



Zavod  
Republike  
Slovenije  
za šolstvo



# 60 minut gibanja v vsakem šolskem dnevu

Nives Markun Puhan, Nina Novak, ZRSŠ  
Nina Malajner, Urša Krajšek, OŠ Janka Padežnika Maribor

## Namen videokonference:



Vir: Andreja Žinko, OŠ Ivanjkovci

- Kako načrtno vključevati gibanje v vse ure pouka?
- Opredeliti pomen gibanja z vidika učinkovitosti učenja.
- Povezati gibanje z dejavnostmi pouka na prostem.

# ZNAČILNOSTI SODOBNEGA KAKOVOSTNEGA UČNEGA PROSTORA *(arhitecture)*



Gibalna pismenost = celostno vseživljenjsko izobraževanje, ki se pridobiva in uporablja v kontekstu gibanja. (M. Pajek)

Velik del gibanja je vezan na prihod v šolo. (N. Adamič)

Telesna vzgoja = odgovornost do sebe in okolja (I. Čuk)

# GIBANJE V ŠOLSLEM OKOLJU

IZBIRA	VSAK UČITELJ
SODELOVANJE Z VRSTNIKI	VPLIV NA UČINKE UČENJA
OBVEZNI IN RAZŠIRJENI PROGRAM	VPLIV NA ZDRAVJE IN VSEŽIVLJENJSKE VEŠČINE

Sodelovanje mladih pri izmenjavi/ustvarjanju gibalne dejavnosti

Spodbujajte in dajte učencem možnost, da:

- 1) ustvarijo 1- do 2-minutni videoposnetek, v katerem izvajajo ali razlagajo dejavnost po lastni izbiri, ali
- 2) napišejo opis ideje o telesni dejavnosti.

Te fizične ideje za telesne dejavnosti lahko zberete in jih uporabite kot **banko idej** za gibalne dejavnosti - razred lahko izbere dejavnosti.

Seznam gibanj za gibalne odmore:

- Skoki s počepi
- Navpični skoki
- Preskok
- Skok od strani do strani
- Tek na mestu
- Skipping na mestu

# ZAKAJ NAČRTOVATI GIBALNE DEJAVNOSTI PRI VSEH URAH POUKA?

- Učenec si bo vsebine, ki jo bo najprej uprizoril s telesom lažje zapomnil.
- Integracija giba v učni proces omogoča učencu boljše občutenje lastnega telesa.
- Večja sprostitivnost v skupini.
- Večja povezanost v razredu.

*(V. Geršak, 2016)*

**Iskanje načinov za vključitev gibanja v učenje**



Vir: Mateja Vozelj, OŠ Škofja Loka Mesto

# FAZE IN STOPNJE MOTORIČNEGA RAZVOJA

Faze motoričnega razvoja	Okvirno starostno obdobje	Stopnje motoričnega razvoja
Refleksna gibalna faza	<ul style="list-style-type: none"><li>- prenatalno obdobje do 4. meseca</li><li>- od 4. meseca do 1. leta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- stopnja zbiranja informacij (kodiranje)</li><li>- stopnja procesiranja informacij (dekodiranje)</li></ul>
Rudimentalna gibalna faza	<ul style="list-style-type: none"><li>- od rojstva do 1. leta</li><li>- od 1. do 2. leta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- stopnja inhibicije refleksov</li><li>- predkontrolna stopnja</li></ul>
Temeljna gibalna faza	<ul style="list-style-type: none"><li>- od 2. do 3. leta</li><li>- od 4. do 5. leta</li><li>- od 6. do 7. leta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- začetna stopnja</li><li>- osnovna stopnja</li><li>- zrela stopnja</li></ul>
Specializirana gibalna faza	<ul style="list-style-type: none"><li>- od 7. do 10. leta</li><li>- od 11. do 13. leta</li><li>- od 14. leta naprej</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- splošna stopnja</li><li>- specifična stopnja</li><li>- specializirana stopnja</li></ul>

Podbornik, Novak, 2020; Prirejeno po: Gallahue in Ozmun, 2006

**Posameznih faz motoričnega razvoja ne moremo prehitovati.**

**Z gibalnimi izkušnjami lahko vplivamo na hitrost razvoja.**

# POVEZANOST GIBANJA Z RAZLIČNIMI PODROČJI OTROKOVEGA RAZVOJA

Gibalne dejavnosti so pomembno povezane z različnimi področji otrokovega razvoja:

1. **raziskave** kažejo, da se otroci učno snov hitreje in bolj **učinkovito naučijo**, če jo spoznavajo preko gibanja.
2. **redna vključenost** v gibalne dejavnosti lahko pomembno pozitivno vpliva na **čustven razvoj otroka** in na njegovo splošno dobro počutje, saj se otrok, ki je uspešen pri izvajanju gibalnih dejavnosti, pri tem dobro počuti in je zadovoljen ter tako prispeva k razvoju samospoštovanja.
3. **socialni razvoj** otroka zajema vzpostavljanje vezi z drugimi, nastanek kooperativne igre, tekmovalnosti, empatije, občutka pripadnosti ...

- učenec si gre po material, ki je na policah in ga tja vrača, ko opravi nalogo, kar omogoča, da je ves čas v gibanju).



Vir: Mateja Vozelj, OŠ Škofja Loka Mesto

**CILJ ŠOLE: Razviti optimalen potencial vsakega učenca.**

# UČENJE NA PROSTEM



Vir: N. Novak (Jönköping, projekt Eladina)

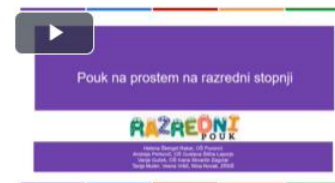
## Iz raziskav:

### V naravnem okolju:

- se otroci lažje igrajo ne glede na spol in starost, obenem so spodbujeni k večji količini gibanja;
- se otroci več spontano gibljejo;
- spontano izkusijo pozitivne učinke naravnega okolja.

**Pouk na prostem na razredni stopnji (Helena Škerget Rakar, Andreja Perkovič, Vanja Guček, Tanja Müller, Vesna Vršič, Nina Novak)**

POSNETEK VIDEOKONFERENCE:



Pouk na prostem na razredni stopnji.pdf

<https://skupnost.sio.si/mod/folder/view.php?id=359032>



# Ustavite se in izvedite gibalno dejavnost:

## NENAVADNIH 8

Izberite štiri različne vaje in učenci naj vsako od njih naredijo osemkrat.

Primeri vaj:

- 8 skokov v višino
- 8 čudnih tresljajev (stresajte se tako nenavadno, kot se le da)
- 8 visokih dvigov
- 8 udarcev
- 8 korakov

# Kako v šoli v okviru vseh dejavnosti učenca poskrbeti za večjo količino gibanja?

## FIZIČNO AKTIVNI OTROCI SE BOLJE UČIJO



POVEČANJE FIZIČNE AKTIVNOSTI NA ŠOLAH JE "WIN-WIN" KOMBINACIJA TAKO ZA UČENCE KOT UČITELJE

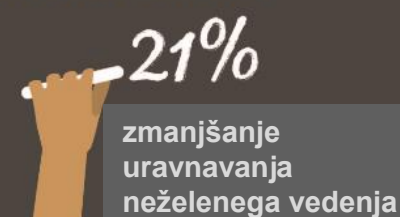
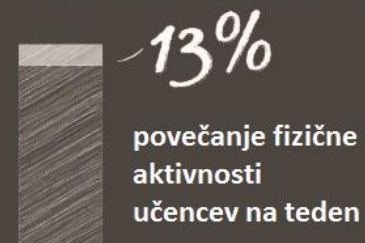
OCENE:



ZUNANJE PREVERJANJE:



SAMO ENA FIZIČNO AKTIVNA URA POMENI:



Sposobnost koncentracije otroških možganov:  
**STAROST + 2 = št. minut koncentracije**

# 60 MINUT GIBANJA V ŠOLSKEM DNEVU



## Nasveti za spodbujanje gibalne dejavnosti v šoli – kako doseči cilj 60 minut na dan?

- Aktivni odmori
- Povečajte število odmorov
- Interesne dejavnosti
- Izziv v korakih - dnevni, tedenski in mesečni izzivi
- Dostop do telovadnice
- Prilagojeni načrti dejavnosti med domačo nalogo
- Tekški klub – vsako jutro pred poukom skupaj pretečemo 600m/1000m



### ZAČETEK POUKA

Učenci naj pospravijo oblačila, torbe na dogovorjena mesta.

Vzpostavimo signale za začetek dejavnosti in za ustavitve – dvigi rok, gibanja.

Zagotovimo jasna navodila, da bodo učenci vedeli, kdaj in kako se premikati.

### MED POUKOM

Vključimo gibanje povezano z obravnavanimi vsebinami.

Sodelujmo s svojimi učenci v gibanju - v nas vidijo vzornika.

Vključimo v pouk odmore, ki zahtevajo malo ali nič opreme. Dosledno uporabljajmo uveljavljene signale za začetek in zaključek dejavnosti.

