



**PREMAGAJMO POSLEDICE UKREPOV OMEJITVE GIBANJA
THE LOCKDOWN AFTERMATH**

**Zbornik povzetkov - preliminarna verzija
The Book of Abstract - Preliminary Version**



PREMAGAJMO POSLEDICE UKREPOV OMEJITVE GIBANJA

THE LOCKDOWN AFTERMATH

Zbornik povzetkov – preliminarna verzija

The book of abstract – preliminary version



Koper 2021



PREMAGAJMO POSLEDICE UKREPOV OMEJITVE GIBANJA

THE LOCKDOWN AFTERMATH

**Zbornik povzetkov
The book of abstract**



KOPER 2021

11. mednarodna znanstvena in strokovna konferenca
"Otrok v gibanju"

The 11th International Scientific and Professional Conference
"A Child in Motion"

PREMAGAJMO POSLEDICE UKREPOV OMEJITVE GIBANJA
THE LOCKDOWN AFTERMATH

Zbornik povzetkov
The book of abstract

Urednici/Editors:
Saša PIŠOT
Kaja TERAŽ

PREMAGAJMO POSLEDICE UKREPOV OMEJITVE GIBANJA

THE LOCKDOWN AFTERMATH

11. Mednarodna znanstvena in strokovna konferenca z mednarodno udeležbo Otroci v gibanju, Portorož, 4. – 6. Oktober 2021

The 11th International Scientific and Professional Conference with International Participation A Child in Motion, Portorož, 4. – 6. October 2021

Zbornik povzetkov z recenzijo

The Book of Abstracts with a Review

Urednici/Editors: Saša Pišot, Kaja Teraž

Tehnični uredniki/Technical editors: Kaja Teraž, Alenka Obid

Oblikovanje in prelom/Design and Typesetting: Alenka Obid

Izdajatelj/Publisher: Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Slovenija/Science and research centre Koper, Slovenia

Za izdajatelja/Publisher represented by: Rado Pišot

Založnik/Publishing house: Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Annales ZRS Slovenija/Science and research centre Koper, Annales ZRS, Slovenia

Za založnika/Publishing house represented by: Rado Pišot

Sedež/Address: Garibaldijeva 1, 6000 Koper, Slovenia

Spletna publikacija dostopna na naslovu:

Online publication, available at: <https://www.zrs-kp.si/index.php/research-2/zalozba/monografije/>

Publikacija je zaščitena ©2021 Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Annales ZRS./This publication is copyrighted © 2021 Science and research centre Koper, Annales ZRS.

Avtorji jamčijo za avtorstvo prispevkov ter prevzemajo vso odgovornost za objavljene povzetke prispevkov in njihove prevode. /Authors guarantee the authorship of their papers and take full responsibility for published abstracts of contributions and their translations.

ORGANIZATOR/ORGANIZER

Znanstveno-raziskovalno središče Koper / Science and Research Centre Koper



V sodelovanju z / in cooperation with:

Skupnost vrtcev Slovenije/The community of kindergardens of Slovenia

Združenje za pediatrijo/Slovenian Paediatric Society

Zdravstveni dom dr. Adolf Drolca Maribor/Healthcare Centre Dr. Adolf Drolc Maribor

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport/University of Ljubljana, Faculty of sport

Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta/University of Ljubljana, Biotechnical Faculty

Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta/Universiti of Primorska, Faculty of Education

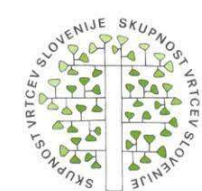
Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta/University of Maribor, Faculty of Education

Univerza v Zagrebu, Kineziološka fakulteta/University of Zagreb, Faculty of kinesiology

Univerza v Nišu, Fakulteta za šport/University of Niš, Faculty of sport and physical education

Univerza Novi Sad, Fakulteta za sport/University of Novi Sad, Faculty of sport and physical education

Društvo kineziologov Slovenije/Slovenia association of kinesiology



Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport



Univerza v Ljubljani
Biotehniška fakulteta



UNIVERSITY OF NOVI SAD
FACULTY OF SPORT AND PHYSICAL EDUCATION



Društvo Kineziologov Slovenije
Slovenian Association of Kinesiology
Associazione Slovena di Kinesiologia

ZNANSTVENI ODBOR/SCIENTIFIC COMMITTEE

Predsednik/President

Prof. dr. Rado Pišot, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Slovenija

Člani/Members

Prof. dr. Boštjan Šimunič, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Slovenija

Izr. prof. dr. Uroš Marušič, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Slovenija

Prof. dr. Samo Fošnarič, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Slovenija

Prof. dr. Jurij Planinšec, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Slovenija

Prim. assist. prof. dr. Jernej Završnik, Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor, Slovenija

Prof. ddr. Helena Blažun Vošner, Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor, Slovenija

Med., dr. Matjaž Homšak, predsednik Združenja pediatrov Slovenije

Izr. prof. Maja Pajek, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Slovenija

Prof. dr. Irena Rogelj, Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Slovenija

Prof. dr. Petra Golja, Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Slovenija

Prof. dr. Tomislav Krističević, Univerza v Zagrebu, Kineziološka fakulteta, Hrvaška

Prof. dr. Nebojša Maksimović, Univerza v Novem Sadu, Fakulteta za šport in športno vzgojo, Srbija

Izr. prof. dr. Nenad Stojilković, Univerza v Nišu, Fakulteta za šport in športno vzgojo, Srbija

ORGANIZACIJSKI ODBOR/ORGANISING COMMITTEE

Predsednik/President

Saša Pišot, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave, Slovenija

Člani/Members

Tadeja Volmut, Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta, Slovenija

Matej Kleva, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave, Slovenija

Luka Šlosar, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave, Slovenija

Kaja Teraž, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave, Slovenija

Manca Peskar, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave, Slovenija

Irena Tozan, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Služba za nacionalne projekte, kontroling in planiranje, Slovenija

Martin Vižintin, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Center za informacijsko in infrastrukturno podporo raziskovanju, Slovenija

Martina Lovrečič, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Tajništvo in nabavna služba, Slovenija

Giuliana Jelovčan, Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta, Slovenija

Črtomir Matejek, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Slovenija

Stojan Puhalj, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Slovenija

Janja Bogataj, Skupnost vrtcev Slovenije

Ljubomir Pavlović, Fakulteta za šport in športno vzgojo, Univerza v Nišu, Srbija

RECENZIJA/REVIEW

Vsi povzetki prispevkov so bili predhodno pregledani in recenzirani.

All abstracts were pre-screened and reviewed.

Recenzenti/Reviewers: Boštjan Šimunič, Luka Šlosar, Matej Plevnik, Manca Peskar, Stojan Puhalj, Kaja Teraž, Črtomir Matejek, Saša Pišot, Matej Kleva, Uroš Marušič, Jurij Planinšec, Damir Zubac, Tadeja Volmut, Giuliana Jelovčan

PODPORNIKI KONFERENCE / CONFERENCE SUPPORTERS



Dear Colleagues, invited professors and conference participants

With this foreword we would like to express our pleasure and excitement to meet again in person and once again enjoy the hospitality of the Grand Hotel Bernardin and the towns of Portorož and Piran. In the two years that have passed since our last conference, we have overcome a period of lockdowns when it was at times difficult to follow and adapt to all the new rules of work and communication, but despite the new "reality," science and practise can meet at 11th International Scientific and Professional Conference "A Child in Motion." This time the working title of the conference, "The lockdown aftermath" reflects, analyses and speaks to what we have experienced, missed and learned during this period, in scientific and professional language.

The "Book of Proceedings" contains contributions by more than 200 authors and co-authors from over a dozen European countries. This success of this conference would not have been possible without all the partner organisations as well as our sponsors. We are proud to have the patronage of the Human Rights Ombudsman of the Republic of Slovenia, Mr. Peter Svetina.

We wish all our participants success in their endeavours and above all, that you enjoy the coffee breaks and social events, as they are excellent opportunities for networking, sharing best practises and meeting new people, facilitating the best transfer of science and professional work.

Stay healthy! With best wishes,

The Organising Committee

Saša Pišot, PhD

Spoštovane/-i sodelavke/-ci, vabljene/-i predvateljice/-i, udeleženke/-ci konference!

V teh nekaj uvodnih stavkih želimo izraziti veliko zadovoljstvo, da se ponovno srečamo in uživamo gostoljubje Grand Hotela Bernadin ter obalnih mest Portoroža in Pirana. V dveh letih, ki so minila od naše zadnje konference, v obdobju restriktivnih ukrepov, katerim je bilo včasih težko slediti, še težje pa se prilagajati novim pravilom dela in sporazumevanja, je znanstveni in strokovni sferi uspelo, da se srečamo na 11. mednarodni znanstveni in strokovni konferenci "Otrok v gibanju 2021". Tokratni delovni naslov konference je "Premagajmo posledice ukrepov omejitve gibanja", ki odraža, analizira in nagovarja teme tega obdobja v znanstvenem in strokovnem jeziku.

"Zbornik prispevkov" vsebuje prispevke več kot 200 avtorjev in soavtorjev iz več kot desetih evropskih držav. Ta uspeh ne bi bil mogoč brez domačih in tujih partnerskih organizacij ter sponzorjev, v posebno čast pa si štejem tudi tokratno častno pokroviteljstvo varuha človekovih pravic Republike Slovenije, gospoda Petra Svetine.

Vsem udeležencem želimo uspešno in plodno delo, predvsem pa, da izkoristijo aplikativno vrednost odmorov in družabnih dogodkov za povezovanje, izmenjavo dobrih praks in nova znanstva.

Ostanite zdravi! Želimo vam veliko uspehov!

Organizacijski odbor

dr. Saša Pišot

VSEBINA/CONTENTS

PLENARNA PREDAVANJA/PLENARY SESSION

AGAINST GENETIC TESTS FOR ATHLETIC TALENT: THE PRIMACY OF THE PHENOTYPE
PROTI GENETSKIM TESTOM ZA ODKRIVANJE TALENTOV V ŠPORTU: PRIMAT FENOTIPA

Sigmund LOLAND

30

WHY AND HOW TO IMPROVE SAFETY OF PHYSICAL ACTIVITY & SPORTS IN YOUTH
ZAKAJ IN KAKO IZBOLJŠATI VARNOST PRI IZVAJANJU GIBALNE ŠPORTNE AKTIVNOSTI MLADIH

Jari PARKKARI

31

BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY AND FITNESS FOR LIFELONG COGNITIVE AND
MOTOR DEVELOPMENT

PREDNOSTI GIBALNE AKTIVNOSTI IN TELESNE ZMOGLJIVOSTI ZA VSEŽIVLJENJSKI KOGNITIVNI IN
MOTORIČNI RAZVOJ

Claudia VOELCKER-REHAGE

35

UVODNA PREDAVANJA V SEKCIJE/KEYNOTE LECTURES¹

PSYCHOLOGICAL RISK OF PHYSICAL INACTIVITY IN CHILDREN AND YOUTH DURING
COVID PANDEMIC

GIBALNA NEAKTIVNOST IN PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI TVEGANJA OTROK IN MLADIH MED COVID-19
PANDEMIJO

Renata BARIĆ

37

IMPACT OF COVID-19 ON NUTRITIONAL STATUS OF CHILDREN

VPLIV COVIDA-19 NA PREHRANSKI STATUS OTROK

Evgen BENEDIK

39

CARDIOVASCULAR HEALTH AND PHYSICAL FITNESS IN CHILDREN

SRČNOŽILNO ZDRAVJE IN TELESNA PRIPRAVLJENOST PRI OTROCIH

Ana DROLE TORKAR, Primož KOTNIK

41

<p>A NEUROSCIENTIFIC PERSPECTIVE ON AN ENRICHED ENVIRONMENT FOR SUCCESSFUL SENSORY, MOTOR AND COGNITIVE DEVELOPMENT NEVROZNANSTVENI POGLED NA OBOGATENO OKOLJE ZA USPEŠEN SENZORIČNI, MOTORIČNI IN KOGNITIVNI RAZVOJ Uroš MARUŠIČ</p>	43
<p>IMPLICATIONS OF COVID-19 CONTAINMENT MEASURES FOR THE GENERAL WELL-BEING AND QUALITY OF LIFE OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN VPLIVI UKREPOV ZA ZAJEZITEV COVID-19 PANDEMIJE NA SPLOŠNO POČUTJE IN KVALITETO ŽIVLJENJA OSNOVNOŠOLSКИH OTROK Črtomir MATEJEK, Jurij PLANINŠEC, Saša PIŠOT, Boštjan ŠIMUNIČ, Rado PIŠOT</p>	
<p>CHILD IN FOOTBALL: DOES REAL RECREATIONAL FOOTBALL EXIST NOWADAYS? OTROCI V NOGOMETU: ALI REKREATIVNI NOGOMET DANES SPLOH OBSTAJA? Zoran MILANOVIĆ</p>	47
<p>YOUTH SPORT BETWEEN SOCIAL EXCLUSION AND SOCIAL INCLUSION – SAVE PROJECT IN SERBIAN CONTEXT ŠPORT MLADIH MED SOCIALNO IZKLJČENOSTJO IN SOCIALNO VKLJUČENSTJO Ivana M. MILOVANOVIĆ</p>	48
<p>BENEFITS OF OUTDOOR PLAY AND EXERCISE FOR CHILDREN AND YOUTH PREDNOSTI GIBANJA IN IGRE V NARAVNEM OKOLJU ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE Matej PLEVNIK</p>	50
<p>IMPACT OF COVID-19 DISEASE AND LOCKDOWN MEASURES ON CARDIO-RESPIRATORY FITNESS AND MUSCLE FUNCTION IN ADULTS AND CHILDREN VPLIV UKREPOV ZA ZAJEZITEV PANDEMIJE COVID-19 NA KARDIO-RESPIRATORNO SPOSOBNOST IN MIŠIČNO FUNKCIJO PRI OTROCIH IN ODRASLIH Carlo REGGIANI, Geertruij te KRONNIE</p>	52
<p>EFFECTS OF MOVEMENT RESTRICTIONS DURING COVID-19 EPIDEMICS ON DEVELOPMENT OF 6- TO 8-YEAR-OLDS UČINKI OMEJEVANJA GIBANJA MED EPIDEMIJO COVID-19 NA RAZVOJ 6- DO 8-LETNIH OTROK Gregor STARC</p>	54
<p>SEASONAL VARIATION IN CHILDREN PHYSICAL ACTIVITY VARIABILNOST GIBALNE/ŠPORTNE AKTIVNOSTI OTROK GLEDE NA LETNE ČASE Tadeja VOLMUT</p>	56

ZNANSTVENI PRISPEVKI/SCIENTIFIC PAPERS¹

PHYSICAL ACTIVITY AND PLAYING VIDEO GAMES IN URBAN CHILDREN GIBALNA AKTIVNOST IN IGRANJE VIDEO IGER MED MESTNIMI OTROKI Ksenija BOSNAR, Tomislav BUSCH, Davorin BABIĆ, Franjo PROT	59
DO WE KNOW HOW TO ASSESS BODY FAT PERCENTAGE IN CHILDREN? ALI ZNAMO OCENITI ODSOTOK MAŠČEVJA PRI OTROCIH? Jerneja ČEPIN, Tatjana ROBIČ PIKEL, Irena ROGELJ, Petra GOLJA	61
ADEQUACY OF ENERGY AND MACRONUTRIENT INTAKE IN SLOVENIAN ADOLESCENTS WITH DIFFERENT PHYSICAL ACTIVITY DOSEGANJE ENERGIJSKIH IN MAKROHRANILNIH POTREB PRI SLOVENSkih MLADOSTNIKIh Z RAZLIČNO TELESNO DEJAVNOSTJO Emanuela ČERČEK VILHAR, Katja ZDEŠAR KOTNIK, Gregor STARC, Petra GOLJA	63
INTEGRATING PHYSICAL ACTIVITY IN MATHEMATICS LESSONS VKLJUČEVANJE GIBANJA V URE MATEMATIKE Erika ČERNIGOJ, Tadeja VOLMUT	65
THE EFFECT OF STUDENTS' SEDENTARY LIFESTYLE ' ON RESTING BLOOD PRESSURE AND HEART RATE AMONG STUDENTS UČINEK SEDENTARNEGA ŽIVLJENJA NA KRVNI TLAK IN SRČNI UTRIP UČENCEV Marko ČULE, Ivan MILINOVIĆ, Nikolina ANIĆ	67
THE ANALYSIS AND THE MODEL OF PREDICTING INJURIES IN CHILDREN IN THEIR EARLY CHILDHOOD BY PHYSICAL / SPORTS ACTIVITY ANALIZA IN MODEL NAPOVEDOVANJA POŠKODB OTROK V ZGODNJEM OTROŠTVU PRI GIBALNI/ŠPORTNI AKTIVNOSTI Marina DOBNIK, Boštjan ŠIMUNIČ, Mladen GASPARIINI, Rado PIŠOT	69
CARDIOVASCULAR HEALTH AND PHYSICAL FITNESS IN CHILDREN SRČNOŽILNO ZDRAVJE IN TELESNA PRIPRAVLJENOST PRI OTROCIH Ana DROLE TORKAR, Primož KOTNIK	71
EFFECTS OF A 3-YEAR PHYSICAL EDUCATION INTERVENTION IN ITALIAN SCHOOLS UČINKI TRILETNE INTERVENCIJE GIBALNE AKTIVNOSTI V ITALIJANSKIH OSNOVNIH ŠOLAH Federica FIORI, Giulia BRAVO, Maria PARPINEL, Giovanni MESSINA, Rita MALAVOLTA, Stefano LAZZER	73
TEACHING FEINTS FOR HANDBALL BEGINNERS UČENJE "FINT" PRI ZAČETNIKIh ROKOMETA David HENIGMAN, Katarina OHNJEK	75

THE RELATIONSHIPS OF PHYSICAL AND SEDENTARY ACTIVITIES BEFORE AND AFTER
NON-LINEAR TRANSFORMATION OF VARIABLES

POVEZANOST GIBALNE IN SEDENTARNE AKTIVNOSTI PRED NELINEARNO TRANSFORMACIJO VARIABEL
IN PO NJEJ

Darko KATOVIĆ, Franjo PROT, Davorin BABIĆ, Tomislav BUSCH

77

DOES PARTICIPATION IN ORGANIZE SPORT ACTIVITIES STRENGTHEN SOCIAL SELF-
EFFICACY OF POLISH SCHOOL-AGED CHILDREN?

ALI SODELOVANJE V ORGANIZIRANIH ŠPORTNIH AKTIVNOSTIH KREPI SAMOUČINKOVITOST
OSNOVNOŠOLSКИH OTROK NA POLJSKEM?

Dorota KLESZCEWSKA, Joanna MAZUR

79

THE DIFFERENCES IN MOTOR DEVELOPMENT IN 3 TO 5 YEARS OLD PRE-SCHOOL
CHILDREN

RAZLIKE V MOTORIČNEM RAZVOJU MED TRI- IN PETLETNIMI OTROKI

Jovan KUZMANOVIĆ, Bojana HARISON, Valdemar ŠTAJER

81

RAPID WEIGHT LOSS STRATEGIES IN YOUTH COMBAT SPORTS

STRATEGIJE HITRE IZGUBE TELESNE MASE PRI MLADIH V BORILNIH ŠPORTIH

Nemanja LAKICEVIC, Antonio PAOLI, Roberto ROKLICER, Antonino BIANCO, Patrik DRID

83

LEISURE TIME AND PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF NOVI
SAD DURING THE COVID19 PANDEMIC

PROSTI ČAS IN GIBALNA AKTIVNOST ŠTUDENTOV UNIVERZE V NOVEM SADU MED PANDEMIJO COVIDA-
19

Nebojša MAKSIMOVIĆ, Radenko M. MATIĆ, Ivana MILOVANOVIĆ, Milka IMBRONJEV, Jovan VUKOVIĆ,
Damjan JAKŠIĆ

85

AGE AND GENDER AS A FACTOR OF PRACTICING THE PHYSICAL ACTIVITY, PHYSICAL
FORM LEVEL AND SCREEN TIME OF CHILDREN DURING COVID19 EMERGENCY
MEASURES: THE CASE STUDY OF VOJVODINA

STAROST IN SPOL KOT DEJAVNIKA IZVAJANJA GIBALNE AKTIVNOSTI, RAVNI TELESNE
PRIPRAVLJENOSTI IN ZASLONKEGA ČASA OTROK MED UKREPI PANDEMIJE COVIDA-19: PRIMER
VOJVODINE

Radenko M. MATIĆ, Nebojša MAKSIMOVIĆ, Milka IMBRONJEV, Jovan VUKOVIĆ, Brigita BANJAC

87

IS THERE E-SCORE DIFFERENCE AT THE GYMNASTICS COMPETITION BEFORE AND
AFTER LOCKDOWN?

ALI OBSTAJAJO RAZLIKE V E-TOČKOVANJU PRED ZAPRTJEM IN PO NJEM PRI TEKMOVANJU V
GIMNASTIKI?

Lucija MILČIĆ, Marijo MOŽNIK, Tomislav KRISTIČEVIĆ

89

HOW HIGH SCHOOL STUDENTS SPEND THEIR SPARE TIME DURING THE COVID-19 PANDEMIC PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA ŠTUDENTOV MED PANDEMIJO COVIDA-19 Ivan MILINOVIĆ, Marko ČULE, Nikolina ANIĆ	91
THE IMPACT OF COVID-19 PANDEMIC ON THE 24-HOUR MOVEMENT BEHAVIOUR AND PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN AND ADOLESCENTS VPLIV PANDEMIJE COVID-19 NA 24-URNO GIBALNO VEDENJE IN TELESNO ZMOGLJIVOST OTROK IN MLADOSTNIKOV Tjaša OCVRK, Marjeta KOVAČ, Gregor JURAK	93
WELLBEING AND SELF-ESTEEM IN CHILDREN DURING COVID-19 LOCKDOWN POČUTJE IN SAMOPODOBA OTROK MED PANDEMIJO COVID-19 Manca PESKAR, Saša PIŠOT	96
WHAT HAS CHANGED? RELATIONSHIPS DIFFERENCES IN HOME-SCHOOLING PERIOD KAJ SE JE SPREMEMILO? RAZLIKE V ODNOSIH V ČASU ŠOLANJA NA DOMU Saša PIŠOT, Kaja TERAŽ	98
INFLUENCE OF SARS-COV-2 PANDEMICS ON YOUTH SPORT VPLIV PANDEMIJE SARS-COV-2 (COVID-19) NA ŠPORT MLADIH Nikola PRENDA, Jakov ILIČIĆ, Mate MAGLOV, Mateja OČIĆ, Vjekoslav CIGROVSKI	100
EFFECTIVENESS OF EDUCATION INTERVENTION ON SCREEN-TIME AND HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS AMONG CHILDREN POPULATION UČINKOVITOST INTERVENCIJE IZOBRAŽEVANJA O ZASLONSKEM ČASU IN Z ZDRAVJEM POVEZANE FIZIČNE SPOSOBNOSTI MED POPULACIJO OTROK Marijana RANISAVLJEV, Bojana HARISON, Darinka KOROVLJEV, Sergej OSTOJIĆ	102
CORRELATION BETWEEN ON-SITE AND VIDEO ANALYSIS EVALUATION METHODS FOR THE TEST FOR GROSS MOTOR DEVELOPMENT (TGMD-2) KORELACIJE MED VREDNOTENJEM IZVEDBE TESTA ZA MOTORIČNI RAZVOJ (TGMD-2) NA MESTU IN PREK VIDEO ANALIZE Marijana RANISAVLJEV, Nikola TODOROVIĆ, Valdemar ŠTAJER	104
DESCRIPTIVE OVERVIEW OF SWIMMING ABILITY IN PRIMERY SCHOOL CHILDREN RELATED TO GENDER DIFFERENCES PREGLED PLAVALNIH SPOSOBNOSTI V OSNOVNIH ŠOLAH GLEDE NA RAZLIKE MED SPOLOMA Bojan RAŠKOVIĆ, Borislav OBRADOVIĆ, Goran DIMITRIĆ, Patrik DRID, Elena TABAKOVA	106
MOTOR COORDINATION IN CHILDREN IN RELATION TO WEIGHT STATUS POVEZANOST MOTORIČNE KOORDINACIJE OTROK S STATUSOM TELESNE MASE Stevan STAMENKOVIĆ, Marija BRATIĆ, Nemanja STANKOVIĆ, Nenad STOJILJKOVIĆ, Aleksandar RADIVOJEVIĆ	108

BEHAVIOURS OF TEACHERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC VEDENJE UČITELJEV MED PANDEMIJO COVIDA-19 Dušan STANKOVIĆ, Saša BUBANJ, Aleksandar IGNJATOVIĆ, Nebojša TRAJKOVIĆ	110
GENDER DIFFERENCES IN FINE MOTOR PRECISION AND FINE MOTOR INTEGRATION IN PRESCHOOL CHILDREN RAZLIKE MED SPOLOMA V FINOMOTORIKI (NATANČNOST IN INTEGRACIJA) PRI PREDLŠOLSKIH OTROCIH Sanja ŠALAJ, Mislav ŠUTALO, Mateja KRMPOTIĆ	112
POSTURAL DISORDERS AS A CONSEQUENCE OF PHYSICAL INACTIVITY WITH CHILDREN NEPRAVILNOSTI TELESNE DRŽE KOT POSLEDICA GIBALNE NEAKTIVNOSTI OTROK Tijana ŠČEPANOVIĆ, Borislav OBRADOVIĆ, Branka PROTIĆ-GAVA	114
IS SEDENTARY BEHAVIOUR A MAIN HEALTH PROBLEM IN CHILDREN, TOO? A NARRATIVE REVIEW POSTAJA SEDENTARNO OBNAŠANJE GLAVNI ZDRAVSTVENI PROBLEM TUDI OTROK? PREGLEDNI ČLANEK Boštjan ŠIMUNIČ	116
PHYSICAL ACTIVITY IN THE TIME OF COVID – 19 PANDEMICS GIBALNA AKTIVNOST MED PANDEMIJO COVIDA-19 Mislav ŠKOVAN, Marko ANTUNOVIĆ, Nikola PRENDA, Tomislav RUPČIĆ, Vjekoslav CIGROVSKI	118
THE EVALUATION OF MOVEMENT PLANNING IN SCHOOL-AGE CHILDREN USING FITTS'S LAW: A SYSTEMATIC REVIEW VREDNOTENJE NAČRTOVANJA GIBANJA Z UPORABO FITTSOVEGA ZAKONA PRI ŠOLSKIH OTROCIH: SISTEMATIČNI PREGLED LITERATURE Luka ŠLOSAR, Uroš MARUŠIČ	120
BODY MASS INDEX CHANGES IN CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH INTELLECTUAL DISABILITY DURING COVID-19 PANDEMIC SPREMEMBE INDEKSA TELESNE MASE MED PANDEMIJO COVID-19 PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI Z ZMANJŠANIMI SPOSOBNOSTMI Nika ŠUC, Blaž. LEŠNIK	122
DIETARY HABITS AMONG SLOVENIAN CHILDREN DURING COVID-19 LOCKDOWN PREHRANSKE NAVADE SLOVENSkih OTROK MED PANDEMIJO COVID-19 Kaja TERAŽ, Samo FOŠNARIČ, Rado PIŠOT	124
NUTRITION CHALLENGES FOR UPCOMING GENERATIONS PREHRANSKI IZZIVI PRIHAJAJOČIH GENERACIJ Nikola TODOROVIC, Jovan KUZMANOVIĆ, Darinka KOROVLJEV, Sergej M. OSTOJIC	126

EFFECTS OF STRUCTURED MULTISPORT PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS AND
MOTOR COMPETENCE IN PRESCHOOL CHILDREN
UČINKI STRUKTURIRANIH MULTI-ŠPORTNIH PROGRAMOV NA TELESNO SPOSOBNOST IN GIBALNE
KOMPETENCE PREDŠOLSКИH OTROK
Nebojša TRAJKOVIĆ, Milovan BRATIĆ, Ljubomir PAVLOVIĆ, Damir PEKAS 128

FAMILY HEALTHY LIFESTYLE INTERVENTION FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS
WITH OBESITY
INTERVENCIJE ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG DRUŽINE PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKIHZ DEBELOSTJO
Polonca TRUDEN DOBRIN, Primož KOTNIK, Bernarda VOGRIN, Gregor JURAK, Simona KLEMENČIČ, Valentina
Stefanova KRALJ, Evgen BENEDIK, Gregor MIŠIČ, Suzana PUSTIVŠEK, Andreja ŠIRCA ČAMPA, Tamara POKLAR
VATOVEC, Tjaša PIBERNIK, Sonja DRAVEC, Maja DAKSKOBLER, Jerneja KOŽAR 130

ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS AND CARDIORESPIRATORY FITNESS AS BLOOD
PRESSURE INDICATORS IN YOUNGSTERS
ANTROPOMETRIČNE ZNAČILNOSTI IN SRČNO-DIHALNA ZMOGLJIVOST KOT KAZALNIKI POVIŠANEGA
KRVNEGA TLAKA PRI MLADOSTNIKIHZ
Katja ZDEŠAR KOTNIK, Monika BITEŽNIK, Gregor JURAK, Petra GOLJA 132

PREVALENCE OF ELEVATED BLOOD PRESSURE IN SLOVENIAN CHILDREN AND
ADOLESCENTS
RAZŠIRJENOST POVIŠANEGA KRVNEGA TLAKA PRI SLOVENSKIH OTROCIH IN MLADOSTNIKIHZ
Katja ZDEŠAR KOTNIK, Monika BITEŽNIK, Gregor JURAK, Petra GOLJA 134

STROKOVNI PRISPEVKI/PROFESSIONAL PAPERS¹

GIBALNE MINUTKE PRI OTROKU Z MOTNJO KONCENTRACIJE IN POZORNOSTI PRI
DODATNI STROKOVNI POMOČI
MOVEMENT MINUTES FOR CHILDREN WITH CONCENTRATION AND ATTENTION DISORDER WITH
ADDITIONAL PROFESSIONAL ASSISTANCE
Ariela ABRAHAM 137

GLASBENE CEVI KOT DIDAKTIČNO SREDSTVO ZA RAZVIJANJE USTVARJALNOSTI NA
GIBALNEM PODROČJU V POSEBNEM PROGRAMU VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA
BOOMWHACKERS AS A DIDACTIC TOOL FOR CREATIVITY DEVELOPMENT IN THE MOBILITY FIELD IN
A SPECIAL EDUCATION PROGRAM
Ariela ABRAHAM 139

ŠPORTNI IZZIVI Z DOMAČEGA DVORIŠČA
SPORTS CHALLENGES FROM THE HOME YARD
Anja ARGENTI 141

GIBALNE AKTIVNOSTI ZA UČENCE S HIPERAKTIVNOSTJO PHYSICAL ACTIVITIES FOR CHILDREN WITH HYPERACTIVITY Martina CURK	143
GIBANJE NAS POVEZUJE MOVEMENT CONNECTS US Petra BAJC CURK	145
UČENJE SKOZI GIBANJE LEARNING THROUGH MOVEMENT Sanja BEKRIĆ	147
ŠPORTNA MATEMATIKA V ČASU ŠOLANJU NA DALJAVO SPORTS MATHEMATICS DURING ONLINE SCHOOLING Mihaela BERNETIČ PERHAVEC	149
JOGA NA STOLU CHAIR YOGA Tinka BERTONCELJ	151
PRETVARJANJE MERSKIH ENOT IN GIBANJE NA SVEŽEM ZRAKU CONVERTING MEASUREMENT UNITS AND OUTDOOR ACTIVITIES Tanja BOHINC	153
KDOR IŠČE, TA NAJDE! WHOEVER'S SEEKING, HE/SHE FINDS IT! Vesna BOŠTJANČIČ	155
USTVARJALNI CIRKUS DOMA CREATIVE CIRCUS AT HOME Vesna BOŠTJANČIČ	157
GIBALNA AKTIVNOST MED POUKOM PHYSICAL ACTIVITY DURING CLASS Eva BOŽIČ	159
PRILOŽNOST ZA SPODBUJANJE DRUŽIN K ZDRAVEMU ŽIVLJENJSKEMU SLOGU V ČASU IZOBRAŽEVANJA NA DALJAVO OPPORTUNITY TO ENCOURAGE FAMILIES FOR A HEALTHY LIFESTYLE DURING DISTANCE EDUCATION Žaneta BRAČIČ JAGERIČ	161
OZAVEŠČANJE PREVALENCE STATIČNIH DEJAVNOSTI V PREDŠOLSKI VZGOJI RAISING AWARENESS OF THE PREVALENCE OF STATIC ACTIVITIES IN THE PRESCHOOL EDUCATION Maja CERAR	163

ŠPORTNO-REKREATIVNI ODMOR PRI POUKU TEHNIKE IN TEHNOLOGIJE PHYSICAL ACTIVITY BREAKS DURING CRAFT CLASSES Uroš CINGL	165
UPORABA IGER ZA POVEČANJE MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI UČENCEV V PRILAGOJENEM PROGRAMU Z NIŽJIM IZOBRAZBENIM STANDARDOM THE USAGE OF GAMES IN ORDER TO INCREASE MOTOR ABILITIES OF STUDENTS IN AN ADAPTED PROGRAM WITH A LOWER EDUCATIONAL STANDARD Uroš CINGL	167
OPOLNOMOČENJE MLADIH V ČASU ŠOLANJA NA DALJAVO EMPOWERMENT OF YOUNG PEOPLE DURING DISTANCE LEARNING Katja ČARMAN	169
GIBALNA AKTIVNOST OTROK V ČASU ŠOLANJA NA DALJAVO SPORTS ACTIVITY OF CHILDREN DURING DISTANCE SCHOOLING Irena ČENGIJA PETERLIN	171
GIBALNE MINUTE ZA DOBRO POČUTJE V JUTRANJEM VARSTVU MOVEMENT MINUTES FOR WELL-BEING IN MORNING CARE Andreja ČELAN	173
GIBANJE V ODDELKU PODALJŠANEGA BIVANJA KOT POMOČ UČENCEM ZA SOCIALNO VKLJUČENOST MED VRSTNIKE MOVEMENT IN AFTER SCHOOL CARE AS AN ASSISTANCE TO STUDENTS FOR SOCIAL INCLUSION AMONG PEERS Andreja ČELAN	175
MEDPREDMETNO POVEZOVANJE ŠPORTA IN MATEMATIKE CROSS-CURRICULAR INTEGRATION OF PHYSICAL EDUCATION AND MATHEMATICS Katarina ČAMERNIK	177
1, 2, 3 – RAZTEZAMO SE MI 1, 2, 3 – STRETCHING FOR YOU AND ME Andreja ČREŠNAR PUNGARŠEK ¹	179
NIKOLI NISI PRESTAR ZA TABATO YOU'RE NEVER TOO OLD FOR TABATA Andreja ČREŠNAR PUNGARŠEK ¹	181
Z MEDPREDMETNIM POVEZOVANJEM DO PESTROSTI GIBALNIH VSEBIN CROSS-CURRICULAR APPROACH TO DIVERSITY OF PHYSICAL ACTIVITIES Mateja DOLGAN ¹	183

GIBALNI ODMOR IN SOMATSKI GIBI V OSNOVNI ŠOLI ACTIVE BREAK AND SOMATIC MOVEMENT IN PRIMARY SCHOOL Miha DRAGOŠ	185
VEČ PLESA VEČ TELESNE AKTIVNOSTI MORE DANCING MORE PHYSICAL ACTIVITY Andreja DUH	187
POPOLDANSKE GIBALNE IGRE V IGRALNICI VRTCA AFTERNOON MEVEMENTS GAMES IN THE KINDERGARTEN PLAYROOM Janja ERŽEN	189
VADBENA URA V GOZDU EXERCISE TIME IN THE FOREST Janja ERŽEN	191
PRIMERJAVA GIBALNE UČINKOVITOSTI MED 8 IN 9-LETNIMI OTROKI, VKLJUČENIMI V ROKOMETNO ŠOLO, IN OSTALIMI VRSTNIKI COMPARISON OF SKILL PERFORMANCE IN 8 AND 9 -YEAR-OLDS INVOLVED IN HANDBALL AS AN EXTRA-CURRICULAR ACTIVITY AT SCHOOL AND OTHER PEERS Andrej FILIPČIČ	193
Z GIBANJEM DO BOLJŠE UČNE USPEŠNOSTI PRI URAH DODATNE STROKOVNE POMOČI USING MOVEMENT ELEMENTS FOR ACHIEVEMENT OF BETTER LEARNING PERFORMANCE AT ADDITIONAL PROFESSIONAL ASSISTANCE LESSONS Margaret GODEC	195
S PREPONSKIM DIHANJEM NAD STRES DIAPHRAGMATIC BREATHING AND STRESS RELIEVE Vlasta GODNIČ	197
URAVNOTEŽENA PREHRANA ZA ZDRAVE MOŽGANE HEALTHY FOOD FOR HEALTHY BRAIN Vlasta GODNIČ	199
GIBANJE ZA ZDRAVO HRBTENICO PHYSICAL ACTIVITY FOR A HEALTHY SPINE Emanuel GRGIĆ	201
NAŠ GOZDIČEK OUR LITTLE FOREST Marijana GRAHEK	203

GIBALNE AKTIVNOSTI MED POUKOM KOT KLJUČNI DEJAVNIK ZA BOLJŠO KONCENTRACIJO IN MOTIVACIJO UČENCEV PHYSICAL ACTIVITIES DURING THE LESSON AS THE KEY FACTOR TO BETTER CONCENTRATION AND MOTIVATION OF STUDENTS Jasmina GUJTMAN	205
NARAVNE OBLIKE GIBANJA PRI POUKU ŠPORTA NATURAL WAYS OF MOVEMENT IN SPORTS TEACHING Darja HITREC	207
AKTIVNI ODMOR V ČASU EPIDEMIJE ACTIVE BREAK DURING THE EPIDEMIC Domen HRIBAR	209
POUK ANGLEŠČINE NA PROSTEM OUTDOOR ENGLISH LESSONS Violeta HUSU	211
INFORMATIVNI DNEVI NA DALJAVO DISTANCE OPEN DAYS Miha INDIHAR	213
ŠPORT LJUBLJANSKIH DIJAŠKIH DOMOV SPORT ACTIVITIES IN LJUBLJANA BOARDING SCHOOL Miha INDIHAR	215
MOŽGANSKO STIMULATIVNA IGRIŠČA BRAIN STIMULATING PLAYGROUNDS Tatjana JAKOVLEVIČ, Zdenka PEKLAJ, Brigita URBANIJA	217
INTEGRIRANA PRAKSA GIBALNIH/ŠPORTNIH AKTIVNOSTI IN PREDMETA ŠPORT NA DALJAVO INTEGRATED PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITIES AND THE SUBJECT SPORT OF DISTANCE TEACHING Giuliana JELOVČAN, Lara ACMAN, Tina ARDELA, Eva GAZVODA, Lea KMET, Maja LEKŠE, Eva MEGLEN, Neja NETAHLY, Amanda POVHE, Nika RIBIČ	219
SPREMLJANJE SKLADNOSTI IZBRANIH ELEMENTARNIH GIBALNIH VZORCEV ŠTIRI LETNIH OTROK MONITORING THE EFFECTIVENESS OF SELECTED ELEMENTARY MOTOR PATTERNS OF FOUR-YEAR-OLD CHILDREN Giuliana JELOVČAN, Tadeja VOLMUT	221
ČAS JE ZA SPREMEMBO IT' S TIME FOR CHANGE Barbara JUDEŽ	223

IZBOLJŠANJE AEROBNIH SPOSOBNOSTI PRI UČENCIH 5. RAZREDA IMPROVIG AEROBIC ABILITIES IN 5TH GRADE STUDENTS Katja JUG	225
INDIVIDUALIZACIJA IN DIFERENCIACIJA PRI POUKU ŠPORTA – NOGOMET THE INDIVIDUALIZATION AND DIFFERENTIATION IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES – FOOTBALL Iztok KAPUŠIN	227
IZZIVI PRI POUČEVANJU ŠPORTNE VZGOJE NA DALJAVO THE CHALLENGES IN TEACHING ONLINE PHYSICAL EDUCATION Tomaž KARČE	229
ZIMSKI ŠPORTNI DAN NA DALJAVO V GIMNAZIJI WINTER SPORTS DAY DURING PANDEMIC IN HIGH SCHOOL Tomaž KARČE	231
TEŽAVE PRI POUČEVANJU GLUHIH DIJAKOV NA DALJAVO IN POZITIVNA POSLEDICA PRI OBRAVNAVI UMETNOSTNIH BESEDIL DIFFICULTIES AT DEAF STUDENTS ONLINE SCHOOLING AND IT'S POSITIVE CONSEQUENCE WHEN DEALING WITH LITERARY TEXTS Marjeta KLEVŽE	233
GIBALNE AKTIVNOSTI UČENCEV PREDMETNE STOPNJE MED GLAVNIM ODMOROM MOVEMENT ACTIVITIES OF THE STUDENTS IN THE THIRD TRIAD DURING THE BREAK Mojca KLINE	235
Z GIBANJEM PROTI SEDENJU TUDI V ČASU POUČEVANJA ANGLEŠČINE NA DALJAVO WITH MOVEMENT AGAINST SITTING DURING ONLINE ENGLISH CLASSES Mojca KLINE	237
SPODBUJANJE GIBALNE AKTIVNOSTI OTROK V NARAVI ENCOURAGING PHYSICAL ACTIVITIES OF CHILDREN IN THE NATURE Suzana KOČMUR	239
POJAVNOST POŠKODB PRI URAH ŠPORTA V OBDOBJU COVIDA-19 PANDEMIJE INJURIES ADHERENCE AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES DURING THE COVID-19 PERIOD Ingrid KODARIN	241
SODELOVANJE ŠPORTNEGA UČITELJA Z RAZREDNO UČITELJICO PRI URAH ŠPORTA PE CLASSES WITH COLLABORATION BETWEEN PE TEACHER AND CLASS TEACHER Ingrid KODARIN	243
GIBALNE AKTIVNOSTI UČENCEV S POSEBNIMI POTREBAMI PRI POUKU TEHNIKE MOVEMENT ACTIVITIES IN TECHNICS CLASSES FOR STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS Jernej KOKOŠINC	245

GIBANJE, NARAVOSLOVJE, BIOLOGIJA MOVEMENT, SCIENCE, BIOLOGY Anita KOSEM	247
NOVA ŠPORTNA DVORANA – MOČNA SPODBUDA ZA PREMAGOVANJE POSLEDIC UKREPOV OMEJITVE GIBANJA A NEW SPORTS HALL – A STRONG MOTIVATOR FOR OVERCOMING THE CONSEQUENCES OF MOVEMENT RESTRICTION MEASURES Aleš KOŠTOMAJ	249
POVIŠAJMO RADGONSKO PIRAMIDO V TRIGLAV LET'S ELEVATE THE GORNJA RADGONA PYRAMID TO TRIGLAV Tamara KRANJC ROŠKAR	251
SI ŽE DOSEGEL SVOJO 100-TKO? HAVE YOU REACHED YOUR 100 YET? Tamara KRANJC ROŠKAR	253
GOZD – GIBALNA SPODBUDA FOREST – MOVEMENT STIMULUS Petra KRIŽNJAK	255
USTVARJALNE GIBALNE DEJAVNOSTI PRI POUKU SLOVENŠČINE CREATIVE AND PHYSICAL ACTIVITIES IN SLOVENIAN LESSONS Barbka KUKMAN	257
SPODBUJANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA V POSEBNEM PROGRAMU VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA PROMOTING HEALTHY LIFESTYLES IN THE SPECIAL PROGRAMME OF EDUCATION Tamara KURBOS	259
VPLIV PLESA NA GIBALNI RAZVOJ UČENCA Z DOWNOVIM SINDROMOM THE EFFECTS OF DANCE ON MOTOR DEVELOPMENT OF A STUDENT WITH DOWN SYNDROME Tamara KURBOS	261
GIBALNE AKTIVNOSTI ZA SPODBUJANJE SOCIALNEGA RAZVOJA PHYSICAL ACTIVITIES FOR ENCOURAGEMENT OF SOCIAL DEVELOPMENT Andreja LAMUT GAZVODA	263
KOLESARČKI BICYCLIST Martina LIČEN ŽORŽ	265

SKRITI KOTIČEK KOT GOZDNA IGRALNICA SECRET CORNER AS A FOREST PLAYROOM Martina LIČEN ŽORŽ	267
PRIDOBIVANJE KONDICIJE NA DRUGAČEN NAČIN – S FOTOORIENTACIJO GETTING FIT IN A DIFFERENT WAY – WITH PHOTO ORIENTEERING Nuša LONČAR ŠUČUR	269
TREND »VELIKIH ZADNJIC« »BIG BOOTY« TREND Nuša LONČAR ŠUČUR	271
GIBALNA DEJAVNOST OTROK V ČASU DALJŠEGA ZAPRTJA VRTCEV CHILDREN'S PHYSICAL ACTIVITY DURING PROLONGED KINDERGARTEN CLOSURES Natalija MAJETIĆ	273
Z GIBALNIMI AKTIVNOSTMI DO AKTIVNE VKLJUČENOSTI UČENCEV S POSEBNIMI POTREBAMI V UČNI PROCES WITH MOTOR ACTIVITIES TO ACTIVE ENGAGEMENT OF STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS IN THE LEARNING PROCESS Vanja MAKARIČ	275
PRAZNIČNO GIBALNO DARILO ZA VSO DRUŽINO A FESTIVE MOVEMENT GIFT FOR THE WHOLE FAMILY Meta MATZELE	277
SPODBUJANJE GIBALNEGA RAZVOJA PRI UČENCIH Z MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU PROMOTING MOTOR DEVELOPMENT IN PUPILS WITH MENTAL DEVELOPMENT DISORDER Manja MESAR BOGOVIČ	279
Z GIBANJEM DO IZRAČUNA DIAGONAL CALCULATING DIAGONALS WITH MOVEMENT Mojca MEZEG DRMOTA	281
GOZDNA IGRALNICA FOREST PLAY SPACE Klavdija NOVAK	283
TELO IN GIBANJE PRI UČENCIH Z MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU BODY AND MOVEMENT AMONG CHILDREN WITH INTELLECTUAL AND DEVELOPMENTAL DISABILITIES Jana NUSDORFER RECEK	285

<p>ENA, DVE, TRI – ZMOREMO VSI: RAZVIJANJE KOORDINACIJE PRI UČENCIH S POSEBNIMI POTREBAMI</p> <p>ONE, TWO, THREE – WE CAN DO IT ALL: DEVELOPING COORDINATION IN STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS</p> <p>Nika OBED</p>	287
<p>VLOGA GIBANJA PRI SOOČANJU S SELEKTIVNIM MUTIZMOM</p> <p>THE ROLE OF MOVEMENT IN DEALING WITH SELECTIVE MUTISM</p> <p>Nika OBED</p>	289
<p>GIBANJE ZA ZDRAVJE V ČASU EPIDEMIJE</p> <p>BEING ACTIVE DURING EPIDEMIC</p> <p>Urša OBLAK</p>	291
<p>MOTIVIRANJE PRVOŠOLCEV ZA GIBALNO AKTIVNOST PRI ŠOLANJU NA DALJAVO</p> <p>PROVIDING FIRST GRADERS WITH MOTIVATION TO PHYSICAL ACTIVITY THROUGH ONLINE TEACHING</p> <p>Maja OVSENIK</p>	293
<p>SLOVENSKI VRHUNSKI ŠPORTNIKI MOTIVIRAJO OSNOVNOŠOLCE H GIBANJU</p> <p>SLOVENIAN TOP ATHLETES MOTIVATING PUPILS TO BE PHYSICALLY ACTIVE</p> <p>Tevž PAVŠEK</p>	295
<p>RAZVOJ GIBALNIH KOMPETENC Z VRTNARJENJEM</p> <p>MOTOR COMPETENCE DEVELOPMENT THROUGH GARDENING</p> <p>Anita PERPAR</p>	297
<p>GIBANJE IN UČENJE</p> <p>MOVEMENT AND LEARNING</p> <p>Maša PETAN OMEJEC</p>	299
<p>RAZLIČNI ŠPORTI V 3. RAZREDU</p> <p>DIFFERENT SPORTS IN 3. CLASS</p> <p>Maša PETAN OMEJEC</p>	301
<p>GIBALNA NEAKTIVNOST – VEČDIMENZIONALNA GROŽNJA ŽIVLJENJU OTROK IN MLADOSTNIKOV</p> <p>PHYSICAL INACTIVITY - MULTIDIMENSIONAL LIFE THREAT TO CHILDREN AND ADOLESCENTS</p> <p>Rado PIŠOT</p>	303
<p>IZVEDBA POUKA ŠPORTA V ČASU ZAPRTJA OSNOVNIH ŠOL ZARADI EPIDEMIJE COVID-19</p> <p>IMPLEMENTATION OF SPORTS LESSONS DURING THE CLOSURE OF PRIMARY SCHOOLS DUE TO THE COVID-19 EPIDEMIC</p> <p>Jurij PLANINŠEC, Črtomir MATEJEK, Samo FOŠNARIČ, Stojan PUHALJ</p>	306

Z GIBANJEM V NOV DAN WITH PHYSICAL ACTIVITY INTO A NEW DAY Andreja POGAČNIK	308
NAREDIMO POLIGON TAKO IN DRUGAČE LET'S MAKE DIFFERENT OBSTACLE COURSES Lea POTOČNIK	310
GIBALNA UČINKOVITOST UČENCEV OŠ ŠENTJERNEJ V ČASU RAZGLAŠENE EPIDEMIJE NALEZLJIVE BOLEZNI COVID-19 MOBILE EFFICIENCY OF PUPILS AT PRIMARY SCHOOL ŠENTJERNEJ IN COVID-19 EPIDEMIC Viktorija RANGUS	312
TUDI JAZ ZMOREM! – GIBALNO OVIRAN OTROK V OSNOVNI ŠOLI I CAN DO IT TOO! – CHILD WITH PHYSICAL DISABILITIES IN PRIMARY SCHOOL Vesna REIHSS CINGL	314
VLOGA IN POLOŽAJ SPREMLJEVALCA GIBALNO OVIRANEGA OTROKA THE ROLE AND THE POSITION OF THE COMPANION FOR A CHILD WITH A MOBILITY IMPEDIMENT Vesna REIHSS CINGL	316
SPODBUJANJE GIBANJA NA DALJAVO S POMOČJO GIBALNIH ZGODB PRI UČENCIH Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU PROMOTING DISTANCE MOVEMENTS WITH THE HELP OF MOVEMENT STORIES IN STUDENTS WITH MENTAL DEVELOPMENTAL DISORDERS Vesna RIŽNIK	318
GIBALNA AKTIVNOST OTROK V ČASU EPIDEMIJE COVID-19 CHILDREN'S PHYSICAL ACTIVITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC Ajda ROBEŽNIK	320
GOZD: MOTIVATOR IGRE FOREST: A PLAYFUL MOTIVATOR Vanja ROGIČ	322
VPLIV FIZIČNEGA OKOLJA NA GIBALNE AKTIVNOSTI PREDŠOLSKIH OTROK THE IMPACT OF THE PHYSICAL ENVIRONMENT ON THE PHYSICAL ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN Vanja ROGIČ	324
POZITIVNI IN NEGATIVNI VIDIKI POUKA NA DALJAVO – ZGODBE EPIDEMIJE POSITIVE AND NEGATIVE VIEWS OF DISTANCE LEARNING – STORIES FROM THE EPIDEMIC TIME Sanja ROT	326

GIBANJE OTROK PO DRUGEM VALU EPIDEMIJE KORONAVIRUSA MOVEMENT ACTIVITY OF THE CHILDREN AFTER SECOND WAVE OF THE CORONAVIRUS EPIDEMIC Tina RUS	328
DRUŽABNE IGRE, KI SPODBUJAJO GIBANJE PRI MLAJŠIH OTROCIH S POSEBNIMI POTREBAMI BOARD GAMES THAT ENCOURAGE MOVEMENT IN YOUNG CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS Sandra RUSEC BELAJ	330
GIBALNE SPOSOBNOSTI MLAJŠIH OTROK V ŠOLAH S PRILAGOJENIM IN POSEBNIM PROGRAMOM VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA MOTOR SKILLS OF YOUNG CHILDREN IN SCHOOL WITH AN ADAPTED EDUCATIONAL PROGRAM WITH LOWER EDUCATIONAL STANDARD Sandra RUSEC BELAJ	332
SPODBUJANJE GIBANJA UČENCEV PRI IZBIRNEM PREDMETU SODOBNA PRIPRAVA HRANE PROMOTING PHYSICAL ACTIVITY AND EXERCISE AMONG STUDENTS IN THE OPTIONAL SUBJECT MODERN FOOD PREPARATION Tamara SAKOVIČ	334
SPODBUJAJMO AKTIVNO NARAVNO GIBANJE IN ZMANJŠAJMO ONESNAŽENOST OKOLJA PROMOTE ACTIVE NATURAL MOVEMENT AND REDUCE ENVIRONMENTAL POLLUTION Tamara SAKOVIČ	336
UPORABA POLIVALENTNIH BLAZIN KOT SPODBUDA ZA GIBALNE AKTIVNOSTI OTROK PRVEGA STAROSTNEGA OBDOBJA DEVELOPING EARLY CHILDHOOD MOTOR SKILLS WITH THE USE OF MODULAR FOAM MATS Bojana SIKUR	338
GIBALNA AKTIVNOST KOT DOMAČA NALOGA PRI SLOVENSKEM JEZIKU PHYSICAL ACTIVITY AS HOMEWORK AT SLOVENE CLASS Karmen SOBAN	340
JUTRANJA MOTIVACIJA ZA DELO OD DOMA MORNING MOTIVATION AT THE BEGINNING OF ONLINE LESSONS Karmen SOBAN	342
SODOBEN OTROK V GIBANJU MODERN CHILD IN MOTION Anja SORKO	344
VSTANI IN ZAPLEŠI STAND UP AND DANCE Anja SORKO	346

KOLIKO ČASA PRED ZASLONI? IZZIVI URAVNOTEŽENE RABE ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI HOW MUCH SCREEN TIME? CHALLENGES OF BALANCED SCREEN USE IN CHILDREN AND ADOLESCENTS Mateja VINTAR SPREITZER, Denis BAŠ, Anja RADŠEL .	348
MLADOSTNIKI IN ANOREKSIIJA NERVOSA MED EPIDEMIJO COVID-19 ADOLESCENTS AND ANOREXIA NERVOSA DURING COVID-19 EPIDEMIC Nina ŠENICA	350
LEON ŠTUKELJ ŠE VEDNO NAVDIHUJE LEON ŠTUKELJ STILL INSPIRES Martina ŠTEVANJA	352
POUK DRUGEGA TUJEGA JEZIKA NA DALJAVO DISTANCE LEARNING OF A SECOND FOREIGN LANGUAGE Petra ŠTRANCAR	354
GIBANJE V PODALJŠANEM BIVANJU PHYSICAL ACTIVITY IN THE AFTERNOON SESSION Lea ŠTRUKELJ JEROMEN	356
TEK NA SMUČEH ZA NAJMLAJŠE CROSS-COUNTRY SKIING FOR TODDLERS Lea ŠTRUKELJ JEROMEN	358
GIBALNE URICE V PODALJŠANEM BIVANJU EXERCISING LESSONS IN AFTERSCHOOL CARE Ajda TERAN	360
MLADI, GIBALNA AKTIVNOST IN ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM YOUNG PEOPLE, PHYSICAL ACTIVITY AND LIFE SATISFACTION Mitja TROŠT	362
MOTIVACIJA UČENCEV ZA DALJŠI POHOD MOTIVATION OF PUPILS FOR A LONGER HIKE Karla TUŠEK	364
GIBANJE, IGRE IN MATEMATIKA V ODDELKU PODALJŠANEGA BIVANJA MOVEMENT, GAMES AND MATHS IN AFTER SCHOOL CARE Jasmina VAUPOTIČ	366
POUČEVANJE FIZIKE Z GIBANJEM TEACHING PHYSICS THROUGH MOVEMENT Jasmina VAUPOTIČ	368

HRBTENICA POTREBUJE NAŠO POZORNOST THE SPINE NEEDS OUR ATTENTION Petra VERŠNJAK	370
UČENJE SKOZI GIBANJE V 1. RAZREDU OSNOVNE ŠOLE LEARNING THROUGH MOVEMENT IN 1ST GRADE OF PRIMARY SCHOOL Maja VIČIČ JAGODNIK	372
KOLIKO ČASA PRED ZASLONI? IZZIVI URAVNOTEŽENE RABE ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI HOW MUCH SCREEN TIME? CHALLENGES OF BALANCED SCREEN USE IN CHILDREN AND ADOLESCENTS Mateja VINTAR SPREITZER, Denis BAŠ, Anja RADŠEL	374
GIBALNI NEMIR UČENCEV Z ADHD PRED RAČUNALNIŠKIMI EKRANI MOTOR HYPERACTIVITY OF STUDENTS WITH ADHD DURING ONLINE SCHOOLING Tanja VIRANT	376
VAJE GRAFOMOTORIKE V ZAČETNIH LETIH ŠOLANJA GRAPHOMOTOR EXERCISES IN THE EARLY YEARS OF SCHOOLING Tanja VIRANT	378
ŠPORTNA AKTIVNOST PRI POUKU NA DALJAVO SPORTS ACTIVITY IN DISTANCE LEARNING Verica VRAČKO	380
NORME ZA VREDNOTENJE TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNE UČINKOVITOSTI MLADIH ODBOJKARJEV IN ODBOJKARIC NORMS FOR EVALUATION OF PHYSICAL CHARACTERISTICS AND PHYSICAL EFFICIENCY OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS Marko ZADRAŽNIK, Bojan LESKOŠEK, Vita PERGOVNIK	382
POVEZANOST KONDICIJSKE PRIPRAVLJENOSTI 14 IN 15 LETNIH ODBOJKARIC Z NIVOJEM TEKMOVANJA V ČLANSKI KONKURENCI THE RELATION BETWEEN PHYSICAL FITNESS OF 14- AND 15-YEAR-OLD FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS AND THE COMPETITION LEVEL IN SENIOR WOMEN'S TEAMS Marko Zadražnik, Maruša Miličević	384
ELEMENTI JOGE IN TEŽKO GIBALNO OVIRANI UČENCI V POSEBNEM PROGRAMU VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA ELEMENTS OF YOGA AND SEVERE PHYSICALLY DISABLED STUDENTS IN A SPECIAL PROGRAM OF EDUCATION Matejka ZAGOŽEN	386

GIBALNO SPROŠČANJE OB DOMIŠLJIJSKIH ZGODBAH ZA NAJMLAJŠE RELAXATION TECHNIQUES AND BALANCE EXERCISES WHILE LISTENING TO STORIES FOR OUR YOUNGEST PUPILS Nataša ZALETELJ	388
»ISKANJE ZAKLADA« -DRUGAČEN TIP DNEVA DEJAVNOSTI ZASNOVAN KOT IDEJA, ZA OMILITEV POSLEDIC COVID-19 PANDEMIJE "TREASURE HUNT" – A DIFFERENT TYPE OF ACTIVITY DAY - AN IDEA FOR COPING WITH COVID-19 PANDEMIC Katarina ŽEBAVEC	390
POMEN GIBANJA MED PANDEMIJO COVID-19 PRI POUKU TUJIH JEZIKOV THE IMPORTANCE OF MOVEMENT DURING COVID-19 PANDEMIC IN FOREIGN LANGUAGE TEACHING Katarina ŽEBAVEC	392
POUČEVANJE ŠPORTA NA DALJAVO V PRVI TRIADI DISTANCE EDUCATION IN THE FIRST TRIADE Nika ŽELIMORSKI	394
UČENCI S POSEBNIMI POTREBAMI IN MOŽNOSTI GIBALNE AKTIVNOSTI V ČASU PANDEMIJE STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS AND PHISICAL ACTIVITY OPPORTUNITIES AT THE TIME OF THE PANDEMIC Koraljka ŽEPEC, Jasna RMICH JURIČKI	396
VSAKODNEVNA GIBANJA NA VSEH PODROČJIH KURIKULUMA DAILY MOTORIC ACTIVITIES IN ALL AREAS OF THE CURRICULUM Nataša ŽIVKOVIČ	398
GIBALNI IZZIVI NA PROSTEM OUTDOOR PHYSICAL CHALLENGES Edita ŽUPEVC	400
SPOZNAVANJE KRVNEGA OBTOKA PREKO GIBA LEARNING ABOUT BLOOD CIRCULATION THROUGH MOVEMENT Daniela ŽVOKELJ	402

PLENARY SESSION/PLENARNA PREDAVANJA

AGAINST GENETIC TESTS FOR ATHLETIC TALENT: THE PRIMACY OF THE PHENOTYPE

PROTI GENETSKIM TESTOM ZA ODKRIVANJE TALENTOV V ŠPORTU: PRIMAT FENOTIPA

Sigmund LOLAND

Norwegian School of Sport Sciences, Norway

Innovative research into the genetics of athletic performance offer new areas of application. One area is the use of genetic tests to identify athletic talent in children and youth. The COVID-19 pandemic lockdown has led to an increased interest in technological and digital approaches, also in sports. Genetic tests for talent may emerge as more relevant than before. I critique their relevance and defend a traditional approach that includes systematic observation over time.

Athletic performances involve a high number of complex phenotypical traits. Based on the ACCE model (review of Analytic and Clinical validity, Clinical utility, and Ethical, legal and social implications), I offer a critique of the lack of validity and predictive power of genetic tests for talent. Based on the ideal of children's right to an open future, I give a moral argument against such tests on children and young athletes. A possible role of genetic tests in sport is proposed in terms of identifying predisposition for injury. In meeting ACCE requirements, such tests could improve individualised injury prevention and increase athlete health.

More generally, I discuss some limitations of science in the identification of talent and in the understanding of complex human performance phenotypes. An alternative approach to talent identification is proposed in terms of ethically sensitive, systematic and evidence-based holistic observation over time of relevant phenotypical traits by experienced observers. Talent identification in sport should be based on the primacy of the phenotype.

LITERATURE:

Loland, S. Against Genetic Tests for Athletic Talent: The Primacy of the Phenotype. *Sports Med* 45, 1229–1233 (2015). <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0352-5>

WHY AND HOW TO IMPROVE SAFETY OF PHYSICAL ACTIVITY & SPORTS IN YOUTH

ZAKAJ IN KAKO IZBOLJŠATI VARNOST PRI IZVAJANJU GIBALNE ŠPORTNE AKTIVNOSTI MLADIH

Jari PARKKARI

MD, Professor of Sports & Exercise Medicine

UKK Institute for Health Promotion Research and University of Jyväskylä, Finland

INTRODUCTION: Regular physical activity (PA) has multiple health benefits, such as reduced risk of premature mortality and many diseases. However, PA related injuries and associated long-term disability can diminish the health benefits and stop participating PA. In the EU-27 region alone, estimated of 600.000 PA related injuries is treated in hospitals every year. The risk of PA related injuries substantially increases when children enter school, with a peak in the 10–19 years age group.

PHYSICAL ACTIVITY RELATED INJURIES AMONG ADOLESCENTS MAINLY OCCUR IN THREE SETTINGS: 1) organized sports in sports clubs, 2) leisure-time PA, and 3) school physical education (PE). Highest prevalence of injuries has been reported in organized sports (around 50 %), whereas PA related injury prevalence in leisure time PA is around 30-40 % and in school-based PA around 20-30 %. Health benefits of PA need to be optimized by effective injury prevention strategies, that should be implemented in all these three settings.

OPTIMAL APPROACH TO INJURY PREVENTION. According to the most cited injury prevention model called the “sequence of prevention” effective injury prevention is built on four key steps: 1) establishing the extent of the injury problem, 2) identifying the key risk factors and mechanisms of injury, 3) introducing preventive strategies to decrease the risk of injury, and 4) evaluating the effectiveness of preventive strategies by repeating step 1. This model has further been extended to the Translating Research into Injury Prevention Practice (TRIPP) framework, which emphasizes the key role of implementation aspects in achieving effective injury prevention in real-world.

INJURY PREVENTION STRATEGIES AND MEASURES. Although it is impossible to eliminate all PA related injuries, injury prevention strategies can unquestionably reduce the number and severity of PA related injuries. Evidence-based injury prevention strategies can be divided into three main categories: 1) changes in rules and policies, 2) changes in environment and equipment, and 3) changes in behavior e.g., contents of training and practises.

Effectiveness of neuromuscular training (NMT) in reducing the risk of sports injuries has been studied in several systematic reviews and meta-analyses, where data are combined from multiple prospectiv studies. In youth sports, NMT has shown to reduce the risk of lower extremity injury by 35%. Furthermore, NMT training has shown to reduce the risk of ankle injuries by 44–86% and the risk of knee injuries by 45–83% in youth athletes. NMT training is extremely effective to reduce the risk of anterior cruciate ligament (ACL) injury. It has been estimated that implementing NMT programs to 12–25-year-old youth athletes participating in high-risk sports, could reduce the prevalence of ACL injuries by at least 40%. In addition to preventive effect, NMT warm-up programs have shown to improve sports performance, especially among youth athletes.

NMT warm-up should be a part of training routines in children and adolescents from age 7 forward. Children and adolescents' training should include NMT routines 2–3 times per week, 15–20 minutes at a time, year-round, and with adequate progression and variety in exercises.

THE EFFECTIVENESS OF NMT WARM-UP IN SCHOOL PE CONTEXT. Increasing number of studies have shown that NMT warm-up is effective to reduce the risk of PA related injury in a school PE across different age groups of children and adolescents. Teachers are recommended to deliver the NMT warm-up program as the minimal standard of practice for injury prevention in youth sport. The NMT warm-up should include balance/proprioceptive exercises to prevent ankle sprains, strength and movement control exercises (i.e. cutting and landing technique training) to prevent knee injuries, eccentric strength training to prevent muscle injuries, and strength and stabilization exercises to prevent low back pain and shoulder injuries. The duration of the warm-up should be approximately 15 minutes at a time.

EQUIPMENT, PROTECTORS & TRAFFIC SAFETY. Guardians, coaches and teachers of the children and adolescents should ensure that they have and wear good quality equipment and protectors to decrease the risk of severe injuries. The highest risk of fatal injury exists when commuting to school and leisure time activities, and thus, issues of safe routes and traffic safety should be acknowledged and guided at home, school and leisure time activities.

GOVERNING BODIES SHOULD ENSURE SAFE ENVIRONMENT, POLICIES AND CONTINUOUS INJURY MONITORING AMONG YOUTH POPULATION in organized sports, leisure time, and school-based PA. In addition, sufficient resources should be directed to PA related injury prevention (PARIPRE) along with the PA promotion.

In the light of the current evidence, the recommendations for the prevention of physical activity related injuries in youth will be gathered during the 'Child in Motion' congress in ERASMUS+ PARIPRE project.

LITERATURE:

Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ : Canadian Medical Association journal = journal de l'Association medicale canadienne*. 2006;174(6):801-809.

Mattila VM, Parkkari J, Koivusilta L, Kannus P, Rimpelä A. Participation in sports clubs is a strong predictor of injury hospitalization: a prospective cohort study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2009;19(2):267-273.

Maffulli N, Longo UG, Gougoulias N, Loppini M, Denaro V. Long-term health outcomes of youth sports injuries. *Br J Sports Med*. 2010;44(1):21-25.

Whittaker JL, Toomey CM, Nettel-Aguirre A, et al. Health-related Outcomes after a Youth Sport-related Knee Injury. *Med Sci Sports Exerc*. 2019;51(2):255-263.

Whittaker JL, Woodhouse LJ, Nettel-Aguirre A, Emery CA. Outcomes associated with early post-traumatic osteoarthritis and other negative health consequences 3-10 years following knee joint injury in youth sport. *Osteoarthritis and Cartilage*. 2015;23(7):1122-1129.

EuroSafe: Injuries in the European Union, Summary on injury statistics 2012-2014. In. Amsterdam: EuroSafe; 2016.

Sollerhed AC, Horn A, Culpan I, Lynch J. Adolescent physical activity-related injuries in school physical education and leisure-time sports. *J Int Med Res*. 2020;48(9):300060520954716.

Räisänen AM, Kokko S, Pasanen K, Leppänen M, Rimpelä A, Villberg J, Parkkari J. Prevalence of adolescent physical activity-related injuries in sports, leisure time, and school: the National Physical Activity Behaviour Study for children and Adolescents. *BMC Musculoskeletal Disorders* 2018;19(1):58. <https://doi.org/10.1186/s12891-018-1969-y>

Nauta J, Martin-Diener E, Martin BW, van Mechelen W, Verhagen E. Injury risk during different physical activity behaviours in children: a systematic review with bias assessment. *Sports Med*. 2015;45(3):327-336.

van Mechelen W, Hlobil H, Kemper HCG. Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries. *Sports Med*. 1992;14(2):82-99.

Finch C. A new framework for research leading to sports injury prevention. *Journal of science and medicine in sport*. 2006;9(1-2):3-9.

Emery CA, Pasanen K. Current trends in sport injury prevention. *Best Pract Res Clin Rheumatol*. 2019;33(1):3-15.

Lauersen JB, Bertelsen DM, Andersen LB. The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Br J Sports Med*. 2014;48(11):871-877.

Leppänen M, Aaltonen S, Parkkari J, Heinonen A, Kujala UM. Interventions to prevent sports related injuries: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Sports Med.* 2014;44(4):473-486.

Emery CA, Roy TO, Whittaker JL, Nettel-Aguirre A, van Mechelen W. Neuromuscular training injury prevention strategies in youth sport: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med.* 2015;49(13):865-870.

Collard DC, Verhagen EA, Chinapaw MJ, Knol DL, van Mechelen W. Effectiveness of a school-based physical activity injury prevention program: a cluster randomized controlled trial. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine.* 2010;164(2):145-150.

Emery CA, van den Berg C, Richmond SA, et al. Implementing a junior high school-based programme to reduce sports injuries through neuromuscular training (iSPRINT): a cluster randomised controlled trial (RCT). *Br J Sports Med.* 2020;54(15):913-919.

Richmond SA, Kang J, Doyle-Baker PK, Nettel-Aguirre A, Emery CA. A school-based injury prevention program to reduce sport injury risk and improve healthy outcomes in youth: a pilot cluster-randomized controlled trial. *Clinical journal of sport medicine.* 2016;26(4):291-298.

BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY AND FITNESS FOR LIFELONG COGNITIVE AND MOTOR DEVELOPMENT

PREDNOSTI GIBALNE AKTIVNOSTI IN TELESNE ZMOGLJIVOSTI ZA VSEŽIVLJENJSKI KOGNITIVNI IN MOTORIČNI RAZVOJ

Claudia VOELCKER-REHAGE

University of Münster, Germany

In recent years, the influence of lifestyle factors, e.g., physical fitness and physical activity, not only on physiological but also on cognitive performances has frequently been shown. The approaches in these studies, however, vary and the underlying mechanisms are still not clear. One line of research investigates the simultaneous performance of a motor and cognitive task (dual-task paradigms). Others investigate the association between cognitive performance and the overall fitness level of a person or the effects of a (long-term) fitness intervention on cognitive functioning. A third line of research looks at the immediate effects of acute bouts of exercise on cognitive functioning. During the last years we and others have conducted studies in children, young and older adults to address these lines of research. Within my talk I will present an overview on selective studies investigating acute and chronic effects of exercise in different age groups and discuss potential underlying mechanisms.

**KEY NOTE SESSION/UVODNA PREDAVANJA V
SEKCIJE**

PSYCHOLOGICAL RISK OF PHYSICAL INACTIVITY IN CHILDREN AND YOUTH DURING COVID PANDEMIC

GIBALNA NEAKTIVNOST IN PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI TVEGANJA OTROK IN MLADIH MED COVID-19 PANDEMIJO

Renata BARIĆ¹

¹University of Zagreb, Faculty of Kinesiology, Croatia

Presenting author(s): Renata Barić

INTRODUCTION: The Covid pandemic drastically changed lives and social behavior of the world population. Social distance measures and movement restriction prevent the spread of virus but cause life habits changes. It contributed to the sedentary lifestyle and increased screen time that endangered physical and mental health, especially in vulnerable children and youth. Psychological difficulties increased in last two years. Loneliness, typical for seniors appeared between youth; development of stress, anxiety, and depression symptoms were more prevalent in countries severely affected by corona, especially among girls and adolescents. Children were worried for family members health, missed contacts with peers and sports activities. Youth were more anxious, felt a loss of meaning, missed opportunities to meet social development needs leading to doses of anger and injustice. It led to helplessness and depression due to the lack of control and change. Graduates experienced even higher pressure, as they had to pass national exams, aware of knowledge gaps in online schooling.

METHODS: The large body of evidence of possible short-and long-term effects of covid pandemic were examined.

RESULTS: The 'new normal' caused hypokinetic pandemic with short- and long-term consequences. The obesity rate increased. Interruption of regular movement, sport and exercise caused changes in brain chemistry, led to lower mood, higher irritability and concentration problems, especially in children. Online schooling increased average screen time, children were constantly exposed to internet content because it was continuously available. They began using electronic devices for learning, entertainment, and socializing. Prolonged exposure to artificial blue light, especially in the evening disrupts the natural sleep-wake cycle by tricking the brain to not produce melatonin. A person feels less sleepy, continues device activity, and starts a closed cycle of too little sleep. This is especially true for younger people due to different eye structure. It can lead to internet addiction and difunctional relations with parents and peers. Long-term effects are visible in the change of habits (social behavior, learning, free time) and skills (communication, self-discipline, time management) that shape a new set of values in a sensitive age. It

reflects the embrace of an exciting sedentary lifestyle – that is a good chance to have inactive, obese, depressed, and unproductive adults.

CONCLUSION: Studies showed that all risks and problems were higher in the second than in the first covid year. We all experience a kind of burnout and feel saturated with rules, measures, external control without real sense of help. Our children are growing up in the world of dissatisfied, anxious adults who feel deprivation and resentment. Each adult is responsible for their own well-being, but we are all responsible for their development, their future, as well as their present. Despite human race is strong and capable to overcome the toughest adversities, overall wellbeing of the youth is our responsibility, we must find much better way in the present situation. Otherwise, they might ask us: 'We were young, inexperienced, and immature, we couldn't understand and know, but what was your problem?'

Keywords: mental health, children, youth, Covid-19.

LITERATURE:

Jokić Begić, N. et. al. (2020). *Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone*. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.

Li, D.B., Xiaojun S., Yuan W., Yinglin H., Junxiao M., Xueping Y.D., Gang Z. (2020). An investigation of mental health status of children and adolescents in China during the outbreak of COVID-19. *Journal of Affective Disorders*, 275 (1):112-118.

IMPACT OF COVID-19 ON NUTRITIONAL STATUS OF CHILDREN

VPLIV COVIDA-19 NA PREHRANSKI STATUS OTROK

Evgen BENEDIK^{1,2}

¹ University Medical Centre Ljubljana, Division of Paediatrics, Ljubljana, Slovenia

² University of Ljubljana, Biotechnical Faculty, Ljubljana, Slovenia

Presenting author(s): Evgen Benedik

INTRODUCTION: The coronavirus disease 19 (COVID-19) pandemic has deteriorated key determinants of health. In children, the most serious risks posed by the COVID-19 crisis are not those of the disease itself, but its collateral damages. These include inadequate nutrition with a risk of both overweight and underweight, addiction to screens, lack of schooling, mental health impact, social isolation and risk of child abuse.

METHODS: Preliminary data from the literature show significant disruptions in nutrition and lifestyle habits of children. While undernutrition is expected to worsen in poor countries, obesity rates increased in middle- and high-income countries.

RESULTS: The real impact of the COVID-19 pandemic on children extends well beyond that of a viral infection. The COVID-19 pandemic has shifted dietary and lifestyle habits of many families. In Slovenia for example the frequency of fresh fruit and vegetables consumption decreased in more than 20% of households. School closures also led to the interruption of programs allowing children from poor families to receive free or subsidized school lunches and healthy snacks exposing millions of children to food insecurity. Financial struggles related to COVID-19 may push more families into poverty and may further force families to ration food and make cheaper and unhealthy food choices. Furthermore, reduced physical activity led to an increase in subcutaneous fat in more than half of Slovenian children. After a very successful period of fighting childhood obesity in the past decade, COVID-19 has undone all the efforts. In fact, the proportion of obese children has increased by more than 20%, which is more than the increase in the whole period 2003-2007, when we were facing the worst of the obesity crisis. It is currently unknown to what extent this pandemic will impact the nutritional status of children around the globe, but it could compromise diet quality, quantity and diversity increasing the risk of various forms of malnutrition, namely obesity, undernutrition and hidden hunger due to micronutrient deficiencies.

DISCUSSION: The fallout from the COVID-19 pandemic goes far beyond that of a viral infection and threatens to undo decades of hard-won progress in paediatrics. While it is important to understand the direct effects of the virus which affects a small proportion of children, we should not forget about all the collateral damages that this pandemic could have on many children. The impact on nutrition and lifestyle is one of the submerged parts of this iceberg with potential intergenerational consequences. Nutrition and lifestyle

should be a core component of a response plan to such a pandemic particularly for marginalized groups. The true burden of the pandemic in children is yet to be unveiled.

Keywords: COVID-19, nutrition, malnutrition, children.

LITERATURE:

Zemrani, B., Gehri, M., Masserey, E. et al. A hidden side of the COVID-19 pandemic in children: the double burden of undernutrition and overnutrition. *Int J Equity Health* 20, 44 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12939-021-01390-w>

Headey, D., Heidkamp, R., Osendarp, S., Ruel, M., Scott, N., Black, R., Shekar, M., Bouis, H., Flory, A., Haddad, L., Walker, N., & Standing Together for Nutrition consortium (2020). Impacts of COVID-19 on childhood malnutrition and nutrition-related mortality. *Lancet* (London, England), 396(10250), 519–521. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31647-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31647-0)

Akseer, N., Kandru, G., Keats, E. C., & Bhutta, Z. A. (2020). COVID-19 pandemic and mitigation strategies: implications for maternal and child health and nutrition. *The American journal of clinical nutrition*, 112(2), 251–256. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa171>

Janssen, M., Chang, B., Hristov, H., Pravst, I., Profeta, A., & Millard, J. (2021). Changes in Food Consumption During the COVID-19 Pandemic: Analysis of Consumer Survey Data from the First Lockdown Period in Denmark, Germany, and Slovenia. *Frontiers in nutrition*, 8, 635859. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.635859>

Fore HH, Dongyu Q, Beasley DM, Ghebreyesus TA. Child malnutrition and COVID-19: the time to act is now. *Lancet*. 2020 Aug 22;396(10250):517-518. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31648-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31648-2)

CARDIOVASCULAR HEALTH AND PHYSICAL FITNESS IN CHILDREN

SRČNOŽILNO ZDRAVJE IN TELESNA PRIPRAVLJENOST PRI OTROCIH

Ana DROLE TORKAR^{1,2}, Primož KOTNIK^{1,2}

¹University Medical Centre Ljubljana, Department of endocrinology, diabetes and metabolism, Pediatric Clinic, Ljubljana, Slovenia

²University of Ljubljana, Department of Pediatrics, Medical Faculty, Ljubljana, Slovenia

Presenting author(s): Primož Kotnik

INTRODUCTION: Physical inactivity is associated with morphologic and biochemical parameters connected to atherosclerotic process induction, leading to cardiovascular disease development. To evaluate the atherosclerosis process in children, a non-invasive biomarker of carotid artery intima-media thickness (cIMT) can be used. The purpose of the study was to define the relationship between intima-media thickness of the carotid artery and physical fitness in children.

METHODS: 783 healthy children (49.8 % male), aged 6 to 15 years were included. Height, weight, waist and hip circumferences were determined by trained medical personnel. Blood pressure was determined by three consecutive measurements after 5-minute rest. cIMT was measured by specialized ultrasound software (RF-QIMT, MyLab Gamma Esaote). Skinfold thickness measurement and data on physical competence were obtained from the SLO Fit (Faculty of Sports) dataset, where the physical fitness index is calculated from eight tests scores. The study was approved by the National Medical Ethics Committee of the Republic of Slovenia (No. of the approval: 0120-357/2017-/9).

RESULTS: Multiple linear regression model ($R^2=0.12$, $F(6, 1142)=26.98$, $p<0.001$) showed higher cIMT in individuals with higher BMI and hip circumference ($\beta=11.57$, $p<0.01$), and with higher skinfold thickness (males: $r(388)=0.13$, $p<0.05$; females $r(391)=0.22$, $p<0.001$). Average systolic blood pressure correlated to cIMT (males: $r(249)=.19$, $p<.05$; females: $r(271)=.13$, $p<.05$). Higher diastolic blood pressure variability ($r(258)=0.15$, $p<.05$) and variance ($r(258)=.13$, $p<.05$) was connected to higher cIMT values in boys. Of importance, a negative trend between overall physical movement efficacy and cIMT was determined: the higher the physical fitness score, the lowest was the percentile value of cIMT ($R^2=.01$, Adjusted $R^2=. 01$, $F (2, 774)=3.19$, $p=.04$).

DISCUSSION: We showed that individuals with known risk factors for early vascular aging have higher cIMT values already at a young age; previous reports showed conflicting results on smaller study samples. The study's main finding is that there is an important trend between measures of cardiovascular health and measures of physical fitness already in children. Therefore, the latter could be used as an additional marker to determine children at an increased risk for early cardiovascular comorbidities. These

results should prompt the intervention strategies for vascular health promotion also in children.

Keywords: atherosclerosis, vascular health, carotid intima-media thickness, physical fitness, children and adolescents

LITERATURE:

Ajala O, Mold F, Boughton C, Cooke D, Whyte M. (2017). Childhood predictors of cardiovascular disease in adulthood. A systematic review and metaanalysis. *Obesity reviews*, 18(9):1061-70.

Meyer AA, Kundt G, Lenschow U, Schuff-Werner P, Kienast W. (2006) Improvement of early vascular changes and cardiovascular risk factors in obese children after a six-month exercise program. *J Am Coll Cardiol* 48:1865-1870

Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ, Sjöström M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *Int J Obes*, 32:1-11.

Eisenmann JC, Welk GJ, Ihmels M, Dollman J (2007) Fatness, fitness, and cardiovascular disease risk factors in children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc* 39:1251-1256.

Meyer AA, Kundt G, Lenschow U, et al. Improvement of early vascular changes and cardiovascular risk factors in obese children after a six-month exercise program. *J Am Coll Cardiol* 2006; 48:1865-70

A NEUROSCIENTIFIC PERSPECTIVE ON AN ENRICHED ENVIRONMENT FOR SUCCESSFUL SENSORY, MOTOR AND COGNITIVE DEVELOPMENT

NEVROZNASTVENI POGLED NA OBOGATENO OKOLJE ZA USPEŠEN SENZORIČNI, MOTORIČNI IN KOGNITIVNI RAZVOJ

Uroš MARUŠIČ^{1,2}

¹Institute for Kinesiology Research, Science and Research Centre of Koper, Slovenia

²Department of Health Sciences, Alma Mater Europaea – ECM, Maribor, Slovenia

Presenting author(s): Uroš Marušič

INTRODUCTION: Early life events can significantly affect the structural and functional outcomes of the brain. Motor skills are known to be enhanced by enriching environments, and the development of fundamental motor skills is crucial from the preschool and elementary school years. Given appropriate sensorimotor and cognitive stimuli, the brain develops the ability to coordinate different neurological regions responsible for sensory-based learning. This ability to coordinate different parts of the brain develops rapidly in most children in the early years. The most important consequence of developing fundamental motor skills is that they seem to facilitate and improve cognitive development and overall academic performance.

METHODS: Literature searches were conducted in PubMed, Scopus, PsychInfo, and PEDro through 2021. Primary source articles published in English in peer-reviewed journals were eligible for inclusion if data on motor skills, physical fitness, physical activity, physical education, physical games, cognitive functions (perception, executive functions, attention, memory, working memory, information processing speed) and academic performance (mathematics, reading, writing) were presented. Different types of studies (cross-sectional, acute, longitudinal, intervention: non-randomized and randomized) with subjects aged 3 to 6 years (pre-schoolers) and aged 6 to 12 years (primary school children) were included.

RESULTS and DISCUSSION: Our preliminary results suggest that preschool and elementary school children benefit overall from physical activity. There are positive associations between motor skills, physical activity, fitness, cognition, and academic achievement. Skills such as dynamic balance and coordination are thought to be critical to motor and cognitive performance, while others such as endurance and flexibility are less important at this stage of development. However, there are limitations in meeting the inclusion criteria, such as lack of randomized controlled trials, studies with too low an effect size, and failure to account for known confounding factors.

Keywords: sensorimotor integration, neuroscience, enriched environment, executive functions.

LITERATURE:

Cai, D., Deng, M., Yu, J., Nan, W., & Leung, A. W. (2021). The relationship of resting-state EEG oscillations to executive functions in middle childhood. *International Journal of Psychophysiology*, 164, 64-70.

Luo, W., & Zhou, R. (2020). Can working memory task-related EEG biomarkers measure fluid intelligence and predict academic achievement in healthy children?. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 14, 2.

Whedon, M., Perry, N. B., & Bell, M. A. (2020). Relations between frontal EEG maturation and inhibitory control in preschool in the prediction of children's early academic skills. *Brain and Cognition*, 146, 105636.

IMPLICATIONS OF COVID-19 CONTAINMENT MEASURES FOR THE GENERAL WELL-BEING AND QUALITY OF LIFE OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

VPLIVI UKREPOV ZA ZAJEZITEV COVID-19 PANDEMIJE NA SPLOŠNO POČUTJE IN KVALITETO ŽIVLJENJA OSNOVNOŠOLSKIH OTROK

Črtomir MATEJEK¹, Jurij PLANINŠEC¹, Saša PIŠOT², Boštjan ŠIMUNIČ², Rado PIŠOT²

¹University of Maribor, Faculty of Education, Maribor, Slovenia,

²Science and research centre Koper, Koper, Slovenia

Presenting author(s): Matejek Črtomir

INTRODUCTION: The main aim of the research was to determine the consequences of distance learning and other measures to prevent the COVID-19 epidemic on the general well-being and quality of life of primary school children. The research was carried out within the Institute for Kinesiological Research, at Science and research Centre Koper, and the partner institution of the Faculty of Education, the University of Maribor. For this purpose, we compared children's quality of life before declaring the COVID-19 epidemic and during the epidemic.

METHODS: The research time frame covers the period before the epidemic outbreak (12 March 2020) and the measures ordered to contain the COVID-19 epidemic when home-schooling was called at the state level. The further statistical analysis included 3848 fully completed questionnaires. The questionnaire was completed by parents of children aged 5 to 12 years. We used KINDL® - Questionnaire for Measuring Health-Related Quality of Life in Children and Adolescents Parents 'versions of KINDL to determine children's quality of life and health. For this study, following variables were taken from the KINDL questionnaire: children's physical well-being, the child's emotional well-being, the child's self-image, relationship with parents and friends, and the child's general functionality at school. Quality of life was calculated as the sum of all items. Paired sample t-test was used to determine differences of the children's quality of life before and during the restrictions. Statistical significance was set at an $\alpha = 0.05$.

RESULTS: Children's quality of life before the declaration of the epidemic and the quality of life during distance learning and other restrictions were different in all considered quality of life parameters. Physical and emotional well-being, family relations and relations with friends were lower during COVID-19 restrictions. The results are expected as measures to contain COVID-19 have severely limited the children's physical/sporting activity. At the same time, the distance learning and working from home has caused many emotional distresses and upheavals. All restrictions were directed precisely at limiting social contacts. In Slovenia, the restricting of movement within the municipality and

closing public life after 9 pm were in force for almost half a year. As expected, everyday functioning in school was lower during COVID-19 restrictions.

DISCUSSION: We can conclude that COVID-19 restrictions had an enormous negative effect on children's quality of life. Therefore, in future COVID-19 restrictions preparations, we should consider all parts of a child's well-being and health, not just physical health.

Keywords: Epidemic, health, pupils, QOL.

LITERATURE:

Ravens-Sieberer, U., Herdman, M., Devine, J., Otto, C., Bullinger, M., Rose, M., & Klasen, F. (2014). The European KIDSCREEN approach to measure quality of life and well-being in children: Development, current application, and future advances. *Quality of Life Research: An International Journal of Quality-of-Life Aspects of Treatment, Care & Rehabilitation*, 23(3), 791–803.

Ravens-Sieberer, U., Erhart, M., Wille, N., Wetzel, R., Nickel, J., & Bullinger, M. (2006). Generic health-related quality-of-life assessment in children and adolescents: methodological considerations. *Pharmacoeconomics*, 24(12), 1199–1220.

CHILD IN FOOTBALL: DOES REAL RECREATIONAL FOOTBALL EXIST NOWADAYS?

OTROCI V NOGOMETU: ALI REKREATIVNI NOGOMET DANES SPLOH OBSTAJA?

Zoran MILANOVIĆ^{1,2,3}

¹University of Niš, Faculty of Sport and Physical Education, Niš, Serbia;

²Science and Research Centre, Institute for Kinesiology Research, Koper, Slovenia;

³Masaryk University, Faculty of Sports Studies, Incubator of Kinanthropological Research, Czech Republic.

Presenting author: Zoran Milanović

Football is global phenomena which increase popularity everyday despite it is the most popular sport in the world. Children start to train football, in organized way, much earlier than before which limited period available to play for fun and increase competition time under stress condition at early childhood. The most of them, including parents, become part of the football industry to be far away from TV, mobile devices and video games but very quickly they amend primary purpose and start dreaming about professional career. Consequently, recreational football in childhood is limited nowadays and slowly disappear despite all health-related benefits associated with this type of activity.

At the other hand, childhood obesity became one of the major public health problem in the last few decades despite that obesity is preventable. Current evidences suggest that school-based programmes have great opportunity to change lifestyle and increase physical activity level because children spend more than half of waking hours at school. Based on growing evidence recreational football is effective type of activity for prevention and treatment of non-communicable diseases (NCD), one of the major problems of modern society. Over the last decade, few systematic reviews and meta-analyses and growing number of intervention studies precisely reported that recreational football is type of multi-faceted exercise training, because of its intensity (80-85% of maximal heart rate) and movement pattern (~100 high-intensity runs), which effectively prevent NCD. Therefore, it is time to slow down with professional career in childhood and play more for fun because not all roads lead to Rome.

