

Naslov članka/Article:

Gibalne igre na razredni stopnji

Movement Games in First Five Grades

Avtor/Author:

Špela Bergoč, Urša Krajšek

DOI:

CC licenca



Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav



Razredni pouk št. 3/2018, letnik 20

ISSN 1408-7820

Izdal in založil: Zavod Republike Slovenije za šolstvo
Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2018

Spletna stran revije:

<https://www.zrss.si/strokovne-revije/razredni-pouk/>




Špela Bergoč,
Zavod RS za šolstvo




Urša Krajšek,
OŠ Janka Padežnika
Maribor

Gibalne igre na razredni stopnji

IZVLEČEK: Pri pouku športa je igra zelo pomembno sredstvo predvsem na razredni stopnji, saj omogoča sproščeno in učinkovito učenje novih gibalnih nalog. Gibalne igre so tiste, s katerimi lahko razvijamo celoten spekter gibalnih sposobnosti, podajamo različna gibalna znanja, so odlično razvedrilo in zabava, ob tem pa razvijajo pomembne veščine in človeške vrednote (sodelovanje, pomoč šibkejšemu, zdrava tekmovalnost, izražanje čustev, vključevanje v skupnost ...).

Izbor gibalnih iger je odvisen od namena in ciljev vadbe. V proces poučevanja morajo biti umeščene smiselno in preudarno. Pri izboru iger moramo upoštevati starost vadečih, spol, število vadečih, prostorske možnosti, razpoložljivost rekvizitov ter interes vadečih. V uvodnem delu je njihov osnovni namen ogrevanje in priprava telesa na obremenitve v nadaljevanju. Izbrana igra mora vključevati vse vadeče, gibanja so elementarna. Glavni del vadbene enote je namenjen učenju in utrjevanju, izbrane igre vplivajo na pridobivanje novih motoričnih informacij ali utrjevanje že znanih ter razvoj gibalnih sposobnosti. V zaključnem delu izbiramo tiste gibalne igre, ki vadeče umirijo in sprostitjo.

Ključne besede: gibanje, igre, razredna stopnja, gibalni razvoj, cilj

Movement Games in First Five Grades

Abstract: Playing games during P.E. lessons is very important, especially in the first five grades of primary school, as it enables students to learn new physical exercises in a relaxed and efficient manner. Movement games are those that enable the development of the entire spectrum of motor skills, the learning of different movements, and that provide entertainment while developing important skills and human values (cooperation, helping weaker students, healthy competitiveness, expressing emotions, inclusion in community, etc.).

The selection of movement games depends on the purpose and goals of physical exercise. They should be chosen in a meaningful and considered way. In order to choose appropriate games, one should consider students' age, gender, number, interests, as well as special capacities and equipment availability. At the beginning of P.E. lessons, movement games function as a warming-up exercise to prepare the body for further activities. The selected game should involve all students and focus on elementary movements. The main part of a P.E. lesson is focused on learning

and training, while the selected games help students gain new motor information or strengthen the already gained motor skills. At the end of a P. E. lesson, it is recommended to choose such movement games that calm down and relax the students.

Keywords: movement, games, first five grades, movement development, goal

Uvod

»Igra že od davnine predstavlja eno od sredstev, s pomočjo katerega so naši predniki spoznavali načine, kako preživeti in kako si popestriti življenje. Danes igro uporabljamo kot sredstvo vzgoje in učenja, vendar ne več za preživetje, temveč za življenje.« (Pistotnik, 1990)

Šport je predmet, ki spodbuja razvoj gibalnih sposobnosti, podaja osnovna gibalna znanja, vpliva na razvoj osebnostnih lastnosti in je sredstvo za oblikovanje odnosov med posamezniki. Je priložnost, da se učenci mentalno in telesno sprostijo, razgibajo, dvignejo srčni utrip in nadihajo. Pri tem pa ne smemo pozabiti, da je šport pedagoški proces z jasnimi cilji in nameni. Zato mora biti umestitev vsebin in uporaba različnih didaktičnih pristopov načrtovana, smiselna ter primerna starosti, predznanju in stopnji gibalnega razvoja.

