ZAGOTOVIMO OTROKU IN MLADOSTNIKU AKTIVNO OKOLJE

ASSURING AN ACTIVE ENVIRONMENT FOR A HEALTHY CHILD AND ADOLESCENT

Zbornik povzetkov
The Book of Abstract

ZAGOTOVIMO OTROKU IN MLADOSTNIKU AKTIVNO OKOLJE

ASSURING AN ACTIVE ENVIRONMENT FOR A HEALTHY CHILD AND ADOLESCENT

Zbornik povzetkov

The Book of Abstract

KOPER 2019

10. mednarodna znanstvena in strokovna konferenca
Otrok v gibanju

The 10th International Scientific and Professional Conference
A Child in Motion

ZAGOTOVIMO OTROKU IN MLADOSTNIKU AKTIVNO OKOLJE

ASSURING AN ACTIVE ENVIRONMENT FOR A HEALTHY CHILD AND ADOLESCENT

Zbornik povzetkov

The Book of Abstracts

Urednici/Editors:
Tadeja VOLMUT
Katja KOREN

ZAGOTOVIMO OTROKU IN MLADOSTNIKU AKTIVNO OKOLJE

ASSURING AN ACTIVE ENVIRONMENT FOR A HEALTHY CHILD AND ADOLESCENT

10. Mednarodna znanstvena in strokovna konferenca z mednarodno udeležbo Otrok v gibanju, Portorož, 7.–9. Oktober 2019

The 10th International Scientific and Professional Conference with International Participation A Child in Motion, Portorož, 7–9 October 2019

Zbornik povzetkov z recenzijo

The Book of Abstracts with a Review

Urednici/Editors: Tadeja Volmut, Katja Koren

Tehnični urednici/Technical editors: Alenka Obid, Kaja Teraz

Oblikovanje in prelom/Design and Typesetting: Alenka Obid

Izdajatelj/Publisher: Znanstveno-raziskovalno središče Koper/Science and research centre Koper, Slovenia

Za izdajatelja/Publisher represented by: Rado Pišot

Založnik/Publishing house: Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Annales ZRS, Slovenia / Science and research centre Koper, Annales ZRS, Slovenia

Za založnika/Publishing house represented by: Rado Pišot

Sedež/Adress: Garibaldijeva 1, 6000 Koper, Slovenia

Spletna publikacija – dostopna na naslovu: www.ovg.si in https://www.zrs-kp.si/index.php/research-2/zalozba/monografije/

Online publication, available at: www.ovg.si and https://www.zrs-kp.si/index.php/research-2/zalozba/monografije/

Publikacija je zaščitena © 2019 Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Annales ZRS. / This publication is copyrighted © 2017 Science and research centre Koper, Annales ZRS.

Avtorji jamčijo za avtorstvo prispevkov ter prevzemajo vso odgovornost za objavljene povzetke prispevkov in njihove prevode. /Authors guarantee the authorship of their papers and take full responsibility for published abstracts of contributions and their translations.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID=302206720
ISBN 978-961-7058-28-4 (pdf)

ORGANIZATOR / ORGANIZER

Znanstveno-raziskovalno središče Koper / Science and Research Centre Koper

v sodelovanju z / in cooperation with:

Skupnost vrtcev Slovenije / The community of kindergartens of Slovenia
Združenje za pediatrijo / Slovenian Paediatric Society
Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor / Healthcare Center Dr. Adolf Drolc Maribor
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport / University of Ljubljana, Faculty of sport
Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta / University of Ljubljana, Biotechnical Faculty
Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta / University of Primorska, Faculty of Education
Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta / University of Maribor, Faculty of Education

ZNANSTVENI ODBOR/SCIENTIFIC COMMITTEE

Predsednik / President

prof. Rado Pišot, PhD, Science and Research Centre Koper, Koper, Slovenia

Člani / Members

asoc. prof. Boštjan Šimunič, PhD, Science and Research Centre Koper, Koper, Slovenia

prof. Samo Fošnarič, PhD, University of Maribor, Faculty of Education, Maribor, Slovenia

prof. Jurij Planinšec, PhD, University of Maribor, Faculty of Education, Maribor, Slovenia

assoc. prof. Nataša Bratina, PhD, Dr. Med., specialist pediatrician, President of the Association of Pediatricians of Slovenia, University of Ljubljana, Faculty of Medicine, Slovenia

Milan Hosta, PhD, director Spolint, Institute of Sport Development, Ljubljana, Slovenia

prof. Anita Hökelmann, PhD, University of Magdeburg, Institute of Sports Sciences, Magdeburg, Gearmany

prim. asist. prof. Jernej Završnik, PhD, Dr. Med., specialist pediatrician, Community Health Center dr. Adolf Drolc Maribor, Slovenia

assoc. prof. Helena Blažun Vošner, PhD, Dr. Med., specialist pediatrician, Community Health Center dr. Adolf Drolc Maribor, Slovenia

assist. prof. Sanja Šalaj, PhD, University of Zagreb, Faculty of Kinesiology, Croatia

prof. Milan Žvan, PhD, University of Ljubljana, Faculty of sport, Ljubljana, Slovenia

prof. Irena Rogelj, PhD, University of Ljubljana, Biotechnical Faculty, Slovenia

prof. Sandra Pais, PhD, Universty of Algarve, Centre for Biomedical Research, Faro, Portugal

prof. Marcela González-Gross, PhD, Technical University of Madrid, Faculty of Physical Activity and Sport Sciences (INEF), Department of Health and Human Performance, Spain

prof. Maha M. Shafik Ebeid, PhD, University of Aleksandria, Faculty of Physical Education for Girls, Egypt

assist. prof. Elena Komova, PhD, Russian State University for Sports Education, Youth, Tourism and Research, Moscow, Russia

ORGANIZACIJSKI ODBOR / ORGANISING COMMITTEE

Predsednik / President

Tadeja Volmut, University of Primorska, Faculty of Education, Slovenia

Člani / Members

Saša Pišot, Science and Research Centre Koper, Institue for Kinesiology Research, Slovenia

Katja Koren, Science and Research Centre Koper, Institue for Kinesiology Research, Slovenia

Matej Kleva, Science and Research Centre Koper, Institue for Kinesiology Research, Slovenia

Irena Tozan, Science and Research Centre Koper, Finance and accounting office, Slovenia

Martin Vižintin, Science and Research Centre Koper, Centre for IT and Technical Support to Research, Slovenia

Martina Lovrečič, Science and Research Centre Koper, Administration and Purchasing office, Slovenia

Giuliana Jelovčan, University of Primorska, Faculty of Education, Slovenia

Črtomir Matejek, University of Maribor, Faculty of Education, Slovenia

Stojan Puhalj, University of Maribor, Faculty of Education, Slovenia

Janja Bogataj, Head of the kindergarten of Škofja Loka and President of the Community of kindergartens of Slovenia, Slovenia

RECENZIJA / REVIEW

Vsi povzetki prispevkov so bili predhodno pregledani in recenzirani.

All abstracts were pre-screened and reviewed.

Recenzenti / Reviewers: Črtomir Matejek, Jurij Planinšec, Stojan Puhalj, Katja Koren, Uroš Marušič, Armin Paravlič, Saša Pišot, Giuliana Jelovčan, Tadeja Volmut, Boštjan Šimunič, Matej Kleva, Rado Pišot, Cecil Meulenberg

PODPORNIKI CONFERENCE / CONFERENCE SUPPORTERS

AB VAL LES d.o.o. **DARK TARNS d.o.o.** **KOPTRANS d.o.o.**

VSEBINA / CONTENTS

26 PROGRAMME / PROGRAM

PLENARY SESSION / PLENARNA PREDAVANJA

38 Marcela GONZÁLEZ-GROSS
NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY/FITNESS AND HEALTH IN CHILDREN AND ADOLESCENTS: LESSONS LEARNT FROM 20 YEARS OF RESEARCH

40 Anita HÖKELMANN, Tariq ALI GUJAR, Kathrin REHFELD, Patrick MÜLLER
"CORTICAL MODULATION AND PHYSICAL ACTIVITY"

42 Sandra PAIS
"WHY DON'T CHILDREN PARTICIPATE IN SCHOOL SPORTS? THE REALITY OF THE REGION OF ALGARVE."

KEYNOTE LECTURES / VABLJENA PREDAVANJA

44 Marta BON
CO-CREATORS OF ACTIVE SPORTS ENVIRONMENT FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS
SOUSTVARJALCI AKTIVENGA ŠPORTNEGA OKOLJA OTROK IN MLADOSTNIKOV

46 Vladimir IVANČEV
ADVANTAGES AND DISADVANTAGES OF EARLY SPORTS SPECIALIZATION

47 Elke KNISEL
CHILDREN´S PHYSICAL ACTIVITY – A SOCIAL PROBLEM?

48 Primož KOTNIK
TELESNA AKTIVNOST IN RAST OTROKA
PHYSICAL ACTIVITY AND CHILD'S GROWTH

49 Siniša KOVAČ
KID'S FITNESS AND OVERWEIGHT PREVALENCE TRENDS IN SARAJEVO

50 Sergey LEVUSHKIN, Elena KOMOVA
USE OF INFORMATION TECHNOLOGIES FOR EVALUATION AND CORRECTION OF SCHOOL STUDENTS' PHYSICAL CONDITION

51 Maha MAHMOUD SHAFIK EBEID
CAN ATHLETE PARENTS AFFECT THEIR CHILDREN BEHAVIOUR TO PRACTICE SPORTS?

52 Marco NARICI
RESISTANCE TRAINING IN YOUNG ATHLETES

53 Boris POPOVIĆ, Aleksandra BELIĆ, Nataša BABIĆ53
PHYSICAL FITNESS OF PRESCHOOL CHILDREN ENROLLED IN DIFFERENET EXERCISING PROGRAMS

54 Irena ROGELJ, Jerneja ČEPIN, Tanja OBERMAJER, Evgen BENEDIK, Aneta SOLTIROVSKA ŠALOMON, Petra GOLJA
VPLIV DEJAVNIKOV V ZGODNJEM ŽIVLJENJU NA OTROKOVO RAST IN SESTAVO TELESA
THE IMPACT OF EARLY LIFE FACTORS ON GROWTH AND BODY COMPOSITION OF CHILD

56 Nenad STOJILJKOVIC, Petar MITIC, Goran SPORIS
CAN EXERCISE MAKE OUR CHILDREN SMARTER?

57 Sanja ŠALAJ
CORRELATES OF MOTOR SKILLS IN PRESCHOOL CHILDREN

58 Jernej ZAVRŠNIK, Helena BLAŽUN VOŠNER,Peter KOKOL
POMEN GIBANJA ZA SKLADEN OTROŠKI RAZVOJ
THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN BALANCED CHILD'S DEVELOPMENT

SCIENTIFIC PAPERS / ZNANSTVENI PRISPEVKI

61 Rok BAVDEK
UČINKI HOJE PO NAKLONINAH KOT METODA VADBE ZA MOČ
THE EFFECTS OF INCLINE-RAMP WALKING AS A METHOD OF STRENGTH TRAINING

63 Ksenija BOSNAR, Franjo PROT, Tadeja ZACIRKOVNIK
METRIC PROPERTIES OF SLOVENIAN VERSION OF THE PARENTAL SUPPORT IN SPORT SCALE

65 Alex BUOITE STELLA, Andrea RIBOLI, Marco BRUZZONE, Pietro Enrico DI PRAMPERO
EFFECT OF A SINGLE BOUT COLD WATER IMMERSION ON PERCEPTUAL AND PERFORMANCE RECOVERY IN ÉLITE YOUTH SOCCER PLAYERS: A PILOT STUDY

66 Christiane DESAIVE, Annika WUNRAM, Helge RUPPRICH, Elke KNISEL
EXAMINATION TO IMPROVE THE HEALTH LITERACY THROUGH PHYSICAL ACTIVITIES AT ELEMENTARY SCHOOLS

67 Milivoj DOPSAJ, Marina ĐORĐEVIĆ-NIKIĆ, Nemanja ĆOPIĆ, Jelena IVANOVIĆ, Aco GAJEVIĆ, Nenad KOROPANOVSKI
CHARACTERISTICS OF ANTHROPO-MORPHOLOGICAL DEVELOPMENT AT SCHOOL AGE CHILDREN IN THE REPUBLIC OF SERBIA

68 Milivoj DOPSAJ, Vladimir GRBIĆ, Nikola MAJSTOROVIĆ, Goran NEŠIĆ
RELATIONS BETWEEN DIFFERENT MUSCLE CONTRACTILE CHARACTERISTICS AND SPECIFIC MOTOR ABILITIES AT YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS ACCORDING TO GENDER

70 Milivoj DOPSAJ, Anton KOS, Stefan MARKOVIĆ, Sašo TOMAŽIČ, Anton UMEK
RELATION BETWEEN FREESTYLE BODY ROLL ANGLE MEASURED BY IMU SENSORS AND SWIMMING VELOCITY AT YOUNG SWIMMERS

72 Stefan ĐORĐEVIĆ, Bojan JORGIĆ, Marko ĐUROVIĆ, Nikola MILOŠEVIĆ, Miloš PAUNOVIĆ, Lora KOSTIĆ, Saša MILENKOVIĆ
DIFFERENCES IN THE POSTURAL STATUS OF THE SPINAL COLUMN IN CHILDREN AND ADOLESCENT SWIMMERS

74 Federica FIORI, Giulia BRAVO, Maria PARPINEL, Giovanni MESSINA, Claudia CANZI, Luana MATASSI, Rita MALAVOLTA, Stefano LAZZER
PHYSICAL FITNESS EVALUATION IN ITALIAN SCHOOL CHILDREN GROUPED BY WEIGHT STATUS CATEGORY

75 Marta GIMUNOVÁ, Tomáš VODIČKA, Miriam KALICHOVÁ, Michal BOZDĚCH, Martin ZVONAŘ
THE GAIT CHARACTERISTICS OF FEMALE SPORT DANCERS OF JUNIOR I AND JUNIOR II CATEGORIES

76 Petra GOLJA, Katja ZDEŠAR KOTNIK, Maja LAMPE, Nataša FIDLER MIS, Evgen BENEDIK, Irena ROGELJ
UPORABA PREHRANSKIH DOPOLNIL PRI 7-LETNIH OTROCIH
USE OF DIETARY SUPPLEMENTS IN 7-YEAR OLD CHILDREN

77 Maruša JUG, Tadeja VOLMUT, Barbara KOPAČIN
GIBALNA/ŠPORTNA AKTIVNOST MLADIH GLASBENIKOV V POVEZAVI Z DEMOGRAFSKIMI DEJAVNIKI
PHYSICAL ACTIVITY OF YOUNG MUSICIANS IN RELATION TO DEMOGRAPHIC FACTORS

79 Inger KARLEFORS, Krister HERTTING
CAN VOLUNTARY SPORT CLUBS MEET THE CHALLENGE - TO INCLUDE ALL CHILDREN IN SPORT ACTIVITIES?

80 Tina KOMPARE
THE INFLUENCE OF TRAINING THE MOTOR ABILITIES OF GIRLS' SHOULDER GIRDLE IN THE FIRST TRIAD OF PRIMARY SCHOOL
VPLIV VADBE NA GIBALNE SPOSOBNOSTI RAMENSKEGA OBROČA PRI DEKLETIH V PRVI TRIADI

82 Veronika KOS TURK
PHYISICAL INACTIVITY AND PHYISICAL ACTIVITY OF UNEQUALLY ACTIVE CHILDREN AND ADOLESCENTS
GIBALNA NEAKTIVNOST IN GIBALNA/ŠPORTNA AKTIVNOST RAZLIČNO DEJAVNIH OTROK IN MLADOSTNIKOV

83 Blaž LENARČIČ
URBAN ENVIRONMENT AND POSSIBILITIES FOR ENCOURAGING EVERYDAY PHYSICAL ACTIVITY OF RESIDENTS

84 Ana LILIĆ, Emilija PETKOVIĆ, Dušica PUPOVIĆ, Nikola PRVULOVIĆ, Miljan HADŽOVIĆ
GENDER DIFFERENCES IN PHYSICAL FITNESS IN SCHOOL CHILDREN ESTIMATED BY EUROFIT SYSTEM

86 Draženka MAČAK, Dejan MADIĆ, Boris POPOVIĆ
EFFECTS OF MULTISPORT PROGRAM ON MUSCULOSKELETAL FITNESS IN PRESCHOOL CHILDREN

87 Matej MAJERIČ
ANALYSIS OF THE OPINIONS OF THE STUDENTS OF THE FACULTY OF SPORT ON THE USE OF ICT IN PHYSICAL EDUCATION IN ELEMENTARY SCHOOLS
ANALIZA STALIŠČ ŠTUDENTOV FAKULTETE ZA ŠPORT DO UPORABE IKT PRI ŠPORTNI VZGOJI NA OSNOVNIH ŠOLAH

88 Zoran MILANOVIĆ, Nemanja CVETKOVIĆ
EXERCISES TRAINING IN OVERWEIGHT AND OBESE CHILDREN: RECREATIONAL FOOTBALL WINNING THE "HEALTH BENEFIT TROPHY" AHEAD OF HIGH-INTENSITY INTERVAL RUNNING

90 Goran NEŠIĆ, Vladimir ILIĆ, Nikola MAJSTOROVIĆ, Vladimir GRBIĆ, Milivoj DOPSAJ
INCIDENCE OF VOLLEYBALL INJURIES IN ELITE SERBIAN JUNIOR MALE PLAYERS: A RETROSPECTIVE COHORT STUDY

91 Lara PALISKA, Branko ZUPAN, Matej PLEVNIK, Mitja GERŽEVIČ
RATIO BETWEEN TRIPLE JUMP AND STANDING LONG JUMP AS AN INDEX OF ELASTICITY OF LOWER LIMB MUSCLE-TENDON SYSTEM IN YOUNG AND ADULT SOCCER PLAYERS
RAZMERJE MED TROSKOKOM IN SKOKOM V DALJINO Z MESTA KOT INDEKS ELSTIČNOSTI MIŠIČNO-KITNEGA SISTEMA SPODNJIH OKONČIN PRI MLADIH IN ODRASLIH NOGOMETAŠIH

92 Saša PIŠOT
NATURE DISCONNECTEDNESS – WARNING OR ALARM?
ODKLOPLJENI OD NARAVE – OPOZORILO ALI ALARM?

94 Saša PIŠOT, Rado PIŠOT
DECLINE IN MOTOR COMPETENCES IN CONTEMPORARY SOCIETY – TIME FOR A SOCIOLOGY OF SEDENTARISM?
UPAD GIBALNIH KOMPETENC V SODOBNI DRUŽBI – ČAS ZA SOCIOLOGIJO SEDENTARNOSTI?

96 Franjo PROT, Ksenija BOSNAR, Boris BALENT
LATENT STRUCTURE OF THE PARENTAL SUPPORT IN SPORT SCALE ON THE SAMPLE OF SLOVENIAN PARENTS

97 Danilo RADANOVIĆ, Dejan MADIĆ, Špela BOGATAJ, Draženka MAČAK
THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FITNESS AND MOTOR COMPETENCE IN PRESCHOOL CHILDREN

98 Kathrin REHFELD, Uroš MARUŠIČ
ENRICHED ENVIRONMENT FOR SUCCESSFUL SENSORY-MOTOR DEVELOPMENT – A SYSTEMATIC REVIEW

99 Tatjana ROBIČ PIKEL, Petra GOLJA, Jerneja ČEPIN, Tanja OBERMAJER, Evgen BENEDIK, Irena ROGELJ
BREASTFEEDING AS A PROTECTIVE FACTOR AGAINST OBESITY
DOJENJE KOT ZAŠČITNI DEJAVNIK PRED DEBELOSTJO

101 Stevan STAMENKOVIĆ, Marija BRATIĆ, Ljubomir PAVLOVIĆ, Aleksanda RADIVOJEVIĆ
THE INFLUENCE OF SPORT-RECREATIONAL ACTIVITIES ON THE OBESITY OF CHILDREN

103 Boštjan ŠIMUNIČ
OPTIMISING PHYSICAL EDUCATION CLASSES TO ACHIEVE 50% MODERATE TO VIGOROUS PHYSICAL ACTIVITY
OPTIMIZACIJA URE ŠPORTA ZA DOSEGANJE 50% ČASA V SREDNJI IN VISOKI INTENZIVNOSTI GIBALNE/ŠPORTNE AKTIVNOSTI

105 Nika ŠUC, Blaž LEŠNIK
DIFFERENCES IN PHYSICAL AND MOTOR DEVELOPEMENT BETWEEN PUPILS WITH INTELLECTUAL DISABILITY AND GENERAL POPULATION
RAZLIKE V TELESNEM IN GIBALNEM RAZVOJU MED OSEBAMI Z ZMERNIMI MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU IN SPLOŠNO POPULACIJO

106 Nebojša TRAJKOVIĆ, Marko GUŠIĆ, Slobodan ANDRAŠIĆ
EFFECTS OF A CIRCUIT TRAINING PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS IN OVERWEIGHT HIGH-SCHOOL STUDENTS

107 Nebojša TRAJKOVIĆ, Darinka KOROVLJEV, Danilo RADANOVIĆ
OBSTACLE COURSE BACKWARDS AS AN INDICATOR FOR MOTOR COMPETENCE IN PRE-SCHOOL CHILDREN

108 Anton UŠAJ, Dorka ŠAJBER
THE DYNAMICS OF THE INCREASE IN SWIMMING VELOCITY OF YOUNG SWIMMERS

109 Vesna VUKOVIC, Stefan MARKOVIC, Nenad KOROPANOVSKI, Tina UMEK, Milivoj DOPSAJ
REACTION TIME IN YOUNG KARATE ATHLETES IN RELATION TO GENDER AND LEVEL OF TRAINING

110 Mohammed ZERF, Mohammed Hadjar KHERFANE, Fateh ZIREGU
ACTIVE BREAK CLASSROOM-BASED PHYSICAL ACTIVITIES TIME STRATEGY PROGRAMMES AND THEIR IMPACTS IN REDUCING ALGERIAN PRIMARY CURRICULUM TIME SITTING

112 Danijela ŽIVKOVIĆ, Nebojša RANĐELOVIĆ, Anđela ĐOŠIĆ, Tijana PURENOVIĆ-IVANOVIĆ
DIFFERENCES IN CARDIORESPIRATORY FITNESS AMONG OBESE YOUNGER SCHOOL AGE GIRLS

PROFESSIONAL PAPERS / STROKOVNI PRISPEVKI

115 Ariela ABRAHAM
UPORABA PRAVLJIČNE JOGE V POSEBNEM PROGRAMU VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA V OSNOVNI ŠOLI GORNJA RADGONA
THE USE OF FAIRY TALE YOGA IN SPECIAL NEEDS EDUCATION PROGRAMME AT PRIMARY SCHOOL GORNJA RADGONA

117 Kelly AVSENIK HANSON
VLOGA TEKMOVALNOSTI V PREDŠOLSKEM OBDOBJU
MEANING OF COMPETITION IN PRESCHOOL AGES

119 Blaž BELEHAR
SPODBUJANJE FIZIČNIH IN MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI UČENCEV
PROMOTE PHYSICAL AND MOTOR SKILLS OF STUDENTS

120 Blaž BELEHAR
TEŽAVE PRI ŠPORTU ZA OTROKE Z AVTIZMOM
PROBLEMS IN SPORTS FOR CHILDREN WITH AUTISM

121 Nina BERLOŽNIK
VESELE NOGICE
HAPPY FEET

122 Ksenija BERNETIČ
GIBANJE V GOZDU KOT OBLIKA SPROŠČANJA
MOVEMENT IN A FOREST AS A FORM OF RELAXATION

123 Barbara BEZJAK
POMEN PLESA NA GIBALNI RAZVOJ OTROKA
THE IMPACT OF DANCE ON CHILD DEVELOPMENT

125 Barbara BLATNIK
GREMO V HRIBE
LET'S GO TO THE HILLS

126 Alojzija BONCELJ
UČENJE Z GIBANJEM NA PRIMERU EKSKURZIJE
LEARNING BY MOVING ON A FIELD TRIP

127 Alojzija BONCELJ
UVAJANJE GIBALNE AKTIVNOSTI K URAM POUKA
INTEGRATING PHYSICAL ACTIVITY INTO THE CLASSROOM

128 Vesna BOŠTJANČIČ
TRAJNOSTNI VPLIV ŠOLSKE GIBALNE DEJAVNOSTI NA CELOSTNI RAZVOJ POSAMEZNIKA
THE LASTING IMPACT OF SCHOOL'S MOVEMENT ACTIVITIES TO AN INTEGRATED INDIVIDUAL'S DEVELOPMENT

130 Eva BOŽIČ, Katja JUG
GIBALNI ODMOR
MOVEMENT BREAK

131 Žaneta BRAČIČ JAGERIČ
GIBALNE AKTIVNOSTI PRI PREDMETU SPLOŠNA ZNANJA NA 6. STOPNJI POSEBNEGA PROGRAMA VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA V OSNOVNI ŠOLI GORNJA RADGONA
PHYSICAL ACTIVITY IN GENERAL KNOWLEDGE CLASSES FOR STUDENTS AT THE 6TH LEVEL OF SPECIAL EDUCATION PROGRAMME FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS AT GORNJA RADGONA PRIMARY SCHOOL

133 Nataša BRATUŽ, Marina MRŠNIK
VKLJUČEVANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV Z DEFORMACIJO HRBTENICE V ŠPORTNE AKTIVNOSTI
INVOLVMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH SPINAL DEFORMITIES IN SPORT ACTIVITIES

135 Zlatka BRAVAR
MINUTE ZA ZDRAVJE SKOZI GIBALNO - SOCIALNE IGRE
A MINUTE OF HEALTH THROUGH MOTORIC - SOCIAL GAMES

136 Zlatka BRAVAR
PROSTA IGRA V ODDELKU PODALJŠANEGA BIVANJA
FREE PLAY IN SCHOOL CARE

137 Monika CELAR
AKTIVNO IGRIŠČE
ACTIVE PLAYGROUND

138 Monika CELAR
GIBALNA IGRALNICA V VRTCU
MOVEMENT PLAYING ROOM IN KINDERGARTEN

139 David CELAR
MEPI PUSTOLOVSKE ODPRAVE V BC NAKLO
DOFE EXPEDITIONS IN BC NAKLO

140 David CELAR
PLANINSKI ŠPORTNI VIKEND
MOUNTAINEERING SPORTS WEEKEND

141 Liana CERAR, Brigita URBANIJA, Tatjana JAKOVLJEVIĆ
SODOBEN OTROK V GIBANJU – HRANA ZA MOŽGANE OTROK 21. STOLETJA
MODERN CHILD IN THE MOVEMENT- NOURISHMENT FOR CHILDREN'S BRAIN OF THE 21th CENTURY

143 Nina CIUHA CERKOVNIK
GIBALNA AKTIVNOST OTROK V OSNOVNI ŠOLI
CHILDREN'S PHYSICAL ACTIVITY IN ELEMENTARY SCHOOL

144 Katja ČADEŽ
MOŽNE REŠITVE ZA ODPRAVO PRIMANJKLJAJEV NA POSAMEZNIH PODROČJIH UČENJA PRI POUKU ŠPORTA
POSSIBLE SOLUTIONS FOR THE REPAIR OF DEFICITS ON INDIVIDUAL FIELDS OF LEARNING IN P.E CLASS144

146 Dejan ČERANIČ
AKTIVNI OTROCI, AKTIVNI MOŽGANI
ACTIV CHILDREN, ACTIV BRAIN

147 Andreja ČREŠNAR
FOTOORIENTACIJA
PHOTO ORIENTATION

148 Andreja ČREŠNAR
PET MINUT ŠPORTA NA DAN PREŽENE UTRUJENOST VSTRAN
FIVE MINUTES OF SPORTS PER DAY KEEP TIREDNESS AWAY

149 Andreja DUH
PEŠBUS IN BICIVLAK ME VSAK DAN »PELJETA« V ŠOLO
WALKINGBUS AND BIKETRAIN TAKE ME TO SCHOOL EVERY DAY

150 Mirnesa DŽANANOVIĆ
TUDI TO JE MATEMATIKA
THIS IS ALSO MATHEMATICS

151 Blanka ERJAVEC
STALIŠČA UČITELJEV O POMENU GIBANJA IN UPORABA GIBALNIH AKTIVNOSTI PRI POUKU
TEACHERS' BELIEFS ON THE IMPORTANCE OF PHSICAL ACTIVITIES AND THEIR IMPLEMENTATION IN THE TEACHING PROCESS

152 Neža ERZNOŽNIK
HOJA DO (SPO)ZNANJA
WALK TO KNOWLEDGE

153 Janja FORTUNA
GIBALNI POLIGONI
OBSTACLE COURSES IN PRESCHOOL EDUCATION

154 Samo FOŠNARIČ, Jurij PLANINŠEC, Črtomir MATEJEK, Stojan PUHALJ, Nataša RIZMAN HERGA, Rado PIŠOT
ŠOLSKO FIZIČNO OKOLJE SKOZI PRIZMO NEKATERIH ERGONOMSKIH DEJAVNIKOV TVEGANJA V OBDOBJU ZGODNJE ADOLESCENCE
THE SCHOOL PHYSICAL ENVIRONMENT THROUGH THE PRISM OF SOME ERGONOMIC RISK FACTORS IN THE PERIOD OF EARLY ADOLESCENCE

156 Anja FRANK
IZRAŽANJE Z GIBANJEM

158 Nataša FRANK
UČENJE S TALNIMI IGRAMI
LEARNING WITH FLOOR GAMES

159 Saša GORENC KOŠIR
GIBANJE KOT SREDSTVO VZGOJE IN UČENJA
PHYSICAL ACTIVITY AS A MEANS OF EDUCATION AND UP-BRINGING

160 Ines GORENŠČEK
OTROK V GIBANJU MED UČENJEM ANGLEŠČINE
A CHILD IN MOTION WHILE LEARNING ENGLISH

161 Karmen GORJUP ŽGANK
VADBA KINDYROO V PRVEM STAROSTNEM OBDOBJU
THE KINDYROO DEVELOPMENTAL PROGRAM IN THE FIRST AGE GROUP

162 Petra GOSTEČNIK BARUNČIĆ
GIBALNE DEJAVNOSTI PRI URAH DODATNE STROKOVNE POMOČI PRI UČENCIH Z MOTNJO POZORNOSTI IN KONCENTRACIJE
MOTOR ACTIVITIES FOR CHILDREN WITH ADHD IN CLASSES OF ADDITIONAL PROFESSIONAL HELP

164 Nataša GROM
OD GIBALNIH KOMPETENC DO NARAVOSLOVNEGA ZNANJA

165 Andreja HACIN ŽURBI
ŽIVLJENJSKI SLOG MLADOSTNIKOV
LIFESTYLE OF ADOLESCENTS

166 Hana HOZJAN
KREPITEV SOCIALNIH IN KOMUNIKACIJSKIH VEŠČIN PREKO GIBALNIH AKTIVNOSTI
STRENGHTENING SOCIAL AND COMMUNICATION SKILLS THROUGH PHYSICAL ACTIVITIES

168 Miha INDIHAR
FITNES – PROSTOR VARNEGA ODRAŠČANJA V DIJAŠKEM DOMU
FITNESS – A SAFE PLACE FOR GROWING UP

169 Miha INDIHAR
ZMIGAJMO SE – PRVA ETAPA
LET´S WORK OUT – THE FIRST ETAPE

170 Maša IVANJKO
VPLIV DRUŽINE NA GIBALNO AKTIVNOST PREDŠOLSKEGA OTROKA
THE INFLUENCE OF THE FAMILY ON THE PHYSICAL ACTIVITY OF THE PRE-SCHOOL CHILD

171 Vanja JAKŠE
MOJ ŠPORT – MOJA IZBIRA
MY SPORT – MY CHOICE

172 Jernej JANČIČ
ZDRAVSTVENA VZGOJA – NAČIN OZAVEŠČANJA DIJAKOV O ZDRAVEM NAČINU ŽIVLJENJA
HEALTH EDUCATION - PRINCIPLE PUPILS EDUCATION ON HEALTHY WAY OF LIFE

174 Maša JANEŽ
UTRJUJEM POŠTEVANKO IN SE GIBAM
REVISING MULTIPLICATION AND MOVING

175 Tanja JANKOVIČ
SPODBUJANJE GIBANJA ZNOTRAJ POUKA NA RAZREDNI STOPNJI
PROMOTING PHYSICAL ACTIVITIES INSIDE LESSONS AT PRIMARY EDUCATION STAGE

177 Martina JAUNIK
GIBALNO DOPOLDNE V GOZDU
MORNING PHYSICAL ACTIVITY IN THE FOREST

178 Martina JAUNIK
VSAKODNEVNI TEK ZA ZDRAVJE
DAILY RUNNING FOR HEALTHY LIFESTYLE

179 Maja JELENKO MLAKAR
GIBALNE AKTIVNOSTI MED POUKOM ZA OTROKE Z MOTNJO POZORNOSTI IN HIPERAKTIVNOSTI
MOVEMENT ACTIVITIES IN CLASS FOR CHILDREN WITH ADHD

180 Giuliana JELOVČAN
IZBOR INOVATIVNIH PRISTOPOV PRI GIBALNI/ŠPORTNI AKTIVNOSTI V PREDŠOLSKEM OBDOBJU
SELECTION OF INNOVATIVE APPROACHES IN PHYSICAL/SPORTS ACTIVITIES IN PRESCHOOL PERIOD

182 Martina JENKO MAVRIČ
GIBANJE IN SENZORIČNI RAZVOJ
MOVEMENT AND SENSORY DEVELOPMENT

183 Tanja JERINA BLAGOJEVIĆ
DEJAVNIKI GIBALNE/ŠPORTNE AKTIVNOSTI OSNOVNOŠOLCEV V SLOVENIJI
FACTORS FOR PHYSICAL ACTIVITY OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

184 Vesna JEROMEN
GIBLJEM SE, TOREJ MISLIM
I MOVE, THEREFORE I THINK

185 Nina JESENŠEK
GIBAJMO SE MED SPOZNAVANJEM MALIH TISKANIH ČRK
LET'S MOVE WHILE LEARNING LOWER CASE LETTERS

187 Katja JUG, Eva BOŽIČ
TALNE IGRE KOT PRIPOMOČEK PRI PREVERJANJU IN OCENJEVANJU ZNANJA
FLOOR GAMES AS A TOOL FOR TESTING AND ASSESSMENT OF KNOWLEDGE

188 Tina JURKO
POMEN GIBALNEGA ODMORA ZA UČENCE Z MOTNJO POZORNOSTI IN HIPERAKTIVNOSTI (ADHD)
SIGNIFICANCE OF THE MOBILE REST FOR PUPILS WITH ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER (ADHD)

189 Vanja KAJZER NOVAK
GIBALNE ZGODBE V VRTCU
MOVEMENT STORIES IN KINDERGARTEN

190 Mateja KALAJŽIČ
TRIM STEZA KOT PRIMER DOBRE PRAKSE PRI MEDPREDMETNEM POVEZOVANJU ŠPORTA Z DRUGIMI PREDMETI NA OSNOVNI ŠOLI
RUNNING TRAIL AS A GOOD EXAMPLE OF LEARNING PRIMARY SCHOOL SUBJECTS BY EXERCISING AT THE SCHOOL PLAYGROUND

192 Branka KASTELIC
SPODBUJANJE GIBALNE/ŠPORTNE AKTIVNOSTI OTROK V VRTCU IVANČNA GORICA
ENCOURAGING PHYSICAL/SPORTING ACTIVITY FOR PRESCHOOLERS IN IVANČNA GORICA KINDERGARTEN

194 Jana KEBLER ZALETEL
MOTIVACIJA UČENCEV ZA ŠPORTNO AKTIVNOST NA OŠ FRANCETA BEVKA LJUBLJANA
MOTIVATION OF PUPILS FOR SPORTS ACTIVITY AT ELEMENTARY SCHOOL FRANCE BEVK LIUBLIANA

196 Jana KEBLER ZALETEL
VPLIV VADBE NA GIBLJIVOST

197 Renata KNAP
RAZGIBANO PREŽIVLJANJE ČASA V PODALJŠANEM BIVANJU
DYNAMIC EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN AFTERSCHOOL STAY

198 Alenka KOLAR
PSIHOSOCIALNI VIDIKI UDELEŽBE V ORGANIZIRANIH ŠPORTNIH DEJAVNOSTIH PRI UČENCIH Z DISLEKSIJO
PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF PARTICIPATION IN THE ORGANIZED SPORTS ACTIVITIES AT PUPILS WITH DYSLEXIA

199 Tadej KOLAR
GIBALNA AKTIVNOST – MOST DO POZITIVNE KLIME V UČILNICI
PHYSICAL ACTIVITY - A BRIDGE TO A POSITIVE CLIMATE IN THE CLASSROOM

201 Daša KÖNYE
ŠPORT KOT PRILOŽNOST ZA INKLUZIJO OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI
SPORT AS AN OPPORTUNITY FOR THE INCLUSION OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

203 Katja KOPRIVNIKAR
VPLIV SPROSTITVENIH GIBALNIH DEJAVNOSTI NA VEDENJE UČENCEV S POSEBNIMI POTREBAMI
THE INFLUENCE OF RELAXING MOTION ACTIVITY ON THE BEHAVIOUR OF PUPILS WITH SPECIAL NEEDS

205 Barbara KORDEŽ
ŠOLA ZA ŽIVLJENJE
SCHOOL FOR LIFE

206 Petra KORENJAK MARČUN
USTVARJALNO GIBANJE
CREATIVE MOVING

208 Anita KOSEM
ZDRAVA PREHRANA V ŠOLI, VEGANSTVO IN VEGETARIJANSTVO
HEALTHY NUTRITION IN SCHOOL, VEGANISM AND VEGETARIANISM

209 Vanja KOŠPENDA
PREDSTAVITEV DELA FIT4KID NA OSNOVNI ŠOLI ISTRSKEGA ODREDA GRAČIŠČE IN VRTCU PRI ŠOLI GRAČIŠČE
PRESENTATION OF WORK AT FIT4KID PRIMARY SCHOOL PRIMARY SCHOOL ISTRSKEGA ODREDA GRAČIŠČE AND KINDERGARTEN NEAR GRAČIŠČE SCHOOL

211 Nejka KOTNIK, Maja JEKOVEC - VRHOVŠEK, David NEUBAUER
UPORABA OCENJEVALNIH LESTVIC PRI OTROCIH S CEREBRALNO PARALIZO
ASSESSMENT METHODS IN CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

212 Maja KOZLOVIČ
POBEGNIMO V GOZD
ESCAPE TO THE FOREST

213 Nives KOŽELJ
SPODBUDNO UČNO OKOLJE
ENCOURAGING LEARNING ENVIRONMENT

215 Tanja KRAJNC
ZDRAVA IN URAVNOTEŽENA PREHRANA V VRTCU
HEALTHY AND BALANCED NUTRITION IN THE KINDERGARTEN

216 Urška KRALJ PUŠNIK
PLESNO–GIBALNA DEJAVNOST PRI URAH DODATNE STROKOVNE POMOČI PRI UČENCIH S SPECIFIČNIMI UČNIMI TEŽAVAMI IN ŠIBKO SAMOPODOBO
DANCE-MOVEMENT ACTIVITY IN CLASSES OF ADDITIONAL PROFESSIONAL HALP FOR STUDENTS WITH LEARNING DISABILITIES

217 Tamara KRANJC ROŠKAR
GIBALNE AKTIVNOSTI OTROK, VKLJUČENIH V DRUŽINSKO OBRAVNAVO DEBELOSTI OTROK IN MLADOSTNIKOV V CKZ GORNJA RADGONA
PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN INVOLVED IN THE PROGRAMME OF FAMILY TREATMENT OF OVERWEIGHT AND OBESE CHILDREN AND YOUTH AS A PART OF THE NATIONAL PROGRAMME ON THE PROMOTION OF HEALTH ENHACING PHYSICAL ACTIVITY IN GORNJA RADGONA

219 Mateja KRAVCAR
GIBALNE DEJAVNOSTI V VRTCU - NAJBOLJ ŠPORTNI VRTEC 219
MOTOR ACTIVITIES IN KINDERGARTEN – THE MOST SPORTY KINDERGARTEN

220 Darja KREK
PREKO GIBANJA DO SRCA
THROUGH MOVEMENT TO THE HEART

222 Maruša KRNC
GIBAMO, DA SE RAZMIGAMO IN LAŽJE UČIMO
MOVING KEEPS ME FIT AND MAKES IT EASIER TO LEARN

223 Zdenka KROŠL
FESTIVAL ŠPORTA IN IGER NA OŠ ŠENTJERNEJ
THE FESTIVAL OF SPORT AND GAMES IN THE PRIMARY SCHOOL ŠENTJERNEJ

224 Lucija KUPEC, Boštjan ŠIMUNIČ, Rado PIŠOT
RAZLIKE MED OTROKI V GIBALNIH SPOSOBNOSTIH
DIFFERENCES BETWEEN CHILDREN IN MOTOR ABILITIES

226 Mihaela LAMPREHT
Z VADBO DO KAKOVOSTNEJŠIH NARAVNIH OBLIK GIBANJ
WITH EXERCISE TO BETTER QUALITY NATURAL FORMS OF MOVEMENT

227 Erika LEBAN ZALETELJ
MATEMATIKA V GIBANJU
MATHEMATICS IN MOVEMENT

228 Barbara LENART BREGAR
PREHRANA IN GIBANJE ZA CELOSTNI RAZVOJ AVTISTA
FOOD AND MOVEMENT FOR THE PERSONAL GROWTH OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS

229 Martina LIČEN ŽORŽ
GIBALNA MINUTKA V JUTRANJEM KROGU
EXERCISE MINUTE IN A MORNING CIRCLE

230 Martina LIČEN ŽORŽ
KURIRČKOVA OLIMPIJADA
KURIRČEK'S OLYMPIAD

231 Polonca LOGAR AVBELJ
INTENZIVNA IN EFEKTIVNA VADBA PRI POUKU ŠPORTA V NIŽJIH RAZREDIH OSNOVNE ŠOLE
INTENSIVE AND EFFECTIVE WORKOUT IN SPORTS LESSONS IN LOWER GRADES OF ELEMENTARY SCHOOL

232 Polonca LOGAR AVBELJ
MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE V ŠPORTNIH IN DRUGIH AKTIVNOSTIH
MEDGENERATION COOPERATION IN SPORT AND OTHER ACTIVITIES

234 Nuša LONČAR ŠUĆUR
KAKO LAHKO SOY LUNA DELUJE POZITIVNO?
CAN SOY LUNA MAKE A CHANGE?

235 Nuša LONČAR ŠUĆUR
KEGLOVE VAJE ZA NAJSTNICE – NALOŽBA V PRIHODNOST
PELVIC FLOOR EXERCISES FOR TEENS – FUTURE INVESTMENT

236 Matej MAJERIČ, Urša ŠILC TRČEK, Blanka TOMAC, Nataša KOROŠEC, Vedran HADŽIĆ, Damir KARPLJUK
SEM »IN«, ZDRAVO ŽIVIM! – PROGRAM ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG DIJAKOV
I LIVE HEALTHY! – PROGRAM FOR HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

237 Gabrijela MARINKO
MET V KOŠ IN OZAVEŠČENOST O ČISTOČI ŠOLSKIH STRANIŠČ
SHOOT A BASKET AND AN AWARNEES ABOUT CLEANNESS OF SCHOOL TOILETS

238 Gabrijela MARINKO
RAZVOJ DROBNE MOTORIKE PRI OTROCIH Z MEDPREDMETNO POVEZAVO TEHNIKE IN ŠPORTA ZA SPROSTITEV
THE DEVELOPMENT OF FINE MOTOR SKILLS IN COOPERATION OF TECHNICS AND PHYSICAL EDUCATION

240 Polona MARKOVIČ
VPLIV GIBALNE AKTIVNOSTI NA OTROKA Z ADHD
THE INFLUNCE OF PHYSICAL ACTIVITIES ON A CHILD WITH ADHD

241 Samo MASLEŠA
PONOVNO POSTAVLJANJE PRIORITET, VPELJAVA MEHKE POTI V IZOBRAŽEVALNEM SISTEMU
RESETTING THE PRIORITIES, INTRODUCING THE GENTLE WAY IN EDUCATION

242 Gabrijela MASTEN
GIBALNO-SPROSTITVENE DEJAVNOSTI KOT OBLIKA INTERVENCIJE PRI DELU Z OTROKI S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI TEŽAVAMI
MOVEMENT- RELAXATION ACTIVITIES AS A FORM OF INTERVENTION AT WORK WITH CHILDREN WITH EMOTIONAL AND BEHAVIOURAL PROBLEMS

243 Črtomir MATEJEK, Jurij PLANINŠEC, Stojan PUHALJ, Samo FOŠNARIČ
RAZLIKE V TELESNI SAMOPODOBI MED NIZKO, SREDNJE IN VISOKO VZDRŽLJIVIMI DEČKI
DIFFERENCES IN PHYSICAL SELF-CONCEPT IN BOYS WITH POOR, AVERAGE AND GOOD AEROBIC FITNESS

244 Meta MEGLIČ
ŠPORT ZA ZDRAVJE
SPORT FOR HEALTH

245 Mojca MEZEG DRMOTA
TUDI PRI MATEMATIKI GIBAMO
WE ALSO MOVE AT MATHEMATICS

246 Bojana MIHALIČ STRŽINAR
ZDRAVI ZA RAČUNALNIKOM
HEALTY BEHIND THE COMPUTER

247 Monika MIHELIČ
POJ IN PLEŠI! GIBANJE PRI POUKU ANGLEŠČINE
SING AND DANCE! MOVEMENT AT ENGLISH CLASS

248 Tanja MOZGAN IMPERL
MATEMATIKA JE LAHKO ZABAVNA
MATHEMATICS CAN BE FUN

249 Marina MRŠNIK, Edita BOLTEŽAR SMUK, Nata ša BRATUŽ, Nikša HERO
OBRAVNAVA OTROK IN MLADOSTNIKOV Z IDIOPATSKO SKOLIOZO – VPLIV ZDRAVLJENJA NA GIBANJE
ORTHOPAEDIC AND REHABILITATION TREATMENT OF IDIOPATHIC SCOLIOSIS DURING GROWTH – THE INFLUENCE OF TREATMENT ON MOVEMENT

251 Klavdija NOVAK
GIBANJE ZA ZDRAVJE
MOVEMENT FOR HEALTH

252 Klavdija NOVAK
MINUTE ZA GIBANJE
MINUTES FOR MOVEMENT

253 Urša OBLAK
NAJ BO POUK AKTIVNEJŠI
LET'S MAKE LESSONS MORE ACTIVE

254 Bernarda OKOLIŠ
PRILAGOJENE ŠPORTNE AKTIVNOSTI GIBALNO OVIRANEGA OTROKA S HUDO MOTNJO STRJEVANJA KRVI IN DRUGIMI PRIDRUŽENIMI TEŽAVAMI
ADAPTED SPORT ACTIVITIES FOR CHILD WITH SEVER DISORDER OF BLOOD SOLIDIFICATION AND OTHER ACCOMPANYING PROBLEMS

255 Maja OVSENIK
GIBALNE AKTIVNOSTI Z GLASBENIMI CEVMI
PHYSICAL ACTIVITIES WITH BOOMWHACKERS

256 Maja OVSENIK
IZBOLJŠANJE GIBALNIH SPRETNOSTI PRI OTROKU Z RAZVOJNO MOTNJO KOORDINACIJE
IMPROVING MOTOR SKILLS IN A CHILD WITH DEVELOPMENTAL COORDINATION DISORDER

258 Renata PAJAN
GIBANJE JE RADOVEDNOST
MOVEMENT IS CURIOSITY

259 Jasna PETROVEC ZAJC
PRIPRAVE IN ORGANIZACIJA DRŽAVNEGA PRVENSTVA V VELESLALOMU ZA VZGOJNE ZAVODE IN MLADINSKE DOMOVE
PREPARATIONS AND ORGANIZATION OF NATIONAL CHAMPIONSHIP IN GIANT SLALOM FOR RESIDENTIAL TREATMENT INSTITUTION AND YOUTH HOMES

260 Saša PIŠOT
ISKANJE SINERGIJ V RAZNOLIKOSTI GENERACIJ PRI POUČEVANJU
SEARCHING FOR SYNERGIES IN THE GENERATIONS' DIVERSITIES WHEN TEACHING

262 Jurij PLANINŠEC, Samo FOŠNARIČ, Stojan PUHALJ, Črtomir MATEJEK, Rado PIŠOT
POMEN GIBALNE DEJAVNOSTI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY FOR MENTAL HEALTH

264 Marija PLAVEC
OTROCI SKOZI GIBANJE RAZISKUJEJO PESTROST GOZDA
CHILDREN' S ACTIVE JOURNEY INTO DIVERSITIES OF THE FOREST

265 Janja PLAZAR, Nastja COTIČ
AKTIVNO UČENJE ZA PREDŠOLSKE OTROKE: POVEZOVANJE GIBANJA V NARAVI Z UČENJEM NARAVOSLOVJA IN MATEMATIKE
ACTIVE LEARNING FOR PRESCHOOL CHILDREN: COMBINING OUTDOOR PHYSICAL ACTIVITY WITH LEARNING SCIENCE AND MATHEMATICS

266 Tanja PLEVNIK PETERNELJ
GIBALNA/ŠPORTNA AKTIVNOST V VSEH VREMENSKIH POGOJIH
PHYSICAL ACTIVITIY IN DIFFERENT WEATHER CONDITIONS

267 Tanja PLEVNIK PETERNELJ
RAZVOJ ROČNIH SPRETNOSTI SKOZI AKTIVNOSTI DEDIŠČINE NAŠIH BABIC
THE DEVELOPMENT OF ARM SKILLS THROUGH THE ACTIVITIES OF HERITAGE OF OUR GRANDMOTHERS

268 Maja POLJANŠEK
PRILAGOJENO IZVAJANJE KOLESARSKEGA IZPITA ZA GIBALNO OVIRANE
ADAPTED IMPLEMENTATION OF CYCLING EXAM FOR THE PHYSICALLY IMPAIRED CHILDREN

269 Maja POLJANŠEK
SPRETNOSTINI POLIGON ZA GIBALNO OVIRANE
A CYCLING POLYGON FOR THE PHYSICALLY IMAPAIRED CHILDREN

270 Andreja POLZELNIK MAROLT
AKTIVNO UČENJE
ACTIVE LEARNING

271 Monika PRAŠNIKAR
KOLIKO UR PRESEDITE ZA VAŠIM RAČUNALNIKOM?
HOW MANY HOURS DO YOU SIT IN FRONT OF YOUR COMPUTER?

273 Alenka RAJH
OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI PRI URI ŠPORTA
A CHILD WITH SPECIAL NEEDS AT PHYSICAL EDUCATION

275 Alenka RAJH
POHODNIŠTVO
HIKING

276 Polona RAUŠL
FESTIVAL »BRATI GORE« – KAKO V ŠOLSKI KNJIŽNICI NA OSNOVNI ŠOLI S KNJIGAMI NAVDUŠITI ZA OBISK GORA
THE »READING MOUNTAINS« FESTIVAL – HOW TO MOTIVATE STUDENTS, VISITING THE ELEMENTARY SCHOOL LIBRARY, FOR HIKING IN THE MOUNTAINS

278 Marko RIBIČ
AKTIVNO UČENJE RAČUNALNIŠKEGA PROGRAMIRANJA
ACTIVE LEARNING OF COMPUTER PROGRAMMING

279 Vanja ROGIČ
PTICE KOT SPODBUDA H GIBALNIM AKTIVNOSTIM
BIRDS-ENCOURAGMENT TO SPORTING ACTIVITIES

280 Vanja ROGIČ
SPODBUJANJE GIBALNE AKTIVNOSTI OTROK V JASLIČNEM ODDELKU STAROSTI 1-2 LETI
ENCOURAGEMENT OF PHYSICAL ACTIVITIES OF CHILDREN AGED 1-2

281 Marija ROŠER REPAS
GIBALNE AKTIVNOSTI AKTIVIRAJO UČINKOVITO UČNO DELO
PHYSICAL EXERCISES ACTIVATE EFFECTIVE LEARNING

282 Meta ROVAN, Darjan SPUDIĆ, Matic SAŠEK
AKTIVNI ODMOR KOT DEL POUKA V OSNOVNIH ŠOLAH PO BELI KRAJINI
PHYSICAL ACTIVITY BREAK AS PART OF CLASS SCHEDULE IN PRIMARY SCHOOLS

283 Meta ROŽAC PANGER
UJEMI BESEDO: SODOBNI IZZIVI KINESTETIČNEGA UČENJA
CATCH THE WORD: MODERN CHALLENGES OF KINESTHETIC LEARNING

284 Nataša SAFRAN
OPIS IGRE IN NJENA IZVEDBA NA PROSTEM PRI POUKU SLOVENŠČINE
DESCRIPTION OF A GAME AND ITS EXECUTION OUT IN THE OPEN AT SLOVENE LESSONS

285 Jernej SEVER
PLATFORMA MOJE SPRETNOSTI: IGRIFIKACIJA VADBENO VZGOJNEGA PROCESA
MY SKILLS PLATFORM: GAMIFACATION OF TRAINING AND EDUCATIONAL PROCESS

287 Nina SLANŠEK SLOKAN
POUČEVANJE MATEMATIKE UČENCEV S POSEBNIMI POTREBAMI PREKO GIBALNIH AKTIVNOSTIH
TEACHING MATH TO STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS THROUGH MOVEMENT

288 Tonja STANEK
PESTROST IZVAJANJA GIBALNIH VSEBIN V RAZLIČNIH OKOLJIH/PROSTORIH
EMPLOYING VARIETY OF MOTORIC CONTENTS IN DIFFERENT ENVIRONMENTS/SPACES

289 Saša STAPARSKI DOBRAVEC, Jahnavi VAISHNAV, Majda ŠMIT, Alenka SLAPŠAK
IMPLEMENTACIJA PROGRAMA »POKONČNA DRŽA, DOBRA DRŽA«
IMPLEMENTATION OF PROGRAM »UPRIGHT POSTURE, GOOD POSTURE«

290 Anja STARMAN
ALPINISTIČNA ODPRAVA V GOZD
ALPINE EXPEDITION IN THE FOREST

291 Anja STARMAN
UČINKI BORILNEGA IGRANJA NA SOCIALNO-ČUSTVENI IN GIBALNI RAZVOJ OTROK
THE EFFECTS OF ROUGH AND TUMBLE PLAY ON THE SOCIAL, EMOTIONAL AND PHYSICAL DEVELOPMENT IN CHILDREN

293 Andreja STEGENŠEK
POGLEDI VZGOJITELJA NA GIBALNI/ŠPORTNI PROGRAM MALI SONČEK
THE PRE-SCHOLL TEACHER'S VIEW ABOUT MOVEMENT/SPORT PROJECT MALI SONČEK

294 Lea ŠTRUKELJ JEROMEN
ALI SE MOJ OTROK DOVOLJ GIBA?
DOES MY CHILD MOVE ENOUGH?

295 Maja ŠUŠTARŠIČ
PILATES ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE
PILATES FOR KIDS AND TEENAGERS

296 Alma ŠUŠTERŠIČ
POJDIMO V GOZD – V GIBALNO IGRALNICO V NARAVI
LET'S GO TO THE FOREST- A MOBILE PLAYROOM IN THE NATURE

297 Alma ŠUŠTERŠIČ
ZIMSKI VRTEC V NARAVI
WINTER KINDERGARTEN IN NATURE

298 Tomaž TIČAR
POMEN GIBANJA V ODDELKU PODALJŠANEGA BIVANJA
THE MEANING OF MOVEMENT IN AFTER-SCHOOL CARE CLASSES

299 Blanka TOMAC
ŠPORT V GIMNAZIJI KOT SREDSTVO ZA SPODBUJANJE TELESNE AKTIVNOSTI V KASNEJŠIH ŽIVLJENJSKIH OBDOBJIH
SPORTS IN HIGH SCHOOL AS A TOOL TO ENCOURAGE PHYSICAL ACTIVITY IN LATER STAGES OF LIFE

Aljaž Igor TOPOLE
300 KAKO SE GIBATI UČINKOVITO
HOW TO MOVE EFFECTIVELY

302 Deja TRATNIK
POMEN ELEMENTARNIH IGER ZA SLEPEGA UČENCA
THE IMPORTANCE OF ELEMENTARY GAMES FOR THE BLIND PUPIL

303 Petra TRSTENJAK
MINI OLIMPIJADA V VRTCU ORMOŽ
OLYMPIC GAMES FOR CHILDREN IN KINDERGARTEN ORMOŽ

304 Maja TRUNKELJ
GIBANJE UČENCEV Z DISPRAKSIJO
MOVEMENT OF STUDENTS WITH DYSPRAXIA

306 Jure UDOVČ
ŠPORT IN OTROCI Z DISPRAKSIJO
SPORT AND CHILDREN WITH DISPRAXIA

307 Jure UDOVČ
Z REKREATIVNIMI ODMORI CIRKUŠKE PEDAGOGIKE DO LAŽJEGA UČENJA
IMPROVING LEARNING BY MEANS OF CIRCUS PEDAGOGY RELATED RECREATIONAL BREAKS

308 Petra VERŠNJAK
STAREJŠI OTROCI KOT OPORA GIBALNEMU RAZVOJU MLAJŠIH
OLDER CHILDREN HELP YOUNGER WITH MOTOR DEVELOPMENT

309 Maja VIŠČEK
GREMO V GOZD
LET'S GO TO THE FOREST

310 Maja VIŠČEK
ŠTEJEMO KILOMETRE
MEASURING THE WALKING DISTANCE

311 Lucija VRHOVŠEK JANČIČ
DRUGAČNOST – IZZIV ALI OBREMENITEV PRI POUKU ŠPORTA
DIVERSITY - CHALLENGE OR BURDEN IN PHYSICAL EDUCATION

312 Lucija VRHOVŠEK JANČIČ
GIBALNICA
A PLACE FOR EXERCISE

313 Nataša ZALETELJ
RAZGIBANA MATEMATIKA V PRVEM RAZREDU OSNOVNE ŠOLE
FIRST GRADE MATHS IN MOTION

315 Tina ZRILIČ FERBEŽAR
ČAS JE ZA GEOGRAFIJO
TIME FOR GEOGRAPHY

316 Tina ZRILIČ FERBEŽAR
URE GEOGRAFIJE ZUNAJ UČILNICE
TEACHING GEOGRAPHY OUTSIDE THE CLASSROOM

317 Koraljka ŽEPEC, Jasna ROMICH JURIČKI
NO LIMITS – THAT'S HOW WE DO IT

318 Klemen ŽERJAV
GIBALNI RAZVOJ OTROKA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU
MOTOR DEVELOPMENT IN PRESCHOOL PERIOD

319 Maja ŽIVEC
GIBALNA AKTIVNOST OTROK PRED ZAČETKOM POUKA
PHYSICAL ACTIVITIES OF CHILDREN BEFOR SCHOOL LEASONS

320 Matevž ŽIVEC
GIBALNE AKTIVNOSTI V PODALJŠANEM BIVANJU
PHYSICAL ACTIVITIES IN THE AFTER SCHOOL PROGRAM

Nataša ŽIVKOVIČ
321 OTROCI IN STARŠI IZDELUJEJO ŠPORTNE PRIPOMOČKE
CHILDREN AND PARENTS CREATING SPORTS EQUIPMENT

PROGRAMME / PROGRAM

Instructions for presentations / *Navodila za predstavitev referatov*

- All presenters will have an oral presentation / *Vsi aktivni udeleženci bodo imeli možnost ustne predstavitve svojega referata*
- Each lecture room will have a VIDEO projector available for PowerPoint presentations / *V vsaki predavalnici bo VIDEO projektor za PowerPoint predstavitve*
- Upload your presentation in the morning or at least during a break before the beginning of your section. A technician will be available in each lecture room. / *Svoje predstavitve naložite na računalnik zjutraj ali vsaj en odmor pred vašo sekcijo. V vsaki predavalnici vam bo pri tem pomagal strokovnjak.*

Time allocated for presentations / *Trajanje predstavitev referatov*

Plenary lectures / *Plenarna predavanja*	Will be delivered in English Lecture duration 50 minutes (45 minutes + 5 minutes for questions)	*Bodo v angleškem jeziku* *Trajanje predstavitve 50 minut (45 minut + 5 minut za vprašanja)*
Key note lectures / *Uvodna predavanja*	Will be delivered in English[1] Lecture duration 30 minutes (25 minutes + 5 minutes for questions)	*Bodo v angleškem jeziku* *Trajanje predstavitve 30 minut (25 minut + 5 minut za vprašanja)*
Scientific lectures / *Znanstveni prispevki*	Will be delivered in English Lecture duration 12 minutes (10 minutes + 2 minutes for questions)	*Bodo v angleškem jeziku* *Trajanje predstavitve 12 minut (10 minut + 2 minuti za vprašanja)*
Professional lectures / *Strokovni referati*	Will be delivered in Slovene Lecture duration 10 minutes (8 minutes + 2 minutes for questions)	*Bodo v slovenskem jeziku* *Trajanje predstavitve 10 minut (8 minut + 2 minuti za vprašanja)*

- Each presenter should not exceed the time slot for his presentation. Therefore, a chairman/chairwoman will raise his hand 1 minute before the end of each time slot. / *Aktivni udeleženci se morajo držati predvidenih časovnih okvirov za njihovo predstavitev. Zato bo voditelj sekcije z dvigom roke označil zadnjo 1 minuto predstavitve.*

[1] Except of the one delivered during the Wednesday professional workshop / *Razen tistega, ki je predviden za sredino strokovno delavnico*

Instructions for chairmen and chairwomen / *Navodila za vodje sekcij*

- Each lecture room will have a VIDEO projector with a computer available for PowerPoint presentations / *V vsaki predavalnici bo VIDEO projektor in računalnik za PowerPoint predstavitev*
- On previous page read carefully the time allocated for presenters / *Seznanite se s časi trajanja predstavitev na prejšnji strani*
- Assure that all presenters files are uploaded before the section begins / *Poskrbite, da so vse datoteke predavateljev naložene na računalnik pred pričetkom sekcije*
- Start the section on time / *Pravočasno pričnite s sekcijo*
- One minute before the end of allocated time raise your arm and speak out "last minute" / *Eno minuto pred koncem časa namenjenega za predstavitev dvignite roko in recite »zadnja minuta«*
- Allow as many questions and discussion as time allows / *Dovolite toliko vprašanj in diskusijo, kot to omogoča čas.*
- After the presentation award the lecturer with a Confirmation of presentation / *Po predstavitvi vsakemu predavatelju izročite Potrdilo o aktivni udeležbi*

Invited speakers (alphabetically) / *Vabljeni predavatelji (po abecednem redu)*:

Plenary speakers / *Plenarni predavatelji*	**prof. González-Gross Marcela**, PhD, Technical University of Madrid, Spain **prof. Hökelmann Anita**, PhD, Otto-von-Guericke-University Magdeburg, Germany **prof. Pais Sandra**, PhD, MD, University of Algarve, Portugal
Key note speakers / *Uvodni predavatelji*	**assist. prof. Bon Marta**, PhD, University of Ljubljana, Slovenia **Prof. Ebeid Mahmoud Shafik Maha**, PhD, Alexandria University, Egypt **Hosta Milan**, PhD, Spolit d.o.o. **assoc. prof. Ivančev Vladimir**, PhD, MD, University of Split, Croatia **prof. Knisel Elke**, PhD, Otto von Guericke University Magdeburg, Germany **assist. prof. Komova Elena**, PhD, Russian State University for Sports Education, Youth, Tourism and Research, Moscow, Russia **assist. prof. Kotnik Primož**, PhD, MD, University of Ljubljana, Slovenia **prof. Kovač Siniša**, PhD, University of Sarajevo, Bosnia and Herzegovina **prof. Narici Vincenzo Marco**, PhD, MD, University of Padova, Italy & ZRS Koper, Slovenia **assoc. prof. Popović Boris**, PhD, University of Novi Sad, Serbia **Prof. Rogelj Irena**, PhD, University of Ljubljana, Slovenia **assoc. prof. Stojiljković Nenad**, PhD, University of Niš, Serbia **assist. prof. Šalaj Sanja**, PhD, University of Zagreb, Croatia **prim. assist. prof. Završnik Jernej**, PhD, MD, Health care centre dr. Adolf Drolc Maribor, Slovenia

07.10.2019, MONDAY / *PONEDELJEK*				
8:00–9:00	REGISTRATION / *REGISTRACIJA*			
9:00–10:00	***Chaired by:*** Pišot Rado & Volmut Tadeja ***Key note lecture:*** Kotnik Primož. PHYSICAL ACTIVITY AND CHILD'S GROWTH ***Key note lecture:*** Rogelj Irena. THE IMPACT OF EARLY LIFE FACTORS ON GROWTH AND BODY COMPOSITION OF A CHILD			
10:00–11:00	**Scientific section:** room Europa C **Chaired by:** Šimunič Boštjan & Matejek Črtomir 1. **Dopsaj Milivoj** et al. RELATIONS BETWEEN DIFFERENT MUSCLE CONTRACTILE CHARACTERISTICS AND SPECIFIC MOTOR ABILITIES AT YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS ACCORDING TO GENDER 2. **Kompare Tina**. THE INFLUENCE OF TRAINING THE MOTOR ABILITIES OF GIRLS' SHOULDER GIRDLE IN THE FIRST TRIAD OF PRIMARY SCHOOL 3. **Vuković Vesna** et al. REACTION TIME IN YOUNG KARATE ATHLETES IN RELATION TO GENDER AND LEVEL OF TRAINING 4. **Mačak Draženka** et al. EFFECTS OF MULTISPORT PROGRAM ON MUSCULOSKELETAL FITNESS IN PRESCHOOL CHILDREN 5. **Milanović Zoran & Cvetković Nemanja**. EXERCISES TRAINING IN OVERWEIGHT AND OBESE CHILDREN: RECREATIONAL FOOTBALL WINNING THE "HEALTH BENEFIT TROPHY" AHEAD OF HIGH-INTENSITY INTERVAL RUNNING 6. **Đorđević Stefan** et al. DIFFERENCES IN THE POSTURAL STATUS OF THE SPINAL COLUMN IN CHILDREN AND ADOLESCENT SWIMMERS	**Professional section:** room Europa D **Chaired by:** Kiswarday Riccarda Vanja 1. **Markovič Polona**. VPLIV GIBALNE AKTIVNOSTI NA OTROKE Z ADHD 2. **Könye Daša**. ŠPORT KOT PRILOŽNOST ZA INKLUZIJO OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI 3. **Belehar Blaž**. TEŽAVE PRI ŠPORTU ZA OTROKE Z AVTIZMOM 4. **Ovsenik Maja**. IZBOLJŠANJE GIBALNIH SPRETNOSTI PRI OTROKU Z RAZVOJNO MOTNJO KOORDINACIJE 5. **Rajh Alenka**. OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI PRI URI ŠPORTA 6. **Abraham Ariela**. UPORABA PRAVLJIČNE JOGE V POSEBNEM PROGRAMU VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA V OSNOVNI ŠOLI GORNJA RADGONA	**Professional section:** room Europa B **Chaired by:** Volmut Tadeja 1. **Gorenc Košir Saša**. GIBANJE KOT SREDSTVO VZGOJE IN UČENJA 2. **Belehar Blaž**. SPODBUJANJE FIZIČNIH IN MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI UČENCEV 3. **Rošer Repas Marija**. GIBALNE AKTIVNOSTI AKTIVIRAJO UČINKOVITO UČNO DELO 4. **Erjavec Blanka**. STALIŠČA UČITELJEV O POMENU GIBANJA IN UPORABA GIBALNIH AKTIVNOSTI PRI POUKU 5. **Čadež Katja**. MOŽNE REŠITVE ZA ODPRAVO PRIMANJKLJAJEV NA POSAMEZNIH PODROČJIH UČENJA PRI POUKU ŠPORTA 6. **Ovsenik Maja**. GIBALNE AKTIVNOSTI Z GLASBENIMI CEVMI	**Professional section:** room Europa A **Chaired by:** Teraž Kaja 1. **Fošnarič Samo** idr. ŠOLSKO FIZIČNO OKOLJE SKOZI PRIZMO NEKATERIH ERGONOMSKIH DEJAVNIKOV TVEGANJA V OBDOBJU ZGODNJE ADOLESCENCE 2. **Jančič Jernej**. ZDRAVSTVENA VZGOJA – NAČIN OZAVEŠČANJA DIJAKOV O ZDRAVEM NAČINU ŽIVLJENJA 3. **Kosem Anita**. ZDRAVA PREHRANA V ŠOLI, VEGANSTVO IN VEGETARIJANSTVO 4. **Marinko Gabrijela**. MET V KOŠ IN OZAVEŠČENOST O ČISTOČI ŠOLSKIH STRANIŠČ 5. **Krajnc Tanja**. ZDRAVA IN URAVNOTEŽENA PREHRANA V VRTCU 6. **Lenart Bregar Barbara**. PREHRANA IN GIBANJE ZA CELOSTNI RAZVOJ AVTISTA 7. **Kranjc Roškar Tamara**. GIBALNE AKTIVNOSTI OTROK, VKLJUČENIH V DRUŽINSKO OBRAVNAVO DEBELOSTI OTROK IN MLADOSTNIKOV V CKZ GORNJA RADGONA
11:00–11:15	COFFEE BREAK / *ODMOR ZA KAVO*			

11:15–11:45	***Chaired by:*** Planinšec Jurij, Bon Marta, Milanović Zoran ***Key note lecture:*** Kovač Siniša. KID'S FITNESS AND OVERWEIGHT PREVALENCE TRENDS IN SARAJEVO			
11:45–13:00	**Scientific section:** room Europa C **Chaired by:** Planinšec Jurij & Prot Franjo 1. **Dopsaj Milivoj** et al. CHARACTERISTICS OF ANTHROPO-MORPHOLOGICAL DEVELOPMENT AT SCHOOL AGE CHILDREN IN THE REPUBLIC OF SERBIA 2. **Šuc Nika & Lešnik Blaž**. DIFFERENCES IN PHYSICAL AND MOTOR DEVELOPEMENT BETWEEN PUPILS WITH INTELLECTUAL DISABILITY AND GENERAL POPULATION 3. **Radanović Danilo**. THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FITNESS AND MOTOR COMPETENCE IN PRESCHOOL CHILDREN 4. **Trajković Nebojša** et al. OBSTACLE COURSE BACKWARDS AS AN INDICATOR FOR MOTOR COMPETENCE IN PRE- SCHOOL CHILDREN 5. **Prot Franjo**. LATENT STRUCTURE OF THE PARENTAL SUPPORT IN SPORT SCALE ON THE SAMPLE OF SLOVENIAN PARENTS 6. **Pišot Rado & Pišot Saša**. DECLINE OF MOTOR COMPETENCES IN CONTEMPORARY SOCIETY - A TIME FOR THE SOCIOLOGY OF SEDENTARISM?	**Professional section:** room Europa D **Chaired by:** Matejek Črtomir 1. **Zrilič Ferbežar Tina**. URE GEOGRAFIJE ZUNAJ UČILNICE 2. **Zrilič Ferbežar Tina**. ČAS JE ZA GEOGRAFIJO 3. **Jaunik Martina**. GIBALNO DOPOLDNE V GOZDU 4. **Raušl Polonca**. FESTIVAL BRATI GORE: KAKO V ŠOLSKI KNJIŽNICI NA OSNOVNI ŠOLI S KNJIGAMI NAVDUŠITI ZA OBISK GORA 5. **Celar David**. PLANINSKI ŠPORTNI VIKEND 6. **Plavec Marija**. OTROCI SKOZI GIBANJE RAZISKUJEJO PESTROST GOZDA 7. **Šušteršič Alma**. POJDIMO V GOZD – V GIBALNO IGRALNICO V NARAVI 8. **Starman Anja**. ALPINISTIČNA ODPRAVA V GOZD 9. **Kordež Barbara**. ŠOLA ZA ŽIVLJENJE	**Professional section:** room Europa B **Chaired by:** Hosta Milan 1. **Kolar Tadej**. GIBALNA AKTIVNOST – MOST DO POZITIVNE KLIME V UČILNICI 2. **Ribič Marko**. AKTIVNO UČENJE RAČUNALNIŠKEGA PROGRAMIRANJA 3. **Boncelj Alojzija**. UVAJANJE GIBALNE AKTIVNOSTI K URAM POUKA 4. **Kalajžič Mateja**. TRIM STEZA KOT PRIMER DOBRE PRAKSE PRI MEDPREDMETNEM POVEZOVANJU ŠPORTA Z DRUGIMI PREDMETI NA OSNOVNI ŠOLI 5. **Mihalič Stržinar Bojana**. ZDRAVI ZA RAČUNALNIKOM 6. **Boncelj Alojzija**. UČENJE Z GIBANJEM NA PRIMERU EKSKURZIJE 7. **Marinko Gabrijela**. RAZVOJ DROBNE MOTORIKE PRI OTROCIH Z MEDPREDMETNO POVEZAVO TEHNIKE IN ŠPORTA ZA SPROSTITEV 8. **Gorenšček Ines**. OTROK V GIBANJU MED UČENJEM ANGLEŠČINE	**Professional section:** room Europa A **Chaired by:** Volmut Tadeja 1. **Kupec Lucija** idr. RAZLIKE MED OTROKI V GIBALNIH SPOSOBNOSTIH 2. **Cerar Liana** idr. SODOBEN OTROK V GIBANJU - HRANA ZA MOŽGANE OTROK 21. STOLETJA 3. **Jankovič Tanja**. SPODBUJANJE GIBANJA ZNOTRAJ POUKA NA RAZREDNI STOPNJI 4. **Logar Avbelj Polonca**. MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE V ŠPORTNIH IN DRUGIH AKTIVNOSTIH 5. **Lončar Šućur Nuša**. KEGLOVE VAJE ZA NAJSTNICE – NALOŽBA V PRIHODNOST 6. **Majerič Matej** idr. SEM »IN«, ZDRAVO ŽIVIM! – PROGRAM ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG DIJAKOV 7. **Gorjup Žgank Karmen**. VADBA KINDYROO V PRVEM STAROSTNEM OBDOBJU 8. **Kralj Pušnik Urška**. PLESNO-GIBALNA DEJAVNOST PRI URAH DODATNE STROKOVNE POMOČI PRI UČENCIH S SPECIFIČNIMI UČNIMI TEŽAVAMI IN ŠIBKO SAMOPODOBO
13:00–14:00	LUNCH / *KOSILO*			

14:00–14:50	***Chaired by:*** Pišot Rado, Pais Sandra, Hökelmann Anita ***Invited lecture:*** González-Gross Marcela. NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY/FITNESS AND HEALTH IN CHILDREN AND ADOLESCENTS: LESSONS LEARNT FROM 20 YEARS OF RESEARCH
14:50–15:20	OPENING ADDRESS / *OTVORITVENA SLOVESNOST*
15:20–16:40	***Chaired by:*** Marušič Uroš, González-Gross Marcela, Pišot Saša ***Invited lecture:*** Hökelmann Anita et al. CORTICAL MODULATION AND PHYSICAL ACTIVITY ***Key note lecture:*** Šalaj Sanja. CORRELATES OF MOTOR SKILLS IN PRESCHOOL CHILDREN
16:40–16:55	COFFEE BREAK / *ODMOR ZA KAVO*
16:55–17:55	***Chaired by:*** Kovač Siniša, Stojiljković Nenad, Bosnar Ksenija ***Key note lecture:*** Bon Marta. CO-CREATORS OF ACTIVE SPORTS ENVIRONMENT FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS ***Key note lecture:*** Mahmoud Shafik Ebeid Maha. CAN ATHLETE PARENTS AFFECT THEIR CHILDREN BEHAVIOUR TO PRACTICE SPORTS?
18:15	Social event – ROMANTIC SIGHTSEEING OF PIRAN WITH A MEDITERANEAN SNACKS / Družabni dogodek – ROMANTIČNI OGLED PIRANA Z MEDITERANSKO ZAKUSKO Meeting point in front of the hotel / *Odhod izpred hotela*

08.10.2019, TUESDAY / *TOREK*

8:00–9:00	REGISTRATION / *REGISTRACIJA*				
9:00–10:00	***Chaired by:*** Milanović Zoran, Boštjan Šimunič, Šalaj Sanja ***Key note lecture:*** Popović Boris et al. PHYSICAL FITNESS OF PRESCHOOL CHILDREN ENROLLED IN DIFFERENT EXERCISING PROGRAMS ***Key note lecture:*** Komova Elena & Levushkin Sergej. USE OF INFORMATION TECHNOLOGIES FOR EVALUATION AND CORRECTION OF SCHOOL STUDENTS PHYSICAL CONDITION				
10:00–11:00	**Scientific section:** room Europa Foyer **Chaired by:** Dopsaj Milivoj & Gerževič Mitja 1. **Dopsaj Milivoj** et al. RELATION BETWEEN FREESTYLE BODY ROLL ANGLE MEASURED BY IMU SENSORS AND SWIMMING VELOCITY AT YOUNG SWIMMERS 2. **Marušič Uroš & Rehfeld Kathrin**. ENRICHED ENVIRONMENT FOR SUCCESSFUL SENSORY-MOTOR DEVELOPMENT – A SYSTEMATIC REVIEW 3. **Ušaj Anton & Šajber Dorka.** THE DYNAMICS OF THE INCREASE IN SWIMMING VELOCITY OF YOUNG SWIMMERS 4. **Bosnar Ksenija.** METRIC PROPERTIES OF SLOVENIAN VERSION OF THE PARENTAL SUPPORT IN SPORT SCALE 5. **Bavdek Rok**. THE EFFECTS OF INCLINE-RAMP WALKING AS A METHOD OF STRENGTH TRAINING 6. **Paliska Lara & Mitja Gerževič.** RATIO BETWEEN TRIPLE JUMP AND STANDING LONG JUMP AS AN INDEX OF ELASTICITY OF LOWER LIMB MUSCLE-TENDON SYSTEM IN YOUNG AND ADULT SOCCER PLAYERS	**Professional section:** room Europa A **Chaired by:** Drljič Karmen 1. **Gostečnik Barunčić Petra**. GIBALNE DEJAVNOSTI PRI URAH DODATNE STROKOVNE POMOČI PRI UČENCIH Z MOTNJO POZORNOSTI IN KONCENTRACIJE 2. **Jurko Tina**. POMEN GIBALNEGA ODMORA ZA UČENCE Z MOTNJO POZORNOSTI IN HIPERAKTIVNOSTI (ADHD) 3. **Masten Gabrijela**. GIBALNO-SPROSTITVENE DEJAVNOSTI KOT OBLIKA INTERVENCIJE PRI DELU Z OTROKI S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI TEŽAVAMI 4. **Kolar Alenka**. PSIHOSOCIALNI VIDIKI UDELEŽBE V ORGANIZIRANIH ŠPORTNIH DEJAVNOSTIH PRI UČENCIH Z DISLEKSIJO 5. **Jelenko Mlakar Maja**. GIBALNE AKTIVNOSTI MED POUKOM ZA OTROKE Z MOTNJO POZORNOSTI IN HIPERAKTIVNOSTI 6. **Koprivnikar Katja**. VPLIV SPROSTITVENIH GIBALNIH DEJAVNOSTI NA VEDENJE UČENCEV S POSEBNIMI POTREBAMI 7. **Tratnik Deja**. POMEN ELEMENTARNIH IGER ZA SLEPEGA UČENCA	**Professional section:** room Europa B **Chaired by:** Puhalj Stojan 1. **Jakše Vanja**. MOJ ŠPORT - MOJA IZBIRA 2. **Avsenik Hanson Kelly**. VLOGA TEKMOVALNOSTI V PREDŠOLSKEM OBDOBJU 3. **Vrhovšek Jančič Lucija**. DRUGAČNOST - IZZIV ALI OBREMENITEV PRI POUKU ŠPORTA 4. **Starman Anja**. UČINKI BORILNEGA IGRANJA NA SOCIALNO-ČUSTVENI IN GIBALNI RAZVOJ OTROK 5. **Indihar Miha**. FITNES - PROSTOR VARNEGA ODRAŠČANJA V DIJAŠKEM DOMU 6. **Indihar Miha**. ZMIGAJMO SE - PRVA ETAPA 7. **Šuštaršič Maja**. PILATES ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE	**Professional section:** room Europa C **Chaired by:** Giuliana Jelovčan 1. **Plevnik Peternelj Tanja**. RAZVOJ ROČNIH SPRETNOSTI SKOZI AKTIVNOSTI DEDIŠČINE NAŠIH BABIC 2. **Duh Andreja**. PEŠBUS IN BICIVLAK ME VSAK DAN »PELJETA« V ŠOLO 3. **Živkovič Nataša**. OTROCI IN STARŠI IZDELUJEJO ŠPORTNE PRIPOMOČKE 4. **Veršnjak Petra**. STAREJŠI OTROCI KOT OPORA GIBALNEMU RAZVOJU MLAJŠIH 5. **Staparski Saša**. PROGRAM POKONČNA DRŽA, DOBRA DRŽA 6. **Krošl Zdenka**. FESTIVAL ŠPORTA IN IGER NA OŠ ŠENTJERNEJ	**Professional section:** room Europa D **Chaired by:** Volmut Tadeja 1. **Štrukelj Jeromen Lea**. ALI SE MOJ OTROK DOVOLJ GIBA? 2. **Ciuha Cerkovnik Nina**. GIBALNA AKTIVNOST OTROK V OSNOVNI ŠOLI 3. **Topole Aljaž Igor.** KAKO SE GIBATI UČINKOVITO 4. **Prašnikar Monika**. KOLIKO UR PRESEDITE ZA VAŠIM RAČUNALNIKOM? 5. **Krnc Maruša**. GIBAMO, DA SE RAZMIGAMO IN LAŽJE UČIMO 6. **Rogič Vanja**. PTICE KOT SPODBUDA H GIBALNIM AKTIVNOSTIM 7. **Logar Avbelj Polonca**. INTENZIVNA IN EFEKTIVNA VADBA PRI POUKU ŠPORTA V NIŽJIH RAZREDIH OSNOVNE ŠOLE
11:00–11:15	COFFEE BREAK / *ODMOR ZA KAVO*				

11:15–11:45	***Chaired by:*** Šimunič Boštjan, Pišot Rado, Hökelmann Anita ***Key note lecture:*** Narici Marco. RESISTANCE TRAINING IN YOUNG ATHLETES				
11:45–13:00	**Scientific section:** room Europa Foyer **Chaired by:** Narici Marco & Marušič Uroš 1. **Goran Nešić** et al. INCIDENCE OF VOLLEYBALL INJURIES IN ELITE SERBIAN JUNIOR MALE PLAYERS: A RETROSPECTIVE COHORT STUDY 2. **Gimunová Marta** et al. THE GAIT CHARACTERISTICS OF FEMALE SPORT DANCERS OF JUNIOR I AND JUNIOR II CATEGORIES 3. **Buoite Stella Alex** et al. EFFECT OF A SINGLE BOUT COLD WATER IMMERSION ON PERCEPTUAL AND PERFORMANCE RECOVERY IN ÉLITE YOUTH SOCCER PLAYERS: A PILOT STUDY 4. **Fiori Federica**. PHYSICAL FITNESS EVALUATION IN ITALIAN SCHOOL CHILDREN GROUPED BY WEIGHT STATUS CATEGORY 5. **Trajković Nebojša** et al. EFFECTS OF A CIRCUIT TRAINING PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS IN OVERWEIGHT HIGH-SCHOOL STUDENTS 6. **Stamenković Stevan** et al. THE INFLUENCE OF SPORT-RECREATIONAL ACTIVITIES ON THE OBESITY OF CHILDREN 7. **Živkovič Danijela** et al. DIFFERENCES IN CARDIORESPIRATORY FITNESS AMONG OBESE YOUNGER SCHOOL AGE GIRLS	**Professional section:** room Europa A **Chaired by*:*** Puhalj Stojan 1. **Blatnik Barbara.** GREMO V HRIBE 2. **Višček Maja**. GREMO V GOZD 3. **Šušteršič Alma**. ZIMSKI VRTEC V NARAVI 4. **Celar David**. MEPI PUSTOLOVSKE ODPRAVE V BC NAKLO 5. **Rajh Alenka**. POHODNIŠTVO 6. **Bernetič Ksenija**. GIBANJE V GOZDU KOT OBLIKA SPROŠČANJA 7. **Erznožnik Neža**. HOJA DO (SPO)ZNANJA 8. **Črešnar Andreja.** FOTOORIENTACIJA	**Professional section:** room Europa B **Chaired by*:*** Hosta Milan 1. **Frank Nataša**. UČENJE S TALNIMI IGRAMI 2. **Safran Nataša**. OPIS IGRE IN NJENA IZVEDBA NA PROSTEM PRI POUKU SLOVENŠČINE 3. **Jesenšek Nina**. GIBAMO SE MED SPOZNAVANJEM MALIH TISKANIH ČRK 4. **Frank Anja**. IZRAŽANJE Z GIBANJEM 5. **Oblak Urša**. NAJ BO POUK AKTIVNEJŠI 6. **Mihelič Monika.** POJ IN PLEŠI! GIBANJE PRI POUKU ANGLEŠČINE *7.* **Rožac Panger Meta**. UJEMI BESEDO: SODOBNI IZZIVI KINESTETIČNEGA UČENJA 8. **Polzelnik Marolt Andreja**. AKTIVNO UČENJE	**Professional section:** room Europa C **Chaired by:** Matejek Črtomir 1. **Planinšec Jurij** idr. POMEN GIBALNE DEJAVNOSTI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE 2. **Novak Klavdija**. MINUTE ZA GIBANJE 3. **Jaunik Martina**. VSAKODNEVNI TEK ZA ZDRAVJE 4. **Črtomir Matejek** idr. RAZLIKE V TELESNI SAMOPODOBI MED NIZKO, SREDNJE IN VISOKO VZDRŽLJIVIMI DEČKI 5. **Meglič Meta**. ŠPORT ZA ZDRAVJE 6. **Kebler Zaletel Jana**. VPLIV VADBE NA GIBLJIVOST 7. **Krek Darja**. PREKO GIBANJA DO SRCA 8. **Novak Klavdija**. GIBANJE ZA ZDRAVJE	**Professional section:** room Europa D **Chaired by:** Jelovčan Giuliana 1. **Božič Eva, Jug Katja**. GIBALNI ODMOR 2. **Bravar Zlatka**. PROSTA IGRA V OPB 3. **Živec Matevž**. GIBALNE AKTIVNOSTI V PODALJŠANEM BIVANJU 4. **Živec Maja**. GIBALNA AKTIVNOST OTROK PRED ZAČETKOM POUKA 5. **Udovč Jure**. Z REKREATIVNIMI ODMORI CIRKUŠKE PEDAGOGIKE DO LAŽJEGA UČENJA 6. **Knap Renata**. RAZGIBANO PREŽIVLJANJE ČASA V PODALJŠANEM BIVANJU 7. **Kozlovič Maja**. POBEGNIMO V GOZD 8. **Plevnik Peternelj Tanja**. GIBALNA/ŠPORTNA AKTIVNOST V VSEH VREMENSKIH POGOJIH
13:00–14:00	LUNCH / *KOSILO*				

14:00–15:20	***Chaired by:*** Završnik Jernej, Pais Sandra, González-Gross Marcela ***Invited lecture:*** Pais Sandra. WHY DON'T CHILDREN PARTICIPATE IN SCHOOL SPORTS? THE REALITY OF THE REGION OF ALGARVE ***Keynote lecture:*** Završnik Jernej. THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN BALANCED CHILD'S DEVELOPMENT				
15:20–16:40	**Scientific section:** room Europa Foyer **Chaired by:** Šimunič Boštjan & Karlefors Inger 1. **Karlefors Inger & Krister Hertting**. CAN VOLUNTARY SPORT CLUBS MEET THE CHALLENGE - TO INCLUDE ALL CHILDREN IN SPORT ACTIVITIES? 2. **Šimunić Boštjan**. OPTIMISING PHYSICAL EDUCATION CLASSES TO ACHIEVE 50 % MODERATE TO VIGOROUS INTENSITY OF PHYSICAL ACTIVITY 3. **McConell-Desaive Christiane** et al. EXAMINATION TO IMPROVE THE HEALTH LITERACY THROUGH PHYSICAL ACTIVITIES AT ELEMENTARY SCHOOLS 4. **Zerf Mohammed** et al. ACTIVE BREAK CLASSROOM-BASED PHYSICAL ACTIVITIES TIME STRATEGY PROGRAMMES AND THEIR IMPACTS IN REDUCING ALGERIAN PRIMARY CURRICULUM TIME SITTING 5. **Jug Maruša** et al. PHYSICAL ACTIVITY OF YOUNG MUSICIANS IN RELATION TO DEMOGRAPHIC FACTORS 6. **Kos Turk Veronika**. PHYISICAL INACTIVITY AND PHYISICAL ACTIVITY OF UNEQUALLY ACTIVE CHILDREN AND ADOLESCENTS	**Professional section:** room Europa A **Chaired by:** Plevnik Matej 1. **Bratuž Nataša & Mršnik Marina**. VKLJUČEVANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV Z DEFORMACIJO HRBTENICE V ŠPORTNE AKTIVNOSTI 2. **Mršnik Marina**. OBRAVNAVA OTROK IN MLADOSTNIKOV Z IDIOPATSKO SKOLIOZO – VPLIV ZDRAVLJENJA NA GIBANJE 3. **Kotnik Nejka** idr. UPORABA OCENJEVALNIH LESTVIC PRI OTROCIH S CEREBRALNO PARALIZO 4. **Trunkelj Maja**. GIBANJE UČENCEV Z DISPRAKSIJO 5. **Udovč Jure**. ŠPORT IN OTROCI Z DISPRAKSIJO 6. **Slanšek Slokan Nina**. POUČEVANJE MATEMATIKE UČENCEV S POSEBNIMI POTREBAMI PREKO GIBALNIH AKTIVNOSTIH 7. **Okoliš Bernarda**. PRILAGOJENE ŠPORTNE AKTIVNOSTI GIBALNO OVIRANEGA OTROKA S HUDO MOTNJO STRJEVANJA KRVI IN DRUGIMI PRIDRUŽENIMI TEŽAVAMI 8. **Petrovec Zajc Jasna**. PRIPRAVE IN ORGANIZACIJA DRŽAVNEGA PRVENSTVA V VELESLALOMU ZA VZGOJNE ZAVODE IN MLADINSKE DOMOVE 9. **Berložnik Nina**. VESELE NOGICE	**Professional section:** room Europa B **Chaired by:** Plazar Janja 1. **Jug Katja & Božič Eva**. TALNE IGRE KOT PRIPOMOČEK PRI PREVERJANJU IN OCENJEVANJU ZNANJA 2. **Džananović Mirnesa**. TUDI TO JE MATEMATIKA 3. **Mozgan Imperl Tanja**. MATEMATIKA JE LAHKO ZABAVNA 4. **Mezeg Drmota Mojca**. TUDI PRI MATEMATIKI GIBAMO 5. **Leban Zaletelj Erika**. MATEMATIKA V GIBANJU 6. **Janež Maša**. UTRJUJEM POŠTEVANKO IN SE GIBAM 7. **Plazar Janja & Cotič Nastja**. AKTIVNO UČENJE ZA PREDŠOLSKE OTROKE: POVEZOVANJE GIBANJA V NARAVI Z UČENJEM NARAVOSLOVJA IN MATEMATIKE 8. **Zaletelj Nataša**. RAZGIBANA MATEMATIKA V PRVEM RAZREDU OSNOVNE ŠOLE 9. **Grom Nataša**. OD GIBALNIH KOMPETENC DO NARAVOSLOVNEGA ZNANJA	**Professional section:** room Europa C **Chaired by:** Pišot Saša 1. **Kastelic Branka**. SPODBUJANJE GIBALNE AKTIVNOSTI OTROK V VRTCU IVANČNA GORICA 2. **Koželj Nives**. SPODBUDNO UČNO OKOLJE 3. **Ivanjko Maša**. VPLIV DRUŽINE NA GIBALNO AKTIVNOST PREDŠOLSKEGA OTROKA 4. **Kebler Zaletel Jana**. MOTIVACIJA UČENCEV ZA ŠPORTNO AKTIVNOST NA OŠ FRANCETA BEVKA LJUBLJANA 5. **Jerina Blagojević Tanja**. DEJAVNIKI GIBALNE/ŠPORTNE AKTIVNOSTI OSNOVNOŠOLCEV V SLOVENIJI 6. **Rogič Vanja**. SPODBUJANJE GIBALNE AKTIVNOSTI OTROK V JASLIČNEM ODDELKU STAROSTI 1-2 LETI 7. **Kajzer Novak Vanja**. GIBALNE ZGODBE V VRTCU 8. **Sever Jernej**. PLATFORMA MOJE SPRETNOSTI: IGRIFIKACIJA VADBENO VZGOJNEGA PROCESA	**Professional section:** room Europa D **Chaired by:** Volmut Tadeja 1. **Jelovčan Giuliana**. IZBOR INOVATIVNIH PRISTOPOV PRI GIBALNI/ŠPORTNI AKTIVNOSTI V PREDŠOLSKEM OBDOBJU 2. **Ličen Žorž Martina**. GIBALNA MINUTKA V JUTRANJEM KROGU 3. **Fortuna Janja**. GIBALNI POLIGONI 4. **Žerjav Klemen**. GIBALNI RAZVOJ OTROKA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU 5. **Celar Monika**. GIBALNA IGRALNICA V VRTCU 6. **Trstenjak Petra**. MINI OLIMPIOJADA V VRTCU ORMOŽ 7. **Kravcar Mateja**. GIBALNE DEJAVNOSTI V VRTCU - NAJBOLJ ŠPORTNI VRTEC 8. **Vrhovšek Jančič Lucija**. GIBALNICA 9. **Črešnar Andreja**. PET MINUT ŠPORTA NA DAN PREŽENE UTRUJENOST VSTRAN
16:40–16:55	COFFEE BREAK / *ODMOR ZA KAVO*				

16:55–18:25	***Chaired by:*** Marušič Uroš, Pišot Saša, Lenarčič Blaž ***Key note lecture:*** Ivančev Vladimir. ADVANTAGES AND DISADVANTAGES OF EARLY SPORTS SPECIALIZATION ***Key note lecture:*** Knisel Elke. CHILDREN´S PHYSICAL ACTIVITY - A SOCIAL PROBLEM ***Key note lecture:*** Nenad Stojiljković. CAN EXERCISE MAKE OUR CHILDREN SMARTER?				
18:25–19:30	**Scientific section:** room Europa Foyer **Chaired by*:*** Lenarčič Blaž & Pišot Saša 1. **Lenarčič Blaž**. URBAN ENVIRONMENT AND POSSIBILITIES FOR ENCOURAGING EVERYDAY PHYSICAL ACTIVITY OF RESIDENTS 2. **Pišot Saša**. NATURE DISCONNECTEDNESS – WARNING OR ALARM? 3. **Golja Petra** et al. USE OF DIETARY SUPPLEMENTS IN 7-YEAR OLD CHILDREN 4. **Majerič Matej**. ANALYSIS OF THE OPINIONS OF THE STUDENTS OF THE FACULTY OF SPORT ON THE USE OF ICT IN PHYSICAL EDUCATION IN ELEMENTARY SCHOOL 5. **Robič Pikel Tatjana** et al. BREASTFEEDING AS A PROTECTIVE FACTOR AGAINST OBESITY	**Professional section:** room Europa A **Chaired by:** Plevnik Matej 1. **Bračič Jagerič Žaneta**. GIBALNE AKTIVNOSTI PRI PREDMETU SPLOŠNA ZNANJA NA 6. STOPNJI POSEBNEGA PROGRAMA VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA V OSNOVNI ŠOLI GORNJA RADGONA 2. **Masleša Samo**. PONOVNO POSTAVLJANJE PRIORITET, UPELJAVA MEHKE POTI V IZOBRAŽEVALNEM SISTEMU 3. **Žepec Koraljka, & Romich Jurički Jasna**. NO LIMITS - THAT'S HOW WE DO IT 4. **Poljanšek Maja**. SPRETNOSTNI POLIGON ZA GIBALNO OVIRANE 5. **Poljanšek Maja**. PRILAGOJENO IZVAJANJE KOLESARSKEGA IZPITA ZA GIBALNO OVIRANE 6. **Tičar Tomaž.** POMEN GIBANJA V OPB 7. **Hacin Žurbi Andreja.** ŽIVLJENJSKI SLOG MLADOSTNIKOV	**Professional section:** room Europa B **Chaired by:** Hosta Milan 1. **Bravar Zlatka**. MINUTE ZA ZDRAVJE SKOZI GIBALNO - SOCIALNE IGRE 2. **Pajan Renata**. GIBANJE JE RADOVEDNOST 3. **Jeromen Vesna**. GIBLJEM SE, TOREJ MISLIM 4. **Hozjan Hana**. KREPITEV SOCIALNIH IN KOMUNIKACIJSKIH VEŠČIN PREKO GIBALNIH AKTIVNOSTI 5. **Korenjak Marčun Petra**. USTVARJALNO GIBANJE 6. **Pišot Saša**. ISKANJE SINERGIJ V RAZNOLIKOSTI GENERACIJ PRI POUČEVANJU 7. **Čeranič Dejan**. AKTIVNI OTROCI, AKTIVNI MOŽGANI	**Professional section:** room Europa C **Chaired by:** Koren Katja 1. **Lončar Šućur Nuša**. KAKO LAHKO SOY LUNA DELUJE POZITIVNO? 2. **Bezjak Barbara**. POMEN PLESA NA GIBALNI RAZVOJ OTROKA 3. **Lampreht Mihaela**. Z VADBO DO KAKOVOSTNEJŠIH NARAVNIH OBLIK GIBANJ 4. **Tomac Blanka**. ŠPORT V GIMNAZIJI KOT SREDSTVO ZA SPODBUJANJE TELESNE AKTIVNOSTI V KASNEJŠIH ŽIVLJENJSKIH OBDOBJIH 5. **Boštjančič Vesna**. TRAJNOSTNI VPLIV ŠOLSKE GIBALNE DEJAVNOSTI NA CELOSTNI RAZVOJ POSAMEZNIKA 6. **Košpenda Vanja**. PREDSTAVITEV DELA FIT4KID NA OSNOVNE ŠOLE ISTRSKEGA ODREDA GRAČIŠČE IN VRTCU PRI ŠOLI GRAČIŠČE	**Professional section:** room Europa D **Chaired by*:*** Volmut Tadeja 1. **Jenko Mavrič Martina**. GIBANJE IN SENZORIČNI RAZVOJ 2. **Stanek Tonja**. PESTROST IZVAJANJA GIBALNIH VSEBIN V RAZLIČNIH OKOLJIH/PROSTORI 3. **Celar Monika**. AKTIVNO IGRIŠČE 4. **Ličen Žorž Martina**. KURIRČKOVA OLIMPIJADA 5. **Stegenšek Andreja**. POGLEDI VZGOJITELJA NA GIBALNI/ŠPORTNI PROGRAM MALI SONČEK 6. **Višček Maja**. ŠTEJEMO KILOMETRE 7. **Meta Rovan** idr. AKTIVNI ODMOR KOT DEL POUKA V OSNOVNIH ŠOLAH PO BELI KRAJNI
20:00	GALA DINNER / *SVEČANA VEČERJA*				

09.10.2019, WEDNESDAY / *SREDA*	
8:00–8.30	REGISTRATION / *REGISTRACIJA*
8:30–16:30	**Professional workshops (in Slovene) / *Strokovne delavnice (v slovenščini)***
	Chaired by: Jelovčan Giuliana, Volmut Tadeja, Hosta Milan
8:30–10:00	***Uvodno predavanje in DELAVNICA 1*** */ Key note lecture & Workshop 1:* Hosta Milan: **PLAYNESS PEDAGOGIKA – IGRIFIKACIJA POUKA** / PLAYNESS PEDAGOGY – GAMIFICATION OF LEARNING
10:00–12:00	***DELAVNICA 2*** */ Workshop 2:* Konda Barbara: **FIT PEDAGOGIKA™ ZA PRIHODNOST NAŠIH OTROK** / FIT PEDAGOGY™ FOR THE FUTURE OF OUR CHILDREN
12:00–13:30	***DELAVNICA 3*** */ Workshop 3:* Baloh Barbara, Furlan Petra, Jelovčan Giuliana, Kralj Bojana. **VSTOPAM V SVET BRANJA IN PISANJA Z VSEMI ČUTILI – MEDPODROČNO POVEZOVANJE** / I AM ENTERING THE WORLD OF READING AND WRITING WITH ALL MY SENSES – CROSS-SECTORAL INTEGRATION
13:30–15:00	***DELAVNICA 4*** */Workshop 4:* Dobravec Staparski Saša, Vaishnav Jahnavi, Šmid Majda, Slapšak Alenka. "**POKONČNA DRŽA, DOBRA DRŽA**" / "UPRIGHT POSTURE, GOOD POSTURE"
15:00–16:30	***DELAVNICA 5*** */ Workshop 5:* Praprotnik Urban. "***ALI DOVOLJ DOBRO RAZUMEMO POMEN HOJE IN TEKA?*** "/ "DO WE REALLY UNDERSTAND THE MEANING OF WALKING AND RUNNING?"

PLENARNA PREDAVANJA / PLENARY SESSION

NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY/FITNESS AND HEALTH IN CHILDREN AND ADOLESCENTS: LESSONS LEARNT FROM 20 YEARS OF RESEARCH

Prof. Dr. Marcela GONZÁLEZ-GROSS

ImFINE Research Group. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF. Universidad Politécnica de Madrid. Madrid. España.
CIBERobn CB12/03/30038. Instituto de Salud Carlos III. Madrid. España.

INTRODUCTION: In 1998, the European Commission realized that there was scarcity of data about diet and physical activity in children and adolescents and their repercussion on health. This was the reason for including several calls in the 6th and 7th Framework, but even in the Erasmus (+) Comenius, national and other Programs, in order to create a scientific corpus that was missing, both quantitative and qualitative data.

METHODS: European research groups have done an enormous effort in the last 20 years to create new or adapt adult methodology for the correct evaluation of children and adolescents, as for example, in the HELENA study. State of the art regarding dietary intake patterns, critical nutrients, physical activity/sedentary patterns, physical fitness, blood and other biomarkers has been established. In cross sectional studies, associations and determinants of risk factors for non-communicable disease could be assessed. Reference values for many markers that were missing could be published.

RESULTS: Data confirm that active children and adolescents are leaner, have better fitness and better metabolic health than non-active counterparts. Even overweight subjects but with high fitness have lower metabolic risk than lean subjects with low fitness. Active subjects eat more kilocalories than non-active subjects but not healthier. Regular breakfast correlates with better body composition and better levels of cardiovascular (CV) risk factors. More than 70% of active subjects live with a relative which is active. Adolescents find "healthy food" boring and nearly 85% of adolescent females do not meet the daily 60 minutes of MVPA recommendation. Cited barriers are lack of time, not feeling competent or boring. Mainly during week-ends, 84% of young people spent more than 2 (even more than 4) hours/day in front of a screen instead of using spare time to be active. Parenting style seems to have an influence on both PA and sedentary behavior.

DICUSSION: In spite of all evidence, youth overweight and obesity has been increasing in most European countries. To be active in a world which favors inactivity and sedentarism without giving up advantages of technology or even using technology for being active is a challenge. With all data available, from cross-sectional, longitudinal (much less) and intervention studies, it is really time for action, to put all gained knowledge into practice. Some comments/proposals:

- School is the best intervention setting for children/adolescents;
- Start/reinforce collaboration between PE teachers and pediatricians;
- Young people need a role model to be active;
- Create a school for parents to teach them in healthy lifestyles and parenting styles;
- Reinforce activities with families of medium-low socioeconomic-cultural background;
- More research is needed regarding effective intervention protocols.

Key words: children and adolescent, dietary intake patterns, critical nutrients, physical activity patterns, physical fitness

LITERATURE

González-Gross M, de Henauw S, Gottrand F, Gilbert C, Moreno LA. HELENA[2] Manual of Operation. Editorial de la Universidad de Zaragoza. 2013. ISBN 978-84-15770-73-2.

[2] Manual of the Operation

Knisel E, Kleiner K, Bronikowski M, González-Gross M, Martinkova I, Erdmann R. Health promotion at school. Pedagogical Aspects and Practical Implications. Ed. De Gruyter Open Ltd, Warsaw/Berlin. 2017. ISBN: 978-3-11-053957-8 e-ISBN: 978-3-11-053959-2.

Mielgo-Ayuso J, Aparicio-Ugarriza R, Castillo A, Ruiz E, Avila JM, Aranceta-Bartrina J, Gil A, Ortega RM, Serra-Majem L, Varela-Moreiras G, González-Gross M. Sedentary behavior among Spanish children and adolescents: findings from the ANIBES study. BMC Public Health. 2017 Jan 19;17(1):94.

Pérez-Rodrigo C, Gil Á, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem L, Varela-Moreiras G, Aranceta-Bartrina J. Clustering of Dietary Patterns, Lifestyles, and overweight among Spanish Children and Adolescents in the ANIBES Study. Nutrients. 2015 Dec 28;8(1). pii: E11. doi: 10.3390/nu8010011.

Forkert ECO, Moraes ACF, Carvalho HB, Manios Y, Widhalm K, González-Gross M, Gutierrez A, Kafatos A, Censi L, De Henauw S, Moreno LA. Skipping breakfast is associated with adiposity markers especially when sleep time is adequate in adolescents. Sci Rep. 2019 Apr 23;9(1):6380

"CORTICAL MODULATION AND PHYSICAL ACTIVITY"

Anita HÖKELMANN[1], Tariq ALI GUJAR[1], Kathrin REHFELD[1], Patrick MÜLLER[1,2]

[1]Otto-von-Guericke-University Magdeburg, Germany
[2]German Center for Neurodegenerative Diseases, Magdeburg, Germany

INTRODUCTION: Physical activity is a potent inducer in mediating the structural and functional changes in the brain, and its benefits for cognitive development and performs motor skills. The sensitive period for the development of cognitive abilities is childhood, accompanied with the procedure to the learning of motor skills, and cyclic and acyclic motor skills facilitate the development of cognitive abilities. Postural balance is one of the motor skills and starts to develop since childhood, which needs sensory integration of somatosensory, visual and vestibular system. The aim of these studies was to find out 1. the effectiveness of sensory integration on postural balance, 2. cortical modulation during cyclic and acyclic motor skills and its learning process to determine the effect on cognitive abilities, and 3. effects of multimodal dancing in comparison to aerobic physical activity on cognitive function, neuroplasticity and fall prevention.

METHOD: The effect of sensory influence on postural balance was determined by 20 young 24.64 ± 2.47 years of age underwent a sensory organisation test (SOT) with Balance Master (NeuroCom® International, Inc., USA), along with coupled 32-channel wireless MOVE EEG 10/20 system. The cortical modulation during cyclic and acyclic movements was assessed by 12 young aged 19.92 ± 0.76, who performed unknown cyclic and acyclic movements for 120 sec. Meanwhile, kinematic data was recorded with the VICON motion system, and 32 channel wireless MOVE EEG 10/20 system was used to measure the EEG activity during pre and post-test. The participants had two days to get familiar with the movements; thereafter, post-test was performed. The power spectrum and functional localisation were analysed in the alpha, beta and gamma frequency bands. The exported data of the EEG was analysed with SPSS 20. The effect of multimodal dancing was found by 18-months training by 14 seniors dance group (67.21 ± 3.78 years), and 12 seniors of the fitness group (68.67 ± 2.57 years).

RESULTS: The young participants of the study showed significant ($p < 0.05$) better postural balance abilities under somatosensory and visual influence compared with vestibular influence. Cortical modulation showed significant ($p < 0.05$) higher alpha activity under somatosensory and gamma activity under the visual influence in the frontal, temporal, central, parietal and occipital lobe. In the comparative study of cyclic and acyclic motor skills, acyclic activity showed significantly higher beta activity in the parietal and occipital lobe, whereas gamma activity was also significantly higher in central lobe ($p < 0.05$). Along with this significantly ($p < 0.05$) robust beta, connectivity was found between the supplementary motor area with parietal, temporal and occipital lobes as compared with cyclic activity. The learning effect showed a significant decline in gamma activity ($p < 0.05$) in the frontal lobe during post-test of acyclic activity and no significant difference was found in the post-test of cyclic activity. The effect of multimodal dance showed improvement in cognitive abilities like verbal memory and significantly increased in grey matter volume in the anterior, the medial cingulate cortex, the left supplementary motor area, the left precentral gyrus, the left medial frontal gyrus, the left insula, the left superior temporal gyrus, the left postcentral gyrus and hippocampus. Besides, this dance group also showed improvement in postural balance abilities.

DISCUSSION AND CONCLUSION: The results of postural balance abilities explained that the postural balance is challenging under the influence of vestibular system and cortical modulation also showed higher alpha activity under the vestibular influence which demonstrated less cortical modulation, which is trainable. The results of cyclic and acyclic motor skills cortical modulation revealed that acyclic activity needs higher cortical sources, including internal processing and higher sensory-motor integration, to accomplish the task. Beta connectivity is the predictor of integrating neural networks across brain structures in case of cognitive processes, which was found during acyclic activity. Besides that, acyclic activity exhibited adaptation even after two

days of training. In consideration of finding of the study, the effect of multimodal dancing training also showed a positive effect on the structure and cognitive abilities and postural balance. It is proposed that new acyclic rhythmic structured and coordinated movement are more useful for the development of cognitive abilities.

LITERATURE

Ahnaou, A., Huysmans, H., Van de Casteele, T., & Drinkenburg, W. H. I. M. (2017). Cortical high gamma network oscillations and connectivity: a translational index for antipsychotics to normalize aberrant neurophysiological activity. *Translational Psychiatry*, *7*(12), 1285.

Balgaonkar, A. V. (2010). Effect of Dance / Motor Therapy on the Cognitive Development of State of the Art, *3*(11), 54–72.

Bidzan-Bluma, I., & Lipowska, M. (2018). Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*(4).

Cameron, C. E., Cottone, E. A., Murrah, W. M., & Grissmer, D. W. (2016). How Are Motor Skills Linked to Children's School Performance and Academic Achievement? *Child Development Perspectives*, *10*(2), 93–98.

Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits. *Frontiers in Psychology*, *9*, 509.

Verret, C., Guay, M.-C., Berthiaume, C., Gardiner, P., & Béliveau, L. (2012). A Physical Activity Program Improves Behavior and Cognitive Functions in Children With ADHD. *Journal of Attention Disorders*, *16*(1), 71–80.

Zappasodi, F., Marzetti, L., Olejarczyk, E., Tecchio, F., & Pizzella, V. (2015). Age-Related Changes in Electroencephalographic Signal Complexity. PLOS ONE, 10(11), e0141995.

“WHY DON’T CHILDREN PARTICIPATE IN SCHOOL SPORTS? THE REALITY OF THE REGION OF ALGARVE.”

Sandra PAIS

Center for Research and Development in Health, University of Algarve, Portugal

INTRODUCTION: The practice of physical activity has numerous benefits, described in the literature, that refer to the need for an active life and recommend the regular practice of physical exercise throughout the life cycle. Portuguese population is among the less active in Europe.

METHODS: In order to increase adherence to exercise in 1991 National Legislation was implemented to create and promote school sports as an extracurricular activity, with the direct coordination of the physical education teacher of schools from the 5th to the 12th grade.

RESULTS: Unfortunately, student participation in these extracurricular activities remains very low, even in schools with lower socio-economic backgrounds, where other opportunities for out-of-school physical activity are limited. Aiming to investigate the motivations that lead young people to practice or not practice school sports. We studied all teenagers (7th to 9th grade), attending the groups of schools from the municipality of Olhão. As boys and girls have statistically significant differences in the reasons for non-practice, it would be important to develop gender-oriented school sport promotion actions. Also the type of sport activities being offered should be reconsidered, once many students are interested in the sports currently offered in these activities.

CONCLUSIONS: Additional support to equipment such as sneakers and sportswear should be considered once many students referred to not having economical resources to buy adequate shoes or sportswear to practice some activities, as the many reason they did not do School sports.

VABLJENA PREDAVANJA / KEYNOTE SPEAKERS

CO-CREATORS OF ACTIVE SPORTS ENVIRONMENT FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS

SOUSTVARJALCI AKTIVENGA ŠPORTNEGA OKOLJA OTROK IN MLADOSTNIKOV

Marta BON

Faculty of Sport, Ljubljana, Slovenia

INTRODUCTION: School environment is one of the most important settings that shape the lifestyle of young generations, also from the point of view of the sport. Sports activities affect not only the bio-physiological status but also academic achievement and the motoric, personality and social development of children and adolescents. The aim of our study was to examine some elements of adolescents' lifestyle (especially sports activities' part) and to evaluate the perception of settings and conditions for sport activities in their school environment.

METHODS: Our sample consists of 269 students, 206 were women and 63 men, mostly (75.46) aged 16-18 years The adopted e-survey was used. The majority of students (44.96 %) were physically active at least two to three times per week. Lickert's 5 step scale was used. Data were from 1ka platform transferred to the program IBM SPSS 19 (SPSS Inc., Chicago, USA). Apart from the descriptive statistics, Fisher's exact test was used (at $p < 0.05$ - (5 %. level)).

RESULTS: The students partly agree (3.7/5) that sports activities play an important role in their lifestyle. Furthermore, they care about leading a healthy lifestyle (3.7/5), eating healthy food (3.7/5). More than half of them (69. 42%) consume alcohol and some of them even take drugs. Results show that there is no significant difference between the genders (p=0,159) and study years (p=0.753) in physical activity. The majority of respondents (84.40%) see the social and emotional support of their parents as appropriate, and the results are similar for the responsible persons in school (69.26 %). Most of them also perceive the conditions in their social environment as appropriate (in municipality 76.15%, at the state level 71.49%). On average, they spent 123.6 EUR (from 6 to 1000 EUR) per month for sports activities. According to official data our students have many indoor possibilities (in Ljubljana around 130000m2) and besides many outdoor sports possibilities (outdoor fitness, "trim tracks" and especially Golovec hill, Kodeljevo park) which create probably optimal environment for a healthy lifestyle.