Keywords: soccer, recreational soccer, exercise, kids

YOUTH SPORT BETWEEN SOCIAL EXCLUSION AND SOCIAL INCLUSION – SAVE PROJECT IN SERBIAN CONTEXT

ŠPORT MLADIH MED SOCIALNO IZKLJČENOSTJO IN SOCIALNO VKLJUČENSTJO

Ivana M. MILOVANOVIĆ¹

¹University of Novi Sad, Faculty of Sport and Physical Education, Lovćenska 17, 21000
Novi Sad, Serbia

Presenting author(s): Ivana M. Milovanović

INTRODUCTION: Social exclusion, aggression, and interpersonal violence (IV) in youth sport represent complex research area, which still needs to be developed. This research is a part of *Sport against violence and exclusion – SAVE* project. The project was funded by the Erasmus + Sport 2017 Program of the European Union and it was implemented in Austria, Bosnia and Herzegovina, Croatia, Italy, Spain, Lithuania, and Serbia. The project aimed to prevent and recognize aggression, interpersonal violence and social exclusion in youth sport. **METHODS:** This research was conducted in several phases: desk research, a questionnaire for children (age 9 to 15 years) who play sports (N=85) and those who do not play sports (N=77), and focus group discussions with coaches (N=12) who work in youth sports and parents (N=12) of children in youth sports. The research was conducted on the territory of AP Vojvodina (Serbia), in the period from May 2018 to December 2019 where project aim, and methodology were in line with COST CA19101.

RESULTS: Desk research results indicate the existence of National Policies and Strategies which address the issue of Social Exclusion and peer violence in Serbia. The survey shows lower level of aggressive behavior in children who play sports, compared to children of the same age who do not play sports. More specifically, 32% of respondents experienced IV in some degree, with no significant gender differences: 15% of boys and 17% of girls ($\chi^2(1) = 0.036, p=0.85$). The similar differences were present when it comes to different groups, so 15% of athletes experienced some degree of IV and 17% of the students, and those differences are not significant: $\chi^2(1)=0.99, p=0.32$. The results of focus group discussions with coaches indicate rare cases of aggressive and violent behavior among children. However, coaches described in detail the time and place of such behavior (e.g. locker room, after training session), and indicated that they increased their physically presence in locker rooms to prevent such behavior. Parents are more likely to indicate aggressive behavior from adults than from children (they cite aggressive behavior from coaches or other parents as a problem).

DISCUSSION: The research findings, which are also results of the SAVE project implementation, point to dual nature of youth sports: on one hand, it is a popular extracurricular activity, and on the other hand, youth sport is to some extent a “mirror” of

the society in which it takes place, as evidenced by examples of aggressive behavior. Youth sport by its nature has the capacity for social inclusion, but negative social circumstances encourage exclusionary and aggressive behavior (both from peers and from adults) towards youth. This makes it clearer why youth sport is in a constant “balance” between social exclusion and social inclusion.

Keywords: social exclusion, peer aggression, youth sport, SAVE project, Vojvodina.

LITERATURE:

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs: Pergamon Press.

Gentile, A., Valantine, I., Staskeviciute-Butiene, et al. (2018). Sport and Physical Activity: The SAVE Project. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 3(25), 2-3. doi:10.3390/jfmk3020025.

Mountjoy, M., Rhind, D. J. A., Tiivas, A., & Leglise, M. (2015). Safeguarding the child athlete in sport: a review, a framework and recommendations for the IOC youth athlete development model. *British Journal of Sports Medicine*, 49(13), 883-886. doi:10.1136/bjsports-2015-094619

National Strategy for Youth 2015 – 2025, retrieved (18. 06. 2021) from: <https://www.mos.gov.rs/mladisuzakon/attachments/article/389/Nacionalna%20strategija%20za%20mlade-srb.pdf>

BENEFITS OF OUTDOOR PLAY AND EXERCISE FOR CHILDREN AND YOUTH

PREDNOSTI GIBANJA IN IGRE V NARAVNEM OKOLJU ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

Matej PLEVNIK¹

¹University of Primorska, Faculty of Health Sciences, Izola, Slovenia

Presenting author(s): Matej Plevnik

INTRODUCTION: Natural environments (outdoors) represents dynamic playscapes that promote physical activity and motor development in children. It provides many opportunities to organize exercise, with many challenges to the child to overcome. Through outdoor play, children achieve a significant holistic effect on their development. One of the most important determinants of children's physical activity levels is the amount of time they spend outdoors. Ensuring that children have access to an outdoor space is essential for them to engage in healthy physical activity behaviors and meet physical activity guidelines.

METHODS: Research groups around the world have conducted several studies in recent years to find out the benefits of outdoor play on children's motor and holistic development, and to compare the benefits of physical activity and play in the outdoors versus indoors.

RESULTS: Studies show the many benefits of exercise, sports, and play in the natural environment. Outdoor play seems to have a positive effect on children; they become more creative in their play and play activities and forms of play increase. It is also indicated that absenteeism due to illness is lower among children in outdoor kindergartens than in traditional kindergartens. A systematic review of the relationship between outdoor play and children's health found that outdoor play has a positive impact on children's health indicators and behaviours, particularly physical activity, sedentary behaviour, and cardiorespiratory fitness. Studies suggest that the natural environment is also a stimulating area for learning in general. There is also evidence that risky outdoor play has overall positive effects on a range of health indicators and behaviours in children. Games where children can disappear and high-risk, play-promoting environments have been positively associated with physical activity and social health and negatively associated with sedentary behaviour. Risky play environments promoted more playtime, social interactions, creativity, and resilience.

DISCUSSION and CONCLUSION: Any encouragement and environment that helps children and adolescents achieve the recommendations on the amount and intensity of physical activity is welcome and necessary. The positive outcomes demonstrate the importance of supporting risky outdoor play opportunities for children to promote children's health and

active lifestyles. Implementing physical activity and sports programs for children and youth in the natural/outdoor environment with protective measures and recommendations was often suggested as the only acceptable solution during the Covid 19 pandemic. Children who lived in homes with outdoor areas had a significantly greater increase in total physical activity and a smaller decrease in moderate to vigorous physical activity compared to those who did not have outdoor areas.

Keywords: child, outdoor, play, motor development, benefits

LITERATURE:

Brussoni, M., Gibbons, R., Gray, C., Ishikawa, T., Sandseter, E. B. H., Bienenstock, A., ... & Tremblay, M. S. (2015). What is the relationship between risky outdoor play and health in children? A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 12(6), 6423-6454.

Gray, C., Gibbons, R., Larouche, R., Sandseter, E. B. H., Bienenstock, A., Brussoni, M., ... & Tremblay, M. S. (2015). What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 12(6), 6455-6474.

Hug, S. M., Hartig, T., Hansmann, R., Seeland, K., & Hornung, R. (2009). Restorative qualities of indoor and outdoor exercise settings as predictors of exercise frequency. *Health & place*, 15(4), 971-980.

Kemple, K. M., Oh, J., Kenney, E., & Smith-Bonahue, T. (2016). The power of outdoor play and play in natural environments. *Childhood education*, 92(6), 446-454.

Okely, A. D., Kariippanon, K. E., Guan, H., Taylor, E. K., Suesse, T., Cross, P. L., ... & Draper, C. E. (2021). Global effect of COVID-19 pandemic on physical activity, sedentary behaviour and sleep among 3-to 5-year-old children: a longitudinal study of 14 countries. *BMC public health*, 21(1), 1-15.

IMPACT OF COVID-19 DISEASE AND LOCKDOWN MEASURES ON CARDIO-RESPIRATORY FITNESS AND MUSCLE FUNCTION IN ADULTS AND CHILDREN

VPLIV UKREPOV ZA ZAJEZITEV PANDEMIJE COVID-19 NA KARDIO-RESPIRATORNO SPOSOBNOST IN MIŠIČNO FUNKCIJO PRI OTROCIH IN ODRASLIH

Carlo REGGIANI¹, Geertruij te KRONNIE¹

¹University of Padova, Italy

Presenting author(s): Carlo Reggiani

Cardiorespiratory fitness (CRF) along with muscle function and bone and joint health are essential requirements for independent and high-quality life. The impact of COVID-19 disease on lung function and, in some cases also on cardiac and skeletal muscle function, causes an acute reduction of CRF, that when prolonged in time well beyond the clinical recovery, causes so called 'long covid syndrome'. In such patients, the loss of the integration between respiratory and cardiocirculatory systems and skeletal muscles occurs and the impairment of each component of the synergy has an effect on the other. All rehabilitative proposals for those patients should take into account these synergistic mechanisms which are so essential for every day life activity.

In addition to the direct impact of the disease, a change in life style with a significant reduction of physical activity has been determined by the lockdown measures that were in place to counteract the epidemic spread. Both cardiocirculatory system and skeletal muscles, not to say energy metabolism, are extremely sensitive to variations in everyday physical activity. Without referring to the condition of bed ridden people or of patients treated in ICU, just the reduction of the number of steps per day has immediate effects. Thus, CRF is also affected by the changes of daily routines of people. Psychological and nutritional aspects are also involved in the response to home confinement following lockdown rules.

It is important to underline that in the European population, the impact of lockdown and COVID-19 pandemics has been different in relation to age groups. In particular, elderly people, above 65 living independently or in nursing homes were the age group with the most coronavirus cases and often a severe course of the disease with the highest number of deaths. Adult people were less affected by SARS-CoV-2 infections but the lockdown measures radically changed their lives. Lower birth rates in some countries in the year after the first lockdown seems to point at increased anxiety and discomfort in this age group. It is worth to underline the involvement of people who were affected by important pathological conditions such as cancer. Among the elderly, terminally ill cancer patients did not survive, and a SARS-CoV-2 infection could not easily be attributed to the cause of death. In contrast, children and adolescents, below 20 years were in general not getting

very sick after a SARS-CoV-2 infection and the fear that children with cancer were more sensitive to contracting the disease was not reported.

It is finally necessary to underline that, on a global scale, reports have revealed that COVID-19 pandemics had a devastating impact on HIV, TB and malaria programs, due to the shift of medical and economical resources from the original targets to the prevention or treatment of the pandemics.

EFFECTS OF MOVEMENT RESTRICTIONS DURING COVID-19 EPIDEMICS ON DEVELOPMENT OF 6- TO 8-YEAR-OLDS

UČINKI OMEJEVANJA GIBANJA MED EPIDEMIJO COVID-19 NA RAZVOJ 6- DO 8- LETNIH OTROK

Gregor STARC¹

¹University of Ljubljana, Faculty of Sport, Ljubljana, Slovenia

Presenting author: Gregor Starc

INTRODUCTION: In order to reduce the spread of the COVID-19 infections countries worldwide introduced various restriction measures among which the lock-downs of schools and cancellation of children's sports practice were the most common ones. Such restrictions heavily reduced children's habitual physical activity which, consequently, negatively affected their somatic and fitness development. In Slovenia, we were able to assess the negative effects of the COVID-19 restrictions in primary-school children by comparing their somatic status and fitness level between the pre-COVID-19 period, the period after the first lock-down in spring 2020 and the period after the second lock-down in autumn and winter 2021.

METHODS: In 2020 over 12,000 children aged 6 to 8 were included in the sample while in 2021 the sample size increased to over 39,000. In the analysis we used the results of the Slovenian national surveillance system of somatic and motor development SLOfit from June and September 2020, and from April and May 2021. The SLOfit test battery includes 3 anthropometric and 8 fitness tests. The percentile values of the tests, calculated on the 1989-2021 population data, were used to assess the changes in children's development.

RESULTS: Physical fitness of children between 6 and 8 declined for more than 16% between 2019 and 2020, and further slightly deteriorated in 2021, following a decade of positive trends with almost 1% improvement of physical fitness per year. At the same time triceps skinfold thickness increased for almost 9% between 2019 and 2020, following the 0.2% average annual decline in the previous decade. Body mass index increased for 7% between 2019 and 2020 while in the previous decade children were experiencing 0.6% average annual decline.

DISCUSSION: After the COVID-19 movement restrictions were introduced, physical fitness of 6- to 8-year-olds in Slovenia declined to the lowest level in the last four decades, while the triceps skinfold and body mass index reached the highest values ever recorded. The sudden deterioration in children's development between the pre-COVID-19 period and the periods after the first and second lock-down suggests that physical activity of children during lock-downs did not reach the level of physical activity before the pandemic. The hindered development of children calls for immediate systematic actions

to reduce the developmental gaps while the future restrictive measures during epidemic conditions should avoid the closure of schools and cancellation of leisure time sports practice.

Keywords: COVID-19 restrictions, children, physical fitness, triceps skinfold, body mass index,

LITERATURE:

Jurak, G., Leskošek, B., Kovač, M., Sorić, M., Kramaršič, J., Sember, V., ... & Starc, G. (2020). SLOfit surveillance system of somatic and motor development of children and adolescents: Upgrading the Slovenian Sports Educational Chart. *Acta Universitatis Carolinae: Kinanthropologica*, 56(1): 28-40.

Kovacs, V. A., Starc, G., Brandes, M., Kaj, M., Blagus, R., Leskošek, B., ... & Okely, A. D. (2021). Physical activity, screen time and the COVID-19 school closures in Europe—An observational study in 10 countries. *European Journal of Sport Science*, 1-10.

Morrison, S. A., Jurak, G., & Starc, G. (2020). Responding to a global pandemic: Republic of Slovenia on maintaining physical activity during self-isolation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(8), 1546.

SEASONAL VARIATION IN CHILDREN PHYSICAL ACTIVITY

VARIABILNOST GIBALNE/ŠPORTNE AKTIVNOSTI OTROK GLEDE NA LETNE ČASE

Tadeja VOLMUT¹

¹University of Primorska, Faculty of Education, Koper, Slovenia,

Presenting author: Tadeja Volmut

INTRODUCTION: Regular physical activity (PA) reduces health risk for childhood obesity, associated chronic diseases, and mental disorders. Since PA decreases with children age and with future generations, it is of utmost importance to intervene in school and out-of-school settings. Since school plays an important role in the curriculum PA, an out-of-school time PA mainly depends on the interest and motivation of parents. The aim of this study was to investigate children PA habits during different seasonal periods.

METHODS: We reviewed 12 studies (published after 2010) that measured PA of 2-15-year-old children with accelerometers or pedometers during different seasons.

RESULTS: Overall, 91.7% (11/12) of studies found seasonal variation in PA among children and adolescents. Both PA (4/7) and moderate to vigorous PA (8/11) were greater in summer or spring than in winter, and sedentary behaviour (7/10) was greater in winter than in spring or summer.

DISCUSSION: The results of most studies reviewed show a decrease in PA and moderate-to-vigorous PA and an increase in sedentary behaviour during the winter months. Therefore, future studies need to be conducted to examine seasonal variations in PA and to help implement intervention programmes. Although our study was conducted before the epidemic COVID -19. However, it would be interesting to see how seasonal PA patterns change in times of COVID -19 as we were affected by a global epidemic of COVID -19 that resulted in children and adolescents being less physically active, spending less time outdoors, and engaging in more sedentary behaviours (including screen time).

Keywords: MVPA, physical inactivity, sedentary behaviour, vacations, accelerometer.

LITERATURE:

Tanaka, C., Reilly, J. J., Tanaka, M., and Tanaka, S. (2016). Seasonal changes in objectively measured sedentary behavior and physical activity in Japanese primary school children. *BMC Public Health*, 16(1), 969.

Rowlands, A. V., Pilgrim, E. L., and Eston, R. G. (2009). Seasonal changes in children's physical activity: An examination of group changes, intra-individual variability and

consistency in activity pattern across season. *Annals of Human Biology*, 36(4), 363-378.

Ridgers, N. D., Salmon, J., and Timperio, A. (2015). Too hot to move? Objectively assessed seasonal changes in Australian children's physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12, 77.

Drenowatz, C., Ferrari, G., and Greier, K. (2021). Changes in physical fitness during summer months and the school year in Austrian elementary school children—a 4-year longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 6920.

Dunton, G. F., Do, B., and Wang, S. D. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S. *BMC Public Health*, 20, 1351.

**SCIENTIFIC PAPERS/ZNANSTVENI
PRISPEVKI**

PHYSICAL ACTIVITY AND PLAYING VIDEO GAMES IN URBAN CHILDREN

GIBALNA AKTIVNOST IN IGRANJE VIDEO IGER MED MESTNIMI OTROKI

Ksenija BOSNAR¹, Tomislav BUSCH², Davorin BABIĆ³, Franjo PROT¹

¹Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet,

²OŠ Jure Kaštelana Zagreb,

³Sveučilište u Zagrebu, Katolički bogoslovni fakultet

Presenting author(s): Ksenija Bosnar

INTRODUCTION: Internet and video games are very often hold responsible for rapidly increasing sedentary lifestyle among children. It is often found in the media, and even sometimes in scientific papers, that modern lifestyle is marked by wide use of computers; as computers are regularly used while sitting, the conclusion is that they are responsible for increasing sedentary lifestyle. To test this hypothesis, the purpose of this study is to establish the characteristics of physical activity and playing video games in urban children.

METHODS: The research was performed in 9 schools from different parts of city of Zagreb. The questionnaires were given to parents at the parent – teacher meetings or in the occasions when parents were bringing children to school. The sample consists of parents of 387 children from second to fifth grade of elementary schools in Zagreb, aged 7 -13 years, with mean age 9,7 years. Sample includes 288 (74,8%) mothers and 97 (25,2%) fathers of 185 (48,9%) boys and 193 (51,1%) girls. Parents were asked how many hours or minutes their children spend in different activities on average working day and day of weekend, and how many hours they spend weekly on activities that they do not practice daily. Among other activities, parents were asked about amount of time their child spend in physical activity and participating in organized sport, and playing video games using any device. For better understanding of gaming behavior, 8-item scale measuring preoccupation with gaming was applied; the scale was constructed under DSM-5 description of preoccupation with gaming and by using items from The Internet Gaming Disorder Scale, and was adapted to target population.

RESULTS: In this sample, 277 children (75,27%) regularly practice organised sport and 325 (88,32%) play video games. Mean time spent in some form of physical activity at average working day is 74,66 minutes (standard deviation SD = 37,57) and at day of weekend 107,26 minutes (SD = 69,62). Mean time spent in organized sport during working week is 256,11 minutes (SD = 166,50), and during weekend is 136,68 minutes (SD = 98,40). Mean time in playing video games is 60,25 minutes (SD = 42,54) at working day and 87,44 minutes (SD = 52,39) at day of weekend. The correlations of minutes spent in physical activity and sport and playing video games are near zero values; the greatest value is 0,11 and is statistically insignificant at the level 0,01; the correlations with preoccupation with gaming scale are also near zero value and statistically insignificant.

Discriminant analysis of groups defined by gender and sport participation on amount of time spent in playing video games and preoccupation with gaming resulted in one significant discriminant function. It differs boys participating in sport from other groups, showing that they are more preoccupied with games and at weekend days they spend more time in playing games than others.

CONCLUSIONS: The existence of the relationship of intensity of physical activity and intensity of playing video games in children is not confirmed in this study. However, boys who practice organised sport show different pattern of play than those who do not, and girls as well, suggesting that the relationship needs further research.

Keywords: sport, playing video games, parental report

LITERATURE:

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: Author.

Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M. & Gentile, D.A. (2015). The Internet Gaming Disorder Scale Psychological Assessment, Vol. 27, No. 2, 567–582.

DO WE KNOW HOW TO ASSESS BODY FAT PERCENTAGE IN CHILDREN?

ALI ZNAMO OCENITI ODSOTOK MAŠČEVJA PRI OTROCIH?

Jerneja ČEPIN¹, Tatjana ROBIČ PIKEL¹, Irena ROGELJ², Petra GOLJA¹

¹University of Ljubljana, Biotechnical Faculty, Department of Biology, Ljubljana, Slovenia,

²University of Ljubljana, Biotechnical Faculty, Department of Animal Science, Institute of Dairy Science and Probiotics, Domžale, Slovenia

Presenting author: Jerneja Čepin

INTRODUCTION: Human body composition can be assessed with several different techniques with anthropometry being widely used because of its simplicity, accessibility, quickness, and safety. Various equations from different authors have been established to correlate skinfold measurements to percentage body fat (%BF). Nevertheless, these equations yield dramatically different results, which has already been proven for pregnant women and adults. The comparison of results from equations that apply to children has, however, not yet been made, hence this was the aim of the present study. In addition, we compared %BF results obtained with anthropometric equations with those from bioelectrical impedance analysis (BIA), to critically evaluate the agreement between these methods.

METHODS: The present study was part of My-Milk 2 research project (ARRS L3-8213), which included anthropometric assessment of (average (SD)) 6,8 (0,2) year old children. We measured body height, body mass, several skinfolds, and performed bioelectrical impedance analysis (Tanita MC-780MA, Japan) on 89 children, 41 females (F) and 47 males (M). Out of previously published equations for %BF calculation in children, a selection suitable for our sample age group was made. We calculated %BF with different equations and compared the obtained results with BIA determined %BF.

RESULTS: A dramatic span of %BF was observed when %BF was calculated with different published anthropometric equations for children of our age group. Estimates of %BF as calculated on the same subject sample with different body composition equations varied from 3,9 (1,6) % to 26,6 (4,3) %, with several %BF estimates clustered around 15% and BIA determined %BF of 20,6 (2,2) %. It has to be noted, however, that the underlying equations for BIA measurements are unknown, as they are kept as manufacturers' business secrets.

DISCUSSION: The results of the present study reveal that the anthropometric equation chosen to calculate %BF in children will profoundly affect the estimate of body composition. Consequently, direct comparisons of %BF in children obtained with different anthropometric equations should be avoided, as, similar to adults, they yield greatly different results. Although BIA may be used as an alternative body composition

assessment method, it has several limitations, which should always be considered, and at present can not yet be used as a reference method for body composition assessment.

Keywords: anthropometry, bioelectrical impedance, child, body composition, body fat.

LITERATURE:

Brook C. G. (1971). Determination of body composition of children from skinfold measurements. *Archives of disease in childhood*, 46(246), 182–184.

Golja, P., Robič Pikel, T., Zdešar Kotnik, K., Fležar, M., Selak, S., Kapus, J., & Kotnik, P. (2020). Direct Comparison of (Anthropometric) Methods for the Assessment of Body Composition. *Annals of nutrition & metabolism*, 76(3), 183–192.

Robič, T., Benedik, E., Fidler Mis, N., Bratanič, B., Rogelj, I., & Golja, P. (2013). Challenges in determining body fat in pregnant women. *Annals of nutrition & metabolism*, 63(4), 341–349.

Weststrate, J. A., & Deurenberg, P. (1989). Body composition in children: proposal for a method for calculating body fat percentage from total body density or skinfold-thickness measurements. *The American journal of clinical nutrition*, 50(5), 1104–1115.

ADEQUACY OF ENERGY AND MACRONUTRIENT INTAKE IN SLOVENIAN ADOLESCENTS WITH DIFFERENT PHYSICAL ACTIVITY

DOSEGANJE ENERGIJSKIH IN MAKROHRANILNIH POTREB PRI SLOVENSKIH MLADOSTNIKIHZ RAZLIČNO TELESNO DEJAVNOSTJO

Emanuela ČERČEK VILHAR ¹, Katja ZDEŠAR KOTNIK ¹, Gregor STARC ², Petra GOLJA ¹

¹ University of Ljubljana, Biotechnical Faculty, Ljubljana, Slovenia

² University of Ljubljana, Faculty of Sport, Ljubljana, Slovenia

Presenting author(s): Emanuela Čerček Vilhar

INTRODUCTION: Following infancy, adolescence is the second most intense period of growth and development, as dynamic hormonal changes cause a surge in physical growth, development, and sexual maturation. During adolescence it is therefore particularly necessary to pay attention to an adequate intake of energy, macro- and micronutrients. Therefore, we aimed to determine the adequacy of energy and macronutrient intake in a population of healthy Slovenian adolescents relative to national recommendations and in relation to their physical activity.

METHODS: In a representative sample of first-grade secondary school students from Slovenia (N = 341) aged (average 15,3 (± 0,5) years, who participated in the ACDSi (Analysis of Child Development Trends in Slovenia) survey in 2014, we collected data on their daily energy and macronutrient intake with two repeated 24-hour dietary recalls. We assessed their physical activity with SHAPES (School Health Action, Planning and Evaluation System) questionnaire and measured their anthropometric characteristics (body mass and height). We first analysed data on food intake in The Open Platform for Clinical Nutrition and then compared the results with national dietary recommendations, which follow DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V) recommendations. We classified participants into three categories according to their physical activity (less, moderately, or vigorously physically active), and then performed statistical analysis with nonparametric tests (Mann-Whitney U test, Wilcoxon test of predicted ranks for one sample, Pearson's chi-square test, and Kruskal-Wallis test).

RESULTS: The results of our study indicated that 75 % of adolescents met the national recommendations for intake of carbohydrates and 75 % for intake of protein, while only 10 % of adolescents met the recommendations for energy intake and 44 % for intake of fats. Our results also demonstrated that boys had a higher daily protein intake than girls (p = 0,001). In contrast, gender-comparison revealed no significant difference for energy, carbohydrate, and fats intake. Moreover, energy and macronutrient intakes were significantly higher (p > 0,001) in vigorously active boys than in less or moderately active boys. There were no observed differences in intake between girls with different activity levels.

DISCUSSION: Although we more often talk about overweightness and obesity, there exists a significant percentage of adolescents, who do not meet the energy and macronutrient intake requirements. In the long term, energy deficiency in adolescents can negatively affect their growth, development, and brain function. According to the results of our study, we need to focus on adolescents, who have low energy intake, especially on vigorously physically active girls. To prevent possible negative health consequences, it is necessary to establish educational programs for sports coaches, parents, and the adolescents themselves, to extend the knowledge about proper nutrition, which has to meet the intake requirements relative to gender and physical activity.

Keywords: nutrition, adolescence, physical activity, daily dietary intake, dietary recommendations.

LITERATURE:

Čerček Vilhar E. 2020. *Primernost energijskega vnosa in vnosa makrohranil pri različno dejavnih mladostnikih.* (Magistrska naloga). Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Ljubljana.

Das JK, Rehana AS, Thornburg KL, Prentice AM, Campisi S, Lassi ZS, Koletzko B, Bhutta ZA. (2017). Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. *Ann N Y Acad Sci*, 1393(1): 21-33.

Fidler Mis N, Kobe H, Štimec M. (2012). Dietary intake of macro- and micronutrients in Slovenian adolescents: comparison with reference values. *Ann Nutr Metab*, 61(4): 305-313.

National Institute for Public Health. (2016). Referenčne vrednosti za energijski vnos ter vnos hranil. Ljubljana, 8 str. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/referencne_vrednosti_2020_3_2.pdf (26.5.2021)

Starc G, Kovač M, Strel J, Bučar Pajek M. (2014). The ACDSi 2014 – a decennial study on adolescents' somatic, motor, psychosocial development and healthy lifestyle: study protocol. *Anthropol Noteb*, 21(3): 107-123.

INTEGRATING PHYSICAL ACTIVITY IN MATHEMATICS LESSONS

VKLJUČEVANJE GIBANJA V URE MATEMATIKE

Erika ČERNIGOJ¹, Tadeja VOLMUT²

¹Kindergarten Morje Lucija, Lucija, Slovenia

²University of Primorska, Faculty of Education, Koper, Slovenia

Presenting author(s): Erika Černigoj

INTRODUCTION: Today, many children do not achieve recommendations for daily physical activity. Children spend a lot of daily time at school where they are physically inactive. One of the possibilities to increase physical activity at school is to integrate it into academic learning. In Slovenia, there have only been a few studies done that included physical activity in a lesson of non-physically-active nature. This is why we were interested in how learning through movement affects the quantity and intensity of children's physical activity during school hours and especially during mathematics lessons.

METHODS: The participants were 22 sixth-grade students from a primary school. There were 16 students in the experimental group and 6 in the control group. The mathematics classes were planned together with the mathematics teacher. These were then conducted in the experimental group. In the control group, the mathematics classes stayed unchanged. The intervention lasted for one week. For the duration of the experiment, students wore an accelerometer during school hours on the right hip. (The conducted activities included playful learning where each right answer to the teacher's question gave the student the possibility to choose the type of exercise to do till the teacher's mark for the next question; and true or false questions, where if the statements were true, the students did 5 jumps if it was false, they did 3 squats...)

RESULTS: Comparing levels of physical activity between groups during math classes, we found out there was a difference between both groups. During the math classes, the experimental group spent 11,5 minutes in moderate to vigorous intensity of physical activity, on the contrary, the control group only 3,7 minutes. Moreover, the experimental group was for 6,7 minutes less physically inactive during math classes compared to the control group. The level of physical activity during school time did not significantly differ between groups. Nevertheless, the experimental group spent slightly more time (10,6 minutes) in moderate to vigorous intensity throughout the school time period than the control group and was 10,6 minutes less physically inactive. The students from both groups achieved minimum physical activity recommendations already during school time. The experimental group was physically active at moderate to vigorous intensity 79,1 minutes while the control group was 68,5 minutes.

DISCUSSION: This study showed that integrating physical activity with mathematics in the academic classroom resulted in increased moderate to vigorous physical activity, compared to a traditional lesson. More research should be done on how the integration of physical activity with different school subjects affects the daily physical activity of children and youth. Furthermore, previous research showed that physically active classes also improve academic achievements. This should be additional encouragement for the teachers to integrate physical activity in their classes.

Keywords: children, sixth grade, moderate to vigorous intensity, accelerometer.

LITERATURE:

Bartholomew J, Jowers E, Roberts G, Fall A, Erriuriz V, Vaughn S. (2018). Active learning increases children's physical activity across demographic subgroups. *Translational Journal of the ACSM*, 3(1): 1-9.

Martin R, Murtagh E. (2015). Preliminary findings of active classrooms: An intervention to increase physical activity levels of primary school children during class time. *Teaching and teacher education*, 52(2): 113-127.

Mullender-Wijnsma M, Hartman E, de Greeff J, Bosker R, Doolaard S, Visscher C. (2015). Moderate-to-vigorous physically active academic lessons and academic engagement in children with and without a social disadvantage: a within subject experimental design. *BMC Public Health*, 15(1): 404.

Vazou S, Saint-Maurice P, Skrade M, Welk G. (2018). Effect of integrated physical activities with mathematics on objectively assessed physical activity. *Children*, 5(10): 140.

Vetter M, Orr R., O'Dwyer N, O'Connor H. (2020). Effectiveness of active learning that combines physical activity and math in schoolchildren: A systematic review. *Journal of School Health*, 90(4): 306-318.

THE EFFECT OF STUDENTS' SEDENTARY LIFESTYLE ' ON RESTING BLOOD PRESSURE AND HEART RATE AMONG STUDENTS

UČINEK SEDENTARNEGA ŽIVLJENJA NA KRVNI TLAK IN SRČNI UTRIP UČENCEV

Marko ČULE ¹, Ivan MILINOVIĆ ¹, Nikolina ANIĆ ²

¹University of Zagreb, Faculty of Economics & Business, Department of Physical Education, Zagreb, Croatia

²Lucijan Vranjanin High School, Zagreb, Croatia

Presenting author(s): Marko Čule, Ivan Milinović

INTRODUCTION: Health can be defined as a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease. Nowadays, it is known, that due to the sitting posture in schools and universities there is a higher risk of inactivity. The purpose of this research was to examine the differences between two groups of students, the first group typically spends nearly three hours sitting, while the second group spends more than three hours, in their blood pressure values, heart rates and body mass indexes.

METHODS: In this cross-sectional study, participants were 129 university students (91 female and 38 male students) randomly selected from Faculty of Economics and Business University of Zagreb, Croatia, aged 19.58 ± 0.71 years in average, average height 170.87 ± 10.33 centimeters and average body weight 71.63 ± 15.93 kilograms. Sedentary lifestyle was estimated based on questions from International Physical Activity Questionnaire. The following question was raised: "During the last 7 days, how much time did you spend sitting during weekdays?" The answers sorted the students in two sedentary lifestyle categories, „to three hours“ and „more than three hours“. Blood pressure (diastolic and systolic), as well as the heart rate were measured using the OMRON digital sphygmomanometer, on the left hand after 5 minutes rest period while sitting down. The differences between groups were analyzed by using Student t-test and Man-Whitney U-test. Significance was set up at $p < 0.05$.

RESULTS: Even 66.67% respondents have stated that they spend more than three hours daily sitting. Average heart rate values are 86.57 ± 13.42 beats per minute, diastolic blood pressure values 77.14 ± 9.14 mm/Hg and systolic blood pressure values 123.21 ± 13.73 mm/Hg. The student group that has stated to spend more than three hours sitting has statistically had much higher values of systolic blood pressure ($p < 0,010$), diastolic blood pressure ($p < 0,001$) (not taking into account specific cycle phase in female participants) and heart rate ($p < 0,024$). Body mass index values are also somewhat higher at students that sit more than three hours daily, than at students that sit less than three hours, but those values aren't statistically significant ($p < 0,067$).

DISCUSSION: The results indicate that sedentary lifestyle affects resting heart rate and Blood pressure, which reflect on other organic systems and ultimately affect the quality of life and overall health. Empirical evidence proves how people, due to the development in technology and various facilities on internet and television, spend more time sitting than being physically active. Students spend large amount of time sitting, and due to that behavior their physical condition weakens. It is crucial to change students' habits and foster them to be more active, which will have effect on improving the quality of life.

Keywords: young adults, students, sedentary lifestyle, blood pressure, heart rate.

LITERATURE:

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and science in sports and exercise*, 35(8),1381–1395.

Hart, E. C., Charkoudian, N., Wallin, B. G., Curry, T. B., Eisenach, J. H., & Joyner, M. J. (2009). Sex differences in sympathetic neural-hemodynamic balance: implications for human blood pressure regulation. *Hypertension (Dallas, Tex. : 1979)*, 53(3), 571–576.

Sulemana, H., Smolensky, M. H., & Lai, D. (2006). Relationship between physical activity and body mass index in adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*, 38(6), 1182–1186.

WHO (World Health Organization). (1946). Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, June 19–July 22, 1946; signed on July 22, 1946, by the representatives of 61 States (Off. Rec. World Health Organ., no. 2, p. 100). Geneva: WHO.

THE ANALYSIS AND THE MODEL OF PREDICTING INJURIES IN CHILDREN IN THEIR EARLY CHILDHOOD BY PHYSICAL / SPORTS ACTIVITY

ANALIZA IN MODEL NAPOVEDOVANJA POŠKODB OTROK V ZGODNJEM OTROŠTVU PRI GIBALNI/ŠPORTNI AKTIVNOSTI

Marina DOBNIK^{1,2}, Boštjan ŠIMUNIČ³, Mladen GASPARINI⁴, Rado PIŠOT³

¹University of Primorska, Faculty of Health Sciences, Izola, Slovenia

²Center for Kinesiology and Lymphedema, Brezovica pri Ljubljani, Slovenia

³Science and research Centre Koper, Koper, Slovenia

⁴Izola General Hospital, Izola, Slovenia

Presenting author: Marina Dobnik

INTRODUCTION: Physical / sports activity does indeed bring numerous benefits to health; however, being physically active also presents certain risks of injury. Due to injuries, a considerably large number of children needs urgent medical attention or is even admitted to hospital. The aim of the three-year longitudinal study was to analyze the data of select fundamental motor patterns, morphological characteristics and motor skills in children from the Slovene coastal region aged 4 to 6. Based on the predictors of the mentioned variables, we have prepared a model for predicting the probability of injury occurrence related to physical / sports activity in children in their early childhood.

METHODS: The longitudinal study included 107 children aged 4 to 6. In the age group of 4-year-olds, the entire set of measurements was completed by 107 children, in the age group of 5-year-olds by 99 children, and in the age group of 6-year-olds by 94 children. In the entire five-year period, following the first measurements carried out in Izola General Hospital due to the injuries induced by physical / sports activity, 40 of the children mentioned above were treated (theoretically, the injuries relate to the physical and motor status of the children, or to the select motor pattern of climbing, crawling and vertical jump). We focused on the select fundamental motor patterns (time and coordination in climbing and crawling, height and coordination in the counter-movement vertical jump), morphological characteristics (body mass, body height, muscle mass, fat mass, body mass index) and motor skills (static strength of select muscle groups) in the injured and the uninjured children. Based on these predictors, we established a model for predicting the probability of injuries induced by physical / sports activity in children in their early childhood.

RESULTS: Statistically significant, injured 4-, 5- and 6-year-olds are taller than uninjured children. Statistically significant, injured 5-year-olds climb faster than their uninjured peers, and produce higher strength in knee flexion of both legs, while having a lower agonist/antagonist ratio than their uninjured peers. Statistically significant, injured 5-

and 6-year-olds achieve a better evaluation score regarding the coordination in the counter-movement vertical jump and arms than their uninjured peers. Statistically significant, injured 4-year-olds produce higher strength in left leg plantar ankle flexion and in hand grip than their uninjured peers. A reliable model for predicting the probability of injuries induced by physical / sports activity in 4-year-olds exists, based on two predictors (time of crawling and hand grip). Namely, the longer the time of crawling, the higher the probability of injury induced by physical / sports activity, and the greater the strength of the strongest hand grip, the higher the probability of injury induced by physical / sports activity.

DISCUSSION: Children's injuries present a significant health problem and also have an impact on the economy. Due to that fact, it is important to emphasize the prevention of those injuries. The proposed model is the starting point for future work. In fact, the findings of the study show the trends emerging in the mentioned areas in further research and provide the possibility of creating improved and more reliable models of predicting the probability of injuries. We conclude that if the evaluation scores regarding the coordination of fundamental motor patterns, body characteristics, and motor skills fall into age-appropriate frames, the probability of injuries is lower.

Keywords: injury of locomotor system, fundamental motor patterns, preschool-age children, school-age children, motor competencies, logistic regression.

LITERATURE:

Dobnik M., Šimunič B., Pišot R. and Gasparini M. (2016). Poškodbe otrok v zgodnjem otroštvu. V M Plevnik and R Pišot (ed.), *Razvoj elementarnih gibalnih vzorcev v zgodnjem otroštvu* (str. 145–157). Koper: Univerzitetna založba Annales.

Gallahue D. L., Ozmun J. C. and Goodway J. D. (2012). *Understanding motor development: infant, children, adolescent, adults* (7th ed.). New York: McGraw-Hill higher education.

Gasparini M. (2011). *Poškodbe otrok in mladostnikov zdravstvene regije Koper*. Neobjavljena raziskava.

Rok Simon M. (2018). *Poškodbe otrok in mladostnikov: problem tudi v Sloveniji*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje Republike Slovenije. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/poskodbe_otrok_2018_publikacija_koncna_1.pdf.

CARDIOVASCULAR HEALTH AND PHYSICAL FITNESS IN CHILDREN

SRČNOŽILNO ZDRAVJE IN TELESNA PRIPRAVLJENOST PRI OTROCIH

Ana DROLE TORCAR^{1,2}, Primož KOTNIK^{1,2}

¹University Medical Centre Ljubljana, Department of endocrinology, diabetes and metabolism, Pediatric Clinic, Ljubljana, Slovenia

²University of Ljubljana, Department of Pediatrics, Medical Faculty, Ljubljana, Slovenia

Presenting author(s): Primož Kotnik

INTRODUCTION: Physical inactivity is associated with morphologic and biochemical parameters connected to atherosclerotic process induction, leading to cardiovascular disease development. To evaluate the atherosclerosis process in children, a non-invasive biomarker of carotid artery intima-media thickness (cIMT) can be used. The purpose of the study was to define the relationship between intima-media thickness of the carotid artery and physical fitness in children.

METHODS: 783 healthy children (49.8 % male), aged 6 to 15 years were included. Height, weight, waist and hip circumferences were determined by trained medical personnel. Blood pressure was determined by three consecutive measurements after 5-minute rest. cIMT was measured by specialized ultrasound software (RF-QIMT, MyLab Gamma Esaote). Skinfold thickness measurement and data on physical competence were obtained from the SLO Fit (Faculty of Sports) dataset, where the physical fitness index is calculated from eight tests scores. The study was approved by the National Medical Ethics Committee of the Republic of Slovenia (No. of the approval: 0120-357/2017-/9).

RESULTS: Multiple linear regression model ($R^2=0.12$, $F(6, 1142)=26.98$, $p<0.001$) showed higher cIMT in individuals with higher BMI and hip circumference ($\beta=11.57$, $p<0.01$), and with higher skinfold thickness (males: $r(388)=0.13$, $p<0.05$; females $r(391)=0.22$, $p<0.001$). Average systolic blood pressure correlated to cIMT (males: $r(249)=.19$, $p<.05$; females: $r(271)=.13$, $p<.05$). Higher diastolic blood pressure variability ($r(258)=0.15$, $p<.05$) and variance ($r(258)=.13$, $p<.05$) was connected to higher cIMT values in boys. Of importance, a negative trend between overall physical movement efficacy and cIMT was determined: the higher the physical fitness score, the lowest was the percentile value of cIMT ($R^2=.01$, Adjusted $R^2=. 01$, $F(2, 774)=3.19$, $p=.04$).

DISCUSSION: We showed that individuals with known risk factors for early vascular aging have higher cIMT values already at a young age; previous reports showed conflicting results on smaller study samples. The study's main finding is that there is an important trend between measures of cardiovascular health and measures of physical fitness already in children. Therefore, the latter could be used as an additional marker to determine children at an increased risk for early cardiovascular comorbidities. These

results should prompt the intervention strategies for vascular health promotion also in children.

Keywords: atherosclerosis, vascular health, carotid intima-media thickness, physical fitness, children and adolescents

LITERATURE:

Ajala O, Mold F, Boughton C, Cooke D, Whyte M. (2017). Childhood predictors of cardiovascular disease in adulthood. A systematic review and metaanalysis. *Obesity reviews*, 18(9):1061-70.

Meyer AA, Kundt G, Lenschow U, Schuff-Werner P, Kienast W. (2006) Improvement of early vascular changes and cardiovascular risk factors in obese children after a six-month exercise program. *J Am Coll Cardiol* 48:1865-1870

Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ, Sjöström M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *Int J Obes*, 32:1-11.

Eisenmann JC, Welk GJ, Ihmels M, Dollman J (2007) Fatness, fitness, and cardiovascular disease risk factors in children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc* 39:1251-1256.

Meyer AA, Kundt G, Lenschow U, et al. Improvement of early vascular changes and cardiovascular risk factors in obese children after a six-month exercise program. *J Am Coll Cardiol* 2006; 48:1865-70

EFFECTS OF A 3-YEAR PHYSICAL EDUCATION INTERVENTION IN ITALIAN SCHOOLS

UČINKI TRILETNE INTERVENCIJE GIBALNE AKTIVNOSTI V ITALIJANSKIH OSNOVNIH ŠOLAH

Federica FIORI¹, Giulia BRAVO¹, Maria PARPINEL¹, Giovanni MESSINA², Rita MALAVOLTA³, Stefano LAZZER^{1,4}

¹University of Udine, Department of Medicine, Udine, Italy

²Italian Olympic Committee, Regional school of Sport, Trieste, Italy

³Italian Olympic Committee, Regional committee, Trieste, Italy

⁴University of Udine, School of Sport Sciences, Udine, Italy

Presenting author: Federica Fiori

INTRODUCTION: Although the importance of regular physical activity has been widely demonstrated, most children displayed an inadequate level of physical fitness. Schools constitute an ideal setting in which children's physical activity, physical fitness, and health status can improve. However, intervention protocols and their effectiveness vary considerably. The purpose of our study was to investigate if attending structured physical education classes held by a specialized teacher (EXP) could improve physical fitness and overweight and obesity prevalence more than in traditional classes of equal duration held by an ordinary teacher (TRAD).

METHODS: Anthropometric and fitness parameters were assessed in a convenience sample of 12519 1st grade schoolchildren over 3 subsequent schoolyears. In EXP classes (3542 girls and 3848 boys), specialized teachers were responsible for implementing a class-specific physical activity plan based on a standardized programme designed to promote motor skills, coordination, physical literacy, team spirit and compliance with the rules to achieve long-term modifications in behavioural patterns. In contrast, TRAD classes (2498 girls and 2631 boys) followed the standard physical education programme.

RESULTS: Physical fitness improved more in the EXP group than in the TRAD group, except for flexibility (Sit & Reach). At the end of the 3rd year, the EXP children performed better than did the TRAD children ($p < 0.001$) in Léger (girls: +34%, boys: +30%), agility shuttle (girls: -10%, boys: -9%), long jump (girls: +9%, boys: +8%), frontal throw (girls: +11%, boys: +10%), and standing balance (girls: +18%, boys: +28%). No significant differences were found between the two groups regarding the anthropometric characteristics during the entire follow up. However, the prevalence of obesity and overweight at the 3rd year of follow-up was lower in the EXP group than in the TRAD group by -2% and -3%, respectively.

DISCUSSION: The main results showed that, in the present sample of Italian schoolchildren, the higher competences of specialized teachers positively influenced children's physical fitness starting from the second year of follow up. Most of the previous interventions which reported positive results included additional physical activity allocated time and used different outcomes to evaluate effectiveness. The present evidence showed that even a minor intervention, focused on the quality rather than the duration of time spent in the gym during school hours is capable of improving children's fitness more than the standard curriculum is. Moreover, the decrease in the prevalence of obesity and overweight suggests the intervention can improve heavier children's weight status. In conclusion, simple field-based test, which were found to be easy to implement in school environments, can be extremely useful to evaluate the effectiveness of physical education's intervention. These tests could also be implemented by ordinary teachers in the Italian physical education core curriculum to periodically monitor the development of children's physical fitness.

Keywords: physical activity, physical fitness' test, obesity, overweight, children.

LITERATURE:

Errisuriz, V. L., Golaszewski, N. M., Born, K., & Bartholomew, J. B. (2018). Systematic Review of Physical Education-Based Physical Activity Interventions Among Elementary School Children. *Journal of Primary Prevention, 39*(3), 303–327.

Sacchetti, R. P., Ceciliani, A. P., Garulli, A. P., Dallolio, Laura PhD, M., Beltami, Patrizia MD, M., Leoni, Erica PhD, M., Sacchetti R, Ceciliani A, Garulli A, Dallolio L, Beltrami P, L. E., Sacchetti, R. P., Ceciliani, A. P., Garulli, A. P., Dallolio, L., Beltrami, P., Leoni, E., R., S., A., C., A., G., L., D., P., B., & E., L. (2013). Effects of a 2-Year School-Based Intervention. *Journal of School Health, 83*(9), 639–646.

Starc, G., & Strel, J. (2012). Influence of the quality implementation of a physical education curriculum on the physical development and physical fitness of children. *BMC Public Health, 12*(1).

TEACHING FEINTS FOR HANDBALL BEGINNERS

UČENJE "FINT" PRI ZAČETNIKIH ROKOMETA

David HENIGMAN¹, Katarina OHNJEC²

¹RK Team Klaksvik, Faroe Islands

²University of Zagreb, Faculty of Kinesiology, Zagreb, Croatia

Presenting author(s): Katarina Ohnjec²

INTRODUCTION: Knowledge and skills can be taught and then acquired in different ways, so it is the task of the trainer/teacher to find the best path to the goal. The modern handball game shows the development of the same, which initiates the coach's mandatory upgrading of competencies in all aspects of teaching. The aim of this study was the evaluation of a two-month program for improvement of single forward feint to the left with passage to the right, and single forward feint to the right with passage to the left by „shifting opponents” hand.

METHODS: Sixteen young male handball players, aged $9,64 \pm 0,87$ years, participated in this study. The program was being implemented in two months, in which 18 training sessions (35%) were conducted for the improvement of feint skills, from 52 training sessions overall. In 10 training sessions, the conducted exercises were more focused on repeating the pattern of movement in feints and its application in the situation. The remaining 8, were aimed at repeating the new pattern of movement and creating an environment for its rapid performance. Initial video recording was accomplished at the beginning of the period, and final video recording at the end. The research consisted of two variables for the evaluation of specific motoric skills: 1. single forward feint to the left with passage to the right and 2. single forward feint to the right with passage to the left by „shifting opponents” hand. Four videos were analyzed by three experts, using grading list and detailed grading criteria. The basic parameters of descriptive statistics were determined for both variables. The metric characteristics of the expert estimation contribution were analysed through measures of reliability (Cronbach's α) and homogeneity (average item intercorrelation). Adequate parametric (t-test for dependent samples) and non - parametric (Wilcoxon t-test) methods were used to analyse changes in the levels of feint performance at different time points.

RESULTS: The results indicate satisfactory reliability and homogeneity of the tests ($\alpha_1=0,90$; $r_1=0,80$; $\alpha_2=0,86$; $r_2=0,87$). By insight into results, the significant difference is spotted between the initial and final state of both motor skills acquisition. An average grade of basic feint raised from 2,80 to 3,52 ($t = -4,14$; $p= 0,01$), and from 1,84 to 2,84 ($t = -6,42$; $p= 0,01$) for another feint.

DISCUSSION: The increase in average grades in both knowledge, as well as significant differences between the initial and final performance of both feints, indicate that the

studied sample progressed the acquired knowledge after the training program. Such results are encouraging for the further design and implementation of similar programs. The limiting factors can be seen in the sample size of this entity, the absence of the control group as well as the validated evaluation of the instrument.

Keywords: motor skills, teaching methods, single feint, work program.

LITERATURE:

Fernandes Ferrari, S., Henrique Borges, P., Teixeira, D., Garcia Marques, P. (2018). Impact of verbal instruction and demonstration methods on self-efficacy and motor learning in inexperienced handball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), Art 120, pp. 816 – 820. doi: :10.7752/jpes.2018.02120

Foretić, N., Burger, A., Rogulj, N. (2011). Primjena mini rukometa u nastavi TZK-a i školskom sportu. U I. Prskalo i D. Novak (ur.) *6. kongres FIEP-a Europe, zbornik radova „Tjelesna i zdravstvena kultura u 21.stoljeću - kompetencije učenika“*, Poreč, 18. – 21. lipnja 2011. (str. 164 – 168). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez

Gruić, I. (2011). *Evaluacija metoda poučavanja elemenata rukometne tehnike*. (doktorska disertacija). Kineziološki fakultet, Zagreb.

Papić, R., Papić, M. (2014). *Kreativno učenje u sportu*. Zagreb, vlastita naklada.

Radić, N. (2012). *Rukomet – od početnika do vrhunskog igrača*. Ribnica, vlastita naklada.

THE RELATIONSHIPS OF PHYSICAL AND SEDENTARY ACTIVITIES BEFORE AND AFTER NON-LINEAR TRANSFORMATION OF VARIABLES

POVEZANOST GIBALNE IN SEDENTARNE AKTIVNOSTI PRED NELINEARNO TRANSFORMACIJO VARIABEL IN PO NJEJ

Darko KATOVIĆ¹, Franjo PROT¹, Davorin BABIĆ², Tomislav BUSCH³

¹ Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet, Zagreb, Croatia

² Sveučilište u Zagrebu, Katolički bogoslovni fakultet, Zagreb, Croatia

³ Osnovna škola Jure Kaštelana Zagreb, Croatia

Presenting author(s): Darko Katović

INTRODUCTION: The evidence about the time somebody spend in some activity is quantitative continuous variable and therefore adequate for any kind of data analysis. However, the data collected in empirical research using human report and not objective measure regularly do not follow that form; respondents are inclined to round up amounts of time in quarters, halves and whole hours, and distribution of data look more like discrete than continuous. The problem can be solved by data transformation. In this study, two nonlinear transformations are applied on data about time spent in physical activity and sedentary screen-time activities of children.

METHODS: Parents of 387 children aged 7-13 years reported data about time their children spend in physical activity and sport, and watching TV, playing video games and using mobile phone at average working day and average weekend. Canonical correlation analysis was applied on raw data and standardized data transformed by sigmoidal (-1,+1) and (0,1) procedures.

RESULTS: Canonical correlation analysis with row data resulted in one correlation $r=0.272$ statistically significant at the level of 0.05; it is formed by negative contribution of playing video games and watching TV at working days and positive value of playing video games on weekends in the set of sedentary activities; In the other set, there is positive contribution of sport at working days and physical activity at weekends, but negative value of overall physical activity at working days. Canonical correlation analysis applied on sigmoidal (-1,+1) transformed data also resulted in one canonical correlation $r=0.277$ but statistically significant at the level of 0.01. Contributions of variables in both sets are very similar to those obtained by raw data: negative values of playing video games and watching TV at working days and positive value of playing video games on weekends, and again positive value of sport at working days and physical activity at weekends, and negative value physical activity at working days. Canonical correlation analysis applied on sigmoidal (0,1) transformed data did not show significant results.

DISCUSSION: Data transformed by sigmoidal (-1,+1) procedure gave the results of canonical correlation analysis almost the same as with raw data, but with far more convincing statistical test. We must certainly keep in mind that it does not exist straightforward transformation which improves the form of data and selecting the correct transformation model is often an iterative process.

Keywords: time variables, sigmoidal transformation

LITERATURE:

Yeo, I. N. K., & Johnson, R. A. (2000). A new family of power transformations to improve normality or symmetry. *Biometrika*, 87(4), 954–959. <https://doi.org/10.1093/biomet/87.4.954>

Osborne, J. W. (2010). Improving your data transformations: Applying the Box-Cox transformation. *Practical Assessment, Research and Evaluation*, 15(12).

DOES PARTICIPATION IN ORGANIZE SPORT ACTIVITIES STRENGTHEN SOCIAL SELF-EFFICACY OF POLISH SCHOOL-AGED CHILDREN?

ALI SODELOVANJE V ORGANIZIRANIH ŠPORTNIH AKTIVNOSTIH KREPI SAMOUČINKOVITOST OSNOVNOŠOLSKIH OTROK NA POLJSKEM?

Dorota KLESZCEWSKA¹, Joanna MAZUR²,

¹Institute of Mother and Child Foundation, Warsaw, Poland,

²University of Zielona Gora, Department of Humanization in Medicine and Sexology, Collegium Medicum, Poland,

Presenting author(s): Dorota Kleszczewska

INTRODUCTION: Social self-efficacy (SSE) can impact adolescent's social behaviors. It can be assumed that participation in organized sports activities has a positive impact on children well-being. However, the relationship between these two factors has not been comprehensively described. The aim of this study was to investigate the relationship between adolescents' SSE and their participation in different types of organized sport activities.

METHODS: The research was conducted as a part of the last wave of the Health Behaviour in School-aged year Child (HBSC) survey in Poland during the 2017/2018 school year, included 7513 participants (48% girls and 52% boys) aged from 10 to 18.5 years, the mean average age was 14.47 ± 2.25 ; in four age groups: 11, 13, 15 and 17. The dependent variable was SSE measured using the scale, developed by Smith and Betz. It ranges from 0 to 32 points, is homogeneous, and has a Cronbach's alpha of 0.833. Independent variable was participation in group or individual organised sport activities (yes/no). The multivariate regression model was adjusted for gender and age.

RESULTS: The mean SSE score was 20.74 ± 6.08 with no significant differences between boys and girls ($p=0.564$). Students from marginal ages groups scored better than those from two middle ones ($p=0.002$). Adolescents participate in organized group sport activities more (38.1%) compared to in individual sport activities (25.2%). Boys are more likely than girls to choose organized activities (47,4% vs 29,5%) with a much smaller difference in terms to individual sports activities (26.5% vs. 23.9%). The participation in organized group (21.51 ± 6.06 vs 20.2 ± 6.04) or individual sports activities (21.65 ± 6.06 vs 20.43 ± 6.05) increases the level of social self-efficacy among adolescents. In further analysis the logistic regression model was used. Participation in organized sport activities is a stronger predictor of SSE.

CONCLUSIONS: It is important to encourage school-age children to participate in organised sport activities, as these can have a positive impact on their self-efficacy. Experts responsible for programs and educational campaigns promoting participation in

organized sport activities should take into the consideration preferences of young people because they could differ due to the age and gender.

Keywords: social self-efficacy, adolescents, physical activity,

LITERATURE:

Badura, P., Hamrik, Z., Dierckens M, Gobiņa, I., Malinowska-Cieślik, M., Furstova, J., Kopcakova, J., Pickett, W. (2021). After the bell: adolescents' organised leisure-time activities and well-being in the context of social and socioeconomic inequalities. *J Epidemiol Community Health*. 5;75(7):628–36. doi: 10.1136/jech-2020-215319. Epub ahead of print. PMID: 33402394; PMCID: PMC8223665.

Kleszczewska, D., Szkutnik, A.M., Siedlecka, J., Mazur, J. (2019). Physical Activity, Sedentary Behaviours and Duration of Sleep as Factors Affecting the Well-Being of Young People against the Background of Environmental Moderators. *Int J Environ Res Public Health*. 14;16(6):915. doi: 10.3390/ijerph16060915. PMID: 30875742; PMCID: PMC6466255.

Smith, H.M., Betz, N.E. (2000). Development and validation of a scale of perceived social self-efficacy. *J. Career Assess.* 8:283–301. doi: 10.1177/106907270000800306.

THE DIFFERENCES IN MOTOR DEVELOPMENT IN 3 TO 5 YEARS OLD PRE-SCHOOL CHILDREN

RAZLIKE V MOTORIČNEM RAZVOJU MED TRI- IN PETLETNIMI OTROKI

Jovan KUZMANOVIĆ¹, Bojana HARISON¹, Valdemar ŠTAJER¹

¹University of Novi Sad, Faculty of Sport and Physical Education, Novi Sad, Serbia

Presenting author(s): Jovan Kuzmanović

INTRODUCTION: Human development is a process in which individuals change during their lifetime and can be divided into four main domains: cognitive, emotional, motor and physical. Preschool age is characterized by constant and not so rapid physical growth and development. Although body proportions change, it is still an ideal period for the development and improvement of motor skills. Motor development is often broadly divided into gross motor and fine motor skills. Gross motor skills pertain to skills involving large muscle movements, such as independent sitting, crawling, walking, or running. Monitoring motor development in early preschool is crucial for children's growth and development and eventual detection of some physical or cognitive impairments. The aim of this study is to determine if there are differences in the mastery of some natural movement forms in preschool children.

METHODS: The study was conducted on 59 healthy children (age 4.43 ± 1.1 y; height = 102.5 ± 12.4 cm; weight 16.8 ± 7.5 kg), between 3 and 5 years of age, who attended a local sports school in Novi Sad, Serbia. For all subjects, written informed consent and permission to participate were collected from their parents. The study was approved by the Ethical Committee of the Faculty of Sport and Physical Education, University of Novi Sad and conducted in accordance with the principals of the Helsinki Declaration. Gross motor skills, which incorporate six locomotor skills, were assessed using the second edition of the Test for gross motor development (TGMD-2). Children were divided and analyzed by their age groups. ANOVA was conducted to determine the difference in motor competence between children, with the significance level set at 0.05. Statistical analysis was performed using the SPSS statistical package (version 20 for Windows, Chicago, IL, USA).

RESULTS: The results unequivocally show that rough motor skills improve as children get older ($F = 5.92$, $p < 0.00$). The cause of these differences can be seen in the increase in the strength of older children, so the most significant differences were observed in the long jump test $p < 0.00$. Interestingly, apart from the long jump test, there are no differences between four-year-olds and five-year-olds.

CONCLUSION: Evaluation and tracking of motor development in pre-school children are of utmost importance. These kinds of assessments could predict and detect any possible

motor or cognitive impairment in this susceptible population. It is a developmental feature that all gross motor skills improve with age, with the turning point somewhere between 4 and 5 years of age.

Keywords: TGMD-2, gross motor skills, child development

LITERATURE:

Chambers, M., & Sugden, D. (2006). *Early years movement skills: Description, diagnosis and intervention*. Wiley.

Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2017). *Human motor development: A lifespan approach*. Routledge.

RAPID WEIGHT LOSS STRATEGIES IN YOUTH COMBAT SPORTS

STRATEGIJE HITRE IZGUBE TELESNE MASE PRI MLADIH V BORILNIH ŠPORTIH

Nemanja LAKICEVIC¹, Antonio PAOLI², Roberto ROKLICER³, Antonino BIANCO¹,
Patrik DRID³

¹University of Palermo, Sport and Exercise Sciences Research Unit, Palermo, Italy

²University of Padova, Department of Biomedical Sciences, Padova, Italy

³University of Novi Sad, Faculty of Sport and Physical Education, Novi Sad, Serbia

Presenting author(s): Nemanja Lakicevic

INTRODUCTION: As combat sports are weight classified, athletes commonly engage in rapid weight loss (RWL) so they can enter lower weight class and presumably gain advantage over their lighter opponents. Although this practice is described in detail for mature athletes, less is known about methods and magnitude of RWL in youth combat sports.

METHODS: PubMed and Web of Science were searched for the relevant literature. Only original studies written in English and published in peer-reviewed journals were considered to be included in this review. Eligible studies had to be published in 2005 or later (July 2021) and to examine children and adolescents (≤ 19 yrs) competing in Olympic combat sports (judo, wrestling, boxing, taekwondo and karate) who were cutting weight prior to competition. In addition, studies had to be conducted in the context of an official competition (not experiment) and had to report on magnitude and/or methods of RWL applied.

RESULTS: Out of 1691 hits initially found, only ten studies met inclusion criteria and were included in this review. Retrieved studies showed that RWL is highly prevalent in youth combat sports. Magnitude of weight loss ranged from 1.5% to 5% in most cases, with individual cases reaching 9% in some instances. Common methods used to prompt RWL were increased exercise, fluid restriction, training in rubber suits and hot rooms, frequent sauna use and caloric deficit while methods such as diuretics intake and vomiting were rare.

CONCLUSIONS: Knowing the detrimental effects of RWL in adults, youth combat sport athletes should be discouraged from engaging in RWL. Period of puberty and adolescence is essential for normal growth development and RWL may jeopardize this process and even cause psychological issues. To provide optimal functioning and maturation of young athletes, adequate caloric intake must be ensured at all times. Therefore, the legislation

regulating RWL practices in combat sports should prioritize athletes' health, especially in youth.

Keywords: weight cycling, children, adolescents, development

LITERATURE:

Alderman, B. L., Landers, D. M., Carlson, J. O. H. N., & Scott, J. R. (2004). Factors related to rapid weight loss practices among international-style wrestlers. *Medicine and science in sports and exercise*, 36(2), 249-252.

Artioli, G. G., Gualano, B., Franchini, E., Scagliusi, F. B., Takesian, M., Fuchs, M., & Lancha Jr, A. H. (2010). Prevalence, magnitude, and methods of rapid weight loss among judo competitors. *Med Sci Sports Exerc*, 42(3), 436-442.

LEISURE TIME AND PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF NOVI SAD DURING THE COVID19 PANDEMIC

PROSTI ČAS IN GIBALNA AKTIVNOST ŠTUDENTOV UNIVERZE V NOVEM SADU MED PANDEMIJO COVIDA-19

Nebojša MAKSIMOVIĆ¹, Radenko M. MATIĆ¹, Ivana MILOVANOVIĆ¹, Milka IMBRONJEV¹,
Jovan VUKOVIĆ¹, Damjan JAKŠIĆ¹

¹University of Novi Sad, Faculty of Sport and Physical Education, Novi Sad, Serbia

Presenting author(s): Radenko M. Matić

INTRODUCTION: The COVID-19 has changed the way society functions in all its segments. Therefore, we must look at the pandemic from different aspects. This study tests how students maintained their study time, screen time, and physical activity routines from before and during the pandemic and some characteristics of their psychological behavior.

METHODS: This research has been done in line with the COST Action's objectives (CA18136). The data used in this study were collected within the research project "Leisure time and physical activity of students at the University of Novi Sad during the COVID19 pandemic" (register number: 142-451-3098/2020-03), which was conducted by the Faculty of Sport and Physical Education and financed by the Provincial Secretariat for higher education and scientific research. The sample of respondents included 1764 students from the University of Novi Sad. In June 2021, an online questionnaire was used. Physical activity before the pandemic was measured with three items (participation in sports clubs, different recreational activities, and involvement in outdoor sports or exercise at home. Physical activity during pandemic included three items (physical activity at home, time in exercising at home, and students' physical form status. Study time was measured with three items (e.g., how much time per day students spent on reading books, taking online classes, etc.) Screen time was measured with four items (time spent using different multimedia sources such as computers, video and music, TV, and social networks). Changes in children's behavior as a psychological dimension were assessed with four items (anxiety, nervousness, indifference, and worry).

RESULTS: The factorial validity of scales was calculated using CFA, with acceptable fit indices, run with SPSS, AMOS 24.0. Interrelations between dimensions was supported by Structural Equation Modelling analysis, and measurement model showed acceptable fit: Chi-square $\chi^2 = 1443.72$, degrees of freedom $df = 318$, $\chi^2 / df = 4.54$, CFI = 0.90, TLI = 0.91, NNFI = 0.88, and RMSEA = 0.08. Statistical indicators showed a positive relationship between physical activity before and during pandemic (regression coefficient $\beta = 0.40$), indicating the continuation of students' physical activity routines of active respondents. At the same time, physical activity during the COVID19 pandemic had a significant

positive effect on student's behavior changes ($\beta = 0.22$), where active respondents didn't change their behavior. Lastly, the students who spent more screen time during the pandemic achieved significant negative effects or changes in student's behavior COVID-19 ($\beta = - 0.24$). In contrast, study time wasn't affect these changes.

CONCLUSIONS: Previous students' physical activity habits are highlighted as an essential factor in resistance to student behavior changes, while more spent time with multimedia sources provoked more anxiety and nervousness for students during the pandemic.

Keywords: students, physical activity, screen time, study time and COVID emergency measures.

LITERATURE:

Aucejo, M. E., French, J., Ugalde Araya, P.M., Zafar, B. (2020). The impact of COVID-19 on student experiences and expectation: Evidence on Survey. *Journal of Public Economics*, 191, 104271. doi: 10.1016/j.jpubeco.2020.104271

Gonzalez, T., de la Rubia, A. M., Hincz, P. K., Comas-Lopez, M., Subirats, L., Fort, S., Sacha, M., G. (2020). Influence of COVID-19 confinement on students' performance in higher education. *PLoS ONE*, 15(10): e0239490. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239490>

Khan, N., Fahad, S., Faisal, S., Naushad, M. (2020). Quarantine Role in the Control of Corona Virus in the World and Its Impact on the World Economy. *Social Science Research Network Electronic Journal*. DOI: 10.2139/ssrn.3556940

López-Valenciano, A., Suárez-Iglesias, D., Sanchez-Lastra, A. M., Ayán, C. (2021). Impact of COVID-19 Pandemic on University Students' Physical Activity Levels: An Early Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 11, 3787. DOI=10.3389/fpsyg.2020.624567

Song, L., & Zhou, Y. (2020). COVID-19 Pandemic and Its on the Global Economy: What Does It Take to Turn Crisis into Opportunity. *China & World Economy*, 28(4), 1-25.

AGE AND GENDER AS A FACTOR OF PRACTICING THE PHYSICAL ACTIVITY, PHYSICAL FORM LEVEL AND SCREEN TIME OF CHILDREN DURING COVID19 EMERGENCY MEASURES: THE CASE STUDY OF VOJVODINA

STAROST IN SPOL KOT DEJAVNIKA IZVAJANJA GIBALNE AKTIVNOSTI, RAVNI TELESNE PRIPRAVLJENOSTI IN ZASLONKEGA ČASA OTROK MED UKREPI PANDEMIJE COVIDA-19: PRIMER VOJVODINE

Radenko M. MATIĆ¹, Nebojša MAKSIMOVIĆ¹, Milka IMBRONJEV¹, Jovan VUKOVIĆ¹,
Brigita BANJAC¹

¹ University of Novi Sad, Faculty of Sport and Physical Education, Novi Sad, Serbia

Presenting author: Brigita Banjac

INTRODUCTION: This study aimed to test the effects of age and gender on the practicing physical activity, physical form level, and screen time of children from primary school during COVID19 emergency measures.

METHODS: Collected data included a sample of 228 boys and 222 girls (N=450) from 8 to 15 years from the region of Vojvodina. Practicing physical activity was measured with three variables: a place of exercise, time of exercising, and using props. The physical form level was measured with two variables: parent's evaluation of weakening of children's physical form and level of maintaining children's physical form. Screen time was measured with three variables: 1) TV time, 2) time spent playing games for one or more users, 3) social networks and Internet time. According to the aim of the study, the differences between respondents were tested with the Hi-square statistical analysis.

RESULTS: The results showed that the physical form in children decreased by 54.1% of boys and 45.9% of girls, with equal weakening at all ages, and no statistically significant differences by sex were found. Furthermore, the time spent with games for one or more players indicates statistically significant differences (more use games for boys than girls in 11-15 years $p < 0.01$). Finally, there were no statistically significant differences by gender and age in the practice of physical activity during the pandemic.

CONCLUSION: The time of the pandemic determined clear consequences on the weakening of the physical form and the increased time with the screen time, especially for boys. Such results oblige finding strategies for maintaining and raising physical form in the younger and older school population.

Keywords: Children, physical activity, pandemic, leisure time.

LITERATURE:

Bates, L. C., Zieff, G., Stanford, K., Moore, J. B., Kerr, Z. Y., Hanson, E. D., Barone Gibbs, B., Kline, C. E., & Stoner, L. (2020). COVID-19 Impact on Behaviors across the 24-Hour Day in Children and Adolescents: Physical Activity, Sedentary Behavior, and Sleep. *Children (Basel, Switzerland)*, 7(9), 138. <https://doi.org/10.3390/children70-90138>

Buzzi, C., Tucci, M., Ciprandi, R., Brambilla, I., Caimmi, S., Ciprandi, G., & Marseglia, G. L. (2020). The psycho-social effects of COVID-19 on Italian adolescents' attitudes and behaviors. *Italian journal of pediatrics*, 46(1), 69. <https://doi.org/10.1186/s13052-020-00833-4>.

Pombo, A., Luz, C., Rodrigues, L. P., Ferreira, C., & Cordovil, R. (2020). Correlates of children's physical activity during the COVID-19 confinement in Portugal. *Public health*, 189, 14–19. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.09.009>

Sanders, T., Parker, P. D., Del Pozo-Cruz, B., Noetel, M., & Lonsdale, C. (2019). Type of screen time moderates effects on outcomes in 4013 children: evidence from the Longitudinal Study of Australian Children. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 16(1), 117. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0881-7>

Vuković, J., Matić, R. M., Milovanović, I. M., Maksimović, N., Krivokapić, D., & Pišot, S. (2021). Children's Daily Routine Response to COVID-19 Emergency Measures in Serbia. *Frontiers in Pediatrics*, 9(154). doi:10.3389/fped.2021.656813.

IS THERE E-SCORE DIFFERENCE AT THE GYMNASTICS COMPETITION BEFORE AND AFTER LOCKDOWN?

ALI OBSTAJAJO RAZLIKE V E-TOČKOVANJU PRED ZAPRTJEM IN PO NJEM PRI TEKMOVANJU V GIMNASTIKI?

Lucija MILČIĆ¹, Marijo MOŽNIK¹, Tomislav KRISTIČEVIĆ¹

¹University of Zagreb, Faculty of Kinesiology, Department of Kinesiology of Sport, Zagreb, Croatia

Presenting author(s): Lucija Milčić

INTRODUCTION: Artistic gymnastics is basic sport that involves the continuous progress of skills. As the 2019 competition season was last in the normal conditions. 2020 competition season was the year of Covid pandemic lockdown, so the training and competitions were delayed, and halls were closed. Gymnasts were without gymnastics training in the gymnastics hall from March to June. They only have online training from home. In normal conditions gymnasts from the "C" program trained two hours three times per week. The lockdown, training was online, at home, like challenge tasks, strength, stretching training maximal 30-45 minutes. The main problem was the closed hall and gymnasts doesn't have apparatus at home. The aim of the investigation was to see is there a difference in the E-score results between National Competition in 2019 and 2020.

METHODS: A sample consisted of 52 female gymnasts who participated in the competition 2019 before lockdown and 2020 after lockdown. The total number of participants at the national competition in the "C" program 2019 was 190, and in 2020 was 143. Only 52 gymnasts participated in the national competition before and after lockdown. Sample of the variable consisted of E-score of apparatus: vault, uneven bars, balance beam, and floor. Basic descriptive statistics was used for calculating basic statistics parameters. K-S test was used for testing the normality of distribution. Difference between E-score in 2019 and 2020 was calculated by T-test for dependent sample at the level of statistical significance $p < 0.05$.

RESULTS: Basic statistic parameters show that the average E-score at the vault 2019 was 9.18 and in 2020 9.16. At the uneven bars, average E-score in 2019 was 8.17, in 2020 was 8.18. E score at the balance beam in 2019 was 8.00, and in 2020 was 7.76. Floor results of E-score in 2019 was 8.60 and in 2020 was 8.43. Results of the T-test indicate that there is a statistically significant difference between 2019 and 2020 in E-score in the variable floor $p \leq 0.05$.

DISCUSSION: the results show that there is a statistically significant difference between 2019 and 2020 in E-score at the floor. 2019 floor E-score is 0.17 points higher than E-

score 2020. Floor is specific apparatus and required a gymnastic hall. All preparatory exercises that gymnasts are performed at home in the lockdown were almost basic strength and flexibility exercises. There are no place and conditions to do some specific methodical exercises, especially for floor which requires take-off and landing. Vault, balance beam difference in E-score is bigger in 2019 but is not statistically significant. Generally, we can conclude that quality of execution after the lockdown was worse than in 2019 and also a lot of gymnasts give up from the competition.

Keywords: artistic gymnastics, execution, apparatus, pandemic.

LITERATURE:

Atiković, A., & Kamenjašević, E. (2021). The prediction of all-around event final score based on d and e score factors in women's artistic gymnastics. *Sci Gymnast J*, 13(1).

Bobo-Arce, M., Sierra-Palmeiro, E., Fernández-Villarino, M.A., & Fink, H. (2021). Training in Rhythmic Gymnastics During the Pandemic. *Front Psychol*, 12.

Bradshaw, E.J. (2010). Performance and health concepts in artistic gymnastics. 28 *International Symposium of Biomechanics in Sports*, 51-55.

Lukyanova, I.E., Lukyanov, A.V., & Yunusov, F.A. (2020). Psychological and pedagogical problems of the lockdown in Russia during the spread of Covid-19 and the ways to overcome them. In *Research Technologies of Pandemic Coronavirus Impact (RTCov 2020)* (pp. 289-292). Atlantis Press.

Mitchell, F. (2020). Communicating with children about COVID-19. *Lancet Infect Dis*, 20(9): 1023.

HOW HIGH SCHOOL STUDENTS SPEND THEIR SPARE TIME DURING THE COVID-19 PANDEMIC

PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA ŠTUDENTOV MED PANDEMIJO COVIDA-19

Ivan MILINOVIĆ¹, Marko ČULE¹, Nikolina ANIĆ²

¹University of Zagreb, Faculty of Economics & Business, Department of Physical Education, Zagreb, Croatia

²Lucijan Vranjanin High School, Zagreb, Croatia

Presenting author(s): Ivan Milinović, Marko Čule

INTRODUCTION: Implementing healthy habits in students' free time should be our society's main priority. It is extremely important to maintain physical and mental health, especially now during Covid-19 pandemic when most sport activities are being limited because of the lockdown. Therefore, with this questionnaire we wanted to estimate how our high school students spend their spare time during the pandemic.

METHODS: The study was conducted on 99 students of the Lucijan Vranjanin High School in Zagreb, of which 66 were female and 33 male students. The average age of students is 16.8 ± 0.88 years. We used the survey research method. The questionnaire consisted of 9 questions related to how students spend their spare time and which activities do they engage in. The questionnaire included offered answers, and each student could choose one answer or could write his/her own answer in order to clearly define his/her attitude. Based on the conducted survey, results are presented in percentage for each question. The differences between sexes in the variables were determined by Student t-test for independent samples.

RESULTS: Some results of questionnaire on individual question: 1. How do you spend your free time? Watching TV - 5.05%, Reading books - 8.08%, Internet surfing - 49.49%, Practicing sport - 17.17%, Playing videogames - 4.04%, Something else - 16.16%. 2. How many hours do you spend watching television, or on computer? 0 h - 5.05%, 1 h - 22.22%, 2 h - 25.25%, 3 h - 25.25%, more than 3h - 22.22%. 3. Do you participate in any sports and recreational activities in your free time? Yes - 77.78%, No - 22.22%. 4. Why do you participate in sports and recreational activities in your spare time? Achievement - 7.07%, Health - 58.58%, Entertainment - 25.25%, Friendship - 22.22%. 5. Why is physical activity important? Health - 38.38%, Appeal - 14.14%, Friendship - 6.06%, Entertainment - 7.07%, Everything listed above - 56.56%. 6. There is no statistically significance differences in analyzed variables between sexes.

DISCUSSION: According to the results of conducted questionnaire it is concerning that majority of the students spend most of their spare time online, watching TV and playing

videogames, almost 50% 3 and more hours. Male students are more engaged in sport than female students are, but they also spend more time watching TV and using computer than female do, although the significant difference is not determined. More than 22% of students does not participate in sport or recreational activities at all, and the ones that do participate in sport activities state that the main reason for their participation is to improve their health. Moreover, results highlight the fact that students are aware of how important physical activity is, but the great number of them did not find the adequate activity.

Keywords: free time, adolescents, lockdown, sports, activities.

LITERATURE:

Massougbodji, J., Lebel, A., & De Wals, P. (2018). Individual and School Correlates of Adolescent Leisure Time Physical Activity in Quebec, Canada. *International journal of environmental research and public health*, 15(3), 412.

Andrijašević, M., Paušić, J., Bavčević, T. & Ciliga, D. (2005) Participation in leisure activities and self-perception of health in the students of the University of Split. *Kinesiology*, 37 (1), 21-31.

Čule, M., Milinović, I. & Obadić, E. (2017). Students' attitudes towards sports and recreational activities in spare time. U: Milanović, D., Sporiš, G., Šalaj, S. & Škegro, D. (ur.) 8th International Scientific Conference On Kinesiology. Zagreb, Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, str. 282-286.

Thivel, D., Tardieu, M., Genin, P., Fillon, A., Larras, B., Melsens, P., ... & Duclos, M. (2021). COVID-19–Related National Re-confinement: Recommendations from the National French Observatory for Physical Activity and Sedentary Behaviors (ONAPS), *Journal of Physical Activity and Health*, 18(5), 474-476.

THE IMPACT OF COVID-19 PANDEMIC ON THE 24-HOUR MOVEMENT BEHAVIOUR AND PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

VPLIV PANDEMIJE COVID-19 NA 24-URNO GIBALNO VEDENJE IN TELESNO ZMOGLJIVOST OTROK IN MLADOSTNIKOV

Tjaša OCVIRK¹, Marjeta KOVAČ², Gregor JURAK³

¹University of Ljubljana, Faculty of Sport, Institute of kinesiology, Ljubljana, Slovenia

²University of Ljubljana, Faculty of Sport, Laboratory for the diagnostics of physical and motor development, Ljubljana, Slovenia

³University of Ljubljana, Faculty of Sport, Laboratory for the diagnostics of physical and motor development, Ljubljana, Slovenia

Presenting author: Tjaša Ocvirk

INTRODUCTION: Physical activity, sedentary time and sleep are three co-dependent behaviours that affect health outcomes and are main components of 24-hour movement behaviour (24-HMB). COVID-19 disease pandemic disrupted all components of movement continuum in children and adolescents as blended learning was introduced and social restrictions to contain the spread of the virus limited organized sporting activities, socializing with peers and extracurricular activities. Thus, many children and adolescents did not meet the 24-HMB recommendations, which can result in detrimental effects on all aspects of health and wellbeing.

METHODS: The literature search was performed in February 2021 in three online databases (UNICEF, Pubmed and Google scholar) where we searched for the articles worldwide that examined movement behaviours in school-aged children during the COVID-19 pandemic. Keywords used for literature search were: "COVID-19, physical activity, sedentary behaviour, sleep, children, adolescents and physical fitness". Studies within the context of COVID-19 that analysed any component of 24-HMB were included if the participants were children or adolescents. Articles that included older participants were excluded. 34 articles that described changes in 24-HBM due to the COVID-19 pandemic were selected for the analysis.

RESULTS: During the Covid-19 pandemic children and adolescents spent most of their time indoors due to the movement restrictions which resulted in increased sedentary time as compared to before the pandemic. Distance learning accounted only for the 90-minute increase in sedentary time among students, nonetheless, children and adolescents spent an average of 6.5 hours per day being sedentary. Recreational screen time accounted for the largest proportion of sedentary behaviour and adolescents, compared

to children, increased their screen time to a larger extent. At the average screen time increased for more than 4 hours in some countries compared to the pre-pandemic times and some studies reported that children spent more than 5 hours and adolescents more than 6.5 hours of their leisure time behind the screens.

Limited opportunities for structured exercise led to a decline in physical activity among youth with 81% of children and adolescents failing to meet the WHO recommendations during the first wave of the pandemic. The largest decline was observed in moderate-to-vigorous physical activity since parks and playgrounds were closed and physical education was conducted at distance. In China physical activity decreased drastically, from 540 min to 105 min/week. In the Netherlands, where physical activity was measured by accelerometer, a similar trend was observed; physical activity decreased for 51 minutes per day. As a result of physical inactivity, physical fitness decreased up to 18%, with the largest decline being observed for coordination and aerobic endurance.

Compared to physical activity and sedentary time, sleep habits changed little during the pandemic. Altered school schedule enabled students to wake up later, as they did not have to commute to school. This resulted in 30 minutes increased total sleep time. Overall, children and adolescents were more likely to meet sleep recommendations.

CONCLUSION: COVID-19 pandemic radically changed movement habits of children and adolescents as many did not comply with the 24-HMB recommendations. Changes in lifestyle meant that youth engaged in more sedentary behaviours and decreased their physical activity levels which also negatively affected their physical fitness. New behavioural patterns developed by youth during this time can become permanently entrenched and remain present in adulthood, which can lead to increased risk for a number of serious health conditions. Changes in 24-hour behaviour require immediate action, as physical activity, along with the low incidence of sedentary behaviour, is necessary to achieve high motor competence and a higher quality of life.

Keywords: COVID-19, physical activity, sleep, sedentary behaviour, children, adolescents.

LITERATURE

Bates, L. C., Zieff, G., Stanford, K., Moore, J. B., Kerr, Z. Y., Hanson, E. D., ... Stoner, L. (2020). COVID-19 Impact on Behaviors across the 24-Hour Day in Children and Adolescents: Physical Activity, Sedentary Behavior, and Sleep. *Children*, 7(9), 138. <https://doi.org/10.3390/children7090138>

Dunton, G. F., Do, B. & Wang, S. D. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S. *BMC Public Health*, 20(1), 1351. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09429-3>

Guerrero, M. D., Vanderloo, L. M., Rhodes, R. E., Faulkner, G., Moore, S. A. & Tremblay, M. S. (2020). Canadian children's and youth's adherence to the 24-h movement

guidelines during the COVID-19 pandemic: A decision tree analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 313–321. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.06.005>

Kovacs, V. A., Starc, G., Brandes, M., Guinhouya, B. C., Zito, V. & Rocha, P. (2021). Physical activity , screen time and the COVID-19 school closures in Europe – an observational study in 10 countries. *European Journal of Sport Science*, 1–10. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1897166>

López-Gil, J. F., Tremblay, M. S. & Brazo-Sayavera, J. (2021). Changes in Healthy Behaviors and Meeting 24-h Movement Guidelines in Spanish and Brazilian Preschoolers, Children and Adolescents during the COVID-19 Lockdown. *Children*, 8(2), 83. <https://doi.org/10.3390/children8020083>

WELLBEING AND SELF-ESTEEM IN CHILDREN DURING COVID-19 LOCKDOWN

POČUTJE IN SAMOPODOBA OTROK MED PANDEMIJO COVID-19

Manca PESKAR¹, Saša PIŠOT¹

¹ Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Slovenia

Presenting author: Manca Peskar

INTRODUCTION: The COVID-19 pandemic has impacted lives on a global scale. Worldwide, more than 500 million students have been affected by school closings resulting in disruptions of their lives and daily routines. Researchers reported increased mental health problems particularly related to loneliness and social isolation among children and adolescents. Children's health might be further jeopardized with the increase in unhealthy lifestyle behaviors such as lower levels of physical activity, longer duration of sedentary activities, and media use. In children, physical activity is crucial for psychological health and is importantly associated with self-esteem.

METHODS: This study aimed to better understand how the unique pandemic conditions affected 2nd to 5th-grade children's physical wellbeing (PW), emotional wellbeing (EW), and self-esteem (SE). In an online survey, we used the pandemic-adapted parents' version of the *KINDL Questionnaire for measuring health-related quality of life in children and adolescents* in which the questions referred to the time before the pandemic and during the pandemic when home-schooling regulations were implemented. The survey took place between 23rd December 2020 and 15th January 2021 and all Slovenian elementary schools were asked to participate in extending the invitation to their pupils' parents. We received a total of 5282 entries, however, due to missing data the subsequent analysis was performed on $N = 3848$ for the PW and EW dimensions, and $N = 3767$ for the SE dimension.

RESULTS: A paired samples *t*-test was conducted to compare PW, EW and SE scores *during* the pandemic to PW, EW and SE score *before* the pandemic, respectfully. The significance level was kept at $\alpha = 0.0167$ due to the multiple comparisons. All three variable pairs showed significantly lower scores for the time *during* the pandemic compared to *before* pandemic; PW-during ($M = 15.61, SD = 3.24$) and PW-before ($M = 17.06, SD = 2.23$); $t(3847) = -26.00, p < .001$; EW-during ($M = 14, SD = 3.27$) and EW-before ($M = 17.28, SD = 1.97$); $t(3847) = -57.51, p < .001$; SE-during ($M = 13.1, SD = 3.49$) and SE-before ($M = 15.27, SD = 2.62$); $t(3766) = -38.80, p < .001$.

CONCLUSION: Our data highlight the notion that children's wellbeing and self-esteem as perceived by their parents has been compromised in the circumstances of the pandemic restrictions. Emotional wellbeing showed the greatest decline from the pre-pandemic to

the pandemic period. Parents reported more time of loneliness, fear, and boredom along with fewer moments of joy. Children at a stage of social re-orientation when peer relationships are becoming increasingly important and are affecting brain development should be treated as vulnerable groups and protected accordingly. Measures against the pandemic must therefore be balanced against the negative mental health effects.

Keywords: children, wellbeing, COVID-19

LITERATURE:

Agarwal, D. V., & Sunitha, B. K. (2020). COVID-19: Current pandemic and its societal impact. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(5s), 432–439.

Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J. P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: An update. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 41(6 Suppl 3), S240–S265.

Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239.e3.

Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J.-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 41(6Suppl. 3), S197–S239.

Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395(10228), 945–947.

WHAT HAS CHANGED? RELATIONSHIPS DIFFERENCES IN HOME-SCHOOLING PERIOD

KAJ SE JE SPREMENILO? RAZLIKE V ODNOSIH V ČASU ŠOLANJA NA DOMU

Saša PIŠOT¹, Kaja TERAŽ¹

¹Science and Research Centre Koper

Presenting author: Saša Pišot

INTRODUCTION: In the context of the March 2020 COVID -19 pandemic outbreak and various measures to contain coronavirus disease, children and parents have been faced with different circumstances in organising their personal lives. With the change of work and school both children and parents have to adjust to a new way of daily routine. The aim of this study was to analyse the changes in family and friend relationships among Slovenian children during the period of home-schooling compared to the period before the pandemic measures.

METHODS: An online survey conducted from December 23, 2020, to January 15, 2021, assessed the impact of the pandemic measures. The adapted parent version of the KINDL questionnaire for measuring health-related quality of life in children and adolescents was used to assess the dimensions of relationship with family (Fa), friends (Fr), and everyday school functioning (SF) of children in grades 2 to 5 in the period before and between the introduction of home schooling. 4731 parents of children (mean age= 9.0 ± 3.2, 48.3% female) participated in the survey. Further analysis of clean data was conducted with the sample N = 3767 for the Fa dimension and N = 3707 for the Fr and SF dimensions. A Wilcoxon Signed rank test was conducted to compare differences in dimensions, observing two time periods: pre-pandemic (P) and between pandemic (B).

RESULTS: All three pairs of dimensions showed significantly lower scores for B compared to P. Regarding dimension Fa, parents reported significantly lower scores for "get along well with parents" (mean of P =4.48; ± 0.587, mean of B=4.10 ± 0.875; Z=-28.852, p<0.05), for "child felt fine at home" (mean of P=4.71±0.512; mean of B=4.32±0.861, Z=-27.852, p <0.05) and more often they quarrelled (mean P= 3.82 ± 0.716 , mean of B=3.32 ± SD =0.962 Z=-31.904 p<0.05), while parents controlled the child less B (mean= 3.09±0.845) compared to P (mean= 3.38 ±0.764; Z=-20.89; p <0.05). In the dimension Fr, they reported a significant decrease in the frequency of the child's play with friends (Z= - 49.904, p <0.05), consequently less often "my child was liked by other children" (Z= - 29.603, p <0.05), as well as "my child got along well with his friends" (Z= - 28.80; p<0.05), but interestingly less often "a child felt different from other children" (Z= -5.942, p<0.05). In the dimension of "home-schooling", parents reported that children in the B period were less likely to "coped well with schoolwork" (Z= -32.655; p<0.05), enjoy classes (Z= -

39.644; $p < 0.05$), but also less likely to worry about their future ($-Z = -25.128$, $p < 0.05$), while no significant differences were found for "child was afraid of bad grades".

CONCLUSION: Home-schooling in the pandemic period has mostly a negative impact on the relationship between children, parents and friends, so further analysis of the reasons and possible interventions is needed.

Keywords: interpersonal relationships, children, parents, friends, home-schooling,

LITERATURE:

Mackolil, J., & Mackolil, J. (2020). Addressing psychosocial problems associated with the COVID-19 lockdown. *Asian journal of psychiatry*, 51, doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102156

Ravens-Sieberer, U., & Bullinger, M. (2000). KINDLR-Questionnaire for measuring health-related quality of life in children and adolescents. Revised Version, Manual. Berlin, Germany.)

