

MEDNARODNA KONFERENCA »Z LOKALNO PRIDELANO HRANO IN GIBANJEM
DO ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA«



PREMAGAJMO
KORONO S
TEKOM V
SONČKU



ANDREJA TROBEC

OSNOVNA ŠOLA DR. BOGOMIRJA MAGAJNE DIVAČA
Ljubljana, 14. 6. 2021

1. UVOD

1.1 OTROCI SO PREMALO AKTIVNI

- Priporočila svetovne znanstvene organizacije (WHO):
30 minut do 1 ure zmerne telesne aktivnosti dnevno
- zaznan velik upad gibalnih sposobnosti,
- pomankanje gibanja na svežem zraku,
- prekomerna uporaba elektronskih naprav,
- neustrezna prehrana (kvaliteta in količina),
- prekomerna telesna teža otrok (debelost),
- oteženo gibanje, zaviranje gibanja v skupini,
- strah učitelja,
- doživljanje neuspeha,
- nesprejetost,
- slabšanje zdravja otrok.



1. 2 SLABA KONDICIJA ZAVIRA OTROKE PRI ŠOLSKIH OBVEZNOSTIH

- pandemija covid-19 poslabšala telesno kondicijo otrok,
- ukinjeni vsi šolski in izvenšolski športni programi,
- gibalne aktivnosti postavljene na „stranski tir“,
- vračanje v spremenjen režim dela na šoli,
- prostorska stiska v telovadnici,
- zima,
- spodbujanje otrok h gibanju.



- Od ideje do realizacije: **Premagajmo korono s tekom v sončku**

2. METODE IN MATERIALI

- Metoda opazovanja z učiteljevo aktivno udeležbo.

2.1 Cilji

- izvajanje sproščenega in koordiniranega teka na svežem zraku,
- izboljšanje telesne kondicije,
- krepitev zdravja in dobrega počutja,
- tekmovanje s samim seboj in večanje vzdržljivosti,
- pozitivno doživljanje športa ob premagovanju lastnih naporov,
- oblikovanje zdravega življenjskega sloga.



2. 2 Udeleženci in organizacija

- Udeleženi prvošolci, 17 otrok

Potek dejavnosti

- priprava na tek s športno opremo,
- hitra hoja do športnega parka Sonček,
- intervalna vadba izmeničnega lahkotnega teka in hoje,
- sprostitvene igre,
- umirjena hoja do šole,
- pitje vode,
- beleženje teka,
- simbolično nagrajevanje dosežkov.



