otrok pove število. Izvede se izštevanje, izšteti otrok pa mora izstopiti iz igre.



Slika 1: Abraham ōma sedem sinov



Slika 2: Bela, bela lilija

### Gibalno plesne dejavnosti

Pri teh dejavnostih so otroci ustvarjalni in aktivni. Nanje delujejo terapevtsko. Telesno izražanje je enako pomembno kot besedno. Ples nam omogoča ozaveščanje in spoznavanje lastnega telesa ter gibalnih sposobnosti, poveže nas s skupino ter sprošča in zabava. Otroci pri plesu ponavljajo gibe in uživajo. V nadaljevanju predstavim nekaj takšnih plesnih dejavnosti, ki jih uporabljam.

- Peričice: Otroci ob petju ponazarjajo delo peričic.
- Ringa raja: Otroci v krogu plešejo in pojejo.
- Plesi »Ram zam zam«, »Ču ču va« ter »Ko si srečen«: Pri vseh teh plesih ob glasbi plešemo, pojemo in kažemo zahtevane gibe.



Slika 3: Ču ču va

## Gibalne igre

Skozi igro spoznavamo sebe in druge, pridobivamo si izkušnje, rešujemo konflikte ter sproščamo jezo in napetost. Otroci so pri takšni igri zelo aktivni.

- Avion, poplava, potres: Otroci se gibajo po prostoru. Ko zakličem avion, se uležijo na tla, pri poplavi splezajo na stol ali mizo, ko zakličem potres, pa stečejo k steni, na katero se tesno naslonijo.
- Gnilo jajce: Otroci čepijo v krogu. Eden od njih hodi okrog kroga otrok in govori: »Gnilo jajce imam, pa nikomur ga ne dam, kdor se ozira, po hrbtu dobi.« V rokah ima robček, ki ga nekemu podtakne. Če otrok, ki mu je robček podtaknjen, tega pravočasno ne opazi, postane gnilo jajce.
- Ptički v gnezda: Otroci – ptički letajo po prostoru. Ko rečem: »Ptički v gnezda«, mora vsak v svoje gnezdo. Gnezda so lahko manjše blazinice, obroči ali krpe. Njihovo število je vedno za eno manjše od števila otroka. Tisti otrok, ki ostane brez gnezda, izpade iz igre.
- Dan – noč: Otroke razdelim po prostoru. Ko rečem: »Noč,« otroci počepnejo. Ko pa rečem: »Dan,« pa vstanejo. Tisti, ki se zmoti, izpade iz igre.



Slika 4: Gnilo jajce

## Minuta za zdravje

V minuto za zdravje vnesem črkovadbo. Vsaka črka ima določeno gibanje, ki ga morajo otroci ob izbrani črki izvesti.

Minuta za zdravje vsebuje tudi sproščanje med poukom. Otroci sedejo na tla, dihajo skozi nos in usta, se raztegujejo, objamejo. Pri tem se zavejo lastnega telesa.

## SKLEP

Otroci med gibalnimi dejavnostmi razvijajo svoje motorične sposobnosti in spretnosti. Gibanje pa pozitivno vpliva na telesno in duševno zdravje. Raziskave (Drev, 2010) kažejo, da se otroci premalo gibajo, zato je spodbujanje otrok h gibanju še posebno pomembno, saj pri otrocih preko gibanja razvijamo različna področja – telesno, čustveno ter socialno. Gibanje naj se vsak dan vključi v poučevanje, še posebej takrat, ko so otroci nemirni in pod stresom. Gibanje daje otrokom občutek ugodja, varnosti, veselja in dobrega počutja. Nekajminutna gibalna sprostitelj otrok je namenjena tistim, ki že dalj časa mirujejo. Pri svojem delu v pouk vključim živahno igro, ki je otrokom priljubljena. Namen teh iger je tudi poglobiti gibanje, pospešiti krvni obtok ter razgibati mišice.

## VIRI IN LITERATURA

Drev, A. (2010). Odnos otrok in mladostnikov do gibanja: Izsledki fokusnih skupin. Ljubljana: inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Pridobljeno s <http://www.zdravjevoli.si/attachments/article/192/Porocilo%20o%20fokusnih%20skupinah%20za%20gibanje.pdf>

Geršak, V. (2016b). Utelešenje in čuječnost – kaj imata skupnega tako pri učencih kot pri učiteljih? V Orel, M. (ur.), Mednarodna konferenca Mindfulness (str. 187 – 198). Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica. Pridobljeno s: [http://www.eduvisio.si/Content/Docs/Zbornik%20prispevkov%20MINDfulness%202016\\_ENG.pdf](http://www.eduvisio.si/Content/Docs/Zbornik%20prispevkov%20MINDfulness%202016_ENG.pdf).

Marjanovič Umek, L., Zupančič, M. (2004). Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport (2011). Učni načrti za osnovno šolo. Pridobljeno s: [https://www.gov.si/gone?src=http://www.mizs.gov.si&url=http://mizs.arhiv spletisc.gov.si/si/delovna\\_podrocja/direktorat\\_za\\_%20predsolsko\\_vzgojo\\_in\\_osnovno\\_solstvo/osnovno\\_solstvo/ucni\\_nacrti/posodobljeni\\_ucni\\_nacrti\\_za\\_obvezne\\_predmete/#c17865](https://www.gov.si/gone?src=http://www.mizs.gov.si&url=http://mizs.arhiv spletisc.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_%20predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/ucni_nacrti/posodobljeni_ucni_nacrti_za_obvezne_predmete/#c17865).

Rajović, R. (2016). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Mladinska knjiga, Ljubljana.

Strel, J., Jurak, G., Starc, G. (2016). Telesni fitnes v funkciji zdravja. Zdravje in šport Ljubljana.

Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: Kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Škof, B., s sodelavci (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Tomori, M. (2010). Duševne koristi telesne dejavnosti v razvojnem obdobju. V B. Škof (ur.): Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: Kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? (str. 115-125). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport.

World Health Organization (WHO). 2016. Media centre. Physical activity. Dostopno prek:  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/> (9. 1. 2023).

Žlebnik, L. (1969). Psihologija otroka in mladostnika. Ljubljana. DZS.



## BRALNE AKTIVNOSTI IZVEN UČILNICE ZA UČENCE Z LAŽJIMI INTELEKTUALNIMI PRIMANJKLJAJI

Nika Jenko in Petra Bogataj Ivančič

Osnovna šola Roje

### POVZETEK

Gibanje ima nepogrešljivo vlogo pri ohranjanju posameznikovega zdravja in dobrega počutja. V literaturi zasledimo številne ideje za vključevanje gibanja v pouk. Gibanje lahko predstavlja učinkovito sredstvo za poučevanje učnih predmetov in spodbujanje razvoja posameznika. Slednje še posebej velja pri poučevanju učencev s posebnimi potrebami, tudi učencev z intelektualnimi primanjkljaji (v nadaljevanju IP). Učenci z lažjimi IP se pri učenju branja srečujejo s številnimi težavami, kar od učiteljev zahteva iskanje raznolikih pristopov za spodbujanje branja. Glede na posebnosti bralnega pouka in bralne težave, s katerimi se srečujejo učenci z lažjimi IP, se sprašujemo, kako učinkovito jih lahko naslavljamo z vključevanjem gibanja in bralnih dejavnosti izven učilnice ter katera metodično-didaktična priporočila ter prilagoditve je potrebno upoštevati pri njihovem načrtovanju. V prispevku predstavljamo program bralnih aktivnosti izven učilnice za učence z lažjimi IP. Ugotovljamo, da je vključevanje tovrstnih dejavnosti lahko učinkovito sredstvo za naslavljanje težav in potreb teh učencev pri branju in na drugih za učenje pomembnih področjih. Hkrati naše izkušnje kažejo, da je pri načrtovanju potrebno upoštevati specifične metodično-didaktične prilagoditve in zagotoviti ustrezne pogoje dela.

**Ključne besede:** *gibanje, opismenjevanje, bralni pouk, učenci s posebnimi potrebami*

### UVOD

V sodobni pedagoški literaturi lahko zasledimo številne prispevke o pomenu gibanja za posameznikov razvoj in učenje (Chandler in Tricot, 2015). Nekateri avtorji opozarjajo na vlogo šole pri zagotavljanju priporočene količine gibanja (Stevens-Smith, 2016), drugi opozarjajo na škodljive posledice pomanjkanja gibanja ali navajajo priporočila za vključevanje gibanja v šolski vsakdan (Stevens-Smith, 2016). Ob tem so gibalne aktivnosti v okviru pouka pogosto predstavljene kot priložnost za sprostitev, ali pripravo na učno delo (npr. gibalni odmor ipd.), kar je posebej dobrodošlo zlasti pri delu z učenci s posebnimi potrebami. V pričujočem prispevku smo se posvetili evalvaciji programa, ki primarno ni namenjen spodbujanju gibanja. Gre za sklop nalog, ki jih izvajamo izven učilnice (zlasti v naravnem okolju) in vključujejo več dinamičnega dela, raziskovanja in gibanja v prostoru. Želeli smo prikazati potencial nalog za spodbujanje specifičnih učnih ciljev, saj so po naših opažanjih tovrstne izkušnje v pedagoški literaturi redkeje predstavljene. V prispevku izpostavljam možnosti vključevanja gibanja in aktivnosti izven učilnice za spodbujanje bralne pismenosti. Bralna pismenost je ključnega pomena za razvoj posameznikovih potencialov in njegovo uspešno vključevanje v skupnost ter predstavlja enega temeljnih ciljev bralnega pouka v osnovni šoli (Nacionalna strategija za razvoj pismenosti, 2006). Skupino učencev s posebnimi potrebami, ki se pri usvajanju branja srečuje z izrazitimi težavami, predstavljajo tudi učenci z lažjimi IP. Naše izkušnje kažejo, da je načrtovanje bralnega pouka za to skupino učencev za učitelje poseben izziv. Glede na potenciale gibalnih aktivnosti smo želeli prikazati načine, kako jih lahko povežemo z branjem, in s tem naslovimo težave in potrebe izpostavljene skupine

učencev. Prikaz in evalvacija konkretnih primerov aktivnosti lahko predstavlja vodilo za načrtovanje podobnih programov za učence, ki se srečujejo z bralnimi težavami.

## TEORETIČNA IZHODIŠČA

Gibanje ima nepogrešljivo vlogo pri ohranjanju posameznikovega zdravja in dobrega počutja. Poleg telesnega zdravja številne raziskave izpostavljajo pomen gibanja za učenje (Savina idr., 2016). Z združevanjem gibalnih in kognitivnih nalog povečujemo učinkovitost učnega procesa (Stevens-Smith, 2016). Z aktiviranjem kognitivne, čustvene in gibalne komponente pri učenju lahko povečamo učenčevo aktivnost pri pridobivanju novega znanja. Z vključevanjem gibalnih aktivnosti učenca lažje motiviramo za učenje in interakcijo z vrstniki. Učenec bo na takšen način pridobljeno znanje lažje ponotranjil in si učno snov bolje zapomnil (Steven-Smith, 2016).

Gibanje v okviru pouka lahko predstavlja učinkovito sredstvo za poučevanje učnih predmetov in spodbujanje različnih področij razvoja posameznika. Slednje še posebej velja pri poučevanju učencev s posebnimi potrebami, med katere uvrščamo tudi učence z IP. Za izpostavljeno skupino učencev so značilne pomembne omejitve v funkcioniranju posameznika, ki so nastale pred osemnajstim letom starosti (AAIDD, b. d.). Pojavljajo se na področju intelektualnega funkcioniranja in na področju prilagoditvenih veščin. V pričujočem prispevku se osredotočamo na učence z lažjimi IP. Pri nas omenjeno skupino otrok opredeljujemo kot otroke z lažjo motnjo v duševnem razvoju (Kriteriji za opredelitev ..., 2015) in jih usmerjamo v prilagojeni program z nižjim izobrazbenim standardom (v nadaljevanju PP NIS). Ti učenci imajo znižane sposobnosti za učenje in usvajanje znanj na vseh področjih razvoja, tudi na gibalnem področju. V primerjavi z vrstniki tipičnega razvoja imajo učenci z lažjimi IP izrazitejša težave zlasti pri usvajanju akademskih veščin.

Znižani intelektualni potenciali učencev vplivajo tudi na njihovo usvajanje branja (Levy, 2011). Značilnosti omenjene skupine učencev narekujejo podaljšan proces opismenjevanja s poudarkom na praktičnem obvladovanju sporazumevalnih dejavnosti (Učni načrt: slovenščina za PP NIS, 2021). Proces opismenjevanja v PP NIS se zato nadaljuje tudi v drugem triletju (do konca 5. ali 6. razreda). Razvijanje bralne pismenosti učencev z lažjimi IP spada med zahtevne izzive pedagoškega dela. Zaradi izrazitih bralnih težav mnogi učenci z lažjimi IP odklanjajo branje, kar še dodatno otežuje njihov bralni napredek.

Nekateri strokovnjaki (npr. Novack, 2014) poročajo o številnih prednostih povezovanja branja z gibalnimi in drugimi nalogami zunaj učilnice. Branje v naravi izpostavlja kot enega izmed načinov, kako učencem približati branje kot prijetno izkušnjo, ki spodbuja pozitiven odnos do branja. Branje izven učilnice lahko predstavlja obogatitev bralne izkušnje, hkrati lahko branje v naravnem okolju doprinese k bolj poglobljenemu doživljanju besedila in boljšemu razumevanju, zlasti pri branju besedil, ki od bralca zahtevajo predstavljanje elementov naravnega okolja (Novack, 2014). Branje izven učilnice običajno ponuja več možnosti za uresničevanje načela multisenzornega poučevanja in povezovanja branja z bolj dinamičnimi nalogami, kar učitelju in učencem omogoča drugačno bralno izkušnjo.

Glede na posebnosti bralnega pouka in bralne težave učencev z lažjimi IP, se poraja vprašanje, kako učinkovito jih lahko naslavljamo z vključevanjem dejavnosti izven učilnice ter katere metodično-didaktične prilagoditve je potrebno upoštevati pri njihovem načrtovanju.

## **PREDSTAVITEV VKLJUČEVANJA BRALNIH AKTIVNOSTI IZVEN UČILNICE ZA UČENCE Z LAŽJIMI IP**

Naša opažanja o bralnih dosežkih učencev z lažjimi IP kažejo na potrebo po iskanju dodatnih možnosti za urjenje branja. Z namenom intenziviranja bralnega pouka omogočamo učencem priložnosti za branje pri različnih predmetih, tudi izven rednega pouka (npr. individualna in skupinska pomoč, spodbujanje branja doma itd.). Bralne aktivnosti izven učilnice, ki jih predstavljamo v nadaljevanju, so bile pri delu z učenci vključene kot ena izmed možnosti za intenziviranje bralnega pouka in smo jih dopolnjevali z dodatnimi bralnimi nalogami za učence v razredu. V nadaljevanju predstavljamo potek izvajanja bralnih aktivnosti in nekatere primere nalog. Pri evalvaciji izvedenega programa smo upoštevali zahtevnost načrtovanja in izvedbe bralnih aktivnosti, odzive učencev (sodelovanje, sledenje navodilom, doseganje ciljev itd.), potrebne prilagoditve, prednosti in slabosti izvajanja bralnih aktivnosti izven učilnice v primerjavi z izvedbo v razredu.