### OB ZAKLJUČKU POUKA

Vzpostavimo umirjeno rutino (tj. postavite se za mizo in trikrat globoko vdihnite preden sedite nazaj).

Učence opomnimo, naj se hitro in tiho vrnejo na svoja mesta.

Če smo uporabili gradiva, opremo, naj jo učenci pomagajo zbrati in pospraviti.



- Čemu gibanje?
- Šport in gibanje – eno in isto?

# Čemu *gibanje*/telesna dejavnost?

- Telesna dejavnost je potreba, želja, nuja, zapisana v genih
- Hormoni, ki se ob gibanju sproščajo (serotonin, dopamin, endorfini, oksitocin)



- Le zadovoljni možgani so radovedni in le radovedni možgani se radi učijo

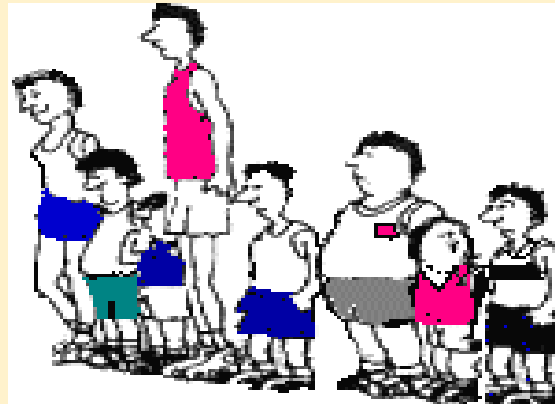
**MORAM → HOČEM**  
(motivacija in zavzetost)



<http://url.sio.si/dYv>

# Čemu gibanje/telesna dejavnost?

Potreba: *Gibanje je dejavnost, po kateri hrepeni človek vse življenje*  
(Peljhan)



<http://www.hyd-masti.com/2008/09/oh-baby-youre-amazing.html>

<http://www.secretsofbabybehavior.com/2011/07/babies-firsts-science-behind-rolling.html>

<https://www.dreamstime.com/illustration/happy-hiking-man-mature.html>

<http://www.sportunterricht.si>

[clipartguide.com](http://clipartguide.com)

# Možgani in telesna dejavnost

Čeprav rečemo, da ,kdor nima v glavi, ima v nogah‘ in da je ,čas, ki ga namenimo gibanju, odvzet času za učenje‘,

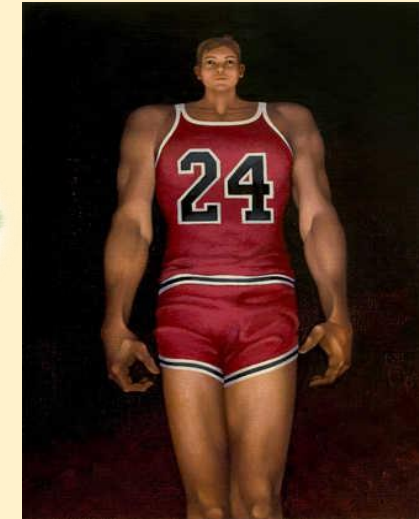
**raziskave potrjujejo: čas telesne dejavnosti otrok je večkrat povrnjen z boljšim učnim uspehom.**

Zdrav duh v zdravem telesu je v originalu drugačen:  
Upajmo, da je v zdravem telesu tudi zdrav duh☺  
(Juvenal)

Povzeto do A. Holsedl (2022)

Uporabna vira:

- Gibanje za možgane: <http://zamoszgane.si/>
- Gibanje in učenje – vozlišče za možgane <http://theeducationhub.org.nz>



# Možgani: kralj telesa



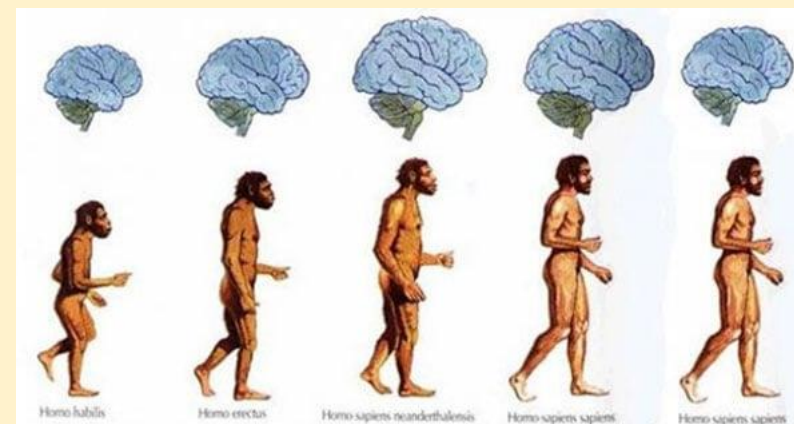
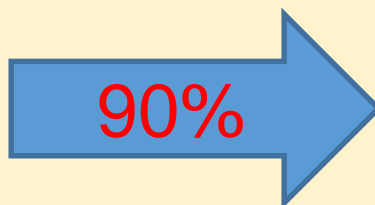
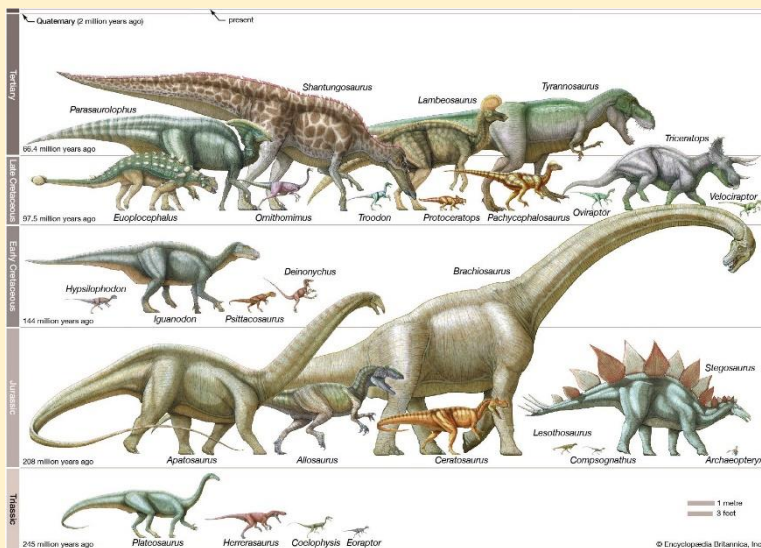
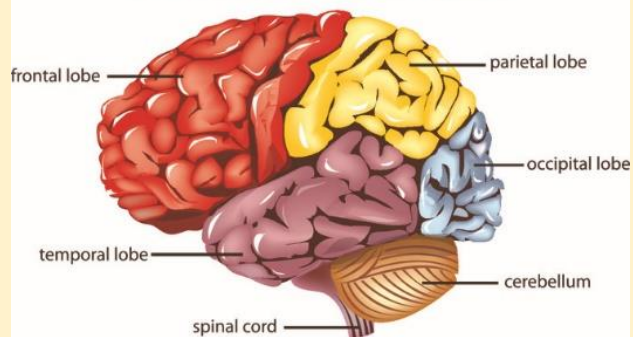
10 minut jutranje telovadbe  
naj postane navada kot ....



<https://bdpeds.com/5-ways-to-get-your-kids-to-brush-their-teeth/>



## Parts of the Human Brain



Vir informacij o možganih: [www.sinapsa.org](http://www.sinapsa.org) (2017)

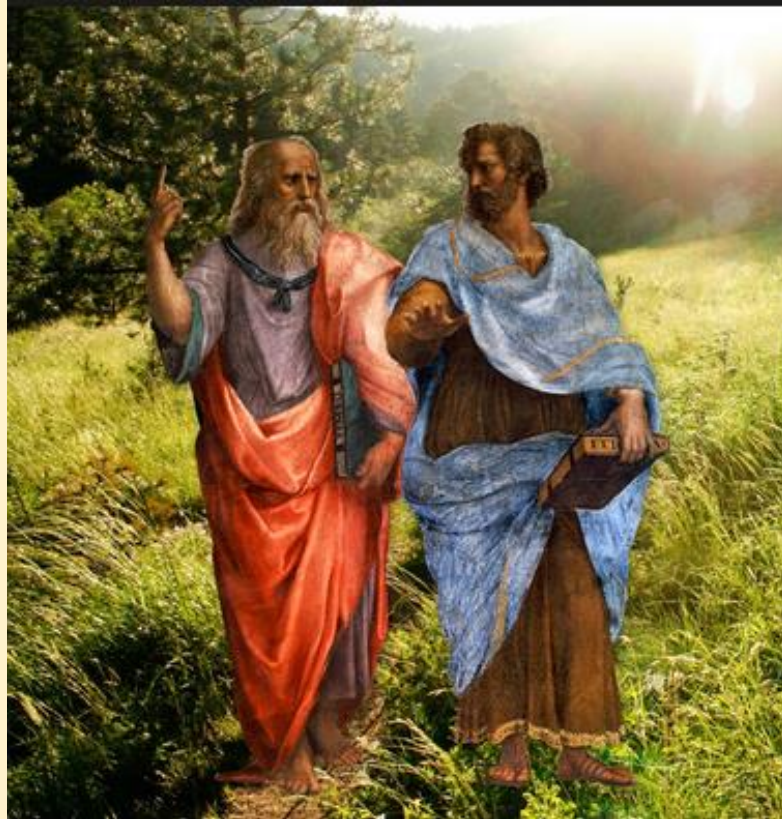
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/anatomy-of-the-brain>  
<https://www.britannica.com/animal/dinosaur>  
<https://edtimes.in/how-did-the-modern-human-brain-look-1-7-million-years-ago-pre-evolution/>

Naučenega gibanja ne pozabimo → gibalno znanje je trajno



Balerina – Labodje jezero

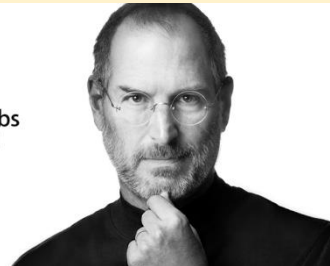
# Starogrški filozofi so meditirali in premišljevali med sprehajanjem...



