

III. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju
„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“
8. – 10. junij 2020

Razmigajmo se v naravi

mag. Vanja Guček
OŠ Ivana Škvarče



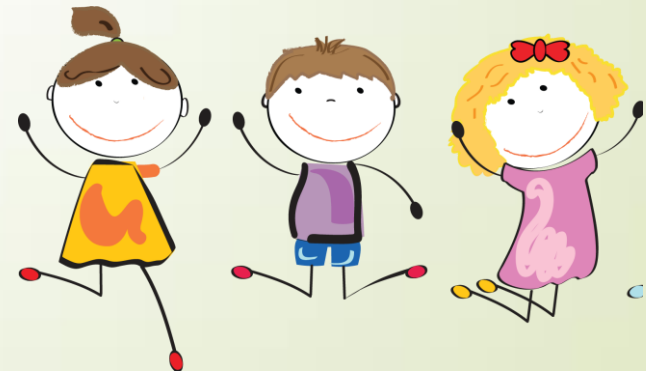
AKTIVNI ODMOR

- organizirana gibalno-športna aktivnost, z namenom, da zadovolji otrokovo naravno potrebo po gibanju.
- Praviloma naj bi trajal 15–20 minut in ga izvajamo v času, ko prične upadati krivulja storilnosti (Krpač, 2002).
- Stergar (1996) pravi, da je dejavnost še učinkovitejša, če jo izvajamo na prostem.



MINUTA ZA ZDRAVJE

- ▶ Krajši odmor med učno uro, ki traja 3–5 minut.
- ▶ Namenjen je temu, da se učenci psihično sprostijo, razgibajo in obnovijo miselno energijo.
- ▶ Učenci z učiteljem izvedejo 2 do 4 gibalne naloge.
- ▶ V pedagoški proces jo vključimo, ko opazimo, da so učenci nemirni in nezbrani (Štemberger in Krpač, 2006).



METODOLOGIJA

CILJI

- ▶ Omogočiti učencem psihično sprostitev med delom.
- ▶ Zmanjšati motnje pozornosti.
- ▶ Izboljšati učinkovitost učenja.
- ▶ Izboljšati fizično in mentalno zdravje učencev.
- ▶ Povečati motivacijo učencev za šolsko delo.
- ▶ Zmanjšati negativne posledice dolgotrajnega sedenja in slabega zraka v razredu.

RAZISKOVALNE METODE

- metoda pogovora,
- demonstracija,
- praktično delo,
- sodelovanje med učenci,
- izkustveno učenje,
- opazovanje,
- čutno zaznavanje



VZOREC

- 27 učencev 2. razreda OŠ Ivana Skvarče, Zagorje

ČAS

- september 2019 – marec 2019

POTEK IZVAJANJA

- Pogovor z učenci o pomenu gibanja in na kakšne načine bi lahko vključili gibanje v pouk.
- Predlog: **GIBAJMO SE NA PROSTEM!**
- Prostor: Tlakovana ploščad in travnik pred učilnico, bližnje igrišče.
- **Vsak dan bomo namenili gibanju na prostem en aktivni odmor (10–15 minut) in eno minuto za zdravje (2–5 minut).**
- Kdaj bomo izvedli minuto za zdravje in aktivni odmor na prostem je bilo odvisno od:
 - vremena,
 - počutja učencev,
 - dnevnega urnika.



AKTIVNI ODMOR NA PROSTEM

- Gimnastične vaje.
- Gimnastične vaje z rekviziti (trakovi, kiji, podloge, žoge).
- Hoja.
- Različni teki (vzdržljivostni tek, šprint) in poskoki.
- Ples ob glasbi (prosto, vodeno).
- Rajalne igre.
- Igre z žogo in baloni.
- Štafetne igre s pripomočki ali brez.



- Preskakovanje kolebnice (samostojno, v krogu).
- Igre z elastiko ('gumitvist').
- Skok v daljino z mesta.
- Zadevanje cilja z različnimi žogami.
- Elementarne igre.
- Prosta igra.
- Izvajanje nalog po postajah (medpredmetno povezovanje MAT, SLJ, SPO, ŠPO).



MINUTA ZA ZDRAVJE NA PROSTEM

- Gimnastične vaje.
- Gimnastične vaje ob glasbi.
- Ples.
- Vaje za sproščanje.
- Vaje za pravilno telesno držo.
- Elementarne igre.
- Hoja.
- Tek.
- Prosto gibanje.



REZULTATI IN RAZPRAVA

- ▶ Aktivno sodelovanje učencev pri načrtovanju in izvajanju - ustvarjalnost.
- ▶ Pozitiven odziv učencev – dejavnosti občutili kot sproščujoče.
- ▶ Večja pozornost in hitreje opravljeno delo učencev po gibanju v naravi.
- ▶ Težko izvajati vsakodnevno zaradi različnih vzrokov (vreme, onesnažen zrak, nenačrtovani dogodki).
- ▶ Vzeti si je potrebno čas.

Z vključevanjem aktivnih odmorov in minut za zdravje na prostem učence navajamo, da si bodo tudi v kasnejšem obdobju znali sami organizirati čas za delo in sprostitev ter bodo sprejeli gibalno aktivnost na prostem (v naravi) kot pomemben vidik življenja.