DISCUSSION: Adolescents are one of the most sensitive groups in society and sport is an important factor. The results of the study lead to the conclusion that students should be advised to increase the level of their weekly physical activity and to improve a healthy lifestyle. A second part belongs to adults -from parents and physical education teachers to coaches and sports medicine providers) and to authorities responsible for optimal sports facilities (city, state) and appropriate sports environment. That task is rather complex, requiring a balanced development by providing sports facilities and proper environment on the one hand, and taking systematic measures to encourage sports activities and healthy lifestyle for children and adolescents on other. Such a stimulating environment could instil healthy lifestyle habits in the young generation for life.

Keywords: sports, environment, school, health, lifestyle, adolescent

LITERATURE

Brettschneider, W. D., & Naul, R. (2004). Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. The University of Paderborn.

Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W. J., Fagerland, M. W., Owen, N., Powell, K. E., ... & Lancet Sedentary Behaviour Working Group. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the

detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The Lancet*, 388(10051), 1302-1310.

Lavrič, A., Gradišar K, Kambič, T., Bon, M. (2019): Športna aktivnost dijakov Srednje zdravstvene šole Ljubljana. ŠPORT, Revija za teoretična in praktična vprašanja športa (v tisku).

Lima, R. A., Larsen, L. R., Bugge, A., & Andersen, L. B. (2018). Physical fitness is longitudinally associated with academic performance during childhood and adolescence, and waist circumference mediated the relationship. *Pediatric exercise science*, 30(3), 317-325.

Sember, V., Morrison, S. A., Jurak, G., Kovač, M., Golobič, M., Pavletić Samardžija, P., ... & Starc, G. (2018). Results from Slovenia's 2018 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(Supplement 2), S404-S405

ADVANTAGES AND DISADVANTAGES OF EARLY SPORTS SPECIALIZATION

Vladimir IVANČEV

University of Split, Faculty of Kinesiology, Split, Croatia
University of Split, School of Medicine, Split, Croatia

The primary aim of this narrative review is to critically approach the issue of early specialization in sport regarding individual morphological and functional status and demands of particular competitive sport. It's necessary to make balance between requirements of specific training program (kinesiologists / coaches) and health / functional status (medical doctors, physiotherapists). Early specialization in sport brings a lot of physical, physiological and psychological stress with possible acceptable and positive effect, but negative and adverse too. Medical and sport science makes effort to find the magic point: which volume, intensity, frequency and type of practicing brings positive effect or we balanced on a ''knife edge''? There are criteria based on agreement, but in practice we find opposite example. Sport specific trainer, condition trainer, parents, managers, athlete by him/herself… All of them are included in magic cyrcle of early specialization and overtraining too.

Examples of inappropriate exercising approach are present into competitive sports, but recreational and therapeutic too. Including overweight and obese children into competitive sport activity could be stimulative, but are they capable for the same effort with their peers? Specific (patho)physiologic inappropriate interventions are presented in combat sports related with aggressive body weight control. Exertion to stay in competitive target weight category has its acute and chronic results with possible pathophysiological effects. Acute interventions are based on aggressive, short term dehydration, intensive practicing, abundantly sweating, limitation of fluid and food intake… Chronic interventions means continuously restriction of food intake. These chronic interventions are popular into other sports such as gymnastic, synchronized swimming... Predominantly the issue of chronicle weight reduction is most prevalent among young female sport population.

Early sport specialization is significant risk factor to vast majory of negative consequences: overuse injuries, acute injuries, overtraining sindrome, burnout sindrome, early drop out... Loss of individual approach into training procedure, with no acceptance of morphological, physiological and mental individual characteristics, difference between biological and chronical age leads to negative outcome of early entrance into competitive sport.

Keywords: young athletes, early specialization, overuse, overtraining, burnout

CHILDREN´S PHYSICAL ACTIVITY – A SOCIAL PROBLEM?

Elke KNISEL

Otto von Guericke University Magdeburg, Faculty of Humanities, Department of Sport Science, Magdeburg, Germany

INTRODUCTION: Physical activity is central for physical and psychological health of children and it may improve cognitive functions. Educational research demonstrates that childhood is a key period to increase motor skills by physical activity. Furthermore, studies show that low levels of physical-activity and sedentary behaviour in childhood are associated with motor deficits and overweight. In the last years social inequalities in children´s physical activity has been a wide range of international research. Based on criteria of families´socioeconomic status new measures have been developed and studies conducted (e. g. Health Behaviour in School-Aged Children). It could be assumed that there is a connection between the socioeconomic status and the level of physical activity in that children from low-income families are less physical active than those of high-income families. However, recent reviews question the general association of socioeconomic status and the extent of physical activity. Generally, the children´s physical activity is difficult to analyze. Therefore, it is suggested that the socioeconomic status should be related to the different domains of physical activity.

DISCUSSION: In the light of this discussion one of the main priorities is to design domain-specific intervention programs to reduce children´s physical inactivity and sedentary behaviour. These programs may be especially beneficial for children from low-income families as cost may restrict to participate in out-of-school fee-based physical activity programs. The various intervention programs offer the children the opportunities to interact in a context designed to develop their fitness and motor abilities, and social and psychological skills. Thus, they may stimulate their positive development regardless of the socioeconomic status of their families. In the presentation physical activity-based intervention programs will be presented which address socioeconomic differences of school-age children and the findings will be discussed in terms of social inequalities.

Key words: social inequalities, physical activity-based intervention programs

TELESNA AKTIVNOST IN RAST OTROKA

PHYSICAL ACTIVITY AND CHILD'S GROWTH

Primož KOTNIK

Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni Pediatrična klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana
Katedra za pediatrijo, Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani.

IZHODIŠČA: Rast, pridobivanje na telesni višini in teži, je eden glavnih indikatorjev zdravja v otroka. Ob genetski predispoziciji na rast neposredno ali posredno vplivajo dejavniki, kot so hormoni, prehrana, kronične bolezni, psihosocialni dejavniki in tudi raven telesne dejavnosti.

PROBLEM: Dobrobit oz. eventualna škoda, ki bi jo lahko imela telesna dejavnost na ravni športnega udejstvovanja, definiranega kot strukturirana in organizirana telesna dejavnost z namenom izboljšanja ali vzdrževanja telesne pripravljenosti, je še vedno tema strokovnih razprav.

METODE: Pregledali smo razpoložljivo strokovno literaturo s tega področja.

UGOTOVITVE: Telesna dejavnost ima neposredni in posredni vpliv na rastno ploščo, kot poglavitno strukturo odgovorno za longitudinalno rast dolgih kosti. Posredni vpliv je posredovan tudi preko spremenjene endokrine funkcije maščobnega (adipokini) ter mišičnega (miokini) tkiva. Pomembno vlogo pri ohranjanju normalne rasti ob dolgotrajni in intenzivni telesni dejavnosti ima zadosten in po sestavi primeren vnos hranil.

ZAKLJUČEK: Pri načrtovanju in izvajanju telesne dejavnosti otrok je potrebno upoštevati tudi njen potencialno kratko in dolgoročni vpliv na rast.

Ključne besede: enhondralna osifikacija, rastna plošča, senescenca, adipokin, miokin

LITERATURA

Jee, Y. H., Baron, J.. (2016). The Biology of Stature. J Pediatr, 173, 32-38.

Forcinito, P., Andrade, A. C., Finkielstain, G. P., Baron, J., Nilsson, O., Lui, J. C. (2011). Growth-inhibiting conditions slow growth plate senescence. J Endocrinol, 208(1), 59-67.

Poitras, V. J, Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., et al (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. Appl Physiol Nutr Metab, 41(6 (Suppl. 3)), S197–239.

Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Carter, S., Constantini, N., Lebrun, C., et al (2014). The IOC consensus statement: beyond the Female Athlete Triad--Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). Br J Sports Med. BMJ Publishing Group Ltd and British Association of Sport and Exercise Medicine, 48(7), 491-497.

KID'S FITNESS AND OVERWEIGHT PREVALENCE TRENDS IN SARAJEVO

Siniša KOVAČ

University of Sarajevo, Faculty of Sport and Physical Education, Sarajevo

Study about fitness and overweight prevalence trends was supported by Sarajevo's therapists, fitness trainers and some of PE teachers. A *trend* has been described as "a general development or change in a situation or in the way that people are behaving". The definition of trend, after all, includes the phrase *general development* as opposed to "a fashion that is taken up with great enthusiasm for a brief period," which is the definition of a *fad*.

Study results do not attempt to evaluate tools, apparatus, gear or other equipment that may suddenly appear at clubs or during infomercials. The study has been designed to confirm or to introduce trends that have been sustained by having a proven impact on the children's health activities.

Recent trends in Sarajevo area, aimed at children or adolescents, are programed in different way, like sport-specific training trend or real sport club activities. Those are on the very top of all trends. That is a trend that incorporates sport-specific training especially for young athletes. For example, an elementary or high school athlete, might join a commercial or community-based fitness organization to help develop skills during the off-season and to increase strength and endurance.

On the other side all the efforts in planning of activities for obese kids is a trend toward more programs addressing the ever-growing problem of childhood obesity and a potential new market for commercial and community-based organizations. Childhood obesity programming is on the top of the worldwide fitness trends list. It should be no surprise that health/fitness practitioners see the problem of childhood obesity and its comorbidities as an opportunity to make a significant impact on a growing health problem. The obese kids of today will become the obese adults of tomorrow. For the first time since these predictions were made, the next generation of young people may not live as long as their parents or grandparents. All sectors of the health and fitness industry can benefit by developing health and fitness programs for children at risk for being overweight or obese.

Exercise and weight loss for obese kids is a trend toward incorporating all weight loss programs with a sensible exercise regimen. Most sensationalized diet programs incorporate some kind of exercise program into their daily routine.

Some of the trainers underline the, so called, "Boot Camp" as a high-intensity structured activity that is patterned after military-style training. It includes cardiovascular, strength, endurance, and flexibility drills and usually involves both indoor and outdoor exercises. Boot camps also combine sports drills and different diet protocols as well.

All the trends, underlined in this study, are more than useful and can get some significant impact on children's health.

USE OF INFORMATION TECHNOLOGIES FOR EVALUATION AND CORRECTION OF-SCHOOL STUDENTS' PHYSICAL CONDITION

Sergey LEVUSHKIN, Elena KOMOVA

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Russia, Moscow

INTRODUCTION: It is an important task of any government to develop and improve children' and adolescents' physical and functional capability. Unfortunately, in Russia, there has recently been a decline in school students' physical condition, accompanied by their deteriorating health status. Health issues of schoolchildren have led to the development of new methods and technologies to restore and optimize physical condition. Health monitoring contributes to the creation of databases, which can be used to analyze students' physical condition and create individual programs to improve young people's health.

METHODS: In our research, we measured and recorded students' physical health: height and body mass, chest circumference, and lung vital capacity. In addition, students were tested in various physical tests: 30, 60, 100, 1000 meter dashes, 3X10 meter shuttle run, long jump, high bar pull-ups, and angled position (a measurement of the distance a person can stretch to the floor when the knees are straight). Once this data was collected, it was put into a database with the help of a computer program, which has been developed in the programming package Delphi. We used methods of math's statistics to define arithmetic mean and standard deviation average.

RESULTS: We have developed and implemented a computer program that provides monitoring, evaluation and correction of school students' physical development. Such program consists of eight parts: 1. Input of "ID" information and data of anthropometry and motor tests; 2. Estimate a level of physical skills development and physical condition; 3. Evaluate individual and group ranking according to physical development and motor readiness indicators; 4. Process data with math's statistics; 5. Monitor individual and group progress; 6. Create physical development standards corrections and their adjustments to regional standards or regulations; 7. Conclusion; 8. Individual recommendations. More than 40,000 school students were surveyed, a computer database was developed, and it helped to develop norms and standards of children' physical condition in different regions which can be used to improve health.

CONCLUSION: This database gathers information on more than 40,000 students from various regions of the Russian Federation and allows coaches to monitor schoolchildren's physical condition and motor development; use individual approach in training process; and analyze and assess results of those individualized programs.

Key words: physical condition, computer program, school students

LITERATURE

Kazakov, A. Changing motivation to physical education of students implementing individual approach and the use of computer technology/ Bulletin of sports science. -No. 1. -2010. -S. 46-50.

Levushkin, S. Physical condition monitoring: monograph/ -M.:

Sovetsky sport, 2012. p. 168.

CAN ATHLETE PARENTS AFFECT THEIR CHILDREN BEHAVIOUR TO PRACTICE SPORTS?

Maha MAHMOUD SHAFIK EBEID

Faculty of Pysical Education for girls, Alexandria University, Egypt

INTRODUCTION: The achievement of high standards in different sports is related to the culture and the environment of individuals within the society. The attitude of an athlete child towards continuous practicing of a certain sport would also be based upon the culture brought up by the family. Parents have great affect upon their children with the right concept towards continuous practicing. If parents are aware of the physiological, physical and social importance of sports, their children will definitely achieve the best in the sports they were practicing for, where the inner motive increase towards sports. According to Osama K Rateb who noted that: the motivation springs from the society where it can affect the junior athletes. From the preceding standing points, this paper is an examination to identify the relation between athlete children who achieved high records or levels in different sports and their parents being athletes or nonathletic parents.

METHODS: A descriptive analytical method has been used by developing a questionnaire molding groups of questions concerning the following three principal areas: Sport concept to athlete parents, Sport concept to non-athlete parents and Sport environment of the children.

RESULTS: The results showed there are differences in prevailing concept of both kinds of parents towards practicing. Instead of that, the results proved that being athlete or non-athlete parents have the major turn upon their children to change their behavior including attitudes, concepts and interest towards practicing, also creating the inner motive to continue practicing Sports till they reach their aims, as long as they have the right concept towards practicing sports no matter how they get it as Sobhy Hassanen noted that the concept may be right or wrong if the concept is right no problem in that, but if it is wrong that will bring up a big barrier. In addition, the results showed that non-athlete parents were more careful to join their children through their training time. Moreover, the results proved that children who practice team sports were belonging to non-athlete parents more than children who practice individual sports.

CONCLUSIONS: 1. The family positive attitude towards practicing sports can transfere from one generation to another. 2. The family understanding and approval are considering the most effective motive to encourage children to practice sports. 3. Although the results showed differences in prevailing concept for both athletes and non-athlete parents towards practicing sports, but that does not prevent their children to practice sports. 4. Non-athlete parents were more careful to join their children through their training courses. 5. Both kind of parents scored the highest percentage as a motive to their children to practice sports. The friend's motives took the second percentage. 6. School got the lowest presentage as a motive for the children to practice sports after the school day. 7. Attitudes toward sports can be change positively due to the individual's interaction with social and culture environment.

Key words: motivation, social environment, parents effect on children.

RESISTANCE TRAINING IN YOUNG ATHLETES

Marco NARICI

Department of Biomedical Science, University of Padova, Italy

Citius, Altius, Fortius is the Latin motto of the Olympic Games.

All competitors, including the youngest, are expected to engage in training strategies that prepare athletes to excel among the best. A substantial body of evidence indicates that resistance exercise training leads to performance improvements even in young athletes. In fact the development of strength and power in young athletes is central for improving speed and agility, muscular endurance, balance and flexibility and movement skills. Notably, young athletes who engage in resistive training are more likely to sustain elite-level performance and less likely to suffer sports- related injury. Resistive training during childhood and adolescence, when performed under supervision by experienced personnel, may help bone remodeling in response to muscle loading and may be beneficial for bone formation during development. Furthermore, greater training-induced gains in motor skill performance have been found in children following resistive training than in adolescents. Indeed, neuromuscular training methods have been recommended to improve movement efficiency and muscle coordination of young athletes and should begin early in life (5-9 year of age). Present recommendations for physical development programmes for young athletes highlight the importance of general physical preparation and the multiple health, fitness and performance benefits of resistive training regimes.

PHYSICAL FITNESS OF PRESCHOOL CHILDREN ENROLLED IN DIFFERENET EXERCISING PROGRAMS

Boris POPOVIĆ, Aleksandra BELIĆ, Nataša BABIĆ

Faculty of Sport and Physical Education, Novi Sad, Serbia

INTRODUCTION: While physical fitness reference standards are available in children aged 6 and older, such information is lacking in preschool children. Additionally, sex-and age-specific physical fitness reference standards for preschool children are lacking even more. These findings will help health, sport, and school professionals to identify preschool children with a high/very low fitness level, to examine changes in fitness over time, and to analyse those changes obtained due to intervention effects. Higher level of physical fitness is associated with higher physical activity of children and with many health benefits, especially with a reduced risk of obesity. Therefore, the aim of this study was to determine the differences in physical fitness in preschool children involved in organized exercise programs (multilateral sports programs, school of football, gymnastics, rhythmic gymnastics, athletics etc.) and children not enrolled into organized exercise programs.

METHODS: One hundred and twenty four children (71 boys and 53 girls) participated in this study (6-7 years old). The total sample of subject was composed of three groups: children who do not exercise additionally (n = 36), children engaged in some organized training (43) and children engaged in multisport activities (N = 45). Physical fitness (i.e. cardiorespiratory fitness, muscular strength, speed-agility) was assessed with the PREFIT battery. Upper-limb muscular strength was assessed with the handgrip strength test. Lower-limb muscular strength was assessed with the standing long jump test. Speed-agility was assessed with the PREFIT 4 × 10 m shuttle run test. Cardiorespiratory fitness was assessed with the PREFIT 20 m shuttle run test that was performed as the last test.

RESULTS: ANOVA showed significant differences in all values of physical fitness of children in three different groups ($p<0.01$). Children engaged in multisport activities showed significantly higher results in 20 m shuttle run test compared to other groups ($p<0.01$). there were no significant differences in 4 × 10 m shuttle run test between children engaged in some organized training and children engaged in multisport activities ($p>0.05$). Children engaged in multisport activities showed better results than children who do not exercise additionally in handgrip strength test ($p=0.01$).

DISCUSSION: We found that children enrolled in multisport exercise program have higher levels of physical fitness than children involved in one single sport and children who do not exercise additionally. Programs that are offered to preschool children and their parents should be well-planed and include multilateral development exercises to avoid early specialization consequences on physical fitness of children.

Key words: Prefit, sport, physical activity, difference

LITERATURE

Ortega FB, Cadenas-Sanchez C, Sanchez-Delgado G, et al. (2015). Systematic review and proposal of a field-based physical fitness-test battery in preschool children: the PREFIT battery. Sports Med, 45(4); 533-555

VPLIV DEJAVNIKOV V ZGODNJEM ŽIVLJENJU NA OTROKOVO RAST IN SESTAVO TELESA

THE IMPACT OF EARLY LIFE FACTORS ON GROWTH AND BODY COMPOSITION OF CHILD

Irena ROGELJ[1], Jerneja ČEPIN[2], Tanja OBERMAJER[1], Evgen BENEDIK[3], Aneta SOLTIROVSKA ŠALOMON[4], Petra GOLJA[2]

[1]University of Ljubljana, Biotechnical faculty, Zootechnical department, Ljubljana, Slovenia
[2]University of Ljubljana, Biotechnical faculty, Department of Biology, Ljubljana, Slovenia
[3]University of Ljubljana, Biotechnical faculty, Department of Food Science and Technology, Ljubljana & University Children's Hospital, University Medical Centre Ljubljana, Slovenia
[4]University Medical Centre Ljubljana, University Children's Hospital, Ljubljana, Slovenia

INTRODUCTION: Many studies have demonstrated that factors associated with maternal nutrition and early events such as maternal body mass index, mass gain during pregnancy, gestational age, birth mode, birth mass, type of infant feeding, as well as maternal and infant use of antibiotics can all program the infant's long-term health and well-being [1,2]. Despite the intensive worldwide research dedicated to this topic, the studies that follow the link between the early life factors and development of children over a longer period are limited. A key scientific challenge addressed in the present study was therefore to investigate the impact of selected early factors on later growth and body composition in children aged 6-7 years.

METHODS: All children (N=162) who have completed a detailed part of "My-Milk" study (ARRS L3-8213) carried out in the period 2010-2013 were invited in the follow-up study "My-Milk-2" that is a part of NUTRI-PROTECT research project (ARRS L3-8213). All together 89 children completed the follow up study. Early factors were defined by maternal (BMI before pregnancy, mass gain during pregnancy, nutrition during pregnancy, lactation, concentration of vitamin D in serum in the last trimester of pregnancy) and infant parameters (duration of breastfeeding, antibiotic treatments, anthropometric data, bone mineral density in the neonatal period). Tanita analyser was used for the body composition evaluation, mineral bone density was measured at the right tibia using the Quantitative Ultrasound Bone Sonometer. The breastfeeding length effect was analysed with a Student t-test.

RESULTS: The average age of women participants (3 % vegetarians) in the study "My-Milk" was 30.6 ± 4.3. The majority (83 %) had pre-pregnancy BMI < 25, 10 % between 25 and 30 and 7 % had BMI > 30. The average mass gain during pregnancy was 14.2 ± 4.5 kg. Vitamin D deficiency was present in 14 %, while its insufficiency in 41 % of women. The risk for vitamin D inadequacy was higher in women older than 30 years ($p = 0.01$). The average gestational age of newborns (52 % boys) was 39.3 ± 1.3 weeks. All newborns were breastfed; the average duration of breastfeeding was 9.4 ± 3.2 months. The mass gain and BMI at the age of 1 and 7 years were significantly higher in infants with shorter duration of breastfeeding (< 6 months). Further analysis of the impact of early factors on the growth and body composition of 6-7 year old children is ongoing.

DISCUSSION: The »My-Milk-2« follow up study gained new data on dietary habits, nutritional and health status of Slovenian children. We believe that the results will be an excellent basis for developing new dietary guidelines and suitable nutritional interventions for the population of children in order to prevent/treat certain chronic non-communicable diseases and their complications, including overweightness and obesity.

Key words: child, breastfeeding, nutrition, body composition, follow up study

LITERATURE

Carolan-Olah, M., Duarte-Gardea, M. and Lechuga, J. (2015). A critical review: early life nutrition and prenatal programming for adult disease. *Journal of Clinical Nursing*, 24, 3716–3729.

Hidayat, K., Zou, S. Y., Shi, B. M. (2019). The influence of maternal body mass index, maternal diabetes mellitus, and maternal smoking during pregnancy on the risk of childhood-onset type 1 diabetes mellitus in the offspring: Systematic review and meta-analysis of observational studies. *Obesity Reviews*. 1–15. https://doi.org/10.1111/obr.12858.

CAN EXERCISE MAKE OUR CHILDREN SMARTER?

Nenad STOJILJKOVIC[1], Petar MITIC[1], Goran SPORIS[2]

[1]Faculty of sport and physical education, University of Nis, Nis, Serbia
[2]Faculty of kinesiology, University of Zagreb, Zagreb, Croatia

INTRODUCTION: Physical activity of children has benefits not only to physical health and fitness but to cognitive and brain health as well. Many studies suggest that exercise can increase the brain volume of the children, make positive changes in structure and function of brain, improve their cognitive abilities and academic achievements. The major effects of exercise occur within two regions of brain: subventricular zone of the lateral ventricle and dentate gyrus in the hippocampus, but also some research suggest that exercise can affect prefrontal cortex. The first studies of changes in the brain structure and its function were made on the animals, mainly rodents, but in the last decade there are plenty of researches carried out on the humans proving the positive effects of exercise on the brain. The aim of this study is to reveal the effects of exercise on the brain structure and function in children, and to analyze methodological approach applied in the researches of this topic.

METHODS: This literature review provides an overview of important findings in this fast growing research domain. Results from cross-sectional, longitudinal, and interventional studies of the influence of exercise on the brain structure and function of healthy children are reviewed and discussed.

RESULTS: The majority of researches are done as cross sectional studies based on the exploring correlation between the level of physical activity and characteristics of brain structure and function. Results of the studies indicate that exercise has positive correlation with improved cognition and beneficial changes to brain function in children. Physically active children have greater white matter integrity in several white matter tracts (corpus callosum, corona radiata, and superior longitudinal fasciculus), have greater volume of gray matter in the hippocampus and basal ganglia than their physically inactive counterparts. The longitudinal/interventional studies also showed that exercise (mainly aerobic) improve cognitive performance of children and causes changes observed on functional magnetic resonance imaging scans (fMRI) located in prefrontal and parietal regions.

CONCLUSION: Previous researches undoubtable proved that exercise can make positive changes of the brain structures in children, specifically the volume of the hippocampus which is the center of learning and memory. Changes are also associated with greater dorsal striatum volumes and these changes lead to better cognitive control. Finally the researchers agree that the most influential type of exercise on changes of brain structure and functions are the aerobic exercises.

Key words: physical activity, cognition, brain, children

LITERATURE

Chaddock, L., Erickson, K. I., Prakash, R. S., VanPatter, M., Voss, M. W., Pontifex, M. B., ... & Kramer, A. F. (2010). Basal ganglia volume is associated with aerobic fitness in preadolescent children. *Developmental neuroscience, 32*(3), 249-256.

Khan, N. A., & Hillman, C. H. (2014). The relation of childhood physical activity and aerobic fitness to brain function and cognition: a review. *Pediatric exercise science, 26*(2), 138-146.

Chaddock, L., Erickson, K. I., Prakash, R. S., Kim, J. S., Voss, M. W., VanPatter, M., ... & Cohen, N. J. (2010). A neuroimaging investigation of the association between aerobic fitness, hippocampal volume, and memory performance in preadolescent children. *Brain research, 1358*, 172-183.

CORRELATES OF MOTOR SKILLS IN PRESCHOOL CHILDREN

Sanja ŠALAJ

Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, Croatia

INTRODUCTION: Competence in the field of fundamental movement skills such as running, jumping and throwing contributes to children's physical, cognitive and social development. Motor competence is positively associated with health benefits, fitness, level of physical activity and physical fitness of children and negatively associated with body weight status (obesity). Despite various benefits related to motor proficiency, motor competence in children is low. Before applying movement programs to obtain child's optimal level of motor proficiency, teachers and coaches must be aware of factors affecting motor development and potential performance differences.

METHODS: The databases used for the literature search were Web of Science and Scopus; they were searched for records that contained terms *correlate, motor skill* and *child* and their synonyms. Inclusion criteria were: published from 2000 onward, written in English, focused on children aged 4–16 years old and reporting a correlation or association.

RESULTS: Based on two comprehensive recent reviews it remains unclear which correlates should be targeted to optimize and personalize future interventions. In systematic review of Iivonen and Sääkslahti (2014) four categories of determinants of motor proficiency were found: a) individual characteristics (i.e. gender, age, physical activity(PA)/fitness), b) education-related factors (i.e. specific motor skill and PA programs, physical education class attendance), c) social environment (parent/family, siblings, sport participation), and d) physical environment (i.e. population, preschool playground size).

DISCUSSION: In this review, determinants are going to be discussed in relation to possible interventions within a school setting. Some recommendations on implementation of different programs to increase PA and motor competence have been set previously. Current evidence shows that at least two sessions per week is needed for program intervention to be efficient in increasing motor skills in children. It is suggested that parents play an important role as well as educators and their professional knowledge in motor skills development.

CONCLUSION: Parents and educators should be addressed in future interventions to increase the quality of practice in early childhood settings and provide opportunities, encouragement and support in motor skill development. As an example, correlates and possible interventions of motor skills in preschool children in Croatia are going to be presented.

LITERATURE

Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L. C., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J., Zask, A., Lubans, D. R., Shultz, S. P., Ridgers, N. D., Rush, E., Brown, H. L., Okely, A. D. (2016). Correlates of Gross Motor Competence in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Medicine 46(11):1663-1688. doi: 10.1007/s40279-016-0495-z.

Iivonen, S. & Sääkslahti, A. K. (2014). Preschool children's fundamental motor skills: a review of significant determinants. Early Child Development and Care 184(7):1107-1126, DOI: 10.1080/03004430.2013.837897

Veldman, S. L. C., Jones, R. A., Okely, A. D. (2016). Efficacy of gross motor skill interventions in young children: an updated systematic review. BMJ Open Sport & Exercise Medicine 2:e000067. doi: 10.1136/bmjsem-2015-000067

Venetsanou, F., & Kambas, A. (2016). Motor Proficiency in Young Children: A Closer Look at Potential Gender Differences. SAGE Open. https://doi.org/10.1177/2158244015626226

POMEN GIBANJA ZA SKLADEN OTROŠKI RAZVOJ

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN BALANCED CHILD'S DEVELOPMENT

Jernej ZAVRŠNIK[1], Helena BLAŽUN VOŠNER[1],Peter KOKOL[2]

[1]Community Healthcare Center dr. Adolf Drolc Maribor, Maribor, Slovenia
[2]Faculty of Electrical Engineering and Computer Science, Maribor, Slovenia

INTRODUCTION: The research of the movement dates back to the distant past, at the very beginning of the Renaissance and the scientific revolution. Various eminent scientist and philosophers like Galileo and Rousseau discussed the physics of movement and highlighted the importance of moving in fresh air in the development of toddlers and the importance of physical activity in the development and education of youth. In the first quarter of the 19th century the problems of abnormal development of children and adolescents was described which importantly contributed new knowledge to the field of physical activity and balanced child's development. In the mid twentieth century Piaget emphasized the importance of playing in child's mental and physical development.

METHODS: Historical bibliometrics was used to identify the historical roots and additionally the triangulation of bibliometric mapping and thematic analysis was used to identify the main research themes.

RESULTS: The triangulation of bibliometric and thematic analysis highlighted six themes: The relation of physical activity in children with learning, maturation, cognitive development, bone density and even academic achievements (1); the relation between the level of fitness of pre-school children with motor development (2); the relation of physical education with the prevention of sedimentary life style, and improvement of determinants of development in adolescents (3); the relation between the energy consumption and fat intake of infants and toddlers to the time spent on watching television (4); the association of physical activity in adolescents to the health, obesity, metabolic syndrome, and sleep quality (5) and the importance of organized physical activity in children and adolescents to increased quality of life and physical well-being, including children with autism (6). Hot topics of the field are tummy time, pregnancy, cognitive development, academic achievement, developmental coordination development.

DISCUSSION: Physical inactivity in children can lead to many health risks such as obesity, high blood pressure, diabetes, and coronary artery disease. Additionally, it can also lend to poor motor skills, which can have a detrimental effect on cognitive function. Children need to be active every day to promote their healthy growth and development. Those children who establish healthy lifestyle patterns at a young age will carry them - and their benefits - forward for the rest of their lives. Using Piaget word, we can conclude that each child has the right to comprehend the world and proceed through all stages of development namely sensory-motor, preoperational, concrete operational, and formal operational using play, dreams and imitation.

Key words: Children, physical activity, balanced child's development

LITERATURE

Duchamp D, & Tillot ÉA. (1823). Maladies de la croissance. Paris: Chez l'auteur.

Piaget J. (1952). Play, dreams and imitation in childhood. In Play, Dreams and Imitation in Childhood. New York, NY, US: WW Norton & Co.

Rousseau JJ. (2019). Emile, or On Education (Vol. 1762). Retrieved from https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Emile,_or_On_Education&oldid=887798009.

Sallis JF, Prochaska JJ, & Taylor WC. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. Medicine and Science in Sports and Exercise, 32(5), 963–975.

Cadogan W. (1748). An Essay Upon Nursing, and the Management of Children, from Their Birth to Three Years of Age. Retrieved from http://archive.org/details/anessayuponnurs00cadogoog.

ZNANSTVENI PRISPEVKI / SCIENTIFIC PAPERS

UČINKI HOJE PO NAKLONINAH KOT METODA VADBE ZA MOČ

THE EFFECTS OF INCLINE-RAMP WALKING AS A METHOD OF STRENGTH TRAINING

Rok BAVDEK

Secondary School of Technical Professions, Ljubljana, Slovenia; University of Ljubljana, Faculty of Sport, Ljubljana, Slovenia

INTRODUCTION: Walking is one of the most frequent types of human motion. It does not only occur in flat terrains, but also on uneven surfaces, where there is an occurrence of constant loss and the re-establishing of balance. With different walking techniques, we can manage neuro-muscular function of the tibial muscles. This includes foot evertors muscles, which could be used as a strength training method for various ankle injuries. The height of the foot arch is also influenced by the foot invertors muscles and can be affected by strength training. One way of effective strengthening of the foot evertor and invertor muscles could be walking on medial and lateral incline ramps with different variations of the foot position.

METHODS: The study included 32 male subjects walking on a flat surface, walking at a lateral inclination of 15° with an inverted foot (INV), and walking at a medial inclination of 30° with an everted foot (EVE). We monitored the changes in the EMG values of the tibialis anterior (TA), peroneus longus (PL), soleus, gastrocnemius medialis, and gastrocnemius lateralis muscles, which were later analysed in different phases of the stance.

RESULTS: PL was the most active when walking in EVE at loading response (51.4 ± 6.2 % MVC; $p < 0.001$) and at mid-stance (54.4 ± 5.0 % MVC, $p < 0.001$). In INV walk the TA was the most active at initial contact (39.8 ± 5.7 % MVC, $p < 0.01$), at terminal stance (45.5 ± 6.6 % MVC, $p < 0.001$) and at 98% of the stance phase (42.4 ± 5.5 % MVC, $p < 0.001$).

CONCLUSIONS: The findings of this study showed that the subjects, while performing EVE walk, had high muscle activity of the PL. This finding could be of great interest to people who suffer from ankle instability and for whom optimal evertor strength is crucial. Based on the increased muscle activity of the PL during the EVE walk (as the main muscle agonist) and the increased muscle activity of the TA during the INV walk (as the muscle synergist), it can be expected that during the INV walk, muscle activity of the other foot invertor muscles, especially of the tibialis posterior (TP), would also be increased. The PL, the TP and the other foot invertor muscles are considered as the extrinsic foot muscles. Their muscle activity contributes to the active support of the medial longitudinal arch, which was maintained during EVE and especially during the INV walk. Therefore, walking on both incline ramps could affect the height of the medial longitudinal arch. Medio-lateral incline walk represents an activity, which is appropriate for children and provides a safe form of strength training indoors as well as outdoors.

Key words: EMG, foot eversion, foot inversion, children, ankle sprain, medial longitudinal arch

LITERATURE

Bavdek, R., Zdolšek, A., Strojnik, V., & Dolenec, A. (2018). Peroneal muscle activity during different types of walking. *Journal of Foot and Ankle Research*, *11*(1), 50.

Hashimoto, T., & Sakuraba, K. (2014). Strength Training for the Intrinsic Flexor Muscles of the Foot: Effects on Muscle Strength, the Foot Arch, and Dynamic Parameters Before and After the Training. *Journal of Physical Therapy Science*, *26*(3), 373–376.

Kaye, R. A., & Jahss, M. H. (1991). Foot Fellows Review: Tibialis Posterior: A Review of Anatomy and Biomechanics in Relation to Support of the Medial Longitudinal Arch. *Foot & Ankle*, 244–247.

Kelikian, A. S., & Sarrafian, S. K. (2011). Functional Anatomy of the Foot and Ankle. In *Sarrafian's anatomy of the foot and ankle : descriptive, topographical, functional* (pp. 541–542).

Kirby, K. A. (2017). Longitudinal arch load-sharing system of the foot. *Revista Española de Podología*, *28*(1), e18–e26.

Okamura, K., Kanai, S., Oki, S., Tanaka, S., Hirata, N., Sakamura, Y., … Otsuka, A. (2017). Does the weakening of intrinsic foot muscles cause the decrease of medial longitudinal arch height? *Journal of Physical Therapy Science*, *29*(6), 1001–1005.

METRIC PROPERTIES OF SLOVENIAN VERSION OF THE PARENTAL SUPPORT IN SPORT SCALE

Ksenija BOSNAR[1], Franjo PROT[2], Tadeja ZACIRKOVNIK[3]

[1]Faculty of Kinesiology, Zagreb, Croatia
[2]Science and Research Centre, Koper, Slovenia
[3]Univerza na Primorskem, Koper, Slovenija

INTRODUCTION: Parents are important, they are influencing all domains of their children's life. In sport, most often they choose the first sport activity for their children. Parents' engagement, support and expectations are very often responsible for children's staying in sport or retreat, and often for success or failure in competitive sport. To enable the research of parental role in sport by questionnaire, The Parental Support in Sport Scale (PSSS) is translated. In this work, the metric properties of Slovenian version of PSSS are presented.

METHODS: The Parental Support in Sport Scale by Bosnar was translated from Croatian to Slovenian by Saša Pišot. The scale consists of 25 items with the responses on the five-point scales, from 1 "completely disagree" to 5 "completely agree". It was applied on the sample of 222 parents of pupils from 1st to 9th grade of elementary school from Koper, Slovenia. The sample consists of 55 fathers (24.77%) and 167 mothers (75.23%) of 102 sons (45.95%) and 110 (49.55%) daughters; for ten children (4.50%) gender is unknown. Total result of the scale was determined as unpondered sum of 25 item results. The analysis of metric properties of PSSS was done using Statistica 13 on the subset of 168 parents who completed their questionnaires without missing any item.

RESULTS: The results show high level of parental support in sport. The lowest item mean is 3.74 and sixteen items have means higher than 4; standard deviations in these items are low, as expected. Mean of total results is 110.42 and standard deviation is 9.54; minimal observed value is 79 and maximal 124, what is far from possible minimum 25 and very close to possible maximum 125. The distribution of total PSSS results is unsymmetrical and, according to Kolmogorov-Smirnoff test, it is significantly different from normal distribution ($d=0.1303$, $p<0.01$). The values of items on the first principle component of item correlation matrix show that there is no inappropriate item in the set. The first eigenvalue is 7.364 and explains 29.46% of total variance; the second eigenvalue is much lower, 1.760 and explains 7.04% of total variance. The average inter-item correlation is 0.261. The reliability of scale was evaluated by Cronbach's coefficient of internal consistency $\alpha=0.89$.

DISCUSSION: Although PSSS scale with 25 items has high reliability and clearly recognized first topic of measurement, it should be revised. To many items have low variability and should be ider changed or removed from scale. After deleting ten items with highest means, the set of 15 items nevertheless show high reliability, Cronbach's $\alpha=0.83$. The distribution of 15 items total result is not significantly different from normal distribution; Kolmogorov-Smirnoff test $d=0.1007$, with statistical significance $p<0.10$.

Key words: measurement of parental support, metric characteristics, children in sport

LITERATURE

Bosnar, K. (2003.). Roditelji kao partneri školskog sporta: empirijska mjera roditeljske potpore. U: Puhak, S. i Kristić, K. (Ur.). V. Konferencija o sportu Alpe - Jadran, Zagreb: Ministarstvo prosvjete i športa RH, 11-18.

Coakley J. (2006) The good father: parental expectations and youth sports. Leisure Stud, 25 (2): 153–163, doi: 10.1080/02614360500467735.

Horn T.S., Horn J.L.(2007) Family influences on child's sports and physical activity participation, behavior, and psychosocial responses. In: Tenenbaum G., Eklund R.C. (eds.), Handbook of sports psychology. 3rd ed., Hoboken, New York: Wiley, 2007, 685–711.

Kanters M.A., Bocarro J., Casper J. (2008) Supported or pressured? An examination of agreement among parents and children on parent's role in youth sports. J Sport Behav, 31(1): 64–80.

EFFECT OF A SINGLE BOUT COLD WATER IMMERSION ON PERCEPTUAL AND PERFORMANCE RECOVERY IN ÉLITE YOUTH SOCCER PLAYERS: A PILOT STUDY

Alex BUOITE STELLA[1], Andrea RIBOLI[2], Marco BRUZZONE[2], Pietro Enrico DI PRAMPERO[3]

[1]Department of Medicine, Surgery, and Health Sciences, University of Trieste, Trieste, Italy
[2]Atalanta Football Club, Sport Science & Medicine Department, Centro Sportivo "Achille e Cesare Bortolotti", Zingonia-Ciserano, Italy
[3]Department of Medicine, University of Udine, Udine, Italy

INTRODUCTION: Cold-water immersion (CWI) is one of the most used strategy to enhance recovery in soccer players. However, a clear efficacy of CWI on fatigue perception and sprint-performance after strenuous exercises are still lacking. Therefore, the aim of this study was to determine the effectiveness of CWI on muscle soreness (DOMS) and sprint performance in young élite soccer players.

METHODS: Eleven young male élite soccer players (17±0.5 yrs) were randomly assigned to the intervention group (EXP) or control group (CON). A standardized high-intensity soccer-specific training session was performed by both groups and monitored by global positioning systems (GPS). Mechanical-work (MechW, calculated using accelerations and decelerations >3 m·s2) was measured as a parameter of muscular-load. After strenuous exercise, only EXP performed a 10 min cold-water immersion at 10° C (CWI) (Qryo, Italy). After 24h (+24), both group completed a visual-analog scale (0-10 cm) to determine perception of general, quadriceps, hamstring and calf DOMS. Additionally, they performed a shuttle run test (5x40 m with 1 min rest) to evaluate repeated sprint performance (ΔSP). RESULTS: Despite standardization, MechW was higher in EXP than CON (283±38 vs 208±34 m for EXP vs CON, respectively; P=0.008). At +24h, EXP reported a trend for greater decrease in general DOMS than CON (1.8 95% CI: 0.1-3.7 vs 0.0 95% CI: -1.8-1.2 cm; P= 0.05), especially for quadriceps (1.9 95% CI: 0.2-5.2 vs -0.1 95% CI: -1.5-1.4 cm; P= 0.03) with no differences for hamstrings and calf muscles. Moreover, no differences were observed between groups for ΔSP.

DISCUSSION: Despite a higher MechW, CWI seems to be effective to reduce DOMS (especially in quadriceps muscles) and to maintain sprint performance in young élite soccer players. These results should be acknowledged when planning recovery activities after matches or high-intensity training sessions in young élite soccer player.

Key words: exercise, youth, soccer, cold water immersion, recovery

LITERATURE

Ascensão A, Leite M, Rebelo AN, Magalhães S, Magalhães J. (2011). Effects of cold water immersion on the recovery of physical performance and muscle damage following a one-off soccer match. J Sports Sci. 29(3): 217–225. doi:10.1080/02640414.2010.526132..

Higgins, TR, Greene DA, Baker MK. (2017). Effects of cold water immersion and contrast water therapy for recovery from team sport: a systematic review and meta-analysis. J Strength Cond Res 31(5): 1443-1460.

Hohenauer E, Taeymans J, Baeyens JP, Clarys P, Clijsen R. (2015). The effect of post-exercise cryotherapy on recovery characteristics: A systematic review and meta-analysis. PLoS One 10(9): 26413718. doi:10.1371/journal.pone.0139028.

Rowsell GJ, Coutts AJ, Reaburn P, Hill-Haas S. (2011). Effect of post-match cold-water immersion on subsequent match running performance in junior soccer players during tournament play. J Sports Sci. 29(1): 1–6. doi:10.1080/02640414.2010.512640.

EXAMINATION TO IMPROVE THE HEALTH LITERACY THROUGH PHYSICAL ACTIVITIES AT ELEMENTARY SCHOOLS

Christiane DESAIVE, Annika WUNRAM, Helge RUPPRICH, Elke KNISEL

Otto-von-Guericke-University Magdeburg, Faculty of Human Science, Institute of Sport Science, Magdeburg, Germany

INTRODUCTION: Health literacy is causally responsible for personal health and development, therefore the basis for any healthy growing up. Since the last decade, more and more emphasis are placed on the field of child and youth promotion, but the field of young children and adolescents remains under-studied. The aim of the project is to analyse whether a special health related physical activity can also improve the health skills of children.

METHODS: 20 girls and 27 boys aged six to eleven years old (M_{age}= 8.1 SD = 1.32) in disadvantaged areas participated in the health related physical activity program over five days. To measure the Health Literacy of young children, the students rated on the five-scale inventory, the MoMChild questionnaire. The scales measure four types of competencies: access, understand, appraise and apply health related information. The intervention combines aspects of health related contents with a physical activity. The quasi-experimental design had two points of measurement (pre-test and post-test). Each child gave two single interviews.

RESULTS: As we expected, the Wilcoxon-Test shows significant differences between the beginning and the end of the program. The item "How easy or difficult is it for you to find out how to recover quickly, when you have a cold?" (access information) (M_1 = 2.91, SD= 1.26, M_2= 2.06, SD=.96, z= -3.480, p= .001; "How easy or difficult is it for you to find out how you can relax the best?" (access information) M_1= 2.17, SD= 1.12, M_2= 1.74, SD= .92, z= -2.175, p= .030; and "How easy or difficult is it for you to take your medicine like you are told to?" (apply information) M_1= 2.38, SD= 1.34, M_2= 1.91, SD= 1.08, z= -2.072, p= .038) show significant results.

DISCUSSION: The study shows significant effects of the intervention by a health related physical activity. However, there is still a need for improvement. For further research, it is important to analyses how to improve the factors: understand and appraise information by an exercise training for young children.

Key words: Young children, Measurement, exercise training, competences training

LITERATURE

Shuaijun Guo, Rebecca Armstrong, Xiaoming Yu. (2018). Quality of Health Literacy Instruments used in Children and adolescents: a systematic review, 1-18.

Okan O, Bollweg TM. (2017). Development process of a health literacy measurement instrument for fourth grade schoolchildren: a mixed-method study. Proceedings. ZPID-Symposium Health Literacy across the Life Span. Pabst Sciencs Publishers.

Sørensen K et al. (2012). Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health.

CHARACTERISTICS OF ANTHROPO-MORPHOLOGICAL DEVELOPMENT AT SCHOOL AGE CHILDREN IN THE REPUBLIC OF SERBIA

Milivoj DOPSAJ[1,2], Marina ĐORĐEVIĆ-NIKIĆ[1], Nemanja ĆOPIĆ[3], Jelena IVANOVIĆ[4], Aco GAJEVIĆ[3], Nenad KOROPANOVSKI[5]

[1]Faculty of Sport and Physical Education University of Belgrade, Belgrade, Serbia
[2]South Ural State University, Institute of Sport, Tourism and Service, Chelyabinsk, Russia
[3]Faculty of Sport, University "Union – Nikola Tesla", Belgrade, Serbia
[4]Serbian Institute of Sport and Sports Medicin, Belgrade, Serbia
[5]Academy of Criminalistic and Police Studies, Belgrade, Serbia

PROBLEM: Continuous monitoring of basic anthropo-morphological (A-M), physical, health and socio-economic parameters of the population serve as a source of information that is the basis for making global or national strategic decisions. Problem of rising obesity in children, lower level of physical ability and increase of prevalence of cronic-noncommunicable diseases at modern civilization is recognized as an alarmant issue. The aim of this paper is to define the trend of changes and quantitative aspects of the characteristics of A-M development of school children in the Republic of Serbia.

METHODS: The sample consisted of 5528 pupils from elementary (from 1st to 8th grade) and secondary school (from 1st to 4th grade) from the Serbia (Girls, N=2797, Boys, N=2731, 7 to 18 years). The study was carried out using the field measurement method in the period from 2012 to 2018. The following variables have been used to evaluate A-M development: body height-BH (cm), body weight-BW (kg) and body mass index-BMI (kg/m^2). The trend of changes (absolutely and relativized) in the observed characteristics in function of age was defined by applying the method of mathematical modeling. FINDINGS: The average values of the obtained A-M characteristics for both gender in the 1st grade of elementary school were at the level of 130.2 cm, 29.4 kg, 17.62 kg/m^2, and 127.3 cm, 27.9 kg, 17.07 kg/m^2, and in the 4th grade of high school at 184.5 cm, 80.6 kg, 23.55 kg/m^2, and 171.3cm, 64.7 kg, 22.02 kg/m^2, respectively. In both gender, the greatest differences are found in BH (boys, partial η^2=86.9%, p<0.001, girls, partial η^2=74.7%, p<0.001), and boys dominantly grow up to 16, and girls up to 14 year of life. In relation to gender, multivariate statistical analysis established that there is a significant difference at all A-M characteristics, starting from 13 years (Wilks' Lambda=0.949, p<0.001). In relation to the trend of changing the relative values of the A-M characteristics, it has been established that the analyzed sample is characterized by growth phases with two peaks. In boys, the first peak of growth appears in 10th year (4.55% of BH changes) and in 12th year of life (7.78%), and in girls in the 9th (6.75% change in BH) and also in 12th year of life (7.05%).

CONCLUSION: Regarding the results, at a general level it can be concluded that there are statistically significant differences in peak values of trend changes in all monitoring A-M characteristics for tested sample of pupils, while the biggest differences were found in the BH. Also, the results showed that each gender has specific characteristics of biological development in relation to different A-M variables.

Key words: school children, body height, body weight, body mass index

LITERATURE

Grasgruber P, Cacek J, Kalina T, Sebera M. (2014). The role of nutrition and genetics as key determinants of the positive height trend. Economics Hum Biology, 15: 81-100.

Swinburn B, Kraak V, Allender S, Atkins V, Baker P et al. (2019). The global syndemic of obesity, undernutrition and climate change: The Lancet commision report. The Lancet, Published online January 27, 2019 http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736(18)32822-8.

Project: Effects of the Applied Physical Activity to Locomotor, Metabolic, Psycho-Social and Educational Status of the Population of the Republic of Serbia (III 47015).

RELATIONS BETWEEN DIFFERENT MUSCLE CONTRACTILE CHARACTERISTICS AND SPECIFIC MOTOR ABILITIES AT YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS ACCORDING TO GENDER

Milivoj DOPSAJ[1,2], Vladimir GRBIĆ[1], Nikola MAJSTOROVIĆ[1], Goran NEŠIĆ[1]

[1]Faculty of Sport and Physical Education University of Belgrade, Belgrade, Serbia
[2]South Ural State University, Institute of Sport, Tourism and Service, Chelyabinsk, Russia

PROBLEM: Volleyball is characterized by very fast and explosive movements performed in all directions. The game is composed of short periods of very intense activities followed by short periods of relative passiveness. Regarding the body energy systems, players are predominantly in the anaerobic-alactic and aerobic zone of intensity, while in relation to the other physical properties, volleyball players are required to have a high level of preparedness of all strength and power characteristics, speed and a high level of general and specific motor skills. The aim of this research is to establish relations between the basic and specific preparation of U16 male and female volleyball players.

METHODS: 225 subjects (Male=69, Age=15.9±1.7 yrs, Females=156, Ages=15.5±1.5 yrs.), training on Summer Volleyball Camp-Vanja Grbic 2018 (Zlatibor, Serbia), participated in this study. Subjects were tested with 9 tests: Basic Physical Fitness Level–maximal muscle force (F_{max}) and explosiveness (RFD_{max}) of four muscle groups-left and right hand grip (HG_L and HG_R), back-extensor muscle (IDL-Isometric Dead Lift) and plantar flexors (IPE-Isometric Plantar Flexors); Specific Physical Fitness Level - countermovement jumps with (CMJ) and without arms (CMJa), squat jump (SJ), running agility test (X_test) and medical ball throws (MB_Throw).

FINDINGS: The results showed that for male subjects group the highest level of correlation with maximal strength general score was found with applied motor abilities tests: MB_Throw (r=0.792, p<0.001), X_test (r= -0.532, p<0.001) and CMJa (r=0.427, p<0.001), and for girls with: MB_Throw (r=0.559, p<0.001), X_test (r= -0.315, p<0.001) and CMJ (r=0.252, p<0.001). Observing the correlation level between the maximal explosiveness general score and the applied motor tests, the results showed the highest level of correlation also with MB_Throw, X_test and SJ (r=0.735, r= -0.529 and r=0.415, p<0.001, respectively), and for girls with MB_Throw, X_test and CMJ (r=0.518, r= -0.341 and r=0.251, p<0.001, respectively). At the level of general scores of both measurement contractile areas, it was found that the relationship between motor abilities and level of strength and explosiveness for male subject group was at Adj.R^2=0.358, p<0.001 and 0.279, p<0.001, and for girls Adj.R^2=0.210, p<0.001 and 0.218, p<0.001, respectively.

CONCLUSION: It can be concluded that at male specific motor abilities is affected 28.0% more by the factor of body's maximum strength and as much as 70.5% more by the factor of maximal explosiveness compared to the female. In relation to the gender, for male the maximum explosiveness factor affects specific motor abilities 28.3% more compared to the maximum strength factor, while for female both contractile factors have a similar effect on specific motor abilities. These results show that in the case of U16 volleyball players, the efficiency of specific motor abilities for boys and girls depends on different contractile abilities by a varying extent.

Key words: Volleyball, muscle strength, explosivity, specific motoric ability

LITERATURE

Gabbett T, Georgieff B, Anderson S, Cotton B, Savovic D, Nicolson L (2006). Changes in skill and physical fitness following training in talent-identidied volleyball players. J Strength Cond Res, 20(1), 29-55.

Grgantov Z, Milić M, Katić R. (2013). Identification at explosive power factors as predictors of players quality in young female volleyball players. Coll Antropo, Suppl. 2: 61-68.

Ferris D, Signorile J, Caruso J. (1995). The relationship between physical and physiological variables and volleyball spiking velocity. J Strength Cond Res, 9(1): 32-36.

Project: Effects of the Applied Physical Activity to Locomotor, Metabolic, Psycho-Social and Educational Status of the Population of the Republic of Serbia (III 47015).

RELATION BETWEEN FREESTYLE BODY ROLL ANGLE MEASURED BY IMU SENSORS AND SWIMMING VELOCITY AT YOUNG SWIMMERS

Milivoj DOPSAJ[1,2], Anton KOS[3], Stefan MARKOVIĆ[1], Sašo TOMAŽIČ[3], Anton UMEK[3]

[1]Faculty of Sport and Physical Education University of Belgrade, Belgrade, Serbia
[2]South Ural State University, Institute of Sport, Tourism and Service, Chelyabinsk, Russia
[3]University of Ljubljana, Faculty of Electrical Engineering, Ljubljana, Slovenia

PROBLEM: Body roll in swimming represents the rotation of the full body around a longitudinal axis (long axis) during the stroke. Rotation presents simultaneous movement of shoulder, torso, and hips during the single stroke. According to biomechanical standards in sports swimming, body roll is a very important part of stroke and a fundamental part of freestyle (front crawl) swimming technique. Research findings suggest that body roll might influence the following aspects of freestyle performance: easier arm recovery stroke phase, shoulder injury prevention, using larger core muscle groups for powerful stroke, and could provide the base for a longer single stroke swim distance. The aim of this study is to define initial quantitative data regarding body roll angles measured by new technology, ie. IMU sensors during different freestyle swimming velocities, as well as to determine the relationship between body roll rotation angles and swimming velocities at young swimmers.

METHODS: The sample consisted of 10 swimmers (Girls, N=3, Boys, N=7, Ages=13.3±1.9yrs., BH=165.8±10.5cm, BM=51.2±14.8kg, Training experience=5.0±2.6yrs., 50m freestyle FINA score=336±149). After an 800m warm-up phase and 5 minutes of rest, all swimmers swam 4 x 50m freestyle progressively increasing the intensity in each trial (slow-75%, middle-85%, strong-95%, and maximal-100%), and with the breathing cycle set at every third strokes. Each strart was performed from the water after a 90s rest. The measurements were made using the MEMS IMU sensor LIS3MDL (STMicroelectronics, Geneva, Switzerland) attached to the lumbosacral trunk. The dynamic range of the integrated accelerometer was ±16 g_0, while the dynamic range of the gyroscope was ±2000 dps. The sampling frequency of the acceleration signal and the angular velocity signal was 208 Hz. All the results were processed using descriptive statistics, correlation, and linear regression analysis.

FINDINGS: The averaged results of the center of mass movement relative to the angle of rotation on longitudinal axis, ie. body roll were: 44.94±10.15 for right and -42.83±9.34 degrees for left side stroke. Pearson correlation between body roll angle and swimming velocity was: r= -0.792, and 0.649, p<0.000, for the left and right stroke side, respectively, ie. r=-0.801, p<0.000 for averaged overall body roll angle. Linear regression analysis explained 64.2% of the common variance between mean body roll and velocity (R^2=0.642). Also, based on the calculated regression model for tested swimmers and velocities of swimming they achieved, it can be concluded that for each increase in swimming speed by 0.1 m/s the rotation of the body during swimming is reduced by 4.25 degrees.

CONCLUSION: Regarding the results, we can conclude that in young swimmers faster freestyle stroke swimming requires a lower level of body rotation. In other words, increasing velocity in freestyle produces body roll reduction as a kind of hydrodynamic adaptation. Also, the results have shown that IMU sensors as new technology could be extremely important for increasing the efficiency of training in swimming sport.

Key words: freestyle stroke, young swimmers, IMU sensors, body roll

Acknowledgment: This study is part of the project III47015 (MPNTRS 2011-2019). This work was supported in part by the Slovenian Research Agency within the research program ICT4QoL - Information and Communications Technologies for Quality of Life, Slovenia (research core funding No. P2-0246) and in part by the Bilateral project Use of motion sensors in biofeedback systems for motor learning speedup in sports and rehabilitation (BI-RS/18-19-048).

LITERATURE

Stamm A, James D, Thiel D. (2013). Velocity profiling using inertial sensors for freestyle swimming. Sports Eng, 16:1-11.

Psycharakis S, Sanders R. (2014). Body roll in swimming: A review. J Sports Sci, 28(3):229-236.

DIFFERENCES IN THE POSTURAL STATUS OF THE SPINAL COLUMN IN CHILDREN AND ADOLESCENT SWIMMERS

Stefan ĐORĐEVIĆ, Bojan JORGIĆ, Marko ĐUROVIĆ, Nikola MILOŠEVIĆ, Miloš PAUNOVIĆ, Lora KOSTIĆ, Saša MILENKOVIĆ

Faculty of sport and physical education, Niš, Serbia

INTRODUCTION: Swimming has enjoyed frequent application as a physical activity in the domains of preventive and rehabilitation medicine, kinesiotherapy, as well as in the treatment of certain orthopedic issues. There is a high incidence of functional postural disorders of the spinal column, a result of muscle imbalance, in children and adolescents (Milenković, 2007), indicative of insufficient physical activity during this developmental period (Jorgić, Milenković, Ždrale, Milenković, Stanković, *et al*., 2015). In view of the above, the objective of this study is to establish differences in spinal-column postural status in children and adolescent swimmers.

METHODS: The participant sample comprised 28 children swimmers and 25 adolescent swimmers with three or more years of swimming experience, from the "Niš 2005" Swimming Club. The postural status of the spinal column on the frontal and sagittal planes was assessed using the "Spinal Mouse" instrument (Idiag, Fehraltdorf, Switzerland, www.idiag.ch), from the group of non-invasive diagnostic methods. The validity and reliability of the "Spinal Mouse" device has been established by previous studies (cf. Mannion, Knecht, Balaban, Dvorak, & Grob, 2004; Post & Leferink, 2004). Based on the results of measurements regarding the spinal-column postural status in swimmers, the following variables can be discerned: KIF- postural kyphosis, RLT – thoracic flat back, NKT – normal posture in the thoracic portion of the sagittal plane, LOR – lordotic bad posture, RLL – lumbar flat back, NKL – normal posture in the lumbar portion of the sagittal plane, SKO- scoliotic bad posture, and NKF – normal posture on the frontal plane. The results obtained are presented as percentages, while inter-group differences were ascertained using the Mann-Whitney U test, within the SPSS"20" software.

RESULTS: The results of percentage statistics in children swimmers are as follows: KIF (7.1%), RLT (42.9%), NKT (50%), LOR (21.4), RLL (7.1%), NKL (71.4), SKO (85.7), and NKF (14.3%). The results of percentage statistics in adolescent swimmers are as follows: KIF (20%), RLT (8%), NKT (72%), LOR (40%), RLL (4%), NKL (56%), SKO (92%), and NKF (8%). The results of the Mann-Whitney U test indicate a statistically significant difference between the groups in terms of the postural status of the thoracic portion of the spinal column on the sagittal plane ($p=0.032$), in favor of children swimmers, whereas no statistically significant difference was found regarding the lumbar portion of the sagittal plane ($p=0.320$), or regarding the frontal plane of the spinal column ($p=0.475$).

DISCUSSION: The results obtained in the present study indicate a high incidence of postural disorders, which is in line with earlier studies assessing postural status in children and adolescent swimmers (Ilić, Cvjetković, & Đurić, 2012). Furthermore, the results indicate that the spinal-column postural status is better, percentually, in children with three or more years of swimming experience than in children of the same age who do not practice swimming (Jorgić, *et al*., 2015).

Key words: swimming, kyphosis, lordosis, scoliosis, flat back.

LITERATURE

Ilić, D., Cvjetković, D., & Đurić, S. (2012). Zastupljenost telesnih deformiteta polaznika škole plivanja. In: M. Dopsaj, I. Juhas & G. Kasum (eds.). *Međunarodna naučna konferencija „Efekti primene fizičke aktivnosti na antropološki status dece, omladine i odraslih"* (str. 594-605). Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

Jorgić, B., Milenković, M., Ždrale, S., Milenković, S., Stanković, R., & Bubanj, S. (2015). Spinal cord posture in the sagittal plane among young schoolchildren residing in the area of Knjaževac. *Facta Universitatis, Series Physical Education and Sport*, 13 (2), 311-318.

Mannion, A.F., Knecht, K., Balaban, G., Dvorak, J., & Grob, D. (2004). A new skin-surface device for measuring the curvature and global and segmental ranges of motion of the spine: reliability of measurements and comparison with data reviewed from the literature. *European Spine Journal*, 13 (2), 122-136.

Milenković, S. (2007). *Korektivna gimnastika, teorija i vežbe*. Niš: SIA.

Post, R.B., & Leferink, V.J. (2004). Spinal mobility: sagittal range of motion measured with the Spinal Mouse, a new non-invasive device. *Archives of Orthopedic and Trauma Surgery*, 124 (3), 187-192.

PHYSICAL FITNESS EVALUATION IN ITALIAN SCHOOL CHILDREN GROUPED BY WEIGHT STATUS CATEGORY

Federica FIORI[1], Giulia BRAVO[1], Maria PARPINEL[1], Giovanni MESSINA[2], Claudia CANZI[3], Luana MATASSI[4], Rita MALAVOLTA[4], Stefano LAZZER[1,5]

[1]Department of Medicine,University of Udine, Italy.
[2]School of Sport of Friuli-Venezia Giulia, Italy
[3]School OfficeFriuli-Venezia Giulia, Italy
[4]CONI Friuli-Venezia Giulia, Italy
[5]School of Sport Sciences, University of Udine, Italy.

The prevalence of obesity in children has increased dramatically during the past decades in Europe and understanding physical fitness and its components in children is critical to design and implement effective interventions.

The objective of the present study was to analyse the association between physical fitness (aerobic capacity, agility, power, flexibility and balance) and body mass index in pre-pubertal children. 30431 healthy schoolchildren (6 to 11 y) participated in this study. Children were grouped in weight status categories based on International cut-off centile curves.

Physical fitness was measured by 6 physical fitness tests: Leger test, agility shuttle, standing long jump, sit and reach, basketball forward throw and static balance. Significant differences in anthropometric characteristics and physical fitness were observed through age classes and between genders.

Obese girls and boys showed significantly lower physical fitness levels than their normal-weighted counterparts in aerobic capacity (mean level reached: -44 and -39%, $p<0.05$), agility (mean time to complete the task: +7.5 and +9.2%, $p<0.05$), lower limb power (mean length of the jump: -11.2 and -13.8%, $p<0.05$) and balance (mean time in balance: -12.2 and -15.8%, $p<0.05$). As well, difference between weight status groups in aerobic capacity, agility and lower limbs power increased as a function of age, especially in boys.

On the other hand, obese girls and boys showed higher upper limbs power (mean length of the throw: +11.2 and +7.9%, $p<0.05$) and under-weighted girls and boys showed poorer upper limbs power (mean length of the throw: -7.7 and -7.4%, $p<0.05$) relative to their normal-weighted counterparts. Flexibility was only partially affected by weight status.

In conclusion, higher BMIs were associated with lower performance capabilities limiting proper motor skill development, which directly affects the ability of children to take on sports skills. Actions undertaken to promote children's wellness and fitness should be prioritized and introduced early in life with the aim of enhancing physical fitness as well as preventing obesity.

Key Words: children - obesity - physical activity - physical fitness

Funding: Ministero della Salute, Regione Friuli Venezia Giulia, CONI Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia. ABS Acciaierie Bertoli SAFAU, Bluenergy Group.

THE GAIT CHARACTERISTICS OF FEMALE SPORT DANCERS OF JUNIOR I AND JUNIOR II CATEGORIES

Marta GIMUNOVÁ, Tomáš VODIČKA, Miriam KALICHOVÁ, Michal BOZDĚCH, Martin ZVONAŘ

Faculty of Sports Studies, Masaryk University, Brno, Czech Republic

INTRODUCTION: The sport dance popularity is increasing and as in every other sport, specific physiological demands during training and competition may lead to overload and injuries. Female sport dancer's most common injuries and pain are located in upper and lower back, hip, thigh, knee and foot (Wanke et al., 2014; Grcic, Miletic & Krstulovic, 2014). The dancers' foot is at special risk of overload as a commonly reported effect of high-heel shoes, used in sport dance, is the increased load on forefoot (Hapsari, Xiong & Yang, 2014; Wiedemeijer & Otten, 2018; Gu, Rong & Ruan, 2011). The aim of this study was to compare the gait characteristics in two age groups (Junior I and II) of elite female sport dancers.

METHODS: Eight school-age girls (dance category Junior I, mean age: 9.13 ± 1.13 years, body mass: 37.74 ± 5.27 kg, height: 142.44 ± 5.19 cm, foot size: 21.88 ± 1.13) and six pubescent girls (dance category Junior II, mean age: 13.00 ± 1.41 years, body mass: 49.48 ± 11.82 kg, height: 162.67 ± 8.56 cm, foot size: 23.92 ± 1.53) dancing at DSE European Children Grand Prix at Dance Open Brno 2019 participated in this study. Their gait was recorded during barefoot walking using the Emed-at (Novel GmbH, Germany), 0.5 x 1.45 m platform mounted in a 4.5 meter long path allowing free gait. Participants were asked to walk at normal speed and three trials of each participant's left foot were used to obtain the maximal force normalized to body mass in ten regions of the foot (hindfoot, midfoot, first to fifth metatarsal (MH1-MH5), big toe, second toe and lesser toes), foot progression angle (FPA) and arch index. To analyze the differences between Junior I and Junior II groups in maximal force normalized to body mass, FPA and arch index, Cohen's d was used.

RESULTS: A small effect (0.20) was observed in arch index, a moderate effect (0.78) was observed in FPA comparing the Junior I and II female dancers. Maximal force normalized to body mass was greater at MH2 (0.69), MH3 (0.40), MH4 (0.91) and MH5 (0.68) in Junior II dancers. Junior I dancers were observed to have statistically greater maximal force normalized to body mass at hindfoot (0.65), midfoot (0.51), big toe (0.66) and second toe (0.25).

DISCUSSION: The arch index and FPA were within the recommended range in both age groups of dancers. FPA was observed to be increased in the older age group. Statistically significant differences in maximal force normalized to body mass show a greater loading on the forefoot during the barefoot gait in Juniors II which may lead to the overload and foot pain, reported in previous studies focused on female sport dancers.

Key words: sport dance, children, gait, foot

LITERATURE

Grcic V, Miletic A, Krstulovic S. (2014). Pain status monitoring among international competitive sport dancers. In D. Milanovic, G. Sporis: 7th international scientific conference on kinesiology: Fundamental and applied kinesiology – steps forward, Opatija, Croatia, 386-388.

Wanke EM, Borchardt M, Fischer A, Groneberg DA. (2014). Injury profile in competitive senior ballroom dancers. Sportverletz Sportschaden, 28(4) 204-210. doi:10.1055/s-0034-1385607. PMID: 25423198.

Gu Y, Rong M, Ruan G. (2011) The Outsole Pressure Distribution Character during High-heeled Walking. Procedia Environmental Sciences 8, 464-468.

Hapsari VD, Xiong S, Yang S. (2014). High heels on human stability and plantar pressure distribution: Effects of heel height and shoe wearing experience. Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting, 58, 1653 – 1657.

Wiedemeijer MM, Otten E. (2018). Effects of high heeled shoes on gait. A review. Gait & Posture, 61, 423-430.

UPORABA PREHRANSKIH DOPOLNIL PRI 7-LETNIH OTROCIH

USE OF DIETARY SUPPLEMENTS IN 7-YEAR OLD CHILDREN

Petra GOLJA[1], Katja ZDEŠAR KOTNIK[1], Maja LAMPE[2], Nataša FIDLER MIS[3], Evgen BENEDIK[2,3], Irena ROGELJ[4],

[1]Department of Biology, Biotechnical Faculty, University of Ljubljana, Ljubljana, Slovenia
[2]Department of Food Science and Technology, Biotechnical Faculty, University of Ljubljana, Ljubljana, Slovenia
[3]University Children's Hospital, University Medical Centre Ljubljana, Ljubljana, Slovenia
[4]Department of Animal Science, Institute of Dairy Science and Probiotics, Biotechnical Faculty, University of Ljubljana, Ljubljana, Slovenia

INTRODUCTION: Although scientific evidence is lacking and the majority of existing studies do not support claims about their beneficial effects, the use of dietary supplements (DS) has become a wide-spread practice. Data on the prevalence of DS use in adolescents have been collected in several studies, but data on dietary supplementation in children are far more scarce, with published data on DS use in Slovenian children non-existing so far. The present study therefore aimed to assess the patterns of dietary supplementation in a group of seven year old children previously enrolled in My-Milk (ARRS J4-3606) study.

METHODS: Healthy children who had already participated in the My-Milk study in the period of 2010-2013 were re-invited for participation in the present (i.e. My-Milk-2) study. A 24-hour dietary recall was completed for each child by their parents on two separate occasions, separated by a minimum of 8 and a maximum of 21 days. Apart from food intake, mothers were also asked to document any DS a child had ingested during the last 24 hours. Data on dietary supplementation were analysed in terms of prevalence and type of DS used. The protocol of the study, which is a part of Pillar I of the NUTRI-PROTECT research project (ARRS L3-8213), was approved by the Slovenian Ethics Committee.

RESULTS: 24-h dietary recalls were collected for 81 children (38 girls and 43 boys) with the average (SD) age of 6,8 (0,2) years. Out of 81 children, 15 (i.e. 19 %) reported the use of DS in the preceding 24 hours. Among the latter, a third (5/15) reported the use of DS on both days, and two thirds (10/15) on one day. 40 % (6/15) of DS users reported the use of more than one DS. The majority of DS users (80 %; 12/15) reported the use of vitamins, minerals, or multivitamin/multimineral DS. DS containing live bacteria (previously called probiotics) were used by 33 % (5/15) of DS users, fats and fatty acids by 20 % (3/15), herbal extracts by 7 % (1/15), and specific DS (allegedly stimulating immune function) by 7 % (1/15) of DS users.

CONCLUSIONS: Results of the present study provide the first insight into dietary supplementation in children in Slovenia. The included study sample is far too small to enable generalisation to a wider population. Nevertheless, the presented results are the first step towards the confirmation of anecdotal reports about a wide-spread use of (non-medically prescribed) DS even in youngest children and point to a medicalisation of our society that is based on general perception of DS being allegedly beneficial, instead of being based on scientific evidence.

Key words: supplementation practice, school aged children, medicalisation, food supplements

LITERATURE

Eichner A, Tygart T. (2016). Adulterated dietary supplements threaten the health and sporting. Drug Test Anal, 8(3-4), 304-306.

Smolinske SC. (2017). Dietary Supplements in Children. Pediatr Clin North Am, 64(6), 1243-1255.

GIBALNA/ŠPORTNA AKTIVNOST MLADIH GLASBENIKOV V POVEZAVI Z DEMOGRAFSKIMI DEJAVNIKI

PHYSICAL ACTIVITY OF YOUNG MUSICIANS IN RELATION TO DEMOGRAPHIC FACTORS

Maruša JUG[1], Tadeja VOLMUT[2], Barbara KOPAČIN[2]

[1]Primary School for the Deaf and Hearing-Impaired Lubiana, Ljubljana, Slovenia
[2]University of Primorska, Faculty of Education, Koper, Slovenia

INTRODUCTION: Today, children and adolescents are not physically active enough, and most of them do not meet the recommendations of daily minimum physical activities. The reason for this can be their motor inactivity during school lessons, as well as in their choice of various leisure activities that do not include physical activity. Young musicians are particularly vulnerable to this, as they spend most of their free time practising their musical instrument. That is exactly why we were interested in how physically active young musicians are, considering various economic and demographic factors.

METHODS: The sample included 32 young musicians (of which 18 were boys), with an average age of 14.5±2.76. The sample included 15 guitarists, 8 violinists and 9 accordion players. Their physical activity was measured by an accelerometer (ActiGraph wGT3X-BT) during five consecutive days, from Wednesday to Sunday. The children wore the accelerometer around their waists (on the right side, fixed by an elastic band), all the time except during sleeping, bathing and showering. We used a survey questionnaire to obtain data on certain economic and demographic factors of their families.

RESULTS: We found that the education of the mother and father was not related to the quantity, or the medium or high intensity of the children's physical activities and physical inactivity. This was only expressed in correlation with a low intensity of physical activity, which meant that the children of better-educated mothers were more active in low intensity physical activities. We found that family monthly income, parents' jobs and the number of children in the family were not related to the physical activity of young musicians. The results did show a statistically significant correlation in the young musicians' permanent residence, where we can confirm that children in an urban environment were more physically active than the children living in a rural area.

DISCUSSION: This research shows the importance of studying certain demographic factors and the physical activity of young musicians who, due to the demands of practising their instrument, are forced to spend long hours in an unnatural, static posture. Therefore, young musicians should be encouraged to do appropriate physical activities that contribute to a healthier lifestyle and correct body posture.

Key words: accelerometer, physical activity, young musicians.

LITERATURE

Campbell, S. P. in Scott-Kassner, C. (1995). *Music in Childhood*. From preschool through the elementary grades. New York: Schirmer Books.

Črnivec, R. (2004). Ocena zdravstvene ogroženosti glasbenikov Slovenske filharmonije. Ljubljana. Glasnik KIMDPŠ.

Dolenc, P. in Pišot, S. (2010). Dejavniki gibalne/športne aktivnosti otrok in mladostnikov. V B. Šimunič, T. Volmut in R. Pišot (ur.), *Otroci potrebujemo gibanje. Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga – gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok* (str. 15–24). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave. Univerzitetna založba Annales.

Nawrocka, A., Mynarski, W., Grabara, M., Powerska-Didkowska, A., Borek, Z. (2013). Weekday and weekend moderate to vigorous physical activity of young musicians in the context of public health recommendations. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 20 (3), 566–570.

CAN VOLUNTARY SPORT CLUBS MEET THE CHALLENGE - TO INCLUDE *ALL* CHILDREN IN SPORT ACTIVITIES?

Inger KARLEFORS, Krister HERTTING

Department of Arts, Communication and Education, Luleå University of Technology, Luleå, Sweden

PROBLEM: Organised club sport in Sweden has an important role regarding implementing physical activity and a healthy life style among children and youth. Approximately 80 % of Swedish children and youth have traditionally been involved in club sports during their childhood and youth, but that number is slowly decreasing. The yearly report from Centrum för Idrottsforskning (2018) is indicating that sportparticipation is decreasing most among boys 7-12 years old. An alarming discovery! Sweden is also one of the countries within EU that has allowed most asulym seekers / capita. Many children and youth without experience of organised club sports have arrived to Sweden. The national sport federation have a vision that sport can be a tool not only for physical activity but also for integration. Can the sport clubs efforts to involve newly arrived children and youth in their activities lead to a change of the forms traditional of youth sport is organised? METHOD and FINDINGS: In order to answer that question three studies was carried out: 1) what experience do newly arrived 10 year old children have of sport? Twentyfour newly arrived children were asked to draw their experience of play and sport. The drawings were analysed and divided into three categores a) the children with experience of sport that was similar to Swedish club sport b) the children with experience of creative games and sport, spontaneous way of playing and moving c) children with almost no experience of physical activity or sports at all; 2) Next study was an interview study with two children from each category to discuss their experiences of sport in Sweden. They described some obstacles for participation as lack of talent, lack of friends with a sport interest and lack of information about the activities; 3) The third study adressed the sport clubs. How did they work to involve immigrant children in sport and what obstacles have they experienced? Ten representatives from sport clubs all over Sweden were interviewed. The result showed that the clubs had worked out ” new forms” of organising the activities to meet the conditions that suited immigrant children, as drop in activities and mixed age group activities, focusing more on activity, less on competition. CONCLUSION: Based on the results of these three studies the conclusion will discuss whether these ”new” forms of club sport activities also can attract Swedish born children and youth that recently is dropping out from club sport. Can new forms of activities help Swedish sport clubs to fulfill their mission to offer physical activity for all children and youth?

Key words: Swedish club sport, integration, children and youth, physical activity.

LITERATURE

Fundberg, J. (2012). En kunskapsöversikt om idrott och etnicitet [A knowledge review of sport and etnicity]. In: Vem platsar i laget? En antologi om idrott och etnisk mångfald. [Who plays in the team? An anthology on sport and ethnic diversity].

Hertting, K. & Karlefors, I. (2013) Sport as a Context for Integration: Newly Arrived Immigrant Children in Sweden Drawing Sporting Experiences. International Journal of Humanities and Social Science, 3 (18) 35–43.

Karlefors,I. & Hertting,K. (2015). Att utveckla idrott genom kulturell mångfald. [To develop sport through cultural diversity]. Ideér för idrottsutveckling [Ideas for sport development]. Stockholm: SISU Idrottsböcker. 95-107.

Swedish Research Council for Sport Science. (2018). Statens stöd till idrotten [The State support for Sport]. Accessed may 2019: www.centrumforidrottsforskning.se.

Thedin Jakobsson, B., Lundvall, S., Redelius, K., & Engström, L-M. (2012). Almost all start but who continue? A longitudinal study of youth participation in Swedish club sports. European Physical Education Review, 18 (1): 3–18.

THE INFLUENCE OF TRAINING THE MOTOR ABILITIES OF GIRLS' SHOULDER GIRDLE IN THE FIRST TRIAD OF PRIMARY SCHOOL

VPLIV VADBE NA GIBALNE SPOSOBNOSTI RAMENSKEGA OBROČA PRI DEKLETIH V PRVI TRIADI

Tina KOMPARE

University of Primorska, Faculty of Education, Koper, Slovenia

INTRODUCTION: In just over 30 years, the muscle endurance of both arms and shoulder girdles of children and adolescents in Slovenia, measured using the *bent arm hang* test, has witnessed great changes that are clearly detrimental to both genders and become worse with age. A consequence of this undesirable trend is the decrease in everyday physical work, the absence of gymnastic elements in physical education and the altered morphological structure of young people (Strel et al., 2007). Concern is raised upon learning that the *bent arm hang* test results dropped by 50 percent between 1970 and 2003 among girls and boys aged 7 to 9 years. This fact led us to explore whether continuous training affects the motor abilities of the shoulder girdle.

METHODS: Five tests were used in the study: two measured body dimensions (body height and body mass) and three selected motor abilities of the shoulder girdle and/or arm (speed, strength and endurance). The *plate tapping* test was used to establish the shoulder girdle's speed. Power was measured using a dynamometric method for *hand grip force,* whereas endurance of the shoulder girdle was measured with the *distance of one-minute wheelbarrow exercise.* The sample consisted of 31 girls from the first triad of primary school. It was divided into control and experimental groups, consisting of 13 and 18 girls, respectively. All subjects underwent two tests to measure their initial and final statuses. After the first measurement, the experimental group performed the targeted 4-month shoulder girdle training once a week for 45 minutes, according to the programme.

RESULTS: The targeted shoulder girdle training was found to have significantly influenced the *speed of plate tapping* since after the training the experimental group was able to achieve on average 30.2 ± 3.5 taps in 20 s and the control group 30.2 ± 3.6 taps in 20 s. The targeted training also statistically significantly influenced the *hand grip force.* We verified that time had an effect (P = 0.001; $\eta_p^2 = 0.68$). In the final measurement, the average of the experimental group was 13.1 ± 2.7 kg. The final measurement of *hand grip force* in the control group was 11.7 ± 2.9 kg. Time and group had a strong mixed influence on *hand grip force* ($\eta_p^2 = 0.19$). The influence of the *distance of one-minute wheelbarrow exercise* test could not be statistically confirmed. Reasons for this included the size of the sample, lower motivation and fatigue during the test, the high standard deviation, meaning a high coefficient of test variability, as well as some limiting factors during the training.

DISCUSSION: Based on our own findings and those of others, we may conclude that planned training which is well adjusted to children positively contributes to greater muscle strength and the quality of performing already familiar movement patterns. Moreover, children's susceptibility to injuries decreases and their psychosocial and health statuses improve. The above shows that in the future it would be reasonable to consider introducing preventive training in children's earliest school period.

Key words: shoulder girdle, force, speed, endurance, first triad, targeted training

LITERATURE

Pišot, Rado, Planinšec, Jurij (2005): Struktura motorike v zgodnjem otroštvu. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno- raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

Pišot, Rado, Šimunič, Boštjan (2006): Vloga biomehanskih lastnosti skeletnih mišic v gibalnem razvoju otrok. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno- raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

Pori, Primož, Šarabon, Nejc (2006): Funkcionalna anatomija ramenskega sklopa z vidika treninga osnovne moči. Trener rokomet 13/2. 10–16

Strel, Janko, Kovač, Marjeta, Rogelj, Aleš, Leskošek, Bojan, Jurak, Gregor, Starc, Gregor, Majerič, Matej, Kolenc, Marko (2003): Ovrednotenje spremljave gibalnega in telesnega razvoja otrok in mladine v šolskem letu 2001–2002 in primerjava nekaterih parametrov športnovzgojnega kartona s šolskim letom 2000–2001 ter z obdobjem 1990–2000. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Škof, Branko (2007): Razvoj gibalnih spretnosti in gibalnih sposobnosti v otroštvu in mladostništvu. Škof, Branko (ur.): Šport po meri otrok in mladostnikov. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. 231–237

PHYISICAL INACTIVITY AND PHYISICAL ACTIVITY OF UNEQUALLY ACTIVE CHILDREN AND ADOLESCENTS

GIBALNA NEAKTIVNOST IN GIBALNA/ŠPORTNA AKTIVNOST RAZLIČNO DEJAVNIH OTROK IN MLADOSTNIKOV

Veronika KOS TURK

OŠ dr. Ivana Prijatelja Sodražica, Ribnica, Slovenija

INTRODUCTION: Today, children and adolescents are not physically active enough, and they are not reaching the minimum recommended levels of physical activity. Studies have shown that even children who attend organized forms of sports training spend most of their day sedentary. On the other hand, there are children and adolescents that do not attend organized forms of sports training, but prefer to attend activities that are not physical, such as music school or choir. The alarming data suggest only 7.5 % of musicians are physically active.

METHODS: Using accelerometers we monitored 80 children (27 males) with an average age of 12.7 years. Among them were 51 young athletes, and 29 young musicians. Twenty-five children attended music school as well as organized sports trainings. We monitored them for 7 consecutive days. Young athletes were selected among those who practise sports at least twice a week, while young musicians were selected among those who regularly play musical instruments at least twice a week.

RESULTS: The results have shown that 96.1% of young athletes and 75.9% of young musicians reach the minimum recommended levels of physical activity (60 minutes of moderate and vigorous physical activity per day). In comparison with children who attend sports and music activities, young musicians receive 35.5 minutes ($P = 0.001$) less moderate and vigorous physical activity per day. Young athletes receive only 2 extra minutes of moderate and vigorous physical activity per day ($P = 0.765$) than children who attend sports and music activities. Young musicians are physical inactive for 100 minutes per day more than children who attend sports and music activities ($P < 0.001$).

DISCUSSION: We should consider the options to increase physical activity of young musicians, as the results have shown that they are much more physically active while attending both sports and music activities. On the other hand, the difference between the moderate and vigorous physical activity of young athletes and children who attend sports and music activities is negligible.

Key words: physical activity, physical inactivity, young athletes, young musicians, accelerometer

LITERATURE

Fry, H. (1986). Overuse syndrome in musicians: prevention and management. The Lancet, 328(8509): 728–731.

Hebert, J. J., Møller, N. C., Andersen, L. B., Wedderkopp, N. (2015). Organized Sport Participation Is Associated with Higher Levels of Overall Health-Related Physical Activity in Children (CHAMPS Study-DK). PLoS ONE, 10(8).

Nawrocka, A., Mynarski, W., Grabara, M., Powerska-Didkowska, A. in Borek, Z. (2013). Weekday and weekend moderate to vigorous physical activity of young musicians in the context of public health recommendations. Annals of Agricultural and Environmental Medicine, 20(3): 566–570.

Nawrocka, A., Mynarski, W., Powerska, A., Grabara, M., Groffik, D. in Borek, Z. (2014). Health-oriented physical activity in prevention of musculoskeletal disorders among young polish musicians. International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health, 27(1): 28 – 37.

URBAN ENVIRONMENT AND POSSIBILITIES FOR ENCOURAGING EVERYDAY PHYSICAL ACTIVITY OF RESIDENTS

Blaž LENARČIČ

Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Koper, Slovenija

INTRODUCTION: The paper deals with encouragement of physical activity (PA) in urban environments and how it can be supported through urban planning. Namely; according to the document *Environment and health for European cities in the 21st century* more than 80 % of the European population is expected to live in urban areas by 2030, therefore cities play an important role in promoting and protecting health and well-being of contemporary individuals. It is generally known that regular engagement in physical activity is associated with multiple physical and psychosocial health benefits. Besides studies show that the built environment in large amount affects the level of resident's physical activity. Therefore urban planning can be used to encourage their physically active lifestyles, which can be done by well-planned walkable neighborhoods, access to green and public space, as well as multimodal public transit options such as paths and cycle roads.

METHODS: The paper will focus on PA as a part of everyday urban life, to that end the brief review of EU and national empirical studies, policies and good practices from the field of transport, land use, urban design and green spaces will be implemented. The results will be analysed and summarized aiming to verify the possibility of their implementation in selected cities in Slovenia. It is important to highlight that the paper will focus on PA as a part of everyday life; namely on its integration into daily routines, such as walking and bicycling for transportation, taking the stairs, etc. Hence the subject of discussion is built environment in a sense of public spaces and connecting/traffic spaces such as roads and pavements; therefore, sports facilities are not the subject of this discussion.

RESULTS: The paper will review: (1) the key social drivers for change in the field of physical activity of cotemporary individuals, (2) examples of national and EU best practices for encouraging physical activity in urban environments and (3) verification of possibilities of their transfer into selected cities in the Slovenian context.

DISCUSSION: In recent decades the combination of contemporary way of work and technological innovations has increased sedentary lifestyles. Since physical inactivity of individuals became a major threat, future investments in active living will probably increase. One of the major opportunities to encourage everyday physical activity of individuals can be found in the urban planning, which provides opportunities that PA became their daily routine. Namely; since PA is easy, safe, convenient, affordable and practical, active living choices really are no longer a choice, but a part of everyday life.

Key words: physical activity, urban planning, urban environment, active lifestyle, health

LITERATURE

Carmichael L, Racioppi F, Calvert T, Sinnet D. (2017). Environment and health for European cities in the 21st century: making a difference. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Available at http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0020/341615/bookletdef.pdf?ua=, accessed 17 May 2019.

GENDER DIFFERENCES IN PHYSICAL FITNESS IN SCHOOL CHILDREN ESTIMATED BY EUROFIT SYSTEM

Ana LILIĆ, Emilija PETKOVIĆ, Dušica PUPOVIĆ, Nikola PRVULOVIĆ, Miljan HADŽOVIĆ

Faculty of Sport and Physical Education, Niš, Republic of Serbia

INTRODUCTION: Changing the results in the level of physical fitness in children of the younger school age, regardless of gender, is always consistent with certain changes in muscular, bone-joint and endocrine systems, which can greatly facilitate or impede the motor tasks performance. The changes in motor skills take place in the current socio-economic conditions that are characteristic of the environment of an individual or group. The prevalence of obesity in children in schoollchildren has been increasing in the last decades. From 1980 to 2013, prevalence in developing countries has increased in children and adolescents, from 8.1% to 12.9% for boys and from 8.4% to 13.4% in girls.Overweight children and adolescents are more likely to develop non-communicable diseases such as diabetes at a younger age. This aim of this research are differencess in physical fitness level of school children.

METHODS: The research includes a sample of 60 participants (n_1=31 boys n_2 =29 girls, born in 2007-2008) in primary school "Bosko Buha" in Pljevlja (Montenegro). To assess certain aspects of motor skills we used EUROFIT system according to the recommendation of the Ministry of Education of the Republic of Montenegro as a tool for monitoring of children and youth. The Eurofit test battery contains six standardized motor tests, such as: Sit-and-Reach (flexibility), Standing Broad Jump (strength of the legs), Flamingo Balance test (balance), Sit-Ups in 30 seconds (strength of the abdominal muscles, Plate Tapping (coordination) and Shuttle Run (velocity). We included and a basic anthropometric variable: Body height, Body mass and Body mass index. The data were analyzed in SPSS program using the parameters of descriptive statistics. In order to determine the gender differencess in the level of physical fitness a T-test for small independent samples was calculated.

RESULTS: The results show that the boys achieved better results and statistically significant differences in Standing Broad Jump (.002), Flamingo Balance test (.038) and Shuttle Run (.023). The variables for coordination, strength of abdomen and flexibility did not show a statistically significant difference.

DISCUSSION: Childrens of both gender have various life habits and they can influence on differences of motor skillsperformances. Such results match scores of others authors who also researched differences in motor skills of boys and girls. All authors that researched differences of gender of motor skills performances came to same result. Boys in all ages (6–11 years) have better results relative to girls of same age in all tasks except in Sit-and-Reach.

Key words:physical fitness, activity, schoolchildren, differences.

LITERATURE

Gontarev, S., Milenkovski, J., Uslu, S., Misovski, A., & Velickovska, L. A. (2013). Differences Between Physical Fitness Profiles of Macedonian Children in Urban and Rural Areas in Strumica, Republic of Macedonia. *World Journal of Sport Sciences*, *8*(1), 06-12.

Ng M, Fleming T, Robinson M, Thomson B, Graetz N, et al., (2014) Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet*, *384*(9945), 766-781.

Tomkinson, G. R., Carver, K. D., Atkinson, F., Daniell, N. D., Lewis, L. K., Fitzgerald, J. S., Lang, J., J.& Ortega, F. B. (2018). European normative values for physical fitness in children and adolescents aged 9–17 years: results from 2 779 165 Eurofit performances representing 30 countries. *Br J Sports Med*, *52*(22), 1445-14563.

Wijnhoven, T., van Raaij, J., Sjöberg, A., Eldin, N., Yngve, A., Kunešová, M., Stare, G., Rito, A., I., Duleva, V., Hassapidou, M., Martos, E., Pudule, I., Petrauskiene, A., Angelo, V., F., S., Hovengen, R., and Breda, J. (2014).

WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: school nutrition environment and body mass index in primary schools. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *11*(11), 11261-11285.

EFFECTS OF MULTISPORT PROGRAM ON MUSCULOSKELETAL FITNESS IN PRESCHOOL CHILDREN

Draženka MAČAK, Dejan MADIĆ, Boris POPOVIĆ

Faculty of Sport and Physical Education, Novi Sad, Serbia

INTRODUCTION: The health benefits of optimal level of muscular fitness have been demonstrated by many authors before. Achieving this optimal level in childhood lowers risk of morbidity and early mortality later in life. Also, gross motor skills in early life have been proposed to be a mediator of child's enjoyment in physical activity and its long-term lasting in adulthood. The purpose of this pilot study was to determine if participation in a nine-month multisport program could enhance fitness components among preschool children.

METHODS: The longitudinal study included 50 kids (boys = 33, girls n = 12) allocated into intervention (n=28, mean±SD: age 5.83±0.3, BMI 16.71±1.63) and control (n=22, age 5.02±0.22, BMI 15.62±1.62) group. Muscular fitness was assessed using six standardized tests (Standing long jump, Sit and Reach, Sit-ups30s, Bent-arm hang, Medicine ball throw and Hand grip). Intervention program involved fundamental/gross and fine motor skills and ball games-based exercises. Control group was free of any programmed exercise except for obligatory program in kindergartens. ANOVA with one between-subjects factor and within-subjects factor (2x2) investigated intervention-induced effects on motor abilities, separately for each test.

RESULTS: Nine months-induced effect was significant for sit-ups, bent-arm hang, medicine ball throw and hand grip performance, $F_{(1, 48)}$ = 4.989, 11.429, 7.038, 24.840, p = .030, .001, .011, < .001, η^2_p = 0.094, 0.192, 0.126, 0.336, respectively. The intervention program (time x group interaction effect) was notably effective for long jump, sit-ups and medicine ball throw performance, $F_{(1, 48)}$ = 17.841, 7.781, 69.662, p = .001, .008, <.001, η^2_p = 0.267, 0.139, 0.587, respectively (mean±SD: intervention group: from 103.28±16.87 to 112.79±15; 13.29±4.51, 15.75±3.66; 257.24±35.35, 214.83±39.29; control group: 104.32±16.92, 99.27±18.66; 7.59±4.85, 7.86±4.73; 178.86±31.80, 200.82±23.75, respectively). The intervention group had better overall performance of sit-ups, bent-arm hang and medicine ball throw than control group, F(1, 48) = 34.296, 12.574, 28.112, p < .001, η^2_p = 0.417, 0.208, 0.365, respectively.

DISCUSSION: The major findings of this study were that 9 months of multisport training improved muscular fitness, with positive training effects on both, strength and explosive power. We didn't follow children's daily unorganized activities and inactivity that could have possible influence on mastering muscular fitness and development of abilities. Nevertheless, this study provides evidence about the effectiveness of multisport programs for the optimal development of children's fitness.

Key words: physical activity, physical fitness, preschool, impact

LITERATURE

Cattuzzo MT, dos Santos Henrique R, Ré AH, de Oliveira IS, Melo BM, de Sousa Moura M, de Araújo RC, Stodden D. (2016). Motor competence and health related physical fitness in youth: A systematic review. J Sci Med Sport, 19(2):123-129.

Loprinzi PD, Davis RE, Fu YC (2015). Early motor skill competence as a mediator of child and adult physical activity. Prev Med Reports, 1(2):833-8.

Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ, Sjöström M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. Int J Obesity, 32(1):1.

Smith JJ, Eather N, Morgan PJ, Plotnikoff RC, Faigenbaum AD, Lubans DR. (2014). The health benefits of muscular fitness for children and adolescents: a systematic review and meta-analysis, Sports Med. 44(9):1209-23.

ANALYSIS OF THE OPINIONS OF THE STUDENTS OF THE FACULTY OF SPORT ON THE USE OF ICT IN PHYSICAL EDUCATION IN ELEMENTARY SCHOOLS

ANALIZA STALIŠČ ŠTUDENTOV FAKULTETE ZA ŠPORT DO UPORABE IKT PRI ŠPORTNI VZGOJI NA OSNOVNIH ŠOLAH

Matej MAJERIČ

Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, Ljubljana, Slovenia, matej.majeric@fsp.uni-lj.si

The purpose of the study was to present the analysis of the opinions of the students of the Faculty of Sport on the use of ICT in Physical Education in elementary schools. The research was done during the academic year 2017-18 on the sample of 50 students, who were regularly enrolled in the first year of the master's degree of The Program Physical Education at the Faculty of sport in Ljubljana and attended subjects Didactics of physical education 3 and Practical pedagogical training (PPT) in elementary schools.

We interviewed the students before and after the PPT. We used the questionnaire ICT in physical education in elementary schools (Majerič, 2017). In this study, we analysed the opinions of the students about the usefulness of the teacher's use of different tools of ICT at the PE. Respondents had to choose, by each variable, one answer on five-Likert scale. The data of variables were analysed with SPSS for Windows. We calculated the basic statistics parameters and t-test for equality of means to calculate the differences between the initial and final interviewing (before and after PPT).

Results showed us, that students assessed that the motion recording with a video camera and the motion analysis was the most useful ICT tool in PE. We found out that students before PPT assessed the usefulness of the use of ICT in PE with a high marks. But after the PPT, their marks were a little bit (but not a statistically significant $p \leq 0.05$) lower. The characteristic of Slovenian elementary schools is that they have with ICT well-equipped classrooms but such facilities are not available in gyms. We recommended that in order to increase the effectiveness of learning in PE with ICT, these resources should also be installed in gyms where most PE lessons are spent. And of course, to increase the effectiveness of learning, we need to train teachers for systematic use of ICT in PE.

Key words: ICT, physical education, usefulness, practical pedagogical training, students.

LITERATURE

Alemu, B. M. (2015). Integrating ICT into teaching-learning practices: Promise, challenges and future directions of higher educational institutes. *Universal Journal of Educational Research, 3(3), 170–189*.

Altbach, P. G., Reisberg, L., Rumbley, L. E. (2009). *Trends in global higher education: Tracking an academic revolution.* Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

Deng, L., Tavares, N. J. (2015). Exploring university students' use of technologies beyond the formal learning context: A tale of two online platforms. *Australasian Journal of Educational Technology, 31(3), 313–327.*

Duţă, N., Martínez-Rivera, O. (2015). Between theory and practice: the importance of ICT in Higher Education as a tool for collaborative learning. *Procedia – Social and Behavioral Sciences 180, 1466–1473.*

Keane, T., Keane, W. F., Blicblau A. S. (2016). Beyond traditional literacy: Learning and transformative practices using ICT. *Education and Information Technologies (21) 4, 769–781.*

EXERCISES TRAINING IN OVERWEIGHT AND OBESE CHILDREN: RECREATIONAL FOOTBALL WINNING THE "HEALTH BENEFIT TROPHY" AHEAD OF HIGH-INTENSITY INTERVAL RUNNING

Zoran Milanović[1,2], Nemanja Cvetković[1]

[1]Faculty of Sport and Physical Education, University of Niš, Niš, Serbia
[2]Science and Research Centre Koper, Institute for Kinesiology Research, Koper, Slovenia

INTRODUCTION: Childhood obesity is one of the major public health problems because recent evidence on 24.1 million children and adolescents, aged 5-17 years, shows body mass index (BMI) increased 0.32 kg/m^2 and 0.40 kg/m^2 per decade in girls and boys, respectively from 1975-2016. School exercises programmes provide strong opportunity to increase physical activity, but lack of time and motivation are major barriers for kids to be more active. Therefore, the aim of this study was to determine the effects of recreational football and high-intensity interval training on body composition, muscular fitness, and cardiorespiratory fitness measures in overweight and obese children.

METHODS: Forty-two overweight/obese males, aged 11-13 years, were randomly devided in three groups each with 14 participants: high intensity interval training, recreational football and control group. In the group of recreational football, four boys dropped out from the study (n= 10, 11-13 years ± 6 months, 157.9 ± 5.8 cm, 63.7 ± 12.6 kg, BMI 25.4 ± 4.0 kg/m^2), due to injuries and lack of time three boys dropped out high-intensity interval training group (n= 11, 11-13 years ± 6 months, 163.8 ± 9.4 cm, 71.5 ± 10.5 kg, BMI 26.6 ± 3.3 kg/m^2), while the number of participants in the control group remained unchanged until the end of the study (n= 14, 11-13 years ± 6 months, 162.7 ± 9.3 cm, 67.4 ± 16.1 kg, BMI 25.3 ± 4.7 kg/m^2). The duration of the training program was 12 weeks with three training sessions per week. The training program for the recreational football group lasted 60 minutes, while training for high-intensity interval training group in the first month lasted 36 minutes, in the second month 41 minutes and in the third month the duration was 46 minutes. All participants were tested in the following health-related fitness parameters: body composition, muscle fitness, cardiorespiratory fitness, flexibility and biochemical parameters.

RESULTS: Lean body mass (-4.3%) and muscle mass (-4.4%) very likely increased in the recreational football group, while possible improvements were observed in the HIIT group (lean body mass: 2.5%, muscle mass: 2.8%). After a 12 weeks training program, maximal oxygen uptake (VO_2max) significantly increased ($p<0.05$) in high-intensity interval training group (81.22%, ES = 1.03) and recreational football group (79.83%, ES = 1.09). Statistically significant improvements in flexibility was noted ($p<0.05$) only in the group of recreational football. In both experimental groups indicated a statistically significant ($p<0.05$) decrease in resting heart rate and improvements in agility performance.

DISCUSSION: Recreational football and HIIT improved all muscular and cardiorespiratory fitness measures; however, the control group, which performed only physical education classes, increased body mass, BMI, and fat mass. Therefore, additional activities such as recreational football or HIIT are necessary to prevent overweight and obesity in children.

Key words: recreational soccer, interval training, obesity, physical fitness

LITERATURE

Gonzalez-Suarez C, Worley A, Grimmer-Somers K, Dones V. (2009). School-based interventions on childhood obesity: a meta-analysis. Am J Prev Med, 37, 418-427.

Law M, Morris J, Wald N. (2009). Use of blood pressure lowering drugs in the prevention of cardiovascular disease: meta-analysis of 147 randomised trials in the context of expectations from prospective epidemiological studies. BMJ, 338, b1665.

NCD Risk Factor Collaboration. (2017). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. Lancet, 390, 2627-2642.

INCIDENCE OF VOLLEYBALL INJURIES IN ELITE SERBIAN JUNIOR MALE PLAYERS: A RETROSPECTIVE COHORT STUDY

Goran NEŠIĆ[1], Vladimir ILIĆ[1], Nikola MAJSTOROVIĆ[1], Vladimir GRBIĆ[1], Milivoj DOPSAJ[1,2]

[1]Faculty of Sport and Physical Education University of Belgrade, Belgrade, Serbia
[2]South Ural State University, Institute of Sport, Tourism and Service, Chelyabinsk, Russia

INTRODUCTION: The limits of human ability to move are constantly improved. Proof of this is that the 30 years old world records are today's result of the juniors. Therefore, the injury occurrences and frequency, as well as its prevention in modern sports, represents an important phenomenon. The aim of the present study was to examine the incidence and mechanisms of injuries among top 4 Serbian junior male teams.

METHODS: Injury occurrences for the 2018-2019 season were collected by using a survey questionnaire.

RESULTS: Of the 48 volleyball players, aged 17-19, a total of 30 (62.50%) male players sustained 37 injuries, representing an overall incidence of 1.23 injuries per player. The players of the Crvena Zvezda reported the highest number of injuries (11), while the players of the Partizan had the lowest number of injuries in the past season (6). Ankle (21.62%) was the most commonly injured region, followed by knee (16.21%), fingers (8.10%) and shoulder (5.40%). Ankle injuries seemed to be more serious problem for the players of Crvena Zvezda and Vojvodina (6/8 or 75%), while knee injuries were most common in Vojvodina(3/6 or 50%). Almost three quarters of the reported injuries (78.37%) occurred in contact with another player. Majority of injuries occurred during training (48.64%), and 51.85% of all injuries were localized on the right side of the body. Most injuries were associated with play along the net, i.e. blocking (37.83%) and spiking (13.51%). Thirty–one percent of the injuries were slight or minor, causing absence from training sessions for less than 1 week.

DISCUSSION: Although all male players participated in some kind of injury prevention training during preseason or season, more than three-quarters of the players reported an injury during the season, indicating that this vulnerable population is especially sensitive and should be better adapted to training. Also, heterogeneity in localization of occurred injuries among players of different volleyball teams could be explained thought different training techniques.

Key words: volleyball, injuries, prevalence, male, prevention.

LITERATURE

Beneka A, Malliou P, Tsigganos G, Gioftsidou A, Michalopoulou M, Germanou E, Godolias G. (2007). A prospective study of injury incidence among elite and local division volleyball players in Greece. Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation, vol. 20, no. 2-3, pp. 115-121.

Steffen K, Engebretsen L. (2010). More data needed on injury risk among young elite athletes. British Journal of Sports Medicine, 44, 485-489.

Jadhav KG, Deshmukh PN, Tuppekar RP, Sinku SK. (2012). A survey of injuries prevalence in varsity volleyball players. Journal of Exercise Science and Physiotherapy, Volume 6 Issue 2.

Cieśla E, Dutkiewicz R, Mgłosiek M, Nowak-Starz G, Markowska M, Jasiński P, Dudek J. (2015). Sports injuries in Plus League volleyball players. J Sports Med Phys Fitness;55:628-38.

This research is made within the project: Effects of the Applied Physical Activity to Locomotor, Metabolic, Psycho-Social and Educational Status of the Population of the Republic of Serbia (III 47015).

RATIO BETWEEN TRIPLE JUMP AND STANDING LONG JUMP AS AN INDEX OF ELASTICITY OF LOWER LIMB MUSCLE-TENDON SYSTEM IN YOUNG AND ADULT SOCCER PLAYERS

RAZMERJE MED TROSKOKOM IN SKOKOM V DALJINO Z MESTA KOT INDEKS ELSTIČNOSTI MIŠIČNO-KITNEGA SISTEMA SPODNJIH OKONČIN PRI MLADIH IN ODRASLIH NOGOMETAŠIH

Lara PALISKA[1], Branko ZUPAN[2], Matej PLEVNIK[1], Mitja GERŽEVIČ[3]

[1]University of Primorska, Faculty of Health Sciences, Izola, Slovenia
[2]ZUPY SPORT, šport, rekreacija in svetovanje Zupan Branko s. p., Koper
[3]Euro-Mediterranean University, Piran, Slovenia

INTRODUCTION: The aim of the study was to verify the possibility of using the coefficient of elasticity (R_{elast}), obtained as the ratio between the triple jump and standing long jump distance to monitor the effectiveness of the exploitation of elastic energy of the muscle-tendon complex of lower limbs in young and adult male and female football players.

METHODS: The study involved 36 football players of the 2nd Slovenian Football League and the 1st Slovenian Women's Football League (12 children, 12 adult men and 12 adult women) who performed four types of jumps: standing long jump (SLJ), triple jump (TRJ), squat jump (SJ) and counter movement jump (CMJ) in a randomized order. The coefficient R_{elast} was calculated as the ratio between TRJ distance and the triple distance of the SLJ test, which was compared to the ration between CMJ and SJ ($R_{CMJ/SJ}$) using Pearson's correlation coefficient and One-Way ANOVA.

RESULTS: The results showed a moderate but significant correlation between the R_{elast} and $R_{CMJ/SJ}$ variables in the group of children ($r = 0.544$, $p = 0.07$), while there was no significant ($p > 0.05$) correlation in the adult male and female group. There were also no significant age and gender differences in the R_{elast} ($p > 0.05$).

DISCUSSION: Although R_{elast} and $R_{CMJ/SJ}$ could be used as indicators of the athlete's ability to exploit the elastic energy of the muscle-tendon complex of lower limbs during stretch-shortening contractions, our results indicate that, due to non-significant correlations, the R_{elast} is unlikely to provide the same information as it does the $R_{CMJ/SJ}$ or the R_{elast} parameter is influenced by other factors emerging from the SLJ and TRJ motor tests (inferior ability of muscle force production, physical inexperience and the technique of performing individual jumps, especially in women and children).

Key words: football, vertical jumps, horizontal jumps, elasticity coefficient, stretch-shortening cycle

LITERATURE

Castagna, C., Castellini, E. (2013). Vertical jump performance in Italian male and female national team soccer players. J Strength Cond Res, 27: 1156–1161.

Maulder, P., Cronin, J. (2005). Horizontal and vertical jump assessment: reliability, symmetry, discriminative and predictive ability. Phys Ther Sport, 6(2): 74–82.

McGuigan, M. R., Doyle, T. L., Newton, M., Edwards, D. J., Nimphius, S., Newton, R. U. (2006). Eccentric utilization ratio: Effect of sport and phase of training. J Strength Cond Res, 20: 992–995.

Suchomel, T. J., Sole, C. J., Stone, M. H. (2016). Comparison of Methods That Assess Lower-body Stretch-Shortening Cycle Utilization. J Strength Cond Res, 30(2): 547–554.

NATURE DISCONNECTEDNESS – WARNING OR ALARM?
ODKLOPLJENI OD NARAVE – OPOZORILO ALI ALARM?

Saša PIŠOT

Znanstveno-raziskovalno središče,Garibaldijeva 1, Koper

INTRODUCTION: Nature, especially child – nature disconnectedness is often attributed to modern issues such as development, urbanisation, anxiety, and technology, and it is appearing children today spend less free time outdoors. The science provides some evidences we need to pay attention to: i) association between higher neighbourhood greenness and slower increases in children's body mass ii) dramatic rise in both childhood vitamin D deficiency and myopia, and iii) children (research in Scandinavia) who play in flexible, natural landscapes (forest) appear to be healthier, have improved motor fitness, balance and coordination, and demonstrate more creativity and better learning.

METHODS: The research of presented problem nature–child disconnectedness was focus to the time and experiences the child get within the family in the natural environment on a weekly basis and holidays. The data were gathered by the semi-structured interview and questionnaires of parents (n=50) in the frame of National project "Analysing fundamental motor pattern, skeletal and muscle adaptation on specific sedentary lifestyle factors amongst 4 and 7-year-old children". The qualitative analysis of family leisure time and holidays (free play in the house yards, parks as well playgrounds, activities as hiking and camping/scouting) and the reproduction of protective parenthood were taking in to the consideration.

RESULTS: Out of 60, 50 families were examined by the child's motor efficiency and results do not show us a promising picture. Play in the meadow and forest were mentioned only by three families (6%), while just one child experienced scout's camp at age of five, additional four families reported camping holidays (8%). Other nature-connected experiences (free play in the garden/filed, house yards) were reported mostly in the group of children with higher motor efficiency living in an individual house in suburb (26%, 10%). Consequently, less nature connectedness experiences reported in the group of lower motor efficiency, living in urban area, in apartments and in the families with lower socio-economic status where daily free play referred to walk and playgrounds. Luckily, the advantage of observed families of the littoral area are possibilities to spend Summers at the seaside (beach) and yet enough green areas, so the problem should be focused more on the high-density urban and lower social class area in the central Slovenia.

DISCUSSION: To emphasize a strong relation between the structures of the natural landscape and the functions of a child free play, and to diminish the gap between nature and child we need: i) to educate families, to be aware of advantages of nature – child connectedness as well to be taught of several possible ways of spending time in the nature; ii) to provide as much nature-connectedness experiences in the kindergartens and schools, and iii) to address local community to provide urban design for a greener, healthier environment, even in the most density populated neighbourhoods.

Key words: Nature environment, Physical activity, family's leisure time, motor efficiency

LITERATURE

Fjortoft, I. (2004). Landscape as playscape: the effects of natural environments on children's play and motor development. Children, Youth and Environments, 14(2): 21–44.

Dickinson, E. (2013). The misdiagnosis: Rethinking "nature-deficit disorder". Environmental Communication: A Journal of Nature and Culture, 7(3), 315-335.

Maynard, T., & Waters, J. (2007). Learning in the outdoor environment: a missed opportunity? Early years, 27(3), 255-265.

Ouvry, M. (2003). Exercising muscles and minds: outdoor play and the early years curriculum, London: National Early Years Network.

Pišot, S. (2018). Physical Activity as a Determinant of a »Healthy« Family Lifestyle and a Child's Physical (Body) Capital. Doctoral thesis. University of Ljubljana, Faculty of Social Science.

DECLINE IN MOTOR COMPETENCES IN CONTEMPORARY SOCIETY – TIME FOR A SOCIOLOGY OF SEDENTARISM?

UPAD GIBALNIH KOMPETENC V SODOBNI DRUŽBI – ČAS ZA SOCIOLOGIJO SEDENTARNOSTI?

Saša PIŠOT, Rado PIŠOT

Science and Research Centre Koper, Koper, Slovenia

INTRODUCTION: Today, we are facing the emergence of more and more areas and activities in the life of the individual, regardless of their age, in a sedentary, inactive position. Sedentary behaviour (SB) is defined as "any waking activity characterized by an energy expenditure of ≤ 1.5 metabolic equivalents while being in a sitting or reclining posture". The problem of general exercise/sports inactivity is often only discussed in terms of the negative effects on the individual's health and well-being, rather than in terms of the decline in the creativity, satisfaction and well-being that contribute to the quality of life of society. Periods spent sedentarily are influenced and conditioned by numerous interdependent factors acting on multiple levels. To date, only a few very narrow-ranging factors have been investigated, so one of the challenges is to develop a broader common model for the identification of key modifiable factors and their interactions.

METHODS: The use of a Systems of Sedentary Behaviours (SOS) framework is proposed. The SOS framework provides a shared transdisciplinary model of the complex web of factors that influence SB across the life course as the interaction of six main clusters: i) the health and well-being of individuals/groups, ii) their psychology and behaviour, iii) the cultural and social contexts that the individuals/groups are part of, iv) the built and natural environments they live in, v) the settings of the institutions that the individuals/groups interact with (e.g., workplace, school, place of care, towns, home), vi) and the politics and economics. As these are all closely connected with society, the sociology of sedentary behaviour might be worth considering. Human development is presented and described as a complex system of constant, reciprocal exchange, while motor development is the process which in the individual's life, during different life periods, enables the transition to a higher level of motor competences in constant interaction and correlation with the environment. Today we are living in a competence-oriented period, and the approach which sets motor competences at its starting point as well as among the goals to pursue in the consideration of this problem, is called multidimensional competency model of human motor development (MCM-HMD).

DISCUSSION: Through evolution, the human organism developed and adapted to be able to actively interact with the environment, counteracting gravity and prolonged physical effort, while the impact of modern lifestyle factors on it, especially in the last 25 years, has been increasingly aggressive and intense. Since all these factors are in mutual interaction and seeing that the human lifespan is lengthening, this impact presents an opportunity, a challenge and dictates the need to follow the profound changes and processes of human development with the aim to consider and understand fundamental human functional competences. Motor competences are among those necessary human abilities which, throughout the life course, importantly contribute to the quality of life. The consideration – records of and standpoints related to changes in human motor competences – is concerned in MCM-HMD with three fundamental periods: development – formation of competences, active functioning – use of competences, and settling down/compensation – reduction of motor competences.

CONCLUSION: In all three periods meaningfully follow and upgrade one another in order to achieve the goal, there is a need for a fundamental stimulus - the physical activity! Therefore, an urgent call to address the broader field of sociological treatment of the topic of sedentary behaviour, is needed. Just as the recent emergence of the knowledge field of sociology of work was important, today, due to physical inactivity and sedentary lifestyle, both at work and during

leisure time, there is a need for the emergence of sociology of sedentarism and the beginning of an in-depth treatment of this contemporary social phenomenon.

Key words: motor abilities and motor efficiency, physical activity vs. inactivity, quality of life, sociology determination

LITERATURE

Cohen DA, Scribner RA, Farley TA. A structural model of health behavior: a pragmatic approach to explain and influence health behaviors at the population level. Prev Med. 2000;30(2):146–54

Pišot, R. (2012). Lifelong competency model of motor development. Kinesiologia Slovenica, 18(3), 35-46.