V izvedbo bralnih aktivnosti je bilo vključenih 12 učencev. V aktivnosti smo namenoma vključili učence 5. razreda PP NIS, ki zaključujejo obdobje sistematičnega opismenjevanja. Do konca obdobja intenzivnega učenja branja in pisanja naj bi učenci že prešli do stopnje tekočega branja, ki omogoča branje za učenje (Chall idr., 1990). Ob prehodu na predmetno stopnjo se tudi v PP NIS povečajo pričakovanja po uporabi branja in zahtevnost branih besedil, zato dodatne bralne aktivnosti predstavljajo dobrodošlo pripravo na naraščajoče učne zahteve. Pred pričetkom izvedbe programa smo preverili branje posameznega učenca, kar nam je omogočilo prilagajanje izvedbe aktivnosti in uporabljenih gradiv ter kasneje tudi spremljanje napredka učencev.

Vse aktivnosti smo izvajali v okolici šole (na šolskem vrtu, igrišču). Pri načrtovanju in izvedbi sta sodelovali dve učiteljici. Aktivnosti smo izvajali tri mesece, enkrat tedensko, v okviru predmetov naravoslovja, socialnega učenja in slovenščine, po največ dve šolski uri hkrati.

Pri načrtovanju smo upoštevali več metodično-didaktičnih smernic. Učenci so se s pomočjo učiteljic predhodno pripravili na delo izven učilnice. Pri načrtovanju nalog smo zahteve stopnjevali postopoma. Učenci so zunaj učilnice najprej izvedli enostavnejše, znane naloge (npr. poslušanje branja učitelja, skupno branje znanega besedila itd.). Dosledno smo sledili načelu od znanega k neznanemu. Učenci so na prvih srečanjih zunaj učilnice izvedli podobne bralne naloge kot v razredu. Na ta način smo v delo naenkrat vnesli le eno spremenljivko (prostor), kar je učencem omogočilo postopno prilagajanje na novo obliko dela. Učenci so imeli možnost sooblikovanja aktivnosti (npr. sami so izbrali vsebino besedil). Prednost smo dali nalogam, ki zahtevajo sodelovanje med učenci (npr. učenci so morali skupaj sestaviti dele besedila). Prizadevali smo si vključevati naloge, ki zahtevajo uporabo branja v avtentični situaciji (npr. učenci so morali prebrati namig za iskanje skritega predmeta na vrtu ipd.).

V nadaljevanju sledijo primeri bralnih aktivnosti, ki smo jih uporabili pri delu z učenci.

### **Pravljični kotiček**

Učence smo povabili, da si v šolski knjižnici izberejo kratko slikanico in vzamejo blazino za sedenje. Na šolskem igrišču si je vsak lahko izbral mesto, kjer je tiho prebral svojo knjigo. Po branju so učenci poskušali v parih obnoviti zgodbo ob slikah. Sledil je pravljичni kotiček, ko so se vsi učenci zbrali na enem mestu in je vsak, ki je želel, prišel na posebej določeno mesto ('oder') ter povedal svojo zgodbo s pomočjo slik. Če je učencev imel tremo ali težave pri obnovi, mu je lahko pomagal učenec, s katerim je

bil prej v paru. Učenci so se med pripovedovanjem zabavali. Sprva so nastopali pogumnejši učenci, postopoma so prebrano obnavljali vsi. Z branjem na prostem lahko otroke tudi medvrstniško povezujemo. V branje lahko vključimo starejše učence (berejo mlajšim, jim pomagajo pri obnovi) (slika 1). Starejši učenci urijo glasno branje, mlajši se ob tem učijo pozornega poslušanja.

### Skriti zaklad

Dejavnost smo izvedli ob koncu šolskega leta in jo vsebinsko povezali s poletjem. Pred delom smo z učenci v razredu poslušali zgodbo o poletju ter ugibali, s čim bo povezana dejavnost branja na prostem. Učencem smo v šolskem sadovnjaku na vidnejša mesta skrili različne pripomočke (npr. plavalna maska, rokavčki, natikače, sončna očala, plavutke, napihljiv obroč...). Na vsak predmet je bila pripeta uganke kot namig, kateri predmet v sadovnjaku iščemo (slika 2). Pred pričetkom smo se z učenci dogovorili o pravilih iskanja predmetov in končne nagrade (npr. vsak učenec glasno prebere eno uganke). Na ta način smo preprečili konflikte in pretirano tekmovalnost. Poudarili smo pomen sodelovanja pri iskanju nagrade. Vnaprej smo morali opozoriti, naj iščejo le predmet, ki je rešitev zadnje uganke (če prej opazijo drugi pripomoček, ga pustijo pri miru). Zadnji predmet je predstavljal nagrado za učence (hladilna skrinja s sladolednimi korneti).

Dejavnost je bila učencem zanimiva, branje ni bilo prezahtevno, saj so uganke kratka besedila. Učenci so bili za izvedbo visoko motivirani. Učence je k aktivnemu sodelovanju spodbudilo gibanje po sadovnjaku in iskanje skritih predmetov. Podobne dejavnosti branja je mogoče izvesti na različne teme v povezavi z učnim načrtom. V okolici šole lahko skrijemo figurice živali, šolske potrebščine ipd.



Slika 1: Branje s starejšimi vrstniki

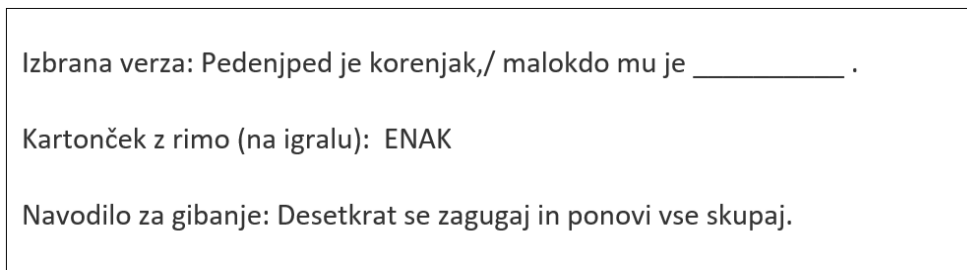


Slika 2: Iskanje skritega zaklada

### Pesnimo

Iskanje rim in pisanje pesmi je učencem zabavno, hkrati nekaterim predstavlja zahtevno nalogo. Za učenje enostavnih pesmi na prostem smo se odločili zaradi narave besedila. Pesem je običajno kratko, ritmizirano besedilo, ki vključuje rime, kar vse pripomore k lažji zapomnitvi. Namen dejavnosti je namreč večkratno branje in učenje besedila na pamet. Zato je smiselno izbrati krajšo, preprosto pesem z rimo aa-bb (npr. pesem Nika Grafenauerja, Korenjak). Pesem povečano natisnemo in razrežemo po vrsticah tako, da ima vsak učenec dva verza. Zadnjo besedo izbrišemo in jo zapišemo na kartonček (gl. primer naloge). Kartončke s po dvema verzoma razdelimo med učence. Na igrišču skrijemo izrezane

rime na igrala, dodamo gibalno navodilo in število ponovitev branja verzov, ki jih mora učenec narediti med gibanjem. Zgled naloge ponazarja naslednji primer.



Slika 3

Učenci so pri dejavnosti aktivno sodelovali in besedilo ponovili celo večkrat, kot je bilo napisano v navodilu. Člani posamezne skupine so nato skupaj ponavljali pesem, dokler je niso znali vsi. Pesem so nazadnje glasno recitirali sošolcem drugih skupin. K izvedbi je učence pritegnil predvsem drugačen način dela ter gibanje. Vsi učenci so znali pesem na pamet v eni šolski uri. Predpogoj za uspešno delo je predhodna priprava v razredu (ponovitev pojma rime, določanje skupin in jasna navodila).

### Osebnne izkaznice dreves

Dejavnost je smiselno povezati s poukom naravoslovja (npr. vsebine o rastlinah in živalih). Gre za vsebine, ki jih večinoma obravnavamo na prostem.

Za dejavnost smo predhodno pripravili kartončke s kratkimi opisi posameznih drevesnih vrst (besedila z dopolnjevanjem) ter plastificirali osebne izkaznice z osnovnimi podatki o drevesnih vrstah, ki jih imamo v okolici šole. Učenci so pri pouku slovenščine glasno in tiho prebrali vsak svoje besedilo, da so se seznanili s tem, katere podatke bodo poiskali v okolici šole in katero drevo bodo spoznavali. Na prostem smo predhodno drevesa označili z osebnimi izkaznicami (na veje dreves ali na deblo smo pritrčili osebne izkaznice drevesnih vrst s ključnimi besedami, ki so opisovale drevo, na primer: vrsta-smreka, skupina-iglavce, lubje-rdeče, luskasto, listi-kratke iglice pravokotnih oblik itd.) Učenci so s seboj vzeli peresnice in poiskali vsak svoje drevo. Ob branju osebne izkaznice drevesa so v svoje besedilo izpisali ključne besede ter tako dopolnili svoje besedilo.

Učenci so bili pri izvedbi uspešni. Po končani dejavnosti je vsak učenec glasno prebral svoj opis in povedal, kaj mu je bilo pri nalogi zahtevnejše in kaj mu je bilo najbolj všeč. Vsak učenec je na drugo stran kartončka ob opazovanju izbrano drevo še narisal (medpredmetna povezava z likovno umetnostjo). Dejavnost lahko izvajamo pri pouku naravoslovja za več vsebin. Besedila tedensko spenjamo v knjižico. Ob zaključku obravnavanega sklopa ima vsak učenec svojo knjižico o najpogostejših rastlinah v okolici šole.

### SKLEP

Podobno kot drugi avtorji (npr. Novack, 2014) smo ob izvajanju bralnih aktivnosti izven učilnice zaznali mnoge prednosti povezovanja branja z gibalnimi nalogami. Delo na prostem običajno predstavlja bolj multisenzorno, izkušensko učenje, ki se močno povezuje z vsakdanjim življenjem, ko se morajo učenci

prilagoditi različnim spremembam v svoji okolici in pridobivajo znanje skladno z lastnimi sposobnostmi in predznanjem. Primerjava pouka v učilnici in na prostem kaže, da je pridobivanje izkušenj v učilnici bolj posredno, preko izkušenj učitelja, zato se hitreje oblikujejo napačne predstave o učni snovi. Z načrtovanimi dejavnostmi na prostem pa smo učence lažje spodbudili, da so do rešitev nalog in spoznanj prišli bolj samostojno, z lastnim delom. Načrtovanje in izvedba dejavnosti sicer zahteva več učiteljeve priprave, vendar se po naših opažanjih trud obrestuje v večji motiviranosti učencev in trajnejšemu znanju ter spremenjenemu odnosu do bralnih aktivnosti. Bralne naloge, ki jih učenci delajo v skupini, zahtevajo več sodelovanja med učenci. V delo so vključeni vsi učenci, pri nalogah vsak prispeva svoj del, hkrati si morajo med seboj pomagati. Na takšen način vzpostavljajo tesnejše medsebojne vezi.

Hkrati opažamo, da je potrebno za uspešno izvedbo bralnih dejavnosti na prostem zagotoviti ustrezne pogoje ter prilagoditve. Paziti moramo, da so dejavnosti načrtovane tako, da so vsi učenci uspešni pri njihovi izvedbi. Poleg prilagoditev gradiv moramo razmišljati tudi o pogojih v okolju. Nekateri učenci so za pisanje potrebovali trdo podlago in mizo, drugi so dejavnost izvedli le s pomočjo podlage.

V primerjavi s poukom v učilnici se pojavlja vprašanje, kako učence nadzirati, da ne pride do vedenjskih problemov, ki jih v manj strukturiranem okolju s številnimi motečimi dejavniki (npr. žuželke, hrup) pri tej populaciji učencev pogosto opažamo. Slednjemu se lahko izognemo zlasti z natančnim načrtovanjem zunanjih dejavnosti in sistematičnim vodenjem učencev, za katere učitelji vemo, da se težje prilagajajo, imajo motnje pozornosti, več strahov, slabšo samopodobo itd. Poskrbeti moramo zlasti za varnost učencev in v naprej (še v razredu) zastaviti pravila vedenja in dovoljen okvir gibanja. Pred izvedbo mora preveriti razumevanje dogovorjenih pravil. Zaradi naštetih dejavnikov je priporočeno, da je pri načrtovanju in izvedbi prisoten več kot en učitelj.

Koristi pouka na prostem po naši oceni odtehtajo izzive in morebitne pomanjkljivosti, s katerimi se srečuje učitelj. Za kakovosten in varen pouk na prostem je nujno zagotoviti dovolj časa za organizacijo in načrtovanje ter sodelovanje med strokovnimi delavci šole. Slednje še posebej velja za učence z IP. S takšnimi pristopi naslavljamonekatere aktualne izzive vzgoje in skrbi za zdravje učencev (skrb za telesno zdravje, omejevanje preživljanja časa na elektronskih napravah itd.). Aktivnosti na prostem predstavljajo učinkovit način za doseganje ciljev na akademskem področju, v našem prispevku posebej izpostavljamo spodbujanje bralne pismenosti. Predstavljene dejavnosti predstavljajo nekatere možnosti povezovanja gibanja pri spodbujanju branja. V bodoče je smiselno iskati možnosti za sistematično vključevanje branja v različne učne predmete, tudi vzgojne, in na ta način intenzivirati bralni pouk, spodbujati funkcionalno pismenost ter prenos naučenega v različne situacije.

## VIRI IN LITERATURA

AAIDD - American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (b. d.). *Intellectual Disability*. <https://www.aaidd.org/intellectual-disability/faqs-on-intellectual-disability>

Chall, J. S., Jacobs, V. A., in Baldwin, L. E. (1990). *The reading crisis: Why poor children fall behind*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.

Chandler, P. in Tricot, A. (2015). Mind your body: The essential role of body movements in children's learning. *Educational Psychology Review*, 27(3), 365-370.

- Jenko, N. (2016). *Struktura in razvoj bralne pismenosti učencev v PP NIS* [Doktorska disertacija, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta]. PeFprints. <http://pefprints.pef.uni-lj.si/3973/>
- Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami (2015)*. V N. Vovk-Ornik (ur.). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. <http://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf>
- Levy, Y. (2011). IQ predicts word decoding skills in populations with intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 32(6), 2267-2277.
- Nacionalna strategija za razvoj pismenosti (2006). Ljubljana: Andragoški center Republike Slovenije. <http://arhiv.acs.si/publikacije/NSRP.pdf>
- Novack, R. (2014). Reading In and Through Nature: An Outdoor Pedagogy for Reading Literature. *Language Arts Journal of Michigan*, 29(2), 62-69. <https://doi.org/10.9707/2168-149X.2015>
- Savina, E., Garrity, K., Kenny, P. in Doerr, C. (2016). The benefits of movement for youth: a whole child approach. *Contemporary School Psychology*, 20(3), 282-292. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s40688-016-0084-z>
- Sorič, N. (2017). *Prepričanja učiteljev o pomenu gibanja in uporaba gibalnih dejavnosti pri poučevanju v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom* [Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta]. PeFprints. <http://pefprints.pef.uni-lj.si/4561/1/SORI%C4%86.pdf>
- Stevens-Smith, D. A. (2016). Active bodies/ Active brains: Practical applications using physical engagement to enhance brain development. *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 29(6), 3-7. <https://doi.org/10.1080/08924562.2016.1231096>
- Učni načrt. Prilagojeni izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom (NIS). Slovenščina*. (2021). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo. [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Ucni-nacrti/nis\\_slovenscina.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Ucni-nacrti/nis_slovenscina.pdf)

**GIBANJE OPP**

Zemka Kečanović

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana

**POVZETEK**

Obseg gibanja in vsakodnevnega ukvarjanja s športom med mladimi vsako leto upada. To dejstvo je zaskrbljujoče, saj je gibalna aktivnost pomemben dejavnik za vzdrževanje telesnega zdravja mladostnikov. Vpliva tudi na razvoj socialnih in duševnih sposobnosti posameznika. Vsakodnevna športna aktivnost zmanjšuje stres, občutke tesnobe in potrnosti, spodbuja gradnjo samospoštovanja in pozitivne samopodobe ter pomaga pri vzpostavljanju med vrstniških odnosov.