Toran, M., Sak, R., Xu, Y., Şahin-Sak, İ. T., & Yu, Y. (2021). Parents and children during the COVID-19 quarantine process: Experiences from Turkey and China. *Journal of Early Childhood Research*, 19(1), 21-39, doi.org/10.1177/1476718X20977583

Uzun, H., Karaca, N. H., & Metin, Ş. (2021). Assesment of parent-child relationship in Covid-19 pandemic. *Children and Youth Services Review*, 120. doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105748

INFLUENCE OF SARS-COV-2 PANDEMICS ON YOUTH SPORT

VPLIV PANDEMIJE SARS-COV-2 (COVID-19) NA ŠPORT MLADIH

Nikola PRLENDA¹, Jakov ILIČIĆ¹, Mate MAGLOV¹, Mateja OČIĆ¹, Vjekoslav CIGROVSKI¹

¹University of Zagreb, Faculty of Kinesiology, Zagreb, Croatia

Presenting author(s): Jakov Iličić

INTRODUCTION: Last year world encountered SARS-CoV-2 pandemics, which led to significant changes in the every-day life. Social distancing, obligatory masks and limited number of people in the closed spaces which presented places of high-risk for virus spread made work of sports clubs almost impossible and many faced contemporary closing. Physical inactivity during childhood is a well-recognized risk factor for various chronic diseases and disabilities. According to CroCOSI study results from 2015/2016, 35% of children aged 8 to 9 years in Croatia were overweight and every second child was active less than 3 hours weekly in an organized physical activity. We wanted to assess how the lockdown influenced different indoor and outdoor sports activity of children in Croatia.

METHODS: We performed an online survey available for the club personnel having the appropriate information regarding the number of active members, 6 to 14 years old (trainers, club presidents or secretaries). The survey was available between February and May 2021, and was anonymous.

RESULTS: Overall data for analysis was available from 71 clubs (16 using outdoor and 55 indoor venues) from 16 counties and 7 different sports (judo, kickboxing, sailing, sports gymnastics, rhythmic gymnastics, triathlon, kayak/canoe). The results suggest the decrease in the number of active members by 40.37%. The clubs reported 4049 active members in 2019 compared to 2416 in the year 2020. There were however differences between indoor and outdoor sports, especially in the number of members of clubs with outdoor training which had a 12% increase in members compared to a decrease of 44.8% seen in indoor sports clubs. According to results from the questionnaire, the main reason for observed changes in active sports members was the fear of contracting the SARS-CoV-2 virus. The clubs adopted to the new circumstances by increasing the time in training spent outdoors.

DISCUSSION: Consequences of lockdown and fear of pandemics might have longstanding significant repercussion on the physical and mental health of children and governments need to put effort into finding opportunities for children to become and stay active in this new era. One of the possible solutions might be in supporting the outdoor activities, while there is a greater interest of members aged 6 to 14 and their parents for outdoor sports, which is greatly influenced by the fear of infection.

Keywords: sport clubs, indoor sports, outdoor sports, youth, Covid-19.

LITERATURE:

Altavilla, G., Macrì, I., Esposito, G. (2021). Data collection on indoor and outdoor physical activities during the sars-covid-2 pandemic. JPES, 21: 686-691.

Dominski, F.H., Brandt, R. (2020). Do the benefits of exercise in indoor and outdoor environments during the COVID-19 pandemic outweigh the risks of infection? Sport Sci Health 16: 583-588.

Elliott, S., Drummond, M. J., Prichard, I., Eime, R., Drummond, C., Mason, R. (2021). Understanding the impact of COVID-19 on youth sport in Australia and consequences for future participation and retention. BMC public health, 21(1): 448.

Guthold, R., Stevens, G.A., Riley, L.M., Bull, F.C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1 6 million participants. Lancet Child Adolesc Health 4(1): 23-35.

EFFECTIVENESS OF EDUCATION INTERVENTION ON SCREEN-TIME AND HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS AMONG CHILDREN POPULATION

UČINKOVITOST INTERVENCIJE IZOBRAŽEVANJA O ZASLONSKEM ČASU IN Z ZDRAVJEM POVEZANE FIZIČNE SPOSOBNOSTI MED POPULACIJO OTROK

Marijana RANISAVLJEV¹, Bojana HARISON¹, Darinka KOROVljeV¹, Sergej OSTOJIĆ¹

¹University of Novi Sad Faculty of Sport and Physical Education, Novi Sad, Serbia

Presenting author(s): Mirjana Ranisavljev

INTRODUCTION: As we enter the digital age, there is less and less physical activity in children and adults. This trend of sedentary behavior combined with an unbalanced diet leads to an obesity epidemic in the world. Of particular concern is the increase in physical inactivity in children, increasing as children approach adolescence. One of the leading problems is the increase in screen-time in children, that is the time spent next to mobile phones, televisions or computers. This review article aims to examine the effectiveness of educational interventions based on reducing screen-time in children on body composition parameters and the quality of life of children.

METHODS: Research on available literature was conducted on PubMed (Medline) database. All studies that include educational intervention for reducing screen-time among children population were considered for inclusion in the study.

RESULTS: Following the literature review, we found 136 studies that included the keywords: health, screen time, children. After reading the abstract or full text, seven studies were included in the review. The results showed promising results among almost all interventions analyzed. For example, educational interventions among parents and children gave positive results and decrease in screen time, and on the other hand there were improvements in sleep, attention, and body composition.

CONCLUSION: Permanent education is an effective intervention for reducing screen time and improving sleep quality, attention, and body composition. Therefore, healthcare professionals should consider implementing these kinds of educational programs to reduce screen-time and improve children's general quality of life.

Keywords: children, screen-time, body composition, mental health, sleep quality

LITERATURE:

Lin, Y. M., Kuo, S. Y., Chang, Y. K., Lin, P. C., Lin, Y. K., Lee, P. H., ... & Chen, S. R. (2021). Effects of parental education on screen time, sleep disturbances, and psychosocial adaptation among Asian preschoolers: a randomized controlled study. *Journal of Pediatric Nursing*, *56*, e27-e34.

Foley, L., Mhurchu, C. N., Marsh, S., Epstein, L. H., Olds, T., Dewes, O., ... & Maddison, R. (2016). Screen Time Weight-loss Intervention Targeting Children at Home (SWITCH): process evaluation of a randomised controlled trial intervention. *BMC Public Health*, *16*(1), 1-9.

Robinson, S., Daly, R. M., Ridgers, N. D., & Salmon, J. (2015). Screen-based behaviors of children and cardiovascular risk factors. *The Journal of pediatrics*, *167*(6), 1239-1245.

CORRELATION BETWEEN ON-SITE AND VIDEO ANALYSIS EVALUATION METHODS FOR THE TEST FOR GROSS MOTOR DEVELOPMENT (TGMD-2)

KORELACIJE MED VREDNOTENJEM IZVEDBE TESTA ZA MOTORIČNI RAZVOJ (TGMD-2) NA MESTU IN PREK VIDEO ANALIZE

Marijana RANISAVLJEV¹, Nikola TODOROVIĆ¹, Valdemar ŠTAJER¹

¹University of Novi Sad Faculty of Sport and Physical Education, Novi Sad, Serbia

Presenting author(s): Nikola Todorović

INTRODUCTION: Evaluating motor skills is of utmost importance in tracking children's growth and development. Few tests are developed to address children's Gross motor skills. The main disadvantage of these tests is that they depend on the assessor's estimation and can be subjective when making evaluations and conclusions. The purpose of this study is to compare the accuracy and efficiency of on-site (direct) and video analysis evaluation methods of the Test for gross motor development (TGMD-2). The main hypothesis advocates that using video analysis provides us with higher accuracy.

METHODS: The study was conducted on 88 healthy children (age 5.91 ± 2.1 y; height = 111.4 ± 20.6 cm; weight 19.5 ± 8.4 kg), between 3 and 8 years of age, who attended a local sports school in Novi Sad, Serbia. For all subjects, written informed consent and permission to participate were collected from their parents. The study was approved by the Ethical Committee of the Faculty of Sport and Physical Education, University of Novi Sad and conducted in accordance with the principals of the Helsinki Declaration. Gross motor skills, which incorporate six locomotor skills, were assessed using the second edition of the Test for gross motor development (TGMD-2). All subjects performed two trials for each gross motor skill, and their performances were video-recorded and scored directly on-site after every attempt, and then the scoring was performed again by using the video analysis evaluation method. Spearman correlation was used to determine a correlation between two evaluating methods, with the significance level set at 0.05. Statistical analysis was performed using the SPSS statistical package (version 20 for Windows, Chicago, IL, USA).

RESULTS: Results indicate a strong correlation between the two methods $r_s(86) = 0.91$, $p < .05$. When analyzed separately, a strong correlation between on-site and video analysis can be noticed in all of the tests except in running subtest $r_s(86) = 0.46$, $p < .05$.

CONCLUSION: Alternative to the main hypothesis, video analysis is not necessary for a more accurate evaluation. Even though some differences were revealed and video analysis proved somewhat more objective, these differences were regarded as negligible, considering the time spent on the evaluation process.

Keywords: TGMD-2, gross motor skills, sports school, child development, video analysis.

LITERATURE:

Chambers, M., & Sugden, D. (2006). *Early years movement skills: Description, diagnosis and intervention*. Wiley.

Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. Jones & Bartlett Learning.

Haywood, K. M., & Getchell, N. (2019). *Life span motor development*. Human kinetics.

Webster, E. K., & Ulrich, D. A. (2017). Evaluation of the psychometric properties of the Test of Gross Motor Development—third edition. *Journal of Motor Learning and Development*, 5(1), 45-58.

DESCRIPTIVE OVERVIEW OF SWIMMING ABILITY IN PRIMERY SCHOOL CHILDREN RELATED TO GENDER DIFFERENCES

PREGLED PLAVALNIH SPOSOBNOSTI V OSNOVNIH ŠOLAH GLEDE NA RAZLIKE MED SPOLOMA

Bojan RAŠKOVIĆ¹, Borislav OBRADOVIĆ¹, Goran DIMITRIĆ¹, Patrik DRID¹, Elena TABAKOVA.²

¹University of Novi Sad, Faculty of Sport and Physical Education, Novi Sad, Serbia

²Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism. Moscow, Russia

Presenting author: Bojan Rašković

INTRODUCTION: It is known that swimming is one of the most important life skills for early motor development as well as one of the crucial survival skills. Therefore, understanding the frequencies of swimming ability in certain population has the great importance for society in general. The aim of this paper was to determine the differences between boys and girls in relation to their swimming ability, and to present descriptive overview of general sample in terms of swimmers and non-swimmers.

METHODS: The sample was conducted on 2759 primary school children (1311 girls; 1448 boys) 7-14 years old from the territory of Novi Sad, Serbia. The survey used was: Swimming Competence Questionnaire (SCQ), designed for the assessment of children's competence in swimming, presented and analyzed through the differences and frequencies.

RESULTS: The results has shown that 10.6% boys and 12.8% girls were non-swimmers, respectively to 11,6% of non-swimmers in total sample. There was no significant difference found between boys and girls groups ($p < 0,09$).

CONCLUSION: Considering the results of 11,6% non-swimmers in total sample, we conclude that the results might be concerning in terms of preventing life-dangerous situations, which is one of most beneficial and important factors for society. In Serbia swimming classes are not included in regular curriculum of primary schools, so it would be very usefull to implement such programs as soon as possible. Following the example of Slovenia, it would result in decrease of the percentage of non-swimmers in general population from early age.

Keywords: non-swimmers, early development, children, PEcurriculum.

LITERATURE:

Asher, K. N., Rivara, F. P., Felix, D., Vance, L., & Dunne, R. (1995). Water safety training as a potential means of reducing risk of young children's drowning. *Injury Prevention*, 1(4), 228-233. <https://doi.org/10.1136/ip.1.4.228>

Barnsley, P., Peden, A. E., & Scarr, J. (2017). *Economic benefits of Australia's public aquatic facilities*. Australia: Life Saving Society.

Chan, D. K. C., Lee, A. S. Y., Macfarlane, D. J., Hagger, M. S., & Hamilton, K. (2020). Validation of the swimming competence questionnaire for children. *Journal of Sports Sciences*, 1-8. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1754724>

MOTOR COORDINATION IN CHILDREN IN RELATION TO WEIGHT STATUS

POVEZANOST MOTORIČNE KOORDINACIJE OTROK S STATUSOM TELESNE MASE

Stevan STAMENKOVIĆ¹, Marija BRATIĆ², Nemanja STANKOVIĆ¹, Nenad STOJILJKOVIĆ¹,
Aleksandar RADIVOJEVIĆ²

¹University of Nis, Faculty of Sport and Physical Education, Nis, Serbia

²University of Nis, Faculty of Science and Mathematics, Nis, Serbia

Presenting author(s): Stevan Stamenković

INTRODUCTION: Coordination as one of the most important basic motor abilities, both complex and never clearly defined, has attracted great attention from researchers, especially during childhood when it should be developed the most. On the other hand, obesity is a prevailing problem today, which is why the WHO registered obesity as a disease of modern society. Due to the fact that motor coordination is one of the most important abilities in early childhood, it is of great importance to determine its' relation with weight status. Therefore, the aim of this review was to analyse the studies that were dealing with motor coordination in children according to weight status.

METHODS: A systematic search of the literature to identify articles that reported on use of the motor coordination tests and relation to weight status was conducted including studies from year 2000. The following databases were used: MEDLINE (ProQuest), PsycINFO (ProQuest), SPORTDiscus with Full Text (EBSCO) and PubMed (Medline). A total of 152 potential titles were identified through the database searches and after duplicates were removed, a total of 12 articles satisfied the inclusion criteria.

RESULTS: Searching databases, we found 12 studies used the KTK to determine the difference according to weight status. The KTK is widely used mostly in Europe in children with typical and atypical development and it was reported to be a reliable measure, although only a few studies examined its validity or reliability in overweight and obese children.

CONCLUSION: According to the results of this review, motor coordination has an inverse relationship with BMI across childhood and into early adolescence. Additionally, overweight and obese children of both sexes show significantly lower motor coordination than normal weight children.

Keywords: KTK tests, BMI, Motor Coordination, Obesity

LITERATURE:

Lopes, V. P., Stodden, D. F., Bianchi, M. M., Maia, J. A., & Rodrigues, L. P. (2012). Correlation between BMI and motor coordination in children. *Journal of Science and Medicine in Sport, 15*(1), 38-43.

D'hondt, E., Gentier, I., Deforche, B., Tanghe, A., De Bourdeaudhuij, I., & Lenoir, M. (2011). Weight loss and improved gross motor coordination in children as a result of multidisciplinary residential obesity treatment. *Obesity, 19*(10), 1999-2005.

Batez, M., Milošević, Ž., Simić, M., & Obradović, J. (2019). Body mass index and motor coordination of boys and girls aged 7 to 9. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport, 101-109*.

BEHAVIOURS OF TEACHERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

VEDENJE UČITELJEV MED PANDEMIJO COVIDA-19

Dušan STANKOVIĆ¹, Saša BUBANJ¹, Aleksandar IGNJATOVIĆ², Nebojša TRAJKOVIĆ¹

¹University of Nis, Faculty of sport and physical education, Nis, Serbia

²University of Kragujevac, Faculty of pedagogy, Kragujevac, Serbia

Presenting author(s): Dušan Stanković

INTRODUCTION: The Covid-19 pandemic brought a number of changes in methodology used in the realization of physical education lessons, resulting in a number of teachers finding it difficult to manage in such an unknown situation. This study was carried out in an attempt to assess the competence of teachers of physical education in motivating their students to be engaged in out-of-school physical activities, thus tracking their progress. Information regarding methodology and the format of interaction between teachers and students, as well as possible feedback have been obtained.

METHODS: This study included a set of questions that were set out to evaluate the effectiveness of guiding, helping and encouraging the students to engage in out-of-school physical activity, and the online format that proposed the particular activity. The provided answers were based on the 5-point Likert scale (never, rarely, sometimes, often, always). Questionnaire was filled out by 122 teachers of diverse age and work experience from every region in Republic of Serbia. Response frequencies have been statistically processed and graphically displayed.

RESULTS: 49.2% of respondents were female, and 50.8% were male, with 69.7% of teachers were from elementary schools, and more than 45% of teachers aged between 40 and 50 years. Nearly half of the respondents 48.4% guided their students to engage in out-of-school activity, and 31.1% of respondents encouraged their students to track their activity always. The most commonly used format for proposing physical activity were video recordings. In terms of the students feedback about the activities they have practiced, 14.8% of respondents rarely sought feedback, while 15,6% sought feedback on an always.

DISCUSSION: These findings would suggest that physical education lessons in The Republic of Serbia during the Covid-19 pandemic has been performed responsibly by the teachers. Also, the data presented here provide evidence that more than 90% of respondents successfully guided and encouraged the students to participate in out-of-school physical activities, and helped them in determining their aims when exercising. Despite available online teaching techniques, the teachers preferred using video formats due to the specificity of the course item. However, the data provide evidence against the quantity of feedback obtained by the teacher. A possible reason for this discrepancy might

be lack of technical competence of the students or necessary equipment for online studying.

Keywords: physical education, online teaching, out-of-school activity

LITERATURE

O'Brien, W., Adamakis, M., O'Brien, N., Onofre, M., Martins, J., Dania, A., ... & Costa, J. (2020). Implications for european physical education teacher education during the COVID-19 pandemic: a cross-institutional SWOT analysis. *European Journal of Teacher Education*, 43(4), 503-522

Silva-Filho, E., Teixeira, A. L. S., Xavier, J. R. D. S., Braz, D. D. S., Barbosa, R. A., & Albuquerque, J. A. D. (2020). Physical education role during coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic Physical education and COVID-19. *Motriz: Revista de Educação Física*, 26.

Yu, J., & Jee, Y. (2021). Analysis of online classes in physical education during the COVID-19 pandemic. *Education Sciences*, 11(1), 3.

GENDER DIFFERENCES IN FINE MOTOR PRECISION AND FINE MOTOR INTEGRATION IN PRESCHOOL CHILDREN

RAZLIKE MED SPOLOMA V FINOMOTORIKI (NATANČNOST IN INTEGRACIJA) PRI PREDŠOLSКИH OTROCIH

Sanja ŠALAJ¹, Mislav ŠUTALO¹, Mateja KRMPOTIĆ¹

¹University of Zagreb, Faculty of Kinesiology, Zagreb, Croatia

Presenting author: Sanja Šalaj

INTRODUCTION: From the age of five to ten, a child goes through accentuated development of fine motor skills. The purpose of this study was to determine difference in the level of fine motor precision and fine motor integration between five-year-old and six-year-old preschool girls and boys.

METHODS: Five-year-old (N=40) and six-year-old (N=47) preschool children from two Croatian kindergartens participated in this cross-sectional study. Bruininks - Oseretsky Test of Motor Proficiency subtests were used to assess the level of fine motor precision (7 tests) and fine motor integration (8 tests). Software package Statistica 13.1 (TIBCO Statistica Inc, OK, USA) was used for data analysis. One-way ANOVA was used to determine the differences between girls and boys and between gender. The level of statistical significance was set at $p < 0.05$.

RESULTS: Analysis of variance showed no significant differences between five-year-old girls and boys in the level of fine motor precision ($F=3.54$; $p=0.07$) and in the level of fine motor integration ($F=3.11$; $p=0.08$). In six-year-old girls and boys, no significant differences were found in the level of fine motor precision ($F=1.69$; $p=0.20$) or level of fine motor integration ($F=2.34$; $p=0.13$). Differences were found in five- compared to six-year-old girls in fine motor precision ($F=16.89$; $p=0.0001$), but not in fine motor integration ($F=3.76$; $p=0.06$). Similar was found in five and six-year-old boys, significant differences exist in fine motor precision ($F=11.08$; $p=0.002$), but not in fine motor integration ($F=3.71$; $p=0.06$).

CONCLUSIONS: Our results are in line with some studies but not all studies regarding gender related differences in fine motor skills in children. Using the same test battery Düger et al (1999) showed gender differences in fine motor skills in preschool and school children. Those differences could be culturally conditioned as well. In some cases, girls show greater interest in activities that involve drawing and colouring, cutting with scissors, while boys prefer activities that involve the ball or gross motor activities. Furthermore, Peyre et al (2019) examined the developmental trajectories of motor skills during the preschool period and concluded that, compared to three-year-old children, gender differences are reducing in older children. Preschool period is time of different

programs for determining and developing readiness for school in which individual differences in children are visible. Individual differences in program quality could be attributed to fine motor skill progress.

Keywords: skill, development, handwriting

LITERATURE:

Kokštejn, J. et al. (2017). Are sex differences in fundamental motor skills uniform throughout the entire preschool period? *PLoS One* 27;12(4):e0176556.

Peyre, H. et al. (2019). Developmental trajectories of motor skills during the preschool period. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 28(11):1461-1474.

Düger, T. et al. (1999). The assessment of Bruininks-Oseretsky test of motor proficiency in children. *Pediatric Rehabilitation* 3(3):125-131.

POSTURAL DISORDERS AS A CONSEQUENCE OF PHYSICAL INACTIVITY WITH CHILDREN

NEPRAVILNOSTI TELESNE DRŽE KOT POSLEDICA GIBALNE NEAKTIVNOSTI OTROK

Tijana ŠĆEPANOVIĆ¹, Borislav OBRADOVIĆ¹, Branka PROTIĆ-GAVA¹

¹University of Novi Sad, Faculty of Sport and Physical Education, Novi Sad, Serbia

Presenting author: Tijana Šćepanović

INTRODUCTION: Physical inactivity can be a threat to muscle imbalances and the appearance of postural disorders in healthy children. Sedentary habits of children are becoming more frequent and threaten to disrupt healthy growing up. The aim of this study was to assess the posture of children and to determine the differences between groups of children who are regularly physically active and those who are not.

METHODS: Children aged 7-9 years (N=190, boys (109) and girls (81)) of primary school from Novi Sad (Serbia) participated in the research. The sample was divided according to physical activity: physical activity group (minimum three times a week included in organized physical activity for 60 minutes, n=100) and physical inactivity group (n=90). Postural status was measured using a standardized Posture Screen Mobile application. The measurement is performed by photographing the child in an upright position from the frontal and sagittal planes. After that, the reference body points are marked on the photograph, and through the software are calculated the distances in relation to the physiological position of the body.

RESULTS: The results show that there are postural disorders in both groups of children. However, there are statistically significant differences between the girls in the physically active group and the physically inactive group in terms of lateral hip displacement. Better pelvic posture ($p=0.026$, $F=5.151$) was seen in physically active girls (0.613 ± 0.45), compared to physically inactive (0.907 ± 0.68). In boys, there are no statistically significant differences between groups. When comparing the posture of boys and girls, differences in favor of the girls were found in the group of physically active children for three variables: hip shift lateral ($p=0.016$, $F=6.053$), hip shift sagittal ($p=0.032$, $F=4.717$) and hip tilt ($p=0.028$, $F=4.949$).

DISCUSSION: Out of a total of 13 variables that describe the position of body segments in an upright position (head, shoulders, ribs, hip, knees), only in the variables related to the hip, differences were found between groups of physically active and inactive subjects. This data can be related to the sedentary habits of children, where the activation of the muscles of the hip extensor, torso flexor and lateroflexor torso is weak. In order to solve the problem of postural disorders, it is necessary to pay attention to prevention measures

by increasing children's motion, including more children in organized forms of exercise and better cooperation of institutions with the parents.

Keywords: posture, physical activity, Posture Screen Mobile, prevention of postural disorders.

LITERATURE

Boland, D. M., Neufeld, E. V., Ruddell, J., Dolezal, B. A., & Cooper, C. B. (2016). Inter- and intra-rater agreement of static posture analysis using a mobile application. *Journal of physical therapy science*, 28(12), 3398-3402.

Boukabache, A., Preece, S. J., & Brookes, N. (2021). Prolonged sitting and physical inactivity are associated with limited hip extension: a cross-sectional study. *Musculoskeletal Science and Practice*, 51, 102282.

de Assis, S. J. C., Sanchis, G. J. B., de Souza, C. G., & Roncalli, A. G. (2021). Influence of physical activity and postural habits in schoolchildren with scoliosis. *Archives of Public Health*, 79(1), 1-7.

Sheldrick, M. P., Maitland, C., Mackintosh, K. A., Rosenberg, M., Griffiths, L. J., Fry, R., & Stratton, G. (2019). Associations between the home physical environment and children's home-based physical activity and sitting. *International journal of environmental research and public health*, 16(21), 4178.

IS SEDENTARY BEHAVIOUR A MAIN HEALTH PROBLEM IN CHILDREN, TOO? A NARRATIVE REVIEW

POSTAJA SEDENTARNO OBNAŠANJE GLAVNI ZDRAVSTVENI PROBLEM TUDI OTROK? PREGLEDNI ČLANEK

Boštjan ŠIMUNIČ¹

¹Science and Research Centre Koper, Slovenia

Presenting author: Boštjan Šimunič

HISTORY OF RESEARCH: More than 2000 years ago Hippocrates and Galen advised that a lack of physical exercise was detrimental to health, and over-exertion also was unwise. First epidemiological study (1731) compared and contrasted diseases of various tradesmen, noting that fleet-footed runner, avoided the occupational health hazards of sedentary tailors. Authors stated: *'Let tailors be advised to take physical exercise at any rate on holidays. Let them make the best use they can of some one day, and so to counteract the harm done by many days of sedentary life'*. The modern story of exercise and coronary heart disease (CHD) began after World War II, when an apparent protection against CHD was found in active conductors and postman, compared with sedentary drivers and government clerks. They first wondered whether the explanation might lie in the difference in nervous strain in these jobs; however, they hypothesised that men in physically active jobs suffer less CHD than comparable men in sedentary jobs.

MODERN TIMES: Indeed, sedentary behaviour (SB) is highly prevalent in modern society (adults and children), reaching 6-12 daily hours, whereas moderate to vigorous physical activity (MVPA) < 0.5 hours. Although SB is one of the PA phenotypes the correlation between SB and PA is very weak. It was confirmed joint and stratified associations of SB and PA with mortality risk in adults already after 4 hours of SB, being 100% higher in low PA group, whereas high PA group attenuated, but not neutralise SB effect. SB is confirmed health risk factor in children and adolescents, too. In addition to total sitting time, screen time and TV time are the most used indicators to determine SB. Indeed, sitting time increased from 1980's, mostly with (but not solely due to) the age-related increases in screen time reaching almost 8 hours in adolescents. Only in last two decades SB propagated from 7th to 2nd overall mortality risk factor and in 2019 WHO Guidelines for PA and SB (for adults and children) for the first time emphasized that not only the promotion of MVPA but also SB restrictions are recommended.

FUTURE: Already in childhood extensive SB is associated with body adiposity and cardiovascular risk factors (lipid profile, insulin, glucose, blood pressure). In addition, the accumulation of SB with only few breaks tended to further compromise the cardiometabolic profile. Important here is to know that children adiposity at baseline increases SB and decreases MVPA in longitudinal studies. However, this association is not

bidirectional, suggesting that adiposity (or body mass index or fat index) influences PA and/or SB behaviours and not vice versa.

CONCLUSIONS: Recent Slovenian data presents children yearly seasonable variations in MVPA and SB, showing highest SB during summer holidays and indicating further possible COVID-19 pandemics effects on both PA phenotypes urging for clear strategy on increasing PA levels as well as mitigating damaging effect of COVID-19 restrictions on children lifestyle.

Key words: Physical inactivity, Sitting time, Screen time, MVPA, Accelerometer

LITERATURE:

Paffenbarger, R., Blair, S.N., Lee, I.M. (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris, DSc, DPH, FRCP. *International Journal of Epidemiology*, 30(5):1184-92.

Ribeiro Canabrava, K.L., dos Santos Amorim, P.R., Neves Miranda, V.P., Priore, S.E., do Carmo Castro Franceschini, S. (2019). Sedentary behavior and cardiovascular risk in children: a systematic review. *Brazilian Journal of Sports Medicine*, 25(5):433-41.

Tanaka, C., Janssen, X., Pearce, M., Parkinson, K., Basterfield, L., Adamson, A., Reilly, J.J. (2018). Bidirectional Associations Between Adiposity, Sedentary Behavior, and Physical Activity: A Longitudinal Study in Children. *Journal of Physical Activity and Health*, Ahead of Print.

Bull, F.C., Al-Ansari, S.S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M.P., Cardon, ... Willumsen, J.F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24):1451-62.

Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization; 2019. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Volmut, T., Pišot, R., Planinšec, J., Šimunič, B. (2021). Physical Activity Drops During Summer Holidays for 6- to 9-Year-Old Children. *Frontiers in Public Health*, 8:631141.

PHYSICAL ACTIVITY IN THE TIME OF COVID – 19 PANDEMICS

GIBALNA AKTIVNOST MED PANDEMIJO COVIDA-19

Mislav ŠKOVRA¹, Marko ANTUNOVIĆ¹, Nikola PRLENDA¹, Tomislav RUPČIĆ¹, Vjekoslav CIGROVSKI¹

¹University of Zagreb, Faculty of Kinesiology, Zagreb, Croatia

Presenting author(s): Mislav Škovran, Marko Antunović

INTRODUCTION: The novel coronavirus disease 2019 (COVID – 19) has swept across the world, causing a global pandemic. Exercise restrictions have been the consequence of closed gyms and sports centers, restrictions on walking distance, lack of space and infrastructure for home-based physical exercise, and lack of technical knowledge of the population on appropriate training routines. Before the pandemic, insufficient physical activity was already described as a global public health problem. Many authors point out insufficient physical activity as important risk factor for development of cardiovascular disease, type 2 diabetes mellitus and obesity, as well as mental disorders such as depression and anxiety. In this research, we wanted to determine the difference in the level of physical activity during the lockdown due to COVID – 19 pandemics compared to post lockdown level of physical activity, in students.

METHODS: For this research, we recruited 102 participants, students at University of Zagreb (36 female and 66 male), average 23.03 ± 1.39 years old. Participants took part in online survey. In this research we used International Physical Activity Questionnaire – short form (IPAQ SF). Total level of physical activity was assessed by following guidelines for data processing and analysis of the IPAQ SF. Analyzed data were reported as comparisons of median values and interquartile ranges, in MET-min/week.

RESULTS: Analysis of IPAQ SF completed during the COVID– 19 lockdown and special restrictive governments' rules shows participants' total physical activity MET-minutes/week median was 4259. After the lockdown, participants' total physical activity MET-minutes/week median was 5850. Results show 37,35% higher level of physical activity after the lockdown compared to the time during the lockdown due to COVID -19 pandemic.

DISCUSSION: Unsurprisingly, results suggest much higher level of physical activity after the lockdown due to COVID – 19 pandemics in comparison with the time during the lockdown, however difference in level of physical activity is worryingly large. We believe there are more reasons to it, and some include lack of home – based exercising awareness and inability to spend time outdoors where government didn't set restrictions. Subjects of this research were kinesiology students, presumably more active population, and we assume that drop in the physical activity level of general population is even greater. This

research hasn't observed short- and long – term effects of lockdown caused by the COVID – 19 pandemics on participants health status, a subject which require more attention in the future. However, we believe there is a need to create and implement exercise – based programs as well as setting up interactive educational campaigns on national level in order to increase the level of physical activity not only in youth, but in all the population after the pandemic.

Keywords: leisure time, isolation, quarantine, exercise, wellbeing.

LITERATURE

Zhang, SX, Wang, Y, Rauch, A, & Wei, F (2020). Unprecedented disruption of lives and work: Health, distress and life satisfaction of working adults in China one month into the COVID-19 outbreak. *Psychiatry research*, 288, 112958.

Longo-Mbenza, B, On'kin, JB, Okwe, AN, Kabangu, NK, & Fuele, SM (2010). Metabolic syndrome, aging, physical inactivity, and incidence of type 2 diabetes in general African population. *Diabetes & vascular disease research*, 7(1), 28–39.

Martinez-Ferran, M, de la Guía-Galipienso, F, Sanchis-Gomar, F, & Pareja-Galeano, H (2020). Metabolic Impacts of Confinement during the COVID-19 Pandemic Due to Modified Diet and Physical Activity Habits. *Nutrients*, 12(6), 1549.

Sullivan, PW, Morrato, EH, Ghushchyan, V, Wyatt, HR, & Hill, JO (2005). Obesity, inactivity, and the prevalence of diabetes and diabetes-related cardiovascular comorbidities in the U.S., 2000-2002. *Diabetes care*, 28(7), 1599–1603.

Mattioli, AV, Sciomer, S, Cocchi, C, Maffei, S, & Gallina, S (2020). Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. *Nutrition, metabolism, and cardiovascular diseases: NMCD*, 30(9), 1409–1417.

THE EVALUATION OF MOVEMENT PLANNING IN SCHOOL-AGE CHILDREN USING FITTS'S LAW: A SYSTEMATIC REVIEW

VREDNOTENJE NAČRTOVANJA GIBANJA Z UPORABO FITTSOVEGA ZAKONA PRI ŠOLSKIH OTROCIH: SISTEMATIČNI PREGLED LITERATURE

Luka ŠLOSAR¹, Uroš MARUŠIČ^{1,2}

¹Institute for Kinesiology Research, Science and Research Centre Koper, Koper, Slovenia

²Department of Health Sciences, Alma Mater Europaea – ECM, Maribor, Slovenia

Presenting author(s): Luka Šlosar

INTRODUCTION: Fitts's law is a predictive model widely used in the literature to evaluate the relationship between speed and accuracy in directed movement actions. In this model, movement time increases with increasing movement amplitude and accuracy requirements, i.e., target width decreases. Studies conducted on children have been used to compare age-related performance, task performance under different conditions, and execution deficits in a symptomatic population. Although studies on Fitts's law in children have been conducted for more than 30 years, systematic reviews are still lacking. The present systematic review aimed to synthesize the findings of relevant studies on the usage of Fitts's law.

METHODS: PubMed, Pedro, Cinahl, SportDiscus, Scopus and Google Scholar were systematically searched to identify relevant papers. Quality extraction was performed by the authors of the present study in terms of content validity and population. Our search identified thirty-five relevant papers.

RESULTS: Authors observed a lower performance and greater variability in young children compared with older ones while performing the action. Moreover, symptomatic children revealed deficits in movement planning and higher endpoint errors than healthy controls. A low correlation has been identified between imagined and executed actions, but this increased significantly with age.

DISCUSSION: We found evidence for the use of Fitts's law as a significant model for identifying subtle aspects of movement timing and action planning in the context of population and condition differences. Despite the assessed performance, subsequent reviews and studies should expand the investigation with neurophysiological measures to determine the processes involved during Fitts's law.

Keywords: action development, motor imagery, developmental disorders, children.

LITERATURE:

Caeyenberghs, K., van Roon, D., Swinnen, S. P., & Smits-Engelsman, B. C. (2009). Deficits in executed and imagined aiming performance in brain-injured children. *Brain Cogn*, 69(1), 154-161.

Choudhury, S., Charman, T., Bird, V., & Blakemore, S. J. (2007). Adolescent development of motor imagery in a visually guided pointing task. *Conscious Cogn*, 16(4), 886-896.

Fitts, P. M. (1954). The information processing capacity of the human motor system in controlling amplitude of movement. *J Exp Psychol*. 47: 381-391.

Kerr R. (1975). Movement control and maturation in elementary-grade children. *Percept Mot Skills*, 41(1), 151-154.

BODY MASS INDEX CHANGES IN CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH INTELLECTUAL DISABILITY DURING COVID-19 PANDEMIC

SPREMEMBE INDEKSA TELESNE MASE MED PANDEMIJO COVID-19 PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKIHZ ZMANJŠANIMI SPOSOBNOSTMI

Nika ŠUC¹, Blaž. LEŠNIK¹

¹University of Ljubljana, Faculty of Sport, Slovenia

Presenting author(s): Nika Šuc

INTRODUCTION: Intellectual disability (ID) is a generalized neurodevelopmental disorder characterized by significantly impaired intellectual and adaptive functioning. It is defined by an IQ under 70 in addition to deficits in two or more adaptive behaviours that affect everyday life. The definition includes both a component relating to mental functioning and one relating to individuals' functional skills in their environments. Body mass index (BMI) is a value derived from the mass (weight) and height of a person. Due to Covid-19 pandemic there was a lockdown of all schools and other daily sport activities.

METHODS: We have measured height and weight of 100 children and adolescents with intellectual disability. The measurements were taken in September 2020 and after six months, March 2021. BMI was calculated and compared to data of normal population. We have calculated absolute change in BMI and SD of absolute change. We have divided data by gender and age group, 6-14 years and 15-26 years.

RESULTS: 30 males, aged 6-14, had mean BMI 20.52 (± 2.4) in measurements in September, which has increased for 0.43 points in six months, to 20.95 (± 2.6), and is still close to normal population 20.75. Age group 15-26, normal BMI is 22.03, 30 males with ID had mean BMI 23.10 (± 3.6) in September and increased value for 0.68 in March 23.78 (± 3.7). 22 females, aged 6-14, had the biggest increase in 6 months, 1.00, from 20.40 (± 1.9) to 21.40 (± 1.8), normal population value is 20.75. Females, 15-26, normal BMI is 20.13, in pupils with ID 28.95 (± 5.8) in September and 29.63 (± 6.2) in March, 0.68 increase.

DISCUSSION: The results show us, there are no big differences in BMI of normal population and population with intellectual disabilities except with older girls. Due to the Covid-19 pandemic, pupils were absent from school for 10 weeks. Although we had online sport classes, we supported and encouraged families to lead an active lifestyle, and pupils returned to school much earlier than normal population, there is still an increase of BMI in six months in all four groups. We assume not only the school lockdown but general lockdown had an impact on increased BMI. There were a lot less possibilities for inner and outdoor activities and there were no after school activities, such as special olympics programme and trainings in which the population with ID is highly engaged.

Keywords: BMI, youth with ID, Covid-19 pandemic

LITERATURE:

Must, A., Anderson, S. E. (2006). Body mass index in children and adolescents: consideration for population-based applications. *International Journal of Obesity*, 30, 590-594.

Korošec, A., Gabrijelčič Blenkuš, M., Robnik, M. (2018). *Otroška debelost v Sloveniji – strokovna izhodišča za stroškovno oceno*. NIJZ.

Golubović Š., Maksimović, J., Golubović, B., Glumbić, N., (2012). Effects of exercise on physical fitness in children with intellectual disability. *Research in Developmental Disabilities*, 33 (2), 608-614.

DIETARY HABITS AMONG SLOVENIAN CHILDREN DURING COVID-19 LOCKDOWN

PREHRANSKE NAVADE SLOVENSКИH OTROK MED PANDEMIJO COVID-19

Kaja TERAŽ¹, Samo FOŠNARIČ², Rado PIŠOT¹

¹Scientific Research Centre, Koper, Slovenia

²University of Maribor, Faculty of Education, Maribor, Slovenia

Presenting author: Kaja Teraž

INTRODUCTION: The outbreak of the COVID-19 pandemic in early 2020 has forced countries to implement different measures to contain coronavirus disease. Children were forced to stay at home and homeschooling was introduced. As a result, children and their parents had to deal with self-organization of number of activities among them particularly demanding social and physical activities as well as eating habits. The aim of this study was to analyze the dietary habits of Slovenian children during homeschooling compared to the pre-pandemic period.

METHODS: To investigate the impact of the nationwide quarantine and prolonged homeschooling in Slovenia, we conducted an anonymous online survey. The questionnaire was available online for 24 days, from 23.12.2020 to 15.01.2021 and parents responded on behalf of their children. The survey was 26 questions long; two questions analyzed different dietary habits. One question related to the number of meals children eat in a day. Parents could choose an answer between five different options; one meal, two meals, three meals, four meals or more than four meals. The other question asked about eating three different types of food and eating meals in front of a screen. There were four different response options; never (classify with 1), rarely (classify with 2), often (classify with 3) and always (classify with 4). We used a nonparametric test for paired samples, the Wilcoxon Signed Ranks test with α set at 5%.

RESULTS: The survey was completed by 4731 parents of children aged 5-15. The mean age of children was 9.0 ± 3.2 (48.3% female). The mean value of meals consumed before pandemic (4.3 ± 0.7 meals) differed ($Z=-10.306$; $p<0.05$) to the number of meals children consumed during homeschooling (4.2 ± 0.8 meals). Parents reported that their children rarely ate unhealthy foods (chocolate, chips, hot dogs, pizza and other energy dense snacks). Nevertheless, children consumed this types of foods more frequently during homeschooling (2.3 ± 0.6) compared to pre pandemic (2.1 ± 0.5) ($Z=-19.769$; $p<0.05$). Children consumed fruits and vegetables frequently, but slightly less during homeschooling (3.0 ± 0.8) compared to pre pandemic (3.1 ± 0.7) ($Z=-8.100$; $p<0.05$). Consumption of sweet soft drinks also changed ($Z=-9.130$; $p<0.05$): 1.7 ± 0.6 before the pandemic and 1.8 ± 0.6 during homeschooling. In addition, parents reported that their children ate more meals in front of TV or the computer screen ($Z=-10.306$; $p<0.05$);

children rarely (1.8 ± 0.8) consumed meals in front of screens during home schooling and never before pandemic (1.4 ± 0.6).

CONCLUSIONS: Our study concluded that children's eating habits were better before pandemic compared to their eating habits during homeschooling. Children consumed more unhealthy snacks, sweet soft drinks and less nutritious foods during homeschooling. Moreover, children consumed more meals in front of a screen during this time compared to before the national lockdown.

Keywords: eating choices, pandemic, lockdown, homeschooling

LITERATURE:

López-Bueno, R., López-Sánchez, G. F., Casajús, J. A., Calatayud, J., Tully, M. A., & Smith, L. (2021). Potential health-related behaviors for pre-school and school-aged children during COVID-19 lockdown: A narrative review. *Preventive Medicine*, 143, 106349. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106349>

Nicodemo, M., Spreghini, M. R., Manco, M., Wietrzykowska Sforza, R., & Morino, G. (2021). Childhood Obesity and COVID-19 Lockdown: Remarks on Eating Habits of Patients Enrolled in a Food-Education Program. *Nutrients*, 13(2), 383. <https://doi.org/10.3390/nu13020383>

Philippe, K., Chabanet, C., Issanchou, S., & Monnery-Patris, S. (2021). Child eating behaviors, parental feeding practices and food shopping motivations during the COVID-19 lockdown in France: (How) did they change? *Appetite*, 161, 105132. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105132>

Pietrobelli, A., Pecoraro, L., Ferruzzi, A., Heo, M., Faith, M., Zoller, T., Antoniazzi, F., Piacentini, G., Fearnbach, S. N., & Heymsfield, S. B. (2020). Effects of COVID-19 Lockdown on Lifestyle Behaviors in Children with Obesity Living in Verona, Italy: A Longitudinal Study. *Obesity*, 28(8), 1382–1385. <https://doi.org/10.1002/oby.22861>

Sidor, A., & Rzymiski, P. (2020). Dietary Choices and Habits during COVID-19 Lockdown: Experience from Poland. *Nutrients*, 12(6), 1657. <https://doi.org/10.3390/nu12061657>

NUTRITION CHALLENGES FOR UPCOMING GENERATIONS

PREHRANSKI IZZIVI PRIHAJAJOČIH GENERACIJ

Nikola TODOROVIC¹, Jovan KUZMANOVIĆ¹, Darinka KOROVljeV¹, Sergej M. OSTOJIC¹

¹Faculty of Sport and Physical Education, University of Novi Sad, 21000 Novi Sad, Serbia

Presenting author: Nikola Todorovic

INTRODUCTION: A balanced diet plays a crucial role in supporting normal growth development in children. Besides sufficient macro and micronutrients, there is evidence of the importance of creatine intake among general populations and more specifically children population. Creatine, most know for usage in an athletic and clinical population, can significantly impact children's growth and development. However, during the past decades, creatine insufficiency through the diet is noted. The study aims to overview the possible benefits of creatine intake among children and outline feasible rationales for population-wide creatine use.

METHODS: Research on available literature was conducted on PubMed (Medline) database. All studies that include creatine supplementation or creatine intake among children population were considered for inclusion in the study.

RESULTS: Following the literature review, we found 20 studies that included the keywords: creatine, children, development. After reading the abstract or full text, five studies were included in the review. The evidence shows that there are insufficient amounts of creatine intake among the children population. In addition, there is evidence that an inadequate amount of creatine is correlated with children's growth. Further, there is evidence that creatine insufficiency is highly correlated with depression and chronic fatigue.

CONCLUSION: Creatine is a semi-essential amino acid, but without a doubt, in the future, it can be seen as an essential nutrient. There are several roles of creatine in children's development, and creatine deficiencies can negatively affect healthy growth. New nutrition approaches should consider creatine supplementation or creatine food fortification to improve health and children's development.

Keywords: creatine, children, development, nutrition

LITERATURE:

KorovljeV, D., Stajer, V., & Ostojic, S. M. (2021). Relationship between Dietary Creatine and Growth Indicators in Children and Adolescents Aged 2-19 Years: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*, 13(3), 1027.

Jagim, A. R., & Kerksick, C. M. (2021). Creatine Supplementation in Children and Adolescents. *Nutrients*, *13*(2), 664.

Kreider, R. B., & Stout, J. R. (2021). Creatine in health and disease. *Nutrients*, *13*(2), 447.

EFFECTS OF STRUCTURED MULTISPORT PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS AND MOTOR COMPETENCE IN PRESCHOOL CHILDREN

UČINKI STRUKTURIRANIH MULTI-ŠPORTNIH PROGRAMOV NA TELESNO SPOSOBNOST IN GIBALNE KOMPETENCE PREDŠOLSKIH OTROK

Nebojša TRAJKOVIĆ¹, Milovan BRATIĆ¹, Ljubomir PAVLOVIĆ¹, Damir PEKAS²

¹University of Niš, Faculty of Sport and Physical Education, Serbia

²University of Zagreb, Faculty of Kinesiology, , Croatia

Presenting author(s): Nebojša Trajković

INTRODUCTION: Research in preschool children that investigates the impact of different exercise interventions on physical fitness and motor competence is limited. A total of 164 children (83 boys) were involved in research. This pre-post study was aimed at determining if participation in a nine-month structured multisport program (MSG; n = 72) could enhance physical fitness components and motor competence compared to a formal exercise program (control group; n = 92) among preschool children.

METHODS: Physical fitness was assessed by the PREFIT battery, and additional two tests sit and reach test and sit ups in 30 sec. Motor coordination was evaluated with the Kiphard-Schilling body coordination test (KTK). The MSG program involved fundamental/gross and fine motor skills and ball game-based exercises twice a week. The control group (CON) was free of any programmed exercise except for the obligatory program in kindergartens.

RESULTS: There were the significant group-by-time interaction effects on grip strength ($p < 0.01$) and sit-ups in 30s ($p < 0.01$). Regarding motor coordination, a mixed ANOVA demonstrated significant group-by-time interaction effects for total motor quotient, hopping for height, jumping sideways, and moving sideways ($p < 0.05$).

DISCUSSION: Overall, our study found that after 9-months of structured multisport program, preschool children show better improvements in motor competence than in physical fitness compared to control group. No significant differences between groups were found in cardiorespiratory fitness, speed-agility and flexibility compared to control group.

Keywords: exercise, physical fitness; motor coordination, preschool.

LITERATURE:

Cadenas-Sanchez, C., Martinez-Tellez, B., Sanchez-Delgado, G., Mora-Gonzalez, J., Castro-Piñero, J., Löf, M., ... & Ortega, F. B. (2016). Assessing physical fitness in preschool children: Feasibility, reliability and practical recommendations for the PREFIT battery. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(11), 910-915.

Kiphard E., Schilling F. Körperkoordinationstest für Kinder: KTK. Beltz Test GmbH; Weinheim, Germany: 2007.

FAMILY HEALTHY LIFESTYLE INTERVENTION FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH OBESITY

INTERVENCIJE ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG DRUŽINE PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI Z DEBELOSTJO

Polonca TRUDEN DOBRIN¹, Primož KOTNIK², Bernarda VOGRIN³, Gregor JURAK⁴,
Simona KLEMENČIČ², Valentina Stefanova KRALJ², Evgen BENEDIK², Gregor MIŠIČ⁴,
Suzana PUSTIVŠEK¹, Andreja ŠIRCA ČAMPA², Tamara POKLAR VATOVEC⁵,
Tjaša PIBERNIK¹, Sonja DRAVEC¹, Maja DAKSKOBLER¹, Jerneja KOŽAR¹

¹National Institute of Public Health, Ljubljana, Slovenia,

²University Medical Centre Ljubljana, Division of Pediatrics, Ljubljana, Slovenia,

³Health Centre Lenart, Lenart, Slovenia,

⁴University of Ljubljana, Faculty of Sports, Ljubljana, Slovenia,

⁵University of Primorska, The Faculty of Health Sciences, Isola, Slovenia

Presenting author(s): Bernarda Vogrin

PROBLEM: Childhood obesity and lower physical fitness is an important public health problem, especially after COVID19 epidemics. The family healthy lifestyle intervention was developed and piloted at the primary health care level for school children 8 and 11 years old. The aim was also to strengthen the cooperation of the local health care services with schools and local community to support children and their families in lifestyle change.

METHODS: A pilot intervention was performed in 2018 and 2019 in 27 Health Promotion Centres in Slovenia. 5511 school children from 140 primary schools were screened for overweight and obesity at periodic health checks. Detailed information about child and adolescent health and the lifestyle was collected using psychological *Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)* and the *Child Eating Behaviour Questionnaire (CEBQ)* and the results of the SloFIT physical fitness screening. 627 children and adolescents with overweight or obesity and their families were invited in the intervention. The primary care paediatrician coordinated the team that carried out the intervention. The team included a psychologist, a dietitian, a kinesiologist and a nurse. The individual plan was prepared for a child and the family and the goals of the intervention were set. Intervention consisted of individual and group sessions and practical workshops that focused on physical activity, healthy diet, motivation, sleep, the use of electronic devices and social media. The team coordinated with the school staff regarding school meals and additional physical activity and also with the local community to ensure there were facilities and activities for the family in the local community. The role of local sport clubs and societies was particularly important during the summer holidays to ensure active and healthy lifestyle and motivation for change. Focus groups method was used to evaluate the

acceptability of the intervention and the extent to which the new intervention might meet the needs of the target population and organizational setting where it was carried out.

RESULTS: The results from series of focus groups showed what intervention components were most acceptable to the parents, children and the health team members. Parents exposed the positive roll of the peer support (among equals, no peer teasing...), adapted and therefore enjoyable physical activity, practical guidance on food shopping and preparation, exchange of experiences between parents, raised quality of family life, reliable information from dependable sources, motivation and encouragement to achieve goals and not blame in case of failure. In the focus groups health professionals pointed out the improvement of accessibility of intervention, cooperation with school services and personal professional advancement. Some part of intervention should be adjusted to the age of children, with more practical content.

CONCLUSION: The information from pilot project guided the design and development of lifestyle interventions which were implemented in 27 health centres. The project became the part of interventions for addressing the consequences of the covid-19 epidemic.

Keywords: childhood obesity, primary health care, family intervention

LITERATURE:

1. Ogden CL, Carroll MD, Kit BK, Flegal KM. (2012). Prevalence of obesity and trends in body mass index among US children and adolescents, 1999–2010. *JAMA* 307(5): 483–90.
2. Kumar, S. in Kelly, A. S. (2017). Review of childhood obesity: from epidemiology, etiology, and comorbidities to clinical assessment and treatment. *Mayo Clinic Proceedings*, 92(2): str. 251–265. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2016.09.017>
3. Starc G., Strel J., Kovač M., Leskošek B., Sorić M., Jurak G. (2020) SLOfit – Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2019/20. Ljubljana, Fakulteta za šport.
4. Truden Dobrin, P., Jurak, G., Kotnik, P., Vogrin, B., Klemenčič, S., Stefanova Kralj, V., Benedik, E., Mišič, G., Pustivšek, S., Širca Čampa, A., Poklar Vatovec, T., Pibernik, T., Dravec, S., Dakskobler, M., Kožar, J. (2021). Družinska obravnava za zdrav življenjski slog. Priročnik za izvajalce. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje.

ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS AND CARDIORESPIRATORY FITNESS AS BLOOD PRESSURE INDICATORS IN YOUNGSTERS

ANTROPOMETRIČNE ZNAČILNOSTI IN SRČNO-DIHALNA ZMOGLJIVOST KOT KAZALNIKI POVIŠANEGA KRVNEGA TLAKA PRI MLADOSTNIKI

Katja ZDEŠAR KOTNIK¹, Monika BITEŽNIK¹, Gregor JURAK², Petra GOLJA¹

¹University of Ljubljana, Biotechnical Faculty, Department of Biology, Ljubljana, Slovenia

²University of Ljubljana, Faculty of Sport, Ljubljana, Slovenia

Presenting author(s): Katja Zdešar Kotnik, Monika Bitežnik, Gregor Jurak, Golja Petra

INTRODUCTION: Elevated (systolic) blood pressure is a major risk factor for cardiovascular disease and premature mortality. Elevated blood pressure in childhood is most likely associated with hypertension in adulthood, thus early identification of individuals at risk is urgent for preventive measures. A routine use of blood pressure readings collected in school is not recommended for diagnosing hypertension, therefore other indicators may be suitable for the first level of screening. Studies have demonstrated that elevated blood pressure in children and adolescents is strongly associated with increased body mass and (central) obesity, as well as with cardiorespiratory fitness. Therefore, the aim of our study was to examine combined effects of cardiorespiratory fitness and various anthropometric characteristics on blood pressure to identify the variable that best explains elevated blood pressure in youngsters.

METHODS: Data were collected within the Slovenian ACDSi cross-sectional study (Analysis of Child Development Trends in Slovenia) in pupils of 11 primary schools in 2013 and in pupils of 15 secondary schools in 2014. 4665 children and adolescents (2318 males, 2347 females), aged 6–19 were included in the study. Several anthropometric indices such as body mass index (BMI), body shape index, percentage of body fat as determined from four skinfolds (triceps, biceps, subscapular, and iliac crest), lean body mass, waist circumference, waist-to-height ratio, mid-upper arm circumference, as well as cardiorespiratory fitness estimation were analyzed in relation to systolic blood pressure (SAP) with Pearson's correlation and hierarchical multivariate linear regression with body height as a confounder variable.

RESULTS: The highest significant ($p=0.000$) positive correlations between SAP and anthropometric variables were observed for hip circumference (males $r=0.64$; females $r=0.46$), mid-upper arm circumference (males $r=0.63$; females $r=0.46$), waist circumference (males $r=0.60$; females $r=0.43$), and BMI (males $r=0.56$; females $r=0.45$). Multivariate linear regression confirmed these findings. The best model for predicting elevated SAP, which was least affected with body height, was hip circumference (males R^2 , coefficient beta for height, coefficient beta for selected variable: 0.43, 0.23, 0.42; females: 0.21, 0.03, 0.44), followed by mid-upper arm circumference (males: 0.44, 0.33,

0.36; females: 0.22, 0.16, 0.34). Surprisingly, no significant correlation was observed between SAP and estimated cardiorespiratory fitness.

DISCUSSION: Among the indicators analyzed in the present study, hip circumference and mid-upper arm circumference had the highest correlation with elevated blood pressure in children and adolescents of both genders. These indicators may prove useful in school screening of children and adolescents in order to identify individuals at higher risk of elevated blood pressure and hypertension. The results also suggest that there must be other independent factors (especially in girls) that contribute to the occurrence of elevated blood pressure.

Keywords: anthropometry, cardiorespiratory fitness, elevated blood pressure.

LITERATURE:

Ahima RS, Lazar MA. (2013). The health risk of obesity — better metrics imperative. *Science*, 341: 856-858.

Chen X, Wang Y. (2008). Tracking of blood pressure from childhood to adulthood: A systematic review and meta-regression analysis. *NIH-PA*, 117(25): 3171-3180.

Flynn JT, Kaelber DC, Baker-Smith CM, Blowey D, Carroll AE, Daniels SR, de Ferranti SD, Dionne JM, Falkner B, Flinn SK, Gidding SS, Goodwin C, Leu MG, Powers ME, Rea C,

Samuels J, Simasek M, Thaker VV, Urbina EM. (2017). Clinical practice guideline for screening and management of high blood pressure in children and adolescents. *Pediatrics*, 140(3): e20171904.

Jurak G, Kovač M, Starc G. (2013). The ACDSi 2013 - the analysis of children's development in Slovenia 2013: study protocol. *Anthropol Noteb*, 19: 123-143.

Manios Y, Karatzi K, Moschonis G, Ioannou G, Androutsos O, Lionis C, Chrousos G. (2019). Lifestyle, anthropometric, socio-demographic and perinatal correlates of early adolescence hypertension: The Healthy Growth Study. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*, 29: 159-169.

PREVALENCE OF ELEVATED BLOOD PRESSURE IN SLOVENIAN CHILDREN AND ADOLESCENTS

RAZŠIRJENOST POVIŠANEGA KRVNEGA TLAKA PRI SLOVENSКИH OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Katja ZDEŠAR KOTNIK¹, Monika BITEŽNIK¹, Gregor JURAK², Petra GOLJA¹

¹University of Ljubljana, Biotechnical Faculty, Department of Biology, Ljubljana, Slovenia

² University of Ljubljana, Faculty of Sport, Ljubljana, Slovenia

Presenting author(s): Katja Zdešar Kotnik, Monika Bitežnik, Gregor Jurak, Petra Golja

INTRODUCTION: The strongest factor for cardiovascular diseases is elevated blood pressure, particularly systolic (SAP). The incidence of elevated blood pressure is strongly associated with increased body mass and (abdominal) obesity. Our aim was to assess the prevalence of elevated blood pressure and hypertension in Slovenian children and adolescents in relation to their body mass status and cardiorespiratory fitness (CRF).

METHODS: Our sample included 4665 children and adolescents (2318 males, 2347 females) aged 6–19 years, who participated in the ACDSi (Analysis of Child Development Trends in Slovenia) cross-sectional study in 2013 and 2014. Blood pressure was measured with certified Omron digital blood pressure monitor (M6W, Netherlands). In children younger than 13 years, elevated blood pressure was defined as SAP and DAP (diastolic blood pressure) between the 90th and 95th percentiles or 120/80 mmHg, whichever was lower, and hypertension above the 95th percentile or 130/80 mmHg, whichever was lower. In children older than 13 years, elevated blood pressure was defined as SAP and DAP between 120/80 and 129/80 mmHg, and hypertension above 130/80 mmHg. Overweightness and obesity were determined according to body mass index and waist-to-height ratio, CRF was assessed with a multistage 20-m shuttle run test to obtain an estimate of VO₂max. Chi-square tests, ANOVA, and t-tests were performed for statistical analysis.

RESULTS: High prevalence of elevated SAP (16 %) and hypertension (10 %) was observed in Slovenian children and adolescents. The prevalence was significantly higher in males (18 % and 14% for SAP and hypertension, respectively) than in females (13 % and 5 %), and increased with age (from pre-pubertal to post-pubertal subjects) (p=0.000). Subjects with elevated SAP or hypertension of both genders had significantly higher (p=0.000) body mass index, waist-to-height ratio, and females also lower CRF than their normotensive peers. Significantly more (p=0.000) overweight and obese subjects (according to body mass index) had elevated SAP or hypertension (43 % males, 31 % females) compared to those with low and normal mass (27 % males, 15 % females). With respect to abdominal obesity, significantly more (p=0.000) subjects with waist-to-height

ratio above 0.5 had elevated SAP or hypertension (47 % males, 34% females) compared to subjects with waist-to-height ratio under 0.5 (29 % males, 17 % females).

DISCUSSION: Despite the fact that the average CRF in Slovenian children and adolescents has been reported as being above average compared to other countries, the present study demonstrated that in the same population we are nevertheless faced with considerable incidence of elevated SAP and hypertension. The observed high prevalence of elevated SAP and hypertension in Slovenian children and adolescents, and the evident association between the elevated SAP and hypertension with overweightness and (abdominal) obesity, and also with low CRF in females, call for preventive action against obesity to diminish the incidence of elevated SAP and hypertension and thus reduce adverse health outcomes.

Keywords: anthropometry, cardiorespiratory fitness, prevalence of elevated blood pressure.

LITERATURA:

Flynn JT, Kaelber DC, Baker-Smith CM, Blowey D, Carroll AE, Daniels SR, de Ferranti SD, Dionne JM, Falkner B, Flinn SK, Gidding SS, Goodwin C, Leu MG, Powers ME, Rea C,

Samuels J, Simasek M, Thaker VV, Urbina EM. (2017). Clinical practice guideline for screening and management of high blood pressure in children and adolescents. *Pediatrics*, 140(3): e20171904.

Fuchs, F. D., Whelton, P. K. (2019). High blood pressure and cardiovascular disease. *Hypertension*, 75(2), 285–292.

Jurak G, Kovač M, Starc G. (2013). The ACDSi 2013 - the analysis of children's development in Slovenia 2013: study protocol. *Anthropol Noteb*, 19: 123-143.

Parker E.D., Sinaiko A.R., Kharbanda E.O., et al. (2016). Change in weight status and development of hypertension. *Pediatrics*, 137(3), 1–9.

**PROFESSIONAL PAPERS/STROKOVNI
PRISPEVKI**

GIBALNE MINUTKE PRI OTROKU Z MOTNJO KONCENTRACIJE IN POZORNOSTI PRI DODATNI STROKOVNI POMOČI

MOVEMENT MINUTES FOR CHILDREN WITH CONCENTRATION AND ATTENTION DISORDER WITH ADDITIONAL PROFESSIONAL ASSISTANCE

Ariela ABRAHAM¹

¹OŠ Gornja Radgona, Gornja Radgona, Slovenija

Predavatelj(i): Ariela Abraham

IZHODIŠČA: Koncentracija je sposobnost ohranjanja pozornosti na določeno aktivnost. Med delom ne slišimo motečih šumov, odmislimo lahko gibanje v prostoru ter ostale moteče dejavnike. Ker pa so motnje koncentracije v razvitem svetu zaradi hitrejšega tempa življenja in stresa čedalje pogostejše, se zdi, da se z vsakim letom srečujemo z večjim številom otrok s težavami na področju odkrenljive pozornosti in kratkotrajne koncentracije. Pri slednji gre predvsem za to, da nismo sposobni misli osredotočiti na stvar ali vsebino, pri tem pa naše misli odtavajo. Motnja pozornosti pa je nevrološka motnja, kjer gre za povečano odkrenljivost pozornosti, ki traja več kot šest mesecev.

PROBLEM/NAMEN: Učenci, ki imajo motnjo koncentracije in pozornosti, od učiteljev zahtevajo več pozornosti in prilagojenega izvajanja pouka. Ker smo se srečali s takim primerom oz. učencem v 1. razredu, smo že od začetka šolskega leta pri dodatni strokovni pomoči začeli uvajati gibalne minutke in različne strategije za boljši koncentracijo in pozornost. Učenec je imel zaradi zmanjšane pozornosti težave predvsem pri ohranjanju pozornosti pri delu, ni poslušal govorca, ni sledil navodilom, samostojno ni zmož končati dela, imel je težave pri organizaciji dela in aktivnosti, bil je odkrenljiv in se je hitro zmedel, pogosto je prekomerno govoril, imel pa je tudi določene znake hiperaktivnosti, kot sta neprestano premikanje rok in nog ali zvijanje na stolu. Zaradi tega smo se odločili, da bomo poskušali njegovo odkrenljivo pozornost odpraviti z različnimi gibalnimi aktivnostmi vsaj do te mere, da bo sposoben slediti nalogam večino časa šolske ure.

METODE: Za lajšanje omenjenih težav smo pri urah dodatne strokovne pomoči učencu pomagali z uporabo različnih strategij: Braingym, Mini pozorko (kartice z nalogami za izboljšanje pozornosti in koncentracije), gibalne minutke (kartice z gimnastičnimi vajami), učenje z gibanjem (predvsem za učenje branja) in vizualizacija (sproščanje). Metode smo uporabljali pri skoraj vsaki uri, da je lahko učenec nato zbrano nadaljeval šolsko delo. Njegov napredek smo opazovali vsako uro. Kot najučinkovitejše so se izkazale gibalne minutke in sproščanje s pomočjo vizualizacije.

UGOTOVITVE: Za otroke, ki imajo motnjo pozornosti in koncentracije, so gibalne aktivnosti zelo pomembne in koristne tako za gibalni kot psihični razvoj. Otroku lahko pomagajo do boljše uspešnosti in ustvarjalnosti. Izboljšajo se tudi določene sposobnosti,

kot so zbranost, nadzor nad neustreznim vedenjem in hitrost odzivanja. Katera strategija ali metoda bo otroku z motnjo pozornosti in koncentracije najbolj pomagala, je odvisno od posameznika, zato je smiselno preizkusiti več opcij. Pri našem učencu so bile najučinkovitejše gibalne minutke, ki jih je rad opravljal in jih je pričakoval pri vsaki uri. Ugotovil je, da je po kratkih gibalnih aktivnostih pri šolskem delu bolj produktiven in uspešnejši.

ZAKLJUČEK: Gibalne minutke in vaje pri uri dodatne strokovne pomoči so za otroke z motnjo pozornosti in koncentracije vsekakor priporočljive. Pozitivni učinki se kažejo na otrokovih ustvarjalnosti, zbranosti, hitrosti odzivanja in nadzoru nad seboj, predvsem pa pripomorejo k boljši pozornosti pri šolskem delu.

Ključne besede: dodatna strokovna pomoč, otrok s posebnimi potrebami, gibalne minutke, pozornost, koncentracija

LITERATURA:

Binder, M. (1999). *Moj otrok vendar ni neumen*. Ljubljana: Založba Kres.

Žerdin, T. in sodelavke (1999). *Težave, težavice, učne motnje*. Pomurska založba.

Žerovnik, T. (1990). *Priročnik z vajami za delo z učenci, ki imajo specifične učne težave*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

GLASBENE CEVI KOT DIDAKTIČNO SREDSTVO ZA RAZVIJANJE USTVARJALNOSTI NA GIBALNEM PODROČJU V POSEBNEM PROGRAMU VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA

BOOMWHRACKERS AS A DIDACTIC TOOL FOR CREATIVITY DEVELOPMENT IN THE MOBILITY FIELD IN A SPECIAL EDUCATION PROGRAM

Ariela ABRAHAM¹

¹OŠ Gornja Radgona, Gornja Radgona, Slovenija

Predavatelj(i): Ariela Abraham

IZHODIŠČA: Učenci s posebnimi potrebami se velikokrat srečujejo s prekomerno telesno maso, kar je posledica pomanjkanja gibalne aktivnosti in nepravilne prehrane. V Posebnem programu vzgoje in izobraževanja (VIZ) je medpredmetno povezovanje pogosto priporočeno, zato lahko nezdrav življenjski slog izboljšujemo v sklopu različnih predmetov, tudi znotraj Glasbene vzgoje in Kreativnih znanj. Da bi učenci glasbene vsebine doživeli na svoj način in v skladu s svojimi zmožnostmi, smo uporabili glasbene cevi, s pomočjo katerih lahko učenci optimalno razvijajo svoje glasbene sposobnosti, pri tem pa zadovoljujejo osnovno potrebo po gibanju, delajo na zavedanju lastnega telesa in razvoju gibalnih sposobnosti, pridobivajo zaupanje v svoje sposobnosti, razvijajo ustvarjalnost na gibalnem področju in sproščajo napetost.

PROBLEM/NAMEN: Učenci s posebnimi potrebami, ki obiskujejo Posebni program vzgoje in izobraževanja, so velikokrat premalo vključeni v gibalne aktivnosti in/ali se nepravilno prehranjujejo. Posledica tega je tudi prekomerna telesna masa učencev. Eden izmed načinov, kako pri njih vključiti gibalno aktivnost (hkrati pa uresničiti tudi medpredmetno povezovanje), je igranje na glasbene cevi. Pri tem učenci igrajo po prilagojenem notnem zapisu, hkrati pa razvijajo ustvarjalnost na gibalnem področju.

METODE: Igranje na glasbene cevi ali t. i. Boomwhackers smo vključevali v sklopu predmetov Glasbena vzgoja in Kreativna znanja, pri tem pa je sodelovalo 5 učencev iz enega oddelka posebnega programa Podružnične šole dr. Janka Šlebingerja OŠ Gornja Radgona. Učencem v posebnem programu je treba ponuditi glasbo takih vsebin in v takih količinah, da jo bodo sposobni sprejeti in jim bo omogočala optimalen razvoj. Uporabili smo glasbene cevi, ki jih lahko igramo na različne načine: ob dlan, stegno, glavo, na ramo, s tapkanjem s prsti ipd. Učencem smo pripravili prilagojen notni zapis, da so lahko sledili pri igranju določenih pesmi. Ob tem smo se večkrat tudi posneli, da smo lahko ob poslušanju posnetkov lastnega petja in instrumentalne glasbene vsebine naredili skupno evalvacijo.

UGOTOVITVE: Uporaba glasbenih cevi v Posebnem programu vzgoje in izobraževanja se je izkazala kot učinkovita metoda za doseganje cilja razvijanja ritmičnega in melodičnega

posluha, hkrati pa se ob tem učenci gibalno izražajo in jim to predstavlja način sproščanja. Ker so bili učenci pri tem uspešni, se je to zelo izražalo na njihovi samopodobi. Uresničeni cilj, ki ga ne smemo prezreti, pa je, da so učenci pridobili zaupanje v svoje sposobnosti.

ZAKLJUČEK: Uporaba glasbenih cevi v Posebnem programu vzgoje in izobraževanja je priporočljiva, saj se pozitivni učinki kažejo na številnih področjih učenčevega razvoja, ob tem pa so uresničeni tudi cilji iz učnih načrtov predmetov Glasbena vzgoja, Kreativna znanja ter Šport in rekreacija.

Ključne besede: motnja v duševnem razvoju, otrok s posebnimi potrebami, glasbene cevi, Boomwhackers, gibanje, glasba

LITERATURA:

Dewhurst M., O. (1999). Zdravilna moč glasbe in zvoka. Ljubljana: Tangram.

Posebni program vzgoje in izobraževanja. (2008). http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2018/programi/media/pdf/programi/Posebni_program_vzgoje_in_izobrazevanja.pdf (Pridobljeno 19. 2. 2021).

Voglar, M. (1973). Otrok in glasba. Metodika predšolske glasbene vzgoje. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Zagorc, M. (2006). Ples – ustvarjanje z gibom in ritmom. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

ŠPORTNI IZZIVI Z DOMAČEGA DVORIŠČA

SPORTS CHALLENGES FROM THE HOME YARD

Anja ARGENTI¹

¹Osnovna šola Elvire Vatovec Prade, podružnica Sv. Anton, Koper

Predavatelj(i): Anja Argenti

IZHODIŠČA: V času zaprtja šol je prišlo do upada gibalnih sposobnosti tako pri dečkih kot pri deklicah. Najbolj je upadla splošna vzdržljivost in koordinacija. V želji, da bi spodbudili k samodejnemu iskanju možnosti za vsakodnevno gibanje učence 1. triade, smo iskali možnosti za dvig kvalitete pouka v času izobraževanja na daljavo.

PROBLEM/NAMEN: Pošiljanje gradiv preko spletne učilnice oziroma športne aktivnosti preko spletnih aplikacij in video srečanj so nam lahko v veliko oporo pri iskanju nadomestil za ure športa v šolski telovadnici ali na igrišču, nikakor pa jih ne morejo enakovredno nadomestiti. Prav zato smo si na naši šoli prizadevali, da bi v času dela na daljavo lahko aktivneje vplivali na odnos učencev do športa oziroma pomena gibanja za zdravje. V vsakodnevno gibanje smo želeli vključiti ne le prostorske možnosti, ki jih imajo učenci doma, temveč spodbuditi njihovo željo po aktivnejšem načinu življenja nasploh.

METODE: V začetku dela na daljavo smo učitelji zbrali podatke o tem, kako si učenci predstavljajo pouk športa na daljavo. Poleg večinskih odgovorov, ki so zagovarjali uporabo računalniških aplikacij in skupno razgibavanje preko monitorjev, je bilo tudi nekaj takih, ki so predlagali uporabo nešportnih rekvizitov v športne namene. Učitelji smo te predloge nadgradili s trditvijo, da smo lahko aktivni kjerkoli, kadarkoli, s komerkoli in da lahko kot pripomoček uporabimo praktično karkoli. Tako je nastal slogan »Aktivni s 4K«. Na rednih video srečanjih smo določili pravila in varnostne omejitve, v okviru katerih lahko določeno aktivnost smatramo kot športno in zato zdravju koristno dejavnost. Učenci in učitelji smo si s posnetki in fotografijami izmenjevali ideje in zbirali predloge za novo in drugačno športno udejstvovanje.

UGOTOVITVE: Najbolj nas je navdahnila ugotovitev, da je skrb za redno telesno aktivnost stvar odločitve. Vsakodnevno gibanje smo si zastavili ne le kot cilj, marveč kot igriv izziv, zato smo ga radi in z veseljem izvajali. V iskanju novih nepričakovanih izzivov smo uživali tudi zato, ker smo jih lahko delili z ostalimi v razredu oziroma na šoli in jih skupaj nadgrajevali.

ZAKLJUČEK: Obdobje dela na daljavo je okrepilo naše zanimanje za šport in aktivno življenje. Nabor nastalih športnih aktivnosti in premišljenih izzivov smo preizkusili tudi po vrnitvi v šolo. Izkazali so se kot zelo uporabni in primerni za vse starostne skupine učencev.

Ključne besede: pouk na daljavo, dvig kvalitete vsakodnevnega gibanja, aktivnejše življenje nasploh

LITERATURA:

Videmšek M., Pišot R. (2007). Šport za najmlajše.

Videmšek M., Karpljuk D. (2018). Prvi koraki v svet športa.

Krajnčan M. (2011). Igre v doživljajski pedagogiki.

Starc G., Kovač M., Leskošek B., Jurak G. (2020). Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije COVID - 19. Pridobljeno s http://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370

Zavrtnik M. (2020). Posledice epidemije: meritve kažejo splošen padec gibalne sposobnosti otrok. Pridobljeno s <https://www.rtv slo.si/zdravje/posledice-epidemije-meritve-kazejo-splošen-padec-gibalnih-sposobnosti-otrok/536824>

GIBALNE AKTIVNOSTI ZA UČENCE S HIPERAKTIVNOSTJO

PHYSICAL ACTIVITIES FOR CHILDREN WITH HYPERACTIVITY

Martina CURK¹

¹OŠ Kozara Nova Gorica, Nova Gorica, Slovenija

Predavatelj(i): Martina Curk

IZHODIŠČA: Gibanje ima v vseh obdobjih človekovega življenja nenadomestljivo vlogo in predstavlja osnovno človekovo potrebo. Redno izvajanje gibalnih aktivnosti pozitivno vpliva na zdravje, socialno in čustveno področje delovanja, vpliva pa tudi na učenje, saj spodbuja učni proces in procese mišljenja. Vključevanje otrok s hiperaktivnostjo v redne osnovne šole se iz leta v leto povečuje. Učenci s hiperaktivnostjo imajo težave z motoričnim nemir, zbranostjo, poslušanjem, slabšo organizacijo dela, prisotne so učne težave, pogosto pa se pojavijo tudi težave z branjem, pisanjem, računanjem ter težave na področju govora in komunikacije. Pri poučevanju učencev s hiperaktivnostjo je vključevanje ustreznih vsebin gibalnih aktivnosti izrednega pomena in je eden od pglavitnih načinov, preko katere lahko ti učenci sprostijo svoj notranji nemir, svojo energijo, potrebo po spremembi vedenja ter potrebo po gibanju. Če želimo, da bodo učenci s hiperaktivnostjo uspešnejši tako pri rednem pouku kot v življenju nasploh, jim moramo ponuditi ustrezne spodbude na zaznavnem, gibalnem in čustveno-socialnem področju.

PROBLEM: Učenci s hiperaktivnostjo z neprestanim gibanjem, menjavanjem položajev, pretiranim govorjenjem, povzročanjem hrupa, sprehajanjem po razredu, težko sledijo učnim procesom, se težko zberejo in pogosto motijo pouk. Razmišljali smo kako oblikovati ure dodatne strokovne pomoči, kjer bi učenci porabili odvečno energijo, da bi se nato lažje zbrali in sledili pouku v razredu. Za vsakega posameznega učenca s hiperaktivnostjo smo pripravili nabor njemu prilagojenih gibalnih aktivnosti.

METODE: Pripravili smo raznolike vsebine gibalnih aktivnosti, ki so bile prilagojene posameznemu učencu glede na aktualno šolsko snov, zastavljene cilje v individualiziranem programu in glede na potrebe učencev. Pri tem je bilo individualno prilagajanje gibanja posameznemu učencu ključnega pomena, zato so bile vaje prilagojene vsakemu posamezniku, s ciljem izkoristiti potencial posameznika, kjer učenec čim bolj aktivno sodeluje, krepi samozavest in prevzema odgovornost. Da so bile ure dodatne strokovne pomoči za učence s hiperaktivnostjo kar se da zanimive in raznolike, smo morali upoštevati določene metodične napotke. Aktivnosti so se odvijale individualno v učilnici in na šolskih hodnikih.

UGOTOVITVE: Učenci s hiperaktivnostjo potrebujejo veliko pozornosti, potrpežljive, naklonjene ter razumevajoče obravnave. Če želimo učinkovito delati s hiperaktivnim učencem, moramo najprej določiti preprosta pravila, vzpostaviti organizacijske strukture,

rutino in obojestransko zaupanje. Učenci, s katerimi smo pri urah dodatne strokovne pomoči izvajali gibalne aktivnosti, so preko gibalnih aktivnosti lažje usvojili in si zapomnili določeno šolsko snov. Učenci so se po končani uri dodatne strokovne pomoči lažje vključili in sledili učnemu procesu v razredu.

ZAKLJUČEK: Gibalne aktivnosti so zelo pomembne pri otrokovem gibalnem in psihičnem razvoju. Posebno pomembne so gibalne aktivnosti za učence s hiperaktivnostjo. Gibanje je pri teh učencih neorganizirano, neracionalno in neuskklajeno. Preko gibalne aktivnosti lahko učencem s hiperaktivnostjo pomagamo pri reševanju vsakodnevnih težav in s tem posledično vplivamo na izboljšanje njihove samopodobe, zmanjšamo čustveno napetost, razvijemo boljšo komunikacijo z okoljem ter omilimo učne težave. Pri učencih se je, po uporabi gibalnih aktivnosti, pokazal napredek v usvajanju določenih učnih snovi in pri sledenju pouka v razredu. Učenci so bili tekom pouka bolj zbrani, ustvarjalnejši in sposobnejši za učenje.

Ključne besede: hiperaktivnost, gibalne aktivnosti, dodatna strokovna pomoč, učenci

LITERATURA:

Kesič Dimic, K. (2015). Vsi učenci so lahko uspešni. Ljubljana: Založba Rokus Klett.

Pečjak, S. (2000). Z igro razvijamo komunikacijske sposobnosti učencev. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Pulec Lah, S. (2011). V: Rotvejn Pajič, L. (2011). Hiperaktiven, nemiren ali samo živahen otrok? Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

Videmšek, M., Stančevič, B. in Permanšek, M. (2014). Igrive športne urice. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zidar, M. (2005). Otrok s hiperkinetično motnjo v šoli. V: Sodobna pedagogika, 56(4), str. 42-55.

GIBANJE NAS POVEZUJE

MOVEMENT CONNECTS US

Petra BAJC CURK¹

¹Center za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje Vipava, Vipava, Slovenija

Predavatelj(i): Petra Bajc Curk

IZHODIŠČA: Ljudje smo ustvarjeni za gibanje in gibanje je tisto, ki daje kvaliteto našemu življenju. Večkrat pa se zgodi, da nam zahteve iz okolja jemljejo čas in motivacijo za športno udejstvovanje. Da bi naredili prvi korak na poti h gibanju, smo se z oddelkom podaljšanega bivanja ob začetku šolskega leta 2020/2021 priključili projektu »365 dni telovadimo vsi«, ki nas je spodbujal k vsakodnevni gibalni aktivnosti.

PROBLEM: Kljub temu, da smo gibanje učencev spodbujali tudi v času poučevanja na daljavo, smo ob vrnitvi v šolske prostore spoznali, da tako učencem kot tudi zaposlenim primanjkuje skupnih gibalnih aktivnosti, saj je poučevanje v CIRIUS-u Vipava od januarja dalje potekalo v t. i. »mehurčkih«.

METODE: V sklopu Zdrave šole smo organizirali skupno Zoom telovadbo za učence in zaposlene. Vadbo smo ustvarjalno vodili različni strokovni delavci, študentje in učenci. Da bi bila motivacija za gibanje še večja, smo k telovadbi povabili tudi znane slovenske športnike. Gibalne vaje, ki so bile demonstrirane s počasnimi gibi, več ponovitvami, z besednimi spodbudami in z zgodbo, smo opravljali po principu zrcaljenja. Strokovni delavci smo pri izvajanju vaj posameznim učencem pomagali, jih usmerjali in vaje prilagajali individualnim sposobnostim. Sodelovanje in počutje smo preverjali z opazovanjem in s pogovorom s sodelujočimi pred in po vsakem srečanju.

UGOTOVITVE: Skupna Zoom telovadba je za vse sodelujoče predstavljala veliko motivacijo za pozorno spremljanje in sodelovanje pri gibalnih aktivnostih ter zbrano nadaljnje delo v razredu. Učenci so preizkusili nove gibalne vzorce in razvijali gibalne spretnosti, pridobivali nova znanja, krepili samozavest, komunikacijo, se med seboj povezovali in si bili drug drugemu v spodbudo ter se preko gostujočih vrhunskih športnikov odpirali navzven. Nasmehi ob skupnem druženju so vsakič znova pokazali, da smo ob gibanju sproščeni in smo radi skupaj.

ZAKLJUČEK: Z zastavljenim projektom smo želeli spodbuditi željo po gibanju ter ozaveščati, da je gibanje lastnega telesa ključno za zdravje ter nam pomaga pri koncentraciji za nadaljnje delo. Kljub temu, da smo gibanje v prvi vrsti namenili učencem, se je izkazalo, da ga prav tako potrebujemo tudi zaposleni. S skupno telovadbo smo pridobili več kot gibanje! Zaradi pozitivnih odzivov bomo z njo nadaljevali tudi v prihodnjem šolskem letu. Čeprav je preko sredstev komunikacijskega obveščanja

druženje, učenje in gibanje mogoče na daljavo, si želimo, da bi v prihodnje zastavljen projekt lahko tekkel v živo.

Ključne besede: motivacija, skupna telovadba, zdrav življenjski slog, 365 dni telovadimo vsi, učenci s posebnimi potrebami

LITERATURA:

Rajović, R. (2021). *Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vute, R. (1999). *Izziv drugačnosti v športu*. Ljubljana: Debora.

Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

UČENJE SKOZI GIBANJE

LEARNING THROUGH MOVEMENT

Sanja BEKRIĆ¹

¹OŠ Kozara Nova Gorica, Nova Gorica, Slovenija

Predavatelj(i): Sanja Bekrić

Specialni in rehabilitacijski pedagogi izvajamo tudi dodatno strokovno pomoč v vrtcih, šolah, srednjih šolah, smo učitelji v različnih razredih na osnovni šoli s prilagojenim programom z nižjimi izobrazbenimi standardi znanja in v posebnem programu. Ves ta čas opažamo, da se spreminja odnos do vključevanja gibanja med samim vzgojno-izobraževalnim procesom, tako šolskim kot vrtčevskim in, žal, nekoliko vpada spodbujanje gibanja med uro. Ta problem želimo ozavestiti na globalni ravni in v delo z učenci pričeti vnašati več fizičnih aktivnosti.

IZHODIŠČE: Gibanje je izjemnega pomena pri učenju, tako zgodnjem (vrtec) in kasneje v šoli. Ravnotako tovrsten pristop k učenju omogoča več usvajanja znanja skozi izkušnje, kar pa pripravlja do ponotranjenja znanja in dolgotrajne ohranitve naučenega. Že samo iskanje podatkov, iskanje znanja v okolici, iskanje podatkov in odgovorov, pri otroku vzbudi željo po učenju, poveča motivacijo, na koncu pa otroku (učencu) da večje zadovoljstvo, saj je informacije iskal sam, jih analiziral, jih izkusil skozi gibanje.

PROBLEM: V delo z otroki v vrtcu in učenci v šoli lahko na najrazlinejše načine vključujemo gibanje, a žal za to prepogosto nimamo idej, časa, energije, ali pa poguma, da posegamo po drugačnih pristopih k usvajanju znanj. Tisti, ki delamo v vzgoji in izobraževanju že dalj časa in imamo možnost delati z otroki individualno opažamo, da jih k vzgojno-izobraževalnemu delu pritegnejo bolj gibalne aktivnosti. Pri temu otroci tudi pokažejo boljše rezultate znanja. Če otroku ponudimo učenje konkretne snovi in se bo moral pri temu fizično aktivirati, bo znanje trajnejše in učenca bolj motiviramo za delo. Pri temu je pomembno, da opazujemo dogajanje pred aktivnostjo, učenca dobro seznanimo s potekom dela, pričakovanji, ga spremljamo, usmerjamo med aktivnostjo in na koncu mu damo možnost, da naučeno povzame.

METODE: Kot specialni in rehabilitacijski pedagogi, ki svoje delo opravljamo v okviru mobilno specialno pedagoške službe, svoje metode uporabljamo pri opazovanju posameznega otroka, ki ga obravnavamo skozi oči individualiziranega programa, v katerem beležimo otrokov napredek, močna področja, oblike dela, ki so za otroka primerne. Skozi to tudi vrednotimo voje metode dela. V skupini opazujemo otroka in tudi druge otroke, ki so vključeni v vzgojno-izobraževalni program.

UGOTOVITVE: Ugotavljamo lahko, da so otroci bolj vključeni v vzgojno-izobraževalni proces, ko so gibalno aktivni in posledično odnesejo več znanja od ure. K temu je potrebno

pripomniti, da je moč opaziti vedno večji delež otrok, ki nimajo želje po pretiranem gibanju in le-to nas lahko postavi pred dodaten izziv. Po drugi strani učenci z motnjami pozornosti in koncentracije, otroci, v vrtcih, opazno dečki, pa izkazujejo povečano potrebo po gibanju in tovrsten pristop k usvajanju novih znanj, učenje skozi gibanje, jih zelo pritegne.

ZAKLJUČEK: Ljudje smo bitja, ki potrebujemo gibanje in je to del nas. Našim uporabnikom moramo zagotoviti dovoljšno mero gibanja, ki naj bi bilo vsakodnevno in vključeno tudi v vzgojno-izobraževalni proces, tako v vrtcu, kot v šoli.

Ključne besede: vrtec, šola, specialni in rehabilitacijski pedagog, aktivnost, znanje

LITERATURA

Jensen, E. (2005). Teaching with the Brain in Mind. Pridobljeno s <http://www.ascd.org/publications/books/104013/chapters/Movement-and-Learning.aspx>

Rajović, R. (2016). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Ljubljana: Mladinska knjiga

Pišot, R., Planinšec, J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka. Koper: Založba Annales

ŠPORTNA MATEMATIKA V ČASU ŠOLANJU NA DALJAVO

SPORTS MATHEMATICS DURING ONLINE SCHOOLING

Mihaela BERNETIČ PERHAVEC¹

¹OŠ Komen, Slovenija

Predavatelj(i): Mihaela Bernetič Perhavec

IZHODIŠČA: V času šolanja na daljavo so se učiteljem pri iskanju idej za pripravo učnih ur porodile tudi ideje za vključevanje gibanja med uro matematike. Medpredmetno povezovanje športa in matematike tako z vidika obravnavanja posameznih vsebin in ciljev omogoča in poudarja praktično uporabnost in spoznavanje abstraktnih pojmov v konkretnih situacijah. Tak način poučevanja sodi med sodobne načine vzgojno-izobraževalnega dela. Predmet šport je po svoji naravi tak, da ga lahko pogosto vključimo v vsebine drugih predmetov. Gibanje kot tako lahko uporabimo za praktičen prikaz specifičnih in abstraktnih vsebin in pojmov.

PROBLEM: Učenci vse manj samostojno vstopajo v proces učenja. V učnem procesu se vse pogosteje pojavljajo težave z motivacijo, razumevanjem, sledenjem snovi, učnim napredkom in pomnjenjem. Matematika je predmet, pri katerem učenci spoznavajo pojme in definicije le v teoriji. Učenci si določene vsebine težko predstavljajo, še težje zapomnijo in naučijo. Pri razumevanju učne snovi in učenju »na pamet« se pojavijo težave s koncentracijo, motivacijo, učno snov hitro pozabijo. Pri poučevanju na daljavo postanejo učenci hitro pasivni in motivacija za delo se zmanjša. Če učne snovi ne razumejo, se učencev interes za sodelovanje zmanjša in koncentracija pada.

METODE: Medpredmetna povezava predmeta šport in matematike omogoča vključitev gibanja kot učnega pristopa in pripomore k dodani vrednosti učne ure. Gibanje je osnovno vodilo medpredmetne povezave, saj učenci računsko operacijo in rešitev matematičnega problema (besedilne naloge množenja in deljenja) prikažejo s pomočjo enostavnih oblik gibanja. Pri učni uri poučevanja na daljavo so učenci računsko operacijo v besedilni nalogi prikazali z gibanjem telesa in si jo tak način lažje zapomnili. Učiteljica je pri utrjevanju učne snovi ugotovila, da so učenci pri nalogah višje taksonomske stopnje vedeli kdaj in kje uporabiti določeno računsko operacijo in si pri tem pomagali z gibanjem. Pri ponavljanju poštevanka so izvajali določene gibe (plosk, poskok, obrat) in to je vplivalo na lažje pomnjenje in učenje. Učenci so bili zelo motivirani.

UGOTOVITVE: Učence je včasih potrebno naučiti, kako se učiti. Ena od možnosti je tudi vključevanje gibanja v učni proces. Z vključevanjem gibanja pri pouku matematike se pri učencih preko gibalnih vaj izboljšajo spretnosti in sposobnosti kot je računanje, koncentracija, motivacija, logično mišljenje.

ZAKLJUČEK: Učenci z gibanjem svojega telesa ustno posredovano matematično snov in rezultat praktično »uprizorijo«. Na ta način si snov lažje zapomnijo in razumejo. Tak način učenec omogoča tudi razvijanje ustvarjalnosti in koordinacije gibanja ter krepitev medsebojnega sodelovanja. Delo v heterogenih skupinah omogoča uresničevanje načela sodelovalnega učenja in krepitev pozitivnih odnosov med učenci.

