

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

GIBALNE URICE

Mateja Dolgan, prof. športne vzgoje

Osnovna šola Notranjski odred Cerknica

šolsko leto 2019/2020



Gibanje je eno izmed najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Ko otrok obvlada svoje telo, občuti veselje, ugodje, varnost, dobi občutek samozaupanja in samozavesti.



▶ VLOGA STARŠEV

- življenjski slog
- otroci svojo prvo gibalno abecedo osvojijo v okviru svoje družine
- s svojim zgledom vplivamo na pogostnost ter obliko gibalnih dejavnosti

▶ VLOGA UČITELJEV

- prepletajo se številne naše vloge

Ali se učitelji športa dovolj dobro zavedamo, kako veliko vlogo imamo v otrokovem razvoju in življenju nasploh?

▶ **NEGATIVNI VPLIVI GIBALNE NEAKTIVNOSTI**

- dejavniki tveganja za razvoj različnih bolezni

▶ **POZITIVNI VPLIVI GIBALNE AKTIVNOSTI**

- samozavest, obvladovanje stresa,

- sprostitiv in vpliv na počutje ter razpoloženje,

- razvoj in izboljšanje gibalne učinkovitosti,

- zmanjšanje možnosti za nastanek negativnih
čustvenih situacij,

- povečanje notranje motivacije za nadaljnje delo



GIBALNE URICE - IZZIV ŠTEVILKA 1

▶ KAKO K INTERESNI DEJAVNOSTI S PODROČJA ŠPORTA PRITEGNITI:

- otroke, ki ne marajo športa oziroma imajo do njega odpor iz različnih razlogov
- otroke, ki gibajo izključno pri urah športa
- otroke, ki imajo preveliko telesno težo in so gibalno podhranjeni oziroma imajo znižane sposobnosti na področju športa



GIBALNE URICE - IZZIV ŠTEVILKA 2

- ▶ KAKO IZBRATI PRAVE NAČINE, KAKO TE POSAMEZNIKE VKLJUČITI V ŠPORTNO DEJAVNOST IN PRIPOMOČI, DA ŠPORT POSTANE DEL NJIHOVEGA VSAKDANA:
 - prilagajanje glede dneva in ure ID (izgovor »nimam časa« odpade),
 - zadovoljim različne temperamente, motive in cilje v skladu s posameznikovimi željami, potrebami, interesi in sposobnostmi,
 - pripelji najboljšo prijateljico oziroma prijatelja,
 - del ure namenim tudi korekcijskim vajam,
 - peljem jih v naravo, kjer se pogovarjamo o zdravi prehrani, zdravem načinu življenja, o pomenu gibanja za naše zdravje, o oblikovanju pozitivne samopodobe, o razvoju samodiscipline itn.,
 - v ure poskušam vnesti nekaj novosti in svežine, da so otroci bolj motivirani









ZAKLJUČEK

Interesna dejavnost Gibalne urice so nastale s ciljem približati šport in gibanje otrokom, ki to resnično potrebujejo.
Počasi, a vztrajno se približujem temu cilju.

HVALA ZA POZORNOST
LEP ŠPORTNI POZDRAV