Prvo VIO je najprimernejši čas za začetek splošne športne vadbe otrok. Učni načrt je zasnovan tako, da v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju

poudarja osnovni športni program, ki ga učenci spoznajo z igro. Igra jim omogoča zelo naraven način izražanja. Neposrednost, ki jo ponuja, bogati otrokovo raziskovanje in dožemanje okolice ter samega sebe in ga spodbuja k dejavnejšemu gibalnemu izražanju ter doživljanju. Učenci z igro izboljšujejo gibalne sposobnosti, posebno še orientacijo v prostoru, situacijsko mišljenje in ustvarjalnost ter zadovoljujejo potrebo po gibanju. Pomembna je za njihovo socializacijo, saj omogoča skupno sodelovanje in jih tako postopno navaja na delovanje v skupini. (UN, 2011) V drugem VIO so učenci zaradi značilnosti biološkega razvoje sposobni usvajati temeljna športna znanja atletike, gimnastike, plesa in različnih športnih iger. Osnovni namen vadbe je spodbujati gibalno učinkovitost vsakega posameznika, zavirati negativne učinke sedečega načina življenja in navduševati mlade za različne športne dejavnosti.

Igre so lahko tudi pomembno sredstvo vzgoje in socializacije vadečih, saj z njihovo pomočjo lahko pomagamo posamezniku pri vključevanju v družbo ter pri kanalizaciji njegovega čustvovanja in obnašanje v različnih situacijah. (Pistotnik, 1990)

Gibalne igre

V praktični delavnici v okviru Konferenca za učitelje razrednega pouka z naslovom Utiramo poti učenju na razredni stopnji smo predstavili gibalne igre, s katerimi lahko popestrimo pouk športa, ob tem pa dosegamo zastavljene cilje.



Uvodni del

Osnovni namen vadbe v uvodnem delu je pripraviti organizem na napor oz. obremenitve, ki bodo sledile. Postopoma je treba povečati srčni utrip, dvigniti telesno temperaturo, raztegniti vezi in mišice ter razgibati sklepe. V ogrevalnem delu so primerne vse tiste igre, ki vsebujejo osnovna, elementarna gibanja (hoja, tek, hoja po vseh štirih, poskoki) in vključujejo vse učence. Igre na izpadanje niso primerne, saj bodo nekateri učenci hitro izpadli in bodo zato slabše ogreti. Pravila iger v uvodnem delu naj bodo preprosta, priporočljivo je, da so igre gibalno povezane z aktivnostjo v glavnem delu vadbene enote. Gimnastične vaje so obvezni del vsake vadbe, saj preprečujejo poškodbe sklepov, vezi in mišic. Posebno pozornost namenimo tistim delom telesa, ki bodo v nadaljevanju izpostavljeni (npr. pri rokometu roke, nogometu noge, metu žogice ramenski sklep, gimnastiki vrat ...). Uvodni del naj traja 10 min in mora postati rutina – nekaj, na kar se bodo otroci spomnili tudi preden se bodo igrali skrivalnice pred blokom.

- *Hitro skupaj:* otroci se prosto gibljejo po prostoru in se na znak učitelja čim hitreje združijo v skupine (npr. po 2, 3... 5, seštevek, zmnožek), se usedejo en na drugega, se uležejo, sestavijo manjše piramide, (od preprostih do kompleksnih gibanj) ...
- *Prehranjevalna veriga:* učence razdelimo v trojke in jim določimo vloge: lovec, volk, Rdeča kapica. Lovec lovi volka, volk lovi Rdečo kapico, Rdeča kapica lovi lovca. Kdor prvi ujame nasprotnika, je zmagovalec. Vloge se potem zamenjajo.
- Gimnastične vaje: združeni v skupine po 6; vsak v skupini pokaže vajo (vključenost vseh učencev).
- Krepilne vaje: *Rožica:* učenci sedijo v krogu tako, da imajo noge iztegnjene v sredino kroga. Enemu izmed njih položimo na noge žogo. Njegova naloga je, da jo preda svojemu sosеду spet na noge, ne da bi si pri tem pomagal z rokami (krepitev trebušnih mišic). Za krepitev hrbtnih mišic se uležejo na trebuh, iztegnejo roke proti sredini kroga in predajajo žogo iz roke v roke. Pri obeh vajah naredijo enako število ponovitev in menjajo smer predaje žoge.