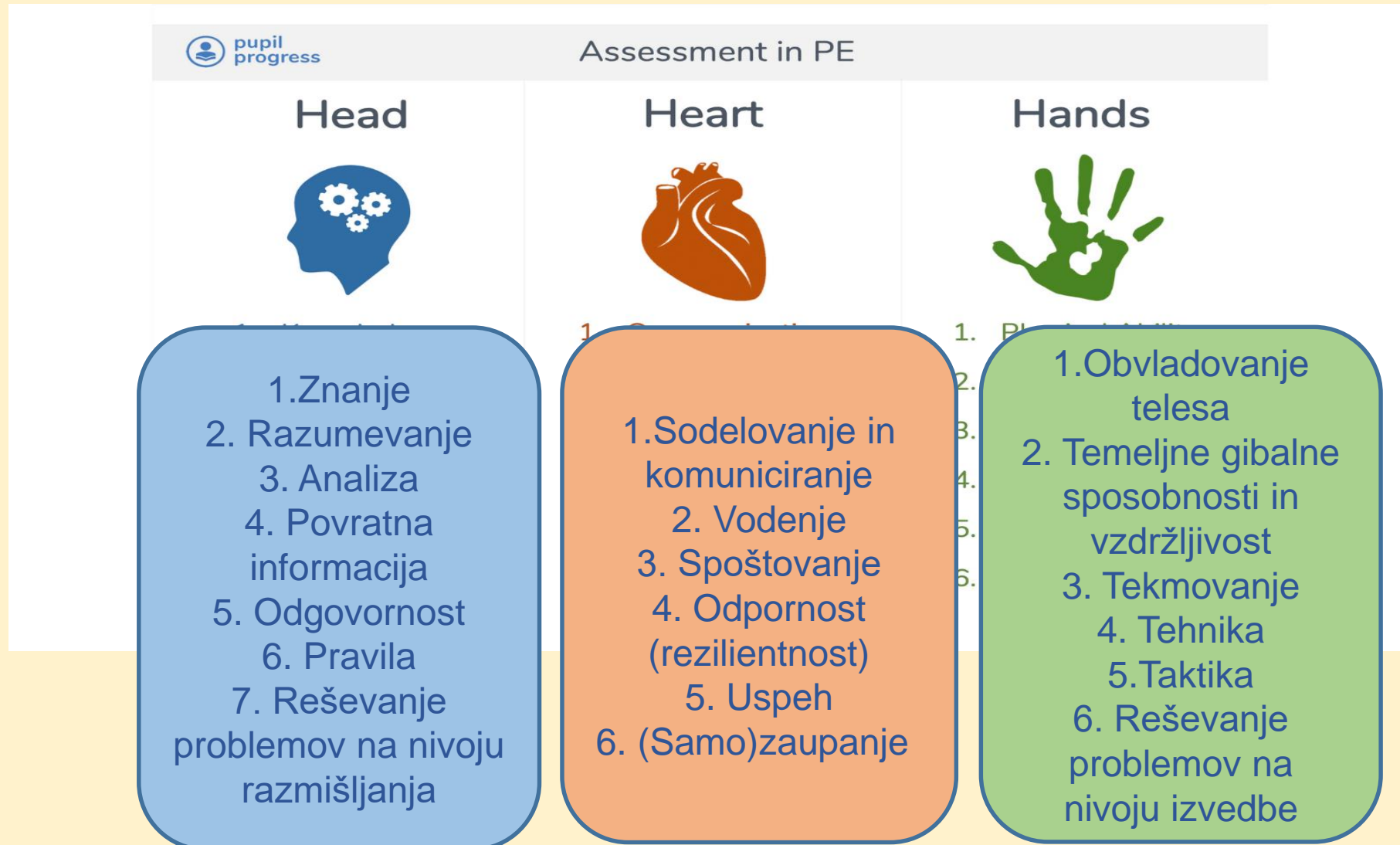
<http://aceofgreece.wordpress.com/2013/09/13/great-philosopher-aristotles-trail/>

<https://theconversation.com/rip-steve-jobs-the-ceo-we-felt-we-knew-3733>

Steve Jobs  
1955-2011



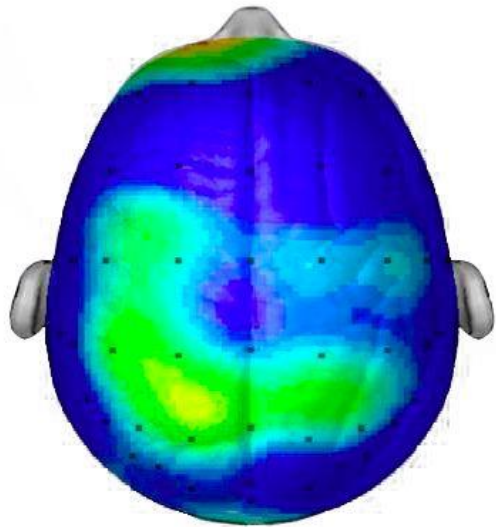
# 3H model: (Pestalozzi, 1746 -1827)



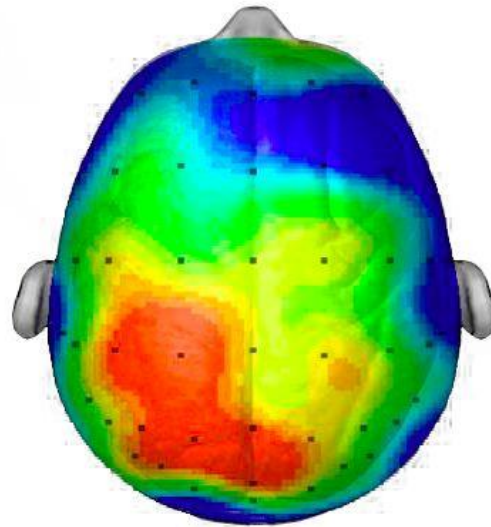
# Zakaj to hočemo in moramo povezovati?



Sestavljena skica možganov 20 oseb, ki so opravile enak test



Mirno sedenje



Po 20 minutah hoje

Research/Scan compliments of Dr. Chuck Hillman University of Illinois

Ker so kognitivne in psihomotorične sposobnosti pod nadzorom istega mehanizma centralnega živčnega sistema (Jensen, 2020).