Pišot, S. (2018). Physical Activity as a Determinant of a »Healthy« Family Lifestyle and a Child's Physical (Body) Capital. Doctoral thesis. University of Ljubljana, Faculty of Social Science.

SBRN. Standardized use of the terms “sedentary” and “sedentary behaviours" (Appl Physiol Nutr Metab. 2012;37: 540–2.)

Stierlin AS, De Lepeleere S, Cardon G, Dargent-Molina P, Hoffmann B, Murphy MH, Kennedy A, O’Donoghue G, Chastin SF, De Craemer M. A systematic review of determinants of sedentary behaviour in youth: a DEDIPAC-study. Int J Behav Nutr Phys Act. 2015;12:133.

LATENT STRUCTURE OF THE PARENTAL SUPPORT IN SPORT SCALE ON THE SAMPLE OF SLOVENIAN PARENTS

Franjo PROT[1], Ksenija BOSNAR[2], Boris BALENT[3]

1Science and Research Centre Koper, Koper, Slovenia
2Faculty of Kinesiology, Zagreb, Croatia
3Croatian sport psychology association (HASP), Zagreb, Croatia

INTRODUCTION: Parental support can be expressed in different ways. In sport, it is recognized as emotional or motivational support, physical and financial, sometimes called logistic or instrumental support, support through giving information, modeling, beliefs and expectations. The Parental Support in Sport Scale (PSSS) by Bosnar was constructed to measure different dimensions, but regularly shows the existence of factor of general support. PSSS was translated from Croatian to Slovenian by Saša Pišot, and the goal of this work is to establish the latent structure of PSSS on the sample of Slovenian parents.

METHODS: The Slovenian version of PSSS was applied on the sample of 168 parents of pupils from 1st to 9th grade of elementary school from Koper, Slovenia. The scale consists of 25 items regarding parental beliefs of positive impact of sport, logistic support, modeling, emotional support and positive reinforcement. The responses are given on the five-point scales, from 1 "completely disagree" to 5 "completely agree". The total result of the scale was calculated as unpondered sum of 25 item results. The component analysis with promax rotation was done using IBM SPSS Statistics Version 24.

RESULTS: Spectral decomposition of correlation matrix of PSSS items resulted in 8 eigenvalues greater of 1; the scree plot indicates that Gutman-Kaiser criterion of factor extraction brings to over-factorisation. The first eigenvalue is 7.364 and explains 29.46% of total variance; the second eigenvalue is much lower 1.760 and explains 7.04% of total variance; the third eigenvalue is 1.505 and explains 6.21% of total variance; next eigenvalues suggest that extraction should be stopped at the third factor. Two component analyses were done, with number of factors fixed as 2 and 3. After promax rotations, two-factor solution gave factors correlated 0.58 and three-factor solution gave factors correlated from 0.43 to 0.52.

DISCUSSION: The first factor in two-factor solution can be interpreted as logistic support, including financial support and parental care about food, transport, clean sportswear etc. The second factor is prevailingly defined by beliefs about health, social and other benefits sport is bringing to their children. Items describing emotional support and modeling can be found on both factors, producing correlation of factors. In the three-factor solution, first factor can be again recognised as logistic support, with presence of motivational and modeling indicators. The second factor is dominantly defined by beliefs in health and motor development benefits of sport, while in the third factor dominate beliefs in social benefits of sport, both contaminated by modeling and emotional support items. It can be concluded that PSSS can be used as unidimensional, but also as two or three-dimensional instrument.

Key words: parental support scale, factor analysis, children in sport

LITERATURE

Bosnar, K. (2003.). Roditelji kao partneri školskog sporta: empirijska mjera roditeljske potpore. U: Puhak, S. i Kristić, K. (Ur.). V. Konferencija o sportu Alpe - Jadran, Zagreb: Ministarstvo prosvjete i športa RH, 11-18.

Horn T. S., Horn J. L.(2007) Family influences on child's sports and physical activity participation, behavior, and psychosocial responses. In: Tenenbaum G., Eklund R.C. (eds.), Handbook of sports psychology. 3rd ed., Hoboken, New York: Wiley, 2007, 685–711.

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FITNESS AND MOTOR COMPETENCE IN PRESCHOOL CHILDREN

Danilo RADANOVIĆ[1], Dejan MADIĆ[1], Špela BOGATAJ[2,3], Draženka MAČAK[1]

[1]Faculty of Sport and Physical Education, Novi Sad, Serbia
[2]University Medical Centre, Department of Nephrology, Ljubljana, Slovenia,
[3]University of Ljubljana, Faculty of Sport,Ljubljana, Slovenia

INTRODUCTION: Physical activity, motor competence and physical fitness are all related to better health outcomes in children and adults. Given the difficulty to objectively measure physical activity in children, it may be more useful to measure and monitor motor competence and physical fitness because such measures are more objective and less prone to misclassification. However, identifying the relationship between these variables in preschool children is confounded by the different methods used to measure each variable, and the influence of environment factors on this age group. The purpose of this study was to examine the relationships between physical fitness and motor competence in a sample of preschool children.

METHODS: The cross-sectional study included 220 healthy boys (n = 140) and girls (n = 80), 4-7 years of age. A number of physical fitness components were evaluated using field tests from different test batteries. These were medicine ball throw, sit-ups for 30s, sit and reach, running 20m, standing long jump, bent arm hang and hand grip strength. For motor competence, "Körperkoordinations test für Kinder" (KTK-test) was applied. Linear regression was used to analyse influence of physical fitness on total score on KTK.

RESULTS: Linear regression demonstrated that physical fitness was a statistically significant predictor of the KTK total raw score ($p < 0.001$). This model explained 75.3% of variation in KTK total score, $F_{(8, 211)} = 80.494$, $p < .001$, SE = 21.515. The final model, revealed that performance of the handgrip strength in childhood was not associated with motor competence ($p = .166$). This was the case for flexibility also ($r = .073$, $p = .287$). Regression results including all participants featured the five physical fitness measures that substantially contributed to the amount of variance explained in running speed ($r = -.276$, $p < .001$), long jump ($r = .227$, $p < .01$), sit-ups 30s ($r = .209$, $p < .01$) bent arm hang ($r = .284$, $p < .001$) and medicine ball throw ($r = .192$, $p < .01$).

DISCUSSION: To date, there have been few empirical studies of the relationship between measured physical fitness and motor competence in children. The results revealed a strong relationship between motor competence and physical fitness. Further research is needed to clarify the importance of this relationship to children's health and well-being.

Key words: motor coordination, fitness, kindergarten, impact

LITERATURE

Hands B, Larkin D, Parker H, Straker L, Perry M. (2009). The relationship among physical activity, motor competence and health-related fitness in 14-year-old adolescents. Scand J Med Sci Sports, 19(5): 655-663.

ENRICHED ENVIRONMENT FOR SUCCESSFUL SENSORY-MOTOR DEVELOPMENT – A SYSTEMATIC REVIEW

Kathrin REHFELD[1], Uroš MARUŠIČ[2]

[1]Otto von Guericke University, Institute III-Sport Science, Magdeburg, Germany
[2]Science and Research Center Koper, Garibaldijeva 1,Koper, Slovenia

INTRODUCTION: Fundamental motor skill development is critical in pre- and elementary school years. However, basic motor skills get facilitate by enriched environments where sensory information of several different senses needs to be accurately interpreted simultaneously (sensory integration). During appropriate sensory-motor as well as cognitive stimulations/activities for instance brains develop the ability to coordinate the different neurological regions responsible for sensory based learning. This ability to coordinate different parts of the brain emerges rapidly in the early years for most children. Most significant consequence of basic motor skill development is that they seem to enhance cognitive development as well academic achievement. The objective of this review was i) to identify impact of gross motor skills and fine motor skills on motor and cognitive development in pre- and elementary school children; ii) to highlight the neural circuits (brain structure and function); iii) to investigate the link between physical activity/fitness/motor skills and academic achievements.

METHODS: Primary source articles published in English in peer-reviewed journals were eligible for inclusion if data were presented on motor skills, physical fitness, physical activity, physical education, physical games, physical plays (with/without music), cognition (perception, executive functions, attention, memory, working memory, information processing speed), academic achievements (mathematics, reading, writing). Different types of studies (cross-sectional, acute, longitudinal, intervention studies: non-randomized & randomized) were included with subjects aged 3 to 6 years (preschool children) and aged 6 to 12 years (elementary children). Data sources like PubMed, Scopus, PsychInfo, Spolit were used for the search of articles from year 2000 to 2019. Articles were grouped by study design.

RESULTS: Evidence shows that elementary school children profit from physical activity. Executive functions are suggested to be the mediator between physical fitness and academic achievements. There is evidence that especially motor abilities which are determined by the central nervous system are more beneficial compared to energetically determined motor abilities. Compared to elementary school children, there is a lack of studies investigation the relationship between motor skills and cognitive performance in preschool children. Two cross-sectional studies found correlations between fine motor skills and cognitive performance for this age-group.

DISCUSSION: This review found evidence that there are positive associations between motor skills, physical activity, fitness, cognition and academic achievements. It is suggest that abilities, like dynamic balance and coordination abilities are crucial for motor skills and cognitive performance while others such as endurance and flexibility are less important for this developmental stage. However, limitations in evidence meeting inclusion criteria like a lack of randomized controlled trials, underpowered studies, lack of accountability for known confounders need to be mentioned.

Key words: preschool children, elementary school children, motor skills, motor development, cognitive development, academic achievements

BREASTFEEDING AS A PROTECTIVE FACTOR AGAINST OBESITY

DOJENJE KOT ZAŠČITNI DEJAVNIK PRED DEBELOSTJO

Tatjana ROBIČ PIKEL[1], Petra GOLJA[1], Jerneja ČEPIN[1], Tanja OBERMAJER[2], Evgen BENEDIK[3,4], Irena ROGELJ[2]

[1]Department of Biology, Biotechnical Faculty, University of Ljubljana, Ljubljana, Slovenia
[2]Department of Animal Science, Biotechnical Faculty, University of Ljubljana, Ljubljana, Slovenia
[3]Department of Food Science and Technology, Biotechnical Faculty, University of Ljubljana, Ljubljana, Slovenia
[4]University Children's Hospital, University Medical Centre Ljubljana, Ljubljana, Slovenia

INTRODUCTION: It has recently been established that breastfeeding can be a protective factor against obesity later on in life. It seems that the more exclusively and the longer infants are being breastfed, the greater is the protection against obesity. The present study is a part of NUTRI-PROTECT research project (ARRS L3-8213) that aims to evaluate the nutrition as either protective or health-risk factor in children and adults. Pillar I of this project is a prospective cohort study that investigates the effects of different factors associated with mothers and infants on long term health and physical characteristics of children. As the period of breastfeeding seems to be such an influential factor, the present study examined the effect of breastfeeding duration on body composition of breastfed children at the age of seven.

METHODS: Children who had already participated in My-Milk study (ARRS J4-3606) in the period of 2010-2013 were re-invited for participation in the present study. They were classified into two groups according to the duration of breastfeeding; group A was breastfeed for more, and group B for less than 6 months. Their body composition was determined with anthropometry and their body height and mass were measured with a certified medical level scale with anthropometer. Body composition data were analysed with a Student t-test and the level of 0,05 was adopted as statistically significant. The study protocol was approved by the Slovenian Ethics Committee.

RESULTS: 89 children (41 females (F), 48 males (M)) with average (SD) age of 6,8 (0,2) years, height of 123,5 (5,5) cm and mass of 23,8 (3,4) kg participated in the study. 17 children (5F and 12M) were breastfed for 5,2 (1,6) months (group B) and 72 children (36 F, 36 M) for 14,4 (5,7) months (group A). Body mass was similar in A and B groups at birth, but was higher in B than in A at the age of both one (10,1 (1,1) vs. 9,6 (1,0) kg; p=0,047) and seven years (25,0 (3,7) vs. 23,5 (3,3) kg; p=0,054). The same was observed for body mass index, which was higher in B than in A group at the age of both one (17,2 (1,1) vs. 16,5 (1,4); p=0,028) and seven years (16,4 (1,6) vs. 15,4 (1,4); p=0,007). Trends in higher biceps (p=0,051) and upper arm circumference (p=0,055) in B as compared to A group were also observed.

CONCLUSIONS: Shorter duration of breastfeeding resulted in higher body mass, body mass index, and subcutaneous fat accumulation of children at the age of one and seven. Although similar data from the same children should again be obtained in future, the results already indicate that longer duration of breastfeeding is indeed a protective factor against fat accumulation later on in life.

Key words: nutrition, infants, fat accumulation prevention, body composition

LITERATURE

Rito AI, Buoncristiano M, Spinelli A, Salanave B, Kunešová M, Hejgaard T, García Solano M, Fijałkowska A, Sturua L, Hyska J, Kelleher C, Duleva V, Musić Milanović S, Farrugia Sant'Angelo V, Abdrakhmanova S, Kujundzic E, Peterkova V, Gualtieri A, Pudule I, Petrauskienė A, Tanrygulyyeva M, Sherali R, Huidumac-Petrescu C, Williams J, Ahrens W, Breda J. (2019) Association between Characteristics at Birth, Breastfeeding and Obesity in 22 Countries: The WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative - COSI 2015/2017. Obes Facts, 12(2):226-243.

Horta BL, Loret de Mola C, Victora CG. (2015) Long-term consequences of breastfeeding on cholesterol, obesity, systolic blood pressure and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. Acta Paediatr, 104(467): 30–7.

THE INFLUENCE OF SPORT-RECREATIONAL ACTIVITIES ON THE OBESITY OF CHILDREN

Stevan STAMENKOVIĆ[1], Marija BRATIĆ[2], Ljubomir PAVLOVIĆ[1], Aleksanda RADIVOJEVIĆ[2]

[1]Faculty of Sport and Physical Education, University of Niš, Niš, Serbia
[2]Faculty of Sciences and Mathematics, Department of Geography, University of Niš, Niš, Serbia

INTRODUCTION: Sport and recreation represent freely chosen, individual or organized physical activities that allow a person an active vacation, healthy fun and recreation.

METHODS: In this work, a special emphasis was placed on boys of a younger school-age of varying degrees of nutrition, and the problem of the research was to determine if there are differences in morpho-motility in boys of a younger school-age of varying degrees of nutrition and whether there is a significant dynamics of the morpho-motor movement of the boys of the same. Morphological characteristics were determined by measuring four morphological dimensionalities, and motor tests for the estimation of explosive power, coordination and velocity were used to determine the level of motor abilities. The sample of tested subjects were 1164 children, aged 7 to 10 years. The sample were divided into 4 subunits and 3 groups of boys depending on nourishment (with normal body weight and obese boys), and the level of nutrition was determined based on the BMI value. The data processing method is used to process data through the SPSS program 21.0. For all data in this work, was used the descriptive method, while the one-factor ANOVA and LSD Post Hos test were used to determine the difference between groups.

RESULTS: The study showed the dynamics of changing morpho-motility and at the same time pointed to differences in the morphological characteristics and motor skills of boys aged from seven to ten years depending on the degree of nutrition.

DISCUSSION: In the group of obese boys at the age of seven, the average height of the body was 132.71 cm and average body weight was 40.99 kg. At the age between seventh to eighth years, obesity boys had visible increase in body height of 5.77 cm and body weight by 5.80 kg. During the period from the eighth to ninth year, of obesity subjects, the height of the body was higher by 6.80 cm and the body weight for 4.85 kg, and in the period from the ninth to the tenth year, a noticeable increase in body height by 5.35 cm and body weight by 8.40 kg was evident.

By inspecting the results of the morphology and motorism of the respondents and evaluating them, significant differences were observed between the subunits of the subjects of the same age but a different degree of nutrition. In almost all measures, on the basis of which morphological characteristics are assessed, there are statistically significant differences between groups depending on the degree of nutrition. In motor skills, generally speaking, the best results were recorded by subjects with normal body weight. We have come to the conclusion that children with increased body weight and weight have to deal more with physical activities, recreation and other forms of movement in the development period.

Key words: sport, recreation, children, morphological characteristics

LITERATURE

Antonić-Degač, K., Kaić-Rak, A., Mesaroš-Kanjski, E., Petrović, Z., Capak, K. (2004). Stanje uhranjenosti i prehrambene navike školske djece u Hrvatskoj.Pediatria Croatica, 48 (1), 9–15.

Ara, I., Moreno, A. L., Leiva, T. M., Gutin, B., & Casajús, A. J. (2007). Adiposity, physical activity, and physical fitness among children from Aragón, Spain. Obesity, 15 (8), 1918–1924.

Cowan A. E., & Pratt, B. M. (1934). The Hurdle Jump As a Developmental and Diagnostic Test of Motor Coordination for Children from Three to Twelve Years of Age. Child Development. 5 (2), 107–121.

Gojković, G. (2009). Efekti nastave fizičkog vaspitanja na motoričke sposobnosti učenika. Glasnik Antropološkog društva Srbije, (44), 179–185.

Stamenković S. (2016). Dinamika promena morfo-motorike dečaka. Doktorska disertacija. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Niš. Univerzitet u Nišu.

Stanković S. (2008). Turistička geografija. Geografski Fakultet. Univerzitet u Beogradu.

OPTIMISING PHYSICAL EDUCATION CLASSES TO ACHIEVE 50% MODERATE TO VIGOROUS PHYSICAL ACTIVITY

OPTIMIZACIJA URE ŠPORTA ZA DOSEGANJE 50% ČASA V SREDNJI IN VISOKI INTENZIVNOSTI GIBALNE/ŠPORTNE AKTIVNOSTI

Boštjan ŠIMUNIČ

Science and Research Centre Koper, Koper, Slovenia

INTRODUCTION: Over the last half century we have simply stopped moving—in schools, work places, homes. Health organisations report that EU faces an epidemic of physical inactivity (PI). The facts for EU countries are daunting: Over two thirds do not meet the guidelines for daily physical activity (PA). And an even smaller percentage of children reach the guideline levels. As a consequence, the World health organisation in 2014 reports that PI is becoming the »No. 1 killer«. Engaging children in moderate to vigorous PA (MVPA) prepares them to lead physically active lives and can improve health and academic outcomes. Schools play a central role in providing opportunities for children to engage in PA. Physical education class (PE) is the one time during the day when all children can be active. PA does not have to compete with educational goals; in fact, it can help children learn content by enhancing concentration skills and on-task behaviour. Many important documents are »shouting« to increase PA and/or decrease PI. Documents also encourage schools and their partners to reach over 50% MVPA time during PE class (e.g. Healthy people, 2010). Slovenian (Pušnik et al., 2014), Dutch (Slingerland et al., 2013), and USA (UCLA, 2007) studies reports that 45 minutes PE lasts no more than 36 minutes, with only 9-13 min of MVPA and 16 min of PI. This clearly demonstrates that during PE children reach no more than 25% MVPA. Therefore, the aim of the study was to develop 15 PE classes with >50% MVPA being acceptable to children aged 12-15 years.

METHODS: Fifteen classes were developed in 5 EU countries in groups of 10-12 children aged between 12 and 15 years. All children were members of athletic sport clubs and their coaches collaborated with local PE teachers in developing PE classes. Accelerometers, heart rate monitors were used to evaluate the PA phenotypes during each PE class. Additionally, a self-perceived effort was assessed before and after the PE class.

RESULTS: Each PE class was over 50% in MVPA, in average we achieved 22% more MVPA (27.4±3.5 minutes) than recommended ($P<0.001$). In comparison to previous studies we diminished PI by 63.1% ($P<0.001$), being only 7.1±3 minutes. The average heart rate during 15 PE classes was 157±10.5 beats per minute indicating moderate aerobic PA in average. Furthermore, the self-perceived effort was 6.6±0.9 (out of 10), indicating hard (but not very hard) effort.

DISCUSSION: We have provided consistent evidence that 50% MVPA could be easily achieved during PE class with different aims and levels. Teachers should pay particular attention, with didactic and methodical approaches, to the achievement of medium- and high-intensity of children's PA (Šimunič et al., 2015). Children found PE acceptable and fun, although our sample of children were selected from athletic sport clubs.

Key words: MVPA, Accelerometer, Physical inactivity, Children, School

LITERATURE

Healthy People (2010). Chapter 22 Physical Activity and Fitness, Centers for Disease Control and Prevention and President's Council on Fitness. Retrieved on 10.5.2019 from http://www.healthypeople.gov/2010/Document/pdf/Volume2/22Physical.pdf.

Pušnik, T., Volmut, T., Šimunič, B. (2014). The quantity and intensity of physical activity during physical education in 3rd grade primary school children, Anns Kin, 5(2), 123–130.

Šimunič, B., Volmut, T., Pišot, S., Plevnik, M., Čeklić, U., Pegan, N., Dolenc, P., Retar, I., Koren, K. (2015). Recommendations for achieving medium- and high-intensity physical / sport activity in physical education to improve the health and learning of children and adolescents. Ann Kin, 6(2), 137-148.

Slingerland, M., Haerens, L., Cardon G., & Borghouts, L. (2013). Differences in perceived competence and physical activity levels during single-gender modified basketball game play in middle school physical education. Eur Phys Edu Rev, 20(1), 20–35.

UCLA (2007). Center to Eliminate Health Disparities and Samuels & Associates. Failing Fitness: Physical Activity and Physical Education in Schools. Funded by The California Endowment. Los Angeles, CA. Retrieved on 10.5.2019 from: www.calendow.org.

DIFFERENCES IN PHYSICAL AND MOTOR DEVELOPEMENT BETWEEN PUPILS WITH INTELLECTUAL DISABILITY AND GENERAL POPULATION

RAZLIKE V TELESNEM IN GIBALNEM RAZVOJU MED OSEBAMI Z ZMERNIMI MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU IN SPLOŠNO POPULACIJO

Nika ŠUC[1], Blaž LEŠNIK[2]

[1]Center Janeza Levca Ljubljana, Ljubljana, Slovenija
[2]Faculty of sport, Ljubljana, Slovenija

INTRODUCTION: Intellectual disability (ID) is a generalized neurodevelopmental disorder characterized by significantly impaired intellectual and adaptive functioning. It is defined by an IQ under 70 in addition to deficits in two or more adaptive behaviours that affect everyday life. The definition includes both a component relating to mental functioning and one relating to individuals' functional skills in their environments. Physical development is the process that starts in human infancy and continues into late adolescent concentrating on gross and fine motor skills. Motor development is the process of learning how to use muscles in the body to move. Motor development happens in a predictable sequence of events for most children, but the age when each skill is mastered varies in each child. The process is generally slowed down in population with ID. The aim of this study is to determine if and to what degree ID affects physical and motor development.

METHODS: We have tested 65 pupils with ID, aged 6 to 15 years, 29 girls and 26 boys. We have done the test battery that is used in general population and defines physical and motor development of children and youth, aged 6 to 15 years. We have acquired the data about general population fitness from SLOfit online portal. We have measured and compared: body height, weight, triceps skin fold, bent arm-hang, stand and reach, sit-ups, polygon backwards, arm plate tapping, standing long jump, 60-meter dash and 600-meter run.

RESULTS: We have used t-test to compare two groups. For determine physical development we compared average values of body height, weight, ITM and skin fold. In body height there is a 5% statistical difference ($p < 0,05$) in children aged 12-15 with both boys and girls with ID. There is no statistical difference ($p > 0,05$) in body weight, ITM and skin fold. In all motor development tasks we have measured lower values. With some participants we had problems measuring the task, as they didn't understand the instructions or could not perform the task independently. Bent arm-hang – 53% lower results; stand and reach – 29%; sit-ups – 62%; polygon backwards - 43%; arm plate tapping – 40%; standing long jump – 50%, 60m dash – 74% and 600m run – 68%.

DISCUSSION: The whole population of children with ID has weak motor development. As shown in the results, participants with ID have similar values in physical development. it is shown, that children with ID can be physically underdeveloped and therefore more prone to weight gain as they grow older in case they do not get enough exercise. Motor development is significantly slower. All the tests showed lower values compared to general population. This specific population needs special treatment and more encouraging environment to develop to their maximum ability.

Key words: intellectual disability, physical development, motor development, test battery

LITERATURE

http://en.slofit.org/measurements (acquired: 1. 5. 2019)

https://www.encyclopedia.com/children/applied-and-social-sciences-magazines/motor-development (acquired: 1. 5. 2019)

http://www.zveza-sozitje.si/ (acquired: 1. 5. 2019)

EFFECTS OF A CIRCUIT TRAINING PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS IN OVERWEIGHT HIGH-SCHOOL STUDENTS

Nebojša TRAJKOVIĆ[1], Marko GUŠIĆ[1], Slobodan ANDRAŠIĆ[2]

[1]Faculty of Sport and Physical Education, Novi Sad, Serbia
[2]Faculty of Economics, University of Novi Sad, Subotica, Serbia

INTRODUCTION: In the past 20 years, childhood obesity has reached epidemic proportions worldwide. Adolescence has been identified as one of the stages that may play a critical role in the development and persistence of obesity and related co-morbidities into adulthood. High intensity interval training can improve cardiorespiratory system in obese children, decrease the BMI value and can lead to the weight and visceral fat regulation. The purpose of this study was to determine the effects of a 4 week high-intensity interval training on physical fitness in overweight adolescents.

METHODS: Sixty-five overweight adolescents from different school classes were included in the study, of whom 32 (age = 15.7±0.6 years) went to a circuit training group and 33 (age = 15.8±0.5 years) to a control group that maintained their usual physical-education activities. The test battery consisted of anthropometric measurements (height, mass, BMI), and a number of physical fitness tests. The tests were completed over two consecutive days with a requirement that no physical activity be performed on the day before test day 1. First day assessment included body mass and weight, sit ups, vertical jump and backward overhead medicine ball throw and the test day 2 was for Yo-Yo intermittent recovery level 1 test (YYIR1). A circuit training program was applied during the PE classes under the supervision of a researcher. One circuit of eight stations was developed, and then repeated twice in each session. Each station consisted of an exercise lasting from 15 to 25 seconds, and the rest time between them was of 25-35 seconds.

RESULTS: No significant changes were observed in both groups for body mass and BMI after the training intervention. However, after the training intervention, circuit training group showed significant ($p<0.05$) improvements in all the parameters analysed, BOMBT (pre to post %diff = 7.5, $p=0.02$), vertical jump (pre to post %diff = 8.3, $p=0.04$), YYIR1 (pre to post %diff = 3.5, $p=0.02$) and sit-ups (pre to post %diff = 12.97, $p=0.01$) compared with pre-test values. No significant changes ($p>0.05$) were observed in control group after the four weeks of regular PE classes.

DISCUSSION: The present study mainly aimed to evaluate the fitness effects of circuit training program compared with an established standard physical education programme in high-school overweight children. The results indicate that, in comparison with normal PE classes, circuit training resulted in an improvement in physical fitness in high-school students. There were no changes in body weight status, which could be due to a very short program the students were involved in. The results of this study showed that the implementation of circuit training into regular PE classes seems to provide an appropriate stimulus for improving physical fitness in overweight high-school students compared with normal PE classes.

Key words: strength training, adolescents, obesity, effects

LITERATURE

Cvetković, N., Stojanović, E., Stojiljković, N., Nikolić, D., Scanlan, A., & Milanović, Z. (2018). Exercise training in overweight and obese children: Recreational football and high-intensity interval training provide similar benefits to physical fitness. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, doi: 10.1111/sms.13241

OBSTACLE COURSE BACKWARDS AS AN INDICATOR FOR MOTOR COMPETENCE IN PRE-SCHOOL CHILDREN

Nebojša TRAJKOVIĆ, Darinka KOROVLJEV, Danilo RADANOVIĆ

Faculty of Sport and Physical Education, Novi Sad, Serbia

INTRODUCTION: The importance of motor competence in children has been repeatedly studied worldwide. There are numerous tests available for use, such as the Korper Koordination Test fur Kindern (KTK), Motor Assessment Battery for Children-2 (MABC-2), Motor-Proficiency-Test (MOT 4–6), and the Test for Gross Motor Development-2 (TGMD-2). Due to the fact that this assessments differ extensively in factors, such as administration time, training, space and equipment requirements, there is a need for more feasible tests that could allow for evaluations to be conducted by non-clinicians and hence may result in earlier interventions for children with poor motor competence. Therefore, the purpose of this study was to determine the relationship between the obstacle course backwards test and KTK in a pre-school setting.

METHODS: One hundred and sixty pre-school children (99 = boys, 61 = girls) aged 4–7 years old were recruited from pre-schools. The obstacle course backwards is a simple 10-m test, which included backward crawling over and under the 35 cm high obstacles placed at 3 m and 6 m from the starting line. For motor competence, "Körperkoordinations test für Kinder" (KTK-test) was applied. Pearson correlation was used to investigate relationship between obstacle course backwards and KTK.

RESULTS: Since less time to complete the obstacle course backwards test represents better performance, there was a strong positive correlation between the time to complete the obstacle course backwards test and total score from the KTK MQ, $r = -.547$, $p < 0.001$. Obstacle course backwards test correlated significantly ($p \leq 0.01$) with MQ for one leg hopping, balancing backwards, jumping sideways, and moving sideways, $r = -.467, -.247, -.557, -.393$, respectively.

DISCUSSION: In this study the obstacle course backwards test showed to be a good indicator of motor competence in pre-school children with the high statistical significance ($p \leq 0.001$). Regarding the implementation of the obstacle course backwards test, a concern could be highlighted with regards to the physical demand on teachers to demonstrate the course. Moreover, there is also the possibility that being an obstacle course design means children may practice it using it for training rather than testing. The strength of this study lies in a fact that this is the first time that obstacle course backwards test has been being validated and compared against a product-oriented assessment (KTK). This study has addressed an important topical area regarding implementation and practicality of the obstacle course backwards in the pre-school setting. The results from this study suggest that the obstacle course backwards test could be a valid motor competence assessment to use in Serbian preschools.

Key words: pre-school; child development; testing; motor coordination

LITERATURE

Klingberg B, Hoeboer JJAAM, Schranz N, Barnett LM, De Vries SI, Ferrar K. (2019). Validity and feasibility of an obstacle course to assess fundamental movement skills in a pre-school setting. J Sports Sci, 16:1-9.

Klingberg B, Schranz N, Barnett L M, Booth V, Ferrar K. (2018). The feasibility of fundamental movement skill assessments for pre-school aged children. J Sports Sci, 37: 1–9.

THE DYNAMICS OF THE INCREASE IN SWIMMING VELOCITY OF YOUNG SWIMMERS

Anton UŠAJ[1], Dorka ŠAJBER[2]

[1]Laboratory of Biodynamics, Faculty of Sport, University of Ljubljana, Slovenia
[2]Faculty of Sport, University of Ljubljana, Ljubljana, Slovenia

INTRODUCTION: The rate of the increase of swimming velocity (RISV) indicates history of the individual swimming performance. RISV may be relatively independent from swimming velocity (v). Therefore, both may discriminate a large group of swimmers in homogenous sub-groups, with different characteristics. Therefore, the aim of the study was to ascertain whether a group of the young top Slovenian swimmers in 100 m free discipline could be discriminated in different, homogenous sub-groups with different characteristics, using RISV and v.

METHODS: About 100 best ranked Slovenian swimmers at the year 2018: AGE: 13-14 yrs, BM: 56±11 kg, BH: 169±10 cm, were followed throughout 3 past years for collecting their best every-year competition result and for collecting their training data using questionnaire. Swimmers best competition velocity on 100 m free-style in the year 2018 (v_{100}) and the RISV, calculated from 2015 to 2018, were analysed. The linear fit was selected as the adequate model. Pre-determined three subgroups of swimmers according to v_{100}: "excellent", "good" and "fair", were selected. This selection was inaccurate. Therefore it was further continued by using Fischer's Discriminant Analysis (Matlab2018b, MathWorks) using RISV as the second criterion.

RESULTS: There were no correlation between v_{100} and RISV ($r=0.14$, $p>0.05$) using whole group of swimmers. However, all three sub-groups were successfully discriminated by v_{100} and RISC. Within each of the three subgroups of swimmers, the relationship between v_{100} and RISV were significantly high ($p<0.05$): for "excellent" group was 0.70, for "good" 0.75 and for "fair" 0.90. However, the "excellent" group showed lower RISV than "fair" group.

DISCUSSION: Results supports general training-response relationship: the individual rates of the training adaptations (RISV) were smaller at higher levels of performance (v_{100}) even in young boys. However, this doesn't mean bad perspective for their near future sports career.

Key words: swimming, performance, boys, rate of enhancement of swimming velocity

LITERATURE

Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Williams, C. (2011). The long-term athlete development model: physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, 389-402.

Johnston, K., Wattie, N., Schorer, J., & Baker, J. (2018). Talent identification in sport: a review. *Sports Med*, 97-109.

REACTION TIME IN YOUNG KARATE ATHLETES IN RELATION TO GENDER AND LEVEL OF TRAINING

Vesna VUKOVIC[1], Stefan MARKOVIC[1], Nenad KOROPANOVSKI[2], Tina UMEK[3], Milivoj DOPSAJ[1,4]

[1]Faculty of Sport and Physical Education, University of Belgrade, Serbia
[2]University of Criminal Investigation and Police Studies in Belgrade, Belgrade, Serbia
[3]Faculty of Sport, University of Ljubljana, Ljubljana, Slovenia
[4]South Ural State University, SUSU, University in Chelyabinsk, Russia

INTRODUCTION: It is common belief visual reaction time (VRT) to be one of the main conditions of competitive success in sport. In recent years, sports organizations have increasingly favoured the participation of youngsters in competitions, especially in karate sport. Therefore, the aim of the study was to determine whether there are differences between simple visual reaction time (SVRT) and choice visual reaction time (CVRT), between karate athletes Male and Female of pre-adolescent and early adolescent ages, corresponding to different level of training.

METHODS: A total number of 78 children age from 7 to 15 years who trained karate participated in the study (Male n = 47, 31 and 16, Female n = 31, 16 and 15, pre-adolescents and early adolescent, respectively). VRT was measured using the specially designed software, developed in the LabVIEW 2012 software package.

RESULTS: Two-way ANOVA revealed no significant difference between Male and Female karate athletes according to SVRT at general level, although Female (156.49 ± 24.49 ms) achieved faster visual reactions than Male (166.35 ± 24.41 ms). The SVRT were found significantly higher ($p < 0.000$) in early adolescent Male athletes (146.31 ± 28.06 ms) in comparison to pre-adolescents (176.70 ± 21.20 ms), as well as in the Female ($p < 0.001$) in early adolescent (143.15 ± 19.45 ms) in comparison to pre-adolescents (169.00 ± 22.39 ms). When it comes to CVRT, the results are indicating that there are no statistically significant differences between Male and Female karate athletes on a general level. However, statistically significant differences were determined ($p < 0.000$) between Male pre-adolescents (289.02 ± 54.94 ms) and early adolescents (207.86 ± 28.06 ms). There was also a significant difference ($p < 0.030$) in favour of Male pre-adolescents (207.86 ± 28.06 ms) in comparison to Female (231.31 ± 57.20 ms).

DISCUSSION: The results of the study confirm the association between SVRT, CVRT, and age. These findings are consistent with data obtained in previous studies. Considering gender differences in CVRT revealed in pre-adolescents it can be argued that results of this study partially support findings up to date. That is to say, statistically significant differences were confirmed in pre-adolescents, but not in early adolescents. Even so, it is possible that these results underestimate the true prevalence of karate training process and/or process of maturation.

Key words: simple VRT, choice VRT, stimulus, response

Acknowledgement: This study is part of the project III47015 (MPNTRS 2011-2019).

LITERATURE

Coşkun, B., Koçak, S., & Saritaş, N. (2014). The comparison of reaction times of karate athletes according to age, gender and status. *Science, Movement and Health, 14*(2): 213-217.

De Brito A.V, & Silva C. (2011). Reaction time in karate athletes. *Journal of Martial Arts Anthropology, 11*(4): 35-39.

ACTIVE BREAK CLASSROOM-BASED PHYSICAL ACTIVITIES TIME STRATEGY PROGRAMMES AND THEIR IMPACTS IN REDUCING ALGERIAN PRIMARY CURRICULUM TIME SITTING

Mohammed ZERF[1], Mohammed Hadjar KHERFANE[1], Fateh ZIREGU[2]

[1]Institute of Physical Education and Sports, University Abdel Hamid Ibn Badis, Mostaganem, Algeria
[2]Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia

INTRODUCTION: Despite the evidence that our children spend more than 6 to 8 waking hours in sedentary learning time at their schools. Admitted by their teachers as effective classroom settings mark of discipline pedagogical aspects of success in the Algerian primary curriculum. Denied by Australian and internationally recent studies through the integration of short bursts of physical activity into their classroom routines. Shown as a more effective approach that resulted in significant reductions in pre-day children school sitting. Hypothesises in this Algerian pilot study, via three pilot models (Group with 3 minutes ABC-PA for every 20-minute sitting classroom learning - Group with 5 minutes ABC-PA for every one-hour learning sitting - Group with 10-minute ABC-PA for 2 regulars breaks periods), controlled by a group without any ABC-PA. Expected in this study to assess the significant model that could be an effective way of reducing children's sitting per daytime.

METHODS: To achieve this objective. We examine four groups composed of forty-five students (aged 10–11 years, fifth grade with approximately 8 h classrooms sitting per day) from Slimani primary school sectors Naama academy during the academic years 2017–2018. Tested before and after the application of a 4-week, ABC-PA programmes plan for each sample.

RESULTS: Referring to Fitness Gram, as a significant battery to assess health-related fitness components. Acknowledged by Cooper Institute for Aerobics Research (2017) as measures intended to help schools evaluate and evolve their physical education programming. Our results based on repeating measures of ANOVA. Insignificant at $p < 0.05$ in the pre-test (VO2max: F=54.22, p=0.43/ BMI: F =19.22, p=0.64/ M.S.U.B: F=22, p=0.46/ M.L.B: F=75 p=0.41/F. L. B: F= 122, p=0.85). Significant in the post-test (VO2max: F=6.04/ BMI: F= 7.46/ M.S.U.B: F= 7.26/ M.L.B: F= 8.26/F. L. B: F=6.48). In the advantage of model 3 minutes ABC-PA – after every 20-minute classroom sitting; follows by 5 minutes ABC-PA for every one-hour learning sitting, and 10-minute ABC-PA for 2 regular-break periods, at last group control. Depend on Multiple Comparisons LSD apply.

DISCUSSION: we advocate our teachers to claim the integration of school-based video-physical exercise intervention to be prioritised into their classroom routine. Support by this experimental study as ideal settings to reduce sedentary sittings time among Algerian Primary School, especially the ABC-PA 3 minutes for every 20-minute sitting classroom learning. Records in this study as the significant model able to compromise sufficient physical activity (PA) with a limited level of sedentary sitting's time learning. Appreciated by its implication to standards commended by Physical Medicine and Rehabilitation studies to relieve pressure (weight-shifting), in which recline of sit posture should be done for more than 2-minute for each 20 to 30-minute long period's setting.

Keywords: active breaks, sitting time, primary curriculum, Algerian educational system.

LITERATURE

Glapa A, Grzesiak J, Laudanska-Krzeminska I, Chin M.-K, Edginton C.R. Mok M.M.C, Bronikowski M. (2018). The Impact of Brain Breaks Classroom-Based Physical Activities on Attitudes toward Physical Activity in Polish School Children in Third to Fifth Grade. Int. J. Environ. Res. Public Health, 15, 368.

Mohammed Z. (2017). Impact of Prolonged Periods Classroom Settings in Intra-abdominal fat area and its Consequence on Posture/Balance Control among Algerian Childhood College Preparatory School. International Journal of Applied Exercise Physiology, 6 (2), 20-26. Cooper Institute for Aerobics Research.

(2017). FitnessGram administration manual: the journey to MyHealthyZone. Human Kinetics, Champaign, IL.

Watson A, Timperio A, Brown H, Best K and Hesketh K.D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: A systematic review and meta-analysis. Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act; 25;14 (1); 114.

DIFFERENCES IN CARDIORESPIRATORY FITNESS AMONG OBESE YOUNGER SCHOOL AGE GIRLS

Danijela ŽIVKOVIĆ, Nebojša RANĐELOVIĆ, Anđela ĐOŠIĆ, Tijana PURENOVIĆ-IVANOVIĆ

Faculty of Sport and Physical Education, Niš, Serbia

INTRODUCTION: Obesity is manifested by excessive fat accumulation in the body and weight gain. Increased body mass in obese children is associated with a range of diseases, the most important of which are chronic non-communicable diseases. Physical fitness, especially cardiorespiratory fitness, is a significant indicator of future health during childhood and adolescence. The aim of this study was to determine the trend of changes in cardiorespiratory fitness in obese girls aged from seven to ten.

METHODS: The research was conducted on a sample of 213 obese female students of elementary schools in Niš (only students whose body mass indexes indicated obesity were isolated from the larger sample, according to Cole, Bellizzi, Flegal, & Dietz (2000)). Four groups were formed in relation to age (7, 8, 9 and 10 years old). The assessment of cardiorespiratory fitness was determined by tests for resting heart rate (RHR), HR in exercise and VO_2max (maximal oxygen consumption). Trends of change were determined on the basis of average values, while their statistical significance was determined by ANOVA. Differences between groups were determined by ANOVA and the LSD Post Hoc test.

RESULTS: The HR values in girls have a negative trend between the seventh and eighth year (96,6±14.49 at the age of seven to 94.9±13.78 beats per minute at the age of eight), followed by a positive growth trend (98.6±7.54 bpm, at the age of nine and 98,8±9.41 at the age of ten). Normal values according to Đurašković (2002) are 92, 90, 88 and 86 bpm, from the age of seven to the age of ten, while the results indicate that heart rate values were increased by 2 beats per minute from the youngest to the oldest group of subjects. It can be concluded that the trend of changes in the RHR variable is positive and discontinuous and deviates from the physiological curve of development. The values of the HR in exercise have a positive trend between seven and nine years, and between the nine and ten, the trend is negative. Given that a heart rate in exercise shows the extent to which the child's body is adapted to physical activity, the results of the research may indirectly indicate that obese girls from the age of seven to nine are physically inactive or not sufficiently adapted to physical activity. The VO_2max curve has a negative and continuous growth trend (43.29, 41.03, 40.05, 39.97 ml/kg/min from the age of seven to the age of ten, respectively).

DISCUSSION: Obesity is a growing, global health issue. In addition to inadequate nutrition and genetic predisposition, physical inactivity of children and adolescents is one of the major causes of their overweight and obesity. By analyzing the results it can be generally concluded that there is a deviation from norms that apply to normally nourished children. The trend of changes in RHR and HR in exercise is discontinuous, while the trend of changes in VO_2max is continuous and shows a decrease. Compared to normally nourished, obese children are less physically active and spend more time in sedentary activities. Engaging children in different forms and types of physical exercise is a fundamental strategic goal when obesity prevention is concerned.

Key words: children, obesity, fitness parameters, physical activity.

LITERATURE

Cole, T.J., Bellizzi, M.C., Flegal, K.M., & Dietz, W.H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *British Medical Journal, 320*(7244), 1240-1243.

Đurašković, R. (2009). Sportska medicina. Niš: SIIC.

Lobstein T, Jackson-Leach R, Moodie ML, Hall KD, Gortmaker SL, Swinburn BA, James WPT, Wang Y, McPherson K. (2015). Child and adolescent obesity: part of a bigger picture. The Lancet, 385(9986): 2510-2520.

Myers J, McAuley P, Lavie CJ, Despres JP, Arena R, Kokkinos P. (2015). Physical activity and cardiorespiratory fitness as major markers of cardiovascular risk: their independent and interwoven importance to health status. Prog Cardiovasc Dis, 57(4): 306-314.

Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ, Sjöström M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. Int J of Obes, 32(1): 1.

Ruiz JR, Castro-Piñero J, Artero EG, Ortega FB, Sjöström M, Suni J, Castillo MJ. (2009). Predictive validity of health-related fitness in youth: a systematic review. Br J Sports Med, 43(12): 909-923.

Williams EP, Mesidor M, Winters K, Dubbert PM, Wyatt SB. (2015). Overweight and obesity: prevalence, consequences, and causes of a growing public health problem. Curr Obes Rep, 4(3): 363-370.

STROKOVNI PRISPEVKI / PROFESSIONAL PAPERS

UPORABA PRAVLJIČNE JOGE V POSEBNEM PROGRAMU VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA V OSNOVNI ŠOLI GORNJA RADGONA

THE USE OF FAIRY TALE YOGA IN SPECIAL NEEDS EDUCATION PROGRAMME AT PRIMARY SCHOOL GORNJA RADGONA

Ariela ABRAHAM

OŠ Gornja Radgona, Gornja Radgona, Slovenija

IZHODIŠČA. Ker je joga način življenja, jo moramo tako predstaviti tudi otrokom. Ker pa učenci s posebnimi potrebami v posebnem programu vzgoje in izobraževanja potrebujejo določene prilagoditve, je Pravljična joga kot nalašč za njih. Sistem Pravljična joga je osnovala Urška Križaj Božič, namen omenjene joge pa je, da se jo približa otrokom nižje starosti (od 2,5 leta naprej). Učenci s posebnimi potrebami v posebnem programu vzgoje in izobraževanja so otroci, ki imajo zmerno, težjo ali težko motnjo v duševnem razvoju in imajo znižane intelektualne sposobnosti, zato je Pravljična joga primerna za njih, ne glede na njihovo starost.

PROBLEM. Učenci s posebnimi potrebami, ki so vključeni v posebni program vzgoje in izobraževanja, so velikokrat podvrženi velikemu pritisku šole in staršev zaradi njihovih pričakovanj in tako doživljajo stres, prisotna pa sta tudi nepravilno prehranjevanje in premalo gibanja. K temu problemu lahko pristopimo tako, da otrokom na primeren način predstavimo jogo, in sicer najbolje (glede na njihovo intelektualno raven) skozi pravljično jogo. Pravljična joga vsebuje elemente joge ter poudarja nenasilen in spoštljiv odnos do sveta, ima pa tudi veliko pozitivnih lastnosti, kot so npr. pridobivanje samozavesti, krepitev imunskega sistema, izboljšuje telesno držo, pljučno kapaciteto, zbranost, motorične in koordinacijske spretnosti, nadzor nad čustvi … Bistvo pravljične joge torej je, da se otrokom predstavi jogo skozi pravljico, saj se tako vse elemente poveže v smiselno celoto.

METODE. Pravljično jogo smo redno izvajali znotraj predmetov Šport in rekreacija ter Gibanje in športna vzgoja, kamor je bilo vključenih 10 učencev iz dveh oddelkov posebnega programa. Ker so specifike in zmožnosti teh učencev različne, imajo pa tudi precej odkrenljivo pozornost, je bilo potrebno prilagojeno izvajanje joge. Na začetku izvajanje joge smo se vedno udobno usedli, prekrižali noge, zravnali hrbtenico, sklenili dlani in zapeli om ter na ta način dosegli pomirjujočo vibracijo. Z učenci smo se seznanili tudi z drugimi pranajamami (dihalnimi tehnikami). Pri asanah (položajih v jogi) moramo vzeti v zakup, da je izvedba le-teh pri učencih s posebnimi potrebami zelo dinamična, da je koncentracija majhna. Asane smo tako izvajali vedno preko pravljice (vsaka asana predstavlja pravljični lik), tako da so čez čas učenci že sami vedeli pokazati določeno asano preko predstavljenega lika. Ob koncu smo izvajali tudi sprostitev – umirjen položaj ob poslušanju sproščujoče glasbe, zvoku tibetanskih posodic ali ob vodeni vizualizaciji.

UGOTOVITVE. Joga v posebnem programu je imela pri učencih s posebnimi potrebami več pozitivnih učinkov. Učenci so čez čas lahko izvedli asane, ki jih na začetku niso zmogli (okrepili so mišice), s pomočjo dihalnih vaj so okrepili kapaciteto pljuč, po končani uri joge je bilo opazno, da so bili sproščeni, predvsem pa je pomembno to, da smo jim jogo toliko približali, da so sami izrazili željo po večkratnih ponovitvah, nekateri pa so začeli jogo izvajati tudi doma.

ZAKLJUČEK. Vključitev joge (predvsem pravljične joge) v posebnem programu vzgoje in izobraževanja je vsekakor priporočljiva, saj se pozitivni učinki kažejo na več področjih otrokovega razvoja.

Ključne besede: motnja v duševnem razvoju, otrok s posebnimi potrebami, asane, sprostitev, dihanje, prilagoditev

LITERATURA

Božič K., U. (2017). *Pravljična joga.* Ljubljana: Mladinska knjiga.

Maheshwarananda P., S. (2000). *Sistem joga v vsakdanjem življenju.* Dunaj: Ibera Verlag/ European University Press.

VLOGA TEKMOVALNOSTI V PREDŠOLSKEM OBDOBJU
MEANING OF COMPETITION IN PRESCHOOL AGES

Kelly AVSENIK HANSON

Osnovna šola Naklo, OE Mlinček, Naklo, Slovenija

IZHODIŠČA: Motnje duševnega zdravja so danes v porastu tudi med najstniki. Zanima me kakšen vpliv imajo moštveni športi in tekmovalnost na posameznikovo duševno stanje.

PROBLEM: Gibanje v predšolskem obdobju otroku omogoča način izkustvenega učenja. Kljub zavedanju, da je tekmovalnost temeljni atribut športnih dejavnosti v vrtcu strokovni delavci posegajo veliko bolj na področje sodelovanja in individualnega, gibalnega razvoja posameznika. Raziskave, na slovenskem območju, so potrdile, da vzgojiteljice navajajo nestrinjanje s tekmovalnostjo in tekmovalnim vedenjem (Sterle, 2011), kljub literaturi in raziskavam, ki opredeljujeo bistvenost vnašanja načrtovane, zdrave tekmovalnosti v oddelek. Sodelovalni športi vplivajo na socialne interakcije, gibalne in kognitivne sposobnosti posameznika, zato smo se odločili poiskati teoretična spoznanja o pomenu tekmovalnosti in moštvenih iger v predšolskem obdobju.

METODE: Pri raziskovanju smo uporabili deskriptivno metodo raziskovanja, kjer smo analizirali, proučili in primerjali različno literaturo iz področja gibanja predšolskega otroka, psihologije, praktičnih vsebin in nevroznanosti. S podrobno analizo smo dokazali primernost oziroma nujnost vključevanja tekmovalnih iger v vrtcu.

UGOTOVITVE: V literaturi smo največkrat zasledili poudarek razvoja psiho-socialnih sposobnosti v povezavi s področjem gibanja, ki razčlenjuje razvoj vztrajnosti, discipline, sodelovanja, empatije in medsebojne pomoči. Tekmovalnost je velikokrat na področju predšolske vzgoje spregledana. Gibanje vpliva na razvoj in duševna stanja posameznika, ki jih lahko povežemo s teorijo psihoanalize. Ojdipov (oz. Elektrin) kompleks, kjer otrok tekmuje z očetom (oz. mamo) za pozornost starša nasprotnega spola sebe. Lahko rečemo, da je tekmovalnost vedenje, ki je otrokova potreba (posebej izrazita pri dečkih). Svet je zasnovan na način, kjer je normalno, da smo tekmovanjem izpostavljeni. Tekmovalne dogodke nato vsakič rešujemo z asociativno simbolno povezavo s posameznikovim infantilno doživetimi ojdipalnimi tekmami. Nezavedno željo, ki jo gojimo zaradi rezultata, zmage, ki jo enačimo z užitkom. (Vodeb, 2005) V Slovenski literaturi je zaslediti tekmovalnost, kot element športa, kjer se poudarja pomen kakovostno in enakovrednost razporejenih skupin. Vzporedno se pri tem izpostavljajo doživljanje solidarnosti, borbenosti in odločnosti v sproščenem vzdušju, kjer imajo otroci možnost doživljanja veselja z zmago in razvijanja sposobnosti športnega sprejemanja poraza. (Videmšek, Visinski 2001; Pišot, Jelovčan, 2006).

ZAKLJUČEK: Najnovejše raziskave ugotavljajo tudi vplivanje moštvenih dejavnosti na povečevanje volumna hipokampla v možganih, kateri je pokazatelj stresa in depresije. Večji volumen le-tega vpliva na kasnejša obdobja v življenju otroka (Groham, Jernigan, Hudziak idr. 2019). Volumen hipokampla so izmerili tudi pri drugih gibalnih in izraznih dejavnosti, vendar sprememb niso opazili. Najdemo lahko literaturo v prid uporabljanja športnih, moštvenih iger, katere nudijo vzgojitelju in otrokom odpiranje novih, načrtovanih tem o pomenu tekmovalnosti v športu in prenos na vsakdanje življenje. Reakcije otrok nudijo odraslemu vpogled v njegovo dojemanje sveta, čustvenega stanja in duševnega razvoja. Zato je nujno potrebno spremeniti miselnost strokovnih delavk na področju predšolske vzgoje o tekmovalnosti in vnašanje moštvenih iger, kot del programa gibalne aktivnosti v vrtcih.

Ključne besede: predšolski otrok, gibanje, tekmovalnost, moštvene igre, duševno zdravje

LITERATURA

Groham L., Jernigan T., Hudziak J. idr. (2019) Involvement in Sports, Hippocampal Volume, and Depressive Symptoms in Children. Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging, Volume 4, Issue 5, May 2019, Str. 484-492

Pišot R, Jelovčan G. (2006). Vsebina gibalne športne vzgoje v predšolskem obdobju. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Založba Annales: Pedagoška fakulteta .

Sterle S. (2011). Stališča vzgojiteljev in predšolskih otrok o tekmovanju in sodelovanju med otroki. (Diplomsko delo) Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

Videmšek M, Visinski M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Fakulteta za šport. Ljubljana.

Vodeb R. (2005). Interpretacija športa. Trbovlje: Fit.

SPODBUJANJE FIZIČNIH IN MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI UČENCEV
PROMOTE PHYSICAL AND MOTOR SKILLS OF STUDENTS

Blaž BELEHAR

OŠ Naklo, Naklo, Slovenija

PROBLEM: Poleg rednih ur športa, obveznih in neobveznih izbirnih vsebin s področja športa, gibanje spodbujamo še na druge načine: i) kratki premori med urami za gibanje (telovadba za možgane); ii) šolski odmori, ko damo učencem možnost, da se gibajo; iii) učenje različnih iger, ki spodbujajo gibanje (ples, gumitvist, ristanc, cirkuške spretnosti …); iv) tek podnebne solidarnosti; v) dan povezanosti: Tecimo za Zemljo.

UGOTOVITVE: Sodobne raziskave kažejo, da se fizične in motorične sposobnosti otrok zmanjšujejo. Razloge najdemo tudi v povečani uporabi sodobne tehnologije, večinoma v sedečem položaju. Ob tem raziskave poudarjajo, da se učenci bistveno hitreje in učinkoviteje učijo z gibanjem, zato je ključno tudi učenje pozornosti, ravnotežja in koordinacije. Prek učenja teh spretnosti olajšamo tudi učenje branja, računanja in usvajanja drugih znanj.

ZAKLJUČEK: Otroštvo je najprimernejši čas za širjenje poznavanja zdravih vzorcev vedenja, zdravih odnosov, prilagoditev in preventivnih aktivnosti. Zato je naloga vseh na šoli zaposlenih, še posebej pa športnih pedagogov, da učencem privzgojimo zdrav način preživljanja prostega časa.

Ključne besede: otrok, gibanje, zdravje, fizične in motorične sposobnosti

LITERATURA

Lotrič Komac, T. (2018). Vzgojni načrt OŠ Naklo. Naklo: OŠ Naklo

TEŽAVE PRI ŠPORTU ZA OTROKE Z AVTIZMOM
PROBLEMS IN SPORTS FOR CHILDREN WITH AUTISM

Blaž BELEHAR

OŠ Naklo, Naklo, Slovenija

IZHODIŠČE: Otroci s posebnimi potrebami so tisti otroci, ki imajo primanjkljaj na posameznem področju in so vse pogosteje vključeni v redne osnovne šole. Šolska zakonodaja poudarja cilj načelo enakih možnosti s hkratnim upoštevanjem različnosti otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami. Potrebujejo prilagojene programe ali prilagojeno izvajanje rednih programov, poseben pristop, obravnavo, razumevanje, posebej usposobljenega pedagoga in posebne pogoje za delo, potrebne so tudi pedagoške, terapevtske in tehnične prilagoditve.

PROBLEM: Šport predstavlja otrokom z motnjo avtističnega spektra (MAS) veliko težavo, ker imajo slabo razvito koordinacijo. To pomeni, da imajo težave z metanjem žog, ravnotežjem in naravnimi oblikami gibanja. Poleg tega, da imajo težave z nadzorovanjem lastnega telesa, je v telovadnici veliko dejavnikov, dražljajev, ki motijo njihovo pozornost (smrad v garderobi, hrup, temperatura, svetloba, velikost prostora). Težko sledijo velikemu številu učiteljevih napotkov. Prav tako jim težave predstavljajo zrcalno podane demonstracije. Tekmovalni športi lahko povzročajo težave, ker se otroci z MAS preveč dosledno držijo pravil. Izbruh jeze doživijo v primeru, da pri igri niso zmagovalci oz. če njihova skupina izgubi. Imajo strah pred športnimi rekviziti. Radi imajo sedeče aktivnosti in željo, da se igrajo sami.

METODE: Učenci s posebnimi potrebami potrebujejo drugačen, individualiziran pristop, prilagojene metode, uporabo posebnih pripomočkov, razumevanje in pomoč, drugačen časovni ritem in interdisciplinarno obravnavo. Starši za otroke z MAS zaradi zgoraj omenjenih dejavnikov želijo prilagojene ure športne vzgoje.

UGOTOVITVE: Najbolj naravna pomoč otrokom z MAS je pomoč vrstnikov oz. sošolcev. Interakcije za otroke z MAS predstavljajo izziv. Čudovito je, če učitelju uspe vzpostaviti pozitivne interakcije z vrstniki. Tudi pri predmetu šport vrstniki lahko pomagajo pri učenju spretnosti. Vrstniška pomoč je lahko zelo močna tehnika poučevanja. V razredu je dobro, če najdemo učenca, ki bo otroku z MAS pripravljen pomagati, bo odgovoren, zanesljiv in bo razumel takega otroka. Lahko mu pomaga, da razvije socialne veščine. Tak odnos je zmaga za oba učenca; otrok z MAS se bo potem lažje vključeval v družbo, sošolec pa bo pridobil bogate izkušnje, ki mu bodo koristile v življenju.

ZAKLJUČEK: Šport je življenjskega pomena za otroke s posebnimi potrebami. Športna dejavnost ima velik pomen pri razvijanju njihovih sposobnosti, blaženju razvojnih motenj, uspešnosti prilagajanja vsakdanjemu življenju, ohranjanju in izboljšanju zdravja, zmanjšanju posledic manj aktivnega življenja. Vsi učenci morajo imeti možnost sodelovanja pri predmetu šport.

Ključne besede: otrok, posebne potrebe, avtizem, šport, učitelj, prilagoditve

LITERATURA

Mihelič, S. (2011). Šport in socialna integracija avtističnih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Horvat, V. (2016). Dejavniki kakovosti učenja otrok z avtizmom in osvajanje športnih znanj. Ljubljana: Fakulteta za šport.

VESELE NOGICE

HAPPY FEET

Nina BERLOŽNIK

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana

IZHODIŠČA: V šolskem prostoru se srečujemo z učenci, ki se neprestano premikajo – presedajo se na stolu, gugajo, hodijo po razredu, impulzivno reagirajo. Laično jih poimenujemo »nemirni otroci«.

PROBLEM: Zadostno gibanje moramo otrokom omogočiti že v otroštvu, saj gibanje vpliva na celosten razvoj otroka, je otrokova primarna potreba. Najuspešnejše obdobje za razvoj otrokovih gibalnih potencialov in učenje gibalnih vzorcev je zgodnje šolsko obdobje. Novih gibalnih tehnik se otrok uči hitro, brez večjih naporov, pridobiva pozitivno samopodobo, izkušnje, vzdržljivost. Velik pojav nemirnih otrok je zaznati v zahodni kulturi, ki je začela postavljati normative v vzgojno-izobraževalnem sistemu.

METODE: Z metodo opazovanja, ki je trajala od septembra 2009 do junija 2015, smo ugotovili, da je veliko učencev v naših vzgojno-izobraževalnih programih nemirnih, nekateri imajo tudi diagnozo ADHD. S pomočjo pripomočkov (trakovi za noge, elastični trakovi pod mizo, kinestetične mize, tek …) smo iskali rešitve, kako jih umiriti na učinkovit način. S pomočjo kinestetične mize, poleg katere so stali, so izboljšali svojo držo. Eno nogo so imeli na tleh, drugo pa so naslonili na prečko in jo zibali. Elastične trakove smo uporabili pri otrocih, ki so se neprestano presedali na stolu, migali z nogami, brcali v noge mize. Trakove smo namestili na spodnji del nog mize. Svoje noge so naslonili na trak in ga zibali ter tako usmerili odvečno energijo. Tek za zdravje smo vsakodnevno izvajali z učenci, ko so postajali nemirni in je njihova motivacija za delo upadla. Tekli so v garderobo, se preobuli in preoblekli ter tekli na igrišče. Tam smo neprekinjeno tekli 3–5 minut. V avli smo naredili različne gibalne igre: polž (gibanje po spirali, posnemanje gibanja živali), mreža (mreža iz vrvi, skozi katero so se morali učenci gibati brez, da bi se vrvi dotaknili), ristanc (skakanje sonožno ali po eni nogi, utrjevanje števil do 10), stopala (sonožno skakanje z obratom, sledenje usmeritvi stopal).

UGOTOVITVE: Učenci so bili z uporabo različnih pripomočkov bolj usmerjeni v samo delo, izboljšali sta se pozornost in koncentracija. Po teku so bili učenci bolj pripravljeni za delo, imeli so več pozitivne energije, lažje so sledili pouku. ZAKLJUČEK: Aktivnosti smo izvajali dnevno, po potrebi. Učenci so bili navdušeni nad vsemi aktivnostmi, lažje so sledili razlagi in delu pri mizi. Določeno aktivnost so večkrat predlagali tudi sami. Bolj uspešni in motivirani so bili tudi pri urah športa in na športnih dnevih.

Ključne besede: nemirni otroci, kinestetična miza, elastični trakovi, gibanje

LITERATURA

Bricelj - Kobe, M. (2003). Nemirni otroci. Dostopno na: https://www.kclj.si/dokumenti/navodila_nemirni_otroci_jama.pdf.

Pišot, R., Zorc, J. (2005). Raziskave celostnega razvoja otrok kot osnova didaktike gibalne/športne vzgoje. Annales. Series historia et sociologia. 15 (1): 195–204.

Vetrnik, A. (2014). Pomen športnih dejavnosti za gibalni razvoj otroka. Diplomsko delo. Univerza v Mariboru: Oddelek za predšolsko vzgojo.

GIBANJE V GOZDU KOT OBLIKA SPROŠČANJA
MOVEMENT IN A FOREST AS A FORM OF RELAXATION

Ksenija BERNETIČ

Osnovna šola Danile Kumar, Ljubljana, Slovenija,

IZHODIŠČA: Veliko današnjih otrok se zadržuje v notranjih prostorih in se zabava z igračami iz plastike, z igrami na računalniku, tablici ali telefonu. Klasičnih iger na prostem kot je skrivanje, lovljenje, igre z žogo skoraj ni več videti. Sodobni svet se je s tehnološkim razvojem in virtualnim svetom odtujil od naravnega sveta. Z razvojem tehnologije se je človeštvo dvignilo v vladavino razuma, ki si je naravo podjarmil in jo začel uporabljati le še v svoje namene. Skupaj s spremenjenim odnosom do narave se je drastično spremenil tudi način življenja, ki se v sedanjem času kaže na vseh ravneh človeškega obstoja - telesnem, čustvenem in duševnem.

PROBLEM: Opažamo, da navdušenje učencev, njihova motivacija in aktivnost za delo hitro upade pri nezanimivih predstavitvah brez konkretnih ponazoril, pripomočkov in aktivnega sodelovanja. Zato je v pouk potrebno vnašati drugačne metode in oblike dela.

METODE: V jesenskem in spomladanskem času organiziramo dan dejavnosti v gozdu, ki je glavni prostor izvajanja z vsemi svojimi naravnimi ovirami. Tako spoznamo osnovne značilnosti letnega časa kot so vremenski pojavi, spremembe v naravi, plodove, gozdne živali, žuželke in še kaj. Spoznavanje gozda poteka z vsemi čutili: tip, voh, sluh, vid, okus. Uporabimo metodo opazovanja otrok in evalvacijo s pisno refleksijo.

UGOTOVITVE: V razredu smo naredili evalvacijo dneva v gozdu in zbrali vtise. Učenci so povedali, kaj novega so spoznali in kaj jim je bilo v gozdu všeč. Potem so na poseben list papirja napisali pismo sebi. V njem so zapisali vse, kar se želijo spomniti. Dan v gozdu, nam je odprl možnost, da dobro izkoristimo daljši čas bivanja v gozdu. Po prihodu v gozd, smo želeli vključiti nekaj pripravljenih dejavnosti, ki so bile razdeljene na 4 postaje. Po izvedenih štirih postajah smo ugotovili, da si otroci želijo raziskovati po svoje. Otroke smo le opazovali, skrbeli za varnost in pomagali, ko je bilo potrebno. Gibanje v gozdu je celostno in spontano. Pomembno je, da otrokom dovolimo svobodno gibanje in izražanje. Tako razvijajo lastno inteligenco ter odgovornost do samega sebe in lastne varnosti.

ZAKLJUČEK: Gozdni prostor ponuja odprto učno okolje, kjer učitelj pri učenju uporablja materiale in situacije, ki mu pridejo na pot. Takšna oblika izobraževanja je bolj prilagojena posamezniku. Učencem je hkrati omogočeno gibanje in učenje. Učenje v gozdu prav tako spodbuja razvoj domišljije. Učenci se ob novih spoznanjih in ugotovitvah prvinsko čudijo. To zanimanje, vznesenost pa se splača negovati. Potrebujemo ju pri vseživljenjskem učenju.

Ključne besede: narava, gibanje, učenje

LITERATURA

Cornell, J. (1998). Veselimo se z naravo – naravoslovne dejavnosti za vse starosti. Celje: Mohorjeva družba, (85 -87, 105- 107).

Fitzsimons, C. 50 zamisli za otroke v naravi. (1997). Radovljica, Didakta.

Gourier, J.(1998). V gozdu. Ljubljana, Mladinska knjiga.

Landa, N. (1997). Z vsemi čuti. Radovljica, Didakta.

Miklavec, K. (2013). Gozdna pedagogika v Sloveniji. Antroponovičke. Pridobljeno s https://antroponovicke.wordpress.com/2013/06/06/gozdna-pedagogika-v-sloveniji-2/ 10. 9. 2017

POMEN PLESA NA GIBALNI RAZVOJ OTROKA

THE IMPACT OF DANCE ON CHILD DEVELOPMENT

Barbara BEZJAK

OŠ. Franca Lešnika - Vuka, Slivnica pri Mariboru, Orehova vas, Slovenija

IZHODIŠČA: Ples je tista umetnostna zvrst, pri kateri lahko otroci v največji meri sodelujejo z lastno aktivnostjo in ustvarjalnostjo kot posamezniki ali v skupini. Kadar vzamemo ustvarjalni gib in ples kot učno metodo za otrokov celostni razvoj se pozitivni učinki kažejo na otrokov čustveno-socialni in psihomotorični razvoj, posredno pa zaradi povečane motivacije tudi na kognitivni razvoj.

PROBLEM: Otroci v razredih so vedno bolj nemirni in težje vodljivi, hkrati pa se njihova storilnost sorazmerno manjša z višanjem obremenjenosti. Zato je bistvenega pomena, da jim nudimo na voljo prostor in čas za sprostitev preko giba. Gibalne dejavnosti prispevajo k otrokovemu zavedanju samega sebe v prostoru, pomagajo pri oblikovanju lastne identitete, samospoštovanja ter samozavesti. Z reševanjem zadanih gibalnih nalog, razvijajo svojo domišljijo, ustvarjalnost, učijo se nadzorovati lastno telo ter izražati svoja čustva. Pri vsem tem pa na prijeten in zabaven način še sproščajo svojo energijo.

METODE: Na naši šoli se otroci s plesom srečujejo tako pri pouku kot pri interesni dejavnosti, ki za prvo triletje poteka 1x tedensko pred poukom. Pri tem spoznavajo osnovne korake in se seznanijo z različnimi zvrstmi plesa, metode, ki se uporabljajo so metode vodenja, metode izmišljanja, metode od vodenja k razmišljanju in obratno. Pri učenju osnovnih plesnih korakov se pozornost najprej usmerja na ritem in estetiko gibov, iz tega pa se prehaja na posnemanje preprostih koreografij. Ko je njihova samostojnost in sigurnost v lastno telo večja, sami začenjo izbirati glasbo, ob kateri se dobro počutijo. Pri tem se urijo v oblikovanju skupne koreografije, kjer razvijajo medsebojno sodelovanje, strpnost in dialog. Z novo pridobljenim plesnim znanjem se učenci s ponosom predstavijo na različnih prireditvah na in izven šole. V ostalih dveh triletjih nadgrajujejo osvojeno znanje in se z mentorji lotevajo vedno bolj zahtevnih koreografij, s katerimi tudi sodelujejo na različnih plesnih tekmovanjih.

UGOTOVITVE: Zanimanje za to dejavnost je velika, kar se kaže v velikem številu skupin. Učenci potrebujejo sprostitveno dejavnost, ki je blizu tudi njihovemu osnovnemu doživljanju sveta, ki pa je gib oziroma gibanje samo. Na gibalno interesno dejavnost prihajajo razigrani in v polnem pričakovanju učenja in plesa, po opravljeni interesni dejavnosti pa se takoj prične prva ura pouka, kjer učitelji glede na preostale dneve pouka, ko ni te dejavnosti, ugotavljajo, da so učenci kljub obsežni fizični aktivnosti umirjeni, zbrani in takoj pripravljeni ter motivirani za delo. Tako lahko sklepamo, da ples resnično pozitivno vpliva tako na njihovo počutje kot na pripravljenost za delo in učenje.

ZAKLJUČEK: V šoli moramo posegati po sodobnih metodah, ki dajo učencu možnost spoznati nekaj več ali nekaj iz drugega zornega kota, vključevanje ustvarjalnega gibanja pa je samo po sebi že nekaj več, saj spada med osnovne potrebe človeka in sodeluje pri zdravem čustveno-socialnem in psihomotoričnemu razvoju otroka. Ne smemo pa zanemariti niti tega, da otrokom nudi prostor tako za kreativnost kot za individualnost in jim omogoča neznansko zabavno sprostitev. Tako otrokom omogočamo učenje, pridobivanje izkušenj in celostno zavedanje samega sebe.

Ključne besede: ples, gibalni razvoj, interesna dejavnost, ritem, sprostitev

LITERATURA

Geršak, V., (2007). Pomen poučevanja in učenja s plesno-gibalnimi dejavnostmi v vrtcu in osnovni šoli. Sodobna pedagogika, letnik 58 = 124, številka 3, str. 128-143. Pridobljeno s http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-HWN7ZQFS/2f870ee9-d645-488f-bb54-6b5802fd7815/PDF

Neubauer, H., (2004). Učni načrt za izbirni predmet, Plesne dejavnosti: ples, ljudski plesi, starinski in družabni plesi. Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/predmeti_izbirni/Plesne_dejavnosti_izbirni.pdf

GREMO V HRIBE
LET'S GO TO THE HILLS

Barbara BLATNIK

JVIZ OŠ Dobrepolje, Videm – Dobrepolje, Slovenija

IZHODIŠČA: Pri osnovnošolcih se vse pogosteje kot zdravstvena težava navaja prekomerna telesna teža.

PROBLEM: Na problem prekomerne telesne teže pri naših osnovnošolcih nas opozarjajo številne raziskave. Debelost se omenja tudi kot posledica ponudbe hrane, ki vsebuje veliko kalorij, katerih pa zaradi načina življenja naši učenci in otroci ne porabijo. Že pri pouku večinoma sedijo, žal pa tudi prosti čas preživljajo s telefoni ali pa igrajo igrice na različnih elektronskih napravah. Na jedilnikih se največkrat znajde vnaprej pripravljena hrana, veliko sladkih in slanih prigrizkov, po katerih so otroci hitro spet lačni. Naraščanje debelosti v otroštvu je skrb vzbujajoče, saj predstavlja veliko tveganje za kasnejša srčno-žilna obolenja, poleg tega pa se pojavlja čedalje več osnovnošolcev, ki zbolevajo za sladkorno boleznijo tipa II ali pa za metabolnimi motnjami, ki so se včasih pojavljale skoraj samo pri odraslih.

METODE: Tudi na naši šoli ni nič drugače. Pediatrinje na sistematskih pregledih iz leta v leto opozarjajo na prekomerno telesno težo učencev v vseh starostnih obdobjih. Seveda to opažamo tudi zaposleni na naši šoli. Ko organiziramo pohod (športni dan), vsako leto več učencev prinese opravičilo, da se pohoda ne morejo udeležiti. Ostali, ki se ga udeležijo, pa že po nekaj kilometrih obupujejo. V želji, da bi tudi mi pripomogli k spremembam na tem področju, smo se pred tremi leti odločili ustanoviti planinski krožek. Začeli smo z učenci zadnje triade, s srečanji enkrat na mesec. Najprej smo organizirali pohode v bližnjo okolico po ravnem terenu, saj smo morali spoznati sposobnosti prijavljenih otrok, kasneje smo odšli na bližnje hribe, s sabo pa smo povabili starše, stare starše. Dobivati smo se začeli dvakrat mesečno, h krožku pa smo povabili tudi učence prve in druge triade. Če je vreme zares slabo, se dobimo v šolski telovadnici in igramo igre z žogo. Včasih se podamo tudi na kolesarski izlet in do danes smo osvojili tudi že nekaj dvatisočakov.

UGOTOVITVE: Število učencev pri planinskem krožku se iz leta v leto veča in to v vseh treh triadah. Krožek izvajamo za vsako starostno obdobje posebej, saj drugače zaradi razlik v telesni zgradbi učencev ne gre.

ZAKLJUČEK: Učiteljice ne vodimo evidenc telesne teže učencev, poleg tega se zavedamo, da gibanje dvakrat mesečno ni dovolj. Pa vendar smo lahko ponosne na naš planinski krožek, saj poskrbimo, da veliko naših učencev dva popoldneva mesečno ali kakšno soboto namesto pred ekrani preživi v naravi. Učenci nam povedo, da tudi s starši izkoristijo kakšno popoldne za krajši ali daljši izlet v naravo. Menimo, da z dejavnostjo navajamo učence na aktivno preživljanje prostega časa v naravi, obenem pa jim ponujamo priložnost za pogovor, igro ter medsebojno spoznavanje in spletanje novih prijateljskih vezi.

Ključne besede: debelost, planinski krožek, gibanje, druženje

LITERATURA

Strel J., Starc G., Kovač M. (2012). SLOfit sistem – analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2011/2012. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Korošec A., Gabrijelčič Blenkuš M., Robnik M.Priimek I. (2018). Otroška debelost v Sloveniji – strokovna izhodišča za stroškovno oceno. Nacionalni inštitut za javno zdravje.

UČENJE Z GIBANJEM NA PRIMERU EKSKURZIJE

LEARNING BY MOVING ON A FIELD TRIP

Alojzija BONCELJ

Osnovna šola Litija, Litija, Slovenija

IZHODIŠČA: Otroci in mladostniki, podobno kot tudi sicer sodobna družba, čedalje več dejavnosti opravljajo sede, kar velja tudi za učenje v šoli. Nasproti temu dognanja nevroznanosti poudarjajo povezanost človekove telesne aktivnosti s kognicijo. Ekskurzija je priložnost za izkušenjsko učenje skozi gibanje. V obravnavanem primeru smo se odločili za učenje o reliefnih značilnostih pokrajine na ekskurziji skozi gibanje.

PROBLEM: Namen prispevka je prikazati, kako se učenci na ekskurziji hitreje in bolj učinkovito skozi gibanje in izkušnjo učijo o reliefu kot vzroku za številne geografske značilnosti pokrajine, obenem pa gibanje, ki je eden od temeljev zdravega načina življenja, doživljajo kot vir zadovoljstva.

METODE: Z učenci 8. razreda smo se pripravili na ekskurzijo tako, da smo relief Alpskih pokrajin spoznavali s pomočjo slikovnega materiala z namenom, da bi znali to znanje kasneje povezati z videnim v pokrajini. Da bi učenci doživeli raven relief, smo se v Vrbi sprehodili do Prešernove domačije. Z namenom, da bi učenci zaznali razliko v reliefu in sklepali o posledicah, smo šli kasneje del poti peš do Finžgarjeve domačije, ki je locirana na strmem pobočju pod Stolom. Istega dne smo pot nadaljevali do Bohinja, kjer so učenci spoznavali ledeniško dolino z ravnim dnom, okoli katerega so strma pobočja vzpetin. Po ravnini smo se z učenci odpravili iz Ribčevega Laza ob Bohinjskem jezeru do Stare Fužine in opazovali poselitev ter gospodarsko rabo tega dela doline. Po kosilu smo šli peš še od Koče pri Savici do Slapa Savica, da so učenci doživljali še strm obod doline. Zadali smo si, da bodo učenci na koncu znali ledeniško dolino narisati in sklepati o drugih geografskih značilnostih znotraj posameznih delov doline. Hojo po strmini v hladu v bližini vode smo umestili v čas po kosilu tudi zato, da bi se učenci počutili dobro in ne bi postali utrujeni.

UGOTOVITVE: Ugotovili smo, da so le redki učenci značilnosti reliefa, ki so jih videli pred ekskurzijo na sliki, povezali z enako značilnostjo v pokrajini. Skozi gibanje po ravnini in po strmini so učenci občutili značilnost reliefa. S tako pridobljeno izkušnjo so v Vrbi in Doslovčah brez težav sklepali, katera kmetija je bila zaradi reliefne oblike, na kateri se nahaja, nekoč premožnejša in kako relief tudi danes vpliva na kmetijstvo in druge gospodarske dejavnosti ter poselitev. V Bohinju so učenci skozi gibanje spoznali obliko ledeniške doline. Znali so jo narisati v prerezu in razložiti, kaj izoblikovanost posameznega dela ledeniške doline pomeni za poselitev in gospodarstvo. Hoja do Slapa Savica jih je prebudila in razvedrila, da kljub popoldanski uri niso bili utrujeni.

ZAKLJUČEK: Ekskurzija omogoča, da učenci osnovno znanje pridobijo z izkušnjo, do katere pridejo z lastno aktivnostjo, v našem primeru z gibanjem. Opazili smo, da imajo pri učenju z gibanjem manj učnih težav in da je tako pridobljeno znanje bolj trajno ter pomeni trden temelj, na katerem gradijo še druga, tudi bolj abstraktna znanja.

Ključne besede: trajno znanje, reliefne značilnosti, izkušnja

LITERATURA

Geršak, V. (2015). Misliti skozi gib in ples: ustvarjalni gib kot učni pristop. V D. Hozjan (ur.), Aktivnosti učencev v učnem procesu (str. 529–545). Koper: Univerzitetna založba Annales.

Geršak, V. (2016). Utelešenost in čuječnost – kaj imata skupnega tako pri učencih kot pri učiteljih. V M. Orel (ur.), Mednarodna konferenca Mindfulness »Bodite čuječni, poučujte čuječno in učite čuječnost« (str. 187–198). Ljubljana: EDUvision.

UVAJANJE GIBALNE AKTIVNOSTI K URAM POUKA
INTEGRATING PHYSICAL ACTIVITY INTO THE CLASSROOM

Alojzija BONCELJ

Osnovna šola Litija, Litija

IZHODIŠČA: Gibanje je osnova zdravega načina življenja. Zaradi gibanja so tudi možgani bolje oskrbljeni s kisikom, kar pozitivno vpliva na razpoloženje, notranjo motivacijo, razmišljanje, zainteresiranost, pomnjenje in na druge dejavnike, povezane z učenjem. Učenci, ki se več gibajo, med poukom več in bolje sodelujejo ter so bolj osredotočeni. Da bi učenci imeli manj učnih težav in več motivacije za učenje, smo k uram pouka v tretji triadi začeli uvajati gibalne aktivnosti.

PROBLEM: Naš cilj je bil učence navdušiti za gibanje, ki smo ga uvedli na začetku ure po glavnem odmoru, in obenem z gibalnimi aktivnostmi pouka ne prikrajšati časovno ter izbrati ustrezno vadbo, ki jo bodo učenci sprejeli in bo vplivala na njihovo boljše počutje ter pripomogla k bolj uspešnemu učenju. Namenili smo se tudi raziskati, zakaj se razredi na uvajanje gibanja odzivajo različno.

METODE: V prispevku se osredotočamo na dva učno zelo različna razreda, ki sta različno sprejela gibalno aktivnost. Izbrali smo vaje za boljšo gibljivost, ki so prostorsko izvedljive v običajni učilnici in ne zahtevajo posebnih pripomočkov. Izvajali smo jih prvih pet minut ure po glavnem odmoru in po potrebi med uro vse šolsko leto. V učno manj uspešnem razredu, kjer uvajanje gibalnih aktivnosti ni steklo po načrtu (dejavnost je trajala enkrat dlje od predvidenega, nenatančno izvajanje vaj), smo program skrajšali in poenostavili. V učno bolj uspešnem razredu so učenci vaje pravilneje in hitreje izvedli, zato je vodenje vaj sčasoma prevzel eden od učencev. S pomočjo kratke ankete smo na vzorcu dveh razredov iskali vzrok za različen odziv učencev na uvajanje gibalnih aktivnosti v posameznem razredu. Anketa učence obeh razredov sprašuje po času, ki ga vsak dan namenijo delu za šolo, po strukturi prostega časa in po tem, koliko o prostem času odločajo sami.

UGOTOVITVE: Ugotovili smo, da ima gibanje pozitivne učinke na uspešno sodelovanje učencev pri pouku. Opazili smo, da so učenci postali bolj učinkoviti, osredotočeni in motivirani. Še posebej smo zaznali, da učenci, ki se na začetku ure gibajo, bolj sproščeno in zavzeto delajo pri različnih aktivnih oblikah pouka. Opazili smo tudi manj težav z nemirnostjo učencev. Anketa je pokazala, da učenci učno manj uspešnega razreda v povprečju bistveno manj časa porabijo za učenje in domače naloge, da imajo na razpolago več prostega časa, ki ga v veliki meri preživijo za računalniki in s pametnimi telefoni ter se manj gibajo. Vzorec je majhen, vendar kaže na to, da se odnos do gibanja oblikuje v družini.

ZAKLJUČEK: V šoli se moramo zavedati, da učenci prihajajo iz zelo različnih družin in da je na dinamiko teh težko vplivati, zato je vloga šole pri navajanju otrok ter mladostnikov na potrebo po gibanju velika. Gibanje je nujno za vsestranski razvoj otroka, zato je čas, porabljen za gibalno aktivnost na začetku ure, dobra naložba, saj so učenci, ki se več gibajo, pri šolskem delu bolj uspešni.

Ključne besede: gibanje na začetku ure, navdušiti učence za gibanje, pozitivni učinki gibanja

LITERATURA

Geršak, V. (2015). Misliti skozi gib in ples: ustvarjalni gib kot učni pristop. V D. Hozjan (ur.), Aktivnosti učencev v učnem procesu (str. 529–545). Koper: Univerzitetna založba Annales.

Sadar Šoba, N. (2014). Ustvarjalni gib. Didakta, 24(171), 8–12.

TRAJNOSTNI VPLIV ŠOLSKE GIBALNE DEJAVNOSTI NA CELOSTNI RAZVOJ POSAMEZNIKA

THE LASTING IMPACT OF SCHOOL'S MOVEMENT ACTIVITIES TO AN INTEGRATED INDIVIDUAL'S DEVELOPMENT.

Vesna BOŠTJANČIČ

Osnovna šola Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica, Slovenija

IZHODIŠČA: Ljudje smo vse od pradavnine ustvarjeni za aktivnost in gibanje. Okolje in način življenja sta se v zadnjih desetletjih močno spremenila, vendar pa se otrok in njegova primarna potreba po gibanju nista. Celostni razvoj otroka je celota prepletanj različnih razvojnih področij, pri čemer je ena izmed najvplivnejših spodbud iz okolja – iz šole prav gibalna aktivnost.

PROBLEM: Številne raziskave prikazujejo problem vedno bolj neaktivne populacije otrok in mladostnikov, pri čemer strokovnjaki predvidevajo, da se bo trend upadanja gibalnih aktivnosti ter posledično gibalnih sposobnosti in hkrati vse večjega odstotka otrok s prekomerno telesno težo nadaljeval še v prihodnje. Redna gibalna dejavnost, zdravo prehranjevanje, varno okolje in preventivno ravnanje so ključni dejavniki, ki med odraščanjem mladim zagotavljajo optimalno rast in razvoj, prispevajo k njihovemu dobremu počutju ter dolgoročno krepijo zdravje. Pomembno vlogo pri ukrepih za dolgoročno psiho-fizično zdravje in počutje posameznika imajo lahko tudi šole.

METODE: Osnovna šola Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica je v šolskem letu 2018/2019 vstopila v poskus prenove Razširjenega programa osnovne šole, katerega temeljni namen je vsem učencem in učenkam omogočiti zdrav in celosten osebnostni razvoj, ki sledi njihovim individualnim zmožnostim, interesom, talentom in potrebam. Z različnimi gibalnimi dejavnostmi s področja *»Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje«* smo učencem od 1. do 9. razreda ponudili raznovrstno paleto gibalnih vsebin, ki v tem starostnem obdobju učinkovito vplivajo na celostni razvoj učencev. Glavne metode, ki smo jih uporabljali tekom projekta so analiza obstoječih programov, opazovanje, delo v praksi (prikaz, metoda igre, metoda pogovora in razlage ipd.) ter evalvacija z refleksijo.

UGOTOVITVE: V prispevku predstavljamo primere dobre prakse v treh starostnih obdobjih. V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju smo učencem ponudili izbirno vsebino, ki vključuje osnovno motoriko z žogo, ki v osnovi predstavlja temelj večini športnih iger z žogo. Gibalno dejavnost smo razdelili na pet sklopov, znotraj katerih so učenci razvijali različne spretnosti in gibalne sposobnosti, pridobivali gibalne informacije različnega tipa, krepili osebnostne lastnosti in sodelovanje ter osvajali naloge, ki so učence motivirale za nadaljnje delo. Učencem drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja smo v sklopu neobveznega izbirnega predmeta šport ponudili številne gibalne vsebine, med katerimi velja izpostaviti mednarodno sodelovanje s tremi evropskimi šolami iz Poljske, Španije in Velike Britanije. V sklopu gibanja za boljšo gibalno učinkovitost smo učencem tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja ponudili raznovrstne gibalne dejavnosti, katerih glavni cilj je bil gibanje na prostem. V okviru le-teh so učenci prevzemali različne vloge, razvijali spretnosti in individualno ali skupinsko reševali gibalne izzive in naloge.

ZAKLJUČEK: Uvedba poskusa Razširjenega programa osnovne šole je učencem omogočila izbiro tistih dejavnosti, ki se skladajo z njihovimi interesi, ob katerih lahko učenci razvijajo in nadgrajujejo svoja močna področja ter krepijo šibka. Preizkušanje, občutenje in doživljanje različnih gibalnih vsebin vpliva na celostni razvoj posameznika in je pozitivna spodbuda za udejanjanje zdravega življenjskega sloga.

Ključne besede: otroci in mladina, gibanje, osnovna šola, razširjeni program

LITERATURA

Brcar P. et al. (2005). *Zdrav življenjski slog srednješolcev: priročnik za učitelje: delovno gradivo*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Plevnik M., Pišot R. (2016). *Razvoj elementarnih gibalnih vzorcev v zgodnjem otroštvu.* Koper: Univerzitetna založba Annales.

Šimunič B., Volmut T. Pišot R. (2010). *Otroci potrebujemo gibanje: otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga: gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok.* Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno - raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

ZRSŠ. (2018). *Razširjeni program osnovne šole: delovno gradivo*. Neobjavljeno delo.

Žvan B, in Škof B. Gibanje in gibalni razvoj. (2007). V Škof B. (Ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljna: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

GIBALNI ODMOR
MOVEMENT BREAK

Eva BOŽIČ, Katja JUG

OŠ 8 talcev Logatec, Logatec, Slovenija

IZHODIŠČE: Namen projekta Gibalni odmor je bil ponuditi učencem dodatno sprostitev - krajši aktivni odmor in možnost gibanja med poukom kot nagrada za opravljeno delo, sprostitev nemirnim učencem, kot motivacijsko sredstvo in seveda kot sredstvo za utrjevanje gibalnih veščin.

PROBLEM: Prvošolci potrebujejo veliko gibanja, pri pouku pa se od njih vse pogosteje pričakuje in zahteva, da mirno sedijo in poslušajo. Zaradi vse bolj natrpanega učnega načrta je gibanja v šoli vse manj, zato si je zanj potrebno vzeti čas in si učne ure prilagoditi tako, da se otroci čez dan kar se da veliko gibajo. Nemirni in učno manj uspešni učenci še posebej potrebujejo kratke dejavnosti z vmesnimi krajšimi aktivnimi odmori, saj je njihova koncentracija pri delu, zbranost, pripravljenost za sodelovanje, poslušanje zelo kratka in odkrenljiva. Vse naštete težave so naju privedle do tega, da sva učencem redno ponujali gibalni odmor, pri katerem so se sprostili ter obenem nezavedno utrjevali gibalne veščine.

METODE: ocenjevalna lestvica vedenja in vključenost učenca v gibalni odmor.

UGOTOVITVE: Gibalni odmor je učencem predstavljal veliko motivacijo za delo – pri delu so bili bolj mirni, zbrani, natančni in obenem vse bolj hitri, saj so si želeli čimprej na gibalni odmor. Nemir in neprimerno vedenje sta se s pogostostjo vključenosti učenca v gibalni odmor zmanjšala, učenci pa so bili za delo bolj motivirani. Čez čas so si aktivnosti v času Gibalnega odmora učenci izbirali sami – si postavljali poligone in ostale gibalne naloge, ki so jih pridno urili.

ZAKLJUČEK: Gibalni odmor je vsekakor priporočljiv za vse učence. Tudi pri ostalih učiteljih na šoli je sprožil veliko zanimanja, zato so k projektu pristopili tudi nekateri drugi razredi. Priprava aktivnega odmora nam ne vzame veliko časa, le malo dobre volje je potrebno in domišljije, ko pa nam zmanjka idej, so prava zakladnica le teh učenci sami.

Ključne besede: igra, poligon, gibalna abeceda, motivacija, sprostitev

LITERATURA

Delors, J. (1996). Učenje: skriti zaklad. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Pišot, R., Štemberger, V., Zurc, J., Obid, A. (2004). Otrok v gibanju. Koper. Znanstveno-raziskovalno središče.

Pistopnik, B. (2004). Vedno z igro: Elementarne in družabne igre za delo in prosti čas. 4. Popravljena izdaja. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pistotnik, B. (1995). Vedno z igro. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pistotnik, B., Pinter, S., Dolenc, M. (2002). Gibalna abeceda. Ljubljana. Fakulteta za šport.

GIBALNE AKTIVNOSTI PRI PREDMETU SPLOŠNA ZNANJA NA 6. STOPNJI POSEBNEGA PROGRAMA VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA V OSNOVNI ŠOLI GORNJA RADGONA

PHYSICAL ACTIVITY IN GENERAL KNOWLEDGE CLASSES FOR STUDENTS AT THE 6TH LEVEL OF SPECIAL EDUCATION PROGRAMME FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS AT GORNJA RADGONA PRIMARY SCHOOL

Žaneta BRAČIČ JAGERIČ

Osnovna šola Gornja Radgona, Gornja Radgona, Slovenija

PROBLEM: Posebni program vzgoje in izobraževanja (v nadaljevanju PP) obiskujejo učenci z zmernimi, težjimi in težkimi motnjami v duševnem razvoju, ki imajo določene posebnosti, med drugim tudi znižane intelektualne sposobnosti. Znotraj vzgoje in izobraževanja potrebujejo prilagojene oblike, postopke dela ter prilagojeni metodiko in didaktiko. Veliko izmed njih pa je tudi prekomerno hranjenih oz. debelih in posledično gibalno manj spretnih. Da bi svoje gibalne spretnosti čim bolj razvili, kakor predvideva tudi eden izmed ciljev PP, potrebujejo čim več gibalnih aktivnosti. Učenci v tem programu sicer imajo predmet Šport in rekreacija, vendar je prav zaradi gibalne nespretnosti teh učencev pri mnogih izmed njih nepriljubljen, športnim dejavnostim se učenci pogosto izmikajo. Da bi omenjeni populaciji omogočili čim več gibanja in čim bolj optimalen razvoj gibalnih spretnosti, je smiselno gibalne aktivnosti vključevati še na druga predmetna področja. Da pa bi učence za gibanje motivirali, morajo biti te aktivnosti prilagojene posameznikovim zmožnostim, zabavne in fizično ne preveč zahtevne.

METODE: V predmet Splošna znanja, ki obsega področja *narava in družba*, *ekologija, bonton, slovenski jezik, matematika in računalništvo* ter *tuj jezik in je razdeljen na različne teme,* smo vključevali različne gibalne aktivnosti. Cilj je bil v pouk vnesti čim več gibanja, da bi učenci čim bolj razvijali gibalne spretnosti. Ponuditi smo jim želeli takšne aktivnosti, pri katerih bi se zabavali in tako razvijali oz. ohranjali motivacijo za gibanje. Primeri aktivnosti znotraj določenih tem: 1. Pomlad – značilnosti (enourni sprehod po spomladanskem gozdu – nabiranje spomladanskih cvetlic); 2. Pomlad na vrtu(pantomima – opravila na vrtu; dejanska opravila na šolskem vrtu – rahljanje zemlje, grabljanje, sajenje …); 3. Čustva (igra Ristanc – poimenovanje čustev na fotografijah oseb v posameznih igralnih poljih); 4. Šege in navade (pust – ples v maskah); 5. Človeško telo (področje matematika – računanje do 20 – igra z žogo v krogu)…

UGOTOVITVE: Učenci so znanja z različnih področij usvajali preko zanimivih gibalnih izkušenj. Slednje so dobro sprejeli, saj so se ob njih zabavali. Tudi učenci, ki se sicer izogibajo gibalnim aktivnostim, so aktivno sodelovali in dejavnosti niso zavračali. Med samimi aktivnostmi smo učencem po potrebi omogočili počitek oz. odmor, da so jih zmogli dokončati oz. da so pri njih čim dlje vztrajali.

ZAKLJUČEK: Da bi pri učencih v PP vzgoje in izobraževanja čim uspešneje razvijali gibalne spretnosti, je gibalne aktivnosti ob predmetu Šport in rekreacija smiselno vključevati tudi na druga predmetna področja, npr. Splošna znanja. Gibalne aktivnosti morajo biti zabavne in ne preveč fizično zahtevne.

Ključne besede: PP vzgoje in izobraževanja, 6. stopnja, učenci z zmernimi, težjimi in težkimi motnjami v duševnem razvoju, gibalne aktivnosti, predmet Splošna znanja

LITERATURA

Prgić, J. (2018). Kinestetični razred : učenje skozi gibanje : praktični priročnik z več kot 100 vajami in igrami. Ljubljana: Svetovalno-izobraževalni center MI.

Gabrijelčič Blenkuš, M. in Robnik, M. (ur.). (2016). Prekomerna prehranjenost in debelost pri otrocih in mladostnikih v Sloveniji II. Pridobljeno s https://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwingdn15onhAhVi_

SoKHaUaAQ4QFjAAegQIChAC&url=http%3A%2F%2Fwww.nijz.si%2Fsites%2Fwww.nijz.si%2Ffiles%2Fuploaded%2Fdebelost_pri_o-m_daljsa_spletna_avg2016_final_01082016.pdf&usg=AOvVaw2c5kW57AVWdLGExHW-Zjz1

Posebni program vzgoje in izobraževanja (2014). Pridobljeno s http://www.mizs.gov.si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/izobrazevanje_otrok_s_posebnimi_potrebami/programi/posebni_program_vzgoje_in_izobrazevanja/

VKLJUČEVANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV Z DEFORMACIJO HRBTENICE V ŠPORTNE AKTIVNOSTI

INVOLVMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH SPINAL DEFORMITIES IN SPORT ACTIVITIES

Nataša BRATUŽ, Marina MRŠNIK

Ortopedska bolnišnica Valdoltra, Valdoltra, Slovenija

IZHODIŠČA: Skolioza je tri dimenzionalna torzijska deformacija hrbtenice in trupa. 80% skolioz je idiopatskih (brez znanega vzroka nastanka). Med temi je najpogostejša adolescentna, ki se pojavi med 10. in 18. letom.

PROBLEM: Zdravstveni delavci, ki se ukvarjamo z zdravljenjem otrok in mladostnikov z deformacijami hrbtenice, se pri svojem vsakodnevnem delu srečujemo s številnimi vprašanji o vključevanju teh pacientov v športne aktivnosti. Obstaja prepričanje, da so nekateri športi primernejši in koristijo pri zdravljenju, drugi pa lahko deformacije poslabšajo. Kot posledica teh prepričanj se prepogosto dogaja, da so otroci prikrajšani za vključevanje v športne aktivnosti, ki so jim všeč in vključeni v aktivnosti, ki jih ne želijo izvajati. Namen prispevka je predstaviti trenutno stališče na področju vključevanja otrok in mladostnikov v športne aktivnosti.

METODE: V timu za obravnavo deformacij hrbtenic Ortopedske bolnišnice Valdoltra smo vključeni fizioterapevti s specialnimi znanji s področja terapije deformacij hrbtenice, inženirji ortotike in protetike, specialisti ortopedske kirurgije in specialisti fizikalne in rehabilitacijske medicine. Pri svojem delu se vsakodnevno srečujemo z otroci in mladostniki deformacijami, ki jih vključujemo v zdravljenje. V domačem okolju svetujemo, poleg rednega vsakodnevnega izvajanja vaj za korekcijo skolioze, naj bodo redno telesno aktivni. Pregledali smo obstoječo literaturo na tem področju, smernice in naša navodila glede vključevanja otrok in mladostnikov v športne aktivnosti.

UGOTOVITVE: Študije na področju zdravljenja idiopatskih skolioz, kažejo, da šport ugodno vpliva na splošno zdravje otrok s skoliozo in ne vpliva negativno na razvoj bolezni. Vpliv različnih športov na razvoj idiopatske skolioze je še nezadostno raziskan, vendar pa ne obstaja dokaz, da bi bil določen šport primernejši od drugih pri preventivi ali v procesu zdravljenja. Smernice organizacije SOSORT ne razvrščajo športnih aktivnosti med terapevtske metode. Športne aktivnosti se priporočajo zaradi pozitivnih psihofizičnih učinkov na zdravje pacientov s skoliozo, tudi za tiste, ki se zdravijo z ortozami. Pri zdravljenju otrok z deformacijami hrbtenice upoštevamo smernice zdravljenja, zato vključujemo vse otroke v fizioterapevtsko obravnavo z namenom učenja specifičnih fizioterapevtskih vaj, ki jih morajo otroci izvajati vsakodnevno. Te vaje so primerne za lažje stopnje deformacij, pri večjih krivinah pa kot aktivni del zdravljenja, v kombinaciji s pasivnim delovanjem steznika. V primeru neuspeha konzervativnega zdravljenja, je indicirano operativno zdravljenje. Poleg naštetih terapevtskih metod (fizioterapija, steznik, operativni poseg) v timu za obravnavo skolioz v Ortopedski bolnišnici Valdoltra svetujmo vključevanje otrok in mladostnikov v redno športno aktivnost. Priporočamo, da si otroci izberejo sami športno aktivnost, saj ne obstajajo dokazi, ki bi dokazovali, da je kateri od športov primernejši od drugih. Za paciente z visokim tveganjem povečevanja deformacije, to je pri večjih krivinah, pa ne priporočamo tekmovalnega športa in takšnega, kjer se izvaja velike ali forsirane obsege gibanja v hrbtenici.

ZAKLJUČEK: Študije, ki preučujejo vpliv športa na deformacije hrbtenice, niso dokazale superiornosti katerega od športov pred drugimi. Smernice zdravljenja svetujejo športno aktivnost zaradi pozitivnih psihofizičnih učinkov, kar svetujemo tudi v naši ustanovi.

Ključne besede: skolioza, šport, zdravljenje, fizioterapija

LITERATURA

Green, BN, Johnson C. (2009). Is physical activity contraindicated for individuals with scoliosis? A systematic literature review. J Chiropr Med, 8(1), 25-37.

Negrini A, Donzelli S.(2018). Sport activity reduces the risk of progression and bracing: an observational study of 511 JIS and AIS Risser 0-2 adolescents, 13. SOSORT International meeting. Abstract book, 68.

Negrini S.et al (2018). 2016 SOSORT guidelines: orthopaedic and rehabilitation treatment of idiopathic scoliosis during growth. Scoliosis and Spinal Disord, 13:3.

MINUTE ZA ZDRAVJE SKOZI GIBALNO - SOCIALNE IGRE
A MINUTE OF HEALTH THROUGH MOTORIC - SOCIAL GAMES

Zlatka BRAVAR

OŠ Franca Lešnika - Vuka, Slivnica pri Mariboru, Orehova vas, Slovenija

IZHODIŠČA: Pri otrocih je naravna potreba po gibanju, precej bolj izražena kot pri odraslih in pomanjkanje gibanja se lahko kaže tudi z nemirom. Zelo pomembno je, da je minuta za zdravje vključena že v prvem razredu, ko se učenci prvič srečajo s šolo, šolskim delom, nalogami, učenjem, redom in pravili.

PROBLEM: Namen minute za zdravje je naučiti učence, kako na preprost in hiter način sprostiti telo. Naučiti jih ceniti redno gibanje ter zdrav način življenja.

METODE: Izvajamo različne gibalno socialne igre za koncentracijo, za izražanje čustev, za motivacijo in krepitev sodelovanja in skupinskega dela, igre za raztezanje po sedenju, vaje za raztezanje, dlani, zapestja in podlahti.

UGOTOVITVE: Gibanje in igra sta zelo povezana in sta vir zadovoljstva ter sprostitve. Gibalne igre pomagajo sproščati napetost in energijo, otroci si urijo gibalne sposobnosti, pridobivajo samozavest in izboljšajo svoje razpoloženje. Za razbremenitev med šolskimi nalogami, je minuta za zdravje zelo dobrodošla. S pomočjo različnih gibalnih iger, vplivamo na boljšo koncentracijo pri delu, hkrati pa se otroci sprostijo, razgibajo, izboljšajo svojo motivacijo in sodelovanje. Uporaba gibalnih iger, povečuje gibalno aktivnost učencev in pozitivno vpliva na šolski utrip in odnose med učenci. Z vključevanjem minute za zdravje v vsakodnevno učno rutino, lahko učitelji pomagamo izboljšati tudi otrokovo vedenje. Redni aktivni odmori, znotraj šolskega dneva, pomagajo izboljšati učenčevo zbranost in vztrajanje pri nalogah.

ZAKLJUČEK: Ugotavljamo, da minuta za zdravje skozi gibalno- socialne igre, vpliva ne samo na otrokovo boljšo pripravljenost za delo, temveč tudi na telesno-gibalni, kognitivni, socialni, emocionalni in fizični razvoj.

Ključne besede: gibalno- socialne igre, minuta za zdravje, gibalna aktivnost, sprostitev.

LITERATURA

Fonda, Kuštrin, Požar, Prunk (2010). Minuta za gibanje v razredu, Piran, Inštitut za varovanje zdravja in OŠ Cirila Kosmača.

Virk- Rode, Balek- Ožnbolt (1991). Razred kot socialna skupina in socialne igre, Ljubljana, Zavod za šolstvo.

PROSTA IGRA V ODDELKU PODALJŠANEGA BIVANJA
FREE PLAY IN SCHOOL CARE

Zlatka BRAVAR

OŠ Franca Lešnika - Vuka, Slivnica pri Mariboru, Orehova vas, Slovenija

IZHODIŠČA: Pomembno pa je, da se otroci čim več igrajo sami. Nikakor se preveč ne vtikamo v otrokovo igro, ker so sicer otroci premalo iznajdljivi in samostojni, to pa je velika škoda za njihov nadaljnji osebnostni razvoj.

PROBLEM: Prosta igra otrok je bila nekoč samoumevna, v sodobnem času pa imajo otroci dneve zapolnjene le z vodenimi aktivnostmi, pri pouku in na treningih. Zato je nujno potrebno, da otrokom omogočimo čas, tudi za prosto igro po lastnem izboru. Prosta igra pri otrocih pomembno vpliva na otrokov telesno-gibalni, kognitivni, socialni, emocionalni in fizični razvoj. Omogoča jim, da so iznajdljivi, samostojni, sproščeni.

METODE: Učencem v oddelku podaljšanega bivanja, vsak dan omogočimo prosto igro. Šola nam ponuja veliko prostora, od različnih igrišč, do travnatih površin, ki omogočajo učencem prosto igro, naravno gibanje in raziskovanje. Na razpolago imajo: športne rekvizite, žoge, kolebnice, gumice, naravni material, kot so kamni, les, storži, palice, listje, blato, travo, veje, sneg. Najdejo si skupna področja zanimanja in raziščejo, kaj jih veseli. Izhajamo iz njihovih interesov, da je prosta igra plod njihovega naravnega gibanja in domišljije, po potrebi jih usmerjamo ter spodbujamo, da iščejo kreativne rešitve.

UGOTOVITVE: Ugotavljamo, če so otroci prikrajšani za prosto igro, se pojavijo simptomi hiperaktivnosti in pomanjkanja pozornosti, učenci težje sedijo pri miru in delajo.

ZAKLJUČEK: Prosta igra je za pedagoge včasih težko sprejemljiva, saj nam daje občutek, da ne delamo. Učiteljice v šolah smo pogosto preveč usmerjene v načrtovane dejavnosti in ne dopuščamo otrokom proste igre, ki bi vzpodbujale otrokove ideje in želje. Še naprej bomo vsak dan v oddelku podaljšanega bivanja otrokom namenili čas, da se bodo »samo igrali«.

Ključne besede: prosta igra, naravno gibanje, iznajdljivost, samostojnost, sproščenost.

LITERATURA

Danks, F. in Schofield, J. (2007). Igrišča narave: igre, ročne spretnosti in dejavnosti, ki bodo otroke zvabile ven. Ljubljana, Didakta.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2001). Teorije otroške igre.

Ni časa za igro (online). Dostopno na naslovu: www.mladina.si/155232/ni-casa-za-igro/

AKTIVNO IGRIŠČE
ACTIVE PLAYGROUND

Monika CELAR

Vrtec Tržič, Tržič, Slovenija

IZHODIŠČE: Opažamo, da otroci potrebujejo vedno več gibanja. Odločili smo se, da naše staro igrišče pred vrtcem preuredimo v aktivno igrišče za otroke.

PROBLEM: Otroci imajo na igrišču pred vrtcem različna sredstva za igro, predvsem plezala in otroška igrala, na katerih urijo svoje gibalne spretnosti. V okviru rekonceptualizacije delovnega časa v vrtcu smo se letos odločili, da strokovni delavci vrtca damo poudarek na prostoru kot elementu kurikula. Tako smo otrokom ponudili nekaj možnosti več za učenje prek igre na zunanjih površinah.

METODE: Zastavljeni cilj, kako otrokom ponuditi več gibanja na različne načine, smo uresničili s preurejanjem igrišča. To smo naredili tako, da smo na asfaltne površine narisali različne gibalne naloge, tako imenovane talne igre. Talne igre smo prilagodili glede na sposobnosti otrok. Glede na to, da se na zgornjem igrišču večkrat zadržujejo otroci iz prvega starostnega obdobja, smo tam prilagodili talne igre tem otrokom. Na spodnjem igrišču, kjer je tudi več asfaltne površine, pa smo talne igre prilagodili otrokom drugega starostnega obdobja. Obnovili smo že obstoječo igro Ristanc. Na novo smo naredili talno igro Skok v daljino, kjer otroci razvijajo odrivno moč, koordinacijo, ravnotežje. Pri zabavni talni igri Twister otroci razvijajo ravnotežje, moč, vztrajnost. Na asfaltno površino smo narisali tudi različne vijuge, ki vodijo do cilja. Otrok sledi barvi, ki ga vodi do cilja. Največji poudarek smo dali motorični poti, ki se razprostira na večjem delu asfaltne površine. Vključuje različne gibalne naloge: preskakovanje, skoki, hoja po zaviti poti, tek. Poleg igrišča je tudi neizkoriščena škarpa, na katero smo narisali različno velike kroge, ki služijo za razvoj natančnosti.

UGOTOVITVE: Ugotavljamo, da so otroci drugačno igrišče dobro sprejeli, saj se zelo radi igrajo na omenjenih talnih igrah. Otrokom smo celotne talne igre najprej predstavili in jih pozneje pri tem usmerjali in jim pomagali, če so potrebovali pomoč. Otroci so tako še bolj aktivni pri gibanju. Igrišče smo organizirali tako, da je zdravo, varno in prijetno. Prilagojeno je različnim potrebam, interesom in sposobnostim otrok. Vse skupaj pa prispeva k njihovemu razvoju in zdravju.

ZAKLJUČEK: Otroci imajo radi spremembe prav tako tudi strokovni delavci. Aktivno igrišče nam pomaga, da otrokom omogočimo gibalni razvoj na več področjih. Otroci uživajo v gibanju, spontanem ali vodenem. Za uspešen razvoj smo jim pripravili dejavnosti za uspešno motivacijo, pri kateri imajo možnost izbire, raziskovanja in odkrivanja rešitev nalog. Najbolj pomembno je, da sledimo otrokom in jih pustimo tudi pri prosti igri, če to potrebujejo. Talne igre so nam v pomoč pri dejavnostih, vendar ne smemo pozabiti na spontano otroško igro, ki jih talne igre tudi lahko prinesejo.

Ključne besede: aktivno igrišče, vrtec, predšolski otroci, gibanje

LITERATURA

Bahovec E. (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport : Zavod RS za šolstvo, 13–17.

GIBALNA IGRALNICA V VRTCU
MOVEMENT PLAYING ROOM IN KINDERGARTEN

Monika CELAR

Vrtec Tržič, Tržič, Slovenija

IZHODIŠČE: Igralnico vrtca spremenimo v gibalno igralnico, v kateri otroci razvijajo gibalne sposobnosti in pridobivajo gibalne spretnosti.

PROBLEM: Povečati količino gibanja, podaljšati čas gibanja, razvijanje gibalnih sposobnosti, pridobivanje gibalnih spretnosti.

METODE: V raziskovanje je bilo vključenih 18 otrok, starih 3–4 leta. Pri tem smo podatke pridobivali z opazovanjem otrok v dveh situacijah, in sicer pri vadbeni uri v telovadnici in prosti igri. Učitelj športne vzgoje jim je predstavil poklic in skupaj z otroki izvedel vadbeno uro v telovadnici. Z otroki je izvedel gibalni igri za ogrevanje telesa (Letalo, potres in poplava, Bratec reši me). Prek opazovanja otrok smo ugotovili, da otroci s ponavljanjem iger razvijajo koordinacijo telesa. Ponazarjali so naravne oblike gibanja z oponašanjem medveda, žabe, zajca, in raka. Otroci so pri tem razvijali koordinacijo lastnega telesa in krepili moč rok. Gibalne sposobnosti so razvijali na poligonu, ki je vseboval hojo po klopi, skok, plezanje po lestvi, trampolin, plezanje po plezalni steni in izvajanje prevala na klančini. Pri tem so krepili koordinacijo, ravnotežje, moč in gibljivost. Za umirjanje so otroci sproščali svoje telo z ležanjem na tleh in opazovanjem premikajočih barvnih luči na stropu. Opazovali smo prosto igro otrok v igralnici. V igralnici smo naredili gibalni kotiček, ki vsebuje letvenik, kateremu dodamo občasno tudi lestev in desko. Otroci imajo v kotičku na voljo ravnotežnostno ploščo, na kateri urijo ravnotežje, uteži, s katerimi urijo moč rok, z različnimi elastikami krepijo mišice celega telesa. Na voljo so jim tudi obroči, ki jih največkrat dajo na tla in skačejo iz enega v drugega. Na zunanji terasi, ki je povezana z igralnico, smo naredili gibalni kotiček. Otroci imajo na voljo manjšo skrinjo, na katero plezajo, z nje pa se spustijo po deski ali pa ji dodamo lestev, po kateri plezajo na različne načine.

UGOTOVITVE: Prek opazovanja otrok ugotavljamo, da je večina otrok napredovala v koordinaciji telesa, hitrosti in moči. To smo ugotovili tako, da smo podatke zabeležili pred izvajanjem in po izvajanju projekta. Otroci hitreje izvedejo nalogo, kot na začetku projekta. Pri prosti igri ugotavljamo, da otroci zelo radi sami posegajo po rekvizitih v gibalnem kotičku. Prav tako se zelo radi gibajo tudi v kotičku na terasi. Vadbeno uro z učiteljem športne vzgoje so otroci zelo dobro sprejeli, saj se jim je zdelo bolj zanimivo, kot če vadbeno uro izvajamo vzgojitelji.

ZAKLJUČEK: Namen raziskovanja je otrokom nuditi čim več gibanja v prostoru in na prostem. Opažamo, da otrokom primanjkuje gibanja, zato otrokom v vrtcu nudimo čim več gibalnih rekvizitov za razvijanje gibalnih sposobnosti. Poudarjamo, da je pomembno gibanje tudi v naravi, zato se tega poslužujemo vsakodnevno na igrišču, kjer imajo otroci na voljo različna igrala, prosto igro ali pa se odpravimo na sprehod po bližnji okolici vrtca.

Ključne besede: predšolski otroci, gibalni kotiček, vadbena ura, napredek

LITERATURA

Bahovec E. (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport : Zavod RS za šolstvo, 14–15.

Splet. Pridobljeno: 25. 3. 2019. http://www.vrtecjesenice.si/files/2014/09/igre_blejska_dobrava_nekoc.pdf

MEPI PUSTOLOVSKE ODPRAVE V BC NAKLO

DOFE EXPEDITIONS IN BC NAKLO

David CELAR

Biotehniški center Naklo, Naklo, Slovenija

IZHODIŠČE: V okviru mednarodnega programa MEPI dijaki BC Naklo načrtujejo in izvajajo pustolovske odprave.