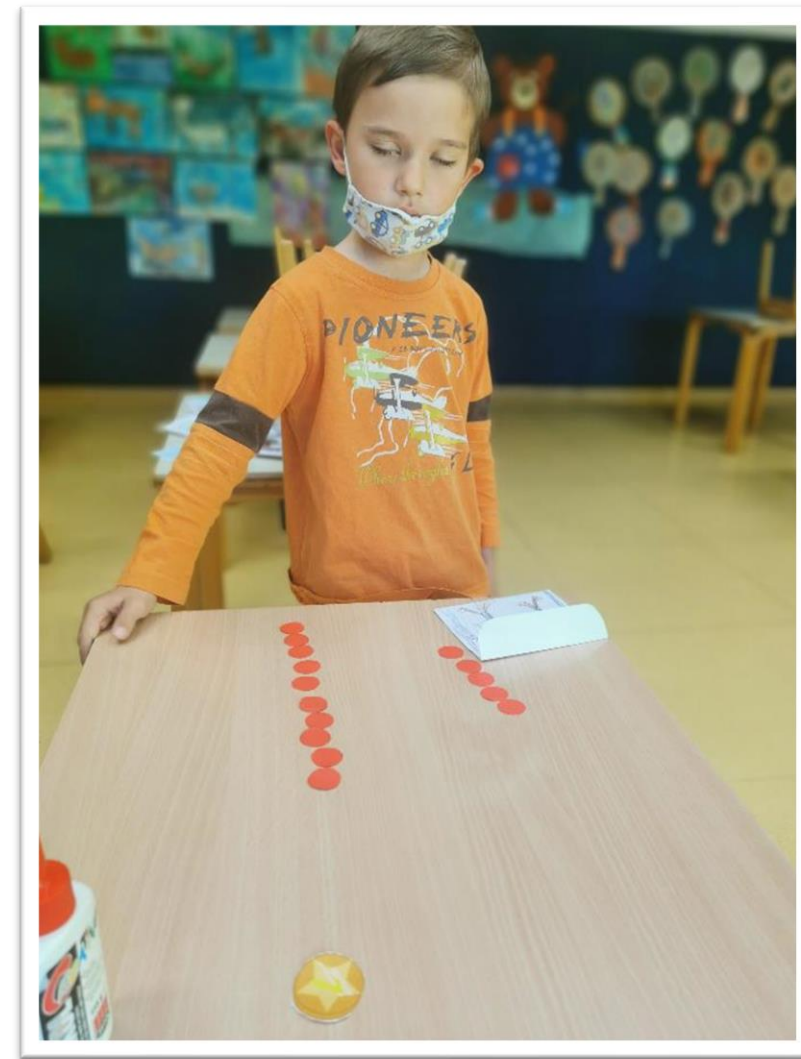
2.3 Prostor

- park Sonček,
- razgibana tekalna površina,
- urejena podlaga (asfaltna steza, trava),
- dolžina kroga 150 m.



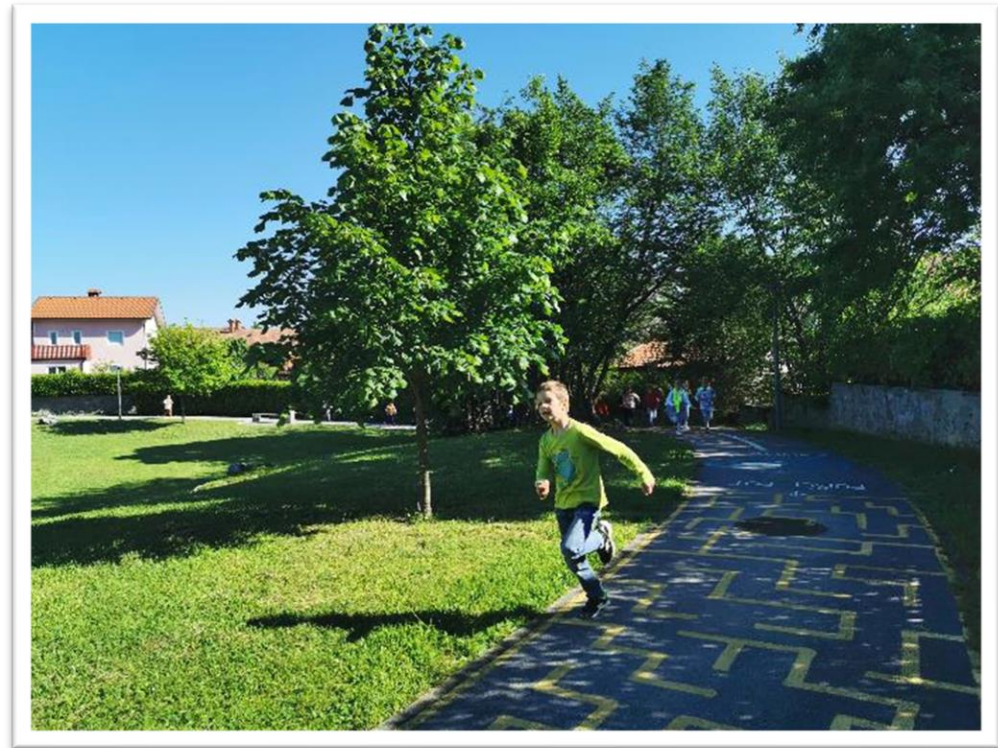
2.4 Dogodek

- osrednji dogodek tek, metoda fartlek
- Fartlek – intervalna vadba teka in hoje
- povečevanje števila pretečenih krogov,
- vmesni krog hoje,
- prilagajanje telesni zmožnosti posameznika,
- pravično štetje pretečenih krogov,
- beleženje števila pretečenih krogov na kraju dogajanja,
- sprostivne igre otrok po teku,
- zbiranje tekalnih žetonov in shranjevanje,
- štetje in zamenjava žetonov,
10 malih žetonov = 1 veliki tekaški žeton
4 veliki žetoni = medalja (6km, 12 km,...)
- lepljenje žetonov na zbirni plakat,
- dosežena medalja, podelitev.