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2667807/>

# Je šport in gibanje/telesna dejavnost eno in isto?

## ŠPORT

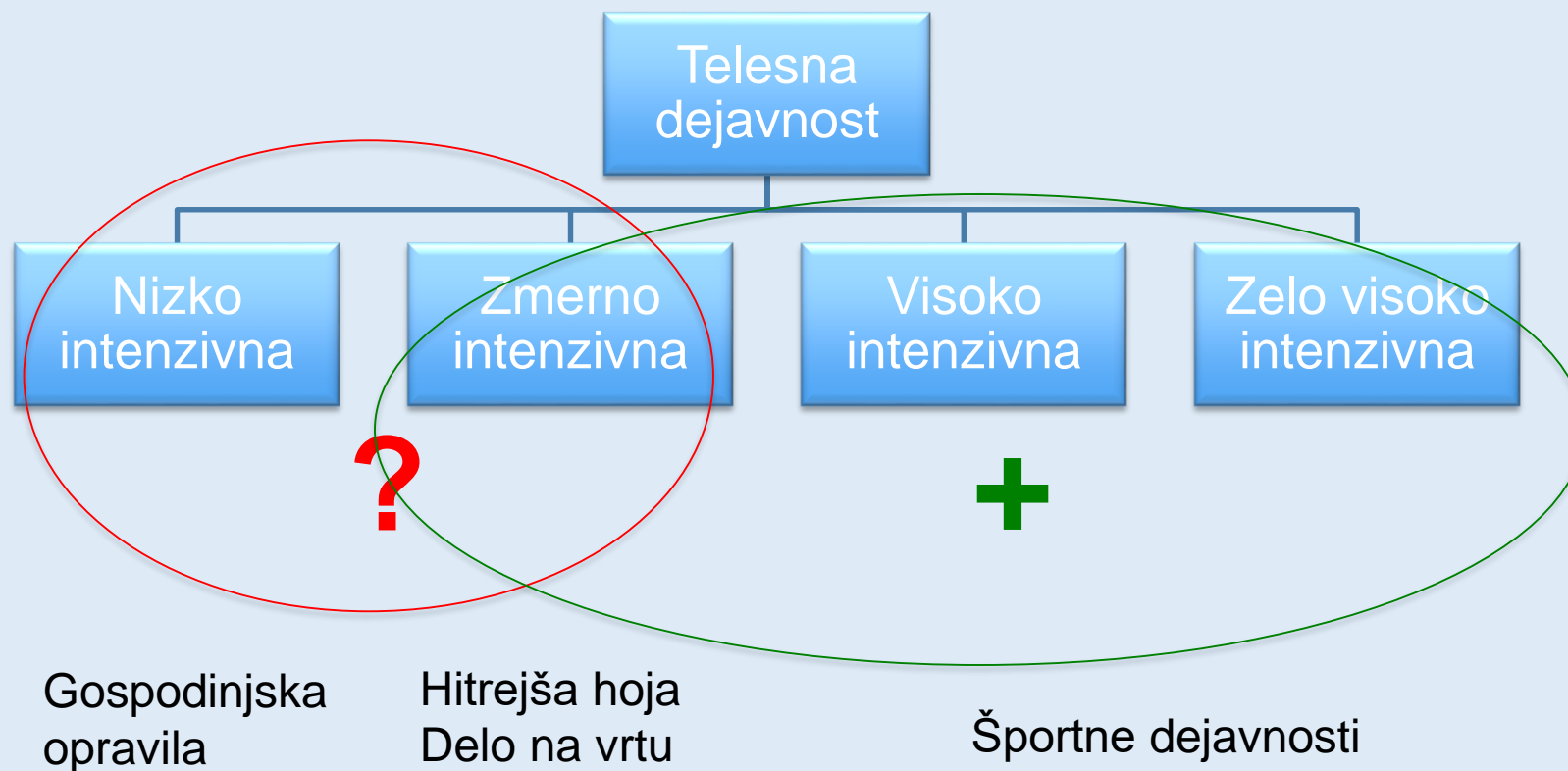
- Redno
- Načrtno
- Obremenitev- intenzivnost in čas
  - Najmanj 60 minut
  - Srčni utrip do 140-180 udarcev v minuti (da se otrok zadiha, nekaj časa pospešeno diha in se spoti)

## TELESNA DEJAVNOST

- Vsakodnevna potreba
- Redno ali ne
- Načrtno ali nenačrtno
- Obremenitev (intenzivnost in čas ni pomembna)
- Šport
- Nestrukturirano

Vsak šport je telesna dejavnost, ni pa vsaka telesna dejavnost šport.

# Vpliv intenzivnosti telesne dejavnosti na zdravje



# Ustavite se in izvedite gibalno dejavnost.

## DOTAKNI SE

Učence prosite, naj se nečesa dotaknejo z določeno lastnost (npr. „**Dotakni se nečesa modre barve.**“ – in učenci se dotaknejo nečesa modrega v svojem v okolju).

**Dotakni se nečesa hladnega.**

**Dotakni se nečesa, kar te razveseli.**

**Dotakni se nečesa, kar čaka.**

**Dotakni se nečesa lepega.**

**Dotakni se nečesa, kar oddaja zvok.**

Počakajte 10 sekund med posameznimi navodili, tako da se učenci hitro premikajo. Če učenec ne more najti predmeta, mu omogočite alternativno gibalno dejavnost (npr. korakanje na mestu, raztezanje, visoki skiping, stoja itd.).



Kako zagotavljati 60 minut gibanja v enem dnevu? Katere odločitve kot učiteljica sprejemaš?

Kako zagotovim 60 minut  
gibanja v enem dnevu?

Premišljeno  
načrtujem in  
sprejemam  
odločitve.

Večja zbranost,  
motiviranost,  
kakovostnejša  
miselna  
aktivnost  
sproščenost,  
učencev.



Učenec se vsak dan vsaj 60 minut ukvarja z zmerno do intenzivno telesno dejavnostjo.

Vsak dan pred telesno dejavnostjo, med njo in po njej pije veliko vode.

Gibalne dejavnosti potekajo skozi uresničevanje cilje vseh predmetov.



Učitelj  
naj bo  
VZOR.



## Primer tedenskega načrtovanja v času po velikonočnih praznikih

MAT Računam do 10 <u>DEJAVNOST: ŽABE</u>	SLJ Pomladna zgodba – pripovedovanje (zapis) ob slikah	SLJ Obravnava velike tiskane črke <u>DEJAVNOST: ŠTORKLJA</u>	MAT Vadim in zbiram sončke
ŠPO Priprava na ŠVK	SLJ Utrjevanje branja in pisanje besed <u>DEJAVNOST: SPREHOD OD A DO Ž</u>	ŠPO Tek na 60m in 600m	SLJ Urjenje branja in zapis besed <u>DEJAVNOST: ŽABE</u>
SLJ Obravnava velike tiskane črke DEJAVNOST: SPREHOD	MAT Besedilne naloge DEJAVNOST: ŠTORKLJA	MEDPREDMETNO POV. Izdelava mandal iz materialov v naravi	SPO Gibanje predmetov
GUM Pomlad DEJAVNOST: ZVOKI IZ NARAVE	SPO Gibanje predmetov	MEDPREDMETNO POV. Izdelava mandal iz materialov v naravi	GUM Metuljček cekinček

REKREATIVNI ODMOR – vsak dan pred malico

ŠPORT

UČENJE Z GIBANJEM

POUK NA PROSTEM

IZVEDBA IN  
SAMOREFLEKSIJA –  
MOŽNOSTI ZA IZBOLJŠAVO

SOOBLIKOVANJE  
KRITERIJEV USPEŠNOSTI

ZAVEDANJE NAMENA  
UČENJA

CILJI UČNEGA NAČRTA  
PO POSAMEZNIH  
PREDMETIH

## Učenje z gibanjem pri matematiki



Sonožno poskakovanje po stopnicah in štetje od 0 do 10 po 2 naprej, od 10 do 0 po 2 nazaj, ...



Namen: znam seštevati in odštevati do 10

Ob pravilnem odgovoru učenci skočijo visoko v zrak, če je izračun napačen, ostanejo v čepu.



Igranje Tombole



Učenci na lističu preberejo račun seštevanja, ga v času hoje vzvratno glasno ponovijo in izračunajo, nato se na vseh štirih obrnejo ter računu seštevanja priredijo še račun odštevanja in ga izračunajo.

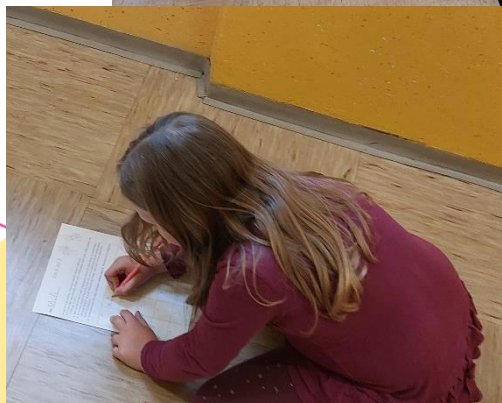


# Branje, zapisovanje besed – UČENJE Z GIBANJEM

Namen učenja:

Znal bom opazovati, brati in pisati besede ter povedi.

Tvoriti bom znal govornjeno besedilo



OD A DO Ž

IME: JAN

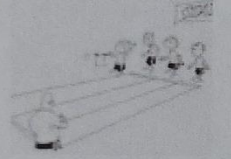
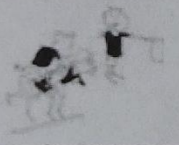
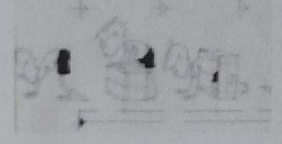
- NA POTI OD VHODA V ŠOLO DO IGRIŠČA OPAZUJ OKOLICO.
- K VSAKI ČRKI ABECEDE NA UČNEM LISTU VPIŠI NEKAJ, KAR VIDIŠ, SLIŠIŠ, VONJAŠ ALI TIPAŠ NA TEJ POTI.
- VRNI SE PO ISTI POTI. MED VRAČANJEM DODAJ ŠE ENO STVAR ZA VSAKO ČRKO.
- PO OPRAVLJENEM SPREHODU OPIŠI POT, KI SI JO PREHODIL/A. PRI OPIŠOVANJU UPORABI BESEDE, KI SI JIH VPISAL/A POD ČRKE. OPIS POTI USTNO PREDSTAVI SOŠOLCU/SOŠOLKI.
- TVORI PRAVLJICO IN V NJEJ UPORABI IZBRANE BESEDE. PRIPOVEDUJ JO SOŠOLCU.