Pogosto imajo mladostniki s posebnimi potrebami, zaradi doživljanja neuspehov, nizko samopodobo, ki vpliva na njihovo učno uspešnost in splošno funkcioniranje v vsakdanjem življenju. Ena izmed najpomembnejših področji je telesna samopodoba, na katero lahko v veliki meri vplivamo z redno, primerno in dovolj intenzivno športno vadbo.

Namen prispevka je predstaviti, kako gibanje vpliva na samopodobo in celostni razvoj mladostnika s posebnimi potrebami. Trditev je podkrepljena s primerom dobre prakse, ki opisuje mladostnico z disleksijo. S pomočjo športne aktivnosti je postala uspešna v šoli, najedla si je prijatelje in začel konstruktivno reševati svoje težave.

**Ključne besede:** *športna/gibalna aktivnost, mladostnik, posebne potrebe, telesno zdravje, duševno zdravje, samopodoba*

**UVOD**

Obseg gibanja in vsakodnevnega ukvarjanja s športom med mladimi vsako leto upada. Glavni krivec je vedno bolj razširjen sedeči način življenja. Sodobni stil življenja nas nenehno obremenjuje s stresom, skrbmi in odgovornostmi. Redno gibanje mladim preprečujejo mnogi dejavniki: pomanjkanje časa in motivacije, premalo podpore in vodenja s strani odraslih, občutek nesposobnosti ali zadrege in prepogosto nepoznavanje koristi gibanja in športa za zdravo življenje. Najlažja in najbolj vabljiva alternativa preživljanja prostega časa je neaktivno poležavanje pred televizorjem, računalnikom ali telefonom. Desetletja nazaj so mladostniki svoj prosti čas preživljali na igriščih in bili vsakodnevno športno dejavni. Sodobni način življenja in informacijska revolucija sta naredila svoje. Pri mladostnikih prihaja do občutkov preobremenjenosti, izgorelosti in posledično do upada interesa za šolo in življenje, do občutkov nemoči, pomanjkanja socialnih stikov in psihosomatskih težav (anksioznosti in depresivnosti). Takšni vzorci vedenja niso zdravi, saj vodijo v fizično in mentalno stagnacijo posameznika.

Namen prispevka je predstaviti, kako gibanje vpliva na samopodobo. S pomočjo športne aktivnosti, mladostniki s posebnimi potrebami, dosežejo ravnovesje v telesu in vzpostavijo telesno in duševno zdravje. Nagovoriti želimo starše, pedagoge, učitelje, svetovalne delavce in lokalne skupnosti, da bodo mladostnike, spodbudili k aktivnemu življenjskemu slogu.



## FIZIČNO IN PSIHIČNO ZDRAVJE

Pregovor pravi: Zdrav duh v zdravem telesu. Mladostniki se velikokrat nehote usmerijo in poglobijo v svojo duševnost ali pa svojo energijo vložijo v skrb za zdravo in športno telo. Ključ do uspeha pa se skriva ravno v uravnoteženi skrbi za oboje, saj telesno počutje vpliva na duševno, duševne dejavnosti pa usmerjajo delovanje telesa.

Gibanje in telesna aktivnost imata izjemno širok in pozitiven vpliv na mladostnika s posebnimi potrebami. Redna in dovolj intenzivna telesna aktivnost pomaga pri kontroliranju telesne teže, vpliva na kardiovaskularni sistem, znižuje krvni tlak ter krepi kosti in mišice. Aktivni življenjski slog neposredno vpliva tudi na naslednje psihološke značilnosti: stres, samopodobo, razpoloženjska in čustvena stanja, osebnostne lastnosti in motivacijo.

Mladostniku s posebnimi potrebami običajno ravno šolsko obdobje predstavlja veliko stisko in oviro pri osvajanju in izražanju pridobljenega znanja, pri vključevanju in vzpostavljanju konstruktivnih med vrstniških odnosov, pri vedenju in čustvovanju, če zanje niso uvedeni posebni pristopi s strani učiteljev, strokovnih delavcev in staršev.

Sodobne raziskave kažejo, da je učna uspešnost visoko povezana s pozitivno samopodobo. (Kobal Grum, D. 2008). Pozitivna samopodoba v pomembni meri določa posameznikovo zadovoljstvo z življenjem, njegovo srečo ter štiti telesno in duševno zdravje.

Samopodoba je eno temeljnih področij osebnosti. Zajema celoto predstav, mnenj, stališč, ki jih imamo o sebi, vrednost, ki si jo pripisujemo, odnos do samega sebe.

Samo učinkovitost pomeni zaupanje vase, v svoje sposobnosti, v svoj način razmišljanja, odločanja, prevzemanja odgovornosti. Mladostnik, ki ima te lastnosti, čuti, da se lahko zanese nase, da obvladuje svoje življenje in ima nadzor nad njim.

Samospoštovanje je vrednostni vidik samopodobe. Pozitivno samospoštovanje nam omogoča, da se cenimo, se sprejemamo takšne, kot smo, ter čutimo, da imamo pravico do sreče, prijateljstva, ljubezni.

Mnoge raziskave so potrdile, da je samopodoba strukturirana, torej sestavljena iz večjega števila področij, ki so v nekakšni hierarhiji. Področja posameznikove samopodobe z zorenjem naraščajo, med najpomembnejšimi v obdobju mladostništva pa so (Kompore, A. in dr. 2006):

- **Telesna samopodoba:** Je prepričanje o svoji telesni privlačnosti, primerjave lastnega videza z drugimi. Mladostniki se s telesno samopodobo zelo veliko ukvarjajo ter sebe in druge v veliki meri vrednotijo na osnovi telesnih značilnosti. Pri dekletih je najpomembnejši videz, pri fantih pa telesne sposobnosti, moč in spretnost.
- **Socialna samopodoba:** Obsega predstave in pojmovanja o tem, kakšna je kakovost naših odnosov z drugimi (posebej z vrstniki), koliko smo priljubljeni, kako smo sposobni sklepati prijateljstva.
- **Čustvena samopodoba:** So zaznave in prepričanja o izražanju in obvladovanju čustev, o tem, ali smo pretežno dobro ali slabo razpoloženi, kako močno se čustveno vzburi v različnih situacijah.

- Akademsko samopodoba: Obsega predstave in pojmovanja o lastnih sposobnostih in učnih dosežkih na različnih področjih: doživljanje lastne učne (ne)uspešnosti, sposobnosti za učenje, zanimanje za šolske predmete.

Mladostnik, ki ima pozitivno samopodobo:

- Se spoštuje, si zaupa in se ceni;
- Postavlja si cilje in si prizadeva, da bi jih dosegel;
- Sodeluje z drugimi, jih sprejema, ima prijatelje;
- Pred težavami se ne umika, ampak jih poskuša reševati;
- Pri svojih odločitvah je samostojen, ne potrebuje odobravanja drugih;
- Se lažje prilagaja spremembam;
- Prezema odgovornost za svoje vedenje;
- Prepoznava, sprejema, izraža in uravnava svoja čustva ter je večinoma dobro razpoložen.

Športno udejstvovanje je torej izjemno pomembno, saj vpliva na razvoj tistih mladostnikovih intelektualnih, čustvenih in socialnih sposobnosti, ki pomembno odločajo o uspešnosti v šoli in vsakodnevnem življenju. Na tem področju je bilo narejenih kar nekaj raziskav, ki so potrdile, da pristočasna gibalna dejavnost mladostnikov vpliva na samopodobo in je posledično, pomembno povezana s šolsko uspešnostjo.

Mladostniki s posebnimi potrebami skozi šport doživljajo občutke uspešnosti, si gradijo samozavest, medsebojne odnose in sklepajo prijateljstva. Spretnosti, ki se jih naučijo skozi šport, jim olajšajo delovanje v družbi celo življenje. Seveda pa mora biti vadba prilagojena in učinkovita, s smiselno zastavljenimi cilji, da mladostnika s posebnimi potrebami sprošča in pomirja.

### **PRIMER DOBRE PRAKSE**

V šolskem letu 2022/2023 je bila v 5.razred OŠ ZGNL vpisana deklica z GJM in slabim psihičnim stanjem. Zaskrbljujoča je bila njena izredna občutljivost, nezadovoljstvo in nesamostojnost. Zaradi več let trajajoče učne neuspešnosti je bila njena samopodoba izrazito nizka. Situacije, v katerih se je srečevala z nalogami, povezanimi z branjem in pisanjem, so v njej povzročale tesnobne občutke. Vrstniki so je zaradi njenih težav pogosto dražili, kar je vodilo v slabšo socialno sprejetost v razredu in osamljenost. Deklica ni zaupala vase in se ni cenila. Primanjkljajev kljub prilagoditvam in dodatni strokovni pomoči ni zmožna več ustrezno kompenzirati, zaradi česar je bila resno ogrožena njen celostni osebnostni razvoj. Učenka bi morala pri svojem delu doživljati več uspeha, le tako bi lahko napredovala in s tem dobila potrditve, ki jih je nujno potrebovala.

Imela je nekoliko povečano telesno maso. Videlo si je, da se v svoji koži ne počuti dobro. Športna nedejavnost povzroča debelost, ta vpliva na negativno samopodobo ter še večjo pasivnost, začaran krog je tako sklenjen.

Po vpisu na ZGNL smo začeli izvajati prilagoditve za otroke z GJM, ki smo jih zapisali v njegov IP. Sčasoma je sprejela novo šolo in drugačne pogoje dela (prilagoditve med poukom, manjše število otrok v razredu, bivanje v domu...). V popoldanskem času se je začela družiti z domskimi prijatelji, ki so popoldneve preživljali na šolskem igrišču. Čedalje bolj jo je zanimal šport, saj je odkrila svoje močno področje. V

popoldanskem času je vsak dan pol ure tekla in naredila 50 trebušnjakov. Tudi pri urah športa je začela sodelovati, v treh mesecih je shujšala 7 kg. V telovadnico je hodila z nasmehom na obrazu, z veseljem je pripovedovala koliko ponovitev sklec in trebušnjakov je naredila. Učitelji smo ga spodbujali in mu svetovali nekaj dodatnih vaj za učvrstitev telesa. Sčasoma se je začela pogovarjati s sošolci, tudi samoiniciativno se je zapletel v pogovor. Z veseljem je vodila ogrevanje in sošolcem kazala raztezne gimnastične vaje in vaje za moč. Preoblikovala si je telo, mišična masa se ji je povečala.

Deklica je prišla na našo šolo z nizko samozavestjo in brez samospoštovanja. V pravem programu, z različnimi prilagoditvami in s pomočjo vsakodnevne gibalne aktivnosti se njeno stanje počasi, a vztrajno izboljševalo. Postala je bolj zagovorjena, lažje je navezovala socialne stike, imela je prijatelje in je uspešna v šoli. Najpomembnejše pa je, da ima boljše samopodobo in samospoštovanje. Naučila se je kontrolirati svoj stres tudi s pomočjo vsakodnevnega popoldanskega teka, s katerim si zbistri svoje misli, da lažje obvladuje stresne situacije.

### **SKLEP**

Mladostnike je torej potrebno spodbujati in jim omogočiti zdravo, aktivno preživljanje prostega časa. Menim, da je pomembno, da jim ponudimo pestro ponudbo v njihovi lokalni skupnosti, ki bo dostopna vsem in jih zato tudi motivirati. Na ta način jim bodo gibanje in športne navade preprosto postale potreba in način, kako na zdrav način doseči telesno in duševno zdravje ter se konstruktivno soočiti s stresom.

### **VIRI IN LITERATURA**

Kobal Grum, D. (2008). *Samopodoba slovenskih šolarjev*. Dosegljivo: <http://www.poslovni-bazar.si>. (10. 3. 2019).

Kompare, A. in drugi (2006). *Uvod v psihologijo*. Ljubljana: DZS.

## GIBALNE MINUTE – DEL VSAKODNEVNE RUTINE PRI URAH DODATNE STROKOVNE POMOČI

Barbara Kokec

Osnovna šola Prežihovega Voranca Maribor

### POVZETEK

Namen prispevka je predstaviti, kako lahko pri pouku dodatne strokovne pomoči nevsiljivo vključimo gibalne aktivnosti. Pri svojem delu ob poučevanju uporabljam različne gibalne aktivnosti za učence. Braingym vaje so odlična priprava na učenje in vsebine, ki jih obravnavam na učni uri. Raztezne vaje, vaje za hrbtenico in vaje iz joge za otroke izvajam z otroki vseh starosti in mi prav tako predstavljajo sprostitev in fizično pripravo na učno delo. Na voljo imam še gibalnico z različnimi pripomočki, kjer se lahko učenci razgibajo ob poligonih, taktilnih igrah, labirintih in še veliko več. Občasno ure dodatne strokovne pomoči izvajam v razredu z vsemi učenci in te ure izkoristim za učenje socializacije, ohranjanja pozornosti, upoštevanja pravil in navodil ter z razvijanjem pozitivne razredne klime preko gibalnih socialnih iger omogočim učencem s posebnimi potrebami lažjo vključitev, učenje in boljše počutje v razredu in na splošno v šoli.

**Ključne besede:** *gibanje, učenci s posebnimi potrebami, braingym, gibalne igre*

### UVOD

Kot specialna pedagoginja se že od začetka svojih delovnih izkušenj srečujem z manjšimi šolskimi otroki s posebnimi potrebami, večinoma od prvega do neke petega razreda, ko jih predam naši šolski pedagoginji. Delo z učenci s posebnimi potrebami je že samo po sebi drugačno, glede na specifičnost motnje zahteva posebne pristope, oblike in metode dela ter veliko mero potrpežljivosti in ustvarjalnosti, da kljub primanjkljajem ohranijo motivacijo za učenje in željo po premagovanju svojih šibkih področij in krepitvi močnih. Učenje skozi gibalne aktivnosti se je izkazalo za izredno učinkovito tako pri premagovanju primanjkljajev kot pri ohranjanju motivacije za nadaljnje delo. Je primerna sprostitev med delovnimi obveznostmi učencev in je marsikdaj tudi sredstvo za učenje. Na eni strani je idealna priprava na učenje in je hkrati tudi metoda dela pri različnih predmetih.

Odločila sem se, da opišem nekatere aktivnosti, ki ji pri svojem delu redno uporabljam v različne namene in z njimi pomembno izboljšam psihofizično počutje učencev.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

Za človeka je gibanje zelo pomembno. Tako kot hrano, potrebuje tudi gibanje vsak dan. Potreba po gibanju je jasna pri otrocih, vendar se ne preneha pri mladostniku ali odraslem, ampak sega tja do človekove starosti (Sluga, 1981). Preko igre tudi v šoli v pouk in dejavnosti vključujemo gibanje. Opažamo, da tudi starejši otroci v šoli raje sodelujejo pri dejavnostih, če so vključene gibalne aktivnosti.

