



PODLAGA ZA NAŠE AKTIVNOSTI

- **Podaljšano bivanje** je del razširjenega programa osnovne šole. Vsebuje: samostojno učenje, sprostitveno dejavnost, prehrano in ustvarjalno preživljanje prostega časa.
- **Ustvarjalno preživljanje časa** je namenjeno razvedrilu, sprostitvi in počitku, ko učenci nimajo učnih obveznosti. Učencem omogoča ukvarjanje z različnimi vsebinami po lastni izbiri.



- Aktivnosti potekajo v okviru vsebin, ki jih ustvarjajo učenci, učitelj pa je animator dejavnosti. Sledimo operativnemu cilju naših aktivnosti:

Učenci razvijajo ustvarjalnost na kulturnem, umetniškem, športnem in drugih področjih.



POMEN IGRE IN GIBANJA ZA OTROKOV RAZVOJ

Gibanje in igra sta primarni otrokovi potrebi ter najpomembnejša dejavnika v otrokovem razvoju.

Igra tudi reprezentira otrokov kognitivni, socialni, emocionalni in gibalni razvoj.



Poskrbeti moramo za optimalni razvoj gibalnih sposobnosti in načrtno ter sistematično posredovati osnovna gibalna znanja. Ob tem spodbujamo otrokovo dejavnost, ustvarjalnost in razvoj osebnosti (Dekleva, Videmšek idr., 2017).

Redna telesna/gibalna dejavnost vpliva na splošno dobro počutje otrok, njihovo zdravje, krepi imunski sistem, preprečuje zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni, izboljšuje spanec in varuje pred razvojem odvisnosti (NICE, 2007).



stran: 5

Gibalno aktiven otrok bo imel boljše razvito miškulaturo in trdnjše kosti, kar je za otrokov razvoj velikega pomena.

Pri otroku, ki se bo redno in dovolj gibal, bo to pozitivno vplivalo na razvoj in zdravje kosti, sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti ter finomotoričnih sposobnosti (Zurc, 2008).



stran: 6

Splošno znano je, da se otrok igra, ker se razvija oziroma da se otrok razvija, ker se igra. Gibalne elementarne igre tako vplivajo na celoten otrokov razvoj.

Strokovnjaki so že dolgo mnenja, da so gibalne aktivnosti izrednega pomena ne le za zdrav otrokov motorični razvoj, temveč tudi za zdrav razvoj njegove osebnosti in telesa ter za ohranjanje zdravja.



stran: 7

Dejavnosti morajo zadovoljiti otrokovo dnevno potrebo po gibanju, sprostitvi, igri, druženju, hkrati pa vplivati na zdravje otroka (Pišot in Jelovčan, 2006).

Za nas pa je pomembno tudi, da si otroci, ki so gibalno 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 (Zurc, 2008).



stran: 8

V tem šolskem letu smo v podaljšanem bivanju z učenci prvega razreda vsak teden ustvarjali nove gibalne elementarne igre. Poskrbeli smo, da smo upoštevali ideje, želje in predloge prav vseh otrok. Nekatere igre smo uporabili zgolj kot ogrevanje na začetku dejavnosti, spet druge zgolj kot sprostitvev na koncu. Trudili smo se upoštevati vse zamisli. Ideje smo med seboj prepletali, dopolnjevali, modificirali... Tako je večina otrok pripomogla k oblikovanju končne podobe nove igre.



Pri ustvarjanju novih gibalnih elementarnih iger pa smo se držali nekaterih njihovih skupnih značilnosti:

- Vsebujejo preprosta gibanja;
- pravila so preprosta, niso natančno določena, lahko jih spreminjamo in prilagajamo trenutnim potrebam;
- igralni prostor je lahko različen;
- mere igrišča niso natančno določene, zato jih lahko prilagajamo številu otrok in cilju, ki ga želimo doseči;
- število otrok in njihove vloge v igri se lahko poljubno spreminjajo;
- igralni čas ni predpisan, uravnavamo ga po razpoloženju otrok in njihovih željah;
- igralni pripomočki niso standardizirani, nadomestimo jih lahko z improviziranimi sredstvi (Videmšek, Šiler, Fišer, 2002).



SKOK V MORJE, KONJIČKI SKAČEJO ČEZ OVIRE



SNEŽENA KEPA, POZOR HROŠČI



UČITELJ MIŽI, DINOZAVRI



stran: 13

ZAKLJUČEK

Učenci na opisan način zelo kvalitetno preživijo svoj prosti čas. Omogočenega jim je veliko gibanja, kar pripomore k njihovem zdravemu razvoju in ohranjanju zdravja. Ker so gibalne dejavnosti ves čas povezane z igro, je čutiti sproščeno vzdušje in dobro klimo. Z dejavnostmi bomo vsekakor nadaljevali, saj nam prinašajo veliko veselja. Naš namen je, da bi za tovrstne dejavnosti navdušili še druge učitelje. Učenci jim bodo hvaležni.



stran: 14

LITERATURA IN VIRI

- BLAGAČIĆ, Stojka (1995): Igra mi je hrana: metodika fizičnega vaspitanja dece predšolskega uzrasta. Beograd: Asociacija sport za sve.
- DEKLEVA, Martina, VIDEMŠEK, Mateja idr. (2017): Igriva atletika. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
- Delovna skupina za pripravo koncepta PB (2005): PB in druge oblike varstva v devetletni OŠ. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Zavod RS za šolstvo.
- HAUG, Ellen (2008): Multilevel correlates of physical activity in the school setting. Norway: University of Bergen. Faculty of Psychology, Research Centre for Health Promotion.
- MARJANOVIĆ UMEK, Ljubica, ZUPANČIĆ, Maja (2001): Psihologija otroške igre. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- MATOS, Silva (2014): Ustvarjalni ogenj je v vsakem človeku. Celovec: Mohorjeva družba.
- NICE (2007): Physical Activity and Children. Review 1: Descriptive Epidemiology. NICE Public Health Collaborating Centre – Physical activity. <http://www.nice.org.uk/media/7/7C/80/PromotingPhysicalActivityChildrenReview1Epidemiology.pdf> (Dostop 26. 12. 2018).
- PIŠOT, Rado, JELOVČAN, Giuliana (2006): Vsebine gibalno-sportne vzgoje v predšolskem obdobju. Koper: Univerza na Primorskem. Znanstveno-raziskovalno središče, Založba Anales: Univerza na Primorskem. Pedagoška fakulteta.
- VIDEMŠEK, Mateja (2009): Igrajmo se z žogo. Ljubljana: Mladinska knjiga. Ciliban za starše, št. 10.
- VIDEMŠEK, Mateja, ŠILER, Bogdan, FIŠER, Petra (2002): Stepa miš, ti loviš: ustvarjalne gibalne igre za otroke. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
- ZURC, Joca (2008): Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in kolkó uspešnost. Radovljica: Didakta.



stran: 15