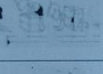
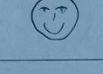




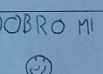

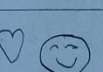


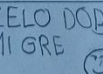
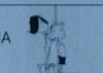
A	B	C	Č	D
JAN AVLA	BLBA	COPAT	ČOPIČ	DEBLO
ENA	FLAŠA	GUMB	HISA <sup>H</sup>	IGLA <sup>I</sup>
JA <sup>J</sup> KNA	KNJIZNICA	LUČ <sup>L</sup>	MIZA <sup>M</sup>	NOS <sup>N</sup>
OKNO <sup>O</sup>	POLICA <sup>P</sup>	RBA	SONCE <sup>S</sup>	ŠOLA <sup>Š</sup>
TORBA	URA	VAZA <sup>V</sup>	ZLAČA	ŽOŽI ŽOGA

Ob zapisu v zvezek in karticah s prepisom učenci samovrednotijo svojo zmožnost zapisa črke b in prepisa. Kritični prijatelj poda svojo oceno in jo utemelji.





VAJA	KAKO MI GRE?	KAJ LAHKO STORIM?
TEK NA 60 METROV 	PREHITELA SEM JO AMPARIL BOL HITRO	LOVIM SE. TEKAM.
TEK NA 600 METROV 	PRETEKLA SEM AMPARIL 5 BIR ROGOV	LOVIM SE. TEKAM.
POLIGON NAZAJ 		HODIM PO VSEH ŠIRIH. OPONAŠAM ŽIVALI; KI HODIJO PO VSEH ŠTIRIH.

VAJA	KAKO MI GRE?	KAJ LAHKO STORIM?
TEK NA 60 METROV 		LOVIM SE. TEKAM.
TEK NA 600 METROV 	MOČ ME JE BOLELO IN SEM JOKLA	LOVIM SE. TEKAM.
POLIGON NAZAJ 		HODIM PO VSEH ŠIRIH. OPONAŠAM ŽIVALI; KI HODIJO PO VSEH ŠTIRIH.
VESA V ZGIBI 		PLEZAM PO DREVESIH (PROSIM STARŠE ZA PRISOTNOST). PLAZIM SE PO TREBUHU, VLEČEM LE Z ROKAMA).
SKOK V DALJINO Z MESTA 	VADIM ZIBANJE VIKOLENH IN ODRIV	SONOŽNO PRESKAKUJEM ČRTE NA TLEH. PRESKAKUJEM JARKE, VEJE. IGRAM RISTANC. PRESKAKUJEM KOLEBNICO.
DOTIKANJE PLOŠČE Z ROKO 	DOBRO MI GRE 	IGRAM SE IGRO UMIKANJE ROK – ŽGEČKANJE.
DVIG TRUPA. 		PLAZIM SE, PLEZAM, LAZIM.
KOŽNA GUBA. 		JEM ZDRAVO IN RAVNO PRAV VELIKO. GIBAM SE VSAK DAN.
PREDKLONI. 	ZELO DOBRO MI GRE 	POSNEMAM POLOŽAJE TELESA ŽIVALI.
TELESNA VIŠINA IN MASA. 		JEM ZDRAVO IN RAVNO PRAV VELIKO. GIBAM SE VSAK DAN.

Refleksija in izpolnjevanje osebnega kartončka pri športu.

## Nameni učenja:

- Znam natančno opazovati, opisati in poimenovati moje gibanje, gibanje živali in igrač.
- Znam raziskovati.
- Znam izdelati preprosto igračo.
- Znam narisati preprost načrt/shemo svoje igrače.
- Znam uporabiti pripomočke.
- Znam svojo igračo predstaviti in poročati.



UP DOWN DEKLICA

: ALI LAHKO TVOJA DEKLICA POSKOČI?	DA <input checked="" type="radio"/> NE <input type="radio"/>
: KAJ NAREDIŠ, DA POSKOČI?	STISNEM PLASTENKO
: KDAJ POSKOČI VIŠE?	DEKLICA POSKOČI KO MOČNO STISNEM
: KAJ POŽENE V SKOK?	ZRAK
☆ KO SMO DELALI IGRAČO	
☆ KO SMO BARAVLI	
✨ ŽELIM NAREDTI VISO	
ALI LAHKO UPORABIŠ PODOBNO ZAMISEL ZA SESTAVLJANJE IGRAČE, KI BI METALA MAJHNE PREDMETE ČEZ ?	



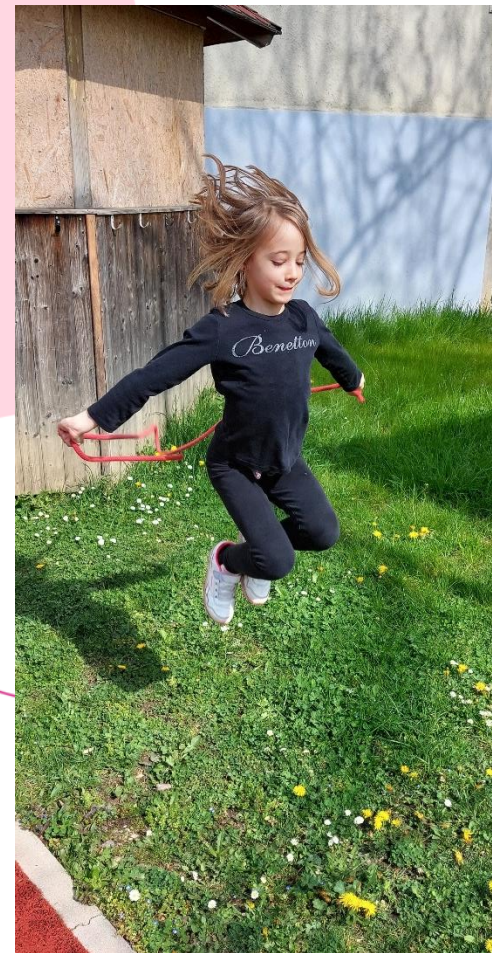
## Primeri gibalnih aktivnosti pri spoznavanju okolja

ŽABA SKOKICA IME: ANA

KAKO VISOKO LAHKO SKOČI?	DA <input checked="" type="radio"/> NE <input type="radio"/>
: ALI SKOKICA SKOČI DLJE OD ?	DA <input type="radio"/> NE <input checked="" type="radio"/>
: KAJ POŽENE V SKOK?	NAPETA ELASTIKA IN PRST
☆ PONOŠNA SEM DA MAMA ŽABA SKAČE	
☆ HOČENOŠE ISDELOVATI IGRAČE	
✨ ISVEDLA SE DA ELASTIKA JE SELO OPRABNA	
ALI LAHKO UPORABIŠ PODOBNO ZAMISEL ZA SESTAVLJANJE IGRAČE, KI BI METALA MAJHNE PREDMETE ČEZ ?	

Rekreativni odmori –  
vsakodnevno 15 minut  
Razširjen program

Šolsko igrišče oz. prostori šole v  
primeru slabega vremena.



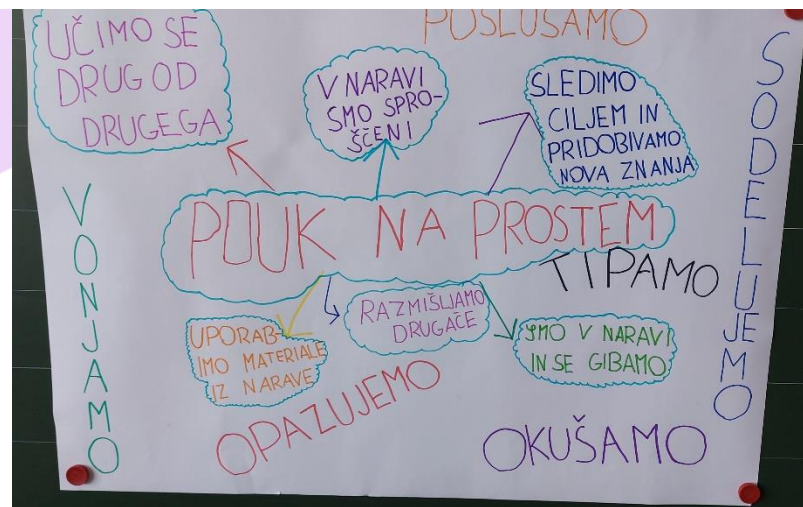
MOŽNOST  
IZBIRE

MEDVRSTNIŠKO  
SODELOVANJE

GIBANJEM  
NA  
PROSTEM

STALNOST

# Medpredmetna povezava MAT, GUM, SPO, SLO, LUM, ŠPO UČENJE NA PROSTEM



## POUK NA PROSTEM

Kaj potrebujem?

- Ustrezno obutev in udobna oblačila.
- Pisalo.
- Podlago za sedenje.

Namen učenja

- Preizkušanje različnih dejavnosti.
- Ustvarjanje pogojev za dobro počutje.

Uspešen/uspešna bom, ko bom...



## IZHODNA KARTICA

IME: *Kirjana Gorski 3.a*

DAN: *14.6.2022*      DEJAVNOST: *Pouki na prostem  
pikar kivali*

Kaj si se danes pri pouku na prostem naučil? Kaj bi o tem želel naučiti druge?