Ključne besede: Gibanje, medpredmetna povezava, računske operacije, motivacija

LITERATURA:

Kroflič, B., Gobec, D. (1995): Igra – gib – ustvarjanje – učenje. Novo mesto: Pedagoška obzorja.

Prić J. (2018). Kinestetični razred: učenje skozi gibanje: praktični priročnik v več kot 100 vajami in igrami. Griže: Svetovalno-izobraževalni center MI.

JOGA NA STOLU

CHAIR YOGA

Tinka BERTONCELJ¹

¹OŠ Naklo, Slovenija

Predavatelj(i): Tinka Bertoncelj

IZHODIŠČA: Opažamo, da ima vse več učencev težave z osredotočenostjo. Za krepitev osredotočenosti med poukom lahko uporabljamo različne gibalne odmore. Prispevek obravnava možno krajšo vadbo – joga na stolu kot aktivnega odmora oz. ohranjanje koncentracije in motivacije med poukom, ko le ta upade.

PROBLEM: Učiteljem so znane situacije pri pouku, ko otroci nepremično zrejo v nas, strmijo skozi okno ali v tla in so z mislimi povsod drugod, le pri snovi ne. Spet drugič ne morejo biti pri miru ali začnejo tarnati. Če učitelji pravočasno ne ukrepamo ali ne prepoznamo znakov, se zgodi, da taki učenci motijo pouk in učne ure ne izpeljemo, kot bi želeli. Ti znaki so kot sprožilci negativnega vedenja. Če jih pravočasno zaznamo, tako vedenje preprečimo, s tem pa tudi negativno vzdušje v razredu. Gibalne aktivnosti so zelo pomembne pri otrokovem motoričnem in psihičnem razvoju. Otroka moramo naučiti, da se pri delu osredotoči samo na določene podatke. To dosežemo tudi z vnašanjem gibalnih aktivnosti v pouk. Pri gibalnih aktivnostih, ki jih otrok izvaja z veseljem, imamo več možnosti, da dosežemo aktivno pozornost, ki je rezultat pozitivne motivacije.

METODE: Učitelji se stalno izobražujemo in iščemo nove možnosti za posredovanje vsebin učencem v učnih klopeh. Z ustreznimi metodami in načini dela ne pripomoremo le k zbranosti učencev, temveč tudi k večji motivaciji učencev za samo učenje. Učenci po dolgotrajnem sedenju postanejo utrujeni, razdražljivi ali odsotni. Za mnoge je lahko že 15 minut predolgo sedenje. Za to obstaja biološki vzrok. Njihovi možgani dejansko niso več aktivni po dolgotrajnem sedenju. Preprosta rešitev je že, če vstanejo. Joga na stolu so preproste vaje, ki zajemajo položaje iz joge, vaje dihanja in vaje sproščanja. Z izvajanjem vaj pri učencih lahko zelo hitro zmanjšamo stres, povečamo osredotočenost in jih pripravimo na učenje. Vaje učenci izvajajo sede na stolu, stoje ob stolu, pred stolom ali za stolom. Pri vseh vajah učenci nadzorujejo dihanje. Vse vaje so raztezne vaje, raztezajo hrbet, ramena, medenico in prsni koš, stimulirajo mišljenje in izboljšajo osredotočenost. Za izvajanje vaj ne potrebujemo posebnega prostora niti dodatnega časa za pripravo prostora.

UGOTOVITVE: Možgani preprosto bolje delujejo, kadar imajo gibalno usmerjeno stimulacijo. Nekateri otroci imajo večjo potrebo po gibanju kot drugi. Kot učitelji moramo prepoznati potrebo vsakega učenca, kako pogosto potrebuje pavzo, glede na to kako pogosto se odklopi od pouka.

ZAKLJUČEK: Vaje so se izkazale kot zelo učinkovite v razredu in pri individualnem delu na daljavo z učenci, ki težje vzdržujejo osredotočenost. Pomembno je, da učenca naučimo samokontrole, da spozna, kdaj potrebuje gibalno aktivnost, da bo izboljšal svojo osredotočenost pri učenju. Želimo, da prepozna notranje znake, kdaj možgani začenjajo »dremati« in potrebujejo hiter ponovni zagon. V procesu učenja so učenci učinkovitejši, če znajo »brati« svoje telo.

Ključne besede: gibalni odmor, dihanje, joga, osredotočenost, nadzor

LITERATURA:

Goddard, S (2005):The well balanced child. Stroud. UK: Hawthorn Press.

Hannaford, C. (2005): Smart moves. Why learning is not all in your head? Utah: Great river books.

Joga Education (splet). (citirano 10. 5. 2021). Dostopno na naslovu: <https://yogaed.com/store/chair-yoga-for-children-teens/>

Brain Gym (splet). (citirano 10. 5. 2021). Dostopno na naslovu: <https://www.braingym-slovenija.si/2.1/index.html>

PRETVARJANJE MERSKIH ENOT IN GIBANJE NA SVEŽEM ZRAKU

CONVERTING MEASUREMENT UNITS AND OUTDOOR ACTIVITIES

Tanja BOHINC¹

¹Osnovna šola Vrhovci, Ljubljana, Slovenija

Predavatelj(i): Tanja Bohinc

IZHODIŠČA: Gibanje je primarna potreba otroka in eno pomembnejših področij v njegovem razvoju. V trenutnih časih, ko otroci in mladostniki ogromno časa preživijo pred računalnikom, televizijo in drugimi mediji, je še toliko bolj pomembno, da jih spodbujamo h gibanju. Učenci imajo gibanje v šoli le pri športni vzgoji, zato je zelo dobrodošlo, če ga vključimo še pri katerem od drugih predmetov.

PROBLEM: Matematika je predmet, ki se praktično ves čas izvaja v učilnici. Prava popestritev predmeta je, da kakšno uro lahko izvedemo na šolskem igrišču. Pretvarjanje merskih enot izvedemo kot matematično naravnano naravoslovni dan v 6. razredu. Z učenci tako ponovimo pretvarjanje dolžinskih in časovnih enot, naučimo se računanja hitrosti in povprečja, kar je pomembno predznanje za nadaljnje šolanje. Naravoslovni dan učence spodbudi k samostojnemu raziskovanju in timskega delu.

METODE: Naravoslovni dan začnemo v učilnicah. Učencem razložimo pretvarjanje dolžinskih in časovnih enot ter računanje hitrosti. Podamo jim navodila za delo na šolskem igrišču. Razdelimo jim učne liste za zapisovanje meritev. Naslednjo šolsko uro nadaljujemo na igrišču, kjer se najprej skupaj ogrejemo in razdelimo v skupine. Merjenje, pretvarjanje in računanje na šolskem igrišču traja približno 3 šolske ure. Učenci v skupinah potujejo po postajah. Merijo se v skoku v daljino, metu odbojkarske žoge in vorteksa, pri hitri hoji na 100 m, teku na 60 m in teku na 300 m. Na različnih postajah imajo učenci različne naloge: izračunati morajo povprečno dolžino skoka/meta skupine, povprečni čas pri teku/hoji in ga zapisati v različnih enotah, izračunati povprečno hitrost teka skupine in pretvarjati meritve posameznika v določene enote. Učenci si pretvorbe in izračune zapisujejo na učne liste. Če učenci končajo z delom prej kot v treh šolskih urah, lahko igrajo košarko, nogomet ali odbojko. Po končanem delu na igrišču se odpravimo v učilnice, kjer analiziramo meritve z igrišča, med skupinami primerjamo izračune povprečnih vrednosti časa, hitrosti in metov.

UGOTOVITVE: Učencem je ponavljanje oz. spoznavanje snovi na ta način zelo všeč in nimajo občutka, da so pri urah matematike. Od naravoslovnega dne, ki je praktično naravnano, se naučijo več kot od frontalne razlage, saj skozi praktične primere samostojno pridobijo oz. obnovijo različne predstave o merskih enotah.

ZAKLJUČEK: Naravoslovni dan na igrišču učence povezuje, spodbuja h gibanju in raziskovanju. Menim, da je matematika predmet, pri katerem se lahko vsake toliko časa

vkluči tudi gibanje. Gibanje je v današnjih časih ključnega pomena, če zraven vključimo še učenje, smo povezali prijetno s koristnim.

Ključne besede: pretvarjanje, gibanje, povprečje, naravoslovni dan

LITERATURA:

Končan T., Moderc V., Strojn R. (2020). Skrivnosti števil in oblik 6. Samostojni delovni zvezek za matematiko v 6. razredu osnovne šole – 2 . del, str. 36–39.

KDOR IŠČE, TA NAJDE!

WHOEVER'S SEEKING, HE/SHE FINDS IT!

Vesna BOŠTJANČIČ¹

¹Osnovna šola Dragotina Ketteja, Ilirska Bistrica, Slovenija

Predavatelj(i): Vesna Boštjančič

IZHODIŠČA: Človek je del narave in je z njo neločljivo povezan. Skozi celotno evolucijsko obdobje se je človek učil na izkustven način, otroci pretežno skozi igro. V okviru neobveznega izbirnega predmeta šport, ki vključuje paletu zanimivih gibalnih vsebin s poudarkom na vadbi v naravnem okolju, se učenci Osnovne šole Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica v sklopu inovativnih orientacijskih iger spopadajo z izzivi, ki spodbujajo njihovo kreativnost, razvijajo sposobnost za reševanje problemov in zmožnost iskanja rešitev.

PROBLEM: Gibanje ima številne pozitivne vplive na zdravje človeka in ti vplivi so daleč najbolj pomembni v obdobju odraščanja. Pomankanje gibanja, vse slabša telesna pripravljenost in povečanje deleža otrok s prekomerno telesno težo so alarmantni kazalniki za vpeljavo gibalnih vsebin na vse ravni vzgojno-izobraževalnega dela.

METODE: Šolski prostori s svojo okolico navadno niso veliki, vendar nam kljub temu nudijo neomejene možnosti za številne orientacijske igre, ki spodbujajo otrokove veščine reševanja problemov in njihovo kreativnost, ponujajo številne možnosti za razvoj domišljije, inovativnosti in iznajdljivosti ter istočasno omogočajo sprostitev, veselje ter zabavo v objemu narave. Tekom šolskega leta se učenci druge triade v okviru sklopa »Kdor išče, ta najde!« prelevijo v detektive, iskalce skrivnih pisem, črkolovce, lovilce zajčjih lukenj, reševalce ugank in slikovnih sporočil. Kot primer dobre prakse bodo predstavljene igre, ki ob upoštevanju različnosti učencev omogočajo uspešnost in motiviranost ter ne zahtevajo poglobljenega orientacijskega znanja. Dejavnosti temeljijo na učnih ciljih iz kurikuluma, medtem ko so poti do uresničevanja zastavljenih ciljev odvisne od odločitev in sodelovanja učencev. Učenci rešujejo probleme, pri katerih ni samo ene poti do rešitve, zato prav ta proces učenca motivira in spodbuja k reševanju izzivov in k doseganju uspešnosti. Glavne metode, ki jih v sklopu orientacijskih iger uporabljamo so vezane na delo v praksi: razlaga, pogovor, demonstracija ter metoda igre. Delo temelji na uporabi dveh pristopov učenja na prostem: pristop »skrivnostnost« in »model roke«.

UGOTOVITVE: Gibalne aktivnosti v okviru sklopa »Kdor išče, ta najde!« v praksi uresničujejo več ciljev. Orientacijske igre v naravi so aerobne aktivnosti, ki poleg pozitivnega vpliva na telesne zmogljivosti, kot so krepitev srca in ožilja, dihalnega sistema ter mišic, razvijajo pustolovski značaj. Odkrivanje neznanega ima izjemen pedagoški pomen, saj lahko uspeh doživi vsakdo, ne glede na svoje telesne predispozicije in športno

znanje. Napredek je tisti, ki daje učencem največ zadovoljstva. Za izbiro prave smeri in sprejemanje odločitev je potrebno tako individualno ukrepanje kot tudi skupinsko sodelovanje. Samostojno razmišljanje, sprejemanje odgovornosti, spoštovanje pravil, upoštevanje drugačnosti, prilagajanje in usklajevanje, prevzemanje vlog, samodisciplina ter nudenje in sprejemanje medsebojne pomoči pozitivno vplivajo na učenčevo samopodobo kot tudi na krepitev skupinskega duha in zdrave medvrstniške odnose.

ZAKLJUČEK: Pouk na prostem ima številne pozitivne učinke na zdravje, motorični razvoj, koncentracijo in dolgotrajni spomin kot tudi na socialni in čustveni razvoj. Vse te prednosti so pomembne in učencem dajejo orodje, da se spopadajo z vsakodnevnimi nalogami in izzivi tako v šoli kot izven nje.

Ključne besede: otroci, osnovna šola, neobvezni izbirni predmet šport, orientacijske igre, pouk na prostem

LITERATURA:

Gyorek, N. (ur). (2018). *Zelena učna okolja: Prednosti učenja v naravi za otroke s posebnimi potrebami*. Inštitut za gozdno pedagogiko. https://gozdna-pedagogika.si/files/Zelena_ucna_okolja_brosura_slo_final.pdf

Kovač, M. (2013). Učni načrt. Program osnovna šola. Šport: neobvezni izbirni predmet. Ministrstvo za izobraževanje znanost in šport, Zavod RS za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/izbirni/Neobvezni/Sport_izbirni_neobvezni.pdf

Skribe – Dimec, D. (2014). Raznoverstnost pristopov in razvijanje naravoslovnega mišljenja. Pouk na prostem. V Mršnik, S. in Novak, L. (ur)., Posodobitve pouka v osnovnošolski praksi. Spoznavanje okolja (str. 79 – 83). Zavod RS za šolstvo. http://pefprints.pef.uni-lj.si/2568/1/Spoznavanje_okolja.pdf

Vahčič, N. in Mlakar, M. (2001). Orientacijski tek – priročnik za poučevanje začetnikov. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Cankar, M idr. (2006). Orientacija: priročnik za orientiranje v naravi in orientacijska tekmovanja. Društvo tabornikov Rod močvirski tulipani, Zveza tabornikov Slovenije.

USTVARJALNI CIRKUS DOMA

CREATIVE CIRCUS AT HOME

Vesna BOŠTJANČIČ¹

¹Osnovna šola Dragotina Ketteja, Ilirska Bistrica, Slovenija

Predavatelj(i): Vesna Boštjančič

IZHODIŠČA: Redna in kakovostna športna vadba, kot je šolska športna vzgoja, vpliva na celostni razvoj mladega človeka ter mu omogoča sprostitev in nevtralizacijo negativnih učinkov večurnega sedenja ter drugih nezdravih navad sodobnega načina življenja. Z učenjem na daljavo so se pojavili številni izzivi uresničevanja osnovnega poslanstva predmeta šport, obenem pa so se pojavile nepričakovane priložnosti in možnosti drugačnega načina poučevanja.

PROBLEM: Učinkovito izobraževanje na daljavo, tako kot poučevanje na šoli, zahteva sistematično načrtovanje, dobro strukturirane učne enote, didaktične strategije in uspešno komunikacijo. Ob vsem naštetem ima motivacijski faktor pomembno vlogo pri dejanski gibalni aktivnosti učencev. Vsak otrok ima v sebi vgrajeno potrebo po gibanju, le na pravi »motivacijski gumb« je treba pritisniti. Zagotavljanje motivacije in učinkovitosti vseh učencev se pri pouku v telovadnici ali na igrišču uresničuje z medsebojno igro, individualnimi in skupinskimi izzivi ter različno zahtevnimi gibalnimi nalogami v interakciji z drugimi učenci. Močna čustvena komponenta je pri delu v šoli pomemben faktor, ki vpliva na voljo in željo po gibanju. Kako pa jo dosežemo pri učenju na daljavo?

METODE: V okviru neobveznega izbirnega predmeta šport smo z upoštevanjem učenčevih interesov in želja, individualnih razlik, sistematičnostjo, postopnostjo in nazornostjo kot tudi z učiteljevim zgledom želeli učence motivirati za gibanje preko cirkuških spretnosti. Cirkus s svojim vsebinami in veščinami poleg oblice zabave nudi veliko mero ustvarjalnosti, razvija gibalne sposobnosti, učence motivira, jim vzbuja veselje do gibanja in omogoča sprostitev. Uporaba različnih hišnih pripomočkov ter učiteljičin ustvarjalni zgled sta učence spodbudila k inovativnemu razmišljanju in ustvarjalni uporabi pripomočkov za cirkuške namene. Metode dela so vključevale formativno spremljanje, v okviru katerega so učenci ozavestili veščine, sooblikovali cilje in kriterije, izvajali delo v praksi (utrjevali veščine), sprejemali in podajali povratne informacije ter s samovrednotenjem analizirali proces učenja.

UGOTOVITVE: Učenci so se v prvi fazi učenja seznanili s tremi osnovnimi področji cirkuških veščin: veščinami ravnotežja, žongliranjem in klovnovskimi veščinami. Učiteljičin prikaz spretnosti z ustvarjalno uporabo različnih hišnih pripomočkov jih je vzpodbudil k inovativnemu pristopu reševanja izzivov. Uporaba nogavic, metel, rolic straniščnega papirja, zajemalk, kuhalnic, klobukov, žlic, balonov, papirnatih listov, brisač

ipd. (vseh raznoraznih pripomočkov, ki so jih učenci našli doma) je v drugi fazi učenja omogočala nekonvencionalne, izvirne in raznovrstne rešitve, ki so popestrile naše učne ure.

ZAKLJUČEK: Učenci so preko cirkuških vsebin razvijali motorične sposobnosti in spretnosti, pri čemer je uporaba hišnih pripomočkov pomembno vplivala na njihovo motiviranost, sproščenost, ustvarjalnost in povezovalnost. Pouk na daljavo je omogočil priložnost, da učenci spoznajo cirkuške veščine na drugačen, zanimiv, odprt, ustvarjalen in svoboden način.

Ključne besede: otroci, šolanje na daljavo, neobvezni izbirni predmet šport, cirkuške veščine, hišni pripomočki

LITERATURA:

Jereb, J. (2019). *Vpeljava cirkuških veščin v pouk športne vzgoje* (Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Repozitorij UL. <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=117551&lang=slv>

Kovač, M. (2013). Učni načrt. Program osnovna šola. Šport: neobvezni izbirni predmet. Ministrstvo za izobraževanje znanost in šport, Zavod RS za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/izbirni/Neobvezni/Sport_izbirni_neobvezni.pdf

Logaj, V. (2020). Analiza izobraževanja na daljavo v času epidemije covid-19 v Sloveniji. Zavod RS za šolstvo. <https://www.zrss.si/digitalnknjiznica/IzobrazevanjeNaDaljavo/2/#zoom=z>

Videmšek, M., Tomazin, P. in Grojzdek, M. (2007). Gibalne igre z improviziranimi pripomočki. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

GIBALNA AKTIVNOST MED POUKOM

PHYSICAL ACTIVITY DURING CLASS

Eva BOŽIČ¹

¹Osnovna šola 8 talcev Logatec, Slovenija

Predavatelj(i): Eva Božič

IZHODIŠČA: Šolanje na daljavo je v povezavi z omejitvami gibanja poseglo tudi v fizično pripravljenost in vsakodnevno aktivnost učencev. V vsakdanjem življenju je gibanja vse manj tudi zaradi hitrega načina življenja, finančnih zmožnosti družin, v šoli pa tudi zaradi prenatrpanega učnega načrta, prostorske stiske na šolah in pripravljenosti učiteljev, da bi otrokom vsak dan ponudili gibalno aktivnost. Od učencev se v šoli pogosto zahteva sedenje, potrebujejo pa kratke dejavnosti z vmesnimi gibalno aktivnimi odmori, saj je njihova koncentracija pri delu, zbranost, pripravljenost za sodelovanje in poslušanje zelo kratka. Vse to nas je spodbudilo k temu, da smo v redne ure pouka po zaključenem šolanju na daljavo do konca šolskega leta pouk organizirali drugače – kot delo po postajah, ki vključuje gibalno aktivnost.

PROBLEM/NAMEN: Namen projekta Gibalna aktivnost med poukom je bil vključiti gibalno aktivnost v šolski vsakdan, utrjevati gibalne veščine in izboljšati fizično pripravljenost učencev po vrnitvi v šolo in kot dodatna možnost gibanja za učence ob vseh ukrepih omejitvah gibanja. Poleg frontalnega pouka, smo vse pogosteje pouk izvajali v učilnici in na prostem, največkrat v obliki dela po postajah med rednimi urami pouka v 1. razredu. V delo po postajah pri predmetih matematika, slovenščina in spoznavanje okolja smo vedno vključili tudi postajo, ki je vključevala gibalno aktivnost. S tem načinom dela so učenci vsakodnevno imeli možnost biti aktivni in urediti gibalne veščine ter izboljševati fizično pripravljenost, ki smo jo redno spremljali z beleženjem v tabelo.

METODE: Tabela spremljanja napredka pri izvajanju gibalnih nalog. Izbrali smo različne gibalne naloge, nato pa smo jih učencem večkrat ponudili ter vsakokrat beležili njihov rezultat in spremljali napredek. Način merjenja smo prilagajali gibalnim nalogam (merjenje časa, dolžine ali višine, število opravljenih ponovitev, ...).

UGOTOVITVE: Vključitev gibalne aktivnosti v ure pouka je učence veselilo in sprostito, pri delu so bili bolj zbrani in motivirani. S pogostostjo vključevanja gibalne aktivnosti v redne ure pouka so se izboljševale gibalne veščine in fizična pripravljenost učencev. Učenci so bili nad načinom dela tako navdušeni, da so si čez čas gibalne aktivnosti izbirali sami in med seboj tekmovali v uspešnosti. Zaradi redne gibalne aktivnosti med poukom so bili učenci tudi bolj uspešni in motivirani za šolsko delo.

ZAKLJUČEK: Vključitev gibalne aktivnosti v delo po postajah med poukom od učitelja zahteva nekaj fleksibilnosti in organizacijske spretnosti, vendar je ob veliko dobre volje,

zavzetosti ter malo domišljije to zelo prijetna oblika dela tako za učence kot za učitelja, ki pa ima kot posledica tudi pozitivne učinke na fizično pripravljenost učencev.

Ključne besede: gibanje, delo po postajah, gibalne veščine, fizična pripravljenost

LITERATURA:

Marjeta Kovač in sodelavci. Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja. (2011). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

Pistotnik, B., Pinter, S., Dolenc, M. (2002). Gibalna abeceda. Ljubljana. Fakulteta za šport.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

PRILOŽNOST ZA SPODBUJANJE DRUŽIN K ZDRAVEMU ŽIVLJENJSKEMU SLOGU V ČASU IZOBRAŽEVANJA NA DALJAVO

OPPORTUNITY TO ENCOURAGE FAMILIES FOR A HEALTHY LIFESTYLE DURING DISTANCE EDUCATION

Žaneta BRAČIČ JAGERIČ¹

¹Osnovna šola Gornja Radgona, Slovenija

Predavatelj(i): Žaneta Bračič Jagerič

IZHODIŠČA: Predmetnik Posebnega programa VIZ, ki ga obiskujejo učenci z motnjami v duševnem razvoju (v nadaljevanju MDR), med drugim vsebuje učne vsebine s področja zdravega življenjskega sloga. Te imajo za omenjene učence velik pomen, saj so številni prekomerno hranjeni in se premalo gibljejo. V obdobju izobraževanja na daljavo je bilo podajanje znanj s teh področij poseben izziv, obenem pa tudi odlična priložnost, saj so bili v pouk zaradi specifik učencev močno vpeti tudi njihovi starši. Učitelji smo tako lahko vplivali na življenjski slog celotne družine, slednja pa igra pomembno vlogo pri tem, kako bo posameznik živel v odrasli dobi.

PROBLEM: Za učence z MDR, ki obiskujejo 6. stopnjo Posebnega programa na Podružnični šoli dr. Janka Šlebingerja OŠ G. Radgona, je značilna slabša ozaveščenost o pomenu gibanja in zdrave prehrane. V šoli znanju s področja zdravega življenjskega sloga zato dajemo poseben poudarek in ga učencem podajamo na prilagojen način (zaradi specifik te populacije: zmanjšane intelektualne sposobnosti, znižana motivacijska sfera, nesamostojnost ...), in sicer glede na njihove sposobnosti, zmožnosti, potrebe. Uporabljamo prilagojene oblike, postopke dela ter prilagojeni metodiko in didaktiko. Da bi se učenci tudi v času izobraževanja na daljavo čim več gibali, smo znotraj različnih učnih vsebin vključevali različne gibalne aktivnosti oz. naloge, v katere je bila vključena vsa družina. Tudi k dejavnostim s področja zdravega prehranjevanja smo povabili vso družino. Poskušali smo oblikovati takšne naloge, ki bi bile družinam čim bolj zanimive, predvsem pa uporabne v vsakdanjem življenju. Z njimi smo želeli pozitivno vplivati na slog življenja družin tudi po obdobju izobraževanja na daljavo.

METODE: V obdobju izobraževanja na daljavo smo pri predmetu Splošna znanja vključevali različne gibalne naloge. Primeri aktivnosti znotraj določenih tem: 1. Rokovanje z denarjem – nakupovanje (spodbujanje k pešačenju do trgovine); 2. Božično-novoletni prazniki (sprehod v naravo, nabiranje zelenja za krasitev doma); 3. Orientacija levo-desno (iskanje predmetov v stanovanju, zunaj ob usmerjanju staršev); 4. Zimski športi (igra na prostem s psom); 5. Orientacija v mestu (igra iskanja znanih zgradb); 6. Orientacija v času - ura (ples ob priljubljeni skladbi). Da bi jih spodbujali k zdravemu prehranjevanju, smo načrtovali predvsem praktične poučne naloge, npr. zapis enodnevnega jedilnika in

priprava obrokov; oblikovanje tabele – načrtovano poseganje po manj zdravih jedeh, nagrada ob; oblikovanje tabele – vključevanje zelenjave in sadja v posamezni obrok.

UGOTOVITVE: Učenci in starši so po koncu izobraževanja na daljavo poročali, da so bile aktivnosti s področja zdravega življenjskega sloga ne samo zanimiva popestritev vsakdanjika v obdobju epidemije, ki je prinesla številne omejitve zaradi njenega obvladovanja, pač pa tudi zelo poučne in koristne.

ZAKLJUČEK: V obdobju izobraževanja na daljavo smo imeli učitelji učencev z MDR odlično priložnost pozitivno vplivati na življenjski slog družin. Na to, ali bo odrasel posameznik zdravo živel, imajo namreč velik vpliv prav vzorci primarne družine.

Ključne besede: učenci z motnjami v duševnem razvoju, pouk na daljavo, gibanje, zdrava prehrana

LITERATURA:

Spasojević, P. (2016). Seznanjenost mladostnikov z dejavniki za zdrav življenjski slog. [Diplomsko delo]. Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede.

Posebni program vzgoje in izobraževanja (2014). Pridobljeno s http://www.mizs.gov.si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/izobrazevanje_otrok_s_osebni_potrebami/programi/posebni_program_vzgoje_in_izobrazevanja/

OZAVEŠČANJE PREVALENCE STATIČNIH DEJAVNOSTI V PREDŠOLSKI VZGOJI

RAISING AWARENESS OF THE PREVALENCE OF STATIC ACTIVITIES IN THE PRESCHOOL EDUCATION

Maja CERAR¹

¹Vrtec pri OŠ Janka Modra, Dol pri Ljubljani, Slovenija

Predavatelj(i): Maja Cerar

IZHODIŠČA: Življenjski slog predšolskih otrok je vedno bolj sedentaren ter odvisen od elektronskih medijev. Gibanja in spontane igre otrok v senzorno stimulativnem okolju, ki sta s strani stroke (Juriševič, Rajović in Drgan 2010; Bregant 2012; Jakovljević 2016; Hosta 2018) prepoznani kot temeljni potrebi in osnova za nadaljnji razvoj možganov ter kognitivnih sposobnosti otrok, je vse manj. Ukrepi za zajezitev epidemije koronavirusne bolezni so ta primanjkljaj še povečali.

Nova spoznanja nevroznosti ter spreminjajoč se življenjski slog predšolskih otrok, vedno bolj spreminjajo pogled na to, kakšna naj bi bila organizirana predšolska vzgoja in kaj naj bi bilo njeno poslanstvo. Ob tem se poraja ključno vprašanje, v kakšni meri se vrtci zmoremo ustrezno in učinkovito odzivati na nova spoznanja nevroznosti, na predrugačene potrebe otrok 21. st. ter na aktualne posledice ukrepov za zajezitev epidemije?

PROBLEM/NAMEN: V Vrtcu pri OŠ Janka Modra, Dol pri Ljubljani si prizadevamo slediti najnovejšim ugotovitvam stroke ter potrebam današnjih otrok, še posebno v času izrednih razmer in po njem, ter temu ustrezno prilagajati izvedbeni kurikulum. Pred uvajanjem sprememb smo analizirali stanje in ozavestili dejansko količino gibalnih spodbud, ki smo jih v obeh starostnih skupinah, tekom tipičnega dopoldneva, omogočali otrokom našega vrtca.

METODE: Pri delu je bila uporabljena metoda opazovanja z udeležbo.

UGOTOVITVE: Ugotovili smo, da otroci nekaj manj kot polovico dopoldneva (48% oz. 2,4 ure od 5 ur) preživijo v gibanju in preostanek (52%) v statičnih dejavnostih. Od celotnega časa gibanja se kar 30% časa gibajo znotraj rutinskih dejavnosti, ki zahtevajo nizko intenzivno gibanje (počasni premiki v prostoru, odhod po obrok, na stranišče, v garderobo ipd.). V povprečju so le 1,6 ure potekale dejavnosti, ki vsaj občasno dovoljujejo srednje ali visoko intenzivno gibanje. V času vodenih dejavnosti so vzgojiteljice več časa (67%) namenile statičnim dejavnostim (npr. poslušanju pravljic, pogovoru v krogu, finomotoričnim dejavnostim za mizo ...). Statične dejavnosti so v povprečju za 3 min

presegale priporočila Ščuke (2007), ki priporoča največ 10 min strnjene statične dejavnosti naenkrat. Zgornja meja 30 min pa je bila presežena 3-krat.

ZAKLJUČEK: Analiza obstoječega stanja nas je pripeljala do sklepa, da so prilagoditve izvedbenega kurikuluma vrtca nujno potrebne, saj ta v času analize v mnogih segmentih ni odražal novih spoznanj stroke in se ni v zadostni meri prilagajal spremenjenemu življenjskemu slogu sodobnih otrok. Vrtci bi morali prevzeti kompenzatorno vlogo pri zagotavljanju ustreznih gibalnih spodbud otrokom in biti del rešitve, žal pa neredko s svojim delovanjem težave in izzive otrok v sodobni družbi le še dodatno poglobljamo (Kuzik 2015, Driediger 2018, Jakovljević, 2016). Čas koronakrize je te težave še okrepil in jih razgalil v vsem njihovem obsegu, zato je ozaveščanje vrtcev o nujnosti sprememb izvedbenega kurikuluma, še posebno na področju omogočanja gibalnih spodbud v senzorno stimulativnem okolju, več kot potrebno.

Ključne besede: predšolsko varstvo, sedentaren življenjski slog, gibalne spodbude, izvedbeni kurikulum

LITERATURA:

Driediger, M., Vanderloo, L., Truelove, S., Bruijns, B., Tuckera, P. (2018). Encouraging kids to hop, skip, and jump: Emphasizing the need for higher-intensity physical activity in childcare. *Journal of Sport and Health Science* 7 (3): 333–336.

Hosta, M. (2018). *Playness pedagogika za razigrano in razmigano učenje*. Notranje Gorice: Playness, izobraževanje in razvoj

Jakovljević, T. (2016). Zakaj možgani današnjih otrok onemogočajo implementacijo vzgoje in procesov učenja v vzgojno izobraževalnem obdobju (interno gradivo). Kamnik: Zgodnja obravnava, izobraževanje in usposabljanje na področju otrok s posebnimi potrebami.

Juriševič, M., R. Rajović in Drgan L. (2010). *NTC učenje: spodbujanje razvoja učnih potencialov otrok v predšolskem obdobju*, gradivo za strokovni seminar. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Kuzik, N., Clark, D., Ogden, N., Harber, V. in Carson V. (2015). Physical activity and sedentary behaviour of toddlers and preschoolers in child care centres in Alberta, Canada. *Canadian Journal of Public Health* 106 (4):178–183.

ŠPORTNO-REKREATIVNI ODMOR PRI POUKU TEHNIKE IN TEHNOLOGIJE

PHYSICAL ACTIVITY BREAKS DURING CRAFT CLASSES

Uroš CINGL¹

¹Osnovna šola Franja Malgaja Šentjur, Šentjur, Slovenija

Predavatelj(i): Uroš Cingl

IZHODIŠČA: V šestem razredu se učenci pri predmetu tehnika in tehnologija ob varnosti pri delu in prometu, tehničnem risanju in papirnih gradivih pobližje spoznajo tudi z lesom in prvim stikom s stroji ter orodji. Pri načrtovanju izdelka zelo pomembno vlogo igra motivacija. Motivirani učenci precej lažje in hitreje dosežajo zastavljene učne cilje. Pri sami izdelavi izdelka pa je zelo pomembna koncentracija. Majhna napaka, nepozornost, motnja koncentracije s strani sošolcev lahko privede do nenatančne, slabše obdelave izdelka in v najslabšem primeru tudi do poškodbe.

PROBLEM: Učenci pri tehniki in tehnologiji komaj čakajo, da bodo žagali, vrtali, brusili, oblikovali in izdelovali različne izdelke. Vendar pa se je treba najprej spoznati s teoretičnimi vsebinami. Ker to vključuje tudi veliko sedenja za mizo, pisanja, načrtovanja, risanja načrtov ipd., se učenci hitro utrudijo, postanejo razdražljivi, nejevoljni in apatični. Motivacija za delo lahko pri nekaterih hitro pade.

METODE: Učitelji, ki učimo na več šolah, se pri učenju srečujemo z različno opremljenimi učilnicami. Na drugi šoli (OŠ Dramlje), kjer poučujemo tehniko in tehnologijo, je tehnična učilnica v kletnih prostorih z neposrednim izhodom na večjo ravno površino, na kateri je dovolj prostora za vadbo. Ob opaznem padcu motivacije in vidni utrujenosti otrok izkoristimo »skok na sonce in svež zrak«, kjer opravimo intenzivni športno-rekreativni odmor. Učenci se najprej ogrejejo, naredijo osnovne tekaške vaje (nizki, srednji in visoki »skipping«), sledijo poskoki (»jumping jacks«), počepi in raztezne vaje. Za povečanje koncentracije nato izvedemo še štafetno tekmovanje dveh skupin, pri katerem mora učenec s kladivom zabiti žebelj v večje poleno ali tram. Zmaga skupina z več pravilno in naravnost zabitimi žebli (do glavice). S to vajo spoznamo tudi eno izmed lastnosti lesa (trdota).

UGOTOVITVE: Ko smo na šoli pri predmetu tehnika in tehnologija začeli v pouk vključevati intenzivni športno-rekreativni odmor, se je pri učencih precej izboljšala koncentracija, natančnost in njihova osredotočenost na delo, zato so se lažje in z več motivacije lotili učnih vsebin, hkrati pa izboljšali fino motoriko pri delu/rokovanju z orodjem in pripomočki. Predvsem učenci z motnjo koncentracije so postali opazno bolj potrpežljivi in bolj osredotočeni na delo.

ZAKLJUČEK: Učenci so v šoli pri pouku večinoma v sedečem položaju. Ta položaj telesa pri pouku ima slab vpliv na zdravje, učne sposobnosti in motivacijo. Gibanje in športna aktivnost s pridihom tekmovalnosti z uporabo orodja in pripomočkov med poukom ali odmorom pozitivno vpliva na motivacijo, lažje učenje, pomnjenje, boljše razumevanje snovi in na končni rezultat njihovega dela.

Ključne besede: gibanje, sedeč položaj, ustvarjanje, fino motorika, koncentracija.

LITERATURA:

Fakin. M., Florjančič, F., Hostnik, I. in Kocijančič, S. (2011). *Program osnovna šola. Tehnika in tehnologija. Učni načrt*. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport.

Fošnarič S., Puncer Z., Slukan D., in Vrtič J. (2004). *Tehnika in tehnologija 6. Učbenik za 6. razred devetletne osnovne šole*. Limbuš: Izotech.

UPORABA IGER ZA POVEČANJE MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI UČENCEV V PRILAGOJENEM PROGRAMU Z NIŽJIM IZOBRAZBENIM STANDARDOM

THE USAGE OF GAMES IN ORDER TO INCREASE MOTOR ABILITIES OF STUDENTS IN AN ADAPTED PROGRAM WITH A LOWER EDUCATIONAL STANDARD

Uroš CINGL¹

¹Osnovna šola Franja Malgaja Šentjur, Šentjur, Slovenija

Predavatelj(i): Uroš Cingl

IZHODIŠČA: Na osnovni šoli Franja Malgaja Šentjur se učenci izobražujejo tudi v prilagojenem izobraževalnem programu z nižjim izobrazbenim standardom. Učenci z lažjimi motnjami v duševnem razvoju imajo v primerjavi z vrstniki počasnejšo sposobnost generalizacije in konceptualizacije, omejene spominske sposobnosti in splošno znanje. Zaradi nižjih intelektualnih sposobnosti tudi težje rešujejo vsakdanje probleme in imajo težave pri komunikaciji (artikulaciji). Njihov socialni razvoj je v primerjavi z vrstniki počasnejši in bolj zapleten, proces dozorevanja je poln vzponov in padcev, zato potrebujejo pomoč in vodenje na področju socialne inkluzije v širše socialno okolje.

PROBLEM: Učenci v tem programu zelo radi ustvarjajo. Veliko težav imajo pri frontalni obliki pouka, predvsem pri teoretičnih vsebinah, pri zapisovanju in prepisovanju besedila, pri vzročno-posledičnih nalogah, zato nestrpno čakajo na praktične, laboratorijske vaje in poskuse, ki jih je največ pri pouku tehnike in tehnologije. Učenci v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom se hitro utrudijo, izgubijo motivacijo zaradi neuspešnega dela ali nerazumevanja snovi, njihovo razpoloženje se hitreje menja in so nasploh bolj občutljivi.

METODE: Na osnovni šoli Franja Malgaja Šentjur imamo »učilnico na prostem«. Nahaja se na manjši vzpetini za šolo v senci dreves, kjer so postavljena večja polena/stoli za sedenje in lesene mize, v neposredni bližini je tudi šolski vrt. Z učenci v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom večkrat izkoristimo to učilnico. Na poti do nje se dobro ogrejemo, naredimo raztezne vaje, z visoko intenzivnim tekom po poti navkreber posrbimo za povišan srčni utrip in nabiranje kondicije. V učilnici na prostem spoznavamo lokalne drevesne vrste, njihove lastnosti in uporabnost za človeka. S sabo iz učilnice prinesemo tudi debelejšje veje/polena/letve, žage za les in druge pripomočke. Učitelji najprej pokažemo pravilno izvedeno vajo, nato učence razdelimo na dve enakovredni skupini, ki tekmujeta v žaganju. Vsak učenec si najprej s svinčnikom in tračnim metrom odmeri 10 cm debela in nato začne žagati. Ko konča z žaganjem, žago preda sotekmovalcu, ki vajo ponovi. Zmaga ekipa, ki v treh minutah prežaga več polen. V hladnejšem času gibalne vaje opravimo na hodniku ali stopnišču. Dve ekipi učencev tekmujeta v štafetnem prenašanju polen, zlaganju drobnih deščic v stolpiče ali kakšne druge konstrukcije (stolp, most ...), ki povečujejo razvoj fine motorike in koncentracije.

UGOTOVITVE: Učenci v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom se pri gibalnih vajah v učilnici in na prostem umirijo, hitro se opazi njihova sproščenost, smeh in želja po sodelovanju pri pouku ter odkrivanju narave. Z rekreativnimi vajami povečamo njihovo gibalno sposobnost. Pri žaganju polen se pri učencih povečuje natančnost pri merjenju in pravilna uporaba orodja, pri zlaganju deščic pa se poveča razvoj fine motorike in koncentracije. Pri vseh skupinskih vajah se poveča timsko delo, zaupanje, sodelovanje in povezanost v skupini.

ZAKLJUČEK: Učitelji moramo učencem v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom pomagati razvijati senzomotorične, socialne, gibalne sposobnosti in ročne spretnosti kot osnovo za celovit razvoj, za samostojno življenje in za vključevanje v širše socialno okolje. Kljub zmanjšanim sposobnostim moramo učencu omogočiti osnovna znanja ne le na naravoslovnem področju, ampak tudi na področju družboslovja in se s prilagoditvijo metod in oblik dela prilagoditi učencu, njegovim sposobnostim in potrebam.

Ključne besede: učenci s posebnimi potrebami, ročne spretnosti, gibanje, vključenost v socialno okolje.

LITERATURA:

Prilagojeni program z nižjim izobrazbenim standardom (30. 5. 2021). Pridobljeno: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/PP_z_NIS.pdf

Angleitner G., Florjančič F., Glodež S., Hajdinjak L., Karner B., Kocjančič S., ...Tuma T. (2003). Učni načrt za prilagojenem program z nižjim izobrazbenim standardom za predmet tehnika in tehnologija (30. 5. 2021). Pridobljeno: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Ucni-nacrti/pp_nis_tehnika_in_tehnologija.pdf

OPOLNOMOČENJE MLADIH V ČASU ŠOLANJA NA DALJAVO

EMPOWERMENT OF YOUNG PEOPLE DURING DISTANCE LEARNING

Katja ČARMAN

Dijaški dom Ivana Cankarja, Ljubljana, Slovenija

Predavatelj(i): Katja Čarman

IZHODIŠČA: Namen prispevka je predstaviti izvedbo preventivnih delavnic za dijake o samopodobi, ki se izvaja v okviru šolskega preventivnega programa »To sem jaz«, s katerimi smo želeli prispevati k ugodnemu duševnemu zdravju mladih. V času šolanja na daljavo, v preteklem šolskem letu, smo vsebino delavnic prenesli na splet in za dijake pripravili kratke, a jedrnaty opise 10 korakov na poti do boljše samopodobe ter nasvete o šolanju na daljavo.

PROBLEM/NAMEN: Izkušnja prvega vala zaprtja šol je pokazala, da med mladimi narašča število stisk in težav v duševnem zdravju. Ob tem je potrebno upoštevati že tako ranljivejše skupine učencev. Za marsikoga izmed njih sta šola in dijaški dom predstavljala varnejše in bolj podporno okolje od domačega. O težavah so poročali tudi mladi, pri katerih pred tem ni bilo zaznati tovrstnih stisk.

METODE: Da bi dijake opolnomočili in jim hkrati sporočili, da bo tudi to obdobje enkrat minilo, smo se odločili, da jim ponudimo nekaj koristnih, a igrivih nasvetov, kako si organizirati učenje in dnevne aktivnosti, pri tem pa ne pozabiti na prosti čas. V petih točkah nasvetov (vsaka izmed njih je bila pospremljena z zabavnimi ilustracijami), kako pristopiti k šolanju na daljavo, smo poudarili predvsem pomen redne prisotnosti dijakov pri pouku na daljavo. Nasvete o šolanju na daljavo smo objavili na naši spletni strani, FB in Instagram profilu, preko elektrone pošte smo jih poslali tudi dijakom in staršem. Kot »nadomestek« izvajanju delavnic samopodobe v fizični obliki smo konec oktobra 2020 za dijake pripravili kratke, a jedrnaty opise 10 korakov na poti do boljše samopodobe. Opisi so bili pospremljeni z atraktivnimi in smiselno povezujočimi ilustracijami. Tako vsebina kot ilustracije so tvorile celoto, ki je dijakom lahko odprla marsikateri razmislek, vprašanje ali odgovor nanj. Vsak teden, od konca meseca oktobra 2020 dalje, smo tako dijakom preko naših FB in Instagram kanalov posredovali enega od korakov in jih vse prikazali v obdobju desetih tednov.

UGOTOVITVE: Odzivi na obe gradivi so bili pozitivni. V načrtu imamo še, da vsebino iz spleta prenesemo v obliko letakov, ki jih bomo uporabili pri izvedbi delavnic v živo.

ZAKLJUČEK: Ker je duševno zdravje v mladostništvu napovedni dejavnik duševnega zdravja v odrasli dobi, je eden izmed načinov, kako kot družba prispevati k razvoju zdrave samopodobe mladih, oblikovanje preventivnih programov. Ena takšnih aktivnosti, ki poteka v Dijaškem domu Ivana Cankarja, je delavnica za dijake o samopodobi, ki se izvaja

v okviru šolskega preventivnega programa »To sem jaz.« V času šolanja na daljavo smo namesto fizične izvedbe delavnic za dijake pripravili opise vseh 10 korakov. Pripravili smo jim tudi uporabne nasvete o šolanju na daljavo. Obe gradivi sta bili pripravljene z namenom opolnomočenja dijakov v času spopadanja z epidemijo.

Ključne besede: delavnice samopodobe, duševno zdravje, Mreža zdravih šol, samopodoba

LITERATURA:

Marentič Požarnik, B. (2000). Psihologija učenja in pouka. Ljubljana: DZS.

Tacol, A; Lekić, K; Sedlar Kobe, N; Roškar, S. in Konec Juričič, N. (2019). Priročnik za preventivno delo z mladostniki: Zorenje skozi to sem jaz. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

GIBALNA AKTIVNOST OTROK V ČASU ŠOLANJA NA DALJAVO

SPORTS ACTIVITY OF CHILDREN DURING DISTANCE SCHOOLING

Irena ČENGIJA PETERLIN¹

¹Osnovna šola Frana Metelka, Škocjan, Slovenija

Predavatelj(i): Irena Čengija Peterlin

IZHODIŠČA: Potreba po gibanju je ena temeljnih potreb otroka in je močno povezana s čustvovanjem in celostnim otrokovim razvojem. Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja, saj se takrat postavljajo »temelji« razvoja motorike in gibalne sposobnosti ki poteka od naravnih oblik gibanja pa do celostnih in zahtevnejših športnih dejavnosti v povezavi z učenjem, zorenjem in izraženim interesom posameznika.

PROBLEM/NAMEN: V predšolskem in šolskem obdobju je gibalne sposobnosti potrebno razvijati sistematično, načrtno, primerno intenzivno in pogosto ter z ustreznimi gibalnimi aktivnostmi. Otrokovo naravno potrebo po gibanju zadovoljimo z gibalno/športno aktivnostjo, ki ima pozitiven vpliv na otrokov celosten razvoj, ima preventivno funkcijo pred razvojem različnih bolezni, ustvarja pa tudi pozitivne odnose med družinskimi člani.

METODE: Leto 2020 je bilo zaznamovano z dogajanjem, ki so bili tesno povezani z boleznijo COVID 19. Popolna zaustavitev javnega življenja je vplivala tudi na omejitve gibanja vseh državljanov. Šolanje se je iz učilnic preselilo v domove in učenci so ostali brez ur predmeta šport ter brez možnosti sodelovanja v športnih interesnih dejavnostih. Na drugi strani pa se je povečalo število ur dnevno, ko so učenci, presedeli pred računalniki. Posledice pomanjkanja gibanja, so bile že po krajšem času izvajanja šolanja na daljavo, vidne s povečanju telesne mase pri učencih, kazale so se tudi spremembe v vedenju in čustvovanju. Na šoli smo zaznali spremembe in naša opažanja preverili s pomočjo vprašalnika, ki je potrdil naše domneve. Na vprašalnik je odgovorilo 175 učenek in učencev od 4. do 9. razreda.

UGOTOVITVE: Rezultati, ki smo jih pridobili s pomočjo vprašalnika, kažejo, da učenci doživljajo občutke žalosti in potrnosti, da se težko zberejo in motivirajo za šolsko delo, da so opustili gibalne aktivnosti in da čutijo bolečine v ramenskem obroču ter glavobole. Te informacije so nam služile kot izhodišče pri nadaljnjem načrtovanju dela in za reorganizacijo izvajanja pouka športa na daljavo, ki je vključevala: (i) preoblikovanje urnika; (ii) izvajanje aktivnega rekreativnega odmora za vse učence in učitelje; (iii) izvajanje gibalnih vaj med urami pouka; (iv) videokonferenčno izvajanje vseh ur športa; (v) samoevalvacija učencev po opravljeni uri; (vi) izvajanje športnih dejavnosti med počitnicami.

ZAKLJUČEK: Pomembno spoznanje je, da otroci v času njihovega razvoja, potrebujejo usmerjeno, stalno ter vodeno vadbo, s katero razvijamo gibalne sposobnosti in spretnosti

otrok, spodbujamo socialne interakcije ter razvijamo čustveno zrelost in samopodobo. V času šolanja na daljavo pa je to spoznanje še toliko bolj pomembno, saj se je izkazalo, kako velik pomen na celostni razvoj in počutje otrok ima gibanje. Z uvedenimi spremembami smo dosegli vsakodnevno gibalno aktivnost otrok.

Ključne besede: gibanje, počutje, šolanje na daljavo.

LITERATURA:

Horvat, L. in Magajna, L. (1989). Razvojna psihologija. Ljubljana: DZS

Iličič, L. (2008). Športne aktivnosti predšolskih otrok ob koncih tedna, med prazniki in v času počitnic. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kosec, M. & Mramor, M. (1991). Športna vzgoja za predšolske otroke. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Kropej, V. L. (2001). Vpliv okolja na športno aktivnost predšolskih otrok. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2001). Psihologija otroške igre. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

GIBALNE MINUTE ZA DOBRO POČUTJE V JUTRANJEM VARSTVU

MOVEMENT MINUTES FOR WELL-BEING IN MORNING CARE

Andreja ČELAN¹

¹Osnovna šola Lenart v Slovenskih Goricah, Lenart v Slovenskih Goricah, Slovenija

Predavatelj(i): Andreja Čelan

IZHODIŠČE: Posledice večmesečnega dela na daljavo smo učitelji razrednega pouka in OPB na naši šoli pri učencih prve triade opazili že v prvih dneh vrnitve v šolo. Veliko učencev je zaradi pretiranega sedenja za računalnikom in uporabe telefona oz. tabličnega računalnika pri gibanju postalo okornejših, počasnejših, spremenila se je njihova telesna drža in zmanjšal se je tudi njihov interes za gibalne igre.

PROBLEM: Da bi odpravili negativne posledice sedenja v času dela na daljavo in da bi ponovno spodbudili učence prve triade za gibanje in gibalne igre ter posledično vplivalo na njihovo dobro počutje, smo se že v prvem tednu po vrnitvi v šolo odločili izvajati gibalne minute za učence, ki so vključeni v jutranje varstvo. Z njimi smo želeli učence sprostiti, razgibati in jim pomagati pridobiti nove gibalne spretnosti in veščine.

METODE: Vsak dan smo v skupini učencev, ki so prihajali v jutranje varstvo, izvajali gibalne minute. Le – te so trajale od 10 do 15 minut. Vsak dan smo izbrali drugačno vajo oz. gibalno igro, kar je bilo učencem glede na njihove besede zelo všeč. Tako smo izvajali jogo za otroke, gibalno abecedo, ples, gibalne igre: kipe, zrcaljenje, barvice, ... Z njimi smo želeli učencem ustvariti pozitiven odnos do gibanja in jim obenem oblikovati navade za vseživljenjsko gibalno aktivnost in zdrav življenjski slog. Gibalne aktivnosti smo glede na trajanje in izbor vaj prilagodili tudi zmožnostim učencev in kasneje tudi njihovim željam. Vaje smo izvajali v vseh oddelkih jutranjega varstva 1., 2. in 3. razreda, katerega povprečno obiskuje od 10 do 15 učencev.

UGOTOVITVE: Glede na naša opažanja in poročanje učencev ter njihovih staršev na govorilnih urah so učenci v gibalnih minutah zelo uživali. Po poročanju razredničark prve triade so si zaradi gibalnih minut v jutranje varstvo želeli prihajati tudi učenci, kateri so v šolo sicer prihajali kasneje. Izvajanje gibalnih minut je na sproščen in igriv način prispeval k boljši razgibanosti učencev, prav tako se je že po nekaj dneh vidno povečal njihov interes za gibanje in gibalne igre.

ZAKLJUČEK: Po ponovni vrnitvi v šolske klopi je izvajanje gibalnih minut v jutranjem varstvu povečalo interes za gibanje pri učencih prve triade, kateri se je v času dela na daljavo zaradi pretirane uporabe računalnikov, tabličnih računalnikov in telefona zmanjšal. Z namenom, da bi se učenci še naprej radi gibali tudi v jutranjem varstvu, smo se odločili gibalne minute ohraniti do konca šolskega leta, prav tako načrtujemo njihovo izvajanje tudi v prihodnjem šolskem letu.

Ključne besede: gibalne minute, učenci, jutranje varstvo, gibanje, gibalna aktivnost

LITERATURA:

Dežman, B. (1990). *Minuta za zdravje in aktivni odmor z žogo*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

Kermavt, U. (2019). *Pomen gibanja za otroke*. Mavrica, 5. Pridobljeno s <https://www.druzina.si/icd/spletnastran.nsf/clanek/pomen-gibanja-za-otroke?>

Trapečar Pavšič, J. (b.d.). Pomen gibanja za učenje. Pridobljeno s <https://triminute.si/pomen-gibanja-za-ucenje/>

GIBANJE V ODDELKU PODALJŠANEGA BIVANJA KOT POMOČ UČENCEM ZA SOCIALNO VKLJUČENOST MED VRSTNIKE

MOVEMENT IN AFTER SCHOOL CARE AS AN ASSISTANCE TO STUDENTS FOR SOCIAL INCLUSION AMONG PEERS

Andreja ČELAN¹

¹Osnovna šola Lenart v Slovenskih Goricah, Lenart v Slovenskih Goricah, Slovenija

Predavatelj(i): Andreja Čelan

IZHODIŠČE: Znašli smo se v času izrednih razmer, ko je bila svoboda gibanja omejena. Tudi učenci so to občutili. Šolali so se od doma, večino svojega časa so preživeli pred računalniškimi ekrani, njihovi socialni stiki so bili omejeni. Čeprav ima Slovenija nekaj fizično najbolj telesno aktivnih otrok na svetu, so raziskave pokazale, da sta že samo dva meseca samoizolacije pokazala velik upad telesnih sposobnosti učencev. Prav tako je bilo ugotovljeno, da telesna neaktivnost prispeva k povečanju tveganja za razvoj številnih kroničnih bolezni.

PROBLEM: Po vrnitvi učencev v šolske klopi smo učitelji v oddelku podaljšanega bivanja začeli opazovati, da se pojavlja v skupinah vedno več otrok, ki so izolirani in odmaknjeni od skupine, osamljeni, posledično tudi nemotivirani za prosto igro in pasivni.

METODE: Ker se učitelji zavedamo, da je dobro počutje in socialna vključenost vseh otrok med vrstnike pomembna, smo se odločili za načrtno spodbujanje in izboljšanje počutja učencev tudi v podaljšanem bivanju. Učencem, ki se niso družili z vrstniki in so samo sedeli, namesto da bi se gibal in igrali skupaj z vrstniki, smo pomagali, da so se vključili v igro s sošolci, v pogovor z vrstniki, česar sami prej zaradi dolge socialne izolacije niso zmogli. Z učenci, ki so se izolirali od sovrstnikov, smo se učitelji sprva veliko pogovarjali in jim z vprašanji krepili in ozaveščali njihova močna področja, iskali smo sošolce, s katerimi imajo kaj skupnega in bi se z njimi lahko igrali. S pogovorom smo jim ozaveščali tudi pomen druženja z vrstniki. Za učence je bilo tudi zelo spodbudno, da smo se učitelji skupaj z njimi igrali igre, v katere so sočasno bili vključeni vsi učenci. Učiteljice smo časovno in po dnevih načrtovale dejavnosti, ki so spodbujale učence k aktivnostim na šolskih zelenih površinah in tako spodbujali ter krepili njihovo potrebo po dejavnem preživljanju prostega časa v naravi, obenem pa pripomogli h krepitvi psihosocialnih kompetenc.

UGOTOVITVE: Že po dvotedenskem izvajanju dejavnosti smo učitelji opazili spremembe pri vedenju prej osamljenih in pasivnih učencev. Le-ti so se z vrstniki vsak dan več igrali, se pogovarjali, tekali po zelenih površinah in postajali manj okornejši pri gibanju. Velikokrat pa so ti učenci pri vključevanju v igro še vedno potrebovali usmeritev s strani učitelja ali povabilo sošolca v igro.

ZAKLJUČEK: Z gibanjem in igranjem socialnih iger ter s spodbujanjem učencev h komunikaciji smo učitelji v OPB opazili, da se posledice večmesečne izolacije počasi odpravljajo. Učenci se ponovno več družijo, gibljejo, še vedno pa za to potrebujejo veliko več spodbud kot pred omejitvijo gibanja zaradi pandemije COVID-19.

Ključne besede: pasivnost otrok, izključenost, spodbujanje aktivnosti, komunikacija otrok

LITERATURA:

Vočanec, M. (1999). *Vpliv gibanja na svežem zraku na zdravje otrok* (Diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor.

Trapečar Pavšič, J. (b.d.). Pomen gibanja za učenje. Pridobljeno s <https://triminute.si/pomen-gibanja-za-ucenje/>.

Jurak, G., A. Morrison, S., Kovač, M., Leskošek, B., Sember, V., Strel, J. in Starc, G., (2021). A COVID-19 Crisis in Child Physical Fitness: Creating a Barometric Tool of Public Health Engagement for the Republic of Slovenia. Pridobljeno s <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.644235>.

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE ŠPORTA IN MATEMATIKE

CROSS-CURRICULAR INTEGRATION OF PHYSICAL EDUCATION AND MATHEMATICS

Katarina ČAMERNIK

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana

Kako spodbuditi učence in imeti aktivnejšo matematiko, da bo poleg učenja abstraktnih pojmov, prisotna tudi gibalna aktivnost?

Opažamo, da obseg gibalne aktivnosti in vsakodnevnega ukvarjanja s športom med mladimi že tako vsako leto upada, v času šolanja na daljavo, pa je to samo še izrazitejše. To dejstvo je zaskrbljujoče, saj je gibalna aktivnost pomemben dejavnik za vzdrževanje telesnega zdravja mladostnikov. Vpliva tudi na razvoj socialnih in duševnih sposobnosti posameznika. Vsakodnevna gibalna aktivnost zmanjšuje stres, občutke tesnobe in potrtosti, spodbuja gradnjo samospoštovanja in pozitivne samopodobe ter pomaga pri vzpostavljanju med vrstniških odnosov. Pogosto imajo tudi mladostniki s posebnimi potrebami, zaradi doživljanja neuspehov, nizko samopodobo, ki vpliva na njihovo učno uspešnost in splošno funkcioniranje v vsakdanjem življenju. Ena izmed najpomembnejših področji je telesna samopodoba, na katero lahko v veliki meri vplivamo z redno, primerno in dovolj intenzivno gibalno aktivnostjo. Prav s tem zavedanjem, smo želeli pri predmetu matematike, kjer učenci na žalost večino časa sedijo in pišejo, vključiti gibalno aktivnost/šport.

Namen prispevka je predstaviti uspešno vključevanje športa v ure matematike, ter istočasno izboljšati sodelovanje učencev pri uri. Učni sklop srednje vrednosti in verjetnost smo tokrat povezali s skokom v daljino in v višino s pomočjo učitelja za šport. Celostni razvoj mladostnika s posebnimi potrebami, gradimo tudi pri urah matematike, ki smo jih tokrat povezali s športom. Tako učencem pokažemo pomembnost gibalne aktivnosti in kako je učenje in razumevanje snovi pri matematiki bolj uspešno na takšen način, ko so tudi sami aktivno vključeni v sam učni proces. Ure pri katerih povežemo učno snov s konkretnimi primeri, so se izkazale za zelo uspešne. Učenci so bolj sproščeni in motivirani za delo. Tak način pouka, smo izvajali z učenci 9.razreda, ki s pomočjo gibalne aktivnosti usvojijo podano učno snov pri matematiki hitreje, so gibalno aktivnejši pri uri matematike, ter si bolje zapomnijo novo snov. Posledično so tudi ocene lepše in so učenci zadovoljni s seboj.

Takšne ure, ko sodelujeta učitelj matematike in učitelj športa, spodbudijo pri učencih sodelovanje in motivacijo za usvajanje nove snovi, razumevanje abstraktnih enačb in pojmov, ter hkrati pripomorejo h gibalni aktivnosti učencev tudi pri pouku matematike. Učenci so bili bolj sproščeni pri uri. Bolje so si zapomnili novo snov. Ko so v učilnici samostojno reševali naloge, so točno vedeli kako gre postopek reševanja naloge, ker so

imeli učenci povezavo in izkušnjo s konkretnimi situacijami in primeri. Želijo si več takšnih ur, kjer se medpredmetno povezovanje dopolnjuje.

Ključne besede: učenci s posebnimi potrebami, gibalna aktivnost, zdravje mladostnikov, motivacija, učenje.

LITERATURA:

Kompare, A. in drugi (2006). *Uvod v psihologijo*. Ljubljana: DZS.

Berk J., Draksler J., Robič M. (2015). *Skrivnosti števil in oblik 9*, Ljubljana: Rokus Klett

Sicherl Kafol, B. (2008). Procesni in vsebinski vidiki medpredmetnega povezovanja. *Učitelj v vlogi raziskovalca: akcijsko raziskovanje medpredmetnega povezovanja in vzgojne zasnove v javni šoli* (str.112 – 130). Ljubljana: Pedagoška fakulteta

1, 2, 3 – RAZTEZAMO SE MI

1, 2, 3 – STRETCHING FOR YOU AND ME

Andreja ČREŠNAR PUNGARŠEK¹

¹OŠ Dramlje, Slovenia

Predavatelj(i): Andreja Črešnar Pungaršek

IZHODIŠČA: Gibljivost je ena izmed motoričnih sposobnosti, ki z leti upada, če ne delamo na tem, da ostaja naše telo prožno in gibljivo. Gibljivost poznamo tudi pod imenom raztezna vadba. Pomembna je zato, ker ohranja prožne mišice in jih pripravi za gibanje ter nam pomaga pri lažjem prehodu iz mirovanja v gibanje. Z redno vadbo gibljivosti lahko preprečimo nastanek nekaterih tipičnih športnih poškodb. Vadba je primerna za vsakogar, ne glede na starost, spol, aktivnost in stopnjo gibljivosti. Vaje lahko izvajamo kjerkoli: doma, v naravi, športnih centrih ... Z redno vadbo gibljivosti zmanjšamo mišično napetost, izboljšamo gibanje našega telesa, poskrbimo za lepšo držo telesa, boljše koordinacijo gibanja, vzdržujemo splošno gibljivost, sproščujoče delujemo na celo telo ter vplivamo na splošno dobro počutje.

PROBLEM: Ko so se učenci vrnili v šolo po večmesečnem šolanju na daljavo, sem kot njihova učiteljica športa opazila, da so pri gimnastičnih vajah, ki jih opravljamo na začetku vsake ure športa, manj gibčni. Ker nisem želela, da ostane zgolj pri ugibanju, sem si pomagala s podatki iz športnovzgojnega kartona. Primerjala sem letošnje in lanske podatke testa predklon stoje in ugotovila, da se je pri vsaj polovici učencev rezultat precej poslabšal. Sklepala sem, da je k temu lahko pripomogla šola na daljavo, saj so učenci večino časa presedeli za računalnikom, hkrati pa ni bilo mogoče vsakodnevno kontrolirati izvedbo vaj pri urah športa.

METODE: Skupaj z učenci smo se odločili, da izvedemo poskus, v katerem smo želeli izvedeti, ali lahko v enem mesecu izboljšamo našo gibljivost ter kolikšen bo napredek. Test predklon stoje smo izvedli na začetku in na koncu meseca. Večkrat dnevno smo izvajali različne vaje za gibljivost, ki so trajale nekaj minut. Enake vaje so morali učenci izvesti tudi med vikendom.

UGOTOVITVE: Po natanko mesecu dni rednih vsakodnevni razteznih vaj smo se zopet testirali in ugotovili, da so vsi učenci izboljšali svoj rezultat pri predklonu stoje. Seveda ni bil napredek pri vseh enak, vendar smo bili zadovoljni že s tem, da lahko v tako kratkem času prav vsi povečamo splošno gibljivost telesa. Učenci so bili ponosni nase in predlagali, da bi z razteznimi vajami nadaljevali tudi v prihodnje.

ZAKLJUČEK: Če bi se zavedali, kako malo je potrebno, da ohranjamo svoje telo gibljivo, in bi to v praksi tudi vsakodnevno uresničevali, bi se marsikdaj izognili raznim športnim poškodbam, pri samih izvedbah športnih dejavnosti bi bili uspešnejši, prav tako pa bi

izboljšali tudi kakovost življenja, saj je gibljivost pomembna ne le pri športu, pač pa pri vseh življenjskih opravilih. In prav je, da s to mislijo otroke ozavestimo že v rani mladosti.

Ključne besede: raztezne vaje, gibljivost, prožne mišice, napredek

LITERATURA:

Šarabon, N. (2007). Vadba gibljivosti. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pistotnik, B. (2015). Osnove gibanja v športu: osnovne gibalne izobrazbe. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Gibljivost in raztezanje – osnove. Pridobljeno s <https://www.wellneo.si/clanki/gibljivost-in-raztezanje-osnove> (25. 5. 2021)

Raztezne vaje in vaje za gibljivost. Pridobljeno s <https://www.seps.si/ponedeljek-raztezne-vaje-in-vaje-za-gibljivost/> (28. 5. 2021)

NIKOLI NISI PRESTAR ZA TABATO

YOU'RE NEVER TOO OLD FOR TABATA

Andreja ČREŠNAR PUNGARŠEK¹

¹OŠ Dramlje, Slovenia

Predavatelj(i): Andreja Črešnar Pungaršek

IZHODIŠČA: Tabata je 4 – minutni visoko intenzivni intervalni trening (HIIT), ki ga sestavljata 2 intervala: 20 sekund vadbe in 10 sekund premora. Ta cikel se ponovi 8 – krat, zato trening traja 4 minute. Trening lahko izvajamo brez kakršnihkoli vadbenih pripomočkov, dovolj je naša lastna teža. Seveda pa je dovoljeno, da si trening popestrimo tudi s pripomočki. Tabata je primerna za vsakogar, ne glede na starost, spol ali fizično pripravljenost. Pomembno je le, da vaje, ki jih izberemo, opravimo kolikor hitro in intenzivno lahko. Dobro pa je, da izberemo takšne vaje, ki zajemajo večje mišične skupine (vojaški poskoki, sklece, počepi s poskoki ...). V raziskavi, ki jo opravil dr. Izumi Tabata, po katerem je ta trening tudi dobil ime, pa izvemo, da s tabato ne povečamo le naše kardiovaskularne zmogljivosti, ampak tudi spodbudimo rast mišic.

PROBLEM: Zaradi epidemije Covida-19 so se otroci v šolskem letu 2020/21 štiri mesece šolali od doma, kar pomeni, da so tudi šport izvajali sami doma. Težava je bila, kako učence navdušiti za gibanje in jih motivirati, saj jim je motivacija po nekaj tednih začela zelo upadati. Učitelji smo učencem pripravljali najrazličnejše vaje oziroma treninge v obliki videoposnetkov. Med njimi je bila tudi tabata, s katero se učenci niso srečali prvič, saj so to obliko vadbe spoznali že v šoli.

METODE: Da bi dvignili motivacijo pri učencih, smo se učitelji naše šole odločili, da posnamemo trening tabate, ki smo ga kasneje posredovali vsem učencem naše šole. Vsak učitelj je posnel eno vajo, nato smo naše posnetke sestavili v skupen video. K vadbi smo poleg učencev povabili tudi njihove družinske člane, saj so bile predstavljene vaje primerne tako za mlajše kot tudi starejše.

UGOTOVITVE: Učenci so bili nad učiteljsko tabato več kot navdušeni. Prejemali smo številne pozitivne povratne informacije s strani otrok, kar nam je dalo vedeti, da so ob posnetku tudi sami opravili trening tabate in jih je takšen način vadbe motiviral. Marsikdo je k treningu povabil tudi svoje družinske člane. Najbolj pa jim je bilo všeč, da so v skupnem treningu videli tudi učitelje, ki sicer ne učijo športa. Ugotovili smo, da nas takšen način poučevanja še bolj povezuje, kljub temu, da smo bili fizično ločeni.

ZAKLJUČEK: Tabata lahko pouk športa, oziroma gibanje nasploh, popestri, ga naredi zanimivega in nas motivira za nadaljnje gibanje. Kadar se pri tabati združijo različne starostne skupine, različni spoli oziroma različno športno pripravljene osebe, je to le še dodana vrednost pri treningu.

Ključne besede: HIIT trening, gibanje, skupinska vadba, motivacija, sodelovanje

LITERATURE:

Tabata, Izumi; Nishimura, Kouji; Kouzaki, Motoki; Hirai, Yuusuke; Ogita, Futoshi; Miyachi, Motohiko; Yamamoto, Kaoru (1996). Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and $\dot{V}O_2\text{max}$. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Volume 28 – Issue 10 – p 1327-1330.

Tabata trening. (12. 7. 2020) Pridobljeno s <https://zdravozivi.si/tabata-trening/>

Tabata: HIIT trening, ki vas pripelje do vaših ciljev. (30. 3. 2020) Pridobljeno s <https://gymbeam.si/blog/tabata-hiit-trening-ki-vas-pripelje-do-vasih-ciljev/>

Z MEDPREDMETNIM POVEZOVANJEM DO PESTROSTI GIBALNIH VSEBIN

CROSS-CURRICULAR APPROACH TO DIVERSITY OF PHYSICAL ACTIVITIES

Mateja DOLGAN¹

¹Osnovna šola Notranjski odred Cerknica Postojna, Slovenija

Predavatelj(i): Mateja Dolgan

IZHODIŠČE: Kako zelo je gibanje pomembno, lahko v zadnjem času beremo in slišimo na vsakem koraku. A le redki smo zavezani, da na tem področju ta trenutek resnično nekaj storimo in poskušamo zmanjšati posledice protikoronskih ukrepov, ki so tako zelo posegli v naše življenje. Čas med delom na daljavo in po njem zaradi korona virusa prinaša športnim pedagogom velike izzive. Največji izziv je, kako in na kakšen način otrokom ponovno približati šport, da jim bo v veselje in za sprostitev.

PROBLEM: Aerobna vzdržljivost in ostale gibalne sposobnosti, predvsem gibljivost in koordinacija, so se v obdobju poučevanja na daljavo, otrokom zelo poslabšale. Večini otrok se je povečala tudi telesna masa. Vsakodnevna športna aktivnost vpliva na fizično pripravljenost otrok, ta pa je povezana z učnimi dosežki otrok. Prav zato stremimo k temu, da v šoli ponudimo čim več kakovostnih in raznolikih športnih vsebin in aktivnosti ter s tem v čim večji meri nadoknadimo zamujeno oziroma zmanjšamo upad gibalne učinkovitosti in uspešnosti.

METODE: Na naši šoli je zavedanje o pomenu gibanja na visoki ravni, tako se na šoli izvajajo različne aktivnosti s ciljem, da čim večjemu številu učencev ponudimo dodatno aktivnost v času pouka, ki bo otroke vsak dan pripravila do vsaj nekajminutnega gibanja. Od tod ideja o medpredmetnem povezovanju učiteljev športa z učitelji razredne stopnje, učitelji oddelkov podaljšanega bivanja, učitelji likovne umetnosti ter tujih jezikov. Učenci prvega razreda imajo tako z letošnjim šolskim letom dodatno, 4. uro športa, ki jo vodi športni pedagog. Med glavnima odmoroma poteka aktivni odmor, ki zaradi zagotavljanja mehurčkov poteka na več lokacijah v šoli in zunaj nje. Na zunanjih asfaltnih površinah smo zarisali gibalne poligone. Potekajo tudi Gibalne urice – dopolnilni pouk športa. Ustvarili in posneli smo tudi minute za gibanje in zdravje v slovenskem, angleškem, nemškem, španskem in ruskem jeziku, ki jih učitelji z veseljem uporabijo med svojimi urami.

UGOTOVITVE: Pozornost smo učitelji posvetili prav vsem učencem. Vse zgoraj naštetje dejavnosti smo spretno vnesli v ure pouka, v odmore in v čas po pouku, ko učenci čakajo na šolske prevoze. Z motivacijo ni bilo težav, saj so otroci željni gibanja. Ugotavljamo, da povezovanje aktivnosti predstavlja dodano vrednost šolskim uram in pouku nasploh.

ZAKLJUČEK: Namen teh aktivnosti je učencem omogočiti čim več gibanja, ki posledično vpliva na splošno kondicijo, zdravje in boljše počutje. Telesno sproščen otrok se lažje posveti nalogam, lažje se koncentrira in osredotoči svoje misli na intelektualne procese. Zato je dobro, da imajo otroci veliko zanimivih in raznolikih možnosti za gibanje ter da njihov vsakdan popestrimo z različnimi gibalnimi vsebinami.

Ključne besede: gibanje, izziv, zdravje, sodelovanje

LITERATURA:

Kovač, M., Starc, G. in Jurak, G. (2003). Medpredmetno in medpodročno povezovanje pri športni vzgoji. *Šport – priloga*, 51(2), 11–15.

Škof, B., 2010. *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

GIBALNI ODMOR IN SOMATSKI GIBI V OSNOVNI ŠOLI

ACTIVE BREAK AND SOMATIC MOVEMENT IN PRIMARY SCHOOL

Miha DRAGOŠ

OŠ Koseze, Ljubljana, Slovenija

Predavatelj(i): Miha Dragoš

IZHODIŠČA: Po prvem zaprtju šol in dela na daljavo smo na podlagi raziskav športno vzgojnega kartona izvedeli, da so otroci (po prvem zaprtju šol) postali gibalno neučinkoviti in telesno prekomerno težki glede na rezultate iz prejšnjih let. Čeprav smo v času prvega zaprtja šol pripravili različne video posnetke gibalnih vsebin, smo ugotovili, da je za učence potrebna dodatna motivacija in rutina, ki bi vsakodnevno pripomogla k izboljšanju ali vzdrževanju gibalne učinkovitosti. Zato smo v času drugega zaprtja šol vsakodnevno izvajali gibalne odmore od 1. do 5. razreda. Gibalni odmor za en oddelek je trajal 15 minut. Vsak dan smo izvedli 5 gibalnih odmorov, na katerih je bilo aktivnih preko 200 otrok. Med gibalnimi odmori smo spodbujali in promovirali zdrav način življenja, kot je zdrava prehrana, primerno spanje, sproščanje, dobri medsebojni odnosi, gibanje v naravi ...

PROBLEM/NAMEN: Glede na preteklo situacijo z zaprtjem šol, smo sklepali, da je lahko tak način šolanja in nezmožnost druženja, za otroke zelo stresen. Stres in strah so nekateri otroci čutili posredno/neposredno preko staršev, ki so se v tem obdobju znašli v nepredvidljivih situacijah. Za povrh so mediji vsak dan posredovali mnogo negativnih novic, vezanih na epidemijo. Stresni odziv človeka je naraven in mu je skozi evolucijo pomagal preživeti v stresnih situacijah. Predolgo trajajoče stresno stanje pa pri človeku povzroča kronično napete mišice. Zato smo med gibalnimi odmori vodili tudi somatske vaje z namenom ozavestiti in sprostiti mišice. Učenje zavedanja notranjega stanja telesa (introcepcija) pripomore k učinkovitejšemu gibanju in boljšemu zaznavanju okolja (propriocepcija).

METODE: Z namenom ugotavljanja motivacije, števila vadečih, števila prisotnih dni in priljubljenosti gibalnih vsebin gibalnega odmora, smo izvedli anketo. Izkazalo se je, da so vaje sproščanja, daljšanja mišic in vaje zavedanja telesa (somatske vaje) pri otrocih bolj priljubljene kot vaje za moč in aerobne vaje. Anketa je pokazala, da otroci ne želijo dodatnega stresa v obliki visokih fizičnih obremenitev.

UGOTOVITVE: To sovпада z našim načinom dela, ki otrokom pomaga ozavestiti telo in ne obratno, zmanjšati zavedanje telesa, da lahko premaga visoko intenzivno fizično obremenitev. Z učenjem somatskih gibov nadaljujemo tudi v času učenja v šoli, med urami športa, v času podaljšanega bivanja ali kot del športnega dne. Odziv učencev je dober. Po njihovih besedah se počutijo bolj sproščeni in umirjeni.

ZAKLJUČEK: Sproščanje stalno zakrčenih mišic je način, kako vzpostaviti primerno ravnovesje za učinkovito delovanje človeka in nenazadnje otrok, ki so bili v času šolanja na daljavo pod velikimi pritiski okolja, medijev, podzavestnih vzorcev ter prepričanj, ki na dolgi rok utrujajo telo in duha človeka. Z odzivom otrok, se je potrdila naša predpostavka, da je sproščanje in zavedanje telesa zelo pomembna vsebina, predvsem v nepredvidljivih časih, kot je bila epidemija. Z učenjem somatskih gibov smo učencem prikazal način, kako lahko postanejo bolj umirjeni, sproščeni, zbrani in motivirani.

Ključne besede: gibalni odmor, somatski gibi, kronično zakrčene mišice, sproščanje, stres

LITERATURA:

Ernst, A. (2018), Lahkotno iz kroničnih bolečin. Brežice. Aleš Ernst s.p.

Hanna, T. (2016), Somatika. Brežice. Založba Primus.

Nolte, D. L., Harris R. (2000), Otroci so podoba svojih staršev. Tržič. Učila, založba, d.o.o..

SLOfit. (2020), Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije COVID-19. SLOfit.

http://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370

VEČ PLESA VEČ TELESNE AKTIVNOSTI

MORE DANCING MORE PHYSICAL ACTIVITY

Andreja DUH

Osnovna šola Koseze, Ljubljana, Slovenija

Predavatelj(i): Andreja Duh

IZHODIŠČA: Ob koncu prvega zaprtja države smo opazili, da je zanimanje otrok za obisk spletne učilnice za šport upadel. Sprva smo povod videli v lepšem in toplejšem vremenu, po vrnitvi v šolske klopi pa smo ugotovili, da je fizična zmogljivost nekaterih otrok res slabša.

PROBLEM/NAMEN: V drugem zaprtju države smo se že na samem začetku zavedali, da je treba otroke glede na videne rezultate motivirati za športne aktivnosti na drugačne načine. Dejavnosti smo prilagodili domačim razmeram otrok, v mislih smo imeli tudi prostorske omejitve.

METODE: Odločili smo se za vadbo v živo. Vsak dan smo izvajali gibalni odmor v živo prek spleta. V enem tednu so bili učenci deležni tako vaj za moč in koordinacijo kot tudi vaj za ravnotežje in sproščanje. Ob koncu tedna pa smo jim ponudili plesni gibalni odmor. Med kompleksnejšim gibanjem, pri katerem posamezne gibe načrtujemo, se aktivnost možganov poveča. Primer takega gibanja je tudi skupinski ples. Prav zaradi močne povezave med plesom in kognicijo smo se odločili, da ga med samim poukom načrtno vtekemo v vsakodnevno rutino. Učenci so se vsakega dne posebej veselili in se gibalnega odmora redno udeleževali, nekateri so ga obiskali tudi dvakrat dnevno. Plesni gibalni odmor izvajamo tudi po prihodu v šolo, saj ples združuje tako fizično aktivnost, poslušanje glasbe kot tudi izražanje čustev in kreativnosti ter vpliva na kognitivni razvoj. Plesna aktivnost je bila ena od telesnih aktivnosti, ki je sprva najlažje sledila visokim kriterijem in priporočilom, kot so tako imenovani mehurček, distanca, prezračevanje ... Plesne aktivnosti so bile vključene v pouk različnih predmetov, največkrat z namenom uvodne motivacije, kot tudi povečanju fizične aktivnosti z namenom zmanjšati primanjkljaj gibalnih dejavnosti v času zaprtja šol in drugih športnih aktivnosti za otroke in mladostnike.

UGOTOVITVE: Ugotovili smo, da so prve plesne delavnice v sklopu gibalnega odmora služile sprostitvi in zmanjšanju stresa, saj je dokazano, da se pri tovrstni dejavnosti povečuje nivo hormona serotonina. Pri delu v razredu pa smo ugotovili, da je ples ena od fizičnih aktivnosti, ki jo z vsakim ponavljanjem lahko nadgradimo. Bodisi zamenjamo smer, dodamo gib, zamenjamo glasbo, prostor ... Ob sproščanju ukrepov smo zamenjali vrstni red v formaciji, dodali tudi telesni kontakt ipd.. Dokazano je namreč, da je delovanje možganov bolj intenzivno, če pride do fizičnega stika.

ZAKLJUČEK: Ples ima pozitiven učinek tako na srce kot tudi ožilje, z njim pa krepimo tudi imunski sistem in fizično kondicijo. Z mnogimi ponovitvami smo dvignili srčni utrip in krvni tlak. Na predstavljen način smo spodbujali aktivni življenjski slog ter zmanjšali nekatere dejavnike tveganja, kot je na primer debelost.

Ključne besede: ples, gibalni odmor, gibalna dejavnost, fizična aktivnost

LITERATURA:

Patel H, Alkhawam H, Madanieh R, Shah N, Kosmas CE, Vittorio TJ (2017). Aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular system. *World J Cardiol* 9(2): 134–8. doi:10.4330/wjc.v9.i2.134

B. Laguipo A. (2019). What benefits does dancing have for the brain? Dostopno na: <https://www.news-medical.net/health/Is-Dancing-Good-for-the-Brain.aspx> (15. 4. 2021)

Svetovna zdravstvena organizacija (2018). Obesity and overweight. Dostopno na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (16. 4. 2021)

POPOLDANSKE GIBALNE IGRE V IGRALNICI VRTCA

AFTERNOON MEVEMENTS GAMES IN THE KINDERGARTEN PLAYROOM

Janja ERŽEN

Vrtec Kurirček Logatec, Enota Tičnica, Logatec, Slovenija

Predavatelj(i): Janja Eržen

IZHODIŠČE: Gibanje v predšolskem obdobju je temeljnega pomena za celostni razvoj otrok na telesnem, duševnem in socialnem področju. Različne telesne aktivnosti otrokom omogočajo pridobivanje samostojnosti, izboljšujejo samopodobo, spodbujajo razvoj čutil, sproščajo in pozitivno vplivajo na socializacijo. Gibanje omogoča celovito spoznavanje sveta. Otrok bi se moral gibati več ur dnevno, kar pa je zaradi prostora in časa skoraj nemogoče.

PROBLEM: V času poostrenih koronskih ukrepov, se skupine v vrtcu zadržujejo v mehurčkih, kar pomeni, da so otroci več ur dnevno skupaj. Nekateri so v skupini prisotni od odprtja do zaprtja igralnice, zato je pomembno, da imajo otroci na voljo raznolike dejavnosti, ki jim omogočajo kakovostno bivanje v vrtcu. Opažamo, da otrokom, ki ostajajo dlje časa v vrtcu, v popoldanskih urah primanjkuje koncentracije za delo, vztrajnosti in pripravljenosti za igro.

METODE: Otrokom smo prinesli nekaj telovadnih rekvizitov, ter jih pustili v kotičku, ki smo ga poimenovali gibalni kotiček. V popoldanskih urah je v igralnici veliko manj otrok, zato se je lahko gibalni kotiček razširil čez celo igralnico. Brez naših spodbud so ponujene rekvizite uporabljali na različne načine, si postavljali ovire, ter jih uporabljali med igro. Čez nekaj dni smo rekvizite pospravili in prinesli nove. Otroci so jih ponovno, brez naših navodil, uporabili v svojih dejavnostih. Občasno pa jim rekvizitov nismo prinesli, ampak smo jim postavili gibalne ovire v igralnici z uporabo stolov in miz. Poskrbeli smo za varnost pri premagovanju postavljenega, ter jih prepustili preizkušanju. Kot izziv smo jim ponudili telovadne pripomočke, ter stole in mize iz igralnice. Sami so si postavili ovire, jih uspešno, v okviru svojih zmožnosti, premagovali, ter bili ob zaključku (odhod domov) navdušeni in veseli. Počasi postaja popoldansko bivanje v vrtcu popoldanska telovadba, saj otroci sami pospravijo igrače, ter prosijo, če si lahko uredijo prostor za telovadbo, z različnimi rekviziti iz igralnice.

UGOTOVITVE: Otrokom je gibanje v okolju igralnice pomagalo, da so aktivno preživeli popoldanski čas, ter se pri tem krepili v medsebojnem dogovarjanju, potrpežljivosti, usklajevanju želja, preizkušanju novih ovir.

ZAKLJUČEK: Izbruh COVID 19 pandemije je močno poseglo v naše bivanje v vrtcu, ter nas prisililo k iskanju novih rešitev, ter, kljub omejitvam, omogočanju kakovostnega in

prijetnega bivanja otrok v okolju vrtca. Nove izkušnje in rešitve so nas obogatile in pokazale rešitve tudi v kvaliteti popoldanskega bivanja v vrtcu.

Ključne besede: popoldansko bivanje, gibanje, igra, celostni razvoj.

LITERATURA

Videmšek, M. in Pišot R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo.

VADBENA URA V GOZDU

EXERCISE TIME IN THE FOREST

Janja ERŽEN

Vrtec Kurirček Logatec, Enota Tičnica, Logatec, Slovenija

Predavatelj(i): Janja Eržen

IZHODIŠČE: Obdobje, v katerega smo bili in smo postavljeni, nas je opogumilo in spodbudilo, da preizkusimo nove oblike gibanja in bivanja v naravi, povežemo dejavnosti različnih področij dejavnosti in hkrati sledimo načelu horizontalne povezanosti.

PROBLEM: Bivanje v telovadnici vrtca je bilo oteženo, zato smo se odločili, da vadbeno uro z otroki naše skupine izpeljemo kar v bližnjem gozdu. S seboj nismo odnesli nič, vse kar smo potrebovali, smo našli v gozdu.

METODE: Otrokom smo že v vrtcu povedali, da jih danes čaka malo drugačna telovadba, saj ne bomo obiskali telovadnice, niti se ne bomo preoblekli za vadbeno uro, kar po navadi naredimo, ko obiščemo telovadnico. Obiskali bomo gozd in tam telovadili. Kraj, kjer smo zastavljeno lahko izpeljali, smo predhodno že obiskali in bili pripravljene na okolje, v katerega smo peljali otroke. Za podajo navodil uvodne igre smo izbrali frontalno obliko. Nadaljevali smo s prilagojenimi ogrevalnimi vajami, ki smo jih izmenično vodili vsi vključeni. V glavnem delu so otroci poiskali pripomočke – veje kar v svoji bližini. Nekaj vaj in dejavnosti smo izvedli skupno, nato pa smo otroke razdelili v igralne skupine, kjer so si sami postavljali naloge in dejavnosti. Vsak otrok je imel svojo vlogo v skupini. Dogajanje smo opazovali, po potrebi usmerjali in spodbujali h kreativnosti gibanja, iskanju gibalnih rešitev in reševanju morebitnih situacij. Igralne skupine so sodelovale tudi v štafetni igri, ki je potekala pod našim vodstvom. Vadbeno uro smo zaključili s sklenjenim krogom, kjer smo jih spodbudili k poslušanju zvokov, ki so nas obdajali. Palice in ostali pripomočki, ki smo jih potrebovali za vadbo, so nam kasneje služili za izdelavo mandal na gozdnih tleh, nadaljevanju gibalnih dejavnosti ali prosti gibalni igri.

UGOTOVITVE: Strukturirana vadbeno ura v gozdu nam odpira nov pogled na izvajanje telesne aktivnosti v predšolski vzgoji in potrjuje prednosti povezovanja različnih področij dejavnosti v vrtcu. Vsi otroci so bili ves čas aktivni, nihče ni odklonil sodelovanja ali posedal ob robu. Motivacija za delo je bila visoka, aktivnost posameznika velika.

ZAKLJUČEK: Z otroki pogosto bivamo v naravi in tam otroke spodbujamo k prosti igri z naravnimi materiali. Vodena vadbeno ura pa je prijetna in pozitivna izkušnja, ki se je po našem vrtcu hitro razširila in spodbudila tudi ostale k izvajanju.

Ključne besede: narava, telesna aktivnost, visoka motivacija, gibanje

LITERATURA

Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo.

Danks, F. in Schofield, J. (2007) Igrišča narave. Radovljica.

Videmšek, M., Tomazini, P. in Grojzdek, M. (2007). Gibalne igre z improviziranimi pripomočki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

PRIMERJAVA GIBALNE UČINKOVITOSTI MED 8 IN 9-LETNIMI OTROKI, VKLJUČENIMI V ROKOMETNO ŠOLO, IN OSTALIMI VRSTNIKI

COMPARISON OF SKILL PERFORMANCE IN 8 AND 9 -YEAR-OLDS INVOLVED IN HANDBALL AS AN EXTRA-CURRICULAR ACTIVITY AT SCHOOL AND OTHER PEERS

Andrej FILIPČIČ

Osnovna šola Antona Globočnika Postojna, Razredni pouk, Postojna, Slovenija

Predavatelj(i): Andrej Filipčič

IZHODIŠČA: Osrednja tema diplomskega dela je spremljanje, merjenje in primerjava gibalne učinkovitosti med 8 in 9-letnimi otroci, vključenimi v rokometni krožek (ES), in ostalimi vrstniki, ki v krožek niso vključeni (KS). Delo tudi izpostavlja pomen gibalne/športne aktivnosti tako v šoli kot v prostem času in obravnava zdrav življenjski slog posameznika.

PROBLEM/NAMEN: Namen naše raziskave je bil ugotoviti, ali je mogoče z različnimi motoričnimi testi dokazati razlike v razvoju gibalnih sposobnosti otrok, ki poleg rednih ur športne vzgoje, obiskujejo še rokometni krožek. V raziskavo je bilo vključenih 54 učenk in učencev osnovne šole, starih 8 in 9 let, od tega 26 deklic in 28 dečkov.

