

# NAJ GIBANJE POSTANE VSAK DAN

30. maj 2026, Kostanjevica na Krki

Nikita Vrbnjak  
OŠ TONČKE ČEČ



# Gibanje

- ▶ Osnovnošolci premalo gibajo,
- ▶ cilj: šport postal del vsakdana vsakega učenca;
  - ▶ pomen vsakodnevnega gibanja, uravnotežena prehrana, zdravo in varno okolje, sprostitev, počitek,
  - ▶ aktivni športni dnevi za vsakega posameznika, šola v naravi s poudarkom aktivnosti v naravi, izvajanje interesne dejavnosti (športne igre za deklice in ločeno športne igre za dečke), uporaba učilnice v naravi, ure oddelčne skupnosti na prostem, učenje z gibanjem, aktivni odmori, minutka za zdravje, aktivno praznovanje rojstnih dni ...
  - ▶ vse skupaj prenesti v vsakdan izven pouka.

# Gibalne aktivnosti med poukom

- ▶ Gibanje smiselno in redno vključeno v učni proces,
- ▶ pomanjkanje gibanja vpliva na razvoj pozornosti, motorike in učne uspešnosti,
- ▶ gibanje prispeva k reševanju številnih izzivov,
- ▶ temelji za dolgoročno zdravje in dobro počutje.

# Multisenzorna soba



# Učilnica v naravi

- ▶ Ure književnosti, branje pod krošnjami dreves,
- ▶ spoznavanje okolja, naravoslovje in tehnika, družba ...
- ▶ Učni sprehod po poteh naravne in kulturne dediščine ...



## Prilagoditve v razredu

- ▶ Ura pouka na joga žogah,
- ▶ „kinestetične elastike“.



# Gibalni odmori

- ▶ *»minutka za zdravje:«*
  - ▶ osnovni gibalni vzorci (počepi, predkloni ...),
  - ▶ videoposnetki (naši športni pedagogi, nabor tudi na YT),
  - ▶ širok nabor zabavnih in enostavnih otroških plesov,
  - ▶ glasba;
  - ▶ namen → učence na umirjen način usmerimo dalje v pouk.
  - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=TXGbhniTBrU>



# Pouk športa in interesne dejavnosti

- ▶ ure aktivne za vse učence,
- ▶ igra, elementarne vaje,
- ▶ menjava vodilnega učenca iz ure v uro;
- ▶ športne igre za deklice in športne igre za dečke – ločeno,
- ▶ šport kot sprostitevna dejavnost, namenjena druženju, zabavi, zdravju, dobremu počutju, razgibavanju.



# Praznovanje rojstnih dni

- ▶ tradicionalno prinašanje sladkarij ☹,
- ▶ tisti, ki ima rojstni dan, med uro oddelčne skupnosti (v 4. razredu) ali med uro, ko je to lahko izvedljivo (v 3. razredu) izbere gibalno igro,
- ▶ uživanje, sprostitvev, „darilo“ za slavljenca.



# Zaključek

- ▶ učenci postajajo gibalno spretnejši, samozavestnejši, bolj motivirani za delo,
- ▶ boljša zbranost in učni uspeh,
- ▶ učenje z gibanjem krepi razumevanje snovi in dolgoročno pomnjenje,
- ▶ sodelovanje med učenci, višja raven sproščenosti, boljše splošno počutje.
- ▶ Pridobivanje veščin in vrednot, ki jih spremljajo skozi vse življenje.
- ▶ Uresničevanju cilja trajnostnega razvoja: zagotavljanje zdravega življenja in spodbujanje dobrega počutja v vseh življenjskih obdobjih.

# Viri in literatura

- ▶ Organizacija združenih narodov. (2023). Cilji trajnostnega razvoja.
- ▶ [https://unis.unvienna.org/unis/sl/topics/sustainable\\_development\\_goals.html](https://unis.unvienna.org/unis/sl/topics/sustainable_development_goals.html)
- ▶ Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Novo mesto. (2026). Gibanje in učenje.
- ▶ <https://scoms-nm.si/gibanje-in-ucenje/>



Hvala za vašo  
pozornost!

Naj gibanje  
postane  
vsakdan

\* Slika ustvarjena s pomočjo UI.