*Da moramo sodelovati, poslušati, opravati, vonjati, tiskati in okušati.*      *Da bi mogli vedno sodelovati ker je tudi zabavno.*



S premišljenim načrtovanjem zadostne količine gibanja dnevno ne zagotavljamo zgolj dobre telesne, fizične kondicije. Učencem ponujamo priložnost sodelovanja, načrtovanja, konstruktivnega komuniciranja, iskanja lastnih močnih področij, povezovanja znanj, kreativnosti, strpnosti, prevzemanja odgovornosti, iskanja izboljšav, osebne rasti.

FIT 24UR

## Gibalne sposobnosti fantov skromnejše, deklet pa boljše kot pred leti. Najmanj gibalno sposobni šolarji v Zasavju in Pomurju

Ljubljana, 28.11.2017, 16:16 | Posodobljeno pred 5 leti

[https://www.24ur.com/specialno/nega\\_in\\_zdravje/gibalne-sposobnosti-fantov-skromnejse-deklet-pa-boljse-kot-pred-leti-gibalne-sposobnosti-fantov-skromnejse-deklet-pa-boljse-kot-pred-leti-najmanj-gibalno-sposobni-solarji-v-zasavju-in-pomurju.html](https://www.24ur.com/specialno/nega_in_zdravje/gibalne-sposobnosti-fantov-skromnejse-deklet-pa-boljse-kot-pred-leti-gibalne-sposobnosti-fantov-skromnejse-deklet-pa-boljse-kot-pred-leti-najmanj-gibalno-sposobni-solarji-v-zasavju-in-pomurju.html)

GIBALNE SPOSOBNOSTI ŠOLARJEV

Ranka Ivelja

29. november 2017 00:00

29. november 2017 0:00

Predviden čas branja: 5 min



## Slovenski šolarji v povprečju vse močnejši in gibčnejši

Delež gibalno zanemarnjenih otrok se zmanjšuje, strokovnjaki zasluge za to pripisujejo sistemskim ukrepom šolske oblasti. Iz leta v leto je manj debelih otrok, izjema so le izrazito debeli otroci, rahel upad deleža teh so zaznali šele ob letošnjem merjenju.

IZOBRAŽEVANJE

Urška Rus

28. september 2020 00:00

28. september 2020 0:00

Predviden čas branja: 4 min



## Slovenija zaznala največji upad gibalne sposobnosti otrok v zgodovini

Omejitev gibanja ter zaprtje šol, telovadnic in igrišč sta pustila alarmantne posledice na fizični zmogljivosti slovenskih osnovnošolcev. Po slabem desetletju upada otrok z debelostjo je delež teh otrok v zadnjem letu strmo narasel. Hkrati zaznavamo največji upad gibalne sposobnosti otrok v zgodovini.

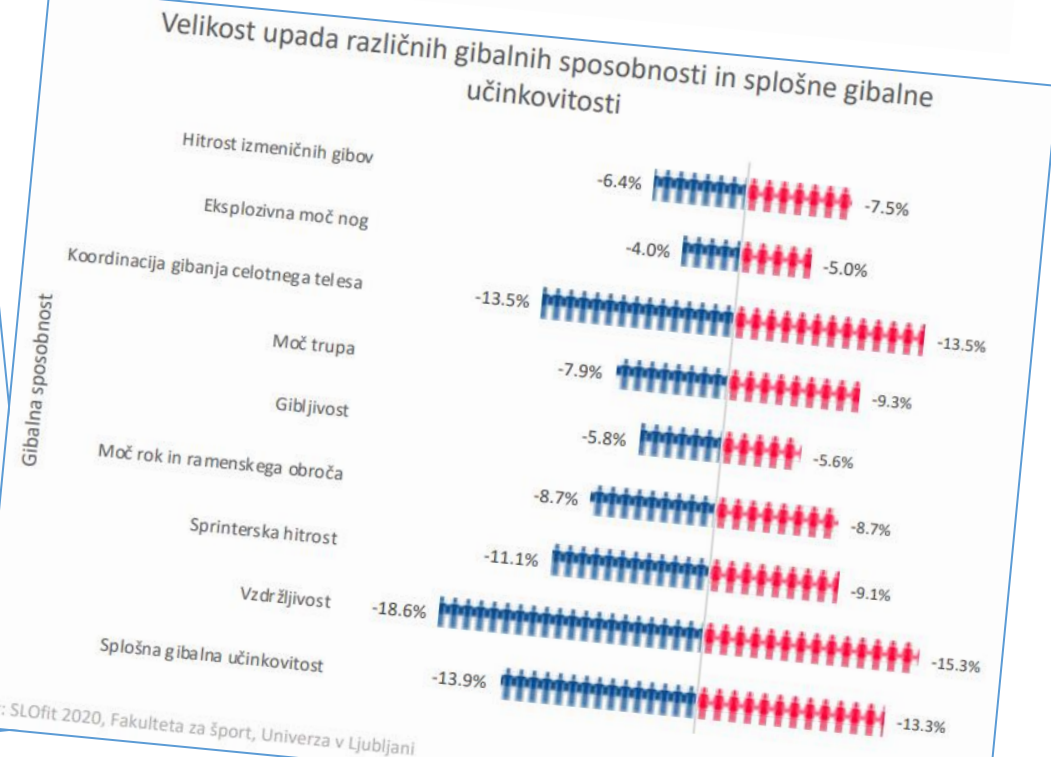


<https://www.dnevnik.si/1042939818>

## The government says kids need an hour of movement a day. Actually, they need a lot more.

<https://www.washingtonpost.com/news/answer-sheet/wp/2016/06/07/the-government-says-kids-need-an-hour-of-movement-a-day-actually-they-need-a-lot-more/>

## PO EPIDEMII COVID-19: UPAD GIBALNE UČINKOVITOSTI OTROK IN VEČ DEBELOSTI



<https://www.prehrana.si/clanek/474-po-epidemiji-covid-19-upad-gobalne-ucinkovitosti-otrok-in-vec-debelosti>



- **Kakšne so gibalne sposobnosti učencev RP?**
- **Kako bi opredelila kvaliteten pouk športa na RP?**

# Šport : tel. dejavnost



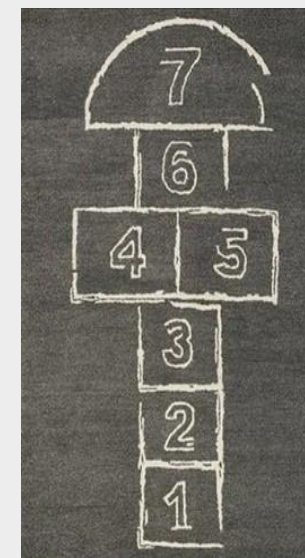
VSAKODNEVNA AKTIVNOST	kal/minuto		
SPANJE	1,2	POMETANJE	3,9
POČITEK	1,3	LIKANJE	4,2
SEDENJE	1,3	VRTNARJENJE	5,6
STANJE	1,5	HOJA PO STOPNICAH	10,0–18,0
POGOVOR	1,8	VOŽNJA MOTORJA	3,4
HIGIENA	2,0	BRISANJE TAL	4,9
VOŽNJA AVTOMOBILA	2,8	KOPANJE ZEMLJE	6,8
OBLAČENJE	3,4	ŽAGANJE	7,5–10,5
TUŠIRANJE	3,4		

SPORTNA AKTIVNOST	kal/minuto
KEGLJANJE	7,0
KOLESARJENJE	5,0–15,0
ROLANJE	5,0–15,0
BADMINTON	5,2–10,0
KOŠARKA	6,0–9,0
TENIS	7,0–11,0
NAMIZNI TENIS	4,9–7,0