PROBLEM: Navajanje na samostojnost, načrtovanje poti, načrtovanje kampiranja in samozadostnost udeležencev, socialna dinamika znotraj skupine.

METODE: Mednarodni program MEPI je zasnovan tako, da udeleženci opravljajo naloge na treh različnih stopnjah (bronasti, srebrni in zlati). Eden od stebrov za izvedbo programa na posamezni stopnji je opravljena poskusna in kvalifikacijska odprava. Vsaka odprava ima konkreten namen in jasno opredeljene cilje. Zahteve in kriteriji na posamezni stopnji so različni. Na bronasti stopnji je minimalni čas trajanja odprave dva dni oziroma ena noč. Na srebrni stopnji tri dni oziroma dve noči in na zlati stopnji štiri dni oziroma tri noči. Udeleženci imajo določeno tudi povprečno dnevno in povprečno skupno prehojeno razdaljo, ki sta na bronasti stopnji 12 km in skupna 24 km, srebrni stopnji 16 km in skupna 48 km in na zlati stopnji 20 km in skupna 80 km. Pred pustolovsko odpravo je nujno, da dijake opremimo z ustreznim znanjem, ki ga uporabijo pri načrtovanju odprave in med odpravo. Zato za dijake pripravimo sklope pripravljalnih treningov. Dijaki potrebujejo osnovno znanje iz topografije in orientacije, prve pomoči, veščin kampiranja, timskega dela, priprave opreme in seznama opreme ter ustreznega razporejanja opreme glede na število članov v skupini. Dijaki morajo biti kondicijsko ustrezno pripravljeni in čim bolj homogeni kot skupina. Zavedati se morajo tveganj na poti in skrbeti za varnost. Za pripravo na pustolovske odprave in trening veščin izkoristimo jesenske in pomladne projektne dneve, delavnico na informativnih dnevih in obvezna srečanja udeležencev po koncu pouka nekaj tednov pred samo odpravo. V oktobru 2018 smo z dijaki Biotehniškega centra Naklo izvedli odpravo na področju Polhograjskega hribovja. Za kondicijski trening in trening taborniških veščin smo se konec marca podali na mini MEPI odpravo v Dom pod Storžičem.

UGOTOVITVE: Ugotavljamo, da dijaki med treningi veščin, pripravami na odprave in samimi odpravami zelo napredujejo na področju osebnostnega razvoja. V šolskem letu 2018/19 je v program MEPI vključenih 17 dijakov, direktno na srebrni stopnji. Velik interes imajo pri pripravi na MEPI odprave, nekoliko manjšo motivacijo pa imajo pri opravljanju drugih treh stebrov MEPI-ja (prostovoljstvo, rekreativni šport in veščine). Vsekakor pridobivajo nove za življenje uporabne veščine in postajajo močnejši na socialnem področju. Kot skupina postajajo bolj homogeni in se naučijo razdeliti naloge in bremena med vse člane skupine. Udeleženci so v naravnem okolju, ki ga sami izberejo, počutijo bolj samozavestne in z ostalimi člani spletejo pristne prijateljske odnose. Odprave so tudi prilika, da pokažejo veščine in znanja, ki so jih pridobili na drugih področjih programa MEPI ali drugje. Taborniške veščine, kuhanje, igranje kitare in petje ob tabornem ognju so le nekatere stvari, ki jih mladostniki pokažejo v sproščenem okolju. V prihodnjem šolskem letu si bomo prizadevali, da dijaki prejmejo srebrna priznanja in se homogeno vključijo na zlato stopnjo MEPI priznanj.

ZAKLJUČEK: Dijaki so po končanih odpravah zadovoljni in ponosni na to, kaj vse znajo in zmorejo sami. Med odpravami pride tudi do nesporazumov znotraj skupine vendar te sporazume hitro rešijo in na odpravi kljub žuljem in drugim tegobam predvsem uživajo v naravi.

Ključne besede: MEPI, gibanje v naravnem okolju, druženje, samostojnost, preživetje v naravi

LITERATURA

Splet. Pridobljeno: 31. 3. 2019. http://mepi.si.

Splet. Pridobljeno: 31. 3. 2019. https://www.dofe.org.

PLANINSKI ŠPORTNI VIKEND
MOUNTAINEERING SPORTS WEEKEND

David CELAR

Biotehniški center Naklo, Naklo, Slovenija

IZHODIŠČE: V okviru 3. ure športne vzgoje na BC Naklo že več let izvajamo planinske športne vikende na Veliki planini.

PROBLEM: Letni čas izvedbe športnega vikenda, število prijavljenih dijakov, pestrost programa, socialna dinamika znotraj skupine.

METODE: Več let smo planinske športne vikende organizirali v mesecu maju, v šolskem letu 2018/19 pa smo se odločili, da športni vikend s planinsko tematiko naredimo drugi vikend v septembru. Ohranili smo pestrost programa in sodelovanje s Planinskim društvom Škofja Loka ter program dodatno obogatili s predavanjem planinskega vodnika in pripadnika specialnih sil Slovenske vojske, ki nam je predstavil proces usposabljanja in delo na vojaški misiji v Afganistanu. Predstavil nam je življenje tamkajšnjega lokalnega prebivalstva in različne poškodbe, s katerimi se vojaki srečujejo. Poleg zanimivega predavanja so dijaki spoznavali tudi vsebine s področja zaščitenih rastlin, zgodovine in organiziranosti Planinske zveze Slovenije, spoznavanja različne planinske opreme, zgodovine Aljaževega stolpa, označevanja planinskih poti ter iz poznavanja in varstva narave. Sami so po skupinah pripravili plakate na različne naštete tematike in jih nato predstavili ostalim udeležencem. Poleg teoretičnega dela so dijaki na športnem vikendu tudi veliko fizično aktivni. Izvedli smo pohod od Kranjskega raka do Črnuškega doma, pohod z ogledom Velike planine mimo kapele Marije Snežne do Zelenega roba ter pohod v dolino.

UGOTOVITVE: Ugotavljamo, da sprememba letnega časa organizacije športnega vikenda ni bistveno vplivala na kvaliteto izvedbe programa. Sredi meseca septembra so bile na Veliki planini še vedno na pašnikih krave in je bila pokrajina tudi zaradi tega bolj zanimiva kot v mesecu maju. Dijaki so se z veseljem prijavili na planinski športni vikend vendar v nekoliko manjšem številu kot pretekla leta saj je čas sovpadal z organizacijo šol v naravi za določene razrede. Odhod smo imeli že v petek po pouku in se nekateri dijaki, ki so izrazili željo po udeležbi, še niso vrnili iz šole v naravi. V naslednjem letu zato načrtujemo odhod na športni vikend v soboto dopoldne. Skupina sedemnajstih dijakov se je med seboj dobro povezala in odšla s prijetnimi vtisi.

ZAKLJUČEK: Dijaki se planinskega športnega vikenda radi udeležujejo. Nekateri se celo vsako leto odločijo za ponovno udeležbo na planinskem športnem vikendu. Dijaki se v naravnem okolju lažje sprostijo, se odprejo in so bolj dovzetni za pridobivanje novih znanj. Učitelji si moramo prizadevati, da čim več dijakom predstavimo pristno izkušnjo v naravi in jih pripravimo na reševanje različnih izzivov, ki jih narava prinaša.

Ključne besede: planinski športni vikend, gibanje v naravnem okolju, druženje, organizacija, šola v naravi

LITERATURA

Kristan, S. (1998). *Šola v naravi*. Radovljica: Didaktika.

SODOBEN OTROK V GIBANJU – HRANA ZA MOŽGANE OTROK 21. STOLETJA

MODERN CHILD IN THE MOVEMENT- NOURISHMENT FOR CHILDREN'S BRAIN OF THE 21th CENTURY

Liana CERAR, Brigita URBANIJA, Tatjana JAKOVLJEVIĆ

Vrtec Antona Medveda Kamnik, Kamnik, Slovenija

IZHODIŠČE: Otroci 21. stoletja za zdrav celostni razvoj potrebujejo več časa za gibanje, raziskovanje v naravi in spontano igro, ki učenju postavlja temelj. Spoznali smo, da vidik sedentarnega preživljanja prostega časa ter izpostavljenost otrok zaslonom moderne tehnologije v korelaciji z izvedbenim vidikom kurikula, ki v večini naslavlja v predšolski populaciji višje miselne funkcije, zavira naravne danosti nevrofiziološkega razvoja sodobnega otroka.

PROBLEM: V vrtcu Antona Medveda Kamnik, ki vključuje v svoje oddelke približno tisoč otrok, v zadnjih letih zaznavamo progresivno sliko porasta razvojnih specifik povezanih z možganskim delovanjem pri populaciji otrok 21. stoletja. Na ravni nevrotipične populacije se poleg porasta deleža odklonov v razvojnem statusu manifestirajo različne oblike iskanja impulzov za optimizacijo možganskega delovanja višjih miselnih funkcij ter problematika regulacije stresa. V letih 2018 in 2019 smo v sodelovanju z Vrtcem Dol pri Ljubljani izvedli raziskavo, v kateri so bili vključeni tudi Vrtec Trzin, Vrtec Mengeš in Zasebni vrtec Malina. V raziskavi smo ugotavljali izvedbeni vidik vsebine kurikularnih področij glede na obseg gibanja predšolskega otroka. Rezultati raziskave nam kažejo, da se vsebina kurikula, ki se izvaja v okviru vodenih dejavnosti s strani strokovnega kadra, pretežno izvaja v statičnih položajih predšolskih otrok. Poleg tega se je izkazalo, da se večinski delež otroške spontane igre in gibanja izvaja v »varnih« okoljih igralnic in igrišč, katerih raznolikost, fleksibilnost in pogostost vnaprej načrtovanih sprememb okolja bazira na nizki ravni v smislu diverzitete razvojnih stimulacij.

METODE: Na osnovi zbranih podatkov, do katerih smo prišli z opazovanjem, vprašalnikom in merjenjem, je v našem vrtcu 69,1% dejavnosti, ko so otroci v gibanju, kar je v primerjavi z nekaterimi drugimi vrtci v Sloveniji (47,8%), razveseljiv podatek. Preko vključevanja spoznanj sodobnih nevroznanosti smo začeli z uvajanjem sprememb v izvedbeni kurikul. Za vzgojno učne situacije izbiramo pestra tako naravna kot umetna senzorno stimulativna okolja. Več kot tri četrtine oddelkov se za izvajanje kurikuralnih vsebin večkrat tedensko poslužuje naravnih učnih okolij-gozd. Pri vsakodnevnem izvajanju kurikula upoštevamo uravnoteženost med vodenimi strukturiranimi dejavnostmi in otrokovo prosto igro – gibanjem na raznolikem neravnem terenu.

UGOTOVITVE: Po desetih letih uvajanja sprememb v izvedbeni kurikul ugotavljamo, da stimulativno gibanje, ki predstavlja temelj zdravega celostnega razvoja predšolskega otroka, daje neizmerne možnosti in spodbude za hierarhično postavljen gibalni, socialno-čustveni in intelektualni razvoj, prav tako pa reducira odklone v razvoju sodobnih otrok in stimulira razvoj najvišjih možganskih funkcij.

ZAKLJUČEK: Ker se možgani najbolj razvijajo v prvih petih letih življenja, se mora otrok v tem obdobju čim več gibati v senzorično bogatem okolju, naravi, gozdu. Sodobni način življenja nas je programiral tako, da so današnji otroci vse bolj statični in je potrebno funkcionalno gibanje, ki vpliva na zdrav celostni razvoj predšolskega otroka, načrtovano izvajati.

Ključne besede: senzorno stimulativno okolje, neravni teren, spremembe izvedbenega kurikula, spontana igra-gibanje, optimizacija možganskega delovanja

LITERATURA

Cerar M. (2019). Otrokovo dopoldne v vrtcu. Analiza dopoldanskih dejavnosti. Vrtec Dol pri Ljubljani.

Hannaford H. (2005). Smart moves. Why learning is not all in your head. Utah: Great River Books.

Ivelja R. (2012).V zmedenem svetu so tudi otroci zmedeni. Dnevnik.

Jakovljević T, Urbanija B. (2019). Sodoben otrok v gozdu. Hrana za možgane otrok 21. stoletja.
Jelen U. (2018): Naravno gibanje otrok. Celje: Četisk.

GIBALNA AKTIVNOST OTROK V OSNOVNI ŠOLI
CHILDREN'S PHYSICAL ACTIVITY IN ELEMENTARY SCHOOL

Nina CIUHA CERKOVNIK

Osnovna šola Log-Dragomer, Brezovica pri Ljubljani

INTRODUCTION: With the positive motivation and offer of physical activities at school we can have a significant influence on engaging children with sport. We've been exploring the situation at our school so we can improve it.

PROBLEM: According to the World Health Organization, physical inactivity is one of the leading risk factors for mortality in the present day. Physical activity is an important factor in the child's health and development, as it enables a biological balance in the child's organism and with that its proper growth and development. Regular and high-quality physical activity in the child increases aerobic capacity, promotes effective heart and lung function, and positively affects overweight and obesity. In order to study the structure and significance of the physical activity of Slovenian children in the period of primary school, many studies were carried out. At our school, we decided to carry out a similar research, using a survey.

METHODS: We collected data on the physical activity of our pupils with a questionnaire. and processed them with a simple manual method. The results of the survey are presented by a numerical display of the absolute and relative frequencies of individual statistical signs (physical activity in school, sport in clubs, sport leisure activity, inactivity). We carried out the Survey on Interesting Sports Activities in 2015, and the Survey on student's activity in 2019. We interviewed 288 pupils, from the 3rd to the 9th grade, the survey was anonymous. The purpose of the research was to obtain information on the number of students engaged in a physical activity at school, organized in clubs and of those who engage in leisure activities in their free time, and to identify the main motive for playing sports according to age. We also obtained information on the content that students would choose if they had a 20-minute break at school.

FINDINGS: Most of our pupils are active at leisure time at least three times a week (75.0%), in organized clubs more than half of the respondents (61.8%) are very active, very few children are completely inactive (7,9%). Engaging with music, learning foreign languages and art predominates among physically inactive. The main motives for dealing with sports are positive; relaxation, fun, play, proving to others, achievements, overcoming oneself. Older pupils have a more expressive motive of fun, while the younger pupils have the motive of game.

CONCLUSIONS: Physical activity plays an important role in self-expression, building self-esteem and self-respect, successfulness, mutual relationships, as well as in preventing and controlling risk behavior in children and adolescents. The greatest value of the movement activity in childhood is in its continuation in adulthood. Behavioral patterns of physical and sports activity acquired in childhood are mostly preserved throughout life, thus form the basis for an active and healthy life. We will use the results of the research to help organize various activities at school, which will promote the physical activity and healthy lifestyle of children.

Key words: health, school, lifestyle, sports.

LITERATURE

Marjanovič Umek L., Zupančič M. (2004), Razvojna psihologija (str. 28–63). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Zurc J. (2007), Vloga gibalne aktivnosti v otrokovem socialnem razvoju v obdobju poznega otroštva: rezultati podoktorskega temeljnega raziskovalnega projekta po zaključenem prvem letu raziskovanja od 1.1.2007 do 21.12.2007. Koper: UP ZRS.

MOŽNE REŠITVE ZA ODPRAVO PRIMANJKLJAJEV NA POSAMEZNIH PODROČJIH UČENJA PRI POUKU ŠPORTA

POSSIBLE SOLUTIONS FOR THE REPAIR OF DEFICITS ON INDIVIDUAL FIELDS OF LEARNING IN P.E CLASS

Katja ČADEŽ

Osnovna šola Davorina Jenka Cerklje, Škofja Loka, Slovenija

IZHODIŠČE: Učitelji se vse pogosteje pri svojem delu srečujemo z otroki, ki imajo sicer povsem povprečne ali celo nadpovprečne intelektualne sposobnosti, pa vendar zaradi specifičnih učnih težav, primanjkljajev na posameznih področjih učenja in specifičnih razvojnih motenj učno snov usvajajo s težavami. Učitelji tovrstne težave opažamo, jih poskušamo omiliti ter izvajamo prilagoditve, ki so otroku v pomoč, da lažje in kvalitetneje usvajajo učno snov.

PROBLEM: Pogosto se omejimo na pouk slovenščine, matematike in spoznavanje okolja. Vendar omenjene težave oz. primanjkljaji na posameznih področjih učenja prihajajo do izraza tudi pri vzgojnih predmetih, kot so likovni pouk, glasba in seveda šport.

Primanjkljaji na posameznih področjih učenja in razvojne težave se namreč skoraj praviloma odražajo tudi v grobi in fini motoriki. Spremljajo jih težave z orientacijo, slabšo koordinacijo, šibkejšim motoričnim spominom itd. Nemalokrat ti otroci pouka športa ne doživljajo kot sprostitev ob gibanju in igri, ampak jim predstavlja dodaten stres. Posledično se aktivnostim pri športni vzgoji izogibajo in slabše sodelujejo, kar pa jih še dodatno prikrajša za vaje, ki bi pozitivno vplivale ne le na njihov gibalni razvoj, ampak tudi na učne zmožnosti.

METODE: Zelo pomembno je, da se tudi pri pouku športa poslužujemo notranje diferenciacije. - Pri demonstraciji pomaga, če otrokom s težavami ne kažemo zrcalne slike, ampak smo obrnjeni v isto smer in pred njimi.

- Gibe izvajamo upočasnjeno, da jim otroci lahko sledijo.
- Sestavljene gibe razdelimo na posamezne elemente in z več ponovitvami usvajamo vsakega posebej. Pomaga tudi, če elemente hkrati tudi ubesedimo (korak – poskočim – zamenjam).
- Če otrok demonstracije vseeno ne uspe preslikati na svoje telo, mu je potrebno pomagati z lastnim premikanjem njegovega telesa, dokler giba ne usvoji do te mere, da ga lahko ponovi sam.
- Pri elementarnih igrah jih razdelimo v manjšo skupino glede na sposobnosti, da večkrat pridejo do žoge in so bolj aktivni.
- Pri poligonu jim postavimo dodatne pripomočke, da lahko vadijo v svojem tempu in pri tem ne ovirajo drugih, s čimer preprečimo dodaten stres in konflikte med sošolci.

UGOTOVITVE: Zaradi omenjenih prilagoditev so se otroci gibalnim aktivnostim nehali izogibati, celo pokazali so zanimanje zanje. Pri pouku športa so bili precej bolj aktivni. Posledično so usvojili gibalne tehnike, ki jih sicer ne bi ali pa bi bile usvojene površno in celo napačno. Uspeh jim je vlil pozitivno samopodobo in povečal željo po tem, da bi usvajali nove gibalne spretnosti in veščine.

ZAKLJUČEK: Ob učencih z različnimi učnimi in razvojnimi težavami je poleg prilagoditev, ki jih izvajamo pri drugih učnih predmetih, zelo pomembno, da jih upoštevamo tudi pri pouku športa. Posledično ti otroci povečajo kvantiteto in kvaliteto vaj, ki so jim pomoč pri reševanju težav zaradi primanjkljajev na posameznih področjih učenja, ki jih imajo, Na ta način poskrbimo za optimalen otrokov razvoj, krepimo njegovo samozavest in izboljšujemo učne zmožnosti.

Ključne besede: učne težave, razvojne težave, šport, gibanje, notranja diferenciacija

LITERATURA

Čadež, K. (2018). Bolj se potrudi, lepše piši in prepiši znova: Supra, zavod za izobraževanje.

Dennison, P. E., Dennison, G. E. (2007). Telovadba za možgane (BrainGyim): Založba Rokus Klettd.o.o.

Žerdin, T. (2011). Motnje v razvoju jezika branja in pisanja: Bravo - društvo za pomoč otrokom in mladostnikom s specifičnimi učnimi težavami, Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

Žerovnik, A. (2004). Otroci s posebnimi potrebami: Družina d.o.o

AKTIVNI OTROCI, AKTIVNI MOŽGANI

ACTIV CHILDREN, ACTIV BRAIN

Dejan ČERANIČ

OŠ Dragomirja Benčiča – Brkina Hrpelje, Hrpelje, Slovenija
OŠ Jelšane, Jelšane, Slovenija

PROBLEM: Otrokov razvoj se začne s spočetjem. Že v prenatalni fazi je zarodek lahko izpostavljen veliko dejavnikom, ki zavirajo njegov naravni razvoj: težavna nosečnost, stres, bolezni so le nekateri. Prezgoden, nenaraven ali težaven porod je lahko drugi sprožitelj ne integriranja refleksov. Otroci rojeni s carskim rezom nimajo izkušnje naravnega poroda in zamudijo nekatere ključne dele razvoja, ter so zato bolj nagnjeni k najrazličnejšim komplikacijam v kasnejšem življenju. Novorojenčku je potrebno nuditi okolje v katerem se lahko naravno razvija. Ležanje na hrbtu, trebuhu, kot tudi na bokih je ključnega pomena za razvoj kontrole glave neodvisno od ostalih delov telesa. Pri tretjem mesecu se novorojenček prične dvigovati na podlahti, pri četrtem obračati… Vsaka faza ima svojo funkcijo in nikakor ni vseeno, če otrok ne sledi naravni poti.

METODE: Svetlana Masgutova, Dr., pionirka na področju integracije refleksov, je razvila svoj program MNRI®, ki vsebuje terapevtske načine prepoznave ne integriranih refleksov in njihove integracije. Iz njenega raziskovalnega dela so se razvile različne metode, ki uspešno odpravljajo težave ne integriranih refleksov in ostalih nepravilnosti gibanjem, ki je bilo na naravni način vpleteno v njegovo življenje. Današnji način življenja otrokom onemogoča marsikatero gibalno izkušnjo, ki je bila še nedolgo nazaj samoumevna. Zavedati se moramo, kako zelo pomembno je gibanje za človekov razvoj. Rezultati pomanjkanja gibanja se kažejo na razvoju otrokovih možganov, ki niso kos zahtevam, pred katere jih postavlja izobraževalni sistem. Področja, ki so se nekdaj razvila po naravni poti in skoraj samoumevno, so danes postala sive točke, ki onemogočajo otrokov napredek v znanju in kvaliteti življenja. Z opazovanjem otrokovega obnašanja in motorike, lahko z veliko verjetnostjo ugotovimo, na katerih področjih ima težave in na kakšen način jih lahko odpravimo. Otrok, tudi nadarjen, z ne integriranimi neonatalnimi refleksi se znajde v slepi ulici, saj si sam ne zna razložiti določenega odziva svojega telesa. Kompenzacijski gibi, ki skušajo stvari držati pod kontrolo, jemljejo veliko energije in pozornosti, ki bi bila lahko usmerjena v učenje. Po drugi strani je otrok, ki nima težav na področju senzorne integracije in je uspešno prešel vse faze razvoja, naravno radoveden, igriv, brez težav v motoriki, medosebnih odnosih… Njegovo življenje je veliko lažje, pripravljen je na učenje in ostale aktivnosti, ki ga bogatijo in osrečujejo. Njegov učni potencial je veliko višji, saj je biološko pripravljen na zahteve izobraževalnega sistema.

ZAKLJUČEK: Učitelji lahko veliko postorimo v smeri vpeljevanja gibanja v svojo pedagoško prakso. Zavedati se moramo, da otrokom s tem koristimo na vseh sferah življenja. Minute, ki jih bomo dnevno namenili gibanju svojih učencev se bodo obrestovale. Otrokove možgane bomo pripravili na učenje, ki bo zaradi tega lažje in bolj učinkovito. Postavili bomo osnovne temelje za učenje, na katerih bodo lahko gradili celo življenje.

Ključne besede: gibanje, učenje, refleksi

LITERATURA

Bal-a-vis-x. (2018). Pridobljeno s https://www.avevita.si/default.asp

Brain Gym. (2018). Pridobljeno s https://www.braingym-slovenija.si/2.1/index.html

Hölscher, B. (2014). Powerful! Reflexes shape your life. Norderstedt: Books on Demand.

Masgutova, S. (2012). Mnri® Dynamic and postural reflex pattern integration. S Masgutova and Svetlana Masgutova Educational institute for Neuro-Sensory-Motor and Reflex Integration.

FOTOORIENTACIJA
PHOTO ORIENTATION

Andreja ČREŠNAR

OŠ Dramlje, Dramlje, Slovenija

IZHODIŠČE: Osnovno znanje s področja orientiranja v naravi danes štejemo za del splošne izobrazbe. Ravno zaradi tega je razumljivo, da mora ta vzgojno-izobraževalni sklop najti svoje mesto tudi v šoli. Najlažje, najbolj prijetno in najučinkoviteje se to otrokom posreduje preko igre – orientacijske igre, pri kateri ne uporabljamo niti kompasa, niti topografske karte. S tem posredno navajamo učence na razumevanje »orientacijskih« pojmov, na skrbno opazovanje okolice, na natančno izpolnjevanje nalog in sploh na »orientacijski način mišljenja«.

PROBLEM: Osnovni namen orientacijskih iger, ki jih lahko izvajamo tudi v tekmovalni obliki, je predvsem nevsiljiva aerobna zaposlitev učencev z zanimivo in prijetno dejavnostjo. To nam pride prav, kadar želimo popestriti pouk oziroma, ko želimo gibanju dodati še nekaj več.

METODE: Ena izmed orientacijskih iger je tudi fotoorientacija, kjer tekmovalci na štartu dobijo list s fotografijami, na katerih so fotografirani delčki zgradb, spomenikov, naravnih in kulturnih znamenitosti, športnih objektov ali ostalih značilnosti kraja, v katerem orientacija poteka. Tekmovalci morajo na fotografijah prepoznati to značilnost ter jo v kraju poiskati. To je hkrati tudi kontrolna točka, kjer tekmovalci opravljajo različne naloge.

UGOTOVITVE: Ker so otroci po naravi precej tekmovalni in imajo radi nove igre, ki jim predstavljajo izziv, hkrati pa se nadvse radi gibljejo, jim je takšna oblika aktivnosti zelo všeč. Naloge, ki jih čakajo na kontrolnih točkah, so lahko povezane z gibanjem, lahko pa jih povežemo tudi z učno snovjo drugih predmetov in tako sočasno izvajamo še medpredmetno povezovanje.

ZAKLJUČEK: Fotoorientacija je torej rekreativno-športno-zabavno-poučna dejavnost oziroma tekmovanje, ki jo je smiselno večkrat uporabiti v učnem procesu. Otroci se ob njej zabavajo, učijo, utrjujejo svoje znanje, ga nadgrajujejo, hkrati pa se ob tem tudi gibljejo.

Ključne besede: orientacija, narava, igra, razvoj prostorskih predstav, učenje

LITERATURA

Kristan, S. (1994). *Osnove orientiranja v naravi*. Radovljica: Didakta.

Udovič, K. (2016). *Verifikacija fotoorientacije kot gibalne dejavnosti v predšolskem obdobju*. Maribor: Pedagoška fakulteta.

PET MINUT ŠPORTA NA DAN PREŽENE UTRUJENOST VSTRAN
FIVE MINUTES OF SPORTS PER DAY KEEP TIREDNESS AWAY

Andreja ČREŠNAR

OŠ Dramlje, Dramlje, Slovenija

IZHODIŠČA: Gibanje je ena izmed primarnih otrokovih potreb. Z njim otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter razvija zaupanje vase. Gibalni razvoj in z njim tesno povezana možnost razvijanja gibalnih sposobnosti sta odločujoča predvsem v zgodnjem otroštvu, ko je ves organizem najdovzetnejši za vplive iz okolja. Gibalne dejavnosti vplivajo tako na otrokove spoznavne, socialne ter tudi čustvene sposobnosti. PROBLEM: Pri otroku, ki se bo redno in dovolj gibal, bo to pozitivno vplivalo na razvoj in zdravje kosti, sklepov in mišic, motoričnih sposobnosti (hoja, tek, skakanje, metanje, poskakovanje, preskakovanje, plezanje ...) ter na razvoj finomotoričnih sposobnosti, ki jih otrok potrebuje za pisanje in risanje. S tem, ko se otrok sprašuje, kako rešiti določene gibalne naloge, razvija svojo domišljijo, ustvarjalnost in iznajdljivost ter tako na prijeten način izraža svoje počutje in čustva.

METODE: Pri pouku v razredu v delo večkrat vključujemo gibalne naloge, da razbijemo monotonost, povečamo koncentracijo za nadaljnje delo, krepimo sodelovanje ter dobre medsebojne odnose. Otroci prekinejo svoje delo za 5 minut in opravijo določeno gibalno nalogo.

UGOTOVITVE: Posledice premalo gibanja se pri otrocih kažejo kot nemirnost, neprimerno vedenje ter celo agresivnost. A če učitelji sprejmemo izziv, lahko to naravno potrebo po gibanju uskladimo z delom v razredu in s cilji šolske ure. Gibanje je namreč lahko čudovit pripomoček za boljšo koncentracijo, za spodbujanje sodelovanja in s tem dobrih medsebojnih odnosov v razredu, služi pa lahko tudi kot motivacija za šolsko delo.

ZAKLJUČEK: Gibanje v razredu lahko pouk popestri, ga naredi zanimivega, hkrati pa lahko učencu tudi olajša razumevanje snovi. Vsaka popestritev ali razbremenitev pri pouku pa ne olajša le delo učencu, pač pa tudi učitelju, ki s svojim znanjem, po svojih najboljših močeh, posreduje nova znanja in spoznanja svojim učencem.

Ključne besede: gibanje, sprostitev, motivacija, sodelovanje, koncentracija

LITERATURA

Fonda, K., Kuštrin, V., Požar, S., Prink, V. (2010). *Minuta za gibanje v razredu*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja, Piran: OŠ Cirila Kosmača.

Zorec, D. (2015). *Igre mojega otroštva*. Grosuplje: Knjigca.

PEŠBUS IN BICIVLAK ME VSAK DAN »PELJETA« V ŠOLO
WALKINGBUS AND BIKETRAIN TAKE ME TO SCHOOL EVERY DAY

Andreja DUH

Osnovna šola Koseze, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČE: Izhodišče, iz katerega smo izhajali, je mnenje, da so otroci dan danes manj aktivni kot nekoč. Vodenih telesnih aktivnosti včasih niso potrebovali, saj so večino časa preživeli na prostem in delali. V šolo in iz nje so vsak dan pešačili, ne glede na vreme. Delež njihove telesne aktivnosti je bil višji.

PROBLEM: Danes je slika popolnoma drugačna, tako na šolskih igriščih, ki so v popoldanskih urah pogosto prazna, kot na šolskih dovozih. Na slednjih problem predstavljajo številni avtomobili, šolski avtobus in nenazadnje dostavna vozila. Število osebnih vozil lahko zmanjšamo le na način, da več otrok v šolo pride peš, s skiroji ali kolesi. Količino telesne aktivnosti lahko najbolj povečamo pri opravljanju vsakodnevnih potreb in navad.

METODA: Metodi, s katerima smo pristopili k reševanju, sta Pešbus in Bicivlak. To sta aktivna načina prihoda v šolo in nazaj domov. Otroci na ta način v šolo pridejo po vnaprej začrtanih poteh v spremstvu odraslih ter v družbi svojih vrstnikov iz lokalnega okolja.

UGOTOVITVE: Ugotovili smo, da je organiziran način prihoda tudi varen, saj projekt upošteva predpisane normative. Organizirani obliki spremstva, kot sta Pešbus in Bicivlak, otroke zagotovo opremita z izkušnjami, ki jih potrebujejo pri samostojni poti v šolo in iz nje.

ZAKLJUČEK: V zaključku lahko povemo, da aktiven prihod v šolo pripomore k večji telesni aktivnosti, ki ima pozitivne učinke na zdravje. Učenci tako s spremembo rutine dosežejo višjo stopnjo priporočene dnevne aktivnosti, kar med drugim pripomore tudi k boljši koncentraciji pri pouku oziroma učenju nasploh. Hkrati pa tovrstna aktivnost spodbuja samostojnost in odgovornost v prometu.

Ključne besede: aktivno, otrok, samostojni prihod, šola.

LITERATURA

Jan N. (2013). Čezmerna telesna teža in debelost pri otrocih glasnika slabšega zdravja in krajšega življenja današnje generacije otrok v Sloveniji. Prispevek pridobljen s http://zasrce.si/wp-content/uploads/2014/01/porocilo_koncna.pdf.

Mura G, Rocha, N B F, Helmich I, Budde H, Machado S, Wegner S, et al. (2015). Physical Activity Interventions in Schools for Improving Lifestyle in European Countries. Clin Pract Epidemiol Ment Health, 11(1:M5): 77–101. Prispevek pridobljen s: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4378026/.

Očkerl P. (2017). Priročnik za izvajanje spremljane poti v šolo – pešbus in bicivlak. Ljubljana, Fokus, društvo za sonaraven razvoj.

Strniš K, Čagran B. (2015). Analiza raziskav gibalne dejavnosti slovenskih osnovnošolskih otrok v zadnjih letih. Revija za elementarno izobraževanje, 8(3): 111-128.

TUDI TO JE MATEMATIKA
THIS IS ALSO MATHEMATICS

Mirnesa DŽANANOVIĆ

OŠ Prežihovega Voranca Jesenice, Kranj, Slovenija

PROBLEM: Ljudje se od rojstva skozi gib učimo, zaznavamo, raziskujemo in izražamo. Razvojne teorije pripisujejo gibalnim aktivnostim že v zgodnjem otroštvu velik pomen. Gibalni razvoj je v prvih letih bistvenega pomena za razvoj intelektualnih sposobnosti. Intelektualni procesi se razvijejo skozi praktično inteligentnost še pred razvojem govora. Skozi tradicionalni sistem izobraževanja pričakujemo od učencev prikovanost na šolske klopi; aktivno delovanje možganov in telesno mirovanje. Vendar je človek celota in kot celota delujejo povezano tudi možgani in telo torej jih ne moremo tako drastično ločiti.

IZHODIŠČE: Danes kljub usmeritvam vzgojno-izobraževalnih sistemov po kvantitativnem usvajanju snovi v praksi težimo h kvalitativnemu poučevanju skozi holistične metode. Predstavljamo vpliv holistične metode Ustvarjalni gib na poučevanje matematike.

METODE: Z vključevanjem ustvarjalnega giba v proces pouka uvajamo celosten pristop, premagujemo dvojnost in povezujemo telesno z duševnim. Metoda ustvarjalnega giba je način dela, pri katerem otroci z gibanjem izražajo, oblikujejo in ustvarjajo različne učno-vzgojne vsebine. Gibalne dejavnosti lahko izvajamo pri vseh učnih in vzgojnih predmetih, pri tem ni pomembno posebno gibalno predznanje, ampak le metodično znanje, iznajdljivost in izvirnost. Naša naloga je, da otroke spodbujamo, animiramo in jim prepuščamo pobudo v gibalnem ustvarjanju. S tem ustvarjamo sproščeno vzdušje in spodbujamo otrokov emocionalni, socialni in intelektualni razvoj.

UGOTOVITVE: Matematika je specifičen predmet v šoli, ki vzbuja največ strahu in negotovosti. Zato včasih potrebujemo drugačno metodo dela. Osnovni namen gibalnih dejavnosti naj bi bil prispevati k emocionalnemu, intelektualnemu in socialnemu razvoju otroka. Skozi gibalne dejavnosti si otrok razvija zavedanje telesa, perceptivne funkcije, govor, višje mentalne funkcije, ustvarjalnost, sposobnosti za šolsko učenje, za komuniciranje in interakcijo.

ZAKLJUČEK: Metodo ustvarjalnega giba uporabljamo pri pouku matematike nekaj let. Pozitivne vplive opazimo pri vseh učencih. Otroci so visoko motivirani za delo v razredu, njihova storilnost se poveča, razumevanje snovi izboljša, pridobljeno znanje je trajnejše,... Vpliv metode je tako širok, da ga ne moremo omejiti. Vpliva tako na znanje, kot na odnos do učenja, klimo v razredu, emocionalno stanje,…

Ključne besede: ustvarjalni gib, gibanje, pouk matematike

LITERATURA

Kroflič B. (1992). Ustvarjanje skozi gib. Znanstveno in publicistično središče.

Kroflič B. (1999). Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka. Znanstveno in publicistično središče.

STALIŠČA UČITELJEV O POMENU GIBANJA IN UPORABA GIBALNIH AKTIVNOSTI PRI POUKU

TEACHERS' BELIEFS ON THE IMPORTANCE OF PHSICAL ACTIVITIES AND THEIR IMPLEMENTATION IN THE TEACHING PROCESS

Blanka ERJAVEC

Osnovna šola Litija, Litija, Slovenija

IZHODIŠČA. Gibanje pozitivno vpliva na zdravje, čustveno in socialno delovanje posameznika. Vse več raziskav kaže, da pomembno vpliva tudi na učenje, saj spodbuja učni proces in kognitivne procese, zato je zelo zaželeno, da učitelj v učni proces vnaša čim več gibalnih aktivnosti. Le-te namreč razvijajo, ne le motorične sposobnosti in spretnosti učenca, ampak vplivajo tudi na njegova čustvena, socialna in kognitivna področja. Na vključevanje gibalnih aktivnosti v učni proces pomembno vpliva učiteljevo stališče o pomenu gibanja.

PROBLEM. S kratkim vprašalnikom smo želeli ugotoviti, kakšno stališče imajo učitelji do gibanja nasploh, v kolikšni meri in na kakšen način vključujejo različne gibalne aktivnosti pri pouku ter kakšne učinke vključevanja omenjenih aktivnosti opazijo pri svojih učencih. Osredotočili smo se tudi na razlike med poučevanjem v različnih vzgojno – izobraževalnih obdobjih, pri različnih predmetih in v različnih programih.

METODE. Vprašalnik je rešilo 52 učiteljev razredne in predmetne stopnje, učiteljev oddelkov podaljšanega bivanja in dodatne strokovne pomoči, rednih in kombiniranih oddelkov ter nekaj učiteljev nižjega izobrazbenega standarda ter oddelkov vzgoje in izobraževanja.

UGOTOVITVE. Za večino anketirancev je gibanje pomembno in koristno, ne le v vsakdanjem življenju, pač pa tudi pozitivno vpliva na učni proces. Velika večina anketiranih učiteljev gibalne aktivnosti bolj ali manj pogosto vključuje v pouk, večinoma zaradi sprostitve ali kot učno metodo. Le redki so pri uporabi gibanja pri pouku opozorili na težave, s katerimi se soočajo, npr. pomanjkanje prostora, številčnost razredov ipd.

ZAKLJUČEK. Rezultati vprašalnika nakazujejo zavedanje učiteljev o pomembnosti uporabe gibanja pri pouku. Vseeno se nam zdi, da bi se lahko takšne oblike dela posluževalo še več učiteljev, če bi še bolje poznali učinke gibanja na učenje ter različne oblike gibalnih aktivnosti. Izsledki raziskave nam predstavljajo izhodišče, na podlagi katerega bomo na šoli zastavili nadaljnje ukrepe v smeri izobraževanja na tem področju in izmenjave primerov dobre prakse na šoli in zunaj nje.

Ključne besede: stališče, učitelj, gibanje, uporaba gibalnih aktivnosti pri pouku.

LITERATURA

Drev, A. (2010). Odnos otrok in mladostnikov do gibanja: Izsledki fokusnih skupin. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja republike Slovenije. Pridobljeno s http://www.zdravjevsoli.si/attachments/article/192/Porocilo%20o%20fokusnih%20skupinah%20za%gibanje.pdf

Kojc, B. (2018). Gibalne dejavnosti za izboljšanje koncentracije pri pouku. Prispevek predstavljen na mednarodni znanstveni konferenci Prehrana, gibanje in zdravje. Prispevek pridobljen s https://www.ris-dr.si/data/attachment/40b4efaaa821a3b5b1282b8c60e1b82c3b05baae/155195038Bilten_Prehrana_gibanje_in_zdravje_2018.pdf

Strel, J. (2018). Evalvacija programa zdrav življenjski slog 2017-2018. Pridobljeno s https://www.zsrs-planica.si/wp-content/uploads/2018/11/Evalvacija-Z%C5%BDS-2017-2018.pdf

Škof, B. Et Al (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport.

HOJA DO (SPO)ZNANJA
WALK TO KNOWLEDGE

Neža ERZNOŽNIK

Osnovna šola Ivana Tavčarja Gorenja vas, Gorenja vas, Slovenija

IZHODIŠČE: Vsi se zavedamo, da je dandanes v družbi vedno več prekomerno težkih otrok in mladostnikov in da je pomanjkanje gibanja resen zdravstveni in socialni problem sodobnega časa. Otroci potrebujejo gibanje za zdrav psihični in fizični razvoj, za privajanje na delovne navade, krepitev samopodobe, za občutek zadovoljstva in za razvoj socialnih veščin. Kakovost in količina gibanja imata ključen pomen ravno v obdobju odraščanja, ko poteka razvoj gibalnih sposobnosti, zato je pomembno, da otroku že v otroštvu omogočimo čim več raznovrstnega gibanja. Velik vpliv pri tem imata tudi njegova družina in okolje, kljub temu pa ne smemo zanemariti pomena šole, ki lahko z razširjenim programom otrokom omogoči razvijanje gibalnih sposobnosti, oblikovanje zdravih navad, aktivno preživljanje prostega časa in tako prispeva k celostnemu razvoju otrok.

PROBLEM: V razširjeni program aktivnosti sodi tudi interesna dejavnost planinski krožek. Ta je namenjen obogatitvi rednega pouka, spodbujanju zdravega načina življenja, spoznavanju svojih telesnih in fizičnih sposobnosti, kakovostnemu preživljanju prostega časa, zadovoljitvi njihovih potreb po gibanju in razvijanju navad. Preko posameznih sklopov spoznamo različne načine gibanja, različne terene, podlage, katerim se moramo prilagoditi, primeren tempo in spoznavanje pokrajinskih značilnosti. Poudarimo tudi pomen timskega dela, sodelovanja, prilagajanja in medsebojne pomoči, ki zagotavljajo tako gibalni kot celosten razvoj posameznika.

METODE: Planinski pohodi so oblikovani po konceptu od lažjega k težjemu. Tako sodelujočim omogočimo razvoj gibalnih sposobnosti, ki jih že obvladajo, do tistih, ki jih morajo še usvojiti. Z začetnimi pohodi spoznajo osnove gibanja in bivanja v naravi. Z vsakim nadaljnjim pohodom to znanje dopolnjujejo in se hkrati pripravljajo na zadani cilj, ki je dvodnevni pohod v visokogorje. Udeleženci preko celega leta nezavedno razvijajo svoje gibalne sposobnosti, razvijajo pozitiven odnos do gibanja in preživljanja prostega časa v naravi.

UGOTOVITEV: Dejavnosti pozitivno vplivajo na njihovo samopodobo, medsebojne odnose in predvsem na razvoj njihovih gibalnih sposobnosti, kot so: koordinacija, moč, hitrost, ravnotežje, gibljivost in vzdržljivost.

ZAKLJUČEK: Kljub temu da je planinarjenje aktivnost, kjer se razvijajo predvsem gibalne spretnosti in sposobnosti, pa je hkrati tudi doživljanje narave, razvoj življenjskih navad, premagovanje osebnih strahov, pomanjkljivosti in usvajanje znanj iz zelo različnih področij. Tako razvoj gibalnih sposobnosti postane zanimiv, nezaveden, doživet in kot takega ga lahko otroci ponotranjijo.

Ključne besede: celostni razvoj, planinski krožek, gibalna aktivnost, pozitivne navade, prosti čas

LITERATURE

Kristan, S. (1993). *Izletništvo, pohodništvo, gorništvo*. Radovljica: Didakta.

Pugelj, T. (2012). *V naravo*. Priročnik z nasveti za gibanje, bivanje in prehranjevanje v naravi. Ljubljana: Zveza tabornikov Slovenije.

Strel, J. (1996). *Športnovzgojni karton*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Škof, B. (2007). Razvoj gibalnih spretnosti in gibalnih sposobnosti v otroštvu in mladostništvu. VB Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 114–133). Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.

GIBALNI POLIGONI
OBSTACLE COURSES IN PRESCHOOL EDUCATION

Janja FORTUNA

Osnovna šola Janka Modra, Dol pri Ljubljani, enota vrtca Dol, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČE: Gibanje je osnovna otrokova potreba. Otrok preko gibanja raziskuje okolico in z njo komunicira, pridobiva nove izkušnje ter spoznanja.

PROBLEM: Opažamo, da imajo danes otroci veliko težav pri osnovnih gibalnih oz. motoričnih sposobnostih. Pojavljajo se tudi težave s koncentracijo, vedenjske, senzorične težave. Vse to vpliva na dinamiko skupine predšolskih otrok.

METODE: V skupini gibanje povezujemo z vsemi področji kurikula. Načrtovane dejavnosti izvajamo preko gibalnih poligonov. Tako otrokom omogočimo vsakodnevno gibanje in sledimo ciljem. Ustvarimo okolje, ki omogoča gibanje tudi med rutino in poskrbimo da so na razpolago pripomočki, s katerimi omogočimo gibalno raziskovanje ter ustvarjanje. Otrokom je treba zagotoviti dovolj časa, da lahko razvijajo in utrjujejo gibalne sposobnosti ter usvajajo nova znanja na ostalih kurikularnih področjih. Med dejavnostjo strokovni delavci opazujemo otrokovo gibanje in prepoznavamo težave. Če težave prepoznamo in dejavnosti ustrezno prilagodimo, jih utrjujemo, lahko otroku tako pomagamo tudi pri reševanju oz. premoščanju težav na drugih področjih, ne samo na gibalnem. Gibalni poligoni zahtevajo precej prostora, ki ga zagotovimo tako, da jih razširimo na hodnik, v garderobo. Na prostem nismo omejeni samo na igrišče. Večkrat odidemo na travnik ali v gozd, kjer za izvedbo gibalnih dejavnosti kot pripomočke uporabimo naravni material.

UGOTOVITVE: Poligoni predstavljajo otrokom igro ter gibanje in ne vodene dejavnosti. Med gibanjem po poligonu otroci preizkušajo, ponavljajo, usvajajo in utrjujejo spretnosti ter znanje. V praksi se je izkazalo, da otroci meddejavnostjo na poligonih v primerjavi z vodeno dejavnostjo dalj časa vztrajajo in dalj časa ohranjajo koncentracijo. Gibanje med rutino je »nevsiljivo« gibanje. Otroci sami iščejo načine, kako premagati neko oviro, izziv. Za to ubirajo različne pristope. Pripomočki za gibanje so »igrače«, po katerih otroci radi posegajo in zato radi tudi sami postavljajo gibalne poligone. Otroci si želijo, da so poligoni na voljo dalj časa (več dni), saj lahko tako opravijo večje število ponovitev. Med dejavnostjo na poligonu jih opazujemo in jim po potrebi nudimo pomoč, gibanje prilagodimo ali dopolnimo. Opazovanje je pomembno predvsem z vidika načrtovanja nadaljnjih dejavnosti. Gibalne dejavnosti, ki se odvijajo tudi zunaj igralnice, otrokom omogočajo gibanje v manjših skupinah. To pa pomeni, da so bolj aktivni. Travnik in gozd otrokom ponujata vrsto možnosti za gibalne izzive v naravnem prostoru in z »ovirami«, ki jih predstavlja naravni material.

ZAKLJUČEK: Z gibalnimi poligoni smo poleg gibalnih sposobnosti okrepili tudi vztrajnost, spodbudili razmišljanje, sproščenost ter združili več področij vzgoje in izobraževanja. Najbolj pomembno pa je zadovoljstvo otrok in njihova želja po gibanju.

Ključne besede: gibanje, ustvarjalno okolje, opazovanje.

LITERATURA

Dennison, P.E., Dennison G. (2007). Telovadba za možgane: 26 vaj za boljši učni uspeh. Ljubljana: Rokus Klett.

Rajović R. (2015). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba.

ŠOLSKO FIZIČNO OKOLJE SKOZI PRIZMO NEKATERIH ERGONOMSKIH DEJAVNIKOV TVEGANJA V OBDOBJU ZGODNJE ADOLESCENCE

THE SCHOOL PHYSICAL ENVIRONMENT THROUGH THE PRISM OF SOME ERGONOMIC RISK FACTORS IN THE PERIOD OF EARLY ADOLESCENCE

Samo FOŠNARIČ[1], Jurij PLANINŠEC[1], Črtomir MATEJEK[1], Stojan PUHALJ[1], Nataša RIZMAN HERGA[2], Rado PIŠOT[3]

[1]Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor, Slovenija
[2]Osnovna šola Ormož, Ormož, Slovenija
[3]Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Koper, Slovenija

IZHODIŠČA. Fizično okolje v katerem živimo in odraščamo nam ponuja veliko možnosti in prilagoditev. Nedvomno je pri tem veliko dobrih, lahko pa so tudi takšne, ki kljub zavidljivemu estetskem ozadju v svoji osnovi ne nudijo ustreznih rešitev, ki bi bile dimenzijsko prilagodljive populacijam, katerim so namenjene.

PROBLEM. V prispevku se dotaknemo problematike večurnega sedenja pri pouku in domačem učenju, pri katerem se nedvomno slabša in znižuje motorična sposobnost mladostnikov zaradi nepravilne drže telesa. Ker dolgotrajno in predvsem nepravilno sedenje v šoli lahko povzroča težave z obremenjenostjo, je pravilno dimenzionirano šolsko pohištvo, ki ga uporabljajo v šoli izjemnega pomena.

METODE. Prispevek v svojih metodološko - izvedbenih obrisih bazira na raziskovalnih rezultatih meritev vzorca 54 mladostnikov ($N_{ŽENSKI} = 30$ in $N_{MOŠKI} = 24$) v obdobju zgodnje adolescence ($\overline{x}_{STAROST}$ = 11,4 leta) kjer smo poskušali ugotoviti usklajenost dimenzij šolskega pohištva s pridobljenimi njihovimi antropometrijskimi merami. Pri tem smo za ocenjevanje usklajenosti dimenzij šolskega pohištva z antropometrijskimi merami uporabili enačbe oziroma kriterije, ki omogočajo določitev vrednosti elementov specifičnega šolskega interierija. V raziskavo smo vključili učilnice predmetne stopnje, med katerimi smo dali primarni poudarek naravoslovnim učilnicam, ki so opremljene za pouk naravoslovja, biologije in kemije.

UGOTOVITVE. Zanimala so nas predvsem neujemanja med posameznimi merami mladostnikov kot so telesna višina, poplitealna višina, kavdalna dolžina stegna, višina komolca, debelina stegna, subskapularna višina in bitrohanterična širina bokov in merami šolskega pohištva v učilnicah. Izmerjene antropometrijske mere mladostnikov smo kasneje primerjali z dimenzijami miz in stolov, ki jih znotraj fizičnega šolskega delovnega okolja uporabljajo. Raziskovalni rezultati nakazujejo, da šolsko pohištvo, kot element šolskega fizičnega okolja večinoma ni primerno za mladostnike. Šolsko pohištvo je v osnovi preveliko, saj so dimenzije po priporočenem standardu ISO 5970 primerne za mladostnike z višino od 173 do 184 cm. Povprečna višina udeležencev v raziskavi pilotskega vzorca pa je bila pod 150 cm. Ugotovitve sovpadajo z rezultati nekaterih drugih raziskav, kjer ugotavljajo, da ponekod niti ena tretjina osnovnošolske mladine ne uporablja šolskega pohištva, ki bi ustrezalo njihovim fiziološkim značilnostim. V mnogih šolskih okoljih imajo namreč pohištvo, ki je samo ene velikosti, čeprav obstajajo dokaj velike razlike v višini otrok. Te razlike so pa še izrazitejše v času zgodnje adolescence, ki je povezana s hitro rastjo.

ZAKLJUČEK. Zaključimo lahko, da mora zaradi v raziskavi ugotovljenih neujemanj, fizično okolje prihodnosti (učilnica) temeljiti na oblikovanju, ki med drugim v svoj kontekst vključuje tudi ergonomske specifike prilagojene fiziološkim karakteristikam mladostnikov.

Ključne besede: ergonomija, šolsko fizično okolje, zgodnja adolescenca, antropometrijske meritve, zdravje.

LITERATURA

Cardon, G., De Clercq, D., De Bourdeaudhuij, I., Breithecker, D. (2004). Sitting habits in elementary schoolchildren: a traditional versus a »Moving school«. *Patient Education and Counseling,* 54 (2), 133–142.

Castellucci, H. I., Arezes, P. M., Viviani, C. A. (2010). Mismatch between classroom furniture and anthropometric measure in Chilean schools. *Applied Ergonomics*, 41 (4), 563–568.

Panagiotopoulou, G., Christoulas, K., Papanckolaou, A., Mandroukas, K. (2004). Classroom furniture dimensions and anthropometric measures in primary school. *Applied Ergonomics*, 35 (2), 121–128.

Saarni, L., Nygård, C.-H., Kaukiainen, A., Rimpela, A. (2007). Are the desks and chairs at school appropriate? *Ergonomics,* 50 (10), 1561–1570.

Završnik, J., in Pišot, R., (2007). Priporočila za zdravo gibalno/športno dejavnost otrok. V: Zgodnje odkrivanje in celostna obravnava otrok in mladostnikov, ki jih ogrožajo kronične nenalezljive bolezni, v osnovni zdravstveni dejavnosti. Zbornik projekta (str. 102–113). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS, CINDI Slovenija.

IZRAŽANJE Z GIBANJEM

Anja FRANK

Osnovna šola Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica

UVOD. Po Asherju, naj bi se razumevanje jezika razvijalo prek gibanja telesa. Učenci najprej le poslušajo jezik in navodila, šele ko so pripravljeni, spregovorijo. Njegova hipoteza je, da so možgani in živčni sistem biološko programirani, tako da poteka pridobivanje prvega in drugih jezikov v točno določenem zaporedju in na točno določen način. Glavna ugotovitev vseh njegovih raziskav je, da se učenje tujih jezikov ne začne preko produkcije, ampak prek sprejemanja. To pomeni, da je na začetku vedno prisotna t. i. tiha doba (angl. silent period), ki lahko traja različno dolgo, šele nato sledi govor. Siljenje učencev h govoru ni uspešno. Treba je počakati, da so sami pripravljeni spregovoriti.

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 1. triletju skušamo vpeljati zadostno količino gibalnih aktivnosti in učenca postaviti v vlogo soustvarjalca vzgojnega procesa. Učenci se lahko izražajo tudi nebesedno, z gibi. Gibalno izražanje je pri naših urah angleščine vedno prisotno, je stalnica. Učenci lahko gibalno ustvarjajo in poustvarjajo, opisujejo svet okrog sebe ali pa izrazijo svoje misli in občutja. Preko gibov ustvarimo temelje in trdno podlago za kasnejše besedno izražanje.

METODE IN OBLIKE DELA. Učenci gibalne aktivnosti 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. V tem primeru pri pouku angleščine še dodatno motiviramo učence in se poslužujemo raznih zanimivih asociacij, primerjav in miselnih povezav. Vedno pa je v ospredju vodilo, da so učenci aktivni, tako gibalno, kot miselno.

UGOTOVITVE. Z učenci 1. 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...

Njihovi odgovori kažejo na prisotnost visoke stopnje aktivnosti pri pouku, ki jo zaznajo in pohvalijo. Po nadaljnjem pogovoru, zakaj se angleščine učimo s poudarkom na gibalnih aktivnostih, smo prišli do ugotovitve in zaključka, da je angleščina podobna fitnesu. Pri fitnesu treniramo naše mišice in krepimo naše telo, pri izvajanju gibalnih aktivnostih pri urah angleščine pa spoznavamo, razvijamo in širimo znanje jezika. Naše znanje je z več vaje vedno bolje. Ves čas so učenci poleg miselne dejavnosti, aktivni tudi telesno. Tako so naše ure angleščine postale 'ENGLISH FITNESS'.

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.

Ključne besede: angleščina, 1.triletje, aktivni učenci, gibalno izražanje, celostno učenje

LITERATURA

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

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.zrss.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.

UČENJE S TALNIMI IGRAMI
LEARNING WITH FLOOR GAMES

Nataša FRANK

OŠ Toneta Tomšiča Knežak, Knežak, Slovenija

PROBLEM: Hiter življenjski slog otroke v vsakdanu pogosto prikrajša za prosti čas, predvsem za tistega, ki ga namenjajo gibanju. To se odraža v upadu koncentracije, težavah v fizičnem razvoju ter posledično v nižjih učnih dosežkih. Prav slednje nam je bilo v največjo motivacijo pri projektu, ki se je rodil iz želje pomagati otrokom do boljšega učnega uspeha. Pri spoznavanju novih črk in števil imajo nekateri učenci v prvem razredu veliko težav, zato smo jim poskušali črke in števila približati preko vseh čutil, tudi preko gibanja. Ko se otrok celostno giblje, se povezujejo obe možganski polovici in delovanje sinaps, kar pripomore k temu, da otrok lažje usvaja snov.

METODE: Ideja za talne igre se je porodila v prvem razredu. V metodo opazovanja je bilo vključenih 15 otrok. Z uporabo talnih iger smo otrokom želeli pomagati na njihovih šibkih področjih. Najprej smo v razredu na tla nalepili abecedo in številski trak. Z otroki smo igrali različne igre in opazili, da so otroci med gibanjem bolje motivirani. Tudi ostalim učencem smo želeli ponuditi razgibane odmore, zato smo sklenili, da tudi zanje pripravimo talne igre. Hodnike in igrišče smo okrasili z različnimi igrami, s pomočjo katerih se otroci učijo ali zabavajo.

UGOTOVITVE: Ugotavljamo, da otroci preko gibanja hitreje usvojijo učno snov, se pri tem zabavajo in družijo. Učenje s pomočjo talnih iger je spontano, otroci so notranje motivirani in zato tudi uspešnejši. Naša ideja o talnih igrah je pokazala rezultate pri hitrejšem usvajanju črk, tvorjenju besed, pri prepoznavanju števil, določanju predhodnika in naslednika ter pri seštevanju in odštevanju. Otroci, ki so imeli na začetku težave, so s pomočjo igre hitreje usvojili učno snov. Vse hodnike smo okrasili z igrami, s pomočjo katerih se otroci učijo ali preprosto zabavajo. Z različnimi talnimi igrami smo opremili tudi šolsko igrišče.

ZAKLJUČEK: Osnovni princip talnih iger temelji na nenehnem gibanju, ki ga človeško telo nujno potrebuje. Gibanje je za otroka koristno tudi z drugih vidikov – socialno in čustveno dozori ter usvaja intelektualne vsebine na način, ki je zanj najprimernejši. Preko iger pridobiva različne motorične sposobnosti in nova znanja. Z igrami smo dosegli cilj; otroci so lažje usvojili snov, hitreje napredovali ter se pri tem zabavali. S talnimi igrami so postali aktivni tudi odmori, jutranje varstvo in podaljšano bivanje.

Ključne besede: gibanje, igra, spodbudno učno okolje

LITERATURA

Pistotnik, B. (1988). Vedno z igro. Ljubljana: Fakulteta za šport.

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

Zujc, J. (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.

GIBANJE KOT SREDSTVO VZGOJE IN UČENJA

PHYSICAL ACTIVITY AS A MEANS OF EDUCATION AND UP- BRINGING

Saša GORENC KOŠIR

Vzgojni zavod Kranj, Kranj, Slovenija

IZHODIŠČA: V prispevku je predstavljen gibalno športni program, poimenovan Gibi mal, ki ga v izvajamo v Vzgojnem zavodu Kranj (Stanovanjski skupini Črnava). Namen programa je spodbuditi veselje do gibanja, športnih aktivnosti, preprečevanje in zmanjšanje nastanka kroničnih bolezni, izboljšanje psihofizičnih sposobnosti, spoznavanje različnih športnih panog, krepitev in dvig samozavesti, utrjevanje zdravih vzorcev funkcioniranja, razvijanje občutka pripadnosti, razvijanje veščin reševanja problemov, zmanjšanje anksioznosti … Program je načrtovan kot sestavni element terapevtskega dela z otroki in mladostniki z motnjami vedenja in čustvovanja, je preventivno usmerjen in se je izkazal za uspešno socialno pedagoško metodo.

PROBLEM: Največji problem je, kako motivirati otroke z motnjami vedenja in čustvovanja za učenje novih gibalnih izkušenj. Obstaja mnogo dejavnikov, ki mladim preprečuje redno gibanje in športno udejstvovanje. Med najpogostejšimi so: pomanjkanje motivacije, premajhna podpora in vodenje odraslih, občutek zadrege ali nesposobnosti, nepoznavanje koristi gibanja in športa.

METODE: Poučevanje od vzgojitelja zahteva veliko strokovnega znanja in izkušenj. Biti mora pedagoško naravnan in mora poznati osnovna didaktična načela za učinkovito učenje različnih športnih in gibalnih aktivnosti. Strategije, ki jih vzgojitelj izbere za dvig motivacije otrok, so zelo različne. Pomembno je, da poskuša izbrati metode motiviranja, ki bodo pri otroku spodbudile notranjo in storilnostno motivacijo.

UGOTOVITVE: Predstavljene so ugotovitve programa, ki ima uporabno vrednost kot sredstvo vzgoje in učenja. Sistematično uvajanje telesne aktivnosti v socialno pedagoški proces je potrebno. Kažejo se tudi že prvi pozitivni učinki izvajanja programa. Ti so: izboljšanje psihofizičnega počutja otrok in mladostnikov, ustreznejši odnos do dela, pripravljenost na spoprijemanje s šolskimi obveznostmi, izboljšanje učnega uspeha pri športni vzgoji, izboljšanje vedenja v socialnem okolju, boljši nadzor nad lastnimi negativnimi odzivi. Sprotno spremljanje in vrednotenje programa kažeta, da je med otroki in mladostniki dobro sprejet. Naloga pedagoških delavcev in promotorjev zdravega načina življenja je, da mlade obveščamo o različnih oblikah zdravega načina življenja. Vendar pa jim samo obveščenost in znanje ne bosta prepričala, da bodo upoštevali razna priporočila in nasvete. Mlade je treba tudi spodbujati k zdravemu načinu življenja in jim biti zgled.

ZAKLJUČEK: V zaključku so predstavljene smernice za vadbo otrok in mladine na splošno, predvsem pa tistih z motnjami vedenja in čustvovanja, ki so v prvi vrsti te, da mora biti vadba zabavna, raznovrstna, izpeljana skozi igro ter podprta z doseganjem zadanih ciljev.

Ključne besede: šport, program, Vzgojni zavod, motnje vedenja in čustvovanja

LITERATURA

Donaldson, S. J. in Ronan, K.: splet (2006). The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being. Adolescence, 162, dostopno na naslovu: http://acquire.cqu.edu.au:8080/vital/access/manager/Repository/cqu:5489

Drev, A.: splet (2010). Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike. Inštitut za varovanje zdravja RS, dostopno na naslovu: http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169&Itemid=80

Kramar, M. (2009). Pouk. Nova Gorica: Educa, Melior, d.o.o.

Kremžar, B. (1990). Vpliv gibalnih dejavnosti na socialno vedenje osebnostno in vedenjsko motenih mladostnikov (elaborat). Ljubljana: neobjavljeno gradivo.

Kremžar, B. (1991). Gibalna vzgoja - dejavnik socialne integracije. Pedagoška obzorja, let. 6., št. 18. str. 60- 65.

OTROK V GIBANJU MED UČENJEM ANGLEŠČINE
A CHILD IN MOTION WHILE LEARNING ENGLISH

Ines GORENŠČEK

OŠ Franca Lešnika-Vuka, Orehova vas, Slivnica pri Mariboru

IZHODIŠČA: Vsi vemo, da so otroci premalo gibalno aktivni. Tudi med šolskimi odmori večinoma sedijo. Med poukom so zato pogosto nemirni ali utrujeni. Učenci potrebujejo veliko različnih priložnosti za pridobivanje gibalnih izkušenj, sploh v prvem triletju osnovne šole. Ni razloga, zakaj ne bi gibalnih aktivnosti vključili tudi v pouk angleščine.

METODE: Z metodo igre, ki je strukturirana, načrtovana in vodena, otroci izkusijo snov tako z umom kot z gibanjem. Pouk angleščine lahko izvajamo v učilnici, telovadnici ali šolskem igrišču. S pomočjo padala, obročev, žog, palic, prevez za oči in drugih pripomočkov ciljno besedišče na zabaven in zdrav način ponavljamo in utrjujemo. Otrokom najljubši učni pripomoček so baloni. Uporabiti moramo domišljijo in igre z baloni prilagajati učnim temam. Otroke lahko razdelimo v skupine, vsaki damo balon in napovemo s katerim delom telesa bodo odbijali balon. Ob tem ponavljamo dele telesa in, če ob tem otroci štejejo odboje, vadimo tudi štetje. Na balon narišemo predmet ali črko. Otroci morajo pri vsakem odboju povedati besedo na narisano črko ali besedo, ki sodi v obravnavano snov npr. šolske potrebščine. Če balon pade na tla ali če otrok ne pove besede, skupina izgubi točko. Otroke razdelimo v „barvne skupine“. Na drugo stran telovadnice stresemo balone, zavrtimo angleško pesmico in skupina, ki v tem času nabere največ balonov zmaga. Igra poteka v obliki štafete. Z baloni lahko ponavljamo barve in med igro poslušamo angleške pesmi. Te lahko prilagodimo ali dopolnimo po lastnih željah ali željah otrok. Otroci si npr. sami izberejo katere stavbe bodo vključili v pesem in katere oblike gibanja (skakanje, plazenje, tek..) bodo vnesli v pesem. Največkrat otroci ustvarijo situacije, ki so smešne, kar še dodatno krepi medsebojno povezanost in pozitivno klimo. Prav tako lahko učitelj slovensko igro »Ali je kaj trden most« uporabi kot gibalno aktivnost za učenje angleške pesmi London bridge.

UGOTOVITVE: Otroci v igrah predvsem uživajo in pri tem nenamerno in spontano pridobivajo sposobnosti in znanja. Učiteljeva naloga je, da proces učenja načrtuje in zavestno, saj le tako metoda igre ohrani vse prednosti igre v procesu učenja. Če med igro pride do nesoglasij in konfliktov, pa je to odlična priložnost za pogovor in urjenje socialnih veščin.

ZAKLJUČEK: Priložnosti za gibanje veliko, naloga učitelja pa je, da prepozna in izkoristi priložnost ter izbere ustrezno igro ali aktivnost. Z uporabo metode igre bodo otroci vzljubili jezik in se veselili ur angleščine.

Ključne besede: prva triada, gibanje, angleščina, metoda igre, baloni,

LITERATURA

Hosta, M. (2017). Playness Pedagogika. Notranje Gorice: Izobraževanje in razvoj

VADBA KINDYROO V PRVEM STAROSTNEM OBDOBJU

THE KINDYROO DEVELOPMENTAL PROGRAM IN THE FIRST AGE GROUP

Karmen GORJUP ŽGANK

OŠ Štore / vrtec Lipa, Štore, Slovenija

PROBLEM: Otrokova primarna potreba v predšolskem obdobju je gibanje, gibalni razvoj pa se začne z zavedanjem lastnega telesa. Otroci prihajajo v vrtec iz različnih družin, doma pa imajo različna spodbudna okolja. Ker morajo biti gibalne dejavnosti ustrezno izbrane, saj vplivajo na otrokov gibalni in funkcionalni razvoj ter na spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti (Videmšek in Visinski, 2001), smo se v našem vrtcu odločili, da otrokom ponudimo nekaj več. Izbrali smo vadbo KindyROO, s katero smo želeli obogatiti gibalne urice in jih povezati z ostalimi področji Kurikula.

METODE: V vadbo KindyROO je bilo vključenih 12 otrok prvega starostnega obdobja (11 deklic, 1 deček). Vadba se je izvajala v telovadnici vrtca, vodila pa jo je zunanja strokovnjakinja Mojca Kidrič, ki je pri svojem delu uporabljala metodo demonstracije, metodo opazovanja, metodo igre in metodo spodbujanja. Gibalne naloge smo izvajali s pomočjo pripomočkov: *padalo* (za utrjevanje osnovnih barv in navajanje otrok na upoštevanje navodil: hitro, počasi), *risbe*/*slikovni material* (s pomočjo le-teh se razvija koordinacija oči in koncentracija), *rutice, masažne žoge, teniške žogice, lesene palčke* (glasbeni instrument), *blazinice s polnilom* (kot polnilo je bil uporabljen riž). Poleg pripomočkov so se otroci učili tudi s pomočjo pesmic: *»Tika- taka«* – vaja za razvoj ravnotežja – kjer se otroci ob petju vrtijo, prestopajo iz ene noge na drugo. Vaje izvajamo počasi, najprej brez vrtenja. Pesem *»Glava, rame, noga, prst«* – otroci ob petju pokažejo na dele telesa in ozaveščajo svoje telo in pridobivajo predstavo o svojem telesu v prostoru – kjer si pomagamo tudi z masažo telesa, tako da se pobožamo z roko, z masažnimi žogicami, s krtačko. Podatke smo pridobivali s pomočjo opazovanja in snemanja.

UGOTOVITVE: Ugotovili smo, da vadba KindyROO otroke spodbuja, da eksperimentirajo s svojim telesom ter se učijo prostorskega in telesnega zavedanja. Otroci razvijajo svoje kritične sposobnosti, ki predstavljajo temelje za kasnejše opismenjevanje in učenje. Pri vadbi izvajamo vaje, ki vključujejo masažo, telesno zavedanje, ritem, plezanje, krepitev mišičnih skupin, skakanje in razvojne aktivnosti, vključno z razvojem gibalnih sposobnosti (koordinacija, ravnotežje, preciznost), osnovne in fine motorike ter grafomotorike. Mlajši otroci imajo radi rutino in so največkrat navezani na stalni strokovni delavki. Ugotavljamo, da so otroci po določenem času, ko se na zunanjega strokovnjaka navadijo, bolj sproščeni. Ob vadbi s KindyROO pa imajo v povprečju manj težav pri odnosih z odraslimi in so bolj zaupljivi, obenem pa lažje izvajajo gibalne naloge.

ZAKLJUČEK: Menimo, da je ta vadba za otroke prvega starostnega obdobja izrednega pomena za njihov gibalni, mentalni in osebnostni razvoj. Z njo si pridobivajo sposobnost sledenja navodilom, se urijo v kreativnosti in postajajo samostojnejši in spretnejši v novih situacijah.

Ključne besede: gibalni razvoj, učenje, koncentracija izvedbe gibalnih nalog

LITERATURA

Bahovec , E. D. (1999). *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Bosina M. (2009). *Gymbaroo kot nova metoda vzgojnega dela z otroki.* Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

GIBALNE DEJAVNOSTI PRI URAH DODATNE STROKOVNE POMOČI PRI UČENCIH Z MOTNJO POZORNOSTI IN KONCENTRACIJE

MOTOR ACTIVITIES FOR CHILDREN WITH ADHD IN CLASSES OF ADDITIONAL PROFESSIONAL HELP

Petra GOSTEČNIK BARUNČIĆ

Center za vzgojo, izobraževanje in usposabljanje Velenje, Velenje, Slovenija

IZHODIŠČA: Gibanje je izrednega pomena za vsa živa bitja, še posebej v današnjem času, ko vedno več dela opravljamo sede oziroma v mirovanju. Gibanje je tudi pomembno sredstvo, preko katerega se učimo, sproščamo in ustvarjamo pozitivno naravnano klimo, v kateri lahko poteka bolj učinkovit učni proces. V šolskem prostoru premalo časa namenimo gibanju in gibalnim aktivnostim. Vedno več otrok ima diagnosticirano motnjo pozornosti in koncentracije. Takšni učenci imajo težave z vzdrževanjem pozornosti, težko sledijo danim navodilom, so nemirni (prisoten je tudi motoričen nemir) in impulzivni. Učitelji so pogosto nemočni pri delu s hiperaktivnimi učenci v razredu, saj morajo slediti kurikulumu in ostalim učencem.

PROBLEM: Učenci z diagnosticirano motnjo pozornosti in koncentracije s težavo sledijo učnemu procesu. Razmišljali smo, kako strukturirati uro dodatne strokovne pomoči, da bi učenci lahko izkoristili odvečno energijo in bi po izvedeni uri zopet lažje sledili pouku. Preverili smo, katere so tiste gibalne aktivnosti, ki bi bile primerne za posameznega učenca, katere so ustrezne z vidika varnosti otroka in katere so ustrezne z vidika doseganja ciljev, ki smo jih zapisali v individualiziranem programu. Izbrali smo štiri učence z diagnosticirano motnjo ter pripravili nabor gibalnih dejavnosti za posameznega učenca.

METODE: Glede na prebrano literaturo, nekajletne delovne izkušnje z učenci z ADHD in poznavanje karakternih značilnosti posameznega otroka, smo za posameznega učenca z ADHD strukturirali uro DSP ter v ure vnesli gibalne dejavnosti. Ure smo sestavili iz različnih dejavnosti, katerih osrednji cilj je bilo gibanje. Pripravili smo različne aktivnosti, s katerimi smo zasledovali cilje s šolskega področja in hkrati sledili potrebam posameznega učenca. Aktivnosti so se odvijale tako v učilnici kot na prostem, nabor aktivnosti je bil izdelan individualno (za posameznega učenca), določene gibalne dejavnosti smo povezali z aktualno učno snovjo.

UGOTOVITVE: Učenci, s katerimi smo pri urah dodatne strokovne pomoči izvajali gibalne dejavnosti, so po izvedeni uri lažje sledili učnemu procesu v razredu. Preko gibalnih dejavnosti so učenci lažje usvojili določene standarde znanja. Učenci so bili bolj motivirani za obiskovanje ur dodatne strokovne pomoči in izvajanje nalog, ki niso bile povezane z gibalno dejavnostjo. Posamezne dejavnosti smo morali diferencirati in individualizirati posameznemu učencu, saj so se učenci med sabo razlikovali po starosti, razvojni stopnji, intelektualnih sposobnosti, značaju.

ZAKLJUČEK: Gibalne aktivnosti izboljšajo učenčevo pozornost in koncentracijo. Pri učencih se je pokazal napredek pri sledenju pouka in usvajanju določene učne snovi. Gibalne aktivnosti je potrebno prilagoditi posameznemu učencu glede na učenčevo starost, trenutno počutje, intelektualne sposobnosti, značajske karakteristike, obenem pa moramo biti pozorni tudi na prostorske omejitve, učenčevo varnost ter zasledovanje ciljev, zapisanih v individualiziranem programu. Smotrno bi bilo delo nadgraditi z razširitvijo izvajanja gibalnih aktivnosti na celoten tim, ki se srečuje s posameznim učencem, in z zapisom ciljev (vezanih na gibalne aktivnosti) v individualiziran program.

Ključne besede: hiperaktivnost, gibalne aktivnosti, individualizacija, diferenciacija

LITERATURA

Bennett, S. in R. (2000). 365 dni brez televizije (Igre za vsak dan v letu). Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.

Kesič Dimic, K. (2015). Vsi učenci so lahko uspešni. Ljubljana: Založba Rokus Klett.

Pečjak, S. (2000). Z igro razvijamo komunikacijske sposobnosti učencev. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Uranjek, A. (1995). Sprostitvene igre za vrtec in šolo. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani.

OD GIBALNIH KOMPETENC DO NARAVOSLOVNEGA ZNANJA

Nataša GROM

OŠ Domžale, Domžale, Slovenija

Za potapljanje še vedno velja, da nas skrivnostno privlači. Radi verjamemo, da je bila v zgodovini želja po raziskovanju podvodnega sveta vedno prisotna: lov za hrano, odkrivanje in nabiranje različnih predmetov, najbrž tudi v vojaške namene ali zgolj zaradi opazovanja življenja pod vodo. Ti potopi so bili sprva omejeni z nezmožnostjo dihanja pod vodo.

Verjetno ni veliko posameznikov, ki si niso vsaj enkrat v življenju nadeli maske in pogledali morsko dno. Kot otroci smo dno opazovali stoje v kakšen meter globoki vodi in se med sabo skušali primerjati v zadrževanju sape. Morda smo poskušali pobrati in na gladino prinesti kamen ali školjko in se tako vse bolj odtujevali od obale. Vse bolj so se nam izmikala tla in vse težje smo se dokazovali z ulovom premetov, ki so ležali na dnu. Iz radovednosti in raziskovanja pod vodno gladino se je razvila zanimiva gibalna aktivnost, ki je nujno podrejena naravnim in fizikalnim zakonitostim.

Zaradi želje, da bi pod gladino ostali čim dlje, pa se je skozi zgodovino iz rekreativnega potapljanja razvilo tehnično potapljanje. Pri slednjem se moramo zavedati, da se znajdemo v za človeka tujem okolju, kjer deluje na telo hidrostatični tlak …, pa saj to neznosno ˝smrdi˝ po fiziki.

V prispevku predstavljamo plavalno-potapljaški športni dan z vsebinami fizike, kajti tudi za plavalni športni dan v današnjih časih niso več dovolj samo kopalke, brisača in bazen, v katerem bi učenci odplavali določeno število dolžin, se naučili in opravili nekaj reševalnih skokov in drugih vaj v vodi. Vsebine je treba nadgraditi, jih osmisliti in iz vsega skupaj iztržiti kar največ iz več predmetnih področij, računajoč na večji interes pri učencih tako za plavanje kot tudi za učenje fizike, ker pri potapljanju težko določimo mejo med gibanjem in fiziko. Učenci so spoznavali potapljaški šport in tlak v tekočinah ter ugotovili, da je za varno potapljanje potrebno znati vsaj osnove fizike.

Hkrati so potapljanje spoznali kot privlačno rekreativno gibalno dejavnost, ki se je moramo lotevati premišljeno in odgovorno, ne le pri potapljanju v šoli, temveč tudi na počitnicah. Pomemben del evalvacije za učitelje je spoznanje, kako ponudba široko izobraženega kadra v učiteljski zbornici ni le referenca za šolo, je tudi prispevek k dodani vrednosti predpisanega izobraževanja in priložnost za pestro medpredmetno sodelovanje.

Ključne besede: potapljanje, ABC oprema za potapljanje, hidrostatični tlak, medpredmetni dan dejavnosti

LITERATURA IN VIRI

Beznec, B., et.al. (2012). MOJA PRVA FIZIKA 1 (prenovljeno), Učbenik za 8. razred osnovne šole. Ljubljana: Modrijan.

Cankar, Ž., Kovač, M., et.al. (2008). ŠPORTNI DAN. Celje: ZPŠPS

Kovač, M., Starc, G. in Jurak, G. (2003). Medpredmetno in medpodročno povezovanje pri športni vzgoji. *Šport*, 51 (2), 11–15.

Marklej, N. in Vučkovič, V. (2008). Medpredmetno povezovanje pri izpeljavi športnega dne. V Športni dan, str. 7–21. Celje: ZDŠPS.

Potočnik, Š. in Smolej, L. (1997). PRAVILNO POTAPLJANJE. Medvode: ŠD DUEM

http://www.explorer-diving.si/potapljanje/potapljanje-skozi-cas

https://www.youtube.com/watch?v=mHtJ47qOawo- Zrinski

https://sites.google.com/site/scpetfizika/Home/fizika-in-port/fizika-in-potapljanje

http://www.dpdbled.si/sekcije/izobrazevanje

ŽIVLJENJSKI SLOG MLADOSTNIKOV
LIFESTYLE OF ADOLESCENTS

Andreja HACIN ŽURBI

Srednja šola tehniških strok Šiška, Ljubljana, Slovenija

PROBLEM: Športna aktivnost je za razvoj zdrave osebnosti nujna, a med opazovanjem mladih se nam hitro porodi dvom o njeni prisotnosti v njihovem vsakdanjem življenju. Dijaki čedalje več časa namenijo svojim mobilnim napravam, zato jim zmanjkuje časa za druge aktivnosti. Med poukom so vidno utrujeni, težko jih je motivirati za učenje, športna vzgoja jih izčrpava, saj so brez kondicije, poleg tega pogosto opazimo nezdravo hrano v njihovih rokah med odmorom za malico.

METODE: Odločili smo se natančneje preučiti življenjske navade dijakov, predvsem tiste dejavnike vsakdana, ki pomembno vplivajo na njihovo udejstvovanje v šoli. Izbrali smo si oddelek dijakov srednjega strokovnega izobraževanja, ki je po učnem uspehu na koncu 1. letnika veljal za boljšega na šoli. Kot njihov razrednik smo jim v okviru razredne ure razdelili krajši vprašalnik, ki so ga izpolnili, nato pa smo skupaj analizirali njihove odgovore ter se o njih pogovorili.

UGOTOVITVE: Ugotovili smo, da polovica dijakov običajno spi na od 7 do 8 ur na dan, zjutraj pa se jih skoraj 60 % zbuja med šesto in sedmo uro zjutraj. Kar 43 % jih spi manj kot 7 ur, čeprav so priporočila Nacionalnega inštituta za javno zdravje, da naj mladostnik spi okoli 9 ur. Slaba polovica odide v šolo brez zajtrka, tako da je njihov prvi obrok šele v času glavnega odmora, tj. okoli 10.30. Večina jih jé v restavraciji ob šoli, kjer imajo organizirano prehrano, a velikokrat posežejo po nezdravi hrani, čeprav se zavedajo, da dolgoročno za njihovo telo to ni koristno. Dve tretjini dijakov je telesno aktivnih vsak dan, dobra polovica pa se jih ukvarja z vsaj enim športom, ki pa so zelo različni – od nogometa, športnega streljanja, namiznega tenisa, borilnih veščin do hoje po napeti vrvi oz. slacklina. Šport jim pomeni zabavo, veselje, druženje, zdravo življenje, sprostitev, odklop od realnosti in marsikdo si ne predstavlja življenja brez njega. Negativen odnos do gibanja je izrazil le en dijak, ki je učno manj uspešen od ostalih in velikokrat brez motivacije za šolsko delo. Več kot 70 % mladostnikov je izrazilo, da na urniku nimajo dovolj ur telesne vzgoje (imajo zgolj dve uri) – želeli bi si jo imeti vsaj tri, štiri ure oz. kar vsak dan. V osnovni šoli jih je bila skoraj polovica bolj telesno aktivnih kot sedaj, ko so v srednji šoli.

ZAKLJUČEK: Izbrani dijaki po svojem športnem udejstvovanju pozitivno odstopajo od drugih mladostnikov na šoli, kar vpliva tudi na njihov boljši učni uspeh, čeprav je že opazno njegovo rahlo poslabšanje. Vzrok je zagotovo v njihovi preobremenjenosti, ki jo narekuje izbrani program, saj imajo na teden skupaj z vajami kar 35 ur pouka, a od tega sta le dve namenjeni njihovi telesni aktivnosti in sprostitvi, kar je za njihov optimalen razvoj zagotovo premalo.

Ključne besede: prehrana, športna aktivnost, učni uspeh, telesna vzgoja, dijaki.

LITERATURA

Pucelj V. (b.d.). Spanje. Pridobljeno s http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/1705-8568.pdf

Šalej R., (2009). Šport in mladi – pogled na šport pri različno športno aktivnih mladostnikih (Diplomsko delo, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?id=10940

KREPITEV SOCIALNIH IN KOMUNIKACIJSKIH VEŠČIN PREKO GIBALNIH AKTIVNOSTI

STRENGHTENING SOCIAL AND COMMUNICATION SKILLS THROUGH PHYSICAL ACTIVITIES

Hana HOZJAN

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČA: Mladostništvo je obdobje, v katerem se posamezniki srečujejo z življenjskimi situacijami, vprašanji in dilemami, ob katerih mnogi čutijo zadrego in negotovost, še posebej pred skupino drugih mladostnikov. Gibalne aktivnosti pripomorejo k medsebojnemu spoštovanju, razumevanju in sprejemanju drug drugega.

PROBLEM: Pri otrocih s posebnimi potrebami se pogosto srečujemo z izzivi na področju komunikacije, prepoznavanja in izražanja čustev, razumevanja socialnih situacij in prepoznavanja in razumevanja stališč drugih. Vse pogosteje opažamo, da imajo manj razvite sposobnosti empatije in se težko vživijo v situacijo in doživljanje drugega. Socialne veščine so tiste veščine, ki omogočajo primerno socialno sporazumevanje ob hkratnem upoštevanju lastnih in sogovornikovih potreb, čustev in spoštovanje različnega. Socialno učenje poteka preko posnemanja, pojasnjevanja, raziskovanja in odkrivanja. Pri izvedbi socialnih delavnic vključevanje gibalnih aktivnosti pripomore k večji sproščenosti ter krepi zaupanje in sodelovanje med učenci. Ob gibalnih aktivnostih otroci krepijo osebnostne lastnosti in socialne spretnosti, kot na primer: vztrajnost, pogum, moč, strpnost, samopodoba, otroci se aktivno in izkustveno učijo drug od drugega idr. V vsakdanjem življenju smo večinoma vajeni besednega izražanja. Vendar pa je prva informacija, ki jo sprejmemo, nebesedne narave (obrazna mimika, govorica telesa…). Telesno izražanje omogoča tudi spoznavanje omejitev in možnosti gibanja telesa in nudi izražanje na drugačen način. Ostalim pa omogoča, da se učijo prepoznavanja, kaj nekdo s telesno govorico in skozi gibanje izraža ter vživljanja v doživljanje drugega. Omogoča učenje prepoznavanja in izražanja čustev.

METODE: Pri izvedbi socialnih delavnic smo izbrali gibalne aktivnosti, ki jih vključuje pristop Gledališča zatiranih z namenom sprostitve, medsebojnega povezovanja in vzpostavljanja zaupanja med člani skupine ter učenja prepoznavanja sporočil neverbalnega (telesnega) izražanja. Izvedli smo tri delavnice pri mladostnikih in mladostnicah med 13. in 15. letom starosti. Gibalne vaje so potekale brez verbalne komunikacije med člani skupine in ob tihi, mirni glasbi.

UGOTOVITVE: Ob izvedbi prve delavnice so bili učenci še nekoliko zadržani, sramežljivi, a so se tekom vaj vse bolj sprostili, začeli so sodelovati med sabo in ob koncu delavnic aktivno izražati svoja stališča in izkušnje (ob evalvaciji). Naslednji dve srečanji sta bili za mladostnike bolj zanimivi, bili so manj zadržani, po končanih vajah so sporočali, da so jim bile vaje všeč in bi jih želeli še izvajati. Izkazalo se je, da nekateri mladostniki težko delajo v tišini, pogosto klepetajo, se hihitajo. Pri nekaterih mladostnikih se je pokazalo, da težko izrazijo svoja stališča ali pa so bili za sodelovanje nezainteresirani.

ZAKLJUČEK: Vsi mladostniki so izpostavili, da so jim bile gibalne vaje, ki smo jih na delavnicah izvajali, zelo všeč, saj takšnega načina dela niso vajeni in jim je bilo zato bolj zanimivo. Zaradi vzpostavitve bolj sproščenega vzdušja so se lažje odprli in izražali svoja mnenja in stališča.

Ključne besede: otroci s posebnimi potrebami, delavnice, izražanje z gibanjem, empatija

LITERATURA

Jurgele, K. (2016). Gledališče zatiranih Augusta Boala v Sloveniji. (Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za primerjalno književnost in literarno teorijo). Pridobljeno s https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&id=104551.

Kobolt, A. (1996). Knjigi na pot. V: McGrath, H. Prijazni učenci, prijazni razredi: učenje socialnih veščin in samozaupanja v razredu. Ljubljana: DZS.

Petric, M. (april 2017). Vpliv gibanja na otrokov celostni razvoj. Dolenjski list, priloga Živa. Pridobljeno s http://www.posvetovalnica.si/files/2018/10/Vpliv-gibanja-na-otrokov-celostni-razvoj.pdf.

Žemljič, M. (2012). Igre zaupanja in sodelovanja med otroki. (Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Pedagoška Fakulteta). Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/730/1/DIPLOMSKA_NALOGA%2C_original-LEKTORIRANA_VERZIJA%2Cpdf..pdf.

FITNES – PROSTOR VARNEGA ODRAŠČANJA V DIJAŠKEM DOMU

FITNESS – A SAFE PLACE FOR GROWING UP

Miha INDIHAR

Dijaški dom Ivana Cankarja, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČA: Namen prispevka je predstaviti fitnes prostor v dijaškem domu, ki ga mladi niso vzeli le kot eno od interesnih dejavnosti, temveč predvsem kot prostor medsebojnega druženja. V zadnjih nekaj letih je namreč opaziti, da vedno več dijakov obiskuje fitnes prostore, kar je izredno vzpodbudno zaradi dejstva, da mladi pogosto iščejo manj zaželene oblike in načine odraščanja, ki so povezana z različnimi tveganji (eksperimentiranje s tveganimi substancami).

PROBLEM: V obdobju odraščanja (v adolescenci) mladi pogosto iščejo prostor, kjer se družijo z vrstniki. Zaradi pomembnosti vplivanja drugih se večkrat pojavi bojazen po odklonskem vedenju, ki ima lahko različne negativne posledice. V dijaškem domu lahko do tega pride še hitreje, saj na relativno majhnem prostoru biva veliko dijakov, vpliv katerih je lahko še bolj intenziven.

METODE: Fitnes prostor spada med ostale interesne dejavnosti, za različne vadbe pa je na voljo 18 aparatur. Za obisk fitnesa dijaki potrebujejo zgolj primerno športno opremo in nekaj dobre volje. Prednosti fitnesa pa niso le v dostopnosti in pozitivnimi učinki aktivnega preživljanja prostega časa, temveč dobiva prostor tudi širšo vrednost, saj v zadnjem obdobju postaja nekakšna subkultura med mladimi. Dijaki lahko fitnes obiskujejo vsak dan med 17:00 in 22:00 uro, za evidentiranje in varnost pa skrbi eden izmed študentov. V fitnes prostor vstopajo tudi vzgojitelji, vendar nekoliko bolj redko, čeprav skupno druženje vpliva na bolj sproščen odnos med dijaki in vzgojitelji.

UGOTOVITVE: V zadnjih letih se dijaki vedno pogosteje zadržujejo v fitnes prostoru, kar kaže tudi analiza letošnje evidence. V prvi šestih mesecih letošnjega šolskega leta (2018/2019) je fitnes namreč obiskalo 158 dijakov, med njimi 60 (11%) fantov in 98 (18%) deklet. Najpogosteje ga obiskujejo v manjših skupinah, tam pa se večkrat zadržujejo tudi obliki manj intenzivne dejavnosti, torej le zaradi možnosti druženja. Ugotavljamo, da so si mladi ta prostor vzeli bolj za obliko preživljanja prostega časa, druženja in vrstniško interakcijo.

ZAKLJUČEK: Fitnes v dijaškem domu ni le ena od oblik interesnih dejavnosti in možnosti preživljanja prostega časa, temveč ima številne koristi: fitnes omogoča dijakom gibanje in krepitev lastnega telesa, dviguje samopodobo, nudi varno vrstniško okolje, predstavlja odmik od stresnih trenutkov,…. Nudi tudi izjemno varen prostor, saj v njem ne zaznavamo konfliktnih situacij, med dijaki in vzgojitelji, ki fitnes obiskujejo, pa se vzpostavlja sproščen odnos in poglobljeno zaupanje. Zaradi vse večjega zanimanja za obiskovanje fitnesa, velja v prihodnosti nameniti temu še večjo pozornost.

Ključne besede: Fitnes, varnost, gibanje, mladi, interesne dejavnosti

LITERATURA

Bajič, B. (2015). Hočeš še naprej, hočeš še naprej. *Glasnik Slovenskega etnološkega društva*, letnik 55, št. ¾, str. 38-48.

Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Drev, A., Puclj V., Zupanič, T. in Britovšek, K. (2015). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Poštrak, M. (2015). Koncepti socialnega dela z mladimi. *Socialno delo*, letnik 54, št. 5, str. 269-280.

Suhač, B. in Suhač, S. (2013). Povečanje skladnosti mladostnikov z okoljem z razvojem čustvenih in socialnih veščin. Ljubljana: IV. kongres zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije.

Vuga, M. (2016). Prosti čas je tudi priložnost za novo učenje. *Vzgoja (Ljubljana)*, letnik 18, št. 69, str. 26-27.

ZMIGAJMO SE – PRVA ETAPA
LET´S WORK OUT – THE FIRST ETAPE

Miha INDIHAR

Dijaški dom Ivana Cankarja, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČA: Namen prispevka je predstaviti prioritetni cilj v šolskem letu 2018/2019, s katerim smo želeli dijake, ki bivajo v Dijaškem domu Ivana Cankarja motivirati k aktivnemu načinu življenja oziroma dodatno spodbuditi k zdravemu življenjskemu slogu.

PROBLEM: Gibanje ima za človeka izreden pomen, saj gre za naravno dejavnost človeka, ki prinaša številne pozitivne učinke. V današnjem času velja stereotipna ugotovitev, da se mladi premalo gibljejo v primerjavi z mladimi v preteklih letih, zato obstaja bojazen po nastanku nekaterih negativnih dejavnikov, kot posledica pasivnega načina življenja. Z vprašanjem zdravega življenjskega sloga mladih se srečujejo številni pedagogi, med njimi tudi vzgojitelji v dijaških domovih. S tem vprašanjem smo se soočili tudi v Dijaškem domu Ivana Cankarja (DIC) in se v ta namen opredelili v prioritetnem cilju v šolskem letu 2018/2019. Z akcijo »Zmigajmo se« smo poskušali osvetliti tudi splošen pomen gibanja za vsakega posameznika.

METODE: Akcijo »Zmigajmo se« smo razdelili na formalni in neformalni del. V neformalni del so bile vključene vse dejavnosti in vsa športna tekmovanja, ki niso bila v načrtu prioritetnega letnega cilja. Za formalni del akcije pa smo pripravili sklop štirih nalog, ki naj bi jih dijaki opravili od začetka marca do konca aprila.

UGOTOVITVE: Končna analiza je pokazala, da je vsaj eno nalogo opravilo 158 dijakov, 80 dijakov pa je bilo takih, ki so opravili vse naloge, nekateri celo večkrat. Opozoriti velja, da nekateri dijaki sicer niso opravili predstavljenih nalog, vendar negujejo aktiven življenjski slog, saj v prostem času poiščejo druge oblike gibanja (zunanji fitnesi, določeno število dijakov pa že tako ali tako trenira določeno športno panogo, z različnimi aktivnostmi pa se ukvarjajo neodvisno od interesnih dejavnosti v domu: karate, rokomet, odbojka, ples, streljanje z zračno puško, košarka, hoja, planinstvo, različne borilne veščine, joga, rolanje, zumba, telovadba, plavanje, namizni tenis, gledališki teater in ŠILA (šolska impro liga).

ZAKLJUČEK: Ob spremljanju akcije »Zmigajmo se« smo ugotovili, da dijaki sploh niso tako zelo pasivni, kot se odraslim včasih zdi na prvi pogled. V primerjavi s preteklimi leti se je oblika njihove rekreacije res spremenila, saj se dijaki bolj kot včasih zatekajo v individualne oblike aktivnosti, poleg tega pa imajo v primerjavi s preteklostjo tudi več različnih možnosti, zaradi česar se prerazporedijo. Pred leti je bilo zaradi manj ponujenih priložnosti njihova aktivnost osredotočena na igrišča.

Akcija »Zmigaj se« je spodbudila k dodatni aktivnosti določeno število dijakov, ob tem pa se nadejamo, da so dijaki prepoznali pomen naše motivacije in da jim bo do spodbuda, da z aktivnim življenjskim slogom nadaljujejo tudi v prihodnje. Prioritetni cilj je naravnan na dve šolski leti, zato verjamemo, da še nekoliko dodatno poglobili zavedanje gibanja med mladimi.

Ključne besede: Dijaški dom, mladostnik, šport, gibanje, motivacija

LITERATURA

Drev, A. (2010). *Odnos otrok in mladostnikov do gibanja. Izsledki fokusnih skupin*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Drev, A. (2013). *Gibanje – telesno dejavni vsak dan*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Gregorc, J. Karpljuk, D., Meško, M., Štihec, J., Videmšek, M., Videmšek, T. (2013). Športna dejavnost, učni uspeh in samopodoba štirinajstletnih učencev in učenk. *Šport*, letnik 61, (3/4), 32-38.

Indihar, M. (2017). *Doživljanje sprememb ob vstopu v dijaški dom*. Ljubljana: VIII. Kongres združenja zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije.

Starkl, D. (2003). Preživljanje prostega časa v dijaškem domu. *Iskanja*, 20 (19): 66-75.

VPLIV DRUŽINE NA GIBALNO AKTIVNOST PREDŠOLSKEGA OTROKA

THE INFLUENCE OF THE FAMILY ON THE PHYSICAL ACTIVITY OF THE PRE-SCHOOL CHILD

Maša IVANJKO

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČE: V zgodnjem otroštvu je otrokov razvoj izredno dinamičen. Otrok dojema svet na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa in iz izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi. S prvimi gibalnimi izkušnjami moramo poseči v najbolj zgodnje obdobje otrokovega razvoja in v njem, najbolj prijaznem okolju. Družina naj spodbuja otroka k raznovrstnemu gibanju in tako vpliva na njegov celostni razvoj.

PROBLEM: Predšolsko obdobje je čas, ki ga morajo starši čim bolje izkoristiti. Otrok naj pridobi čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so podlaga za zahtevnejše in kasnejše ukvarjanje z bolj kompleksnimi športnimi dejavnostmi ali zgolj za bolj učinkovito in racionalno gibanje pri vsakdanjih dejavnostih. Šturm, Petrović in Strel (1990, v Videmšek, Strah in Stančevič, 2001) potrjujejo, da premajhne ali popolne odsotnosti gibalnih dejavnosti v zgodnjem otroštvu kasneje v celoti ni mogoče nadomestiti. Najučinkovitejši vpliv športnih spodbud je do 3. leta, učinkovit med 3. in 6. letom, nato postopoma upada.

METODE: Starši so tisti, ki otroka vzgajajo, učijo, mu dajejo zgled in nudijo dobre pogoje za ustrezen gibalni razvoj. Vsebina športnih dejavnosti mora biti prilagojena otrokovim sposobnostim, lastnostim, potrebam in interesom. Priporočljivo je, da skupaj z otrokom izberejo športni program, ki vsebuje naravne oblike gibanja (lazenje, plazenje, skakanje itd.), elementarne igre (lovec, račka-račka-gos, črni mož), dejavnosti z žogo (prenašanje, kotaljenje, metanje itd.), gimnastične vaje, plesne igre in dejavnosti v ritmu. Otrok naj spozna tudi osnovne elemente atletike, gimnastike ter se seznani z različnimi orodji, rekviziti in drobnimi pripomočki, ki jih najdemo v telovadnici. Pomembno je, da otrok skozi igro usvoji različne gibalne vzorce in razvija motorične sposobnosti. Otrok naj na vadbi, skupaj s starši, doživlja občutke sreče in zadovoljstva.

UGOTOVITVE: Kot učiteljica športa in mama dveh dečkov, polnih energije, sem pred petimi leti, začela z organiziranjem športnih uric za predšolske otroke. Velika večina malčkov, ki se pri 2 letih vključi v športne urice, skupaj s starši, nadaljuje z vadbo do vstopa v šolo, oz. se kasneje usmeri na treninge različnih športov. Otroci komaj čakajo na gibalno urico, kjer svojim staršem, ponosno pokažejo, kako veliko zmorejo in znajo. S tem ne krepijo zgolj telesnega zdravja, ampak pridobijo tudi samozavest, samostojnost in vztrajnost.

ZAKLJUČEK: Ali bodo otroci aktivno preživeli svoj prosti čas, je odvisno od staršev in vzorcev, ki so jih dobili v družini. Če otroke od malih nog spodbujamo h gibanju, je velika verjetnost, da bodo aktivni tudi v dobi najstništva in kasneje v življenju.

Ključne besede: starši, otroštvo, celostni razvoj, gibanje, športne urice.

LITERATURA

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

Videmšek, M., Strah, N., Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše.* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport in Zavod za šport Republike Slovenije.

MOJ ŠPORT – MOJA IZBIRA
MY SPORT – MY CHOICE

Vanja JAKŠE

OŠ Grm, Novo mesto, Slovenija

IZHODIŠČA: Športna aktivnost otroka je za njegov razvoj zelo pomembna. Učitelji nudimo učencem možnost gibalnega razvoja in športnega udejstvovanja s pomočjo športnih interesnih dejavnosti, ki jih razpišemo na začetku šolskega leta. Na seznamu je tudi moj šport - mini rokomet. Osnovni cilj, ki ga želimo doseči je, da uživamo v igri, pridobivamo nova znanja in izkušnje za igro. Pri tem razvijamo otrokove osnovne motorične sposobnosti in socializacijo.

PROBLEM: Toda kmalu lahko nastopi problem, ker so nekateri otroci preobremenjeni z različnimi dejavnostmi. Včasih se zgodi, da se jim nekatere športne dejavnosti prekrivajo in med letom prenehajo z obiskovanjem določene dejavnosti. Kaj je bil pravzaprav motiv za njihovo športno zanimanje in prijavo na določeno dejavnost? Ugotavljamo, da učenci, ki predčasno prenehajo z dejavnostjo, niso bili notranje motivirani. Če se bo otrok razvil v športnika in v kolikšni meri, je odvisno od različnih dejavnikov, ki se med seboj prepletajo (osebnostni dejavniki, socialni dejavniki ali dejavniki okolja). Postavili smo si vprašanje, če so si učenci sami izbrali svojo interesno dejavnost ali je na njihovo odločitev vplival nekdo drug.

METODE: Da bi ugotovili, zakaj se otroci odločijo za mini rokomet, kako se počutijo na treningih in če vztrajajo pri tem športu, smo uporabili delo v praksi, tekmovanja, večletno opazovanje, anketni vprašalnik in študij literature.

UGOTOVITVE: Na izbiro določene dejavnosti vplivajo različni dejavniki. Učenci na treningih mini rokometa uživajo v igri. Najbolj se veselijo sobotnih turnirjev, kjer igrajo in se družijo z vrstniki drugih šol. Na treningih, ki jih imamo z učenci 2. in 3. razreda, je udeležba izjemno visoka, medtem ko je prisotnost na treningih 4. in 5. razreda malce slabša ob zaključku kot ob začetku šolskega leta. Samo najboljši posamezniki vztrajajo v rokometu in se s tem športom ukvarjajo tudi kasneje v MRK Krka.

ZAKLJUČEK: Ne glede na dejstvo, da veliko otrok kasneje preneha z igranjem rokometa, je naš cilj dosežen. Med treningi namreč z učenci razvijamo občutek pripadnosti, ekipni duh in sodelovanje. Z učenci izberemo dejavnosti, ki so jim bile na treningih mini rokometa najbolj všeč. Naučimo se pravil različnih iger z žogo in dajemo velik poudarek pošteni igri. Otroci s pomočjo igre razvijajo tudi pozitivno samopodobo in si ustvarijo dobre delovne navade.

Ključne besede: mini rokomet, motivacija, preobremenjenost, igra, sodelovanje

LITERATURA

Šibila M, Mohorič U, Frešer A. (2015). Mali rokomet: priročnik za nižje razrede osnovne šole in športna društva, Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.

Šibila, M. (2004). Rokomet – izbrana poglavja. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Tancig, S. (1987). Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa. FŠ, Ljubljana.

Tušak M, in Tušak M. (2001). Psihologija športa. Ljubljana: Znanstveni institut Filozofske fakultete.

ZDRAVSTVENA VZGOJA – NAČIN OZAVEŠČANJA DIJAKOV O ZDRAVEM NAČINU ŽIVLJENJA

HEALTH EDUCATION - PRINCIPLE PUPILS EDUCATION ON HEALTHY WAY OF LIFE

Jernej JANČIČ

Šolski center Celje, Celje, Slovenija

IZHODIŠČA: Izhodišče prispevka predstavljajo opažanja, da se srednješolska populacija dijakov in dijakinj, sploh tistih, ki obiskujejo srednje strokovno in poklicno izobraževanje, z vsebinami o zdravju in zdravem načinu življenja, tekom izobraževalnega procesa, ne srečuje ravno pogosto.

PROBLEM: V prispevku se tako ukvarjamo s problemom ozaveščanja mladih o zdravem načinu življenje skozi sekundarno izobraževanje v programih srednjega strokovnega in poklicnega izobraževanja.

METODE: Skozi študijo primera Srednje šole za kemijo elektrotehniko in računalništvo smo proučevali potek zdravstvene vzgoje na Srednji šoli za kemijo, elektrotehniko in računalništvo. Dijakom drugega letnika te šole je namenjenih 96 ur interesnim dejavnostim, od tega imajo dijaki del ur namenjenih prosti izbiri ter del predpisanim programom. V okviru obveznega – predpisanega dela se na šoli izvajajo predavanja in delavnice iz vsebin promocije zdravega načina življenja. Tem vsebinam, v okviru katerih potekajo predavanja in delavnice pod enotnim naslovom Zdravstvena vzgoja, je namenjenih 18 ur. Žal je to tudi edini sklop ur v srednješolskem izobraževalnem procesu, ki je namenjen tematiki zdravja.

UGOTOVITVE: Med opazovanjem in sodelovanjem pri izvajanju predavanj in delavnic je bilo ugotovljeno, da se v okviru zdravstvene vzgoje obravnavane teme delijo v štiri večje sklope: gibanje in rekreacija, prehrana, zasvojenost in spolnost. (kontracepcija v povezavi z zdravo spolnostjo ter tveganjem okužb spolno prenosljivih bolezni). Skozi te sklope se prepletajo vsebine, ki so neločljivo povezane ena z drugo. V prvem sklopu se poskuša dijakom približati gibanje kot enega bistvenih dejavnikov za zdrav način življenja ter preprečevanje nastanka civilizacijskih bolezni. Drugi sklop delavnic oziroma predavanj je namenjen ozaveščanju srednješolske populacije o prehrani kot enem od temeljnih elementov zdravega načina življenja. V pogovorih s pubertetniško in adolescentsko populacijo se v tretjem sklopu najprej razjasnijo pojmi ter razlike med zasvojenostjo in odvisnostjo. Ne glede na količino ozaveščanja skozi izobraževalni proces se ta populacija namreč ne zaveda pomena obeh pojmov, čas pa namenjen tudi diskusiji o spolnosti in dejavnikih tveganja, povezanih z njo.

ZAKLJUČEK: Znano je, da telesna aktivnost koristi zdravju, preprečuje prekomerno telesno težo, bolezni srca in ožilja, nekatera rakasta obolenja, diabetes, nekatere duševne bolezni, osteoporozo, bolezen žolčnika ter preventivno deluje proti stresu. Telesna aktivnost v naravi, kjer je prisotna vegetacija, še dodatno pozitivno vpliva na preprečevanje civilizacijskih bolezni. Pokazalo se je tudi, da je drugi sklop še posebej pomemben, ker je to populacija, ki ima na eni strani zelo neurejeno prehrano, na drugi strani pa posega po trendovskih dietah. V Sloveniji se povečuje poraba olja, maščob, koruze, sladkorja, sladil, mesa ter zmanjšuje poraba krompirja, pšenice in rži. Povečala se je prodaja gotovih, pakiranih živil, kot so slaščice, prigrizki in pecivo. Prihaja do porasta prekomerne telesne teže, kar kažejo tudi rezultati vsakoletnih testiranj za športno-vzgojni karton. V svetovnem merilu pa se je od leta 1980 debelost več kot podvojila. Če je bila v preteklosti debelost značilna za razviti svet, se vse bolj pojavlja v razvijajočem se in nerazvitem svetu. Prekomerna teža in debelost predstavljata peti vodilni dejavnik za umrljivost.

Ključne besede: gibanje, prehrana, zdravje dijaki, vzgoja

LITERATURA

Berčič, Herman. (1980). Zasnova programa na področju športne rekreacije. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo.

Frumkin, Howard. In drugi. (2017). Nature Contact and Human Health: A Research Agenda

Jan, Nataša. (2013). Čezmerna telesna teža in debelost pri otrocih – glasnika slabšega zdravja in krajšega življenja današnje generacije otrok v Sloveniji. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Kajtna, T. in Tušak, M. (2005). Psihologija športne rekreacije. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

UTRJUJEM POŠTEVANKO IN SE GIBAM
REVISING MULTIPLICATION AND MOVING

Maša JANEŽ

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČA: Matematika je eden temeljnih predmetov v OŠ in v 1.triletju je poudarek na razvijanju in usvajanju številskih predstav. Osrednji cilj matematike v tretjem razredu je avtomatizacija poštevanke (množenje in deljenje). Do avtomatizacije poštevanke vodi več poti.

PROBLEM: Gibanje je primarna potreba otrok. Je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Pripomore k razvoju ustvarjalnosti, estetskemu, umetniškemu izražanju, domišljiji. Povečajo se sposobnosti kot so zbranost, hitro odzivanje, nadzor nad lastnim telesom. Gibanje daje učencu občutek ugodja, varnosti, veselja. Gibanje v razredu pouk popestri, naredi ga bolj zanimivega, hkrati pa učencu olajša razumevanje snovi.

METODE: V razredu so bili učenci med urami matematike ob učenju poštevanke sprva dobro motivirani. Motivacija jim je s količino zmnožkov in količnikov upadala. Zaradi neuspehov pri reševanju računov in matematičnih problemov povezanih s poštevanko, so se začele pojavljati tudi vedenjske težave. Da bi avtomatizirali zmnožke in količnike, smo poleg učnih pripomočkov (škatle s poštevanko, kjer učenci poleg poštevanke urijo fino motoriko s privijanjem pokrovčkov na ustrezno mesto, magnetna poštevanka, škatla s poštevanko na pokrovčkih) pouk matematike popestrili z gibanjem. Na tla smo nalepili kartončke z večkratnike posameznega števila. Učenci so ob sonožnih poskokih izgovarjali večkratnike. Ko so učenci spoznali vse večkratnike, smo na stopnice nalepili celotno poštevanko. Nato smo na tla nalepili trak v obliki polža. Imel je 10 praznih prostorov. Učenci so iz škatle izvleki list, na katerem je pisalo poštevanko katerega števila morajo vaditi. Med poskakovanjem po polžu so izgovarjali večkratnike določenega števila.

UGOTOVITVE: Gibanje je zelo pomemben del pouka. Učenci so hitreje usvojili potrebno znanje. Za njih je bilo skakanje po stopnicah, po polžu zabavno in bili so motivirani za nadaljnje delo.

ZAKLJUČEK: Gibanje pomembno vpliva na pomnjenje. Otroci so si bolje zapomnili poštevanko, bilo je manj vedenjskih težav.

Ključne besede: matematika, poštevanka, poskoki, gibanje, pomnjenje

LITERATURA

Pišot R., Dular R., Volmut T., Šimunič B. (2015). *Gibalna /športna aktivnost otrok med šolskim letom*. Univerza na Primorskem.

Rajović R. (2015). *Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka*. MK Ljubljana.

Učni načrt za matematiko (2011). Ministrstvo RS za šolstvo in Šport. Ljubljana.

SPODBUJANJE GIBANJA ZNOTRAJ POUKA NA RAZREDNI STOPNJI

PROMOTING PHYSICAL ACTIVITIES INSIDE LESSONS AT PRIMARY EDUCATION STAGE

Tanja JANKOVIČ

Osnovna šola Danile Kumar, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČA: Ob mnogih koristih za telo, imajo gibalne dejavnosti pri otrocih vpliv na njihov življenjski slog kasneje v življenju, s spodbujanjem gibanja pa jih opremimo tudi za morebitna obvladovanja obremenitev in stresov, ki jih prinaša življenje.

PROBLEM: Značilno za današnji čas je, da se otroci vse manj gibljejo, športa je v urniku kolikor ga je, pouk pa kljub različnim dognanjem na žalost poteka pretežno sede. Otrok ne bi smel biti »raztelesen«, kar je značilno za tradicionalno šolo, ki si prisvoji učenčevo glavo z ušesi, očmi in usti, od možganov si vzame predvsem levo polovico, od telesa pa so zanimive kvečjemu delovne dlani.

METODE: Učitelji razrednega pouka smo glede organizacije pouka in metod dela v prednosti, saj se lahko znotraj učnih ur in celotnega dneva, vsebine in dejavnosti prepletajo tudi z gibanjem. Poleg različnih gibalno zastavljenih nalog lahko v običajno premajhne učilnice zlahka vpletamo elemente joge, saj ne zahtevajo veliko prostora. Za učence je pomembna rutina. Tako lahko dan začnemo z gibalno aktivnostjo kot je jutranji pozdrav soncu ali drugim zaporedjem asan preko katerih aktiviramo učence za nadaljnje delo. Pouk je smiselno načrtovati tako, da učenci večkrat tekom dneva vstanejo in se gibljejo. To je lahko že preprosta menjava skupin, gibanje ob matematični ali bralni štafeti, tudi minuta za zdravje, kjer se razgibamo, »predihamo« telo, ko učenci postanejo nemirni, z nekaj elementi joge. Ne smemo pa zanemariti niti njihovega telesnega in gibalnega izraza v fazah poustvarjanja – ne samo glasbenih, lahko tudi likovnih in književnih del. Osnova prispevka temelji na metodi opazovanja otrok, študiju literature in praktičnem delu.

UGOTOVITVE: Študije kažejo, da z več raznovrstnega gibanja otrok razvije več in bolj razvejane nevronske mreže. Vključevanje elementov joge v celostni pouk na razredni stopnji je smiselno, saj joga združuje telo, um in dušo. Pozitivno učinkuje na motorične in koordinacijske spretnosti, telesno moč in gibljivost, telesno držo, idr. Študije kažejo tudi na povezavo gibanja z učnimi dosežki. S spodbujanjem in vadbo gibljivosti izboljšujemo celotno gibanje, vplivamo na dobro počutje in z zmanjševanjem mišične napetosti delujemo sproščujoče na celo telo. Učenci so v obdobju poznega otroštva (7 – 10 let) v t.i. stopnji specializacije gibanja. V tem obdobju povezujejo in uporabljajo temeljne gibalne spretnosti za izvajanje kompleksnejših specifičnih gibanj. Zato je zavedanje o pomenu gibalnih dejavnosti za učitelje razrednega pouka še toliko pomembnejše.

ZAKLJUČEK: Raznovrstnost gibalnih nalog v tem obdobju pomeni širitev gibalnih izkušenj, ki bodo še kako dobrodošle v razvoju posameznika. Gibalne aktivnosti je vsaj na razredni stopnji lahko mnogo več kot zgolj ure športa, ki so predvidene v urniku. Ne smemo se omejiti le na gibanje, ki je ločeno od samega učenja, temveč ga je potrebno integrirati v učni proces. Omejevanje in zoževanje gibanja v tem času ima celo neželen učinek na kasnejši gibalni razvoj, zato ne bi smela večina pouka potekati sede.