Otrokov razvoj je celosten in poteka hkrati na telesnem, gibalnem, čustvenem, socialnem in spoznavnem področju. Strokovnjaki ugotavljajo, da spremembe na enem področju vplivajo na spremembe na vseh ostalih področjih. Današnji modeli gibanja pa temeljijo na minimalni rabi gibanja v vsakdanjem življenju, tako pri delu kot pri priložnostnih dejavnostih. Tudi otroci so gibanje nadomestili

s prezgodnjim sedenjem in ležanjem pri skoraj vseh dejavnostih (Retar, 2019). Zato je spodbujanje gibanja v osnovni še toliko bolj pomembno.

BRAINGYM je niz enostavnih vaj in aktivnosti, ki sta jih skozi svojo stroko razvila dr. Paul Dennison in njegova žena Gail Dennison. Raziskave kažejo, da aktivnosti braingym zavzemajo integracijo celotnih možganov na način, ki učencem omogoča razvoj in dostop do delov možganov, do katerih prej niso imeli dostopa. To je program, ki temelji na dejstvih motoričnega učenja in povezuje človekovo telesno gibanje z delovanjem v možganih. Posameznika vodi do razvoja samega sebe in do samostojnega učenja. Obsega 26 vaj, ki vključujejo telesno gibanje in izkušnjo celostnega učenja znotraj metakognitivnosti (Dennison, Dennison, 2007).

Joga deluje na ves organizem in je primerna za vse starosti otrok. Ustreza različnim gibalnim sposobnostim otrok. Povečuje moč in gibkost ter izboljša koordinacijo in držo. Prav tako poveča zmožnost osredotočenja. Med vadbo so otroci usmerjeni na položaje, na dihanje in na občutje v telesu. V našem vse bolj stresnem in glasnem okolju pomagajo, da se sprostijo, zberejo in umirijo. Predvsem pa je pomembno, da je joga nežna, netekmovalna oblika vadbe, v kateri otroci predvsem uživajo (Schmidt, 2009).

## PRIMERI DOBRE PRAKSE

### Braingym pri urah DSP

Pred posamezno obravnavo učencev s posebnimi potrebami se zelo pogosto poslužujem braingym vaj. Za začetek skupaj z učenci izvedem sklop osnovnih vaj PACE, potem pa še nekaj vaj glede na specifičnost motnje oziroma primanjkljaja, ki jo ima določen učenec. Večinoma vaje izbiram sama. Poskusila pa sem tudi že s karticami (slika 1), ki si jih izberejo učenci, ne da bi vedeli čemu služi določena vaja. Ob vsaki vaji poskušam učence ozavestiti, s kakšnim namenom sem jo izbrala. Ker delam z mlajšimi otroki, pa večino vaj opremim tudi z določeno zgodbo. Nekatere vaje mi jo ponudijo že same po sebi, pri drugih pa si jo izmislim, glede na vsebino, ki jo obravnavam. Na primer, pri vaji »mislimo na x«, jim povem, da je x na skrivnostnih vratih, ki vodijo v pravljično in z vztrajnim pogledom v ta x, jih lahko odprejo in vstopijo v svet brez meja.



Slika 1: Kartice za pomoč pri izvajanju braingym vaj

## Raztezne vaje

Učne ure zelo pogosto popestrim z razteznimi vajami, ki jih kombiniram z vajami iz Joge za šolske otroke (Schmidt, 2009).

Te vaje so se izkazale za zelo koristne pri vseh starosti učencev, tako v manjši skupini kot individualno, če je priložnost, pa jih z veseljem vnašam tudi v razred pri urah športa. Najpogosteje se jih poslužujem na začetku dneva in ob zadnjih šolskih urah, ko so učenci že vidno utrujeni. Zraven poslušamo glasbo, pomagam pa si tudi s sličicami, ki sem jih v sodelovanju z delovno terapevtko in fizioterapevtko pripravila posebej za deklico z gibalno oviranostjo, ki na naši šoli obiskuje peti razred. Vaje so čisto osnovne za raztezanje, radi pa jih izvajajo tudi drugi otroci. Hkrati deklici s tem damo vedeti, da je gibanje, raztezovanje in izvajanje različnih vaj pomembno za vse otroke in tako poudarimo pomembnost gibanja za vsakdanje življenje. Deklica ima namreč enake kartončke doma z navodili, da jih izvaja tudi v domačem okolju. Tako smo želeli razbremeniti mamico, saj je deklica zaradi izvajanja v šoli seznanjena s pravilno izvedbo in lahko ob pomoči kartončkov nekatere dejavnosti izvaja sama. Svoje učence vedno znova učim, da se naj takšnih vaj poslužujejo tudi samostojno pred ali med učenjem, ko čutijo, da jih potrebujejo. Te vaje vedno izvajam z učenci pred obravnavo snovi, saj so izkušnje pokazale, da so tako kot braingym vaje odlična priprava za učenje.



Slika 2: Kartice z vajami za raztezanje

Ugotavljam, da so kartice (slika 2) zelo priročne, saj učencem slikovito prikažejo vajo in jo potem tudi oni pravilneje izvedejo. Tudi te vaje po potrebi pospremam z zgodbo, še posebej pri manjših otrocih in pri jogi za šolske otroke, kjer si pomagam z že prej omenjenim priročnikom.

## Vaje v gibalnici

Nasproti mojega kabineta imamo na voljo gibalnico z različnimi pripomočki (slika 3). Učenci se jo zelo radi poslužujejo in jo velikokrat uporabim kot nagrado za dobro opravljeno delo.



Slika 3: Pripomočki iz naše gibalnice

Gibalnica je dovolj velik prostor za približno 10 otrok, zato večkrat vanjo povabimo tudi ostale učence. Skupaj z učenci s posebnimi potrebami pripravimo nekaj aktivnosti, določimo pravila in se potem skupaj z ostalimi sošolci zabavamo. Učence razdelim v tri skupine in pripravim tri različne aktivnosti. Ena je vedno poligon za razvijanje ravnotežja, vidno motorične koordinacije, zaznavanja,... Pri tej aktivnosti je vedno prisoten odrasli, saj je možnost padca zaradi ravnotežne blazine nekoliko večja. Med čakanjem na vrsto lahko otroci preizkusijo stenske ali talne labirinte. Druga aktivnost je talni labirint (slika 4), kjer morajo učenci s skupnimi močmi spraviti čimveč frnikol v za to namenjene utore. Pri tem morajo paziti, da že postavljene frnikole ne »uidejo« iz svojih luknjic. Vaja je namenjena sodelovanju, konstruktivni komunikaciji med učenci, razvijanju pozornosti, vidno motorične koordinacije,...



Slika 4: Talni labirint za frnikole

Tretja aktivnost je namenjena razvijanju miselnih procesov. V to aktivnost pa vključujem didaktične igre, kot so nagajive želvice, IQ kvadrat, IQ xoxo, sestavljanke različnih zahtevnosti, ročni labirint, didaktično igro spomin in še kaj (slika 5). Učenci si lahko na tej postaji sami izberejo aktivnost, lahko delajo v paru ali individualno.



Slika 5: Miselne igre

Takšno popestritev učne ure izvedeva skupaj z učiteljico, ki poučuje določenega učenca ali učence, saj se učenci v gibalnici menjujejo, medtem ko imajo ostali v svojem razredu drugačno zaposlitev.

### Socialne igre

Po pogovorih z nekaterimi učitelji ugotavljam, da imajo učenci kar nekaj težav s socializacijo v začetnih letih šolanja zaradi različnih razlogov. Ker obravnavam tudi učence z motnjami vedenja, me učitelji večkrat prosijo za pomoč, kako naj delajo z otrokom, ki jim moti pouk, ne upošteva navodil, ne sprejema sošolcev, ne zmore šolskega dela,... Zaradi vse pogostejših stisk učiteljev sem se odločila, da del učnih ur namenim delu s celim razredom. Ker zagovarjam učenje preko gibanja, menim, da je tudi socialno učenje najbolj učinkovito z gibanjem. Obstaja veliko socialnih iger, iger za umirjanje, razvijanje pozornosti, iger za povezovanje skupine, tudi tekmovalnih iger, skozi katere lahko učence učimo ustrezne komunikacije, strpnosti, sprejemanja drugačnosti ter empatije. V ta namen sem izvajala učne ure s celim razredom. Namen učne ure pa je bil predvsem razvijanje socializacije. Učence sem tedensko vodila skozi različne aktivnosti, ki so jih vodile do različnih spoznanj, kako shajati v svoji skupini. Za učence s posebnimi potrebami je bila to zelo poučna izkušnja, saj so dobili orodje, ki so ga lahko uporabili, ko so se spopadali s svojimi stiskami. Hkrati pa se je izboljšala razredna klima, sprejemanje teh otrok je bilo boljše, zato je bilo posledično teh stisk manj. Nastal je začaran krog, ki je učitelju v razredu omogočil lažje izvajanje pouka, kljub prisotnosti učenca s posebnimi potrebami na vedenjskem področju.

Pri takšnih urah je pomembno vzpostaviti sproščen, vendar dovolj odločen odnos, ki učencem postavi meje, za prijetno vzdušje je poskrbljeno z umirjeno glasbo in dovolj velikim prostorom, kot je mala telovadnica ali trim kabinet. Aktivnosti poleg socialnih iger vključujejo tudi zelo veliko sproščujočih dejavnosti, kot so masaže z žogami, vodena meditacija, vodena masaža v krogu,... Vedno izbiram igre, ki jih že poznajo ali nove igre večkrat uporabim. To pa zato, ker vsakič nekoliko spremenim pravila, kaj dodam, spremenim ali odzamem. Takšen način učence prisili v stalno pozornost in dosledno upoštevanje navodil, da lahko igro izpeljejo do konca. Za vsako igro si vzamemo dovolj časa, tako za



igranje, kot potem za diskusijo, če je smiselna. V teh pogovorih analiziramo njihove strategije, izzive, ki jih prinaša dejavnost in uspešnost spopadanja z njimi.

Odziv učiteljic ter učencev na tako pripravljene ure je izjemen. Učenci komaj čakajo, da se izvede takšna ura. Na drugi strani pa so tudi učiteljice razbremenjene, saj imajo še eno dodatno orodje, ki jim lahko pomaga pri vsakdanjem delu. Povedo mi, da sicer tudi one uporabljajo veliko takšnih iger, ampak da je dinamika dela pri moji uri zaradi malenkosti, ki jih vnašam, drugačna in učenci tudi čisto drugače reagirajo.

### Učenje poštevanka s hojo po stopnicah

Na naši šoli je na razredni stopnji stopnišče nekoliko prirejeno. Opremljeno je namreč s poštevanko in še nekaterimi drugimi osnovnimi matematičnimi pojmi, preko katerih učenci vsak dan stopajo, ko gredo do svojih učilnic. Kot učiteljica dodatne strokovne pomoči to našo pridobitev z veseljem izkoristim tudi za učenje. Pripravljam raznorazne igre, s pomočjo katerih učenci potem lažje avtomatizirajo poštevanko. Na primer:

- Stopanje po stopnicah s ponavljanjem večkratnikov določenega števila.
- Postavitev učencev na določeno stopnico in potem metanje žogice od enega do drugega, učenec, ki dobi žogico, pove svoj račun in rezultat.
- Podobno kot prejšnja naloga, le da svoj račun postavi drugemu sošolcu
- Prestopanje po dve, tri stopnice...



Slika 6: Poštevanka pod stopnicami

### ZAKLJUČEK

Zavedanje pomembnosti gibanja bi moralo biti v vsakem učitelju, saj smo mi tisti, ki veliko časa preživimo z učenci, ki nam le-ti zaupajo in nas imajo za vzgled. Zavedati se moramo, da besede niso dovolj in da je naša odgovornost, da v otrocih vzgojimo odgovornost do svojega telesa ter jih naučimo, kako zanj skrbeti. Vsakodnevna rutina je zagotovo prava pot do tega cilja, saj učencem nežno, a vztrajno privzgamemo gibalne vrednote. Če so učenci vsak dan priča učiteljevemu trudu za njihov ustrezen gibalni razvoj, bodo to zagotovo ponotranjili in kasneje brez težav zdravo živeli. Hkrati pa z vsakodnevno

gibalno rutino izboljšujemo učenčevu trenutno počutje in s tem olajšamo tako njihovo učenje kot naše poučevanje.

Vse gibalne aktivnosti, ki jih izvajam pri svojem delu, so se izkazale za izredno dobrodošle pri vsakdanjem pouku. Že prostor, v katerem delam, je opremljen z različnimi gibalnimi pripomočki, kot so blazina, žoge, sedalna blazina, riževe vrečke, ... Vsi ti pripomočki učence, že ko vstopijo v prostor, asociirajo na prijetne občutke, ki jih spodbuja raznoliko gibanje.

Seveda tako kot na vsakem področju tudi tukaj obstajajo možnosti izboljšav. Moje nadaljnje delovanje in izobraževanje je usmerjeno v bolj podrobno in sistematično izvajanje joge za otroke, saj ugotavljam, da že te osnovne vaje veliko pripomorejo k boljšemu počutju učencev.

#### **VIRI IN LITERATURA**

- Dennison. P. E., Dennison, G. E. (2007). *Telovadba za možgane: 26 vaj za boljši učni uspeh*. Ljubljana: Rokus Klett. v Mager, N. (2022). *Vloga in pomen individualnih profilov dominacije ter programa braingym pri delu z otroki s posebnimi potrebami*. [Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta]. <https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?id=83414>
- Retar, I. (2019). *Zgodnje gibalno učenje in poučevanje*. Koper: Založba Univerze na Primorskem.
- Schmidt, G. (2009). *Joga za šolske otroke*. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. [PDF \(dlib.si\)](#)
- Sluga, S. (1981). *Telesna vzgoja za nižje razrede osnovne šole*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

**»ZDAJ PA VSTANIMO.« »PA ZAKAJ?«**

Aleksandra Lampret Senčič

Osnovna šola Franja Malgaja Šentjur

**POVZETEK**

Mnogi avtorji dokazujejo pomen gibanja za razvoj otrokovih potencialov. Ob današnjem načinu življenja, ko otroci s sedenjem in ležanjem že zamenjujejo preživljanje časa pred zasloni, je pomembno, da v pouk vključujemo čim več gibanja. Gibanje pri učnih dejavnostih pripomore h krepitvi motoričnih, finomotoričnih, kognitivnih sposobnosti, razvijanju potencialov otrok. Kot specialna pedagoginja vnašam v učni proces gibanje, na katerega so se učenci postopoma privajali. Dejavnosti za pouk so osmišljene in prilagojene učni vsebini, medpredmetnemu povezovanju. Gibanje pri pouku je še posebej dobrodošlo pri tistih učencih, ki popoldneve doma zaradi slabšega socialnega in kulturnega kapitala preživljajo večinoma s starši ali pa imajo zelo zoženo socialno mrežo. Pogostokrat je gib vmesna vez pri učenju in tudi pri poglobljanju učne snovi. S stola se je vsekakor treba vstati.

**Ključne besede:** *posebne potrebe, motorika, učna snov*

**UVOD**

Izbrana tema konference o gibanju me je pritegnila k pisanju prispevka, ker na področju dela z otroki s posebnimi potrebami v pouk vključujem gibalne dejavnosti. Kot specialna pedagoginja delujem na šoli, kjer izvajamo redni izobraževalni program, izobraževalni program s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo ter prilagojen izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom. Takšnih šol je v slovenskem prostoru malo, v Letnem delovnem načrtu vodja šole Radišek (2023) še posebej poudarja razvoj inovativne pedagoške prakse, pri čemer pomen gibanja pri pouku vse bolj vstopa v ospredje in plemeniti pedagoško delo ter učne sposobnosti otrok.