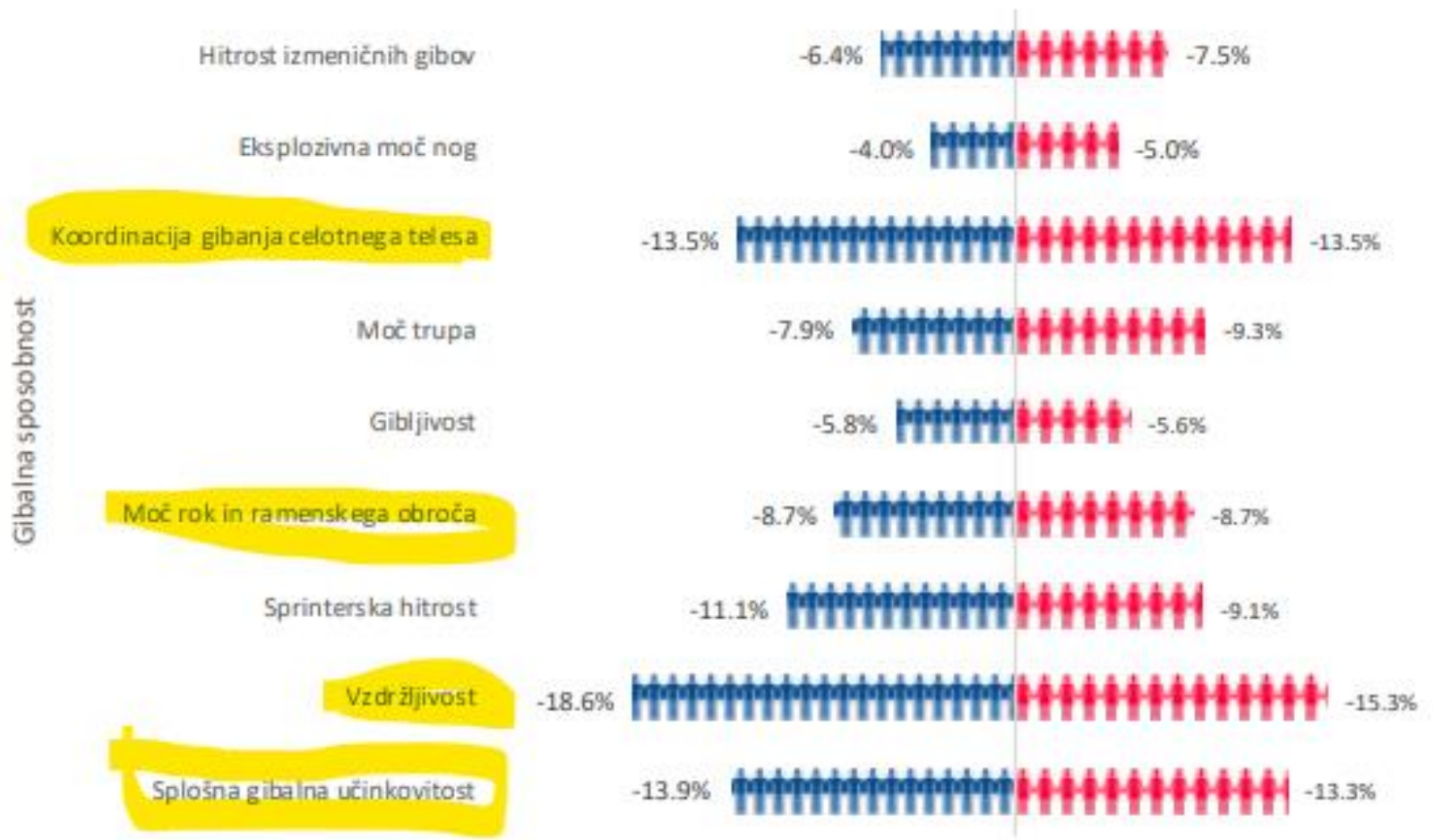
NOGOMET	9,0
ROKOMET(SQUASH)	10,0
JUDO (KARATE)	13,0
SMUČANJE	8,0–20,0
TEK NA SMUČEH	9,0–20,0
PLAVANJE	6,0–12,5
PLES	4,2–5,7
HOJA (5 km/h)	5,6–7,0
HOJA (navzgor, 5 km/h)	11,0–15,0
TEK (8 km/h)	10,0
TEK (12 km/h)	15,0
TEK (16 km/h)	20,0

# Kakšne so gibalne sposobnosti učencev RP

- Slaba telesna drža in prekomerna telesna **masa**.
- Upad moči rok in ramenskega obroča učencev (vaje in naloge opore na rokah, plezanja, plazenja, lazenja, visenja, opiranja).
- Upadanje splošne vzdržljivosti in odpor proti naporu).
- **Osteoporoza** → povečanje števila poškodb učencev.  
(varno padanje, skoki, naskoki in poskoki, globinski skoki).
- Povišana stopnja **holesterola** že pri predšolskih otrocih (pomen zdrave prehrane).



## Velikost upada različnih gibalnih sposobnosti in splošne gibalne učinkovitosti



Vir: SLOfit 2020; Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

# Izsledki dveh raziskav, predstavljenih na 35. strokovnem in znanstvenem posvetu športnih pedagogov Slovenije, oktober 2022

## Spremembe v lokomotornih spretnostih učencev in učenk od 1. do 5. razreda osnovne šole (Anita Kastelic, Marjeta Kovač, Miha Marinšek)

- hopsanje,
- poskoki po eni nogi,
- prisunski poskoki naprej
- prisunski poskoki vstran,
- skok v daljino z mesta

Vir: <https://www.zdsps.si/images/zbornik/35zbornik.pdf> (str.68)



## Spremembe v gibalnih spretnostih ravnanja z žogo učencev in učenk od 1. do 5. razreda osnovne šole (Nina Pavlič, Marjeta Kovač, Miha Marinšek)

- soročni udarec žoge s kijem,
- enoročni »forhend« udarec žoge z loparjem,
- vodenje žoge z eno roko na mestu,
- lovljenje žoge z obema rokama,
- brca žoge,
- met žogice z eno roko nad glavo in
- met žogice z eno roko od spodaj

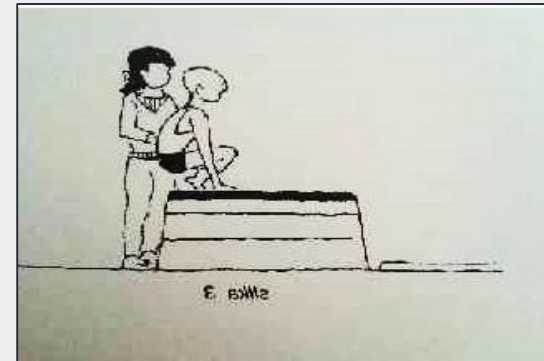
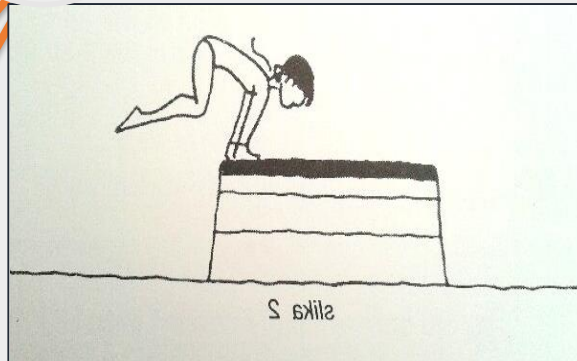
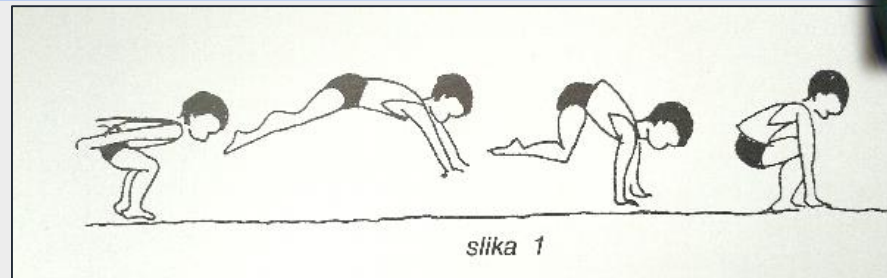
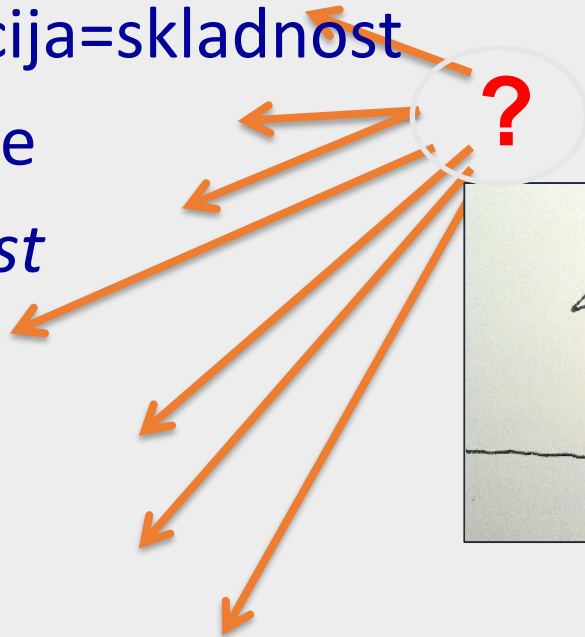
Vir: <https://www.zdsps.si/images/zbornik/35zbornik.pdf> (str.99)



# Temeljne gibalne sposobnosti



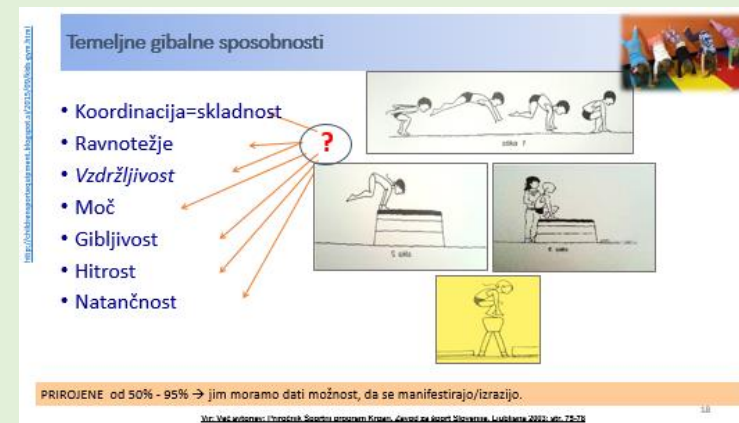
- Koordinacija=skladnost
- Ravnotežje
- Vzdržljivost
- Moč
- Gibljivost
- Hitrost
- Natančnost



PRIROJENE od 50% - 95% → jim moramo dati možnost, da se manifestirajo/izrazijo.