Ključne besede: celostni razvoj, sodobna šola, gibalne kompetence, joga, avtonomija, načrtovanje pouka

LITERATURA

Božič, U. (2012). *Pravljična joga*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Kroflič, B. (1999). Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka. Ljubljana: Znanstveno publicistično središče.

Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Škof, B., et al. (2016). *Šport po meri otrok in mladostnikov, 2. dopolnjena izdaja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Zurc, J. (2008). Biti najboljši. Radovljica: Didakta.

GIBALNO DOPOLDNE V GOZDU
MORNING PHYSICAL ACTIVITY IN THE FOREST

Martina JAUNIK

Vrtec Tezno Maribor, Maribor, Slovenija

IZHODIŠČE: Gozd, kot okolje in prostor je lahko spodbudno učno okolje, kjer se lahko otroci prosto gibajo.

PROBLEM: Kako izpeljati gibalno dopoldne v gozdu brez rekvizitov iz vrtca. Vse potrebno za izvedbo poiščemo v samem okolju. Metode: V bližnji okolici vrtca imamo gozd, ki ga obiskujemo v vseh letnih časih. V neposredni bližini ene izmed enot Vrtca Tezno Maribor (enota Mehurčki) imamo gozdno učno pot, ki z malo domišljije sama po sebi predstavlja ogromno gibalnih izzivov za otroke (hoja preko »velikana«, vijuganje med mladimi gabri, tek preko korenin ipd.). Čas, ki ga porabimo, da prehodimo celotno, krožno učno pot je približno 45 min zmerne hoje. Ker med potjo dodamo gibalne izzive za otroke, se v gozd odpravimo hitro po zajtrku in se vračamo v času kosila. Na poti izkoristimo podrta drevesa za preskakovanja in hojo po deblu. Dolge ravninske poti zapolnimo s tekom v pogovornem tempu in s tekom vzvratno ali izvedemo štafetne igre (za predajo uporabimo palico, kamen, list …). Prav tako na določenem delu poti posamično, v paru ali trojkah vlačimo za seboj palice, ki jih po določenem času uporabimo za pripravo poligona, kjer prevladujejo poskoki (naprej, nazaj, bočno …). Poligon premagujemo tudi s hojo vzvratno, hojo z oporo pred in za rokami ipd. Debelejša drevesa ob poti uporabimo za potiskanja. V bližini teh dreves izvedemo tudi vlačenja, nošenja in prenašanja (debele palice, kup listja, dva otroka neseta tretjega tako, da se jima usede na roke …). Proti koncu poti oponašamo gozdne živali, kjer uporabimo različna gibanja. Oponašamo živali, ki hodijo, poskakujejo, letijo. Pri vseh dejavnostih imajo otroci možnost, da skušajo gibalno nalogo ali poligon premagati na lasten način. Dejavnosti zaključimo na gozdni jasi z rajalno igro, sprostitvenimi vajami (prepovedan gib, pozdrav soncu, dihalne vaje …) ali gozdno jogo. Izvedemo nekaj elementov joge in gibalno ponazorimo, kar smo v gozdu videli (drevo, kamen, palico, list, storž …).

UGOTOVITVE: Otroci so med izvajanjem gibalnih dejavnosti v gozdu bolj sproščeni. Dlje časa so skoncentrirani za izvajanje posameznih nalog. Njihova aktivna vključenost v dejavnosti ter intenzivnost vadbe v gozdu je večja kot v notranjih prostorih. Vadbene enote in gibalne dejavnosti v gozdu lahko izvedemo s pripomočki in materiali, ki jih najdemo v okolju samem. Ničesar nam ni potrebno nositi s seboj.

ZAKLJUČEK: Otroci uživajo med dejavnostmi v gozdu, so sproščeni, zadovoljni. Menim, da je gozd okolje, ki daje otrokom različne izzive in možnosti, da iščejo lastne rešitve pri gibalnih dejavnostih. daOb suhem in toplejšem vremenu je zato čim prej potrebno izvajati dejavnosti na prostem ter se izogibati zadrževanja v notranjih prostorih.

Ključne besede: gozd, sodelovanje otrok, gibalne dejavnosti.

LITERATURA

Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo.

VSAKODNEVNI TEK ZA ZDRAVJE
DAILY RUNNING FOR HEALTHY LIFESTYLE

Martina JAUNIK

Vrtec Tezno Maribor, Maribor, Slovenija

IZHODIŠČE: Gibalna aktivnost je pomemben dejavnik pri vzgoji otrok. Z njo spodbujamo sposobnosti, kot so vztrajnost, potrpežljivost, zaupanje vase, zdrava tekmovalnost ter spoznanje, da se je za želeni cilj potrebno truditi.

PROBLEM: Vsakodnevno izvajanje in stopnjevanje teka ob prihodu na igrišče v vseh starostnih skupinah.

METODE: Otroci v prvem starostnem obdobju tečejo vsak dan, če so vremenske razmere ugodne. Hoja in tek v tem obdobju še nista zanesljiva. Tek je bolj podoben hitri hoji. Odrasli s svojim vzgledom spodbujamo otroke k teku in organiziramo tek po različnih podlagah, v različne smeri. Otroke spodbujamo preko iger lovljenja, da pretečejo določeno razdaljo, ne da bi se tega zavedali. Odrasli tečemo skupaj z otroki, oziroma nas otroci »lovijo«. Izvajajo se hoja ali tek naprej, nazaj, med ovirami ali za strokovnim delavcem (od starta do cilja) … V drugem starostnem obdobju otroci tečejo vsak dan. Tek ne sme biti monoton, zato pri teku uporabljamo različen teren: tek po ravnini, po klancu navzgor in navzdol, po asfaltu, listju, lubju, po gozdni poti, čez korenine, po zasneženi podlagi … Prav tako pri teku uporabljamo različne proge: dogovorjeni krog okoli igrišča, ob ograji, tek po asfaltni potki na igrišču, tek okoli hriba in po hribu navzgor in navzdol, od črte do črte, okrog drevesa in nazaj, med drevesi, tek v gozdu in po gozdni jasi … Tek se izvaja v različnih oblikah: vsi skupaj, eden za drugim, v dveh skupinah, v krogu, tek s spremembo hitrosti, tek s spremembo smeri … Tudi vloga odraslega med izvajanjem teka je različna: lahko teče prvi (kot motivacija, da ga otroci ulovijo), z otroki ter jih spodbuja ali zadnji za spodbudo manj motiviranim otrokom. Občasno pri teku stoji in opazuje otroke: nadzor nad tekom otrok, merjenje časa, navajanje na pravilen tek in uporabo rok pri teku.

UGOTOVITVE: V prvem starostnem obdobju je potreben sistematičen prehod od hoje do teka. Pri otrocih 1-2 leti je osnovna oblika gibanja še vedno hoja. Otroci 2-3 leta so pri teku že spretnejši, boljša je koordinacija, tek jim je všeč, se ga veselijo in so pri teku vztrajnejši. Otroci 3-4 leta neprekinjeno tečejo v sodelovanju z odraslim, tek je že bolj obvladan, padcev skoraj ni. Veliko 5-letnikov že preteče 3 min. Do vstopa v šolo vsi otroci neprekinjeno tečejo vsaj 3 minute, nekateri posamezniki tudi 10 minut in več.

ZAKLJUČEK: Gibanje ugodno vpliva na vse otroke. Živahnim je v veselje, umirjenim spodbuda. Pri teku je zelo pomembna vloga odraslega ter priprava otrok na tek (motivacija, popestritev teka, sistematični pristop …).

Ključne besede: tek, vztrajnost, vloga odraslega.

LITERATURA

Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo.

GIBALNE AKTIVNOSTI MED POUKOM ZA OTROKE Z MOTNJO POZORNOSTI IN HIPERAKTIVNOSTI

MOVEMENT ACTIVITIES IN CLASS FOR CHILDREN WITH ADHD

Maja JELENKO MLAKAR

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČA: Otroci z motnjo pozornosti in hiperaktivnosti pri podajanju snovi potrebujejo gibalne učne aktivnosti.

PROBLEM: Otroci z motnjo pozornosti in hiperaktivnosti imajo težave s pozornostjo, težko sedijo pri miru in sledijo učnemu procesu ter se težko osredotočajo na podrobnosti. Takšni otroci večkrat zaidejo v konflikte z vrstniki in jih je težje disciplinirati. Njihove učne sposobnosti so ponavadi višje kot dejansko pokažejo ocene in na učiteljih je naloga, da iz učencev z motnjo pozornosti in hiperaktivnosti iztisnejo največ kar se da.

METODE: Učitelji se moramo pri poučevanju otrok z omenjeno motnjo posluževati raznolikih metod poučevanja. Učenci morajo biti motivirani za delo, zato učitelji pri podajanju znanja uporabljamo gibalne učne aktivnosti, ki so učencem zanimive in jih tako pritegnemo k delu.

UGOTOVITVE: Učenci so si zaradi razgibanega in aktivnega podajanja snovi stvari bolj zapomnili. Včasih je bilo za potrebno za priklic kakšnega pojma, učence samo spomniti na gibalno aktivnost, ki smo jo izvajali pri usvajanje te snovi.

ZAKLJUČEK: Jim Smith je v knjigi Iznajdljivi učitelj napisal, da drugačen način poučevanja ne pomeni odprave tistega, kar prepoznamo kot zanesljivo strukturo učnih ur. Takšen način potrebuje zelo dobro sestavo učne ure in strukturo. Učenci se zaradi učiteljevih iznajdljivejših načinov poučevanja rajše učijo. Zaradi drugačnega načina prav tako ne bomo izgubili raznolikosti. Na šolah se bo namreč vedno uporabljal spekter poučevalnih metod, od tradicionalnih do takih bolj nenavadnih. In učenci z motnjo pozornosti in hiperaktivnosti potrebujejo iznajdljive učitelje.

Ključne besede: motnja pozornosti in hiperaktivnosti, aktivnosti, usvajanje znanja, utrjevanje.

LITERATURA

Smith J. (2012). Iznajdljivi učitelj: kako se vaši učenci naučijo več, medtem ko ste sami obremenjeni manj: preizkušeni nasveti in zamisli za učinkovito poučevanje: Ljubljana. Rokus Klett.

IZBOR INOVATIVNIH PRISTOPOV PRI GIBALNI/ŠPORTNI AKTIVNOSTI V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

SELECTION OF INNOVATIVE APPROACHES IN PHYSICAL/SPORTS ACTIVITIES IN PRESCHOOL PERIOD

Giuliana JELOVČAN

Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta, Koper, Slovenija

IZHODIŠČA: Pričakovanja družbe do vzgojitelja predšolskih otrok so visoka, zato postaja njihova vloga vse kompleksnejša, kar terja od njih višjo stopnjo strokovnosti. Vzgojitelj je nosilec iniciative in idej, biti mora ustvarjalen, odgovoren, avtonomen in strokovno kompetenten. Inovativen je tisti posameznik, ki ima voljo, znanje in sposobnost, da dobro idejo uporabi in uresniči, zato so takšni ljudje nujno potrebni v vsaki sodobni organizaciji, ki želi dosegati visoko zastavljene cilje in napredek. Zato je potrebno vzgojitelje seznaniti z različnimi pogledi in utemeljitvami ustvarjalnosti ter jih voditi do spoznanja, da se ustvarjalnost veže tudi na področje gibanja.

PROBLEM: V zadnjem obdobju se izpostavlja termin inovativnost v procesu izobraževanja, prav zato smo želeli raziskati, kaj strokovni delavci razumejo pod besedo inovativnost. Namen naše raziskave je s pomočjo vprašalnika ugotoviti, kaj opredelijo vzgojitelji kot inovativni pristop pri gibalni/športni aktivnosti. Zanimalo nas je tudi, katere inovativne pristope izbirajo za izboljšanje vodenih gibalnih/športnih aktivnostih.

METODE: Podatki so pridobljeni na neslučajnostnem namenskem vzorcu vzgojiteljev iz 12 slovenskih regij. Podatke smo po predhodnem soglasju vrtcev pridobili aprila 2018. V 12 vrtcev smo poslali 120 vprašalnikov. Vprašanja so bila odprtega in zaprtega tipa. Za sodelovanje v raziskavi, se je odločilo 115 vzgojiteljev (5 moških). Povprečna starost moških je 29,6 let, žensk pa 42,1 let. V skupini 1. starostnega obdobja deluje 29, v 2. starostnem obdobju 63 in v kombiniranem oddelku 17 vzgojiteljev. Za pripravo povzetka, smo izbrali podatke dveh odprtih vprašanj »*Kaj razumete pod pojmom Inovativni pristopi pri gibalni/športni aktivnosti*?« in »*Za katere inovativne pristope se odločate za izboljšanje vodenih gibalnih/športnih aktivnosti?*«. Odgovore smo kodirali v skupine in izračunali frekvence.

UGOTOVITVE: Rezultati raziskave kažejo, da je razumevanje pojma kaj so inovativni pristopi pri gibalni/športni aktivnosti pri dveh tretjinah strokovnih delavcev (76) »nekaj novega«. Kurikularne vsebine je izbralo 37 vzgojiteljev. »*Izboljšati vsebine gibalnih/športnih aktivnostih, tudi z vsakodnevnim gibanjem na prostem*« je izbralo 24 vzgojiteljev. Pod »drugo« je 16 strokovnih delavcev ovrednotilo pojem inovativni pristop kot »*FIT4kids, ne razumem pojma, obisk športnega centra, zunanji sodelavci, sistematično izvajati gibalno/športno aktivnost, inovativni pripomočki, rekviziti …*«. Prav tako je izbor odgovorov pri vprašanju »*Za katere inovativne pristope se odločate za izboljšanje vodenih gibalnih/športnih aktivnosti*?« pokazal, da je 73 vzgojitelji izbralo vsebine kurikuluma. Za aktivnosti v naravi, s pestro izbiro rekvizitov, učnih metod in oblik dela se je opredelilo 65 strokovnih delavcev. Pojmovanje izbora inovativnih pristopov je 17 vzgojiteljev ovrednotilo kot »*vsebine izbirajo otroci*«, pod »drugo« se je 33 vzgojiteljev opredelilo za »*FIT4kids, sodelovanje s športnim pedagogom, se ne odločam za inovativne pristope, uporaba IKT, timsko sodelovanje* …«. Ugotavljamo, da se vzgojitelji zavedajo pomembnosti inovativnih pristopov za izboljšanje vodenih gibalnih/športnih aktivnosti. Potrebno pa bi bilo izvesti raziskavo (Retar in Lepičnik Vodopivec, 2017) ugotavljanja kompetentnosti vzgojiteljev s podrobnejšim proučevanjem, kateri so ključni sprožilci, ki spodbujajo vzgojitelje k inovativnemu poučevanju na področju gibanja.

ZAKLJUČEK: Iz analize dobljenih podatkov ugotavljamo, da so strokovni delavci bolj kot inovativni pristop izbirali predlagane vsebine in dejavnosti kurikuluma, ki pomenijo strokovno

podlago za delo v vrtcu in predstavljajo možne poti in načine uresničevanja ciljev, ki se prepletajo skozi vsa področja.

Ključne besede: ustvarjalnost, področje dejavnosti Gibanje, vzgojitelj, predšolsko obdobje

LITERATURA

Černigoj Bizjak, M. (2016). Samoocena ustvarjalnosti učiteljev in učiteljic v različnih triadah osnovne šole – pilotna študija. Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede. Pridobljeno 30. 11. 2018, s http://dk.fdv.uni-lj.si/magistrska/pdfs/mag_cernigoj-bizjak-mojca.pdf

Jontez, T. (2012) Invencije, inovativnost in inovacijska kreativnost. Ljubljana: EUDACE d.o.o. E4E novice - spletni časopis. Pridobljeno 22. 12. 2018, s https://eudace.eu/knjiznica/clanki/2013022513591472/

Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Marentič, Požarnik, B. (2000). Psihologija učenja in pouka. Ljubljana: DZS.

Naraločnik, K. (2016). Stališča študentov in učiteljev razrednega pouka do ustvarjalnosti. Magistrsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Oddelek za razredni pouk. Pridobljeno 30. 11. 2018, s https://dk.um.si/Dokument.php?id=90873&lang=slv

Orison, C. in Jordan, A. (2012). Approaches to Creativity. A guide for Teachers. Berkshire: Open University Press. Pridobljeno 25. 7. 2019, s https://www.amazon.com/Approaches-creativity-teachers-Orison-Carlile/dp/0335243762#reader_0335243762

Retar, I. in Lepičnik Vodopivec, J.(2017). Kompetentnost vzgojiteljev za inovativno gibalno poučevanje. Didactica Slovenica – Pedagoška obzorja, 32 (1), 17-32.

Simončič, M. (2013). Sproščanje človekovih ustvarjalnih potencialov v organizaciji. Revija za univerzalno odličnost. 2(3), 98-107. Pridobljeno 27. 5. 2018, s https://psihologijadela.files.wordpress.com/2014/03/kreativnost-in-inovativnost-v-organizacijah.pdf

Štemberger, T. (2013), Stališča bodočih vzgojiteljic do ustvarjalnosti. Revija za elementarno izobraževanje. 6 (2/3), 101-113.

GIBANJE IN SENZORIČNI RAZVOJ
MOVEMENT AND SENSORY DEVELOPMENT

Martina JENKO MAVRIČ

Športno kulturno in izobraževalno društvo Gibalnice, Ilirska Bistrica, Slovenija

IZHODIŠČA: Gibanje je osnovno gonilo, prek katerega spoznavamo sebe in svet. Začne se že v maternici in nadaljuje skozi celo naše življenje. In enako je z učenjem. Torej sta gibanje in učenje odvisna drug od drugega. Gibanje predstavlja prvo osnovo za učne procese. Prek izkušnje, ki jih dobi malček z igro in z gibanjem, se postavlja integracija in koordinacija senzoričnega sistema in učenja. Z vsako nadaljnjo gibalno izkušnjo in ponavljanjem gibanja so povezave v možganih močnejše in odgovori bolj natančni. Z določenimi specifičnimi gibanji in dotiki lahko celo pripomorem k tvorbi novih, zdravih celic. Notranje zadovoljstvo, ki ga občutimo med gibanjem, vpliva na notranje zadovoljstvo med učenjem. Zadovoljni ljudje so motivirani in uspešni.

PROBLEM: Kot defektologinja se srečujem z otroki različnih starosti in različnih spretnosti in sposobnosti. Pri večini teh otrok ugotavljam, da težave, ki jih imajo v šoli izvirajo iz gibanja. Pri tem ne mislim le na učne težave, ampak cel spekter težav od avtizma do motenj vedenja. Da bi starši pridobili čimprej informacije o pomenu gibanja, otroci pa čimprejšnjo pomoč pri odpravi težav, sem pred devetimi leti ustanovila Gibalnice.

METODE: Osnovni namen Gibalnic je spodbujati h kvalitetnemu in natančnemu gibanju in razvoju čim boljše integracije senzornih sistemov za optimalen bio-psiho-socialni razvoj malčkov in otrok. Usklajeno psihomotorično gibanje vpliva na uspešnost osvajanja znanja, veščin (pisanja, branja, računanja, orientacije…), krepitev kognitivnih sposobnosti (različni spomini, koncentracija, pozornost…) in psiho-socialnih sposobnosti (samopodoba, navade, čustvovanje, navezovanje stikov in sodelovanje v skupini …) ter s tem na izboljšanje kvalitete življenja.

UGOTOVITVE: Senzorno gibanje je besedna zveza, s katero sem hotela poudariti, kaj pri Gibalnicah, ki jih izvajamo v okviru društva ŠKID Gibalnice, počnemo. V devetih letih sem zasnovala obliko gibanja, ki prepleta reflekse in zaznavne sisteme. Vsako gibalno igro analiziram z vidika nevroloških teorij: integracije refleksov in zaznav ter pomena le teh za razvoj bolj kompleksnih motoričnih vzorcev.

ZAKLJUČEK: Vodilo Gibalnic je kvaliteta izvajanja posameznih gibanje, zato poskušamo pri vsakem otroku ugotoviti, kaj ne počne pravilno in zakaj ne. Osnova za naše delovanje so različne gibalne terapije (motopedagogika, senzorna integracija, integracija refleksov po Musgutovi, Bloombergu, Brain Gym - pedagoške kineziologija), Montessori pedagogika in skavtske metode.

Ključne besede: arhetipna gibanja, refleksi, senzorna integracija, nevroplastičnost možganov

LITERATURA

Blomberg, H., (2016). Rhytmic Movement Training and Dyslexia. USA Edition Revised 2012 by Dr. Harold Blomberg.

Hannaford C., (2007). Pametni pokreti. Zašto ne učimo samo glavom. Gimnastika za mozak. Ostvarenje d.o.o.

Musgutova, S. in Musgutov D. (2012). MNRI Arhetype Movement Integration.A Blueprint for Movement and Cognitive development. Orlando. Svetlana Musgutova Educational Institute for Nevro-sensory-motor and Reflex Integration, LLC (USA).

Musgutova, S., Musgutov D. and Akhmatova N. (2018). MNRI Intronaut and Infant Reflekx Integration. Orlando. Svetlana Musgutova Educational Institute for Nevro-sensory-motor and Reflex Integration, LLC (USA).

DEJAVNIKI GIBALNE/ŠPORTNE AKTIVNOSTI OSNOVNOŠOLCEV V SLOVENIJI
FACTORS FOR PHYSICAL ACTIVITY OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Tanja JERINA BLAGOJEVIĆ

Osnovna šola Polhov Gradec, Polhov Gradec, Slovenija

IZHODIŠČA: Gibalna/športna aktivnost je pomembna za celosten razvoj otrok in mladostnikov ter je pomemben dejavnik ohranjanja zdravja. Kljub temu so današnji otroci in mladostniki ena najbolj sedentarnih populacij, tovrstno vedenje pa se prenaša tudi v odraslo dobo. PROBLEM: Glede na znane pozitivne učinke in količine zajete gibalne/športne aktivnosti ter zaskrbljujoče podatke o prevelikih količinah sedentarnega vedenja po svetu razvijajo intervencijske programe, s katerimi želijo otroke in mladostnike spodbuditi k udejstvovanju v gibalni/športni aktivnosti in zmanjšati njihovo sedentarno vedenje. Za oblikovanje tovrstnih ustreznih in učinkovitih intervencijskih programov, je poznavanje in upoštevanje dejavnikov, povezanih z gibalno/športno aktivnostjo, nujno.

METODE: V raziskavi je sodelovalo 3.917 naključno izbranih otrok in mladostnikov iz vse Slovenije, starih povprečno 9,7 ± 2,6 leta. Podatki, uporabljeni v raziskavi, so bili pridobljeni s pomočjo vprašalnika »Aktivna pot otrok«, ki je nastal v okviru programske skupine »Kineziologija za kakovost življenja«. Na osnovi zbranih podatkov smo pripravili model predvidevanja količine gibalne/športne aktivnosti in prikazali dejavnike, ki predstavljajo reprezentativen del variabilnosti količine gibalne/športne aktivnosti.

UGOTOVITVE: Model predvidevanja gibalne/športne aktivnosti kaže, da se s količino tovrstnega vedenja statistično značilno povezuje 20 predlaganih dejavnikov, ki predstavljajo 76,5 % variabilnosti količine gibalne/športne aktivnosti.

ZAKLJUČEK: Pri celoviti obravnavi gibalne/športne aktivnosti ter pripravi modelov predvidevanja moramo upoštevati pester nabor dejavnikov fizičnega in družbenega okolja ter demografskih dejavnikov. Rezultati naše raziskave predstavljajo podlago za nadaljnje raziskovanje in nakazujejo pomembnost povezovanja šol, občin in ministrstva pri oblikovanju politike, usmerjene v načrtovanje gibalni/športni aktivnosti prijazne infrastrukture. Hkrati so ti rezultati pomembni za pripravo učinkovitih promocij in intervencijskih programov za spodbujanje gibalne/športne aktivnosti slovenskih osnovnošolcev.

Ključne besede: otroci, mladostniki, gibanje, model predvidevanja

LITERATURA

Pišot, R. (2012). Lifelong competency model of motor development. Kinesiologia Slovenica, 18(3): 35–46.

Pišot, R. in Šimunič, B. (2005). Vloga biomehanskih lastnosti skeletnih mišic v gibalnem razvoju otrok. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.

Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K. in Ker, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. Annu. Rev. Public Health, 27: 297–322.

Šimunič, B., Volmut, T., Pišot, S., Plevnik, M., Čeklič, U., Pegan, N. idr. (2015). Recommendations for achieving medium- and high-intensity physical/sport activity in physical education to improve the health and learning of children and adolescents. Annales kinesiologiae, 6(2): 137–148.

Van Dyck, D., Deforche, B., Cardon, G. in Bourdeaudhuij, I. (2009). Neigbourhood walkability and it's particular importance for adults with a preference for passive transport. Health and Place, 15: 496–504.

GIBLJEM SE, TOREJ MISLIM
I MOVE, THEREFORE I THINK

Vesna JEROMEN

OŠ Brinje Grosuplje, Grosuplje, Slovenija

PROBLEM: Znameniti Descartesov izrek je bil »Mislim, torej sem«, sprašujemo pa se, ali bi lahko rekli, da za načela današnje pedagogike velja izrek »Gibljem se, torej mislim«. Didaktična priporočila za pouk na razredni stopnji namreč poudarjajo pomen učenčeve aktivnosti pri pridobivanju znanja in učitelji si na različne načine prizadevamo v pouk vpeljati čim več gibanja in aktivnosti otrok. V prispevku predstavimo izsledke različnih raziskav o tem, kako gibanje vpliva na mišljenje in kako lahko fizično okolje pri pouku pripomore h gibanju otrok, gibanje otrok pa k boljšemu učenju. Kot primer dobre prakse predstavimo, kako je gibanje vključeno v načela pedagogike montessori, ki jih tudi sami poskušamo vključevati v pouk na razredni stopnji.

METODE: Ugotovitve v prispevku temeljijo na študiju pedagogike montessori, študiju literature in preizkušanju različnih metod poučevanja v razredu.

UGOTOVITVE: Sodobna kognitivna znanost gleda na mišljenje kot na proces, ki je ukoreninjen v interakciji telesa z okoljem. Naj navedemo le nekaj izsledkov sodobnih raziskav s področja utelešene kognicije: kadar imamo sami izkušnjo nekega gibanja v športu, nam to služi kot bližnjica do pravilnih odgovorov na vprašanja o tem športu; pri reševanju problemov nam gibanje, ki je sorodno rešitvi problema, lahko pomaga do rešitve; za pomnjenje velja, da si lažje in za dlje časa zapomnimo besedilo, če se pri učenju premikamo ali uporabljamo kretnje, kar s pridom uporabljajo igralci. Zanimivo je, da je svojo metodo poučevanja že pred več kot 100 leti na gibanju utemeljila tudi Maria Montessori. Trdila je, da je roka podaljšek uma in da je za učenje pomembno pripravljeno okolje. Tako si je zamislila okolje, v katerem se otroci prosto gibljejo in rokujejo z materiali, ki so jim dostopni na odprtih policah. Črke spoznavajo s sledenjem z roko po peščenih črkah, desetiški sistem s pomočjo kock enic, desetic, stotic in tisočic, ki jih prenašajo, jezika pa se učijo tako, da stavek izvedejo in ga analizirajo s postavljanjem simbolov za besedne vrste. Zavedala se je tudi pomena gibanja pri pomnjenju. Oblikovala je karte s podatki, ki so jih obesili na zid, in kadar je otrok potreboval podatek, se je sprehodil do karte ter podatek vso pot do svoje mize ponavljal v mislih. Pomemben način učenja v montessori pedagogiki pa predstavlja tudi učenje v naravi. Otroci hodijo na dolge sprehode, skrbijo za živali, obdelujejo vrt in naravo uporabljajo kot razširjeno učilnico.

ZAKLJUČEK: V razredu lahko opazimo, da kadar so otroci aktivni in se gibljejo, je aktiven tudi njihov um. Zato se v razredu pogosto poslužujemo dela z didaktičnimi materiali, dela v skupinah, pri katerem otroci hodijo iskat podatke po učilnici, raznih gibalnih iger in pouka na gozdni učni poti. Učenci na takšen način delajo bolj zbrano in neutrudno, za delo so motivirani in si snov bolje zapomnijo.

Ključne besede: aktivnost učencev, utelešena kognicija, montessori pedagogika

LITERATURA

Holt L. E., Beilock S. L. (2006). Expertise and its embodiment: Examining the impact of sensorimotor skill expertise on the representation of action-related text. Psychonomic Bulletin & Review. 13(4), 694-701.

Lillard P. P. (1972). Montessori – A modern approach. Schocken books.

Noice, H., Noice, T. (1999). Long-term retention of theatrical roles. Memory, 7, 357 – 382.

Thomas L. E., Lleras A. (2007). Moving eyes and moving thought: On the spatial compatibility between eye movements and cognition. Psychonomic Bulletin & Review. 14(4), 663-668.

Wiedermann, J. (2003). Mirror neurons, embodied cognitive agents and imitation learning. Computing and Informatics, 22, 545–559.

GIBAJMO SE MED SPOZNAVANJEM MALIH TISKANIH ČRK
LET'S MOVE WHILE LEARNING LOWER CASE LETTERS

Nina JESENŠEK

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, Ljubljana

PROBLEM: Gibanje ima ključno vlogo pri učenju in pomnenju. Izboljšuje mišljenje in krepi kognitivne procese. Gibalne aktivnosti v šoli so pogosto prisotne kot didaktično sredstvo pri večini predmetov. V Montessori pedagogiki poudarjajo, da je najprimernejši način otrokovega učenja igra, ki je, če je pravilno izbrana, osnova za višje oblike učenja in razvoj mišljenja. Z gibanjem se razvija inteligentnost. Zato se gibanja poslužujemo tudi pri osnovnih šolskih predmetih. Pri nas gibanje radi uporabljamo pri slovenščini. Glede na učni tip, ki ga predstavljajo posamezni učenci, je za bolj učinkovito učenje potrebno prilagoditi tudi oblike in metode dela. Strokovnjaki poudarjajo, da naj bo opismenjevanje čimbolj naraven in spontan proces. Prav to je bilo naše vodilo pri usvanju malih tiskanih črk. Pomembnost gibanja in igre nas privede do spontanosti usvanja malih tiskanih črk. Z gibanjem krepimo zaznavanje s telesom.

METODE: V nadaljevanju bom prestavila gibalne dejavnosti pri usvanjanju malih tiskanih, ki jih lahko izvaja vsak učitelj. Pomembno pri usvanju črk je, da učencem predstavimo črko iz velikega na majhno. Torej iz telesnega na grafično. Z gibanjem svojega telesa bo učenec črko ponotranjil in s tem pridobil veščin motivacijo za nadaljno grafomotorično dejavnost. Prva dejavnost pri usvajanju črke je naše telo. Vsako malo tiskano črko lahko predstavimo s svojim telesom. Pri tem lahko poudarimo značilnosti črke (trebušček, pokončna črta, vodarvno, navpično...). Torej vse posebnosti, ki jih črka ima. Pri dejavnosti jih spodbudimo, da skupaj v paru preizkušajo gibanje svojega telesa in ga oblikujejo v črko. Pri nekaterih črkah sta potrebna dva učenca. Gibalna dejavnost je odlična za zaznavnje male tiskane črke s telesom, učenci pa se ob tem zabavajo, hkrati nezavdno usvajajo črko. Črke se lahko izvedejo na tleh ali ob steni, tako, da je vidna oblika črke. Ob tem lahko uečnca obrišemo s kredo, v kolikor imamo to možnost. Nastala bo oblika črke. Sledi dejavnost, ki je priljubljena pri dečkih. Na tla z lepilnim trakom (trakom za izoliranje kablov) oblikujemo obravnavano malo tiskano črko. Nanjo postavimo avtomobilček in demonstriramo vožnjo avtomobilčka po cesti tako, kot mora biti pravilen zapis črke. Učenci se s svojim gibanjem premikajo po črki. Dejavnost pisanja po šoslki tabli je zelo priljubljena med učenci. Na tablo (najbolje zeleo s kredami) zapišemo malo tiskano črko, ki jo obravnavamo. Črka naj bo velika, tako, da bo učenec stopal tudi na prste, ko jo bo prevlekel s kredo. Učenec bo črki vleče kredo in se pri tem giba tako, da se povzpne tudi na prste. Vključimo lahko tudi počep. S pripravljeno dolgo vrvico (volno) učenec oblikuje malo tiskano črko na tla ali na pano z buckami. Črka naj bo tako velika, da porabi celotno vrvico. Pomembno je, da otroko skozi gibalno dejavnosti usmerjamo nato na grafomotorično dejavnost, torej zvezek.

UGOTOVITVE: Dejavnosti, ki vključujejo gibanje pri usvanju malih tiskanih črk so za učence pomembne. Učenec, ki zaznava črko s svojim telesom in gibanjem je bil ob tem sproščen, hkrati pa je nezavedno usvojil črko. Učenci, ki so zaznavali črko z gibanjem so bili uspešnejši od tistih, ki so jo usvajali zgolj grafomotorično.

ZAKLJUČEK: Gibanje je osnovna dejavnost pri začetnemu opismenjevanju. Z gibanjem omogočimo učencu zaznavanje črke, kar pa je pomemben element pri usvanju male tiskane črke. Dejavnosti, ki sem jih uporabili pri usvanju malih tiskanih črk so učence zabavale, motivirale za nadaljne delo. Predvsem pa izboljšale njihove zaznavne sposobnosti usvajanja črk.

Ključne besede: gibalne aktivnosti, dejavnosti, zaznavanje.

LITERATURA

Perič A. (2018). Gibalna abeceda: Igra, učenje, gibanje. E-gradivo

Pleško Zalar T, Zrim Martinjak N. (1974). Čutila in gibanje v procesu učenja-opismenjvaje.

Slakan M, Lipovšek B, Jelovčan G. (2012). Naravno gibanje po metodiki Montessori, Vzgojiteljica:revija za dobro prakso v vrtcih.

TALNE IGRE KOT PRIPOMOČEK PRI PREVERJANJU IN OCENJEVANJU ZNANJA
FLOOR GAMES AS A TOOL FOR TESTING AND ASSESSMENT OF KNOWLEDGE

Katja JUG, Eva BOŽIČ

OŠ 8 talcev Logatec, Logatec, Slovenija

IZHODIŠČE: Namen projekta Talne igre kot pripomoček pri preverjanju in ocenjevanju znanja, je bil prvošolcem ponuditi bolj razgiban, drugačen in otrokom bližji način preverjanja in ocenjevanja znanja. V razredu smo pripravili talne igre, ki so bile sestavljene iz različnih gibalnih nalog. Po tleh smo prilepili različne dogovorjene znake, ki so predstavljali določene gibalne naloge, preko katerih so učenci opravili poligon. Poleg gibalnih nalog je poligon vseboval tudi postaje kjer smo z učiteljico na različne načine preverjali in ocenjevali znanje.

PROBLEM: Večino ocen se v prvem razredu pridobiva ustno, zato smo želeli ocenjevanje popestriti, ga učencem približati in ga izpeljati na učencem bolj prijazen in manj stresen način. Normativ za število učencev se iz leta v leto veča in tako učencem kot učiteljem je preverjanje in pridobivanje znanja na dosedanji način (ustno, ena na ena) zelo enolično, dolgočasno in pogosto stresno. Pogosto pozabljamo, da se prvošolci z ocenjevanjem in pritiskom, ki ga le ta prinaša, prvič srečajo. Prav to nas je vodilo k izpeljavi projekta.

METODE: Tabela s temeljnimi in minimalnimi standardi znanja, ki je vsebovala kriterije in opisnike ocenjevanja znanja, skladno z učnim načrtom.

UGOTOVITVE: Učenci so pri talnih igrah zelo radi sodelovalni in na razgiban način pridobili ocene. Ugotovili smo, da je bil ta način preverjanja in ocenjevanja učencem bližji, bolj zanimiv in manj stresen. Bili so bolj sproščeni in motivirani saj je ocenjevanje potekalo skozi igro in gibanje in občutka, da gre za ocenjevanje sploh niso imeli.

ZAKLJUČEK: Talne igre so kot pripomoček pri preverjanju in ocenjevanju znanja vzpodbudile veliko zanimanja pri učiteljicah ostalih prvih razredov. Pripravili smo material z minimalnimi in temeljnimi standardi znanja in vprašanji za vsak predmet posebej. Talne igre smo razširili na šolski hodnik, šolsko dvorišče in na koncu so sodelovali vsi prvi razredi.

Ključne besede: *učni cilji, igra, standardi znanja, gibanje, popestritev*

LITERATURA

Amalija Žakelj in sodelavci. Učni načrt. Program osnovna šola. Matematika. (2011). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

Brvar, R. (2014). Z igro do učenja. Ljubljana: Math.

Marja Bešter Turk in sodelavci. Učni načrt. Program osnovna šola. Slovenščina. (2011). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

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

Metoda Kolar in sodelavci. Učni načrt. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja. (2011). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

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

Tušak, M. in Tušak, M. (2003). Psihologija športa. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

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

POMEN GIBALNEGA ODMORA ZA UČENCE Z MOTNJO POZORNOSTI IN HIPERAKTIVNOSTI (ADHD)

SIGNIFICANCE OF THE MOBILE REST FOR PUPILS WITH ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER (ADHD)

Tina JURKO

Zavod za gluhe in naglušne, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČE: Motnja pozornosti in hiperaktivnosti je nevrobiološka motnja, za katero najpogosteje uporabljamo kratico ADHD, ki pomeni Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Omenjena motnja lahko ovira otroka pri vsakodnevnem funkcioniranju, zato je zelo pomembno, da se znamo z motnjo pravilno soočiti. Poleg mnogih predlaganih prilagoditev, je poudarek tudi na več fizične aktivnosti učenca.

PROBLEM: Izrazit fizični nemir, živahnost, motnja pozornosti … vse to so značilnosti, ki jih opazimo pri učenci z ADHD. Hiperaktivnost učenci s prej omenjeno motnjo s težavo nadzorujejo, zato je lahko njihovo vedenje hitro moteče za okolico. Zelo je pomembno, da znamo v razredu »odvečno« energijo otrok usmerimo v pravo smer.

METODE: Ob vključitvi učenca z ADHD v oddelek smo se zavedali, da nas čaka zahtevna naloga. V njegov individualiziran program (IP) smo zabeležili veliko prilagoditev ter priporočil za delo. Med drugim smo velik poudarek namenili fizični aktivnosti otroka. Fizično aktivnost smo vpeljali v sam čas učne ure. Pri tem je učenec bil večkrat izbran za brisanje table, prižiganje oz ugašanje luči, odpiranje oz zapiranje oken, prinašanje pripomočkov … Odmore pa smo oblikovali v gibalne odmore. Razred smo opremili s slikovnim materialom za izvajanje preprostih gibalnih vzorcev. Nekaj predlogov pa smo pripravili tudi v avli šole, kjer so jih lahko uporabljali tudi drugi otroci. V prispevku bom predstavila nekaj idej gibalnih odmorov, ki smo se izkazali kot zelo uspešni.

UGOTOVITVE: Z gibalnimi odmori je omenjeni učenec sproščal »odvečno« energijo, bil bolj pripravljen za delo, bolj umirjen in skoncentriran. Njegova pozornost je bila po takšnem odmoru boljša, njegov učni uspeh pa boljši. Poleg učnega uspeha se je izboljšala tudi njegova samopodoba, saj je bil zelo zadovoljen s svojim uspehom ter osebnim napredkom.

ZAKLJUČEK: Fizična aktivnost je ključnega pomena pri celostnem razvoju otroka. Ne samo, da ohranja da otrok z gibanjem ohranja dobro kondicijo, zdravje ter bistri možgane, ampak tudi pripomore k samem izboljšanju samopodobe.

Ključne besede: motnja pozornosti in hiperaktivnosti, fizična aktivnost, gibalni odmor.

LITERATURA

Janša, D. (2010). Otroci z motnjo pozornosti in hiperaktivnostjo. V: Andolšek, I. in Hudoklin, M. (ured.). Izzivi in pasti otroštva in adolescence: sodobni pristopi k varovanju duševnega zdravja otrok in mladostnikov. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

GIBALNE ZGODBE V VRTCU

MOVEMENT STORIES IN KINDERGARTEN

Vanja KAJZER NOVAK

Vrtec Jurček pri OŠ Gornji Petrovci, Petrovci, Slovenija

PROBLEM: Gibalne/športne aktivnosti spadajo med vodilne dejavnosti v vrtcu. V vrtcu je včasih težko motivirati otroke za poslušanje pravljice ali risanje, saj otroci doma raje posegajo po tablicah in mobilnih telefonih, kot pa po barvicah ali se odločijo za tekanje po dvorišču. V današnjem času bi morali izobraziti predvsem starše, saj so oni tisti, ki doma odločajo, koliko različne tehnologije (tablični računalniki, pametni telefoni) bodo dovolili uporabljati svojemu otroku, da to ne bo negativno vplivalo na otrokov razvoj.

IZHODIŠČE: Z gibalno zgodbo smo želeli starše motivirati in jim pokazati, da lahko tudi branje zgodb pozitivno vpliva na otrokov celostni razvoj, hkrati pa lahko tako kvalitetno preživijo skupaj z otroki prosti čas. Starše in otroke smo povabili na športno popoldne v telovadnico, kjer smo za njih pripravili gibalno zgodbo Lov na medveda.

METODE: Metoda je načrtovana ponovljiva dejavnost za posameznika ali skupino, s katero aktivni udeleženci pridobijo nova spoznanja. Uporabili smo dinamično metodo dela. Strokovnjaki govorijo o tem, da lahko gibanje spodbudi usvajanje znanja, potrebnega za branje, pisanje, usvajanje različnih pojmov. Uporaba otroške leposlovne literature učinkovito pripomore k učenju in osveščanju o pomenu gibanja in deluje kot odlično motivacijsko sredstvo, ki vzbudi dodaten interes za gibanje. Govorimo o uporabi metod dela in didaktičnih sredstev, ki lahko preko gibalnih iger in nalog spodbudijo otroke k prepoznavanju črk, besed, pojmov. Zgodba omogoča zelo dinamično branje ob kvalitetnih ilustracijah. Ob branju smo se gibali v skladu z besedilom. Gibalno zgodbo smo nadaljevali z delavnico Lov na medveda. Starši in otroci so dobili delovne liste z različnimi nalogami. Ugotoviti so morali, koliko merijo v višino, koliko tehtajo, koliko korakov v dolžino merijo klopce, morali so skočiti v globino, splezati v višino po medveda. Ob gibalnih nalogah so tako utrjevali različne termine: težji-lažji, višji-nižji, daljši-krajši, višina-globina.

UGOTOVITVE: Gibalne aktivnosti so povezane z boljšimi učnimi dosežki, saj gibanje stimulira možgane. S pomočjo gibalnih aktivnosti se razvijajo tudi mišice, ki omogočajo govorjenje, poslušanje in branje. Če ob govorjenju, poslušanju in branju poteka tudi gibanje, otrok lažje osmisli pomen zapisanih in govorjenih besed.

ZAKLJUČEK Gibalna zgodba se je izkazala kot zelo dobro motivacijsko sredstvo. Otroci in starši so aktivno poslušali, izvajali gibe, ki ga je narekovalo besedilo. V delavnici so utrjevali določene termine, pri tem pa se tudi lepo zabavali in na tak način kvalitetno preživeli prosti čas. Glede na pozitiven odziv staršev in otrok bomo gibalne zgodbe v naše dejavnosti vključili še velikokrat.

Ključne besede: gibanje, otroška literatura, spodbujanje gibalnega razvoja.

LITERATURA

Muhič M., Marinšek M., (2017). V objemu besed. 160-163.

Mrak Merhar I., Umek L., Jemec J., Repnik P., (2013). Didaktične igre in druge dinamične metode. 8-10.

TRIM STEZA KOT PRIMER DOBRE PRAKSE PRI MEDPREDMETNEM POVEZOVANJU ŠPORTA Z DRUGIMI PREDMETI NA OSNOVNI ŠOLI

RUNNING TRAIL AS A GOOD EXAMPLE OF LEARNING PRIMARY SCHOOL SUBJECTS BY EXERCISING AT THE SCHOOL PLAYGROUND

Mateja KALAJŽIČ

OŠ Orehek Kranj, Kranj, Slovenija

IZHODIŠČA: Strokovni delavci v osnovnih šolah se pogosto srečujemo z najrazličnejšimi izzivi. Nedvomno je eden večjih izzivov današnjega pouka v šolah prav ta, da učencem nudimo pouk v naravi. Pouk izven učilnice zahteva več priprave učitelja, več organizacijskih priprav, a je na drugi strani veliko bolj privlačen učencem in vsekakor koristnejši iz vidika zdravja.

PROBLEM: Šolska praksa, najrazličnejše raziskave in druga dejstva nakazujejo, da se učenci v sodobni šoli premalo gibajo oziroma, da je pouk izvajan pretežno tako, da učenci sedijo za mizami. Pri merjenju aktivnosti učencev pri pouku športa ugotovimo, da se učenci gibljejo le približno 40 % šolske ure, ves ostali čas je namenjen pripravi prostora, navodilom učitelja, demonstraciji gibalnih nalog ipd. Iz vseh naštetih razlogov nam je izziv, kako bi pri pouku, ne le športa, temveč tudi drugih učnih predmetov, povečali časovni okvir gibanja učencev.

METODE: Na naši šoli smo veliko razmišljali o tej problematiki. Ker je naš šolski okoliš terensko zanimiv, dinamičen in velik, se je porodila ideja, da bi v okolici šole postavili trim stezo. Trim steza je nastajala celo šolsko leto in učenci so bili aktivni soustvarjalci. Ob prvi anketi večje populacije učencev naše šole smo ugotovili, katere gibalne naloge učenci najraje izvajajo ter kakšno znanje imajo o koristnosti posameznih vaj. Tako smo, skupaj: učitelji in učenci, izbrali gibalne naloge na postajah trim steze. Učenci so pri pouku tehnike in tehnologije ter pri pouku likovne umetnosti izdelali lesene table, jih postavili na trim stezo in jih začeli uporabljati. Vsaki tabli so dodali lesene čepke, kamor učitelji lahko pritrdimo mape, ki narekujejo dodatne naloge iz drugih šolskih predmetov. Tako je naša trim steza postala vsestransko uporabna in nam nudi široko paleto za medpredmetno povezovanje.

UGOTOVITVE: Druga anketa, ki smo jo izvedli na enaki populaciji učencev naše šole kot prvo, je pokazala, da so učenci zelo zadovoljni, da so bili del nastajanja trim steze. Prav tako je anketa potrdila, da je pouk izven učilnice, kjer se šport povezuje z drugimi šolskimi predmeti, za učence bolj privlačen in ga sami vidijo kot bolj koristnega. Trim stezo naše šole uporabljamo pri rednem pouku športa, pri pouku drugih predmetov, kjer se medpredmetno povezujejo vsebine iz šolskih učnih načrtov. Prav tako smo trim stezo vključili v športni dan za učence vseh razredov, pogosto učenci na njej urijo svoje gibalne spretnosti v času podaljšanega bivanja.

ZAKLJUČEK: Veveričkova trim steza, kot smo jo poimenovali, je popestrila dogajanje na naši šoli, povezala učence in učitelje in pomagala popestriti pouk pri različnih učnih predmetih. V učiteljskem zboru že razmišljamo, kako bi lahko našim učencem zagotovili še aktivnejše gibalno okolje. Veseli smo, da v prihodnjem šolskem letu že načrtujemo razširitev trim steze oziroma njeno dopolnitev.

Ključne besede: tek, trim, gibanje, šolsko igrišče, pouk v naravi

LITERATURA

Berčič, H. (1980). Vabilo na trim (priročnik za organizatorje športne rekreacije). Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.

Kovač, M., Jurak, G., Starc, G. in Strel, J. (2007). Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za kineziologijo.

Ojdanič, J. (1984). Trimske steze na Slovenskem (Diplomsko delo). Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport.

Poljanec, J. (2015). Management trim steze Mirna – Gorenja vas. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport.

Škof, B. idr. (2010). Atletski praktikum. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.

SPODBUJANJE GIBALNE/ŠPORTNE AKTIVNOSTI OTROK V VRTCU IVANČNA GORICA

ENCOURAGING PHYSICAL/SPORTING ACTIVITY FOR PRESCHOOLERS IN IVANČNA GORICA KINDERGARTEN

Branka KASTELIC

Vrtec Ivančna Gorica, Ivančna Gorica, Slovenija

IZHODIŠČE: Poleg igre je potreba po gibanju osnovna otrokova potreba. Otrok z gibanjem telesa zaznava okolico, prostor, čas in samega sebe. Ob uspehih, povezanimi z gibanjem, otrok postopoma doživlja veselje, varnost, ugodje, pridobiva si samozaupanje in samozavest. Z gibalnimi/športnimi dejavnostmi v vrtcu pozitivno vplivamo na ohranjanje otrokovega zdravja, krepitev imunskega sistema ter pripomoremo k oblikovanju zdravega življenjskega sloga in vseživljenjskih gibalnih/športnih navad. V zadnjem času pa sodobna nevroznanost s svojimi raziskavami dokazuje, da gibanje zelo pozitivno vpliva na delovanje otrokovih možganov. Otroci v povezavi z gibalnimi/športnimi aktivnostmi lažje in hitreje usvajajo znanja z različnih področij, tako pridobljeno znanje pa je trajnejše.

PROBLEM: V današnjem času se zvišuje delež prebivalstva (tudi otrok in mladostnikov), ki vse več dnevnih obveznosti opravlja v sedečem položaju, vključno s preživljanjem prostega časa. Tudi otroci v naših vrtcih so v preteklosti večji del dopoldanskega časa preživeli v igralnicah, ob dejavnostih, ki so jih pogosto opravljali sede.

METODE: Pri spodbujanju, uvajanju, spremljanju in ocenjevanju kakovosti na področju gibalnih/športnih aktivnosti smo uporabljali naslednje metode: izobraževanje strokovnih delavcev, predstavitev primerov dobrih praks vzgojiteljic z videoposnetki in fotografijami, neposredno spremljanje vzgojnega dela v obliki kolegialnih hospitacij z evalvacijo in refleksijo ter metodo dela s starši. Vzorec je sestavljalo vseh 38 oddelkov otrok in pripadajoče število strokovnih delavk.

UGOTOVITVE: Večletno izobraževanje strokovnih delavk v mednarodnem programu FIT Slovenija in v programu Gozdni vrtec je prineslo v kvaliteti organizacije gibalnih/športnih aktivnosti opazne spremembe. Opažamo, da so dejavnosti, ki temeljijo na gibanju, postale v naših oddelkih stalnica in način življenja. Otroci preživijo vsakodnevno, v različnih letnih časih in v različnih vremenskih situacijah, večji del dopoldanskega časa na prostem. Poleg vrtčevih igrišč in družbenega okolja poudarjamo predvsem bivanje v gozdu. Strokovne vsebine, predstavljene na kolegialnih hospitacijah, temeljijo na usvajanju vsebin različnih kurikularnih področij z gibanjem in v gibanju. Pri otrocih je opazno zadovoljstvo, veselje, ustvarjalnost, pripravljenost za učenje in sodelovanje, med otroki pa je opaznih manj konfliktov, nemira in drugih neželenih vedenj. O pomenu gibalnih/športnih dejavnosti za otroke, smo preko različnih oblik sodelovanja ozaveščali tudi starše. V sodelovanju z ustanoviteljico programa FIT Slovenija, Barbaro Konda, smo pripravili predavanje, dve veliki FIT prireditvi za otroke in starše, izdali publikacijo FIT vrtec, strokovne delavke pa organizirajo srečanja za otroke in starše s poudarkom na gibalnih/športnih aktivnostih. Opažamo, da se starši na naše spodbude za izboljšanje stanja na gibalnem/športnem področju odzivajo pozitivno. Otroci so primerneje oblečeni in obuti, umazana oblačila in obutev, bojazen pred klopi ter različnimi vremenskimi situacijami ne predstavljajo več problema kot v preteklosti.

ZAKLJUČEK: Zaradi opaznih pozitivnih izkušenj bodo gibalne/športne aktivnosti prednostna naloga Vrtca Ivančna Gorica tudi v bodoče.

Ključne besede: predšolski otrok, gibanje, medpredmetno povezovanje

LITERATURA

Konda, B. (2017). Učenje v gibanju. Interno gradivo z izobraževanj.

Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.

Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R. in Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu: povezanost gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja.* Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper - Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

Zupančič Grašič, J. (16. 4. 2016). Otroci se bolje učijo, če niso povsem pri miru. Pridobljeno s https://www.delo.si/nedelo/otroci-se-bolje-ucijo-ce-niso-povsem-pri-miru.html.

MOTIVACIJA UČENCEV ZA ŠPORTNO AKTIVNOST NA OŠ FRANCETA BEVKA LJUBLJANA

MOTIVATION OF PUPILS FOR SPORTS ACTIVITY AT ELEMENTARY SCHOOL FRANCE BEVK LIUBLIANA

Jana KEBLER ZALETEL

Osnovna šola Franceta Bevka Ljubljana, Ljubljana, Slovenija

PROBLEM: Na Osnovni šoli Franceta Bevka Ljubljana se učitelji zavedamo, da je ustrezna spodbuda za športno aktivnost otrok zelo pomembna že v zgodnjih letih. Učitelji imamo pomembno vlogo pri motiviranju otrok za zdravo in aktivno življenje. Dobra komunikacija in zaupanje sta bistvenega pomena, saj nudita učencu varnost in omogočata boljšo motivacijo pri doseganju ciljev. Le ob zagotovitvi ustreznih pogojev, ki spodbujajo motivacijo učencev, lahko tudi v šoli vplivamo na otrokov življenjski slog, ter otroka opremimo za samostojno in odgovorno obvladovanje situacij, ki ga čakajo v kasnejšem življenju. Raziskave gibalnih sposobnosti in motoričnih značilnosti kažejo na vztrajno padanje gibalne učinkovitosti. Negativne vplive lahko v šoli omilimo s kvalitetnim poučevanjem in s ponudbo čim večjega obsega športne dejavnosti in športnih dogodkov.

METODE: Preverili smo ali so učenci pozitivno motivirani, če jim ponudimo čim več različnih športnih dogodkov in jih spodbudimo, da se v čim večji meri teh dogodkov oz. prireditev tudi udeležijo. S tem namenom našim učencem ponujamo pestro izbiro možnosti, da v svoj urnik, poleg rednih 2 oz. 3 ur športa in rekreativnih odmorov, vključijo dodatne ure športa – neobvezni izbirni predmet šport, obvezni izbirni predmet šport za zdravje in šport za sprostitev. Razširjen program – sklop šport pa vsem učencem od 1. do 9. razreda ponuja dodatno uro športa. Poleg omenjenih dejavnosti otroke spodbujamo in motiviramo k športni aktivnosti tudi z različnimi dogodki in projekti, na katerih je udeležba prostovoljna. Tridnevni športni tabor, različne tekaške in druge prireditve (Ljubljanski maraton, Tek trojk, Pokljuški maraton …). Zelo pozitivno se je izkazala akcija Naj športni razred, pri katerem učenci vseh oddelkov od 5. do 9. razreda "tekmujejo" za omenjeni naziv.

UGOTOVITVE: Že konec meseca marca so vsi učenci skupaj dosegli za kar 52 % več točk kot lansko šolsko leto ob zaključku, kar pomeni, da se letos, eno leto po začetku akcije Naj športni razred, učenci v večji meri udeležujejo šolskih športnih tekmovanj in prireditev in dosegajo boljše rezultate. Tudi pri ostalih dogodkih je opažena večja udeležba. S temi aktivnostmi pri učencih pozitivno vplivamo tudi na socialni vidik, saj so učenci primorani med seboj sodelovati in si pomagati. Športni pedagogi stremimo k temu, da bi vsak učenec po zaključku osnovnošolskega izobraževanja imel v sebi trdno zakoreninjeno pozitivno notranjo športno motivacijo in bi znal kvalitetno in aktivno preživljati svoj prosti čas.

ZAKLJUČEK: Cilj naše šole je, da bi pri športu v večji meri spodbudili učenčevo notranjo motivacijo in da bi istočasno na učenca delovali obe vrsti motivacije – notranja in zunanja. Še posebej pa moramo obravnavati motivacijo tistih otrok, ki se s športom ne ukvarjajo radi in so manj motorično spretni. Take učence je potrebno bolj spodbujati, motivirati, da bodo šport vzljubili in jim bo predstavljal del vsakdanjega življenja.

Ključne besede: motivacija, predmet šport, športni pedagog, športna aktivnost

LITERATURA

Krpač, F. (1996). Primerjava mnenj učencev in učenk razredne stopnje o pedagoških ravnanjih njihovih učiteljev pri uri športne vzgoje. Magistrsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Panič, M. (2016). Motivacija otrok za športno vzgojo (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

Škof, B. (2016). Mladim več športa!. V Škof, B., Bratina, N. (ur.), Šport po meri otrok in mladostnikov (str. 32-59). Ljubljana: Fakulteta za šport.

VPLIV VADBE NA GIBLJIVOST

Jana KEBLER ZALETEL

Osnovna šola Franceta Bevka, jana.kebler-zaletel@guest.arnes.si

IZHODIŠČE: Gibljivost (fleksibilnost) je motorična sposobnost doseganja maksimalnih razponov gibov v sklepih ali sklepnih sistemih posameznika. Zaradi vse hitrejšega razvoja tehnologije in posledično vse manjše telesne aktivnosti se osnovne gibalne sposobnosti in njihove pojavne oblike slabšajo. Gibljivost je motorična lastnost, ki jo ljudje vse pogosteje zapostavijo. Primerna stopnja gibljivosti vpliva na boljše počutje in lažje delo. Rezultati gibljivosti se pri osnovnošolcih in dijakih postopoma slabšajo (od leta 1989), razen pri učencih med 7. in 9. letom starosti, kjer so ugotovljeni manjši pozitivni premiki. Tudi od leta 2009 se trend zmanjševanja gibljivosti nadaljuje. Slabša gibljivost je opazna pri obeh spolih in bolj izrazita pri dijakih in dijakinjah.

METODE: Našo raziskavo o razvoju gibljivosti smo izvedli na Osnovni šoli Franceta Bevka Ljubljana v dveh delih. V prvem delu smo izračunane T-vrednosti rezultatov gibljivosti iz športno vzgojnega kartona generacije devetošolcev od leta 2009 do 2016, razdelili po povprečnih T-vrednosti po triadah za fante in dekleta posebej, ter povprečje T-vrednosti za učenke in učence od 1. do 8. razreda. V drugem delu smo izvedli eksperiment. Učence tretje triade, ki so se strinjali s sodelovanjem v eksperimentu, smo razdelili v tri skupine (ena kontrolna in dve eksperimentalni). V vsaki skupini je bilo 8 učencev (4 učenke in 4 učenci). Kontrolna skupina tekom raziskave ni izvajala nobenih vaj. Eksperimentalni skupini smo določili par razteznih vaj, ki so jih učenci in učenke izvajali tri mesece dva oz. štiri krat na teden. Izhajali smo iz joge, zato smo za osnovo vzeli zaporedje vaj imenovano pozdrav soncu. Na začetku, na sredini in na koncu raziskave smo učencem in učenkam obeh eksperimentalnih in kontrolni skupini s predklonom na klopci izmerili gibljivost in na koncu primerjali rezultate.

UGOTOVITVE: Na podlagi rezultatov iz športnovzgojnega kartona smo ugotovili, da so imeli učenci naše šole, ki so rojeni leta 2002 najslabše rezultate ravno pri meritvah gibljivosti, kar potrjujejo tudi rezultati učencev zadnjega triletja (od 13 do 15 let) in da so dekleta bolj gibljiva kot fantje. V eksperimentalnem delu, ki je trajalo tri mesece, smo pri eksperimentalni skupin (N=8 učencev), ki se v prostem času ne ukvarjajo z nobenim športom, dokazali, da se je učencem, ki so izvajali raztezne vaje štirikrat na teden, gibljivost bolj povečala (za povprečno 4 cm) kot pri tistih učencih, ki so vaje izvajali samo dvakrat oziroma jih sploh niso izvajali.

ZAKLJUČEK: Gibljivost je z nekaj razteznimi vajami in z redno vadbo moč izboljšati, kar so nam pokazali rezultati raziskovalne naloge. Z izvajanjem redne vadbe se je gibljivosti učencem po treh mesecih izboljšala za 2 do 5 cm, med tem ko se je nekaterim učencem, ki vadbe niso izvajali, gibljivost celo nekoliko poslabšala (tudi za 2 cm). Gibljivost je eden od temeljnih dejavnikov, ki vplivajo na kvaliteto življenja vsakega posameznika, zato je redna vadba za gibljivost zelo pomembna tako v zgodnjih kot v poznejših letih življenja.

Ključne besede: gibljivost, raztezne vaje, redna vadba, učenci in učenke.

LITERATURA

Pistotnik, B. (2011). *Osnove gibanja v športu: Osnove gibalne izobrazbe*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Strel, J., Starc, G., Kovač, M. (2009). *Analiza telesnega in gibalnega razvoja ortok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2008/2008*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za šolsko športno vzgojo.

RAZGIBANO PREŽIVLJANJE ČASA V PODALJŠANEM BIVANJU
DYNAMIC EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN AFTERSCHOOL STAY

Renata KNAP

Osnovna šola Naklo, Naklo, Slovenija

IZHODIŠČE: Številni učenci razrednega pouka ostanejo po končanem pouku v podaljšanem bivanju.

PROBLEM: Po zaključenem pouku so največkrat precej utrujeni in jih težje nagovorimo z vodeno gibalno aktivnostjo, ki vsebuje kompleksnejša pravila. Pri starejših učencih razredne stopnje je to poseben izziv, ker so do te vrste pobud pogosto zadržani ali celo odklonilni. Zato lahko vpeljemo gibalne igre v katerih učenci sodelujejo z določeno mero lastnih pravil, npr. sami izberejo iskano besedo, rešitev matematičnega problema, odgovor. Učitelji jim pri tem pomagamo z načinom oblikovanja aktivnosti, ki vključuje gibanje.

METODE: V letošnjem šolskem letu smo v četrtem razredu podaljšanega bivanja trikrat na teden vpeljali dejavnosti, ko učenci obravnavane učne vsebine čimbolj samostojno prepletajo s telesno aktivnostjo in se pri tem tudi učijo: ponavljajo učno snov, rešujejo naloge. V nadaljevanju predstavljamo dve igri, ki jih učenci radi izberejo in so tekmovalnega tipa. V učilnici: Igro so učenci sami poimenovali »Res je.« Učenci se postavijo v krogu in v rokah ali z nogami držijo gumitvist. Počasi hodijo ali počasi tečejo v krogu. Učenec, ki prične igro, postavi prvi izziv kot npr. rešeni račun ali trditev, ki se povezuje z učno snovjo. Učenci poslušajo, ocenijo rešitev in v primeru strinjanja čim hitreje izpustijo elastiko ali skočijo iz kroga. Zadnji nadaljuje z iskanjem nove trditve. Dinamična igra zahteva pozornost, odzivnost, iznajdljivost in vključuje gibanje. Igra je primerna za dneve, ko zaradi vremena ali pomanjkanja časa ostanemo v učilnici. Na šolskem igrišču: Druga izbrana igra se imenuje »Zapiši besedo.« Ker imamo na igrišču dostop do vode, se dogovorimo za igro pri kateri učenci skušajo na asfalt ali tlak z vodo v plastenki napisati izbrano besedo. Ker že vedo, da takšno pisanje zahteva dobro oceno prostora pisanja, razporeditev časa in kar nekaj tekanja sem in tja, se na podlagi izkušenj odločijo za besedo, ki je enostavnejša, krajša, vendar še vedno pomensko zanimiva. Zmaga tisti, ki je v ocenjevanju reševanja situacije in teku najboljši. V zimskem času smo nekaj podobnega izpeljali na snegu, le da so takrat učenci v sneg, s hitrim stopicanjem zapisali izbrano besedo. Pri tem je bila tudi nagrajena natančnost in hitrost.

UGOTOVITVE: Učenci pri dejavnostih, kjer se lahko vključujejo kot organizatorji določene gibalne igre, odlično sodelujejo. Ob tem so spontano, gibalno motorično aktivni in zatem tudi večkrat izrazijo željo po ponovitvi. Po vrnitvi v učilnico ugotavljajo, da občutno lažje opravljajo domačo nalogo, ker so se pred tem razgibali in sprostili.

ZAKLJUČEK: Gibalna aktivnost učencev je tudi v času podaljšanega bivanja zelo pomembna. Na ta način obstaja večja verjetnost, da otroci že v času odraščanja prepoznajo gibanje skozi igro kot nekaj prijetnega, spontanega in kot eno svojih naravnih potreb, ki ji v življenju moramo nameniti čas in pozornost.

Ključne besede: gibalna aktivnost, lastna pobuda, igra, učenje

LITERATURA

Blaj, B. idr. (2005). Razširjeni program osnovnošolskega izobraževanja. Podaljšano bivanje in različne oblike varstva učencev v devetletni osnovni šoli (splet).

Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program_drugo/Podaljsano_bivanje.pdf

Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike. (b.d). Pridobljeno s http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169:pomen-rednega-gibanja-za-otroke-in-mladostnike&catid=36:uvod&Itemid=80.

PSIHOSOCIALNI VIDIKI UDELEŽBE V ORGANIZIRANIH ŠPORTNIH DEJAVNOSTIH PRI UČENCIH Z DISLEKSIJO

PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF PARTICIPATION IN THE ORGANIZED SPORTS ACTIVITIES AT PUPILS WITH DYSLEXIA

Alenka KOLAR

Center Janeza Levca, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČE: Kontinuirana organizirana športna dejavnost ima ugoden vpliv na psihosocialni razvoj pri najstnikih. Pri učencih z disleksijo so poleg težav na področju kompetenc vezanih na branje in pisanje, pogostejše tudi različne psihosocialne stiske ter težave na področju socialnega vključevanja. Po drugi strani pa raziskave in praksa kažejo, da so nekateri učenci z disleksijo vendarle uspešni pri soočanju z razvojnimi nalogami.

PROBLEM: Zanima nas razlika v psihosocialnem doživljanju učencev z disleksijo v devetem razredu osnovne šole, ki so v svojem prostem času vključeni v organizirano športno dejavnost in tistimi, ki v prostem času nimajo nobene organizirane dejavnosti. Zanima nas tudi, kako starši in strokovni delavci na šoli podpirajo te učence.

METODA: S pomočjo sociograma smo izbrali štiri učence: od tega dva, ki imata sprejet, oziroma priljubljen status ter dva učenca, ki imata neugoden status, eden od njiju je zavrnjen, drugi prezrt. Z vsakim učencem, njegovimi starši, razrednikom in specialnim pedagogom je bil opravljen individualni polstrukturiran intervju. Podatke smo obdelali s kvalitativno metodologijo: urejanje podatkov, pripisovanje pomenov, kodiranje ter končno oblikovanje utemeljene teorije.

UGOTOVITVE: Rezultati kažejo, da imata učenca z disleksijo, ki redno trenirata organizirano športno dejavnost, kvalitetne spoprijemalne strategije pri soočenju z razvojnimi nalogami, ki se odražajo v sprotnem opravljanju obveznosti, optimizmu, doživljanju zadovoljstva glede družine in šole ter sta kvalitetno socialno vključena. Učenca, ki svoj prosti čas preživljata spontano, brez organiziranih prostočasnih športnih dejavnosti, kažeta v šoli več težav na področju socialnega prilagajanja, nezadovoljstva, čustvenih izbruhov, med vrstniki nista sprejeta in nimata ustreznih delovnih navad. Starši, ki so vključili svojega otroka v športne dejavnosti, svojim otrokom pomagajo pri načrtovanju njihovega časa. Starši, ki svojega otroka nimajo vključenega v organizirano redno športno udejstvovanje, so le seznanjeni s tem, kaj počne njihov otrok.

Čeprav rezultatov kvalitativne študije ne moremo posploševati, se kaže, da je pri podpori učencem z disleksijo smiselno staršem svetovati, naj svojemu otroku omogočijo redno organizirano športno dejavnost. V šoli je smiselno krepiti interdisciplinarno sodelovanje tako, da strokovni delavci ustvarjajo priložnosti, da bodo učenci vzljubili gibanje in športno udejstvovanje.

Ključne besede: športni trening, disleksija, spoprijemalne strategije, podpora odraslih

LITERATURA

Adam R. Nicholls A.R. (2017). Psychology in Sports Coaching: Theory and Practice, London and New York, Routlege.

Anderson P.L., Regine Meier H.(2017). Dyslexia in Adolescence: Global Perspectives London and New York, Routlege.

Bronfenbrenner U. (2009). The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Cambridge, Massachusetts:Harvard University Press.

Thomson M. (2008). Supporting Students with Dyslexia in Secondary Schools: Every Class Teacher's Guide to Removing Barriers and Raising Attainment, London and New Yourk, Routlege

GIBALNA AKTIVNOST – MOST DO POZITIVNE KLIME V UČILNICI

PHYSICAL ACTIVITY - A BRIDGE TO A POSITIVE CLIMATE IN THE CLASSROOM

Tadej KOLAR

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČA: Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana (v nadaljevanju ZGNL) je bil ustanovljen za opravljanje vzgojno-izobraževalne dejavnosti, ki se opravlja kot javna služba na področju vzgoje in izobraževanja gluhih in naglušnih otrok ter mladostnikov, otrok in oseb z govorno-jezikovnimi motnjami, na podlagi javno veljavnih programov. V programe se vključujejo tudi otroci in dijaki z avtistično motnjo. Precejšnji delež naše populacije predstavljajo dijaki s kombiniranimi primanjkljaji in motnjami, med njimi so tudi motnje pozornosti in koncentracije.

PROBLEM: Nekatere izmed težav, ki se pojavljajo pri poučevanju dijakov s posebnimi potrebami na ZGNL-ju in v precejšnji meri vplivajo na rezultate, so tudi motnje pozornosti in koncentracije. Dijaki pri klasičnem frontalnem delu in dolgotrajnem sedenju v šolskih klopeh težko sledijo učiteljevi razlagi, pri urah posledično večkrat prihaja do konfliktov med njimi ter med dijaki in učiteljem. Rezultati dijakov so slabši kot bi lahko bili. Razredna klima je slaba.

METODE: Gibalna dejavnost pozitivno vpliva na razvoj kognitivnih sposobnosti. Kot so pokazale raziskave, si otroci, ki so gibalno zelo aktivni, prej in lažje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku v šoli in imajo boljšo sposobnost koncentracije, poleg tega pa za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci. Vse to pa je v pomoč tudi učitelju, da lažje izvede učno snov. Redna telesna dejavnost pa vpliva tudi na njihovo splošno dobro počutje, kar doprinese k pozitivni klimi v razredu. Odločili smo se, da pri poučevanju praktičnega pouka računalništva na ZGNL uvedemo drugačen način dela, pri katerem bi gibanje postalo del šolske ure. V razred smo postavili blazine za sedenje, avtomat za čaj, spremenili določena pravila. Dijaki se lahko med poukom prosto gibljejo, si skuhajo čaj, lahko se presedejo s stola na blazino ali poslušajo razlago stoje. Pri tem morajo ostati spoštljivi do učitelja ter drug do drugega, upoštevati morajo osebni prostor posameznika ter aktivno sodelovati pri pouku. Spremenili smo tudi način poučevanja. Če je le mogoče, frontalno razlago opuščamo. Več je sodelovalnega, timskega dela, kjer morajo dijaki sodelovati med sabo. Pri delu uporabljamo mobilne telefone ali tablične računalnike. Uporabljamo različna učna gradiva, pomagamo si z iskanjem podatkov v spletu. S tem hkrati spoznavamo posledice informacijske onesnaženosti. Pri utrjevanju pa uporabljamo različne spletne aplikacije, kot je Kahoot.

UGOTOVITVE: Ugotovili smo, da pri omenjenem načinu dela ne prihaja več do zelo izrazitih motenj pozornosti in koncentracije. Dijaki, ki so v prejšnjih letih po nekaj minutah pouka postali nemirni in so potrebovali odmor, sedaj težave rešujejo s hojo po razredu. Ker imajo v individualiziranih programih (v nadaljevanju IP) zapisano, da si lahko vzamejo odmor, so ti dijaki običajno za nekaj minut odšli iz razreda. V tem času so bili prikrajšani med drugim tudi za učiteljevo razlago snovi. Z novim načinom dela si lahko dovolijo odmor s sprehodom po učilnici, pri tem pa slišijo tudi učiteljevo razlago. Dijaki so pri urah veliko bolj zbrani in veliko lažje sodelujejo. Včasih potrebujejo samo en krog po učilnici, da najdejo rešitev za problem, ki se jim pojavi. Samo delo je postalo dinamično, veliko je sodelovalnega učenja.

ZAKLJUČEK: Omogočanje gibanja med urami pouka zahteva od učitelja večji nadzor in vodstvene sposobnosti. Potrebnih je več priprav in iskanja različnih spletnih pripomočkov in drugih gradiv. Prav tako mora biti učitelj pripravljen na nenačrtovano dinamiko v razredu, ki je predvsem ni mogoče napovedati v naprej. Hkrati pa opažamo, da so gibalne aktivnosti med uro za dijake pomembne in potrebne, da lahko aktivno sodeluje pri uri.

Ključne besede: gibalna aktivnost, pozitivna klima, dijaki s posebnimi potrebami, pouk računalništva

LITERATURA

Bouchard, C., Blair, S. N., Haskell, W. L., (2006) Physical Activity and Health. United States of America: Human Kinetics.

Drev, A., Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike, Pridobljeno 20. 5. 2019 s spletne strani http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169&Itemid=80

Karpljuk, D., in sod. (2003). Možnosti povezovanja športnih in zdravstvenih vsebin v osnovni šoli. Ljubljana: Fakulteta za šport.

ŠPORT KOT PRILOŽNOST ZA INKLUZIJO OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI

SPORT AS AN OPPORTUNITY FOR THE INCLUSION OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

Daša KÖNYE

Osnovna šola IV Murska Sobota, Murska Sobota, Slovenija

IZHODIŠČE: V Sloveniji se v specializiranih ustanovah šola 1,84 % otrok. Vključitev v specializirane ustanove ima svoje prednosti in pomanjkljivosti; od slednjih je ena najizrazitejših socialna izključenost otrok iz kroga vrstnikov tipičnega razvoja. Otroci z motnjo v duševnem razvoju potrebujejo več spodbud in priložnosti za učenje socialnih veščin, saj so le-te pri njih pogosto šibke. Socialna integracija predstavlja most do inkluzije in je ključen dejavnik pri razvoju optimalne vključenosti otrok s posebnimi potrebami v socialno okolje. Omogočanje socialnih izkušenj je ena od pomembnih nalog specializiranih ustanov.

PROBLEM: Športno-družabno srečanje je oblika neformalnega učenja, ki ga Osnovna šola IV Murska Sobota uresničuje z namenom vključevanja otrok s posebnimi potrebami med njihove vrstnike, da bi slednji lahko v čim večji meri spoznali njihove značilnosti, potrebe in zmožnosti in oblikovali lastno mnenje do otrok z motnjo v duševnem razvoju. Osrednji fokus prireditve je omogočanje socialne izkušnje v resničnem družbenem okolju vsem učencem in ustvarjanje razmer za večjo socialno vključenost otrok z motnjo v duševnem razvoju. Cilj programa je ugotoviti, kako učenci zaznavajo sodelovanje z nepoznanimi vrstniki preko športnih dejavnosti.

METODA: Športno-družabnega srečanja se je udeležilo 57 učencev iz večinskih šol in 13 učencev iz šole s prilagojenim in posebnim programom. Srečanje je potekalo v dveh delih. V prvem delu so se učenci v devetih mešanih skupinah (po šolah) pomerili na različnih poligonih. Vsako skupino so skozi poligone vodili prostovoljci. V drugem delu srečanja so se učenci po predhodni prijavi vključili v eno izmed sedmih delavnic. Kakovost prireditve smo ugotavljali s pomočjo vprašalnika za učence, ki so na 5-stopenjski lestvici zabeležili zadovoljstvo s posameznimi vidiki srečanja. Učenci so pri odprtih vprašanjih podali tudi splošen vtis o srečanju in predloge za izboljšavo.

UGOTOVITVE: Evalvacijski vprašalnik je izpolnilo 60 učencev. Učenci poročajo, da so z vsemi vidiki srečanja (tj. trajanje srečanja, poligoni, prostovoljci in razvrščenost v skupino) zelo zadovoljni ($\chi > 4{,}5$). Kvantitativni podatki se skladajo z opisnimi ocenami; kar 90 % otrok poroča o pozitivnih vtisih na srečanju. 10 otrok si je srečanje zapomnilo po spoznavanju novih prijateljev, 7 je izpostavilo dogajanje na poligonih, 9 učencev celotno dogajanje, 6 učencem je bilo všeč druženje. Učenci so podali naslednje predloge za nadaljnja srečanja: ponudba dejavnosti (npr. igranje nogometa, rokometa, med dvema ognjema, dodgeball itd.), trajanje srečanja (da bi trajalo dlje časa, da bi bili isti udeleženci tudi naslednje leto) in oblika srečanja (npr. tabor, izvedba iger zunaj).

ZAKLJUČEK: Učenci doživljajo šport kot želeno obliko druženja in možnost medsebojnega sodelovanja ne glede na razmike v psiho-fizičnih sposobnostih. V ospredje postavljajo pozitivne vidike srečanja, ponudbo dejavnosti in možnosti povezovanja z drugimi udeleženci, o tekmovanju in zmagi ne poročajo. Šport predstavlja pomembno neformalno orodje povezovanja ljudi različnih starosti in psiho-fizičnih sposobnosti; osebne okoliščine so takrat med ljudmi najmanj izrazite.

Ključne besede: motnja v duševnem razvoju, vključevanje, kooperativnost, neformalno učenje

LITERATURA

Milošević, N. (2018). Stališča učiteljev do inkluzije otrok s posebnimi potrebami v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole v Sloveniji in na Češkem (Magistrska naloga). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Schmidt, M. (2001). Socialna integracija otrok s posebnimi potrebami v osnovno šolo. Maribor: Pedagoška fakulteta.

Lebarič, N., Kobal Grum, D. in Kolenc, J. (2006). Socialna integracija otrok s posebnimi potrebami. Radovljica: Didakta.

Kavkler, M., Morrison, A. C., Babuder, M. K., Lah, S. P. in Viola, S. (2008). Razvoj inkluzivne vzgoje in izobraževanja. Izbrana poglavja v pomoč šolskim timom. Ljubljana: Zavod za šolstvo.

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami /ZOUPP-1/ (2011). Uradni list RS, št. 58/11 (22.07.2011). Pridobljeno s https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina?urlid=201158&stevilka=2714

VPLIV SPROSTITVENIH GIBALNIH DEJAVNOSTI NA VEDENJE UČENCEV S POSEBNIMI POTREBAMI

THE INFLUENCE OF RELAXING MOTION ACTIVITY ON THE BEHAVIOUR OF PUPILS WITH SPECIAL NEEDS

Katja KOPRIVNIKAR

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČE: S telesno sprostitvijo se otroci sprostijo, kar vpliva na njihovo zbranost v šoli in vzdrževanje mirnosti, ko je to potrebno.

PROBLEM: Učenci s posebnimi potrebami se v šolskem okolju zaradi preobremenjenosti pogosto srečujejo s frustracijami, ki lahko povzročajo stisko in napetost. Kadar ima učenec težave tudi z interakcijo z okoljem, komunikacijo in socialnimi odnosi, se ta poveča in lahko vodi anksioznost. Napetost v učencu zavira njegov raziskovalni čut, igrivost in zmožnost ustvarjalnega izražanja. Takšen učenec nima motivacije za delo in pridobivanje novih ustreznih socialnih veščin. Na zahteve okolja se lahko začne odzivati opozicionalno ali celo agresivno.

METODE: Z metodo opazovanja smo skozi celo šolsko leto spremljali vpliv sprostitvenih gibalnih dejavnosti na vedenje učencev 5. razreda. Med poukom smo dnevno izvajali gibalne sprostitvene dejavnosti. Katere sprostitvene dejavnosti bomo izbrali, je odvisno od več dejavnikov, predvsem pa moramo dobro poznati učenčeve sposobnosti, posebnosti in način odzivanja na okolje oziroma odnos, ki ga ima posamezni učenec s sošolci. V skupini učencev z različnimi posebnimi potrebami (avtizem, govorno-jezikovna motnja, čustveno-vedenjske težave, primanjkljaji na posameznih področjih učenja in kombinacija navedenih motenj), smo redno izvajali sprostitvene dejavnosti. Ker so imeli učenci zelo različne interese, smo učencem poleg izbrane dejavnosti vedno ponudili alternativno dejavnost, ki jo je lahko izbral, če mu izbrana ni bila všeč oziroma je ni želel izvajati. Alternativne dejavnosti so bile večinoma uporaba antistresnih žogic, blazinic, plastelina ali drobnih predmetov za usmerjanje pozornosti. Aktivnosti, ki smo jih izvajali smo izbirali iz petih skupin aktivnosti: z gibanjem do miru, joga za otroke, zaznavanje telesa, vizualizacija zgodb za sproščanje in sproščanje z masažo. Stalnica so bile aktivnosti za sproščanje pred in po ocenjevanjih znanja, saj je bila takrat stopnja napetosti običajno višja. Ob nepredvidenih situacijah, pa smo učencem dali znak, ki je pomenil čas za sproščanje, takrat so učenci izbrali skupino, iz katere smo izvedli sprostitveno aktivnost.

UGOTOVITVE: Z rednim izvajanjem sprostitvenih dejavnosti med poukom, učenca telesno sprostimo, mu omogočimo počitek in usmerimo pozornost k drugim, pozitivnim dejavnikom. Učenec se tako lažje osredotoči pri učnem delu, dokonča določeno učno nalogo, predvsem pa doživlja prijetne občutke, ki vplivajo na splošno počutje. Učencem, ki se zaradi napetosti odzovejo z agresivnim vedenjem, lahko s sprostitvenimi dejavnostmi pomagamo obvladovati impulzivno vedenje, predvsem pa preprečimo nove negativne socialne izkušnje.

ZAKLJUČEK: Izvajanje sprostitvenih dejavnosti med poukom je zmanjšalo pojavnost vedenjskih izbruhov pri učencih. Ti so se sicer še pogosto pojavljali, a so bili večkrat manj intenzivni kot prej. V primerih, ko je sproščanje učenca umirilo do te mere, da je napetost lahko izrazil na bolj ustrezen način, smo se z učencem pogovorili in ozavestili pozitivno izkušnjo, kar je doprineslo k pozitivnemu samovrednotenju in samozavedanju učenca

Ključne besede: frustracije, agresivnost, sproščanje

LITERATURA

Mainland, P. (1998). Posnemajmo živali: slikanica joge za zdravo življenje. Radovljica: Didakta.

Tomori, M. (2010). Duševne koristi telesne dejavnosti v razvojnem obdobju. V 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.

Wilmes-Mielenhausen, B. (1999). Kje je doma tišina?:starši in otroci odkrivajo poti do sprostitve. Radovljica: Didakta.

ŠOLA ZA ŽIVLJENJE
SCHOOL FOR LIFE

Barbara KORDEŽ

OŠ Naklo, Naklo, Slovenija

IZHODIŠČE: Človeško telo je ustvarjeno za gibanje, istočasno pa zahteva potrebno sprostitev. Psihosomatske bolezni, ki imajo vzroke v emocionalnih faktorjih, postajajo vse pogostejše tudi med mladimi.

PROBLEM: Danes je veliko otrok preobremenjenih, hiperaktivnih, agresivnih, prestrašenih, se težko zberejo, zato je potrebno poskrbeti za sprostitev. V šoli primanjkuje sprostilnih dejavnosti ali pa jih sploh ni. Učenci se zelo težko umirijo, zato jih je potrebno tega naučiti. Sprostitev je odsotnost psihične in fizične napetosti, je nasprotje stresu. Stresno stanje nam vzame veliko življenjske energije, od katere so odvisni naše zdravje, ustvarjalnost in kakovost življenja. Učiteljem nam je pomembno, da prepoznamo znake stresa pri učencih (vedenjski, telesni ali čustveni) in jim pomagamo, da ga premagajo in tako razbremenijo svoje telo. Da pa bomo lahko stres uspešno premagali oziroma ga zmanjšali, se moramo znati sprostiti. Pridružili smo se konceptu razširjenega programa (RaP) – področje Zdravje, gibanje ter dobro psihično in fizično počutje otrok, ker smo videli možnost, da v okviru tega lahko učencem nudimo dodatne vsebine, za katere nam pri rednih urah zmanjkuje časa. Zanimanje je bilo veliko. K predmetu Šola za življenje se je vpisalo 50 učencev od 6. do 9. razreda, opravili smo 35 ur.

METODE: Naš cilj je otrokom pomagati, da obvladujejo in razumejo svoje telo, se ga zavedajo in znajo ustrezno skrbeti zanj. Pri učencih skušamo razvijati zavedanje, da so čustva, ki jih doživljamo, odvisna od nas samih. Poudarjamo, da je pomembna komponenta posameznikovega življenja, da se osredotoča na reševanje problema in ne na težavo, ki je nastala. O vsem tem se učimo pri izbirnem predmetu Šola za življenje, kjer preko gibanja, sproščanja, vizualizacije in masaže prisluhnemo svojemu telesu. Skušamo prepoznati strahove, jih ozavestiti in odpraviti, saj so strahovi tisti, ki nam po nepotrebnem pobirajo energijo.

UGOTOVITVE: Vse tehnike pozitivno vplivajo na učence, kar se kaže z njihovo umirjenostjo, lažje se pripravijo na stresne situacije in bolj samozavestno stopajo po svoji poti. Naučene tehnike pozitivno vplivajo na medsebojno razumevanje in splošno počutje. Učenci so s pridobljenim znanjem zadovoljni, v tem letu so se veliko novega naučili in s pridom naučeno znanje uporabljajo za premagovanje vsakodnevnega stresa.

ZAKLJUČEK: Prepoznavanje in obvladovanje stresa je ključnega pomena za prihodnost, saj stres vpliva tako na posameznike, kot družbo nasploh.

Ključne besede: sproščenost, tehnike sproščanja, gibanje, stres

LITERATURA

M. Zagorc: Sprostimo se. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana 2003

USTVARJALNO GIBANJE

Petra KORENJAK MARČUN

Osnovna šola Naklo, Naklo, Slovenija

IZHODIŠČE: Pri pouku likovne umetnosti nas je zanimalo, ali lahko tudi pri tem pouku gibanje izkoristimo za sprostitev in hkrati za ustvarjanje, tokrat likovno. V ta namen smo preučili primere ustvarjanja z gibanjem v slikarski zgodovini in na spletu, jih prilagodili za osnovnošolsko raven in ponudili učencem, da so po njihovih vzorih ob gibanju pripravili lastne likovne izdelke.

PROBLEM: Doslej smo pri pouku uporabljali večinoma roke, ustvarjali pa smo sede, zato smo pred učence postavili izziv, ali lahko likovno ustvarjamo tudi tako, da se uležemo oziroma izkoristimo svoje telo v drugačnih položajih. Pri raziskovanju smo sledili predvsem temu osrednjemu cilju, ki sta mu bila pridružena še dva cilja: pokazati, da so učenci lahko ob gibanju prav tako kreativni in da najdejo nove načine slikanja.

METODE: Prvo vajo smo naredili z zavezanimi očmi. Vsak od učencev si je izbral format papirja in svoj položaj (za mizo ali na tleh), z mislijo na to, da ga prostor ne omejuje. Na izbiro so imeli risarski material). Ob izbrani glasbi so se le-tej prepustili in risali ob poslušanju ritma. Naslednji izziv je bil slikanje z nogami oziroma usti z vodenkami. Papir so namestili vodoravno na tla ali navpično ob steno, čopič pa so skušali držati z zobmi ali s prsti na nogi. Slikali so morsko nabrežje. Preizkusili so se tudi v slikanju s kapljajočo barvo. V tem primeru smo se odločili za večji format – staro rjuho. Slikali so zunaj na travi, z razredčeno tempera barvo. Barvo so kapljali in polivali po rjuhi. Za inspiracijo je bil učencem Jackson Pollock. Nadaljevali so s slikanjem na hrbtu. Papirje so prilepili na spodnji del mize in se ulegli pod njo. Slikali so z vodenkami in z iztegnjenimi rokami. Ob tem so razmišljali o Michelangelu, ki je v takem položaju poslikal strop Sikstinske kapele. Zanimiv izziv so bile pisane silhuete avtorja Keitha Haringa. Eden iz para se je ulegel na večji format papirja in se namestil v zanimiv položaj, drugi ga je obrisal. Nato so figure pobarvali v osnovnih barvah. Naslednji izziv je bil koordinirano risanje z obema rokama hkrati. Risali so leže ali sede na večje formate. Po tem, ko so si poiskali udoben položaj, so v roke vzeli oglje in hkrati z obema rokama risali krožne gibe, spirale. Pri ustvarjanju smo zajeli otroke stare od 10. do 13. let. Delali smo v manjših skupinah do 12 otrok. Podatke smo pridobivali na osnovi opazovanja in razgovora. Skupaj smo iskali nove možnosti gibanja/ustvarjanja.

UGOTOVITVE: Ob likovnem ustvarjanju z gibanjem so bili otroci bolj sproščeni in kreativni; sami so si celo izmišljali nove načine slikanja. Všeč jim je, da so ustvarjali drugače in. na drugačnih formatih

ZAKLJUČEK: Dokazali smo, da je ustvarjanje ob novih načinih gibanj kreativno, učencem pa všeč tudi zato, ker jih podzavestno spodbuja h gibanju, ki ga v njihovem življenju primanjkuje.

Ključne besede: likovna umetnost, gibanje, koordinacija, sproščenost, simetrija

LITERATURA

Kohl M., Zabrowski B. (2015). Action ART: HANDS-ON ACTIVE ART ADVENTURES. Bright Ring Publishing, 54–55, 110–113.

Karim S, (2011). Velike umetnine za male umetnike. Mladinska knjiga, 60–61.

CREATIVE MOVING

BASIC PREMISE:The article introduces creative methods of making art by incorporating movement, both as a means of relaxation and as an artistic activity during art class. Therefore, the author has researched instances of hands-on active artistic undertakings in the history of painting

or examples found on the internet and adapted them to primary school level. Students were able to create their own art products while moving in different ways.

PROBLEM: During art classes students have been primarily using their hands while in a sitting position. This time their teacher challenged them and they had to try painting while lying down or in some other unusual position. The main author's aim was to make them move and subsequently prove that they can be creative at the same time and that they are able to find new ways of painting.

METHODS:The first activity was done blindfolded. Student chose their paper size and position (behind the desk or on the floor) trying to bear in mind that the surrounding should not restrict them. They used different drawing materials and were drawing while listening to the beats of music of their choice. The next challenge was to paint with watercolours using their feet or mouth. The drawing paper was put on the floor horizontally or on the wall vertically and students tried to hold their brush with their toes or teeth. They were painting sea embankment. Furthermore, they tried out the drip painting technique with diluted tempera on an old bedsheet on the grass outside. The paint was dripped and spilt onto the sheet. Needless to say, Jason Pollock was their inspiration. The next activity was painting lying on the back. Students stuck drawing paper on the bottom side of the desk and lay under it. They used watercolours and their arms were fully stretched. While painting, they were thinking about Michelangelo who painted the Sistine Chapel in the same position. Another very interesting challenge was making colourful silhouettes created by Keith Haring. One student lay on a bigger piece of paper in an interesting position and the other student drew the outline around him or her. The next step was colouring the silhouettes with basic colours. Students tried out coordinated drawing using both hands at the same time lying down or sitting down using bigger formats. After finding a comfortable position, students took some charcoal and made circular movements using both hands at the same time in order to draw spirals. Students aged between 10 to 13 were creating art in small groups. The data was acquired by observing and discussing. The author searched for new possibilities of movement and making art.

FINDINGS: While creating and at the same time moving, the students were more relaxed and creative, making up new ways of painting. They especially liked the fact that they were doing it differently and on bigger canvases.

CONCLUSION: All things considered, we have established that making art in combination with movement is a creative process and subconsciously stimulates movement which children lack in general in these times.

Key words: art class, movement, coordination, relaxation, symmetry

LITERATURE

Kohl M., Zabrowski B. (2015). Action ART: HANDS-ON ACTIVE ART ADVENTURES. Bright Ring Publishing, 54–55, 110–113.

Karim S, (2011). Velike umetnine za male umetnike. Mladinska knjiga, 60–61.

ZDRAVA PREHRANA V ŠOLI, VEGANSTVO IN VEGETARIJANSTVO
HEALTHY NUTRITION IN SCHOOL, VEGANISM AND VEGETARIANISM

Anita KOSEM

OŠ Prežihovega Voranca, Jesenice, Slovenija, anita.kosem@guest.arnes.si

PROBLEM: Ko govorimo o zdravi prehrani, se kot učiteljice biologije, gospodinjstva in naravoslovja srečujemo z najrazličnejšimi izzivi sodobnega pogleda na prehrano in prehranske navade, še posebej v multikulturni združbi učencev, ki je na naši šoli na Jesenicah. Ker v šoli opažamo vse več otrok s prekomerno težo in ker se želimo vključiti v projekt Zdrava šola, smo se odločili za postopno opuščanje ponudbe nezdravih jedi. Učence seznanimo tudi z alternativnimi načini prehrane: veganstvo, vegetarijanstvo, makrobiotika, itd. Veganstvo je trend, ki narašča po vsem svetu. Predstavlja nov življenjski stil, za katerega se ljudje odločajo predvsem iz etičnih in zdravstvenih razlogov. Med olimpijci, ki se prehranjujejo vegansko so: kanadska drsalka Meagan Duhamel, ameriški atlet Carl Lewis, ameriški dvigovalec uteži Kendrick Farris, ameriška teniška igralka Venus Williams, avstralski plavalec Murray Rose. Pri učnih urah gospodinjstva in biologije primerjamo različne prehranjevalne piramide in razvijamo kritičen odnos do tako pridobljenih spoznanj.

METODE: Po zakonu o šolski prehrani med šolskim letom vsaj enkrat preverimo stopnjo zadovoljstva učencev oziroma dijakov in staršev s šolsko prehrano ter z dejavnostmi, s katerimi vzpodbujamo zdravo prehranjevanje. Šola ima 28 oddelkov s 616 učenci v starostni dobi od 6 do 15 let. Anketo o zadovoljstvu s prehrano v šoli je izpolnilo 512 učencev in 313 staršev.

UGOTOVITVE: Na podlagi ankete o prehrani na šoli, ki so jo izpolnili učenci naše šole in starši, smo ugotovili, da so mnenja o zadovoljivosti prehrane zelo deljena. Večina si želi več kvalitetnega sadja in manj zelenjave in namazov. Učenci ne marajo nesladkanih pijač, čeprav vedo, da preveč sladkorja ne prispeva k njihovemu zdravju in gibalnim sposobnostim. Rezultati ankete kažejo na še vedno pomanjkljivo znanje o zdravem načinu prehranjevanja v praksi. V analizi podatkov o športno vzgojnem kartonu, ki spremlja učenčev telesni in gibalni razvoj, smo od začetka izvajanja programa pred štiridesetimi leti, z vrha gibalnih sposobnosti nazadovali na sam konec v primerjavi z drugimi šolami.

ZAKLJUČEK: Prehrana in način življenja pomembno vplivata na naše zdravje in počutje. Zdrava prehrana je še posebej pomembna za učence v šolah, saj je odraščanje obdobje intenzivnega fiziološkega, psihosocialnega in kognitivnega razvoja posameznika. Uravnotežena prehrana v vzgojno izobraževalnih zavodih je tako eden najpomembnejših pozitivnih in spodbudnih dejavnikov zdravja. S tem, ko jih seznanimo z alternativnimi načini prehranjevanja, spodbujamo njihov kritičen odnos do dobrih, večinoma pa tudi zavajajočih informacij o načinih prehranjevanja. V času šolanja na naši šoli posebnega režima prehranjevanja ni imel Anže Kopitar, ki je uspešen hokejist v klubu NHL Los Angeles Kings. Prav tako ga ni imel naš sedanji ravnatelj dr. Robert Kerštajn, slovenski smučarski tekač, ki je sodeloval na Zimskih olimpijskih igrah leta 1992 v Albertvilleu v Franciji. Vključitev v projekt Zdrava šola pa je zagotovilo, da bomo vsi naredili na temo zdravja veliko več.

Ključne besede: šolska prehrana, anketa, alternativna prehrana, sladke pijače, sadje

LITERATURA

Kosem A, Cafuta M, Gasar Velkavrh E. (Dvojezična zvezna trgovska akademija Celovec 2019). Veganska prehrana-več lot le trend? Vegane Ernahrung-Mehr als ein Trend?

Kostanjevec S. (Založba Rokus Klett, d.o.o. 2011). Gospodinjstvo 6, učbenik za gospodinjstvo v 6. razredu osnovne šole

Povzeto po: https://mercyforanimals.org/8-vegan-olympians-to-get-you-hyped-for-the (Citirano 31. 3. 2019).

Zakon o šolski prehrani (uradni list RS, št 3/13, 46/14 in 46/16 – ZOFVI-L)

PREDSTAVITEV DELA FIT4KID NA OSNOVNI ŠOLI ISTRSKEGA ODREDA GRAČIŠČE IN VRTCU PRI ŠOLI GRAČIŠČE

PRESENTATION OF WORK AT FIT4KID PRIMARY SCHOOL PRIMARY SCHOOL ISTRSKEGA ODREDA GRAČIŠČE AND KINDERGARTEN NEAR GRAČIŠČE SCHOOL

Vanja KOŠPENDA

Osnovna šola Istrskega odreda Gračišče, Gračišče, Slovenija

IZHODIŠČE: Izziv, ki smo si zadali na šoli Gračišče je predvsem ta, kako doseči, da učitelj preraste stara prepričanja v smislu, da premaga strah pred uvajanjem sprememb in da ob tem ne izgubi občutek nadzora in varnosti. Proces uvajanja sprememb naj bi doživljati kot lastno učenje, ki izvira iz lastne potrebe po spreminjanju. Ne zaradi doseganja boljših rezultatov, ampak zaradi spreminjanja procesov poučevanja. Ni splošnega recepta kako vpeljevati spremembe v šolo, zagotovo pa se vse začne pri učitelju in njegovi pripravljenosti po spreminjanju lastnih miselnih vzorcev. Ravnatelji ne moremo biti iniciatorji sprememb v neposrednem pedagoškem delu učiteljev. Smo pa lahko pobudniki uvajanja sprememb, če smo naklonjeni novostim v pedagoški praksi, ki temeljijo na znanstvenih izsledkih.

PROBLEM: V dosedanji tradicionalni šolski kulturi v večji meri prevladuje frontalna oblika poučevanja oz. klasični pristop, v katerem je poudarek na spominskem učenju in znanju pridobljenem od učitelja. Učitelji smo usmerjeni v posredovanje učne snovi, ki zagotavljajo faktografsko znanje in obvladovanje rutinskih postopkov. Čeprav hiter razvoj informacijsko-računalniških tehnologij premika meje izobraževalnih možnosti, žal tudi vlaganje v digitalne vire na področju šolstva ni revolucionarno spremenilo učnih okolij.

METODE: Kot šola in vrtec smo aktivno vstopili v mednarodni projekt Fit4Kid Slovenija z namenom, da bi se globlje posvetili razumevanju narave učenja in dojeli izjemno priložnost za udejanjanje sprememb v načinih poučevanja. V otroku in učencu želimo spodbuditi notranjo motivacijo za učenje tako, da ga aktivno vključujemo v proces učenja. Z uporabo gibanja v učnem procesu dosegamo, da je učenje zanj bolj zanimivo. Z novimi strategijami poučevanja si prizadevamo, da otrokovega napora ne zmanjšujemo z animacijo, učnimi listi, delovnimi zvezki, algoritmi. Poleg implementacije aktivnih metod v pedagoški proces, na nivoju šole in vrtca, izvajamo hidracijo, kjer učencem ponujamo možnost, da imajo pri pouku plastenke z vodo. Na zunanje asfaltne površine smo narisali talne igre (Tri v vrsto, Človek ne jezi se, Ristanc, …). Na notranje površine (hodnik, stopnice) pa didaktične igre (stotični in abecedni kvadrat, številke na stopnicah). Učencem ponujamo možnost, da se zjutraj pred poukom udeležijo športnega programa v telovadnici. Dopuščamo in spodbujamo aktivno sedenje. Vsaka učilnica ima najmanj dve kinestetični mizi. Obeležujemo pomembne svetovne dneve, ki so namenjeni zdravju in športu. Spremembe uvajamo na področju prehrane, in sicer manj sladkorja v prehrani in čaju, manj kruha in predelane hrane. Slane in sladke prigrizke ter gazirane pijače smo v šoli in vrtcu prepovedali.

UGOTOVITVE: Z razumevanjem in udejanjanjem učenja z gibanjem v učnem procesu ozaveščamo dejstvo, da kot pedagogi ne ustvarjamo več pogojev kjer delamo namesto učenca, ampak ustvarjamo bogato učno okolje v katerem damo otrokom možnost, da z aktivnim učenjem preko gibanja in igre pridobivajo lastne izkušnje in razvijajo svoje potenciale.

ZAKLJUČEK: Kot učitelji in vzgojitelji bomo kos družbenim in tehnološkim spremembam le takrat, ko bomo vlagali v svoj profesionalni razvoj, ki bo usklajen s potrebami šole kot celote in bo imel pozitiven učinek na delo z učenci v 21. stoletju.

Ključne besede: aktivno učenje, gibanje, igra, fit pedagogika.

LITERATURA:

Fit program »Kako motivirati za učenje«, Barbara Konda, univ. dipl. fiziologinja

UPORABA OCENJEVALNIH LESTVIC PRI OTROCIH S CEREBRALNO PARALIZO

ASSESSMENT METHODS IN CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

Nejka KOTNIK[1], Maja JEKOVEC – VRHOVŠEK[1], David NEUBAUER[2]

[1]Univerzitetni klinični center Ljubljana, Pediatrična klinika, Ljubljana, Slovenija
[2]Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČA: Cerebralna paraliza (CP) je skupina motenj gibanja, povzročenih z nenapredujočo okvaro možganov pred rojstvom, med njim ali po njem. Je najpogostejši vzrok pomembne telesne okvare pri otrocih. V Sloveniji pojavnost CP ocenjujemo na 2,2/1.000 živorojenih otrok. Pogosto so pridružene še druge motnje, najpogosteje epilepsija in razvojni zaostanek.

PROBLEM: Pri otrocih s CP, vključenih v ambulantno ali bolnišnično obravnavo na Pediatrični kliniki v Ljubljani, smo pregledali, katere lestvice za ocenjevanje težavnosti CP so uporabljene, katere so spremljajoče diagnoze in kakšna je vključenost otrok v izobraževalni sistem.

METODE: Pregledali smo medicinsko dokumentacijo otrok, ki so bili napoteni na Pediatrično kliniko v Ljubljani z glavno diagnozo cerebralna paraliza.V obdobju 2012–2018 je bilo obravnavanih 161 otrok. Zgornja omejitev starosti za vključitev v raziskavo je bila 12 let. V končni pregled smo vključili 66 otrok, 38 dečkov in 28 deklic, s starostjo od 3 let, 9 mesecev do 12 let, 7 mesecev (povprečna starost 7 let, 8 mesecev). Podatke, zbrane iz medicinske dokumentacije, smo obdelali v programu Excel.

UGOTOVITVE: Najpogosteša oblika je bila kvadriplegična spastična CP (40,9%). Najredkejša je bila bilateralna spatična oblika (7,6%). Ataksičnega tipa CP v našem vzorcu ni bilo. Največkrat uporabljena lestvica za oceno težavnosti je bila GMFCS, opisana pri 75,8 % otrok. Najpogosteje je opredeljena stopnja GMFCS V (27,3 %). 51,2 % otrok ima pridruženo motnjo v razvoju, 34,6 % pa motnjo v razvoju govora. Pri 19 otrocih (27,3 %) je zabeležena ocena po lestvici BFMF. Ocena govora po lestvici VIKING je zabeležena le pri 2,7 % otrok. Hranjenje po gastrostomi potrebuje 16 otrok (24,2 %). Najpogostejša pridružena diagnoza je epilepsija (50 %), največkrat je opredeljena žariščna simptomatska (28,8 %). Pri 54,5 % otrocih je bila izmerjena kostna gostota, vsi so bili zdravljeni za osteopenijo. V večinski vrtec je vključenih 33,3 % otrok, v razvojnega 31,2 % otrok. 7,5 % otrok je vključenih v večinsko šolo, 6,0 % otrok v šolo s prilagojenim programom in 19,7 % otrok v šolo s posebnim programom.

ZAKLJUČEK: Vzorec predstavlja majhen del otrok s CP v Sloveniji, saj so zajeti le otroci, ki so bili napoteni na Pediatrično kliniko v Ljubljani v opazovanem časovnem obdobju. V prihodnje bi bilo potrebno povečati velikost vzorca in poenotiti pristop za ocenjevanje različnih funkcij otrok s cerebralno paralizo ter uvesti uporabo ocenjevalnih lestvic za spremljanje ter opredelitev učinka terapevtskih metod in pristopov.

Ključne besede: oblike cerebralne paralize, klasifikacija SCPE, lestvica GMFCS, lestvica VIKING

LITERATURA:

SCPE Network: Surveillance of Cerebral Palsy in Europe (SCPE) Scientific report 1998 – 2018 [citirano 2019 Maj 9]. Dosegljivo na: http://www.scpenetwork.eu/assets/Website-Documents/SCPE-Scientific-report-1998-2018.pdf

POBEGNIMO V GOZD
ESCAPE TO THE FOREST

Maja KOZLOVIČ

Vrtec Pedenjped – Enota Potepuh, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČE: Otrok skozi gibanje zaznava, odkriva, preizkuša svoje telo, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti in veselja. Z gibanjem raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. Gibanje je zelo pomembno tudi za otrokov razvoj možganov. Namen našega projekta (in tudi vsakdanjega dela s predšolskimi otroki) je, da vključimo gibanje v vsa področja kurikuluma ter v različne tematske sklope v naši skupini. Naš vrtec se nahaja na obrobju Ljubljane, visoko v hribih in je obdan z gozdom. Zaradi tega želimo, da se čim več dejavnosti izvaja v tem naravnem okolju in ga pogosto uporabljamo kot naravno učilnico. Mlajši otroci radi preživljajo svoj prosti čas zunaj.

PROBLEM: Kljub temu se kasneje, ko otroci odraščajo, dogaja, da svoj prosti čas preživljajo med štirimi stenami. Menimo, da je to eden od prevladujočih problemov današnje družbe.

METODE: Želimo, da otroci že v vrtcu preko aktivnega sodelovanja, usmerjanja, vodenja, demonstracije in improvizacije, raziskovanja ter odkrivanja ponotranjijo, kako pomembno je gibanje.

UGOTOVITVE: Ugotavljamo, da se otroci iz naše skupine zelo radi gibajo in preživljajo čas zunaj, predvsem v gozdu. Pogosto nas že zjutraj sprašujejo, če bomo tekom dneva odšli na igrišče ali na sprehod, ter se razveselijo našega pozitivnega odgovora.

ZAKLJUČEK: V predšolskem obdobju so posamezna področja otrokovega razvoja (telesni, gibalni, spoznavni, čustveni in socialni) tesno povezana. Predvsem gibalni razvoj je v prvih letih življenja za otroka zelo pomemben, le-tega pa otrok pogosto razvija z igro. Otrokom zato v vrtcu pripravljamo veliko raznovrstnih gibalnih dejavnosti, ki so povezane z vsemi področji kurikuluma.

Ključne besede: telo, zdravje, dobro počutje, razvoj, zunanje dejavnosti.

LITERATURA

Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

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

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

SPODBUDNO UČNO OKOLJE
ENCOURAGING LEARNING ENVIRONMENT

Nives KOŽELJ

Osnovna Šola Gradec, Litija, Slovenija

IZHODIŠČA: Sodobne šole označuje razširjanje učnih vsebin s številnimi popoldanskimi vodenimi aktivnostmi in dodatnimi izbirnimi dejavnostmi. Današnji učeni so zaposleni s pretežno sedečimi dejavnostmi, pa naj gre za delo ali zabavo. Obe dejavnosti sta namreč podprti s sodobnimi digitalnimi tehnologijami. Čas, posvečen gibanju, in telesna aktivnost sta se zaradi omenjenega precej skrčila. Način življenja sodobnih otrok se kaže v učencih, ki ob prihodu v šolo izkazujejo vse več vedenjskih in učnih težav, zato v šoli namenjamo več časa tistim metodam poučevanja, ki pomagajo učencem premagovati omenjene težave in ki zajemajo veliko dnevne telesne aktivnosti. Gre za prepletanje telesnega s čustvenim, socialnim in intelektualnim.

PROBLEM**:** Gibalne sposobnosti in spretnosti šestletnikov so zaskrbljujoče. Učenci izkazujejo težave v grobi motoriki (znižan mišični tonus, težave z ravnotežjem, koordinacijo, orientacijo), prisotne so težave v fini motoriki in grafomotoriki (drža pisala, pritisk na podlago), slabši so tudi v vidnem in slušnem zaznavanju, ohranjanju pozornosti in koncentracije. Pogoste so tudi čustveno-vedenjske motnje. Zato moramo omogočiti poučevanje, ki vključuje veliko gibalnih aktivnosti, katerih cilj je zavedanje lastnega telesa in razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti.

METODE: Tri ure pouka na teden, namenjenega športu, je premalo za zdrav in kakovosten gibalni razvoj posameznika. Šolski dan pričnemo z Brain Gym aktivnostmi. Veliko časa namenimo tudi osnovnim oblikam gibanja: hoji, plazenju, plezanju, kotaljenju, vrtenju, skakanju. Vključujemo elemente *playness* pedagogike in vaje z žogicami *Bal-A-Vis-X* . Gibalne aktivnosti izvajamo ob demonstraciji, ki jo spremlja metoda razlage, pri kateri smo usmerjeni na opis tehnike in poteka gibanja ter na pogovor o pravilnem izvajanju vaj. Metoda opazovanja je pomembna za osredotočenost na vrstnike, učitelja in samega sebe. Vaje izvajamo vsakodnevno.

REZULTATI: Z gibalnimi aktivnostmi učence učimo zavedanja lastnega telesa, poslušanja vrstnikov in sebe, hitrega reagiranja, razvijamo orientacijo v prostoru in na listu, koordinacijo telesa in koordinacijo oko-roka, razvijamo ravnotežje, vztrajnost, natančnost, krepimo mišice. Ker se gibamo v skupini, hkrati razvijamo socialne veščine: medsebojno povezanost, sodelovanje, empatijo, prijateljstvo, pomoč. Izboljšamo medsebojne odnose, saj morajo ob gibalnih aktivnostih učenci sodelovati, se dogovarjati in prilagajati. Razvijamo tudi vrednote, kot so upoštevanje navodil, spoštovanje, zdrav odnos do telesa in usmerjanje v zdrave življenjske navade. In nenazadnje razvijamo kognitivne sposobnosti: poslušanje, govor, branje, pisanje, pozornost, spomin itd. Ob izvajanju aktivnosti so učenci sproščeni, motivirani za delo in se znajo umiriti.

ZAKLJUČEK: Vzgojno-izobraževalno delo v šoli je pomembno z vidika didaktike oz. metodike dela, saj v šolo prihajajo novodobni učenci in starši. Da učencem omogočimo zdrav način dela, spoznavanje in zavedanje sebe in svojega telesa, odpravimo pomanjkljivosti oz. primanjkljaje na posameznih področjih, ki jih prinašata s seboj zabavna elektronika in računalniška tehnologija, skrbimo za gibalne aktivnosti, ki morajo priti učiteljem in učencem v navado. Z njimi želimo v razredu spodbuditi telesni, čustveni, socialni in intelektualni razvoj, torej zdrav razvoj posameznega učenca glede na njegove zmožnosti.

Ključne besede: gibalna aktivnost, učenec, zdrav razvoj.

LITERATURA

Dennison, E. P. in Dennison, E. G. (2007). *Telovadba za možgane. 26 vaj za boljši učni uspeh.* Ljubljana: Rokus Klett.

Hosta, M. (2018). *Playness pedagogika za razigrano in razmigano učenje*. Notranje Gorice: Playness, izobraževanje in razvoj.

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

ZDRAVA IN URAVNOTEŽENA PREHRANA V VRTCU
HEALTHY AND BALANCED NUTRITION IN THE KINDERGARTEN

Tanja KRAJNC

Vrtec Manka Golarja Gornja Radgona, Gornja Radgona, Slovenija

IZHODIŠČE: Prehranjevalne navade si otroci pridobijo v prvih letih življenja, zato je priporočljivo, da so že v najzgodnejših letih deležni čim bolj raznolike prehrane ter vključeni v okolje, ki zagotavlja oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad. V tem času je otrok popolnoma odvisen od nas odraslih, ki skrbimo zanj in oblikujemo njegovo prihodnost. Zato je za to obdobje še toliko bolj pomembno, ne le da otrok jé dovolj, ampak predvsem da uživa kakovostno, raznoliko in zdravo hrano.

PROBLEM: V predšolskem obdobju se pogosto srečujemo z naklonjenostjo otrok do sladkega in zavračanje »zdrave« hrane, ki je primerna za njihov razvoj. Prepogosto uživanje živil z visokim deležem sladkorja ni priporočljivo, saj vpliva na slabšo oskrbo s pomembnimi hranilnimi snovmi in povečuje tveganje za razvoj debelosti in diabetesa. Poleg tega pa sladkarije in sadni sokovi negativno vplivajo na zdravje zob.

METODE: Glavne metode, ki smo jih uporabili pri sestavljanju povzetka, so opazovanje, delo v praksi, študij literature, analiza in sinteza.