Glavni del

Je bistveni dela vadbene procesa, v katerem poskušamo vplivati na razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti ter posredovati ali nadgraditi določeno gibalno znanje. Pri izboru posamezne igre moramo vedeti, kaj želimo z igro doseči ali na kaj želimo z njo vplivati – postaviti moramo cilj vadbe. Zato mora biti vsebina načrtovana in sistematično izpeljana. Igre lahko izvajamo na različne načine (štafetne, moštvene, borilne igre) in v različnih oblikah (v parih, skupini,

krogu, vrsti, koloni). Uporabljamo lahko različne športne pripomočke in rekvizite: žoge, kolebnice, kije, obroče ... Igre lahko izvajamo v osnovni verziji ali jih nadgradimo glede na znanje in sposobnosti vadečih: več lovcev, večje ali manjše igrišče, več žog, dodatna pravila ...

V nadaljevanju je predstavljen nabor iger, pri katerih smo uporabili različne pripomočke:

- *Baloni:*
 - *Odbijanje balona z različnimi deli telesa:* v skupini po 6 (noben balon ne sme pasti na tla, ne smeš odbiti enega 2-krat zapored; deklice samo rumene, fantje modre ...).
 - *Nošenje balonov v skupini:* med vsakim članom v skupini je balon, ki jih morajo prenesti na drugo stran telovadnice, ne da bi si pri tem pomagali z rokami (timsko delo).
- *Časopis:*
 - *Lovljenje na časopisu:* učenci stojijo z obema nogama na časopisu in se lovijo tako, da drsajo po tleh.
 - *Hitrostno drsanje:* štafetna igra. Najhitrejši učenec v posamezni skupini napreduje v hitrejšo skupino, najpočasnejši nazaduje v počasnejšo. Izoblikujejo se homogene skupine, kjer ima vsak učenec možnost zmagati in s tem napredovati v skupino višje. Motivacija za delo je prisotna ves čas.
 - *Biatlon:* v telovadnici oblikujemo dva kroga, zunanjšega večjega in notranjšega manjšega. Ob robu telovadnice postavimo blazine, kije in žoge (»strelišče«). Prva skupina se pripravi za tek na smučeh in teče en velik krog do strelišča, kjer izvede 3 mete za podrtje kija. Če kija ne zadane, ima kazenski krog (tek brez smučí okrog notranjšega, manjšega kroga).
- *Žoge:*
 - *Sonce in led:* lovljenje z žogami. Modra žoga predstavlja led in lovi, rumena žoga pa sonce, ki rešuje. Učenec z modro žogo ulovi nekoga tako, da se ga dotakne z roko. Ulovljeni učenec »okameni«, reši ga lahko učenec z rumeno žogo.
 - *Žoga rešiteljica:* učenec z rutico lovi. Ko se nekoga dotakne, mu preda rutico in ta lovi naprej. Učenec, ki ima v roki žogo ne more biti ulovljen. Učenci si žogo med seboj podajajo in s tem pomagajo tistemu, ki bi ga učenec z rutico lahko ulovil.
- *Skupinski teki z izmenjavo mest:* učence razdelimo v štiri skupine, vsaka skupina ima svojo blazino. Blazine stojijo v ogliščih pravokotnika in

predstavljajo začetno ter končno mesto skupine. Naloga skupine je opraviti nalogo pravilno in čim hitreje.