METODE: Za ugotavljanje rezultatov merjenecv smo uporabili štiri različne gibalne teste, in sicer skok v daljino z mesta, hoja skozi obroče nazaj, plosk spredaj – zadaj in tek na 300 m s skupinskim startom.

UGOTOVITVE: Ugotovili smo, da v ES otroci skočijo dlje pri skoku v daljino z mesta (ES: 152,8 cm ± 19,1 cm; KS: 138 cm ± 19,9 cm; P = 0.001) in dosežejo tudi večje število ploskov spredaj – zadaj (ES: 31,1 ploska ± 2,3 ploska; KS: 28,9 ploska ± 3,9 ploska; P = 0.01). Pri delitvi po spolu smo ugotovili, da dečki iz ES skočijo dlje pri skoku v daljino z mesta (ES: 155,7 cm ± 19,9 cm; KS: 143,4 cm ± 20,6 cm; P = 0.003), dosežejo krajši čas pri hoji skozi obroče nazaj (ES: 5,6 s ± 0,9 s; KS: 6,8 s ± 2,1 s; P = 0.003) in dosežejo večje število ploskov spredaj – zadaj (ES: 31,3 ploska ± 2,3 ploska; KS: 28,8 ploska ± 4,1 ploska; P = 0.002). Na drugi strani so deklice iz ES v primerjavi s KS dosegle le večje število ploskov spredaj – zadaj (ES: 30,9 ploska ± 2,4 ploska; KS: 29 ploskov ± 3,7 ploska; P = 0.013).

ZAKLJUČEK: Zaključimo lahko, da ukvarjanje z rokometom v srednjem otroštvu pozitivno vpliva na razvoj posameznikovih gibalnih sposobnosti.

Ključne besede: gibalna/športna aktivnost, športna vzgoja, gibalne sposobnosti, gibalni testi, rokomet

LITERATURA:

Cavill, N., Biddle, S. in Sallis, J. F. (2001). Health enhancing physical activity for young people: statement of the United Kingdom expert consensus conference. *Pediatric Exercise Science*, 13 (1), 12-25.

Kropej, V. L. (2007). Povezanost gibalne/športne aktivnosti otrok z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja : (osnove gibalne izobrazbe) : gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*, Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pišot, R. in Šimunič, B. (2006). *Vloga biomehanskih lastnosti skeletnih mišic v gibalnem razvoju otroka*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstvenoraziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales

Šibila, M., Bon, M. in Kuželj, D. (1999). *Mini rokomet v prvih razredih osnovne šole*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Z GIBANJEM DO BOLJŠE UČNE USPEŠNOSTI PRI URAH DODATNE STROKOVNE POMOČI

USING MOVEMENT ELEMENTS FOR ACHIEVEMENT OF BETTER LEARNING PERFORMANCE AT ADDITIONAL PROFESSIONAL ASSISTANCE LESSONS

Margaret GODEC

OŠ Janka Kersnika Brdo, Lukovica, Slovenija

Predavatelj(i): Margaret Godec

IZHODIŠČA: Mnoge znanstvene raziskave potrjujejo pozitiven vpliv gibanja na otrokov razvoj, vključno z njihovo sposobnostjo učenja. Vključevanje gibanja v proces poučevanja aktivira delovanje možganov in tako pomembno prispeva k učinkovitejšemu in lahkotnejšemu učenju ter uspešnejšemu izkazovanju znanja.

PROBLEM: Če želimo učni proces približati našim učencem, moramo pri svojem delu upoštevati njihove individualne potrebe in iskati poti, ki bi jim olajšale proces učenja. K temu pomembno prispeva raba multisenzornega načina poučevanja, ki vključuje tudi gibanje. Zaradi pozitivnih vplivov gibanja na otrokovo funkcioniranje, pri našem delu z učenci s posebnimi potrebami, poskušamo v proces poučevanja vključevati različne oblike gibanja.

METODE: V izvajanje ur dodatne strokovne pomoči, vključujemo gibalne elemente poučevanja, s čimer svojim učencem omogočamo aktivnejše in bolj razgibano usvajanje ter utrjevanje učne snovi. Pri tem uporabljamo različne metode dela, ki se prilagajajo starosti in sposobnosti učencev. Gibalne aktivnosti, ki jih pri svojem delu uporabljamo, so na primer utrjevanje učne snovi s podajanjem žoge med tem ko stojimo na eni nogi, ob ritmu glasbe vadimo tekočnost branja, z igro pantomime s telesom ponazarjamo novo usvojeno besedišče, pred pričetkom ure razgibamo telesa in »zbistrimo« misli z igro gunitvista ali ristanca, učimo se glaskovanja s skoki po črkah, ki jih razporedimo po tleh učilnice, iščemo različne šolske predmete po učilnici (moder svinčnik, siv šilček, rumen zvezek), gremo na učni sprehod v naravo, se igramo igro dan/noč (ob določeni besedi naredimo dogovorjeni gib), z muholovci lovimo rešitve računov poštevance po učilnici in izvajamo vaje Brain gyma, s katerimi spodbujamo različne učne spretnosti. Poleg gibanja, vedno poudarjamo tudi pomen zadostne hidracije oziroma pitja vode, saj to izboljšuje spomin, zbranost, sprošča stres in spodbuja delovanje možganov.

UGOTOVITVE: Lastne izkušnje vključevanja različnih gibalnih aktivnosti v proces poučevanja, so nam pokazale, da le-te pozitivno vplivajo na večjo motivacijo za učno delo, na boljše pomnjenje učencev, vzdrževanje pozornosti in predvsem doprinašajo k optimalnemu učenju in zadovoljstvu učencev. Učenje z gibanjem je zabavnejše in učenca spodbudi, da prevzame aktivnejšo vlogo.

ZAKLJUČEK: Učenje z gibanjem omogoča učencem lažje in kvalitetnejše učenje. Ob gibanju se razvijajo njihove kognitivne sposobnosti in občutek zadovoljstva. Ker je šolsko leto 2020/2021 v večjem obsegu potekalo na daljavo, smo mnoge oblike poučevanja z uporabo gibanja, uporabili tudi pri šolanju na daljavo, kar se je izkazalo kot dodatna vrednost, saj so učenci v tem času veliko več svojega časa porabili pred računalnikom v sedečem položaju.

Ključne besede: gibalne igre, individualne potrebe učencev, učenci s posebnimi potrebami

LITERATURA:

Frostig, M. (1998). *Gibalna vzgoja. Nove poti specialne pedagogike*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani.

Planinšec, J. in Pišot, R. (2003). Nexus between the motor performance and cognitive abilities of pre-school girls. Pridobljeno s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-AOP7LSIG>

Škof, B. (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov. Pedagoški, didaktični, psihosocialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Trapečar Pavšič, J. (2021). Pomen gibanja za učenje. Pridobljeno s <https://triminute.si/pomen-gibanja-za-ucenje/>

Zurc, J. (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.

S PREPONSKIM DIHANJEM NAD STRES

DIAPHRAGMATIC BREATHING AND STRESS RELIEVE

Vlasta GODNIČ

Osnovna šola Simona Jenka Kranj, Kranj, Slovenija

Predavatelj(i): Vlasta Godnič

IZHODIŠČA: Situacija, v kateri smo se znašli zaradi dolgo trajajoče epidemije žal pušča posledice na otrokovih psiholoških in razvojnih kompetencah ter vodi v anksioznost, nemirnost in strah. Osnovna in najpreprostejša tehnika za spopadanje s stresom, žal velikokrat zapostavljena, je globoko dihanje, ki velja za anatomsko najbolj optimalen način dihanja, saj pomembno vpliva na aktivacijo parasimpatičnega in inhibicijo simpatičnega živčnega sistema, zniža srčni utrip ter zmanjša občutek stresa. Z vključevanjem dihalnih vaj v učno uro športne vzgoje smo želeli preučiti vpliv na splošno umirjenost, sproščenost in koncentracijo učencev.

PROBLEM: zaradi spremljanja učnega procesa preko računalnika, spletnih omrežij in portalov, je bilo v zadnjem letu med učenci opaziti vse več nemirnosti, nestrpnosti in nervoznosti. Pomanjkanje fizičnega stika učencev z učiteljem in občutka varnosti je še povečalo občutek stresa, s tem pa se je zmanjšala sposobnost učencev zbrano slediti pouku.

METODE: v izbrani skupini mešane nacionalnosti je sodelovalo 11 učencev, starih 10 let, od tega 4 učenci s posebnimi potrebami in motnjami pozornosti. Ob začetku in koncu pedagoške ure smo z učenci izvedli 5 minutne dihalne vaje, ki so zajemale osnovno preponsko dihanje ter izmenjujoče dihanje skozi eno nosnico. Pred pričetkom izvedbe dihalnih vaj so učenci podali subjektivno oceno o počutju ter dožemanju stresa, na ista vprašanja so odgovorili tudi ob koncu ure.

UGOTOVITVE: pred vključevanjem dihalnih vaj v učni proces so bili učenci nemirni, nervozni, težje so sledili pouku, tožili so o skrbeh, prenatrpanih urnikih, čutiti je bilo zaskrbljenost, pri nekaterih apatičnost, pri drugih agresijo in iskanje pozornosti, stika. Po izvedbi dihalnih vaj je bilo pri večini učencev opaziti umirjenost, sproščenost, učni proces je stekel brez večjih prekinitev. Njihova subjektivna percepcija stresa se je znižala, predvsem pa so bili pripravljeni na nove izzive.

ZAKLJUČEK: Učenci v teh časih potrebujejo dodatno spodbudo, občutek zaupanja vase ter občutek varnosti. Integracija preprostih dihalnih vaj v pedagoški proces se je izkazala kot primer dobre prakse, ki naredi bistveno razliko pri sodelovanju in poteku učne ure, tako za učence kot za učitelja, predvsem pa zmanjša zaznavanje stresa, kar vpliva tudi na kvaliteto življenja izven izobraževalnega sistema.

Ključne besede: stres, preponsko dihanje, dihalne vaje, učni proces, koncentracija

LITERATURA:

Worthen, M., & Cash, E. (2020). Stress Management. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.

Chen, Y. F., Huang, X. Y., Chien, C. H., & Cheng, J. F. (2017). The effectiveness of diaphragmatic breathing relaxation training for reducing anxiety. *Perspectives in psychiatric care*, 53(4), 329-336.

Brown, R., & Gerbarg, P. (2012). *The healing power of the breath: Simple techniques to reduce stress and anxiety, enhance concentration, and balance your emotions*. Shambhala Publications.

URAVNOTEŽENA PREHRANA ZA ZDRAVE MOŽGANE

HEALTHY FOOD FOR HEALTHY BRAIN

Vlasta GODNIČ

Osnovna šola Simona Jenka Kranj, Kranj, Slovenija

Predavatelj(i): Vlasta Godnič

IZHODIŠČA: Že nekaj let spremljamo porast telesne mase in upad gibalnih sposobnosti pri osnovnošolcih. Posledica neurejene, nezdrave prehrane pa ni samo porast telesne mase, ampak tudi negativen vpliv na možganske funkcije. Nekatere raziskave kažejo povezavo med nezdravo prehrano in nižjimi ocenami učencev. Visoka vsebnost sladkorja in nasičenih maščob vplivata na celice v hipokampusu, ki ima pomembno vlogo pri spominu in učenju.

PROBLEM/NAMEN: V času šolanja od doma so učenci ostali brez šolske malice, kar je pri večini vodilo k neurejeni, neredni, nezdravi prehrani. Številni nezdravi prigrizki so vir sladkorja in maščob, ki negativno vplivajo na možganske funkcije. V namen ozaveščanja, kako pomembna je, poleg gibanja, kakovostna prehrana za delovanje možganov in celotnega organizma, smo pripravili športni dan, ki je vključeval športne aktivnosti ter pripravo zdravega zajtrka in malice.

METODE: Pred izvedbo športnega dne, so učenci izpolnili kratek anketni vprašalnik o prehranskih navadah. Vprašanja so se nanašala predvsem na pripravo in število zaužitih obrokov in prigrizkov v času trajanja pouka ter o počutju po zaužitju nezdravega obroka. Športni dan je bil sestavljen tako, da je učence vodil skozi pripravo zajtrka, zdrave malice in skozi športne aktivnosti.

UGOTOVITVE: Z analizo anket smo ugotovili, da večina anketiranih učencev ne zajtrkuje, kar se odraža v povečanem uživanju slanih in sladkih, nezdravih prigrizkih, kar vodi v porast telesne mase. Velikokrat je kosilo prvi uravnotežen obrok. Po izvedbi športnega dne je večina navajala boljše počutje, predvsem na račun energije, hkrati pa se je zmanjšala želja po nezdravi prehrani, saj zaradi rednih obrokov niso imeli občutka lakote.

ZAKLJUČEK: Prehrana z visoko vsebnostjo sladkorja in nasičenih maščob ima velik vpliv na porast telesne mase, zavira sposobnost učenja in dolgoročno lahko vodi v razvoj degenerativnih kognitivnih bolezni. Kot športni pedagogi imamo pomembno vlogo pri ozaveščanju in spodbujanju učencev k zdravemu načinu življenja, ki v grobem vključuje uravnoteženo prehrano, zadostno hidracijo in gibanje. Izveden športni dan je bil tako lep primer ter motivacija učencem, da poskrbijo zase in za svoje zdravje.

Ključne besede: uravnotežena prehrana, telesna teža, nezdrava prehrana

LITERATURA:

Benton, D., & Jarvis, M. (2007). The role of breakfast and a mid-morning snack on the ability of children to concentrate at school. *Physiology & Behavior, 90*(2-3), 382-385.

Jamar, G., Ribeiro, D. A., & Pisani, L. P. (2020). High-fat or high-sugar diets as trigger inflammation in the microbiota-gut-brain axis. *Critical reviews in food science and nutrition, 1-19*.

Bleiweiss-Sande, R., Chui, K., Wright, C., Amin, S., Anzman-Frasca, S., & Satchek, J. M. (2019). Associations between food group intake, cognition, and academic achievement in elementary schoolchildren. *Nutrients, 11*(11), 2722.

GIBANJE ZA ZDRAVO HRBTENICO

PHYSICAL ACTIVITY FOR A HEALTHY SPINE

Emanuel GRGIĆ¹

¹OŠ Koseze, Ljubljana, Slovenija

Predavatelj(i): Emanuel Grgić

IZHODIŠČA: Športna in gibalna aktivnost otroka se začne že v zgodnjem otroštvu in ima pomemben vpliv na naše odraslo življenje. Potreba po gibanju je naša osnovna potreba in je ne smemo zanemarjati. Gibanje je odlična protiutež sedečemu načinu življenja, ki ima po vseh raziskavah negativne posledice na telo.

PROBLEM: Med dolgotrajnim sedenjem se povečajo sile na medvretenčne ploščice in napetost iztegovalk hrbtenice, ki postane bolj obremenjena in izpostavljena degenerativnim spremembam. Pritiski na medvretenčno ploščico pri slabem sedenju, predvsem pri nagibu naprej, presegajo 200% naše telesne teže. Na OŠ Koseze smo učencem ponudili vsakodnevne aktivne odmore v živo na daljavo, naš cilj je bil spodbuditi učence k gibanju in prekiniti dolgotrajno sedenje učencev.

METODE: Med aktivnimi odmori smo izvajali krepilne gimnastične vaje s poudarkom na stabilizaciji trupa ter vaje za dekompresijo hrbtenice po dolgotrajnem sedenju. Pred vrnitvijo v šolo so učenci izpolnili anketo, s katero smo preverili njihovo zadovoljstvo z organizacijo in aktivnostmi, ki smo jih izvajali. Med izvajanjem odmorov smo opazovali gibalne vzorce učencev in jih popravljali.

UGOTOVITVE: Učenci so radi izvajali gibalne odmore, strinjali so se, da potekajo v primernem terminu za njihov razred. Dolžina odmora je bila za večino primerna. Velika večina se je strinjala (53%) oziroma delno strinjala (38%) s trditvijo, da najraje izvajajo krepilne gimnastične vaje, s katerimi poskrbimo za pravilno držo telesa in krepimo mišice trupa.

ZAKLJUČEK: Učenci imajo gibanje in šport praviloma radi. Ukvarjanje s športom v določeni meri tudi sprošča čustvene napetosti in v marsičem odpravlja nakopičeno tesnobo, potrto, jezo in strah. Tega pa je v današnjem času v izobilju. Med izvajanjem gibalnih odmorov smo z učenci ustvarili določeno vez, za katero upamo, da se nam bo obrestovala pri nadaljnjem delu z njimi med poukom. Anketni vprašalnik, ki so ga učenci izpolnili pred vrnitvijo v šolo, nam je potrdil, da učenci z veseljem izvajajo krepilne gimnastične vaje.

Ključne besede: gibanje, dolgotrajno sedenje, zdrava hrbtenica, gibalni odmor

LITERATURA:

Anderson, B. (2001). *Stretching*, Ljubljana: Grahovac & Co.

Berčič, H., Sila, B., Tušak, M. in Semolič, A. (2007), *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pistotnik, B. (2017), *Osnove gibanja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Stamenkovič, R. (2018), *Ali je sedenje res tako nevarno?* Maribor: Ergonomske rešitve

NAŠ GOZDIČEK

OUR LITTLE FOREST

Marijana GRAHEK¹

¹Vrtec Ciciban, Ljubljana, Slovenija

Predavatelj(i): Marijana Grahek

IZHODIŠČE: Naše telo je ustvarjeno za gibanje. Žal pa že vrsto let opažamo, da se s porastom različnih medijev in druge tehnologije, povečuje tudi sedentarni način življenja. Najbolj zaskrbljujoče pri tem je, da se tak način življenja vedno bolj vtihotaplja v življenja najmlajših. Strokovni delavci v vrtcih se zavedamo, da je razvoj gibalnega aparata bistvenega pomena za podporo celostnemu razvoju otrok. Zanimalo nas je ali lahko dejavnosti gozdne pedagogike spodbujajo gibalni razvoj otrok.

PROBLEM: Hiter življenjski slog, sedentarni način življenja in s tem povezani oslABLJENA telesna kondicija in visoka raven stresa so težave današnjega časa, ki jih ne smemo spregledati. Strokovni delavci v vrtcih tako ves čas iščemo načine, kako bi otrokom približali različne naravne oblike gibanja, kot tudi razumevanje pomembnosti sprostitve za naše zdravje.

METODE: Z otroki iz skupine Polž, ki so stari med 3 in 5 let smo v letošnjem šolskem letu večkrat načrtovali obisk bližnjega gozdička. Preko študije nabora gibalnih/športnih aktivnosti, usmerjenega opazovanja s pomočjo opazovalnega lista, smo beležili odzive otrok ob in po obisku gozda ter spremljali dolgotrajne spremembe. Pri izboru gibalnih/športnih aktivnosti v gozdu, pa smo prednostno izbrali interes otrok.

UGOTOVITVE: Preko naše raziskave smo ugotovili, da izbrane dejavnosti gozdne pedagogike pozitivno vplivajo na gibalni razvoj otrok. Otroci so v gozdu bolj umirjeni, kar se kaže kot dolgotrajni učinek tudi po obisku gozda. Vlada sproščeno in sodelovalno vzdušje, konfliktov praktično ni zaznati. Opazili smo podaljšano pozornost vseh otrok, kar je dobrodošlo predvsem pri nemirnih otrocih. Otroci so v gozdu spontano izbirali drugačne igralne skupine, kot v igralnici, kar prispeva k socialnemu razvoju. V sami igri je veliko medpodročnega povezovanja, saj okolico preko gibalnih/športnih aktivnosti zaznavajo multisenzorno, poimenujejo, prešttevajo, urejajo in razvrščajo posamezne predmete, rastline in živali, razmišljajo o naravi in skrbi zanjo, se z vrstniki uspešno dogovarjajo za igro, iščejo inspiracijo za raznoliko ustvarjanje. Pomembna ugotovitev je tudi, da obisk gozda doživljajo kot eno od možnosti za umiritev in dobro počutje.

ZAKLJUČEK: Otroci pogosto izrazijo željo po gibanju, ki naj bo, zaradi celostnega razvoja, čim bolj zadovoljena. Pomembno je, da otroke opolnomočimo z naborom različnih načinov sproščanja, med katerimi je tudi obisk gozda in vrnitev k naravi. Gozd je prostor,

ki nas sam vabi k različnim naravnimi oblikam gibanja in posledično zniževanju stresa, krepitvi zdravja in dobrega počutja.

Ključne besede: naravne oblike gibanja, gozdna pedagogika, celostni razvoj, sprostitvev, dobro počutje

LITERATURA:

Jelen, U. (2018). *Naravno gibanje otrok*. Interno gradivo.

Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vilhar, U. in Rantaša, B. (2019). *Priročnik za učenje in igro v gozdu*. Ljubljana: Gozdarski inštitut Slovenije, založba Silva Slovenica.

GIBALNE AKTIVNOSTI MED POUKOM KOT KLJUČNI DEJAVNIK ZA BOLJŠO KONCENTRACIJO IN MOTIVACIJO UČENCEV

PHYSICAL ACTIVITIES DURING THE LESSON AS THE KEY FACTOR TO BETTER CONCENTRATION AND MOTIVATION OF STUDENTS

Jasmina GUJTMAN¹

¹IJVIZ OŠ Dobrepolje, Videm Dobrepolje, Slovenija

Predavatelj(i): Jasmina Gujtmán

IZHODIŠČE: V skladu s strokovnimi ugotovitvami, da obstaja neposredna povezava med uspešnostjo učencev pri športno vzgojnem kartonu in njihovo učno uspešnostjo, so otroci, ki se redno gibljejo, tudi učno uspešnejši, saj redno telesno aktivni učenci s telesno vadbo lažje premagujejo stres, probleme in poraze, pridobijo vztrajnost in delovne navade, so bolj umirjeni in tudi socialno spretnejši ter bolj empatični. Učitelji imamo v šoli pri pouku na razpolago ogromno priložnosti za vzpodbujanje gibanja učencev, s čimer lahko z lahkoto preprečimo, da bi učenci sedeli za mizo celih 45 minut pouka ter obenem posledično tudi povečamo motivacijo učencev za delo, saj učni proces poteka dinamično, učenci pa snov usvajajo, utrjujejo ali ponavljajo na podlagi gibalnih aktivnosti in iger. Za popestritev pouka in ohranjanje stalne pozornosti učencev je dovolj, če med uro izvedemo 2-3 minutno aktivnost vsaj 2-3 krat na uro, ko zaznamo upad koncentracije pri učencih.

PROBLEM: Učitelji imamo kot vplivni dejavniki sekundarne socializacije otrok v učnem procesu veliko vlogo in moč pri vzpodbujanju gibanja pri otrocih in mladostnikih. Problem lahko predstavlja iskanje načinov in metod, kako učence pripraviti k gibanju tudi med učnimi urami, ob udobju tradicionalnega načina poučevanja. Pomemben vpliv na dožemanje gibanja ima najprej družina, v najstniškem obdobju pa seveda vse večjega prijatelji, vrstniki, trener in soigralci v klubu...

METODE: V nadaljevanju bomo predstavili nekatere gibalne aktivnosti, ki jih redno uporabljamo pri pouku.

A) vaje atletske abecede (počasen, hitrejši tek, šprint na mestu; nizki, srednji, visoki skiping ali poskoki na mestu, simulacija smučanja...);

B) odbojka ali nogomet z baloni;

C) raztezne vaje, katere lahko izvajamo stoje ali sede na stolu;

D) aktivnosti telovadbe za možgane, pri katerih je pomembno prečenje telesne osi v namen izboljšanja možganske aktivnosti;

E) različne gibalne aktivnosti in igrice pri pouku tujega jezika, kot so

- učenci tekmujejo, kdo bo prvi pritekkel do table in obkrožil pravilno rešitev;
- razne štafete in podajanje predmetov z izgovorjavo besedišča;
- sestavljene gibalne aktivnosti z izgovarjanjem besed in izvajanjem različnih aktivnosti, npr. 'head, shoulders, knees ...', 'quickly, quickly';
- aktivne gibalne igrice, npr. 'Simon says', križci in krožci s telesnimi aktivnostmi, pantomima...

Spremembe v koncentraciji pred in po določeni gibalni aktivnosti so takoj opazne, saj se učenci po aktivnosti boljše počutijo, so pozitivno motivirani za nadaljnje delo in bolj zbrani, kar vpliva tudi na njihovo uspešnost pri usvajanju učnih vsebin.

UGOTOVITVE: V 18-ih letih mojega poučevanja tujega jezika ugotavljam, da imajo gibalne aktivnosti med poukom na učence izredno pozitiven učinek, saj zelo izboljšujejo njihovo koncentracijo in motivacijo za delo, kar se odraža v povečani miselni aktivnosti in aktivnem sodelovanju učencev skozi celotno učno uro, učenci so večino časa pozitivno motivirani in osredotočeni na aktivnosti, še posebej, ko gre za tekmovalne aktivnosti, pri katerih se še prav posebej potrudijo, da bi bili uspešni. Posledično določeno snov skozi raznovrstne aktivnosti hitreje in učinkovitejše usvojijo. Zelo prijeten je občutek, ko učenci že ob prihodu v razred navdušeno vprašajo, če bomo igrali določeno igrico ali izvajali aktivnost, ki jim je všeč.

ZAKLJUČEK: Lahko bi zaključili, da je prav razgiban pouk ključ do uspešnega ohranjanja pozornosti učencev, njihove vključenosti v dogajanje pri pouku in navsezadnje tudi njihovega pozitivnega odnosa tako do gibanja kot do vsebin, ki jih pri pouku obravnavamo.

Ključne besede: telesna vadba, vzpodbujanje gibanja, gibalne aktivnosti, ohranjanje pozornosti

NARAVNE OBLIKE GIBANJA PRI POUKU ŠPORTA

NATURAL WAYS OF MOVEMENT IN SPORTS TEACHING

Darja HITREC

Osnovna šola Zreče, Slovenija

Predavatelj(i): Darja Hitrec

IZHODIŠČA: Človek se je skozi zgodovino razvijal z gibanjem, ki je bilo na naraven način vpleteno v njegovo življenje. Posledice omejitve gibanja in današnji način življenja otrokom onemogočata marsikatero gibalno izkušnjo, ki je bila še nedolgo nazaj samoumevna.

PROBLEM/NAMEN: Epidemija je negativno vplivala na gibalne sposobnosti učencev, saj so bili zaradi ukrepov premalo aktivni. Gibanje ne vpliva samo na otrokov gibalni in telesni, temveč tudi na intelektualni, duševni, čustveni in socialni razvoj. Z gibanjem otrok pridobiva gibalne veščine, senzorične izkušnje in si ustvarja spoznavanja o sebi in svetu. V prispevku vam bom predstavila metodo naravnega gibanja, po kateri smo učence postopoma in sistematično uvajali v športe aktivnosti. Naravne oblike gibanja človeku omogočajo dejavno in kakovostno življenje in ga spremljajo skozi celoten razvoj, od spočetja do pozne starosti. Imajo pomembno uporabno vrednost tako v športni praksi kot tudi v vsakdanjem življenju. Naravne oblike gibanja se v začetnem delu vadbene enote lahko uporabijo za ogrevanje, v glavnem delu za razvoj gibalnih sposobnosti, pridobivanje gibalnih informacij in utrjevanje gibalnih spretnosti. V zaključnem delu vadbene enote skušamo z njimi doseči psihofizično umiritev vadečih. Vadba naravnih gibanj je orodje za učenje učinkovitosti, kakovosti, smiselnosti in samozavedanja v gibanju.

METODE: Metoda Movnat (Natural movement) temelji na celostnem spektru človekovih naravnih gibanj. Poudarek je na urjenju pravilnih osnovnih gibalnih vzorcev, ki so bistveni v vsakdanjem življenju. V gibanje je vključeno celo telo, zato se krepi zgornji in spodnji del telesa, sočasno se razvijata koordinacija in vzdržljivost. To zajema gibanje na tleh, vstajanja in spuščanja na tla, osnovne načine premikanja ter najbolj osnovne tehnike človekovih naravnih gibanj, ki imajo pomemben vpliv na zdravje in dobro počutje. Učenci so izvajali naslednja elementarna gibanja: plazenja, lazenja, dviganja, nošenja, hojo, tek, skoke, lovljenja, ravnotežja in plezanje. Načela gibalne produktivnosti, ki jih metoda upošteva, so: učinkovitost učenja in enostavnost, razumevanje razlike med produktivnostjo in učinkovitostjo, dihanje in pravilna drža, napetost in sprostitve, zaporedje in časovno načrtovanje ter povezava telesa in duha.

UGOTOVITVE: Po prihodu učencev nazaj v šolo smo z omenjeno metodo popestrili učne vsebine, ponudili nove gibalne izkušnje, izboljšali vzdržljivost in koordinacijo ter razvijali moč, hitrost in ravnotežje. Tak način izvedbe pouka je bil za učence zanimiv, dinamičen in

učinkovit. Učenci so bili vztrajni, motivirani, sproščeni, saj smo mnoge pedagoške ure izvajali v gozdu, na travniku in v naravi. Z vadbo gibalnih nalog in naravnih oblik gibanja so postopoma izboljševali telesne sposobnosti, prišli do večje lahkotnosti gibanja, boljše izvedbe in večje učinkovitosti. Na ta način se je njihovo telo postopoma pripravilo na zahtevnejše športne aktivnosti in ostale trenajzne procese v športu.

ZAKLJUČEK: Z omenjenimi vsebinami smo prispevali k skladnemu razvoju mladega človeka, sprostivni, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad.

Ključne besede: metoda Movnat, narava, zdravje, motivacija

LITERATURA:

Bregant, T. (2017). *Pomen gibanja in raziskovanja v naravi za razvoj naših otrok*. Pridobljeno 17. 2. 2020 s <https://familylab.si/pomen-gibanja-in-raziskovanja-v-naravi-za-razvoj-nasih-otrok/>.

Epstein, D. in Kodrič, S. (2015). *Športni gen: talent, trening in resnica o uspehu*. Ljubljana: UMco.

Krevsel, V. in Pinter, S. (2008). *Vzgoja mladih športnikov*. Ljubljana: Forma 7.

Le Corre, E. (2016). *What is MovNat?* Pridobljeno 25. 1. 2020 s <https://www.movnat.com/what-is-movnat/>.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

AKTIVNI ODMOR V ČASU EPIDEMIJE

ACTIVE BREAK DURING THE EPIDEMIC

Domen HRIBAR¹

¹OŠ Franceta Bevka, ulica Pohorskega bataljona 1, 1000, Ljubljana

Predavatelj(i): Domen Hribar

IZHODIŠČA: V času epidemije se je način poučevanja v marsičem spremenil. S kolegi smo se soočili s problemom, kako ustrezno motivirati učence za gibanje med štirimi stenami.

PROBLEM/NAMEN: Zaposlen sem kot učitelj športa, ki večino svoje delovne obveznosti opravi na razredni stopnji. Ob prehodu na šolanje na daljavo, se je pojavila težava, kako učinkovito navdušiti mlajše učence za kakovostno gibanje, saj so bile zunaj nizke temperature oz. gibanju na prostem manj prijazno vreme.

METODE: Učencem smo prek spletnih učilnic podajali vsebine za gibanje, a vseskozi smo s kolegi dvomili v učinkovitost podajanja vsebin. Obenem se je pojavljal pomislek ali je pravilno, da še pri urah športa zahtevamo prižig zaslona, saj smo pred marcem 2020 učence želeli odmakniti od prekomernega sedenja pred računalniško tehnologijo. Sčasoma smo, kljub rahlemu zadržku, ugotovili, da bo učence potrebno prek orodja Zoom povabiti na tako imenovane aktivne odmore. Z njimi smo se enkrat na teden srečali na aktivnosti nekje na sredi njihovega pouka. Odmori so bili dolgi okoli 15 minut, vsak teden so bile vaje nekoliko spremenjene, prav tako način motiviranja.

UGOTOVITVE: Zagotovo je aktivni odmor učencem koristil bolj, kot če se doma ne bi gibali prav nič. Obenem ne moramo trditi, da je dokaj aktivnih 15 minut tedensko nadomestilo 3 ure športnih vsebin normalnega pouka, a vseeno je bila to neka nova izkušnja za vse vpletene. Učenci so se lahko prek videokonferenčne povezave zopet družili, saj smo dovolili obojestransko komunikacijo, kar je hitro privedlo do nasmehov na obrazih osamljenih učencev.

ZAKLJUČEK: Na začetku izvajanja aktivnih odmorov je bilo, roko na srce, telovaditi pred kamero nekoliko nelagodno. A kaj kmalu je trema minila, pretehtalo pa je veselje ob pogledu na učence, ki so redno prihajali na odmore. Nekateri učenci so na aktivne odmore prišli celo večkrat tedensko, saj jim je bilo dovoljeno se pridružiti tudi k terminom, ki so bili namenjeni ostalim oddelkom. Bolj zagnani za delo so bili mlajši učenci, saj so jih k aktivnosti vabili starši in razredničarke, linearno pa je prisotnost pri urah padala proti devetošolcem. Glede na negotovo prihodnost šolanja v prihodnjem šolskem letu nas skrbi, da bomo zopet prikovani med štiri stene, kar zagotovo ne bo pripomoglo k zdravju otrok, saj je gibalna učinkovitost slovenskih šolarjev med letošnjo karanteno opazno upadla. A vseeno učitelji športa, ki smo bili še najbolj ovirani pri prenašanju svojega

znanja, ne smemo stati križem rok ter moramo zagnano iskati ustrezne poti za nov način poučevanja.

Ključne besede: gibanje, šolanje na daljavo, , videokonferenca, aktivnost, inovativnost, Zoom

LITERATURA

Bregar, I. (2020). Igrajmo se 2: 136 elementarnih iger za uporabo v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah, športnih društvih in turizmu. Ljubljana: Športni klub Vidra.

POUK ANGLEŠČINE NA PROSTEM

OUTDOOR ENGLISH LESSONS

Violeta HUSU¹

¹OŠ Antona Žnideršiča Ilirska Bistrica, Slovenija

Predavatelj(i): Violeta Husu

IZHODIŠČA: Za nami je šolsko leto, ki se je odvijalo na daljavo, preko računalnika. Pri urah angleščine smo razvijali veščine poslušanja, branja in govora, učenje preko gibanja pa je bilo težje izvedljivo. V mesecih po vrnitvi v šole je bil s strani Ministrstva za šolstvo svetovan pouk na prostem. Spraševali smo se ali se lahko pouk angleščine preseli v naravo, v okolico šole, na igrišča, ne samo v razred in ugotavljali ali je tak pouk manj uspešen, enakovreden ali celo bolj uspešen kot učna ura v razredu.

PROBLEM/NAMEN: V mesecih po vrnitvi v šole je bilo potrebno utrditi znanje posredovano med delom na daljavo. Nekateri učenci so odnesli veliko znanja, drugi, zaradi raznih razlogov, manj. Varna razredna razporeditev ni omogočala gibanja in gibalne interakcije, kot smo bili do sedaj vajeni pri pouku angleščine, zato je bilo smiselno preseliti pouk tujega jezika na prosto, seveda v prilagojeni različici. Dobro se je obnesla tudi delna ura, kjer smo bili nekaj časa zunaj, nato smo se vrnil v učilnico.

METODE: Ure angleščine vedno vsebujejo uvodni motivacijski del, osrednji in zaključni del. Uvodni del je pogosto dinamičen z elementi plesa, petja, ustvarjalnega giba ali skupinske igre. Z učenci smo se takrat odpravili ven. Predpisana varnostna razdalja je bila upoštevana, smo pa lahko oblikovali učni krog, male učne skupinice. Odlično se obnesejo igre kot so pantomima, bingo, igre s slikovnim materialom, igre s sencami, rajalne igre, ipd. Snov, pesmi, fraze smo lahko ponavljali s pomočjo ustvarjalnega giba in asociacij. Metode dela v parih, individualno ali v skupini spodbujajo interakcijo in aktivno rabo jezika med učenci. Za osrednji del smo večino uporabljali konkretni material ali slikovno gradivo v kombinaciji z učnim listom ali kredami, s katerimi smo pisali po tleh in tako utrjevali učno snov.

UGOTOVITVE: Učenci so bili med urami sproščeni, navdušeni in željni sodelovanja. Ure v razredu so lahko zelo podobno zastavljene, a je v teh časih, zaradi medosebne razdalje, veliko aktivnosti odpadlo. Zunaj jih je bilo mogoče izvesti. Izvajali smo elemente čuječnosti, joge in gimnastike, saj smo imeli na voljo tudi travnik. Skrbeti ni bilo potrebo niti za otroško razposajenost med skupinskimi igrami, saj nismo motili ostalih učencev. Pomnjenje in aktivna raba jezika, v kombinaciji z gibalnimi igrami, je bila zelo uspešna. Največkrat smo uporabljali učilnico na prostem z učenci prvega triletja. V drugem triletju smo bili zunaj manjkrat. Omejevalo nas je delo z delovnim zvezkom in učbenikom.

ZAKLJUČEK: Pouk angleščine na prostem je v prvem triletju uspešnejši kot frontalni pouk v razredu. V drugem triletju le lahko enakovreden, če je organiziran občasno zunaj ali delno zunaj, delno v razredu. Splošen vtis učencev in učiteljev je pozitiven, je pa potrebno vložiti veliko truda v načrtovanje učnih ur in končno izvedbo le teh.

Ključne besede: angleščina, gibanje, igra, okolica šole, pouk

LITERATURA:

Dobriča V., Gorjup P., Potočnik B. (2009). *80 iger za učenje tujih jezikov: priročnik za učitelje*. Radovljica: Didakta.

Marinšek M., Rajtmajer D. (2017). *Šport v funkciji doživljajske zgodbe*. Maribor: Amalietti & Amalietti.

Tomažič I., Vidic T. (2013). *Z igro v čarobni svet narave: priročnik za naravoslovje v prvem triletju*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Videmšek M., Drašler A., Pišot R. (2003). *Gibalna igra kot sredstvo za seznanjenje s tujim jezikom v zgodnjem otroškem obdobju*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

INFORMATIVNI DNEVI NA DALJAVO

DISTANCE OPEN DAYS

Miha INDIHAR¹

¹Dijaški dom Ivana Cankarja, Ljubljana, Slovenija

Predavatelj(i): Miha Indihar

IZHODIŠČA: Namen prispevka je predstaviti predstavitve študijskih programov in poklicev, ki so med decembrom (2020) in februarjem (2021) potekali na daljavo. Potem, ko je bila zaradi okoliščin onemogočena predstavitev v živo, smo celotno idejo preselili na splet, kar je prineslo številne prednosti in nove priložnosti. Dijaki so tako lahko prišli do bolj poglobljenih informacij, oziroma odgovorov na njihova vprašanja.

PROBLEM: Zaključevanje srednješolskega obdobja predstavlja stres za slehernega dijaka zaključnih letnikov, saj se praktično vsi soočajo s pomembno odločitvijo o svoji prihodnosti. Pri teh mladih postajajo nekoliko bolj izpostavljeni individualni cilji in načrti, predvsem pa vprašanje, katera pot je tista prava. Pogosto se pojavljajo dvomi glede lastne prihodnosti, ki so v največji meri povezane s študijem in/ali delom.

METODE: Vse predstavitve so potekale preko spleta, preko aplikacije Teams, nekatere pa tudi preko pretočnega kanala YouTube. Pred posameznim dogodkom so se dijaki prijavi preko spletnega obrazca, v katerega so zapisali vsa vprašanja, ki so jih zanimala v povezavi s predstavitvenim programom. Na sami predstavitvi so bile najprej podane splošne informacije o študiju, nato pa je eden od študentov izbrane študijske smeri odgovarjal na vprašanja v povezavi s študijem. V drugem delu je na vprašanja v povezavi samim poklicem odgovarjala zaposlena oseba, ki je že zaključila izbrani študij.

UGOTOVITVE: Pripravljenih je bilo 27 predstavitev, od tega 23 predstavitev študijskih programov in poklicev, katere je predstavilo 48 gostov, med njimi tudi visoko izobraženi posamezniki. Vseh prijav je bilo 6.412, prijavljenih posameznih dijakov pa 3.518 iz 122 srednjih šol po Sloveniji. Sprotni odzivi dijakov in zaključna evalvacija tako dijakov kot tudi strokovnih delavcev (profesorji, svetovalni delavci, ravnatelj) je pokazala na veliko navdušenje in zadovoljstvo po tovrstnih predstavitvah in željo po nadaljnjem sodelovanju.

ZAKLJUČEK: Spletne predstavitve študijskih programov in poklicev so se razvile zaradi okoliščin, saj so bile sprva zastavljene drugače, v živo. Kljub temu pa se je ta način predstavitve pokazal za izjemno priložnost, kako dijaku še bolj podrobno predstaviti področja, ki jih zanimajo. Odzivi dijakov pa tudi profesorjev in drugih šolskih delavcev so pokazali, da je potrebno z delom nadaljevati tudi v prihodnje, kar so tudi sami izrazili. Če želimo šolsko področje vseskozi razvijati, moramo biti vseskozi usmerjeni v nove oblike

podajanja informacij, predvsem tiste, ki jih vsi udeleženi navdušeno sprejemajo in se tudi v praksi pokažejo za izjemno aplikativne.

Ključne besede: Informativni dan, izobraževanje, poklici, delo, študij

ŠPORT LJUBLJANSKIH DIJAŠKIH DOMOV

SPORT ACTIVITIES IN LJUBLJANA BOARDING SCHOOL

Miha INDIHAR¹

¹Dijaški dom Ivana Cankarja, Ljubljana, Slovenija

Predavatelj(i): Miha Indihar

IZHODIŠČA: Namen prispevka je predstaviti šport med ljubljanskimi dijaškimi domovi v šolskem letu 2019/2020, ki je bilo zaradičasne prekinitve delovanja vseh vzgojno-izobraževalnih ustanov močno prilagojeno. Kljub temu nam je uspelo izpeljati vse zastavljene cilje na regijski ravni, deloma pa tudi sodelovanje med dijaškimi domovi zahodne Slovenije. S tem smo dijakom ljubljanskih dijaških domov omogočili dodatne oblike gibanja, druženja in drugih oblik vrstniške socializacije.

PROBLEM: Eden izmed temeljnih ciljev Vzgojnega programa v dijaških domovih je tudi omogočanje dodatne kakovosti preživljanja prostega časa dijakov. Da bi ta cilj čim bolj kakovostno izpolnjevali, so dijaški domovi združeni v različna društva, preko katerih izpolnjujejo te cilje. Športno kulturno društvo vzgojiteljev ljubljanskih dijaških domov (ŠKDVLJDD) pripravlja številne vsebine za dijake, ki so najbolj aktivni prav na športnem področju.

METODE: Aktivnosti so razdeljene na formalni in neformalni del. Neformalni del predstavljajo vsa prijateljska srečanja in interne aktivnosti znotraj posameznega dijaškega doma, formalni del pa je sestavljen iz organiziranih meddomskih tekmovanj. V šolskem letu 2019/2020 se je šele tretjič v zgodovini zgodilo, da so dijaki sodelovali na vseh načrtovanih področjih. Še več, k dosedanjim ustaljenim praksam dela, smo dodali še eno obliko več (namizni tenis mešanih parov).

UGOTOVITVE: Na vseh uradnih delih je sodelovalo kar 322 dijakov (5% več kot v šol. letu 2018/2019 ter 11% več kot v šol. letu 2017/2018) in 38 mentorjev (18% več kot leto pred tem). Število udeleženih dijakov nakazuje potrebo po večji pozornosti, ki bi jo morali dijaški domovi posvetiti temu področju. Aktiven prosti čas namreč predstavlja ogromno pozitivnih prednosti, ki pozitivno vplivajo na različna področja odraščanja, predvsem zdravega življenjskega sloga, boljšega splošnega počutja, boljše koncentracije v povezavi s šolskimi obveznostmi idr.

ZAKLJUČEK: V ljubljanskih dijaških domovih smo lahko v šolskem letu spremljali rekordno udeležbo mladih na športnem področju. Ta udeležba bi bila še nekoliko večja, če ne bi prišlo do prekinitve vseh oblik vzgojno-izobraževalnih dejavnosti, saj je recimo odpadlo najpomembnejše uradno srečanje dijaških domov (Domijada). Realizirali smo tudi nekatere nove ideje, pojavile pa so se tudi nekateri predlogi za delo v prihodnje. Da bi to področje v nadaljevanju še bolj kakovostno razvijali, pa bo potrebno širše

sodelovanje, celostna podpora, predvsem pa dovolj pozornosti vodstva v posameznih dijaških domovih. Dobro dosedanje delo in vse dileme pa vse akterje (vzgojitelje, mentorje in ravnatelje) postavlja pred izziv za sodobnejši pristop, tako na področju tehničnih in logističnih vprašanj, predvsem pa glede sodelovanja z mladimi.

Ključne besede: Dijaški dom, šport, mladi, prosti čas

LITERATURA:

Uradni list RS, št. 5/12. (2011). *Vzgojni program za dijaške domove*. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Srednja-sola/Dijaski_domovi/Vzgojni-program-za-dijaske-domove.pdf

MOŽGANSKO STIMULATIVNA IGRIŠČA

BRAIN STIMULATING PLAYGROUNDS

Tatjana JAKOVLJEVIĆ, Zdenka PEKLAJ¹, Brigita URBANIJA²

¹Vrtec pri OŠ Janka Modra, Dol pri Ljubljani, Slovenija,

²Vrtec Antona Medveda Kamnik, Kamnik, Slovenija

Predavatelj(i): Tatjana Jakovljević, Zdenka Peklaj, Brigita Urbanija

IZHODIŠČA: Spremenjeno družbeno stanje in ukrepi povezani z epidemiološkim stanjem v ospredje sodobne predšolske vzgoje postavljajo pomen zagotavljanja varnih področij za gibalno stimulacijo predšolskih otrok. Le-ta prednostno zajemajo igrišča vrtcev, ki prevzemajo vlogo enega izmed ključnih facilitatorjev senzomotoričnega razvoja predšolskega otroka.

PROBLEM/NAMEN: Vrtec Antona Medveda Kamnik in Vrtec pri OŠ Janka Modra, Dol pri Ljubljani ocenjujeta, da obstoječa igrišča pri enotah obeh vrtcev ne zagotavljajo zadostne stimulacije možganov sodobnih otrok, saj so načrtovana za generacije otrok, ki niso odraščale pred zasloni in v stiku s sodobno tehnologijo ter niso doživljale vplivov tendenc sodobne družbe (prekomerna zaščitenost otrok, številne vodene aktivnosti v predšolskem in šolskem obdobju ter pomanjkanje spontanega gibanja na neravni površini). Posledično nameravamo oblikovati igrišča ki, skladno z dognanji razvojne nevroznosti, sodobnim otrokom ponujajo možnost optimalne senzorne stimulacije.

METODE: Pri delu je bila uporabljena metoda opazovanja z udeležbo.

UGOTOVITVE: Zasnovano igrišč smo opredelili v treh hierarhično postavljenih segmentih: relief tal, ki posnema neravni teren v naravnih okoljih, postavitev igral za stimulacijo možganov ter načrtovanje in izdelava inovativnega nestrukturiranega materiala iz naravnih virov. Že realizirano igrišče pri enoti Vrtca Antona Medveda Kamnik otrokom tako ponuja diverzitetno senzornih in gibalnih izkušenj, ki predstavljajo pomemben vidik pri premagovanju posledic ukrepov povezanih z omejitvijo gibanja.

ZAKLJUČEK: Posledice ukrepov omejitve gibanja se odražajo v razvoju predšolskih otrok, saj je to razvojno obdobje ključno za razvoj možganov. Višje miselne funkcije so odvisne od kakovosti informacij, ki jih zagotavljajo nižje možganske strukture oblikovane v otroštvu. Le-te se razvijajo preko gibanja, senzornega procesiranja, igre in odnosov ter potrebujejo senzorno obogateno okolje. Posledično smo vrtci eden izmed ključnih protagonistov pri soočanju in premagovanju posledic ukrepov omejitve gibanja. Pri načrtovanju učinkovitih rešitev je zato vključevanje spoznanj sodobnih znanosti ključnega pomena.

Ključne besede: neravni teren, senzorna stimulacija, nestrukturiran material, nižje možganske strukture, obogateno okolje

LITERATURA:

Fox S., Levitt P., Nelson C. (2010). How the Timing and Quality of Early Experiences Influence the Development of Brain Architecture, *Child development*, Volume 81, Number 1: 28 -40

INTEGRIRANA PRAKSA GIBALNIH/ŠPORTNIH AKTIVNOSTI IN PREDMETA ŠPORT NA DALJAVO

INTEGRATED PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITIES AND THE SUBJECT SPORT OF DISTANCE TEACHING

Giuliana JELOVČAN, Lara ACMAN, Tina ARDELA, Eva GAZVODA, Lea KMET, Maja LEKŠE,
Eva MEGLLEN, Neja NETAHLJY, Amanda POVHE, Nika RIBIČ

Univerza na Primorskem Pedagoška fakulteta, Koper, Slovenija

Predavatelj(i): Giuliana Jelovčan

IZHODIŠČA: Zaradi razglasitve epidemije nalezljive bolezni SARS-CoV-2 (COVID-19) so se v Sloveniji v mesecu oktobru 2020 uradno zaprla vrata vseh vzgojno-izobraževalnih ustanov. Šolanje je potekalo na daljavo. Zaradi zaprtja vrtec in osnovnih šol, študentje niso mogli izvajati integrirane prakse v obliki hospitacij in glavnih nastopov. Tudi študijski proces, se je v celoti izvajal na daljavo, preko video konferenčne aplikacije Zoom.

PROBLEM: Študentje 2. letnika študijske smeri Predšolska vzgoja Univerze na Primorskem Pedagoške fakultete, so v okviru integrirane prakse pri predmetu Gibalno-športne dejavnosti pripravili e-glavne nastope gibalnih/športnih aktivnosti za področje dejavnosti gibanja v predšolskem obdobju in predmeta šport v 1. razredu devetletne osnovne šole.

METODE: Za pripravo e-glavnih nastopov, so imeli študentje vnaprej določeno starost, število otrok, vsebino, stopnjo učnega procesa in prostor. Pri načrtovanju, pripravi in izvedbi e-glavnega nastopa, so upoštevali metodične korake in pristope. Uporabili so enostavne športne pripomočke iz domačega okolja. Osnovne usmeritve za pripravo gibalne/športne aktivnosti ali ure pri predmetu šport, so pridobili na govornih urah. Za področje dejavnosti gibanja, so bile vsebine gibalnih/športnih aktivnosti naravne oblike gibanja v 1. starostnem obdobju in motorika z žogo v 2. starostnem obdobju. Atletska in gimnastična abeceda, sta bili vsebini pri predmetu šport v 1. razredu. V nadaljevanju bomo predstavili posnetke glavnih nastopov.

UGOTOVITVE: S poučevanjem na daljavo, smo se znašli pred novimi izzivi študijskega procesa. Praktične vsebine v katere sodijo tudi glavni nastopi pri predmetu Gibalno – športne dejavnosti, so študentje spoznavali na daljavo, vendar ne tako kakovostno kot bi to v živo. Ob ponovnem zaprtju predlagamo, da se zagotovi pridobivanje primerljivih praktičnih izkušenj in znanj.

ZAKLJUČEK: Skrb za redno gibalno/športno aktivnost najmlajših otrok je predvsem domena staršev, poleg njih pa imajo pomembno vlogo tudi vrtci, ki naj bi pomagali, da otroci postanejo gibalno izobražene osebe. Zato je pomembno, da vzgojitelji za področje

dejavnosti gibanja, pripravijo zanimive, privlačne in poučne ure gibalnih/športnih aktivnosti.

Ključne besede: poučevanje na daljavo, glavni nastopi študentov, gibalne/športne aktivnosti, predmet šport.

LITERATURA:

Kovač, M., Puhan, Markun, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). Program osnovna šola, ŠPORTNA VZGOJA, Učni načrt. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.

Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Pišot, R. in Jelovčan, G. (2012). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Založba Annales, Pedagoška fakulteta.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

SPREMLJANJE SKLADNOSTI IZBRANIH ELEMENTARNIH GIBALNIH VZORCEV ŠTIRI LETNIH OTROK

MONITORING THE EFFECTIVENESS OF SELECTED ELEMENTARY MOTOR PATTERNS OF FOUR-YEAR-OLD CHILDREN

Giuliana JELOVČAN¹, Tadeja VOLMUT¹

¹Univerza na Primorskem Pedagoška fakulteta Koper, Koper, Slovenija

Predavatelj(i): Giuliana Jelovčan

IZHODIŠČA: Spremljanje elementarnih gibalnih vzorcev mlajših otrok je pomembno zaradi zgodnjega ugotavljanja gibalnega statusa otrok. Prav zato smo se odločili, da predstavimo gibalne teste in opisne spremenljivke za nekatere elementarne gibalne vzorce (hojo, plezanje, plazenja in navpični skok), s pomočjo katerih dobimo informacije o kakovosti izvajanja elementarnih gibalnih vzorcev.

PROBLEM/NAMEN: Ugotavljanje gibalnega statusa pri otroku je pomembno za odkrivanje razvojnih pojavov in prav zgodnje odkrivanje teh povečuje možnost optimalnega vplivanja na razvoj. Opravili smo štiri gibalne teste, in sicer: (i) hoja na mirujoči plošči; (ii) plazenje na 6-metrski preprogi in (iii) plezanje po letveniku z različnimi nakloni in razdaljo med letvami ter (iv) navpični skok s pomočjo in brez pomoči rok. Namen raziskave je tudi predstaviti pomen preverjanja gibalne učinkovitosti v predšolskem obdobju.

METODE: V raziskavo je bilo vključenih 107 otrok (53 dečkov), starih od 4 do 5 let (AS 4,4 leta, SO 0,46). Vsak gibalni test je ovrednoten s podrobnimi opisnimi kriteriji. Predstavili bomo samo kriterije osnovnih spremenljivk posameznega gibalnega testa. Lestvica kriterijev je sestavljena iz točk od 1 (slabo) do 3 (odlično). Hojo na tekoči preprogi smo ovrednotili s povezanostjo gibanja, z usmerjenostjo pogleda, s skladnostjo hoje po celem stopalu, z diagonalnim recipročnem vzorcu roki – nogi in energičnostjo hoje. Pri plazenju smo ovrednotili povezanost gibanja, smer pogleda z držo glave, odziv z oporo, diagonalno sinhronost rok in nog. Plezanje po letveniku smo ovrednotili s povezanostjo gibanja, z opazovanjem smeri gibanja, odziv – oporo – prijem in uporabo diagonalnega recipročnega gibalnega vzorca. Navpična skoka sta bila razdeljena na skok brez rok (ovrednotili smo povezanost gibanja, usmerjenost pogleda, držo glave, odziv in oporo) in skok s pomočjo rok (ovrednotili smo povezanost gibanja, usmerjenost pogleda, držo glave, odziv, oporo, povezanost in sinhronost – roke in noge).

UGOTOVITVE: Najboljše rezultate so dosegli pri hoji (sodelovalo je 85 (79,4 %) otrok), saj je sedem (6,5 %) otrok zbralo po 10 točk, dva (1,9 %) otroka, sta dosegla po pet točk. Pri plazenju (sodelovalo je 99 (92,5 %) otrok) sta 12 točk zbrala dva (1,9 %) otroka, najmanj po pet točk, sta zbrala tudi dva (1,9 %) otroka. Z oceno -2 točki (ni zmožel/a) je pri

plezanju prejel le en (0,9 %) otrok, prav tako je za skladno plezanje zbral 12 točk en (0,9 %) otrok (sodelovalo je 94 (87,9 %) otrok). Navpični skok (sodelovalo je 97 (90,7 %) otrok) z uporabo rok je koordinirano izvedlo 33 (30,8 %), nekoordinirano pa 64 (59,8 %) otrok. Tekoč, ravnotežen navpični skok brez pomoči rok je opravilo 30 (28 %) otrok, »ne polomljen«, ne tekoč, uravnotežen skok je izvedlo 50 (46,7 %) otrok in »polomljen skok« 17 (15,9 %) otrok.

ZAKLJUČEK: Izvajalci gibalnih aktivnosti za predšolske otroke se morajo zavedati pomena pravilnega usvajanja elementarnih gibalnih vzorcev, kot osnovo pri nadaljnjem razvoju kompleksnejših gibanj. Vrednotenje elementarnih gibalnih vzorcev je zato ključno za ugotavljanje gibalne učinkovitosti otrok, ter predstavlja pomembno izhodišče za spodbujanje optimalnega gibalnega razvoja in zagotavljanja kakovostnih gibalnih izkušenj.

Ključne besede: gibalna učinkovitost, predšolski otrok, gibalni testi, elementarni gibalni vzorci, interpretacija testiranja, zanesljivost

LITERATURA:

Cools, W., De Martelaer, C. Samaey, . in Andries, C. (2009). Movement Skill Assessment of Typically Developing Preschool Children: A Review of Seven Movement Skill Assessment Tools. *Journal of Sports Science & Medicine*, 8(2), 154-168. Pridobljeno 2. julija 2021, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3761481/>

Čeklič, U. (2015). Skladnost in povezanost plazenja z dejavniki gibalnega razvoja v zgodnjem in srednjem otroštvu. Doktorska disertacija. Koper: Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta.

Gregorc, J. in Humar, A. (2016) The impact of different motor activities on children's development. V M. Orel (ur.), *Sodobni pristopi poučevanja prihajajočih generacij*, Mednarodna konferenca EDUvision. El. Knjiga, (str. 766-775). Ljubljana: EDUvision, Stanislav Jurjevičič s.p. Pridobljeno 13. julija 2021, http://www.eduvision.si/Content/Docs/Zbornik%20prispevkov%20EDUvision_2016_SLO.pdf

Plevnik, M. (2014). Dejavniki izvedbe elementarnega gibalnega vzorca *plezanje v zgodnjem otroštvu*. Doktorska disertacija. Koper: Univerza na Primorskem, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije.

ČAS JE ZA SPREMEMBO

IT' S TIME FOR CHANGE

Barbara JUDEŽ¹

¹Vrtec Vrhovci, Ljubljana, Slovenija

Predavatelj(i): Barbara Judež

IZHODIŠČA: Spremenjene življenjske okoliščine zaradi epidemije Covida 19 so na mnogih področjih življenja porušile včasih že tako krhko ravnotežje. Telesna aktivnost mladih in otrok zaradi vse bolj prevladujočega sedečega načina življenja že pred epidemijo ni bila zadostna. Stroka s področja telesnega in gibalnega razvoja otrok, je vedno bolj glasno opozarjala, da je postalo stanje zaradi vpliva spremenjenih okoliščin, zaskrbljujoče. Z zaprtjem vzgojno izobraževalnih institucij in športno rekreativnih centrov je bila marsikateremu otroku odvzeta edina možnost za razvojno primerne in učinkovite gibalne dejavnosti.

PROBLEM: Pogosto o gibalnem razvoju otrok razmišljamo kot o nečem, kar je samoumevno in se zgodi brez ali z malo angažiranosti nas odraslih. Pozabljamo namreč na pomembno dejstvo, da strokovni delavci v vrtcih, z dobrim osebnim odnosom do gibanja in primernim strokovnim znanjem s tega področja, lahko pomembno vplivamo na gibalni razvoj otrok. Postavlja pa se vprašanje ali je vključitev otroka v organizirane oblike telesne vadbe v vzgojno izobraževalnih ustanovah res zagotovilo, da bo za njegov gibalni razvoj optimalno poskrbljeno? Nujen je torej samokritičen pogled na naše delo, saj imamo vsakodnevno stik z otroki in s tem tudi vpliv na njihov celostni razvoj. Le z rednim strokovnim izpopolnjevanjem, sprotnim vrednotenjem svojega dela in posledično z izboljšavami gibalnih spodbud otrokom lahko izpolnimo pogoje za zdravo rast in razvoj otrok. Razmišljanje o tem in kritična presoja dosedanjega dela sta vzbudila željo po spremembi in povečanem prizadevanju k deležu mnogih, da se popravi škoda, ki je bila storjena v času protikoronskih ukrepov.

METODE: Za dosego ciljev so bile uporabljene metoda demonstracije, metoda razlage in občasno tudi metoda pogovora. S slednjo so bili otroci povabljeni k razmišljanju o skrbi za zdravo telo in bolj ozaveščenemu čutenju telesa. Gibalne dejavnosti so bile izpeljane v obliki poligona, vadbe po postajah in igralnih skupinah in so bile vezane na materialne in prostorske pogoje ter trenutno znanje strokovnega kadra.

UGOTOVITVE: Kjer je želja, tam je pot. Vodila je v prvi vrsti k povečanem obsegu gibalnih dejavnosti v skupini predšolskih otrok starih od 4 do 6 let in razširitvi nabora teh dejavnosti. Nova znanja s tega področja so nenazadnje spodbudila tudi več kreativnosti za premagovanje prostorskih, materialnih in kadrovskih omejitev. Nastajati so začeli kvalitetnejši zapisi opazovanja otrok med gibalno dejavnostjo, kar je izboljšalo izhodišče

za načrtovanje aktivnosti. Spremenjen pristop strokovnih delavcev do gibalnih dejavnosti se je odrazil tudi v povečanem interesu otrok za tovrstne vsebine, visoki stopnji motivacije, večji vzdržljivosti, boljši kondiciji ter izboljšani samopodobi otrok.

ZAKLJUČEK: Zgodnji razvoj je zelo dinamičen proces. Gibalna aktivnost, kot ena od osnovnih potreb otroka, pomembno vpliva na področje telesnega, čustvenega, socialnega in kognitivnega razvoja. Kot dobro ozaveščeni odrasli moramo zato otrokom z nudenjem gibalno spodbudnega in raznolikega okolja vsakodnevno ustvarjati pogoje, ki jim omogočajo zdrav, celosten razvoj. Ta pa je najboljša popotnica za vstop v obdobje odraslosti.

Ključne besede: predšolski otroci, organizirana oblika telesna vadbe, strokovne kompetence, samorefleksija

LITERATURA:

Pistotnik, B., Pintar, S., Dolenc, M. (2003). Gibalna abeceda. Ljubljana: fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pišot, R., Jelovčan, G. (2006). Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalni inštitut, založba Annales: Pedagoška fakulteta.

Videmšek, M., Pišot, R., (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zajc, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R., Šimunič, B. (2010). Otrok v gibanju doma in v vrtcu: povezanost gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

IZBOLJŠANJE AEROBNIH SPOSOBNOSTI PRI UČENCIH 5. RAZREDA

IMPROVIG AEROBIC ABILITIES IN 5TH GRADE STUDENTS

Katja JUG¹

¹Osnovna šola 8 talcev Logatec, Logatec, Slovenija

Predavatelj(i): Katja Jug

IZHODIŠČA: Vse več učencev ima težave z aerobno vzdržljivostjo kar nam vsako leto pokažejo rezultati pri športnovzgojnem kartonu, ko testiramo tek na 600m. Žal je način življenja vse bolj sedeč in zato imajo učenci na tem področju velike težave. Aerobna vzdržljivost pa je ključna za preprečevanje srčno-žilnih bolezni, povečuje koncentracijo, sprošča hormon sreče in zmanjšuje stres.

PROBLEM/NAMEN: Zato smo se odločili, da bomo eno uro športe vzgoje na teden namenili teku v naravi in s tem izboljšali kondicijske sposobnosti učencev 5. razredov. Izbrali smo si pot v dolžini 3000m. Želeli smo doseči, da vsak učenec preteče dano dolžino, brez prekinitve teka, v najkrajšem možnem času. Ker imamo razrede zelo številčne, 28 učencev, nam je bila za to uro dodeljena dodatna učiteljica. Začeli smo postopoma, 1 minuta teka, 3 minute hoje. Nato smo razmerje med tekom in hojo stopnjevali. Ko smo dosegli, da so vsi učenci pretekli zadano pot, smo dolžino le te podaljšali.

METODE: Dolžina poti je bila vedno enaka, zato smo merili čas, ki smo ga potrebovali za oprav.

UGOTOVITVE: Kljub temu, da so nekateri učenci imeli težave in so bili res šibki, so pri teku zelo hitro napredovali. Sprva smo za celotno pot potrebovali celo šolsko uro, nato smo jo zmogli preteči v 27 minutah. Do tega rezultata smo prišli v 6 tednih, nato pa smo se začeli šolati na daljavo. Ko smo se vrnili v šole, smo ponovno nadaljevali z zastavljenim ciljem. Začeli smo z enakim tempom kot septembra. Ugotovili smo, da so se učenci vrnili slabše kondicijsko pripravljene za opravljanje teka na 3000m, kot so bili v začetku septembra. Prav tako je bil njihov napredek pri teku počasnejši, saj so za doseg enakega časa kot so ga imeli pred šolanjem na daljavo, potrebovali kar 10 tednov.

ZAKLJUČEK: Kljub temu, da je bilo ob začetku kar veliko negotovanja s strani učencev in težav pri organiziranju ur zaradi spremstva, so ure športne vzgoje nato lepo stekle. Veliko podpore smo imeli s strani staršev. Žal pa se je pokazalo, da so učenci med šolanjem na daljavo zelo nazadovali v svojih aerobnih sposobnostih in motivaciji za opravljanje športnih aktivnosti, v našem primeru tek.

Ključne besede: tek, aerobne sposobnosti, učenec

LITERATURA:

Bös, K. (2006) Hoja in lahkoten tek. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Leskošek, B. in Strel, J. (2011). Športnovzgojni karton. Diagnostika in ovrednotenje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.

Pišot, R., Štemberger, V., Zurc, J., Obid, A. (2004). Otrok v gibanju. Koper. Znanstveno-raziskovalno središče.

INDIVIDUALIZACIJA IN DIFERENCIACIJA PRI POUKU ŠPORTA – NOGOMET

THE INDIVIDUALIZATION AND DIFFERENTIATION IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES – FOOTBALL

Iztok KAPUŠIN¹

¹Osnovna šola Šentjernej, Šentjernej, Slovenija

Predavatelj(i): Iztok Kapušin

IZHODIŠČE: Razlike med učenci so vse večje in se kažejo v telesnih značilnostih in gibalnih zmožnostih. Največje razlike so v začetku šolanja, pozneje pa se zmanjšujejo. V začetnem obdobju je le četrtnina učencev na ravni svojega razreda. Razlike med učenci so najbolj izrazite ravno pri pouku športa in sicer na področjih telesnega in gibalnega razvoja, gibalnih kompetenc, zdravstvenih posebnosti, interesov in motivacije. Individualizacija in diferenciacija omogočata: upoštevanje razlik, enake možnosti za vse, doseganje optimalnih učnih dosežkov, primerno uspešnost, manjše možnosti za neuspeh, da bo pouk športa za vsakega posameznika pozitivna izkušnja.

PROBLEM: Pri vsebinski učni individualizaciji in diferenciaciji gre za kakovostno in količinsko prilagajanje učne vsebine in učnih ciljev. V povezavi z že zastavljenimi cilji vzgojno-izobraževalnega procesa moramo pri vsaki učni snovi, kjer želimo izpeljati individualizacijo in diferenciacijo učnega procesa določiti učne metode, ki bodo prilagojene gibalnim zmožnostim učencev. Večja zahtevnost individualizacije in diferenciacije pouka dvigne raven zahtevnosti pouka in predstavlja temeljni problem izvedbe učnega procesa.

METODE: Individualizacija in diferenciacija pri pouku športa velikokrat poteka nezavedno, nenačrtovano, spontano. Učenci večinoma naloge izvajajo skladno s svojimi zmožnostmi, znanjem in motivacijo. Prilagaja se: število ponovitev, način izvedbe, intenzivnost vadbe. Posebej primerne so učne oblike: obhodna vadba, dopolnilne naloge, dodatne naloge, vadba s kartoni. Učitelj lahko prilagaja pouk ŠPO na različne načine: postavljanje različnih učnih ciljev, izbira različnih vsebin, določanje različnih obremenitev, uporaba različnih učnih oblik, uporaba različnih učnih metod, uporaba različnih pripomočkov, individualno posredovanje povratnih informacij, uporaba sodobne učne tehnologije. Individualizacija pri ŠPO je za učence zelo primerna, za učitelja pa zelo zahtevna.

UGOTOVITVE: Učenci so razdeljeni v skupine glede na njihove gibalne sposobnosti. Znanje, ki so ga v preteklem obdobju pokazali pri podajanju nogometnih vsebin, njihov tempo napredka in zastavljeni cilji za posameznika oziroma posamezno skupino učencev so vodilo pri oblikovanju skupin in njihove aktivnosti. V glavnem delu ure učenci niso

razporejeni v skupine glede na sposobnosti, saj so si naloge sledile od lažje k težji in vsak posameznik je imel svoj tempo napredovanja. V glavnem delu vadbe se učenci razdelijo v skupine, glede na gibalne sposobnosti. Vaje izvajajo primerne svojim sposobnostim. Opaziti je, da so učenci za tovrstno delo zelo motivirani, saj so željni pridobivati in utrjevati nova znanja. Učenci so sposobni sprejeti odgovornost za svoje delo, vaje izvajajo natančno in upoštevajo navodila. Pri pouku so pokazali tudi veliko mero ustvarjalnosti.

ZAKLJUČEK: Zelo pomembno je, da dobro poznamo svoje učence in aktivnosti prilagodimo njihovem predznanju. Prav je, da se primerno odzivamo na njihove učne potrebe, da jih ne zaviramo v tempu napredovanja oziroma jim s prevelikimi zahtevami ne povzročamo stisk. Učni proces mora omogočiti enake obremenitve za vse učence, vendar prilagojene njihovim gibalnim sposobnostim. Vsak učenec mora v določenem obdobju opaziti svoj napredek, ki je odvisen od njegovega minulega dela oziroma vloženega truda, kar je zagotovo pomemben vzgojni dejavnik. Gibalno nadarjene učence pa spodbujamo, da izvajajo zahtevne naloge, kjer lahko pride do izraza tudi njihova ustvarjalnost. Z diferenciacijo in individualizacijo zagotovo ustvarimo spodbudno učno okolje za vse učence, kar je temelj za doseg učnih ciljev.

Ključne besede: individualizacija, diferenciacija, gibalne sposobnosti, metode dela.

LITERATURA:

URL: <https://www.zrss.si/pdf/pos-pouka-os-sport.pdf>

URL: http://pefprints.pef.uni-lj.si/3236/1/Magistrsko_delo_-_Izvajanje_individualizacije_in_diferenciacije_pri_predmetu_%C5%A1port_v_prvem_in_drugem_triletju_osnovne_%C5%A1ole.pdf

URL: https://studentski.net/gradivo/umb_pef_rp1_ds2_sno_individualizacija_in_diferenciacija_pri_sportni_vzgoji_01

IZZIVI PRI POUČEVANJU ŠPORTNE VZGOJE NA DALJAVO

THE CHALLENGES IN TEACHING ONLINE PHYSICAL EDUCATION

Tomaž KARČE¹

¹Gimnazija Ledina, Ljubljana, Slovenija

Predavatelj(i): Tomaž Karče

IZHODIŠČE: Eden izmed ciljev pouka športne vzgoje v gimnaziji je, da pri dijakih ohranimo in dodatno vzpodbudimo željo in interes za športno udejstvovanje, saj je redna gibalna/športna aktivnost zelo pomembna skozi celo življenje. Tudi učitelji športne vzgoje/športa smo se morali v času epidemije soočiti z novim in še nepoznanim izzivom poučevanja na daljavo. Klasičnega načina izobraževalnega procesa v živo ne more nadomestiti noben računalnik, videotelovadba oziroma uporaba športnih aplikacij.

PROBLEM: Soočali smo se z neustrezno tehnično opremo, slabo internetno povezavo, vadbo je bilo potrebno prilagoditi prostorskim zmožnostim posameznika, jo v večini izvajati brez pripomočkov in poiskati možnosti izvedbe športnega dneva na daljavo. Predvsem pa se je pokazala slaba organiziranost posameznih dijakov.

METODE: Pomembno je, da iščemo nove, drugačne poti poučevanja in na ta način uresničujemo zastavljene cilje. Športna vzgoja na daljavo je potekala v kombinaciji online srečanj (videokonferenc) in pouka z navodili in nalogami v e-učilnicah. Obravnavali smo različne in pestre športne dejavnosti kot sredstvo za spodbujanje mladih k gibalni aktivnosti doma in na prostem.

UGOTOVITVE: V času šolanja na daljavo, ko je veliko več sedenja in gledanja v zaslone, je še toliko bolj pomembno, da dijak razume pomen gibanja in zdravega načina življenja. Naloga učitelja je, da dijake spodbuja k redni gibalni aktivnosti, ki vključuje različne gibalne naloge. Ohraniti moramo željo in interes za gibalno aktivnost z drugačnimi in zanimivimi vsebinami.

ZAKLJUČEK: Če s svojim delom in zgledom uspemo za šport navdušiti dijake, da bodo gibalno aktivni tudi v času epidemije lažje kljubujemo izrednim razmeram. Odziv dijakov se je iz tedna v teden izboljševal, tako da smo dosegli sodelovanje večine dijakov. Hkrati pa je lahko izobraževanje na daljavo tudi priložnost, da uporabimo nova znanja tudi kasneje pri delu v šoli.

Ključne besede: gibalna aktivnost, športna vzgoja, dijaki, primeri dobre prakse.

LITERATURA:

Bregar, L., Zagmajster, M., Radovan, M. (2010). Osnove e-izobraževanja: Priročnik. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.

Keegan, D. (1996). Foundations of distance education. London: Routledge.

Šajne, D., Božič, M., Milar, B., Kajba, M. in Jazbec, T. . (2021). Uporabniški vodič Moodle. Pridobljeno iz <https://sio.si/vodici/moodle/>

ZIMSKI ŠPORTNI DAN NA DALJAVO V GIMNAZIJI

WINTER SPORTS DAY DURING PANDEMIC IN HIGH SCHOOL

Tomaž KARČE¹

¹Gimnazija Ledina, Ljubljana, Slovenija

Predavatelj(i): Tomaž Karče

IZHODIŠČE: Na Gimnaziji Ledina smo dijakom z zimskim športnim dnevom omogočili, da so se sprostili in razvedrili od napornega vsakodnevnega konferenčnega poučevanja. Ponudili smo jim zanimive in pestre športne vsebine. Poučili smo jih o varnem gibanju v naravi ter o ustrezni športni opremi. Športni dan se je za dijake pričel s pripravo zdravega zajtrka in izbiro primerne oblačila in obutve glede na vremenske pogoje. V nahrbtniku pa ni smela manjkati tudi voda ali topel napitek in zdrav prigrizek.

PROBLEM: Kako dijake navdušiti in motivirati, da bodo športni dan dejansko opravili? Poiskali smo različne možnosti izvedbe športnega dneva na daljavo, ki bodo ustrezale priporočilom in omejitvam preprečevanja širjenja okužb, saj so se ves čas spreminjala, in izbrali tiste dejavnosti, ki so varne ter hkrati dostopne večini dijakov.

METODE: Dijaki so imeli vsa navodila v e-učilnicah, preko videokonferenčne platforme Zoom pa smo odgovorili na morebitna vprašanja. Športni dan so morali izvesti samostojno in paziti na varno izvedbo v svoji statistični regiji, nato pa poslati dokaze. Različne gibalne aktivnosti v naravi in lastna časovna organizacija je bila še bolj učinkovita kot v šoli. Spodbujali smo vključevanje vseh družinskih članov in pasjo družbo, saj je zdrav življenjski slog in predvsem sprostitev za vse zelo dobrodošla.

UGOTOVITVE: Podrobna navodila in dodatna pojasnila preko Zoom-a omogočajo, da se športni dan lahko dijakom zanimivo, privlačno in varno izpelje tudi na daljavo. Dosežen je bil glavni namen, saj so dijaki v veliki večini športni dan opravili, se sprostili, poskrbeli za zdravo prehrano in uživali v družbi članov svoje družine. Z oddanimi fotografijami so to tudi dokazali in nekateri tudi presenetili z zimsko idilo, ki so jo ujeli v fotografski objektiv.

ZAKLJUČEK: V času pandemije je še toliko bolj pomembno, da kakovostno preživljamo prosti čas, saj tako lažje kljubujemo izrednim razmeram. Prekomerno sedenje in gledanje v ekran nas psihično in fizično utruje, zato je zelo pomembno, da najdemo sprostitev z gibalno aktivnostjo v naravi. Udeležba dijakov na daljavo je bila na naši gimnaziji še bolj množična kot pri izvedbi klasičnega športne dne v šoli.

Ključne besede: športna vzgoja, športni dan, pandemija, gibalna aktivnost.

LITERATURA:

- Lorenci, B., Jurak, G., Vehovar, M., Klajnšček Bohinec, T. in Peričič, K. (2008). *Učni načrt. Gimnazija. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno iz http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/ss/programi-/2008/Gimnazije/UN_SPORTNA_VZGOJA_gimn.pdf
- Novak, J., Lorenci, B., Jurak, G., Klajnšček Bohinec, T., Urbančič, T., Kukman, J. ... Ogrin, B. (2010). *Posodobitve pouka v gimnazijski praksi. Športna vzgoja*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Šajne, D., Božič, M., Milar, B., Kajba, M. in Jazbec, T. . (2021). *Uporabniški vodič Moodle*. Pridobljeno iz <https://sio.si/vodici/moodle/>

TEŽAVE PRI POUČEVANJU GLUHIH DIJAKOV NA DALJAVO IN POZITIVNA POSLEDICA PRI OBRAVNAVI UMETNOSTNIH BESEDIL

DIFFICULTIES AT DEAF STUDENTS ONLINE SCHOOLING AND IT'S POSITIVE CONSEQUENCE WHEN DEALING WITH LITERARY TEXTS

Marjeta KLEVŽE¹

¹Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, Ljubljana, Slovenija

Predavatelj(i): Marjeta Klevže

IZHODIŠČA: Srednja šola Zavoda za gluhe in naglušne Ljubljana je v slovenskem prostoru edina srednja šola s prilagojenimi izobraževalnimi programi za gluhe in naglušne dijake. V letošnjem šolskem letu sta v 1. letnik poklicno-tehniškega izobraževanja na srednji šoli zavoda vpisana dva gluha dijaka. Šolata se skupaj s šestimi slišječimi sošolci, za lažje sledenje pouku pa je pri uri vedno prisoten tudi tolmač slovenskega znakovnega jezika.

PROBLEM: Namen prispevka je predstaviti težave gluhih dijakov pri poučevanju na daljavo in pa pozitivno posledico tega načina poučevanja. V oddelkih, kjer se šolajo gluhi dijaki, je vedno prisoten tudi t. i. šolski tolmač slovenskega znakovnega jezika (SZJ), ki poskrbi, da gluhi dijaki dobijo informacije v njihovem naravnem/maternem jeziku.

METODE: Od novembra 2020 do januarja 2021 je delo tudi v zavodih za posebne potrebe potekalo na daljavo. V praksi je to pomenilo, da se je v šolsko spletno učilnico prijavljala tudi tolmač SZJ. Težave, ki so se ob tem pojavile: izguba očesnega stika med učiteljem/tolmačem in dijakom; slabša vidnost tolmača zaradi slabše internetne povezave; zaradi popačenega zvoka tolmač ne more slediti vsem informacijam ter jih podati naprej; gluhi ne morejo hkrati uporabljati slušnega aparata in slušalk, zato so primorani ves čas gledati v zaslon, da bi brali z ustnic; zaradi predolgega sedenja in neprestanega gledanja v zaslon koncentracija pada še hitreje, bolj so utrujeni.

UGOTOVITVE: Že v lanskem šolskem letu, ko sta se dotična dijaka pripravljala na zaključni izpit iz slovenščine, se je izkazalo, da se v času šolanja na daljavo sama brez pomoči tolmača ne moreta kakovostno pripraviti na zaključni izpit. Največjo težavo so predstavljala umetnostna besedila. Zato se je že lani v SZJ posnelo nekaj umetnostnih besedil, do katerih sta dostopala prek telefona in se samostojno pripravljala na izpit. V letošnjem šolskem letu pa sta dijaka vpisana v program, ki se bo zaključil s poklicno maturo. Umetnostnih besedil je sedaj še več, so bolj časovno oddaljena (antika, renesansa), odlomki daljši, jezik pa v nekaterih primerih precej starinski (Trubar, Linhart). Izkoristili smo dobro prakso iz lanskega šolskega leta in začeli v SZJ z dodatno razlago nekaterih književnih pojmov prevajati gluhim najtežje razumljiva umetnostna besedila. Za razliko od lanskega leta smo besedila tudi javno objavili na zavodskem youtube kanalu.

ZAKLJUČEK: Šolanje na daljavo je kljub opisanim težavam pomagalo prevetrili učiteljevo poučevanje. Gluha dijaka sta s posnetim gradivom zelo zadovoljna. Uporabljata ga lahko sama, brez pomoči tolmačev ali staršev, in to kjerkoli in kadarkoli. Gradivo za poklicno maturo v SZJ, posneto in javno objavljeno, je pozitivna posledica poučevanja na daljavo. Gluha dijaka sta z njim bolj opolnomočena, najbolje pa je, da jima za uporabo ni treba sedeti pred računalnikom. Uporabljata ga lahko zunaj, v naravi. Ker je gradivo opremljeno tudi z zvokom in podnapisi, ga lahko uporabljajo tudi njuni slišišči vrstniki.

Ključne besede: poučevanje na daljavo, gluhi dijaki, težave, slovenski znakovni jezik

LITERATURA:

Zagovornik načela enakosti. (2021). Položaj gluhih v izobraževalnem sistemu: posebno poročilo. Ljubljana: Zagovornik načela enakosti Republike Slovenije.

GIBALNE AKTIVNOSTI UČENCEV PREDMETNE STOPNJE MED GLAVNIM ODMOROM

MOVEMENT ACTIVITIES OF THE STUDENTS IN THE THIRD TRIAD DURING THE BREAK

Mojca KLINE¹

¹Osnovna šola Franca Lešnika – Vuka, Slivnica pri Mariboru, Slovenija

Predavatelj(i): Mojca Kline

IZHODIŠČE: Sodobne raziskave navajajo gibanje kot ključni dejavnik razvoja, delovanja možganov in procesov učenja. Z gibanjem se aktivirajo možganske funkcije in na tak način je tudi samo učenje kvalitetnejše in lažje.

PROBLEM: Učenci predmetne stopnje osnovne šole se ne gibljejo dovolj. Pouk je večinoma naravnano tako, da učenci vsak dan v šoli v sedečem položaju preživijo od 5 do 6 šolskih ur. V času šolskega pouka se gibljejo le trikrat na teden po eno uro pri športu. Glavne odmore večinoma preživijo v sedečem položaju ob malici in klepetu s sošolci.

METODE: Da bi dvignili zavest učencev o pomembnosti in pozitivnih učinkih gibanja smo se odločili, da glavne odmore poleg malice namenimo tudi gibanju. Ne le gibanju po učilnici, ampak tudi na svežem zraku. Šolske urnike smo prilagodili tako, da smo glavni odmor podaljšali za 5 minut, kar pomeni, da imajo učenci vsak dan 15 minut časa za malico, preostalih 15 minut gredo na svež zrak. Pred šolo imamo veliko zelenih površin in igrišč, tako košarkarskih kot odbojgarskih in nogometnih, fitnes na prostem in nova velika otroška igrala. Učence spodbujamo, da se v tem času nadihajo svežega zraka ter se razgibajo. Učenci velikokrat s seboj na igrišče prinesejo žogo. Čas, ki jim je na voljo, dobro izkoristijo. Učenci imajo na voljo, da vsak dan predlagajo in izberejo drugo aktivnost. Poleg gibanja v času glavnih odmorov učence spodbujamo tudi k humanim medsebojnim odnosom in športnemu obnašanju, vsi učenci imajo za gibanje in izražanje mnenja glede aktivnosti enake možnosti, upoštevamo njihovo različnost in drugačnost, pri gibanju učenci tudi spoštujejo različnost in drugačnost v gibalni učinkovitosti posameznika.

UGOTOVITVE: Ugotavljamo, da z gibanjem med rekreativnimi odmori učenci izražajo odgovoren odnos do svojega zdravja in oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce, po rekreativnih odmorih so pri pouku bolj osredotočeni in pripravljeni na šolsko delo.

ZAKLJUČEK: Z gibanjem želimo spodbuditi učence, da bi spremenili svoj vsakdan, ki je napolnjen s pretirano uporabo računalnika, tablice in telefona, ter tako z lastno gibalno aktivnostjo prispevati k večji motivaciji za učenje, koncentraciji, hitrosti in uspešnosti učenja.

Ključne besede: glavni odmor, učenci, gibanje, svež zrak, učenje

LITERATURA:

Kovač, M., Markun Puhan, M., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). Program osnovna šola. Športna vzgoja. Učni načrt. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s

https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf .

Trapečar Pavšič, J. (b.d.). Pomen gibanja za učenje. Pridobljeno s <https://triminute.si/pomen-gibanja-za-ucenje/>

Hosta, M. (2018). Playness pedagogika za razigrano in razmigano učenje. Notranje Gorice: Playness, izobraževanje in razvoj.

Z GIBANJEM PROTI SEDENJU TUDI V ČASU POUČEVANJA ANGLEŠČINE NA DALJAVO

WITH MOVEMENT AGAINST SITTING DURING ONLINE ENGLISH CLASSES

Mojca KLINE¹

¹Osnovna šola Franca Lešnika – Vuka, Slivnica pri Mariboru, Slovenija

Predavatelj(i): Mojca Kline

PROBLEM: V času dela na daljavo so učenci predmetne stopnje osnovne šole postajali vsak dan manj motivirani za delo, zato smo se učitelji pogosto spraševali, kako jih motivirati, kako jih pripraviti, da bodo začeli spet delati in kaj narediti, da si bodo učno snov čimbolj zapomnili. Številne raziskave govorijo o pozitivnih vplivih gibanja in telesne vadbe na učenje in pomnjenje. Ker so učenci v času dela na daljavo večino dneva preživeli sede za računalnikom, smo se odločili, da vsaj eno uro angleščine na daljavo izvedemo drugače, in sicer v naravi.

METODE: Izhajali smo iz učnega načrta angleškega jezika, kjer so učenci v 7. razredu pri angleščini v tem času spoznavali različna poimenovanja za stavbe v mestu ter se učili kako vprašati za pot, kako dati navodila za pot oz. kako takšnim navodilom slediti.

Za učence smo pripravili učno uro v obliki orientacijskega pohoda. Pripravili smo zemljevide za pohod, dolg približno 4 km. Pohod je bil zasnovan krožno. Predviden dan so se morali učenci namesto na ZOOM podati na pohod. Na zemljevidu so imeli označeno začetno točko, ki je bila pred vhodom naše šole ter nekaj kontrolnih točk, na katerih so jih čakale uganke, katerih rešitve so bile stavbe, mimo katerih so morali iti, in dodatna navodila za vadbo oz. kako se naj razgibajo. Vsa navodila in uganke so bile zapisane v angleščini. Med pohodom so morali tudi spreminjati tempo; del poti je bil namenjen običajni hoji, drugi del počasnemu teku ter zadnji del hitremu teku. Pred začetkom poti so si morali na svojih telefonih nastaviti štoparico, ki jim je merila čas. Čas, ki so ga porabili za prehojeno pot, so nam sporočili in na naslednji zoom uri smo razglasili zmagovalca.

UGOTOVITVE: Z nekoliko drugače izvedeno uro angleščine se učenci niso le učili uporabe angleščine v vsakdanjem življenju, ampak so bili tudi gibalno aktivni in tako vsaj en dan presedeli manj časa pred računalnikom. Glede na odziv so bili učenci s tako obliko učne ure za delo zelo motivirani, saj so izrazili željo, da bi na podoben način izvedli še več ur. Poleg tega pa so si boljše zapomnili tudi ključno besedišče, kar se je pokazalo pri preverjanju znanja.

ZAKLJUČEK: Učitelji imamo veliko možnosti za izbiro načina podajanja učne snovi učencem. Če bo le – ta podana na način, ki bo drugačen, kot so ga vajeni in bo vključeval tudi gibanje, si jo bodo boljše zapomnili.

Ključne besede: angleščina, učenci, pohod, gibanje, delo na daljavo

LITERATURA:

Kristan, S. (1994). Osnove orientiranja v naravi. Radovljica: Didakta.

Trapečar Pavšič, J. (b.d.). *Pomen gibanja za učenje*. Pridobljeno s <https://triminute.si/pomen-gibanja-za-ucenje/>

SPODBUJANJE GIBALNE AKTIVNOSTI OTROK V NARAVI

ENCOURAGING PHYSICAL ACTIVITIES OF CHILDREN IN THE NATURE

Suzana KOČMUR¹

¹Vrtec Ivančna Gorica, Ivančna Gorica, Slovenija

Predavatelj(i): Suzana Kocmur

IZHODIŠČA: Gibalna aktivnost otrok v predšolskem obdobju ima poleg igre zelo velik pomen, saj je tesno povezana z otrokovim kognitivnim, socialnim in čustvenim razvojem. Otroci namreč preko gibanja in čutnih zaznav spoznavajo in odkrivajo svoje telo, razvijajo odnos do svojega telesa in okolja, v katerem se gibajo, doživljajo veselje ob razvijajočih se spretnostih ter na ta način oblikujejo pozitivno podobo o sebi. Gibalne aktivnosti tako vplivajo tudi na oblikovanje otrokove osebnosti, v sklopu katere razvijajo medsebojne odnose, vztrajnost, socialni čut. Vključujejo se v skupinske igre, sprejemajo pravila ter doživljajo prve zmage in poraze. Preko gibanja spodbujamo otrokovo izkustveno in aktivno učenje, to pa je toliko bolj učinkovito, če poteka v naravnem okolju. Gozd kot prostor in izkušnjsko bogato spodbudno učno okolje omogoča optimalen razvoj otroka. Gibanje v naravi v vseh vremenskih razmerah in letnih časih spodbuja gibalno aktivnost ter pripomore k krepitvi zdravja otrok.

PROBLEM/NAMEN: Ukrepi pandemije koronavirusne bolezni so močno spremenili in omejili naše življenje, tudi na področju gibanja. Tako smo tudi pri nekaterih otrocih v vrtcu zaznali primanjkljaje na področju gibanja in samostojnosti v času po ponovni vrnitvi v vrtec.