2.5 Čas

- od začetka marca do konca maja,
- vmesne prekinitve (počitnice, izobraževanje na daljavo),
- trajanje posamezne aktivnosti - 1 šolska ura.



2.6 Občutki

- oblika neprisiljene igre,
- veselo pričakovanje vsakega dogodka,
- velika motivacija za tek,
- zadovoljstvo ob premagovanju naporov in dosežkih.



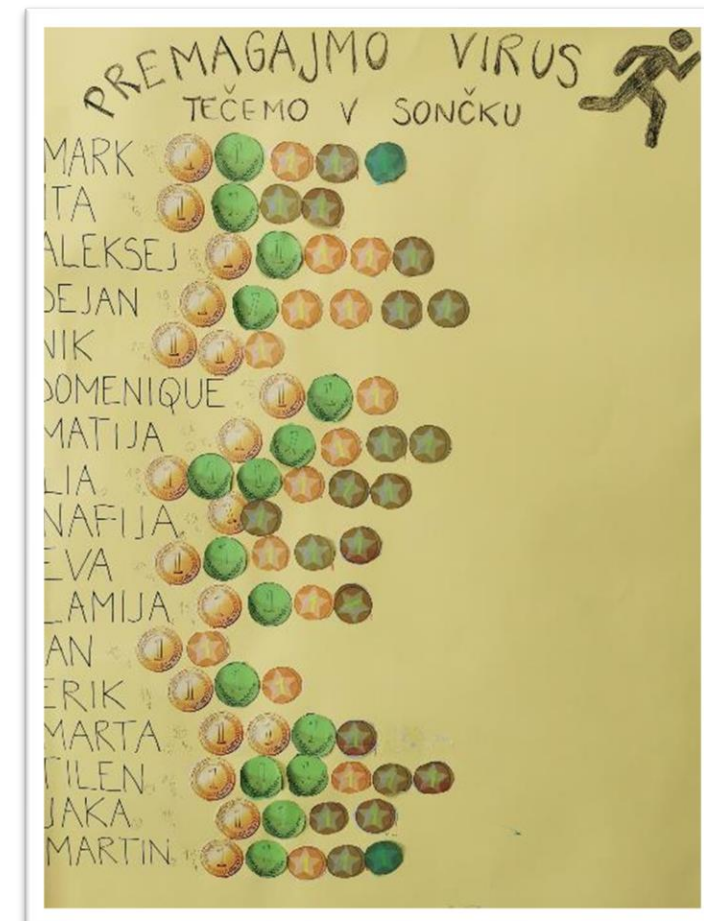
3. REZULTATI

- dosežki zbrani do 31. 5. 2021
- 1. medalja – 12 učencev (6 km)



DOSEŽEK	ŠTEVILO UČENCEV
12 km	3
7,5 km	5
6 km	4
4,5 km	3
3 km	2

skupno število pretečenih kilometrov = 117 km



4. RAZPRAVA

Zaznani vplivi dejavnosti pri učencih:

- izboljšanje telesne kondicije,
 - izboljšanje splošnega počutja otrok,
 - izboljšanje koncentracije pri delu,
 - večja umirjenost.
-
- sočasno izvajanje učnih vsebin na prostem



5. ZAKLJUČEK

- neprisiljeno gibanje na svežem zraku, igra in učenje,
- marsikomu najintenzivnejša vadba v dnevu,
- izziv za učitelja – prilagajanje učnih vsebin,
- sprostitev učencev ob številnih omejitvah vezanih na ukrepe za zajezitev širjenja okužb epidemije covid-19,
- navdušenje učencev ob premagovanju naporov in zabavnem zbiranju žetonov – „tekmovanje“,
- navajanje učencev na oblikovanje zdravega življenjskega sloga.





**NIČ NE UNIČUJE ČLOVEKA BOLJ KOT NJEGOVA TELESNA
NEDEJAVNOST.**

Aristotel

ZAHVALJUJEM SE VAM ZA VAŠO POZORNOST.

6. VIRI IN LITERATURA

- Škof, B. (2007). Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Fotografije osebna last avtorice prispevka.