Ob začetkih izvajanja gibalnih dejavnosti pri pouku sem mnogokrat slišala vprašanje: »Pa zakaj moramo vstati? Pa ravno zdajle? Kaj pa bomo delali, saj imamo pouk?« Z izvajanjem različnih gibalnih dejavnosti pri pouku takšnih vprašanj ni več, pač pa so vsebinsko drugačna. Takšna, ki zahtevajo od mene aktivno pripravo. Vprašanja »Kaj bomo pa danes zabavnega delali? Kdaj gremo ven na igrišče pri matematiki?« zahtevajo posledično dodatno vsebinsko osmišljanje učnega dela..

**TEORETIČNA IZHODIŠČA**

Pri svojem delu, ki se navezuje na pozitivne učinke gibanja pri pouku povzemam ugotovitve avtorjev, ki so vplivali na moje strokovno delovanje in implementacijo gibanja pri učnem delu.

Avtorica Kropelj (Kropelj, 2007) opisuje analizo statusa ter vedenjskega sloga otrok in mladostnikov. Kaže se trend vpliva sodobnega načina življenja kot pri odraslih, saj jih je večina premalo gibalno športno aktivnih. Četrtošolci med tednom v prostem času presedijo skoraj štiri ure, sedmošolci pa skoraj pet ur na dan. Če tem uram dodamo še sedenje v šoli, pet do šest ur, ugotavlja, da učenci dnevno presedijo do deset ur ali več.

Avtor Spitzer (2016) poudarja, da nas digitalni mediji danes delajo odvisne in nam kradejo spanje, pri čemer škodujejo tudi spominu, saj nam kradejo umsko delo in so zato neustrezni za pospeševanje učenja na področju izobraževanja. Napisal je, da kdor o pridobljenih informacijah o dejanskih stanjih razpravlja v stvarni skupini treh ljudi, si jih bolje zapomni kakor tisti, ki o tem z dvema drugima razpravlja v spletni klepetalnici. Po njegovem mnenju raba interneta praviloma ovira namensko iskanje informacij in samonadzor, vpliva na pomanjkljivo razvijanje možganov v frontalnih delih, ki so pristojni za pozornost in socialne funkcije, vodi v motnjo pomanjkanja pozornosti in povečano depresivnost. Pouči nas, da so v naši glavi prsti in matematika tesno prepleteni, abstraktna števila, količine so morali nekoč biti zajeti s prsti in tako prispeti v možgane. Umska zmogljivost za matematiko ima veliko opraviti z našim uprstorjenim telesom in prsti. Povprečni odzivni čas pri nalogah primerjanja števil je pri nemški in kitajskih preiskovancih pokazal, da so slednji pri dekodiranju znakov hitrejši. Nemški preiskovanci so bili počasnejši pri primerjanju števil od šest naprej, nasprotno pa kitajski preiskovanci pokažejo upočasnjenost šele pri primerjavi, ko vstopi v igro druga roka, po številu deset.

Nadalje avtor Spitzer (2021) ugotavlja, da povsem enako, kot velja za učinke digitalnih medijev v prostem času, velja tudi za njihove učinke v izobraževalnih ustanovah. Meni, da kljub zagotavljanju nasprotnega, se učni uspeh v šoli znižuje, če se v učilnicah uporabljajo digitalni mediji. To podkrepi z ugotovitvami, da uporaba digitalne tehnologije pri pouku moti pozornost učencev in zato vodi k slabšemu učenju. Navaja študije, ki ugotavljajo, da je to poslabšanje približno 10-15 odstotno. Meni, da si z večopravnostjo nakopljemo le motnjo pozornosti. Hkrati meni, da so iskalniki primerni za resno pridobivanje informacij takrat, ko iščočiči že zelo veliko ve. Tisti, ki še ne vedo veliko ali ničesar, bodo več izvedeli iz strukturiranih učnih medijev kot so učbeniki. Elektronski učbeniki po njegovem poslabšujejo učni uspeh v primerjavi s tiskanimi učbeniki. Navaja, da 85 odstotkov študentov v Silicijevi dolini raje prebira tiskane knjige, ker menijo, da si ob njih vsebine lažje in učinkoviteje zapomnijo. Avtor med drugim opisuje tudi študijo BLIKK, ki so jo v Nemčiji izpeljali v 79 pediatričnih ambulantah, kjer je zaslediti, da 70 odstotkov predšolskih otrok, k obiskujejo vrtec, uporablja pametni telefon svojih staršev več kot pol ure na dan. Zanimiv podatek je tudi, da čim bolj so bili dve do šest letni otroci v trenutku prvega zbiranja podatkov zavzeti pri uporabi računalnikov in spleta, tem več težav so imeli po enem letu pri odnosih z vrstniki in manj prijateljev so imeli v primerjavi z vrstniki brez digitalnih medijev.

Gibanje je pojem, ki se po avtorjih Rehar, Štemberger in Lepičnik Vodopivec (2018) pojavlja v povezavi z različnimi področji človekovega delovanja. Je sredstvo za dobro počutje, za zdravo življenje, za lepo oblikovano telo, za prenos kisika po telesu, za izboljšanje kognitivnih procesov. Lahko se pojmuje kot gibalna dejavnost, športna dejavnost ali pa kot gibalne sposobnosti. Razumevanje in uveljavljanje novega življenjskega sloga, temelječega na trajnostnem modelu gibanja, ki stremi k umeščanju gibanja v vsakodnevne naloge in k njegovemu čim daljšemu zadrževanju v dnevnom ciklu, je po avtorjih naloga vsakega vzgojitelja, učitelja, trenerja in drugih s poučevanjem povezanih profesionalcev. Dosedanja paradigma gibalnega poučevanja, ki je temeljila na uresničevanju želja in utemeljenih pričakovanj učencev v zvezi z učenjem številnih gibalnih dejavnosti ter športov, se izteka. Nova šele nastaja in se spopada s sedentarizmom, konkurenčnostjo informacijske in zabavne industrije ter cenovno nedostopnostjo.

Avtor Rajović (2021) omenja, da je učenje za otroka vir sreče. Motorične vaje so zelo pomembne, ker aktivirajo različne dele možganov, kar pozitivno vpliva na razvoj kognitivnih funkcij. Prav tako je zapisal, da so raziskave v zadnjih letih pokazale, da je pri nekaterih oblikah motenj pozornosti in težavah s

koncentracijo prisotna tudi težava s prilagoditvijo očesa. Dinamično prilagajanje očesa je fiziološki proces, ki se razvija s hitrimi gibi očesa, sledenjem predmetom, tekom in preskakovanjem ovir. Gledanje televizije, igranje video igrice ter uporaba pametnih telefonov in računalnika skoraj popolnoma zapostavljajo razvoj te zelo pomembne očesne funkcije. Vse pogosteje se po njegovem mnenju dogaja, da otroci v tehnološko razvitih državah igro zamenjujejo z gledanjem na zaslon, kar negativno vpliva na razvoj dinamičnega prilagajanja očesa. Vaje teka, preskakovanja, plezanje in bivanje v naravi pomagajo razvijati dinamično prilagajanje.

Avtorica Nuzdorfer (Nuzdorfer, 2012) posebej poudarja, da učitelj pri načrtovanju in izvajanju individualiziranih programov v skladu z razvojnimi značilnostmi in zmožnostmi posameznih otrok izbira, spreminja in dopolnjuje ter prilagaja cilje in primere dejavnosti. Meni, da je za otroke s posebnimi potrebami izvajanje dejavnosti potrebno prilagajati in nuditi otrokom dovolj časa, da jih lahko sprejmejo, razumejo in velikokrat ponavljajo, predelujejo ter uporabljajo v različnih situacijah. Meni, da otroci potrebujejo sistematično ponavljanje novih in manj znanih vsebin dejavnosti na različne načine in sicer s prikazom, govorom, kretnjo, pisanjem, risanjem, slikovnimi aplikacijami, prstno abecedo, igranjem vlog, dramatizacijo in sprotnim preverjanem razumevanja. To zahteva veliko dodatnega časa in uporabo specialno pedagoških metod in prilagoditev.

Nedavne raziskave so pokazale, da se z izvajanjem programa šest minut na dan raven pismenosti in veščine matematike bistveno izboljšajo, kar sta dosegla avtorja programa MiMo, Nathan in Kahaner (2023). Program je nastal zaradi upadlih bralnih sposobnosti sedemletnikov v Veliki Britaniji, o čemer je poročal Ofsted leta 2018. sestavljen je iz kombinacije gibov, s katerimi v šestih minutah izvajanja krepimo in izboljšujemo učenčeve učne rezultate.

Avtorica Aarts (2006) poudarja po metodi dela Marte Meo razvoj otroka, posebej elemente spremljanja, poimenovanja. V pedagoški praksi to pomeni, da je otroku ob spremljanju omogočen razvoj svojstvenega, razvijanje lastne samopodobe, z izkušnjo vidnega s strani odrasle osebe doživlja občutek lastne vrednosti. Pozitivno vodenje po Philipps Reichherzer (2023) še posebej potrebujejo učenci, ki se slabše osredotočajo, ki težje nadzorujejo svoje impulze, še posebej učenci z motnjo pozornosti in hiperaktivnosti. Je zelo pomembno za otroke, ki so odraščali v nestrukturiranem okolju z malo vodenja, kjer niso mogli razviti dovolj lastne strukture in ustreznih vedenjskih vzorcev in za otroke, ki pozornost pritegnejo z neprimernim vedenjem.

### **PRIMER PRIDOBIVANJA POJMOV GEOMETRIJE Z GIBANJEM**

Skozi več kot dvajset let dela na specialno pedagoškem področju so v zbirki učnih priprav nastale učne vsebine z gibanjem. Poleg motivacije učencev za učno delo je bil moj cilj učence gibalno vzpodbuditi k spremljanju učne vsebine. Zaradi nemirnih otrok in otrok, ki se težko osredotočajo na sledenje učne snovi, se težko skoncentrirajo na dejavnosti v klopi, sem z gibalnimi vajami pri pouku želela prekiniti s sedenjem na stolu, otroke pa motivirati za učenje. Tudi učenci, ki usvajajo snov z minimalnimi standardi učne teme z gibanjem lažje spremljajo, jih doživljajo na konkreten način in jih posledično lažje usvajajo.

S predstavitvijo primera pridobivanja pojmov geometrije popestrim učno uro matematike, kjer pri učni enoti kroga in njegovih delih z gibanjem pridobivamo pojme polmer, premer, krožnica, središče kroga. Učni pripomoček, ki ga pri tem uporabljam je poleg lastnega telesa še vrstica.

Učenci se pred izvedbo najprej motivirajo za gibanje, izvedejo sprostitvene gibalne vaje in vaje drže. Se ob odprtem oknu nadirajo svežega zraka in izvedejo vaje dihanja. Razgibalne vaje se izvajajo stoje, počasi in nadzorovano vse v štetju do 8 krat. Izvedemo kroženje v odročanju, kroženje z rameni naprej in nazaj, kroženje z boki, kroženje z gležnji, na koncu počasi tudi kroženje z glavo levo in desno, pogled z glavo levo navzgor in desno. Po vaji dihanja, kjer se osredotočijo na prepono, desetkrat vdihnejo in desetkrat izdihujejo zrak do konca, ob gibanju nato spremljajo matematično zgodbico.

Ob pripovedovanju matematične zgodbe učenci prikazujejo s telesom slišane glagole, kot so spanje, sesanje, odročanje. Pri usvajanju snovi z gibanjem pa ponovijo prikazan gib, s tem utrjujejo tudi pojem glagola. Takšna ura omogoča medpredmetno sodelovanje.

Ob zgodbici se učenci zelo zabavajo, sproščajo, zgodba pripomore k večji motiviranosti otrok za delo. Učenci se vedno razveselijo takšnih aktivnosti. Nadaljujemo z zgodbo, kjer učenci s pantomimo oponašajo gibanje, postopoma pa prehajam k načrtovani obravnavi nove snovi: nekoč sta živela babica in dedek. Dedek se je s težavo gibal, imel je velike težave z bolečinami v križu. Težko se je zravnal. Babica, pa je nasprotno, imela bolj gibljivo hrbtnico in je z lahkoto naredila predklon. Učenci oponašajo sklonjeno gibanje, se zibajo med hojo, prisotno je dosti smeha. Učenci prikažejo predklon, se dotaknejo tal, se zravnavajo. Nekega dne je dedek po kosilu zadremal na kavču- učenci pokažejo pantomimski gib spanja. Med spanjem je zasmrčal- učenci se zabavajo ob oponašanju smrčanja. Babica pa je medtem vzela v roke sesalec in pričela sesati sobo. Učenci pokažejo gib sesanja- odročijo eno roko naprej.

Od tu naprej pa učenci sledijo gibom, ki jih pripeljejo v razumevanje pojmov premer, polmer. Dedek je spal s široko raztegnjenima rokama. Učenci odročijo obe roki. Otrokom pove, da je črta, ki je iztegnjena skozi središče kroga, premer kroga. Kasneje usvajamo poje tudi z napisanimi kartončki, vendar to v naslednji učni uri. Učenci ponovijo za mano: premer. Nadaljujem zgodbo: babica je dedka zbudila in ga prosila, da naj desno roko skrči. Roko skrčijo tudi učenci. Povem jim, da ta gib predstavlja polmer kroga. Učenci ponovijo za mano: polmer. Vse učence spremljam pri izvajanju gibov in pogledam, če pravilno postavijo roke in preverim razumevanje pojma leva in desna stran. Učenci nato nadalje usvajajo pojem središča kroga, pomagajo si z vrvico. Ko s pomočjo vrvice oblikujejo krožnico, položijo vrvico na tla, s kredo označijo središče. Ob držanju vrvice drug drugega usmerjajo v položaj kroga. Ko so prepričani, da so oblikovali primerno krožnico, vrvico položijo na tla in jo obrišejo s kredo. Nato s kredo označijo se središče kroga s S. Zapišejo pojem krožnica- na občrtan del kroga.

Dodatne aktivnosti pri učni uri: po tej nalogi se prične drugi del učne ure, kjer učenci izvajajo gibalne vaje in hkrati utrjujejo naučene pojme. Učenci izvajajo gibe ob slišnem izrazu. Sedaj že znajo sprejeti informacije in pridobivati znanje s pomočjo gibanja. Oblikujejo si predstave vis a vi, pravilno odročijo roki, desno roko, skrčijo levo roko. Stopijo z desno nogo na krožnico. Stopijo z levo nogo na krožnico. Z desno nogo stopijo na krožnico in se z levo roko dotaknejo narisane in označenega središča.

Stopijo z desno nogo na krožnico in se z levo roko dotaknejo središča. Z obema nogama stopijo na krožnico in se z obema rokama dotaknejo središča. Stopijo z obema nogama na krožnico in se z desno roko dotaknejo središča. Oblikujejo krog z rokami. Tečejo okoli kroga v smeri urinega kazalca. Tečejo v smeri urinega kazalca okoli kroga in se ustavijo na plosk.

Učenci sedaj z gibanjem razumejo informacije, poglobljajo razumevanje učne snovi, ki nam v nadaljevanju služi za razumevanje pojma obsega in ploščine, tako prehajamo iz konkretnega tudi v abstraktnejše vsebine.