METODE: V Vrtcu Ivančna Gorica strokovni delavci že več let sodelujemo v programu Gozdni vrtec in mednarodnem programu FIT Slovenija, zato naš vzgojno-izobraževalni pristop temelji na konceptu aktivnega učenja ter spodbujanju otrokovega znanja preko gibanja v naravi, s katerim pri otroku spodbujamo in pridobivamo bogata izkušnjska gibalna in spoznavna doživetja. Glede na ukrepe, povezane s pandemijo, ter z vidika preprečevanja širjenja okužb med otroki se zavedamo, da je še toliko bolj pomembno, da otroci večino časa v vrtcu aktivno preživijo na prostem.

UGOTOVITVE: Gozd oz. naravna okolica vrtca nam kot naša druga igralnica v prvi vrsti ponuja bivanje na svežem zraku, s katerim krepimo in ohranjamo zdravje, otrokom ponuja neomejene možnosti za spodbujanje, raziskovanje in reševanje gibalnih dejavnosti, hkrati pa spodbuja aktivno in izkustveno učenje na vseh področjih kurikuluma. Menimo, da je spodbujanje gibanja in bivanja na prostem pripomoglo k omejevanju širjenja okužbe, saj smo do zdaj v našem vrtcu beležili nizko število okuženih otrok oz. tudi zaposlenih.

ZAKLJUČEK: Večletno spodbujanje gibalnih aktivnosti otrok v naravi, gozdu se je že pred začetkom epidemije covid-19 izkazalo kot uspešen in pozitiven način dela v našem vrtcu. Otroci so ves čas gibalno aktivni, gozd jim ponuja izjemne možnosti za reševanje gibalnih nalog, spodbuja njihovo lastno aktivnost in ustvarjalnost, zadovoljstvo in veselje. Z vidika ohranjanja zdravja in pozitivnih opažanj napredka pri razvoju in zadovoljstvu otrok bosta področji gibanja in aktivnega bivanja v naravi (gozdu) še naprej ostali prioritetni nalogi našega vrtca.

Ključne besede: predšolski otrok, gibanje, gozd, aktivno učenje, covid-19

LITERATURA:

Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.

Pori, E., (2015). Spodbujanje motorike zaznavanja v odprtem vzgojno-učnem okolju pri predšolskem otroku. Zbornik prispevkov, VIII. mednarodna strokovna konferenca vzgojiteljev v vrtcih: 237–245.

Gale, M., Skubic, A., (2015). Gibanje v naravi skozi letne čase. Zbornik prispevkov, VIII. mednarodna strokovna konferenca vzgojiteljev v vrtcih: 267–277.

POJAVNOST POŠKODB PRI URAH ŠPORTA V OBDOBJU COVIDA-19 PANDEMIJE

INJURIES ADHERENCE AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES DURING THE COVID-19 PERIOD

Ingrid KODARIN¹

¹Osnovna Šola Koper, Koper, Slovenija

Predavatelj(i): Ingrid Kodarin

IZHODIŠČA: Številne raziskave izpostavljajo globalni problem vedno večjega deleža neaktivne populacije otrok in mladostnikov. Strokovnjaki opozarjajo na trend upadanja gibalnih aktivnosti in porast otrok s prekomerno telesno težo, katerega pa je nedavno obdobje COVID-19 pandemskih ukrepov nesporno pospešilo in prispevalo k akutnemu stanju na področju gibalnih sposobnosti otrok.

PROBLEM: Učitelji športne vzgoje na Osnovni Šoli Koper smo zaznali izrazit upad gibalnih sposobnosti že po prvem valu pandemskih ukrepov, opazno je bilo tudi povečanje telesne teže pri učencih. Ob tem so se pojavile tudi netipične poškodbe pri urah športa, ki jih v dosedanji praksi nismo beležili. Posamezni primeri poškodb so se zgodili med športnimi aktivnostmi z neposrednimi kontakti dveh nasprotujočih si ekip. Poleg zaznanega splošnega povečanega porasta telesne teže pri glavnini učencev, ki so razvidni iz športnega kartona (ŠK), smo v obdobju od marca do aprila zabeležili več kot 10 hudih poškodb pri urah športne vzgoje pri učencih od šestega do devetega razreda. Najpogostejše poškodbe so bile: - padci med tekom brez kontakta- šivanje, izpah komolca med lovljenjem, natrgana stegenska mišica pri teku na 60m (kljub izjemnemu ogrevanju), zlom koželjnice, zlom dveh prstov pri branjenju...Poškodbe so prevladoval predvsem pri dečkih.

METODE: Zaradi navedenih problemov, smo pri urah športa v pripravljalnem delu ure pri splošnem ogrevanju in specialnem ogrevanju dali velik poudarek na vajah za moč, gibljivost, koordinacijo, ravnotežje, preciznost, aerobno in anaerobno vzdržljivost. Iz standardnega pripravljalnega dela 12 minut smo le tega podaljšali na vsaj približno 20 minut.

REZULTATI: S poudarjenim in podaljšanim ogrevanjem, smo dosegli največjo intenzivnost in kontrolo glede izvajanja posameznih vaj. Postopoma se je s časom izboljšala vzdržljivost, koordinacija, moč... Skoraj neverjetno je, kaj se lahko doseže v tako kratkem času s premišljeno in dobro načrtovano vadbo.

UGOTOVITVE: K izpostavljenemu problemu upad gibalnih sposobnosti je zagotovo botrovala neaktivnost v času šolanja doma, prekomerno poseganje po hrani in video

igricah . V času šolanja na domu smo ob rednih urah športa- nalog preko zooma opravili tudi vsakodnevni rekreativni odmor. V razgovoru so učenci priznali, da niso izvajali vseh dogovorjenih vaj v času pouka na daljavo. Naloge, ki smo jih pri urah športa posredovali preko spletne učilnice niso opravljali, rezultate, ki so jih morali poročati, so si izmišljevali. Če so se starši zavzeli in bedeli nad otrokom tudi pri nalogah športa, negativnih sprememb upada ni bilo zaznati.

ZAKLJUČEK: Nekateri mediji so poročali o nepopravljivih posledicah pandemije. Menimo, da se lahko navedenim negativnim posledicam zoperstavimo s kompenzacijskimi ukrepi in v veliki meri upad gibalne/športne aktivnosti pridobljene v času šolanja na daljavo nadoknadimo. Ključnega pomena je dobro načrtovanje in primeri dobrih praks izvajanja pouka športa na daljavo za prilagoditev izvedbe ob pojavi podobnih pogojev. Naloga šole je tudi, da z dodatnim programom športa otrokom omogoči razvijanje gibalnih sposobnosti, oblikovanje zdravih navad, aktivno preživljanje prostega časa in tako prispevati k celostnemu razvoju otrok. Pri vsem tem pa je zelo pomembna vloga staršev, njihova ozaveščenost in volja do sodelovanja.

Ključne besede: COVID-19, neaktivnost, poškodbe, starši, učitelji, dodatni programi športa, ozaveščanje.

LITERATURA:

Plevnik, A., Balant, M., & Mladenovič, L. (2017). Skrb vzbujajoče spremembe v mobilnosti mladih–primer osnovnošolcev v Novem mestu. *Urbani Izziv*, 28(2), 70-79.

Zupančič-Tisovec, B. in Remec M. (2017). Spodbujanje gibanja, zmanjševanje sedenja in ergonomska priporočila v šolskem okolju. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno dne, 15. maj 2021 na https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/skrb_za_zdravo_hrbtenico_nijz_remec.pdf.

SODELOVANJE ŠPORTNEGA UČITELJA Z RAZREDNO UČITELJICO PRI URAH ŠPORTA

PE CLASSES WITH COLLABORATION BETWEEN PE TEACHER AND CLASS TEACHER

Ingrid KODARIN¹

¹Osnovna šola Koper, Koper, Slovenija

Predavatelj(i): Ingrid Kodarin

IZHODIŠČA: Na problem naraščanja gibalne neaktivnosti in posledično nedoseganje priporočene dneve, 60-minutne gibalne/športne aktivnosti (GŠA) srednjo in visoko intenzivnost pri populaciji otrok, stroka opozarja že desetletje. Kljub mnogim razpravam in poskusnim intervencijam še vedno ni sistemskih rešitev. Zaradi pandemskih ukrepov se bo izvajanje organizirane športne vadbe in hkrati tudi socialni status številnim družinam še poslabšal, kar bo negativno vplivalo na GŠA otrok in vključevanje v plačljive popoldanske športne aktivnosti.

PROBLEM: Učitelj razrednega pouka, ki ga odlikuje vsestranskost in predmetna strokovnost, se zaradi objektivnih okoliščin pri izvedbi ure športa nemalokrat srečuje z organizacijskimi težavami, ki bi bile ob prisotnosti športnega pedagoga bistveno manjše. Npr. spremstvo do telovadnice in priprava na uro s kolono 27 otrok, priprava vsebine ure z orodji in pripomočki ipd.. Ure športa je vsled reševanja organizacije same izvedbe prehitro konec brez pomembne učinkovitosti in vsebine. Raziskave, ki so bile opravljene v slovenskem prostoru potrjujejo, da je trajanje ure športa v povprečju 35 minut, ob tem je efektiven čas otrokove dejanske aktivnosti le med 10 in 15 minutami, kar je zagotovo premalo, da bi lahko govorili o pozitivnih učinkih predmeta šport na zdravje otrok.

METODE: Na Osnovni šoli Koper smo od 2006 do 2012 izvajali plačljiv nadstandardni športni program, ki je vključeval otroke od prvega do petega razreda, ki so imeli poleg rednih ur športa, še dve dodatni uri športa na teden, ki jih je izvajal športni pedagog v sodelovanju z razrednim učiteljem. Žal ta program zaradi plačljivosti ni zajel socialno šibkih otrok in manj gibalno motiviranih otrok. Zato je bila še dodatno z namenom, da bi bili prav vsi otroci deležni kvalitetnih ur športa, s pomočjo sredstev Mestne občine Koper, ena ura športa na teden v rednem programu organizirana tako, da je bil pri izvedbi poleg razrednega učitelja prisoten tudi učitelj športne vzgoje.

UGOTOVITVE: Pomoč učitelja športne vzgoje (ŠV) pri urah športa je omogočala učinkovitejšo izvedbo ure, saj se je razredni učitelj posvetil organizaciji ure (spremstvo in priprava na uro), učitelj ŠV pa je pripravil pripomočke, orodja, poligone in vsebinsko izvedel uro. Pri urah sta se izvajali dve težavnostni stopnji. Učenci so osvajali znanja na različnih gimnastičnih orodjih ter prvine rokometu, odbojke, nogometu, košarke, hokeja

in akrobatike. S takim načinom smo uspeli diferencirati delo in zagotoviti individualizacijo ob tem pa tudi povečati kvaliteto izvedbe ter efektivni čas učenčeve aktivnosti.

ZAKLJUČEK: Vertikalno načrtovanje in sodelovanje razrednega učitelja z učiteljem ŠV je neprecenljivega pomena. Primer dobre prakse bi bilo vredno udejanjiti sistemsko, na nacionalni ravni, saj ima vsak otrok skladno z Zakonom o osnovni šoli pravico in priložnost za celostni razvoj. Seveda pa ta možnost ne bi smela biti pogojena s socialnim statusom družine ali finančnim posluhom ustanovitelja.

Ključne besede: nadstandardni program športa, sodelovanje, kvaliteta vadbe, efektivni čas ure športa.

LITERATURA:

Krpač F., Sršen M. (2006). Efektivni čas pri urah športne vzgoje učencev na razredni stopnji. Zbornik referatov, 19. strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije: 142-146.

Pišot, R.; Planinšec, J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

GIBALNE AKTIVNOSTI UČENCEV S POSEBNIMI POTREBAMI PRI POUKU TEHNIKE

MOVEMENT ACTIVITIES IN TECHNICS CLASSES FOR STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS

Jernej KOKOŠINC¹

¹OŠ Glazija Celje, Celje, Slovenija

Predavatelj(i): Jernej Kokošinc

IZHODIŠČA: Pri pouku tehnike v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom se osredotočamo na izdelavo praktičnih izdelkov, prav tako pa se zavzemamo, da bi jih lahko v čim večji meri usposobili za nadaljnje izobraževanje.

PROBLEM: Učenci s posebnimi potrebami pri pouku tehnike potrebujejo konkretna in strukturirana navodila, praktični prikaz in razlago po delih. Pri določenih delovnih operacijah obdelave lesa lahko fino motoriko nadomestimo z uporabo grobe motorike, kar rezultira v povečanem obsegu gibanja učencev in bolj simetričnih izdelkih. Prav tako smo pouk želeli popestriti in združiti prijetno s koristnim, z izdelavo ročnih uteži za šolski fitnes. V 8. razredu se učimo izdelave kalupa in ulivanja umetnih snovi. Ta vsebina je učencem zanimiva, ker so ulivanje spoznali že prej, a tudi zahtevna, saj se velika večina prvič sreča z izdelavo kalupa.

METODE: Za rašplanje in brušenje izdelkov učenci večinoma uporabljajo fino motoriko, ker je obdelovanec vpet, orodje pa premikajo učenci, večino časa sede. Izdelek bi lahko obdelali z uporabo grobe motorike, s tem, da bi premikali obdelovanec, orodje pa bi prilagodili in vpeli. Naredili smo večjo brusno ploščo in učencem pokazali na kakšen način obdelovanec obdelati na plošči. Učence smo morali popravljati pri drži izdelka in pri gibih. Z demonstracijami smo jim pokazali kakšna je lahko razlika, če pri drži izdelka niso pozorni. Pokazali smo jim tudi kako potek giba vpliva na obliko izdelka. Učenci so hitro usvojili ta način dela, izdelek je dobil enakomernjšo in lepšo obliko, učenci z omejeno fino motoriko pa so izdelek lažje obdelali. Izdelali smo več plošč različnih granulacij od grobe do fine. Kalup za ročno utež smo izdelali iz umetne snovi za izdelavo kalupov. Namesto umetne mase pa smo se raje odločili za ustrežnejši beton. Med ulivanjem se v kalupu lahko naredijo zračni žepki in utež zaradi tega ni gladka, zato je treba kalup z vibrirati. Namesto namenske vibrirne mize smo naredili improvizirano vibrirno ploščo, na katero smo postavili napolnjeni kalup. Na vsako stan plošče sta stopila dva učenca, ki sta se prijela z rokami in s hitrimi in kratkimi poskoki povzročila vibracije, ki so z vibrirale napolnjen kalup. Učenci so se med sabo menjali, da je lahko vsak prišel na vrsto.

UGOTOVITVE: Čeprav so se učenci težko ločili od sedežev, so čez čas spoznali prednost obdelave izdelkov na brusni plošči, zahtevali pa so tudi več počitka, kar je znak povišane

fizične aktivnosti. Pri izdelavi vibrirne plošče so učenci na zanimiv način iskali rešitve za generiranje vibracij in prišli do rešitev, katerih se poslužujejo namenske vibrirne mize. Pri vibriranju kalupa so učenci morali sodelovati in ujeti pravi ritem, da je plošča opravila svoj namen, a so ob tem uživali.

ZAKLJUČEK: Vključevanje več »aktivnega« gibanja zna tehniko konkretno popestriti v pozitivni luči.

Ključne besede: učenci s posebnimi potrebami, tehnika, umetne snovi, kalup, fina motorika, groba motorika.

LITERATURA:

Papotnik, A. in drugi. Učni načrt za prilagojen izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom. Dosegljivo: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Ucni-nacrti/pp_nis_tehnika_in_tehnologija.pdf (9. 6. 2021).

GIBANJE, NARAVOSLOVJE, BIOLOGIJA

MOVEMENT, SCIENCE, BIOLOGY

Anita KOSEM¹

¹OŠ Prežihovega Voranca, Jesenice, Slovenija

Predavatelj(i): Anita Kosem

IZHODIŠČA: Kako in na kakšen način bi spodbudili učence, da bi šli proč od računalnika, čeprav samo z nekaj vajami za boljše počutje, ko pri naravoslovju v 7. razredu obravnavamo organske sisteme pri različnih organizmih in pri biologiji v 8. razredu organske sisteme pri človeku.

PROBLEM/NAMEN: Iz podatkov laboratorija za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja Fakultete za šport UL je razviden izjemno negativen vpliv omejevanja gibanja in drugačen način izobraževanja na razvoj otrok. Pomanjkanje gibanja povzroča povečanje maščobnega tkiva. Med razglašeno epidemijo COVID-19 je zaradi zmanjšane telesne dejavnosti prišlo do povečanja podkožnega maščevja pri več kot polovici otrok. Domnevamo, da zaradi drugačnega režima prehranjevanja, ko so učenci doma in jim je vsa hrana kadarkoli na voljo. Kot organizatorica prehrane v šoli upoštevam smernice zdravega načina prehranjevanja in sestavljanja obrokov, primernih za šoloobvezne otroke. Izbiramo dobavitelje, ki nam ponujajo živila z manjšo količino soli in dodatkov, po možnosti lokalne dobavitelje in živila z oznako IK (izbrana kakovost).

METODE: Ko pri pouku biologije obravnavamo organske sisteme, na koncu ure naredimo vajo za izboljšanje tega organskega sistema. Delamo vaje za krepitev gibčnosti hrbtenice, medeničnega dna, dihal, prožnost prsnega koša.

UGOTOVITVE: Z različnimi rednimi vajami, pri katerih so gibi, položaji in dihanje usklajeni, krepimo prožnost vezi in sklepov, moč mišic in izboljšamo delovanje vseh organov. Uravnavamo odzivanje na napore, stres in preobremenjenost, ki se kaže ob koncu pouka, ko se zaključujejo ocene. Še bolj je to pomembno sedaj, ko so učenci ves čas v isti učilnici in se ne selijo iz razreda v razred.

ZAKLJUČEK: V času pouka na daljavo, ki nam je bil vsiljen s strani NIJZ, brez kakršne koli znanstvene in strokovno podane razlage z utemeljitvijo, sem pri pouku naravoslovja in biologije kot dodatek k učni snovi podala v navodilih tudi vaje za krepitev duha in telesa. Kot prilogo k navodilom so učenci dobili na koncu poglavja, ki smo ga obravnavali, tudi sliko vaje, ki naj jo izvedejo, da se umaknejo od računalnika in »buljenja« v ekran in s tem vsaj malo naredijo nekaj koristnega za svoje psihofizično zdravje. Njihova povratna informacija je bila, da so vaje zanimive in da rabijo več ogrevanja, preden jih začno izvajati. Nekateri učenci so mi v e-asistentu poslali tudi slike in video prispevke o vajah, ki so jih naredili. Z vajami nadaljujemo tudi pri pouku v šoli.

Ključne besede: organski sistemi, psihofizično zdravje, računalnik, telesna dejavnost

LITERATURA:

Lunder U. (2012). Dotik življenja 8. Vaje za krepitev telesa, dodatek k učbeniku Dotik življenja 8. Rokus Klett

Po epidemiji Covid-19: upad gibalne učinkovitosti otrok in več debelosti. Pridobljeno s <https://www.prehrana.si/clanek/474-po-epidemiji-covid-19-upad-gobalne-ucinkovitosti-otrok-in-vec-debelosti>

NOVA ŠPORTNA DVORANA – MOČNA SPODBUDA ZA PREMAGOVANJE POSLEDIC UKREPOV OMEJITVE GIBANJA

A NEW SPORTS HALL – A STRONG MOTIVATOR FOR OVERCOMING THE CONSEQUENCES OF MOVEMENT RESTRICTION MEASURES

Aleš KOŠTOMAJ¹

¹Osnovna šola Mengeš, Mengeš, Slovenija

Predavatelj(i): Aleš Koštomaj

IZHODIŠČA: Za kakovostno izvedbo predmeta šport v osnovni šoli je pomembno primerno okolje in prostor (notranje in zunanje površine). Največkrat govorimo o primerno veliki in opremljeni telovadnici/športni dvorani (notranje površine).

PROBLEM: Osnovna šola Mengeš je bila s telovadnico zgrajena leta 1974. Takrat je šolo obiskovalo 692 otrok. Zaradi vsakoletnega povečevanja števila šoloobveznih otrok se je že leta 1994 videlo, da bo potrebno povečati prostor za izvajanje športa. Telovadnica je imela 448 m² uporabnih površin. Danes (2021) osnovno šolo v Mengšu obiskuje 881 otrok. V prihodnjih letih pričakujemo še večji vpis otrok na osnovno šolo Mengeš. Zadnjih 10 let ima občina Mengeš največje število vpisanih otrok na osnovno šolo v Sloveniji. Leta 2019: 1. Mengeš (836), 2. Žiri (553) in 3. Borovnica (485).

METODE: Leta 1995 je občina Mengeš že imela gradbeno dovoljenje za izgradnjo nove športne dvorane. Splet nesrečnih okoliščin je žal za 14 let prekinil vsakršno upanje za to. Leta 2009 je občina Mengeš skupaj z Zbornico za arhitekturo in prostor Slovenije izvedla natečaj za izgradnjo nove športne dvorane. Izbrana je bila najboljša varianta, vendar se je ponovno zalomilo pri izvedbi. Ravnatelj osnovne šole je vztrajno opozarjal občino na vsakoletno povečevanje vpisa otrok v šolo. Razmere v stari telovadnici so bile neprimerne. Od leta 2017 naprej pa so se začele zadeve hitro odvijati v pravo smer. Najprej je občina ustanovila gradbeni odbor (bil sem eden od članov), ki je strokovno nadziral vse aktivnosti izgradnje nove športne dvorane. Župan, ravnatelj, občina in šola smo strnili vrste s ciljem, da nam v tretje ne bo spodletelo in bo končno zgrajena prepotrebna nova športna dvorana. Junija 2019 je bil položen temeljni kamen za izgradnjo nove športne dvorane. Otvoritev je bila 12. oktobra 2020. 19. oktobra 2020 smo pričeli z izvajanjem pouka športa v novi športni dvorani.

UGOTOVITVE: Gradbeni odbor je skupaj z občino in šolo pripravil zelo dober načrt in tudi izvedbo. Ker je bila gradnja pravočasno zaključena, smo pridobili vsa dodatna finančna sredstva, na katera smo se prijaviili: EKO SKLAD (17%), MIZŠ (10%) in Fundacija za šport (1,5%). Celotna investicija (športna dvorana, zunanja športna igrišča z atletsko stezo in okolico) je stala 5,1 milijona EUR. Nova športna dvorana ima 1370 m² uporabnih površin. Dvorano lahko pregradimo na tri vadbene enote. Vsaka enota ima 356 m². Po uporabni

površini je športna dvorana več kot trikrat večja od stare telovadnice. Vsa premična in nepremična oprema (parket, tribune, plezalna stena, koši, letveniki, gimnastična orodja, igralna kletka za prvo triado...) je Elanova.

ZAKLJUČEK: Na novo športno dvorano in okolico smo čakali 26 let. Izplačalo se je, kajti občina je izpolnila vse želje športnih pedagogov in športno dvorano ter okolico opremila z najmodernejšo športno opremo.

Ključne besede: okolje in prostor, gradnja, gibanje, oprema, osnovna šola

LITERATURA:

Jurak, G. (ur). (2014). Analiza šolskih športnih dvoran z uporabniškega vidika. Ljubljana: Fakulteta za šport. Pridobljeno s: <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Monografije/Telovadnice.pdf>

Rožman, L. (2000). Šola pod Gobavico. Ljubljana: Osnovna šola Mengeš.

Stražar, S. (1993). *Mengeš in Trzin skozi čas*. Ljubljana: Krajevna skupnost Mengeš in Trzin.

POVIŠAJMO RADGONSKO PIRAMIDO V TRIGLAV

LET'S ELEVATE THE GORNJA RADGONA PYRAMID TO TRIGLAV

Tamara KRANJC ROŠKAR¹

¹OŠ Gornja Radgona, Gornja Radgona, Slovenija

Predavatelj(i): Tamara Kranjc Roškar

IZHODIŠČA: Gibanje je pomembna prvina kakovosti življenja. Skrb za zdravje pa lastna preventiva. Vključenost otrok in staršev v projekt gibanja v OŠ Gornja Radgona zelo uspešen.

PROBLEM: V obdobju prvega in drugega vala epidemije COVID-19 je šlo za 180-stopinjsko menjavo dnevnih navad, prisoten je bil povečan psihični stres. Pri tem nam telesna aktivnost lahko zelo koristi, če je pravilno odmerjena in ne predstavlja obsesije ali občutka, da smo jo primorani izvajati pretirano. Zavedati se moramo, da je tudi telesna aktivnost fizični stres za telo, zato moramo to vzeti v obzir, ko odmerjamo stopnjo, trajanje ali pogostost lastne telesne aktivnosti.

METODE: Med sproščanje ukrepov v drugem valu spada več oblik dovoljenega gibanja v naravi, ob upoštevanju pravil socialne distance. V OŠ Gornja Radgona se izvaja projekt Povišajmo radgonsko Piramido v Triglav. Športni izziv je namenjen učencem in obenem njihovim (starim) staršem. V okolici šole stoji vzpetina – Piramida, ki kraljuje med radgorskimi vinogradi, na nadmorski višini 310 metrov. Od šole do vrha Piramide je slabih 100 metrov višinske razlike. Če želimo osvojiti najvišji vrh Slovenije – Triglav (2864 m), lahko to naredimo z majhnimi koraki v domači okolici. Po etapah lahko enačimo dosežen vrh očaka s 30-kratnim vzponom na Piramido, kjer premagamo razdaljo in višinsko razliko od šole do Piramide. Na cilju je rdeč nabiralnik z logotipom naše šole, v njem pa pohodniški dnevnik, v katerega se vsakič vpišete. Na spletni strani šole so imeli učenci tudi kontrolni list, v katerega so lahko vzporedno beležili svoje vzpone in obenem dosegali nižje slovenske vrhove gora (10-kratni vzpon = Boč (978 m), 22-kratni vzpon = Peca (2125 m), 26-kratni vzpon = Kredarica (2515 m)).

UGOTOVITVE: Z analizo dnevniških vpisov ter oddanih kontrolnih listov smo ugotovili, da je bilo v prostovoljni projekt vključenih čez 600 pohodnikov. Na spletni strani šole so objavljeni rezultati učencev, ki so dosegli svoj cilj. V svoje življenje so vnesli spremembe na področju gibanja, zmanjšanja telesne mase in obenem zdrave prehranske navade. Med epidemijo je tudi pri dnevni telesni aktivnosti pomembno, da upoštevamo splošna priporočila strokovnjakov in institucij zdravja ter ustrezno medsebojno razdaljo.

ZAKLJUČEK: Za doseganje opaznejših vplivov na zdravje in počutje potrebuje telesna aktivnost določene cilje. Koliko smo telesno aktivni in kaj vse počnemo, si bomo boljše

predstavljali, če si jo preprosto in strukturirano zapisujemo. Če ob tem vključimo še lastni izziv, je želja po dosegu cilja močnejša.

Ključne besede: koronavirus, telesna aktivnost, gibanje, učenci, izziv.

LITERATURA:

Blatnik, P., Jensterle, L. in Tušak, M. (2016). Telesna aktivnost in kakovost življenja. Ljubljana: Fakulteta za šport.

NIJZ (2018). Telesna dejavnost, pridobljeno s: <http://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/moj-zivljenjski-slog/telesna-dejavnost>

SI ŽE DOSEGEL SVOJO 100-TKO?

HAVE YOU REACHED YOUR 100 YET?

Tamara KRANJC ROŠKAR¹

¹OŠ Gornja Radgona, Gornja Radgona, Slovenija

Predavatelj(i): Tamara Kranjc Roškar

IZHODIŠČA: Zdravje in gibanje sta pomembni naložbi v življenju za prihodnost. Vključenost osnovnošolskih otrok v projekt Moja 100-tka v času izobraževanja na daljavo je bila velika gibalna motivacija za učence, učitelje in starše.

PROBLEM: V času izobraževanja na daljavo smo lahko slišali ali brali iz medijev sporočila, da je gibanje za lastno zdravje zelo pomembno. Težavo sta predstavljali obilica šolskega dela ter pomanjkanje časa. Pri posameznikih se je začela večati telesna teža in padati samopodoba. Učitelji in starši se zavedamo, da je zdravje pozitiven koncept, ki obsega osebne in družbene danosti posameznika kot tudi njegove fizične sposobnosti. Vpliva na telesno, duševno in socialno blagostanje. Ker živimo v hitrem tempu življenja, smo pogosto deležni stresnih situacij. Uravnavamo jih s sprostitvijo, z ustrezno hrano in gibanjem. Kaj storiti? V OŠ Gornja Radgona smo učence vključili v projekt Moja 100-tka.

METODE: Učitelji športa v OŠ Gornja Radgona so pripravili 14-dnevno nalogo Moja 100-tka. Okrog 300 učencev je izbiralo med 15-imi gibalnimi dejavnostmi, s pomočjo katerih so zbirali točke v času izobraževanja na daljavo. Pridružili smo se učitelji. Vsaka opravljena dejavnost je prinesla določeno število točk. Naloga udeležencev je bila, da v dveh tednih zberemo 100 točk ali več. Dejavnost smo lahko izvedli večkrat dnevno ali večkrat tedensko. V preglednico smo vnašali ustrezno število točk in dan v tednu. V spletni učilnici smo pridobili navodila, dokument Moja 100-tka in nabor dejavnosti s točkami (pohod na hrib – 20 točk, tek po stopnicah – 8 točk, skleci – 3 točke, ples – 2 točki, pospravljanje sobe – 2 točki ...). Nalogo smo opravili, ko so bili izpolnjeni kriteriji – sestaviti in opraviti svojo 100-tko z evidenco opravljenih dejavnosti.

UGOTOVITVE: Z analizo oddanih preglednic točk smo ugotovili, da je bila največkrat izvajana aktivnost pohod ter igra s kocko, najmanjkrat pa tek. Največ zbranih je bilo 245 točk. Kdor ni dosegel 100 točk, je z aktivnostmi nadaljeval po roku. V svoje življenje smo vnesli spremembe na področju vsakodnevnega gibanja. Ta projekt prostovoljno nadaljujemo. Ocenjujemo ga kot zelo uspešnega s pozitivno mero športne tekmovalnosti med učenci

ZAKLJUČEK: Gibanje v prostem času je koristno za zdravje in imata družbeni ter vzgojni pomen. Športna aktivnost, ki smo jo spodbudili s projektom Moja 100-tka ni samo pomemba za krepitev gibalnih sposobnosti in ohranjanje zdravja, ampak je lahko priložnost za druženje in pogovor z vrstniki ali člani družine o vsakdanjih stvareh.

Ključne besede: gibanje, športna aktivnost, učenci, projekt, 100-tka.

LITERATURA:

Blatnik, P., Jensterle, L. in Tušak, M. (2016). *Telesna aktivnost in kakovost življenja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

NIJZ (2018). Telesna dejavnost, pridobljeno s: <http://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/moj-zivljenjski-slog/telesna-dejavnost>

GOZD – GIBALNA SPODBUDA

FOREST – MOVEMENT STIMULUS

Petra KRIŽNJAK¹

¹Vrtec Vrhovci, Ljubljana, Slovenija

Predavatelj(i): Petra Križnjak

IZHODIŠČA: V prvih letih otrokovega življenja je gibalna aktivnost izjemnega pomena za njegov celostni razvoj. Gibanje v gozdu spodbuja krepitev motoričnih sposobnosti, poleg tega pa otrokom omogoča pridobivanje naravoslovnih znanj, spoznavanje specifičnega okolja gozda in njegove atmosfere. Na področju medsebojnih odnosov opazamo velik napredek v sodelovanju in medsebojni pomoči, otroci so v stiku z naravo veliko bolj umirjeni, aktivnejši in pripravljeni sodelovati. Zato je v nalogi predstavljen način, kako otroke s pomočjo naravnega okolja spodbuditi h gibalni aktivnosti.

PROBLEM/NAMEN: Ob opazovanju otrok in skozi pogovor z njimi smo ugotovili, da otroci veliko časa preživijo v zaprtih prostorih ob sodobni tehnologiji. Ker je naš vrtec obdan z gozdom, sem izkoristila možnost za razvijanje gibalne aktivnosti v njem. Sprva smo opazali nekaj težav pri hoji po neravnem terenu, ampak ob pogostih obiskih gozda so otroci postajali spretnejši. Z vadbo hoje smo želeli vplivati na izpopolnjevanje življenjsko uporabnega gibanja, ki nam omogoča večjo mobilnost in zagotavlja neovirano opravljanje različnih dejavnosti. Prav tako je bil eden od ciljev s tako vadbo vplivati na razvoj ravnotežja in koordinacije celega telesa.

METODE: Pri gibalnih aktivnostih so sodelovali otroci stari od 4 do 5 let. Z večino otrok obiskujemo gozd že od prvih korakov, zadnji dve leti načrtovano enkrat tedensko. Pri delu smo uporabljali metodo pogovora in otrokom dajali zgled za prijazno in prijetno komunikacijo, ki je pomembna za razvoj sposobnosti poslušanja in govorjenja. Z metodo demonstracije smo otrokom jasno predstavili pravilno izvedbo gibanja. Z metodo opazovanja smo spremljali gibalni razvoj otrok.

UGOTOVITVE: Ker je gozdni teren razgiban in vsebuje veliko naravnih materialov, ki omogočajo različne načine gibanja, zagotavlja bogato izkušnjsko okolje. Hoja in igra v gozdu je potekala načrtovano enkrat tedensko. Z opazovanjem otrok smo ugotovili, da so sprva imeli otroci več težav pri hoji po neravnem terenu, s ponavljajočimi obiski gozda pa so bili vedno bolj samozavestni in so se lotevali tudi težjih gibalnih konceptov (plezanja, plazenja, poskokov ipd.).

ZAKLJUČEK: Pedagoški delavci igramo pomembno vlogo pri spodbujanju razvoja gibalnih aktivnosti otrok z načrtovanjem dejavnosti, pri katerih otroci pridobivajo gibalne informacije in jih utrjujejo. Dostopnost gozda ponuja aktivno telovadnico na prostem, brez dodatnih pripomočkov in rekvizitov, zato je prav, da jo izkoristimo čim pogosteje.

Ključne besede: gozd, gibanje, predšolski otrok, igra, učenje za življenje

LITERATURA:

Danks, F. in Schofield, J. (2007). Igrišča narave: igre in ročne spretnosti in dejavnosti. Ljubljana: Didakta.

Pistotnik, B., Printer, S. in Dolenc, M. (2003). Gibalna abeceda. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Stančević, B. in Permanšek, M. (2014). Igrive športne urice. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

USTVARJALNE GIBALNE DEJAVNOSTI PRI POUKU SLOVENŠČINE

CREATIVE AND PHYSICAL ACTIVITIES IN SLOVENIAN LESSONS

Barbka KUKMAN¹

¹Osnovna šola Šentjernej, Šentjernej, Slovenija

Predavatelj(i): Barbka Kukman

IZHODIŠČA: Gibalna aktivnost otrok je še zlasti v času poučevanja na daljavo zelo upadla. Priča smo porastu sedečega načina učenja pred računalniškimi zasloni, kar posledično slabo vpliva na motorično, miselno, čustveno in socialno področje razvoja otrok. Mnogi strokovnjaki poudarjajo pozitivne vplive gibanja na celostni razvoj, prav tako jih dokazujejo številne raziskave. Običajno gibanje povezujemo s poukom športa, sicer pa večinoma pričakujemo mirno sedenje v šolskih klopeh in sledenje učiteljevi razlagi. Vendar številni avtorji vse bolj poudarjajo, da lahko poučevanje pri vseh učnih in vzgojnih predmetih popestrimo z gibanjem, ki omogoča učenje s celovito čutno in telesno izkušnjo. Tako v učilnici kot pri učenju na daljavo smo gibalne ustvarjalne dejavnosti vključili tudi v pouk slovenščine.

PROBLEM/NAMEN: Zastavili smo si vprašanje, pri katerih učnih vsebinah pri slovenščini lahko vključimo učenje z gibalnimi ustvarjalnimi dejavnostmi in katere vrste le-tih izbrati.

METODE: Ustvarjalne gibalne dejavnosti smo vključili predvsem v pouk književnosti v tretji triadi osnovne šole, največ v sedmem razredu. Izbrali smo metode igre vlog, pantomime, spremenljivke, igre skupinskega zrcaljenja, živih slik, kiparjenja, preobrazbe, mimike, improvizacije, gibanja ob glasbi, koreografije in interpretacije umetnostnega besedila z gibi. Metode smo vključili v pouk enkrat do trikrat mesečno glede na vsebino posameznih učnih sklopov. Uporabili smo jih tudi pri pouku na daljavo, in sicer pri gledališki vzgoji. Učenci so najbolje sodelovali v igrah vlog, pri improvizacijah in interpretaciji umetnostnega besedila z gibi.

UGOTOVITVE: Tudi v pouk slovenščine lahko vključimo številne ustvarjalne gibalne dejavnosti. Tak učni pristop v učne ure prinaša sproščenost in razgibanost, večjo motiviranost učencev za sodelovanje in učenje, večjo ustvarjalnost, boljše razumevanje in lažjo zapomnitev učne snovi, prispeva pa tudi h krepitvi pozitivnih odnosov z vrstniki in učiteljem.

ZAKLJUČEK: Po končanih učnih urah smo z učenci izvedli razgovor z refleksijo, iz katerega ugotavljamo, da jim je bil aktiven, pester, dinamičen način pouka, v katerega je vključeno veliko gibanja, zelo všeč in da si ga želijo večkrat ponoviti. Seveda je pri vključevanju ustvarjalnih gibalnih dejavnosti zelo pomembna tudi vloga učitelja, ki išče izvirne ideje, je spodbujevalec in organizator ter je tudi sam ustvarjalen.

Ključne besede: gibanje, učenje, ustvarjalnost, motivacija, slovenščina

LITERATURA:

Kroflič, B. (1995). Igra – gib – ustvarjanje – učenje. Novo mesto: Pedagoška obzorja.

Marentič Požarnik, B. (2012). Psihologija učenja in pouka. Ljubljana: DZS.

Kastelic, N., Kmetič, E., Lazić, T., Okretič, L. (2021). Kako motivirati učence pri poučevanju na daljavo? Pridobljeno s https://ucilnice.arnes.si/pluginfile.php/4304350/mod_resource/content/0/Kako-motivirati-u%C4%8Dence-pri-pou%C4%8Devanju-na-daljavo_prirocnik.pdf

SPODBUJANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA V POSEBNEM PROGRAMU VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA

PROMOTING HEALTHY LIFESTYLES IN THE SPECIAL PROGRAMME OF EDUCATION

Tamara KURBOS¹

¹Osnovna šola Gornja Radgona, Podružnična šola dr. Janka Šlebingerja, Gornja Radgona, Slovenija

Predavatelj(i): Tamara Kurbos

IZHODIŠČA: Zdravje je naše največje bogastvo in najpomembnejša vrednota, zato se moramo zavedati pomena zdravega načina življenja, ki danes v družbi dobiva še globlji pomen. Iskati moramo različne poti, ki nas spodbujajo k zdravemu življenjskemu slogu in posledično k boljši kakovosti našega življenja. Nezdrava prehrana, telesna neaktivnost, prekomerna telesna teža, slabo duševno zdravje, kajenje, alkohol in droge spadajo med glavne dejavnike tveganja nezdravega življenjskega sloga, ki kasneje vplivajo na številne težave in bolezni. S temi dejavniki se zelo pogosto srečujejo tudi učenci v Posebnem programu vzgoje in izobraževanja (v nadaljevanju PPVIZ). To so učenci z zmernimi, težjimi in težkimi motnjami v duševnem razvoju, ki imajo poleg znižanih intelektualnih sposobnosti tudi številne druge pridružene težave (gibalna oviranost, prekomerna hranjenost, čustvene in vedenjske težave, slabovidnost, sladkorna bolezen itd.), te pa še dodatno slabo vplivajo na njihov razvoj.

PROBLEM: Pri učencih v PPVIZ sta pomembna ozaveščanje in spodbujanje k zdravemu načinu življenja, da bi se omenjene pridružene težave zmanjšale ali vsaj ne bi negativno vplivale na njihov vsakdan. Učenci v šoli preživijo veliko časa, zato je njena vloga pri promoviranju zdravega življenjskega sloga ogromna. Vse to pa je treba narediti na prilagojen in nevsiljiv način, ki je za učence PPVIZ zanimiv in razumljiv, pri čemer mora učitelj izkazati tudi veliko mero potrpežljivosti.

METODE: Kot primer dobre prakse navajamo številne načine, ki jih (poleg rednega kurikula) ponujamo učencem PPVIZ. Aktivnosti, ki potekajo na dnevnem redu, so aktivni odmori, npr. gibalni, glasbeni in sproščujoč odmor, hidracija brez plastike, sooblikovanje in prakticiranje zdravega jedilnika. Tedenske oz. mesečne aktivnosti pa so: šolski vrt, interesni dejavnosti Mali kuharji in Pohodništvo. Vse omenjene aktivnosti so bile učencem in staršem najprej konkretno predstavljene, potrebovali pa smo kar nekaj časa, da smo jih vpeljali in so postale del vsakdanje rutine.

UGOTOVITVE: Predstavljene dejavnosti imajo pri učencih PPVIZ veliko pozitivnih učinkov. Opazno je bilo povečanje gibalnih spretnosti, zmanjšanje telesne maščobe, večje zaupanje vase ter spremenjen odnos do lastnega zdravja. Največji uspeh pa je, da so se učenci ob aktivnostih dobro počutili in se zabavali, jih ponotranjili ter prenesli tudi v svoj

vsakdan. Tako so učenci tudi v obdobju epidemije koronavirusa, ko so veliko časa preživali doma, pridobljene pozitivne navade vnesli v svoje dnevne rutine, k čemer smo jih dnevno spodbujali tudi učitelji.

ZAKLJUČEK: Spodbujanje različnih načinov zdravega življenjskega sloga je vsekakor priporočljivo pri učencih v PPVIZ, saj lahko skupaj, z vztrajnostjo in spodbujanjem postavimo trdne in predvsem zdrave temelje, na katerih bodo učenci sposobni graditi nadaljnje življenjske navade. Pri tem pa ne smemo pozabiti, da smo v prvi vrsti učitelji tisti, ki smo vzor učencem v vseh aktivnostih, saj nas učenci nenehno opazujejo in posnemajo, s čimer se lahko tudi največ naučijo.

Ključne besede: učenci, motnja v duševnem razvoju, zdravje, aktivnosti

LITERATURA:

Action for healthy kids blog. Including all children: Health for Kids with disabilities. Pridobljeno s <https://www.actionforhealthykids.org/including-all-children-health-for-kids-with-disabilities/>

Bajt M. Gabrijelčič Blenkuš, M., Drev, A., Gregorič, M., Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H. ... Zorko, M. (2009). Zdrav življenjski slog v osnovni šoli – analiza stanja (s poudarkom na duševnem zdravju, prehrani, gibanju, alkoholu in tobaku). Analitsko poročilo. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Pridobljeno s http://www.zdravjevsoli.si/attachments/article/191/analitsko%20porocilo_ver280809.pdf

Posebni program vzgoje in izobraževanja (2014). Pridobljeno s http://www.mizs.gov.si/delovna_podrocja/direktorat_za_pedsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/izobrazevanje_otrok_s_osebniimi_potrebami/programi/posebni_program_vzgoje_in_izobrazevanja/

VPLIV PLESA NA GIBALNI RAZVOJ UČENCA Z DOWNOVIM SINDROMOM

THE EFFECTS OF DANCE ON MOTOR DEVELOPMENT OF A STUDENT WITH DOWN SYNDROME

Tamara KURBOS¹

¹Osnovna šola Gornja Radgona, Podružnična šola dr. Janka Šlebingerja, Gornja Radgona, Slovenija

Predavatelj(i): Tamara Kurbos

IZHODIŠČA: Downov sindrom (v nadaljevanju DS) ali trisomija 21 je najpogostejša kromosomska napaka, kar pomeni, da ima posameznik namesto 46 kar 47 kromosomov. Zaradi tega imajo osebe z DS številne značilnosti, ki jih ločijo od ostalih. To so znižane intelektualne sposobnosti, počasnejši telesni in gibalni razvoj, prirojene srčne napake, hipotonija, črevesne težave itd. Zaradi počasnejšega telesnega razvoja imajo osebe z DS težave pri splošnem gibalnem razvoju, zato jih je treba začeti gibalno usmerjati in poučevati čim bolj zgodaj. To lahko počnemo z različnimi gibalnimi/športnimi dejavnostmi, kot so naravne oblike gibanja, senzomotorične vaje, elementarne igre ter vsebinami različnih športnih programov. Eden od načinov, kako spodbujati gibalni razvoj pri učencih z DS, pa je ples. Pleše lahko prav vsak, saj ples ne pozna omejitev. Univerzalni jezik plesa je namenjen vsem ljudem: majhnim otrokom, starejšim, prijateljem, neznancem in tudi vsem osebam s posebnimi potrebami, tudi osebam z DS, saj ga je mogoče prilagoditi različnim nivojem sposobnosti.

PROBLEM: Ugotovljeno je bilo, da so običajne gibalne aktivnosti za otroke z DS pogosto dolgočasne in jih ne želijo izvajati. Kadar pa so le-te izvedene v kombinaciji s plesom, v njih veliko bolj uživajo. Združevanje gibalnih vaj s plesno tehniko je lahko zato veliko bolj učinkovito in uspešno, zaradi specifičnosti telesnih in intelektualnih značilnosti otrok z DS pa je treba kljub temu vložiti več truda in biti še posebno potrpežljiv, da lahko dosežejo minimalni napredek v gibalnem razvoju.

METODE: Da bi učenca z DS povezali s plesom, smo se najprej odločili za celoletno vključevanje plesnih dejavnosti v sklopu predmeta gibanje in športna vzgoja na 1. stopnji Posebnega programa vzgoje in izobraževanja, kasneje pa tudi za izvajanje plesnih uric. Pri tem smo začeli s preprostimi in osnovnimi gibalnimi elementi, vključili smo uporabo pripomočkov, plesno-rajalne igre in zaključili s plesnimi točkami.

UGOTOVITVE: Ugotovili smo, da lahko s postopnostjo in veliko mero upoštevanja motivacijskih dejavnikov učenca vplivamo na izboljšanje njegovih gibalnih sposobnosti, zavedanja in spoznavanja lastnega telesa, zraven tega pa tudi na izboljšanje pozornosti in zmožnost osredotočanja na naloge. Opaznejši napredek je bil viden tudi v večji socialni vključenosti in vzpostavljanju odnosov z drugimi ter v splošnem dvigu pozitivnega

čustvenega počutja. Največji dosežki in rezultat vztrajnega dela so bili plesni nastopi pred množico ljudi.

ZAKLJUČEK: Učinki plesa so pozitivni na različnih razvojnih področjih (ne samo gibalnem), ne glede na število kromosov in ostalih posebnosti, kar daje plesu še večji čar. Veselje učenca z DS ob plesu in nastopih ter krepitev njegove pozitivne samopodobe sta le še dodatni spodbudi za nadaljnje delo v zastavljeni smeri.

Ključne besede: ples, gibanje, sposobnost, pozitivna samopodoba

LITERATURA:

Canfield, J. (2019). *The Effects of Dance on Gross Motor Skills and Strength in Students with Down Syndrome* (Master's Theses, University of Northern Colorado). Pridobljeno s "The Effects of Dance on Gross Motor Skills and Strength in Students wi" by Jennifer Canfield (unco.edu)

Clark, L. (2011). Movement Patterns and Quality of Life for Individuals with Down Syndrome: An Overview of Dance as Physical Therapy. *A Journal of Undergraduate Research*, 4, 37–48.

Cunningham, C. (1999). Poskušajmo razumeti Downov sindrom: vodnik za starše. Ljubljana: Društvo za pomoč duševno prizadetim – Sožitje, Sekcija za Downov sindrom.

GIBALNE AKTIVNOSTI ZA SPODBUJANJE SOCIALNEGA RAZVOJA

PHYSICAL ACTIVITIES FOR ENCOURAGEMENT OF SOCIAL DEVELOPMENT

Andreja LAMUT GAZVODA¹

¹Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, Ljubljana, Slovenija

Predavatelj(i): Andreja Lamut Gazvoda

IZHODIŠČA: Dijaki in strokovni delavci smo se ob pojavu epidemije in dela na daljavo znašli pred novim izzivom. Iskali smo nove možnosti za ohranjanje socialnega stika in razvijanja socialno komunikacijskih veščin. Dijaki z avtističnimi motnjami imajo pogosto primanjkljaje predvsem na področju prilagoditvenih spretnosti in težje vzpostavljajo socialne stike. Pojavljajo se težave na področju komunikacije. Udeležba v skupini nam omogoča socialno učenje in razvoj socialnih kompetenc. Udeleženci se lahko učijo drug od drugega in so deležni izkustvenega učenja. Socialno učenje je aktiven in miselni proces izkušenj, ki jih pridobijo udeleženci. Poleg tega pa gre tudi za procese opazovanja drugih. Socialne veščine razumemo, kot sposobnost različnih možnosti razumevanja in odzivanja v različnih socialnih situacijah. Pomagajo pa tudi pri ustreznem reševanju problemov, s katerimi se v življenju srečujemo. S socialnim razvojem in razvijanjem socialnih spretnosti se gradi tudi naš občutek vrednosti. V času epidemije smo soočeni z drugačnim načinom življenja in omejitvami gibanja.

PROBLEM: Pri uporabi socialnih iger smo želeli vključiti predvsem dejavnosti, ki spodbujajo tudi gibanje. Zanimalo nas je, kako se dijaki z avtistično motnjo razlikujejo od ostalih dijakov pri sodelovanju v aktivnostih s socialnimi igrami.

METODE: V vzorec je bilo vključenih 10 dijakov, starih med 15. in 17. let. Od tega so bili 4 dijaki z avtistično motnjo in 6 dijakov z govorno jezikovnimi motnjami oziroma naglušnostjo. Podatki so bili zbrani z metodo opazovanja in evalvacijskega vprašalnika. Pri izvedbi socialnih iger na daljavo smo vključili aktivnosti, ki so vključevale tudi gibanje. Aktivnosti, ki vključujejo gibanje dijakom omogočajo aktivno učenje in ne le poslušanje. Namen socialnih iger je bil uvodna sprostitev, medsebojno povezovanje ter krepitev socialnih veščin. S celotnim razredom smo izvedli tri skupinske delavnice.

UGOTOVITVE: Dijaki z avtistično motnjo so imeli kar nekaj težav z delom na daljavo in z aktivnim sodelovanjem pri aktivnostih. Pri delavnicah s skupino se je izkazalo, da imajo dijaki z avtistično motnjo več težav pri primerni komunikaciji s sošolci. Pri socialnih igrah, ki so zahtevale več socialnega povezovanja, so potrebovali dodatne spodbude. Dijaki so v evalvaciji navajali, da jim omenjene aktivnosti niso blizu in da raje delajo samostojno, kot v skupini. Preostali dijaki pa so aktivnosti ocenili kot dobre. Vsi dijaki so nad drugačno metodo dela vedno presenečeni. Dijaki so pozitivno sprejeli gibalne aktivnosti in začeli še sami razmišljati o različnih možnih izvedbah socialnih iger na daljavo. Povedali so, da se

jim večkrat zgodi, da so celo dopoldne za računalnikom in sedijo. Takšne aktivnosti so jim popestrile delo na daljavo.

ZAKLJUČEK: Pomembno je, da v procese socialnega učenja vpeljujemo tudi elemente gibanja in izkustvenega učenja. Pri dijakih tudi tekom šolanja na daljavo ne smemo pozabiti na socialni razvoj in pomen socialnih veščin.

Ključne besede: dijaki s posebnimi potrebami, socialne veščine, socialne igre, gibalne aktivnosti

LITERATURA:

Kobolt, A. (2009). Skupina kot prostor socialnega učenja. *Socialna pedagogika* 13(4), 359-381. Pridobljeno s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-MAR00PVO>

Petric, M. (april 2017). Vpliv gibanja na otrokov celostni razvoj. *Dolenjski list, priloga Živa*. Pridobljeno s <http://www.posvetovalnica.si/files/2018/10/Vpliv-gibanja-na-otrokov-celostni-razvoj.pdf>

Starman, V. (2015). Trening socialnih veščin kot sredstvo za doseganje višje ravni socialne uspešnosti mladostnikov. *Didakta* 117 (XXV): 48-50. Pridobljeno s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-R8H3IPJP>

Virk Rode, J. in Belak Ožbolt, J. (1991). *Razred kot socialna skupina in socialne igre*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

KOLESARČKI

BICYCLIST

Martina LIČEN ŽORŽ¹

¹Vrtec Kurirček Logatec, Logatec, Slovenija

Predavatelj(i): Martina Ličen Žorž

IZHODIŠČA: v prispevku bomo predstavili program Kolesarčki, ki smo ga izvedli skupaj z predšolskimi otroki. Program Kolesarčki je program prometne vzgoje za najmlajše. Preko programa smo otroke poučili o vedenje v prometnem okolju ter popestrili vsebino z gibalnega področja v vrtcu s sodobnimi športnimi vsebinami. Stopnje se med seboj povezujejo in nadgrajujejo.

PROBLEM: Program smo izvedli v spomladanskem času v okolici vrtca. Otrokom smo razložili pomen prometne varnosti in upoštevanje pravil v cestnem prometu. Otroci so razigrani, nestrpni, zato je potrebna toliko večja varnost. Zanimalo nas je, ali bodo otroci samouspešni s koordinacijo teoretičnega in praktičnega dela. S skupinskim prilagajanjem in sodelovanjem nam je uspelo izvesti program, kljub določenim oviram.

METODE: program smo izvajali po metodah prilagajanja, skupinskega in individualnega sodelovanja. Sestavljen je iz teoretičnega in praktičnega dela, tako da je vsak otrok tako v vlogi voznika kot v vlogi pešca. V teoretičnem delu smo otrokom predstavili osnovno kulturo v prometu, v praktičnem delu pa smo z otroci sodelovali v prometu na prometno urejenem poligonu, kjer je postavljenih več križišč, semaforjev in prometnih znakov. Voziti so morali prilagojen štirikolesnik na pedale, za kar morajo imeti dovolj moči za potiskanje, paziti na prometne znake in pešce. Uporabljati in upoštevati morajo vse varnostne dejavnike ter se preizkušati kot vozniki.

UGOTOVITVE: v praktičnem delu programa smo z otroci spoznali pravila, ki so jih morali prenesti tudi v teoretični del, kar pa ni tako enostavno. Upoštevati so morali prometne predpise, pešce na cesti ter hkrati voziti štirikolesnik na pedale. Koordinacija vsega naštetega je lahko velik zalogaj za otroke. Ukvarjanje s športno aktivnostjo je ključnega pomena za zdrav razvoj otroka. Spodbujanje otroka k kakršnikoli gibalni aktivnosti vpliva na celoten razvoj otroka. Današnji slog življenja mladih in otrok je vse preveč podvržen zabavni tehnologiji, saj otroci dneve preživljajo za računalniki, telefoni. Moč in koordinacija pa sta zelo pomembni dejavnosti pri gibalnem razvoju otroka.

ZAKLJUČEK: veliko otrok v tej starosti že vozi kolo brez pomožnih koles in program Kolesarčki je odličen program, ki vpeljuje tako varnost v prometu, otrokovo koordinacijo in sodelovanje ter prilagajanje z drugimi otroki. Skozi gibanje otrok spoznava svoje telo ter se nauči ravnanja s svojimi sposobnostmi in močmi. Zavedanje in poznavanje lastnega telesa deluje na otrokovo samozavest. Z izboljšano kontrolo gibanja se znižuje tudi

tveganje morebitnih poškodb, izučen in izurjen čut za ravnovesje in sposobnost hitrih reakcij v primeru nevarnosti pa preprečujeta morebitne nevarne padce in nesreče, zato moramo otroku nuditi možnost, da zadosti in poteši svoje gibalne potrebe.

Ključne besede: kolesarčki, prometna varnost, gibanje, koordinacija

LITERATURA:

<https://www.jumicar-kolesarcki.si/kolesarcki>

Pišot R., Jelovčan G. (2006). Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče. Založba Annales.

SKRITI KOTIČEK KOT GOZDNA IGRALNICA

SECRET CORNER AS A FOREST PLAYROOM

Martina LIČEN ŽORŽ¹

¹Vrtec Kurirček Logatec, Logatec, Slovenija

Predavatelj(i): Martina Ličen Žorž

IZHODIŠČA: Predstavili bomo gozdni kotiček, ki smo si ga našli na sprehodu. In ker je sedaj čas mehurčkov in omejitev, smo z otroci veliko zunaj in raziskujemo. Po naključju smo našli kotiček v gozdu in ga poimenovali naša gozdna igralnica. Naša skupina se je vključila tudi v projekt gozdne pedagogike, ki spodbuja in promovira gozd kot zdravo in inovativno učno okolje ter nam ponuja nešteto priložnosti za celovito učenje v naravi.

PROBLEM: Ker so otroci razigrani in nepredvidljivi, smo z otroci prvo cel kotiček spoznali, pregledali, ga raziskovali in nadzorovali otroke, da ne bi prišlo do kakšne poškodbe. Kotiček v gozdu je poln drevja, palic, kamnov in ostalih naravnih materialov, kar je bilo za otroke pravi magnet. Zanimalo nas je, kako bogata je otrokova domišljija z uporabo naravnih materialov. Oblike gibalnih/športnih aktivnosti smo si oziroma so si otroci sproti domislili, kar je pokazatelj bogate otrokove domišljije.

METODE: Vzorec so sestavljali otroci sari od 4 do 5 let. Podatke smo pridobili s pomočjo opazovanja. Uporabljali smo metode sproščanja, po metodah Čarobni otroci, metode sodelovanja, raziskovanja, opazovanja, ustvarjanja in medsebojnega povezovanja.

UGOTOVITVE: Gozdna igralnica se je pokazala kot zelo učinkovita gibalna aktivnost. Kurikulum za vrtece narekuje spontano in usmerjeno delo z otroki. V gozdu smo izvajali tako spontane igre kot vodene aktivnosti (praznovanje rojstnih dni, likovne dejavnosti z uporabo naravnih materialov, dejavnosti z področja matematike,...). Gozd prinaša za otroke številne prednosti, več zdravja, boljši razvoj gibalnih sposobnosti, izboljšana komunikacija, prilagajanje in pozitivno vpliva na samozavest ter samozaupanje otrok. Premalo je spontane igre, ki je zelo pomembna za celostni razvoj otroka.

ZAKLJUČEK: Preživljanje vzgojno izobraževalnega časa v gozdu ima za otroke številne prednosti in pozitivne učinke. V gozdu smo se z otroci lažje umirili, bili so manj obremenjeni in bolj ustvarjalni. Gozdni teren nudi otrokom naravno in raznoliko gibanje, kar je dobro za razvoj koordinacije in ostalih gibalnih sposobnosti. Otroci razvijejo tudi pozitiven občutek za odgovornost narave, zato jo bolj cenijo in varujejo.

Ključne besede: kotiček, gozdna igralnica, naravni material, odgovornost

LITERATURA:

Pišot, R. in Jelovčan, G. (2012). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Založba Annales.

Videmšek, M., Stančevič, B. in Sušnik, N. (2006). *En, dva, tri, igray se tudi ti! Gibalne igrice za otroke in odrasle*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

PRIDOBIVANJE KONDICIJE NA DRUGAČEN NAČIN – S FOTOORIENTACIJO

GETTING FIT IN A DIFFERENT WAY – WITH PHOTO ORIENTEERING

Nuša LONČAR ŠUČUR¹

¹Osnovna šola Dramlje, Dramlje, Slovenija

Predavatelj(i): Nuša Lončar Šučur

IZHODIŠČA: Kako lahko učence spodbudimo h gibanju in pridobivanju kondicije na nevsiljiv način? Ena od mnogih možnosti za to je fotoorientacija.

PROBLEM: Obdobje po delu na daljavo, ki je v šolskem letu 2020/2021 trajalo približno štiri mesece, je pokazalo, da imajo učenci velik manko na vseh področjih, predvsem na gibalnem. V šolo se je večina otrok vrnila nemotiviranih in pasivnih, veliko pa jih je imelo slabšo splošno pripravljenost, po vsaki dejavnosti so bili hitreje zadihani in utrujeni. Spraševali smo se, kako jih lahko dodatno motiviramo in da lahko na neočiten način izboljšajo kondicijo. Fotoorientacija je eden izmed načinov, kako smo to dosegli. Je odličen primer, kako popestriti ure pri pouku, saj je rekreativna, športna, zabavna in poučna dejavnost. Nadgradimo jo lahko tako, da združuje gibanje z učenjem in tako delujemo tudi medpredmetno, kar smo storili tudi mi. To je torej posebna vrsta orientacije, pri kateri udeleženci namesto zemljevida dobijo fotografije z detajli iz okolja, v okolico katerih lahko skrijemo kontrolne točke. Že v prvem triletju osnovne šole učenci pridobijo nekaj teoretičnih znanj s področja orientacije, kar se nadaljuje tudi kasneje, zato je smotrno, da to dejavnost uvrstimo tudi v program športa.

METODE: Kot metodo dela smo uporabili metodo opazovanja otrok ter deskriptivno metodo. V raziskavi so sodelovale učenke Osnovne šole Dramlje, ki so bile v šolskem letu 2020/2021 vpisane v 6., 7., 8. in 9. razred. Pri dejavnosti so bile razdeljene v več skupin, pripravljale in izvajale so fotoorientacijo. Opazovali smo predvsem aktivnost, pa tudi sodelovanje in motivacijo.

UGOTOVITVE: Velika večina učenk je bila navdušena nad fotoorientacijo, po uri športa so bile utrujene, kljub temu pa niso imele občutka, da so veliko gibale in tekle, četudi so bile vseskozi aktivne.

ZAKLJUČEK: Pridobivanje kondicije po dolgem obdobju mirovanja in pretiranega sedenja za računalniki je za večino učencev velik premik iz cone udobja. Vsak pretiran napor jim povzroča stres, vendar pa je kljub vsemu ta korak nujno potreben. Zato so v teh primerih alternativni načini pridobivanja kondicije najboljša možna pot do končnega cilja in dodana vrednost pedagoškega dela.

Ključne besede: pridobivanje kondicije drugače, fotoorientacija

LITERATURA:

Burnik, S., Petrovič, D., Gratej, L., Zubin, A. in Jereb, B. (2012). *Abc dejavnosti v naravi*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Fotoorientacija. (citirano 8.4.2021). Dostopno na naslovu: <http://socialna-akademija.si/fotoorientacija/>.

Fotoorientacija. (citirano 9.4.2021). Dostopno na naslovu: http://arhiv.sentvid.org/uploads/files/2016_0824_FOTOORIENTACIJA%20-%20VA%20BIL0.pdf.

Kristan, S. (1994). *Osnove orientiranja v naravi*. Radovljica: Didakta

Udovič, K. Verifikacija fotoorientacija kot gibalne dejavnosti v predšolskem obdobju. 2016. (citirano 8.4.2021). Dostopno na naslovu: <https://dk.um.si/Dokument.php?id=100638>.

Vahčič, N. in Mlakar, M. (2001). *Orientacijski tek – priročnik za poučevanje začetnikov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport: Inštitut za šport.

Zorman, J. *Orientacijski tek v osnovni šoli (diplomsko delo)*. 2016. (citirano 9.4.2021). Dostopno na naslovu: <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22068420ZormanJernej.pdf>.

TREND »VELIKIH ZADNJIC«

»BIG BOOTY« TREND

Nuša LONČAR ŠUČUR¹

¹OŠ Dramlje, Dramlje, Slovenija

Predavatelj(i): Nuša Lončar Šučur

IZHODIŠČA: Obdobje dela na daljavo je bil tudi čas, ko so nekatere najstnice več kot običajno spremljale razna socialnih omrežja ter si tudi z njihovo pomočjo ustvarile lepotne ideale. Sledile so spletnim nasvetom in tudi vadbam, vendar seveda brez zadostnega znanja ter prepotrebnih informacij in opozoril. Nekatera izmed popularnih omrežij (Instagram, TikTok,...) namreč najstnice še bolj intenzivno spodbujajo sledenju trenutno trendovskim idealom. Eden izmed njih je tudi velika in okrogla zadnjica. Vendar pa lahko sledenje tej želji poleg prednosti prinese tudi slabosti.

PROBLEM: Zakonitosti treninga so splošni populaciji dokaj nepoznane, še bolj pa nevarnosti, ki jih povzroča krepitev zgolj nekaterih mišic. Zadnjica ima večjo funkcijo od lepotne – te mišice so namreč zelo pomembne za učinkovito gibanje in predstavljajo zaščito ledvenemu delu. Vendar pa lahko krepitev izključno gluteusov povzroča težave. Ena izmed njih je spremenjena postavitev medenice. Vse mišice morajo namreč delovati v harmoniji in zato moramo vadbo za zadnjico uravnesiti z ostalimi vajami. Učenke kot lepotni ideal vidijo ženske v medijih, katerih podoba je marsikdaj docela spremenjena s pomočjo urejevalnikov (pa tudi lepotnih kirurgov) in NE pridobljena s pomočjo gibanja in športa. Vendar to seveda ni nikjer zapisano. Velikost zadnjice je v teh primerih velikokrat pretirana in neskladna z ostalo postavo. Predvsem so tem lepotnim idealom podvržena dekleta, zato je raziskava osredotočena predvsem na njih. Namen raziskave je bil ugotoviti poznavanje mišic zadnjice, zavedanje pomena in nevarnosti vaj za te mišice, raziskati, koliko se jih je že srečalo s težavami, povezanimi s temi mišicami ter ugotoviti, koliko trendi vplivajo na učenke. Izvajali smo jo med osnovnošolkami od 6. do 9. razreda OŠ Dramlje.

METODE: Uporabili smo deskriptivno in kavzalno metodo. V raziskavi so sodelovale učenke Osnovne šole Dramlje, ki so bile v šolskem letu 2020/2021 vpisane v 6., 7., 8. in 9. razred. Podatki so bili pridobljeni na podlagi vprašalnika.

UGOTOVITVE: Rezultati so pokazali, da se večina učenk zaveda, vendar ne pozna funkcij zadnjice, razen seveda lepotne. Prav tako ne poznajo v zadostni meri prednosti okrepljenih mišic in gibanj, ki jih le-te omogočajo. Imajo izdelano mnenje, kakšna oblika jim je všeč in poznajo nekaj načinov za pridobitev večje in bolj okrogle zadnjice. Nevarnosti ne poznajo, čeprav so se nekatere izmed njih (približno 8%) srečale tudi s posledicami nepravilnega treninga.

ZAKLJUČEK: Na podlagi vprašalnika in opazovanja ugotavljamo, da se bi bilo potrebno več pogovarjati o kritičnem pogledu na javne medije, socialna omrežja in trende, ki jih postavljajo vplivni estradniki. Po drugi strani pa bi morali bolj promovirati pravilen trening celotnega telesa z namenom oblikovanja skladne postave in podati informacije, ki bodo učenkam prišle prav vsaj v kasnejšem življenjskem obdobju, če ne že sedaj.

Ključne besede: velika zadnjica, krepitev, nevarnosti

LITERATURA:

Is It Possible to Do Too Many Butt Exercises? (15.5.2021) Pridobljeno s <https://myxperiencefitness.com/is-it-possible-to-do-too-many-butt-exercises/>

Ko boste slišali, kaj je sindrom 'mrtve zadnjice', ne boste ostali ravnodušni! (15.5.2021) Pridobljeno s <https://www.zadovoljna.si/sport-zdravje/ko-boste-slisali-kaj-je-sindrom-mrtve-zadnjice-ne-boste-ostali-ravnodusni.html>

Metode zaostrovanja zadnjice. (16.5.2021) Pridobljeno s: <http://sl.jrpbeauty.com/metode-zaostrovanja-zadnjice-2.html>

Sedem razlogov, zakaj je dobro imeti veliko zadnjico! (15.5.2021) Pridobljeno <https://narobesvet.com/7-razlogov-zakaj-je-dobro-imeti-veliko-zadnjico/>

Skrivnosti lepe zadnjice in lazi ki jim ne smete verjeti. (16.5.2021) Pridobljeno s <https://gymbeam.si/blog/skrivnosti-lepe-zadnjice-in-lazi-ki-jim-ne-smete-verjeti/>

Trije razlogi, zakaj je pametno krepiti mišice zadnjice. (16.5.2021). Pridobljeno s <https://zenska.hudo.com/zdravje/hujsanje-in-rekreacija/3-razlogi-zakaj-je-pametno-krepiti-misice-zadnjice/>

GIBALNA DEJAVNOST OTROK V ČASU DALJŠEGA ZAPRTJA VRTCEV

CHILDREN'S PHYSICAL ACTIVITY DURING PROLONGED KINDERGARTEN CLOSURES

Natalija MAJETIĆ¹

¹Vrtec Hansa Christiana Andersena, Ljubljana, Slovenija

Predavatelj(i): Natalija Majetić

IZHODIŠČA: Raziskovalci so na vzorcu 20.000 šoloobveznih otrok ugotovili, da je splošna gibalna učinkovitost v času zaprtja vzgojno-izobraževalnih institucij upadla za 13 %. Opozarjajo, da bodo posledice ukrepov (kot so zaprtje telovadnic, omejevanje gibanja, prepoved skupinskih športov itd.) dolgoročne, saj otrokom zaradi pomanjkanja gibanja posledično pada pozornost, kar se nato odrazi v učnem uspehu. Poudarjajo, da je treba otrokom ponuditi čim več možnosti za ukvarjanje z gibalnimi dejavnostmi in iskati rešitve za pogosto, pestro in intenzivno vadbo.

PROBLEM/NAMEN: Namen pričujočega prispevka je predstaviti gibalne dejavnosti, ki smo jih pripravili za otroke na podlagi ugotovitev padca gibalne učinkovitosti, ter predstaviti nekatere izsledke, ki smo jih pri tem ugotovili.

METODA: V program gibalnih dejavnosti smo vključili skupino 24 predšolskih otrok Vrtca Hansa Christiana Andersena, enota Marjetica, starih 5-6 let. S pomočjo staršev smo preko spletne aplikacije Facebook ustvarili zaprto skupino in dvakrat tedensko po eno uro skupaj telovadili. Telovadba je bila povezana z igro. Prilagodili smo jo starosti otrok. S pomočjo gibanja smo realizirali letni delovni načrt oddelka in pri tem upoštevali načelo vertikalne in horizontalne medpodročne povezanosti. V igre smo smotrno vključili naravo, družbo, matematiko, jezik in umetnost tako, da so otroci spoznavali različne teme (vesolje, poklici, promet itn.). Gibalna vadba je bila izvajana na daljavo preko videokonferenčnega sistema, in sicer tako, da je temeljila na naravnih in preprostih oblikah gibanja, ki so jih lahko otroci izvajali samostojno, brez pomoči staršev. Otroci so s starši sodelovali pri Andersenovih igrah brez meja ter se udeležili skupnega izleta. Med izvajanjem smo spremljali motiviranost otrok za delo ter število aktivnih otrok. Beležili smo opravljene naloge otrok in povratne informacije staršev (npr. fotografije opravljenih nalog). Aktivnost otrok smo preverjali s pomočjo doseganja zastavljenega cilja oziroma končnega izdelka.

UGOTOVITVE: V času izvajanja gibalnih dejavnosti na daljavo je bila odzivna več kot polovica otrok in njihovih staršev, vendar nikoli hkrati. Iz tedna v teden je zanimanje za sodelovanje nekoliko upadalo. Prisotnost na vadbi preko video-konferenčnega sistema ni nikoli presegla polovice otrok. Večinoma so na videokonferenčnem prenosu sodelovali isti otroci. Ostali pa so sodelovali v drugih aktivnostih, kot so tradicionalne Andersenove igre brez meja ipd. Organizirali smo tudi skupni izlet v gozd, a se ga je udeležilo le 8 družin,

kar je predstavljalo tretjino vseh otrok v skupini. Dve družini nista sodelovali pri nobeni aktivnosti, sta bili pa vedno odzivni in pripravljeni na pogovor po telefonskem klicu.

ZAKLJUČEK: Menimo, da bi bil ob morebitnem ponovnem zaprtju vrtcev takšen program smiseln, in sicer še posebej za otroke drugega starostnega obdobja. Raziskati bi bilo treba še razloge za odsotnost vključevanja staršev in otrok v zasnovani program ter poiskati drugačne poti do družin in načine za sodelovanje.

Ključne besede: gibalna učinkovitost, delo na daljavo, gibanje in igra, predšolski otroci.

LITERATURA:

Bahovec in sod. (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.

Cemič, A. (2011). Motorika predšolskega otroka. (Za interno uporabo) Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Starc, G., Kovač, M., Leskošek, B., in Jurak, G. (2020). Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije COVID-19. Pridobljeno s <https://www.slofit.org/aktualno/ID/217/Poro%C4%8Dilo-z-rezultati-upada-gibalne-u%C4%8Dinkovitosti-in-nara%C5%A1%C4%8Danja-debelosti-slovenskih-otrok-po-razglasitvi-epidemije-covid-19>.

Otroci so in bodo največje žrtve koronavirusa. (2020). Pridobljeno s <https://val202.rtv slo.si/2020/09/otroci-so-in-bodo-najvecje-zrtve-koronavirusa/>.

Zavratnik, M. (2020). Posledice epidemije: meritve kažejo splošen padec gibalnih sposobnosti otrok. Pridobljeno s <https://www.rtv slo.si/zdravje/posledice-epidemije-meritve-kazejo-splošen-padec-gibalnih-sposobnosti-otrok/536824>.

Z GIBALNIMI AKTIVNOSTMI DO AKTIVNE VKLJUČENOSTI UČENCEV S POSEBNIMI POTREBAMI V UČNI PROCES

WITH MOTOR ACTIVITIES TO ACTIVE ENGAGEMENT OF STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS IN THE LEARNING PROCESS

Vanja MAKARIČ¹

¹Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, Ljubljana, Slovenija

Predavatelj(i): Vanja Makarič

IZHODIŠČA: Zaradi pomembnosti gibanja in aktivnega sodelovanja učencev med poukom se med poučevanjem velikokrat uporabljamo učenje z gledališkimi pristopi.

PROBLEM/NAMEN: Pri svojem delu opažamo, da imajo otroci s posebnimi potrebami težave s priklicem snovi, ohranjanjem učne snovi in tudi z memoriranjem učne snovi oziroma s prvim učenjem snovi. Vedno več otrok ima tudi težave s pozornostjo. Prav tako otroci s posebnimi potrebami za usvajanje novih veščin običajno potrebujejo več ponovitev. Za izboljšanje pomnjenja, in da bi bile te ponovitve bolj zanimive, uporabljamo različne prilagoditve in pristope.

METODE: Eden izmed uporabljenih pristopov, ki bi vam ga radi predstavili v prispevku, je učenje z gledališkimi pristopi. Pri slednjih je v učni proces vključenega več gibanja in aktivnega vključevanja učencev. Eden izmed ciljev, ki smo se ga lotili z gledališkimi pristopi, je, da učenec loči strojno in programsko opremo računalnika. Da bi bilo to utrjevanje in ponavljanje bolj zabavno, uporabljamo naslednje igre: na začetku povemo, kaj učenci naredijo v primeru, če beseda oziroma besedna zveza spada pod strojno opremo, in kaj v primeru, ko spada pod programsko opremo. Na primer, ko je odgovor strojna oprema, učenci mirujejo, sicer pa počepnejo. Nato začnemo z igro. Vsi v razredu stojijo. Učitelj ali eden izmed učencev pove primer strojne ali programske opreme. Nato se učenci glede na rezultat ustrezno premaknejo oziroma se ne premaknejo. Namesto počepov se lahko dogovorimo, da pri strojni opremi stojijo samo na desni nogi, držijo eno roko v zrak, naredijo razkorak in podobno.

UGOTOVITVE: Na začetku so bili učenci nesamozavestni, z nelagodjem so se lotili nastopanja in prevzemanje vlog, igranje se jim je zdelo neprimerno in smešno, vendar so se kmalu navadili in jim je bilo kasneje tako učenje zabavno. Ena izmed pomembnejših predpostavk je, da se učenci v razredu počutijo varno. Med skupinskim reševanjem nalog so se učili timskega dela in ga postopoma tudi izpopolnjevali. Med učenjem smo se tudi večkrat nasmejali. Za učence je uporaba gledaliških pristopov pri pouku igra, za nas, učitelje, pa je to aktivno učenje, pri katerem vključimo učence in preprečimo, da bi učenci z mislimi odtavali stran od snovi. Vseeno pa se nekateri učenci niso želeli izpostavljati.

Slednje smo pustili, da so dogajanje le opazovali, saj so se že zgolj z opazovanjem ustvarjalnega učnega procesa veliko naučili.

ZAKLJUČEK: Gledališki pristop je pouk popestril in spodbudil učence k sodelovanju in povezanosti ter je vplival na njihovo ustvarjalnost, domišljijo ter spontano izražanje. Bilo je hkrati zabavno in poučno. Prav tako so zaradi gledaliških pristopov imeli manj težav s priklicem snovi. Prav zaradi gledališkega pristopa so ure matematike in računalništva bolj zabavne in bolj aktivne. Edina omejitev pri uporabi gledaliških pristopov je učiteljeva domišljija in sposobnost ter izkušnje otrok.

Ključne besede: gledališče, gledališki pristopi, matematika, računalništvo

LITERATURA:

Andrejka Kavčič, R. (2005). Učenje z gibanjem pri matematiki: priročnik gibalnih aktivnosti za učenje in poučevanje matematike v 2. razredu devetletke. Ljubljana: Društvo Bravo.

Opara, B. (2005). Otroci s posebnimi potrebami v vrtcih in šolah: vloga in naloga vrtcev in šol pri vzgoji in izobraževanju otrok s posebnimi potrebami: uresničevanje vzgojno – izobraževalnih programov s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo. Ljubljana: Centerkontura.

Gaber Korbar, V., Jenko, S., Korbar, V., Lešnik, I., Picelj, K., Suhadolnik, G., ... Štampek, M. (2020). Moč (spo)razumevanja: osnove gledališke pedagogike. V V. Gaber Korbar (ur.) Ljubljana: Društvo ustvarjalcev Taka Tuka.

Gaber Korbar, V. (2014) Delo. Z gledališčem vzgajamo otroke. Pridobljeno s <https://old.delo.si/novice/ljubljana/z-gledaliscem-vzgajamo-otroke.html>

Geršak, V. (2016). Ustvarjalni gib kot celostni učni pristop v osnovni šoli (Doktorska disertacija). Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

PRAZNIČNO GIBALNO DARILO ZA VSO DRUŽINO

A FESTIVE MOVEMENT GIFT FOR THE WHOLE FAMILY

Meta MATZELE¹

¹Vrtec Pedenjped, Ljubljana, Slovenija

Predavatelj(i): Meta Matzele

IZHODIŠČA: Gibanje je otrokova osnovna potreba. Z gibanjem spoznava svet okrog sebe in predvsem samega sebe. V predšolskem obdobju je otrokov domišljjski svet zelo močan, zato je pomembno, da dejavnosti izvajamo preko igre.

PROBLEM: Otroci s posebnimi potrebami potrebujejo veliko gibalnih spodbud, ki jim pomagajo k boljšemu zaznavanju sebe in zunanjega sveta ter vplivajo na njihov celostni razvoj. Čas karantene je prinesel omejitve gibanja tudi zanje: otroci so ostali v domačem okolju; zunanja igrišča so ostala zaprta, decembrski čas je prinesel več teme, mraz in manj možnosti za različna gibanja v naravi. S pripravo zabavnih gibalnih aktivnosti smo želeli spodbuditi starše in otroke k skupnemu gibanju v domačem prostoru in z materiali, ki jih imajo doma. V daljšem obdobju zaprtja vrtcev smo s pomočjo staršev želeli pri otrocih utrjevati nekatere gibalne spretnosti in naravne oblike gibanja, ki smo jih zanje načrtovali v individualiziranih programih na začetku šolskega leta.

METODE: Petnajstim otrokom s posebnimi potrebami smo domov poslali zapisane predloge praznično igrivih gibalnih aktivnosti. Aktivnosti so vključevale materiale, ki jih najdemo doma: kape, šal, nogavice, krpe. Zajeli smo naravne oblike gibanja (hoja, korakanje, poskoki, valjanje, vlečenje) in gibalne sposobnosti (ravnotežje, koordinirana gibanja, moč trupa in nog ter preciznost pri ciljanju). Za motivacijo smo vključili decembrske može, jelene, palčke, peko piškotov, ples, okrašeno smrečico in zimske radosti (drsanje, sankanje itn.).

Na začetku šolskega leta smo z opazovanjem ugotovili gibalno stanje posameznega otroka. S predlaganimi aktivnostmi naj bi vsak od njih nadgradil nekatere načrtovane gibalne spretnosti in naravne oblike gibanja. Ob ponovnem odprtju vrtca smo z opazovanjem ugotovili otrokov gibalni napredek in na osnovi tega zanj načrtovali nadaljnje gibalne aktivnosti v vrtcu.

UGOTOVITVE: Ugotovili smo, da je otrokova gibalna aktivnost doma povezana z gibalno navdušenostjo staršev. Starši potrebujejo usmeritve in predloge za gibalno spodbujanje svojih otrok, saj so se v našem primeru številni pozitivno odzvali nanje. Nekateri gibalno spodbujeni otroci s posebnimi potrebami so ob spodbudi staršev razvili ravnotežnostne spretnosti, izboljšali koordinacijo gibanja, preko naravnega gibanja so izboljšali zavedanje sebe in prostora.

ZAKLJUČEK: Otroci potrebujejo različne oblike gibanja. Za vse otroke je domišljajska igra velik motivacijski dejavnik tudi pri usmerjenem gibanju. Otroci s primanjkljaji na gibalnem področju potrebujejo več spodbud in usmeritev s strani odrasle osebe. V vrtčevskem okolju dobijo različne gibalne izkušnje, v domačem okolju pa so prepuščeni iznajdljivosti staršev. Zato je zelo pomembno spodbujanje in usmerjanje staršev k skupnim gibalnim aktivnostim z otrokom doma.

Ključne besede: gibanje, epidemija, praznični december, motivacija

LITERATURA:

Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Športno društvo GIB. *Športni adventni koledar* (2020). Pridobljeno s

https://gib-sport.com/programi/sportni_program/116/sportni_adventni_koledar/

SPODBUJANJE GIBALNEGA RAZVOJA PRI UČENCIH Z MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU

PROMOTING MOTOR DEVELOPMENT IN PUPILS WITH MENTAL DEVELOPMENT DISORDER

Manja MESAR BOGOVIČ¹

¹Osnovna šola Roje, Domžale, Slovenija

Predavatelj(i): Manja Mesar Bogovič

IZHODIŠČA: Osnovna šola Roje izobražuje učence z motnjami v duševnem razvoju, ki glede na kompleksnost težav obiskujejo prilagojen program vzgoje in izobraževanja z nižjim izobrazbenim standardom oziroma posebni program vzgoje in izobraževanja, ustanovi pa je pridružen tudi en oddelek razvojnega vrtca. Celotna populacija otrok in mladostnikov je zelo raznolika, tako po starosti, (od dveh pa do 25 let), kakor tudi po kompleksnosti njihovih težav. Naša osnovna skrb in odgovornost je, da vsakemu otroku/učencu nudimo optimalne pogoje za razvoj, kar zahteva zelo fleksibilne pristope pri delu.

PROBLEM: Odraščanje otrok z motnjami v duševnem razvoju poteka drugače od vrstnikov, saj so na mnogih področjih omejeni. Posamezni učenci so poleg tega še gibalno ovirani, imajo pridružene različne bolezni, govorno jezikovne motnje, motnje avtističnega spektra, prirojene malformacije in številne druge težave. Zaradi tega imajo v svojem primarnem okolju manj ali celo nič socialnih stikov. S svojimi vrstniki v lokalnem okolju se v prostem času manj oziroma ne družijo, to pomeni, da popoldneve večinoma preživljajo neaktivno, ostajajo v domačem okolju, se ne gibajo.

METODE: Naš cilj je, da otrokom in mladostnikom nudimo številne in različne gibalne dejavnosti, ki so prilagojene njihovi starosti in razvojnim potencialom. Doseči želimo tudi spremembo mišljenja pri starših. Skozi raznolike dejavnosti - predavanja, skupino za starše, jih ozavešamo o pomembnosti vsakodnevnih gibalnih dejavnosti tudi v domačem okolju. Že v vrtcu izvajamo projekt Mladi športnik, kjer prek dodatnih tedenskih gibalnih vsebin razvijamo motoriko in koordinacijo malčkov. Ob zaključni prireditvi se specialni olimpijadi pridružijo celotne družine in s tem otroka vidijo v luči njegovih dosežkov, ne več le z vidika njegovih omejitev, kar pozitivno vpliva na odnos družine do tega otroka. Za učence v prilagojenem oziroma posebnem programu organiziramo gibalne odmore, pouk v naravi in številne sprostitvene dejavnosti.

UGOTOVITVE: Naša populacija učencev potrebuje stalne spodbude, saj njihov razvoj poteka upočasnjeno in neharmonično. Ob tem, ko jim v okviru pouka in dodatnih dejavnosti nudimo gibalne izzive, razvijajo svoje motorične potenciale in s tem napredujejo tudi na kognitivnem področju in na področju socializacije.

ZAKLJUČEK: Gibalni razvoj otrok z motnjami v duševnem razvoju je še toliko bolj pomemben, ker ima ta populacija otrok v primarnem okolju manj spodbud in možnosti za razvoj. Odgovornost naše ustanove je, da prek različnih športnih programov in dodatnih dejavnosti te primanjkljaje kompenziramo ter s tem našim otrokom in mladostnikom nudimo optimalne pogoje za njihov razvoj in napredek.

Ključne besede: otroci s posebnimi potrebami, gibalno ovirani, športne aktivnosti

LITERATURA:

Debeljak J., (2016). Športna aktivnost oseb s posebnimi potrebami in njihovo vključevanje na trg dela v Sloveniji (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

Videmšek M., Karpljunc D., Zajec J., Meško M., Gibalna/športna dejavnost predšolskih otrok s posebnimi potrebami. Revija šport, šport oseb s posebnimi potrebami 183-191. Pridobljeno s https://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Mali%20soncek/Revija_Sport_otroci_posebnimi_potrebami.pdf

Z GIBANJEM DO IZRAČUNA DIAGONAL

CALCULATING DIAGONALS WITH MOVEMENT

Mojca MEZEG DRMOTA¹

¹OŠ Ivana Tavčarja Gorenja vas, Gorenja vas, Slovenija

Predavatelj(i): Mojca Mezeg Drmota

IZHODIŠČA: Gibanje je ključno za človeški razvoj, zato je potrebno, da se dnevno čim več gibljemo. Pri tem je pomembna tudi vloga vrtcev in šol, ki naj v svoje dnevne dejavnosti vključujejo čim več gibanja in tako prispevajo k zdravemu otroškemu razvoju.

PROBLEM: Zaradi karantene in šolanja na daljavo so se pri veliki večini otrok poslabšale gibalne sposobnosti in povečala se je njihova telesna masa. Naloga nas učiteljev je, da pri svojih urah v čim večji meri poskušamo organizirati učne dejavnosti, pri katerih se bodo učenci čim več gibali. Zato je izvedba matematike na prostem z vključevanjem gibanja ena od možnosti za povečanje gibalne aktivnosti in lažjega učenja.

METODE: V 8. razredu pri obravnavni večkotnikov, lahko temo o diagonalah spoznamo v naravi. Pred odhodom se opremimo s kolebnicami. Ker naša šola stoji na robu gozda, imamo tako veliko možnosti za raziskovanje, igro in tudi poučevanje v naravi. Po kratkem sprehodu najprej ponovimo, kaj je lomljenka, nato učenci s pomočjo kolebnice naredijo vse možne kombinacije lomljenk (sklenjena, nesklenjena, enostavna, neenostavna). Potem jim naročim, da naredijo trikotnik, kjer stranice lika predstavljajo kolebnice, oglišča pa predstavljajo učenci sami. Kolebnice postavijo na tla. Vprašam jih, koliko sosednjih in nesosednjih oglišč ima vsak učenec. Povejo, da ima vsak dve sosednji oglišči in nič nesosednjih. Povem jim, da je diagonala daljica, ki povezuje dve nesosednji oglišči večkotnika in jim naročim, da naj s pomočjo dodatnih kolebnic, naredijo diagonale v trikotniku. Ugotovijo, da se tega ne da narediti.

Sledi sestava poljubnega štirikotnika. Učenci spet predstavljajo oglišča, kolebnice na tleh pa stranice štirikotnika. Tokrat ugotovijo, da ima vsak dve sosednji oglišči in eno nesosednje oglišče. S poskušanjem ugotovijo, da lahko naredijo dve diagonalni. Tako naredijo še za petkotnik in šestkotnik. V zaključku ure učenci sami ugotovijo, kakšna je formula, s katero se izračuna število diagonal v večkotniku. Uro končamo s sprehodom nazaj v šolo.

UGOTOVITVE: Najpomembnejše je, da smo kljub temu, da je bila ura izpeljana na igriv način v naravi, prišli do istih ugotovitev in tako dosegli zastavljene učne cilje. Učenci pa so se ob tem zabavali, gibali, bili na svežem zraku in tako skoraj pozabili, da so pri uri matematike.

ZAKLJUČEK: Potreba po vključevanju gibalnih elementov v pouk, naj bo vedno prisotna. Otroci se radi gibajo in dolžnost nas učiteljev je, da jim to v čim večji meri skušamo omogočiti ter tako prispevamo k njihovemu zdravemu psihofizičnemu razvoju.

Ključne besede: kolebnica, lomljenka, večkotnik, oglišče, diagonala

LITERATURA:

Bajramović, Hriberšek, Medar, Vatovec. (2020). Matematika 8. Samostojni delovni zvezek za matematiko v osmem razredu osnovne šole, 2. del. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba.

GOZDNA IGRALNICA

FOREST PLAY SPACE

Klavdija NOVAK¹

¹Vrtec Kurirček Logatec, enota Laze, Logatec, Slovenija

Predavatelj(i): Klavdija Novak

IZHODIŠČA: Otrokova prednostna aktivnost je igra, s katero pridobiva nova znanja, hkrati pa utrjuje že osvojena. Z bivanjem v naravi in z možnostjo prostega raziskovanja okolja jih zagotovo usmerimo h kvalitetnemu in zdravemu preživljanju časa.