- tek, po vseh štirih, ritensko ... okrog vseh blazin nazaj na svoje mesto (eden v skupini, vsi skupaj, izbrane skupine),
- »policist« (učitelj stoji v sredini pravokotnika in z gibanji policista v križišču nakaže smer menjave mest),
- prenašanje blazine,
- »Božiček in 4 jelenčki« (učenci v skupini izberejo Božička, ki se usede na blazino, ostali so jelenčki, ki morajo Božička vleči in pripeljati nazaj na svoje mesto),
- preko reke (vsaka skupina ima dve dodatni blazini, s katerima poskuša čim hitreje priti do naslednje blazine, pri čemer nihče od skupine ne sme stopiti na tla),
- opravimo skupaj: vsaka skupina mora premagati razdaljo po navodilih učitelja; navodila naj bodo taka, da sodelujoči lahko opravijo nalogo na različne načine (spodbujanje ustvarjalnosti). Npr.: skupina mora premagati razdaljo tako, da pri premikanju uporabi 6 nog in 4 roke ...

- *Kača*: učenci stojijo v koloni in se držijo za ramena; vsi imajo zavezane oči, razen zadnjega; prvi ima v roki žogo, ki jo mora dostavit na dogovorjeno mesto; zadnji daje ukaze z dogovorjenimi znaki.

• *Team building*:

- *Gordijski voz*: učenci sklenejo krog (5 do 8 udeležencev) in se primejo za roke, vendar pri tem ne smejo prijeti najbližjega (levega ali desnega seseda) in ne smejo prekrižati svojih rok; voz skušajo razplesti brez spuščanja rok tako, da spet stojijo v krogu.

Sklep

»Naša telesa so bila ustvarjena za to, da so vedno v gibanju. Pred davnimi časi so ljudje skoraj ves dan hodili naokrog in iskali hrano. Danes večino časa presedimo – ko potujemo z avtobusom ali avtom, ko sedimo za mizo v službi ali v šoli ali pa doma pred televizorjem. Ta neaktivni življenjski slog je škodljiv za naše zdravje.« (Goodman 2005). Zato je pomembno, da z gibanjem, igro in zgledom v šoli vzpodbudimo učence, da čim več časa preživijo aktivno.



Zaključni del

Osnovni namen iger v zaključnem delu je telesno in mentalno umiriti učence po naporni vadbi. Postopoma zmanjšujemo intenzivnost in dinamiko gibanja, umirimo srčni utrip in znižujemo telesno temperaturo. V zaključnem delu so primerne igre ravnotežja, igre za razvoj preciznosti, igre zaupanja, igre sodelovanja, statične raztezne vaje, dihalne vaje ...

- *Igre zaupanja*:
 - *Dvižni most*: dve vrsti učencev, vsi imajo roke v predročenu; učenec teče skozi »špalir«, sošolci pa tik pred njim dvigujejo roke.

.....

Viri in literatura:

Pistotnik, B. (1995). *Vedno z igro*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kovač, M. idr. (2011). Program osnovna šola. *Učni načrt. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport. Pridobljeno 13. 7. 2013 s spletne strani http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pages-uploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf.

Videmšek, M., Stančević, B. (2004). *Popestrimo športno vzgojo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Videmšek, M., Tomazini, P., Grojzdek, M. (2007). *Gibalne igre z improviziranimi pripomočki*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Dežman, B., Dežman, C. (2004). *Igre z žogo v prvem triletju osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Goodman, P. (2005). *Šport in tvoje telo*. Ljubljana: Založba Grlica.



Kulturni bazar
2019

Sklepna prireditev Kulturnega bazarja 2019 **Skrivnostni primer ali Kdo je umoril psa**, predstava
Režija: Mateja Kokol; igrajo: Matevž Biber, Nejc Ropret, Mojca Simonič, Maša

Žilavec, Matija Stipančič, Irena Varga in Bojan Marošević; produkcija: SNG Drama Maribor

Christopher je sedem minut po polnoči na sredi dvorišča gospe Shears našel psa. Mrtvega, okrvavljenega Wellingtona. Odločil se je, da stvar temeljito razišče. Do potankosti, kot to počnejo detektivi. Christopher je star

petnajst let, pravijo, da ima Aspergerjev sindrom, sam pa pravi, da ima rad pse, da ima najraje od vsega matematiko in logiko (zna naštetj vsa praštevila do 7.507) ter da pozna vse države sveta in njihove prestolnice...

Celoten program Kulturnega bazarja 2019 najdete na www.kulturnibazar.si.