

Z GIBANJEM DO BOLJŠIH UČNIH REZULTATOV

USING PHYSICAL ACTIVITY TO BOOST ACADEMIC
PERFORMANCE



Bernarda Kobe, OŠ Bršljin, Novo mesto
Radenci, 9. maj 2018

POMEN GIBANJA

- Redno in zadostno gibanje ima vrsto pozitivnih učinkov na telesni in psihični razvoj mladostnikov.
- Otroci, ki so gibalno aktivni, si prej in lažje zapomnijo novo snov, imajo boljšo sposobnost koncentracije- lažje sledijo pouku.
- Gibanje pozitivno vpliva na naše splošno počutje, krepi imunski sistem in izboljšuje spanec.
- gibanje + uravnotežena prehrana= varovanje otrok pred civilizacijskimi boleznimi

2

Obremenitve pri pouku

- močno okupirajo delo možganov - potrošnik kisika
- upočasni se krvni obtok, zmanjšajo se frekvence dihanja in srčnega utripa, tako je manj tudi kisika

Gibanje je zato najnaravnejši, najpreprostejši, najpogostejši in nenadomestljiv ter skoraj edini način, ki poživi krvni obtok in s tem poveča količino kisika v možganih.

3

Nameni gibalnih aktivnosti so: (Bodák, 2017)

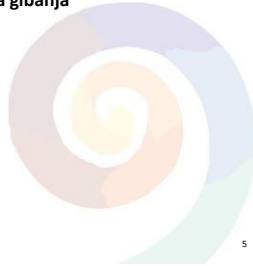
- sprostitvev in razbremenitev,
- razvoj in izboljšanje gibalne učinkovitosti,
- vzpodbuda srčno-žilnega in dihalnega sistema ter s tem priprava telesa na nadaljnje psihofizične obremenitve,
- povečanje notranje motivacije za nadaljnje delo,
- povečanje osredotočenosti in koncentracije,
- zmanjšanje možnost za nastanek negativnih čustvenih situacij.

4

SPODBUJANJE UČENCEV K VEČ GIBANJA

Želja učencev: več organiziranega gibanja

- Hoja
- Rekreativni odmor
- Gibalne naloge po šoli
- Minuta za zdravje
- PACE aktivnosti



5

Hoja

Hoja je človeku najbolj lastno gibanje.

- 2 pohoda
- - pojdi z nami v hribe



6

Rekreativni odmor



7

sreda= športne igre



8

petek= ples



9

Še več gibanja....



10

Gibalne naloge po šoli



11

Minuta za zdravje



12

PACE aktivnosti (Brain gym)

- PITJE VODE:

hidracija telesa,
spodbudimo povezave v
možganih



- KRIŽNO GIBANJE:

aktiviranje L in D
možganske polovice ter
celotnega telesa (govor,
spomin, mišljenje)

- MASAŽA

MOŽGANSKIH GUMBOV:

sproščanje oviranega
gibanja oči (branje,
prostorska orientacija)

- ZANKE:

vzpostavitev ravnotežja
v telesu, povezovanje,
umirjanje

13

- Učenci povedo, da se po gibalni aktivnosti bolje počutijo, pouk spremljajo lažje in bolj pozorno, pri sami uri si zapomnijo več. Gibalne aktivnosti imajo radi, ob njih se sprostijo in razbremenijo, manj je konfliktnih situacij.
- Odkar se otroci ne morejo več poditi po ulicah in travnikih, je načrtno ukvarjanje z gibanjem postalo nuja.

14

Tudi za učitelje...



15