PROBLEM: Vzgojitelji v vrtcu se veliko posvečamo naravi in jo izkoriščamo kot spodbudno učno okolje. Otroke spodbujamo k organizaciji in izvajanju dejavnosti na prostem, kar nam omogoča veliko več možnosti pri uresničevanju načel iz Kurikuluma za vrtce. Poleg želje po spoznavanju narave je v predšolskem obdobju zelo izrazita potreba po gibanju.

METODE: V našem primeru se je izkazala za zelo učinkovito povezava med gibanjem in naravo. Pri tem so otroci sami raziskovali in predlagali možnosti za dejavnosti, preko metode raziskovanja in lastne aktivnosti.

UGOTOVITVE: Skozi našo prakso se je izkazalo, da je gibanje najbolj smiselno izvajati v naravi. Otroci izvajajo gibalne dejavnosti na prostem, pri čemer so fizično aktivnejši ter tako s pomočjo interakcij razvijajo tudi svoje intelektualne sposobnosti. Otroci v predšolskem obdobju naravo dojemajo na izrazito čustven način in pri tem uporabljajo izkustveno pot spoznavanja. Pomembno v tem obdobju je predvsem gibanje v naravnem okolju, spontano raziskovanje gozda in igra z naravnimi materiali, ki jih najdemo v gozdu. Pri tem ne smemo pozabiti, da otroci doživljajo gozd na povsem drugačen način kot odrasli. Gre za spoznavno pot, pot izkustvenega učenja, ki je nam odraslim, že tuja. Otroci namreč do informacij prihajajo z vsemi čutili. Opazovanje jim ni dovolj, želijo se dotikati stvari, jih mečkati, okušati, stresti, preučevati, razstaviti. Gozd ima vse značilnosti kakovostnega in privlačnega igralnega prostora, v katerem imajo otroci svobodo gibanja, sama struktura in zgradba gozda pa omogoča najrazličnejšo uporabo. Otroci lahko uporabljajo materiale glede na lasten razvoj in potrebe, z materialom lahko manipulirajo na neskončno načinov ter pridobivajo nove izkušnje in iščejo nove izzive. Skozi igro otroci v gozdu raziskujejo in eksperimentirajo, rušijo in gradijo, se odločajo in izbirajo in so hkrati odgovorni do okolja. V našem vrtcu, ki se nahaja na podeželju, otrokom omogočamo veliko bivanja na prostem, v naravi. Pot do gozda nas pelje preko travnikov, polj, tako, da smo lahko hitro stran od prometne ceste. Naš kotiček v gozdu obiskujemo v vseh letnih časih ne glede na vreme, saj nam daje zavetje poleti, ko je vroče s svojo senco in pozimi, ko se lahko igramo na snegu in ledu.

ZAKLJUČEK: Naša gozdna igralnica je prostor v naravi, ki se spreminja in z njo smo se spremenili tudi mi. Ponuja nam neskončno možnosti za igro, otroci imajo veliko idej, ki jih lahko zunaj izživijo, njihova igra je raznolika, vedno najdejo kaj novega, raziskujejo, se veliko gibajo na svežem zraku in kar je najpomembnejše: otroci so gozdno igralnico sprejeli za svoj prostor v gozdu in se tja radi vračajo. Iz gozda vsakokrat pridemo bogatejši za nove izkušnje in nepozabna doživetja. Otrokova spontana igra v okolju, kot je gozd, bogati njegov vsakdan, poskrbi za boljše počutje in njegovo fizično in psihično zdravje, razvija empatijo do narave, pospešuje medsebojno sodelovanje in spodbuja radovednost, domišljijo in ustvarjalnost. Omogočimo otrokom, da bo v njihovem otroštvu igranje na prostem najpomembnejši del otroštva.

Ključne besede: narava, gozd, igra

LITERATURA:

Gyorek, N. (2016). Gremo mi v gozd: gozdni priročnik, planer. Kamnik: Inštitut za gozdno pedagogiko.

Marjanovič, U.L. (2001). Otrok v vrtcu - priročnik h Kurikulumu za vrtce. Maribor: Obzorja.

TELO IN GIBANJE PRI UČENCIH Z MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU

BODY AND MOVEMENT AMONG CHILDREN WITH INTELLECTUAL AND DEVELOPMENTAL DISABILITIES

Jana NUSDORFER RECEK¹

¹Osnovna šola Gornja Radgona, Podružnična šola dr. Janka Šlebingerja, Gornja Radgona, Slovenija

Predavatelj(i): Jana Nusdorfer Recek

IZHODIŠČA: Učenci z motnjo v duševnem razvoju imajo poleg znižane splošne inteligentnosti slabše razvite govorne, socialne, emocionalne in gibalne sposobnosti. Pri pouku potrebujejo posebne oblike in metode dela. Oddelek obiskujejo učenci treh različnih razvojnih stopenj in starosti, zato smo s posebno skrbnostjo izbrali načine, kako učencem predstaviti njihovo telo kot pripomoček, ki jim omogoča gibanje.

PROBLEM: Mentalni in gibalni razvoj sta med seboj povezana. Gibanje omogoča raziskovanje sveta in lastnega telesa. Oddelek obiskujejo otroci z zelo heterogenimi gibalnimi in mentalnimi sposobnostmi ter starostno strukturo (od 8 do 15 let). Pri predmetu Splošna poučenost, ki obsega različna predmetna področja, med drugim tudi Spoznavanje okolja, so v okviru teme Človeško telo učenci spoznavali funkcije posameznih delov telesa (kosti in sklepi, notranji organi). Učni načrt predvideva, da učenec s pomočjo različnih izkušenj razvija senzorične izkušnje, zaznave in predstave. Namen prispevka je predstaviti, kako je potekalo spoznavanje telesa in njegovih funkcij v povezavi z gibanjem.

METODE: Metode in vsebine spoznavanja človeškega telesa smo prilagajali glede na sposobnosti posameznega otroka v oddelku. Učencem smo želeli čim bolj nazorno približati, kako je videti naše telo od znotraj ter kaj se s posameznimi deli telesa dogaja med gibanjem. Zaradi posebnosti v razvoju se svojega telesa začnejo zavedati s pomočjo zibanja, božanja, masaže, igra pa jim pomaga pri spontanem raziskovanju telesa in učenju. Prav igra je način, s katerim lahko vplivamo na razvoj motorike. Na drugi strani pa smo abstraktnost raziskovanja tega, kar se skriva znotraj našega telesa, konkretizirali tako, da so učenci izdelovali različne izdelke, ki prikazujejo, kako naše telo deluje. Reflektirali smo, kaj posamezen učenec občuti pri določeni obliki gibanja (npr. skakanje – hitrejše bitje srca, globlje dihanje).

UGOTOVITVE: Načine predstavitve človeškega telesa in njegovih funkcij smo skrbno izbrali. Dva učenca, ki sta se iz zahtevnejšega programa prešolala v manj zahteven program sta v celoti povezala funkcijo in dogajanje z določenim delom telesa. Ostali le delno in ob vodenju strokovnega delavca.

ZAKLJUČEK: Tema Človeško telo je zahtevna tako za učence z ovirami kot za učence večinske populacije. Vendar nam je kljub različnim oviram, ki jih imajo učenci, uspelo, da so vzpostavili določene povezave med deli telesa in gibanjem. Zato načrtujemo, da bomo v naslednjem letu dejavnosti nadgradili in razširili.

Ključne besede: posebni program vzgoje in izobraževanja, splošna poučenost, telo

LITERATURA:

Cerar, M., Fužir, S., Grubešič, S., Habjan, M., Oberstar, Š., Peče, M. ... Vačun, M. (1999). Splošna poučenost. Priročnik za defektologe, ki vzgajajo otroke in mladostnike z zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju in drugimi dodatnimi motnjami. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Grubešnik, S., Rožič, E., Turičnik, S., Lipovšek, V., Fijavž, E., Magdič, J. in Zagožen, M. (2004). Učni načrt Splošna poučenost. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Posebni-program-vzgoje-in-izobrazevanja/1-3-stopnja/splosna_poucenost-osn_raven.pdf

ENA, DVE, TRI – ZMOREMO VSI: RAZVIJANJE KOORDINACIJE PRI UČENCIH S POSEBNIMI POTREBAMI

ONE, TWO, THREE – WE CAN DO IT ALL: DEVELOPING COORDINATION IN STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS

Nika OBED¹

¹Osnovna šola Danila Lokarja Ajdovščina, Slovenija

Predavatelj(i): Nika Obed

PROBLEM: Pri učencih s posebnimi potrebami ima gibanje pomembno vlogo. Poleg vpliva na psihofizični razvoj lahko pomembno učinkuje tudi na razvijanje socialnih veščin. Vse to so področja povezana s splošnimi cilji vzgoje in izobraževanja, v povezavi z gibanjem pa so specifično opredeljena v kurikulumu športne vzgoje. Izvajanje športne vzgoje v heterogenih skupinah učencev s posebnimi potrebami predstavlja izziv, saj so pri nekaterih učencih prav na področju gibalnega aparata osnovni ali pridruženi primanjkljaji. Obenem je pri drugih učencih s posebnimi potrebami prav gibanje lahko močno področje, saj se manj kot drugi predmeti usmerja na deklarativna znanja. Z željo po pripravi športne aktivnosti, ki bi jo lahko izvajali vsi učenci, smo si znotraj dveh razredov prilagojenega programa z nižjim izobrazbenim standardom zastavili cilj priprave dejavnosti, ki bi jo z učenci kontinuirano izpopolnjevali izven ur športne vzgoje. Gibalno aktivnost smo sestavili iz različnih vaj s poudarkom na koordinaciji. Prav koordinacija je namreč pogosto komorbidna znižanim intelektualnim sposobnostim in ni pomembna zgolj pri športu, temveč tudi pri drugih šolskih veščinah in spretnostih, na primer pri pisanju (koordinacija oko – roka). Z aktivnostmi, ki so postale del vsakdana, smo želeli izboljšati splošno koordinacijo, spodbuditi otroke k samostojnemu izvajanju gibalnih nalog, okrečiti motivacijo za gibanje ter povezati po sposobnostih zelo različno skupino otrok.

METODE: Pri gibalni aktivnosti koordinacije »1, 2, 3 – zmoremo vsi« smo oblikovali tri sklope vaj z elementi dinamične in statične izvedbe. Začetno stanje motorične izvedbe je bilo neformalno spremljano z metodo opazovanja z udeležbo. Kot dopolnilno metodo za vpogled v motivacijo in občutek socialne sprejetosti smo uporabili vprašalnik odprtega tipa za učence. Izvajanje nalog v namene raziskovanja je trajalo šest mesecev.

UGOTOVITVE: Končni rezultati so pokazali, da so vsi učenci izražali večjo motivacijo za športne aktivnosti. Večina učencev je izkazala višjo oceno sprejetosti znotraj oddelka, pri čemer nihče izmed preostalih ni izkazal občutka slabše sprejetosti v razredu. Analiza opazovanja je pokazala, da so bili vsi učenci ob zaključku samostojni in manj pasivni pri izvedbi. Z vidika motorične izvedbe so vsi vključeni izkazali napredek, skladen z individualnimi posebnimi potrebami. Pri učencih se je poleg opazovanih področij kot zanimivost izkazalo boljše razumevanje smernosti in zavedanje telesne sheme.

ZAKLJUČEK: Cilj aktivnosti »1, 2, 3 – zmoremo vsi« je bil priprava dejavnosti, ki bi jo lahko vkomponirali v vsakdan učencev in bi združevala gibalno in socialno področje. Čeprav se je aktivnost navezovala na izvajanje v nekajmesečnem časovnem okviru, bomo z njo glede na spodbudne rezultate nadaljevali tudi v prihodnje. Verjamemo, da bomo izvajano lahko nadgradili z drugimi področji gibalnih vaj ter izboljšali že opažene pozitivne izide. Upamo, da bomo tako pri učencih ohranjali motivacijo za gibanje, krepili gibalne izkušnje in bogatili navade za zdrav način življenja.

Ključne besede: prilagojeni program, posebne potrebe, športna vzgoja, koordinacija

LITERATURA:

Carmeli, E., Bar-Yossef, T., Ariav, C., Levy, R., in Liebermann, D. G. (2008). Perceptual-motor coordination in persons with mild intellectual disability. *Disability and Rehabilitation*, 30(5), 323–329. doi:10.1080/09638280701265398

Učni načrt za prilagojen izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom za predmet športna vzgoja. (1998). Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Ucni-nacrti/pp_nis_sportna_vzgoja.pdf

Vuijk, P., Hartman, E., Scherder, E. in Visscher, C. (2010). Motor performance of children with mild intellectual disability and borderline intellectual functioning. *Journal of intellectual disability research*, 54(11), 955–965. doi:10.1111/j.1365-2788.2010.01318.x

VLOGA GIBANJA PRI SOOČANJU S SELEKTIVNIM MUTIZMOM

THE ROLE OF MOVEMENT IN DEALING WITH SELECTIVE MUTISM

Nika OBED¹

¹Osnovna šola Danila Lokarja Ajdovščina, Slovenija

Predavatelj(i): Nika Obed

PROBLEM: Selektivni mutizem je motnja, ki se lahko pojavi v otroštvu in označuje nezmožnost govora v določenih okoliščinah, ko je ta pričakovan. Namesto verbalne komunikacije učenci s selektivnim mutizmom pogosto uporabljajo geste. Ker so določene gibalne akcije za komunikacijo že uveljavljene, predstavljajo dober začetek razvijanja govora. Pri soočanju s selektivnim mutizmom so v ospredju vedenjski pristopi, pri čemer se opozarja, da ima nudena pomoč najučinkovitejše rezultate, ko gre za souporabo različnih metod in sodelovanje različnih strokovnjakov. V sodelovanju z več šolskimi delavci se je načrtovalo tudi delo z učenko s selektivnim mutizmom. Primarni cilj aktivnosti je bil razbremenitev učenke s selektivnim mutizmom preko gibanja, kar naj bi pripomoglo k bolj spontanemu komuniciranju. Cilj je bil tudi oblikovanje strategije, s katero bi si učenka ob uporabi določenih gibov lahko sama pomagala v potencialnih situacijah stiske.

METODE: Pred in po srečanjih so bile za ugotavljanje začetnega in končnega stanja opravljene hospitacije znotraj razreda in opazovanje brez udeležbe. Za pridobivanje podrobnejšega vpogleda smo opravili nestrukturirane intervjuje s pedagoškimi delavci, ki se srečujejo z učenko. Delo z učenko je bilo organizirano na 15 srečanj, ki so potekala v prvih treh mesecih šolskega leta 2019/2020. Na srečanjih je učenka ob raztezni in sprostitveni igravi izvajala gibalne naloge. Dejavnosti so bile vsebinsko oblikovane v obliki zgodb in so vsebovale elemente za aktivacijo celotnega telesa, vključno z govornim aparatom. Dodatno so se igrivim vsebinam pridružile še naloge za utrjevanje šolskih vsebin, kar je pomenilo vzporedno doseganje ciljev dodatne strokovne pomoči. Pri gibalnih aktivnostih je bilo načrtovano, da učenka sčasoma prevzame govorno pobudo za posredovanje gibalnih navodil.

UGOTOVITVE: Analiza je pokazala, da je učenka po izvedenih srečanjih manj uporabljala zgolj alternativne načine sporočanja (kazanje, mimika, geste) – slednje je uporabila sočasno z govorom. Opažen je bil tudi napredek pri spontanosti govora. Ker so se vzporedno z izvajanjem gibalnih aktivnosti znotraj učenkinega oddelka tudi preostali učenci preizkušali v nekaterih nalogah, je bilo po izvedbi razvidno, da se je učenka počutila manj izpostavljena. Opremljena s strategijo, ki je vključevala gib in govor, je pomembno izboljšala tudi samostojnost pri šolskem delu.

ZAKLJUČEK: Z gibalno aktivnostjo smo želeli pri učenki s selektivnim mutizmom spodbuditi govorne interakcije. S priložnostmi, preko katerih je sprva v vodenem okolju prevzemala pobudo in gibanje opremila z govornimi navodili, je učenka napredovala. Izkušnje so ji pomagale, da je ustrezne načine sporočanja generalizirala in jih uporabila tudi v novih, manj strukturiranih okoljih. Ob spremljanju učenkega napredka smo oblikovali nabor strategij, ki nam bodo v pomoč tudi pri drugih učencih s težavami v govorni komunikaciji. Uspešno sodelovalno delo nam predstavlja pobudo za nadaljnje oblikovanje dejavnosti, ki bi za pomoč učencem integrirale gibanje z drugimi predmetnimi področji.

Ključne besede: govorno sporočanje, posebne potrebe, gibanje

LITERATURA:

Krysanski, V. L. (2003). A Brief Review of Selective Mutism Literature. *The Journal of Psychology*, 137(1), 29–40. doi:10.1080/00223980309600597

Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5 (5th ed.). (2013). American Psychiatric Association.

Hung, S.-L., Spencer, M. S., in Dronamraju, R. (2012). Selective Mutism: Practice and Intervention Strategies for Children. *Children & Schools*, 34(4), 222–230. doi:10.1093/cs/cds006

GIBANJE ZA ZDRAVJE V ČASU EPIDEMIJE

BEING ACTIVE DURING EPIDEMIC

Urša OBLAK¹

¹JVIZ OŠ Dobropolje, Slovenija

Predavatelj(i): Urša Oblak

IZHODIŠČE: V vsakdanjem življenju se premalo zavedamo pomena gibanja za svoje zdravje in ga imamo za nekaj samoumevnega. O pomenu gibanja se sicer veliko govori in piše, a žal svoj način življenja spremenimo običajno šele takrat, ko so naše zdravstvene težave že tako velike, da potrebujemo zdravniško pomoč, ali pa gibanje ni več nekaj samoumevnega. Potreba po gibanju tako še nikoli ni bila tako velika kot v času epidemije koronavirusa.

PROBLEM: Tako učenci kot učitelji smo večino časa presedeli pred računalniki in delo oz. učenje opravljali prek video konferenc. Posledično so se težave, povezane s pretežno sedečim delom, povečale pri eni in drugi skupini, poslabšalo pa se je tudi psihično zdravje pri obeh skupinah. Vemo, da predolgo sedenje negativno vpliva na celotno naše počutje, pojavijo se težave, kot so: bolečine v hrbtenici, slaba koncentracija in apatičnost. Naštete simptome je bilo moč zaznati tako pri učiteljih kot tudi učencih. Po več tednih poučevanja na daljavo je zagon za delo in učenje vidno upadel. Največja težava je bila enoličnost dela z večurnim sedenjem pred računalniki.

METODE: Kmalu je postalo jasno, da je treba na tem področju nekaj narediti. Zato smo že med samimi videokonferencami posvetili minuto gibanju, tako da smo vstali in naredili eno ali dve gibalni vaji. Primer gibalnih vaj: počepi, poskoki, 'brain gym' vaje, itd. Pri pouku TJA smo ponovili besedišče z vajami, ki vključujejo gibanje: štetje z gibanjem, igra 'Simon says' ter razne 'TPR' aktivnosti. Učencem smo tudi predstavili nasvete za pravilno sedenje, saj se na ta način izognemo bolečinam v hrbtenici in vratu ter jih redno opozarjali na pomen aktivnih odmorov. V navodila za delo smo vključili povezave do posnetkov, ki so si jih lahko ogledali sami in se razgibali.

UGOTOVITVE: Otroci so z veseljem sprejeli aktivne odmore in tudi sami so predlagali načine, kako bi se še lahko razgibali in pazili na svoje zdravje. Aktivni odmori so dobro vplivali tudi na psihično zdravje otrok, saj je bil ta čas namenjen sprostitvi in razvedrilu.

ZAKLJUČEK: Večina nas torej dobro ve, zakaj je gibanje tako pomembno ter kaj bi morali narediti, da težave blažimo ali preprečimo, a tu se žal ustavi. Imamo ogromno izgovorov, zakaj nam za zgoraj naštetu zmanjka časa, a žal se lahko le vsak sam odloči in si vzame čas. Če se tako odločiš, najdeš tudi čas, in če vztrajaš, postane to dnevna rutina pa tudi rezultati ne izostanejo.

Ključne besede: učenci, sedenje, odmor, aktivnost

LITERATURA:

Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Raziskava »Izobraževanje na daljavo v času epidemije Covid-19 v Sloveniji«. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.zrss.si/objava/izobrazevanje-na-daljavo-v-casu-epidemije-covid-19-v-sloveniji>

MOTIVIRANJE PRVOŠOLCEV ZA GIBALNO AKTIVNOST PRI ŠOLANJU NA DALJAVO

PROVIDING FIRST GRADERS WITH MOTIVATION TO PHYSICAL ACTIVITY THROUGH ONLINE TEACHING

Maja OVSENIK¹

¹Osnovna šola Naklo, Slovenija

Predavatelj(i): Maja Ovsenik

IZHODIŠČA: Otrokova gibalna aktivnost je nujno potrebna za njegovo rast in celostni razvoj. Pozitivno vpliva tudi na otrokove dosežke, učenje, vedenje, samopodobo ...

PROBLEM/NAMEN: V času šolanja na daljavo zaradi epidemije covid-19 (od novembra 2020 do februarja 2021) smo prve tedne prvošolcem za ure športa pripravili mapo z dejavnostmi, dostopno na Google Drive, v kateri so bile različne vsebine (povezave do videoposnetkov, plesov, dokumenta z zbranimi slikovnimi navodili), ki so se tematsko ujemale s tekočo učno snovjo. Kmalu smo po pogovorih z otroki in starši na videokonferencah ugotovili, da po teh vsebinah največkrat sploh ne posegajo, zato smo bili primorani spremeniti pristop k uram športa.

METODE: Pristop k uram športa smo nadgradili tako, da povezav do videoposnetkov z vodeno vadbo nismo več objavljali ločeno od ostalih predmetov, temveč smo jih trikrat tedensko vključili v učno gradivo k ostalim predmetom (wordov dokument, oblikovan v obliki stripa, s slikovnimi in zvočnimi razlagami). Povezave smo popestrili z zanimivimi fotografijami in spodbudami razrednih maskot, da so pritegnile pozornost učencev. Poleg treh daljših aktivnosti v okviru ur športa pa smo gibanje vključevali še v druge učne vsebine. Nekaj primerov:

- pri pouku glasbene umetnosti smo prednostno obravnavali učne vsebine na temo plesa, gibalnega ustvarjanja ob glasbi, igranja na lastna glasbila;
- pri spoznavanju okolja smo učence za spoznavanje letnih časov napotili v naravo, pri spoznavanju snovi so imeli nalogo le-te iskati po stanovanju;
- pred pisanjem novih črk pri slovenščini in številčk pri matematiki smo vključili krajše videoposnetke za razgibanje in sprostitve napetosti v prstih in rokah;
- ob spoznavanju novih števil do 10 smo pripravili slikovno navodilo za različne gibalne naloge (počepi, poskoki, dvig trupa ...), ki so jih morali izvesti v skladu z obravnavanim številom in zraven glasno šteti;
- pri likovni umetnosti so večkrat ustvarjali z naravnim materialom, ki so ga nabrali v gozdu, s čimer smo spodbujali gibanje na svežem zraku;
- izkoristili smo naravoslovne (zdravo živim z vključitvijo gibanja in pripravo zdravega obroka) in športne dneve.

UGOTOVITVE: Po sprotnem povpraševanju učencev glede izvajanja gibalnih aktivnosti smo ugotovili, da se je stanje izboljšalo. Učenci so navdušeni pripovedovali, kako so telovadili in pogosto so se jim pri aktivnostih pridružili tudi ostali družinski člani – sorojenci, starši, celo stari starši (kar nekaj učencev je bilo pri njih v dopoldanskem varstvu).

ZAKLJUČEK: Zavedamo se, da je čas epidemije na splošno negativno vplival na gibalne sposobnosti otrok, zato se kot aktivni udeleženci procesa učenja na daljavo še toliko bolj čutimo odgovorne za spodbujanje gibalnih aktivnosti naših učencev. V času po epidemiji bomo v šoli načrtno povečali gibalne dejavnosti pri vseh predmetih ter vključili minute za zdravje.

Ključne besede: gibanje, motivacija, spodbude na daljavo

LITERATURA:

Children's experience of physical activity in lockdown. (2020). Pridobljeno s <https://www.thinkactive.org/wp-content/uploads/2020/07/Sport-England-Childrens-experience-of-physical-activity.pdf>

Edwards A. (2020). Keeping children motivated during lockdown. Pridobljeno s <https://www.sportengland.org/news/childrens-activity-levels-down-many-embrace-new-opportunities>

Fawkner S., Niven A., Hanson S., Williamson C. in Hanson C. L. (2020). Physical activity for children and young people aged 5-18 years during COVID-19. Stay safe; be active. Pridobljeno s <https://blogs.bmj.com/bjbm/2020/04/13/physical-activity-for-children-and-young-people-aged-5-18-years-during-covid-19-stay-safe-be-active/>

SLOVENSKI VRHUNSKI ŠPORTNIKI MOTIVIRAJO OSNOVNOŠOLCE H GIBANJU

SLOVENIAN TOP ATHLETES MOTIVATING PUPILS TO BE PHYSICALLY ACTIVE

Tevž PAVŠEK¹

¹Osnovna šola Škofljica, Slovenija

Predavatelj(i): Tevž Pavšek

IZHODIŠČE: Gibanje je otrokova biološka potreba, ki vpliva na njegov telesni, duševni in socialni razvoj. Sodoben način življenja otrokom otežuje zadovoljevanje te potrebe, saj učenci veliko časa presedijo tako v šoli, kot tudi doma ob zasvojitveni digitalni tehnologiji. Letošnje šolsko leto pa je bilo zaznamovano še s koronavirusom ter zaščitnimi ukrepi proti virusni bolezni, ki jo povzroča. Učenci so ostali doma, izobraževanje pa se je prestavilo za ekrane. **PROBLEM:** V času šolanja na daljavo je bilo zaradi tega več komponent telesnega in psihosocialnega razvoja omejenih. Učitelji športa smo bili primorani iskati nove poti za motiviranje učencev h gibanju. Na študijskih srečanjih smo s kolegi izmenjavali ideje in prišli do spoznanja, da bi učence do redne gibalne aktivnosti lahko spodbudili z aktivnim odmorom.

V našem primeru ni šlo za klasičen aktivni odmor, ki se dogaja v živo v telovadnici oz. na igrišču, ampak za interaktivni videoposnetek, ki smo ga za naše učence učitelji športa posneli dvakrat tedensko. Aktivni odmor je trajal okoli 15 minut, v njem pa smo opravili sklope vaj, ki so bili namenjeni raztezanju, krepitvi ter sproščanju mišic.

METODE: Ker smo želeli aktivni odmor še nekoliko nadgraditi, smo k sodelovanju povabili tudi slovenske vrhunske športnike ter športnike invalide. S tem smo želeli, da bi bila motivacija učencev za udeležbo na aktivnosti še večja. Dosegli smo tudi cilj, da so učenci spoznavali nove športe. Aktivni odmor je odlična interaktivna vadba, ki je v času omejitvenih ukrepov zaradi koronavirusa bila uporabljena za spodbujanje aktivnosti učencev. Njeno uporabno vrednost so prepoznali tudi ostali učitelji športa na razredni stopnji, kot tudi tisti, ki ne poučujejo športa, saj so vsebine lahko uporabili pri pouku kot krajši sprostitevni premor. Obenem je vadba individualizirana kar pomeni, da se vanjo lahko vključujejo vsi učenci in si vadbo prilagodijo svojim sposobnostim. Tisti, ki zmorejo slediti vajam, opravljajo vadbo v enaki intenzivnosti, medtem ko tisti, ki so slabše fizično pripravljene oz. gibalno manj sposobni, naredijo manj ponovitev oz. lažje oblike vaj.

UGOTOVITVE: Učenci so aktivni odmor sprejeli z navdušenjem, se ga redno udeleževali in bili aktivni. Povratne informacije smo prejeli s strani učencev, staršev in razrednikov, zajemale pa so tako zahvale in pohvale kot predloge izboljšav in novih morebitnih gostov. Z aktivnim odmorom smo tako uresničevali in zasledovali številne cilje, ki so navedeni v učnem načrtu predmeta šport.

ZAKLJUČEK: Zadovoljevali smo prvinske potrebe učencev po gibanju, pridobivali smo številne raznovrstne gibalne spretnosti, učence usmerjali k oblikovanju zdravega življenjskega sloga, razumevanju koristnosti rednega gibanja ter spodbujali njihovo gibalno ustvarjalnost.

Ključne besede: telesna aktivnost, gibanje otrok, motivacija, šolanje na daljavo

RAZVOJ GIBALNIH KOMPETENC Z VRTNARJENJEM

MOTOR COMPETENCE DEVELOPMENT THROUGH GARDENING

Anita PERPAR¹

¹Vrtec Ivančna Gorica, Slovenija

Predavatelj(i): Anita Perpar

IZHODIŠČA: Vloga gibalne dejavnosti v predšolskem obdobju otrok je danes pogosta raziskovana tema, saj je tesno povezana z njihovim kognitivnim, socialnim in čustvenim razvojem. Vzgojiteljice pri svojem delu z otroki uporabljamo pristop, ki temelji na konceptu aktivnega učenja, omogoča pridobivanje bogatih izkušenj in gibalnih doživetij, še posebej v zgodnjem otroštvu. Preko gibanja spodbujamo tudi izkustveno učenje, ki pa je učinkovitejše, če poteka v naravnem okolju. Gibanje v naravi spodbuja in krepi gibalno aktivnost otrok.

PROBLEM/NAMEN: Zaradi ukrepov koronavirusa in omejitev, ki so nas doletele, smo pri otrocih zaznali velik primanjkljaj, predvsem na področju gibanja. Vključevanje čim več gibanja v vsakodnevne dejavnosti je v skupini postal del vsakdana. V okviru aktualne pomladne teme v povezavi z vrtnarjenjem in gibalnimi dejavnostmi, smo skupaj z otroki na vrt posadili različne rastline, spoznavali osnovne pogoje za rast in razvoj, se seznanjali z različnimi pojmi in usvojeno znanje uporabljali tudi praktično. Nove izmišljene gibalne igre smo skrbno načrtovali in podprli s čim več gibalnimi aktivnostmi in tako pripomogli k aktivnemu razmišljanju, sodelovanju, raziskovanju in utrjevanju znanja. Ker se zavedamo, kaj otroku pomeni gibalna neizživetost, smo za izvedbo gibalnih nalog uporabljali veliko različnih prostorov: igralnico, hodnike, telovadnico in gozdne površine.

METODE: Otrokom smo ves čas omogočali spodbudno učno okolje s poudarkom na gibanju, sožitju z naravo, v ospredju pa je bila predvsem njihova lastna aktivnost. Uporabljali smo metodo igre in poleg skupne oblike dejavnosti pogosto uporabili tudi obliko dela v malih skupinah in s posameznim otrokom. Otrokom smo pripravili različne gibalne vzorce (premagovanje ovir, plezanje, tek, plazenje, potiskanje, vlečenje, dvigovanje, nošenje bremen...), in jih pri tem opazovali. Njihove dosežke smo dnevno beležili in primerjali.

UGOTOVITVE: Otroci so se razvijali in ustvarjali, se učili skozi gibanje in gibali skozi igro. Ugotovili smo, da so bili na koncu projekta gibalno spretnější in intelektualno sposobnejši. Opazili smo napredek pri vlečenju, potiskanju čez ovire, hoji čez naravne ovire, prenašanju bremen. Dobre rezultate smo zaznali tudi pri usvajanju novih pojmov, novega materiala in pripomočkov. Otroci so si preko gibanja lažje zapomnili nove besede in jih hitreje usvojili. Pri načrtovanju smo ves čas upoštevali dejstvo, da vzgojitelj in otrok

sodelujeta, saj smo želeli dokazati, da se predšolski otrok najintenzivneje uči na podlagi konkretnih izkušenj in praktične udeležbe v dejavnostih.

ZAKLJUČEK: Menimo, da lahko s svojim znanjem, odprtostjo do novih možnosti na področju gibanja in s skrbnim načrtovanjem gibalno-didaktičnih nalog pomembno vplivamo na otrokov celostni razvoj. Otrokom bomo še naprej omogočali čim več prostega gibanja in jim pustili, da v varnih okvirjih preizkušajo svoje meje, spoznavajo sebe in svoje okolje. Tako otroci postanejo spretnjši, sposobnejši in predvsem samozavestnejši.

Ključne besede: gibanje, vrtnarjenje, aktivno mišljenje, bivanje na prostem, celostni razvoj.

LITERATURA:

Razvoj otroka v sodobnem času. Zdaj. URL: <http://www.delo.si/polet/razvoj-otroka-v-sodobnem-casu-zdaj/> (dostopno: 11. 4. 2021)

Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Konda, B. (2007). *Fit didaktične gibalne igre*. (Interno gradivo). Ljubljana. Fit institute.

GIBANJE IN UČENJE

MOVEMENT AND LEARNING

Maša PETAN OMEJEC

OŠ Leskovec pri Krškem, Leskovec, Slovenija

Predavatelj(i): Maša Petan Omejec

IZHODIŠČA: Gibanje je ena izmed primarnih otrokovih potreb. Z njim otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša kaj zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih, ter gradi zaupanje vase. Dejstvo je, da v našem spominu ostane 30 % slišane, 40% videne in 60 % tistega kar naredimo.

PROBLEM: Značilno za današnji čas je, da se otroci vse manj gibljejo, veliko časa preživijo za štirimi stenami, v šoli dobršen del pouka presedijo, so prepogosto razdražljivi, raztreseni, učno snov si težje zapomnijo. Odločili smo se, da bomo učence spremljali, kako se odzivajo na več gibanja pri učenju različnih snovi in kakšno bo njihovo končno znanje.

METODE: Učitelji razrednega pouka imamo možnost, da vključimo gibanje v pouk pri vseh predmetih. Prav tako lahko učno snov medpredmetno povežemo. Uporabili smo metodo preizkušanja in opazovanja. V prispevku želimo predstaviti nekaj gibalnih aktivnosti:

- Tržnica poštevance: po razredu razporedimo različne naloge. Učenci sami izbirajo vrstni red nalog, si izberejo težavnost in na koncu pregledajo, ter po potrebi nalogo popravijo. Mečejo igralne kocke in zapisujejo račune v zvezek, sestavljajo besedilne naloge, iščejo produkte na listkih po razredu...
- Merjenje dolžine v gozdu: najprej merimo v gozdu dolžino vej, obseg dreves, plodove, razdalje z nestandardnimi enotami. Sledi merjenje in zapis s standardnimi enotami.
- Naravni materiali in simetrija, skladnost: v gozdu ali na bližnjem travniku ustvarjamo simetrične slike, jih dopolnjujemo, primerjamo.
- Geometrijski liki in telesa: po razredu ali v okolici šole iščemo predmete, ki nas spominjajo na kocko, kvader, kroglo... S pomočjo lego kock in lesenih kock sestavljamo tipe naselij, prevozna sredstva... V skupinah pišemo pravljico o geometrijskih likih in jo tudi ilustriramo.
- Pri SPO raziskujemo naravna življenjska okolja v okolici šole. Tako na travniku opazujemo rastline in živali, izdelujemo herbarij, v potoku merimo temperaturo vode, naredimo nekaj poizkusov z vodo, v mlaki s povečevalnim steklom iščemo živa bitja, primerjamo tekočo in stoječo vodo, v gozdu iščemo listavce in iglavce, raziskujemo živalski svet s pomočjo knjig, obiščemo babičin vrt... Spoznavamo človeško telo in čutila s pomočjo čarobnih škatel pod šolsko lipo. Obiščemo

zdravstveni dom in medicinska sestra nam poda nekaj koristnih informacij kako skrbeti za naše zdravje.

UGOTOVITEV: Učenci se zelo radi gibajo in preživljajo čas zunaj. Učenci so nad takim načinom dela zelo navdušeni. Pri učenju so aktivni, snov hitreje razumejo in si jo bolje zapomnijo.

ZAKLJUČEK: Študije kažejo na povezavo gibanja z učnimi dosežki. Poleg tega, pa se pri delu upošteva individualnost, razvija se medvrstniško sodelovanje, upošteva se različne učne tipe... Če je proces učenja prijeten, se ob njem pojavijo pozitivna čustva, zaradi česar je učenje učinkovitejše.

Ključne besede: znanje, druženje, aktivnost otrok

LITERATURA:

Hosta, M. (2018). Playness pedagoška za razigrano in razmigano učenje. Notranje Gorice: Playness, izobraževanje in razvoj.

Končar, M. (2010) Brain Gym v razredu: aktivnosti za učinkovitejše učenje, šport in življenje. Ljubljana: M. Končar.

Štemberger, V. (2012). Šolsko okolje kot učno okolje ali pouk zunaj. Razredni pouk, 1-2, 84-90.

Cankar, U., Petek, F. (2015). Razumevanje gibanja skozi oči Marie Montessori. Vzgoja, 65, 16-17.

RAZLIČNI ŠPORTI V 3. RAZREDU

DIFFERENT SPORTS IN 3. CLASS

Maša PETAN OMEJEC¹

¹OŠ Leskovec pri Krškem, Leskovec, Slovenija

Predevatelj(i): Maša Petan Omejec

IZHODIŠČA: Zadostno gibanje moramo otrokom omogočiti že v otroštvu, saj gibanje vpliva na celosten razvoj otroka, je otrokova primarna potreba. Novih gibalnih tehnik se otrok uči hitro, brez večjih naporov, pridobiva pozitivno samopodobo, izkušnje, vzdržljivost.

PROBLEM: Ugotavljamo, da se v času šolanja na daljavo vse več otrok zadržuje v notranjih prostorih in veliko časa presedi pred računalniki, telefoni. Klasičnih iger in gibalnih aktivnosti na prostem je vedno manj. Tudi motivacija in potreba po gibanju pada. Sodobni svet in tehnologija vplivata na način življenja tudi na tak način. Slednje pa predstavlja izziv stroki in nenazadnje tudi mladim.

METODE: Preko metod razlage, demonstracije, opazovanja in pogovora smo spoznavali skozi celo šolsko leto različne športe. Učenci so bili vključeni v vse faze izvedbe in bili pri načrtovanju proaktivni. Skupaj smo izbrali željen šport, iskali v literaturi podatke, si ogledali kak posnetek in tako dobili nekaj teoretične osnove o določenem športu. Pri večini športov je sledila učiteljeva demonstracija in nato aktivno sodelovanje vseh učencev. Preizkusili smo se v atletiki, plesu, plavanju, tenisu, gimnastiki, pohodništvu, kolesarjenju, rolanju, igrah na snegu, štafetnih igrah, šteli prehojene kilometre...Vadbo smo organizirali tako, da je bilo kljub skupinski vadbi mogoče spodbujati individualne izvedbe in zagotavljati povratne informacije že med samo vadbo. Že v fazi priprave, predvsem pa med izvajanjem vadbe, smo učence stalno spodbujali k upoštevanju omejitev in priporočil povezanih z ukrepi za preprečevanje nalezljive bolezni.

UGOTOVITEV: Ugotavljamo, da se otroci ob primerni motivaciji in vzpodbudi zelo radi gibajo in preživljajo čas zunaj. Skozi šolsko leto se je interes učencev za spoznavanje različnih športov povečal. Velikokrat so že zjutraj spraševali, če bomo spoznali kak nov šport. Z rednim gibanjem se je povečala tudi motivacija za nadaljnje delo, izboljšali so se medvrstniški odnosi, sodelovanje, komunikacija, zvišala se je stopnja pozornosti in koncentracije. Učenci so postali bolj samostojni, odgovorni, spretnejši. Pri organiziranju vadbe smo spodbujali aktivnosti v naravi, kar je dostopno vsem učencem, v vsakem obdobju. Spoznavali smo tudi lokalno športno infrastrukturo. S tem smo z učenci spoznavali dostopnost športa v skladu z možnostmi, interesi in potrebami. Športne aktivnosti smo tako izkoristili za spodbujanje krepitve motoričnih sposobnosti in

pozitivnega odnosa do gibanja in ne za doseganje rezultatov. Kljub temu je bila motiviranost za čim boljšo izvedbo, pri večini učencev, stalno prisotna.

ZAKLJUČEK: Tako organizirane predstavitve posameznih športov omogočajo otrokom spoznati oziroma odkrivati nove športne panoge ter predstavljajo odlično motivacijsko sredstvo za vključevanje v šport.

Ključne besede: gibanje, motivacija, igra

LITERATURA:

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2001). Teorije otroške igre.

Jelen U. (2018): Naravno gibanje otrok. Celje: Četisk.

Zorec, D. (2015). Igre mojega otroštva. Grosuplje: Knjigca.

GIBALNA NEAKTIVNOST – VEČDIMENZIONALNA GROŽNJA ŽIVLJENJU OTROK IN MLADOSTNIKOV

PHYSICAL INACTIVITY - MULTIDIMENSIONAL LIFE THREAT TO CHILDREN AND ADOLESCENTS

Rado PIŠOT¹

¹Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave, Koper,
Slovenija

Predavatelj(i): Rado Pišot

IZHODIŠČA: Gibalni razvoj je ena od temeljnih dimenzij celostnega razvoja, ki posamezniku omogoča doseganje razvojno ustreznih gibalnih kompetenc - razvoj motoričnih sposobnosti in usvajanje zahtevnejših motoričnih znanj v interakciji z genetiko in okoljem. Gibalna aktivnost (GA) je ključna za skladno delovanje organizma in danes nujno potrebna, saj pozabljamo, da je GA skozi celotno evolucijo oblikovala in usmerjala delovanje človeškega telesa. Je vzvod za telesno pripravljenost, odpornost imunskega sistema in ohranjanje psihofizičnega ravnovesja. Brez nje človeška vrsta ne more preživeti, zato je prepričanje, da lahko GA nadomestimo s tehnološkim napredkom, informacijskimi tehnologijami, spreminjanjem življenjskega sloga, zasloni zmotna.

PROBLEM/NAMEN: Z razvojem tehnologij se je GA v zadnjih letih v veliki meri umaknila iz vsakdanjega človeškega življenja. Delo, prosti čas, transport in komunikacijo ter celo igro lahko izvedemo brez fizičnega napora. Sedanji pandemski čas, je le potencionirana oblika sedečega, gibalno neaktivnega življenja, ki smo mu priča že vsaj zadnji dve desetletji. Celotno svetovno prebivalstvo je vedno bolj izpostavljeno gibalni neaktivnosti (GN) in "hipokinetičnim stanjem". Priča smo "sociologiji sedentarizma in modelu življenja, ki je nova resničnost predvsem za generacije današnjih otrok in mladostnikov. Znanost in številni raziskovalci pa tega modela ne moremo podpreti.

METODE: Pregled številnih raziskav potrjuje, da so posledice GN za telesno in duševno zdravje zelo hude, mehanizmi propadanja nekaterih sistemov organizma zaradi GN pa zelo hitri. Nasprotno pa sta aerobna vzdržljivost in gibalna učinkovitost dejavnika učnega uspeha otrok, medtem ko organizirana gibalna aktivnost pomembno vpliva na oblikovanje pozitivnih navad in vedenja, razvija občutek odgovornosti, organiziranosti, delovno vzdržljivost in splošno pozitivno samopodobo. Z upadom gibalnih kompetenc se v spiralnem modelu GN posledično kažejo tudi posledice v socialni in čustveni zrelosti otrok in mladostnikov.

UGOTOVITVE: Študije posledic GN navajajo da se: i) v skeletnih mišicah v zelo kratkem času pojavijo negativne spremembe - preoblikovanje motoričnih enot in mehanizmi intrinzičnih ter funkcionalnih mišičnih sprememb (študije vpliva popolne GN na organizem

človeka), ii) zelo hitro se poveča tudi inzulinska rezistenca in spremembe metabolnih procesov, ki vodijo v upad gibalnih kompetenc., iii) zaradi ekstremnega upada GA v pandemskem času prihaja do enakih negativnih sprememb kot pri 10-dnevnem ležanju. Ta odkritja je potrebno uspešno prenesti v organizacijo življenja in dela z otroki in mladostniki. Letno spremljanje telesnega in gibalnega razvoja otrok leta 2020 (SLOfit, 2020) je pokazalo izjemen upad gibalne učinkovitosti osnovnošolcev, ki se je že samo v le dveh mesecih po zaprtju šol zmanjšala za več kot 13 odstotkov, delež otrok z debelostjo pa povečal za več kot 20 odstotkov. To je največji upad gibalne učinkovitosti slovenskih otrok v zgodovini spremljave. V drugi študiji se je na populaciji 3936 otrok, starih od 6 do 12 let, ugotavljalo, omejitve pri izvajanju različnih oblik GA med COVID -19 ukrepi. Rezultati kažejo, da se je količina GA pri otrocih znatno zmanjšala, obisk športnih dejavnosti v šoli, katere je pred epidemijo obiskovalo 72,2% otrok, je izredno upadel, saj jih kar 83,5% ($p < 0,001$) otrok po epidemiji ni več obiskovalo. Tudi čas, porabljen za vadbo, se je med epidemijo znatno zmanjšal.

ZAKLJUČEK: Zavedati se moramo, da že v otroštvu izrazito sedeče vedenje (SV) z malo ali brez prekinitev vodi v rizik pojavnosti srčno-žilnih boleznih ter dejavnikov diabetesa tipa 2 (povečan kardio-metabolni profil). Debelost otroka dokazano povečuje SV in zmanjšuje zmerno in intenzivno PA (MVPA) vendar pa žal to razmerje ni dvosmerno. Debelost (ali indeks telesne mase) vpliva na GA in/ali SV žal pa ne obratno. Tako v aktivni kot v neaktivni populaciji otrok in mladostnikov je vse večja pojavnost daljših obdobij GN. Zagotavljanje zadostne in kakovostne GA mora vsekakor biti naš nadaljnji izziv, vendar pa je potrebno problem GN in njen vpliv na najranljivejše podskupine obravnavati ločeno in s posebnimi posegi, pristopi in orodji.

Ključne besede: gibalna aktivnost, gibalna neaktivnost, sedentarnost, zdravje, otroci in mladostniki

LITERATURA:

Ribeiro Canabrava, K.L., dos Santos Amorim, P.R., Neves Miranda, V.P., Priore, S.E., do Carmo Castro Franceschini, S. (2019). Sedentary behavior and cardiovascular risk in children: a systematic review. *Brazilian Journal of Sports Medicine*, 25(5):433-41.

Tanaka, C., Janssen, X., Pearce, M., Parkinson, K., Basterfield, L., Adamson, A., Reilly, J.J. (2018). Bidirectional Associations Between Adiposity, Sedentary Behavior, and Physical Activity: A Longitudinal Study in Children. *Journal of Physical Activity and Health*, Ahead of Print.

Monti E, Reggiani C, Franchi MV, Toniolo L, Sandri M, Armani A, Zampieri S, Giacomello E, Sarto F, Sirago G, Murgia M, Nogara L, Marcucci L, Ciciliot S, Šimunic B, Pišot R, Narici MV. (2021). Neuromuscular junction instability and altered intracellular calcium handling as early determinants of force loss during unloading in humans. *J Physiol*. 2021 Jun;599(12):3037-3061. doi: 10.1113/JP281365. Epub 2021

Pišot S, Milovanović I, Šimunič B, Gentile A, Bosnar K, Prot F, et al. (2020) Maintaining everyday life praxis in the time of COVID-19 pandemic measures (ELP-COVID-19 survey). *Eur J Public Health*; 30(6):1181–6. Available from: <https://academic.oup.com/eurpub/article/30/6/1181/5880552>

Bull, F.C., Al-Ansari, S.S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M.P., Cardon, ... Willumsen, J.F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24):1451-62.

Pišot, S., Pišot, R. (2019). Decline in motor competences in contemporary society : time for a sociology of sedentarism? Assuring an active environment for a healthy child and adolescent : the book of abstracts. The 10th International Scientific and Professional Conference A Child in Motion, [Portorož, 7-9 October 2019].,

IZVEDBA POUKA ŠPORTA V ČASU ZAPRTJA OSNOVNIH ŠOL ZARADI EPIDEMIJE COVID-19

IMPLEMENTATION OF SPORTS LESSONS DURING THE CLOSURE OF PRIMARY SCHOOLS DUE TO THE COVID-19 EPIDEMIC

Jurij PLANINŠEC¹, Črtomir MATEJEK¹, Samo FOŠNARIČ¹, Stojan PUHALJ¹

¹Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor, Slovenija

Predavatelj(i): Jurij Planinšec, Črtomir Matejek, Samo Fošnarič, Stojan Puhalj

IZHODIŠČA: V drugem valu epidemije COVID-19 so bile v Sloveniji osnovne šole zaprte od 9. novembra 2020 pa vse do 25. januarja 2021 za nekatere regije oz. do 8. februarja 2021 za vse regije za učence prvega triletja, oz. do 15. februarja za ostale osnovnošolce, kar je verjetno najdlje v Evropski uniji. Za krajši čas so bile šole zaprte že konec oktobra 2021. Naslednje zaprtje je bilo od 1. do 11. aprila 2021. V času zaprtja je šolanje potekalo na daljavo.

PROBLEM/NAMEN: Pouk športa na daljavo se lahko izvede na različne načine. V prvem valu epidemije COVID-19 se je izkazalo, da se pouk športa na daljavo sicer da uspešno izvajati, vendar smo pri tem zelo omejeni, saj je potrebno veliko vsebin izvajati na prilagojen način oziroma se jih ne da izvajati. To še posebej velja za vsebine, kjer je potrebna vadba v skupini, npr. pri športnih igrar, ter pri vsebinah, kjer potrebujemo posebne pripomočke in orodja, ki jih doma nimamo. Zato smo se odločili izvesti raziskavo, katere glavni namen je bil ugotoviti, kako je potekal pouk športa v času šolanja na daljavo, kolikokrat tedensko se je izvajal in koliko časa je trajala posamezna vadba.

METODE: V okviru raziskovalnega programa Inštituta za kineziološke raziskave, Znanstveno-raziskovalnega središča Koper in Pedagoške fakultete Univerze v Mariboru je bil pripravljen anketni vprašalnik z naslovom: »Otroci in ukrepi v času epidemije COVID-19«, ki vsebuje tudi vprašanja o gibalni/športni dejavnosti otrok, znotraj tega tudi o izvedbi pouka športa. Anketa je bila namenjena staršem otrok od 2. do 5. razreda osnovne šole iz vseh slovenskih regij. Vprašalnik so starši v celoti izpolnili za 3936 otrok, starih od 6 do 12 let (AS = 8,81 let, SO = 1,46).

UGOTOVITVE: Pouk športa na daljavo med zaprtjem je potekal na različne načine. Učitelji so posredovali učencem navodila po spletu, v obliki besedila ali video posnetkov, pouk pa je potekal tudi v živo preko video klica. Učenci so občasno pošiljali učiteljem video posnetke lastnih aktivnosti. Rezultati kažejo, da je posamezna vadbena enota pouka športa v 38,6% trajala < 15 minut, 39,1% jih je imelo pouk med 16-30 minut, 18% med 31 in 44 minut in zgolj 4,3% učencev je vadilo ≥ 45 minut, kar običajno trajanje učne ure športa. To pomeni, da je imelo skupaj 95,7% učencev med zaprtjem krajši čas izvedbe pouka športa od predvidenega.

ZAKLJUČEK: Ugotavljamo, da je pouk športa v času zaprtja potekal bistveno drugače, kot je v obdobju pred zaprtjem: način izvedbe je bil drugačen, število vadbenih enot tedensko je bilo manjše, čas trajanja posamezne vadbene enote je bil krajši. To pomeni, da so bili otroci v času šolanja na daljavo deležni precej krajšega časa strokovno vodene in organizirane športne vadbe.

Ključne besede: epidemija, COVID-19, športna vzgoja, pouk na daljavo, učenci

LITERATURA:

Cachón-Zagalaz, J., Sánchez-Zafra, M., Sanabrias-Moreno, D., González-Valero, G., Lara-Sánchez, A.J. and Zagalaz-Sánchez, M.L. (2020). Systematic Review of the Literature About the Effects of the COVID-19 Pandemic on the Lives of School Children. *Front. Psychol.* 11:569348. doi: 10.3389/fpsyg.2020.569348

Caputo, E.L., Reichert, F.F. (2020). Studies of Physical Activity and COVID-19 During the Pandemic: A Scoping Review. *Journal of Physical Activity and Health*, 17: 1275-1284 <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0406>

Kaur H, Singh T, Arya YK and Mittal S (2020) Physical Fitness and Exercise During the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Enquiry. *Front. Psychol.* 11:590172. doi: 10.3389/fpsyg.2020.590172

Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Štemberger, V., Planinšec, J., Volmut, T. (2021). Priporočila za izvajanje pouka športa za učence od 1. do 3. razreda v času vračanja v osnovne šole po drugem valu, ko obstaja še vedno možnost okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2. https://studij.um.si/pluginfile.php/611029/mod_resource/content/1/Priporočila%20za%20izvajanje%20pouka%20športa%20za%20učence%20od%201.%20do%2003.%20razreda%20v%20času%20vračanja%20v%20osnovne%20šole%20p.pdf

Lopez-Bueno, R., Lopez-Sanchez, G.F., Casajús, J.A., Calatayud, J., M.A., Smith, L. (2021). Potential health-related behaviors for pre-school and school-aged children during COVID-19 ockdown: A narrative review. *Prev Med.* Feb;143:106349. doi: 10.1016/j.ypmed.2020.106349. Epub 2020 Nov 30. PMID: 33271236; PMCID: PMC7701882.

Z GIBANJEM V NOV DAN

WITH PHYSICAL ACTIVITY INTO A NEW DAY

Andreja POGAČNIK¹

¹Vrtec Tržič, Tržič, Slovenija

Predavatelj(i): Andreja Pogačnik

IZHODIŠČA: Gibalna aktivnost predšolskega otroka je osnova za razvoj otrokovega mišljenja in sposobnosti koncentracije pri igri. Avtor sistema učenja NTC dr. Ranko Rajović navaja, da se z redno gibalno aktivnostjo otrok aktivirajo in povezujejo pomembna možganska središča.

PROBLEM: Oddelek v vrtcu vsak dan obiskuje 19 otrok, starih od 2 do 4 leta. Prostor, ki ga imajo otroci na razpolago, je omejen na igralnico, občasno imamo na razpolago še daljši hodnik, ki pa si ga delimo s tremi oddelki, in manjšo telovadnico. Kljub temu, da se zavedamo, da je gibanje otrokova osnovna potreba, jo zaradi prostorskih pogojev pogosto omejujemo. Otroci so pri igri nemirni in se težko zberejo pri dejavnostih drugih kurikularnih področij, ki od njih zahtevajo zbranost.

METODE: Gibanje na prostem je dejavnost, ki nas vodi k možnostim reševanja prej omenjenega problema. Skupaj z otroki se lotimo načrtovanja projekta »Ko se gibam, rad ...«. Vzporedno z načrtovanjem projekta smo prebrali literarno vsebino avtorice Svetlane Makarovič, Živalska olimpijada, ki nam je bila v pomoč pri motivaciji. Vodena gibalna aktivnost, ki je posegala v dnevni ritem našega oddelka, je bilo razgibavanje pred zajtrkom. Skupina se je tako še pred zajtrkom zbrala na igrišču enote, kjer smo na različne načine poskrbeli za gibalno aktivnost. Vaje za razgibavanje smo slikovno zapisali. Razgibavanju smo dodajali različne vaje in vsebine, ki so otroke motivirale, občasno pa tudi glasbo, ki je naše vaje povezala v dejavnost, podobno aerobiki. Ves čas trajanja projekta so otroci imeli na razpolago različne gibalne koticke, kjer so lahko svojo potrebo po gibanju zadovoljevali tudi v času, ko gibanje ni bilo prioriteta kurikularna dejavnost.

UGOTOVITVE: Aktivnosti, ki so bile načrtovane v času projekta, so v oddelek prinašale dinamiko, ki je prej nismo poznali, kljub temu, da smo vsak dan poskrbeli za gibanje na prostem, v kateremkoli vremenu. Otroci so v tej novi situaciji lahko potrebo po gibanju zadovoljili tudi pred aktivnostmi, s katerimi urijo pozornost in koncentracijo. Med izvajanjem gibalnih iger (npr. poligon, razgibavanje, gibalna abeceda) smo strokovne delavke otroke motivirale skozi različne zgodbe (npr. Živalska olimpijada). To je omogočalo visoko notranjo motiviranost otrok in spodbujalo doživljanje ugodja v gibanju.

ZAKLJUČEK: Projekt se je v oddelku končal z izvedbo vseh načrtovanih gibalnih aktivnosti. Sklepamo, da je projekt imel pozitivne učinke na razvoj otrok ter vplival na njihovo igro in sproščenost v vrtcu, saj smo strokovne delavke zaznale, da otroci radi ponavljajo

naloge, se ob tem krepijo, sprostijo in o izkušnjah poročajo svojim staršem. Z dejavnostmi bomo nadaljevali tudi v prihodnjih mesecih, znanja in izkušnje pa bomo strokovne delavke uporabili pri nadaljnjem strokovnem delu v vrtcu.

Ključne besede: gibanje na prostem, jutranje razgibanje, sprostitve, koncentracija

LITERATURA:

Škof. B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, inštitut za kineziologijo.

Rajović. R. (2020). *Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka* (str. 20–24). Ljubljana: Mladinska knjiga.

NAREDIMO POLIGON TAKO IN DRUGAČE

LET'S MAKE DIFFERENT OBSTACLE COURSES

Lea POTOČNIK¹

¹Osnovna šola Franca Lešnika – Vuka, Slivnica pri Mariboru, Slovenija

Predavatelj(i): Lea Potočnik

IZHODIŠČA: Strokovnjaki vedno znova opozarjajo, da v času digitalizacije gibalna aktivnost otrok vidno upada. Otroke je včasih težko navdušiti za gibanje, še zlasti tiste, ki so se zasedeli pred televizijskimi, računalniškimi ali drugimi zasloni. Epidemija in šola na daljavo pa je stanje samo še poslabšala.

PROBLEM/NAMEN: Pouk na daljavo nas je prisilil k razmišljanju, kako otroke vzpodbuditi k redni gibalni aktivnosti. Nov način pridobivanja učne snovi je od njih zahteval večurno sedenje pred ekrani brez aktivnih premorov, tudi njihove prostočasne dejavnosti je pogosto krojil mikaven virtualen svet. Učitelji smo začutili, da je otroke za boljšo delovno storilnost potrebno aktivirati, in sicer na gibalnem področju.

METODE: Šola na daljavo v času epidemije je otroke prikovala za računalniške ekrane. Gibanja je bilo vedno manj, pri nekaterih skorajda nič. K temu je seveda tudi pripomogel izreden napredek računalniške tehnologije in vse povezano z njo. Pomanjkanje gibanja ima na otroke veliko negativnih učinkov, saj lahko privede do zdravstvenih težav in zmanjšanje delovne storilnosti. Zato smo se v naši šoli odločili, da med poukom na daljavo gibalno aktivnost vključimo v urnik vsak dan. Razmišljali smo predvsem, kaj ponuditi učencem, da bi povečali motivacijo za gibalno aktivnost. Odločili smo se, da četrtošolce motiviramo s pripravo lastnih vadbenih poligonov. Ti so nastajali tako po hišah, stanovanjih, kot tudi na dvoriščih, gozdnih poteh in bližnjih travnikih. Vsakemu posamezniku je nova lokacija predstavljala tudi nov izziv za uresničitev idejne zasnove poligona. Svoje poligone so v obliki fotografij in videov z veseljem delili z vrstniki.

UGOTOVITVE: Ugotovili smo, da smo razmišljali v pravi smeri, saj so bili otroci izredno motivirani za ustvarjanje in izvajanje različnih poligonov. Med njimi ni manjkalo medsebojnih vzpodbud in konstruktivnih rešitev za izboljšave. Svojo kreativnost so izražali z ustreznim izborom pripomočkov, ki so ga prilagajali glede na lokacijo izvedbe. Njihova gibalna aktivnost se je znatno povečala, saj so poleg vsakodnevnega osnovnega programa v sklopu plana dela, izvajali še gibalne naloge na poligonih, ki so jih pripravili sošolci.

ZAKLJUČEK: V času dela na daljavo smo bili učitelji postavljeni pred zahtevno nalogo, kako otroke vzpodbuditi h gibalnim dejavnostim. Kljub vsem prepovedim in omejitvam, smo zahtevno nalogo v času dela na daljavo uspešno izpeljali, saj smo otroke z različnimi

pristopi navdušili za priporočeno gibalno aktivnost, pri kateri so ob gibanju razvijali pozitiven odnos do sebe in drugih.

Ključne besede: gibalne naloge, premagovanje ovir, delo na daljavo, 4. razred

LITERATURA:

Pistotnik, B. (1995). Vedno z igro. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pistotnik, B. (1999). Osnove gibanja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

GIBALNA UČINKOVITOST UČENCEV OŠ ŠENTJERNEJ V ČASU RAZGLAŠENE EPIDEMIJE NALEZLJIVE BOLEZNI COVID-19

MOBILE EFFICIENCY OF PUPILS AT PRIMARY SCHOOL ŠENTJERNEJ IN COVID-19 EPIDEMIC

Viktorija RANGUS¹

¹OŠ Šentjernej, Slovenija

Predavatelj(i): Viktorija Rangus

IZHODIŠČA: Človeško telo je ustvarjeno za gibanje. Po definiciji WHO (Svetovne zdravstvene organizacije) je telesna dejavnost kakršnokoli telesno gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravno mirovanja. Šport in telesno vadbo razumemo kot posebni vrsti telesne dejavnosti, pri čemer se šport nanaša na organizirano in načrtovano vadbo, vključuje pa tudi določeno obliko tekmovanja, medtem ko je telesna vadba namenjena izboljšanju telesne pripravljenosti pri opravljanju vsakodnevnih opravil in ohranjanju ter krepitvi zdravja in dobrega počutja. Za otroke in mladostnike se priporoča vsaj 60 minut zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti vsak dan, ki jo lahko čez dan razdelijo na več manjših sklopov, vendar posamezni sklop ne sme biti krajši od deset minut.

PROBLEM: Razglasitev epidemije in zaprtje šol ter posledično začetek učenja na daljavo je bil še posebno za učitelje športa nepričakovan in težak izziv. Verjetno si vsi lahko predstavljamo, kako se na daljavo poučujejo teoretični predmeti. Kako pa se na daljavo poučuje šport? Učenci so bili v času najstrožje karantene in prepovedi gibanja na prostem zelo vpeti v sedeč način življenja pred računalniškimi zasloni. Osnovni namen športa v šolah je pri običajnem pouku spodbujati učence k rednemu gibanju in k zmanjšanju količine časa preživetega za računalniki, še bolj pa je to potrebno v času izrednih razmer. Dobra telesna pripravljenost je v takšni izjemni situaciji pomembna tudi za boljšo koncentracijo pri učenju in spremljanju ostalih predmetov.

METODE: Pouk športa na daljavo je potekal po prilagojenem programu, saj je bilo potrebno upoštevati številne ukrepe za preprečevanje širjenja virusa. Za učence druge triade (4., 5. in 6. razred) sem v času 1. vala epidemije glede na njihov urnik trikrat na teden v spletnih učilnicah pripravila delovne liste na katerih so bile različne vsebine gibalnih aktivnosti, s katerimi so učenci lahko ohranjali in izboljševali svojo splošno telesno kondicijo in pripravljenost, kot so vaje za moč, vzdržljivost, koordinacijo in ravnotežje. Za učence sem pripravila tudi Dnevnik športnih aktivnosti v katerega so vpisovali vse opravljene gibalne dejavnosti v posameznem dnevu. Dnevnik so morali ob koncu tedna oddati v spletno učilnico. V drugem valu epidemije pa sem eno uro tedensko v vsakem oddelku pouka šport na daljavo izvedla preko aplikacije ZOOM. Učenci so bili s takšno izvedbo ure športa na daljavo bolj zadovoljni, na ure so redno prihajali, lahko smo

se pogovorili tudi o vsebini in izvedbi ostalih dveh ur, ki sta bili naloženi v spletni učilnici. Hkrati sem jih tudi redno ozaveščala in vzpodbujala k redni vsakodnevni gibalni aktivnosti v naravi, pa naj bo to tek ali hitra hoja.

UGOTOVITVE: Analiza meritev športno vzgojnega kartona je pokazala, da je bil v času 1. vala epidemije pri učencih druge triade največji upad splošne vzdržljivosti (aerobnega značaja), in vzdržljivosti v moči rok in ramenskega obroča. Analiza meritev ŠVK po drugem valu epidemije je pri učencih druge triade pokazala, da so izboljšali rezultate teka na 600m, s katerim merimo splošno vzdržljivost aerobnega značaja, ki je pokazatelj stanja srčno – žilnega in dihalnega sistema. Po drugem valu epidemije je bil najslabši rezultat pri učencih druge triade pri merski nalogi vesa v zgibi, kar kaže na slabo vzdržljivost v moči rok in ramenskega obroča.

ZAKLJUČEK: Ustrezna razvitost gibalnih sposobnosti omogoča večjo gibalno učinkovitost otrok, pomaga jim pri hitrejšem učenju vsakršnega gibanja, posredno pa omogoča vključevanje v športno vadbo, vpliva na učno uspešnost in obvladovanje stresa. Z zaprtjem šol, šolskih igrišč in telovadnic smo otrokom onemogočili osnovno potrebo po gibanju, skrb za dobro telesno pripravljenost pri opravljanju vsakodnevnih opravil in ohranjanju zdravja ter dobrega počutja.

Ključne besede: gibanje, šport na daljavo, gibalne sposobnosti, gibalna učinkovitost

LITERATURA:

Tušak, M. (2003). Strategije motiviranja v športu. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pistotnik, B. (2003). Osnove gibanja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

TUDI JAZ ZMOREM! – GIBALNO OVIRAN OTROK V OSNOVNI ŠOLI

I CAN DO IT TOO! – CHILD WITH PHYSICAL DISABILITIES IN PRIMARY SCHOOL

Vesna REIHSS CINGL¹

¹OŠ Dramlje, Slovenija

Predavatelj(i): Vesna Reihss Cingl

IZHODIŠČA: V prispevku se osredotočamo na gibalno ovirane otroke, ki imajo prirojene ali pridobljene okvare. Predstavljamo vključenost teh otrok v vsakodnevno šolsko življenje in predvsem v športne aktivnosti glede na njihovo stopnjo prizadetosti.

PROBLEM/NAMEN: V zadnjih letih veliko govorimo o integraciji otrok s posebnimi potrebami. Zanima nas predvsem, kako so gibalno ovirani otroci vključeni pri športnih aktivnostih, kako je organizirano delo z njimi in njihovo prilagojeno vsakodnevno bivanje v šoli. Zavedati se moramo, da integracija ne pomeni zgolj to, da se gibalno oviran otrok lahko izobražuje v običajni šoli, ampak je to proces, ki obsega aktivno vključevanje v vse dejavnosti na šoli. Kot največji izziv vidimo pripravljenost in opolnomočenje učiteljev pri delu z gibalno oviranimi otroki. Vsi nimamo defektološke izobrazbe, zato je izrednega pomena strokovno izpopolnjevanje, usklajeno timsko delo in cilj, da bi bili ti otroci popolnoma deležni vseh oblik dejavnosti v šoli.

METODE: Z metodo opazovanja in pridobljenih strokovnih mnenj smo sprva namenili velik poudarek spremljanju gibalno oviranih otrok v času bivanja na šoli. Gibalna oviranost za prvega učenca pomeni življenjsko nevarne poškodbe (sindrom hipoplastičnega srca). Pri drugem učencu se oviranost kaže predvsem pri fizični nezmožnosti opravljanja določenih motoričnih aktivnosti (travmatska amputacija prstov na roki). Individualiziran program smo sestavili z veliko prilagoditvami in priporočili za delo. Predvsem temelji na vključevanju obeh učencev v vse šolske aktivnosti, s katerimi zasledujemo cilje in sledimo potrebam posameznega učenca. Poudariti moramo tudi možnosti izbire med različnimi športnimi dejavnostmi, za katere je potrebno predvideti daljši čas za dokončanje aktivnosti, poskrbeti za prilagojen delovni prostor, pripomočke in pomoč. Prilagoditev učnih vsebin in krepitev občutka vključenosti sta prednostna elementa, da učenci z gibalno oviranostjo najdejo svoje mesto v skupini. Vrstniki v oddelku morajo biti seznanjeni z gibalno oviranostjo sošolcev, oblikami in načini pomoči. Pravila v skupini veljajo za vse, tudi zanj. Učenec mora imeti občutek, da zna in zmore ter da lahko sodeluje v prav vseh oblikah aktivnosti. S tem krepi občutek pripadnosti, samopodobo, vztrajnost, se navaja na sodelovanje s sošolci, se spoprijema s svojo oviro ter živi polno šolsko življenje.

UGOTOVITVE: Učitelji smo tisti, ki omogočamo čim boljše inkluzijo in integracijo otrok z gibalno oviranostjo v sistem izobraževanja. V našem primeru se je kot zelo uspešno

pokazalo delovanje strokovnega tima v šoli, sodelovanje s starši in zaupen odnos z otrokom. In kot najpomembnejše, popolna vključitev v vse šolske aktivnosti. Na primeru ugotavljamo, da sta učenca pripravljena za delo, si želita sodelovanja, krepita občutek pripadnosti in enakovrednosti ter gradita dobro samopodobo.

ZAKLJUČEK: Vključenost gibalno oviranega otroka v vse šolske aktivnosti je ključnega pomena pri njegovem celostnem razvoju. Pri tem je ključno timsko sodelovanje vseh učiteljev in drugih strokovnih delavcev. V učitelje se pogosto priplazi dvom, katere gibalne aktivnosti otroku sploh omogočiti in kam ga vključiti, da tveganje zanj ne bo preveliko. Iz izkušenj lahko povemo, da jim je potrebno dati izbiro in možnost, da se preizkusijo. Če zmore in je zanj varno, potem ga spodbujamo, v nasprotnem primeru aktivnosti prilagodimo.

Ključne besede: integracija, individualiziran program, strokovni tim, prilagoditve, timsko delo.

LITERATURA:

Krivonog, K. (2013). Gibalno ovirani otroci pri pouku športne vzgoje v osnovni šoli. Maribor: Pedagoška fakulteta.

Lamovec, I. Prilagojena športna vzgoja za gibalno ovirane otroke. (25. 5. 2021). Pridobljeno s http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/OPP/GIBALNA_OVIRANOST/CLANKI/Lamovec_%20Prilagojena-SV-za-go.pdf

VLOGA IN POLOŽAJ SPREMLJEVALCA GIBALNO OVIRANEGA OTROKA

THE ROLE AND THE POSITION OF THE COMPANION FOR A CHILD WITH A MOBILITY IMPEDIMENT

Vesna REIHSS CINGL¹

¹OŠ Dramlje, Slovenija

Predavatelj(i): Vesna Reihss Cingl

IZHODIŠČA: Spremljevalec gibalno oviranega otroka ima v vzgojno-izobraževalni instituciji prav posebno mesto. Osnovne naloge se pogosto ne nanašajo samo na fizično pomoč, temveč na splošno integracijo otroka. V kolikšni meri lahko spremljevalec vpliva na stopnjo dejanske vključenosti otroka v šolske aktivnosti? Kako dejaven naj bo ali sme biti šolski spremljevalec?

PROBLEM/NAMEN: Največkrat spremljevalce gibalno oviranih otrok povezujemo s premagovanjem fizičnih ovir. V praksi se vloga in naloge spremljevalca pogosto razlikujejo. Največji problem, ki ga kot šolska svetovalna delavka vidim, je v tem, da se pogosto spremljevalci znajdejo v situaciji, za katero nimajo ustreznih znanj in veščin, njihovo polje dejavnosti pa je zelo široko in raznoliko.

METODE: Ob vključenosti gibalno oviranega učenca v OŠ in dodelitvi spremljevalca, smo sestavili strokovno skupino, ki jo sestavljajo učitelji, šolska svetovalna služba, specialna pedagoginja, starši, zdravstvena stroka ter izbrani spremljevalec. Sestali smo se že pred prihodom gibalno oviranega učenca v osnovno šolo. In tako vsakič v začetku in ob koncu šolskega leta. Naredili smo program za učenca in načrt spremljevalca, določili cilje in uvedli prilagoditve. Spremljevalec se je seznanil z učencem, njegovo oviranostjo, posebnostmi in načrtom dela. Vseskozi ima dostop do odločbe komisije za usmerjanje in strokovnega mnenja. Ker gre za učenca, pri katerem je lahko nekontrolirana fizična dejavnost življenjsko ogrožajoča, je vloga spremljevalca še posebej pomembna. Pri športnih aktivnostih izvaja naloge, ki jih je odredil učitelj, skupaj z učencem, jih prilagaja in ga pri izvajanju spodbuja. Daje navodila, spremlja in nadzoruje delo v manjših skupinah. Svetuje rabo športnih pripomočkov in ga glede na njegovo stanje vključuje v manjše skupine.

UGOTOVITVE: Dnevi dejavnosti in športne aktivnosti v OŠ za gibalno ovirane otroke niso posebej vsebinsko opredeljene. Spremljevalec se mora nemalokrat v trenutku znajti in prilagoditi. Poskrbeti mora, da je učenec vključen, varen ter se od svojih vrstnikov čim manj razlikuje. Hkrati pa mu mora dajati izbiro za samostojne odločitve ter poskrbeti, da v varnem okolju spodbuja socialne stike s sošolci. Še posebej mora znati prepoznati znake, ki predstavljajo morebitno tveganje in nevarnost za učenca.

ZAKLJUČEK: Spremljevalci so v večini primerov dobro vključeni v šolsko okolje. Imajo podporo šolske svetovalne službe in sodelujejo z učitelji. Največji izziv jim predstavljajo situacije, v katerih morajo znati odreagirati, biti kos nalogi in poskrbeti za varnost. Pogosto se zakrije ločnica med spremstvom psihosocialne oskrbe učenca in pedagoško-poučevalnih nalog spremljevalca.

Ključne besede: inkluzija, otroci s posebnimi potrebami, prilagoditve, šola

LITERATURA:

Krapše Š. (2004). *Otroci s posebnimi potrebami*. Založba EDUCA.

Korenčan A., Logaj V. in Zadnik A. (2014). *Vzgojni program za gibalno ovirane otroke in mladostnike v dnevni obliki usposabljanja*. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Zavod RS za šolstvo.

Jug V. (2016). *Za svoj prostor pod soncem*. Šolski razgledi-letnik LXVII, številka 07.

SPODBUJANJE GIBANJA NA DALJAVO S POMOČJO GIBALNIH ZGODB PRI UČENCIH Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU

PROMOTING DISTANCE MOVEMENTS WITH THE HELP OF MOVEMENT STORIES IN STUDENTS WITH MENTAL DEVELOPMENTAL DISORDERS

Vesna RIŽNIK¹

¹Center za vzgojo, izobraževanje in usposabljanje, Velenje, Slovenija

Predavatelj(i): Vesna Rižnik

IZHODIŠČA: Gibanje pomembno vpliva na kvaliteto življenja oseb z motnjami v duševnem razvoju. V času šolanja na daljavo smo želeli učence spodbuditi h gibalnim aktivnostim, zato smo v naša srečanja, ki so potekala preko videokonferenc, vključili gibalne zgodbe.

PROBLEM: Učenci z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju obiskujejo posebni program vzgoje in izobraževanja (v nadaljevanju PPVI). Veliko teh učencev ima prekomerno telesno težo, ki je na eni strani lahko posledica bolezni oziroma motnje, na drugi strani pa je pogosto posledica prekomernega hranjenja in premalo gibanja. V času šolanja na daljavo, so gibalne sposobnosti učencev, v kratkem času, močno upadle. Tako smo v vsebini pouka, poleg predmeta šport, vpletli gibalne aktivnosti v obliki gibalnih zgodb. Naš cilj je bil učence s takšnim načinom učenja, spodbuditi h gibanju.

METODE: Učenci z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju potrebujejo pri pouku prilagojene načine in metode dela ter individualni pristop. Učencem 5. stopnje PPVI, v starosti od 18 do 21 let, smo preko videokonference Zoom predstavili gibalno zgodbo "S kolesom po Sloveniji". Učenci so s posnemanjem gibov, ki so jih opazovali na predvajanem posnetku "potovali po Sloveniji" (z gibi so ponazarjali plavanje, korakanje, kolesarjenje, veslanje...). Ker smo želeli, da učenci vključijo različne gibalne aktivnosti tudi v preživljanje svojega prostega časa, smo jim za domačo nalogo postavili izziv, da tudi sami pripravijo gibalne zgodbe na različne teme. Posamezni učenci so napisali kratke gibalne zgodbe in jih predstavili sošolcem, ki so po svojih sposobnostih sledili njihovim gibalnim navodilom.

UGOTOVITVE: Vključevanje gibalnih zgodb v proces poučevanja je pozitivno vplivalo na večjo motivacijo učencev za aktivno sodelovanje pri pouku, na vzdrževanje pozornosti in razvijanje samozavesti, hkrati pa so krepili tudi medsebojno sodelovanje. Učenci so bili motivirani tudi zato, ker so vaje izvajali vsi hkrati, pri čemer so lahko opazovali drug drugega, in imeli občutek, da so na nek način zopet skupaj v razredu. Pri izvajanju gibalnih zgodb so sodelovali tudi tisti učenci, ki so se pogosto izogibali gibalnim aktivnostim.

ZAKLJUČEK: Izvajanje gibalnih zgodb, ki so bile pomemben motivacijski element v času šolanja na daljavo, smo v prakso uspešno prenesli tudi ob ponovni vrnitvi v šolske klopi.

Uporaba gibalnih zgodb je lahko v pomoč učiteljem v PPVI pri oblikovanju pedagoškega procesa, s katerim bodo pozitivno vplivali na gibalni razvoj svojih učencev in jim učenje naredili zabavnejše in zanimivejše.

Ključne besede: motivacijska aktivnost, učenci z motnjami v duševnem razvoju, učenje z gibanjem, video srečanje.

LITERATURA:

Lačen, M. (2001). *Odraslost osebe z motnjo v duševnem razvoju*. Ljubljana: Zveza Sožitje – zveza društev za pomoč duševno prizadetim Slovenije.

Schmidt, G. (2009). *Gibalne zgodbe – zgodbe za plesno in gibno izražanje*. Pedagoška fakulteta. Pridobljeno s <http://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/gibalne%20zgodbe.pdf>.

Štemberger, V. (2020). *S kolesom po Sloveniji*. [Video]. Arnes.si. Pridobljeno s <https://video.arnes.si/watch/h1MHnTZbZgRU>.

GIBALNA AKTIVNOST OTROK V ČASU EPIDEMIJE COVID-19

CHILDREN'S PHYSICAL ACTIVITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Ajda ROBEŽNIK¹

¹Vrtec Vrhovci, enota Vrhovci, Ljubljana, Slovenija

Predavatelj(i): Ajda Robežnik

IZHODIŠČA: Izhodišče prispevka je gibalna aktivnost otrok v času epidemije. Gibalna aktivnost skozi igro je izhodišče za uspeh.

PROBLEM: V času pandemije je bila naša pravica do športa bolj ali manj omejena. Večino časa smo se šolali od doma in zato je gibalna aktivnost, ki je temelj našega delovanja, postavili na stranski tir. Odločili smo se, da predstavimo aktivnosti, ki so primerne za izvajanje doma, ki so za otroke zanimive in so primerne njihovi starosti.

METODE: Z metodo opazovanja smo ugotavljali, na kakšen način se otroci gibalno udeležujejo doma. Šola na daljavo in varstvo otrok doma sta športno gibalno dejavnost postavila ob rob. Za normalno človekovo delovanje je gibalna dejavnost izrednega pomena. Nekaj gibalnih aktivnosti bomo tudi predstavili.

UGOTOVITVE: V raziskavi predstavimo različne vrste gibalnih aktivnosti, ki otroke pritegnejo. Aktivnosti povezujemo skozi zabavne igre in naloge. V času epidemije covid-19 smo starši veliko pripomogli k izvajanju aktivnosti doma. Nekateri so gibalno aktivnost zoperstavili službenim potrebam. Ugotovili smo, da je gibalna aktivnost med epidemijo upadla in gibalne sposobnosti otrok so se po vrnitvi nazaj v šole in vrtce opazno zmanjšale. S poudarkom na različnih aktivnostih vsakega otroka z lahkoto spodbudimo k gibalni športni aktivnosti tudi doma. Otrok z gibanjem odkriva svoje telo in občuti ugodje. Staršem smo predstavili nekaj aktivnosti, ki so jih lahko izvedli med epidemijo. Prvi teden smo izvedli športni teden – vsak dan otrok izvede športno aktivnost (vaje za moč, koordinacijo, poskoki,...). Sledil je »dekatlon«. Vsaka naloga je bila ovrednotena s točkami. V dveh tednih smo postavili cilj doseči 100 točk. Decembra smo izvedli niz zabavnih iger, kot so vlečenje rollice toaletnega papirja, lovljenje metle, 12-urni športni izziv in »1, 2, 3 ... zapomnim in ponovim«. Pomlad pa je prinesla raziskovanje ljubljanskih gričev. Vsak grič smo ovrednotili s točkami, ki so jih otroci pridno zbirali. V roku 14 dni so morali doseči zastavljenih 100 točk.

ZAKLJUČEK: Ne glede na vsak izgovor zaradi epidemije in omejitve, ki smo jih doživljali v tem času, se vedno znova zavedamo, da z malo spodbude in primernimi aktivnostmi otrokom damo možnost za gibalni razvoj. Gibanje je glavno vodilo našega telesa in odraz zorenja gibalnih sposobnosti.

Ključne besede: gibalna aktivnosti, epidemija, otroci, omejitve.

LITERATURA:

Robežnik A. (2020). Priprave na vzgojno izobraževalne dejavnosti.

Željeznov Seničar M. (2020). Vzgojno izobraževalne potrebe predšolskega otroka. 244-258.

GOZD: MOTIVATOR IGRE

FOREST: A PLAYFUL MOTIVATOR

Vanja ROGIČ¹

¹Vrtec Kurirček Logatec, Enota Tičnica, Logatec, Slovenija

Predavatelj(i): Vanja Rogič

IZHODIŠČE: V neposredni bližini vrtca je gozd v katerega z otroki z veseljem zahajamo. Gozd je postal pribežališče pred problemi vsakdanjega življenja in pred hrupom ceste, ki skozi odprta okna vstopa v igralnice in preglasi naše misli in besede. Tam otroška domišljija ne pozna meja, igrače iz dneva v dan menjajo svojo obliko, nikoli jih ne zmanjka. V gozdu lahko potujemo z avtobusom, vlakom ali plujemo z gusarsko in letimo z vesoljsko ladjo. Petje ptic, šumenje listov, žuborenje potoka nam polni ušesa s prvinsko glasbo na katero lahko plešemo ali pa se potopimo v zvoke, ki nam pomirjajo duha. Naravni materiali okoli nas so lahko najrazličnejši instrumenti na katere lahko igramo vedno znova novo melodijo.

PROBLEM: Da bi dnevno lahko uživali v blagodejnih učinkih zelenega okolja, smo morali svoj dnevni red v vrtcu podrediti izhodom v zeleno oazo. Igralnica v vrtcu se je tako prelevila v igralnico na prostem, ki nam jo je uspelo povezati z vsemi področji dejavnosti v vrtcu; gibanjem, jezikom, umetnostjo, družbo, naravo in matematiko.

METODE: Vsakdanje priložnosti smo izkoristili za učenje skozi svoja čutila in jih uspešno povezovali s trenutno aktualno temo v vrtcu in jo izživeli preko spontane igre v gozdu. Ne glede nato kateri tematski sklop smo načrtovali, se je ta vedno izražal v prosti igri, ki smo jo nudili otrokom po načrtovani dejavnosti v gozdu. Ko smo preučevali ptice, so otroci spontano izdelovali gnezda iz najrazličnejših naravnih materialov in iskali gnezda ptic. Ob spoznavanju teme Zakaj je pes naš najboljši prijatelj, smo srečevali pse, njihove lastnike, raziskovali različne pasme psov in njihove značilnosti. Preko projekta Naokoli in sajenja vrtnin v visoke grede so otroci na gozdnih jasah nabirali solato, kuhali in sadili drevesa. Ob srečevanju rastlin in živali so spontano peli pesmi z določeno vsebino in jih občudovali.

UGOTOVITVE: Spoznali, smo, da je gozdna jasa lahko; nepopisan bel list papirja na katerega lahko zapisujemo simbole za zapis števil in črk, plesni podij, glasbena učilnica v kateri poslušamo melodije in se učimo novih pesmi. V gozdnih telovadnicah lahko izvajamo vadbene ure, urimo naravne oblike gibanja, si nabiramo kondicijo in skrbimo za svoj psihofizični razvoj telesa. Spoznavamo različna agregatna stanja vode in skozi leto preko različnih tem medpodročno povežemo vsa kurikularna področja. Gozdna učilnica ne pozna meja...

ZAKLJUČEK: Ugoden vpliv gozda je zaznati v vseh mesecih in letnih časih, še posebej poleti, ko se tja lahko umaknemo pred vročino in sončno pripeko. Ker se otroci tam vedno

ustvarjalno igrajo, je med njimi manj konfliktov in našega posredovanja za razreševanje le-teh. V gozd se radi vračamo vsi; vzgojitelji in otroci, saj se tam vsak dan nekaj novega naučimo in pri tem uživamo.

Ključne besede: gozd, domišljija, igra, učenje

LITERATURA:

Oftring, B., 2012. *Gremo v gozd!* 88 namigov za odkrivanje in doživljanje gozda. Olševik: Založba Narava d.o.o.

VPLIV FIZIČNEGA OKOLJA NA GIBALNE AKTIVNOSTI PREDŠOLSKIH OTROK

THE IMPACT OF THE PHYSICAL ENVIRONMENT ON THE PHYSICAL ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN

Vanja ROGIČ¹

¹Vrtec Kurirček Logatec, Enota Tičnica, Logatec, Slovenija

Predavatelj(i): Vanja Rogič

IZHODIŠČA: Lega naše enote vrtca, ki je v neposredni bližini gozda in travnikov nam ponuja možnosti mnogovrstnih gibalnih izzivov v najrazličnejših vremenskih razmerah. Otroci si preko gibalnih dejavnosti na prostem krepijo zdravje in zadovoljujejo primarno fiziološko potrebo po gibanju. S ponujanjem gibalnih aktivnosti jim privzgamemo pozitiven odnos do gibanja, razvijamo gibalne sposobnosti in oblikujemo navade za zdrav življenjski slog, ki ga bodo ponesli s seboj v dobo odraslosti.

PROBLEM: Gibalne izzive v šolskem letu 2021/2021 smo dnevno prilagajali vremenskim razmeram, psihofizičnemu počutju, potrebam in zmožnostim otrok. Zaradi Covid epidemije smo se vsi skupaj pričeli bolj zavedati pomena gibanja in bivanja na prostem zraku. Pozicija vrtca nam omogoča, da smo prišli na travnik ali gozd v petnajstih minutah, kar nam je zagotavljalo antistresno terapijo in pozabo, da je vse okoli nas usmerjeno v preprečevanje okužb z virusom Sars-CoV-2.

METODE: Da bi si vsi skupaj podaljšali čas bivanja na svežem zraku, smo morali prilagoditi svojo prakso izvajanja dejavnosti v igralnici in si narediti raznovrstne učilnice v gozdnih kotičkih v okolici vrtca. Nešteto krat smo se morali izogniti svoji conici udobja, občasnemu lenosti in iskati nove načine s katerimi smo dejavnosti, ki smo jih nekdaj izvajali v igralnici, prenesli ven na prosto.

UGOTOVITVE: Spoznali smo, da različno fizično okolje in različne vremenske razmere spodbujajo različne vrste gibanja in izkustveno učenje preko vseh naših čutov. Z osredotočanjem celotnega telesa na okolico in spremembe v njej, smo pri otrocih spodbujali pozitiven odnos do gibanja, z vključevanjem njihovih idej pa popestrili že utečeno prakso našega učenja preko gibanja. Z dnevnim bivanjem na prostem smo razvijali njihovo samostojnost pri obujanju in oblačenju. Ugotovili so, da hitreje ko se v garderobi obujejo in oblečejo, več časa bodo namenili igri na prostem. Razvijali so solidarnost in empatičnost, saj so spodbujali drug drugega in si med seboj nudili pomoč, ko je to bilo potrebno.

ZAKLJUČEK: Spoznali smo, da si lahko učilnico in igralnico postavimo kjerkoli zunaj, le odpraviti se moramo ven. Igralnice na prostem so tako dobile svoja imena. Otroci so jih

poimenovali kotiček: v gozdu, na travniku, ob ribniku, na igrišču, na stopnišču, na rdečem šolskem igrišču, peskokopu, parku... Najljubši od vseh jim je še vedno kotiček v gozdu, vsak dan znova z zanimanjem odkrijemo kakšnega novega in se v njem igramo.

Ključne besede: vrtec, bivanje na prostem, gibanje

LITERATURA:

Videmšek M, Visinski M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok.

POZITIVNI IN NEGATIVNI VIDIKI POUKA NA DALJAVO – ZGODBE EPIDEMIJE

POSITIVE AND NEGATIVE VIEWS OF DISTANCE LEARNING – STORIES FROM THE EPIDEMIC TIME

Sanja ROT¹

¹Osnovna šola Glazija, Celje, Slovenija

Predavatelj(i): Sanja Rot

IZHODIŠČA: Med drugim valom epidemije Covid-19 je pouk na daljavo potekal tri mesece. To je na osnovnošolce s posebnimi potrebami imelo pozitivne in negativne učinke.

PROBLEM/NAMEN: V tem času smo se izvajalci individualne dodatne strokovne pomoči srečali z mnogimi težavami, ki so pestile navedene učence in njihove družine. Stiske so se pojavljale zaradi učnih težav, težav s pozornostjo in koncentracijo, slabših socialno-ekonomskih razmer, nemotiviranosti, izgube smisla za šolanje, prepuščenosti samim sebi, pomanjkanja socialnih stikov, čustvenih težav, nasilja v družini, nespodbudnega okolja, vzgojne nemoči staršev in še bi lahko naštevali. Motivacija je padala tudi najboljšim učencem, starši pa so bili v hudih stiskah. Opozoriti moramo na vse tovrstne primere, ki so bili spregledani. Nekateri otroci so kričali po pozornosti in pozitivnih izkušnjah.