UGOTOVITVE Predšolski otroci potrebujejo energijsko nekoliko bogatejšo hrano kot odrasli. Vključevanje sadja in zelenjave v vsak obrok je ključnega pomena, da otroka že od zgodnjega otroštva naprej navajamo na zdrav način prehranjevanja. Otroku ponudimo več manjših dnevnih obrokov, ki jih po potrebi kombiniramo z zdravimi prigrizki, odvisno od otrokovih potreb in teka. V primerih, ko otrok določene jedi ne sprejme, bodimo vztrajni in mu jo ponudimo večkrat, saj otroci potrebujejo več časa, da se privadijo novega okusa. Otroka lahko tudi povabimo, da sodeluje pri pripravi skupnih obrokov in mu ob tem neznana živila predstavimo na čim bolj zabaven način.

ZAKLJUČEK: Otroci v vrtcih preživijo večji del dneva in tam pokrijejo pomemben del prehranskih potreb. V vrtcu si privzgajajo prehranjevalne navade, prav tako pa veliko časa namenimo tudi kulturi prehranjevanja. Potreba po dietni prehrani v vrtcih je velika, saj se skoraj v vsaki skupini pojavi vsaj en otrok, ki zaradi alergije na določeno živilo potrebuje dietno prehrano Tako starši kot vzgojitelji moramo biti otrokom zgled pri prehranjevanju, saj lahko s tem veliko prispevamo k zdravemu načinu prehranjevanja otrok. V Sloveniji je prehrana v vrtcih organizirana in zakonsko urejena, zato velja, da ob upoštevanju smernic zdravega prehranjevanja pripomore k izboljšanju slabih prehranskih navad otrok. Za organizirano prehrano otrok v vrtcu je odgovorno strokovno usposobljeno osebje. Organizirana prehrana v vrtcih ima dolgo tradicijo in skrbi, da so vsi ponujeni obroki pravilno sestavljeni, da osebje, ki načrtuje in pripravlja obroke, pozna načela prehranskih priporočil in jih pri svojem delu v čim večji meri tudi upošteva. Prav tako pa se načrtovalci prehrane v zadnjem času srečujejo z velikim porastom različnih diet, ki so zdravstveno določene, verske ali so način prehranjevanja v otrokovi družini.

Ključne besede: prehrana, zdrava prehrana, prehranjevalne navade, vrtec, predšolski otrok.

LITERATURA

Miloševič, K. (2016). Prehranjevalne navade predšolskih otrok (Diplomsko delo). Pedagoška fakulteta. Ljubljana.

Perović, N. (2008). Pregled raziskav, ki obravnavajo problem prekomerne telesne teže na področju Slovenije (Diplomsko delo). Pedagoška fakulteta. Ljubljana.

Planinšec, J., Fošnarič, S. in Pišot, R. (2006). Prevalenca čezmerne teže in debelosti med otroki v severovzhodni Sloveniji. Zdravstveno varstvo, 45, 140–149.

Prehrana.si (2015). Nacionalni portal o hrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025. Pridobljeno 15. 4. 2019 s: https://www.prehrana.si/moja-prehrana/predsolski-otroci.

Seher Zupančič, M. (2006). Prehranjevalne navade in razvade slovenskih otrok. Vzgojiteljica, 1, 26–27.

PLESNO–GIBALNA DEJAVNOST PRI URAH DODATNE STROKOVNE POMOČI PRI UČENCIH S SPECIFIČNIMI UČNIMI TEŽAVAMI IN ŠIBKO SAMOPODOBO

DANCE-MOVEMENT ACTIVITY IN CLASSES OF ADDITIONAL PROFESSIONAL HALP FOR STUDENTS WITH LEARNING DISABILITIES

Urška KRALJ PUŠNIK

Center za vzgojo, izobraževanje in usposabljanje Velenje, Velenje, Slovenia

PROBLEM: Potreba po gibanju je naravna potreba, katero smo kot strokovnjaki za celosten razvoj otroka dolžni upoštevati. Celostno učenje pomeni nekaj razumeti z umom in telesom. Učenje preko gibanja je najuspešnejša pot do zapomnitve in razumevanja učnih snovi. Hkrati se z gibanjem lažje sproščamo, soočamo s stresom in krepimo socialne stike. Ritmično gibanje telesa ob glasbi je eno od primarnih/naravnih oblik gibanja. Pri učencih s specifičnimi učnimi težavami se na področju gibanja kažejo primanjkljaji predvsem na področju ravnotežja, orientacije v prostoru in na telesu. Pogosto imajo slabše razvito koordinacijo (oko – roka, oko – noga). Gibalno so manj spretni in pri vrstnikih posledično slabše sprejeti. Tako kot gibanje so tudi čustva pomembna za naš obstoj in napredek. Čustva dajejo našemu življenju smisel. Učenci s specifičnimi učnimi težavami se pogosto ne znajdejo pri razumevanju lastnih občutij. Težko jih opišejo ali poimenujejo, še težje pa besedno izrazijo. Preko izraznega giba in izraznega plesa spodbujamo otrokovo/mladostnikovo lastno izražanje.

METODE: Glede na prebrano literaturo, dodatna strokovna izobraževanja na področju izraznega plesa, nekajletne delovne izkušnje z učenci s specifičnimi učnimi težavami in šibko samopodobo smo v ure DSP vnesli gibalne dejavnosti. Ure so bile različno strukutrirane, glede na posameznikove potrebe. Vpeljali smo minute za ples. Glede na potrebe učenca smo postavili osrednji cilj in gradili na posameznikovih potrebah.

UGOTOVITVE: Učenci, s katerimi smo pri urah dodatne strokovne pomoči izvajali dejavnost gibalno-plesne minute, so po izvedeni uri lažje sledili učnemu procesu v razredu. Ples je pozitivno vplival na razvoj možgan ter na funkcionalne in dinamične spretnosti posameznika. Pri učencih je okrepil zavedanje lastnega telesa, izboljšal ravnotežje, povečal kondicijsko opremljenost posameznika, izboljšal koordinacijo gibanja. Na osebnostnem nivoju, na področju čustvovanja pa smo preko izraznega giba gradili na prepoznavanju in zavedanju lastnih čustev in občutij, socialnem zavedanju, empatiji in pozitivni samopodobi posameznika.

ZAKLJUČEK: Pozitivni učinki gibalno-plesnih minut pri urah dodatne strokovne pomoči so raznoliki in se kažejo na več ravneh delovanja. Opazno se je izboljšala samokontrola pri učencih, orientacija na lastnem telesu in v prostoru, motivacija za šolsko delo, komunikacija z drugimi, pripravljenost za timsko delo. Učenci so imeli občutek, da so bolj sproščeni, da se lažje učijo in postavijo zase pred vrstniki. Gibalno-plesne minute je bilo težko vpeljati v ure. Srečevali smo se z zadregami, ki jih nismo znali pojasniti. Ko pa smo prestopili nelagodje, so te minute postale zaklad. Preprosta nekajminutna dejavnost je postala glavni del našega skupnega dela.

Ključne besede: gibanje, čustvovanje, ples, samopodoba

LITERATURA

Geršak, V., (2004): Celostna metoda poučevanja in učenja. V: Otrok v gibanju. Koper: Univerza na Primorskem.

Geršak, V., Tancig, S., Novak, B. (2005): Ustavrjalni gib pri pouku-še vedno neznanka za mnoge učitelje. V: Partnerstvo fakultete in vzgojno-izobraževalnih zavodov. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Kroflič, B., Gobec, D. (1995): Igra – gib – ustvarjanje – učenje. Novo mesto: Pedagoška obzorja.

Pečjak, S. (2000). Z igro razvijamo komunikacijske sposobnosti učencev. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Zagorc M. (199219: Ples – ustvarjanje z gibom. Ljubljana: Fakulteta za šport.

GIBALNE AKTIVNOSTI OTROK, VKLJUČENIH V DRUŽINSKO OBRAVNAVO DEBELOSTI OTROK IN MLADOSTNIKOV V CKZ GORNJA RADGONA

PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN INVOLVED IN THE PROGRAMME OF FAMILY TREATMENT OF OVERWEIGHT AND OBESE CHILDREN AND YOUTH AS A PART OF THE NATIONAL PROGRAMME ON THE PROMOTION OF HEALTH ENHACING PHYSICAL ACTIVITY IN GORNJA RADGONA

Tamara KRANJC ROŠKAR

OŠ Gornja Radgona, Gornja Radgona, Slovenija

IZHODIŠČA: Gibanje je pomembna prvina kakovosti življenja. Skrb za zdravje je lastna preventiva. Vključenost otrok in staršev v družinsko obravnavo debelosti.

PROBLEM: Med slovenskimi otroki debelost čedalje bolj narašča. V Švici, Nemčiji in Italiji se je ta trend že obrnil (otroci so kilogram lažji, kot so bili). Toda naši otroci se še vedno redijo. Pri njih odkrivajo stanja in bolezni, nekoč značilne le za odrasle, tudi sladkorno bolezen tipa 2. O tem je treba ozavestiti starše in družine, ki se spopadajo s tovrstnimi težavami. Pediatri v okviru sistematskih pregledov otroke med drugim stehtajo in zmerijo njihovo višino, nato pa vrednosti vnašajo v posebno percentilno tabelo. Na morebitna odstopanja je treba opozoriti. Da bi tem otrokom omogočili čim več zdravega in pravilnega gibanja, so vključeni, skupaj s starši, v družinsko obravnavo debelosti otrok in mladostnikov.

METODE: Z rednimi kontrolnimi pregledi in meritvami (višina, teža, obseg trebuha) pri pediatru in anketnimi vprašalniki smo spremljali napredek gibalne aktivnosti otrok. Z ozaveščanjem o spremembah v življenju dosegamo kakovost življenja, zmanjševanje debelosti ter načrtovanje aktivnosti zdravja. Letos so prvič v družinsko obravnavo debelosti otrok in mladostnikov med drugimi vključeni učenci iz 6. razredov OŠ Gornja Radgona. Srečanja so razdeljena v deset delavnic. Le-te zajemajo tri zanimiva področja: 1. ZDRAVO JEM (udeleženci pridobimo zanimive informacije o pomenu prehrane za zdravje ter znanja in veščine za izbiro zdravih živil v pestri ponudbi na trgovskih policah, sestavljanje enostavnih zdravih jedilnikov, zdravo prehranjevanje v različnih življenjskih situacijah ter napotke za postopno uvajanje sprememb v svoje prehranjevanje). 2. GIBAM SE (udeleženci pridobimo poglobljeno oceno svoje telesne pripravljenosti ter znanja in veščine za varno in ustrezno izvajanje različnih vrst in oblik gibalne aktivnosti. Skupaj s strokovnjakom oblikujemo individualni program za povečanje in samostojno izvajanje gibalne aktivnosti). 3. TEHNIKE SPROŠČANJA (udeleženci spoznamo osnovne značilnosti sproščanja in preizkusimo tri različne tehnike sproščanja).

UGOTOVITVE: Z analizo anketnih vprašalnikov in kontrolnih pregledov pri pediatru udeleženci tovrstnih delavnic ugotavljamo, da smo v svoje življenje vnesli spremembe na področju gibanja, zmanjšanja telesne teže in zdrave prehrane. Ugotavljamo, da smo previdnejši pri izbiri živil, pijemo veliko več vode in uživamo več zelenjave ter sadja. Toda aktivna zavest o zdravju ima eno pomanjkljivost – vztrajnost. Če želimo uspeti, moramo vztrajati.

ZAKLJUČEK: Na naraščanje teže otrok vpliva ritem hranjenja in malo gibanja. Zato se poslužujmo zdravih obrokov (5-krat na dan) in vsakdanjega gibanja. Z otrokom se o tem pogovarjajmo. Starši bodimo vzgled. Po potrebi poiščimo pomoč pri pediatru ali se vključimo v ustrezne delavnice za krepitev zdravja.

Ključne besede: debelost, telesna dejavnost, gibanje, zdrava prehrana, ozaveščanje.

LITERATURA

Blaž Kovač, M. (2016). Družinska obravnava debelosti otrok in mladostnikov: priročnik za izvajalce. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Kralj, T. (2019). Otroci in debelost – slovenski otroci se redijo. Pridobljeno s https://www.zdravje.si/otroci-debelost-slovenski-otroci-se-redijo

GIBALNE DEJAVNOSTI V VRTCU - NAJBOLJ ŠPORTNI VRTEC

MOTOR ACTIVITIES IN KINDERGARTEN – THE MOST SPORTY KINDERGARTEN

Mateja KRAVCAR

Vrtec Mavrica Trebnje, Trebnje, Slovenija

UVOD: Gibanje je otrokova primarna potreba. Pomembno je za zdrav celostni razvoj otroka, saj je tesno povezano z njegovim kognitivnim, čustvenim ter socialnim razvojem. Otroci dojemajo svojo gibalno dejavnost skozi igro, zato je ravno predšolsko obdobje najbolj primerno, da jih seznanimo z različnimi gibalnimi dejavnostmi. V Vrtcu Mavrica Trebnje želimo s športnim programom otrokom nuditi kakovostno zgrajen temelj, ki bo pomembno vplival na njihov razvoj, na kasnejše vključevanje v različne športne zvrsti in ne nazadnje, da otrokom postane šport ena izmed vrednot, ki lahko pomembno vplivajo na kakovost življenja v vseh starostnih obdobjih.

METODA: S pestro vsebino vsakodnevnih gibalnih dejavnosti otroke spodbujamo, da so gibalno aktivni, saj na ta način zaznavajo in odkrivajo svoje telo, preizkušajo, kaj zmorejo, hkrati pa doživljajo veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradijo zaupanje vase. Spoznavajo smisel in pomen upoštevanja pravil, pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti, hkrati pa se socializacijsko krepijo.

REZULTAT: Pri načrtovanju dejavnosti se zavedamo pomembnosti vloge vzgojitelja. Osnova za pripravo je starost otrok, njihov interes ter cilji, ki jih želimo doseči. Z dobrim opazovanjem spoznamo skupino in posameznike, njihove gibalne sposobnosti, pa tudi nadarjene in gibalno šibkejše otroke. To nam predstavlja izhodišče za kvalitetno pripravo gibalne dejavnosti. Tudi pri izvedbi gibalnih dejavnosti sledimo temu, da je v predšolskem obdobju otrokova prevladujoča dejavnost igra, saj aktivnosti potekajo v prijetnem, sproščenem vzdušju. Otroke vključujemo v pripravo in pospravljanje prostora vadbe ter pripomočkov. Pogovarjamo se o športnem vedenju, med vadbo jih spodbujamo, za dobro opravljene naloge dobijo pohvalo, saj jim to predstavlja spodbudo za naprej.

UGOTOVITVE: Večina otrok uživa v gibanju in se z veseljem vključujejo v spontane in vodene gibalne dejavnosti, saj so aktivni in ustvarjalni. Povečajo jim motivacijo za nadaljnje delo, jih sproščajo, hkrati pa opažamo manj vedenjske problematike. Naša vizija je prepoznavna tudi v okolju. Športna zveza občin Trebnje in Mirna vsako leto razglasita najboljše športnike in v letu 2018 je naš vrtec prejel priznanje za izjemne dosežke – najbolj športni vrtec. Na to smo zelo ponosni in nam res veliko pomeni. Poleg zadovoljnih otrok in staršev, nam tudi ta nagrada pove, da delamo dobro in nam je dodatna spodbuda za naprej.

Ključne besede: gibanje, gibalna dejavnost skozi igro, šport kot vrednota.

LITERATURA

Bahovec, E. D. (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Pistotnik, B. (1995). Vedno z igro. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pistotnik, B. (2003). Osnove gibanja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

PREKO GIBANJA DO SRCA
THROUGH MOVEMENT TO THE HEART

Darja KREK

Osnovna šola Ivana Tavčarja Gorenja vas, Gorenja vsa, Slovenija

IZHODIŠČA: Kako lahko šport in gibanje pomagata pri navezovanju stikov, spoznamo, če postanemo razrednik učenca z motnjo avtističnega spektra. Vemo, da imajo otroci z motnjo avtističnega spektra težave predvsem na treh področjih: težave s socialno komunikacijo, težave s socialno interakcijo in težave na področju fleksibilnega mišljenja. Poleg tega so taki otroci pogosto senzorno zelo občutljivi, hkrati pa imajo lahko težave s čutnim zaznavanjem in zavedanjem lastnega telesa, zato so lahko videti nerodni ali pa imajo težave s fino motoriko. Vsi se zavedamo pomena gibanja. Naša telesa so bila namreč ustvarjena za to, da so v gibanju. Priporočljivo je, da si vsak dan vzamemo vsaj eno uro za gibalno aktivnost, pa naj bo to hoja, kolesarjenje, preskakovanje kolebnice … ali pa nogomet. Kadar se ne gibljemo dovolj, nimamo kondicije, zato nam srce, pljuča, kri, kosti in mišice ne delujejo, kot bi morali. Gibanje je dobro za telo in um. Ugodno vpliva na naše splošno počutje, motorične sposobnosti, imunski sistem … Poleg ugodnega vpliva na naše telo pa imamo od gibanja tudi psihološke koristi, saj nam pomaga ohranjati čustveno in duševno zdravje. Po gibalni aktivnosti smo manj napeti, napolni nas z energijo, s svojim sprostilnim učinkom vpliva na sposobnost koncentracije, da se laže učimo, rešujemo probleme in se spopadamo z vsakodnevnimi skrbmi. Gibalna aktivnost pozitivno vpliva tudi na našo samopodobo. Spoznavamo nove ljudi. Aktivnost, ki zahteva okretnost, koordinacijo gibov in koncentracijo pa uri tudi naš spomin.

PROBLEM: Problem nastane, ko kot razrednik učenca z motnjo avtističnega spektra, ki nas vztrajno zavrača, ne vemo, kako naj ga motiviramo za delo, za pogovor, sodelovanje, kako naj ga vključimo v skupino …

METODE: Najprej verjetno začnemo prebirati literaturo. Nato skušamo zanj ustvariti okolje, kjer bi se učenec počutil varno, zato iščemo nekaj, kar učenca zanima in kjer se počuti domače. Taki učenci namreč pogosto zavračajo našo pomoč tako pri pouku, kot tudi pri dejavnostih, ki se odvijajo zunaj šole, ne želijo komunicirati z nami … Ko pa ugotovimo, kaj učenca zanima, na primer da ga zanima nogomet, lahko učenec o tem na dolgo in široko govori, razlaga … Zato pripravimo razredno uro za ostale učence, kjer se pogovorimo o težavah in posebnostih ljudi z motnjami avtističnega spektra. Učence vzpodbudimo, da tudi sami iščejo poti do sošolca. In ko najdemo dejavnost, pri kateri nam uspe navezati stik, na primer preko igranja nogometa, je fino, da ta povezovalni element, skupinsko sodelovanje in zdravo tekmovalnost skušamo čim večkrat vnesti v razredne ure. Tako se lahko naše razredne ure pogosteje odvijajo na šolskem nogometnem igrišču.

UGOTOVITVE: Skupna gibalna aktivnost in socialne gibalne igre so ugodno vplivale na odnose med vsemi učenci.

ZAKLJUČEK: Naš učenec se je sicer kasneje zaradi vse večjih učnih težav prepisal na šolo s prilagojenim programom, ampak se redno vrača na obiske naših razrednih ur, kjer se rad druži z bivšimi sošolci. Tako smo letos na njegovo željo organizirali celodnevno športno druženje na šoli s prilagojenim programom, kjer smo se preko športa družili in spoznavali z učenci s posebnimi potrebami. Ugotovili smo, da šport povezuje.

Ključne besede: celostni razvoj, gibanje, motnje avtističnega spektra.

LITERATURA

Goodman, P.: Šport in tvoje telo. Ljubljana: Grlica, (Zbirka zdravo telo), 2006. ISBN 961-244- 036-0.

Kmetec, A.: Kako je biti jaz? Knjiga o fantu z Aspergerjevim sindromom. Ljubljana: DZC Janeza Levca, 2012.

Mihelčič, M: Planet Asperger, Kažipot za starše otrok z motnjo avtističnega spektra. Ljubljana, Založba Mladika v Ljubljani, 2017.

Milačić, I.: Aspergerjev sindrom ali visokofunkcionalni avtizem. Ljubljana: Center društvo za avtizem, 2006.

Senker, C.: Šport in igra. Ljubljana: Grlica, (Zbirka zdravo telo), 2006 ISBN 961-244-024-7.

Svetovalnica za avtizem, online (citirano 6. 5. 2019). Dostopno na naslovu: http://www.avtizem.net/

GIBAMO, DA SE RAZMIGAMO IN LAŽJE UČIMO
MOVING KEEPS ME FIT AND MAKES IT EASIER TO LEARN

Maruša KRNC

OŠ Gradec, Litija, Slovenija

IZHODIŠČA: Telesna aktivnost je izredno pomembna za človekov razvoj. Z gibanjem in čutnimi dražljaji vseh vrst se namreč razvijajo možganske celice. Ustrezne dejavnosti imajo močan vpliv na otrokov gibalni, socialni in čustveni razvoj. Strinjamo se, da je potreba po gibanju nagon, ki ga ne smemo zatreti.

PROBLEM: Iz leta v leto upadajo gibalne sposobnosti otrok. Hkrati pri učencih opažamo tudi vse pogostejše težave s koncentracijo, pozornostjo, pomnjenjem, razumevanjem, sledenjem in upoštevanjem navodil ter tudi težave pri vzpostavljanju odnosov z vrstniki in odraslimi. Bistven faktor procesov učenja in razvoja je gibanje. Zato se nam zdi še toliko bolj pomembno, da le-ta postane večji del učnega procesa.

METODE: V kombiniranem oddelku 1. in 3. razreda pouk vsakodnevno pričnemo s »telovadbo za možgane« Brain Gym. S sklopov vaj PACE (Positive, Active, Clear, Energetic) vzpostavimo notranje ravnotežje za optimalno učenje, ki sledi. Prilagojeno učnim vsebinam vpletamo v učni proces različne gibalne spretnosti s katerimi se učimo, poglabljamo ali utrjujemo učno snov. Z lastnim telesom, z uporabo šolskih stolov, didaktičnih žogic ali blazinic napolnjenih z rižem popestrimo učno uro, se razgibamo, sprostimo, razvijamo pozornost in koncentracijo, slušno in vidno zaznavanje, koordinacijo, ravnotežje. Tekom samega pouka, ko pade koncentracija, ko preprosto ne zmoremo več, lahko izkoristimo rdeč krog. Ta znak omogoča posamezniku 3 minutni oddih, ki ga lahko preživi umirjeno v razredu (počitek) ali pa aktivno na šolskem igrišču. Ko se vrne k pouku, nadaljuje z učnim procesom. Ob ponedeljkih, sredah in petkih imamo rekreativni odmor za tek v bližnji okolici šole. S tem pridobivamo na kondiciji, se nadihamo svežega zraka ter postajamo spretnejši pri teku po neravnem terenu.

UGOTOVITVE: Gibanje je nuja. In ravno otroci ga potrebujejo enako kot potrebujejo vodo, zrak in hrano. Ker gibalne aktivnosti učence tudi stimulirajo, razbremenjujejo in sproščajo, jim jih moramo zagotoviti čim več. V našem razredu se je gibanje izkazalo za dobro naložbo. Izboljšali so se medvrstniški odnosi, sodelovanje, komunikacija, zvišala se je stopnja pozornosti in koncentracije. Postali smo tudi bolj samostojni, bolj odgovorni, bolj empatični. Vsekakor pa tudi spretnejši in iznajdljivejši.

ZAKLJUČEK: Gibanje je pomembno tako za fizično kakor tudi psihično zdravje ljudi. Hkrati pa preko različnih gibalnih aktivnosti razvijamo tudi otrokove kongitivne procese, kar je v zgodnjem otroštvu toliko bolj pomembno. Omogočimo otrokom igro, omogočimo jim gibalne aktivnosti, vodene ali proste, le tako bodo razvijali svoje potenciale še naprej.

Ključne besede: gibalne aktivnosti, brain gym.

LITERATURA

Hosta, M. (2018). Playness pedagogoika za razigrano in razmigano učenje. Notranje Gorice: Playness, izobraževanje in razvoj.

Končar, M. (2010) Brain Gym v razredu: aktivnosti za učinkovitejše učenje, šport in življenje. Ljubljana: M. Končar.

FESTIVAL ŠPORTA IN IGER NA OŠ ŠENTJERNEJ

THE FESTIVAL OF SPORT AND GAMES IN THE PRIMARY SCHOOL ŠENTJERNEJ

Zdenka KROŠL

Osnovna šola Šentjernej, Šentjernej, Slovenija

IZHODIŠČA: Gibanje je osnovna otrokova potreba, vendar pa jo vse manj zadovoljujejo. Sodobni način življenja otrokom jemlje čas za druženje, šport, strpnost in medsebojno spoštovanje. Športni pedagogi smo se odločili, da učencem od 1. do 9. razreda popestrimo vsebine športnega dne s tridesetimi različnimi skupinskimi igrami in športi, kot so: metanje podkev, skakanje v vrečah, hoja s smučmi, hoja s hoduljami, vlečenje vrvi, skakanje ristanca in gumitvista, balinanje, kegljanje, otroški pikado, hokej, odbojka na mivki, med dvema ognjema, nogomet z veliko žogo, rolanje, spretnostna vožnja s kolesom in spretnostni poligon. Učenci so prosto prehajali med dejavnostmi.

PROBLEM: Zastavljalo se nam je vprašanje, ali je potrebno osnovnošolce na vseh starostnih stopnjah pri ponujenih dejavnostih ves čas voditi.

METODE: Učenci so samostojno izbirali aktivnosti in so se medgeneracijsko povezovali. Uporabljali smo metodo igre, demonstracije in razlage učitelja kot pojasnjevanje gibanja. Vloga učitelja ni bila le ponujati spodbudno fizično okolje (uporabo raznolikih športnih rekvizitov), ampak tudi sodelovanje v igri. Učitelji smo učence formativno spremljali in jih s pozitivno povratno informacijo spodbujali k preseganju njihovih trenutnih zmožnosti (obstoječa raven razvoja). Učenci so s skupinsko igro razvijali pozitivne vedenjske vzorce.

UGOTOVITVE: Športni pedagogi smo ob analizi dneva dejavnosti ugotovili, da so bili vsi učenci in učitelji ves čas aktivni. Učenci so pokazali veliko mero samostojnosti, sodelovalnosti in odgovornosti ter »fair playa«. Dan nam je prinesel veliko novih izkušenj in znanj.

ZAKLJUČEK: Preko opazovanja in povratnih informacij udeležencev ocenjujemo, da je bil športni dan uspešen in da je imel pozitivne učinke, zato smo se odločili, da ga bomo v bodoče še izvajali in nadgrajevali. Dosegli smo osnovni namen športnega dne. Učenci so preko skupinskih iger razvijali gibalne kompetence in pozitivne vedenjske vzorce.

Ključne besede: športni dan, športne aktivnosti, gibanje, socialne veščine.

LITERATURA

Marentič Požarnik, B. (2012). Psihologija učenja in pouka. Ljubljana: DZS.

Pistotnik, B. (2003). Osnove gibanja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pistotnik, B. (2004). Vedno z igro. Elementarne in družabne igre za delo in prosti čas. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M. (2003). Strategije motiviranja v športu. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

RAZLIKE MED OTROKI V GIBALNIH SPOSOBNOSTIH
DIFFERENCES BETWEEN CHILDREN IN MOTOR ABILITIES

Lucija KUPEC[1], Boštjan ŠIMUNIČ[2], Rado PIŠOT[2]

[1]CIRIUS, Kamnik, Slovenija
[2]Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Koper, Slovenija

IZHODIŠČA: Ugotoviti želimo kakšne so razlike v gibalnih sposobnostih otrok starih od šest do devet let.

PROBLEM: Gibanje je ena od naših potreb, ki je zapisana v genih in je izrednega pomena, saj omogoča celostni razvoj otroka. Gibalna/športna aktivnost v otroštvu je pomembna in koristna z vidika krepitve, varovanja zdravja, vpliva na razvijanje njihovih psihomotoričnih sposobnosti, ohranja ustrezno raven gibalnih sposobnosti, krepi oblikovanje navad, vzorcev, ki spodbujajo ter zagotavljajo zdrav življenjski slog tudi v odrasli dobi. Ob zadostni količini gibalne/športne aktivnosti bo otrok razvijal gibalne sposobnosti. Razvoj gibalnih sposobnosti poteka neprekinjeno, vendar so zanj značilna občasna obdobja stagnacij ali celo upadanja in ne poteka pri vseh enako intenzivno. Nekatere dosežejo najvišjo raven prej, druge pozneje. Razlike med spoloma v gibalnih sposobnostih so prisotne, vendar manjše v obdobju zgodnega šolanja, kasneje postanejo izrazitejše, saj se deklice, pri tej starosti, razvijajo hitreje kot dečki. V sodobnem svetu opažamo upad gibalnih sposobnosti, vse manj je gibalno/športne aktivnosti, kar se negativno odraža na telesnem, čustvenem in mentalnem zdravjem ter počutju.

METODE: Ugotoviti smo želeli ali gibalne sposobnosti otrok z leti naraščajo in ali se razlikujejo glede na spol. V raziskavo je bilo vključenih 951 otrok (466 deklic, 485 dečkov), od tega je bilo 276 šestletnikov, 277 sedemletnikov, 255 osemletnikov in 143 devetletnikov. Podatki so bili zbrani v okviru raziskovalnega projekta Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga – gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok, ki je potekal pod okriljem ZRS Univerze na Primorskem, katerega nosilec je izr. prof. dr. Boštjan Šimunič. Meritve so bile opravljene v letu 2007 in ponovljene leta 2008. Gibalne sposobnosti smo merili z bazo testov Eurofit ter jih primerjali glede na spol in starost. Za statistično obdelavo podatkov smo uporabili OriginPro8.

UGOTOVITVE: S primerjavo meritev gibalnih sposobnosti pri šest let starih otrocih leta 2007 in 2008 smo ugotovili, da boljše rezultate dosegajo pri testu sestavljanja kock deklice, pri vseh ostalih testih so boljši dosegajo dečki. Sedemletniki dosegajo boljše rezultate kot leto poprej. Boljše rezultate pri testu plosk spredaj-zadaj dosegajo deklice. V drugem letu merjenj dosežejo deklice pri testu sestavljanja kock boljše rezultate. Pri vseh ostalih testih boljše rezultate dosegajo dečki. Osemletniki pri vseh testih gibalnih sposobnosti dosegajo boljše rezultate kot leto poprej. Boljše rezultate dosegajo v obeh letih merjenj pri testu sestavljanja kock in flamingu deklice. Pri vseh ostalih testih dosegajo boljše rezultate dečki. Devetletnice boljše rezultate dosegajo v obeh letih merjenj pri testu sestavljanja kock in flamingu. V drugem letu merjenj dosežejo pri testu plosk spredaj-zadaj boljše rezultate deklice, pri ostalih testih boljše rezultate dosegajo dečki.

ZAKLJUČEK: Zavedati se moramo, da je gibalno/športna neaktivnost zelo slaba popotnica za življenje v odrasli dobi. Otroke moramo spodbujati h gibalnim/športnim aktivnostim, te naj bodo ustrezno prilagojene, dovolj dolge, ne prekratke, dovolj intenzivne in dostopne. Brez ustrezne gibalne/športne aktivnosti ne bomo razvijali gibalnih sposobnosti, ki določajo gibalno stanje človeka.

Ključne besede: gibanje, gibalne sposobnosti, spol, starost

LITERATURA

Godard, C., Roman, M., del Pilar Rodriquez, M., Leyton, B. in Salzar, G. (2012). Variability of physical activity in Chilean children aged 4 to 10: a study by accelerometery. Archivos Argentinos de Pediatría, 110(5): 388-393.

Kupec, L. (2016). Povezanost med količino in intenzivnostjo gibalne/športne aktivnosti ter gibalnimi sposobnostmi otrok, starih od 6 do 9 let. Magistrsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Pišot R., Plevnik, M. in Šimunič, B. (2010). Gibalna/športna dejavnost kot dejavnik trajnostnega razvoja in kakovosti življenja sodobnega človeka – pozni ukrepi zgodnjih opozoril. V M. Duh (ur.) Okolje kot edukacijska vrednota. Maribor: Pedagoška fakulteta.

Pišot, R. in Šimunič, B. (2008). Spremljanje upada gibalnih sposobnost šolskih otrok. V: A. Krulec (ur.), Z gibanjem in prehrano do zdravja v vrtcu: V Zborniku 3. mednarodni strokovni posvet organizatorjev prehrane in zdravstveno higienskega režima Slovenije. Zreče: 6.-7. november 2008. Ljubljana: Inštitut za sanitarno inženirstvo.

Pišot, R., Šimunič, B., Šarabon, N., Cankar, G., Jelovčan, G. in Plevnik, M., idr. (2010). Gibalno kompetenten otrok – zdrav in uspešen otrok. V: J. Dolinšek (ur.), Otrok in Šport, Obravnava otrok z drisko, Šokovna stanja v otroškem obdobju. XX. Srečanje pediatrov Slovenije in VII. srečanje medicinskih sester v pediatriji (16-25). Maribor: Univerzitetni klinični center.

Z VADBO DO KAKOVOSTNEJŠIH NARAVNIH OBLIK GIBANJ
WITH EXERCISE TO BETTER QUALITY NATURAL FORMS OF MOVEMENT

Mihaela LAMPREHT

Center za sluh in govor Maribor, Maribor, Slovenija

IZHODIŠČA: Pri otrocih s posebnimi potrebami razvoj običajno poteka diskontinuirano in nekoliko upočasnjeno, zato je potrebno upoštevati individualne razlike v razvoju in učenju ter obenem omogočati enakovredne pogoje za razvoj vsakega otroka. Oblike gibalnih dejavnosti prilagajamo specifičnim potrebam in sposobnostim otrok tako po vsebini, trajanju kot tudi vlogi odraslega.

PROBLEM: Spremembe na telesnem področju so povezane s spremembami v gibalnem razvoju, v kognitivnem razvoju, ki vsebuje spremembe v intelektualnih procesih (razvoj spomina, sklepanja, reševanja problemov, govora, učenja, presojanja), v čustveno-osebnostnem razvoju, ki predstavlja spremembe v doživljanju, izražanju, uravnavanju čustev in načinov, po katerih se posameznik odziva na okolje ter s spremembami v socialnem razvoju, ki se nanašajo na razvoj komunikacije, medosebnih odnosov, socialnih spretnosti, socialnega razumevanja in moralnih oblik vedenja.

METODE: Program Spodbujanje razvoja senzorike, motorike, kognicije, govora in jezika je prilagodljiv in ga lahko vpeljemo v številne okoliščine. Vpletli smo ga v vsakdanje delo in življenje v vrtcu. Pripravili smo načrt vadbe, ki je prilagojen razvojnim značilnostim in specifičnim potrebam otrok.

UGOTOVITVE: Motorični razvoj predstavljajo dinamične in večinoma kontinuirane spremembe v motoričnem vedenju, ki se kažejo v razvoju motoričnih sposobnosti. Pri otrocih z govorno-jezikovnimi motnjami običajno prihaja do odstopanj na perceptivnem in senzomotoričnem področju. V oddelku prilagojenega programa, v katerega je vključenih šest otrok z govorno-jezikovnimi in drugimi pridruženimi motnjami, velik poudarek namenjamo gibanju. S pomočjo programa Spodbujanje razvoja senzorike, motorike, kognicije, govora in jezika otroci razvijajo različne spretnosti in sposobnosti, usvajajo ustrezne gibalne vzorce, razvijajo telesno shemo ter ob enem zadovoljujejo potrebe po senzornih dražljajih. Poudarek je na razvoju ustreznih osnovnih oblik gibanj. Pri izvajanju programa sledimo globalnim ciljem, ki so zapisani v Kurikulu za vrtce in v Kurikulumu za vrtce v prilagojenem programu za predšolske otroke. Z ustreznimi gibalnimi izkušnjami na varen in igriv način prispevamo k razvoju ustreznih gibalnih vzorcev, ki jih postopno ter v skladu z otrokovimi zmožnostmi nadgrajujemo v bolj kompleksne pojavne oblike gibanja.

ZAKLJUČEK. Učenje vsake, tudi najmanjše in vsakdanje gibalne spretnosti, zahteva pri otroku ob določeni telesni razvitosti tudi bolj ali manj močno intelektualno razvitost ter socialno in čustveno zrelost. Zato moramo pri otroku gibalno aktivnost jemati bolj splošno in ne le v povezavi s telesnimi dejavnostmi, temveč ob upoštevanju vseh vrst različnih operacij.

Ključne besede: otrok, posebne potrebe, razvoj

LITERATURA

Pišot R. in Planinšec J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu. Motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka. Koper: Inštitut za kineziološke raziskave, Znanstveno-raziskovalno središče, Univerza na primorskem, Založba Annales.

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

MATEMATIKA V GIBANJU
MATHEMATICS IN MOVEMENT

Erika LEBAN ZALETELJ

OŠ Brinje Grosuplje, Grosuplje, Slovenija

IZHODIŠČA: Učitelji smo seznanjeni z dejstvom, da ostane v našem spominu 30 % slišanega, 40 % videnega in 60 % tistega, kar naredimo. Pri učenju z gibanjem ne pridobivamo samo motoričnih spretnosti in gibalnih sposobnosti, ampak spodbujamo učenčev emocionalni, intelektualni in socialni razvoj. S pomočjo gibanja pridobljeno znanje poglobimo in si ga bolj zapomnimo. Izsledki študij kažejo, da je učenje z gibanjem bolj uspešno kot učenje v klasični šolski situaciji.

PROBLEM: Veliko učencev ima pri matematiki težave, ker se učiteljev način poučevanja ne ujema z njihovim načinom učenja. Učitelji matematiko najpogosteje poučujemo vizualno in avditivno, veliko učencev pa je gibalnih tipov. Učitelji razrednega pouka imamo možnost, da vključujemo gibanje v pouk pri vseh predmetih. Odločili smo se, da bomo spremljali, kako se učenci odzivajo na več gibanja pri predmetu matematika.

METODE: Uporabili smo metodo preizkušanja in opazovanja. V prispevku predstavimo naslednje gibalne aktivnosti pri matematiki: Na gozdni učni poti v okolici šole utrdimo snov o geometrijskih likih in telesih, simetrijo ter skladnost. Učenci hodijo po gozdu in v skupinah, s pomočjo gozdnega materiala in vrvice izdelajo različne geometrijske like, skladne in simetrične like. Zunaj izvajamo tudi naslednjo gibalno igro: Na dogovorjenem prostoru skrijemo listke z različnimi matematičnimi nalogami. Mečejo igralno kocko, tečejo in iščejo kartončke z dano številko. Ko najdejo kartonček, rešijo nalogo in pritečejo učitelju povedat rešitev. Števila do milijona spoznavamo s pomočjo zanimive igre na šolskem igrišču. Učenci so v skupinah. Mečejo igralno kocko, na kateri so s pomočjo pik prikazana števila 10, 100, 1000, 10 000, 100 000 in 1 000 000. Naloga vsake skupine je, da na igrišču najde sličico živali, s katero je povezano število, plastenko z ustreznim številom zrn, pravilen zapis danega števila in prikaz števila s pikami. Ko rešujemo matematične probleme, imajo učenci rešitve nalog nalepljene na različnih mestih po učilnici. Ko rešijo problem, se sprehodijo, poiščejo rešitev in dobijo takoj povratno informacijo o pravilnosti reševanja. Z deli telesa ali s celim telesom uprizarjamo daljice, premice, poltrake, sečnice, pravokotnice in vzporednice. Računske operacije obravnavamo in utrjujemo s pomočjo Montessori materialov. Učenci ne sedijo za mizo, ampak so po celi učilnici na tleh in delajo ter se gibajo. Zabavamo se pri obravnavi dolžinskih enot, ko učenci vzamejo v roke različna merila in merijo širino in dolžino hodnikov, jedilnice, garderobe in učilnice.

UGOTOVITVE: Učenci so nad takim načinom dela navdušeni. So aktivni, trudijo se priti do rešitev. Večina kaže večje zanimanje za delo, snov hitreje razumejo in si več zapomnijo.

ZAKLJUČEK: Učenci imajo gibanje radi. Ne moti jih, da morajo med gibanjem računati in matematično razmišljati. Še posebej se takega načina dela razveselijo gibalni tipi učencev. Učitelji smo dolžni vključevati gibanje v poučevanje vseh predmetov, da ne bodo slednji učenci prikrajšani.

Ključne besede: poučevanje matematike, gibalne aktivnosti, igra

LITERATURA

Cankar, U., Petek, F. (2015). Razumevanje gibanja skozi oči Marie Montessori. Vzgoja, 65, 16-17.

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

Koban Dobnik, M. (2005). Glasba in gib. Nova Gorica: Educa.

Štemberger, V. (2012). Šolsko okolje kot učno okolje ali pouk zunaj. Razredni pouk, 1-2, 84-90.

PREHRANA IN GIBANJE ZA CELOSTNI RAZVOJ AVTISTA

FOOD AND MOVEMENT FOR THE PERSONAL GROWTH OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS

Barbara LENART BREGAR

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČA: Na Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana se vpisujejo v programe vrtca, osnovne in srednje šole otroci in mladostniki s posebnimi potrebami, med drugimi tudi avtisti. Pri njih so pogosto pridružene še druge motnje na področjih kognitivnega razvoja, razvoja govora, jezika in komunikacije, socialne in emocionalne zrelosti ter na področju gibanja. Prav tako so avtisti ponavadi neješči, prehranjujejo se mnogokrat selektivno ali pa so na specialni prehrani in raznih dietah. To je za nas izziv, saj vsako leto izvajamo večdnevne tabore, katerih cilj sta učenje socialno-komunikacijskih veščin ter gibanje v naravi. V kolikor namreč udeleženec nima zadovoljenih osnovnih potreb po hrani, težje sodeluje v športnih aktivnosti in drugih delavnicah tabora.

PROBLEM: Zanimalo nas je, kako se avtisti razlikujejo od ostalih udeležencev tabora v svojih prehranjevalnih navadah in v vključevanju v športne aktivnosti.

METODE: V vzorec je bilo vključenih 51 devetošolcev in dijakov prvih letnikov Zavoda za gluhe in naglušne Ljubljana, ki so se udeležili psihološko-športnega tabora v Centru šolskih in obšolskih dejavnosti Planica v septembru 2018. Od tega je bilo 21 ali 41 % avtistov. Podatki so bili zbrani s pomočjo prijavnice, metode opazovanja in evalvacijskega vprašalnika.

UGOTOVITVE: Na taboru je imelo 29 % učencev in dijakov dieto in željo po posebni prehrani, od tega le ena gluha oseba, vsi ostali so bili avtisti. V izogib težavam in neješčnosti iz preteklih izkušenj, smo vsem omogočili, da so jedi sami izbirali in da med seboj niso bile pomešane (na primer: omaka in testenine). Dvema smo dovolili, da sta si od doma prinesla svojo hrano, saj so nas njuni starši vnaprej opozorili, da ne jesta hrane nepoznanih kuharjev. Enemu smo dovolili, da je od doma prinesel svoj pribor. Avtistom smo nudili stalni nadzor in spodbude pri vseh dejavnosti in možnost umika. Več kot tretjina jih je potrebovalo dodatno motivacijo in prepričevanje za udeležbo pri športnih aktivnostih. Ko smo odšli na pohode v Tamar ali na Zelence, smo vztrajali, da gredo vsi poleg in se jim prilagajali, prav tako pri socialno-komunikacijskih delavnicah. V prostem času, ko so ostali igrali nogomet ali košarko, se avtisti praviloma niso vključili v igre. Analiza evalvacijskih vprašalnikov je pokazala, da se je 63 % udeležencev na taboru počutilo srečnega, zadovoljnega, 28 % se je počutilo zdolgočasenega, razočaranega ali ravnodušnega. Med avtisti jih je skoraj polovica (43 %) navajala negativna razpoloženja.

ZAKLJUČEK: Tabori so se izkazali za dobro priložnost učenja socialno-komunikacijskih veščin in celosten razvoj udeležencev. Raziskava je potrdila, da so avtisti drugačni od sovrstnikov na področju prehranjevanja ter da izstopajo v (ne)motivaciji za gibanje in skupinske igre. V času načrtovanja podobnih dejavnosti moramo biti pozorni na posebnosti udeležencev in jih upoštevati s prilagoditvami okolja. Tako zagotovimo občutek varnosti ter prijetno telesno in psihično počutje, kar je pogoj učenja.

Ključne besede: posebne potrebe, prilagoditve, učenje, socialno-komunikacijske veščine

LITERATURA

Macedoni-Lukšič, M., Jurišić, B. D., Rovšek, M., Melanšek, V., Potočnik Dajčman, N., Bužan, V., … Davidovič Primožič, B. (2009*). Smernice za celostno obravnavo oseb s spektroavtističnimi motnjami.* Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.

Vovk Ornik, N., Murn, T., Werdonig, A., Skamlič, N., Babnik, T., Andlovic, S., … Černe, T. (2014). *Delo z otroki s posebnimi potrebami, učnimi težavami in posebej nadarjenimi učenci.* Maribor: Forum Media.

GIBALNA MINUTKA V JUTRANJEM KROGU
EXERCISE MINUTE IN A MORNING CIRCLE

Martina LIČEN ŽORŽ

Vrtec Kurirček Logatec, Logatec, Slovenija

IZHODIŠČA: V prispevku bomo predstavili gibalno minutko v jutranjem krogu, ki jo izvajamo večkrat v tednu, lahko pa tudi večkrat dnevno, odvisno od otrok. Ker smo v projektu Iskrice v očeh in Čarobni otroci, izvajamo gibalne minutke glede na potrebe otrok.

PROBLEM: Med bivanjem v vrtcu pogosto opažamo, da med dejavnostmi otrokom popušča vztrajnost, zbranost ali so nemirni, zaspani. V projekt smo vstopili, ker smo kot najstarejši otroci imeli v skupini večino dečkov, ki so bili zelo glasni in nemirni. Največji izziv je bil izbrati prave sprostitvene igre. Gibalna minutka je krajša od gibalnega odmora, njen namen pa je podoben. Traja od 3 do 5 minut in jo organiziramo takrat, ko opazimo, da so otroci postali nemirni ali niso zbrani. To obliko dela lahko uporabljamo večkrat na dan in je še posebej primerna v času, ko so otroci dlje časa v zaprtih prostorih. Oblike gibalnih dejavnosti v vrtcu so raznolike, vsem pa je skupno gibanje.

METODE: Preko metod razlage, demonstracije in pogovora smo največkrat izvajali gibalno minutko takoj v jutranjem krogu, kjer so otroci topotali po tleh in zraven glasno kričali določen glas. To jih je sprostilo, da so lahko poslušali navodila za delo v skupini. Kasneje, med dopoldanskim časom, pa smo velikokrat izvajali sprostitveno igro Komarčki, kjer so se otroci trepljali po telesu in tako sproščali svoj nemir in energijo. Gibalne minutke, ki smo jih izvajali, so bile odvisne od razpoloženja otrok. Uporabljali smo igre za sproščanje, igre za umirjanje, igre s tišino in igre, kjer morajo močno kričati.

UGOTOVITVE: Gibalna minutka v skupini se je pokazala kot zelo učinkovito sredstvo za sproščanje energije in za umirjeno nadaljevanje dejavnosti v skupini. Otroci so bili bolj umirjeni, pripravljeni na ustvarjanje in igro, velikokrat pa so si tudi sami zaželeli določeno minutko gibanja in si tudi sami izbrali sprostitveno igro. Večkrat smo jih izvajali v zimskem času, ko smo bili večinoma notri, smo pa gibalne minutke izvajali tako na sprehodih, kot na igrišču ter jih vpeljevali v naše skupno delo in sodelovanje. Vzgojiteljice otrokom vsakodnevno omogočimo gibanje in jih spodbujamo, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznavajo in razvijajo gibalne sposobnosti ter usvajajo nekatere gibalne koncepte.

ZAKLJUČEK: Predšolsko obdobje je namenjeno sproščenemu, veselemu in prijetnemu pridobivanju novih gibalnih izkušenj, kjer je glavno vodilo igra. Otrokova igra je spontana, prostovoljna, prijetna in ustvarjalna dejavnost, ki sama sebe krepi in nagrajuje. Preko igre otrok spoznava sebe, svet in se uči. Otrok s pomočjo igre razvija svoje različne sposobnosti. Igra vpliva na razvoj mišljenja, na pridobivanje izkušenj in znanja, na otrokovo čustveno in socialno življenje ter prispeva h govornemu razvoju.

Ključne besede: jutranji krog, nemir, sprostitvene igre, igra

LITERATURA

Pišot R., Jelovčan G. (2006). Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče. Založba Annales.

Videmšek M., Stančevič B., Sušnik N. (2006). 1, 2, 3, igraj se tudi ti! Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport in Otroci d.o.o..

Videmšek M,.Visinski M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana, Fakulteta za šport.

KURIRČKOVA OLIMPIJADA
KURIRČEK'S OLYMPIAD

Martina LIČEN ŽORŽ

Vrtec Kurirček Logatec, Logatec, Slovenija

IZHODIŠČA: V prispevku bom predstavila gibalne dejavnosti otrok, ki jih imamo v našem vrtcu. Vsako leto pripravimo kurirčkovo olimpijado za najstarejše otroke, z namenom druženja in športne udeležitve. Namen ni tekmovanje, pač pa športna aktivnost otrok, ki daje otroku občutek ugodja, varnosti in veselja.

PROBLEM: Sama težava se največkrat pokaže pri lokaciji prostora za izvedbo gibalnih dejavnosti in gibalnih sposobnosti otrok. Vsako leto smo na drugi lokaciji, tam, kjer je izbrana enota vrtca. Vsaka lokacija ima specifične naravne prednosti, ki jih lahko izkoristimo. Tako smo letos imeli olimpijado, sestavljeno iz več gibalnih in miselnih dejavnosti, kjer otroci prehajajo iz dejavnosti v dejavnost. Letos so gibalne postaje od otrok zahtevale predvsem preizkuse v logičnem razmišljanju ter skupnemu sodelovanju.

METODE: Osnovna metoda, ki jo vzgojitelji upoštevamo in izvajamo, je igra. O njej govorimo, kadar vzgojitelji namerno pripravimo igralno dejavnost za dosego zastavljenega cilja in otroku omogoča sproščenost, ustvarjalnost in aktivnost. V igri se otrok nauči biti neodvisen od svojega okolja, hkrati pa ga igra spodbudi, da je aktiven. Vzgojiteljice otrokom že prej razložimo pomen in potek olimpijade, nato pa se skupaj pripravljamo na udeležbo. Vsaka skupina naredi svojo zastavo ter se naučimo skupno himno. Na olimpijadi vsaka skupina naredi mimohod s svojo zastavo, da se predstavimo še otrokom iz drugih enot ter skupaj zapojemo himno. Nato pa se začnejo gibalne dejavnosti po postajah. Poleg metode igre, smo izvajali tudi metodo demonstracije, opazovanja in spodbujanja. Kurirčkove olimpijade se udeleži približno sedem skupin, najstarejših otrok. Poleg razporeditve prostora in dejavnosti, je pomembno tudi upoštevanje pravil ter sodelovanje in tekmovanje kot sestavni del gibalnih iger. V skupinski igri se otroci dogovarjajo o pravilih in izvedbi igre, učijo se zmagovati in izgubljati, sprejemati pravila in jih upoštevati.

UGOTOVITVE: Ugotovili smo, da je Kurirčkova olimpijada ena od najpomembnejših gibalnih dejavnosti, ki jo otroci nestrpno pričakujejo, ko postanejo predšolski otroci. Otroci naredijo svojo zastavo, se naučijo skupno himno in se pripravljajo na gibalne dejavnosti. Na začetku smo imeli dejavnosti povezane s časom in tudi tekmovanjem, sedaj pa je cilj vzgojiteljev sodelovanje in igra.

ZAKLJUČEK: Gibanje vpliva na zbranost otrok, hitrost odzivanja, učijo se nadzora nad samim seboj in zavedanjem lastnega telesa, oblikovanju lastne identitete, samospoštovanju, samozavesti, krepijo se pozitivni odnosi med vrstniki, kjer otrok občuti veselje in zadovoljstvo.

Ključne besede: druženje, aktivnost otrok, najstarejši otroci, igra, učenje

LITERATURA

Pišot, R., Jelovčan G. (2006). Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče. Založba Annales.

Videmšek, M., Stančevič, B., Sušnik N. (2006). 1, 2, 3, igraj se tudi ti! Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport in Otroci d.o.o..

Videmšek, M,.Visinski, M.(2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana, Fakulteta za šport.

INTENZIVNA IN EFEKTIVNA VADBA PRI POUKU ŠPORTA V NIŽJIH RAZREDIH OSNOVNE ŠOLE

INTENSIVE AND EFFECTIVE WORKOUT IN SPORTS LESSONS IN LOWER GRADES OF ELEMENTARY SCHOOL

Polonca LOGAR AVBELJ

Osnovna šola Franceta Bevka, Ljubljana, Slovenija

PROBLEM: Otroci glavnino časa preživijo v šoli, ki postaja vedno bolj pomemben dejavnik za zdrav razvoj otrok. Zaradi sprememb v našem življenjskem slogu ima gibanje vse večji pomen. Kvalitetne ure športa so za učence nižjih razredov še toliko bolj pomemben del dneva v šoli. Velikokrat se učitelji razrednega pouka znajdemo v težki situaciji, saj zaradi mnogoštevilčnih razredov, težje zagotovimo intenzivno vadbo ter poskrbimo za varno izvajanje vaj.

METODE: Kvalitetne ure športa zagotavljamo s sodelovanjem razrednega učitelja in športnega pedagoga v drugem, tretjem in četrtem razredu. Učitelja ure skupaj načrtujeta in jih izvedeta kot enakovredna partnerja, ki lažje upoštevata predznanje in sposobnosti vsakega posameznika. Učence spodbujamo h gibanju z uporabo različnih metod poučevanja. V ta namen uporabljamo skupinsko ter frontalno vadbo in znotraj njiju individualno vadbo.

UGOTOVITVE: Ugotavljamo, da prisotnost dveh učiteljev vpliva na večjo intenzivnost ter efektivnost oziroma učinkovitost vadbe, zmanjša čas priprave, podaljša vadbo ter poveča varnost le-te. Učenci so pri tovrstnih urah motivirani, intenzivneje razvijajo gibalne sposobnosti in spretnosti ter se počutijo varnejše. V mnogoštevilčnih razredih dva učitelja veliko lažje zagotovita aktivnost vseh in vsakega posameznika, saj imata več možnosti prilagajanja. Sodelovanje oziroma prisotnost dveh učiteljev omogoča tudi nemoten potek pouka v primeru konfliktov ali nezgod. Ugotavljamo tudi, da učenci z bolj intenzivnimi urami športa krepijo svojo telesno odpornost in dosegajo boljše rezultate pri športno vzgojnem kartonu. Z leti smo opazili upad učencev s prekomerno težo. Učenci so po urah športa bolj zbrani, naloge opravljajo bolje, snov si zapomnijo hitreje.

ZAKLJUČEK: Gibanje ostaja in bo ostajalo pomemben dejavnik za zdrav razvoj otroka in njegov nadaljnji življenjski slog. Z intenzivnimi vadbami, ki jih dosežemo s sodelovanjem učitelja razrednega pouka in učitelja športa, skušamo, ne le omogočiti gibanje v šolskem prostoru, temveč tudi priučiti učencem osnovne temelje za zdrav življenjski slog.

Ključne besede: sodelovanje pedagogov, kvaliteta vadbe, čas vadbe, zdrav življenjski slog

LITERATURA

Kovač M, Marjun Puhan N, Lorenci B, Novak L, Planinšec J, Hrastar I, Pleteršek K, Muha V. (2011). Učni načrt - športna vzgoja. Ljubljana: MIZŠ, Zavod RS za šolstvo.

Krpač F, Sršen M. (2006). Efektivni čas pri urah športne vzgoje učencev na razredni stopnji. Zbornik referatov, 19. strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije: 142-146.

Štemberger V. (2003). Zagotavljanje kakovosti športne vzgoje v prvem vzgojno – izobraževalnem obdobju devetletne osnovne šole (Doktorska disertacija). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Štemberger V. (2005). Kakovost športnovzgojnega procesa v nižjih razredih osnovne šole. Razredni pouk 7(3), 35-40.

MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE V ŠPORTNIH IN DRUGIH AKTIVNOSTIH
MEDGENERATION COOPERATION IN SPORT AND OTHER ACTIVITIES

Polonca LOGAR AVBELJ

Osnovna šola Franceta Bevka, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČE: Gibanje in zdrav življenjski slog sta pomemben dejavnik za vsakega posameznika, ne glede na njegovo starost.

PROBLEM: Gibalne aktivnosti pozitivno vplivajo na naše počutje in krepijo naš imunski sistem. Dobro počutje se ne nanaša samo na fizično plat ampak tudi na duševno. Brez duševnega zdravja, o zdravju težko govorimo. Ljudje v tretjem življenjskem obdobju velikokrat postanejo osamljeni, nekatere pomanjkanje družbe vodi celo v depresijo. Posledično pričnejo opuščati različne dejavnosti, tudi gibalne. S tem pričnejo upadati njihove telesne sposobnosti. Z zavedanjem, da se udeleženci tretjega življenjskega obdobja velikokrat počutijo odrinjene, saj mladi zanje nimamo vedno dovolj časa, smo se odločili, da jih povabimo v naš šolski prostor.

METODE: Člani Dnevnega centra aktivnosti prihajajo k nam enkrat tedensko. Učenci pod njihovim vodstvom izvedejo različne ustvarjalne delavnice, dejavnosti, ki še dodatno bogatijo znanje prejeto pri pouku, in različne gibalne aktivnosti. Aktivnosti so prilagojene otrokom in starostnikom. V kolikor želimo, da je vadba kvalitetna, intenzivna in vseeno primerna vsem starostim, moramo pri načrtovanju upoštevati številne dejavnike in uporabljati raznovrstne metode. V veliki večini se poslužujemo vadbe po postajah, obhodne vadbe, igralnih skupin ter frontalne vadbe. Upoštevati moramo starost in gibalno spretnost učencev ter diagnoze oziroma zmanjšano gibalno sposobnost nekaterih starostnikov. Pri načrtovanju se občasno posvetujemo tudi z upokojeno športno pedagoginjo, ki ima bogate izkušnje na področju vodenja vadb za člane tretjega življenjskega obdobja.

UGOTOVITVE: Ugotavljamo, da se starostniki in člani Dnevnega centra aktivnosti, radi udeležujejo ustvarjalnih delavnic in vadb, kar se kaže v številu udeležencev, ki se nam na tovrstnih delavnicah pridružijo. Članice Dnevnega centra se pridružijo naši organizirani vadbi ali pa samostojno pripravijo in vodijo aktivnosti ter ob tem prenašajo svoje bogato znanje na najmlajše. Zelo radi prenesejo tudi del ljudskega izročila in učence naučijo igre, ki so se jih otroci igrali nekoč. Sodelovanje različnih generacij pripomore in pozitivno vpliva na vse udeležence. Organizirane aktivnosti združujejo različne generacije. Starostnikom popestrijo dan, jim nudijo priložnost za druženje in aktivno preživljanje prostega časa, učencem pa prinašajo veliko veselje in pričakovanje, saj jih vsak teden težko pričakajo. Razvijajo se prijateljske vezi, polne podpore in razumevanja. S tovrstnimi dejavnostmi poskrbimo za dvig duševnega zdravja, za boljšo telesno pripravljenost in posledično tudi za ozaveščanje smernic zdravega življenjskega sloga.

ZAKLJUČEK: Tempo, ki nam ga narekuje doba v kateri živimo, je zelo hiter. Velikokrat nam zmanjka časa, da bi se lahko v zadostni meri posvetili tudi drugim. Starejši člani se prav zaradi tega počutijo odrinjene na stranski tir. Z druženjem in ozaveščanjem želimo privzgojiti najmlajšim vrednote, med drugim tudi skrb za sočloveka. Naučiti jih želimo, da se lahko stkejo lepe prijateljske vezi tudi med različnimi generacijami ter jim pokazati, kako prijetno je lahko gibanje v dobri družbi.

Ključne besede: medgeneracijska vadba, duševno zdravje, ozaveščanje, prijateljstvo, šola

LITERATURA

Čehić, T. (2011). Možnost vključevanja športnih vsebin in medgeneracijsko povezovanje v dnevnih centrih aktivnosti (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

Lekše, B. (2016). Z obiskom dnevnih centrov sta pridobili samozavest, nove prijatelje in zadovoljstvo. Prispevek predstavljen na Moji generaciji. Prispevek pridobljen s https://www.rtvslo.si/moja-generacija/z-obiskom-dnevnih-centrov-sta-pridobili-samozavest-nove-prijatelje-in-zadovoljstvo/398373

Štemberger, V. (2004). Uporaba učnih metod in učnih oblik pri športni vzgoji. Prispevek predstavljen na 3. Mednarodnem simpoziju Otrok v gibanju. Prispevek pridobljen s http://pefprints.pef.uni-j.si/2260/1/Stemberger_Uporaba_ucnih.pdf

KAKO LAHKO SOY LUNA DELUJE POZITIVNO?
CAN SOY LUNA MAKE A CHANGE?

Nuša LONČAR ŠUĆUR

OŠ Dramlje, Dramlje, Slovenija

IZHODIŠČE: Ples, akrobacije, dvigi, koreografije… najstniška telenovela Soy Luna... in neobvezni izbirni predmet umetnost s temo ples. Kako izkoristimo zanimanja učencev in jih obrnemo v svoj prid?

PROBLEM: Najstniki sprejemajo svet drugače, učijo se tudi s telenovelami, naj se starši s tem strinjajo ali ne. Poistovetijo se z glavnimi liki in če je ta lik markanten, kot Luna Valente iz nadaljevanke Soy Luna je, lahko to vpliva na dejavnosti v šoli. Tudi pozitivno.

METODE: Neobvezni predmet umetnost na naši šoli OŠ Dramlje obiskujejo učenci in učenke od 4. do 6. razreda. V prejšnjem šolskem letu (2018/2019) so ga obiskovale učenke, vse navdušene nad nadaljevanko Soy Luna in večinoma hkrati plesalke, ki so prav tako obiskovale interesno dejavnost ples na šoli. Učenke so najprej samostojno izbrale glasbo iz nadaljevanke, nanjo pripravile koreografijo, ki so jo kasneje še nadgradile z zahtevnejšimi sodelovalnimi aktivnostmi: raznimi dvigi in akrobacijami. Nekatere od teh so videle prav v nadaljevanki. Zahtevnejše like so najprej vadile v telovadnici z blazinami. Koreografije so nato postavile v smiselno zaporedje, posamezne koreografije pa so opremile tudi s primernimi pisanimi oblekami v stilu Lune. Kot metodo dela smo uporabili metodo opazovanja pri neobveznem izbirnem predmetu umetnost. Predmet je obiskovalo 12 učenk, načeloma smo ga izvajali enkrat tedensko po eno šolsko uro. Učenke so bile razdeljene v več skupin, v katerih so koreografijo pripravile in vadile. Opazovali smo sodelovanje, aktivnost, motivacijo v pripravi koreografije ter kako interesi vplivajo na delo v šoli, in kako vplivajo televizijski liki na učenke in njihovo obnašanje.

UGOTOVITVE: Samo z usmerjanjem, opazovanjem in opozarjanjem na varnost so učenke od 4. do 6. razreda pripravile uspešen nastop. Ker so bile vse ideje njihove, so se toliko bolj potrudile pri koreografiji. Kot smo opazili, so imele učenke zaradi samostojnega ustvarjanja velik interes in so vadile vedno, kadar jim je dopuščal čas. Preko metode sodelovalno učenje so učenke znotraj učnega procesa ustvarile pozitivno učno klimo in na ta način lažje prišle do znanja. Napredek pa ni bil samo v plesnem znanju, pač pa tudi v medsebojnih odnosih, saj so tekom vaj zaradi delovanja v skupinah postale medsebojno bolj spoštljive ter se naučile izražati misli in ideje ter poslušati mnenja drugih in jih upoštevati. Spoznale so tudi, zakaj se glavni liki iz telenovele obnašajo na določen način in iskale razloge zanj.

ZAKLJUČEK: Televizija v osnovi spodbuja pasivno vedenje in gledalci marsikdaj ne razmišljajo o stvarnosti in se zadovoljijo z življenjskimi izkušnjami ljudi v nadaljevankah. Na našem primeru smo ta negativni vpliv omilili, saj je bila učenkam dana možnost lastnega ustvarjanja ter povežejo zanimanja izven šole s poukom, kar v šoli pogosto ni mogoče. Pri tem so sodelovale tudi učenke, ki niso bile tako močne na plesnem področju, vendar pa so poznale Soy Luno, zahtevnejše elemente koreografije. Poleg osvojenega plesnega znanja in elementov akrobatike se nam zdi pomembno tudi o, da so se učenke večinoma poenotile z Luno ter preko naukov zgodb pridobile še druge veščine, kot dobrodošla dodana vrednost šolskemu delu.

Ključne besede: ples, najstniške telenovele, sodelovanje, samostojnost

LITERATURA

Telenovele za najstnike. (5.4.2019). Pridobljeno s http://www.turkish-embassy.si/telenovele-za-najstnike.html

Jaz sem Luna – Soy Luna močno vpliva na priljubljenost kotalkanje med mladimi. (4.4.2018). Pridobljeno s http://domzalec.si/jaz-sem-luna-soy-luna-mocno-vpliva-na-priljubljenost-kotalkanja-med-mladimi/

KEGLOVE VAJE ZA NAJSTNICE – NALOŽBA V PRIHODNOST
PELVIC FLOOR EXERCISES FOR TEENS – FUTURE INVESTMENT

Nuša LONČAR ŠUĆUR

OŠ Dramlje, Dramlje, Slovenija

IZHODIŠČA: Že v zgodnjem najstniškem obdobju se na strokovnjake in tudi športne pedagoge obrne kar nekaj deklet s stresno urinsko inkontinenco, saj jim urin uhaja ob večjih naporih, poskokih, ko se zasmejijo, zakašljajo ali kihnejo.

PROBLEM: Pri splošni populaciji je poznavanje treninga mišic medeničnega dna pomanjkljivo, kljub temu, da raziskave kažejo, da bi morale biti te vaje del vsakdana. Mnogo žensk se prvič z vajami za krepitev mišic medeničnega dna prvič sreča v šoli za starše, čeprav veliko avtorjev zagovarja, da bi se s tovrstnimi vsebinami morale srečati bistveno prej, po mnenju nekaterih bi se jih morale učiti celo istočasno s ščetkanjem zob. Urinska inkontinenca prizadene kar 20 do 50 % žensk, pa tudi kar dvakrat pogostejša je kot pri moških. To je tudi razlog, zakaj se pri prispevku osredotočamo predvsem na ženski spol. Namen raziskave je bil ugotoviti poznavanje mišic medeničnega dna in zavedanje pomena vaj za te mišice med učenkami od 6. do 9. razreda OŠ Dramlje ter koliko se jih je že srečalo s stresno urinsko inkontinenco. Hkrati s tem smo želeli ugotoviti, kako učenkam predstaviti to temo in kdo bi moral biti zadolžen za tovrstno promocijo in preventivni program.

METODE: Uporabili smo deskriptivno in kavzalno metodo. V raziskavi so sodelovale učenke Osnovne šole Dramlje, ki so bile v šolskem letu 2018/2019 vpisane v 6., 7., 8. in 9. razred. Podatki so bili pridobljeni na podlagi vprašalnika.

UGOTOVITVE: Rezultati so pokazali, da se večina učenk še nikoli ni srečala z izrazom mišice medeničnega dna, vaje so jim prav tako neznane, nekaj pa se jih je že srečalo z občasno stresno inkontinenco.

ZAKLJUČEK: Iz vsega zgoraj naštetega ugotavljamo, da bi bilo potrebno bolj promovirati trening mišic medeničnega dna vsaj v zadnjem triletju osnovne šole, saj so te mišice zelo pomembne za preventivno delovanje in preprečevanje raznih stanj (urinska inkontinenca, šibkost mišic medeničnega dna, zdrs maternice,...) v kasnejšem življenjskem obdobju.

Ključne besede: mišice medeničnega dna, dekleta, zavedanje, stresna urinska inkontinenca

LITERATURA

Zavedanje pomena vaj za mišice medeničnega dna med študenti visoke šole za zdravstvo. (20.4.2019). Pridobljeno s https://www.24ur.com/novice/slovenija/slovenka-razvila-aplikacijo-za-keglove-vaje.html

Funkcionalno mišično dno. (4.4.2019). Pridobljeno s https://www.vadbenaklinika.si/izdelek/funkcionalno-medenicno-dno/

Trenerji, pozor! (6.4.2019). Pridobljeno s https://onaplus.delo.si/trenerji-pozor

Slovenka razvila aplikacijo za keglove vaje. (15.4.2019). Pridobljeno s https://www.24ur.com/novice/slovenija/slovenka-razvila-aplikacijo-za-keglove-vaje.html

Pelvic floor health: information for teenagers. (15.4.2019). Pridobljeno s https://www.nursingtimes.net/clinical-archive/continence/pelvic-floor-health-information-for-teenagers/5029180.article

SEM »IN«, ZDRAVO ŽIVIM! – PROGRAM ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG DIJAKOV

I LIVE HEALTHY! – PROGRAM FOR HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Matej MAJERIČ[1], Urša ŠILC TRČEK[2], Blanka TOMAC[2], Nataša KOROŠEC[2], Vedran HADŽIĆ[3], Damir KARPLJUK[3]

[1]Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, Ljubljana, Slovenija
[2]Gimnazija Ledina, Ljubljana, Slovenija
[3]Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, Ljubljana, Slovenija

Namen prispevka je bil predstaviti izvedbeni del obšolskega programa za zdrav življenjski slog, ki smo ga izvedli na Gimnaziji Ledina v Ljubljani. Program smo izvedli kot pilotni projekt v obliki pedagoškega eksperimenta. S projektom smo želeli pri udeležencih eksperimentalne skupine pozitivno vplivati na izbrane telesne značilnosti, gibalne sposobnosti in stališča povezana z zdravjem in zdravim življenjskim slogom. Izvedli smo ga kot 12-tedenski sistematični program s tedensko 90-minutno učno enoto. Učne enote so vključevale 30-minutno teoretično predavanje, 30-minutno razpravo in 30-minutno telovadbo. V eksperimentalni skupini je sodelovalo 50, v kontrolni skupini pa 20 dijakinj in dijakov. Na prvi učni enoti, ki smo jo izvedli marca 2019 smo pri dijakih izmerili začetno stanje izbranih telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti. Za ugotavljanje stališč dijakov povezanih z zdravim življenjskim slogom smo uporabili anketni vprašalnik (Majerič, 2019). Dijaki v eksperimentalni skupini so prejeli povratno informacijo o svojem začetnem stanju in na podlagi osebnih ciljev, ki so bili povezani z zdravim življenjskim slogom, pripravili osebni načrt. Aprila, maja in junija 2019 smo izvedli deset načrtno izbranih tedenskih učnih enot, ki so v teoretičnem predavanju vključevale priporočila Svetovne zdravstvene organizacije za prehrano, uživanje tekočin, telesno dejavnost in spanje. Po teoretičnem predavanju je sledila razprava. Cilj razprave je bil, da dijaki priporočila praktično tedensko umestijo v svoj vsak dan. Po razpravi je sledila 30-minutna telovadba, kjer so se dijaki naučili pravilno izvajati krepilne in raztezne gimnastične vaje. Za spodbujanje telesne dejavnosti v prostem času so dijaki vsak teden po e-pošti dobili dostop do video telovadbe, katero so se naučili izvajati na tedenski učni enoti. Vsebino programa so pripravili in izvajali profesorji in študenti Fakultete za šport in profesorice Gimnazije Ledina. Junija 2019 smo pri eksperimentalni in kontrolni skupini kot zadnjo učno enoto izvedli meritev končnega stanja. S tem sistematično izdelanim in izvedenim programom smo pripravili primer dobre prakse, ki je uporaben za vse, ki izvajajo obšolske programe za dijake na gimnazijah in srednjih šolah..

Ključne besede: obšolska dejavnost, zdrav življenjski slog, program, dijaki, srednja šola, gimnazija.

LITERATURA

WHO (2004). WHO technical meeting on sleep and health (Pridobljeno 20.4.2019 s http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/114101/E84683.pdf).

WHO (2009). Global Health. World Health Organization (Pridobljeno 12.4.2019 s https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf).

WHO (2010). Global recommendations on physical activity (Pridobljeno 20.4.2019 s https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=FBA33D2B6A8B595BD29DCBE1131B8421?sequence=1).

WHO (2014). Guidelines for Drinking Water. World Health Organization (Pridobljeno 12.4.2019 s https://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutwaterrequir.pdf).

WHO (2019). Take a step to the better health. World health organization (Pridobljeno 12.4.2019 s https://www.who.int/behealthy).

MET V KOŠ IN OZAVEŠČENOST O ČISTOČI ŠOLSKIH STRANIŠČ

SHOOT A BASKET AND AN AWARNEES ABOUT CLEANNESS OF SCHOOL TOILETS

Gabrijela MARINKO

Osnovna šola Brezovica pri Ljubljani, Brezovica pri Ljubljani, Slovenija

IZHODIŠČE: Ali naši učenci znajo skrbeti za red in čistočo naših skupnih prostorov? So vzgojeni v tem duhu? Naloga vsake vzgojno-izobraževalne ustanove je tudi vzgajanje o pomembnosti higiene, reda, skrbi za skupno lastnino, za čistočo okolja in urejenost skupnih prostorov. Z vidika higiene šolskih prostorov je pomembno redno pospravljanje, dosledno ločevanje čistih in umazanih stvari. Govorimo o pospravljanju za seboj v vseh šolskih prostorih. Da sodijo smeti v koš je razumljivo, pa vendar papirčki še vedno ležijo na tleh, po možnosti poleg koša za smeti.

PROBLEM: Učence smo v duhu skrbi za čistočo skupnih prostorov že motivirali s postavitvijo eko otočkov za ločevanje odpadkov. Kljub temu smo še vedno opažali, da v straniščih pogosto ležijo papirnate brisačke po tleh. Namen našega ukrepanja je bil torej dodatno motivirati učence za uporabo košev za smeti. Postavili smo si cilj, da okoli košev za smeti ne bi bilo več mogoče opaziti papirčkov in drugih smeti.

METODE: Igra pri otroku vzpodbuja domišljijo in ustvarjalnost, zato smo se domislili športne igre s ciljem skrbi za čistočo stranišča. Ideja, da jih spodbudimo na športen način poskrbeti za čistočo, se nam je zdela zanimiva. Pripravili smo plakate s pravili igre. Cilj igre je, da učenec svojo papirnato brisačko po uporabi vrže v koš. Učenec si po umivanju rok obriše roke z eno papirnato brisačo, nato papirnato brisačo oblikuje v žogo, se postavi za črto in poskuša zadeti koš. Če je neuspešen, pobere svojo žogico, se ponovno postavi za črto in poskuša, dokler ne zadane. Učence smo na razredni uri seznanili s pravili igre in jih tudi preizkusili. Za test smo plakate najprej nalepili na stranišča. Uporabili smo metodo opazovanja, na podlagi urejenosti okolice šolskih košev smo z metodo sklepanja ugotavljali rezultate naših ukrepov.

UGOTOVITVE: Igra je načrtovana tako, da je vsak učenec lahko uspešen in motiviran. S pomočjo igre učenci utrjujejo svojo vztrajnost in natančnost meta v koš, hkrati pa skrbijo za higieno skupnega šolskega prostora. Ugotavljamo, da smo bili z vpeljavo prilagojenega športnega elementa – gibalnega izziva uspešni.

ZAKLJUČEK: Rezultat našega projekta so čista stranišča, papirnate brisače pa v pravih koših za papir. Čistoča, pobiranje papirnatih brisač in ostalih papirčkov se ni poznala le na straniščih, pač pa tudi na hodnikih, v avli in razredih. Uspelo nam je združiti učne aktivnosti na praktičnem primeru. Vsebine zdravstvene vzgoje smo podkrepili z elementi košarkarske igre.

Ključne besede: vzgoja, čistoča, šport, cilj, doslednost

LITERATURA

Dežman, B. (2004). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Dežman, B. (2006). Košarkarske elementarne igre 1. Trener ZKTS, 6, 1:49-64.

Heindler, B. in drugi (2011). Priročnik za izvajanje ZV vsebine Osebna higiena za učence 2. razreda osnovne šole. Delovno gradivo. Ljubljana: Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana.

Kovač, M. in Novak. D. (2001). Učni načrt. Izbirni predmet ŠPORT: šport za zdravje, Izbrani šport, Šport za sprostitev. Program osnovnošolskega izobraževanja. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport; Zavod RS za šolstvo.

Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2002). Gibalna abeceda. Ljubljana: Fakulteta za šport, inštitut za šport.

RAZVOJ DROBNE MOTORIKE PRI OTROCIH Z MEDPREDMETNO POVEZAVO TEHNIKE IN ŠPORTA ZA SPROSTITEV

THE DEVELOPMENT OF FINE MOTOR SKILLS IN COOPERATION OF TECHNICS AND PHYSICAL EDUCATION

Gabrijela MARINKO

Osnovna šola Brezovica pri Ljubljani, Brezovica pri Ljubljani, Slovenija

IZHODIŠČA: Učni načrti osnovnošolskega izobraževanja spodbujajo medpredmetno povezovanje. Delo v šoli ponuja vsak dan nove izzive. V enega smo zagrizli tudi na Osnovni šoli Brezovica pri Ljubljani, ki je med največjimi šolami v Sloveniji. Ob velikem številu učencev je tudi šolska lastnina bolj izpostavljena poškodbam. Z delavci šole smo se večkrat pogovarjali, kako bi pri učencih privzgojili pozitiven odnos do šolske lastnine.

PROBLEM: Kako učencem privzgojiti pozitiven odnos do šolske lastnine? Priložnost se je ponudila kar sama, saj smo na šoli pogrešali kotičke, namenjene druženju učencev, klepetanju s prijatelji ali zgolj oddihu. Iskali smo najboljše rešitve in v delo vključili učence. Zavedamo se, da otroci bolj spoštujejo stvari, ki jih soustvarjajo. Da bi okrepili vrednost projekta in mu dali medgeneracijsko noto, smo z organizacijo medpodročnega sodelovanja vanj vključili učence, delavce šole, učitelje in starše.

METODE: Odločili smo se, da bomo sami pripravili šolske kotičke in izdelali sedežne garniture. V izdelavo so bili vključeni učenci, njihovi starši in delavci šole. Na ta način smo povezali šolske predmete tehnika in tehnologija ter šport za sprostitev. Pri učencih smo z vključitvijo v celoten delovni proces izdelave pohištva želeli razvijati in krepiti drobno motoriko, vključiti delo kot sprostilno dejavnost v njihov prosti čas, jim razvijati občutek pripadnosti šoli in pozitivi odnosa do urejene in lepe šole ter spoštovanje svojega dela in dela drugih. Uporabili smo metodo proaktivnega vključevanja učencev v učni proces, o rezultatih smo sklepali na osnovi opazovanja.

UGOTOVITVE: Učenci so v oddelčni skupnosti izbrali, kakšne sedežne garniture bi zmogli sami sestaviti iz lesenih palet in kakšne barve blazin bi imeli. Zbrali smo pet predlogov, razredne skupnosti pa so se odločile za en predlog in predlagale barvo blazin. Kupili smo potreben material in pripravili potrebno orodje. Sledilo je »izobraževanje« učencev in učiteljev o rokovanju z orodjem. Posebno pozornost smo namenjali tudi vzgoji za varnost in zdravje hrbtenice pri delu. Učenci, ki so sodelovali pri izdelavi sedežnih garnitur, se vedejo odgovorno kot »varuhi« svojega opravljenega dela.

ZAKLJUČEK: Rezultati našega šolskega projekta izdelave sedežnih garnitur in kotičkov so nasmejani obrazi učencev, ki jih koristijo. Učenci, ki so bili neposredno vključeni v projekt izdelave sedežnih garnitur, so razvijali lokomotorne gibalne spretnosti dvigovanja in prenašanja težkih bremen, z izkušnjami pridobljenimi pri brušenju in vijačenju palet so razvijali spretnosti drobne motorike, se učili odgovornosti, krepili samostojnost in neodvisnost ter razvijali inovativnost.

Ključne besede: odnos, vzgoja, razvoj drobnih spretnosti, vztrajnost

LITERATURA

Fakin, M., Kocijančič, S., Hostnik, I. in Florjančič, F. (2011). Program osnovna šola. TEHNIKA IN TEHNOLOGIJA. Učni načrt. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport.

Kovač, M. in Novak. D. (2001). Učni načrt. Izbirni predmet ŠPORT: šport za zdravje, Izbrani šport, Šport za sprostitev. Program osnovnošolskega izobraževanja. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport; Zavod RS za šolstvo.

McGill, S. (2018). Postani sam svoj mehanik hrbta : McGillova metoda ozdravitve bolečin v hrbtu - korak za korakom: skrivnosti zdrave hrbtenice, ki vam jih zdravnik ni povedal. Domžale: KinVital kineziološki center.

Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2002). Gibalna abeceda. Ljubljana: Fakulteta za šport, inštitut za šport.

Tkačenko, T. (2012). Velika knjiga aktivnosti in vježbi za razvoj fine motorike. Zagreb: Planet Zoe.

VPLIV GIBALNE AKTIVNOSTI NA OTROKA Z ADHD

THE INFLUNCE OF PHYSICAL ACTIVITIES ON A CHILD WITH ADHD

Polona MARKOVIČ

OŠ Karla Destovnika Kajuha, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČA: Skozi proučevanje in analiziranje strokovne literature smo ugotovili, da je ADHD v današnjem času vse pogostejša vedenjska motnja otrok. ADHD prizadene od 3 do 5 odstotkov šoloobveznih otrok, kar pomeni, da je v povprečnem slovenskem razredu vsaj en otrok z ADHD. Otroci z ADHD od svojih vrstnikov izstopajo zaradi precej večje potrebe po gibanju. S študijo primera smo želeli raziskati vpliv gibalne/športne aktivnosti na otroka z ADHD.

METODE: Kakšen učinek ima vpeljana gibalna aktivnost na otroka z ADHD, smo ugotavljali s pomočjo opazovanja. Uporabili smo intervalno beleženje vedenja. Izbrali smo beleženje delnega intervala s pomočjo obrazca za pridobivanje podatkov o dejavni vključenosti in vedenju učenca – intervalno beleženje. Izbrali smo vsakodnevno 15 minutno beleženje učenčevega vedenja pri pouku pri 3. šolski uri, po malici. Beležili smo, ali je učenčevo vedenje želeno ali moteče (glede na zahtevo učitelja in sošolce). Pred načrtnim uvajanjem sprememb v pouk smo merili tri zaporedne tedne in učenec 55% časa intervalov merjenih učnih ur ni bil dejavno vključen, njegovo vedenje je bilo neželeno. V pouk smo uvedli redno izvajanje gibalne aktivnosti. Učencu smo v razredu uredili prostor in mu prilagodili način dela - izvajanje dodatne strokovne pomoči v naravnem okolju. Pri pouku smo tako redno izvajali kratke gibalne aktivnosti (poskoki, počepi, stoja na eni nogi, kriljenje z rokami, vrtenje, igra dan-noč ipd.), ki so se učencu zdele zabavne in so ga sprostile. Prostor v razredu smo mu uredili tako, da je imel dovolj svobode in je lažje nadzoroval svoj nemir, hkrati pa je bil dovolj umaknjen, da s svojim gibanjem ni motil sošolcev. Med urami dodatne strokovne pomoči dve uri tedensko, ki smo jih izvajali v naravnem okolju je učenec lažje zadovoljil potrebo po gibanju in raziskovanju, hkrati pa je utrjeval učno snov na dinamičen in nevsakdanji način.

REZULTATI: Po treh mesecih izvajanja rednih gibalnih aktivnosti pri pouku, urejenosti prostora in prilagojenim izvajanjem DSP, smo ponovili tritedensko merjenje s pomočjo obrazca za pridobivanje podatkov o dejavni vključenosti in vedenju učenca – intervalno beleženje. Rezultati merjenja so pokazali, da je učenec po vpeljavi sprememb bil dejavno vključen v pouk v 87 % časa intervalov merjenih učnih ur in je tako njegovo vedenje želeno. Vpeljane spremembe so imele pozitivne vplive tudi na učenčevo samopodobo in odnose z vrstniki in učitelji.

ZAKLJUČEK: Zavedati se moramo, da imajo otroci z ADHD veliko energije ter številne pozitivne lastnosti. Za uspešno delo z njimi, se jim je potrebno približati in jih sprejeti takšne kot so. Če njihova močna področja krepimo tudi z redno gibalno aktivnostjo, bomo dosegli pozitivne rezultate na vseh področjih njihovega funkcioniranja.

Ključne besede: koncentracija, impulzivnost, hiperaktivnost, naravno okolje

LITERATURA

Jurišić, B. D. (2018): Intervalno beleženje dejavne vključenosti v razredu. Pridobljeno s https://icpika.si/gradiva-za-strokovnjake/56-odgovorili-smo-intervalno-belezenje-dejavne-vkljucenosti-v-razredu/.

Kesič Dimic, K. (2009). Adrenalinske deklice, hitri dečki – Svet otroka z ADHD. Nova Gorica: Založba Educa, Melio.

Pišot, R. (2012). Osnove gibalnega razvoja in motorično učenje. Interna skripta za študente Aplikativne kineziologije. Neobjavljeno delo.

Pulec Lah, S. (2011): V: Rotvejn Pajič, L. (2011). Hiperaktiven, nemiren ali samo živahen otrok? Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

Škof, B. (2007). Šport po meri otrok in mladostnikov. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

PONOVNO POSTAVLJANJE PRIORITET, VPELJAVA MEHKE POTI V IZOBRAŽEVALNEM SISTEMU

RESETTING THE PRIORITIES, INTRODUCING THE GENTLE WAY IN EDUCATION

Samo MASLEŠA

CKSG Portorož, Portorož, Slovenia

BASIC PREMISE: JUDO, known also like the gentle way, is after soccer the most widely practised sport. People are training it in more than 200 countries, in some of them, like France, Croatia and Serbia, judo is an integral part of educational system in the primary schools. Judo's popularity is based on the training benefits that are not affecting only a wide range of motor abilities, but also in gaining motor skills (general and special), improving tactical way of thinking and planning, empowering prospective memory, teaching discipline and meliorating self-confidence, reducing emotional lability and it is quite a powerful socialisation tool for relations with others through play and fight. Those could be some of the reasons why UNESCO has declared judo as the best initial training sport for children and young people between 4 and 21 years of age.

PROBLEM: Because of the wide possibilities of individualisation, characterized by the different starting positions and options to provide the solid control, judo, official sport at Special Olympics and Paralympics, represents an appropriate sport also for children with special needs.

METHODS: The presentation will show an example of good practice from the Slovenian primary school for children with special needs (CKSG Portorož), how judo training can improve safety through learning how to fall properly, lift heavy weights correctly and unweight when external forces hit upon joints after jumps or conclusions with the partner.

FINDINGS: Judo helps to build young people´s solid movement bases, that is not important only in practising sport activities, but as well in everyday life. Dealing with a huge amount of different informations, judo improves the capability to filter the key information and stimulates neuroplasticity - brain's ability to adapt as a result of experience. It is necessary to underline that feeling safe rises motivation during the training process, gives joy, facilitates creativity in deliberate playing and helps to reach higher focus, while deliberately learning new skills.

CONCLUSIONS: When learning judo and its philosophy, children gain discipline, learn the art of cooperation, showing respect for the opponents and following the rules. They start to take responsibility for their own actions and for keeping the gym in order. Giving pupils the possibility to have an active role in the training process helps relations with others, stimulates creativity and encourages personal initiative.

Key words: judo, special needs, safety, sport

LITERATURE

Masleša, S. (2019). The gentle way in education. V Druga konferencija sa međunarodnim učešćem Multidisciplinarni pristupi u edukaciji i rehabilitaciji. (str. 116-117). Sarajevo: Pedagoški fakultet Univerziteta u Sarajevu.

L'UNESCO si dichiara pro-JUDO. (b.d.). Pridobljeno s https://www.judoitaliano.it/articoli.php?articolo-id=83&art=L'UNESCO%20si%20dichiara%20pro-Judo.

GIBALNO-SPROSTITVENE DEJAVNOSTI KOT OBLIKA INTERVENCIJE PRI DELU Z OTROKI S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI TEŽAVAMI

MOVEMENT- RELAXATION ACTIVITIES AS A FORM OF INTERVENTION AT WORK WITH CHILDREN WITH EMOTIONAL AND BEHAVIOURAL PROBLEMS

Gabrijela MASTEN

Osnovna šola Naklo, OE Vrtec, Naklo, Slovenija

UVOD: V prispevku se osredotočamo na predšolske otroke, ki imajo čustvene in vedenjske težave (ČVT). Neprilagojeno vedenje, ki izhaja iz različnih stisk otrok, strokovnim delavcem v vrtcih pogostokrat predstavlja velik izziv in dodatno obremenitev. Namen prispevka je prikaz izkušenj svetovalne delavke pri obravnavi ČVT s pomočjo gibalno-sprostitvenih dejavnosti (GSD). Temelj obravnave neprilagojenega vedenja predšolskih otrok je ustrezno razumevanje in zgodnje odkrivanje otrok s ČVT. Zato v prispevku najprej opredelimo ČVT predšolskih otrok ter opišemo, kako taka vedenja, ki nujno zahtevajo ukrepanje, obravnavamo s pomočjo GSD kot metode sodelovalnega učenja s poudarkom na aktivni vlogi otroka.

METODA: Predstavimo primer dela s skupino od štiri do šest otrok s ČVT, starih štiri do šest let, v obdobju enega šolskega leta. Navedemo nekaj primerov GSD – iger, ki večinoma potekajo izven igralnice in nam pomagajo pri zmanjševanju ČVT (npr. sprostitvene igre, igre za povečanje pozornosti, odzivne igre, plesne igre ob glasbi ipd.).

Rezultati: Opažamo, da GSD otrokom pomagajo izraziti in predelati čustva, ki jih sicer ne zmorejo ubesediti, jim pomagajo izživeti občutke napetosti, spodbujajo napredovanje na čustvenem, socialnem ter kognitivnem področju, pozitivno vplivajo na samopodobo, povečujejo zaupanje vase in tudi v odrasle, ki delajo z njimi. Otroci pridobivajo znanje in izkušnje za ustreznejše prilagajanje. Delo z majhno skupino otrok svetovalnemu delavcu nudi dobre možnosti za opazovanje in ocenjevanje napredka posameznega otroka ter dobre možnosti za dajanje povratnih informacij vsakemu posameznemu otroku. Izkušnje kažejo, da je sodelovanje otrok učinkovita metoda za učenje socialnih spretnosti, za razvijanje medsebojne povezanosti in sodelovanja.

UGOTOVITVE: Učinki obravnave ČVT s pomočjo GSD v našem vrtcu so pozitivni. Vseeno se zavedamo, da jih ne moremo posploševati zaradi omejitev metode aplikacije in evalvacije opisanega pristopa (npr. majhna skupina, način ocenjevanja učinkov, opis značilnosti skupine otrok in strokovnega osebja ipd.). Učinkov GSD prav tako ne moremo posplošiti v smislu boljše prilagojenosti otrok s ČVT v matičnem oddelku. Menimo, da pozitivne učinke metode sodelovalnega učenja povečuje kontinuirana in daljša aplikacija metode.

ZAKLJUČEK: Ker poleg sproščanja gibanje nudi tudi raznovrstne možnosti korektivnega in preventivnega delovanja in ker nenazadnje pomen gibalnih aktivnosti za vsestranski razvoj otrok podpirajo tudi sodobne znanstvene ugotovitve, bomo v vrtcu tudi v prihodnosti veliko pozornosti namenili tovrstnim dejavnostim.

Ključne besede: čustvene in vedenjske težave, predšolski otroci, socialno-pedagoške intervencije, gibalno-sprostitvene dejavnosti

LITERATURA

Bahovec, Eva D. idr. (2011). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Campbell, B., S. (2006). Behavior problems in preschool children. Clinical and Developmental Issues. New York: The Guilford Press.

Čačinovič Vogrinčič, G. idr. (2008). Programske smernice: Svetovalna služba v vrtcu. 1. natis. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

RAZLIKE V TELESNI SAMOPODOBI MED NIZKO, SREDNJE IN VISOKO VZDRŽLJIVIMI DEČKI

DIFFERENCES IN PHYSICAL SELF-CONCEPT IN BOYS WITH POOR, AVERAGE AND GOOD AEROBIC FITNESS

Črtomir MATEJEK, Jurij PLANINŠEC, Stojan PUHALJ, Samo FOŠNARIČ

Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor, Slovenija

IZHODIŠČA: Splošno znano je, da je gibalna dejavnost tesno povezana mentalnim in telesnim zdravjem ter izredno pomembna za razvoj gibalnih sposobnosti in pridobivanje gibalnih spretnosti. Mnoge raziskave nakazujejo, da sta raven gibalnih sposobnosti in spretnosti pri otrocih in odraslih tesno povezani tudi z vrednotenje samopodobe.

PROBLEM: Namen raziskave je ugotoviti ali obstajajo razlike v povezanosti med aerobno vzdržljivostjo in telesno samopodobo dečkov. Raziskati želimo ali obstajajo razlike v parametrih telesne samopodobe med skupinami nizko, srednje in visoko vzdržljivih dečkov.

METODE: V raziskavi je sodelovalo 292 dečkov iz Severovzhodne Slovenije, starih med 9 in 12 let (AS=10,357; SO=0,9454). S pomočjo testa »ponavljajoči tek na 20 metrov« smo pridobili podatke o aerobne vzdržljivosti merjencev. Glede na nivo, ki so jih dosegli na testu in glede na kriterije Legera in Lamberta (1982), smo merjence razdelili v skupino nizko vzdržljivih dečkov (1-6 nivo), v skupino srednje vzdržljivih dečkov (7-10 nivo) in v skupino visoko vzdržljivih dečkov (11 nivo in več). Podatki o spolu, starosti in telesni samopodobi so bili pridobljeni s pomočjo poslovenjene različice francoske verzije vprašalnika za ugotavljanje telesne samopodobe mladostnikov The Physical Self-Inventory – short form. Za ugotavljanje razlik v telesni samopodobi med skupinami nizko, srednje in visoko aerobno vzdržljivih merjencev je bila uporabljena enosmerna analiza variance (ANOVA) ter Sheffe post-hoc preizkus. Statistično značilnost smo ugotavljali na ravni tveganja 0,05 ($p \leq 0,05$).

UGOTOVITVE: Rezultati kažejo, da telesno samopodobo najvišje vrednotijo visoko aerobno vzdržljivi merjenci, nekoliko nižje jo vrednotijo srednje aerobno vzdržljivi merjenci. Najnižje vrednotijo telesno samopodobo nizko aerobno vzdržljivi merjenci. Podobno velja tudi za razlike v posameznih parametrih telesne samopodobe. Splošno samopodobo, vzdržljivost, športne kompetence in telesni videz, vrednotijo statistično značilno najvišje visoko aerobno vzdržljivi merjenci. Merjenci iz skupine srednje vzdržljivih merjencev vrednotijo splošno samopodobo, vzdržljivost, športne kompetence in telesni videz statistično značilno višje kot nizko aerobno vzdržljivi vrstniki.

ZAKLJUČEK: Pri dečkih na prehodu iz obdobja poznega otroštva v pubertetno obdobje se jasno kaže tesna povezanost telesne samopodobe in aerobne vzdržljivosti. Zato je izrednega pomena, da otroke in mladostnike motiviramo za udejstvovanje s takšno gibalno-športno dejavnostjo, ki pozitivno učinkuje na razvoj aerobne vzdržljivosti.

Ključne besede: učenci, telesna aktivnost, samospoštovanje

LITERATURA

Maïano, C., Morin, A. J. S., Ninot, G., Monthuy-Blanc, J., Stephan, Y., Florent, J.F., & Vallée, P. (2008). A short and very short form of the physical self-inventory for adolescents : Development and factor validity. Psychology of Sport and Exercise, 9:830-847.

Marsh H.W. in Robyn Sutherland Redmayne, R.S. (2017). A Multidimensional Physical Self-Concept and Its Relations to Multiple Components of Physical Fitness. Dostopno na https://journals.humankinetics.com/doi/abs/10.1123/jsep.16.1.43 (30.6.2017).

Matejek, Č., & Planinšec, J. (2014). Povezanost športne dejavnosti in telesne samopodobe študentk. V: Duh, M., Ambrožič-Dolinšek, J. (ur.),. Sodobni ekološki izzivi v procesu izobraževanja (str. 109-116). Maribor: Pedagoška fakulteta; Rakičan: RIS Dvorec.

ŠPORT ZA ZDRAVJE
SPORT FOR HEALTH

Meta MEGLIČ

Škofijska klasična gimnazija, Šentvid pri Ljubljani, Slovenija

PROBLEM: Mladi se danes zaradi načina življenja gibajo premalo. Šport pa je preventivna dejavnost pred mnogimi boleznimi. Zmerna in redna telesna aktivnost ima namreč na človeka veliko pozitivnih učinkov. Krepi naš srčno žilni in dihalni sistem, pomaga pri uravnavanju krvnega sladkorja, krepi mišice, izboljšuje presnovo, dviguje imunski sistem in splošno psihično vitalnost, je protiutež stresu, depresiji, pomaga pri nespečnosti, spodbuja socialne stike, oblikuje postavo in odpravlja debelost ter s tem pozitivno vpliva na samopodobo. Pri mladih, ki večino svojega druženja opravijo kar doma, sede za računalnikom in telefonom, pa je šport še posebej pomemben za njihov psihosocialni razvoj. Pri športu se je za uspeh potrebno potruditi, se dvigniti iz »cone udobja«, se soočiti z bolečino in jo premagati, za dober rezultat sta potrebna red in disciplina, soočenje z uspehom in neuspehom pa je šola za življenje.

METODE: Zato imamo na Škofijski klasični gimnaziji v popoldanskem času številne športne dopolnilne dejavnosti. Od samega začetka delovanja gimnazije so to vsi ekipni športi z žogo, glede na interes pa včasih v ponudbo vključimo še badminton, namizni tenis, ples ipd.

Lani pa je med dekleti, ki jim športi z žogo ne odgovarjajo, močno narasel interes po vadbi, kjer bi poskrbele za oblikovanje telesa. Tako sem začela voditi krožek Pilates in Workout. Na vadbo prihajajo dekleta, ki so seznanjena z vsemi zgoraj naštetimi pozitivnimi učinki gibanja za njihov razvoj. V vadbo vključujem vaje za vzdržljivost, moč, gibljivost, ravnotežje in koordinacijo in s tem poskrbim, da so aktivirane vse mišične skupine. Prepletanje aerobnega in anaerobnega treninga pa krepi tudi naše srce in ožilje. Moj cilj je, da dekletom redna telesna vadba postane potreba in da jih tak življenjski slog spremlja skozi celo življenje.

Po zaključku naše dejavnosti sem dekletom dala kratek anketni vprašalnik. Z njim sem dobila dragocene povratne informacije za načrtovanje vadbe v naslednjem šolskem letu.

UGOTOVITVE: Dekleta vadbo obiskujejo ob četrtkih. Že na začetku smo se dogovorile, naj same vadijo na podoben način vsaj še enkrat tedensko. Ob upoštevanju nasveta dekleta same opažajo, da je njihov napredek viden in zadovoljstvo ob tem neizmerno.

ZAKLJUČEK: Vesela sem, ker so dekleta uspela ozavestiti, zakaj je gibanje zdravo in zakaj ga je potrebno vključevati v svoje življenje.

Ključne besede: šport, preventivna dejavnost, mladi, pilates, življenjski slog

LITERATURA

Korte A. (2005). Pilates: vadba za telo in dušo. Mladinska knjiga Založba d.d., Ljubljana.

Perc Š. (2009). Lepota v gibu: vadba za zdravo telo in umirjen duh. Mladinska knjiga Založba d.d., Ljubljana.

Škof B, Šarabon N, Bačanac L, Kalan G, Cecič Erpič S, Žvan B, Kolar E, Struger B, Štrumbrlj B, Škof L, Jakše B. (2007). Šport po meri otrok in mladostnikov. Ljubljana: Univerza v Ljubljani Fakulteta za šport.

TUDI PRI MATEMATIKI GIBAMO
WE ALSO MOVE AT MATHEMATICS

Mojca MEZEG DRMOTA

OŠ Ivana Tavčarja Gorenja vas, Gorenja vas, Slovenija

IZHODIŠČA: Izbrali smo naravoslovni dan pri matematiki in gibanje. Gibanje je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju, zato je pomembno, da ga čim več vključujemo pri osnovnošolskem izobraževanju.

PROBLEM: Samo s poukom športne vzgoje, učenci ne zadostijo svojih velikih potreb po gibanju. Zato je pomembno, da tudi pri drugih šolskih predmetih vključimo gibalne dejavnosti. Matematiko se navadno poučuje v razredu, zato je naravoslovni dan v osmem razredu toliko bolj zanimiv, ker se ga del izvede drugje (v telovadnici).

METODE: Naravoslovni dan spada med dneve dejavnosti in se izvede v petih šolskih urah. Le ta je del obveznega osnovnošolskega programa in medpredmetno povezuje discipline in predmetna področja. Naravoslovni dan vzpodbuja vedoželjnost, ustvarjalnost in samoiniciativnost učencev ter jih usposablja za samostojno opazovanje, pridobivanje izkušenj in znanj, za razvijanje spretnosti ter za samostojno reševanje problemov. Tema matematičnega naravoslovnega dneva je obdelava podatkov. Učenci pridobivajo podatke z različnimi dejavnostmi, kasneje pa te podatke porabijo za risanje različnih grafov ter računanje srednjih vrednosti. Dan se začne tako, da se vsi zberemo v telovadnici, kjer se najprej ogrejemo. Ogrevalne vaje vodi učitelj. Potem vsak učenec dobi tabelo, kamor vpisuje svoje pridobljene podatke. Pridobiti mora pet podatkov. Učence se razdeli v skupine. Vsaka skupina pridobiva podatke na različne načine. Eni mečejo košarkarsko žogo na koš, drugi brcajo nogometno žogo v gol, tretji skačejo s kolebnico, četrti si podajajo badmintonsko žogico čez mrežo. En podatek se pridobiva eno minuto. Vse to traja dobro šolsko uro. Učenci nato delo nadaljujejo v razredu, kjer se posedejo v skupine. Vsak učenec mora narisati štiri različne grafe – stolpičnega, točkovnega, tortnega in lomljenega. Izračunati morajo tudi vse tri srednje vrednosti – mediano, modus, aritmetično sredino. Pri tem si medsebojno pomagajo in sodelujejo. Sledi obisk računalniške učilnice, kjer vse to narišejo in izračunajo v programu Microsoft Excel. Tam, kjer so učenci dan začeli, ga tudi zaključijo. Vsi se zberejo v telovadnici, kjer jih polovica igra nogomet, polovica pa košarko.

UGOTOVITVE: Matematika velja za suhoparen in dolgočasen predmet, vendar je ravno tak dan priča, da temu ni tako. Izkušnje kažejo, da so učenci ob koncu dneva utrujeni, vendar zadovoljni.

ZAKLJUČEK: Učenci imajo radi gibanje, zato je pomembno, da ga čim več vključujemo pri različnih predmetih. Učitelji prevečkrat mislimo, da se učenci lahko nekaj naučijo le v razredu na frontalni način. Zavedati se moramo, da s premišljenimi in skrbno izbranimi športnimi dejavnostmi lahko veliko prispevamo k boljšemu in učinkovitejšemu učnem procesu učenca in mu damo dobro popotnico za življenje.

Ključne besede: naravoslovni dan, gibanje, grafi, srednje vrednosti

LITERATURA

Dnevi dejavnosti. (8. 4. 2019). Pridobljeno s http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program_drugo/Dnevi_dejavnosti.pdf

ZDRAVI ZA RAČUNALNIKOM
HEALTY BEHIND THE COMPUTER

Bojana MIHALIČ STRŽINAR

Osnovna šola Ivana Tavčarja Gorenja vas, Gorenja vas, Slovenija

IZHODIŠČA: Zdravje je za človeka največja vrednota. Pomembno je, da otroke že zgodaj vzgajamo, kako skrbeti za svoje zdravje.

PROBLEM: Otroci čutijo veliko potrebo po gibanju, vendar opažamo, da se v pedagoških procesih vedno redkeje gibalno izražajo in jim večinoma sledijo v sedečem položaju. Otroci morajo biti v pedagoških procesih miselno in psihološko zelo aktivni, gibalno pa postajajo vse bolj pasivni. Danes živimo v času izredno hitrih tehnoloških inovacij in si praktično ne moremo več predstavljati življenja brez sodobnih komunikacijskih sredstev. Tako otroci kot odrasli nenehno pregledujemo elektronsko pošto, deskamo po spletu, preverjamo in pošiljamo sporočila, igramo računalniške igre, pregledujemo družbena omrežja, novice in bloge … in vse to v sedečem, polsedečem ali ležečem položaju. Kljub temu da sem učiteljica »sedečega« pedagoškega predmeta, in sicer neobveznega izbirnega predmeta računalništvo, se zavedam zdravstvenega vidika nepravilnega položaja telesne drže. Pri pouku otroke vedno opozarjamo na pravilno držo glave, vratu, rok, hrbta in nog. Vedno več otrok, mladostnikov in odraslih trpi zaradi bolečin v hrbtenici in zaradi njihovih posledic, kot so glavobol, popuščanje zbranosti in depresivno razpoloženje. Vzrok za to je zelo preprost; preveč sedimo in ne poskrbimo za primerno gibalno športno aktivnost. Ker mišice niso dovolj gibalno in fizično obremenjene, nekatere postajajo šibkejše in krajše. Druge mišice morajo izgubo izravnati in se napnejo – krog bolečine je sklenjen in slabo vpliva na celostni razvoj otroka.

METODA: S prilagojeno gibalno športno aktivnostjo lahko preprečimo nastanek takih bolečin. Za pravilen celostni razvoj otroka je pomembno, da dihanje »teče« naravno. »Samo berač diha s pljuči, kralj diha s palcem na nogi!« pravi star kitajski pregovor. Za razvijanje gibalne kompetence celostnega razvoja otroka zadnje minute učnih ur izvajamo prilagojeno gibalno športno aktivnost za sproščanje glave, vratu, ramen, hrbtenice in rok. Izvajamo tudi razne gibalno-sprostitvene in dihalne vaje za boljši gibalni razvoj otroka in posledično manj zdravstvenih težav.

UGOTOVITVE: Otrokom je bila aktivnost všeč. Včasih so tudi sami izbrali vaje. Omenili so, da se zavedajo pomena pravilne sedeče drže in razteznih vaj za svoje zdravje.

ZAKLJUČEK: Če otrokom uspemo že v otroštvu in zgodnji mladosti privzgojiti zdrav način življenja (športno-gibalne navade, skrb za telesno in duševno zdravje, zdrav način prehranjevanja, razvoj socialnih veščin in zdravstvena skrb za svoje telo), jih bo to spremljalo tudi v mladostniški in odrasli dobi. Z razvijanjem takih gibalnih in zdravstvenih kompetenc se bo njihova kvaliteta življenja izboljšala.

Ključne besede: sodobna informacijska tehnologija, pravilna drža za računalnikom, razgibavanje, skrb za zdravje

LITERATURA

Maheshwarananda, S. P. (2018). Joga za hrbtenico. DNM Novo mesto, str. 13–31.

Škof, B. (2007). Razvoj gibalnih spretnosti in gibalnih sposobnosti v otroštvu in mladostništvu. VB Škof (ur.), Šport po meri otrok in mladostnikov. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.

Schamauderer, A. (2005). Vaje za zdravo hrbtenico. Mladinska knjiga, Ljubljana, str. 4.

POJ IN PLEŠI! GIBANJE PRI POUKU ANGLEŠČINE
SING AND DANCE! MOVEMENT AT ENGLISH CLASS

Monika MIHELIČ

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČA: Pri učencih v osnovni šoli se v enakvrednem izobraznem programu pouk angleščine izvaja z učiteljem angleščine, ki predvsem na razredni stopnji prihaja v razred, v že obstoječ sistem pravil in reda.

PROBLEM: Z zamenjavo učitelja hitreje pride do rušenja pravil, učenci postanejo nemirni in poskušajo na različne načine najti svoj način pomiritve, ki pa velikokrat ruši dinamiko skupine. Ni dovolj učinkovito, da učitelj zgolj vstopi v razred in začne z obravnavano snovjo, predvsem pri oddelkih z govorno jezikovno motnjo in pa oddelkih, kamor so vključeni tudi učenci z motnjo avtističnega spektra.

METODE: Pri učencih s posebnimi potrebami, se je izkazala za najbolj učinkovito tehniko preklopa na pouk angleščine prav metoda gibanja. Kljub omogočenemu petminutnemu odmoru med urami, kjer se učenci lahko prosto gibajo znotraj razreda, največkrat obsedijo za mizo. Tako smo v 3., 4. in 5. razredih uvedli še 5 minutno vajo poslušanja in petja angleških pesmi ob gibanju. Sistem predvajanja videov z angleškimi pesmimi je sledil enakemu vzorcu v vseh oddelkih: prva pesem je bila t.i. »Hello song« ali uvodna pesem, ki je bila vedno enaka; druga pesem je ustrezala trenutni obravnavani snovi, tretja pa je vključevala možnost izbire s strani učencev, kjer so lahko aktivno sodelovali pri izbiri. Konec vsake učne ure je prav tako označila krajša t.i. »Bye bye song« ali poslovilna pesem, ki je vsebovala manj gibanja celotnega telesa, a več kretenj. Pri učencih z motnjami avtističnega spektra se je tak način začetka in zaključka učne ure izkazal za bolj učinkovitega kot zgolj uporaba ure in slikovnega urnika. Primarne metode so bile predvsem opazovanje in pa pogovor z učenci.

UGOTOVITVE: Ko smo po petih mesecih ob predhodnem opozorilu načrtno prekinili s pesmicami in gibalnimi vajami za par tednov se je opazno povečala pogostnost vedenjskih in čustvenih izbruhov. Kljub temu, da so učenci sprejeli to spremembo, so najbolj vedenjsko odklonili učenci ob začetku stiske večkrat vprašali za pesmi. Zaradi manjšega gibanja se je zmanjšala zmožnost koncentracije.

ZAKLJUČEK: Prav tako je bilo opaznih več vedenjskih sprememb, saj so prej večinoma svojo slabo voljo ali razburjenost odmislili ob začetku predvajanja prve pesmi. Zgolj pasivno poslušanje glasbe ni bil dovolj učinkovit prehod, vsaj ne pri taki časovni omejitvi, spremljati so jo morali znani, naučeni, ponavljajoči se gibi ter petje – s tem so zapolnili vse svoje čutne kanale. Po tudi tako kratkotrajnem gibanju so učenci posegali po pitju vode, kar je še bolj pripomoglo k uravanjavanju pozornosti in posledično sprejemljivemu vedenju. Ker tako gibanje ni bilo podobno toliko športni vzgoji kot pa plesu, so ga vzeli za igro. V oddelkih z govorno jezikovnimi motnjami, se je izboljšala predvsem sposobnost priklica besed prejšne ure, ki smo jo takoj po začetni gibalni vaji izvedli s pomočjo bombažne žoge. Učenci so bolj sproščeno govorili, saj so skozi petje in gibanje postali enakovredni člani skupine ter začutili večjo pripadnost.

Ključne besede: učenje angleščine, petje pesmi, otroci s posebnimi potrebami, pomnenje

LITERATURA

Griss, Susan. (2013). The Power of Movement in Teaching and Learning. Education Week. https://www.edweek.org/tm/articles/2013/03/19/fp_griss.html

Shin, Joan Kang. (2017). Get Up and Sing! Get Up and Move! Using Songs and Movement with Young Learners of English. English Teaching Forum, 55, 14-25.

MATEMATIKA JE LAHKO ZABAVNA

MATHEMATICS CAN BE FUN

Tanja MOZGAN IMPERL

Vrtec Sečovlje, Sečovlje, Slovenija

IZHODIŠČA: Otrok se v vsakodnevnem življenju že zelo zgodaj srečuje z matematiko. Pregled ima nad različnimi predmeti, ki jih prešteva, meri, primerja, razvršča, grupira, prikazuje s simboli, jih poimenuje, prešteje, opisuje in se o njih pogovarja. Najprimernejši način zgodnjega poučevanja matematike je igranje z otrokom. Vzgojitelj se vključi v otrokovo igro, da jo obogati z matematičnimi cilji. Kolikor je mogoče, prevzame vlogo enakopravnega igralca otroku in je pozoren na otrokovo perspektivo in na njegove uporabljene matematične besede, ki jih uporabi tudi sam. Omenimo lahko, da so poleg spontane igre pomembne tudi načrtovane aktivnosti, saj si vzgojitelj zastavi cilje, ki jih želi doseči. Vzgojitelj ima na ta način vpogled v otrokovo znanje in izkušnje ter lahko na podlagi tega načrtuje nadaljnje aktivnosti.

PROBLEM: Vzgojitelji se moramo zavedati, da so današnji otroci premalo gibalno aktivni. Naša naloga je otroke spodbuditi h gibanju, h gibalnim igram in dejavnostim, ki otroke ''dvignejo'' s stola. Ker so nekateri otroci ''leni'' oz. se jim ne da početi ničesar kar zahteva malo napora, je potrebno poiskati rešitve in načine, kako jih motivirati. Težava nastane, kadar je ''neaktiven'' tudi vzgojitelj sam. Mi smo namreč vzor otrokom in bi se morali tega zavedati. Vzgojitelji lahko s svojo pozitivno naravnanostjo do gibanja otroke tako motivirajo, da sodelujejo vedno in povsod.

METODE: V prispevku predstavljam primer dobre prakse, kako preko igre, z gibanjem otroku približati matematiko kot prijetno izkušnjo. V šolskem letu 2018/19 smo si zadali, da bomo gibanje postopno vpeljali v vsa področja dejavnosti, saj si dokazano otroci preko gibanja veliko več zapomnijo oz. naučijo. Učenje matematike na takšen način je za otroke zabavno, zato vam bom metodo predstavila tudi preko videoposnetka na konferenci. S primerom želim prikazati, da je lahko kakršnakoli vsebina otrokom zanimivejša, če ne sedijo za mizo ali na blazini ampak aktivno sodelujejo, se ob tem gibajo in se ob igri učijo.