Slika 1: Razgibalne vaje



Slika 2: Učenje z oponašanjem gibov



Slika 3: Premer



Slika 4: Oblikovanje krožnice



Slika 5: Tek v smeri urinega kazalca



Slika 6: Z levo nogo v krogu in z rokama na S

## DRUGI PRIMERI

Na igrišču postavljamo števila v tabelo po skupinah mestnih vrednostih. Učenci utrjujejo pisno računanje s plastificiranimi računi, ki so porazdeljeni po kupčkih na igrišču, tako je učencem omogočeno

gibanje na širšem prostoru. Vajo popestrimo s skakanjem in gibalnimi navodili: skači do druge postaje z levo nogo, teči kot miška do tretje postaje ipd. Gibalne naloge so načrtovane tako, da upoštevajo vse gibalne posebnosti in zmožnosti otrok.

Učenci s pomočjo gibanja utrjujejo pojem vrstilnega števnikar. Ko se razvrstijo v kolono, se med premikanjem razvrščajo glede na izžrebani kartonček po vrsti in štejejo: prvi, drugi, tretji, ozaveščajo pojme vrstilnega števnikar, tako, da se po najdenem kartončku postavijo na pravo mesto v koloni.

Učenje decimalnih števil je zapleten miselni proces, z gibanjem poskrbimo, da učenci lažje dojemajo učno snov celote in deleža števil. Učenci s premikanjem kartonov števk vstavljajo vejico k številom, ki so napisana na tabli in se ujemajo z njihovim izžrebanim številom. Tako dodajanje decimalne vejice spodbuja tudi socialne veščine otrok, saj med sabo komunicirajo kam naj postavijo vejico in h kateremu številu pripada, se pogovarjajo o izžrebanem številu.

Ugotavljanje velikostnih razmerij poteka z igro podobno igri Dan- noč. Kadar povem velikostno razmerje dveh decimalnih števil, učenec ob enakosti postavi roke v bok, ob prvem manjšem številu počepne, ob večje številu ostane pokončno.

## ZAKLJUČEK

Spoznanja, ki sem ji pridobila z izvajanjem gibanja za učence med poukom, so obogatila moje specialno pedagoško delo. Sodobna šola poudarja pomen gibanja pri pouku, menim, da bi vsebine učnih tem morale biti vidne v učnih načrtih, učbenikih in delovnih zvezkih otrok. Posamezne aktivnosti bi lahko bile opremljene tudi z video vsebinami, ki bi si jih lahko učenci, starši, učitelji kadarkoli ogledali.

Menim, da je dejavnosti gibanja pri pouku na dobri poti k spreminjanju pojma sedečega učenca v gibajočega se učenca. Pri tem pa sem mnenja, da je treba učne korake dobro osmisliti, jih opredeliti. Takšnih vsebin prav gotovo še manjka. Gibajoči se učenec pouk spremlja z zanimanjem, zadovoljstvom, po svojih zmožnostih razvija svoje potenciale. Tako se lahko bori tudi proti boleznim današnjega časa, debelosti, pretiranemu preživljanju časa pred zasloni. Informacijsko-komunikacijska tehnologija nam naj služi v koristne namene. Torej, se je bilo treba samo vstati s stola in spremljati otroka. Včasih je prvi korak tudi najtežji korak.

## VIRI IN LITERATURA

Aarts, J. (2006). *Marte Meo Method for School*. Eindhoven, Aarts Productions.

<https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22058960NuzdorferPetra.pdf>

Kropej, V. (2007). *Povezanost gibalne/športne aktivnosti otrok z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja*. [Doktorska disertacija]. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Repozitorij UL.

<https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Dr/Doktorat22M00185KropejVeronika.pdf>

MiMo program. (28. 1. 2023). <https://www.mimo-program.com/>.

Petra Nuzdorfer. (2012). *Gibalna in športna dejavnost otrok s posebnimi potrebami*. [Diplomsko delo]. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport., Specialna športna vzgoja. Repozitorij UL.



Philipps Reichherzer, S. (28. 1. 2023). Pozitivno vodenje.

<file:///F:/MARTE%20MEO%20TERAPEVTI/Marte%20Meo%20pozitivno%20vo%C4%91enje%20022.pdf>

Radišek, J. Letni delovni načrt OŠ Franja Malgaja. (28. 1. 2023). [https://osfm-splet.splet.arnes.si/files/2022/10/LDN2022\\_2023-1.pdf](https://osfm-splet.splet.arnes.si/files/2022/10/LDN2022_2023-1.pdf)

Rajović, R. (2021). *IQ otroka- skrb staršev*. Ljubljana. Mladinska knjiga, 2021.

Spitzer, M. (2016). *Digitalna demenca: kako spravljamo sebe in svoje otroke ob pamet*. Celovec, Mohorjeva družba.

Spitzer, M. 2021. *Epidemija pametnih telefonov*. Celovec, Mohorjeva družba.

Štemberger, T. (ur.) 2018. *Oblikovanje inovativnih učnih okolij*. Koper, Založba Univerze na Primorskem.

## Z VZDRŽLJIVOSTJO DO VZTRAJNOSTI

Nataša Planko

Osnovna šola 27. julij, Kamnik

### POVZETEK

Kot specialna in rehabilitacijska pedagoginja v šoli s prilagojenim programom z nižjim izobrazbenim standardom poučujem otroke s posebnimi potrebami. To so otroci z lažjo motnjo v duševnem razvoju, številni pa imajo poleg te še motnje pozornosti s hiperaktivnostjo ali hipoaktivnostjo, motnje koncentracije, čustveno vedenjske motnje, motnje avtističnega spektra ali pa govorno jezikovne motnje.

Otroci so vedno slabše gibalno opremljeni in tudi naša populacija ni nič drugačna. Slaba je njihova groba in fina motorika, posledično pa tudi grafomotorika. Primanjkuje jim vztrajnosti in sami povejo, da so zelo malo zunaj. Naši učenci zelo redko obiskujejo izvenšolske dejavnosti in niso vključeni v vadbe, ki jih izvajajo društva in klubi. Večino njihovih gibalnih aktivnosti je povezanih s šolo.

V tem šolskem letu sem razredničarka kombiniranega oddelka 5. in 6. razreda, v katerega je vključenih le 6 učencev. Ker je naš urnik lahko fleksibilen, mnogo šolskih ur izvajamo zunaj in z gibanjem pridobivamo predvsem na vzdržljivosti.

V prispevku sem opisala nekaj aktivnosti, ki jih izvajam z učenci in jih s tem spodbujam h gibanju in k vzdržljivosti. Z vzdržljivostjo otroci pridobivajo tudi na vztrajnosti, ki je pri delu v razredu še kako potrebna.

**Ključne besede:** *gibanje v naravi, hoja in tek v vsakem vremenu, otroci z lažjo motnjo v duševnem razvoju*

### UVOD

Na začetku moje profesionalne kariere so se v naš program vključevali otroci, ki so se težje učili in niso zmogli slediti pouku rednih osnovnih šol. Gibalno pa so od vrstnikov izstopali redki. To so bili spretni, živahni otroci, pogosto z vaškega okolja. Vajeni so bili domačega dela in so imeli dobro razvito motoriko. Bili so vztrajni in vzdržljivi.

Danes pa otroci niso vztrajni, njihova groba in fina motorika sta slabi, veliko je predebelih in posledice njihovega življenjskega stila se odražajo tudi pri napredku v šoli.

Tako teorija kot praksa dokazujeta, da otroci, ki so gibalno aktivni in motorično bolj spretni, tudi v šoli bolje delajo in so po navadi uspešnejši. Če že niso uspešni misleci, je njihova velika prednost v tem, da so zaradi boljše grobe motorike in navajene vztrajnosti preko gibanja, tudi pri vzgojnih predmetih uspešnejši. To se kaže pri tehniki in tehnologiji, pri gospodinjstvu in pri likovni vzgoji, kjer je poleg ustvarjalnosti in spretnosti, zelo pomembna motorika.

Če je groba motorika dobra ali pa vsaj zadovoljiva, je tudi fina motorika slej kot prej taka, da je otrok uspešen rokodelec in ustvarjalec. Daljnoročno to pomeni, da bo nekoč lahko dober delavec. Razvoj grobe motorike je torej osnova otrokovega nadaljnjega razvoja. Ne samo motoričnega (fina motorika in grafomotorika), pač pa tudi kognitivnega, oziroma spoznavnega, čustvenega in socialnega.

Sama tečem že vse življenje in vodilo mojega teka je bila vedno vzdržljivost. Ta se kaže na moji vztrajnosti pri vseh dejavnostih, ki se jih lotim. Svoje izkušnje želim prenesti na učence in v tem razredu veliko hodimo in tudi tečemo.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

Eden od pogojev za razvoj motorike je tudi vzdržljivost, kateri se bomo v tej predstavitvi nekoliko bolj posvetili. Številni podatki (Rowland, 1996, Bunc, 2000, Škof in Milič 2002) dokazujejo, da se vzdržljivost izboljšuje z odraščanjem – skladno z rastjo. Čas pri teku na 600 metrov, ki se meri pri otrocih in mladostnikih na naših šolah v okviru športno vzgojnega kartona, se od 7. do 18. leta izboljša za 1:06 minute. Pri dekletih je čas izboljšanja nekoliko počasnejši. Z nastopom pubertete se rezultati začno pri dekletih slabšati, pri fantih pa se progresija le umiri (Šturm in Strel, 2002).

Podatki so sicer nekoliko zastareli in rezultati niso več na takem nivoju, kot so bili pred dvajsetimi leti. Žal pa so rezultati še slabši pri populaciji, ki obiskuje osnovno šolo s prilagojenim programom z nižjim izobrazbenim standardom. Njihovi časi so pod slovenskim povprečjem, poleg tega pa parametri telesne teže pri vsaj tretjini učencev v 2. in 3. triadi kažejo na prekomerno telesno težo.

Prekomerna telesna teža in debelost sta povezani z raznolikimi psihosocialnimi težavami, povezava pa je obojestranska in kompleksna. To ne pomeni, da vsi otroci in mladostniki s prekomerno telesno težo izkazujejo tudi težave na področju duševnega zdravja in psihosocialne prilagojenosti, vendar pa nas različne raziskave na to temo in izkušnje iz prakse opozarjajo na to, da je pri obravnavi posameznika nujno vzeti v obzir tudi ta vidik. Pomembno je, da delujemo preventivno (preko različnih programov), da zgodaj prepoznamo prekomerno težke otroke in mladostnike, ki kažejo težave tudi na psihosocialnem področju ter te težave čim bolj zgodaj naslovimo. Le na ta način lahko uspešno in celovito zdravimo bolezen in preprečujemo razvoj ali poglobljanje psihosocialnih težav mladih s prekomerno telesno težo (Košmrl, 2021).

Šolska športna vzgoja ponuja nekaj vadbe in ukvarjanja z različnimi športnimi aktivnostmi, a za zdrav otrokov razvoj to ni dovolj. Popoldanske aktivnosti otrok so zelo usmerjene in vidimo, da otroci, ki obiskujejo treninge košarke ali nogometa usvajajo le spretnosti z žogo, plavalci so obsojeni na bazen, gimnastičarji cele popoldneve preživijo v telovadnici, plezalci se le redko umaknejo s plezalne stene, kolesarji razen v zimskem času ne izpustijo svojega kolesa, ... Malo splošno, a vseeno zelo blizu resnice. Slovenski šport je usmerjen v klubski šport oz. kot ga imenuje stroka v selekcijski šport. Žalostno je, da je že pri precej majhnih otrocih, ko bi moralo biti njihovo gibanje še široko in razgibano, zelo ozko, specifično in specializirano.

Diverzifikacija je nasprotje od specializacije in pomeni ukvarjanje z različnimi športi. Pri tem gre za notranjo motivacijo in taka športna aktivnost zagotavlja trajnost. Žal pa takih športov ni veliko, še manj je trenerjev, ki bi se zavedali pomembnosti uvajanja raznolikosti športov v otrokov gibalni razvoj. Na žalost šport pri nas nima skupne vizije in ni prijazen otrokom.

Ustrezneje bi bilo, da bi društva in klubi v prvih treh letih šolanja organizirali skupno splošno vadbo (še bolje bi bilo, če bi bil to del redne in obvezne šolske vzgoje), nato pa usmerjali otroka glede na njegove potenciale in želje. Veliko šoloobveznih otrok pa pride v pravo telovadnico šele v 5. ali 6. razredu, ko s podružničnih šol pridejo v velike matične šole.

Med otroki danes tudi ni toliko spontanega gibanja kot nekoč, zato je ena od ustreznih možnosti, da se otroka vključi v neko vadbo. V skupini je otrok bolje motiviran, poleg tega pa pridobiva tudi na socializaciji. Nauči se prilagajati skupini, nauči se upoštevati pravila, nauči se počakati in spozna, da se moramo za zadovoljstvo in napredek, vsi ki smo del skupine, tudi poslušati in spoštovati. V poznem otroštvu in v mladostništvu je zelo pomembno druženje in dobro počutje med vrstniki. Priljubljenost

in samostojnost sta popotnica za kasnejše življenje in dober trener se trudi na vadbi obdržati tudi mlade, ki pozitivno vplivajo na skupino in ne dela le s tistimi, v katerih vidi športni potencial.

Otroci, ki so vključeni v prilagojen program z nižji izobrazbenim standardom, pogosto ne obiskujejo nobene izvenšolske dejavnosti. Med vrstniki so slabše sprejeti, njihova socializacija je slaba, žal pa je velikokrat to tudi posledica nižjega ekonomskega standarda družin, ki si mesečnih vadin in članarine v klubih enostavno ne zmorejo privoščiti.

Najpogosteje so v omenjeni program usmerjeni v 2. ali 3. triadi in čeprav gibanje otrokom predstavlja bistvo življenja, saj imajo neizmerno potrebo in željo po njem, tega pri številnih ni več zaznati. Odrasli prepogosto želimo, da mirujejo, sedijo in se ukvarjajo s stvarmi, ki so všeč nam. Zato mnogi otroci, ki so prešolani iz redne šole v šolo s prilagojenim programom, v želji po izpolnjevanju zahtev odraslih, to potrebo potlačijo, jo zamorijo.

Otrok naj bi se gibal vsaj pol ure, če ne kar eno uro dnevno. Zato je vsak šport in vsako gibanje koristno zanj. Gibanje ima ogromno pozitivnih učinkov in to ne le pri mladini, ampak na splošno pri večini ljudi.

Kondicijske dejavnosti so v vzgoji mladih za življenje nenadomestljiv člen. Zmagovalec je vsak, ki vztraja. Velik plus je za manj spretno in za tiste s slabšim izhodiščem, saj je napredek v začetku zelo viden.

Hoja je temelj gibanja, kateremu pa sledi tek. Mlajši otroci praktično nikoli ne hodijo, če jih na to ne opozorimo. Stečejo, ko pridemo po njih v vrtec, stečejo k hišnemu ljubljenu, stečejo proti žogi. Mi smo tisti, ki vpijemo: »Počasi, previdno, padel boš...« S časom tečejo manj in bolj, ko se bližamo najstnikom, manj je tekanja in potrebe po njem. Kljub vsemu pa je tek gibanje, ki ga imajo otroci radi in če ne zahtevamo od njih suhoparnega teka v krogih, so sposobni preteči zavidanja vredne razdalje.