# Kako bi opredelila kakovosten pouk športa na RP

- REDNO
- NAČRTNO
- DEJAVNI VSI UČENCI in UČENKE
- UPOŠTEAVNJE PREDZNANJA IN SPOSOBNOSTI\*
- IGRIVOST /IGRA (tudi tekma, vendar le to)
- MORAM → HOČEM (se spotim, utrudim, zmotim, padem, vstanem, vztrajam)
- SPODBUJAMO USTVARJALNOST, ki spodbudi TUHTANJE
  
- BREZPLAČNO ORODJE za prilagajanje: PRILAGOJENA PRAVILA glede na predznanje, sposobnosti, različnost ...



# Kaj preverjeno deluje pri športu?

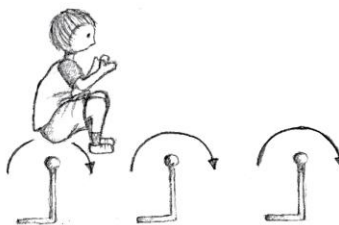
**MOŽNOST IZBIRE :**  
izberi postajo z  
nalogo, pri kateri se  
moraš potruditi,  
vendar ti jo uspe  
opraviti.



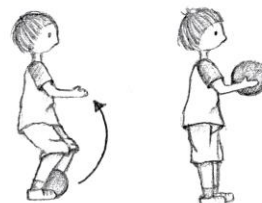
6. POSTAJA



1. POSTAJA



2. POSTAJA



3. POSTAJA



5. POSTAJA



4. POSTAJA

Ilustracija: N. Puhan



2. VIO in gibanje učencev  
– katere priložnosti  
izkoriščate? Kaj dela pouk  
športa učinkovit?

# Gibanje in pouk





# Ure športa

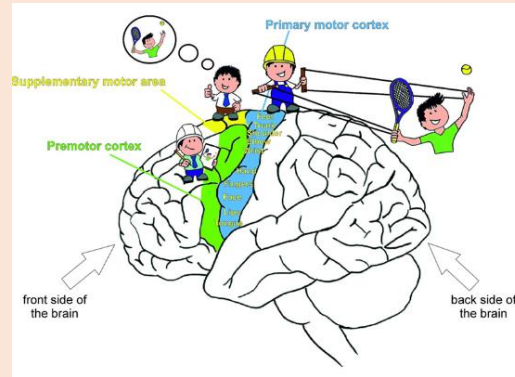




Katere predloge, priporočila učiteljem RP bi veljalo dati, ko se vprašamo ali je možno v vsakem dnevu zagotoviti vsaj 60 minut gibanja?

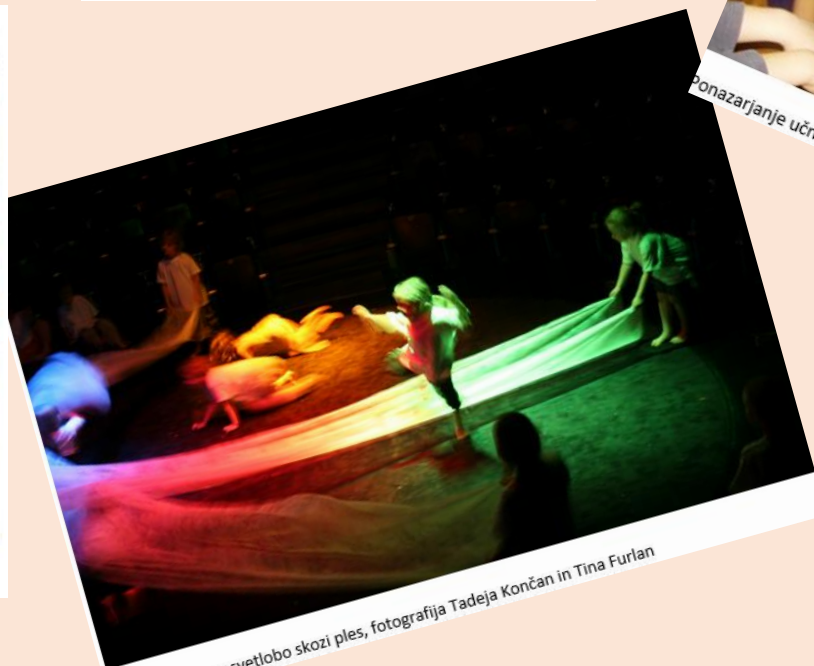
# Kako je še možno v vsakem dnevu zagotoviti vsaj 60 minut gibanja?

Vir fotografij: V. Geršak, 2012



Sonce. Fotografija Jana Žorž

<https://kids.frontiersin.org/articles/10.3389/frym.2017.00042>



Raziskovali smo svetlobo skozi ples, fotografija Tadeja Končan in Tina Furlan



Ponazarjanje učne snovi v 1. razredu OŠ. Fotografija Franja Simčič



Okrogla oblika – izkustveno učenje skozi ustvarjalni gib, fotografija Anja Tegeli



Zavod  
Republike  
Slovenije  
za kmetijstvo

Uporabno-priporočeno: <https://www.teacherlists.com/blog/15-ways-to-get-kids-moving-in-the-classroom/>,

# Katere skrivnosti ŠPO lahko prenesemo v razred?

~~„Come in, sit down, shut up“~~ nadomestimo z:

- „Ogrevanje“ na začetku ure (čudenje, presenečenje, usmeritev pozornosti...)
- Uporabimo gibanje kot pripomoček za učenje – gibalno prikazovanje
- Zgodba: mora imeti zaplet da se lahko razplete; tuhtanje;
- Elastika med stoli (kot pajkova mreža ali kot fotografija)
- Tveganje: napaka prispeva k učenju in izkušnjam (606)
- Gibalni odmor
- Minuta za sprostitev
- „Učna pot“ v razredu: sprehod po razredu med učenjem
- Uporabimo tisto telesno dejavnost, ki je že avtomatizirana (dveh stvari, pri katerih moramo biti visoko miselno dejavni hkrati je (pre)zahtevno)

Pozor: učenec ali učenka, ki vso energijo porabi za to, da miruje, ne bo učno učinkovit/a

- Manj navodil dovoljuje učencem, da postanejo ustvarjalni raziskovalci, kritični misleci, zavzeti učenci.



<https://www.teacherlists.com/blog/15-ways-to-get-kids-moving-in-the-classroom/>

# Gradiva



## POUČEVANJE IN UČENJE NA RAZREDNI STOPNJI - šolsko leto 2022/2023

+ Videokonference z učitelji 2022\_2023

<https://skupnost.sio.si/course/view.php?id=10021>

- Pouk na prostem na razredni stopnji (Helena Škerget Rakar, Andreja Perkovič, Vanja Guček, Tanja Müller, Vesna Vršič, Nina Novak)
- Odzivi učitelja na neželjeno vedenje učenca (Vlasta Svatina, Katarina Dolgan)
- Dan prijaznega spletnega govora (Irena Gole, Simona Kavčič, Veronika Svoljšak, Mojca Dolinar)
- Spodbujanje trajnostne mobilnosti v obveznem in razširjenem programu (Katja Medija, Mateja Simonič, Nada Nedeljko, Marta Novak)
- Kako podpreti razvoj bralne pismenosti na razredni stopnji? (Simona Podobnik, Mateja Vozelj, Nataša Bodlaj, Sandra Mršnik, Nina Novak)
- Z vajami čuječnosti do bistrejšega uma in boljših učnih dosežkov (Tonja Umnik, Katarina Dolgan, Tanja Müller)
- Kako se z učenci pogovarjati o hrani in razvijanje odnosa do hrane (Irena Simčič, Andreja Žinko, Klavdija Petrovič, Aleš Požgan, Nina Novak)

Seminar Pouk na  
prostem

**Hvala za sodelovanje.**

# Viri in literatura:

- Bidzan-Bluma I, Lipowska M. Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(4):800. Published 2018 Apr 19. doi:10.3390/ijerph15040800
- Geršak, V. (2016). Ustvarjalni gib kot celostni učni pristop v osnovni šoli. Doktorska disertacija.
- Hillman CH, Pontifex MB, Raine LB, Castelli DM, Hall EE, Kramer AF. The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience*. 2009;159(3):1044-1054. doi:10.1016/j.neuroscience.2009.01.057
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Orłowski, M., Lorson, K., Lyon, A., & Minoughan, S. (2013). My Classroom Physical Activity Pyramid: A Tool for Integrating Movement into the Classroom, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84:9, 47-51, DOI:10.1080/07303084.2013.827556
- U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Adolescent and School Health (2010). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention.
- Rajović, R. (2010). NTC sistem učenja: metodički priručnik za vaspitače (NTC learning system: methodical manual for teachers). Vršac: College of Professional Studies in Education of Teachers Mihajlo Palov.
- Rajović, R. (2019). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Ljubljana: Mladinska knjiga.