UGOTOVITVE: V petindvajsetih letih dela z otroki ter ob udeležbi na številnih izobraževanjih, seminarjih in delavnicah sem spoznala, da je gibanje vodilo in osnova za razvijanje otrokovih zmožnosti na vseh področjih dejavnosti.

ZAKLJUČEK: Otroci se skozi gibanje bolje učijo, raziskujejo svoje lastne sposobnosti in omejitve in se pri iskanju rešitev učijo razmišljati. Tudi matematika je na takšen način poučevanja lahko zabavna.

Ključne besede: gibanje, igra, matematika, celostni razvoj otroka, samozavest

LITERATURA

Bahovec D. E., idr. (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šport, str. 46.

Japelj Pavešič B. (2001). Matematika. V. L. Marjanovič Umek (ur.), Otrok v vrtcu, priporočnik h kurikulu za vrtce, Maribor: Založba Obzorje, str.192.

OBRAVNAVA OTROK IN MLADOSTNIKOV Z IDIOPATSKO SKOLIOZO – VPLIV ZDRAVLJENJA NA GIBANJE

ORTHOPAEDIC AND REHABILITATION TREATMENT OF IDIOPATHIC SCOLIOSIS DURING GROWTH – THE INFLUENCE OF TREATMENT ON MOVEMENT

Marina MRŠNIK[1], Edita BOLTEŽAR SMUK[2], Nataša BRATUŽ[1], Nikša HERO[1]

[1]Ortopedska bolnišnica Valdoltra, Valdoltra, Slovenija
[2]MOOR ortotika in protetika, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČA: Skolioza je tri dimenzionalna torzijska deformacija hrbtenice in trupa. 80 % skolioz je idiopatskih (brez znanega vzroka nastanka). Med temi je najpogostejša adolescentna, ki se pojavi med 10. in 18. letom. Nezdravljena skolioza lahko vodi do deformacij trupa, slabšanja pljučne funkcije, napredujočih bolečin v odrasli dobi, zmanjšane fizične aktivnosti in z zdravjem povezane slabše kakovosti življenja v odrasli dobi.

PROBLEM: V zadnjih letih je na področju zdravljenja skolioz pri otrocih in mladostnikih prišlo do pomembnih spoznanj in oblikovanja novih smernic zdravljenja. Pomembno je, da o novostih na področju zdravljenja skolioz izobrazimo vse, ki so vključeni v odraščanje otrok, saj bo prepoznava deformacij, napotitev k ortopedu ali fiziatru in zdravljenje tako uspešnejše.

METODE: V Ortopedski bolnišnici Valdoltra na področju zdravljenja deformacij hrbtenice deluje tim, ki ga sestavljajo fizioterapevti z znanji s področja terapije deformacij hrbtenice, inženirji ortotike in protetike, fiziater in ortopedski kirurgi s področja hrbtenične kirurgije. Obravnava pacientov je multidisciplinarna in temelji na smernicah združenj SOSORT (The International Scientific Society on Scoliosis Orthopaedic and Rehabilitation Treatment) in SRS (Scoliosis Research Society). Fizioterapevtska obravnava temelji na učenju vaj po metodah SEAS (Scientific exercise approach to scoliosis) in BSPTS (Barcelona scoliosis physical therapy school). Po učenju vaj v bolnišnici, otroci in mladostniki vaje izvajajo doma, 2x dnevno po 20 minut. Od leta 2013 predpisujemo prilagojene Rigo-Cheneau ortoze (MOOR S). Ortoza vrši 3D korekcijo z mehanizmom detorzije, ki se ustvari z aplikacijo sil na trup in oblikovanjem ekspanzijskih prostorov. Steznik je asimetričen in rigiden, potrebno ga je nositi najmanj 22 ur dnevno, sname se ga le za osebno higieno, izvajanje specifičnih vaj in športno aktivnost. V primerih, ko s konzervativno obravnavo ne ustavimo napredovanja krivine in ta preseže 45^0 po Cobbu ali pa pri pacientu na prvem pregledu ugotovimo krivino večjo od 45^0, sledi operativni poseg posteriorne zatrditve vretenc. Z zatrditvijo postane operirani del hrbtenice rigiden, pacient pa ima omejitve pri delu in športnih aktivnostih.

UGOTOVITVE: V zadnjih letih je na področju zdravljenja skolioz pri otrocih in mladostnikih prišlo do pomembnih spoznanj in oblikovanja novih smernic. Novosti na področju zdravljenja pozitivno vplivajo na gibalne sposobnosti otrok in osebnostni razvoj otroka.

ZAKLJUČEK: Idiopatska skolioza in zdravljenje le-te vpliva na gibanje otroka, saj mora otrok s skoliozo vsakodnevno izvajati vaje za korekcijo skolioze, ortoza za korekcijo je rigidna in kljub novejši zasnovi, s katero je omogočeno vključevanje v športne aktivnosti, je tekom športa otroci ne nosijo, kar lahko pri pogostih treningih vpliva na slabši izid zdravljenja, zaradi rigidnosti pa je gibanje v hrbtenici omejeno. V primeru operativnega posega postane zatrjeni del hrbtenice rigiden in so v obdobju po posegu odsvetovane vse športne aktivnosti, kasneje pa ima otrok omejitve pri športu in vključevanju v proces dela v odrasli dobi. Pomembno je, da o novostih na področju zdravljenja skolioz (fizioterapevtske metode, ortoze, metode operativnega posega, vključevanje v šport) izobrazimo vse, ki sodelujejo v gibalnem razvoju otroka (zdravstveni delavci, učitelji, vzgojitelji, sorodniki), saj bo tako zdravljenje idiopatske skolioze še učinkovitejše.

Ključne besede: idiopatska skolioza, zdravljenje, gibanje, fizioterapija, spinalna ortoza, operacija

LITERATURA

Negrini, S idr. (2018). 2016 SOSORT guidelines: orthopaedic and rehabilitation treatment of idiopathic scoliosis during growth. Scoliosis Spinal Disord, 13(3).

GIBANJE ZA ZDRAVJE
MOVEMENT FOR HEALTH

Klavdija NOVAK

Vrtec Kurirček Logatec, Logatec, Slovenija

IZHODIŠČA: Predšolski otroci vedno bolj izpostavljajo željo po gibanju in igri, ki sta njihovi primarni potrebi. Zato je področje gibanja del našega vsakdana, saj lahko le tako zagotavljamo, da razvijajo gibalne sposobnosti in posledično tudi intelektualne sposobnosti.

PROBLEM: Vzgojitelji v vrtcu se veliko posvečamo naravi in jo izkoriščamo kot spodbudno učno okolje. Otroke spodbujamo k organizaciji in izvajanju dejavnosti na prostem, kar nam omogoča veliko več možnosti pri uresničevanju načel iz Kurikuluma za vrtce. Poleg želje po spoznavanju narave je v predšolskem obdobju zelo izrazita potreba po gibanju.

METODE: Glede na letni delovni načrt in svetovni dan zdravja smo se v skupini pogovarjali, kaj vse lahko naredimo za zdravo telo. Otroci so v večini predlagali gibanje, pitje vode in malico z sadjem. Tako smo se odločili, da bomo dnevno skupaj načrtovali dejavnosti, da bi te cilje dosegli.V jutranjem krogu je potekal didaktični pogovor, v katerem smo odgovarjali na vprašanje: Kaj lahko danes počnemo, da bi se čim več gibali? Otroci so podali veliko idej, ki smo jih zapisali in nato preverili, če so v danem trenutku izvedljive. Pri tem smo opazovali tudi trenutno vremensko stanje, ki je bilo ključnega pomena za izvajanje dejavnosti v vrtcu ali zunaj. Izvajali smo vadbene ure na prostem, na igrišču, gibalne poligone v gozdu in na travniku, aktivne sprehode, planinski pohod na bližnji hrib. Našo igralnico smo spremenili v telovadnico.

UGOTOVITVE: V našem primeru se je povezava med gibanjem in naravo izkazala za zelo učinkovito. Pri tem so otroci sami raziskovali in predlagali možnosti za dejavnosti, preko metode raziskovanja in lastne aktivnosti. Skozi našo prakso se je izkazalo, da je gibanje učinkoviteje izvajati v naravi. Otroci izvajajo gibalne dejavnosti na prostem, pri čemer so fizično aktivnejši ter tako s pomočjo interakcij razvijajo tudi svoje intelektualne sposobnosti.

ZAKLJUČEK: Skozi potek gibalnih dejavnosti in aktivne vključenosti otrok v proces nastajanja le-teh smo prišli do zaključka, da nam tak način dela ponuja veliko izzivov, s katerimi lažje uresničujemo in zadovoljujemo potrebe otrok. Otroci so pri tem bolj motivirani za delo, saj preizkušajo in izvajajo svoje ideje. Vsakodnevno gibanje pa jim omogoča tudi miselno aktivnost. Izvedene dejavnosti in sam proces poteka le-teh je omogočil otrokom, da so bolj ozavestili pomen gibanja pri ohranjanju zdravja. Povezava med področjema gibanja in naravoslovja se je izkazala za zelo učinkovito, saj je obogatila izvedene dejavnosti.

Ključne besede: aktivnost na prostem, narava, aktivna vključenost

LITERATURA

Ministrstvo za šolstvo in šport, (2004). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Marjanovič U. L. (2001). Otrok v vrtcu - priročnik h Kurikulumu za vrtce. Maribor: Obzorja.

MINUTE ZA GIBANJE
MINUTES FOR MOVEMENT

Klavdija NOVAK

Vrtec Kurirček Logatec, Logatec, Slovenija

IZHODIŠČA: Gibalna dejavnost je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju, hkrati pa je to njegova primarna potreba. Gibanja se otrok nauči spontano, skladno z razvojem in vpliva na njegov celostni razvoj.

PROBLEM: Pogosto opažamo, da med dejavnostmi otrokom popušča vztrajnost, zbranost, so nemirni, zaspani ali pa se pojavijo drugačne motnje (otroci poskakujejo, se prerivajo, valjajo, so glasni…), takrat je čas za izvajanje gibalnega odmora ali gibalne minute. Predstaviti želimo dejavnosti, s katerimi poskušamo navajati otroke na pomen gibalnega odmora in gibalnih minut kot vir otrokovega zdravja, dobrega počutja, veselja in ponosa ob lastnih dosežkih. Gibalni odmor je namenjen otrokom, prav pa je, da ga izvajamo tudi vzgojitelji. To gibalno dejavnost lahko izvedemo na prostem, v športni igralnici, v večnamenskem prostoru, v igralnici, na stopnišču ali na hodniku ipd. Izbiramo takšne gibalne dejavnosti, ki so otrokom poznane in zanimive. Cilji gibalnega odmora so pospešitev dihanja in krvnega obtoka, razvoj gibalnih sposobnosti in psihična sprostitev ter spodbuda za delo. Gibalna minuta je krajša od gibalnega odmora, njen namen je podoben namenu gibalnega odmora. Traja od 3 do 5 minut in jo organiziramo takrat, ko opazimo, da so otroci postali nemirni ali nezbrani. To obliko dela lahko uporabljamo večkrat na dan in je še posebej primerna v času, ko so otroci dlje časa v zaprtih prostorih.

METODE: Preko metode demonstracije, razlage in pogovora skupaj z otroki izvajamo gibalne naloge. V vrtcu imamo veliko prednost, ker nam vzgojiteljem izvajanje programa omogoča veliko fleksibilnosti, spontanosti in naključnosti, zato je odločitev za gibalni odmor ali gibalno minuto naša priložnosti, ki jo moramo izkoristiti.

UGOTOVITVE: Ugotavljamo, da tako gibalni odmor kot gibalna minuta predstavljata zelo dobrodošlo nekajminutno sprostitev otrok. Organiziramo ju, ko opazimo, da so otroci nezbrani in nemirni, takrat je najbolje prekiniti delo in otrokom podati nekaj gibalnih nalog, s katerimi jih razgibamo in posledično sprostimo.

ZAKLJUČEK: Izvajali smo dejavnosti, s katerimi poskušamo navajati otroke na pomen gibalnega odmora in gibalnih minut kot vir otrokovega zdravja, dobrega počutja, veselja in ponosa ob lastnih dosežkih.

Ključne besede: vrtec, gibanje vsak dan, otroci, sprostitev

LITERATURA

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pišot, R, in Planinšec, J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu. Koper: Založba Annales.

NAJ BO POUK AKTIVNEJŠI
LET'S MAKE LESSONS MORE ACTIVE

Urša OBLAK

JVIZ OŠ Dobrepolje, Videm - Dobrepolje, Slovenija

IZHODIŠČE: Ker učitelji in učiteljice delamo z otroki in večino dneva preživimo z njimi, lahko v prvi vrsti opozorimo na nepravilnosti in težave, ki jih opazimo pri otrocih. Problem, ki je izpostavljen v prispevku postaja vse bolj pereč, s katerim se je potrebno soočiti in odpraviti.

PROBLEM: V šolah se vse bolj zvišuje število otrok in mladostnikov s prekomerno telesno težo. Težava pa ni samo ta, vse več je otrok in mladostnikov, ki so slabo gibalno-športno aktivni. Vzroke lahko iščemo v moderni tehnologiji, saj že od ranega otroštva vse več otrok preživi sede na telefonih, tablicah in računalnikih. Časi, ko so otroci večji del dneva preživeli zunaj na vasi, kjer so se igrali razne igre z žogo, se lovili in vozili s kolesi, so bolj ali manj minili. Veliko otroških igrišč sameva, saj sedaj otroci raje poprimejo za telefon kot pa za žogo. To pa ima seveda svoje posledice.

METODE: Tako učiteljice angleščine, ki učimo nižje razrede, od 1. do 5. razreda, poskušamo v pouk angleščine vključiti čim več gibanja, iger z žogo ter raznih iger v telovadnici. Na ta način se otroci učijo jezika in so medtem ves čas aktivni. Preko različnih iger izboljšujejo koordinacijo, spretnosti z žogo in hkrati tudi nabirajo kondicijo. Tako otroci že med poukom dobijo dodatno uro gibanja na dan, ki je za mnoge tudi edina ura, ko so aktivni.

UGOTOVITVE: Otroci z veseljem čakajo pouk angleščine, se z navdušenjem učijo jezika, ne da bi se zavedali tega. Otroci uro angleščine jemljejo kot športno, nekateri kot igro ne pa kot pouk. Otroci z veseljem izkoristijo možnost, da se poigrajo in razgibajo, samo ponuditi jim jo moramo.

ZAKLJUČEK: Vsi bi se morali začeti zavedati, da je zadovoljevanje potrebe po gibanju nujno in še kako potrebno za otroke in mladostnike. Vsi učitelji bi morali v svoje ure vključiti več gibanja in, če se le ponudi možnost, peljati učence v telovadnico ali na prosto. Res, da to zahteva več nadzora in truda, kot pa če tiho sedijo v razredu in rešujejo vaje. Bo pa to otroku veliko bolj koristilo kot pa vsa predelena snov ob koncu leta.

Ključne besede: gibanje, debelost, pouk, igra

LITERATURA

Strel J., Starc G., Kovač M. (2012). SLOfit sistem – analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2011/2012. Ljubljana: Fakulteta za šport.

PRILAGOJENE ŠPORTNE AKTIVNOSTI GIBALNO OVIRANEGA OTROKA S HUDO MOTNJO STRJEVANJA KRVI IN DRUGIMI PRIDRUŽENIMI TEŽAVAMI

ADAPTED SPORT ACTIVITIES FOR CHILD WITH SEVER DISORDER OF BLOOD SOLIDIFICATION AND OTHER ACCOMPANYING PROBLEMS

Bernarda OKOLIŠ

Vrtec Martin Krpan Cerknica, Cerknica, Slovenija

IZHODIŠČA: Otroci z gibalno oviranostjo imajo prirojeno ali pridobljeno telesno okvaro, ki se kaže v zmanjšanih zmožnostih pri hoji, uporabi rok in izvajanju drugih motoričnih aktivnosti.

PROBLEM: V prispevku bomo predstavili deklico s hudo obliko Von Willebrandove bolezni, kar pomeni najvišjo stopnjo motnje strjevanja krvi. Zaradi zapletov ob porodu je utrpela hude možganske poškodbe in posledica tega je bila cerebralna paraliza, zaostanek v celotnem razvoju, naglušnost, z rastjo pa so se pokazale še druge težave. Kombinacija motnje strjevanja krvi in gibalne oviranosti je zanjo pomenila veliko tveganje za življenjsko nevarne poškodbe že pri osnovnem vsakodnevnem gibanju. Njena želja po gibalnih aktivnostih pa je bila velika, zato smo se skupaj s strokovnjaki, ki so ji pomagali pri njenem razvoju, odločili omogočiti čim več gibanja in športnih aktivnosti.

METODE: Pri gibanju je uporabljala različne pripomočke: hoduljo, korekcijske opornice za obe nogi, steznik, zaščitno čelado, invalidski voziček in trokolo. Pri plavanju smo sledili metodi Halliwick in po sedmih letih vztrajnosti je postala samostojna plavalka. V vodi se je počutila varno, saj ni bilo nevarnosti padcev, hkrati pa ji je voda omogočala dober trening gibanja proti uporu in s tem večjo stabilnost. Z nekaj nelagodja in zadržanosti smo jo posadili na konja z izkušeno hipoterapevtko. Čeprav smo vsi skupaj morali premagati nekaj strahu in Anamarija tudi odpor do konja, se je jahanje izkazalo za zelo uspešno. Izredno spretna je bila pri vožnji s trokolesom, pri čemer smo jo pogosto spremljali z rolerji, saj je pri vožnji postala zelo hitra. Na zadnjem zimovanju smo se opogumili in ji omogočili tudi smučanje z biskijem – prilagojenimi smučmi za gibalno ovirane osebe.

UGOTOVITVE: Njeno dobro počutje in pozitivni učinki na njen telesni razvoj so bili dobri pokazatelji, da ti pristopi pozitivno vplivajo ne samo na njen gibalni, temveč celostni razvoj. Deklica je postala samostojna pri gibanju v vodi ter delno samostojna pri gibanju v zaprtih prostorih, kar je zelo dobro vplivalo na njeno samopodobo.

ZAKLJUČEK: V primerih hudih omejitev, kot je bilo pri obravnavani deklici, se nam vedno pojavi vprašanje, katere športno gibalne aktivnosti otroku sploh omogočiti, da tveganje ne bo preveliko. Naša izkušnja je, da je otroku treba dati priložnost, da se preizkusi. Če se pokaže, da aktivnost dobro vpliva na otrokov razvoj, ga je potrebno pri tem spodbujali, obenem pa poskrbeti za varnost in zaščito pred poškodbami.

Ključne besede: halliwick, hipoterapija, trokolo, biski, prilagoditve

LITERATURA

Peljhan, M. (2004). Mobilna služba za gibalno ovirane. Kamnik: ZUIM.

GIBALNE AKTIVNOSTI Z GLASBENIMI CEVMI
PHYSICAL ACTIVITIES WITH BOOMWHACKERS

Maja OVSENIK

Osnovna šola Naklo, Naklo, Slovenija

IZHODIŠČE: Zavedamo se, da je gibalna aktivnost nujno potrebna za otrokovo rast in celostni razvoj. Med drugim pozitivno vpliva tudi na njegove dosežke, učenje, vedenje, samopodobo.

PROBLEM: Opažamo, da so učenci med poukom premalo gibalno aktivni, zato vsakodnevno vključujemo gibanje in ga popestrimo z raznimi pripomočki (stoli, elastike, žogice ...). Pogosto posegamo po glasbenih ceveh (Boomwhackers; plastične cevi različnih dolžin in barv, uglašene na določen ton), ki so prvotno namenjene ustvarjanju glasbenih spremljav, uporabne pa so tudi za izvajanje gibalnih aktivnosti in masažo.

METODE: Z učenci 1. a-razreda na OŠ Naklo z glasbenimi cevmi med poukom pogosto izvajamo razne gibalne aktivnosti. Služijo nam kot pripomoček za preverjanje pravilne drže med sedenjem na tleh: cev se sme dotikati samo zadnjice, prsnega dela hrbtenice in zadnjega dela glave, ne pa ledvenega in vratnega dela hrbtenice. Uporabljamo jih za raztezne in krepilne gimnastične vaje. Nekaj primerov: i) drevesa v vetru: stojimo razkoračno, cev držimo v vzročenju, izvajamo izmenične zasuke trupa, odklone, rahle zaklone in predklone (lahko ob glasbi ali učenci sami glasovno oponašajo veter); ii) izvajamo zasuke trupa s cevjo za glavo; iii) cev odmaknemo v zaročenje in naredimo predklon; iv) cev držimo za hrbtom, raztezamo iztegovalke komolca in primikalke ramen; v) izvajamo izmenične predklone k eni in drugi nogi z dotikom stopal; vi) letala: izvajamo dvig trupa iz trebušne leže s cevjo v vzročenju; vii) zibamo se v predklonu v sedu raznožno s cevjo v predročenju. Učenci najraje izvajajo dinamične aktivnosti, saj je igra v tej starosti otrokova primarna dejavnost, skozi katero se psihično in telesno/gibalno razvija: i) lovljenje – ognjeni in ledeni možje: učenec z modro cevjo z dotikom 'zamrzne' bežečega, učenec z rumeno cevjo ga z dotikom (ognjem) reši; igro stopnjujemo z dodajanjem rumenih in modrih cevi; menjamo učence, ki lovijo in rešujejo; ii) sabljanje: učenci se v parih sabljajo, menjajo tudi roke in na določen znak partnerje; iii) zajčki: po tleh v razmaku pol metra vzporedno postavimo cevi; učenci jih sonožno preskakujejo; vajo otežimo tako, da nekaj učencev cevi drži v rokah nekoliko dvignjene od tal, ostali pa jih preskakujejo; iv) žabice: izvajamo poskoke iz globokega počepa s cevjo, roke iz priročenja v vzročenje; v) izvajamo sonožne poskoke s cevmi med nogami (izberemo krajše cevi); vi) cev položimo na tla, tečemo naprej ob cevi, nato vzvratno ob drugi strani cevi, dodamo dotik tal ali počep ob vsakem koncu; vii) izmenično prestopamo (sonožno preskakujemo) cev iz opore ležno spredaj.

UGOTOVITVE: Učenci zelo radi izvajajo opisane dejavnosti, po njih so bolj umirjeni in pripravljeni na učenje.

ZAKLJUČEK: Z opisanimi dejavnostmi smo želeli pokazati, kako s preprostim pripomočkom lahko poskrbimo za zadostno gibalno aktivnost učencev med poukom. Učence spodbujamo, da nekatere vaje (predvsem raztezne in krepilne) izvajajo tudi doma.

Ključne besede: gibanje, gimnastične vaje, igra, glasbene cevi

LITERATURA

Heffron, C. (2017). *Boomwhackers®: 10 Fun Ways to Play!* Pridobljeno s: https://theinspiredtreehouse.com/boomwhackers-10-fun-ways-play/

Knific, T., Backović Juričan, A., Djomba, J. K., Zupančič Tisovec, B., Šćepanović, D. in Jakovljević, M. (2017). *Gibam se: priročnik za izvedbo delavnice; navodila za izvajalce.* Knific, T., Backović Juričan, A., Petrič, M. (ur.). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Pori, P., Pori, M. in Vidič, S. (2013). *251 vaj moči za radovedne*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.

IZBOLJŠANJE GIBALNIH SPRETNOSTI PRI OTROKU Z RAZVOJNO MOTNJO KOORDINACIJE

IMPROVING MOTOR SKILLS IN A CHILD WITH DEVELOPMENTAL COORDINATION DISORDER

Maja OVSENIK

Osnovna šola Naklo, Naklo, Slovenija

IZHODIŠČE: Razvojna motnja koordinacije (RMK), v Sloveniji poimenovana tudi dispraksija, je motnja možganskega delovanja, ki prizadene približno 6 % vseh otrok. Pogosto skrit primanjkljaj povzroča težave pri gibanju, koordinaciji, organizaciji ter pri predelovanju senzornih informacij. Učenca z RMK prepoznamo po zmanjšani gibalni spretnosti, ki se kaže na področju drobne motorike (težave pri risanju, pisanju) in grobe motorike (težave pri skakanju, igrah z žogo, teku).

PROBLEM: Pri učencu 1. razreda smo kmalu po začetku šolskega leta opazili nekaj znakov, ki so nakazovali na omenjeno motnjo: nizek mišični tonus, slaba drža pisala, slabša koordinacija, počasnost pri delu, težave pri orientaciji (na listu, v prostoru) ... O težavah smo se pogovorili z mamo in specialno pedagoginjo ter naredili načrt uvajanja različnih aktivnosti za izboljšanje motoričnih spretnosti.

METODE: Staršem smo svetovali, naj otroka vključijo v športne dejavnosti, ki razvijajo ravnotežje in koordinacijo. Učenec je že obiskoval nogomet, vključil se je v vadbo juda. Priporočili smo mu vožnjo s kolesom in plavanje. Za izboljšanje drobnih gibalnih spretnosti smo svetovali igro z lego-kockami, pomoč pri kuhanju (lupljenje, gnetenje, rezanje), striženje papirja, obešanje perila ... V razredu smo z vsemi učenci vsakodnevno izvajali kratke vaje za razvoj drobnih in grobih gibalnih spretnosti. Najpogostejše vaje za grobo motoriko:

- vzvratna, bočna hoja, hoja po prstih in petah,
- skoki v višino, po eni nogi, preskakovanje elastike,
- igre z balonom (odbijanje, lovljenje),
- zadevanje cilja s kotaljenjem žoge po tleh, podajanje mehke žogice,
- sabljanje s plastičnimi cevmi (menjava rok),
- ravnotežne vaje (stoja na eni nogi, hkrati menjanje položajev rok po navodilu).

Vaje za drobno motoriko:

- igre s prsti (prstne lutke, oponašanje dežja, raztegovanje elastike),
- prestavljanje drobnih stvari (fižol, riž) iz ene posodice v drugo s 'pincetnim' prijemom,
- nizanje različnih materialov na vrvice,
- trganje, mečkanje, striženje papirja,
- gnetenje različnih materialov (glina, plastelin),
- sledenje črtam s prstom, s svinčnikom (labirinti).

Izvajali smo vaje za izboljšanje gibanja oči in vidnega sledenja: kroženje glave, dvigovanje in spuščanje ramen, mežikanje, kroženje z očmi, sledenje svinčniku z očmi v parih.

UGOTOVITVE: Po osmih mesecih ugotavljamo, da se je stanje pri učencu zelo izboljšalo. Začetnih težav skoraj ni več opaziti: piše lepo in natančno brez nastavka za pisanje, ki ga je uporabljal v prvih mesecih, pri delu je hitrejši, z orientacijo na listu nima več težav, pri gibalni aktivnosti je opaziti izboljšanje koordinacije in ravnotežja. Učenec je pridobil na samozavesti in komunikativnosti: več sodeluje pri pouku in se bolj intenzivno druži s sošolci.

ZAKLJUČEK: Menimo, da so vaje pripomogle k izboljšanju učenčevih težav, hkrati pa so pozitivno vplivale na vse učence: z gibanjem so prekinili sedeče delo in po njem bolj zbrano nadaljevali, zato bomo vaje redno vključevali v pouk tudi v prihodnje.

Ključne besede: motorika, dispraksija, igra, spretnost

LITERATURA

Caçola, P. (2016). Physical and Mental Health of Children with Developmental Coordination Disorder. Front Public Health, 4: 224. Pridobljeno s: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5075567/.

Kalar, Ž. (2009). Prepoznavanje petletnih otrok z razvojno motnjo koordinacije s pomočjo testov za oceno hitrosti in kakovosti gibanja (Doktorska disertacija). Ljubljana: Fakulteta za šport. Pridobljeno s: https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=2400.

Kremžar, B. in Petelin, M. (2001). Otrokovo gibalno vedenje. Ljubljana: Društvo za motopedagogiko in psihomotoriko.

Missiuna, C., Rivard, L., Pollock, N. (2004). They're Bright but Can't Write: Developmental Coordination Disorder in School Aged Children. TEACHING Exceptional Children Plus, volume 1, Issue 1. Pridobljeno s: https://eric.ed.gov/?id=EJ966505.

GIBANJE JE RADOVEDNOST
MOVEMENT IS CURIOSITY

Renata PAJAN

VIZ vrtec Ormož, Ormož

IZHODIŠČA: Vzgojitelji predšolskih otrok se srečujemo z različnimi generacijami otrok in staršev. Z njimi sodelujemo na različne načine, ki zajemajo vsa področja kurikula za vrtce. Trudimo se ustvarjati dobro počutje otrokom in posledično tudi staršem. V prispevku *Gibanje je radovednost* smo se osredotočili na spodbujanje razvoja gibalnih sposobnosti otrok v jaslih s pomočjo otroške radovednosti. Otroci so rojeni z radovednostjo in željni raziskovanja neodkritega sveta. Tukaj smo, da jim to omogočimo.

PROBLEM: Opazovanje otrok ob ponujenih igrah nam je dalo vpogled v otroški razvoj. Spoznali smo, da otroci te skupine hitro sprejmejo igro kot tudi usmerjene zaposlitve. Ob tem se z njimi zadovoljijo kratek čas in nato iščejo nove izzive. Otroška naravnanost nas je torej že na začetku šolskega leta presenetila, zato smo zanje načrtovali različne dejavnosti, s katerimi smo spodbujali vsestranski razvoj. Načrtovane dejavnosti, ki so jih omogočali različni rekviziti, pa so: plastični tunel, pisana preja, žoge različnih velikosti in materialov, športni rekviziti, rajalne pesmi in igre, joga za najmlajše. Poskrbeli smo tudi za čas, preživet v naravi in na prostem. Otroci najmlajše skupine so imeli kratek čas usmerjene pozornosti, le-to smo želeli z dejavnostmi ob igri podaljšati. Seveda smo izhajali iz želja in potreb otrok in jih temu primerno spodbujali. Ob igri in usmerjenih dejavnostih so bili otroci pravi pokazatelj za raziskovanje. Fantek, ki je že lepo govoril, je s svojimi vprašanji raziskoval in zahteval odgovore odraslih. Ob tem je spontano spodbudil še druge, da pristopijo k novi temi. Skupina nas je s svojo željo po raziskovanju spodbudila, da potešimo njihovo radovednost in jo koristno porabimo za razvoj najmlajših.

METODE: Metode dela: igre, pogovora, razgovora, demonstracije, opazovanja, petja, plesa, novih pristopov (namesto igre z balonom poskus balon počiti), priprave in izvedbe daljše poti.

UGOTOVITVE: Pri delu in načrtovanju dejavnosti smo se v veliki meri držali načel postopnosti, strpnosti in individualizma. Skupina otrok je pri ponujenih aktivnih dejavnostih (na vseh področjih kurikula) pridno razvijala svojo radovednost in s tem tudi samozavest. Postali so »pogumnejši«, saj so med seboj redno komunicirali ob dnevni rutini in igri oz. dejavnostih. Seveda so prišli tudi dnevi, ko kdo ni želel sodelovati in je samo opazoval; ob drugi zaposlitvi, ki mu je bila všeč, je ponovno prisostvoval.

ZAKLJUČEK: Navedene dejavnosti so bile zasnovane in načrtovane z namenom razvijanja gibanja ter spodbujanja radovednosti in razvoja. Prav tako je vsaka dejavnost, pa naj je s področja gibanja, umetnosti, narave, matematike, jezika ali družbe, s svojo naravnanostjo krepila otroško radovednost in jih pritegnila k raziskovanju. S ponujenimi dejavnostmi smo želeli pozitivno vplivati na otrokov razvoj. Ob zaključku lahko povzamemo, da nam je v veliki meri uspelo negovati tudi otrokovo radovednost. Ta se bo v prihodnje seveda še krepila ob primerni ponudbi dejavnosti. Te pa so vplivale tudi na pridobivanje samostojnosti, kar prispeva k boljši komunikaciji, razvoju govora itd. Menimo, da je radovednost pot do uspeha in napredka pri vsakomer, ki se ji posveča.

Ključne besede: spodbuda, radovednost, gibanje, raziskovanje, razvoj

PRIPRAVE IN ORGANIZACIJA DRŽAVNEGA PRVENSTVA V VELESLALOMU ZA VZGOJNE ZAVODE IN MLADINSKE DOMOVE

PREPARATIONS AND ORGANIZATION OF NATIONAL CHAMPIONSHIP IN GIANT SLALOM FOR RESIDENTIAL TREATMENT INSTITUTION AND YOUTH HOMES

Jasna PETROVEC ZAJC

Vzgojni zavod Kranj, Kranj, Slovenija

IZHODIŠČA: Obravnava otrok in mladostnikov v vzgojnem zavodu vključuje celostno obravnavo posameznika. Otroci in mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi težavami ter težavami v integraciji prihajajo iz različnih, običajno manj spodbudnih okolij, zato je spodbujanje zdravega razvoja zanje izjemnega pomena. Vzgojni zavod jim zagotavlja celostno obravnavo, ki v pomembnem delu zajema tudi učenje zdravega načina življenja s spodbujanjem gibalnih aktivnosti. V Vzgojnem zavodu Kranj vsako leto izpeljemo pester program različnih dejavnosti, med katerimi je velik poudarek na gibanju in konstruktivnem preživljanju prostega časa. Alpsko smučanje je eden izmed pomembnih programov za otroke in mladostnike in se v Vzgojnem zavodu Kranj odvija vsako leto. Program obsega posamezne smučarske dneve v okviru motivacijskih vikendov, petdnevno zimovanje s šolo smučanja na ravni celotnega zavoda in udeležbo na državnem tekmovanju. Državno prvenstvo v veleslalomu za otroke in mladostnike s čustvenimi in vedenjskimi motnjami, ki so nameščeni v mladinske domove ali vzgojne zavode v Sloveniji, se odvija že vrsto let. Udeležujejo se ga otroci in mladostniki iz vseh zavodov. Glavni namen prispevka je predstavitev priprav, organizacije in poteka državnega prvenstva v veleslalomu za otroke in mladostnike iz vzgojnih zavodov.

PROBLEM: Pri organizaciji programa učenja alpskega smučanja, se srečujemo z zelo širokim razponom vedenjskih vzorcev in psihofizičnih stanj otrok in mladostnikov, kar predstavlja velik izziv za vzgojitelje in učitelje smučanja. Prav tako imajo otroci in mladostniki različno razvite motorične sposobnosti, so različno motivirani za učenje in praviloma tvorijo zelo heterogeno skupino tudi po smučarskem predznanju in starosti.

METODE: Izhajamo predvsem iz lastnih večletnih izkušenj učenja alpskega smučanja in organizacije tekmovanja. Glavne metode, ki smo jih uporabili v prispevku so delo v praksi, opazovanje, študij literature ter analiza in sinteza.

UGOTOVITVE: Socialno-pedagoška izobrazba skupaj z usposobljenostjo za učenje alpskega smučanja daje nedvomno pozitivne rezultate pri učenju otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi motnjami. V prispevku so predstavljene metodika in sodobne didaktične usmeritve, ki se v praksi kažejo kot uspešne. Podane so ugotovitve na podlagi dosedanjih izkušenj in predlogi za izboljšanje programa priprav in organizacije tekmovanja.

ZAKLJUČEK: Zagotavljanje športnih aktivnosti, možnost učenja alpskega smučanja in potrjevanje na tekmovanju, je za otroke in mladostnike s čustvenimi in vedenjskimi motnjami in težavami v integraciji velikega pomena. Zaradi težjih socialnih razmer, s katerimi se večinoma spopadajo njihove družine, so te izkušnje zanje edinstvene in mnogokrat neponovljive. Zato je prav, da se zavedamo pomena, ki ga imajo tovrstne aktivnosti zanje in jim omogočimo kar se le da najboljšo izpeljavo in kvaliteto programov.

Ključne besede: čustvene in vedenjske motnje, gibanje, alpsko smučanje

LITERATURA

Gregorač A. in dr., (2018). Letni delovni načrt za šolsko leto 2018/2019, Vzgojni zavod Kranj. Pridobljeno s http://www.vz-kranj.si/files/2018/10/VZ-Kranj-LDN-2018-2019.pdf.

Lešnik, B., Žvan, M. (2007). Naše smučine. Ljubljana: SZS-ZUTS Slovenije.

Pišot, R., Videmšek, M. (2004). Smučanje je igra. Ljubljana: ZUTS Slovenije.

ISKANJE SINERGIJ V RAZNOLIKOSTI GENERACIJ PRI POUČEVANJU

SEARCHING FOR SYNERGIES IN THE GENERATIONS' DIVERSITIES WHEN TEACHING

Saša PIŠOT

Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Koper, Slovenija

IZHODIŠČA: V medijih smo priča pogostim kategorizacijam ljudi po generacijah, ki se jim sociologi izogibajo prav zaradi možne stereotipizacije, vendar nam poznavanje kako določeno generacijsko obdobje zaznamuje ljudi, pomaga razumeti njihovo delovanje, ravnanja in vrednote

PROBLEM: V vzgojno-izobraževalnem sistemu se danes srečujemo s štirimi različnimi generacijam, zato je pogled v bistvene generacijske značilnosti, dobrodošel tako pri delu z otroki, mladostniki ter starši.

METODA: Za ugotavljanje s katerimi generacijami se pedagoško osebje danes srečuje, smo pregledali razpoložljive statistične podatke in strokovno literaturo.

UGOTOVITVE: Danes se v slovenskih šolah in vrtcih srečujejo predstavniki: i) *generacije »baby boomerjev«* (danes starih med 55 in 60 let); *ii) generacije X* (danes starih od 38 -54- let), kjer najdemo večino vzgojiteljic in učiteljic; iii) *generacije Y* (od 18 do37-let), ki jo predstavlja večina staršev vrtčevskih otrok in nekaj manjši del učiteljev ter večina študentske populacije ter iv) *generacije Z* (t.i. Milenijci), rojeni od prelomnega leta 2000 do danes in tvorijo populacijo vrtčevskih otrok, učencev in dijakov. Velik del današnjih vzgojiteljic in učiteljic (predstavnic »babyboomerjev« in »generacije X) tako vzgaja in uči predstavnike generacije Z, ki so jih zaznamovale: eksplozija IKT in socialnih medijev, čas velikih sprememb življenjskega sloga, ekonomska nestabilnost in terorizem. Milenijci so previdni, pragmatični, globalni, družabni, svojevrstni, vizualni in zelo tehnološki. So najbolj »povezani«, izobraženi in prefinjeni od predhodnih generacij, toda so tudi najbolj »sedeča«, prekomerno prehranjena generacija, s slabo razvitimi gibalnimi in socialnimi veščinami, brez stikov z naravo, z manjšim razponom pozornosti, a hkrati večopravilno zmožnostjo in predstavljajo nekaj manj kot 20% vseh Slovencev. Izziv je torej iskanje rešitev, da se bo »sedeča« in vse bolj prekomerno težka Z-generacija več gibala? Kako? Glede na obstoječe značilnosti Z-generacije bi bilo potrebno kurikulum športa posodobiti in sicer na način, da bodo ure športa: dinamične, raznolike z jasnimi navodili, osredotočene na vizualni prikaz, vključevale tehnologijo- merilno opremo, da bodo spodbujale, dale možnost soodločanja in sodelovanja, vključevale tudi netradicionalne športne dejavnosti, dejavnosti v naravi. V središču naj bo zdravje in aktivni življenjski slog in ne vrhunski rezultat. Drugo plat pa predstavljajo straši teh otrok in dijakov, ki so večji meri pripadajo generaciji Y in imajo več materialnih dobrin, zasedajo višja delovna mesta kot so imeli njihovi starši, so bolj izobraženi, bolj in bolj računalniško pismeni. Družino postavljajo pred kariero, se več ukvarjajo z otroki, katere vidijo kot projekt dobrega starševstva, ki se navadno prične že v nosečnosti.

ZAKLJUČEK: Poznavanje značilnosti generacij je dobrodošlo znanje za npr. motivacijo preveč sedečih »milenijcev« za gibalno/športno aktivnost npr. s tablicami, pospeškometri, X-game konzolami. Na drugi strani pa je potrebno njihove starše (Y) predvsem osvestiti o negativnih učinkih »zaslonske« sedentarnosti in posledic pomanjkanja gibanja ter jim predstaviti »zdravega in aktivnega otroka« kot cilj njihovega projekta »dobrega starša«.

Ključne besede: medgeneracijska raznolikost, problem neaktivnosti in sedentarnosti, kurikulum športa.

LITERATURA

Adams, J. (2013). Defining the Generations, The Multigenerational Workplace: Communicate, Collaborate, and Create Community 1st Edition (https://www.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/58778_Abrams_The_Multigenerational_Workplace_Ch_1.pdf).

Đorđić, V. (2019). The post millennials' and what physical education can do about it? EQOL 2019.

Statistični urad RS, (SURS 2019), pridobljeno 20. maja 2019: https://www.stat.si/statweb

Swanzen, R. (2018). Facing the generation chasm: the parenting and teaching of generations y and z; International Journal of Child, Youth and Family Studies 9(2): 125–150, DOI: 10.18357/ijcyfs92201818216;

POMEN GIBALNE DEJAVNOSTI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY FOR MENTAL HEALTH

Jurij PLANINŠEC[1], Samo FOŠNARIČ[1], Stojan PUHALJ[1], Črtomir MATEJEK[1], Rado PIŠOT[2]

[1]Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor, Slovenija
[2]Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Koper, Slovenija

IZHODIŠČA: Znano je, da je gibalna dejavnost koristna za človekovo zdravje. Poleg koristi za telesno zdravje novejše raziskave vse bolj dokazujejo, da je gibalna dejavnost povezana tudi z boljšim duševnim zdravjem.

PROBLEM: Duševno zdravje je osnova zdravja in pomembno vpliva na kakovost življenja, socialno in družinsko blaginjo, po drugi strani pa lahko slabo duševno zdravje predstavlja veliko obremenitev gospodarskega, socialnega in izobraževalnega sistema. Probleme z duševnim zdravjem naj bi imelo okoli 38% prebivalcev EU. Zaskrbljujoči so tudi podatki za Slovenijo, še posebej za mlade, saj po podatkih raziskav kaže pomembno stopnjo depresivnosti med srednješolci okoli 20% fantov in 40% deklet. Nezdravljene duševne motnje lahko vodijo v bistveno večje probleme. Zato je pomembno, da poznamo različne možnosti, ki ljudem zagotavljajo ohranjanje in izboljšanje duševnega zdravja. In kot kažejo novejše raziskave, lahko tudi gibalna dejavnost pomembno prispeva k zmanjšanju tega problema.

METODE: V tem preglednem članku so na kratko povzete ugotovitve nekaterih raziskav, ki obravnavajo koristi gibalne dejvnosti za duševno zdravje.

UGOTOVITVE: Kot kažejo raziskave, je za duševno zdravje koristna gibalna dejavnost, ki je skladna s splošnimi priporočili, kar pomeni za otroke in mladostnike vsaj ena ura dnevno zmerne do visoko intenzivne dejavnosti, za odrasle pa vsak dan, oziroma vsaj pet dni tedensko po pol ure. V eni od študij se je izkazalo, da je bila koristnejša zmerno do visoko intenzivna vadba v primerjavi z lahkoemtnejšo. Kljub temu pa lahko za preprečevanje duševnih bolezni koristi tudi vadba zmerne intenzivnosti. Po drugi strani pa je pretirana vadba pogosto povezana s težavami z duševnim zdravjem. Izpostaviti je potrebno, da ima gibalna dejavnost v primerjavi z drugimi metodami zdravljenja duševnih bolezni številne prednosti. Prvič, gibalna dejavnost je poceni in dostopna večini prebivalstva. Drugič, neželenih posledic gibalne dejavnosti je relativno malo. Tretjič, gibalno dejavnost je mogoče prilagoditi posameznikom, ki so zaradi različnih razlogov omejeni pri njenem izvajanju. Četrtič, sodobna tehnologija znatno zmanjšuje geografske in časovne ovire za sodelovanje v intervencijskih programih. In nenazadnje, gibalna dejavnost ima številne dodatne zdravstvene koristi, ne le v zvezi z duševnim zdravjem, kar izdatno izboljša splošno kakovost življenja in zmanjša zgodnjo smrtnost. Nedavne študije so pokazale, da je gibalna dejavnost, ki se izvaja v otroštvu, povezana z zmanjšano verjetnostjo razvoja depresije v odraslih letih. V študijah redko poročajo o vrsti dejavnosti, ugotovitve pa kažejo, da je najustreznejša kombinacija aerobne in vadbe za moč. Zanimivo je tudi, da sodelovanje v skupinskih dejavnostih prinaša večje koristi v primerjavi z individualnimi dejavnostmi. Pri otrocih in mladostnikih lahko ima gibalna dejavnost koristne učinke na zmanjšanje depresije, vendar so dokazi še vedno omejeni, podobno velja tudi za anksioznost. Gibalna dejavnost lahko vsaj kratkoročno privede do izboljšanja samozavesti. Študije so pri otrocih in mladostnikih pokazale negativno povezanost med duševnim zdravjem in sedentarnim načinom življenja.

ZAKLJUČEK: Iz razpoložljivih dokazov je razvidno, da lahko gibalna dejavnost, ki se izvaja dovolj pogosto, intenzivno in časovno ustrezno, pomembno koristi pri zdravljenju in zmanjšanju tveganja za pojav duševnih bolezni. Vsekakor pa bodo potrebne še dodatne študije, ki bodo potrdile učinkovitost gibalne dejavnosti kot strategije zdravljenja duševnih bolezni.

Ključne besede: mentalno zdravje, telesna aktivnost, depresija, anksioznist

LITERATURA

Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas G., in Vergeer, I. (2018). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. Psychology of Sport and Exercise, 42, 146-155.

Clow, A., & Edmunds, S. (2014). Physical activity and mental health. Champaign: Human Kinetics.

Jeriček Klanšček, H., Zorko, M., Bajt, M. in Roškar, S. (ur.) (2009). Duševno zdravje v Sloveniji. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028. Pridobljeno 12. 6. 2019 s spletne strani http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/NOVICE/28032018_ReNPDZ18-28.pdf.

OTROCI SKOZI GIBANJE RAZISKUJEJO PESTROST GOZDA

CHILDREN' S ACTIVE JOURNEY INTO DIVERSITIES OF THE FOREST

Marija PLAVEC

Vrtec Hansa Christiana Andersena, Ljubljana, Slovenija

PROBLEM: Sami začetki proučevanja gibalne vzgoje v teoriji poudarjajo potrebo po gibanju na svežem zraku. Tudi v našem Vrtcu Hansa Christiana Andersena prepoznavamo nujnost takšnega pristopa k razvijanju gibalnih sposobnosti, saj nam starši večkrat povedo, da zaradi preobremenjenosti s službo otrokom v prostem času ne morejo ponuditi toliko gibanja na prostem kot bi si želeli.

METODE: Naj bo to moč, hitrost, gibljivost, koordinacija, ravnotežje, natančnost ali vzdržljivost, za vsako od teh področij najdemo v gozdu kot naši razširjeni igralnici dovolj navdiha, da ne zanemarimo nobene od njih. Pri svojem delu vzgojitelji vedno izhajamo iz želje, da bi z raznolikostjo poskrbeli za motivacijo, hkrati pa z lastnim vzorom otrokom dajemo model za njihovo igro. Tako z vnašanjem elementa zanimivosti v gibanje s pomočjo elementarnih iger poskrbimo, da otroci dosežejo zanje prilagojene cilje, ne da bi pri tem čutili preveč napora.

UGOTOVITVE: Spremenljivost igralnega prostora pripomore tako k stopnjevanju obremenitev kot k razvoju samoiniciativnosti pri otrocih, prav gotovo pa to prinaša koristi tudi za njihov kognitivni razvoj, saj izhajajoč iz krepitve domišljije otroci dobijo priložnost za tvorjenje živčnih povezav, ki v stanju mirovanja ne morejo nastati. S prestopanjem okov strukturiranih elementov na igrišču dobijo otroci nov zalet za lastno raziskovanje. Njihovo popotovanje ima značilnosti naravnega gibanja, saj se plazijo, lazijo, tekajo, plezajo, skačejo, vzgojitelji pa skrbimo za njihovo varnost. Z dodajanjem pravil to gibanje preraste v elementarno igro. Naša skupina Pikapolonic ima najraje igre: »Bratec reši me«, »Ali je kaj trden most«, štafetne igre, »Dan, noč«, »Lisica, kaj rada ješ«, »Kdo se boji črnega moža« in podobno. Razvijanje vseh gibalnih sposobnosti ima zelo dober vpliv na otroka. Otroci so veseli, radoživi, sproščeni in bolj dovzetni za srkanje novih znanj na vseh področjih. To pa je ravno tisto, kar teoretiki poudarjajo kot predpogoj za srečno življenje.

ZAKLJUČEK: Strinjamo se lahko, da razvijanje gibalnih sposobnosti oz. prizadevanje za njihovo ohranjanje in nadgradnjo prispeva k dobremu počutju vsakogar. S tem se v vrtcu trudimo našim otrokom zagotoviti zdravo popotnico za življenje.

Ključne besede: elementarne igre, narava, razvoj, gibalne sposobnosti

LITERATURA

Ajtmajer D. (1988). Metodika telesne vzgoje. 31-36. Dostopno na: https://www.os-skofljica.si/wpcontent/uploads/2015/08/motoricne_sposobnosti_cloveka.pdf z dne 25.3.2019.

Dr. Eva D. Bahovec, et. al. (1999). Kurikulum za vrtce. 14-18. R

Pistotnik B., (2003). Osnove gibanja, Fakulteta za šport. 43-141.

Videmšek M. (2011). Ulovimo prosti čas, 28-126

AKTIVNO UČENJE ZA PREDŠOLSKE OTROKE: POVEZOVANJE GIBANJA V NARAVI Z UČENJEM NARAVOSLOVJA IN MATEMATIKE

ACTIVE LEARNING FOR PRESCHOOL CHILDREN: COMBINING OUTDOOR PHYSICAL ACTIVITY WITH LEARNING SCIENCE AND MATHEMATICS

Janja PLAZAR, Nastja COTIČ

University of Primorska, Faculty of Education, Koper, Slovenia

INTRODUCTION: Contemporary learning in preschool as well as in the early school period tends towards interaction between various activities of different content areas. Researchers emphasize the importance of active learning, by which children learn through concrete experience. Additionally, many studies support the view that physical activity benefits children's cognitive functioning, learning and attention. Therefore, contemporary theorists emphasize that preschool children learn best with questions and reasoning during exploration of the world that surrounds them. From everyday life, teachers can get a lot of ideas about how to encourage the development of cognitive, emotional, motoric, moral and social skills.

METHODS: To examine the interaction between learning activities and outdoors physical activity in kindergarten, a scientific-mathematical workshop was designed, which was performed on a large grass lawn of one of the units of the Kindergarten Koper. The lawn offered the possibility of intentional unlimited physical activity to the children. The activity was carried out in four small groups of children; in each group there were six children, four to five years old. With the help of the teachers, four different outdoor activities were conducted: (1) exploring geometric shapes in their natural environment; (2) combining numbers with fruits and seeds; (3) arranging fruits and seeds according to size; and (4) finding pairs of living creatures and their natural habitats.

RESULTS: All children had the possibility to attend the activities consecutively and accepted the scientific-mathematical activities with excitement. The fact that the activities were performed outdoors was especially appreciated, since they could be physically active, which enhanced their motivation for both learning and discovering their natural environment. Because of the small groups, activities could be repeated several times, and besides, each other's work was easily monitored with mutual respect and tolerance.

CONCLUSION: The workshop confirmed the importance of holistic didactic multidisciplinary approach, where teachers use different contents to encourage children to collaborate and solve problems.

Key words: preschool education, scientific–mathematical activities, experiential learning, outdoor education, multidisciplinary approach.

LITERATURA

Bulunuz M. (2013). Teaching science through play in kindergarten: does integrated play and science instruction build understanding? European Early Childhood Education Research Journal, 21(2): 226-249.

Donnelly J E, Hillman C H, Castelli D, Etnier J L, Lee S, Tomporowski P, Szabo-Reed A N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. Medicine and science in sports and exercise, 48(6): 1197–1222.

Houge Mackenzie S, Son J S, Eitel K. (2018). Using outdoor adventure to enhance intrinsic motivation and engagement in science and physical activity: An exploratory study. Journal of Outdoor Recreation and Tourism, 21: 76-86.

Jose S, Patrick P G, Moseley C. (2017). Experiential learning theory: the importance of outdoor classrooms in environmental education. International Journal of Science Education, Part B, 7(3): 269-284.

GIBALNA/ŠPORTNA AKTIVNOST V VSEH VREMENSKIH POGOJIH
PHYSICAL ACTIVITIY IN DIFFERENT WEATHER CONDITIONS

Tanja PLEVNIK PETERNELJ

Vrtec Šentvid, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČA: Redna gibalna/športna aktivnost (GŠA) ima izreden pomen za razvoj predšolskega otroka, saj omogoča razvoj gibalnih sposobnosti in spretnosti, spodbuja tudi kognitivni razvoj ter vpliva na zdravje otroka. GŠA je lahko ukvarjanje s športom, dinamično igranje s prijatelji ali pa hoja v in iz šole. Posebno pomembno vlogo imajo redne GŠA tudi pri oblikovanju gibalnih navad in vzorcev, katere otroci spoznavajo tudi v vrtcu in jih prenašajo v svoje domače okolje. Gibalne/športne navade in vzorce, ki jih otroci spoznajo v obdobju otroštva, imajo pomembno vlogo tudi v kasnejšem življenju.

PROBLEM: V zadnjem času v svojem okolju opažamo precejšen osip gibalnih/športnih aktivnosti zunaj, predvsem v obdobjih slabšega vremena, ko prevladujejo dež, sneg, mraz. Namen naše aktivnosti je bil spodbuditi GŠA na prostem.

METODE: Ker smo mnenja, da morajo biti otroci gibalno/športno aktivni v zunanjem okolju vsak dan, smo v tekočem šolskem letu posebno pozornost namenili GŠA v zunanjem okolju. S tem smo seznanili tudi starše, ki so spodbudili tak način našega dela. Uporabili smo metodo proaktivnega pristopa za otroke, bili so vključeni v vse faze izvedbe GŠA (priprava, odhod ven, aktivnosti zunaj, pospravljanje po povratku…). Z metodo opazovanja smo spremljali učinke naših aktivnosti.

UGOTOVITVE: Ugotavljamo, da je izpostavljenost otrok aktivnostim z zunanjem okolju izrednega pomena za njihov razvoj in oblikovanje navad. Otroci izkazujejo velik interes za zunanje GŠA, pri tem jim vremenske okoliščine ne predstavljajo nikakršnih ovir. Večkrat so slabše vremenske razmere razlog za vzgojitelje, da svoje skupine ne odpeljejo ven, saj imajo v takem vremenu precej več dela z pripravo in oblačenjem otrok za zunanje aktivnosti, pogosto pa je problem tudi v tem, da starši otrokom ne pripravijo primerih oblačil in obutve za GŠA v slabših vremenskih pogojih.

ZAKLJUČEK: Ustrezna priprava otrok in ozaveščanje staršev o pomenu vsakodnevnega gibanja otrok v zunanjem okolju je za uspešno izvedbo aktivnosti v vseh vremenskih okoliščinah odločilnega pomena. Otroci slabših vremenskih okoliščin bistveno ne zaznavajo, te predstavljajo izziv za ustrezno pripravo za vzgojitelje in starše. Tudi različne vremenske okoliščine predstavljajo bogato, spodbudno in raznoliko okolje, v katerem mora otrok gibalno/športno aktivno preživljati otroštvo.

Ključne besede: vreme, otrok, razvoj, gibanje, narava

LITERATURA

Danks, F. in Schofield, J. (2007). Igrišča narave: igre ročne spretnosti in dejavnosti, ki bodo otroka zvabile ven. Ljubljana: Didakta.

Kljajić, M. (2019). Narava kot gibalna igralnica. V S. Žnidar, B. Vrbovšek in D. Belak (ur.). Gibalne dejavnosti v vrtcu (str. 62-63). Ljubljana: Supra, zavod za izobraževanje.

Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport; Zavod za šolstvo RS.

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

Volmut, T. (2014). Z merilnikom pospeška izmerjena gibalna/športna aktivnost mlajših otrok in analiza izbranih intervencij. Doktorska disertacija. Koper: Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta.

RAZVOJ ROČNIH SPRETNOSTI SKOZI AKTIVNOSTI DEDIŠČINE NAŠIH BABIC

THE DEVELOPMENT OF ARM SKILLS THROUGH THE ACTIVITIES OF HERITAGE OF OUR GRANDMOTHERS

Tanja PLEVNIK PETERNELJ

Vrtec Šentvid, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČE: Razvoj ročnih spretnosti ima v obdobju predšolskega otroka izreden pomen, saj je povezan z razvojem komunikacije z okoljem, predvsem z vidika samostojnosti pri opravljanju gibalnih nalog, kot so npr. samostojno hranjenje, obuvanje, zavezovanje vezalk, risanje in drugih. Drobne gibalne spretnosti vključujejo gibe okončin in koordinacijo malih gibov rok in oči, potrebna je tudi osredotočenost na izvedbo naloge. Razvoj drobne motorike je za vzpostavitev samostojnosti izvajanja različnih aktivnosti izrednega pomena.

PROBLEM: Ročne spretnosti in s tem razvoj drobne motorike lahko podkrepimo z izhajanjem različnih aktivnosti, ne zgolj z izvedbo gibalnih/športnih aktivnosti. Povezovanje izvajanja različnih ročnih spretnosti z razvojem drobne motorike se kaže kot najbolj učinkovit pristop pri mlajših otrocih. V vrtcu izvajamo mednarodni projekt Korenine Evrope (Roots of Europe), v katerem sodeluje pet držav (Slovenija, Turčija, Portugalska, Bolgarija, Romunija). Namen projekta je povezovanje organizacij in prenos kulturne dediščine med državami. Ena od prvih aktivnosti projekta je spoznavanje dediščine naših babic. V aktivnosti, ki smo jih izvajali v okviru priprave kruha, so se otroci izredno radi vključevali, saj so imeli pred seboj jasen (in okusen) cilj, to je spečen kruh.

METODE: V okviru omenjene aktivnosti smo z otroci spoznavali način pridobivanja sestavin za peko kruha, pekli smo kruh in druga peciva, spoznavali smo sestavine, ki so potrebna za peko kruha. Aktivnosti smo izvajali skozi dvomesečno obdobje. Za ugotavljanje napredka razvoja otrok smo uporabili metodo opazovanja in kvalitativne analize napredka posameznih otrok.

UGOTOVITVE: Posebno pozornost smo s skupino posvečali razvoju drobne motorike in razvoju ročnih spretnosti otrok: igranju s semeni, luščenje koruze, zlaganja različnih semen v različne oblike, kot npr. ravne linije, vijuge, pospravljanje semen na krožnik z desno in levo roko, okušanje različnih zvrsti semen in razvijanje ročne senzorike, izdelovanje različnih izdelkov iz slanega testa v povezavi z peko kruha, igranje z moko na svetlobni tabli, opazovanje semen z povečevalnim steklom, pri čemer so drobna semena držali v levi in desni roki, presejanje moke, gnetenje testa in drugih.

ZAKLJUČEK: Razvoj drobnih spretnosti in ročnosti je v obdobju otroštva pomembna razvojna aktivnost, saj je usmerjena v jasno izvedbo naloge, pri čemer je zelo razviden tudi rezultat. Dejavnosti, ki jih izvajamo v vrtcu, so velikokrat izredno primerne za razvoj ročnih spretnosti, v kolikor vzgojitelji temu namenimo tudi primerno pozornost. Ugotavljamo, da povezovanje aktivnosti predstavlja dodano vrednost razvoju posameznih področij dejavnosti.

Ključne besede: roke, spretnost, razvoj, otroci, peka kruha

LITERATURA

Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2002). Gibalna abeceda. Ljubljana: Fakulteta za šport, inštitut za šport.

Sitar, M. (2019). Spodbujanje fine motorike pri otroku. V S. Žnidar, B. Vrbovšek in D. Belak (ur.). Gibalne dejavnosti v vrtcu (str. 70-71). Ljubljana: Supra, zavod za izobraževanje.

Tkačenko, T. (2012). Velika knjiga aktivnosti in vježbi za razvoj fine motorike. Zagreb: Planet Zoe.

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

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

PRILAGOJENO IZVAJANJE KOLESARSKEGA IZPITA ZA GIBALNO OVIRANE

ADAPTED IMPLEMENTATION OF CYCLING EXAM FOR THE PHYSICALLY IMPAIRED CHILDREN

Maja POLJANŠEK

Center za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje Kamnik (CIRIUS Kamnik), Kamnik, Slovenija

IZHODIŠČA: Leta 2016 je bil izdan pri ZRSŠ prenovljen Koncept usposabljanja za vožnjo kolesa in kolesarskega izpita, ki velja za program osnovne šole in prilagojene programe osnovne šole. Eno od poglavij je namenjeno učencem s posebnimi potrebami in prilagoditvam zanje. PROBLEM: Učitelji, ki smo usposobljeni za pripravo učencev na kolesarski izpit, se v praksi sprašujemo, kako in do kod prilagoditi pripravo in izvajanje programa.

METODE: Na naši šoli, kjer se izobražujejo gibalno ovirani učenci in mladostniki, smo se lotili prilagoditev pri teoretičnem delu, na spretnostnem in prometnem poligonu ter sami vožnji v realni prometni situaciji. Teoretični del, ki preverja znanje iz cestno prometnih predpisov, je pomemben za vsakega udeleženca v prometu, torej tudi za tiste, ki morda zaradi težje oviranosti in posebnih potreb kolesarskega izpita ne bodo opravljali. Zato se nanj pripravljajo vsi učenci. Drugi del priprave je praktična vožnja, ki je sestavljena iz prometnega in spretnostnega poligona. Izvedemo jo na igrišču Centra. Posebno pozornost namenimo predvsem prilagoditvam spretnostnega poligona. Učence razdelimo v skupine glede na prevozna sredstva in prilagoditve, nato izvedemo poligon prilagojen vsaki skupini posebej. Imamo štiri skupine: kolesa, tricikli, invalidski vozički na ročni pogon in invalidski vozički na elektromotorni pogon. Tretji (zadnji) del usposabljanja je praktična vožnja kandidatov skupaj z mentorjem v resnični prometni situaciji v okolici šole. Ta del opravljajo vsi učenci, ki so uspešno opravili teoretični del in oba poligona. Obsega pet šolskih ur v skupini po tri učence. Zadnja (peta) ura je namenjena izpitni vožnji. Učenci, ki so uspešni tudi na tem delu usposabljanja, dobijo kolesarsko izkaznico.

UGOTOVITVE: Niso vsi gibalno ovirani otroci in mladostniki zaradi svojih posebnih potreb neprimerni za opravljanje kolesarskega izpita, zato jim ponudimo in omogočimo usposabljanje s prilagoditvami, ki so zapisane v njihovem individualiziranemu programu.

ZAKLJUČEK: Kolesarjenje, pa naj bo na pravem kolesu, triciklu ali drugih prilagojenih prevoznih sredstvih, ni le način prevoza, ampak tudi rekreacija, sproščanje in vrsta športa. Zato je prav, da ga omogočimo vsem, ki se izkažejo, kot odgovorni udeleženci v prometu, ki skrbijo za svojo varnost in varnost drugih.

Ključne besede: teoretični del, spretnostni in prometni poligon, vožnja v prometu, kolesarjenje

LITERATURA

Breznik, P. (2012). Priročnik za varno kolesarjenje. Maribor, Primotehna d. o. o.

Breznik, P., Breznik A. (2017). S kolesom v šolo, delovni zvezek z e-učbenikom na spletu za opravljanje kolesarskega izpita. Maribor, Primotehna d. o. o.

Žlender, B., Novak, M. (2016). Usposabljanje za vožnjo kolesa in kolesarski izpit v osnovni šoli. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

SPRETNOSTINI POLIGON ZA GIBALNO OVIRANE
A CYCLING POLYGON FOR THE PHYSICALLY IMAPAIRED CHILDREN

Maja POLJANŠEK

Center za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje Kamnik (CIRIUS Kamnik), Kamnik, Slovenija

IZHODIŠČA: Gibalna aktivnost močno vpliva na razvoj, kvaliteto življenja in naše zdravje. Z redno vadbo zmanjšamo možnosti za razvoj marsikatere bolezni, z njo razvijamo koordinacijo, hitrost, moč, gibljivost, natančnost in ravnotežje. Šport pozitivno vpliva na duševne in čustvene sposobnosti ter na socialni razvoj. Dobre oz. slabe gibalne navade starši prenašajo tudi na otroka. Gibanje mu daje občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja. Otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. Z gibanjem zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase.

PROBLEM: Tudi otroci z upočasnjenim gibalnim razvojem in gibalno ovirani potrebujejo gibanje. V želji, da težje in težko gibalnim otrokom približamo gibanje ter da jih opolnomočimo, da bodo v resničnem življenju, kar se da telesno aktivni in samostojni, smo na poligonu pripravili nabor vaj oz. postaj, s katerimi vadimo in se urimo v spretnostni vožnji z invalidskim vozičkom na ročni pogon oz. na elektromotorni pogon.

METODE: Poligon, je nastal kot prilagoditev spretnostnega poligona za kolesarje in je namenjen učencem, ki za gibanje potrebujejo prilagojena prevozna sredstva (tricikel, kolo s pomožnimi kolesi, skuter in invalidski voziček). Sestavljen je iz enajstih vaj, ki obsegajo natančen opis dejavnosti in gradnike – elemente, ki jih posamezna vaja zahteva. Poleg starta in cilja poligon sestavljajo postaje neenakomernega slaloma, vožnje po luknjah ter slalom med ožinami. Učenci se urijo v enoročni vožnji, vožnji čez dolgo in kratko ožino, vožnji skozi prehodna vrata, v razmaknjenem slalomu, vožnji po neravnem terenu in ozki deski.

UGOTOVITVE: Z vajami se urijo obvladovati svoje prevozno sredstvo in se tako pripravijo na prometne situacije, ki jim bodo otroci, mladostniki in kasneje odrasli izpostavljen (strma klančina pločnika, neraven teren, težko dostopno mesto, neutrjena bankina, luknje na vozišču, slabše arhitektonske prilagoditve …).

ZAKLJUČEK: Učenci na poligonu pridobijo izkušnje ter se znebijo strahu pred neznanimi situacijami. Pri učnih sprehodih, na dnevih dejavnostih ter drugih aktivnostih na prostem postanejo samozavestnejši in samostojnejši.

Ključne besede: gibanje, promet, kolesarski izpit, prilagojena prevozna sredstva

LITERATURA

Drev, A. (2013). Gibanje telesno dejavni vsak dan. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Žlender, B., Novak, M. (2016). Usposabljanje za vožnjo kolesa in kolesarski izpit v osnovni šoli. Zavod RS za šolstvo.

AKTIVNO UČENJE
ACTIVE LEARNING

Andreja POLZELNIK MAROLT

JVIZ OŠ Dobrepolje, Videm - Dobrepolje, Slovenija

IZHODIŠČE: Pomanjkljivost današnjih učencev je, da se večinoma v prostem času ne gibajo dovolj. Klasično poučevanje pa tudi ne predvideva veliko aktivnost, največkrat učenci sedijo, učitelji pa razlagamo.

PROBLEM: Redno in zadostno gibanje posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja, varuje in krepi človekovo zdravje tako telesno kot duševno.Tudi učitelji na naši šoli se zavedamo, da sta zdravje in gibanje pomembna člena, ki vplivata na dobro počutje zaposlenih in učencev. Zato imamo na centralni šoli skupino učiteljic, ki skrbi za mesečno organizacijo pohoda po naši okolici ali vadbe v telovadnici za učitelje. Imeli pa smo tudi seminar po programu Brain Gym, ki temelji na predpostavki, da je telesno in motorično učenje temelj vsega učenja, saj je človekovo gibanje močno povezano s čustvenimi in miselnimi dogajanji v možganih. Na začetku šolskega leta smo imeli tudi predavanje fizioterapevtke, ki je poudarjala pomen pravilne drže učencev pri pouku.

METODE: Zato smo nekatere učiteljice, ki učimo na podružnični šoli, v sodelovanju z vodjo šole, razmišljale, katere oblike gibanja je možno dodatno vnesti v naše šolsko okolje in učne ure. Ugotovile smo, da nekateri učenci zelo hitro pridejo v šolo in da bi bilo smiselno uvesti jutranje aktivnost. Pri posameznih učnih urah bi lahko uvedle minute za gibanje in vanje vključile vaje Brain Gym. Učenci, ki so v kombiniranem oddelku (4. in 5. razred), bi lahko v šolo prinesli napihljive žoge za sedenje in si tako izboljšali svojo držo. Z gibanjem pa se lahko učimo novo snov, jo utrjujemo, lahko pa je tudi motivacija za opravljeno delo. Ker poučujem slovenščino, sem se odločila, da bom v vsakem razredu nekaj ur letno uporabila gibanje za učenje nove snovi in utrjevanje (npr. 6. razred – Opis igre, 7. razred – Prežihov Voranc in stare igre, 8. razred – odvisniki, 9. razred – Književniki, njihova dela in obdobja).

UGOTOVITVE: Večina otrok se rada druži, želijo si biti sprejeti, zato so zelo navdušeni nad gibalnimi aktivnostmi pred poukom. Radi se izkažejo pred vrstniki, učijo pa se tudi strpnosti, saj morajo biti pozorni na mlajše učence. Tudi žoge za sedenje so učenci sprejeli z navdušenjem, najprej je bilo nekaj nereda, ob koncu pa smo ugotovili, da izboljšajo splošno počutje, ravnotežje in telesno držo, koordinacijo gibov ter spodbujajo domišljijo. Minute za gibanje so dobre takrat, ko so učenci že nemirni, naveličani in potrebujejo malo sprostitve. Pri pouku slovenščine so učenci dobro sprejeli gibalne aktivnosti in so mi bile v pomoč pri posredovanju in utrjevanju učne snovi. Ura kar naenkrat ni bila več dolgočasna in brezzvezna, ampak zabavna in učinkovita.

ZAKLJUČEK: Učenci v šoli preživijo veliko časa, zato jim moramo omogočiti dovolj gibanja, ki jim omogoča, da se poleg učinkovitejšega spoznavanja in utrjevanja snovi razvijejo v zdrave, samostojne in pozitivno naravnane osebnosti.

Ključne besede: gibanje, šolsko okolje, sprostitvene aktivnosti

LITERATURA

Drev, A. (2010). Odnos otrok in mladostnikov do gibanja. Izsledki fokusnih skupin. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

Zurc (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.

KOLIKO UR PRESEDITE ZA VAŠIM RAČUNALNIKOM?
HOW MANY HOURS DO YOU SIT IN FRONT OF YOUR COMPUTER?

Monika PRAŠNIKAR

Srednja trgovska šola Ljubljana, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČA: Namen raziskovanja je preučitev, kako prekinitve dolgotrajnega sedenja vplivajo na dijake in učni proces.

PROBLEM: Okolje lahko spodbuja mladostnikovo gibanje ali ga zavira. V šoli postavljamo dijakom dve nasprotujoči zahtevi: po eni strani spodbujamo gibanje, po drugi strani pa želimo, da mladostniki pri pouku ure in ure mirno sedijo. Gibanje spodbujamo, ker redna telesna aktivnost ugodno vpliva na zdravje in dobro počutje, pa tudi na delovanje možganov in sposobnost učenja. Gibanje je zaveznik učenja, z njegovo pomočjo lahko ustvarimo učinkovito učno okolje. Kljub temu otroke in mladostnike v šolah navajamo, da večinoma sedijo. Ker daljše sedenje dokazano negativno vpliva na zdravje in učni proces, je pomembno, da spodbujamo večkratne prekinitve dolgotrajnega sedenja. Pouk informatike in računalništva je idealna priložnost za spreminjanje navad neprekinjenega večurnega sedenja pri delu z računalnikom.

METODE: Pri raziskovanju smo uporabili metodo opazovanja s popolno udeležbo (eno leto opazovanja enega razreda prvih in dveh razredov tretjih letnikov pri pouku Informatike in računalništva na Srednji trgovski šoli v Ljubljani). Rezultate smo dopolnili in nadgradili z razgovori z dijaki. Za spremljanje in vrednotenje rezultatov smo uporabili anekdotske zapise in kontrolne sezname.

UGOTOVITVE: V urnikih srednješolcev je pouk Informatike in računalništva zasnovan tako, da poteka dve ali celo tri ure skupaj. To najpogosteje pomeni, da dijaki tudi toliko časa neprekinjeno sedijo za računalnikom. Zato smo sedenje prekinili z aktivnimi odmori, med katerimi so se dijaki sprehodili po hodniku ali / in naredili nekaj razteznih vaj. Opazili smo, da so se dijaki na začetku upirali predlaganim prekinitvam sedenja. Po pogovoru z dijaki smo ugotovili, da je vzrok v tem, da ne marajo spreminjati ustaljenih navad. Začetno negativno naravnanost so kmalu izničili pozitivni učinki gibanja: prekinitve sedenja so izboljšale razpoloženje, pozornost, koncentracijo, motivacijo dijakov in pomagale pri doseganju učnih ciljev. Njihov odpor do rednih prekinitev dolgotrajnega sedenja za računalnikom se je postopoma zmanjševal. Seveda so bile med dijaki razlike, vendar če nam je uspelo vsaj enega dijaka usmeriti v bolj zdrav življenjski slog, so bila naša prizadevanja smiselna.

ZAKLJUČEK: Učitelji imamo možnost in dolžnost vzpostavljanja spodbudnega in zdravega (šolskega) okolja. Dolgotrajno neprekinjeno sedenje negativno vpliva na učni proces, dolgoročno pa tudi na počutje in zdravje. Zato moramo dijake navajati na redne prekinitve dolgotrajnega sedenja z aktivnimi odmori pri vseh šolskih predmetih, še posebej pri predmetih, kjer veliko uporabljamo računalnik. Za dolgoročno uspešne spremembe se moramo prilagoditi posameznemu dijaku in vztrajati pri uvajanju bolj zdravih delovnih navad. Na videz majhna sprememba, ki lahko pomembno vpliva na počutje in zdravje.

Ključne besede: mladostniki, šola, dolgotrajno sedenje, gibanje.

LITERATURA

Ivelja, R. (2011). Možgani so mišica, ki jo je treba krepiti. Pridobljeno s: http://www.dnevnik.si/objektiv/intervjuji/1042436769.

Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Drev, A., Pucelj, V., Zupanič, T. in Britovšek, K. (2015). Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbsc_2015_e_verzija30_06_2015.pdf .

Markun Puhan, N., Novak, L. in Legvart, P. (2014). Kar učinkuje pri športni vzgoji/športu, je uporabno tudi pri drugih predmetih. Kineziologija – pot zdravja. Zbornik prispevkov. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče. Pridobljeno s: http://ovg.si/wp-content/uploads/2019/02/OVG-2014_Kineziologija-pot-zdravja.pdf.

Zupančič-Tisovec, B. in Remec M. (2017). Spodbujanje gibanja, zmanjševanje sedenja in ergonomska priporočila v šolskem okolju. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/skrb_za_zdravo_hrbtenico_nijz_remec.pdf.

OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI PRI URI ŠPORTA
A CHILD WITH SPECIAL NEEDS AT PHYSICAL EDUCATION

Alenka RAJH

Osnovna šola Jurija Vege Moravče, Moravče, Slovenija

IZHODIŠČE: Šolsko obdobje je pomembno za vsakega otroka in za njegove starše. Takrat se razvije otrokov značaj, na stvari začne gledati drugače. Med šolanjem se razvije njegovo telo, zato je takrat in pozneje pomembna telesna aktivnost.

PROBLEM: Otroci s posebnimi potrebami so tisti, ki imajo primanjkljaj na posameznem področju in so vse pogosteje vključeni v redne osnovne šole. Šolska zakonodaja poudarja načelo enakih možnosti s hkratnim upoštevanjem različnosti otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami. Učenci s posebnimi potrebami potrebujejo drugačen, individualiziran pristop, prilagojene metode, uporabo posebnih pripomočkov, razumevanje, pomoč in drugačen časovni ritem. Ob učitelju sodelujejo še šolska svetovalna služba, zdravstvene ustanove, svetovalni center in drugi ter starši.

METODE: Sem učiteljica športa in dve uri tedensko spremljam otroka s posebnimi potrebami pri športu. Za otrokov napredek je pomembno občutje v skupini, h kateremu lahko s svojo ustvarjalnostjo, sproščenostjo, strokovnostjo, zanesljivostjo veliko doprinesem. Z drugim učiteljem športa se pri urah odlično dopolnjujeva, s tem dosežemo prijetno in zaupljivo ozračje. Pri vadbi smo organizirani, da ima otrok dovolj časa in prostora za pridobivanje gibalnih vzorcev. Uporabimo primerne oblike in metode dela (kratka razlaga, demonstracija, opazovanja,…). V sklopu gimnastike so učencem predstavljene preproste gimnastične prvine. Sklop je sestavljen iz preprostih elementov in natančnih oblik gibanja z namenom, da se učenci privadijo telesnih naporov, katerim niso podvrženi vsak dan. Kot so stoja na lopaticah, preval naprej, nazaj … Programu so dodane blazine in prijemi, ki pripomorejo k večji varnosti. Pri atletiki najprej predstavimo osnovne elemente (začetni položaj pri startu), kasneje preidemo h kompleksnejšim (skok v višino, meti). Gre za elemente, ki jih pojmujemo kot sestavljena gibanja, s katerimi želimo pri otrocih izboljšati gibalne sposobnosti: natančnost in vzdržljivost. V sklopu ur plesa pri otroku spodbujamo moč sodelovanja, čar druženja, tako razvijamo njegove sposobnosti. Igre z žogo so ekipni športi, s katerimi otroke navadimo na sodelovanje, jih spodbujamo k druženju , učimo tekmovalnosti in športnega obnašanja, utrjujemo gibalne sposobnosti in orientacijo v prostoru.

UGOTOVITEV: Otrok me je s svojo posebnostjo, drugačnostjo veliko naučil. Naučila sem se sprejemati njegove odločitve. S prijaznim odnosom in zavedanjem lahko kljub svojim težavam veliko doseže. Zato je potreben trud posameznika ter podpora pedagoga, sprejetost otroka, predvsem pa je pomembna podpora in zavzetost staršev – uspešno sodelovanje strokovnih delavcev, učitelja in staršev torej. S skupnim usmerjanjem, sodelovanjem, zaupanjem je njegov uspeh še vidnejši. Otrok uspešno napreduje v gibalnem in osebnostnem razvoju.

ZAKLJUČEK: Pri izvajanju dodatne strokovne pomoči otroku s posebnimi potrebami je pomembno, da učitelj vzpostavi pristen zaupljiv odnos z otrokom, da s svojo strokovnostjo in iznajdljivostjo motivira otroka in mu zaupa. Z zaupanjem krepi otrokova gibalna, čustvena, socialna področja, samopodobo …

Ključne besede: otrok s posebnimi potrebami, šport, učitelj, spodbuda, motivacija.

LITERATURA

Bečaj J. (1988). Potrebe in možnosti posebne obravnave otrok v šoli. Vzgoja in izobraževanje: revija za teoretična in praktična vprašanja vzgojno izobraževalnega dela. Letn. 19, 6 (1988), str. 36-46

Košir S. (2008). Otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja: navodila za prilagojeno izvajanje programa osnovne šole z dodatno strokovno pomočjo. 1. izd. Ljubljana, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Pistotnik B. (2011). Osnove gibanja v športu: osnove gibalne izobrazbe. 1. izd. Ljubljana, Fakulteta za šport.

Sambolec L. (2012). Vključevanje otrok s posebnimi potrebami v dodatne športne aktivnosti, diplomsko delo. Ljubljana.

POHODNIŠTVO

HIKING

Alenka RAJH

Osnovna šola Jurija Vege Moravče, Moravče, Slovenija

IZHODIŠČE: V prvih letih življenja je pri človeku najpomembnejši gibalni razvoj. Z gibanjem odkrivamo svoje telo, ga preizkušamo in zaznavamo.

PROBLEM: Danes otroci veliko preveč časa preživijo ob računalniku, televiziji, … Na otrokov gibalni razvoj imajo starši velik vpliv, saj oni oblikujejo otrokovo osebnost, predstavljajo socialno okolje, ki ga otroci opazujejo, posnemajo in na podlagi katerega se učijo. Družina, v kateri je šport del vsakdana, vzgaja otroka v športno dejavnega. Naloga izobraževalnih institucij je, da to vzgojo uspešno nadaljujejo, nadgrajujejo in tako otroku omogočajo, da šport postane del njegovega vsakdana. Ljudje hodimo v gore zaradi naravnih lepot in pristnejšega stika z naravo, dobrega občutja, da krepimo svoje telo. Otroci pa svet okoli sebe sprejemajo precej drugače. Hoja ni všeč še posebej otrokom po šestem letu starosti, ko jih skoraj noben cilj ne motivira. Paziti moramo, da izleti ne bodo predolgi, kajti naslednjič bomo s težavo otroka navdušili za pohod. Planinske vsebine v osnovnih šolah se večinoma izvajajo kot športni dnevi.

METODE: Na naši šoli skrbno pripravljamo planinski športni dan za vse razrede. Prva in druga triada se vzpneta na bližnjo vzpetino, zadnjo triado pa popeljemo v visokogorje. V šolskem letu 18/19 smo z učenci osmih razredov izvedli planinski športni dan – pohod na Zelenico. Pri iskanju cilja smo upoštevali starost otrok, izkustveno preteklost skupine in želje. Otrokovo motivacijo najlažje dosežemo tako, da njegovo pozornost odvračamo od hoje in hojo spremenimo v pristransko dejavnost. Otrokom je všeč na izletu to, kar se dogaja med samo hojo in na cilju. Otroci potrebujejo cilj, ki jim predstavlja izziv. Vzdržljivost pri otrocih je zelo pomembna, upoštevati jo moramo tako pri izbiri kot pri dolžini izleta.

UGOTOVITEV: Zelenico smo izbrali, ker je pot do doma dovolj široka, ni izpostavljena nevarnostim in je v osrčju gora. Veliko učencev je bilo prvič v visokogorju, kjer so občudovali gorovje, melišče pod Begunjščico, videli nekaj cvetočih planinskih rož. Med hojo smo imeli priložnost za druženje, uživali v naravi v prekrasnem dnevu. Menim, da je to ena cenejših oblik športnega dne. Učenec potrebuje za izlet dobro obutev (pohodni čevlji ali športni copati), šolski nahrbtnih z zdravo malico in vodo.

ZAKLJUČEK: Pohodništvo je oblika hoje, pri kateri je to, kje hodimo, pomembnejše od naše tehnike hoje. Dostopno vsem, z njim se lahko ukvarjamo vsi. Učitelji športa na osnovni šoli imamo možnost, da otrokom posredujemo in nadgradimo njihovo znanje o pohodništvu. Ponudimo različne planinske vsebine, ki so primerne starosti in otrokovi naravi. Na pohodnih izletih naveže pristen stik z naravo, jo začuti, opazi njeno lepoto in se druži s prijatelji.

Ključne besede: otroci, hoja, izlet, učitelj, šola

LITERATURA

Gros F. (2017). *Filozofija hoje*. 1. izd. Ljubljana, V.B.Z.

Rotovnik B. (2016). *Planinska šola*. 3. izd. Ljubljana, Planinska zveza Slovenije.

Slavič J. (2013). *Pohodništvo za mlajše otroke v okviru družine in vrtca*. Diplomsko delo. Fakulteta za šport, Ljubljana.

Sluga P. (2016). *Izvajanje planinskih športnih dni v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju OŠ*. Magistrsko delo. Fakulteta za šport, Ljubljana.

FESTIVAL »BRATI GORE« – KAKO V ŠOLSKI KNJIŽNICI NA OSNOVNI ŠOLI S KNJIGAMI NAVDUŠITI ZA OBISK GORA

THE »READING MOUNTAINS« FESTIVAL – HOW TO MOTIVATE STUDENTS, VISITING THE ELEMENTARY SCHOOL LIBRARY, FOR HIKING IN THE MOUNTAINS

Polona RAUŠL

Osnovna šola Brezovica pri Ljubljani, Brezovica pri Ljubljani, Slovenija

IZHODIŠČE: Od leta 2015 ob 11. decembru, mednarodnem dnevu gora, poteka Festival »Brati gore«, ki je eden od projektov Alpske konvencije, katere podpisnica je tudi Slovenija. Gre za spoznavanje alpske kulturne dediščine in povezovanje ljudi, ki imajo radi oboje: knjige in gore.

PROBLEM: Festival je odlična možnost za promocijo leposlovne in poučne alpske literature. V šolski knjižnici smo pristopili k mednarodnemu projektu in pri urah knjižnično-informacijskih znanj predstavili učencem njihovi starosti primerno literaturo, jih motivirali za branje in spoznavanje vsebin alpske kulturne dediščine, tudi v povezavi z obiskovanjem in obnašanjem v gorah.

METODE: V prvi triadi smo prebirali slovenske pripovedke, pravljice in legende ter na zemljevidu iskali v ljudskem izročilu omenjene kraje (Trenta, Triglavska jezera, Bled) ter spoznavali alpske živali in rastline. V drugi triadi smo s Kekcem spoznali planšarstvo, življenje otrok v preteklosti, prehrano, obleko, obutev in njihovo vedenje o varnosti v gorah. V knjigi Alpska flora na Slovenskem smo iskali zdravilne in zaščitene rastline. Ker je minilo 100 let od prvega vzpona na Triglav, smo v slikanici Janeza Kajzerja prebrali o Štirih srčnih možeh. Primerjali smo alpinizem nekoč in danes ter iskali podatke na spletu. Ogledali smo si odlomke iz igranih in dokumentarnih slovenskih gorniških filmov.

UGOTOVITVE: Učenci so komentirali alpinistične odprave v preteklosti in sedanjosti. Ob napetih odlomkih iz knjige Bogdana Novaka Bela past smo razpravljali o snežnih zametih, plazovih, nenadnih vremenskih spremembah in delu gorske reševalne službe. Ravnanja knjižnih junakov so učence vzpodbudila k razmišljanju o ukrepanju v kritičnih razmerah. Zapisali smo pravila, ki jih upoštevamo med hojo, v planinskih kočah ter v nacionalnih parkih. Na spletu smo iskali novice o nesrečah v gorah, kako poklicati pomoč ter kakšna je obvezna oprema planinca. Z učenci zadnje triade smo prebirali potopise znanih slovenskih alpinistov in ugotavljali njihove dosežke v svetovnem merilu. Z branjem izbranih odlomkov iz alpinistične kriminalke Tadeja Goloba Zlati zob, ki se odvija na Loški steni nad Logom pod Mangartom, smo spoznavali slovenske gorske poti ter pomen psiho-fizične pripravljenosti planinca oz. alpinista.

ZAKLJUČEK: V knjižnici je bila decembra razstava o Alpski konvenciji ter priložnostna tematska knjižna razstava, saj so Alpe s svojo biotsko raznolikostjo, naravo ter kulturo prebivališče za skoraj 14 milijonov ljudi. Privlačijo obiskovalce, ki radi hodijo, razmišljajo v tišini, plezajo, preizkušajo svojo vzdržljivost, se družijo, raziskujejo in se zavedajo, da je treba naravno dediščino obvarovati. Z naštetimi aktivnostmi smo želeli učence Osnovne šole Brezovica pri Ljubljani navdušiti za branje različne literature o gorah ter jih posredno navdušiti za obisk le-teh bodisi z družino bodisi z organiziranimi skupinami (planinski krožek, taborniki, skavti). Učence smo seznanili, na katere športne dejavnosti, povezane s plezanjem, pohodništvom in planinarjenjem, se lahko vpišejo v šoli in v bližnji okolici.

Ključne besede: pohodništvo, gorništvo, hoja, Alpe, izleti, branje

LITERATURA

Dapit, R., Kropej Telban, M. in Čoh, Z. (2004). Zlatorogovi čudežni vrtovi: slovenske pripovedi o zmajih, belih gamsih, zlatih pticah in drugih bajnih živalih. Radovljica : Didakta

Pilz, I. (1993). Čudoviti svet Julijskih Alp. Vodnik. Ljubljana: Mladinska knjiga

Skoberne, P. (2007). Narava na dlani. Zavarovane rastline Slovenije : žepni vodnik. Ljubljana : Mladinska knjiga

Stalni sekretariat Alpske konvencije. (2011). Alpska konvencija v Sloveniji in njeno izvajanje na lokalni ravni. Ljubljana: RS Ministrstvo za okolje in prostor.

Stritar, U. in Stritar, A. (1998). Z otroki v gore. Ljubljana : Sidarta.

AKTIVNO UČENJE RAČUNALNIŠKEGA PROGRAMIRANJA
ACTIVE LEARNING OF COMPUTER PROGRAMMING

Marko RIBIČ

Osnovna šola Naklo, Naklo, Slovenija

PROBLEM: Pri delu, v šoli in življenju na sploh čedalje bolj pomembna postaja informacijsko komunikacijska tehnologija in upravljanje z njo. Zato moramo otroke v šoli naučiti programiranja in dajanja navodil strojem. Pri otrocih, ki so vključeni v izbirni predmet računalništva (4., 5., in 6. razred) opažamo pomanjkanje znanj računalniškega mišljenja oz. računalniške logike. Otroci večinoma na računalnikih in telefonih igrajo igrice, pri tem pa ne rešujejo standardnih problemov računalništva. Zato moramo otroke nekako vzpodbuditi, da bodo z veseljem razmišljali, iskali restive in reševali dejanske probleme.

METODE: Ker se otroci radi gibljejo in igrajo razne igre na prostem, smo tudi učenje programiranja prestavili iz računalniške učilnice na igrišče ali v primeru slabega vremena v telovadnico. Za izhodišče smo uporabili različne računalniške igre, namenjene programiranju figur na spletni strani ura Ura za kodo (https://hourofcode.com/si). Te smo prestavili na igrišče. Z učenci smo si igre najprej ogledali na omenjeni spletni strani, na kar smo se preselili na igrišče, kjer smo narisali poti za posamezno igro. Pri tem smo uporabljali krede z risanje poti in različne škatle za ovire na poti. Razdelili smo se v skupine po trije učenci. Učenci so si razdelili vloge in sicer je bil eden zadolžen za pisanje programa na papir, drugi je bil zadolžen za vodenje tretjega učenca, ki je imel zavezane oči, po poljih (glede na napisan program) in tretji je izvrševal ukaze, ki mu jih je dajal prvi učenec. Potem so se otroci menjavali tako, da je vsak lahko izkusil vsako vlogo. Na koncu izvršene poti smo otroke nagradili z malo sladko pozornostjo.

UGOTOVITVE: S to vrsto dejavnosti smo otroke pripeljali do izkušnje, kako je potrebno razmišljati v računalniškem svetu, kakšne ukaze moramo dati računalniku ali robotu, da ga bomo pripeljali do želenega cilja. Ugotovili smo, da otroci bolj ponotranjijo znanje, ki ga pridobijo z izkušnjo, predvsem dejstvo, da so imeli zavezane oči (odvzem enega od čutil, ki jih robot nima) in da je učenje programiranja v začetni fazi z gibanjem in igro veliko učinkovitejše, kot sedenje za računalnikom.

ZAKLJUČEK: Z metodo programiranja na igrišču smo pridobili nove izkušnje za življenje. Učenci so s svojim delom pridobili tudi druga pomembna znanja. Uporabili smo vse svoje izkušnje in znanja, ki smo jih imeli z geometrijskimi telesi, da smo naredili ovire, postavili poligone. Uporabili smo znanja angleškega jezika. Učencem smo postavili izzive, da so sami našli informacije in jih konkretno uporabili pri igri in gibanju. Tako smo v pouk računalništva poleg telovadbe vključevali tudi likovno vzgojo, matematiko, tehniko, naravoslovje.

Ključne besede: informacijsko komunikacijska tehnologija, programiranje, računalniško mišljenje, igre na prostem, čutila

LITERATURA

Marentič Požarnik, B. (2010). Psihologija učenja in pouka. Ljubljana: DZS.

https://hourofcode.com/

PTICE KOT SPODBUDA H GIBALNIM AKTIVNOSTIM
BIRDS-ENCOURAGMENT TO SPORTING ACTIVITIES

Vanja ROGIČ

Vrtec Kurirček Logatec, Enota Tičnica, Logatec, Slovenija

IZHODIŠČA: Onesnaževanje našega planeta in krčenje življenjskega prostora živalim nas je vzpodbudilo, da smo se pričeli ozirati k permakulturni pedagogiki, ki nas uči, da si svet delimo z drugimi živimi bitji, zato moramo do njih razviti spoštljiv odnos.

PROBLEM: V naši skupini otrok starosti 5-6- let smo si zastavili nalogo, da ptice opazujemo čez celo šolsko leto. Preko načela horizontalne povezanosti smo želeli povezati ptice (naravo) in gibanje.

METODE: Sprva smo ptice opazovali na igrišču in preko igre poskušali oponašati njihovo gibanje. S hriba navzdol smo tekli in pri tem močno mahali z rokami kot lastovke, ki smo ji septembra, preden so zapustile naše kraje, imeli možnost kar nekaj časa opazovati. Podivjano kot vrabci smo skakali po travi in oponašali prehranjevanje, se trudili galantno premikati kot bela pastirica, delali dolge korake kot bela čaplja, skakljaje na eni nogi in s komolci smo se prerivali kot vrane, ki se prepirajo za hrano ob smetnjakih, trudili smo se čim dlje stati na eni nogi kot ptice na daljnovodih. Poskušali smo leteti na način, da je manjša skupina otrok po igrišču nosila otroka, ki je ležal na trebuhu in pri tem sunkovito mahal s krili. V želji, da bi ptice bolje spoznali, smo zapustili igrišče in v vseh letnih časih hodili na daljše pohode, ter jih opazovali s prostim očesom in daljnogledi. Oponašali smo let ptic ujed, ki so nas preletavale, s tekom preizkušali kdo je hitrejši, svoje vratove smo iztegovali visoko v zrak, medtem ko smo jih opazovali. Prepevali smo ljudsko pesem *Pleši, pleši črni kos* in ob tem zaplesali v parih, besedilo pesmi *Sinička* in *Živali jeseni* pa smo ponazarjali s preprostimi gibi.

UGOTOVITVE: Poleg grobe motorike telesa, smo poskrbeli še za finomotoriko naših prstov. Oskubili smo puhast brezrokavnik in s puhom napolnili vzglavnik. Izdelali smo novoletne okraske za ptice in krmilnice iz odpadnih materialov. Lesene ploskve krmilnice smo pobarvali in jih s križnim izvijačem, lesenimi vijaki in akumulatorskim vrtalnikom pritrdili skupaj, pri čemer smo morali složno sodelovati ter krepiti delo v skupini.

ZAKLJUČEK: Preko gibanja celotnega telesa smo se globje povezali s pticami in naravo, ptice in njihovo gibanje so postala naša stalnica, spremljale so nas na našem vsakem koraku. Otroci so to željo po sprehodih in zasledovanju štorkelj (in ostalih ptic), ki so spomladi prišle namesto belih čapelj jeseni, prenesli v družine in nas ob prihodu v vrtec zasipali z informacijami, kje vse so videli ptice.

Ključne besede: ptice, narava, igra, gibanje.

LITERATURA

Alderslowe L, Amus G, Deshaies D. (2018). Skrb za zemljo, skrb za ljudi in pravična delitev v izobraževanju. Otroci v permakulturi.

SPODBUJANJE GIBALNE AKTIVNOSTI OTROK V JASLIČNEM ODDELKU STAROSTI 1-2 LETI

ENCOURAGEMENT OF PHYSICAL ACTIVITIES OF CHILDREN AGED 1-2

Vanja ROGIČ

Vrtec Kurirček Logatec, Enota Tičnica, Logatec, Slovenija

IZHODIŠČA: Vstop v vrtec je za otroke velika prelomnica v življenju. Vrtčevsko okolje, strokovni delavci in malčki-soigralci so jim nepoznani. Otroci od doma prinesejo različne gibalne navade, nekateri ne hodijo, drugi tekajo po sobi, tretji potrebujejo individualni stik z vzgojiteljico za vsak premik, ki ga naredijo. Posamezne otroke doma spodbujajo k hoji in gibanju, drugi so zaradi nemoči staršev in nezavedanja pomembnosti gibanja v predšolskem obdobju ali preprosto udobja obsojeni na avtosedeže in različne vozičke.

PROBLEM: Ker je nekaterim otrokom doma že v poldrugem letu odvzeta možnost raziskovanja sveta okoli sebe in so zgolj opazovalci, želimo vzgojitelji otroke opazovalce spremeniti v aktivne udeležence-raziskovalce sveta okoli sebe. Preko gibanja h kateremu jih vsakodnevno spodbujamo, otroci sproščajo napetosti, potrtosti, tesnobe, razvijajo pozitivno samopodobo in samospoštovanje, utrjujejo svoj imunski sistem.

METODE: Vzgojitelji imamo ključno vlogo pri spodbujanju otrok, da pridobijo pestre gibalne izkušnje in se seznanijo z zdravim življenjskim slogom. V ta namen jim postavljamo vsakodnevne načrtovane in nenačrtovane gibalne izzive, ustvarjamo jim pestro gibalno okolje in ponujamo različne rekvizite, ki jih spodbujajo h gibanju. Skoraj enoletna razlika v starosti otrok (11-20 mesecev) pri vstopu v vrtec, nas je spodbudila k iskanju različnih oblik gibanja za razvoj optimalnega gibalnega razvoja vseh otrok. Pričetek skupine v mesecu januarju, ko zunaj vladajo neugodne vremenske razmere in velikega števila nehodečih otrok in oddaljenosti igrišča, nam je do spomladi preprečila izhode na prosto. Otrokom smo gibalne izzive prenesli v notranje prostore vrtca. V igralnici smo imeli stalen gibalni kotiček iz Wesco blazin in kartonsko hišico (dnevno smo spreminjali postavitev), ves čas so bile na voljo žoge različnih materialov in velikosti. Z otroki iz sosednjih skupin smo se dnevno družili na hodniku, preko gibalnih in plesnih minut.

UGOTOVITVE: Z metodo igre so otroci postopoma osvojili vožnjo na poganjalcih, se plazili preko različnih ovir, skozi tunel, metali žoge na koš, plezali po ukrivljeni lestvi, skakali na trampolin blazini, shodili, se socializirali. Ker je telovadnica za izvedbo vadbenih ur v drugem nadstropju, smo tedensko vadili prehajanje v višje nadstropje po stopnišču; individualno ali v skupinah, pri čemer so nam na pomoč priskočili ostali strokovni in tehnični delavci. Sčasoma so otroci osvojili stopnišče tako, da so samostojno ob opori (navzgor in navzdol) z nogami pristopali na stopnico.

ZAKLJUČEK: Večmesečno spodbujanje k dnevnim gibalnim aktivnostim se je pokazalo v velikem gibalnemu napredku otrok (sprehodi brez vozička, tek) in veselju otrok pri gibanju.

Ključne besede: vrtec, gibalni razvoj, gibalni izzivi.

LITERATURA

Pišot R, Jelovčan G. Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju. 9-13.

Videmšek M, Pišot R, (2007). Šport za njmlajše.13-18.

GIBALNE AKTIVNOSTI AKTIVIRAJO UČINKOVITO UČNO DELO

PHYSICAL EXERCISES ACTIVATE EFFECTIVE LEARNING

Marija ROŠER REPAS

Zavod za gluhe in naglušne, Ljubljana, Slovenija

PROBLEM: Gibanje je sestavni in nepogrešljiv del otrokovega vsakdana doma in v šoli. Otroci imajo naravno potrebo po gibanju še bolj izraženo kot odrasli. Pomanjkanje gibanja se lahko kaže na različnih področjih, tudi z nemirom. Naravno potrebo po gibanju lahko uskladimo z delom v razredu in s cilji šolske ure. Gibanje se lahko izkaže kot učinkovita metoda za usmerjanje pozornosti in koncentracije pri šolskem delu, prav tako spodbuja sodelovanje med učenci in služi pozitivni motivaciji pri pouku.

METODE: Predstavili bomo strategijo dela, ki smo jo uporabljali pri dečku z ADHD. Deček potrebuje zelo jasno strukturirane dejavnosti, ki mu omogočajo rutino in predvidljivost. Daljše aktivnosti je potrebno razdeliti na posamezne dele. Prav iz tega razloga smo zanj uvedli »delovno lestev«. To je tabela, razdeljena na manjše dele, v katere se pred začetkom šolske ure vpisujejo naloge, ki jih mora učenec izvesti v prihajajoči uri. Eno delovno lestev ima učenec na svoji mizi, druga pa je na učiteljevi mizi. Ko učenec konča dejavnost, zapisano na listku, ga odnese s svoje delovne lestve na učiteljevo. Ura oziroma dejavnost je uspešno končana, ko ima učenec prazno delovno lestev, vsi listki z nalogami pa so na učiteljevi delovni lestvi. Pri omenjenem dečku so bile izrednega pomena gibalne naloge (npr. teci do avle, preštej stopnice do vrha stopnišča, naredi 10 počepov …). Zaradi tega smo mu poleg obveznega šolskega dela na delovno lestev dodajali tudi gibalne naloge. S pomočjo omenjene strategije je bil deček večinoma uspešen pri šolskih aktivnostih in posledično se je zmanjšalo število agresivnih izbruhov, ki so bili pred njeno uporabo zelo pogosti. Opazili smo tudi pozitivne učinke gibalnih dejavnosti na motoričnem, čustvenem, kognitivnem in socialnem področju.

UGOTOVITVE: Gibalne dejavnosti med šolsko uro vplivajo na uspešno učno delo, saj gibanje spodbuja učni proces in procese mišljenja. Prav tako so gibalne aktivnosti pozitivni zunanji motivatorji pri samem šolskem delu.

ZAKLJUČEK: Strategija »delovna lestev« se je pri dečku izkazala kot izredno učinkovita. Tudi sošolci so izkazovali navdušenje nad omenjeno metodo, ki v celoti strukturira uro. Posledično so lahko učenci znotraj ure popolnoma samostojni, natančno vedo, katere zaposlitve jih čakajo. Največje motivacijsko sredstvo pri delovni lestvi je bila gibalna naloga. Učencem smo lahko zaupali, da so samostojno odšli iz razreda, opravili nalogo in nadaljevali z zastavljenim delom.

Ključne besede: gibanje, delovna lestev, gibalne in kognitivne naloge, motivacijsko sredstvo

LITERATURA

Fonda, K., Kuštrin, V., Požar, S., Prunk, V. (2010). Minuta za gibanje v razredu. Inštitut za varovanje zdravja in OŠ Cirila Kosmača, Ljubljana.

AKTIVNI ODMOR KOT DEL POUKA V OSNOVNIH ŠOLAH PO BELI KRAJINI

PHYSICAL ACTIVITY BREAK AS PART OF CLASS SCHEDULE IN PRIMARY SCHOOLS

Meta ROVAN[1], Darjan SPUDIĆ[2], Matic SAŠEK[1]

[1]Zdravstveni dom Črnomelj, Črnomelj, Slovenija
[2]Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Gortanova ulica 22, Ljubljana, Slovenija

PROBLEM: Pomanjkanje telesne dejavnosti je v današnjem času eden izmed vodilnih razlogov, ko govorimo o umrljivosti (WHO, 2010). Že z oblikovanjem zdravih navad v otroštvu vplivamo na zdravstveno stanje v kasnejših življenjskih obdobjih (Bratina idr., 2014). Če je včasih gibanje med otroki veljalo za samoumevno, je leta 2010 le 19 % vseh slovenskih otrok (11-17 let) dosegalo količino telesne dejavnosti po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije (WHO, 2010). Jugovzhodna Slovenija je bila v letu 2015 regija z enim izmed najvišjih deležev prebivalcev, starih 0-14 let in je slabša od povprečja Slovenije v prekomerni prehranjenosti otrok, za katero je eden izmed glavnih razlogov tudi telesna nedejavnost (NIJZ, 2018). Razpršenost krajev na območju Bele krajine otrokom onemogoča vključevanje v popoldanske športne dejavnosti zato je pomembno, da se otrokom ponudi čim več aktivnosti v šolskem času, kar pozitivno vpliva tudi na kognitivne sposobnosti otrok. Namen raziskave je bil na podlagi vprašalnikov ovrednotiti implementiran aktivni odmor v osnovnih šolah po Beli krajini in s tem sistematično povečati količino telesne dejavnosti pri otrocih.

METODE: V raziskavo so bile vključene 3 belokranjske šole (10 oddelkov razredne stopnje in 10 oddelkov predmetne stopnje). S strani CKZ Črnomelj je bilo pripravljenih 10 posnetkov aktivnih odmorov, ki so jih učenci izvajali vsakodnevno pod vodstvom učitelja. Pred in po dvomesečnem obdobju je bil s strani 38 učiteljev izpolnjen spletni vprašalnik, ki je zajemal 9 vprašanj zaprtega tipa in pri končnih vprašalnikih dodatno vprašanje odprtega tipa. Učitelji so označili v kolikšni meri se strinjajo s posamezno trditvijo (1-100) in na koncu podali lastna mnenja za izboljšanje izvedbe. Za primerjavo rezultatov pred-po je bil uporabljen Wilcoxonov test rangov, vprašanje odprtega tipa je bilo analizirano s kodiranjem.

UGOTOVITVE: Ugotovili smo, da so bili učitelji z organizacijsko obliko aktivnega odmora zadovoljni, saj je bil odmor organizacijsko nezahteven. Raznovrstnost in intenzivnost odmorov je bila zadovoljiva, prav tako izbira vaj. Otroci so pokazali veliko zanimanje za odmore in delo z njimi je bilo po izvedenem odmoru lažje. Značilno se je izboljšala tehnika izvedbe vaj ($p=0,001$). Deljeno mnenje pa smo ugotovili pri vplivu aktivnega odmora na koncentracijo učitelja, kar kažejo veliki standardni odkloni. Odmori so se izkazali za manj primerne na predmetni stopnji, nekaterim učiteljem pa so predstavljali dodatno delo.

ZAKLJUČEK: Vključevanje telesne dejavnosti kot oblike odmorov v osnovnih šolah se je izkazalo za pozitivno na območju Bele krajine. Pilotno implementirana organizacijska oblika aktivnega odmora predstavlja zabaven, a vendarle strokovno podprt in s tem učinkovit način povezovanja med informacijsko tehnologijo in doseganjem priporočil vadbe za zdravje, kar pozitivno vpliva tudi na kognitivne sposobnosti otrok in pozitivno doprinese k izvedbi učnega procesa. Prav tako je potrebno poudariti, da je uspešnost odmora odvisna od učiteljeve angažiranosti.

Ključne besede: gibanje, otroci, šola, aktivni odmor

LITERATURA

Bratina N., idr. (2014). Slovenske smernice za telesno dejavnost otrok in mladostnikov. Slovenska Pediatrija, 21: 148-163.

Global Recommendations On Physical Activity For Health. Geneva, World Health Organization, 2010.

Zdravje v občini 2018. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno iz http://obcine.nijz.si/Dokumenti/pdf/2018/obcine/17.pdf.

UJEMI BESEDO: SODOBNI IZZIVI KINESTETIČNEGA UČENJA

CATCH THE WORD: MODERN CHALLENGES OF KINESTHETIC LEARNING

Meta ROŽAC PANGER

OŠ Elvire Vatovec Prade, Koper, Slovenija

IZHODIŠČA: Ob uvajanju sodobnih načinov poučevanja in spreminjanju pedagoške prakse v smeri avtentičnega učenja ne gre zapostaviti gibanja kot enega najbolj pristnih procesov človekovega življenja in razvoja.

PROBLEM: Živimo v času, ko se pedagoška stroka sooča s splošno preobsežnostjo in vsebinsko kompleksnostjo ter obenem vse večjo individualiziranostjo učno vzgojnih procesov. Pedagogi stremimo k temu, da bi bili mladi v procesu razvoja in učenja čim bolj samostojni, a se obenem zavedamo, kako močno smo še vedno v večino komponent posameznikovega razvoja vpeti odrasli. Poročamo o porastu nesamostojnosti in o t. i. odvisniški strukturi družbe, v kateri naj bi med učenci usihala želja po znanju, posledično pa naraščala potreba po zunanji regulaciji v procesu učenja.

METODE: Na OŠ Prade smo se obravnave problema lotili z uvajanjem sodobnih učnih pristopov samoregulacije in samovrednotenja, ki prestavljajo nadzor nad učenjem od odraslega k otroku oziroma v celotno učečo se skupnost. Oblikujemo odprto učno okolje z zabavnejšim in pristnejšim učenjem za učence in učitelje, v katerem strukturirano vodeno poučevanje, vezano na statične položaje dela in telesa, nadomesti kinestetično učenje pri vseh predmetih.

UGOTOVITVE: Gibanje moramo v učni proces vključevati z zavestjo, da predstavlja odločilen faktor razvoja in delovanja možganov in procesov učenja. Učenje naj bo celostno: ne zgolj medpredmetno, marveč prežeto z gibanjem. Naloga nas učiteljev je, da delujemo z zavestjo učečega se človeka, pri katerem sta ritem in gibanje, najsibo metrično ali spontano, pomembni smernici učnega napredka tudi na nezavedni ravni. V prizadevanju za čim večji učni napredek učenca je ob razumevanju družbeno-socialnih vplivov treba upoštevati tudi nezanemarljivo dejstvo, da sta miselni in gibalni razvoj neločljivo povezana, učni napredek pa zato presojati v luči mentalno-gibalnega napredka.

ZAKLJUČEK: Teoretične koncepte velja prevesti v praktične dejavnosti koherentnega sozvočja med učnimi predmeti in razvijati sodobno pedagoško prakso v smeri razumevanja človeka kot učečega se socialnega subjekta, ki za trajnostni razvoj sebe in družbe kot celote nujno potrebuje gibanje. S tem bomo ne le izboljšali učne rezultate in celostno vplivali na razvoj posameznika, temveč gradili srečne šolske skupnosti.

Ključne besede: medpredmetno povezovanje, znanje kot vrednota, učeča se skupnost, trajnostni razvoj

LITERATURA

Lengel T., Kuczala M. (2010). The kinesthetic classroom: Teaching and learning trough movement. Bel Air: Corwin press.

Swift, T. (2017). Learning trough movenent and active play in the early years: A practical resource for professionals and theachers. London: Jessica Kingsley Publishers.

OPIS IGRE IN NJENA IZVEDBA NA PROSTEM PRI POUKU SLOVENŠČINE

DESCRIPTION OF A GAME AND ITS EXECUTION OUT IN THE OPEN AT SLOVENE LESSONS

Nataša SAFRAN

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČE: Pri pouku slovenščine učencev z govorno-jezikovnimi motnjami veliko časa posvečamo vseživljenjskemu učenju, predvsem funkcionalni pismenosti, saj le-ta pripomore k lažjemu obvladovanju drugih znanj in vsakdanjih situacij. Velikokrat se zgodi, da učenci s posebnimi potrebami naučenega ne znajo prenesti v življenje.

PROBLEM: V šestem razredu je eden izmed ciljev tudi ta, da učenci spoznajo opis igre. Kljub temu, da so se naučili, kako se tvorijo besedila, v katerih opisujemo igre, jim je bilo konkretno besedilo o igri ristanc precej tuje in slabo so ga razumeli, saj si zapisanega niso znali predstavljati.

METODE: Odločili smo se, da se z besedilom o igri ristanc, ki smo jo spoznali pri pouku, odpravimo na šolsko igrišče. Poiskali smo potrebne pripomočke za igranje igre, v razredu smo vzeli kredo, na igrišču pa poiskali kamenčke. Nato smo sledili navodilom, zapisanim v opisu igre. Na tla smo narisali kvadrate v obliki letala: najprej dva enojna, en dvojni, en enojni, en dvojni in na vrhu še en v obliki polkroga. Vanje smo napisali številke od ena do sedem. Nato smo pričeli z igro, kakor je bilo zapisano v našem izhodiščnem besedilu. Kamenček smo vrgli v prvi kvadrat in skakali po oštevilčenih kvadratih po eni v enojnih in dveh nogah v dvojnih kvadratih. V polkrogu na vrhu ristanca smo se odpočili in se na enak način vrnili v izhodišče. Vmes smo pobrali svoj kamenček. Tako smo nadaljevali po naslednjih številkah. Če kamenčka nismo vrgli v pravi kvadrat ali smo se med skakanjem prevrnili oz. v enojnem kvadratu na tla stopili tudi z drugo nogo, je bil na vrsti drug igralec. Zmagal je igralec, ki je uspešno zaključil s sedmico. Med igro smo vsi spremljali pravila igre, ki so bila zapisana v besedilu.

UGOTOVITVE: Ugotovili smo, da so učenci veliko bolje razumeli vsebino besedila, ko smo ga prenesli v realno okolje. Učenci so videli, kako se cilji, predpisani v učnih načrtih, prepletajo v našem vsakdanjem življenju.

ZAKLJUČEK: Medpredmetno povezovanje je izjemno pomembno za razvoj otrok. Na zabaven način smo povezali dve popolnoma različni področji, jezikovne vsebine in gibanje.

Ključne besede: učenci s posebnimi potrebami, medpredmetno povezovanje, slovenščina, gibanje, opis igre

LITERATURA

Hodges, D. (2013). *501 dan brez televizije*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 34.

Učni načrt Slovenščina (2018). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo (26. 4. 2018). Pridobljeno s http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_slovenscina.pdf

PLATFORMA MOJE SPRETNOSTI: IGRIFIKACIJA VADBENO VZGOJNEGA PROCESA

MY SKILLS PLATFORM: GAMIFACATION OF TRAINING AND EDUCATIONAL PROCESS

Jernej SEVER

Moje spretnosti, Ljubljana, Slovenija

PROBLEM: Otroci, v skladu z nevrološkim delovanjem možganov, gibalne, delno pa tudi socialne spretnosti in veščine, pridobivajo na osnovi proceduralnega spomina in učenja, ki zahteva mnogo ponovitev (Kandel, 2000). Za uspešno izpeljavo vadbeno vzgojnega procesa (VVP) sta zato nujni ustrezna motivacija in vztrajnost. Otroke najlažje motiviramo tako, da na pravi način nagovorimo njihove notranje potrebe. Pri otrocih je poleg prijateljstva in socialne integracije (Tušak, Bednarik in Šajber Pincolič, 2001) eden glavnih motivatorjev tudi igra. Igra je že v naravi eden izmed najpomembnejših načinov učenja, nabiranja izkušenj, oblikovanja vedenj in odzivov. Med igro mladiči uporabljajo in preizkušajo različne gibalne in vedenjske strategije, ki jih bodo kasneje morali uporabiti v pomembnih življenjskih situacijah (Lorenz, 1980). Zato da pri otrocih s pomočjo igre dosežemo želeni namen, moramo v prvi vrsti oblikovati prijetno in varno okolje in slediti osnovnim načelom dobre igre, ki so prostovoljno sodelovanje, doslednost, jasna pravila, privlačnost, enake možnosti za doseganje ciljev. Igro lahko uporabimo na področju športne vadbe in na področju razvoja socialnih veščin in naravi prijaznih navad.