## **PRIMERI DOBRE PRAKSE**

### **Tedenski vzpon na Stari grad**

Pred začetkom šolskega leta sem ravnateljico prosila, da smo urnik sestavili tako, da lahko z otroki vsaj enkrat tedensko hodim v naravo in izvajam pouk po načelih gozdne pedagogike. K sreči je v oddelku učencev ravno toliko, da ne potrebujem dodatnega spremstva. V prvi vrsti sem želela učence navdušiti nad gibanjem in bivanjem na prostem, jih spodbuditi k vztrajnosti in preko razvijanja grobe motorike pospešiti njihov kognitivni razvoj.



Sliki 1 in 2: Vsak teden se učenci povzpnejo na Stari grad.

Z učenci smo v začetku leta naredili načrt, da vsak torek med malico in kosilom tri šolske ure preživimo na gozdnih poteh od Kamnika do Starega gradu. To je vzpetina, ki se dviga nad našim mestom. Vreme ni nikoli ovira, ampak izziv za pridobivanje izkušenj in spoznavanje, da ni neprimerne vremena.

Tedaj imamo na urniku šport, družboslovje in uro podaljšanega bivanja. Poleg razvijanja osnovnih oblik gibanja pri športu, ob torkih pouk načrtujem tako, da v gozdu dosegamo cilje vseh predmetov, ki jih učim.

Izkazalo se je, da med hojo učenci radi klepetajo in mi potožijo, kaj jih teži. To je lahko povezano z učenjem, a največkrat se dotaknemo socialne tematike oz. odnosov v razredu. Tako so ti dnevi postali tisti, ko največ naredimo na socializaciji. V razredu se težko pogovarjam le z enim učencem, med hojo pa je to lažje izvedljivo. Vse razredne ure opravimo prav na teh pohodih. Učimo se, kaj je prav in kaj ne, kako sprejemati druge in drugačen način mišljenja in kako se drug drugemu prilagajati.

### **Tek na 1000 metrov**

Vsaj dvakrat mesečno gremo na stadion, kjer tečemo 1000 metrov. Včasih je to med urami športa, včasih pa med uro dopolnilnega pouka, glasbe, lahko pa tudi slovenščine ali matematike. To delamo že 2. leto in na začetku nihče ni zmožal preteči razdalje. Sedaj ob dobrem dnevu to uspe vsaj štirim učencem. Ko jim poidejo moči, skušajo čim hitreje hoditi. Največkrat z njimi tečem tudi jaz.

Vedno učence štopam, v šoli pa podatke vnesemo v exellovo tabelo, na osnovi katere za vsakega posameznika oblikujemo graf njegovih časov. Otrok, ki postavi lastni rekord, dobi veliko čokolado. Včasih motivacija nekoliko pade, ker ne zmorejo doseči najboljšega časa.



Slika 3: Vsakih 14 dni tečejo na 1000 m.

Datum	Čas
20. 10. 2021	9,47
3. 11. 2021	8,39
1. 12. 2021	10,5
6. 1. 2022	9,22
4. 2. 2022	8,5
15. 3. 2022	8,42
5. 4. 2022	9,2
10. 5. 2022	8,38
9. 9. 2022	7,2
18. 10. 2022	6,23
11. 11. 2022	5,59
16. 12. 2022	5,4
13. 1. 2023	6

Preglednica 1: Prikaz najboljših časov teka na 1000 m v posameznem mesecu, pri učencu A

Pomagalo je:

- Vsak učenec je dobil svojo štoparico, da je meril čas svojega teka,
- Prečrtali smo najboljši čas in se dogovorili, da skušajo doseči rekord, ki je boljši od drugega najboljšega časa.

Pri šolskem delu se je izkazalo, da so otroci s temi teki pridobili na občutku za razdaljo (enote za merjenje dolžine) in pa na razumevanju časa (enote za merjenje časa).



Grafični prikaz 1: Prikaz najboljših časov teka na 1000 m v posameznem mesecu, pri učencu A

## Poštevanka na stopnicah

V 5. in 6. razredu se učimo tudi poštevanko. Veliko potrpežljivosti in različnih dejavnosti je potrebnih, da se učenci naučijo poštevank števil od 6 do 9. Učenje smo povezali z različnimi skoki po stopnicah (sonožni, po eni nogi, naprej, nazaj,...).

Učenci sami naredijo kartone z računi poštevanke posameznega števila ali pa samo večkratnike. Na začetku na 10 stopnic postavim lističe celotne poštevanke, nato pa jih postopoma umikamo ali obračamo na hrbtno stran. Otrok mora razmišljati in si zapomniti vedno več rezultatov računov množenja.

## Sodelovalno učenje

V naše pohode pogosto uvedem tudi aktivnosti, ki zahtevajo sodelovanje. Lahko gre za sodelovalno učenje ali pa za izvedbo socialnih iger, ki zahtevajo sodelovanje.

Izpostavila bom čudovito izkušnjo, ki smo jo doživeli v decembru, ko smo bili v šoli v naravi v ČŠOD Burja, v Seči. Tamkajšnji učitelji so med drugim pripravili tudi orientacijski pohod, ki smo ga izvedli kljub dežju. Seveda so se nekateri učenci upirali, a jim nismo dali možnosti izbire. Sestavili smo heterogene skupine od 2. do 9. razreda. Učenci so si razdelili vloge (nekdo je bil vodja, nekdo je bral, nekdo skrbel za kompas, eden je pisal, ...).

Kot navaja Triandis (1995), sodelovalna kultura temelji na kolektivizmu in opredeljuje štiri temeljne pogoje: skupinski pogledi, potrebe in cilji, ne pa osebni; poudarjeno je vedenje, določeno s socialnimi normami in dolžnostmi, ne pa tisto, ki temelji na osebnih koristih in užitku; skupna prepričanja in pripravljenost sodelovati. Vse značilnosti sodelovalne kulture so se pokazale tudi pri našem pouku v naravi. Poleg tega, da so otroci sodelovali, so se tudi gibali, saj je pohod trajal več kot dve uri. Mlajši so bili precej utrujeni. Starejši so jim pomagali, jih spodbujali in na koncu so oz. smo bili vsi zadovoljni z izidom.

## SKLEP

Otroci in mladostniki niso vedno navdušeni nad gibalnimi dejavnostmi, a ko se vrnemo v šolo, so na svoje dosežke ponosni. Kljub utrujenosti povejo da se počutijo dobro. Gibanje je postalo njihova šolska rutina. Eden od dečkov, ki prej sploh ni želel hoditi, kaj šele teči, pa se pogosto pohvali, da je hodil in tekkel tudi ob prostih dnevih in v času počitnic.



Slika 4: Orientacijski pohod v heterogenih skupinah

Ne kremžijo se več, ko morajo med matematiko poskakovati po stopnicah, a ker jim to še vedno ni ugodno početje, se bolj intenzivno učijo poštevanko in večkratnike. Pet od šestih učencev skoraj brez napak in precej hitro našteje vse večkratnike, vseh poštevank.

Z zadovoljstvom ugotavljam, da je bila na začetku narava in gibanje v njej podaljšek naše učilnice, sedaj pa se dogaja, da spoznanja, ki jih otroci pridobijo zunaj, ob gibanju prenesejo v učilnico k rednim oblikam pouka.

Z vztrajnostjo, vedno boljšo fizično kondicijo in boljšimi motoričnimi sposobnostmi, otroci postajajo bolj zbrani, pozorni in učno uspešni. Največji napredek vidim v zmožnosti povezovanja znanja.

Če bi Aristotel še živel, z mislijo: »Nič ne uničuje človeka bolj, kot njegova telesna neaktivnost,« bi bil ob pogledu na moje učence še lani zelo zaskrbljen. V tem trenutku pa bi mu ustnice zagotovo potegnile v nasmeh.

## VIRI IN LITERATURA

Kodele, T., Mešl, N. (ur) (2013). *Otrokov glas v procesu učenja in pomoči*. (poglavje: Čačinovič Vogrinčič, G.: Spoštovanje otroštva, 11-39). Ljubljana: ZRSŠ.

Košir, K. (2013). *Socialni odnosi v šoli*. Maribor: Subkulturni azil.

Košmrlj, L. (2021). Psihosocialni vidiki prekomerne telesne teže in debelosti v otroštvu in mladostništvu. Pridobljeno 13. 1. 2023 s: <https://www.bos-sentvid.si/clanki/psihosocialni-vidiki-prekomerne-telesne-teze-in-debelosti-v-otrostvu-in-mladostnistvu/>

Kristan, S. (1998). *Šola v naravi*. Radovljica: Didakta.

Lajmsner, T. in Okorn, A. (2015). *Trening socialnih veščin pri učencih z motnjo v duševnem razvoju*. (Magistrsko delo). Maribor: Filozofska fakulteta.

Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Šturm, J., Strel, J. (2002) *Gibalni in telesni razvoj osnovnošolcev Slovenije v obdobju 1970/71-1983*. Ljubljana: Fakulteta za šport.



## UČENJE SOCIALNIH VEŠČIN PRI OTROCIH S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI TEŽAVAMI IN MOTNJAMI S POMOČJO KOŠARKARSKO-GIBALNIH AKTIVNOSTI V PROJEKTU »ONE-TEAM«

Dejan Vidic

Strokovni center Mladinski dom Malči Beličeve

### POVZETEK

V prispevku je predstavljen primer dobre prakse, ki poteka v Ljubljani in sledi evropskim vrednotam prenosa znanja skozi povezovanje, inkluzijo ter skrbi za ranljive skupine. Program, ki pod okriljem košarkarske Evrolige (ang. Euroleague Basketball) povezuje Strokovni center mladinskim dom Malči Beličeve (v nadaljevanju: SC MDMB), kjer bivajo otroci in mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi težavami oz. motnjami ter osrednjim slovenskim košarkarskim klubom, Cedevito Olimpija. Program vključuje vadbo košarke, prepleteno z vsebinami učenja socialnih veščin, obiskovanjem tekem evropskih, regionalnih in državnih tekmovanj, medsebojna srečanja in druženje igralcev in otrok ter predstavnikov vodstva in strokovnih delavcev obeh ustanov.

**Ključne besede:** *mladinski dom, košarkarski klub, vadba košarke, socialno učenje*

### UVOD

Strokovni center Mladinski dom Malči Beličeve in Košarkarski klub Cedevita Olimpija, od leta 2020, sodelujeta v mednarodnem projektu Evrolige »ONE-TEAM« (<https://www.euroleaguebasketball.net/one-team/about-ot/>). Projekt vključuje deset vadbениh srečanj, namenjenih otrokom s posebnimi potrebami (v našem primeru otrok s čustvenimi in vedenjskimi težavami oz. motnjami). Vadbena srečanja, skozi elemente košarkarske igre, osveščajo in nudijo neposredno izkušnjo otrokom in mladostnikom za učenje ter utrjevanje socialnih spretnosti (prepoznavanje in izražanje čustev, spoštovanje pravil, sprejemanje drugačnosti, sodelovanje v skupini, postavljanje osebnih ciljev, ipd.). Otroci in mladostniki imajo poleg vadbe košarke tudi možnost celoletnih brezplačnih ogledov košarkarskih tekem, obiskov treningov v dvorani Stožice, srečanja in druženja s profesionalnimi igralci, ogled prostorov kluba, srečanja s psihologinjo in direktorjem kluba. V času epidemije COVID-a smo vadbene aktivnosti izvajali »v mehurčku«. Druženje is košarkarji in predstavniki kluba pa smo imeli preko ZOOM video klicev. V tem šolskem letu smo vse aktivnosti znova izvajamo v obliki neposrednih stikov.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

Športna vadba je pomembna za skladen telesni in duševni razvoj otrok in mladostnikov (Hosta, 2016). Gibanje, ki je sestavni del vsake športne vadbe omogoča dinamične interakcije med posamezniki, ki v vadbi sodelujejo, pojavljajo se različne vrste komunikacije, prihaja do nenehnega učenja socialnih veščin, utrjevanje zelenih vedenjskih odzivov – navad ter prilagajanja skupinskim zahtevam – socializaciji (Doupona Topič in Petrovič, 2007). Otroci in mladostniki s posebnimi potrebami lahko med športno vadbo krepijo pozitivno samopodobo, frustracijsko toleranco, odgovornost, socialno in čustveno zrelost (Tušak, 2012).

## PRIMER DOBRE PRAKSE

Projekt »One-team« smo začeli leta 2020. V tem času smo izvedli že več kot dvajset košarkarskih vadbenih enot, več kot petnajst obiskov košarkarskih tekem, več kot deset srečanj in obiskov med igralci in otroci ter eno zaključno srečanje v poletnem času, konec avgusta. To zaključno srečanje je imelo tudi humanitarno vsebino, saj je košarkarski klub Cedevita Olimpija, ob podpori donatorja Gorenjske banke, d.d., doniral SC MDMB-ju večje število košarkarskih žog, majic in drugih pripomočkov za vadbo košarke. Igralci in otroci so se družili tudi ob prisotnosti direktorja kluba, ravnatelja mladinskega doma ter predstavnice Gorenjske banke.

Projekt »One-team« ima evropsko razsežnost, saj so vanj vključeni klubi iz držav, ki sodelujejo v tekmovanjih pod okriljem Euroleague Basketball (<https://www.euroleaguebasketball.net/one-team/about-ot/>). To pomeni, da je projekt in program, ki ga izvajamo v Ljubljani, vsebinsko in organizacijsko primerljiv s podobnimi programi v številnih evropskih državah.

Osnova programa so ure vadbe košarke. V našem primeru se vadba izvaja v telovadnici ali na zunanjem igrišču pred SC MDMB. Izhodiščna ideja je, da se elementi košarkarske igre prepletajo z vsebinami učenja socialnih veščin. Tem praktičnim izkušnjam sledi refleksija in izmenjava izkušenj med profesionalnimi košarkarji in otroci oz. mladostniki iz SC MDMB. Vadba košarke pa se mesečno nadgradi z ogledi košarkarskih tekem v dvorani Stožice oz. dvorani Tivoli.

Vadba je razdeljena na deset srečanj, ki potekajo od septembra do junija.

Od meseca septembra do januarja smo izvedli 6 vadbenih srečanj. Vsako srečanje je imelo vsebinski naslov, povezan z izbrano socialno spretnostjo.