METODE: Pri igrifikaciji VVP smo upoštevati omenjena načela dobre igre in razvili celosten model, ki omogoča učinkovito organiziranje, vodenje, spremljanje vadbe, hkrati pa otroke tudi motivira in jih spodbuja pri sodelovanju. Model sestavljajo (1) zgodbe s katerimi se osmišlja izbrane probleme in spodbuja otroke, k dejavnostim, (2) testiranja gibalnih sposobnost, (3) premišljeni socialni in ekološki izzivi, (4) igralne karte, ki jih dobijo po uspešno opravljenih nalogah, (5) album za zbiranje kart, kjer je opredeljen smisel in namen posameznih kart, (6) spletna platforma Moje spretnosti, ki omogoča učinkovito vodenje in spremljanje vadbeno vzgojnega procesa (Sever, 2019).

UGOTOVITVE: Program smo preizkusili pri dveh pilotskih projektih, ki ju trenutno nadgrajujemo, pri projektu »Prijazna šola karateja« in programu »Mi in planet«, ki se ga je izvedlo na OŠ Spodnja Idrija. V omenjenih projektih je sodelovalo preko 500 otrok. Prvi se osredotoča na usmerjen razvoj gibalnih in socialnih veščin, drugi pa na razvoj socialnih veščin v šoli. Oba sledita načelom igrifikacije VVP - ja. Programa so pozitivno sprejeli tako otroci kot tudi starši, učitelji in trenerji. Na osnovi anket, ki smo jih izvedli, je kar 92 procentov učiteljev in trenerjev menilo, da lahko na ta način otroke dodatno motiviramo in spodbujamo pri razvoju gibalnih in socialnih veščin.

ZAKLJUČEK: Preizkušena modela dokazujeta, da je z igrifikacijo VVP -ja mogoče uspešno nagovoriti otroke in spodbuditi njihovo notranjo motivacijo. Učiteljem in trenerjem olajša delo in jim omogoča, da se lahko v veliki meri izognejo negativnim posledicam tako avtoritarne kot permisivne vzgoje (Martinez, 2007). Če VVP moderniziramo na predstavljen način, lahko oblikujemo privlačno vadbeno okolje. Otrokom pa omogočimo, da s pomočjo igre nabirajo izkušnje, razvijajo svoje potenciale in se tako razvijajo v odgovorne in samostojne posameznike.

Ključne besede: Igrifikacija, motivacija, gibalne sposobnosti, socialne veščine, vadba

LITERATURA

Kandel, E.R. (2000). Principles of Neural Science. New York: McGraw – Hill.

Lorenz, K. (1980). Temelji etologije. Zagreb: Novi svjet.

Martínez, I., García J.F., Yubero S. (2007). Parenting styles and adolescents' self-esteem in Brazil. Psychol Rep. 2007 Jun;100(3 Pt 1):731-45.

Sever, J. (2019). Prijazna šola karateja: za otroke od 5. do 10. leta. Idrija: Karate klub Kolektor

Tušak, M., Bednarik, J. in Šajber Pincolič, D. (2001). Motivacija plavalk in plavalcev od 11. do 16. Leta. V J. Bednarik in M. Tušak. Šport, motivacija in osebnost (str. 70-130). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

POUČEVANJE MATEMATIKE UČENCEV S POSEBNIMI POTREBAMI PREKO GIBALNIH AKTIVNOSTIH

TEACHING MATH TO STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS THROUGH MOVEMENT

Nina SLANŠEK SLOKAN

OŠ Galazija, Celje, Slovenija

IZHODIŠČA: Pri pouku matematike v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom veliko časa posvečamo vseživljenjskemu učenju in stremimo k temu, da bi znali naučeno prenesti v vsakdanje življenje.

PROBLEM: Otroke z lažjo motnjo v duševnem razvoju poučujem matematiko. Pri njih potekajo miselni procesi bolj na konkretni ravni. Pomembne so ustrezne strategije usvajanja znanj. Več utrjevanja, ponavljanja, postopnosti, konkretnih vsebin in prednost pred teoretičnim ima praktični vidik. Poleg naštetega pa pri svojem delu postavljam v ospredje učenje ob gibanju. Ob gibanju, skozi igro se učenci učijo. Pouk jim postane zabaven, aktiven, zanimiv in se ne vede ob gibanju učijo. Z učenci v 8. razredu prilagojenega programa z nižjim izobrazbenim standardom spoznavamo vrste kotov. Za njih je bila to zelo abstraktna vsebina, težko so razumeli teorijo, menjavali so vrste kotov.

METODE: Na začetku kote predstavimo s pomočjo gibanja rok. Vsak kot ponazorimo z obema rokama in učence povabimo, da posnemajo. Navdušeno so sodelovali pri aktivnosti in kasneje smo to utrdili, da je posamezni otrok prišel pred tablo in kazal kot, učenci pa so morali ugotoviti, kateri kot je pokazal. Za drugo aktivnost smo zapustili učilnico in odšli pred šolo. Imamo zelo veliko srečo, da imamo pred učilnico drevesa in veliko zelenih površin. Na tleh poiščejo drevesne veje in poskušajo s pomočjo vej oblikovati različne kote. Delo je potekalo v trojicah. Vsaka trojica je s pomočjo vej oblikovala vse vrste kotov, ki smo jih spoznali. Poleg pa so s pomočjo krede na tla zapisali ime kota oziroma na list zapisali ime kota in ga položili na tla. Oblikovali smo razstavo kotov na tleh. Po tej aktivnosti smo se odpravili na sprehod okrog šole. Morali so dobro opazovati okolico in kdor je opazil kakršenkoli kot v naravi, je takoj sporočil in ga vsem predstavil in pokazal. Zadnja aktivnost se je odvijala zunaj na travniku pred učilnico. Učencem sem demonstrirala, kako s poskokom in obratom prikažemo polni kot, da se v poskoku zavrtimo za 360°. Tudi učenci so bili izredno navdušeni pri poskušanju. Hitro so ugotovili, kako bi na podoben način, s poskokom in obratom, prikazali iztegnjeni kot 180° in pravi kot 90°.

UGOTOVITVE: Učenci so doživljali pozitivno ugodje ob učenju v gibanju. Bili so zelo motivirani za delo, dlje časa so ostali osredotočeni na naloge. Pri nalogah so morali sodelovati s sošolci, se naučiti razmišljati in iskati lastne rešitve.

ZAKLJUČEK: Učenje ob gibanju sledi celostnem razvoju otroka. Tako se zaveš, da učenje na podlagi igre naredi razliko in tudi rezultat – znanje.

Ključne besede: učenci s posebnimi potrebami, matematika, polni kot, pravi kot, iztegnjeni kot.

LITERATURA

Tomšič, V. in drugi. Učni načrt za prilagojen izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom. Dosegljivo: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/posebne_potrebe/programi/ucni_nacrti/pp_nis_matematika.pdf (1. 6. 2019).

Vovk-Ornik, N. (2015). Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami. Dosegljivo: https://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf (16. 5. 2019).

PESTROST IZVAJANJA GIBALNIH VSEBIN V RAZLIČNIH OKOLJIH/PROSTORIH

EMPLOYING VARIETY OF MOTORIC CONTENTS IN DIFFERENT ENVIRONMENTS/SPACES

Tonja STANEK

Vrtec Manka Golarja Gornja Radgona, Gornja Radgona, Slovenija

IZHODIŠČE: V vrtcu dajemo področju gibanja še poseben poudarek, saj se zavedamo, da se nekateri otroci z gibalno/športnimi vsebinami prvič srečajo prav z vstopom v vrtec. Vzgojitelji imamo torej pomembno nalogo, da otrokom gibalno/športne aktivnosti predstavimo kot pomembne, privlačne, zanimive in nepogrešljive dejavnosti našega vsakdana. Za kakovostno izvedbo predšolskih športnih dejavnosti je pomembno izkušenjsko bogato okolje, kamor sodijo tudi ustrezno izbrani športni pripomočki, igrala in seveda ustrezen prostor.

PROBLEM: V prispevku so predstavljeni prostori, katerih se za izvedbo gibalnih dejavnosti poslužujemo v našem vrtcu (npr. telovadnica, igrišče, stadion, park, čutna pot ...). Na kratko so predstavljene še vsebine, učne metode in športni pripomočki za zanimive ter pestre izvedbe gibalnih dejavnosti.

METODE: Glavne metode, ki sem jih uporabljala pri sestavljanju povzetka so opazovanje, delo v praksi, študij literature, analiza in sinteza.

UGOTOVITVE: Ugotavljamo, da so otroci maksimalno motivirani za gibalne dejavnosti, kadar jih izvajamo v prostorih, kot so telovadnica, stadion, park ali čutna pot. Motivacija pa lahko hitro pade oz. se dejavnost spremeni v »brezglavo« tekanje, če vzgojitelji ne uporabimo ustreznih in zanimivih športnih rekvizitov in glede na starost otrok primernih metod ter vsebin.

ZAKLJUČEK: Na koncu vsakega šolskega leta in ob odhodu generacije otrok v šolo vidimo, da vsa ta raznolikost, ki se je poslužujemo v našem vrtcu na področju gibanja, pripomore k temu, da otroci uživajo v gibanju, znajo timsko sodelovati in poznajo smisel upoštevanja pravil iger, poznajo nekaj športov, so ustvarjalni pri gibanju, poznajo pravila oblačenja za športne dejavnosti v različnih prostorih in časih itd. Seveda pa nič ni tako dobro, da ne bi moglo biti še boljše, zato skupaj in s pomočjo vodstva stremimo k temu, da se strokovne delavke stalno izobražujemo na tem področju ter da dopolnjujemo telovadnico in igrišče z novimi in zanimivimi športnimi rekviziti ter igrali.

Ključne besede: predšolski otrok, gibanje, prostor, vrtec, izkušenjsko bogato okolje

LITERATURA

Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad RS za šolstvo.

Pišot R, in Jelovčan G. (2006). Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Založba Annales, Pedagoška Fakulteta.

Videmšek M, in Jovan N. (2002). Čarobni svet igral in športnih pripomočkov. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zajec J, Videmšek M, Štihec J, Pišot R, Šimunič B. (2010). Otrok v gibanju doma in v vrtcu: povezanost gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

IMPLEMENTACIJA PROGRAMA »POKONČNA DRŽA, DOBRA DRŽA«
IMPLEMENTATION OF PROGRAM »UPRIGHT POSTURE, GOOD POSTURE«

Saša STAPARSKI DOBRAVEC, Jahnavi VAISHNAV, Majda ŠMIT, Alenka SLAPŠAK

Zdravstveni dom Ljubljana, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČA: Bolečina v hrbtu je pri otrocih vse pogostejša zdravstvena težava. Potrjena je povezava med bolečino v hrbtu pri otrocih in pojavom bolečine pri odraslih. Različne stroke resno opozarjajo na problem slabe drže med šoloobveznimi otroki.

PROBLEM: V osnovno šolskem obdobju ne obstaja sistematična skrb za redno pravilno vadbo, ki bi urejala tonus mišic ob dolgotrajnem sedenju, uporabi elektronike itd. Navade in rutine je zelo težko spreminjati. Potreben je multidisciplinarni pristop in uvedba enostavne, strokovne, sledljive in trajnostne vadbe. Problem je tudi težavno povezovanje različnih strok (medicinskih in pedagoških smeri) ter državnih institucij.

METODE: Zasnovali smo program »Pokončna drža, dobra drža (bio/psiho/socialnimodel). Uvedba programa je zastavljena dvonivojsko (vzgoja ob sistematskem pregledu v 3. razredu osnovne šole ter uvedba vsakodnevne vadbe v razredu, s ponovitvijo doma). Končni cilj je dostopnost in vključenost vseh šoloobveznih otrok. Po analogiji zobne higiene smo zastavili higienski minimum vadbe 2x /dan 6-9 minut: vaje za uravnoteženje mišično-skeletnega aparata, sposobnost prepoznavanja slabe drže in samokorekcije, prepoznavanje in povezovanje razpoloženjskih stanj s fizično držo ter razbremenitev obremenjujočih doživljanj z enostavno vadbo. Program temelji na rezultatih pilotnega projekta, kjer so učenci (178 četrtošolcev), v šolskem letu 2016/2017 vaje izvajali najmanj 4x/teden v razredu in doma. S fizioterapevtskimi meritvami in anketo smo ocenjevali vpliv redne vadbe.

UGOTOVITVE: Šola je prostor, kjer se lahko problema s sodelovanjem in timsko obravnavo najučinkoviteje lotimo. Otroci, ki so v pilotnem projektu vadili, so ob koncu navajali manj bolečin v hrbtu, ozavestili so psihofizično samokorekcijo, tonus mišic ramenskega obroča se je uravnotežil.

ZAKLJUČEK: Otroci in strokovni tim so v času pilotnega programa vaje sprejeli in jih redno izvajali v šoli ter doma s starši. Kaže, da je način uvedbe osnovnega higienskega minimuma zavestnega vzdrževanja pokončnosti učinkovit, upravičen in primeren.

Ključne besede: bolečina pri otroku, prisilna drža, vsakodnevna vadba, higiena drže

LITERATURA

Azuan K., M., H., Z., B.M.T., S., M.A., N. A., Azhar M.N., M., & Aizat I., S. (2010). Neck, Upper Back and Lower Back Pain and Associated Risk Factors among Primary School Children. *Journal of Applied Sciences*, *10*(5), 431–435. doi:10.3923/jas.2010.431.435

B. Shaghayegh fard, Amir Ahmadi, N. Maroufi,J.Sarrafzadeh., 2016 Nov;25(11): Evaluation of forward head posture in sitting and standing positions. Eur Spine J.

Calvo-Muñoz I, Gómez-Conesa A, Sánchez-Meca J., 2013;13:14. Prevalence of low back pain in children and adolescents: a meta-analysis. *BMC Pediatrics*.

Junhyuk Park1, Jinhong Kim1, Jonggun Kim1, Kwangho Kim2, Namkang Kim2, Inwon Choi2, Sujung Lee2, Jongeun Yim1,2, 2015, Bioscience and Medical Research: The effects of heavy smartphone use on the cervical angle, pain threshold of neck muscles and depression. Advanced Science and Technology Lett. Vol.91 pp.12-17

ALPINISTIČNA ODPRAVA V GOZD
ALPINE EXPEDITION IN THE FOREST

Anja STARMAN

Vrtec Šentvid, Ljubljana, Slovenija

Alpinistična odprava je v našem primeru izlet ali pohod predšolskih otrok po gozdu s plezanjem navzgor in navzdol po malo do zmerno zahtevni plezalni strmini s pomočjo vrvi. Cilj alpinistične odprave v vrtcu je aktivno preživljanje časa v naravi in na svežem zraku. Pri izbiri cilja odprave nam je pot pomembnejša, zato se praviloma podajamo na odpravo v neznano. Pomemben poudarek namenimo zaščitnim oblačilom, primerni obutvi in hidraciji otrok. Z morebitnimi nevarnostmi in z varnim alpinističnim plezanjem otroke seznanimo s pomočjo literature, video posnetkov in obiskom inštruktorja PZS. V našem vrtcu spodbujamo samoiniciativnost, inovativnost, kreativnost in radovednost otrok pri spoznavanju naravnega okolja. Spodbujamo jih, jim omogočamo in dopuščamo aktivno raziskovanje novih situacij, s katerimi lažje osmišljajo svet, v katerem živijo.

Pri alpinističnem plezanju v gozdu so najpogosteje uporabljene metode razgovora, opazovanja, sodelovanja, igre in spodbujanja. Po prvi odpravi smo uporabili še metodo razlage, pogovora in demonstracije.

V nadaljevanju bomo predstavili alpinistično plezalno odpravo v gozd za otroke, stare od 4 do 5 let. Pobuda za alpinistično plezanje v gozdu je bila želja otroka ob praznovanju rojstnega dne. Alpinistično plezanje je ravno pravšnji motivacijski dejavnik, da ni potrebno prigovarjanje in opogumljanje pri premagovanju daljšega fizičnega napora. Čim prej si želijo priti do plezalne vrvi in se povzpeti v palčkov, dinozavrov ali medvedov tabor. V taboru se lahko prosto igrajo in vživijo v vloge ali ponovijo vzpon. Žene jih radovednost, boj s samim sabo, ponos, opogumljanje in pomoč prijateljem. Občutek imamo, da se dejavnost odvija sama po sebi in jo vodijo otroci. Otroci s pomočjo odraslega zavežejo enojni mrtvi vozel in vpleteno osmico okoli dreves. Vsako plezališče ima gladko vrv in vrv z vozli za lažji oprijem. Odrasli nadzorujemo plezanje z vidika varnosti otrok in varovanja narave. Otroci si nudijo pomoč s potiskanjem plezalca navzgor, na vrhu vlečejo za vrv, se spodbujajo, naredijo človeško verigo in plezalca povlečejo za roko. Presenetila nas je visoka stopnja motivacije plezalno manj spretnih otrok, saj vztrajajo najdlje in opravijo največ vzponov. Z vsakim uspešnim vzponom so v naslednjem poskusu bolj spretni kam postaviti nogo, kje se odriniti in kam se oprijeti.

V gozdu se otroci na nek način uravnovesijo, tako fizično kot psihično, saj naravno gozdno okolje vsakemu posamezniku nudi natančno tisto, kar potrebuje. Gozd je odličen vzgojitelj, saj otrokom nudi vedno nove miselne in gibalne izzive. V otrocih prebuja samoiniciativnost, ustvarjalnost in čute, da lahko v danem trenutku z otroško vznesenostjo vpijajo vse, kar jim gozd ponuja. Za otroke je glavni cilj alpinistične odprave popestritev pohodništva, oplemenitenje poti in uživanje v novih gibalnih izzivih v gozdu. Velik interes otrok za vsebine pohodništva in plezanja je botroval k odločitvi, da se jeseni odpravljamo na petdnevni izlet na Pokljuko, kjer se bomo podrobneje seznanili z gorniškimi vsebinami.

Ključne besede: predšolski otroci, gozd, alpinistično plezanje, varnost

LITERATURA

Kurikulum za vrtce (2007). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Pistotnik, B. (1999). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

UČINKI BORILNEGA IGRANJA NA SOCIALNO-ČUSTVENI IN GIBALNI RAZVOJ OTROK

THE EFFECTS OF ROUGH AND TUMBLE PLAY ON THE SOCIAL, EMOTIONAL AND PHYSICAL DEVELOPMENT IN CHILDREN

Anja STARMAN

Vrtec Šentvid, Ljubljana, Slovenija

Borilno igranje je socialno-gibalna igra dveh ali več oseb, ki se samoiniciativno, igraje, prostovoljno in ob doslednem upoštevanju vnaprej dogovorjenih pravil spustijo v prijeten telesni stik. Pri borilnem igranju izhajamo neposredno iz potrebe in želje otrok. Otroci določijo čas, kraj in obliko borilnega igranja. Odrasli sodelujemo, nadzorujemo, usmerjamo ter prilagajamo dejavnost z vidika varnosti in počutja udeležencev. Z borilnim igranjem vplivamo na gibalni in kognitivni razvoj otrok, na razvoj spretnosti, taktike, poguma, samozavesti, na zaznavanje občutka moči in samokontrole, na obvladovanje agresivnosti in upoštevanje nedotakljivosti partnerja v igri ter na spoštovanje vnaprej dogovorjenih pravil.

Pri borilnem igranju so najpogosteje uporabljene metode razlage, demonstracije, opazovanja, sodelovanja, preprečevanja in igre.

Med prosto igro otrók pogosto spontano prihaja do prijetnega borilnega igranja. Priče smo smehu, veselju, radosti in sreči. V oddelku vladajo prijetni odnosi, otroci so povezani, zadovoljni, delijo osebne stvari in se dobro razumejo. Med borilnim igranjem otroci uporabljajo različne strategije reševanja problemov. Pri reševanju konfliktov so samostojni in skušajo popraviti posledice neprimernega vedenja. S kratkotrajnim borilnim igranjem se otroci čustveno uravnovesijo, želijo sodelovati, upoštevati navodila odraslih, pravil iger in so nasploh bolj osredotočeni in pripravljeni za nadaljnje delo. Introvertirani otroci, tujejezičen otrok in otrok s posebnimi potrebami so s pomočjo borilnega igranja pridobili na samozavesti, izražajo željo po dotikih v borilnem igranju, počutijo se bolj sprejete, so bolj potrpežljivi in dlje vztrajajo pri iskanju lastnih poti za reševanje problemov. Razvili so notranjo moč, s pomočjo katere se bolj suvereno postavijo zase. Otroci, ki so jih vrstniki zaradi agresivnega vedenja zavračali, so v borilnih igrah ponovno vzpostavili vez, saj so postali socialno spretnejši, uspešnejše nadzirajo negativna čustva, bolj so solidarni in prilagojeni. V kratkem času so se naučili spoštovati meje vrstnikov. Močnejši otroci so bolj sočutni in zaščitniški do šibkejših, z njimi se igrajo nežnejše in bolj pazljivo. Na gibalnem področju ocenjujemo, da je zaznati izboljšanje motoričnih sposobnosti, predvsem eksplozivne in statične moči, ohranjanja in vzpostavljanja ravnotežnega položaja, hitrosti reakcij in enostavnih gibov, gibljivosti ramenskega obroča, trupa in kolčnega sklepa ter koordinacije rok, nog, in celega telesa. Otroci so bolj spretni na račun hitrejših reakcij in natančnejših gibov. Gibalna strategija je čedalje boljša in izvirnejša.

Razvoj posameznika poteka od konkretnega k abstraktnemu. Konkretne gibalne izkušnje v interakciji z drugimi otroki po našem mnenju pomembno prispevajo k socialno-čustvenemu in gibalnemu razvoju otrok. Menimo, da bi morali v vrtcu dnevno dovoljevati in spodbujati borilno igranje v vseh starostnih skupinah. Le tako bi otrokom zagotavljali optimalne pogoje, v katerih bi imeli možnost doživeti naravno potrebo po telesnem stiku z vrstniki in odraslimi.

Ključne besede: borilno igranje, socialni-čustveni razvoj, gibalni razvoj, predšolski otroci

LITERATURA

Bokony, P. in Patrick, T. (2009). Rough and Tumble Play. What the experts say. *Tips for great kids*. University of Arkansas for Medical Sciences. Pridobljeno s: https://www.ucy.ac.cy/nursery/documents/Agrio_Pexnidi_sta_Nipia.pdf. Zadnji dostop: 25. 10. 2018.

Kovač, M. (2009). *Borilne igre otrok in borilne aktivnosti.* Pridobljeno s: http://mojmirkovac.si. Zadnji dostop: 4. 5. 2019.

Pistotnik, B., Pinter, S. (2002). *Vedno z igro.* Ljubljana: Fakulteta za šport.
Starman, A. (2019). Borilno igranje. *Gibalne dejavnosti v vrtcu* (str. 532–534). Ljubljana: Supra.
Sunderland, M. (2017). *Znanost o vzgoji: o ljubezni, vzgoji in igri z vašim otrokom.* Radovljica: Didakta.

POGLEDI VZGOJITELJA NA GIBALNI/ŠPORTNI PROGRAM *MALI SONČEK*

THE PRE-SCHOLL TEACHER'S VIEW ABOUT MOVEMENT/SPORT PROJECT *MALI SONČEK*

Andreja STEGENŠEK

Vrtec Mavrica Trebnje, Trebnje, Slovenija

Predšolsko obdobje je temeljno za gibalni razvoj in gibalna dejavnosti je ena najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. V predšolskem obdobju otrok pridobi pestro ter široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejših gibalnim vzorcem. Vzgojitelj naj zagotovi takšne športne aktivnosti, ki otrokom predstavljajo izzive. Le ti ne smejo biti pretežki, kot tudi ne prelahki. Vloga vzgojitelja je izredno pomembna, saj s svojim odnosom, vedenjem, nevede vpliva na ravnanje otrok. Vzgojitelj je otrokov model gibanja in otrokom vzgled.

Namen prispevka je pregled gibalnega/športnega programa Mali sonček, ki se potrebe po gibanju loteva na sistematičen in pregleden način. Poudarek je na izvajanju nalog in ne na opravljeni nalogi. Projekt spodbuja vzgojitelja v vrtcu h kontinuiranjemu načrtovanju gibalnih dejavnosti preko celega šolskega leta. Namenjen je otrokom od drugega do šestega leta starosti in poteka na štirih stopnjah, ki se sistematično nadgrajujejo in dopolnjujejo. Na koncu opravljenega programa otroci prejmejo medaljo.

Konec šolskega leta bomo v vrtcu izvedli anketo med 72 vzgojiteljicami in pomočniki vzgojiteljev, s katero želimo pridobiti njihovo mnenje o programu. Vprašalnik zajema 20 vprašanj zaprtega in odprtega tipa. Na osnovi vrnjenih anket bomo dobili objektivne in zanesljive odgovore, s katerimi bomo celoviteje spoznali program Mali sonček z vidika otrok in strokovnih delavcev, ki so neposredno vključeni v proces izvajanja (o načinu izvajanja, o številu nalog za posamezno starost, motivaciji otrok za opravljanje nalog, sodelovanju s starši, splošno mnenje o programu). Osnovna raziskovalna metoda, ki jo bomo uporabili pri raziskavi, je deskriptivna.

V našem vrtcu se zavedamo, da je za kvalitetno izvajanje programa potreben zainteresiran in motiviran vzgojitelj, ki otrokom vsakodnevno zagotovi gibanje. Želimo, da otrok postane spretnejši, močnejši, hitrejši, bolj vzdržljiv in vedno boj samostojen pri izvedbi gibalnih nalog. S gibalno športnimi aktivnostmi vplivamo na dobro počutje in zdravje otrok ter jih usmerjamo k zdravemu načinu življenja. Naš cilj so zadovoljni otroci, ki s svojo voljo in našo pomočjo opravijo program.

Ključne besede: športni program, gibanje, gibalne naloge

LITERATURA

Videmšek, M. in Kovač, M. (2008). Gibanje. V Marjanovič Umek, L. (Ur.), *Otrok v vrtcu: priročnik h kurikulu za vrtce* (str. 57 – 76). Ljubljana: Založba Obzorja.

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

Videmšek, M., Stančevič, B. in Zajec, J. (2012). *Mali sonček: Gibalni/športni program za predšolske otroke.* Ljubljana: Zavod za šport RS Planica.

Videmšek, M., Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok.* Ljubljana: Fakulteta za šport: Inštitut za šport.

ALI SE MOJ OTROK DOVOLJ GIBA?
DOES MY CHILD MOVE ENOUGH?

Lea ŠTRUKELJ JEROMEN

OŠ Jurija Vege Moravče, Vrtec Jurija Vege, Moravče, Slovenija

IZHODIŠČE: Športni pedagogi na delovnem mestu vzgojiteljev v vrtcu pri otrocih, starih od 11 mesecev do dveh let, opažamo, kako so gibalno neustrezno, nezadostno razviti glede na svojo starost.

PROBLEM: Z anketo smo želeli ugotoviti, kako starši postopajo pri določenih gibalnih izzivih otrok. Motorično neustrezno razvitost pripisujemo temu, da starši otrokom ne nudijo dovolj prostega časa na različnih površinah v naravi ali na igriščih. Starši otroke preveč varujejo in tako sami ne pridejo do nenevarnih padcev.

Starši so v anketi odgovarjali na vprašanja, kot so: kdaj je otrok shodil, koliko časa se otrok prosto igra na igrišču, koliko časa otrok preživi pred različnimi elektronskimi zasloni (računalnikom, tablico ...) ipd.

METODE: Za raziskavo problema smo uporabili anketo. Anketirali smo 53 staršev, ki imajo otroke v starostnem razponu 11–30 mesecev in obiskujejo vrtec prvo šolsko leto (uvajalno leto).

UGOTOVITVE: Ugotovitve raziskave so zelo spodbudne in kažejo, da se večina otrok v popoldanskem času zadržuje v naravi, da večina ne gleda elektronskih zaslonov, 90 % otrok ne hodi na popoldanske aktivnosti s starši. 60 % otrok samostojno spleza na stol za prehranjevanje, starši jih le varujejo. Kar 88 % staršev ocenjuje, da je otrok gibalno napredoval, odkar hodi v vrtec. Eden izmed rezultatov je še posebej zanimiv, in sicer odgovor na vprašanje, ali svojega otroka učite dvigovati ritko med previjanjem. Več kot polovica staršev tega ne dela.

ZAKLJUČEK: Čeprav so rezultati ankete spodbudni in prav taki, kot bi si jih lahko želeli, pa stanje gibalnih sposobnosti otrok v vrtcu v večini ne kaže na to (v pričetku šolskega leta). V smernicah so napotki za starše in vzgojitelje, kako in kaj lahko z otroki delajo (doma ali/in v vrtcu), da bodo v gibalnem smislu čim bolj (samostojno) napredovali, seveda s poudarkom na varnosti, z opuščanjem asistence odrasle osebe od vodenih gibov do zgolj varovanja.

Ključne besede: predšolski otroci, gibanje, motorične sposobnosti, narava, elektronske zasloni.

LITERATURA

Kropej, V. L. (2007). Povezanost gibalne/športne aktivnosti otrok z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Malina, R. M., Bouchard, C., Bar-Or, O. (2004). Growth, Maturation, and Physical Activity. Champaign: Human Kinetics.

Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka. Koper: Založba Annales.

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

Zupančič, M. (2004). Opredelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu. V L. M. Umek (ur.) in M. Zupančič (ur.), Razvojna psihologija (511), Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

PILATES ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE
PILATES FOR KIDS AND TEENAGERS

Maja ŠUŠTARŠIČ

OŠ Vič, Ljubljana, Slovenija

PROBLEM: Gibalne aktivnosti so zelo pomembne za otrokov motoričen in psihičen razvoj. Človek pri delu in učenju potrebuje pozornost in koncentracijo, ki pa jo lahko zmotijo različni motilci. Otroke moramo naučiti, da se pri delu osredotočijo na določene podatke. To lahko dosežemo tudi z vnašanjem gibalnih aktivnosti v pouk oz. z uvajanjem kratkih rekreativnih odmorov z vsebino. S tem dosežemo aktivno pozornost. V nadaljevanju je predstavljen sistem vaj Pilates za otroke, temelječ na vajah Josepha H. Pilatesa, ki jih danes imenujemo pilates. Ta izvoren način vadbe univerzalno razvije telo, popravi nepravilno držo, povrne oz. razvije telesno vitalnost in dviga duha. Predstavlja skladje telesa, uma in duha. Pri otrocih pa seveda vadbo popestrimo s pripomočki, ki jo naredijo bolj zanimivo in drugačno. Pilates je odlična podlaga za medpredmetno povezovanje: spoznavanje okolja (zdravje, človeško telo); širjenje besedišča slovenskega in angleškega jezika (izvorna imena vaj so v angleščini); matematika (štetje ponovitev); memoriranje (učenje vaj na pamet v zaporedju).

METODE: **Pilates predstavlja moč** – psihično, fizično, osebni napredek, samozavest. **Pilates uči pozornosti** – koncentracija, nadzor, natančnost, dihanje, osrediščenje, tekoče izvajanje. Če sledimo tem načelom pilates vadbe, se naučimo umiriti z dihanjem in razjasniti svoje misli. Večkrat ko vajo izvedemo, bolj jo poznamo in več načel lahko vključimo v njeno izvajanje. **Pilates uči koncentracijo** – pravilo, ki ga moramo upoštevati pri vsaki vaji. Vaja je zanimivejša, zabavnejša in učinkovitejša, če smo z mislimi zraven. Gibanje se začne v glavi, ne v mišici. **Pilates spodbuja igro** – z uporabo različnih rekvizitov (mala žoga, velika žoga, palica, elastični trak …), ustvarja prostor za ustvarjalnost v gibanju. **Pilates kot podpora ali osnova drugih športov** – večina športov (gimnastika, plavanje, nogomet …) zahteva močno jedro telesa oz. center. Pilates vaje se osredotočajo na krepitev centra in raztezanje, predvsem pa na koordinacijo vsega telesa, ki izvira iz močnega centra in hkratnega podaljševanja hrbtenice. Naj telo deluje kot aparat. **Program** pilatesa v 3. razredu, ki ga poučujem: 6 tednov, 10–15 minut pri vsaki uri ŠVZ, na začetku ali na koncu športne vzgoje.

UGOTOVITVE: Otroci so po treh tednih učenja in izvajanja vaj sami pri sebi občutili pozitivne spremembe (boljša gibljivost, lažje nosijo šolsko torbo …). Med poukom opažamo, da otroci med sedenjem in pisanjem sami popravijo telesno držo na stolu – se zravnajo oz. niso sesedeni v hrbtenici. Ko zaključijo s pisanjem v zvezke, imajo možnost narediti nekaj vaj na stolu. Na plakatu v razredu imamo fotografije 10 vaj, ki jih lahko izvedejo, ko zaključijo delo in začutijo potrebo po gibanju (ves čas imajo na razpolago elastični trak).

ZAKLJUČEK: Pilates je metoda vadbe, ki je ne moreš pozabiti, ko se je enkrat naučiš. Pilates postane način življenja. Za razliko od drugih vadb in športov ga lahko izvajamo v vsakem starostnem obdobju, celo v 90. letu starosti. Zdrave vseživljenjske navade začnimo privzgajati zgodaj. Začetek učenja pilatesa v otroštvu ali obdobju mladosti bo otrokom dal dobro podlago za dolgo in zdravo življenje.

Ključne besede: koncentracija, dihanje, nadzor, osrediščenje, natančnost, tekoče izvajanje

LITERATURA

Anja G., Tanja Ž., Barbara M., Katra K. (2014). Pilates priročnik za usposabljanje strokovnih kadrov v športu.

Gasperi G. (2017). Pilates e-motion, workbook. Sarzana.

Zupan K. (2004). The Pilates Coach »Fittnes Mat«. Kranj.

POJDIMO V GOZD – V GIBALNO IGRALNICO V NARAVI
LET'S GO TO THE FOREST- A MOBILE PLAYROOM IN THE NATURE

Alma ŠUŠTERŠIČ

Vrtec Najdihojca, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČA: Eno od ključnih področij razvoja otrok v predšolskem obdobju je gibalni razvoj. Otroci z različnimi gibalnimi aktivnostmi odkrivajo svoje telo in njegove zmožnosti. Gibalne aktivnosti lahko izvajamo bodisi v notranjih prostorih bodisi na prostem oziroma v naravi. Eno izmed naravnih okolij je tudi gozd, ki otrokom ponuja obilo možnosti za gibanje, zabavo in učenje, sprostitev ter pridobivanje pozitivnih izkušenj. Spodbuja razvoj senzornih in kognitivnih sposobnosti, izboljšuje komponente pozornosti in koncentracije, spodbuja ustvarjalnost, povečuje motivacijo in pripravljenost za delo ter čustveno odzivnost.

PROBLEM: Bivanje in gibanje v gozdu otrokom predstavlja posebno doživetje. Še posebej se to opazi pri otrocih, ki omenjenih izkušenj nimajo v izobilju. Ker naš vrtec stoji sredi mesta in celo sredi industrijske cone, nam okolica ne omogoča gibanja v naravnem okolju. V ta namen smo si v vrtcu zadali celoletni cilj, da z otroki, starimi od tri do šest let, gozd obiščemo vsaj dvakrat na mesec in spoznamo gibalne izzive v njem v vseh letnih časih.

METODE: Za vsak obisk gozda smo načrtovali vodeno dejavnost, preostali čas pa namenili prostemu gibanju, raziskovanju in igri. Med gibanjem v gozdu, je bila naloga vzgojiteljev, da smo otrokom ves čas nudili različne možnosti za izvajanje gibalnih aktivnosti, jih motivirali in spodbujali k dejavnosti, hkrati pa poskrbeli za njihovo varnost.

UGOTOVITVE: S pomočjo aktivnosti, ki smo jih izvajali v gozdu, smo z otroki ugotovili, da je gozd največja gibalna igralnica, kjer ne potrebujemo nobenih dodatnih pripomočkov in igrač. Gozd nam je nudil veliko možnosti za gibanje, raziskovanje, igro in sprostitev. Različni reliefi za hojo, tek, skakanje, plezanje, prenašanje itd. so otrokom omogočili, da so preizkušali svoje zmožnosti ter krepili občutek samostojnosti in samozavesti. V neomejenem in odprtem prostoru so razvijali sodelovalno in domišljijsko igro in pri tem uporabljali vsa čutila. Skozi dejavnosti so imeli otroci tudi možnost neposredno opazovati spremembe v naravi in ob vsem tem pridobivati novo znanje ter utrjevati že usvojenega.

ZAKLJUČEK: Glede na opisane izkušnje smo ugotovili, da ima gozd na otroka veliko pozitivnih učinkov, saj je multisenzorno okolje in naravno igrišče, ponuja širok spekter gibalnih aktivnosti in je prostor, kamor se otroci radi vračajo. Zato je pomembno, da otrokom gozd približamo kot spodbudno gibalno učno okolje in jim predstavimo njegove prednosti.

Ključne besede: gozd, predšolsko obdobje, gibalna aktivnost

LITERATURA

Györek, N., Hojs, R., Lampret, M., Semprimožnik, R., Urbanija, B. (ur.). (2014). Otroci potrebujemo gozd. Kamnik: Vrtec Antona Medveda: Inštitut za gozdno pedagogiko.

Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Založba Annales: Pedagoška fakulteta.

Videmšek, M., Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport.

ZIMSKI VRTEC V NARAVI
WINTER KINDERGARTEN IN NATURE

Alma ŠUŠTERŠIČ

Vrtec Najdihojca, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČA**:** Otroci imajo nenehno potrebo po gibanju, zato jim je treba zagotoviti gibalne aktivnosti, kjerkoli so, tudi v zimskem času. Prav gibanje na svežem zraku izdatno pripomore k ohranjanju in h krepitvi otrokovega zdravja. Pišot in Videmšek (2004) ugotavljata, da otrok poleg številnih drugih radosti, ki jih doživlja in spoznava na snegu, usvoji tudi specifičen način gibanja, ki predstavlja pomemben prispevek k njegovi motorični učinkovitosti.

PROBLEM**:** Ker smo ugotovili, da otroci v našem vrtcu nimajo veliko izkušenj z gibalnimi aktivnostmi na snegu (predvsem s smučanjem) in ker naš vrtec stoji sredi Ljubljane, smo se vzgojitelji odločili organizirati štiridnevno zimovanje na Pokljuki. K sodelovanju smo povabili tudi učitelje smučanja, ki so nam pomagali pri izvedbi športnega dela zimovanja. Poglavitni cilj zimovanja je sicer vračanje k naravi, za namen našega zimovanja pa smo si zadali še naslednje cilje: spoznavanje procesa učenja in poučevanja gibalnih aktivnosti v naravi v zgodnjem razvojnem obdobju; spoznavanje osnovnih oblik gibanja na snegu, usvojitev osnov v različnih športnih aktivnostih; socializacija in osamosvajanje otroka ter oblikovanje svojega mesta v skupini.

METODE**:** Zimovanje je celovit vzgojni proces, ki pripomore k oblikovanju otrokove celovite osebnosti. Smučarske vsebine so bile le ena izmed številnih zaposlitev otrok, zimovanje je poleg športnega zajemalo tudi družabni in vzgojni del. Program je bil smotrno načrtovan, vsebinsko bogat in zanimiv ter prilagojen potrebam, interesom in zmožnostim otrok.

UGOTOVITVE**:** Temeljni potrebi po igri in gibanju pri otroku ne bosta zadovoljeni, če mu tega ne omogočimo. Naravni prostor je neskončen, neizžet prostor za igro, ki omogoča različne gibalne izzive. Izvedba zimovanja se je ob koncu izkazala kot izredno pozitivna oblika aktivnega preživljanja časa na prostem. Med drugim so se vsi otroci spoznali s smučanjem, ki ga, kot pišeta Pišot in Jelovčan (2004), razumemo kot zabavo na snegu, igro v zimski idili, užitek in smeh. Pozitivni učinek zimovanja se je pokazal tudi v dvigu kakovosti medosebnih interakcij med otroki ter med otroki in odraslimi ter v povečanju samozavesti in samostojnosti otrok.

ZAKLJUČEK**:** Vzgojitelji v vrtcu se moramo zavedati pomembnosti aktivnega preživljanja časa z otroki na prostem, jim to omogočiti in tudi izkoristiti vse možnosti, ki nam jih takšna oblika dejavnosti nudi. Ena izmed takih dejavnosti je tudi zimovanje, ki smo ga organizirali sami. Narava pozimi otrokom predstavlja številne možnosti in izzive za gibalno udejstvovanje.

Ključne besede: gibanje, narava, zimovanje, smučanje

LITERATURA

Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju.* Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Založba Annales: Pedagoška fakulteta.

Pišot, R. in Šimunič, B. (2009). Vloga in pomen gibalne/športne aktivnosti na prostem za zdravje otrok. V: Vrtec na prostem – možnosti in izzivi. Ljubljana: Skupnost vrtcev Slovenije.

Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). Smučanje je igra. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

POMEN GIBANJA V ODDELKU PODALJŠANEGA BIVANJA
THE MEANING OF MOVEMENT IN AFTER-SCHOOL CARE CLASSES

Tomaž TIČAR

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČA: V času podaljšanega bivanja se učenci učijo, opravljajo domače naloge in druge obveznosti ter sodelujejo pri kulturnih, športnih, umetniških in drugih dejavnosti.

PROBLEM: Največ lahko za otroka naredimo s tem, da mu omogočimo čim več gibanja. Današnji način življenja otroku ne ponuja veliko situacij, pri katerih bi se gibali. Veliko je sedenja za televizijo, sedenja pri igranju iger na računalniku, tablicah, telefonih. Starši kljub bližini šole otroke vozijo v šolo z avtom. Zato je potrebno otrokom v šolskem okolju ponuditi čim več možnosti gibanja. Spodbujati moramo razvoj impulzov v možganih in to naredimo najbolje s spodbujanjem čutov, motorike, z aktiviranjem prstkov, razgibavanjem stopal in čutenjem z njimi, s prilagajanjem oči.

METODE: V času podaljšanega bivanja imajo otroci veliko možnosti za različne oblike gibanja. Eno od področji je senzomotorično gibanje skozi zgodbo. Pri tem si učitelj izmisli zgodbo, pri tem pa vključi senzomotorične vaje, ki jih vsi izvajajo. Nadgradnja tega je ta, da pri razvijanju zgodbe sodelujejo otroci in si temu primerno tudi izmišljajo različne vaje. Tako smo z metodo opazovanja, posnemanja naredili zgodbo o palčkih, ki gredo skozi gozd in žagajo drevesa (delo v parih, otroci se držijo za roke in z gibi oponašajo žaganje), gredo čez most (delo v parih, učenci se primejo za ramena in gredo v delni predklon, da gredo lahko palčki čez most), … S samo zgodbo krepimo otrokovo domišljijo, z vajami pa nadzor lastnega telesa, koordinacijo, zbranost, hitro odzivanje, gibljivost. Z zgodbo in vajami učitelj ustvari stimulativno okolje, kjer se prepleta ustvarjalno razmišljanje z vajami, ki ponazarjajo potek same zgodbe.

UGOTOVITVE: Gibanje skozi zgodbo otroke pritegne. Zaradi zgodbe se raje vključujejo v takšno obliko gibanja. Nekatere ta kombinacija zgodbe in vaj tako pritegne, da ne potrebujejo več vzpodbud za priključitev k igri in so sami pobudniki za tak način gibanja.

ZAKLJUČEK: Gibanje je za otroka zelo pomembno. Če ga pri gibanju spodbudimo še k razmišljanju in ustvarjanju zgodbe, se aktivira veliko več procesov kot pa pri samem teku za žogo.

Ključne besede: senzomotorične vaje, zgodba, stimulativno okolje

LITERATURA

Merkac B. (2016). Senzomotorična integracija otroka z nerazvito strukturo corpus callosumin delecijo 1q43 kromosoma. Univerza v Ljubljani.

Rajović R. (2019). Cilj staršev naj bo gibčen in spreten otrok. https://www.dobrezgodbe.com/druzina/dr-ranko-rajovic-cilj-starsev-naj-bo-gibcen-spreten-otrok

ŠPORT V GIMNAZIJI KOT SREDSTVO ZA SPODBUJANJE TELESNE AKTIVNOSTI V KASNEJŠIH ŽIVLJENJSKIH OBDOBJIH

SPORTS IN HIGH SCHOOL AS A TOOL TO ENCOURAGE PHYSICAL ACTIVITY IN LATER STAGES OF LIFE

Blanka TOMAC

Gimnazija Ledina, Ljubljana, Slovenija

IZHODIŠČA: Redna in sistematična telesna dejavnost je pomembna v vseh življenjskih obdobjih. Ima številne pozitivne učinke in vpliva na boljšo kakovost življenja. Zmanjšuje možnost nastanka različnih bolezenskih stanj, kroničnih bolezni, zmanjšuje stres in vpliva na dobro počutje.

PROBLEM: Telesna aktivnost je zelo pomembna za zdrav življenjski slog v vseh starostnih obdobjih. Znano je, da imajo telesno aktivni ljudje tudi v starosti boljšo kakovost življenja in so lahko dober zgled mladim. Namen prispevka je na primeru dobre prakse dela na Gimnaziji Ledina v Ljubljani predstaviti, kako motivirati dijake, da bi bili telesno aktivni tudi v svojem prostem času.

METODE: Različne dejavnosti (šolska športna tekmovanja, športni dnevi, športne prireditve, športni tabori in druge), ki jih ob rednih urah športne vzgoje predpisuje učni načrt za gimnazije, smo obravnavali kot sredstvo za spodbujanje mladih k telesni dejavnosti izven šole. Prispevek predstavlja, kako se to načrtno in sistematično izvaja na Gimnaziji Ledina.

UGOTOVITVE: Ugotavljamo, da se večina dijakov premalo giblje in posledično dosega slabše rezultate, zato dijake še bolj spodbujamo in usmerjamo k športni aktivnosti z atraktivnimi vsebinami. Osnovni cilj izvajanja teh dejavnosti je, da poleg rednega pouka športne vzgoje pri mladih spodbudimo željo in interes za šport tudi v prostem času. Na podlagi dolgoletnih izkušenj lahko trdimo, da s tem vplivamo na njihovo telesno dejavnost v kasnejših življenjskih obdobjih.

ZAKLJUČEK: Športni pedagogi imamo zelo pomembno vlogo, saj so učinki kvalitetne športne vzgoje vidni tako na športnem kot tudi na ostalih področjih, zato imamo zahtevno in odgovorno nalogo. Če s svojim delom in zgledom uspemo za šport navdušiti večino dijakov, da bodo telesno aktivni tudi v kasnejših življenjskih obdobjih, smo na dobri poti do uspeha.

Ključne besede: telesna dejavnost, športna vzgoja, dijaki, primeri dobre prakse.

LITERATURA

Petrovčič, A. (2018). Pozitivni učinki telesne aktivnosti na psihično zdravje in kognitivne sposobnosti: Inštitut za medicino in šport. Pridobljeno s https://www.i-ms.si/pozitivni-ucinki-telesne-aktivnosti-na-psihicno-zdravje-in-kognitivne-sposobnosti/.

Cankar, A., Kovač, M., Horvat, L., Zupančič, M., Strel, J. (1994). Cilji šolske športne vzgoje. Uvodna izhodišča. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Učni načrt. Športna vzgoja [Elektronski vir]: gimnazija: splošna, klasična, strokovna gimnazija: obvezni predmet (420 ur) / predmetna komisija Breda Lorenci ... [et al.]. - Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, 2008.

KAKO SE GIBATI UČINKOVITO
HOW TO MOVE EFFECTIVELY

Aljaž Igor TOPOLE

II. Osnovna šola Celje, Celje, Slovenija

IZHODIŠČA: Menimo, da ukvarjanje otrok z različnimi športi v zgodnjih letih, predvsem z atletiko, gimnastiko in plavanjem, lahko ogromno prispeva k razvoju otrokovih gibalnih kompetenc, te pa lahko kasneje pomagajo pri udejstvovanju v rekreativnem ali profesionalnem športu.

PROBLEM: Problem vidimo v preskromnem znanju in premajhnem interesu za šport razrednih učiteljic oziroma v njihovem prekratkem usposabljanju pri predmetu športna vzgoja na pedagoški fakulteti. Obdobje od 6. do 10. leta starosti predstavlja zlata leta za razvoj motoričnih sposobnosti. Več motoričnih vzorcev kot bomo razvili, več kompetenc bomo imeli za uporabo v kasnejšem obdobju. Drugi problem opazimo v prezgodnji specializaciji otrok. Problem je, da otrok, ki ima zgodnjo specializacijo, ne zadosti potrebe po igrivosti, spontanosti, veselju in ustvarjalnosti. Vse skupaj je lahko hitro preresno, preveč usmerjeno v tekmovalnost in pride do izgorelosti, slabe samopodobe, psihosocialnih problemov ter na koncu osip oziroma upad števila športnikov, ki nadaljujejo kariero v kasnejša članska leta. Prav tako je eden od problemov moderen način življenja. Skoraj 80 % otrok ne zadovoljuje kriterijev in priporočil za telesno dejavnost, na drugi strani pa skoraj 70 % mladine doseže priporočila za gledanje televizije.

METODE: Leta 2013 smo v raziskavi ARTOS merili spremenljivke (telesna teža in višina, kožna guba nadlahti, skok v daljino z mesta, taping z roko, vesa v zgibi, tek na 600 metrov in poligon nazaj), za športnovzgojni karton, ugotavljali trend in primerjali rezultate med seboj za vsako desetletje (1970/71, 1983, 1993, 2003, 2013). Podvzorec merjencev so učenci moškega spola, stari 7 – 14 let, ki so obiskovali osnovno šolo Žalec v letih 1970/71, 1983, 1993, 2003 in 2013. Ta podvzorec smo primerjali z vzorcem osnovnošolcev moškega spola, vključenim v raziskavo ARTOS, kar je približno 2 % delež slovenske populacije obeh spolov za vsako starostno kategorijo osnovnošolcev. Rezultate smo obdelali z uporabo statističnega programa SPSS. Za vsako spremenljivko smo izračunali: aritmetično sredino, standardni odklon, največji in najmanjši rezultat in razliko med merjenimi obdobji.

UGOTOVITVE: Ugotovili smo, da so otroci leta 2013 v primerjavi z otroki v šolskem letu 1970/71 bistveno težji in višji ter imajo več podkožnega maščevja. Izboljšali so se v nalogah, kjer sta potrebni eksplozivna moč in koordinacija gibanja (skok v daljino z mesta, poligon nazaj in taping z roko), in poslabšali pri vzdržljivostnih nalogah (tek na 600 metrov in vesa v zgibi). Ugotovili smo tudi, da je vse več razlik med otroki. Vedno več jih dosega vrhunske rezultate in vse več je tistih, ki dosegajo zelo slabe dosežke.

ZAKLJUČEK: Zaradi sodobnega načina življenja je potrebno spremeniti navade, prepričanja in izboljšati pogoje za šport. Otroke je potrebno usmerjati v različne športe in jim omogočiti, da se razvijajo v zabavnem športnem duhu, ki krepi željo po gibanju, igri in ustvarjanju, učitelji pa se morajo redno izobraževati in nadgrajevati svoje znanje.

Ključne besede: specializacija, razredni pouk, otroci, šport

LITERATURA

Koprivnikar, H., Drev, A., Bajt, M. in Jeriček, H. K. (2012). *Health behaviour of adolescents in Slovenia – challenges and responses.* Ljubljana: National Institute of Public Health of the Republic of Slovenia.

Škof, B., Bačanac, L., Bratina, N., Stepančič, D., Šiško, M., Omerzel, V. E., ... Kroflič, R. (2016). *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Topole, A. I. (2014). *Telesni in gibalni razvoj učencev I. osnovne šole Žalec med 1971 in 2013*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.

Žalik, M. (2009). *Povezava med odnosom učiteljic do športa in kakovostjo izvajanja športne vzgoje na razredni stopnji.* Maribor: Pedagoška fakulteta – oddelek za razredni pouk, Univerza v Mariboru.

POMEN ELEMENTARNIH IGER ZA SLEPEGA UČENCA
THE IMPORTANCE OF ELEMENTARY GAMES FOR THE BLIND PUPIL

Deja TRATNIK

OŠ Prežihovega Voranca Jesenice, Slovenija

IZHODIŠČA: Poučevanje športa slepega učenca, ki je vključen v redni izobraževalni sistem, predstavlja izziv. V prispevku bomo predstavili, kako lahko uporabimo elementarne igre pri urah športa tudi kadar imamo v redno osnovno šolo vključenega slepega otroka. Cilj elementarnih iger pri slepem učencu je, da z njimi razvijamo posamezne gibalne sposobnosti, spodbujamo močna področja in ga usposabljamo za samostojnost v mobilnosti in orientaciji v ožjem in širšem okolju. Učenec ob tem občuti čustveno zadovoljstvo in se socializira. Elementarne igre smo preizkusili in izvajali pri urah športa v skupini učencev 5. razreda rednega programa osnovne šole.

PROBLEM: Videči pridobivajo informacije iz okolja prek čutil. Slepi in slabovidni pa imajo tok zaznavanja informacij iz okolja spremenjen. Izpad informacij iz vidnega kanala nadomeščajo z informacijami prek drugih čutil (tip, sluh …). Kadar imamo v učni proces vključenega slepega učenca, moramo tako prilagoditi pravila igre. V prispevku bomo predstavili, kako lahko preko elementarnih iger tudi slepemu učencu in ostalim videčim omogočimo doseganje ciljev.

METODE: Igre lahko izvajamo le ob določenih prilagoditvah. Pred dejavnostmi poskrbimo, da se slepi učenec orientira v vadbenem okolju. Poskrbeti moramo za varnost. Če samostojno izvajanje ni mogoče, slepemu nudimo osebno vodenje. Slepi potrebujejo več časa za spoznavanje in za utrjevanje nalog, tako da je potrebna časovna prilagoditev. Bolj natančno in nedvoumno besedno usmerjamo ter ustvarjamo okoliščine za učenje preko drugih čutil (sluh, tip, vonj, kinestetično zaznavanje …). Pri izvedbi dejavnosti pomaga zvok glasu in predmetov (klici, ploski, zveneči predmeti …). Zaradi nemožnosti učenja s posnemanjem lahko uporabimo razlago in prikaz v povezavi s telesnim vodenjem ali taktilnim raziskovanjem. Za slepega je pomembna uporaba drobnih pripomočkov in prilagoditev okolja, npr.: žoge, ki oddajajo zvok, lahke penaste žoge na elastiki, talne in stenske oznake (hrapavi samolepljivi trakovi). Elementarno igro, v katero je vključen slep učenec, nekoliko spremenimo s prilagajanjem pravil igre in pravil vadečih. Npr.: vadeči doseže točko z zadetkom košarkarske table in ne le koša, v igri se uporablja zvenečo žogo, v igri ni avtov itn. Občasno izvajamo elementarne igre tudi tako, da s prevezo zakrijemo vid videčim.

UGOTOVITVE: Elementarne igre lahko izvajamo tudi, če je v skupino videčih vključen slep učenec. Nekatere igre so bile med videčimi učenci sprejete bolje in z večjim navdušenjem, druge z manjšim. Največkrat je bila ovira gibalna omejenost otroka, ki je spremljal slepega. Dobro sprejete so bile predvsem tiste igre, kjer smo s prevezo zakrili oči tudi vadečim (npr. štafetne igre). Če se je izkazalo, da se z igro ni dosegalo ciljev, je nismo izvajali ponovno.

ZAKLJUČEK: Slep učenec, ki je bil vključen v redni osnovnošolski program, je zelo rad sodeloval v elementarnih igrah. Ob upoštevanju zgoraj naštetega se je tako vključeval v vadbeni proces in dosegal zastavljene cilje. Prav tako pa smo prisluhnili njegovim idejam in predlogom prilagajanja.

Ključne besede: inkluzija, šport, slepi, socializacija

LITERATURA

Burian, M. (2016). *Elementarne igre in igrarije za slepe in slabovidne*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Petkovšek, M. in Kremţar, B. (1986). *100+1 igra.* Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo v Ljubljani.

Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro, Elementarne in družabne igre za delo in prosti čas.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pistotnik, B. (1993). *Elementarne igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

MINI OLIMPIJADA V VRTCU ORMOŽ
OLYMPIC GAMES FOR CHILDREN IN KINDERGARTEN ORMOŽ

Petra TRSTENJAK

VIZ Vrtec Ormož, Ormož, Slovenija

PROBLEM: Nekaj let nazaj je občina reorganizirala naš vrtec in nekatere enote priključila k osnovnim šolam. Strokovne sodelavke smo do tedaj na strokovnih posvetih primerjale delo, uspehe, razvoj otrok … Posledično je bilo posvetov, druženja in izobraževanja vedno manj. Moje močno področje je gibanje in naš vrtec je obkrožen s športnimi igrišči in naravnim okoljem. Zato sem leta 2014 prvič organizirala Mini olimpijado v Ormožu na stadionu. Prvič smo lahko naredile evalvacijo gibalnega razvoja otrok v primerjavi z ostalimi vrtci. Drugi razlog za izvedbo prireditve je nuditi otrokom možnost gibalno športnega udejstvovanja v domačem okolju.

METODE: Pet let sem organizirala medobčinsko Mini olimpijado. Sodelovalo je osem vrtcev iz treh občin. Letos, šestič zapored, organiziram mednarodno Mini olimpijado. Pri organizaciji mi pomagajo strokovne sodelavke in tehnični kader. Pri izvedbi pa atletski klub, športni učitelji ter dijaki predšolske vzgoje, ki obiskujejo Gimnazijo Ormož in v našem vrtcu opravljajo prakso. Vključene so gibalne igre in športne panoge, kjer je viden celosten gibalni razvoj otroka v starosti od 4–6 let. Otroci se na prireditev, ki jo izvedemo ob dnevu športa v maju, pripravljajo celo šolsko leto.

UGOTOVITVE: Spremljali smo rezultate in evalvacije na minulih petih prireditvah in ugotovili, da so otroci vsako leto gibalno sposobnejši in spretnejši, ker se na gibalne izzive pripravljajo z vzgojiteljicami in s starši. Otroci so, v pričakovanju na vsakoletno tekmovanje, izjemno motivirani. Poudariti moram, da sodelujejo v šestih gibalnih igrah in so do konca izjemno motivirani in vztrajni. Rezultati se nekoliko razlikujejo glede na spol, okolje, kjer otroci odraščajo, in ugotavljamo tudi da glede na to, ali se družina doma ukvarja s športnimi dejavnostmi. Otroci dosegajo dobre rezultate pri eni gibalni igri ali panogi, večinoma tudi pri ostalih.

ZAKLJUČEK: Meni kot vzgojiteljici je največja nagrada in pohvala zadovoljen, nasmejan in razigran otrok. Ko lahko opazujem, kako z veseljem in zagnanostjo sodelujejo v gibalnih igrah in eden za drugega navijajo. Zato že šesto leto zapored z veseljem organiziram Mini olimpijado v Vrtcu Ormož.

Ključne besede: gibalne igre, gibalni izzivi, športne panoge, prireditev.

LITERATURA

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

GIBANJE UČENCEV Z DISPRAKSIJO
MOVEMENT OF STUDENTS WITH DYSPRAXIA

Maja TRUNKELJ

Osnovna šola Šentjernej, Šentjernej, Slovenija

IZHODIŠČA: Med pogoste in prepoznane specifične učne težave sodijo disleksija, diskalkulija, neverbalne specifične učne težave, disortografija, disgrafija ter razvojna motnja koordinacije – dispraksija.

PROBLEM: Učitelji se srečujemo z učenci z različnimi posebnimi potrebami, vsem učencem pa je potrebno omogočiti učinkovito funkcioniranje v procesu učenja. Za kakovostno pedagoško delo je potrebno poznati naravo posebnih razvojnih in učnih težav, med katere sodi tudi dispraksija.

METODE: S pregledom slovenske in tuje literature opredelimo vzroke, primanjkljaje in močna področja učencev z dispraksijo. Z opredelitvijo gibalnih sposobnosti skušamo razviti ustrezen koncept razumevanja tovrstnih posebnih potreb in na ta način ustvarili predpogoje za kakovostno pedagoško delo.

UGOTOVITVE: Dispraksija je razvojno-koordinacijska motnja, katere vzrok je neustrezno dozorevanje nekaterih možganskih predelov, natančnejši vzroki so kompleksni in so predmet raziskovanj. Nekatere teorije pojasnjujejo vpliv okoljskih dejavnikov na plod v prenatalnem obdobju, med dejavnike tveganja spadata prezgodnji ali pozni porod. Razvojno-koordinacijska motnja je uvrščena med motorične motnje. Gre za motnjo v motoričnem razvoju, pri kateri so motorične spretnosti pri posamezniku manj razvite kot pri vrstnikih iste kronološke starosti. Dispraksija je vseživljenjska težava, prizadene približno 10% populacije, pri 4% se pojavi težja oblika Najbolj opazni so primanjkljaji na področjih motorike, organizacije, načrtovanja, artikulacije in na področju socialnih veščin. Učenci se gibanja najlažje učijo po modelu, sčasoma dodamo verbalna navodila po korakih. Gibalni načrt se ob veliko ponovitvah postopoma ponotranji. Tipična močna področja so dobre slušne in verbalne sposobnosti. Za usklajeno in nadzorovano gibanje je potreben cilj, načrtovanje, organizacija gibanja in motorična izvršitev načrta. Težave se pri osebah z dispraksijo pojavljajo na vseh treh področjih. Učenci dajejo vtis, da so »nerodni«, pogosto padajo, se spotikajo, težko se naučijo voziti kolo, smučati in plesati. Pri športni vzgoji se pojavljajo težave pri plezanju, gimnastičnih vajah in igrah z žogo. Pogosto opazimo neustrezno telesno držo, slabo ravnotežje in utrujenost. V zgodnjem otroštvu so prisotne težave pri fini motoriki. Pri nekaterih učencih ne pride do avtomatizacije pisanja, pisni izdelki učencev z dispraksijo so težko berljivi, pri pisanju je potreben velik napor. Prisotne so lahko težave z obrazno muskulaturo in koordinacijo oči, kar vodi do težav pri prepisovanju s table in preskakovanju vrstic pri branju. Zaradi težav s koordinacijo mišic govornega aparata pa lahko pride tudi do težav pri artikulaciji. Pri skupinskih igrah so pogosto manj zaželeni in včasih celo nesprejeti s strani vrstnikov. Slednje lahko pomembno vpliva na otrokovo samopodobo.

ZAKLJUČEK: Učenci s težjo obliko dispraksije potrebujejo dodatno strokovno pomoč za premagovanje primanjkljajev. Potrebujejo podporo pri vzpostavljanju socialnih stikov ter oblikovanju pozitivne samopodobe. Ključno je timsko sodelovanje učiteljev in drugih strokovnih delavcev ter prenos znanja in izkušenj. Strokovna skupina za posameznega učenca pripravi prilagoditve, ki mu omogočajo uspešnejše učenje, socialno funkcioniranje in izkazovanje znanja.

Ključne besede: dispraksija, razvojno-koordinacijska motnja, groba motorika, fina motorika

LITERATURA

Cowen, M. (2010). Dyslexia, Dyspraxia and Dyscalculia: a Toolkit for Nursing Staff. London: Royal College of Nursing. Pridobljeno s https://www.rcn.org.uk/professional-development/publications/pub-003835.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM–5) (2013). Washington (D.C.); London: American Psychiatric Publishing.

Filipčič, T. (2010). Dispraksija ali razvojna motnja koordinacije. Pridobljeno s http://web7.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/OPP/SPLOSNI_CLANKI/Filipcic_Dispraksija_ali_razvojna_motnja_koordinacije.pdf.

Magajna, L., Kavkler, M., Čačinovič Vogrinčič, G., Pečjak S., in Bregar Golobič, K. (2008). Učne težave v osnovni šoli: koncept dela. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

ŠPORT IN OTROCI Z DISPRAKSIJO
SPORT AND CHILDREN WITH DISPRAXIA

Jure UDOVČ

OŠ Davorina Jenka Cerklje na Gorenjskem, Cerklje na Gorenjskem, Slovenija

IZHODIŠČE: Otroci s posebnimi potrebami in otroci, ki imajo na posameznem področju primanjkljaje, se v vse večji meri vključujejo v redne programe osnovne šole, kjer jim je potrebno zagotoviti enake možnosti izobraževanja. Potrebujejo prilagojene programe ali izvajanje prilagoditev v rednih programih. Otroci morajo biti obravnavani celostno, zato rabimo usposobljene učitelje, strokovno pomoč in posebne pogoje, kjer vse to izvajamo.

PROBLEM: Otroci z dispraksijo so pri športu gibalno manj sposobni, hitro utrujeni, nemirni, nerodni in se zelo bojijo neuspeha, zato imajo do športa odklonilni odnos. Težave se kažejo v prostorski orientaciji, kontroli telesa, zaznavnih sposobnostih in so počasni pri športnih igrah. V skupini niso zaželeni in se vrstniki velikokrat posmehujejo njihovim težavam.

METODE: Otroci z dispraksijo rabijo pri športu individualno obravnavo. Demonstracija vaj naj bo preprosta in opremljena s preprostimi navodili. Načrtovati moramo take gibalne vaje, kjer se otrok počuti varnega in kjer sam išče gibalne rešitve in zadovoljstvo v gibanju. Postopek izvedbe gibalnih nalog natančno razložimo, zapletene gibalne naloge pa razčlenimo na več manjših. Pri vsaki uspešno opravljeni nalogi jih pohvalimo in vzpodbujamo. Ponudimo jim vlogo vodje ekipe oziroma so odgovorni za formiranje ekipe. Otroci naj delajo po svojih zmožnostih z manj zahtevnimi gibalnimi nalogami.

UGOTOVITVE: Najbolj učinkovit način dela z otroki z dispraksijo je s pohvalami za dobro opravljeno delo ali nalogo. Otroka je treba vzpodbujati, nikakor pa mu dovoliti, da je zaradi motnje opravičen od športa. Zelo zaželena je vrstniška pomoč, kjer si otroci med seboj pomagajo in sodelujejo. Take izkušnje imajo pozitiven odnos za obe strani. Otroka poskušamo vključiti v interesno dejavnost ali zanj organiziramo dopolnilni pouk, kjer z njim delamo individualno.

ZAKLJUČEK: Šport pozitivno vpliva na otroke s posebnimi potrebami, izoblikuje jim pozitivno samopodobo, vpliva na njihov telesni in duševni razvoj, predvsem pa jih razbremeni in sprosti.

Ključne besede: otrok, dispraksija, prilagoditve, šport

LITERATURA

Kremžar, B., Petelin, M. (2001). Otrokovo gibalno vedenje. Ljubljana: Društvo za motopedagogiko in psihomotoriko.

Kremžar, B. (1992). Posebna gibalna vzgoja s psihomotorično zasnovo. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.

Z REKREATIVNIMI ODMORI CIRKUŠKE PEDAGOGIKE DO LAŽJEGA UČENJA

IMPROVING LEARNING BY MEANS OF CIRCUS PEDAGOGY RELATED RECREATIONAL BREAKS

Jure UDOVČ

OŠ Davorina Jenka Cerklje na Gorenjskem, Cerklje na Gorenjskem, Slovenija

IZHODIŠČE: Gibanje in igra sta dve izmed osnovnih otrokovih potreb, hkrati sta najboljši poti do lažjega učenja. Gibanje vpliva na sproščanje serotonina, ki aktivira motorični korteks ter vpliva na sproščanje telesa. Gibanje med in po učenju vpliva na razumevanje in pomnjenje informacij, dobro razpoloženje pa na hitrejše učenje in trajnejšo zapomnitev učne snovi. Rekreativni odmori v obliki cirkuške pedagogike zajamejo prav vse elemente, ki pripomorejo k lažjemu učenju.

PROBLEM: Večina otrok glavne odmore preživi v šoli, kjer sedijo, se lovijo po hodnikih ali pa se pogovarjajo z vrstniki. Le peščica se jih odpravi na zunanje igrišče, kjer je organiziran rekreativni odmor. Z obliko cirkuške pedagogike smo hoteli zajeti populacijo, ki ostaja v stavbi.

METODE: S predhodno razlago, demonstracijo in vadbo določenih cirkuških elementov pri uri športa, otroke motiviramo za izvajanje le teh na rekreativnih odmorih. Elemente cirkusa kot so žongliranje, vrtenje krožnikov na palčkah, hoja z nizkimi hoduljami, preskakovanje kolebnice, nožno žongliranje in lovljenje ravnotežja izvajamo z analitično metodo poučevanja in po sistemu od lažjega k težjemu. Med rekreativnimi odmori postavimo poligone in postaje kamor se otroci vključujejo prostovoljno. Vzpodbujamo jih, da probajo čim več elementov cirkusa.

UGOTOVITVE: Z učenjem cirkuških veščin otroci izboljšujejo možnosti osredotočanja in koncentracije, izboljšajo fino motoriko, razvijajo ravnotežje, ritem, reflekse, postajajo bolj samozavestni, razvijajo potrpežljivost, vztrajnost in prihajajo do spoznanj, da so izzivi lahko zabavni. Vrednost cirusa v šoli je v tem, da se naučeno prenese na druge šolske predmete.

ZAKLJUČEK: Redno in zadostno gibanje je zelo pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj. Gibanje pripomore, da so učenci pri pouku bolj umirjeni in skoncentrirani, kar vpliva na lažje učenje, boljše razumevanje in hitrejše pomnjenje.

Ključne besede: otrok, gibanje, cirkus, učenje

LITERATURA

Mikič, A. (et al.): Cirkuška pedagogika. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2009

STAREJŠI OTROCI KOT OPORA GIBALNEMU RAZVOJU MLAJŠIH
OLDER CHILDREN HELP YOUNGER WITH MOTOR DEVELOPMENT

Petra VERŠNJAK

Osnovna šola Škofljica, Škofljica, Slovenija

IZHODIŠČA: Otrok se skozi leta razvija na vseh področjih: psihološkem, socialnem in gibalnem. Nobeno področje ni striktno ločeno od drugega - z razvojem enega se razvija tudi drugo. Celostnega razvoja otroka si brez napredovanja njegovih gibalnih sposobnosti ne moremo predstavljati. Izkušnje, ki jih gibanje omogoča in ponuja otroku, odločilno dopolnjujejo njegovo samopodobo – predstavo o sebi, o svojih zmožnostih za dejavno poseganje v svoje okolje, za prilagajanje zunanjim dogajanjem in za spreminjanje tega okolja. Vsaka nova gibalna spretnost mu odpre nove priložnosti, nove dejavnosti pa drugačno doživljanje lastnega telesa, ki ga vse bolj čuti in zaznava, ter prostora, ki ga še osvaja. Že zelo zgodaj ga gibanje tudi čustveno in čutno zadovoljuje. Gibanje odpira otroku tudi možnost socializacije – ne le da mu omogoči približati se ljudem, s katerimi si želi stika, ponuja mu tudi priložnost, da z njimi v koraku ali teku, ob druženju in sodelovanju išče in deli nova doživetja.

PROBLEM: Med vsakodnevno prakso učitelji športa ugotavljamo, da razvoj določenih gibalnih sposobnosti pri učencih, ki prihajajo na predmetno stopnjo, ne dosega željenih ciljev. Starejšim učencem, ki določene vsebine že dobro poznajo, pa moramo včasih popestriti ure.

METODE: Razmišljali smo, kako bi na zanimiv način učencem približali gimnastiko. Ena od idej je bila, da bi povezali dve različno stari skupini učencev. Za starejše bi bilo to predvsem utrjevanje znanja, tudi iz teoretičnih vsebin, za mlajše veliko število ponovitev gibalnih nalog. Tako smo izvedli dve testni uri, kjer so devetošolke pomagale učencem drugega razreda. Uporabili smo metode igre, razlage in demonstracije.

UGOTOVITVE: Ob analizi izvedbe smo ugotovili, da so imeli vsi učenci veliko koristi. Mlajši so zelo intenzivno sodelovali na vseh etapah: pri uvodni igri, na poligonu, ki je bil zaradi pomoči devetošolk izredno zanimivo in barvito pripravljen, na postajah, kjer so izvedli veliko število ponovitev, in pri zaključnem delu, kjer so opisali, kako so doživljali drugačen način pouka. Ob predstavitvi ideje devetošolkam smo dobili zelo pozitivne odzive, vse so želele stopiti v vlogo učiteljic. Ugotavljamo, da so bile zaradi lastne motivacije tudi odličen zgled mlajšim. Hkrati so se tudi same naučile odgovornosti, medsebojne pomoči, razumevanja in sprejemanja drugačnih na sproščen način. Po obeh urah so bili vsi učenci navdušeni.

ZAKLJUČEK: Mlajši učenci potrebujejo veliko nadzora in pozornosti pri učenju zapletenejših gibalnih vsebin, kar jim učiteljica razrednega pouka zaradi velikega števila učencev v oddelku pogosto težko zagotovi. Obe uri sta bili za učence psihološko, socialno in gibalno učinkoviti, zato bomo s takšnim načinom dela nadaljevali.

Ključne besede: celostni razvoj otrok, medgeneracijsko sodelovanje

LITERATURA

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. (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

GREMO V GOZD
LET'S GO TO THE FOREST

Maja VIŠČEK

Ciciban Kindergarten, Ljubljana, Slovenia

IZHODIŠČA: Zdi se da otroci, ki živijo v urbanih okoljih redkeje obiščejo gozd. Neposredna okolica Ljubljane ponuja številne možnosti za gibanje v gozdu. Nekatere gozdne lokacije v Ljubljani so dosegljive tudi z mestnim potniškim prometom, pa kljub temu veliko otrok nima teh izkušenj. Z dejavnostjo »Gremo v gozd« je bila otrokom dana priložnost za sproščeno, igrivo ter predvsem gibalno in socialno aktivno preživljanje časa v gozdu. Gozd kot naravno okolje ponuja edinstveno učno priložnost. PROBLEM: Po nekaj obiskih gozda v preteklem šolskem letu 2017/18, smo ob opazovanju njihovih odzivov ugotavljali, kako radi imajo otroci gozd. V pogovoru z njim pa smo lahko tudi zasledili kako redki so otroci, ki skupaj z družino obiskujejo gozd. Sklenili smo otrokom v šolskem letu 2018/19 omogočiti, kar se da redno obiskovanje gozda kljub relativni oddaljenosti le-tega od našega vrtca ter jim tudi na ta način omogočiti raznolike gibalne izkušnje. METODE: Pri dejavnosti je sodelovalo štiriindvajset otrok. Namen je bil spodbuditi otroke k kreativni, raznoliki ter predvsem domiselni igri, ki jo ponuja to bogato naravno okolje. Z opazovanjem dogajanja med otroki in spremljanjem otrokovega doživljanja sem skušala ugotoviti, na katera področja otrokovega razvoja vpliva prosta igra v naravnem okolju kot je gozd. V pogovoru z otroki, pa nas je zanimalo njihovo doživljanje gozda in vtisi. Preko anketiranja staršev otrok, ki so bili deležni dejavnosti Gremo v gozd, pa sem želela pridobiti tudi povratne informacije o morebitnih spremembah v preživljanju prostega časa družine. UGOTOVITVE: Aktivno preživljanje časa v gozdu kaže pozitivne učinke, in sicer tako na področju razvijanja socialnih veščin kot tudi motoričnih sposobnosti ter posledično samozavest in zaupanje v lastne sposobnosti. ZAKLJUČEK: Ob iztekanju šolskega leta in pozitivni izkušnji s projektom Gremo v gozd že načrtujemo nadaljnji razvoj naših obiskov v gozdu. Sedaj se v gozdu že prav dobro počutimo, čas je da naše obiske nekoliko začinimo z manjšimi izzivi, ki pa bodo otrokom vseeno dopuščali svobodo pri soustvarjanju igre.

Ključne besede: gozd - naravno okolje, naravne oblike gibanja, socialne veščine, motorične sposobnosti

LITERATURA

Danks, F., in Schofield, J. (2007). Igrišča narave. Radovljica: Didakta.

Györek, N. (2014). Otroci potrebujemo gozd: (gozdna popotnica). Kamnik: Vrtec Antona Medveda: Inštitut za gozdno pedagogiko.

Marjanovič Umek, L., Kroflič, R., Videmšek, M., Kovač, M., Kranjc, S., Saksida, I., Denac, O., Zupančič, T., Krnel, D., Japelj Pavešić, B. (2001). Otrok v vrtcu. Priročnik h kurikulu za vrtce. Maribor: Obzorja.

Šimunič, B., Volmut, T., in Pišot, R. (2010). Otroci potrebujemo gibanje: otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga: gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstven status slovenskih otrok. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

ŠTEJEMO KILOMETRE
MEASURING THE WALKING DISTANCE

Maja VIŠČEK

Ciciban Kindergarten, Ljubljana, Slovenia

IZHODIŠČE: Zavedamo se, da danes otroci veliko časa preživijo pred različnimi mediji iz takšnih in drugačnih razlogov, zato je še toliko bolj pomembno, da v vrtcu spodbujamo aktivno preživljanje časa. S tem namenom smo v tem šolskem letu v oddelku Mak poleg drugih oblik gibalnih dejavnosti načrtovali tudi pogostejše pohode oz. daljše sprehode. PROBLEM: Pomankanje gibanja in nezdrave prehranske navade otrok in mladostnikov sta zagotovo problem današnjega časa. Vrtec Ciciban v Ljubljana sedaj že nekaj let še bolj dosledno sledi smernicam zdrave prehrane. Posebna skrb je namenjena zniževanju vnosa sladkorja tako pri načrtovanju obrokov kot tudi praznovanju rojstnih dni. S projektom Štejemo kilometre pa smo poleg spodbujanja gibanje na prostem, osveščali in spodbujali starše in otroke k pripravi zdravih prigrizkov. METODE: Načrtovali smo pogoste pohode predvsem v bližnji okolici vrtca. Za večjo motivacijo smo na poti obiskali kakšno igrišče, kmetijo, grad itn. Monotonost daljših pohodov, pa smo popestrili s tekom do naslednje svetilke, drevesa, klopce ali z izzivom »Ujemi me«. V okviru dejavnosti smo merili prehojeno razdaljo ter jo obeležili tudi na zemljevidu. Seveda pa je bila tudi »regeneracija« v znamenju gibanja, in sicer v obliki igre na igrišču oz. na drugi izbrani lokaciji. UGOTOVITVE: Ugotavljamo, da se večina otrok rada udeležuje pohodov. Nekateri predvsem zaradi privlačnih destinacij (obiskov novih igrišč), drugi zaradi malice, ki jo nosijo v nahrbtnikih. Opaziti je bilo, da so starši vse bolj sledili smernicam zdravih prigrizkov in kar je še bolj spodbudno, da so otroci v njih resnično uživali. ZAKLJUČEK: Otroci zmorejo hoditi dolgo, če monotonost hoje popestrimo z gibalnimi vajami, obiski zanimivih lokacij in predvsem z lastnim navdušenjem za to obliko gibanja. Uspeh zase pa je, ko otroci po isti poti na pohod npr. "do tistega super igrišča" odpeljejo še svoje starše in sorojence.

Ključne besede: naravne oblike gibanja, zdravi prigrizki, spodbujanje zdravega načina življenja

LITERATURA

Kurikulum za vrtce,1999. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in Zavod RS za šolstvo.

Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). Vsebine gibalno/športne vzgoje v predšolskem obdobju. Koper: Založba Annales.

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

DRUGAČNOST – IZZIV ALI OBREMENITEV PRI POUKU ŠPORTA
DIVERSITY - CHALLENGE OR BURDEN IN PHYSICAL EDUCATION

Lucija VRHOVŠEK JANČIČ

III. OŠ Celje, Celje, Slovenija

IZHODIŠČE: Gibanje predstavlja eno izmed fizioloških potreb človeka, s pomočjo katere se ohranja življenje, zato je tudi izrednega pomena in ga ne smemo zanemarjati. Prav tako je neprecenljiv odnos do gibanja in športa. Šport je igra in otroci obožujejo vse, kar je povezano z igro, saj je ta zanimiva in jim predstavlja izziv. Pa je res pri vseh tako?

PROBLEM: Učitelji športa se vsakodnevno srečujemo z odzivi učencev na šport, ki so lahko čustveni, doživljajski, duhovni in duševni. Na nas je, da jih skušamo v čim večji meri pritegniti in približati šport. Kar je za nekatere samoumevno, za druge ni. V redne vzgojno-izobraževalne programe so vključeni tudi učenci s posebnimi potrebami, pri katerih pa gibanje ni samoumevno in jih moramo zelo spodbujati, saj jim šport predstavlja prej obremenitev kot pa izziv. Ta izziv ali obremenitev pa velja tudi za nas učitelje. Kako učenca s posebnimi potrebami vključiti v pouk športa?

UGOTOVITVE: S prenovo vzgoje in izobraževanja otrok s posebnimi potrebami smo začeli govoriti o INKLUZIJI (vključenost) in INTEGRACIJI (vključevanje v skupnost). Učenec je tako postal individuum. Izraza se razlikujeta po tem, da integracija pomeni prilagajanje osebe s posebnimi potrebami okolju, medtem ko se pri inkluziji tudi okolje prilagaja tej osebi. Skalar meni, da je v populaciji od 3. do 19. leta približno 20 do 25 % otrok s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami. Od tega je 17,5 - 22,5 % otrok vključenih v redne osnovne šole. Kar pomeni tudi, da je potrebno pouk športa prilagoditi učencem s posebnimi potrebami. Primanjkljaji učencev so lahko zelo različni. Prisotni so otroci z motnjami v duševnem razvoju, slepi in slabovidni, gluhi in naglušni, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirani, dolgotrajno bolni otroci, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja ter otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami. Da lahko pričnemo z delom, moramo najprej spoznati učenca in se seznaniti z njim ter njegovimi posebnostmi. Glede na primanjkljaj prilagajamo vsebine, uporabljamo specialno-didaktične pripomočke, didaktični pristop ter kriterije za preverjanje znanja. Za te učence je glede na izkušnje značilno, da imajo omejitve in so gibalno manj spretni (slabša motorika, rokovanje z žogo, odklonilni do gimnastike, kolebnice, imajo motnje v zaznavanju, kratkotrajno sposobnost pomnjenja in pozornosti). Pomembna je tudi interakcija med učiteljem in učencem, ki je odločilna pri otrocih s čustvenimi in vedenjskimi motnjami ter motnjami v duševnem razvoju. Pri nekaterih učencih mora biti učitelj venomer prisoten, kar je glede na preostale učence v telovadnici lahko zelo obremenjujoče. Individualiziran pristop pomeni tudi prilagoditve pri kriterijih ocenjevanja. Na vse to je potrebno tudi učence v skupini pripraviti, da sprejemajo in razumejo drugačnost.

ZAKLJUČEK: Šola raste in pade z učiteljem, da pa ne bi padla, morajo le ti stremeti k ustvarjalnosti in raziskovanju. Učitelj mora biti zmožen ustvarjati nove možnosti za učence s posebnimi potrebami, za kar potrebuje izobraževanja, ki mu bodo to omogočila.

Ključne besede: inkluzija, integracija, posebne potrebe, poučevanje

LITERATURA

Karpljuk D. (2013). Športna dejavnost otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami. CUDV Draga: 9-23.

Košir S. (2008). Otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja: navodila za prilagojeno izvajanje programa osnovne šole z dodatno strokovno pomočjo. Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 1. natis.

Krapše Š. (2004). Otroci s posebnimi potrebami. Založba EDUCA.

Tazves M. (2002). Veliki slovar tujk. Cankarjeva založba: 499-505.

GIBALNICA
A PLACE FOR EXERCISE

Lucija VRHOVŠEK JANČIČ

III. OŠ Celje, Celje, Slovenija

IZHODIŠČE: Za današnjo družbo je značilno, da gremo vse višje, močneje in hitreje, zato so potemtakem tudi pričakovanja staršev, da bo njihov otrok prišel do vrhunskega športnika že v zelo kratkem času. Vendar otroci dojemajo šport drugače kot starši. Za otroka je šport igra, kjer se lahko lotevajo izzivov in je zanimivo.

PROBLEM: Kje se bo lahko otrok loteval izzivov? Zagotovo ne doma, sede za računalnikom, temveč z gibanjem v svojem okolju. Različna okolja ponujajo pestro paleto zabave. V mestih imajo otroci več ponudbe kot v krajih in vaseh, pa vendar je zanje pomembno le, da se gibljejo.

UGOTOVITVE: Okolje je za otroka zelo pomembno, saj mu predstavlja prostor za gibanje, ki bi ga lahko poimenovali gibalnica. Gibalnica je otrokov telovadni prostor, ki mora biti bogat z izkušnjami, saj bo otrok motorične informacije, pridobljene v času otroške igrivosti, za vedno shranil. To je tudi razlog, da so otroci bolj motorično dojemljivi in tudi prej zberejo več motoričnih informacij, saj se prej srečajo z več gibalnimi elementi, kot so se nekoč. Otrok se z gibanjem vključuje v družbeno in fizično okolje, s tem si pa ustvarja zdravo in varno življenjsko okolje. Narava nudi otroku tudi pridobivanje izkušenj z živimi bitji in raziskovanje naravnih pojavov. Gibanje v naravi ima mnogo pozitivnih lastnosti. Ena izmed njih je svež zrak, saj kisik predstavlja gorivo za delovanje našega telesa. Vadba v naravi nas krepi, sprošča in pomlaja, zato je posledično naše telo odpornejše in smo manj bolni. Možgani so ustvarjeni za učenje in reševanje problemov.

Gibalni problemi so otrokom zelo ljubi, saj jih veliko rešujejo spontano, že skozi igro. Ustrezna igra, tekanje, premagovanje ovir in visokih bregov lahko otrokom nadomesti čas, ki ga sicer preživljajo pred računalnikom ali televizorjem. Ob epidemiji debelosti, ki je zajela tudi naše otroke, lahko gibalno igro priporočimo tudi kot splošni zdravstveni ukrep, ki poleg tega, da krepi mišice in vpliva na gibalni aparat, tudi preprečuje debelost, povišan krvni tlak in sladkorno bolezen, ki ne vodijo v optimalen, zdrav razvoj otroka. Pri gibanju se otrok sreča tudi z neugodnimi, bolečimi izkušnjami, ki nas kot spoznanja pomembno določajo in lahko celo vplivajo na naše preživetje.

Gibanje ne glede na prostor spodbudno vpliva na telo, razvija se motorika, orientacija, senzorične sposobnosti in še marsikaj drugega, pa vendar je narava tista, ki nam nudi več kot zaprti prostori. V športnih dvoranah ne moremo pričarati občutka, ki ga otrok dobi ob dotikanju zemlje, kamnov, peskov, mahu in lubja. Prav tako ne igre z vodo, peskom in kamenčki. V dvorani ne moremo delati potičk iz blata in gradov iz kamenja, hoditi bosi po mivki, kamnih, broditi po vodi. Bosa stopala jim bodo hvaležna, saj bo narava tako lažje izoblikovala stopalni lok.

ZAKLJUČEK: Vsi otroci so neutrudni raziskovalci, ki izredno uživajo v igri. Otrok z gibanjem pridobiva motorične veščine, senzorične izkušnje in si ustvarja številna spoznanja o sebi in svetu. Zato morajo biti izkušnje čimbolj raznolike in ne nujno zgolj prijetne. Zaželeno je, da nas izkušnje pripravijo in opremijo za življenje, zato se pri gibanju poslužujmo GIBALNICE, našega okolja, ki nam ponuja nešteto skrivnosti, pasti in ovir za odkrivanje, reševanje in premagovanje.

Ključne besede: gibalnica, gibanje, naravno okolje, otroci

LITERATURA

Bregant T. (2015). Pomen gibanja za otrokove možgane. V: *Gibanje za male in velike v vrtcu*; 16. Strokovno srečanje zaposlenih v vrtcih na Gorenjskem, Jezersko: 5-12.

Pišot R, Jelovčan G. (2006). Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju. Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Založba Annales.

RAZGIBANA MATEMATIKA V PRVEM RAZREDU OSNOVNE ŠOLE

FIRST GRADE MATHS IN MOTION

Nataša ZALETELJ

Osnovna šola Naklo, Naklo, Slovenija

IZHODIŠČA: Igra je otrokova potreba. Šestletniki si z usvajanjem ciljev preko igre pridobivajo nova znanja na zanimiv način. To je zelo pomembno pri vzpostavljanju pozitivnega odnosa do šole. PROBLEM: Učenci naj bi bili med učnimi urami čim bolj gibalno aktivni. Pomanjkanje gibalne aktivnosti med učenci postaja vedno večja težava, zato je naloga učitelja, da spodbuja gibanje, še toliko bolj pomembna. Pri tem mora biti inovativen. METODA: Možnosti za gibanje iščemo pri vseh predmetih. V 1. b-razredu smo si v letošnjem letu zadali cilj, da v vsako uro matematike vključimo nekaj gibanja. To se obrestuje z višjo motivacijo, daljšo pozornostjo in dobrimi rezultati.

UGOTOVITVE: Učenci so pri matematiki uživali, rešili več nalog in si bolje zapomnili učno snov. Ure smo izvajali v učilnici, v telovadnici in v naravi. Predstavljamo nekaj iger, ki so jih otroci izbrali za najljubše.

V učilnici:

- živa števila: vsakega učenca začaramo v število, ki si ga mora zapomniti. Poskakuje po razredu, sreča se s sošolcem, predstavita se in napišeta račune seštevanja ter odštevanja na list, ki ga vsak nosi s seboj ter tako nabira račune iz njunih števil. Nato se poslovita in nadaljujeta z iskanjem novih znancev in računov. Zmaga najboljši nabiralec.
- poskočne igralne kocke: učenci sedijo v krogu; dva učenca vržeta vsak svojo večjo, penasto kocko. Število prikažeta z gibom, rezultat računa pa s poskoki prikažejo ostali učenci, ki sedijo v krogu.

V telovadnici:

- 1, 2, 3, računom se mudi: učenci tekmujejo v skupinah, kot štafetne igre. Vsaka skupina dobi deset računov v lončku, napisanih na listkih. Prvi v skupini izžreba račun, teče na drugo stran telovadnice in račun odloži v obroč, v katerem je na velikem listu napisan rezultat. Zmaga skupina, ki prva konča.
- Ujemi pravo število: vsak učenec iz zaboja izžreba listek s številom. Ujeti mora predhodnik ali naslednik svojega števila (odvisno od navodil za igro). Učenec lahko med igro večkrat zamenja število (iz zaboja) in nadaljuje z lovljenjem.

V naravi:

- nabiralci: učenci prinašajo določeno število naravnega materiala (liste, storže, vejice ...) na liste, kjer so zapisana števila. Tekmujejo lahko v parih ali v skupinah.
- matematični baloni: skupine dobijo število, napisano na balonu, ki predstavlja rezultat. V skupini sestavljajo račune, ki jih morajo prikazati tudi z gibanjem: s podajami balona, s poskoki ... Balone si skupine med seboj menjajo.

ZAKLJUČEK: Z različnimi gibalnimi dejavnostmi smo želeli predstaviti usvajanje ciljev pri matematiki v prvem razredu osnovne šole na igriv način. Želeli smo predstaviti primere dobre prakse, pri katerih spodbujamo tudi gibanje. Otroci v prvem razredu imajo krajšo koncentracijo, gibanje pa je odlična rešitev. Otroci so imeli večjo motivacijo za reševanje nalog in več veselja za matematiko.

Ključne besede: gibalna aktivnost, matematika, učenje, igra

LITERATURA

Gibanje. (b.d.). Pridobljeno s http://zdravjevsoli.si/attachments/article/200/Gibanje.pdf

Janežič, T. (2017). *Značilnosti gibanja pri učencih drugega razreda ob integraciji ustvarjalnega giba v učne ure* (Magistrsko delo, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/4626/1/magistrsko_delo_janezic.pdf

Žakelj, A., Prinčič Rőhler, A., Perat, Z., Lipovec, A., Vršič, V. idr . (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. *Matematika* (splet). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_matematika.pdf

ČAS JE ZA GEOGRAFIJO
TIME FOR GEOGRAPHY

Tina ZRILIČ FERBEŽAR

Šolski center Novo mesto, Srednja elektro šola in tehniška gimnazija, Novo mesto, Slovenija

PROBLEM: Pri pouku geografije dijaki obravnavajo tudi geomorfološke značilnosti pokrajine. Snov je predstavljena skozi teoretični del, dodatno znanje pa nabirajo v svojem prostem času, ki ga nezavedno namenijo tudi geografiji.

METODE: Preživljanje prostega časa v sklopu predmeta geografije v naravi. Nekateri dijaki Srednje elektro šole in tehniške gimnazije so se odpravili po Machovi poti. Pot, ki je v celoti dolga približno 9 km, je bila vodena z vodičem. Dijaki ugotavljajo geografske elemente okolice ter si ogledajo čudovite dosežke tako človeka kot narave. Dijaki so se odpravili raziskovati domačo pokrajino v prostem času. Nekateri so se podali na pot z družino, drugi so se priključili vodenim skupinam.

UGOTOVITVE: Preživeti čas v naravi je bil zanimiv in poučen, dijaki pa so se s terenskim delom naučili veliko več kot pa samo s prebiranjem teoretičnega dela, ki predstavlja pot. Veliko jim je pomenilo, da so občutili biodiverziteto v protoru. Bili so navdušeni nad domačo okolico in seveda metulji, ki jih, če bi prišlo do agresivnejšega posega človeka v sam prostor, tam ne bi bilo. Zavedo se pomena trajnostnega razvoja. Ugotavljajo, da je dobro funkcionalno znanje temelj uspešno delujočega sodobnega človeka, tako da skušajo videno v naravi povezati s čim več predmeti, ki jih imajo v šoli. Ugotovijo, da ni manj ali bolj pomembnega predmeta, kajti vse znanje se prepleta. Čas preživet zunaj jim je pomenil veliko, saj so znanje tudi bolj samozavestno posredovali drugim vrstnikom ter bolj jasno utemeljevali odgovore na zastavljena vprašanja učitelja. Strinjali so se, da je terensko delo zelo koristno, saj so radi zunaj, v naravi, pa tudi druženje je bilo bolj spontano kot če bi bili v razredu in obravnavano snov usvajali samo skozi frontalno metodo poučevanja.

ZAKLJUČEK: Kljub polnim urnikom, dijaki obljubijo, da bodo svoj prosti čas namenili naravi in njenim značilnostim. Nekaj jih prizna, da je to že v navadi družini, nekateri pa potrdijo, da bodo zavestno skušali spremeniti svoje navade, sploh kar se tiče preživljanja prostega časa pred računalnikom.

Ključne besede: geografija, pohodništvo, prosti čas, narava

LITERATURA

https://www.kamra.si/digitalne-zbirke/item/machova-ucna-pot-3.html (dobljeno: 10. 5. 2019)

http://arhiv.visitnovomesto.si/machova-ucna-pot/ (dobljeno: 9. 5. 2019)

URE GEOGRAFIJE ZUNAJ UČILNICE
TEACHING GEOGRAPHY OUTSIDE THE CLASSROOM

Tina ZRILIČ FERBEŽAR

Šolski center Novo mesto, Srednja elektro šola in tehniška gimnazija, Novo mesto, Slovenija

PROBLEM: Pri pouku geografije dijaki obravnavajo tudi temo ''Terensko delo''. Pogoj za uspešno predstavitev je spoznavanje terena samega.

METODE: Učne ur geografije lahko potekajo v naravi. Geografija je okoli nas. Z dijaki se tako odpravimo odkrivati bližnjo okolico, v naravi se učimo kartiranja, risanja krokija, panoramske slike ter zemljevida. V tekmovalnem duhu dijaki s pomočjo učnih vodil in vprašanj odkrivajo Novo mesto ter njegove umetniške, zgodovinske in geografske pomembnosti.

UGOTOVITVE: Tak način poučevanja je bil dijakom zelo všeč, bili so sproščeni, dal jim je tudi več svobode pri obravnavani tematiki. Ni bilo potrebe, da sedijo in so tiho. V naravo, okolico šole, smo se odpravili eno učno enoto. Dijake je zunaj učilnice profesorica orientirala ter jim predstavila Novo mesto. Cilj je bil, da dijaki usvojijo osnove kartografije, hkrati pa sami preverijo kako teoretično znanje dobro uporabiti v praktičnem, terenskem delu. Delo zunaj učilnice je jasen pokazatelj koliko teoretičnega znanja dijaki razumejo in ga znajo povezati z realnim življenjem. Dela so se lotili tako dijaki v gimnazijskih oddelkih kot tudi dijaki srednje strokovnega izobraževanja.

Odkrivanje Novega mesta, mesta v katerem se šolajo, pa so izvedli skozi vodena navodila, ki sta jih sestavili profesorica geografije, zgodovine in umetnosti. Oblikovalo se je več ekip, na voljo so imeli dopoldanski del četrtka, na koncu so vodena navodila, ki so vsebovala tudi geografska vprašanja ekipe oddale. Tista ekipa, ki se je hitreje gibala skozi Novo mesto, prej prišla do pravilnih odgovorov, dobro povezovala znanja umetnosti, geografije, slovenščine in zgodovine, je osvojila prvo mesto. Prislužili so si tudi vstopnico za nagradno ekskurzijo šole. Delo so uspešno opravili.

ZAKLJUČEK: Po opravljeni analizi, so dijaki potrdili, da jim je bil pouk zabaven ter da si želijo še več pedagoških ur na prostem. Želijo si več aktivnosti med poukom. Vsi so se strinjali, da so se veliko naučili.

Ključne besede: Novo mesto, terensko delo, geografija

LITERATURA

https://www.novomesto.si/ (dobljeno: 10. 5. 2019)

http://eucbeniki.sio.si/ (dobljeno: 9. 5. 2019)

NO LIMITS – THAT'S HOW WE DO IT

Koraljka ŽEPEC, Jasna ROMICH JURIČKI

Osnovna škola Grigora Viteza, Zagreb, Croatia

PROBLEM: Children are stimulated to move by their surroundings. Some children skip some of the motor developmental phases, especially children with special needs. Physical activity has many positive effects on all stages and levels of children's development. Lack of movement at school affects the learning process and acquisition of lesson content and materials, motivation and internal satisfaction which sometimes results in different forms of undesirable behavior.

METHODS: We use different movement activities and programmes in our work ((Brain Gym®, Bal-A-Vis-X®, Fractal drawing…). We combine them and implement them in our everyday work with children with special needs (autism, Down Sy, hearing impairment, ADHD, ADD…) in elementary school (1st to 8th grade). At school we use different didactic materials and educational materials that we create (tactile and balance boards, tactile balls, balloons, crayons, foam, ropes…). Also, we often incorporate outdoor activities and everything that can be found in our environment (water, branches, benches, sand, grass, rocks, trees, stairs, riding bicycles...) into the learning process.

FINDINGS: Movement is a natural way of learning and it is very important for children, especially children with disabilities. Playing, exploring and physical activity have a significant role in the development of children's skills – social interactions, expressing emotions, positive self – image, motivation for learning.

CONCLUSION: Movement activities and methods that we use in our work will be presented in a short video clip during the presentation. One can see a positive impact on the development of children's skills due to the use of the already mentioned movement activities and methods.

Key words: special needs, movement, development, effects, motivation

LITERATURE

Baureis, Helga.Wagenmann, Claudia. Djeca bolje uče uz kineziologiju: savjeti i vježbe za lakše učenje i bolju koncentraciju. Harfa,2016

Biel, Lindsey.Peske, Nancy. Senzorna integracija iz dana u dan:obiteljski priručnik za pomoć djeci s teškoćama senzorne integracije. Ostvarenje,2015.

Goddard Blythe, Sally. Uravnoteženi razvoj:što sve dječji mozak treba za zdrav razvoj od rođenja do školskih dana. Ostvarenje,2016.

Promislow, Sharon. Making the Brain Body Connection:A Playful Guide to Releasing Mental, Physical and Emotional Block to Success.Vancouver,B.C.,Canada:KineticPublishing,1998.

GIBALNI RAZVOJ OTROKA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU
MOTOR DEVELOPMENT IN PRESCHOOL PERIOD

Klemen ŽERJAV

Vrtec Vrhovci, Vrhovci, Slovenija

IZHODIŠČE: S heterogeno skupino štiriindvajsetih otrok v starostnem obdobju (3–6 let) smo v vrtcu Vrhovci eno leto izvajali gibalni program, ki je štirikrat tedensko vseboval proste in usmerjene dejavnosti v športni dvorani ali na prostem. Med prostimi gibalnimi dejavnostmi smo prostor primerno opremili in zaščitili, otroke pa med prosto igro opazovali. Usmerjene dejavnosti so vključevale uvodni, glavni in zaključni del. Uvodni del je služil kratki napovedi nadaljnjih aktivnosti in ogrevanju, zato je najpogosteje vseboval elementarne igre in komplekse starosti prilagojenih gimnastičnih vaj. Glavni deli so vsebovali gibalne poligone, oviratlon, atletsko in gimnastično abecedo, aktivnosti z žogami in obroči ter vožnjo s poganjalčkom. Velik poudarek smo namenili razvoju naravnih oblik gibanja. Zaključni del je bil namenjen sproščanju in je vseboval statično raztezanje ter dihalne vaje.

PROBLEM: Ugotavljali smo, kaj lahko dosežemo s strokovnim pristopom športnega pedagoga in kakšen vpliv ima zadostna količina gibalne aktivnosti na gibalni razvoj predšolskih otrok.

METODE: Uporabili smo kvalitativno metodo raziskovanja. Otroke, njihove gibalne vzorce, motorične sposobnosti in odnos do gibalnih aktivnosti smo skozi celoten proces opazovali in naša opažanja večkrat opisno beležili. Analizirali smo rezultate dveh krosov, v katerem je sodelovalo več vrtcev iz ljubljanske regije.

UGOTOVITVE: Veliki večini otrok se je občutno izboljšala tehnika teka. Tek je pri večini postal lahkotnejši. Na občinskem krosu so otroci dosegli nadpovprečne rezultate, kar nakazuje tudi na to, da je imela večina otrok nadpovprečno razvite aerobne kapacitete. Lahkotnost in ekonomičnost gibanja se je pokazala tudi pri izvedbi ostalih naravnih oblik gibanja. Več kot polovica otrok je na koncu šolskega leta samostojno izvedla preval naprej, svečo, lastovico, most, z našo pomočjo pa tudi preval nazaj in stojo na rokah. Med prosto igro smo pogosto opažali spretne reakcije otrok pri padcih. V celemu letu nismo imeli nobene poškodbe glave.

ZAKLJUČEK: Starostno obdobje 3–7 let pri otroku predstavlja zlato obdobje za učenje novih gibalnih vzorcev. Te odgovornosti se moramo zavedati predvsem vzgojitelji in starši, saj zamujenega kasneje ni mogoče nadoknaditi.

Ključne besede: gibanje, učitelj, dejavnost, odgovornost, vzgojitelj

LITERATURA

Barnett, L. M., Salmon, J., & Hesketh, K. D. (2016). More active pre-school children have better motor competence at school starting age: an observational cohort study. BMC public health, 16(1), 1068.

Hestbaek, L., Andersen, S. T., Skovgaard, T., Olesen, L. G., Elmose, M., Bleses, D., ... & Lauridsen, H. H. (2017). Influence of motor skills training on children's development evaluated in the Motor skills in PreSchool (MiPS) study-DK: study protocol for a randomized controlled trial, nested in a cohort study. Trials, 18(1), 400.

Ušaj A. (2003). Kratek pregled osnov športnega treniranja. Fakulteta za šport, Inštitut za šport

GIBALNA AKTIVNOST OTROK PRED ZAČETKOM POUKA
PHYSICAL ACTIVITIES OF CHILDREN BEFOR SCHOOL LEASONS

Maja ŽIVEC

Osnovna šola Franca Lešnika-Vuka Slivnica, Orehova vas, Slivnica pri Mariboru, Slovenija

IZHODIŠČA: V današnjem času živimo v okolju, kjer še vedno obstaja epidemija prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih in mladostnikih. PROBLEM: Pogosto gre za vnos presežka energijske vrednosti, na drugi strani pa premajhna poraba le te ter nezadostna gibalna dejavnost. Strah zbujajoče je dejstvo, da ob nepozornosti in ob ne-ukrepanju ob tem pojavu postanejo debeli otroci tudi debeli odrasli. Pomembno je, da ta pojav opredeljujemo kot velik problem današnje družbe, saj vodi v različne negativne izide v kasnejšem starostnem obdobju, kot so pojav srčno-žilnih obolenj, visok krvni tlak, sladkorna bolezen in zvišana vrednost holesterola v krvi. Na tem mestu moramo tudi vzgojno-izobraževalne institucije nemudoma ukrepati, da omogočimo otrokom stimulativna okolja, v katerih bodo lahko razvijali zdrave prehranske in gibalne navade. METODE: Iz razloga zavedanja o problematiki današnjih otrok v smislu debelosti in prenizkega deleža gibalne aktivnosti, na naši šoli v letošnjem šolskem letu v veliki meri stremimo k večji meri gibalne aktivnosti otrok. Odločili smo se, da poleg drugih dodatnih gibalnih aktivnosti spodbudimo aktivno pot otrok v šolo, in sicer na način pešačenja. Zavedamo se, da je šola institucija, ki lahko s takšno aktivnostjo z majhnimi koraki in vztrajnostjo spremeni potovalne navade otrok in kasneje odraslih ljudi v rutino. Ne samo na poti v šolo in domov, pač pa na vsakem koraku, ki zaradi dolžine poti omogoča pešačenje. S pomočjo strokovnih sodelavcev smo vzpostavili »Peš četrtek«. To je dan v tednu, ko otroci v spremstvu učiteljev v vseh vremenskih razmerah prihajajo v šolo peš. Pešačimo zmeraj po istih poteh ob istem času. Tako otroci vedo natanko, kdaj se nam bodo na kateri lokaciji pridružili in z nami nadaljevali pot do šole. UGOTOVITVE: Po osmih mesecih vztrajnega pešačenja v šolo opažamo, da pešačenje pozitivno vpliva na boljši učni uspeh, koncentracijo pri pouku, razvoj in samostojnost otrok. Otroci na poti v šolo uživajo v družbi svojih sošolcev in prijateljev in tako spoznavajo svoje vrstnike. Udeleženih otrok je v primerjavi z začetnimi pohodi danes veliko več, kar kaže na njihovo zadovoljstvo in sprejemanje. Ugotovili smo, da nekateri otroci prihajajo v družbi svojih prijateljev v šolo peš tudi ostale dneve, kar je velik doprinos k večji gibalni aktivnosti naših otrok. ZAKLJUČEK: Ker si želimo, da te navade ohranijo in prakticirajo še naprej, dolgoročno tudi v odraslosti, si bomo še naprej prizadevali k tej spodbudi.

Ključne besede: debelost, pešačenje, šola, otroci

LITERATURA

Čoh, M. (1992). Atletika: tehnika in metodika nekaterih atletskih disciplin. Ljubljana: Fakulteta za šport.

GIBALNE AKTIVNOSTI V PODALJŠANEM BIVANJU
PHYSICAL ACTIVITIES IN THE AFTER SCHOOL PROGRAM

Matevž ŽIVEC

OŠ Franca Lešnika-Vuka Slivnica, Slivnica pri Mariboru, Slovenija

PROBLEM: Vse manjša gibalna aktivnost otrok dandanes je velik problem novodobnega načina življenja. Ima negativne učinke na razvoj otrok in povečuje možnost obolelosti otrok v nadaljnjem življenju. Otroci za zapolnitev prostega časa vse pogosteje izbirajo dejavnosti, vezane na različne ekrane. Od računalnika, pametnega telefona, tablice, do televizije. Gibanje jim predstavlja muko in neverjeten napor. Tem novodobnim trendom se moramo upreti tako starši kot pedagogi.

METODE: V oddelkih podaljšanega bivanja lahko opravljanje samostojnega učenja prestavimo iz časa takoj po kosilu na kasnejšo, štirinajsto uro. To pomeni, da otrokom omogočimo več kot eno uro časa za gibanje na prostem ali v telovadnici. To je čas, kjer lahko s pet minutnim vsakodnevnim tekom ogromno naredimo za zdravje in splošno kondicijo otrok. Otroci tek hitro vzljubijo in kmalu postane njihov vsakdan. V tretjem razredu osnovne šole smo tek izvajali v podaljšanem bivanju en mesec vsak dan ob lepem vremenu. V oddelku je bilo 23 učencev, od tega 15 dečkov in 8 deklic. Na začetku so bile težave, saj je le tretjina otrok bila zmožna neprekinjenega pet minutnega teka. Po enem tednu se je stanje že izboljšalo, saj je že polovica učencev zmogla neprekinjen napor. Po treh tednih sta le še dva učenca potrebovala nekaj sekund hoje med vadbo in na koncu so vsi neprekinjeno tekli celih pet minut. Trasa teka je bila ravninska, podlaga pa drobno kamenje, kar je zagotavljalo optimalne pogoje za vadbo. Pomemben je bil časovni okvir teka in ne pretečena razdalja.

UGOTOVITVE: Po enomesečni vadbi (tekali so devetnajstkrat) ugotavljamo, da so rezultati zelo vzpodbudni. Otroci so tek vzljubili in ga vzeli za svojega. Že med kosilom so spraševali, kdaj lahko gredo ven, da lahko tečejo. Začutili so, da jim gibanje predstavlja večje zadovoljstvo, kot sedeča igra. Prav tako so po zaključenem teku takoj nadaljevali z aktivno igro (nogomet, košarka, lovljenje). Zanimivo je, da pred poizkusno uvedbo teka niso imeli jasnih idej kaj početi med sprostitveno dejavnostjo zunaj.

ZAKLJUČEK: Otroci med 7. in 10. letom starosti se izredno hitro motorično razvijajo. Žal se dandanes veliko otrok enostavno ne zna in ne zmore aktivno gibati. Naloga učiteljev je zato, da se jih pri tem vzpodbuja, kajti gibalne aktivnosti pomembno prispevajo k njihovemu celostnem razvoju. Učitelji lahko na prikazan način z majhnim trudom izboljšamo zdravstveno stanje svojih učencev ter jim pomagamo odrasti v psihofizično stabilne odrasle osebnosti.

Ključne besede: podaljšano bivanje, tek, prva triada, sprostitvena dejavnost, zdravje

LITERATURA

Čoh M. (1992). Atletika: tehnika in metodika nekaterih atletskih disciplin, Ljubljana: Fakulteta za šport.

OTROCI IN STARŠI IZDELUJEJO ŠPORTNE PRIPOMOČKE
CHILDREN AND PARENTS CREATING SPORTS EQUIPMENT

Nataša ŽIVKOVIČ

Vrtec pri OŠ Istrskega odreda, Gračišče, Slovenija

IZHODIŠČE: Sodelovanje s starši je nujno za dialog pri skupnem cilju vzpodbujanja gibalnega in celostnega razvoja predšolskih otrok.

PROBLEM:V vrtcu imajo otroci v jutranjem času možnost proste izbire iger. Spraševali smo se ali bi se otroci v tem času igrali gibalne igre s športnimi pripomočki, če bi jih izdelali samo ali s pomočjo staršev. Sodelovanja smo se lotili s pomočjo zvezka, ki smo ga poimenovali Fit zvezek. V njem je bilo 27 različnih fotografij športnih pripomočkov, ki so bili povezani s fino in grobo motoriko. Otroci in starši so izbrali pripomoček, ga doma izdelali in prinesli v vrtec, kjer so ga predstavili.

METODE: Preko izkustvene metode in metode opazovanja igre otrok ter posnetkov smo ugotovili , da so otroci športne pripomočke med igro vsakodnevno uporabljali, tako zjutraj kot med dnevom, samostojno so se organizirali v igre, dogovarjali, ter se igrali tako v igralnici kot na hodniku. Vključili smo jih tudi v dejavnosti v telovadnici ter jih povezali z drugimi področji Kurikuluma.

UGOTOVITVE :Izkazalo se je, da so starši različno vključili otroka v izbiro in proces izdelave športnega pripomočka, kar se je pokazalo kasneje med samo igro. Aktivno vključeni otroci so bili bolj aktivni pri uporabi lastnih in nekaterih drugih športnih pripomočkov, sami so izbirali igre, raziskovali, se dogovarjali ter na podlagi svojih zamisli oblikovali pravila. Ker so se v izdelovanje pripomočkov vključevali tudi ostali člani družine so nam na ta način omogočili še boljše razumevanje in poznavanje otrokovih navad, sposobnosti, spretnosti in drugih značilnosti družinske mikroklime. Preko te dejavnosti smo otrokom omogočili precej visoko stopnjo participacije pri raziskovanju lastnih gibalnih izzivov in samostojno oblikovanje dejavnosti s področja gibanja.

ZAKLJUČEK :Zaključimo , da so otroci v času proste igre pogosteje posegali po igri s športnimi pripomočki, predvsem tisti, ki so bili vključeni v celoten proces izdelovanje. Z doma izdelanimi igrami smo obogatili učno okolji. Starši so pokazali zanimanje in željo po vključevanju v dejavnosti, ki spodbujajo otrokov gibalni razvoj in napredek, zato se bomo podobnega sodelovanja z nadgradnjo lotili tudi v bodoče.

Ključne besede: športni pripomočki, vključevanje staršev, participacija otrok, medpredmetno povezovanje

LITERATURA

Bahovec, E. in drugi (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo, 12-15.

Kroflič, R. (2001). Otrok v vrtcu: priročnik h kurukulu za vrtce. Maribor: Založba Obzorja, 57-61.

Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave, 15-29.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport in Zavod za šport Republike Slovenije.48-52.

ANNALES ZRS

9 789617 058284