Mesec	Naslov vadbene enote	Vprašanja za refleksijo
SEPTEMBER	<b>KDO SEM? SPOZNAVANJE in DOGOVOR O ŽELENEM VEDENJU ter IZPOLNJEVANJU PRAVIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Predstavi se z imenom in izberi svoj gib – ostali ponovijo ime in gib.</li> <li>• Zakaj želim sodelovati pri vadbi košarke?</li> <li>• Katera pravila so zame pomembna pri vadbi košarke in zakaj?</li> <li>• Kaj lahko pričakujem, če kršim pravila?</li> <li>• Kako sem danes upoštevala_l dogovorjena pravila?</li> </ul>
OKTOBER	<b>ČUSTVA IN EMPATIJA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Katera čustva poznaš?</li> <li>• Kaj je to govora telesa? Kako izražamo svoja čustva?</li> <li>• Kako košarkarji in trener KK Cedevite Olimpije izražajo čustva? Oglej si fotografije.</li> <li>• Kako sem danes med vadbo košarke izražala_l svoja čustva?</li> </ul>
NOVEMBER	<b>SODELOVANJE in SKUPINSKO DELO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaj imaš raje, dejavnost, ki jo izvajaš sama_m ali delo v skupini?</li> <li>• V katere skupine si vključena_n čez dan? Kako sodelujete v teh skupinah?</li> <li>• Opiši svojo vlogo v v eni od teh skupin</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kako sodelujejo med seboj košarkarji KK Cedevite Olimpije? Vprašaj igralca, Alene Hodžiča.</li> <li>• Kako smo sodelovali danes med vadbo košarke?</li> </ul>
DECEMBER	<b>SAMOPODOBA, SAMOZAVEST, SPREJEMANJE PORAZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaj je to samopodoba in kaj je samozavest?</li> <li>• Kakšna je moja samopodoba oz. samozavest?</li> <li>• Kakšno samopodobo oz. samozavest imaš med vadbo košarke?</li> <li>• Kako si doživela_l poraz? Kaj si naredil, ko si zmagala_l / izgubila_l?</li> <li>• Kako je poraz povezan s tvojo samopodobo oz. samozavestjo?</li> <li>• Zakaj je po tvojem mnenju pozitivna samozavest in samopodoba pomembna za košarkarje Cedevite Olimpije?</li> </ul>
JANUAR	<b>POZITIVNE NAVADE in POSTAVLJANJE CILJEV</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na list papirja napiši en svoj cilj – sanje, ki želiš, da se ti uresničijo. List prepognemo in naredimo papirnato kepo. Nato stopimo v krog in vsi skupaj hkrati vržemo te papirnate kepe v zrak. Tako simbolno pokažemo, da verjamemo v svoj cilj – sanje.</li> <li>• Kaj želiš postati, ko odrasteš?</li> <li>• Kaj potrebuješ, da dosežeš svoj cilj?</li> <li>• Kaj je to vizualizacija?</li> <li>• Kako košarkarji Cedevite Olimpije dosegajo svoje cilje (ZOOM pogovor z Alenom Hodžičem)</li> </ul>
FEBRUAR	<b>KONCENTRACIJA - OSREDOTOČENOST</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaj je to koncentracija oz. osredotočenost?</li> <li>• Katera tvoja vsakodnevna dejavnost zahteva največ osredotočenosti?</li> <li>• V katerih trenutkih je osredotočenost še posebej pomembna lastnost?</li> <li>• Kaj je to vizualizacija</li> </ul>
MAREC	<b>KOMUNIKACIJA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaj je to komunikacija?</li> <li>• Katere vrste komunikacije prepoznaš v tvojem vsakodnevnem življenju?</li> <li>• Razloži besedo: verbalna oz. neverbalna komunikacija?</li> <li>• Kako komunicirajo igralci Cedevite Olimpije na tekmi, treningu, v prostem času (ZOOM pogovor z Alenom Hodžičem)</li> </ul>
APRIL	<b>SOCIALIZACIJA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaj pomeni pojem: socializacija?</li> <li>• Naštej in opiši svoj primer, ko je potrebno, da izbereš vedenje, ki je sprejemljivo za tvojo okolico?</li> <li>• Kaj storiš, ko opaziš, da se tvoja svrstnica_ik, obnaša socialno nesprejemljivo?</li> <li>• Zakaj se socializacija dogaja tudi med vadbo košarke?</li> </ul>

MAJ	<b>PREMAGOVANJE NAPORA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaj je to napor?</li> <li>• Kaj je razlika med miselnim in telesnim naporom?</li> <li>• Naštej tvoj primer, ko doživljaš napor?</li> <li>• Kako se soočaš z naporom?</li> <li>• Zakaj in kdaj je potrebno, da vztrajamo, tudi če čutimo napor?</li> <li>• Kako košarkarji Cedevite Olimpije doživljanjo napor?</li> </ul>
JUNIJ	<b>SPREJEMANJE ODLOČITEV in ZDRAV ŽIVLJENSKI SLOG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Katere odločitve sprejemaš vsak dan?</li> <li>• Ali tvoje imajo tvoje odločitve vpliv na osebe v tvoji okolici?</li> <li>• Kakšne odločitve si sprejemala_1 med današnjo vadbo košarke?</li> <li>• Kakšne odločitve in kdaj morajo sprejemati košarkarji Cedevite Olimpije?</li> <li>• Poznaš piramido zdrave prehrane?</li> <li>• Zakaj je pomembna redna športna aktivnost?</li> </ul>

Preglednica 1

**Struktura vadbene enote: VADBA KOŠARKE z ELEMENTI UČENJA SOCIALNIH VEŠČIN**

Datum: / Ura:	Prostor:
Priprava opreme:	
<b>10 – min: UVODNI DEL</b>  <b>SOCIALNA VEŠČINA – ČUSTVA IN EMPATIJA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Katera čustva poznaš?</li> <li>• Kaj je to govorica telesa? Kako izražamo svoja čustva?</li> <li>• Kako košarkarji in trener KK Cedevite Olimpije izražajo čustva? Oglej si fotografije.</li> </ul>	Pripomočki: FOTOGRAFIJE IGRALCEV in TRENERJA CEDEVITE OLIMPIJE, ko izražajo različna čustva.
<b>10 – min: ELEMENTARNA IGRA</b>  <b>»Bratec reši me«</b> - Tisti, ki lovi drži v roki košarkarsko žogo. - Med igro ustavimo aktivnost in naredimo dinamične in statične gimnastične vaje.  <b>Po igri pogovor o tem katera čustva smo prepoznali med aktivnostjo.</b>	

**15 - min:**

Vadba v kolonah: MET NA KOŠ

IGRA 3:3 ali 4:4

**Po igri pogovor o tem katera čustva smo prepoznali med aktivnostjo.**

**5 - min: ZAKLJUČNI DEL**

Raztezne vaje za noge, ramenski obroč, hrbtenico.

Umirjanje – meditacija

Pospravljanje opreme

**15 - min: Samorefleksija in skupinska evalvacija**

Kako sem danes med vadbo košarke izražala\_ | svoja čustva?

ZOOM pogovor s košarkarjem ali predstavnico kluba.

Preglednica 2

**SKLEP**

Ugotavljamo, da je povezovanje vadbe košarke z vsebinami učenja socialnih veščin ter pogovorom s košarkarjem profesionalnega kluba visok motivacijski dejavnik, ki otroke in mladostnike s čustvenimi in vedenjskimi težavami pritegne k vadbi in gibanju. Hkrati imajo možnost spoznati vrhunski šport bolj neposredno kot njih sovrstniki, kar dviguje raven njihove samopodobe. Vzgojitelj, ki spremlja otroke na košarkarske tekme, jih pogosti s kokicami in osvežilnim napitkom, vzpostavlja in krepi dobre medosebne odnose, ki pripomorejo, da se vedenjski izpadi in razdiralno vedenje zelo redko pojavlja med vadbo in srečanji s košarkarji Cedevite Olimpije.

**VIRI IN LITERATURA**

(<https://www.euroleaguebasketball.net/one-team/about-ot/>).

Doupona Topič, M. in Petrovič, K. (2007). *Šport in družba: sociološki vidiki*. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Hosta, M. (2016). »Fair play« za starše. *Vzgoja: revija za učitelje, vzgojitelje in starše*, 18(72), 16-17. Pridobljeno s: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:SI:doc-ML188GH3>

Tušak, M. (2012). Vloga športa pri vzgoji in odraščanju. V M. Senekovič, O. Dečman Dobrnjič, J Ferk in D. Macura (ur). *Modeli vzgoje v globalni družbi* (str. 16-19). Društvo vzgojiteljev dijaških domov Slovenije. Pridobljeno s: <http://eprints.uqd.edu.mk/5085/1/Dr.%20Miloseva%20Ljubljana.pdf>

## VLOGA KOORDINACIJSKIH VAJ PRI OTROCIH Z OKVARO VIDA

Olga Zhelanova

Center Iris

### POVZETEK

To delo je namenjeno preučevanju teoretičnih in praktičnih vprašanj razvoja koordinacijskih sposobnosti pri otrocih z okvaro vida. Zato je razvoj koordinacijskih sposobnosti precej pomembna tema. Namen dela je preučiti značilnosti razvoja koordinacijskih sposobnosti pri predšolskih in osnovnošolskih otrocih. Delovna naloga: preučiti metodologijo za razvoj koordinacijskih sposobnosti pri predšolskih in osnovnošolskih otrocih.

**Ključne besede:** *ravnotežje, motorika, možgani*

### UVOD

Vaje za koordinacijo pozitivno vplivajo na stopnjo telesnega razvoja in hkrati tudi vplivajo na duševni razvoj otroka. Pri otrocih z okvaro vida praviloma obstaja cela vrsta odstopanj na motoričnem nivoju. Moje izkušnje pri delu z otroki so potrdile, da sta telesna aktivnost, orientacija v lastni okolici ena najpomembnejših komponent našega dela.

### TEORETIČNA IZHODIŠČA

Koordinacija pomeni skladnost, enotnost, urejenost. Kar zadeva motorično aktivnost osebe, se uporablja za določanje stopnje skladnosti njegovih gibov z resničnimi zahtevami okolja. Na primer po zdrsu ena oseba vzpostavi ravnotežje s pomočjo kompenzacijskih gibov, druga pa pade. Sposobnost telesa, da se hitro odzove, vam omogoča hitro in natančno izvajanje potrebnih dejanj. Sposobnost ravnotežja - ohranjanje stabilnosti drže telesa med izvajanjem gibov. Sposobnost ritma je sposobnost natančne reprodukcije danih ritmičnih dejanj. Vestibularna stabilnost je sposobnost izvajanja motoričnih dejanj v pogojih vestibularne stimulacije. Vsaka polobla zaznava in analizira prejete informacije na svoj način, s čimer zagotavlja popolno analizo in sintezo prejetih informacij. Leva polobla deluje z besedami, simboli; odgovorna za račun, pismo; zagotavlja sposobnost analize, abstraktnega mišljenja. Informacije, prejete v levi polobli, se obdelujejo zaporedno in počasi. Prevlada leve poloble določa nagnjenost k abstrahiranju in posploševanju. Desna deluje s slikami resničnih predmetov, je odgovorna za orientacijo v prostoru in zaznavanje prostorskih razmerij. Informacije, prejete v desni polobli, se hitro obdelajo. Prevlada desne poloble določa prisotnost neverbalne, praktične inteligence, sposobnost risanja in zaznavanja harmonije oblik in barv, posluš za glasbo, umetnost, uspeh v športu. Če polobli medsebojno delujejo šibko, vodilna prevzame glavno obremenitev na sebi, druga pa je blokirana.

Pomanjkanje vida vpliva na proces otrokove interakcije s socialnim okoljem in njegovo seznanjanje z zunanjim svetom. Če okolje, ki obdaja otroka z okvaro vida, ni urejeno po njegovih zmožnostih, ima otrok težave pri komunikaciji z zunanjim svetom in ljudmi. Zmanjšanje ostrine vida kompenzira z uporabo optičnih sredstev (očala, leče). V takih primerih njihove vizualne sposobnosti niso omejene in procesi normalnega razvoja niso moteni. V odsotnosti stalne celovite medicinske, psihološke in

pedagoške pomoči se lahko izguba vida pri takih otrocih poveča. Vaje, namenjene razvoju koordinacije, pozitivno vplivajo tudi na osvajanje novih motoričnih spretnosti. Vaje za koordinacijo in ravnotežje.

### PRIMER DOBRE PRAKSE

Moje izkušnje pri delu z otroki s poudarjeno funkcijo so potrdile, da sta telesna aktivnost, orientacija v lastni okolici ena najpomembnejših komponent.

Vaje za koordinacijo izboljšujejo kognitivne funkcije, vaje za ravnotežje pa ravnotežje. Tako lahko kombinacija vaj za ravnotežje in koordinacijo vodi do izboljšane kakovosti življenja naših otrok.

Hkrati pa pri obravnavi otrok s cerebralno paralizo ali gibalno ovirane otroke ni jasno, kako zagotoviti aktivnost takšnih otrok pri naših urah DSP.

Na primer: stoja na eni nogi z odprtimi in zaprtimi očmi, hoja po prstih, hoja po petah, hoja po robu, hoja po ravnotežni deski, medsebojni gibi nog in rok (Lastne slike 1, 2, 3, 4).

Delo na oblikovanju medhemisfernih povezav vključuje:

- Razvoj splošnih motoričnih sposobnosti.
- Razvoj finih motoričnih sposobnosti.
- Orientacija v prostoru in lastnem telesu.
- Orientacija na papirju.
- Vaje za gibanje oči.

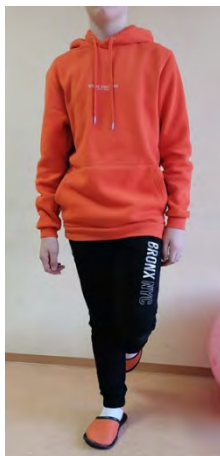
Iz tega je nastala ideja, da bi pri dodatnih urah uporabil prstne vaje za razvoj koordinacije, za aktivacijo možganske aktivnosti, za aktivacijo leve in desne hemisfere. Ta praksa je uporabna za otroke s slepoto, slabovidnostjo, CVI, pa tudi za otroke z določenimi diagnozami. Pri tem uporabljam in kombiniram vaje iz različnih tehnik.

Svetujem izvajati vaje vsak dan, vsaj 5—10 minut. To je »možganska gimnastika«.

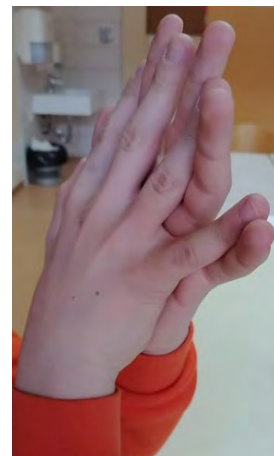
- S sproščeno desno in nato levo roko tapkajte po mizi.
- Svinčnik najprej vrtite med prsti desne, nato leve roke (med palcem in kazalcem; kazalcem in sredincem; srednjim in prstancem; prstanec in mezinec; nato nazaj).
- Zapri oči. Poskusite prepoznati majhen predmet, ki vam bo pomagal. Z drugo roko narišite na papir (vpišite zrak).
- Zrcalna risba. Na mizo položite prazen list papirja. Vzemi v obeh rokah na svinčnik ali flomaster. Začni risati.
- Na mizo položite 10—15 svinčnikov. Sestaviti ga je treba z eno roko stisnite vse svinčnike in jih vzemite enega za drugim. Nato jih objavite enega za drugim na mizi.
- Prstan. Izmenično in čim hitreje se dotikajte prstov, povezovanje v obroč s palcem gladko, izmenično in zaporedno.
- Uho - nos. Z levo roko primite konico nosu, z desno roko pa držite nasprotno uho. Spremenite položaj rok "natančno nasprotno."



Slika 1



Slika 2



Slika 3



Slika 4

## ZAKLJUČEK

Sposobnost pravilne koordinacije gibov je zagotovilo, da bo otrok z okvaro vida pravilno izvajal vse gibe, ki so mu ponujeni. In od tega, kako se vaje izvajajo pravilno, je odvisna stopnja obremenitve katerega koli dela telesa, natančnost izvedbe in razvoj celotnega organizma kot celote. Zato je treba delo na oblikovanju koordinacijskih gibov izvajati v razredih, ki bodo otrokom zanimivi, kompleksnost ne bo odvrnila otrok

## VIRI IN LITERATURA

Lebedeva S.P. (2016). Značilnosti razvoja splošne koordinacije predšolskih otrok.

Litvinova G.V. (2007). *Individualne osebnosti otroka.*

Smirnova E.A. (2013). *Razvoj fine motorike pri predšolskih otrocih.*