METODE: Preko opazovanja, pogovorov, spodbujanja in igre smo jim skušali to omogočiti na videokonferencah.

UGOTOVITVE: Poleg navedenih negativnih je imel pouk na daljavo tudi nekaj svetlih plati in lepih, spodbudnih zgodb, kot je primer tretješolke s selektivnim mutizmom, ki je spregovorila. Takšnih zgodb je manj. Nadalje so učenci preko kamere radi delili svoj svet – pokazali svoje sobe in hišne ljubljence, zaigrali na inštrument ali pokazali kakšen drug talent, ki ga v šoli niso mogli. Tudi učitelji smo z njimi delili svoj svet, večkrat je bil na uri prisoten tudi triletni sin. Te izkušnje so nam omogočile, da smo se spoznali v drugačni luči in so nas bolj povezale. Živi stik je najboljša oblika pedagoškega procesa, ampak tudi pouk na daljavo je mogoč s pomočjo primernih sredstev, znanja, priporočil in usmeritev ter nudi prostor za lastno raziskovanje in inovativnost. Posledice pouka na daljavo so v smislu pridobljenega znanja alarmantne. Na koncu šolskega leta opažamo, da so naši učenci padli v znanju za eno ali dve oceni, povečale so se psihosomatske in druge težave. Ima pa šolanje na daljavo tudi pozitivne plati.

ZAKLJUČEK: Učenje z uporabo računalnika se je že v preteklosti izkazalo za učinkovito, saj je uporaba sodobne tehnologije za učence zanimiva in priročna, omogoča aktivno pridobivanje znanja in spretnosti ter visoko motivacijo in učno diferenciacijo. Moramo pa se zavedati, da nimajo vsi učenci enakih pogojev domačega učnega okolja in

socialnoekonomskih razmer, kot tudi ne motivacije, kar bi jim omogočalo nemoteno samostojno delo s pomočjo spletnih programov in aplikacij. Starši so glede doživljanja pouka na daljavo podali pozitivne in negativne odzive, slednjih je bilo mnogo več. Res je, da je nekaterim učencem pouk na daljavo ustrezal, nekateri pa so bili zelo prikrajšani. Pomembno je, da poznamo zgodbe naših otrok in smo jim podpora, ki jo potrebujejo. Spoznali smo, da so videokonference najboljša oblika izvajanja dodatne strokovni pomoči na daljavo, saj so učenci potrebovali pogovor in spodbude za naprej. Nihče si ne želi ponovnega pouka na daljavo, v kolikor se zgodi, bomo stik vzdrževali z rednimi videokonferencami.

Ključne besede: epidemija, učinki, posledice, stiske, priložnosti

LITERATURA:

Gorjanc, R. (2020). »Kakovosten pouk je mogoč«: o pouku na daljavo ob zaprtju šol. *Novi tednik*, 75(12), 7.

Mosbrucker, M. (2007). Študija primera izvedbe in evalvacije pouka z uporabo sodobne informacijsko-komunikacijske tehnologije. *Sodobna pedagogika*, 58(3), 220-236.

Podpora pedagogom (2020). Pouk na daljavo – rezultati vprašalnika za starše. Pridobljeno 18. 5. 2021 iz <https://www.podpora-pedagogom.si/pouk-na-daljavo-rezultati-vprasanika-za-starse/>

Potočnik, B. (2021). Epidemija je naplavila veliko »rešiteljev« šolskega sistema: Bojana Potočnik, učiteljica slovenščine. *Nedelo*, 27(2), 10-11.

GIBANJE OTROK PO DRUGEM VALU EPIDEMIJE KORONAVIRUSA

MOVEMENT ACTIVITY OF THE CHILDREN AFTER SECOND WAVE OF THE CORONAVIRUS EPIDEMIC

Tina RUS¹

¹Vrtec Viški gaj, Ljubljana, Slovenija

Predavatelj(i): Tina Rus

IZHODIŠČA: V začetku leta 2020 je večina izmed nas spoznala koronavirus, zaradi katerega je obstal svet. Večina držav je v veliki želji po preprečevanju širjenja virusa sprejemala razne ukrepe, ki so, hoteli ali ne, močno vplivali na mnoga področja. To smo opazili tudi strokovni delavci v izobraževalnem procesu. Omejevalni ukrepi so otroke tako v vrtcih kot v šolah prisilili v sedeče in manj aktivno preživljanje časa. Pomanjkanje aktivnosti pa se pri otrocih vse bolj pozna.

PROBLEM/NAMEN: Z raziskavo smo želeli ugotoviti kakšne so posledice v gibalnem razvoju otrok pred in po zaprtju vrtca v času epidemije. Za raziskovanje gibalnega razvoja otrok smo se odločili, ker je to naše močno področje (večletni vaditelji športnih aktivnosti pri športnem društvu in obogatitvenih gibalnih dejavnostih v vrtcu). Menimo, da so bili otroci pred zaprtjem vrtcev gibalno bolj aktivni in spretnejši kot ob vrnitvi nazaj. Prav tako smo mnenja, da je za najmlajše otroke ob dobrih socialnih pogojih in v ustreznem okolju značilen zelo hiter napredek in razvoj, katerega pa v času epidemije večinoma niso imeli. Z opazovanjem otrok pred in po vrnitvi v vrtec smo pridobili informacije o otrokovem zaupanju v lastno telo, če so pri gibanju samozavestni in ali so v gibalnem razvoju nazadovali ali napredovali.

METODE: Metoda je deskriptivna in kvalitativna. Za opazovanje smo uporabili metodo opazovanja pri metodah igre, poligona, postaj ter dnevni rutini. Podatke smo pridobivali z opazovanjem in zapisovanjem kritičnih ugotovitev. Vzorec raziskave so bili otroci iz štirih skupin, vrtca Viški gaj, ki so bili stari med 2 in 3 leti. V opazovanju je sodelovalo 50 otrok od tega 27 dečkov in 23 deklic.

UGOTOVITVE: Ugotavljamo, da imajo otroci pri hranjenju, obujanju in oblačenju velike težave (otrok si ne zna obuti copat, po opravljeni potrebi si ne zna obleči hlač, otrok ne zna držati žlice...), ki jih pred zaprtjem vrtcev niso imeli. Pri ponujenih lažjih, predhodno (pred epidemijo) že usvojenih gibalnih izzivih, so otroci izrazili svojo nemoč (otroci so s težavo ali pa sploh niso zmogli preplezati plezalnega trikotnika, težave so imeli pri skokih, velike težave jim je povzročala hoja po stopnicah...). Ugotovili smo tudi, da otrokom primanjkuje zaupanje v svoje telo in samozavest v gibanju, saj jim je že najmanjša ovira predstavljala prevelik izziv. Spoznali smo tudi, da so ustrezno okolje, spodbude ter socializacije pomembni dejavniki za razvoj gibalnih dejavnosti.

ZAKLJUČEK: Pri opazovanih otrocih je bilo mogoče opaziti odstopanje gibalnih sposobnosti na področju dnevne rutine in gibalnih aktivnosti. Menimo, da je potrebno otroku dovoliti raziskovati njegove meje in mu nuditi oporo. Predvsem pa mu pustiti dovolj svobode pri gibanju in ga ob morebitnem neuspehu naučiti, da ne obupa.

Ključne besede: omejevalni ukrepi, gibanje otroka, gibalne sposobnosti

LITERATURA:

Klajnšek, M. (2010). *Razvijanje gibalnih sposobnosti otrok v starosti od dveh do treh let*. Diplomsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta. Pridobljeno 27. 7. 2021, <https://dk.um.si/Dokument.php?id=19287>

Nemec, B. in Krajnc, M. (2011). Razvoj in učenje predšolskega otroka. *Učbenik za modul Razvoj in učenje predšolskega otroka v programu Predšolska vzgoja. Razvoj in učenje predšolskega otroka v programu Predšolska vzgoja*. Ljubljana: Grafenauer.

DRUŽABNE IGRE, KI SPODBUJAJO GIBANJE PRI MLAJŠIH OTROCIH S POSEBNIMI POTREBAMI

BOARD GAMES THAT ENCOURAGE MOVEMENT IN YOUNG CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

Sandra RUSEC BELAJ¹

¹OŠ Ljubo Šercer, Kočevje, Slovenija

Predavatelj(i): Sandra Rusec Belaj

IZHODIŠČA: Po daljšem obdobju šolanja na daljavo učenci potrebujejo gibanje in želeli smo spodbujati gibanje preko igre, saj je ta način bližje mlajšim učencem.

PROBLEM: Učenci prve triade šole z nižjim izobrazbenim standardom (NIS), pogosteje težje sledijo navodilom družabnih iger. Nekateri ne razumejo pravil, jih ne znajo prebrati, občasno pa so tudi ob pomoči branja navodil, naloge za njih pretežke in zato obupajo z igranjem. Težko počakajo na vrsto, ne zmorejo slediti poteku igre, težje sledijo navodilom ali pa imajo težave pri izvajanju gibalnih aktivnosti. Preprostim navodilom, kot so: poskoči, plazi se kot kača ipd. lažje sledijo, zdijo se jim bolj zabavna in ob igri se gibajo in izvajajo različne elementarne oblike gibanja. Želimo si, da so učenci bolj aktivni, se naučijo sledenja navodilom in usvajajo težje elementarne oblike gibanja. Učenje prek igre je učinkoviteje, saj se med dejavnostjo družijo, posledično pa so tudi bolj vztrajni in naredijo več.

METODE: V času poučevanja na daljavo smo za učence pripravili družabne igre, ki so vključevale različne gibalne vaje. Od staršev in otrok smo dobili pozitivne povratne informacije. Poročali so, da so učenci z večjim veseljem pristopili k igri, saj so sodelovali tudi starši, stari starši in njihovi sorojenci.

UGOTOVITVE: Glede na povratne informacije so učenci radi posegali po družabnih igrah, ki so bile opremljene z različnimi zanimivimi navodili za delo. Ko so se učenci vrnili v šolo, je bilo opaziti napredek pri sledenju igram, upoštevanju navodil ter ustrezneje izvajanje vaj.

ZAKLJUČEK: V programih NIS, sploh v prvi triadi, se veliko poslužujemo učenja preko igre in giba. Učenci si s pomočjo giba veliko več zapomnijo, še bolj učinkovit način učenja za njih pa je posnemanje.

Ključne besede: gib, ples, nižje sposobnosti, prva triada, posnemanje

LITERATURA:

Pistotnik, B., Pinter, S., Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda: naravne oblike gibanja v športni praksi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kesumawati, S.A., Radhayu, T., Rachman H. A., Rahayu, S. (2018). Fundamental Movement Skills Game on Intellectual Disability Children in Primary Special Education. *Advances in Health Research*, 12, 77-80.

Vidovič, I., Srebot, I., Cerar, M. in Markun Puhan, N. (2003). *Hopla, en, dva, tri zame! Gibanje in športna vzgoja za specialne pedagoge, ki poučujejo otroke in mladostnike z zmerno, s težjo in težko motnjo v duševnem razvoju*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

GIBALNE SPOSOBNOSTI MLAJŠIH OTROK V ŠOLAH S PRILAGOJENIM IN POSEBNIM PROGRAMOM VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA

MOTOR SKILLS OF YOUNG CHILDREN IN SCHOOL WITH AN ADAPTED EDUCATIONAL PROGRAM WITH LOWER EDUCATIONAL STANDARD

Sandra RUSEC BELAJ¹

¹OŠ Ljubo Šercer, Kočevje, Slovenija

Predavatelj(i): Sandra Rusec Belaj

IZHODIŠČA: Pri učencih s posebnimi potrebami v šoli s prilagojenim in posebnim programom se kaže upad gibalnih sposobnosti, kar lahko povežemo tudi z daljšim obdobjem šolanja na daljavo.

PROBLEM: V času poučevanja na daljavo so vseskozi opozarjali na pomembnost gibanja kljub prepovedim, ki so bile postavljene. Mlajši učenci so se po izkušnjah učiteljev gibali več kot starejši učenci. Sklepamo da tudi zato, ker so mlajši učenci imeli nekoga doma. Učitelji, ki poučujemo športno vzgojo na naši šoli, smo se trudili in za učence pripravljali vsebine in aktivnosti, ki so jim bile zanimive in predvsem niso bile zahtevne. Upoštevati je bilo treba, da nekateri doma nimajo potrebnih pripomočkov za delo, zato je bilo treba delo prilagoditi. Tu so seveda imeli veliko vlogo tudi starši, saj je bilo treba otroka spodbujati, motivirati in mu pri izvedbi vaj tudi pomagati. Pokazatelj slabših rezultatov na področju gibanja je športno vzgojni karton.

METODE: V času šolanja na daljavo smo od učencev in staršev želeli povratne informacije, ki smo jih prejeli tako, da smo prosili za slike izvajanja vaj, z nekaterimi učenci smo vodili ure športne vzgoje preko spleta in seveda prosili tudi za prisotnost staršev, če je le bilo možno. Pošiljali smo video posnetke pravilne izvedbe vaj, pripravili evidenco beleženja gibanja ipd. Vsako leto na šoli izvajamo aktivnosti, ki so vključene v športno vzgojni karton. S primerjavo rezultatov športno vzgojnega kartona več let, smo ugotovili da se rezultati vse nižji. Upoštevali smo seveda, da veliko učencev potrebuje dodatne prilagoditve in pomoč pri izvedbi vaj, vsi pa ne.

UGOTOVITVE: Vsi učenci, ne samo učenci šol s prilagojenim in posebnim programom, potrebujejo veliko gibalnih dejavnosti. Na naši šoli se trudimo in športne dejavnosti vključujemo pri vseh šolskih predmetih, saj raziskave kažejo, da gibalne aktivnosti pozitivno vplivajo na akademska področja.

ZAKLJUČEK: Za učence je pomembno, da se pripravijo vaje, ki so čim bolj raznolike in ne prezahtevne. Nekaterim učencem je težko izvesti počep. Zato je potrebno do izvedbe počepa priti preko več korakov oz. prilagoditev. Želimo si namreč, da se otroci gibajo preko igre in gib povežejo z zabavo. Pomembno je tudi spodbujanje gibanja pri šolskih

predmetih. Gib je pomemben pri lažjem razumevanju matematike, hitrejšem pomnjenju pesmic itd.

Ključne besede: posebne potrebe, prilagojen program vzgoje in izobraževanja, šport, športno vzgojni karton, prilagoditve

LITERATURA:

Starc, G., Kovač, M., Leskošek, B., Jurak, G. (2020) Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi pandemije COVID-19. Pridobljeno s https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370

Pistotnik, B. (2019). Osnove gibanja v športu. Osnove gibalne izobrazbe. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

SPODBUJANJE GIBANJA UČENCEV PRI IZBIRNEM PREDMETU SODOBNA PRIPRAVA HRANE

PROMOTING PHYSICAL ACTIVITY AND EXERCISE AMONG STUDENTS IN THE OPTIONAL SUBJECT MODERN FOOD PREPARATION

Tamara SAKOVIČ¹

¹Osnovna šola Gornja Radgona, Slovenija

Predavatelj(i): Tamara Sakovič

IZHODIŠČA: Gibanje in vključevanje gibalnih dejavnosti učencev v učne ure je nuja za njihov zdrav razvoj. Velika prednost gibanja učencev pri pouku se kaže v pomnjenju, saj si učenec, ki se med učenjem tudi giba, pridobljeno znanje lažje zapomni. Od tega, kakšno prepričanje o gibanju bo razvil, je odvisno tudi od učiteljevega spodbujanja in vključevanja le-tega v učni proces.

PROBLEM: V veliko primerih je v šolah preveč poudarka na besedah in sami teoriji. Kaj pa praksa? Žal se za prakso, s katero učencem konkretno pokažemo, da zdrav način življenja ne pomeni le izbire zdravih živil v trgovini, ampak še marsikaj drugega, velikokrat ne najde dovolj časa. Dejstvo, da so učenci premalo gibalno aktivni in da jih je vse več s prekomerno telesno maso, ni nekaj, kar bi se dalo popraviti in spremeniti čez noč. Naša prepričanja o tem, da je treba nekaj spremeniti, je oblikovalo željo po tem, da učence seznanimo s pomembnostjo zdrave hrane, njene pridelave in hkrati vzpodbudimo izvajanje skupinskih gibalnih dejavnosti. V OŠ G. Radgona smo se zato odločili učilnico prenesti v naravo ter tako združiti zavedanje o zdravi hrani in pomenu gibanja. Na osnovi tega smo pri izbirnem predmetu Sodobna priprava hrane, kamor so vključeni učenci 7. razredov, stari povprečno 12 let, izvajali gibalne in športne aktivnosti skozi urejanje šolskega vrta, sejanje semen, zasaditev začimb in dišavnic ter skrbjo za rastline.

METODE: Po vrnitvi učencev v šolske klopi smo zaradi vse večjih kritik strokovnjakov glede pomanjkanja gibanja, ki pomembno vpliva na celostni razvoj posameznika, pri omenjenem izbirnem predmetu vključili gibalne aktivnosti povezane s prehrano z vidika zagotavljanja in varovanja zdravja. Naše aktivnosti smo razdelili v več sklopov. V prvi fazi smo uredili šolski vrt tako, da smo pobrali plevel in prekopali zemljo na gredicah. V naslednji fazi smo prst zrahljali in poravnali z grabljami (razvoj motoričnih spretnosti in sposobnosti). V zadnji – končni fazi smo posejali semena in posadili sadike. Pri nadaljnjih urah pouka smo z učenci skrbeli za rastline in razvijali odgovoren odnos do njih. Učence smo seznanili s pomenom lastnega pridelovanja hrane in njeno pripravo za zdravje. V ta namen smo pridelke uporabili pri pripravi obroka, ki so ga po smernicah zdravega načina prehranjevanja načrtovali sami.

UGOTOVITVE: Gibalne aktivnosti učencev so pomembno vplivale na izboljšanje njihove pozornosti, večjo osredotočenost na pouk in večjo pripravljenost sodelovanja drug z drugim. Pozitivna stran gibanja se je kazala tudi v motiviranosti učencev, boljši poslušnosti in boljšemu razumevanju snovi, kar se je pokazalo predvsem pri ocenjevanju znanja.

ZAKLJUČEK: Z vključevanjem gibanja v učne procese in razumevanje zdravega načina prehranjevanja lahko pomembno vplivamo na zdravje učencev, ki pa žal ni odvisno samo od učiteljev, ampak tudi od miselnosti in podpore celotne družine in vrstnikov.

Ključne besede: gibanje, gibalne aktivnosti, zdrava hrana, Sodobna priprava hrane

LITERATURE:

Kirn, J. (2019). *Prepričanja razrednih učiteljev o pomenu gibanja in njegovem vključevanju v pouk* [Magistrsko delo]. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

Stariha, M. (2014). *Široka motorična priprava kot pomoč pri poučevanju tenisa najmlajših* [Diplomsko delo]. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

SPODBUJAJMO AKTIVNO NARAVNO GIBANJE IN ZMANJŠAJMO ONESNAŽENOST OKOLJA

PROMOTE ACTIVE NATURAL MOVEMENT AND REDUCE ENVIRONMENTAL POLLUTION

Tamara SAKOVIČ¹

¹Osnovna šola Gornja Radgona, Slovenija

Predavatelj(i): Tamara Sakovič

IZHODIŠČA: V času omejitev gibanja zaradi preprečevanja širjenja virusa SARS-CoV-2 so bili učenci prikrajšani za druženje z vrstniki in številne naravne oblike gibanja, kamor vključujemo tudi aktivno hojo, tek in običajno preživetje v naravi. Gibanje učencev v naravi je izjemnega pomena za njihov motorični razvoj in krepitev odgovornosti do varovanja okolja.

PROBLEM: Učenci so se v času zaprtja šol zaradi sprejetih ukrepov, kot so prepovedi organizirane športne vadbe, združevanja na javnih prostorih in uporabe igrišč, manj gibali, kar je pustilo posledice na različnih področjih njihovega razvoja. Več časa so preživeli pred zasloni, kar ni povzročilo le upada gibalne učinkovitosti, ampak tudi duševne motnje. Znano je, da se učenci, katerih starši gibanju v naravi dajejo velik pomen, lažje spopadajo s stresom, imajo redkeje težave z depresijo, anksioznostjo in debelostjo. Starši lahko že z zgodnjim razvijanjem zdravih navad; dovolj je že pešačenje, pomembno pripomorejo k ozaveščanju otrok o pomenu gibanja. S spodbujanjem hoje pri premagovanju krajših razdalj tako posledično prispevajo tudi k zmanjšanju škodljivih izpustov v okolje. Ker se vse bolj zavedamo, da lahko k čistejšemu okolju prispeva prav vsak od nas, smo se na OŠ Gornja Radgona odločili, da bomo spodbudili učence, da se v šolo, v kolikor jim to dopuščajo okoliščine, odpravijo na načine trajnostne mobilnosti.

METODE: Po vrnitvi v šolske klopi smo sprejeli odločitev, da bomo z učenci sodelovali v projektu Ekošola meri odtis CO₂ z namenom širjenja dobre prakse in novega znanja o blažitvi podnebnih sprememb. Osnovni cilji trajnostne mobilnosti so bili učence spodbuditi h gibanju, k razmisleku o načinu prihajanja v šolo, ugotoviti in izračunati ogljični odtis posameznika, pripraviti in upoštevati načrt ukrepov za zmanjšanje ogljičnega odtisa ter predstaviti rezultate. Za vsakega učenca 6. razreda smo izpolnili tabelo, v kateri smo zabeležili način prihoda in odhoda ter število kilometrov, opravljenih pred in po izvedbi ukrepov za zmanjšanje ogljičnega izpusta. Z učenci smo se dogovorili, da za premagovanje razdalj med šolo in domom izberejo okolju prijaznejše oblike mobilnosti, ter jih spodbudili h gibanju.

UGOTOVITVE: Rezultati izziva primerjave začetnega in končnega stanja so pokazali, da je 42,5 odstotka učencem uspelo zmanjšati ogljični odtis na okolje z zamenjavo načina

prihoda v šolo in iz nje, 35 odstotkov pa jih je poročalo tudi, da so se po prihodu v šolo in iz nje zaradi več gibanja počutili opazno boljše. Telesno so bili bolj pripravljeni, opaziti pa je bilo tudi, da so bili pri pouku bolj zbrani, kot učenci, ki so se v šolo vozili.

ZAKLJUČEK: Aktivna pot učencev v šolo razbremeni tako starše, ki s tem pridobijo nekaj kakovostnega časa zase, kot tudi učence, ki naredijo nekaj za svoje zdravje in okolje, v katerem živimo. Hkrati pa tovrstna aktivnost vpliva na učenčev celostni razvoj.

Ključne besede: trajnostna mobilnost, gibanje, ogljični odtis, zdravje, učenci, okolje

LITERATURE:

Ekošola (2020). Ekošola meri odtis CO₂. Pridobljeno s: <https://ekosola.si/ekosola-meri-odtis-co2-20-21/>

Kreal (2020). Gibanje otrok. Pridobljeno s: <https://www.kreal.si/gibanje-otrok/>

Györek, N. (2020). Naravno gibanje, kaj je že to? Pridobljeno s: <https://www.gozdna-pedagogika.si/naravno-gibanje-kaj-je-ze-to/>

UPORABA POLIVALENTNIH BLAZIN KOT SPODBUDA ZA GIBALNE AKTIVNOSTI OTROK PRVEGA STAROSTNEGA OBDOBJA

DEVELOPING EARLY CHILDHOOD MOTOR SKILLS WITH THE USE OF MODULAR FOAM MATS

Bojana SIKUR¹

¹VIZ Vrtec Mavrica, Izola, Slovenija

Predavatelj(i): Bojana Sikur

IZHODIŠČE: Ključno obdobje za otrokov gibalni razvoj in razvoj njegovih motoričnih sposobnosti je zgodnje otroštvo. V tem obdobju večina otrok preživi veliko časa v vrtcih. V zadnjem času je zaradi epidemiološke slike v Sloveniji in svetu veliko otrok ostalo dlje časa doma in so se v vrtce vrnili šele po več mesecih odsotnosti.

PROBLEM: Več študij opravljenih v zadnjih desetih in več letih opozarja na naraščajočo debelost med otroki, ki je tesno povezana s pomanjkljivo telesno dejavnostjo. Nekdanjo sproščeno igro in gibanje na prostem je izpodrinila digitalizacija, ki je prisotna tako v družinskih krogih kot celotni družbi. Med subjekti je veliko otrok prvega starostnega obdobja, ki presedijo več ur na dan pred računalniki, televizijskimi ekrani, tablicami in pametnimi telefoni. Ocenjujemo, da so se v času pandemije in odsotnosti iz vrtca, otroci najverjetneje še manj gibalni, saj smo, pri več posameznikih, po vrnitvi v vrtce v mesecu februarju, opazili očitna nazadovanja njihovih gibalnih sposobnosti in spretnosti.

METODE: Podatke smo pridobili z opazovanjem otrok pri vsakodnevnih opravilih in načrtovanih gibalnih dejavnostih, z opazovanjem fotografij in posnetkov ter beleženjem in spremljanjem gibalnih sposobnosti posameznega otroka. Vsakodnevno smo načrtovali poligone s polivalentnimi blazinami, ki so bili usmerjeni v spodbujanje naravnih oblik gibanja kot so: hoja, tek, plazenje, plezanje, skoki, poskoki, spuščanje, kotaljenje, itd...

UGOTOVITVE: Vsakodnevne načrtovane dejavnosti gibanja s polivalentnimi blazinami je otroke veselilo in jih vzpodbujalo, da so preizkušali svoje spretnosti in sposobnosti. Z načrtovanimi dejavnostmi in opazovanjem naravnih oblik gibanja smo opazili vidne napredke pri posameznikih. Njihova motiviranost za gibalne naloge je bila iz dneva v dan večja, saj smo jih aktivno vključevali pri načrtovanju poteka poligonov. V obdobju enega meseca smo opazili znatne izboljšave pri gibalnih sposobnostih posameznih otrok.

ZAKLJUČEK: Vzgojitelj ima pomembno in edinstveno vlogo v celostnem razvoju otroka, zato je njegova naloga, da pripomore k izboljšanju gibalnega razvoja otrok, ter išče rešitve in spodbude s premišljenimi, načrtovanimi in postopnimi aktivnostmi, ki bodo otrokom pomagale pri razvoju gibalnih sposobnosti.

Ključne besede: gibanje, gibalni razvoj, motorični razvoj v zgodnjem otroštvu

LITERATURE:

Bahovec, E. in drugi (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo, 12–15.

Kroflič, R. (2001). Otrok v vrtcu: priročnik h kurukulu za vrtce. Maribor: Založba Obzorja, 57–61.

Škvarč, A. (2014). Povezovalni kurikulum. V B. Vrbovšek (ur), Spodbujanje matematičnega mišljenja v vrtcu (str. 65-67). Ljubljana: Supra.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport in Zavod za šport Republike Slovenije, 48–52.

Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave, 15–29.

GIBALNA AKTIVNOST KOT DOMAČA NALOGA PRI SLOVENSKEM JEZIKU

PHYSICAL ACTIVITY AS HOMEWORK AT SLOVENE CLASS

Karmen SOBAN¹

¹Osnovna šola Franca Lešnika-Vuka, Slivnica pri Mariboru, Slovenija

Predavatelj(i): Karmen Soban

IZHODIŠČA: V času epidemije Covid-19 so nam bila v veliko pomoč navodila strokovnjakov s Fakultete za šport o pomenu gibanja. Učitelji smo postali zaskrbljeni, ali se bodo učenci v času omejitev gibanja zaradi preprečevanja širjenja virusa SARS-CoV-2 redno, dovolj pogosto in dovolj intenzivno gibali. Učencem so bili odvzeti stiki, s katerimi oblikujejo svojo osebnost, možnosti pogovorov z ljudmi, ki jim zaupajo, še posebej, če živijo v družinah, ki se že tako ali tako borijo z eksistenčnimi težavami.

PROBLEM: Meritve športnovzgojnega kartona opravljene med aprilom 2019 in junijem 2020 kažejo, da je prišlo do upada vseh gibalnih sposobnosti tako pri učencih kot pri učenkah. Na podlagi ugotovljenih dejstev smo se učitelji maternega in tujega jezika odločili, da bomo namenili več časa učnim vsebinam, ki vključujejo gibanje otrok.

METODE: Z namenom izboljšanja stanja fizičnih sposobnosti naših učencev smo se odločili, da bo gibalna aktivnost njihova domača naloga. Povezali smo se s športnim pedagogom na naši šoli ter skupaj naredili načrt, kako izboljšati predvsem aerobne sposobnosti učencev. Te so po testiranjih kazale največji upad med učenci tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja.

Odločili smo se, da bomo učence motivirali in jih spodbujali v obliki domačih nalog. Domača naloga je zajemala odkrivanje okolice dvakrat tedensko ves čas dela na daljavo. V našem primeru s pomočjo staršev, kot so jo odkrivali literarni junaki. Poljubno so lahko izbirali dneve v tednu, fotografija je služila kot dokaz za opravljeno domačo nalogo. Kratke opise svojih gibalnih aktivnosti so preko Zooma predstavili še v angleškem jeziku, kjer smo se poslužili metode obratnega učenja, ki se je že v preteklosti izkazala za uspešno.

UGOTOVITVE: Učenci so spoznali, da je narava njihova največja telovadnica. Poročali so, da so odkrili nove pešpoti do šole, ki so jih prej opazovali samo z avtobusa, saj je med njimi veliko vozačev. Odkrivali so poti ob potokih, spuščali so se v globoke izsušene ribnike, kjer so prirejali celo majhna družinska tekmovanja, z gibalno aktivnostjo so nadaljevali sredi zaledenelega ribnika in odkrivali nove poti skozi gozd.

Naenkrat je bližnji travnik, hrib ali gozd današnjim učencem pomenil prav vse, prav tako kot našim literarnim junakom.

ZAKLJUČEK: Ohranjanje gibalne aktivnosti med šolanjem na daljavo naj bi pozitivno vplivalo na ohranjanje sproščenosti in imunskega sistema prav slehernega učenca, hkrati pa naj bi bila to dolgotrajna naložba v življenje posameznika oz. celotne družbe, ki ju učitelji v tem času nismo smeli spregledati.

Ključne besede: učni načrt, spoznavanje okolice, zdravje otrok

LITERATURA:

Čoh, M, (1992). Atletika: tehnika in metoda nekaterih atletske disciplin. Ljubljana: Fakulteta za šport

<https://www.prehrana.si/clanek/474-po-epidemiji-covid-19-upad-gobalne-ucinkovitosti-otrok-in-vec-debelosti>

<https://www.delo.si/nedelo/pojdite-ven-telefon-naj-ostane-doma/>

JUTRANJA MOTIVACIJA ZA DELO OD DOMA

MORNING MOTIVATION AT THE BEGINNING OF ONLINE LESSONS

Karmen SOBAN¹

¹Osnovna šola Franca Lešnika-Vuka, Slivnica pri Mariboru, Slovenija

Predavatelj(i): Karmen Soban

IZHODIŠČA: Delo na daljavo je bilo za vsakega učitelja poseben izziv tako s tehničnega kot vsebinskega vidika. Opremljeni s tovrstnim znanjem pa smo kmalu naleteli na težave nezainteresiranosti za sodelovanje učencev pri pouku na daljavo.

PROBLEM: Učenci od 6. do 9. razreda so k jutranjim uram prihajali neurejeni, na pol zaspani, nepripravljeni za to delo. Pot od postelje do računalnika je bila prekratka, da bi prebudili svoje telo.

METODE: Odločitev, da uvedemo petminutne raztezne in ogrevalne vaje, ki so trajale ves čas pouka na daljavo, se je izkazala za pozitivno. Učenci na začetku niso bili pripravljeni pri tem sodelovati, češ da to ni zanje primeren predmet. Razgibavali naj bi se samo takrat, kadar so imeli na urniku športno vzgojo.

Učitelji smo za učence pripravili naslednji sklop vaj: kroženje z rameni naprej in nazaj, kroženje s komolci naprej in nazaj, kroženje rok spredaj in zadaj, dotiki dlani za hrbtom, obiranje hrušk, kroženje z boki naprej in nazaj, dvig in spust glave in ramen. Vsako vajo smo ponovili desetkrat in jo izvedli preko Zooma. Bistveno pri tem je, da imajo učenci na spletu ogromno podobnih vaj, zato se nam je zdelo še toliko bolj pomembno, da smo tokrat nosilci teh vaj v živo bili sami učitelji. Učenci so sčasoma razumeli, da se bo naše jutranje delo začelo v tem vrstnem redu.

UGOTOVITVE: S takim načinom dela je naše delo na daljavo steklo veliko bolje, kot bi sicer. Na pedagoških konferencah in sestankih preko Zooma smo učitelji poročali o pozitivnih vidikih omenjene jutranje motivacije pri vseh predmetih. Zagotovo pa to ni veljalo za prav vse učence, saj nekaterih posameznikov za takšno delo kljub temu nismo navdušili. Učenci so kmalu spoznali spremembo, saj so bili pripravljeni na jutranjo telovadbo, ki jih je popolnoma zbudila. Pri samem pouku smo naredili več in bolje. Na razrednih urah so poročali, da hitreje opravijo z delom na daljavo in da jim popoldne ostaja več časa za njihove izbrane dejavnosti. Po kakšnem mesecu so učenci sami odločali, kdo bo vodil jutranjo rekreacijo.

ZAKLJUČEK: Z jutranjo gibalno aktivnostjo smo izboljšali koncentracijo učencev, poskrbeli smo za prijeten začetek dneva in dobro voljo skozi ves dan. Učence smo navadili na določen red, ki vodi v boljšo organizacijo samega učnega dela. Učenci so postali bolj

motivirani in disciplinirani, kar se je poznalo tudi pri usvajanju nove snovi in samega dela med epidemijo.

Ključne besede: neodzivnost, petminutne vaje, koncentracija, discipliniranost

LITERATURA:

Čoh, M, (1992). Atletika: tehnika in metoda nekaterih atletske disciplin. Ljubljana: Fakulteta za šport

<https://www.bodieko.si/razlogi-zakaj-telovaditi-ze-zjutraj>

SODOBEN OTROK V GIBANJU

MODERN CHILD IN MOTION

Anja SORKO¹

¹OŠ Franca Lešnika – Vuka, Slivnica pri Mariboru, Slovenija

Predavatelj(i): Anja Sorko

IZHODIŠČA: Velikokrat slišimo, da je gibanje življenje in da je življenje vedno v gibanju. Kljub temu se nam zdi, da se je življenje v zadnjem letu umirilo ali pa celo ustavilo. Veliko otrok je odtujenih od naravnega sveta zaradi tehnološkega razvoja, ki je preplaval sodobni svet. Vse to je čas zaprtja osnovnih šol še poglobil. Z gibalno aktivnostjo spodbujamo različne sposobnosti, kot so vztrajnost, zaupanje vase, potrpežljivost ter nenazadnje tudi zdravo tekmovalnost.

PROBLEM: V času šole na daljavo se soočamo s problematiko večurnega sedenja pred računalnikom ter posledično bistveno manj gibanja otrok. Pojavi se monotonost dela, motivacija otrok upada. Učitelji moramo odigrati pomembno vlogo pri ukrepih za dolgoročno psiho-fizično zdravje in počutje posameznika.

METODE: Pri pouku preko videokonference večkrat vključujemo gibalne naloge tako, da otroci prekinejo svoje delo za nekaj minut ter izvedejo določeno gibalno nalogo, ki je lahko povezana z učno snovjo v obliki pesmi, rime ali plesa. Lahko pa je gibanje le kot vmesna sprostitevna dejavnost. Prav tako poskrbimo za gibanje po končani videokonferenci z izvajanjem določenih nalog v naravi.

UGOTOVITVE: V času šole na daljavo moramo učitelji biti zelo dosledni pri izbiri nalog, ki jih morajo učenci samostojno opraviti v naravi. Poiskati je potrebno veliko motivacijskih in zanimivih nalog, ki se smiselno povezujejo z učno snovjo. Po opravljenih nalogah morajo otroci poslati fotografije v spletno učilnico. S tem jih resnično premaknemo iz njihovih sob v naravo, kjer jim je omogočeno učenje in gibanje hkrati.

ZAKLJUČEK: Z gibanjem pouk vedno popestrimo, ne glede na to kje ga izvajamo. Umirjenim otrokom predstavlja spodbudo, medtem ko je živahnim otrokom v veselje. Hkrati poskrbi za boljšo koncentracijo, razbije monotonost pred računalnikom ter nudi motivacijo za nadaljnje delo.

Ključne besede: šola na daljavo, učenje, pozitivni učinki gibanja, motivacija, spodbuda

LITERATURA:

Landa, N. (1997). Z vsemi čuti. Radovljica, Didakta.

Fitzsimons, C. (1997) 50 zamisli za otroke v naravi. Radovljica, Didakta.

VSTANI IN ZAPLEŠI

STAND UP AND DANCE

Anja SORKO¹

¹OŠ Franca Lešnika – Vuka, Slivnica pri Mariboru, Slovenija

Predavatelj(i): Anja Sorko

IZHODIŠČA: Gibanje je osnova zdravega načina življenja. V zadnjem letu, v obdobju pandemije, so bile šole dalj časa zaprte. Športne vadbe se niso izvajale. Prav tako je bila prepovedana uporaba igrišč in združevanja na javnih prostorih. Vsi smo preveč časa bivali v zaprtih prostorih, zato je sedaj potreba po gibanju toliko večja. V šoli velikokrat načrtno iščemo možnosti za gibanje, saj vemo, da le-to otroke sprošča in daje energijo za nadaljnje delo. Gibalno aktivnost otrok lahko spodbujamo tudi s plesno dejavnostjo. Z njo vplivamo na celostni razvoj otroka.

PROBLEM: V plesu je gibanje osnovna aktivnost in hkrati izrazno sredstvo. Zato na naši šoli že nekaj let izvajamo plesno dejavnost, v katero so vključeni učenci od 1. do 9. razreda. V času dela na daljavo ter v obdobju upoštevanja ukrepov, kjer se otroci niso smeli mešati po oddelkih, je bilo delo skoraj onemogočeno.

METODE: Iskali smo rešitve, da bi otroke motivirali in jih kljub ukrepom spodbudili h gibanju. Plesno dejavnost smo prenesli na videokonference, kjer smo skušali izpeljati ure čim bolj aktivno, vsak v prostoru, ki ga je imel na voljo. Druga metoda dela je bila z že vnaprej posnetimi plesnimi koreografijami, ki so bile posredovane vsakemu posamezniku. Le-ta se je ob večkratnih ponovitvah posnetka samostojno učil plesnih korakov.

UGOTOVITVE: Največjo težavo v času dela na daljavo sta nam predstavljala zvok ter internetna povezava. Prenos zvoka ni bil enak, prav zaradi hitrosti internetne povezave. Velikokrat je slika na ekranu zamrznila, zato smo uporabili posnetke koreografij. Ni bilo možno narediti postavitve, t.i. formacije. Veliko lažje je, ko so otroci v šoli in ko lahko plesno dejavnost izvajamo ob vsakdanjih pogojih. Odpoved nastopov in tekmovanj je čustveno vplivala na otroke.

ZAKLJUČEK: Ples spodbudi sodelovanje, sprejemanje drugačnosti, sprejemanje in prepoznavanje samega sebe v krogu drugih. Ples sprošča, zabava ter nas nasmeji. Ples nas uči in nam omogoča ozaveščanje in spoznavanje svojega telesa ter gibalnih sposobnosti. Tudi omejitev, ki jih ima telo pri gibanju. Pri plesu in gibanju lahko damo možnost opazovanja in posnemanja natančno določenih ali predpisanih gibov. Lahko pa damo možnost kreiranja, ustvarjanja. Nenehno stremimo k motivaciji otrok za gibanje in ples, zato smo združili moči in ob koncu šolskega leta posneli plesni video v naravi, pri čemer so otroci neizmerno uživali.

Ključne besede: celostni razvoj otroka, plesna dejavnost, motivacija

LITERATURA:

Zagorc, M. (1997). Ples: ustvarjanje z gibom. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Otrin, I. (2006). La la bum: plesna abeceda za začetnike. Ljubljana: Javni sklad RS za kulturne dejavnosti.

KOLIKO ČASA PRED ZASLONI? IZZIVI URAVNOTEŽENE RABE ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

HOW MUCH SCREEN TIME? CHALLENGES OF BALANCED SCREEN USE IN CHILDREN AND ADOLESCENTS

Mateja VINTAR SPREITZER^{1,2}, Denis BAŠ^{1,3}, Anja RADŠEL^{1,4}.

¹ Sekcija za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva, Ljubljana, Slovenija

² Zdravstveni dom Domžale, Slovenija,

³ Juventina Clinic, Ljubljana, Slovenija

⁴ Zdravstveni dom Medvode, Slovenija

Predavatelj(i): Dr. Mateja Vintar Spreitzer

IZHODIŠČA: V zadnjih letih smo priča velikemu porastu uporabe naprav z zasloni (zaslonov). Pediatri in drugi, ki se pri svojem delu ukvarjamo z otroki in mladostniki, se vedno pogosteje srečujemo z različnimi težavami, ki so posledica neprimerne uporabe zaslonov. Posebej izstopajo predšolski otroci, ki imajo zaradi prekomerne uporabe zaslonov odstopanja že zgodaj v razvoju. Naslavljanje te izredno aktualne problematike terja poenotene in strokovne usmeritve. Svetovan zdravstvena organizacija in druge strokovne organizacije v tujini so že izdale smernice o uporabi zaslonov v otroštvu, pred kratkim pa so bile izdane prve nacionalne Smernice o uporabi zaslonov pri otrocih in mladostnikih.

PROBLEM: Raziskave in izkušnje kažejo na izjemno razširjenost prekomerne uporabe zaslonov med otroci in mladostniki, tako pri nas kot v tujini, in mnoge možne škodljive vplive ob neustrezni uporabi pri otrocih in mladostnikih. Uporaba zaslonov je povezana s sedenjem oz. mirovanjem in pregled strokovne literature je pokazal, da prispeva k debelosti v zgodnjem obdobju. Negativne posledice pretirane rabe zaslonov so bile povezane tudi s slabšimi rezultati na razvojnih testih že v zgodnjem obdobju razvoja, večjo pojavnostjo motnje pozornosti s hiperaktivnostjo, motnjami spanja, kratkovidnostjo v otroštvu in slabšimi dolgoročnimi izidi tudi na področju zdravja.

METODE: Pregled literature na temo rabe zaslonov pri otrocih in mladostnikih, izsledkov tujih in slovenskih raziskav, smernic iz tujine in pregled prvih slovenskih nacionalnih smernic na to temo.

UGOTOVITVE: Smernice v Sloveniji in tujini poudarjajo pomen zgleda staršev pri uporabi zaslonov in podajo časovne usmeritve uporabe zaslonov v prostem času glede na starostna obdobja. Dovolj telesne aktivnosti, spanja ter skrb za dnevno rutino je v otroštvu po priporočilu strokovnjakov posebej izpostavljena. Pomembne so tudi vsebine, ki jih otroci spremljajo, ki naj bodo kakovostne in primerne starosti.

V predšolskem obdobju, pa tudi kasneje v otroštvu, je izrednega pomena spremstvo starša, medtem ko je otrok pred zaslonom in kot varovalni dejavnik reden odprt pogovor z otrokom o njegovih dejavnostih pred zasloni. Posebej pomembna je problematika zasvojenosti z vsebinami na zasloni in možnimi škodljivimi dogodki, ki se lahko zgodijo med uporabo zaslonov, kot je spletno trpinčenje, zloraba zasebnosti idr.

ZAKLJUČEK: Priporočila za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih obravnavajo časovne, in vsebinske vidike uporabe zaslonov. Pomembno je, da vsi strokovnjaki, ki se pri delu srečujemo z otroci in mladostniki delujemo usklajeno in enotno ter da dvigniti raven ozaveščenosti o pomenu časovnih omejitev, ustreznega načina uporabe in kvalitete izbranih vsebin, ki jih otroci in mladostniki spremljajo preko zaslonov.

Ključne besede: digitalni mediji, elektronske naprave, tehnologije, priporočila, otroci, mladostniki

LITERATURA:

Vintar Spreitzer, M., Baš, D., Radšel, A., Anderluh, M., Vreča, M., Reš, Š., ... Osredkar, D. (2021) *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih*. M. Vintar Spreitzer (ur). Ljubljana: Sekcija za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva.

Vintar Spreitzer, M. (ur). (2021): Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih. Pridobljeno s: <https://www.zdravniskazbornica.si/informacije-publikacije-in-analize/zaslone>

European Confederation of Primary Care Paediatricians. (2019) Use of digital media by children and adolescents Call for action. Pridobljeno s: https://www.ecpcp.eu/fileadmin/pdf_doc_ppt/Use_of_digital_media_by_children_and_adolescents.pdf.

World Health Organization (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Pridobljeno s: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>

World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Pridobljeno s: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1315866/retrieve>

MLADOSTNIKI IN ANOREKSIIJA NERVOSA MED EPIDEMIJO COVID-19

ADOLESCENTS AND ANOREXIA NERVOSA DURING COVID-19 EPIDEMIC

Nina ŠENICA¹

¹Enota za otroško in mladostniško psihiatrijo, Klinika za pediatrijo, UKC Maribor,
Maribor, Slovenija

Predavatelj(i): Nina Šenica

IZHODIŠČA: Motnje hranjenja so v pedopsihiatriji v preteklih letih ena najbolj rastočih motenj. V času pandemije covid-19 je njihova prisotnost, sploh določenih oblik, še skokoviteje porastla. V prispevku ugotavljamo možne dejavnike in vzroke za ta pojav.

PROBLEM: Anoreksija nervosa, ena najpogostejših psihiatričnih motenj v pedopsihiatriji, ki se večinoma začne v obdobju zgodnje ali srednje adolescence. V svetu ima še vedno vodilno mesto kot vzrok smrtnosti med psihiatričnimi obolenji v vseživljenjskem poteku, hkrati pa bistveno pripomore k nižji kvaliteti življenja ter funkcionalnosti posameznika. V obdobju pandemije in njenih posledic na življenja posameznikov je pojavnost narasla pri obeh spolih. Tudi pri fantih, kjer se jo je še pred desetletjem redkeje diagnosticiralo. Bolezen se kaže v tipični obliki z jasnimi simptomi namernega hujšanja pod spodnjo mejo za spol in starost, preokupacijo s prehrano in težo, izrazitem strahu pred debelostjo ter moteno percepcijo telesne sheme. Včasih ti simptomi niso izraženi ali pa so poleg opisanih simptomov prisotni še drugi; to lahko vodi v zamujanje pri postavljanju diagnoze. O povečanju postavljenih diagnoz in iskanju pomoči v specializiranih ustanovah za tovrstne motnje se poroča tudi iz tujine.

METODE: Pregledali smo postavljene diagnoze anoreksije nervose v UKC Maribor ter na območju celotne Slovenije (NIJZ), vključno s težjimi oblikami bolezni z nevarno nizko telesno težo. Pri pregledu smo zasledili dejavnike, ki jih lahko vzročno povežemo z nastankom motnje.

UGOTOVITVE: Po statističnem pregledu pedopsihiatričnih obravnav v Sloveniji v pandemskem letu 2020 in začetku 2021 so se pokazala bistvena odstopanja v pogostosti diagnosticiranja anoreksije nervose, ter tudi drugih težav s prehrano, ki niso dosegale praga za diagnozo motnje hranjenja. Vzroke za porast motnje v omenjenem obdobju lahko vsekakor iščemo v spremembi življenjskih okoliščin posameznika, ki neugodno vplivajo in pri ranljivejših posameznikih z določenimi karakternimi lastnostmi vzajemno sprožijo razvoj bolezni. Izpostavimo lahko predvsem negotovost glede prihodnosti, ki sproža večjo potrebo po nadzoru; bistveno daljši čas, preživet za zasloni ter na družbenih omrežjih v povezavi z vsebinami, ki višajo tesnobo in občutke neustreznosti. Ukinitvev prostočasnih dejavnosti, gibanja in športnih dejavnosti je pri določenih mladostnikih spodbudila samoaktivacijo, tudi v pretirane oblike aktivnosti ob kontroli zaužite hrane.

Tudi neugodne družinske razmere in izolacija iz širše podporne skupnosti je pokazala pomemben vpliv.

ZAKLJUČEK: Pandemija covid-19 je negativno vplivala na duševno zdravje otrok in mladostnikov. Porast motenj hranjenja nakazuje na razmere, ki kličejo po intervencijah na več nivojih – šolskem, socialnem, zdravstvenem, ter širše družbenem.

Ključne besede: motnje hranjenja, mladostniki, duševne motnje

LITERATURA:

Nacionalni inštitut za javno zdravje – Podatkovni portal znanstvenih podatkov

Sernec K, Kores-Plesničar B. Motnje hranjenja: zbornik. 2012, Psihiatrična Klinika Ljubljana

LEON ŠTUKELJ ŠE VEDNO NAVDIHUJE

LEON ŠTUKELJ STILL INSPIRES

Martina ŠTEVANJA¹

¹Osnovna šola Elvire Vatovec Prade/podružnica Sv. Anton, Koper, Slovenija

Predavatelj(i): Martina Števanja

IZHODIŠČA: Pričujoči prispevek predstavlja soočenje drugošolcev z najboljšim slovenskim športnikom vseh časov - Leonom Štukljem. Pred tem Štuklja večina učencev ni poznala. Samo nekateri so znali povedati, da gre za velikega, a žal že pokojnega športnika.

PROBLEM/NAMEN: Izhajajoč iz dejstva, da se otroci premalo gibljejo in da se marsikdo športa v šoli izogiba, samo iskali možnosti, da bi v njih vzbudili željo po vsakodnevnem gibanju s pomočjo resnične zgodbe o uspehu, ki je zaznamovala zgodovino slovenskega in svetovnega športa ter slovenstva nasploh v času, ko so bili pogoji za vsesplošno športno udejstvovanje povsem drugačni od današnjih.

METODE: Učenci so Leona Štuklja podrobneje spoznali v okviru dneva šole. Osupli nad ugotovitvijo, da se je v športnika razvil v časih, ko šport ni mogel biti človekov poklic in da je ostal aktiven vse življenje, so se želeli o njem čim več naučiti. Zbirali so podatke o njem in o času, ko se je aktivno udeleževal športnih tekmovanj, ter poizvedovali, kako so ga ljudje doživljali. V kontekstu pomena gibanja in dobrih življenjskih navad so podkrepili svoje znanje o skrbi za zdravje, z ugankami o športu pa v delo vključili še jezikovne vsebine. Sledile so predstavitve zbranih podatkov in praktično delo v telovadnici. Delo smo zasnovali tako, da se je vsakdo, če je le imel količkaj poguma, preizkusil v Štukljevi vlogi. S simulacijo nastopa na olimpijskih igrah so učenci suvereno izvajali elemente gimnastike.

UGOTOVITVE: Nad ugotovitvami in pridobljenim znanjem so bili navdušeni. Razumeli so, kako lahko vztrajnost in neomajna volja spreminjata človekov odnos do gibanja in življenja nasploh. Navdahnjeni s strani Štukljeve življenjske zgodbe in športne poti so preizkusili svoje znanje in sposobnosti v nekaterih disciplinah športne gimnastike. Bili so presenečeni nad svojim pogumom, telesno vzdržljivostjo in kondicijo. Niso si znali predstavljati, da se bodo zmogli pomeriti v preskoku, saj so se ga pred tem mnogi bali.

ZAKLJUČEK: Še enkrat je bilo dokazano, da je vsak uspešen športnik najprej človek, ki živi za svoje ideale in prav zaradi tega navdihuje in opogumlja vse, ki se z njim srečajo, bodisi za časa življenja bodisi mnogo kasneje. V tem kontekstu moramo pedagogi vzgajati mlade in jim biti vzgled, da bosta skrb za zdravje in vsakodnevno gibanje postala njihov način življenja.

Ključne besede: veliki Slovenci, zdrav razvoj, gimnastika za vsakogar, pomen vztrajnosti pri športnih tekmovanjih

LITERATURA:

Čuk, I., Puhar, A. in Vest, A. I. (2019). *Gospod Leon Štukelj in Tovarišija*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Majhen, Z. (2021). *Ni ga čez šport: uganke o športnih disciplinah*. Maribor: Pivec.

POUK DRUGEGA TUJEGA JEZIKA NA DALJAVO

DISTANCE LEARNING OF A SECOND FOREIGN LANGUAGE

Petra ŠTRANCAR¹

¹Osnovna šola Antona Aškerca Velenje, Slovenija

Predavatelj(i): Petra Štrancar

IZHODIŠČA: Otroci pri odraščanju potrebujejo veliko gibanja, igre in socialne interakcije. Vse to nanje deluje pozitivno in vzpodbudno in vse to jim je bilo zaradi omejitev gibanja v precejšnji meri odvzeto. Tako učitelji kot učenci smo se v trenutku znašli v popolnoma novi, nam neznani situaciji. Mlajšim otrokom je sicer pri urah jezika najbolj všeč učenje preko plesa, petja in gibalnih iger, kar je na začetku našega pouka na daljavo izgledalo skoraj nemogoče doseči.

PROBLEM: Pri predmetu nemščina v četrtem razredu se učenci prvič srečajo s tem jezikom, vse jim je novo in ne vedo, kaj pričakovati. V prvih dveh mesecih smo se uspeli spoznati, saj smo imeli pouk v razredu. Tako so se učenci navadili na način dela. Pri pouku na daljavo pa je prej povsem vsakdanja stvar postala problem. Spraševali smo se, kako bomo preko ekrana skupaj plesali, peli in se igrali. Največji izziv je postal, kako učence motivirati tudi na daljavo in na kakšen način pristopiti k novemu načinu poučevanja.

METODE: Sprva smo ugotovili, da lahko brez večjih težav ob deljenju zaslona skupaj zapojemo. Naš cilj je bil, da se pri urah tudi malo razgibamo. Skupaj smo peli in učenci so počasi ponavljali gibe, ki so jih videli na zaslonu. Ko pa smo gibe in besedilo že precej dobro osvojili, smo pri prižganih kamerah skupaj odplesali in odpeli pesmice. Naučili smo se tudi nekaj izštevank, kjer se učenci gibajo po navodilih učitelja. Spoznali in igrali smo nekaj iger, pri katerih so morali učenci vstajati in sedati. Z demonstracijo, razlago in glasbo so se učenci učili različne besede, povedi, pesmice, izštevance in se ob vsem tem tudi gibali.

UGOTOVITVE: Učenci so zelo dobro sprejeli takšen način pouka, zelo radi so sodelovali in se ob gibanju očitno zabavali. Pouk nemščine je bil za učence, ki so cele dopoldneve preživeli ob računalniku, še dodatna obremenitev, zato se nam je zdelo tako zelo pomembno poskrbeti, da nemščina ne bo dodatno breme, ampak nekaj, kar jim bo v veselje in sprostitev. Tako smo v pouk vpletli vsebine, ki so otrokom omogočile vsaj delček tistega, kar jim je bilo zaradi ukrepov odvzeto. Tako izpeljane ure so zabavne in predvsem je pomembno, da so učenci ves čas aktivni, da radi sodelujejo in se veselijo takšnega pouka. Zahteva pa takšen pristop precej veččin in tudi improvizacije med samo izvedbo ure.

ZAKLJUČEK: Pouk nemščine na daljavo se je kljub vsemu izkazal za uspešnega, ker so bili učenci motivirani za takšen način učenja in ker je bil rezultat zelo dober – naučili so se novo besedišče in se pri tem veliko gibali in zabavali.

Ključne besede: nemščina, gibanje, učenje, igra

LITERATURA:

Schmidt, G. (2002). Rajalne in gibalne igre. Radovljica, Ustanova` Poti kulturne dediščine` Slovenija, Knjižna zbirka PKD

Kroflič, B. in Gobec, D. (1995). Igra-gib-ustvarjanje-učenje. Novo Mesto: Pedagoška obzorja.

Rajović, R. (2016). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Ljubljana: Mladinska knjiga.

GIBANJE V PODALJŠANEM BIVANJU

PHYSICAL ACTIVITY IN THE AFTERNOON SESSION

Lea ŠTRUKELJ JEROMEN¹

¹OŠ Martina Krpana, Ljubljana, Slovenija

Predavatelj(i): Lea Štrukelj Jeromen

PROBLEM: V angleškem Guardianu so letos aprila objavili članek z naslovom Naj se otroci igrajo: izobraževalno sporočilo iz vse Evrope. Potreba po igri je nujna še posebej po pandemičnem času. Igra dokazano zmanjšuje stres, izboljša odpornost in pušča otrokom ponovno vzpostavitev socialnih odnosov. Vzgojno-izobraževalno delo poteka v podaljšanem bivanju pod strokovnim vodstvom učitelja, ki učence vodi skozi sprostitvene dejavnosti, ustvarjalno preživljanje časa, samostojno učenje, del časa pa je namenjen tudi prehranjevanju.

METODE: Telo je ustvarjeno za gibanje in premikanje, mnogi strokovnjaki to področje po pomembnosti izenačujejo s primarnimi potrebami (npr. hrana). Najpomembnejša leta za otrokov gibalni razvoj so ob vstopu v šolo in znano je, da kar otrok zamudi v dobi otroštva, le s težavo, ali pa sploh nikdar ne uspe nadoknaditi.

UGOTOVITVE: Pri lanskih meritvah za športno vzgojni karton so se pokazali zaskrbljujoči podatki. Na približno 10 odstotnem vzorcu slovenske mladine so lani spomladi in jeseni zaznali 13% upad motoričnih sposobnosti, kar niti ni presenetljivo, saj so bili mnogi otroci, ob upoštevanju poletnih počitnic, pol leta brez redne športne aktivnosti. Ker je čas pandemije znatno pripomogel k poslabšanju motoričnih sposobnosti otrok, v okviru podaljšanega bivanja učencem vsak dan omogočimo uro dodatne športne aktivnosti. Če dežuje, se odpravimo v telovadnico, če je le prosta, sicer pa gibalne minute opravimo kar v razredu. V nadaljevanju bomo opisali štafetne igre, ki jih lahko izvajamo brez vsakršnih pripomočkov na različnih podlagah, seveda pa so izvedljive tudi v telovadnici. Predstavili vam bomo 10 iger naše mladosti, ki so se v času digitalizacije izgubile oziroma smo na njih pozabili. Se še spomnite teh iger: Ali je kaj trden most?, Barvice, Usa usa usasa, Lisička, kaj rada ješ?, Ptički v gnezda, Ravbarji in žandarji, Ristanc, Pepček, Lov na repek in Škarjice brusit.

ZAKLJUČEK: Čeprav je dobro organizirana gibalna vadba za otroke izjemnega pomena, ne smemo zanemariti proste igre, ki so jo otroci deležni vse manj. To opažamo tudi v podaljšanem bivanju, kjer se po strukturirani aktivnosti otroci takoj spomnijo kakšne 'svoje' igre z nekoliko prilagojenimi pravili. Namen prispevka je, da spodbudimo in opolnomočimo učitelje podaljšanega bivanja k vsakodnevnim gibalnim aktivnostim učencev. Želimo si, da bi igre, ki smo se jih igrali včasih spet obudili in učencem prikazali,

kako lahko kvalitetno preživljajo svoj prosti čas v šoli v popoldanskem času in kasneje s svojimi starši.

Ključne besede: gibanje, otroci, digitalna tehnologija, štafetne igre, igre naše mladosti.

LITERATURA:

Subotić, L. (2012). Podaljšano bivanje s poudarkom na gibalni aktivnosti v prvem triletju osnovne šole (Diplomsko delo). Fakulteta za šport, Ljubljana.

Željeznov Seničar, M. (2014). Sprostitutveno gibalne dejavnosti v OPB. Zbornik. Ljubljana: MIB.

TEK NA SMUČEH ZA NAJMLAJŠE

CROSS-COUNTRY SKIING FOR TODDLERS

Lea ŠTRUKELJ JEROMEN¹

¹OŠ Martina Krpana, Ljubljana, Slovenija

Predavatelj(i): Lea Štrukelj Jeromen

PROBLEM: V skupino nordijskih športov sodijo smučarski skoki, nordijska kombinacija, biatlon in tek na smučeh, ki je med vsemi najbolj primeren tudi za rekreacijo. To vzdržljivostno aktivnost izvajamo običajno v naravi v zimskem času, odvisno od nadmorske višine in zemljepisne lege, pa se lahko izvaja tudi v drugih letnih časih. Običajno za tek na smučeh uporabljamo urejene tekaške proge, veliko pohodnikov pa se na sprehode odpravi tudi po pohodniških poteh in planinah (ko se sneg primerno utrdi). S tekom na smučeh se lahko ukvarja skoraj vsak, ki rad teče, uživa v zimskih radostih in je nasploh ljubitelj narave. Obliko, naklon terena in hitrost si smučar tekač prilagaja sam in ravno zaradi tega je to šport za vse generacije. Pri tem športu sodelujejo vse mišične skupine, hkrati pa zaradi cikličnih gibov blagodejno vplivamo na vse pomembnejše sklepe in skeletne strukture v telesu. Pri tem razvijamo in vplivamo na vse gibalne sposobnosti in ne nujno v tem vrstnem redu: moč, koordinacija, vzdržljivost, ravnotežje, gibljivost in hitrost. V sklopu prispevka bomo predstavili primernost teka na smučeh za najmlajše otroke.

METODE: Primerno učenje teka na smučeh za najmlajše zahteva ustrezen didaktični pristop pri prilagajanju in učenju tehnike ter uporabo primerne opreme za tek na smučeh. Pozornost je potrebno nameniti ustrezni predstavitvi tega športa otrokom ter jih tudi primerno motivirati za začetek te aktivnosti. Poznamo dve tehniki teka na smučeh: klasično in drsalno. Pri najmlajših začnemo s hojo na smučeh (klasična tehnika) ter hkratnim opazovanjem narave ter igrami, med katerimi otroci sploh ne vedo, da se učijo teka na smučeh, temveč občutijo radost in igrivost tega športa.

UGOTOVITVE: Vedenjski vzorci, ki se oblikujejo v zgodnjem otroštvu, se ohranijo v kasnejšem življenju posameznika. Prav tako v otroštvu usvojeni gibalni vzorci predstavljajo podlago gibalni aktivnosti v odraslosti. Ustrezno predstavljen tek na smučeh kot šport za najmlajše, bo lahko predstavljal podlago tudi gibalnim aktivnostim v odrasli dobi. Iz lastnih izkušenj šole v naravi na Pokljuki, s skupino predšolskih otrok, in z učenjem svojih 3 otrok, ki so se na tekaške smuči postavili, ob dopolnjenem 2 letu starosti, lahko trdimo, da je izbira tega športa nedvoumno prava in zelo koristna. Začne se v lahko že v zaprtih prostorih in nadaljuje na prostem.

ZAKLJUČEK: Dandanes smo ljudje pogosto v stiski s časom in pod pritiskom na delovnih mestih. Zaradi razvoja vseh gibalnih sposobnosti in tudi cenovno ugodnega nakupa

opreme, je tek na smučeh šport, s katerim se lahko ukvarjajo praktično vsi. Tek na smučeh kot šport ponuja in omogoča pobeg pred temi pastmi sodobnega življenjskega sloga in hkrati ponuja pravo zimsko sprostitev. Prav zaradi naštetih razlogov je smiselno in zaželeno, da že najmlajše usmerjamo v športe, ki jih bodo lahko gojili celo življenje. Prav zato je tek na smučeh za najmlajše disciplina, v katero je vredno vlagati čas in energijo že v predšolskem obdobju in obdobju prvega triletja osnovne šole.

Ključne besede: tek na smučeh, otrok, razvoj gibalnih sposobnosti.

LITERATURA:

Berlot, K. (2016). *Nordijsko smučanje v prvem in drugem triletju osnovne šole*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Jankovič, P. (2011). *Novosti pri poučevanju teka na smučeh pri predšolskih otrocih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Ogrin, A. & Šebenik, Š. (2021) *Hudo športni: Tek na smučeh*. [Avdio intervju]. Ljubljana: RTV Slovenija.

Petkovšek, T. (2013). *Tek na smučeh v zgodnjem otroštvu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

GIBALNE URICE V PODALJŠANEM BIVANJU

EXERCISING LESSONS IN AFTERSCHOOL CARE

Ajda TERAN¹

¹Osnovna šola Prežihovega Voranca Jesenice, Slovenija

Predavatelj(i): Ajda Teran

IZHODIŠČA: pomanjkanje gibanja med pandemijo Covid-19. Otroci so se šolali od doma, zato šport in gibalne dejavnosti niso bile enako učinkovite in zadostne. Prišlo je do poslabšanja gibalnih sposobnosti otrok, dviga njihove telesne teže in težav z motivacijo in koncentracijo.

PROBLEM: Gibanje je ključno že v rani mladosti. V tem zgodnjem obdobju se morajo tega najprej zavedati starši. Otrokom morajo omogočiti dovolj gibanja. Veliko pa je otrok, ki jim dovolj gibanja v rani mladosti ni zagotovljeno. Na to imajo vpliv tudi različne družinske navade. Pokažejo se težave pri osnovnih gibalnih sposobnostih. Največji problem pa se je pojavil spomladi 2020 z omejitvijo gibanja, v času Covid-19. Otroci so se v tem času gibali še manj, kot pred pojavom pandemije. Gibanje in druženje sta postala omejena, športne aktivnosti so se prenehale. Zaprla so se igrišča. Otroci so ostali brez gibalnih dejavnosti. Učitelji smo v tem času učencem pripravljali zanimive in raznolike športne aktivnosti. Kljub temu so bili rezultati ob povratku v šolo zaskrbljujoči.

METODE: Odločili smo se, da razširimo šport v 2. razredu v podaljšano bivanje. Te ure športa smo poimenovali kar Gibalne urice. Izvajali smo jih dvakrat na teden, podobno kot Zdrav življenjski slog, le, da je ura trajala 60 minut. Gibalne urice so zajemale različne gibalne dejavnosti: elementarne in tekalne igre, atletske in gimnastične prvine, poudarek pa je bil na naravnih oblikah gibanja. Uro smo začeli z igro – z lovljenjem ali tekalnimi igrami. Nadaljevali smo z gimnastičnimi vajami, pri katerih smo velikokrat uporabili različne pripomočke. Postavili smo poligon ali vadbo po postajah, ki je, sprva, zajemala po tri naravne oblike gibanja, kasneje tudi več. Na koncu je sledilo sproščanje – igra za umiritev ali joga za otroke z dihalnimi vajami.

UGOTOVITVE: Z Gibalnimi uricami v podaljšanem bivanju smo dosegli pozitivne učinke na učence: izboljšanje gibalnih sposobnosti, boljša koncentracija in motivacija za nadaljnje delo v podaljšanem bivanju. Pri rednem pouku so bili bolj umirjeni in so lažje sledili razlagi učiteljice. Upoštevali smo tudi njihove želje in predloge za igre, saj se otroci radi igrajo in uporabljajo različne pripomočke v telovadnici. Tako ni bilo težav z motivacijo učencev.

ZAKLJUČEK: Vključevanje usmerjenega gibanja v podaljšano bivanje je zelo priporočljivo, saj na ta način otroci krepijo psihofizične sposobnosti. Pri Gibalnih uricah smo upoštevali tudi njihove želje in predloge za igre ter jih vključevali v postavljanje poligonov ali

vadbenih postaj. Na ta način smo jih še dodatno motivirali za nadaljnje delo, učenci pa so si s tem krepili in razvijali medsebojno sodelovanje, samozavest, ustvarjalnost in ideje.

Ključne besede: pomanjkanje gibanja, športne aktivnosti, poligon, vadba.

LITERATURE:

Jurak, G., Ukrepi bodo imeli hude posledice tudi na preživljanje prostega časa otrok. Objavljeno na spletni strani. (Dostop 13. 5. 2021)

<https://www.mladina.si/202140/ukrepi-bodo-imeli-hude-posledice-tudi-na-prezivljanje-prostega-casa-otrok/?fbclid=IwAR0vIW-VmzJSYWCQXE0tidwbGMJaoZfuqVRnDJgO-mY50lnAUxVbmDBJ02g>

Jurak, G., Starc, G., Desetletje bomo potrebovali, da premagamo debelost: čezmerna teža mladih. Objavljeno na spletni strani. (Dostop 12. 5. 2021)
<https://old.delo.si/novice/slovenija/desetletje-bomo-potrebovali-da-izzenemo-debelost.html>

Jurak, G., Sprehod ni dovolj, otrok se mora preznojiti in predihati vsaj uro na dan: koronavirus in športna vzgoja: intervju s prof. dr. Gregorjem Jurakom s Fakultete za šport Univerze v Ljubljani in članov ekipe SLOfit. (Dostop 16. 5. 2021)
<https://www.primorski.eu/sport/ce-otroci-niso-dovolj-gibalno-aktivni-bodo-manj-pozorni-na-ucno-snov-GF676008>

Škof, B., et.al. (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov, 2. dopolnjena izdaja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Pistotnik, B., (2011). Osnove gibanja v športu: Osnove gibalne izobrazbe. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Drev, A., Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike. Objavljeno na spletni strani. (Dostop 29. 4. 2021)

http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169&Itemid=80

MLADI, GIBALNA AKTIVNOST IN ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM

YOUNG PEOPLE, PHYSICAL ACTIVITY AND LIFE SATISFACTION

Mitja TROŠT¹

¹ŠC Nova Gorica – Gimnazija in zdravstvena šola, Nova Gorica, Slovenija

Predavatelj(i): Mitja Trošt

IZHODIŠČA: Gibalna aktivnost je eden izmed ključnih dejavnikov življenjskega sloga za ohranjanje in izboljšanje zdravja in je lahko tudi potencialni varovalni dejavnik pri preprečevanju depresije in ohranjanju boljšega telesnega in tudi duševnega zdravja. Cilj raziskave je ugotoviti ali se mladi soočajo z eksistencialno krizo ter ali so gibalno aktivni mladi bivanjsko varnejši kot njihovi gibalno neaktivni vrstniki.

PROBLEM: Eksistencialna problematika je danes eden izmed glavnih vzrokov za človeške osebne zaplete in s tem povezane psihosomatske in socialne patologije. Vedno več ljudi doživlja notranjo, osebno stisko v obliki bivanjske krize. Pri mladih se prva bivanjska kriza običajno pojavi v poznih najstniških letih, nekje med 16. in 20. letom, zanjo pa je značilno, da mladi občutijo obup in veliko mero čustvene bolečine. Med mladimi je trenutno največji problem, da manjka smoter, da so razvrednotene najvišje vrednote.

METODE: V raziskavi, kjer so sodelovali – štirje posamezniki je bil uporabljen pol strukturiran intervju. Starostna udeležba je bila od 18 do 19 let, obeh spolov. Intervju je bil izveden v času trajanja ukrepov COVID-19, ko je pouk potekal »na daljavo«. Intervju je zajemal naslednja izhodiščna vprašanja: se počutite zadovoljni v življenju?, imate cilje za prihodnost? Ste telesno aktivni in koliko časa posvečate skrbi za telesno in duševno zdravje? Ste zaradi COVID-19 ukrepov telesno manj aktivni in zakaj? Intervju je trajal povprečno 15minut.

UGOTOVITVE: Eden izmed respondentov, ki je redno gibalno aktiven poroča o večjem zadovoljstvu z življenjem kot ostali respondenti, ki niso aktivni. Je član nogometnega kluba in želi uspeti, kot profesionalen nogometaš. Telesno aktiven je 6-krat/tedensko. Trije respondenti, ki niso aktivni so poročali, da ne vidijo smisla življenja in nimajo ciljev za prihodnost. Respondentom, ki niso telesno aktivni je obdobje COVID-19 še poslabšal stanje, saj so opustili še kratke sprehode v naravi.

ZAKLJUČEK: Eksistencialna kriza je danes eden izmed glavnih vzrokov za človeške osebne zaplete in s tem različne stiske. Vedno več ljudi naj bi doživljalo notranjo osebno stisko v obliki krize smisla, ki se odraža v brezvoljnosti, nemotiviranosti, zasvojenosti in apatičnosti. Rezultati so nakazali, da je med sodelujočimi mladimi prisotna eksistencialna kriza ter da so gibalno aktivni posamezniki bivanjsko varnejši. Gibalna aktivnost privede do boljšega telesnega in duševnega zdravja, ki pa se v obdobju – COVID-19 še poslabšal pri tistih, ki so bili zelo malo gibalno aktivni.

Ključne besede: mladi, bivanjska kriza, gibalna aktivnost, osebna stiska, zadovoljstvo.

LITERATURA:

Hooker, A., in Masters, S., 2016. »Purpose in life is associated with physical activity measured by accelerometer.« *Journal of health psychology* 21(6): 962-971.

Perko, U. in Dolenc, P., 2020. »Existential crisis, life satisfaction and depression symptoms between physically active and inactive adults.« *Hamburg: dr. Kovač*: 147-162.

Zullig, K., in White, R. J., 2011. »Physical activity, life satisfaction, and self-rated health of middle school students« *Applied Research in Quality of Life* 6(3): 277-289.

Brown, B., in Frankel, V., 1993. »Activity through the years: Leisure, leisure satisfaction, and life satisfaction.« *Sociology of Sport Journal* 10(1): 1-17.

Fox, R. K., 1999. »The influence of physical activity on mental well-being.« *Public health nutrition* 2(3a): 411-418.

MOTIVACIJA UČENCEV ZA DALJŠI POHOD

MOTIVATION OF PUPILS FOR A LONGER HIKE

Karla TUŠEK¹

¹Osnovna šola Naklo, Slovenija

Predavatelj(i): Karla Tušek

IZHODIŠČA: Hoja je naše osnovno in hkrati tudi naravno gibanje. Predstavlja najpomembnejšo, najcenejšo in tudi najlažje dostopno vadbo v življenju.

PROBLEM/NAMEN: Kljub vsem naštetim koristim in pomembnostim večina otrok daljšo hojo odklanja. Zdi se jim dolgočasna in monotona. Nekateri otroci za pot v hribe potrebujejo več motivacije. Učitelj jim mora zato pohod polepšati, narediti zabavnega, poučnega in zanimivega.

METODE: Učence, stare 6 in 7 let, smo na pohod začeli pripravljati nekaj dni pred izvedbo samega pohoda. Pohod naj bi bil dolg približno 7 km. Že v učilnici smo jih motivirali z zgodbico o bratu dobro poznanega palčka Davida, ki ga učenci poznajo iz risanke. Zgodbica govori o njegovem bratu Juretu, ki prebiva v gozdu, kamor se bomo odpravili na pohod. Palček Jure zelo rad prepeva, zato smo se naučili še pesmico Enkrat je bil en majhen škrat. Na dan pohoda smo se s pomočjo zgodbice razmigali z gimnastičnimi vajami. Ko smo bili dobro ogreti, smo se odpravili na pohod. Pot nas je vodila najprej po asfaltni cesti, kjer smo vso pot prepevali pesmico o škratu. Na začetku gozdne poti nas je čakal prvi plakat s sliko palčka in vedeli smo, da smo na pravi poti. Po poti smo našli še več takšnih plakatov. Na nekaterih je bila slika palčka Jureta pri delu na njegovem domu, na nekaterih pa so bila zapisana sporočila: dobrodošli v mojem gozdu; malo si odpočij; popij malo vode; kmalu boste zgledali mojo hišico, izgubil sem čveljček, prosim, pomagaj mi ga poiskati... Sporočila, ki so motivirala otroke, so bila obešena na drevesa na približno 200 metrov. Na koncu pohoda pa je učence čakalo še sladko presenečenje, saj palček Jure ob polni luni spremeni gozdne jagode v bombončke.

UGOTOVITVE: Učenci so bili za pohod zelo motivirani, nihče se ni pritoževal nad dolžino poti. Komaj so čakali na naslednje sporočilo. Tudi tisti učenci, ki imajo običajno težave s hojo, so prišli na cilj dobre volje in polni lepih vtisov s poti. Še dolgo časa so prepevali pesmico in se spraševali, ali jim je mogoče palček Jure spet kaj pustil v gozdu.

ZAKLJUČEK: Motivacija je ključnega pomena pri športu za najmlajše. Posebej pomembna je pri daljših pohodih, saj učenci, ki z družino ne hodijo na pohode, se hitro utrudijo in iščejo izgovore, da jim ne bi bilo treba hoditi. Motivacijskih zgodbic se bomo posluževali tudi v prihodnje.

Ključne besede: pohodništvo, zgodba, plakati, nagrada

LITERATURA:

Gorišek, G. (2019). Gorniška potepanja z otroki. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba.

Obid, N. (2012). *Pohodništvo v gibalnem/športnem programu mali sonček*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Pedagoška fakulteta.

GIBANJE, IGRE IN MATEMATIKA V ODDELKU PODALJŠANEGA BIVANJA

MOVEMENT, GAMES AND MATHS IN AFTER SCHOOL CARE

Jasmina VAUPOTIČ¹

¹Osnovna šola Duplek, Spodnji Duplek, Slovenija

Predavatelj(i): Jasmina Vaupotič

IZHODIŠČE: Igra je način otrokovega razvoja in učenja. Z njo si otroci oz. učenci razvijajo svoje sposobnosti, kot so: pomnjenje, mišljenje, domišljija in inteligenca. Tudi gibanje je po številnih raziskavah ključni dejavnik razvoja in delovanja možganov ter procesov učenja. S povezavo gibanja z igro prispevamo k njihovem izboljšanju mišljenja in pomnjenja.

PROBLEM: V času oddelka podaljšanega bivanja (OPB) smo učitelji pogosto naleteli na nemotiviranost, nezainteresiranost in apatičnost učencev. Da bi pritegnili njihovo pozornost in jih spodbudili k aktivnemu delu, hkrati pa jih tudi kaj novega naučili, smo se odločili povezati čas OPB-ja z gibanjem in tako eno dejavnost OPB-ja izpeljati na drugačen način.

METODE: Čas v OPB je razdeljen na različne dejavnosti, ena izmed njih je tudi čas, namenjen samostojnemu učenju. V tretjem razredu smo se učitelji OPB odločili namesto ene ure, namenjene samostojnemu učenju, nameniti igri. Cilj je bil medpredmetna povezava z matematiko, učna snov zrcaljenje čez premico, katera je del vsebin Učnega načrta za matematiko za 3. razred. Z učenci smo se zato podali na sprehod po okolici šole, v naravo, z namenom poiskati čim več simetričnih predmetov. Igra je bila tekmovalne narave. Ker ima večina tretješolcev tudi že svoj telefon, so le-tega uporabili za fotografiranje predmetov, ki so jih našli. Ob vrnitvi s sprehoda smo vse fotografije pregledali, primerjali ter razglasili zmagovalca, ki je našel največ simetričnih oblik.

UGOTOVITVE: Učenci se učne snovi niso naučili sede v šoli oz. za računalnikom, temveč z gibanjem in opazovanjem. Svojo nalogo so dobro opravili, kar so dokazali na uri matematike, kjer so svoje fotografije in ugotovitve predstavili svoji učiteljici. Povedali so, da jim je bil tak način dela zelo všeč, da niso vedeli, da v naravi obstaja toliko simetričnih oblik in da so si s takšnim načinom dela lažje zapomnili, kaj pomeni beseda simetrija.

ZAKLJUČEK: Učenje ni le sedenje v šolskih klopeh in poslušanje učiteljev. Prav tako matematika niso le računi, formule in reševanje nalog. Matematika je zanimiva, uporabna, življenjska in učenje skozi raziskovanje je lahko veliko bolj produktivno kot samo sedenje in zapisovanje v zvezek. Naloga nas učiteljev je, da učencem pokažemo, da je tudi učenje lahko igra, ki da dobre rezultate.

Ključne besede: igra, gibanje, narava, simetrija, OPB

LITERATURA:

Kovač, M., Markun Puhan, M., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). Program osnovna šola. Športna vzgoja. Učni načrt. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf .

Žakelj, A., Prinčič Röhler, A., Perat, Z., Lipovec, A., Vršič, V., Repovž, B., Senekovič, J., Bregar Umek, Z. (2011). Program osnovna šola. Matematika. Učni načrt. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_matematika.pdf .

Trapečar Pavšič, J. (b.d.). Pomen gibanja za učenje. Pridobljeno s <https://triminute.si/pomen-gibanja-za-ucenje/> .

Podgornik, K. (2013). Matematika v naravi. Diplomsko delo. Univerza na Primorskem: Pedagoška fakulteta. Pridobljeno s <https://repozitorij.upr.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&id=810> .

Plaskan, L. (b.d.). Igre za otroke. Litija: Izobraževalni center Geoss d.o.o. Pridobljeno s <https://www.ic-geoss.si/wp-content/uploads/2019/03/igra-brez-posnetkov.pdf>

POUČEVANJE FIZIKE Z GIBANJEM

TEACHING PHYSICS THROUGH MOVEMENT

Jasmina VAUPOTIČ¹

¹Osnovna šola Duplek, Spodnji Duplek, Slovenija

Predavatelj(i): Jasmina Vaupotič

IZHODIŠČE: Fizika ni lahka znanost in njeno razumevanje je pogosto precej težko. Če se zavedamo, da je fizika tesno povezana z živo naravo, in se naučimo potegniti vzporednico med fizičnimi pojmi, teorijami, definicijami in naravo, lahko tudi tako zapleten predmet, kot je fizika, lažje razumemo.

PROBLEM: Veliko učencev 8 in 9. razreda naše šole predmet fizike povezuje z besedami »težka« »nerazumljiva«, »brezvezna«, »neuporabna«. Da bi to njihovo mnenje spremenili na bolje, smo se odločili, da jim eno izmed tem iz Učnega načrta za fiziko predstavimo z medpredmetnim povezovanjem s predmetom šport.

METODE: Da bi učenci spoznali, da je fizika uporabna v vsakdanjem življenju, smo njihove priprave na tek za 60 m povezali s fiziko. Učenci so s svojimi telefoni merili čas svojim sošolcem, nato so iz razdalj in časov računali hitrost. Ker je vsak učenec meril čas in nato računal hitrost več sošolkam in sošolcem, si je enačbo za računanje hitrosti bolj zapomnil, saj je uporabil podatke, katere si je sam pridobil. Hitrost, izračunano v m/s so nato tudi pretvarjali v km/h.

UGOTOVITVE: Pri naslednji uri fizike smo učence povprašali po enačbi za računanje hitrosti. Vsi učenci so vedeli, da je zanjo potrebno imeti podatke za pot in čas ter da je potrebno izračunati njun količnik. Učenci so tudi povedali, da jim je tak način učenja bil zelo všeč in da si želijo, da še več vsebin izvedemo v naravi v povezavi z gibanjem.

ZAKLJUČEK: Z medpredmetnim povezovanjem športa in fizike smo pripomogli k večjemu razumevanju vsaj ene teme s področja fizike. S takšnim načinom poučevanja smo dosegli večjo motiviranost otrok in zapomnitev enačbe za računanje hitrosti, prav tako smo učencem prikazali, kaj v gibanju pomeni osnovna enota za merjenje hitrosti m/s. V prihodnje si želimo z medpredmetnim povezovanjem učencem približati še več vsebin iz učnega načrta.

Ključne besede: učenci, medpredmetno povezovanje, hitrost

LITERATURA:

Kovač, M., Markun Puhan, M., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). *Program osnovna šola. Športna vzgoja. Učni načrt*. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf.

Verovnik, I., Bajc, J., Beznec, B., Božič, S., Brdar, U., Cvahte, M., Gerlič, I., Munih, S. (2011). *Program osnovna šola. Fizika. Učni načrt*. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_fizika.pdf.

Trapečar Pavšič, J. (b.d.). *Pomen gibanja za učenje*. Pridobljeno s <https://triminute.si/pomen-gibanja-za-ucenje/>.

Kako razumeti zapletene zakone fizike (2021). Pridobljeno 24. 5. 2021, <https://slv.educationvisuals.com/kak-ponyat-slozhnie-zakoni-fiziki-read-403857>

HRBTENICA POTREBUJE NAŠO POZORNOST

THE SPINE NEEDS OUR ATTENTION

Petra VERŠNJAK¹

¹Osnovna šola Škofljica, Slovenija

Predavatelj(i): Petra Veršnjak

IZHODIŠČA: Zdrava hrbtenica je eden od pomembnih stebrov, ki podpira kvalitetno življenje vsakega človeka. Z njenim razvojem se ukvarjamo od trenutka, ko se pripravljamo na prihod novega družinskega člana. Že v šoli za starše se izvaja izobraževanje bodočih mamic kako se pravilno rokovati z dojenčkom: kako ga dvigniti, držati, nositi, kako odlagati, kako naj počiva v postelji in v kakšnem položaju naj bo pripet v avto sedežu. Učijo jih t. i. handlinga. Nato pride obdobje kobacanja in vzpenjanja na noge, kjer se odsvetuje kakršna koli pomoč k hitrejšemu učenju hoje. Vse to z namenom, da se hrbtenica pravilno in postopno razvija. Vsak preskok v gibalnem razvoju otroka lahko predstavlja tveganje v kasnejšem obdobju.

PROBLEM: V najstništvu se zgodi veliko sprememb v telesu, zato posebno skrb namenjamo hitro razvijajočim se strukturam. Mišice, vezivna tkiva in kosti hitro rastejo, zato se moramo v osnovni šoli pri pouku športa intenzivno posvetiti pripravi preventivnega programa. Z naborom gimnastičnih vaj moramo delovati od največjih do najmanjših in najglobljih mišičnih skupin. Mišice trupa in hrbta moramo ozavestiti in razvijati v pravo smer, enakomerno, konstantno.

METODE: V času pouka na daljavo smo sklop ur pri športu namenili zdravi hrbtenici. Želeli smo preveriti ali učencem uspe pravilno izvesti eno od testnih baterij FMS metode (Functional Movement Screen). Dvig iste roke in noge v opori klečno spredaj je nezahtevna vaja, ki pokaže morebitno neskladje v gibanju telesa. Učenci so s prenosnimi telefoni doma posneli svoje gibanje. Prejeli so natančna navodila kako naj vajo izvedejo in kako posnamejo. Nato smo analizirali posnetek in podali povratno informacijo učencem.

UGOTOVITVE: Pri posameznikih smo ugotovili šibkosti in neravnovesja. Pojavili so se kompenzacijski gibi, saj telo ni imelo prave gibljivosti, ravnotežja in moči. Vsem učencem smo podali povratno informacijo. V primeru hujših neskladij gibanja smo obvestili starše in jim pojasnili naše ugotovitve. Prosili smo jih za pomoč in podporo otroku pri korekcijskih vajah za izboljšanje stanja. Odzivi so bili spodbudni, saj je starše resnično zaskrbelo za njihove otroke. Rezultat enomesečnega projekta dela za hrbtenico pa so vidni še danes: učenci, ki so v času šolanja na daljavo kazali primanjkljaj, so po vrnitvi na klasičen način poučevanja pri pouku športa bolj motivirani za delo, doma pa več časa posvečajo gibalnim dejavnostim kakor v preteklosti.

ZAKLJUČEK: Čas šolanja na daljavo nam je odprl nove možnosti in nove pristope za kvalitetno sodelovanje otrok – starš – učitelj. Zdravje učencev je zelo pomembna vrednota vsakega učitelja. Preko FMS testne baterije smo uspeli spodbuditi zavedanje učencev o lastnem telesu in jih naučili skrbeti za zdravo hrbtenico.

Ključne besede: hrbtenica, zdravje, testna baterija, FMS

LITERATURA:

Jayson, M. I.V. (2013). *Bolečine v križu*. Ljubljana: eBesede

Biderman R. (2015). *Pregled strokovnih in znanstvenih objav o gibalni učinkovitosti ocenjene z metodo FMS ("Functional Movement Screen")* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

UČENJE SKOZI GIBANJE V 1. RAZREDU OSNOVNE ŠOLE

LEARNING TROUGH MOVEMENT IN 1ST GRADE OF PRIMARY SCHOOL

Maja VIČIČ JAGODNIK¹

¹OŠ Antona Žnideršiča Ilirska Bistrica, Slovenija

Predavatelj(i): Maja Vičič Jagodnik

IZHODIŠČA: Otrokom želimo pokazati, da lahko tudi v samem učnem procesu zadovoljimo njihovo potrebo po gibanju in jim omogočimo, da preko gibanja pridobivajo nova znanja pri vseh predmetih, ne le pri športu.

PROBLEM/NAMEN: Sedeči način učenja ne omogoča izkustvenega učenja in ne prinaša željenih rezultatov poučevanja, zato moramo v pouk vnašati aktivnejše metode, ki omogočajo otrokov celostni razvoj. Učence spodbudimo, da sodelujejo v učnem procesu, jih vključujemo vanj in ne dopuščamo, da so zgolj opazovalci.

METODE: Uporabljamo raznolike metode dela, vključujoč opazovanje, raziskovanje, pogovarjanje, prikaz, praktično delo. Pred učenjem pa vselej pripravimo telo in možgane za delo (vaje za obe možganski polobli).

UGOTOVITVE: Ugotavljamo, da je učenje preko gibanja pri vseh predmetih v prvem razredu za otroke zanimivejše in da so za delo bolj motivirani kot sicer. K lažji zapomnitvi učne snovi lahko prispevamo tako, da učencem omogočimo čim več gibanja, učenja v naravi, v šolskih prostorih zunaj matične učilnice, z uporabo najrazličnejših (tudi čisto vsakdanjih) pripomočkov, s pomočjo glasbe, plesa, raziskovanja in opazovanja. Na ta način usvojeno znanje lažje priključimo, saj je podprto z našo lastno aktivnostjo in neposredno izkušnjo.

ZAKLJUČEK: Usvajanje novega znanja ali pa zgolj utrjevanje in ponavljanje naučenega nam bolj ostane v spominu, če ga pridobimo preko naše aktivne udeležbe in z uporabo raznovrstnih metod dela, hkrati pa tak način dela poveča motivacijo za nadaljnje učenje in raziskovanje.

Ključne besede: motivacija, lastna izkušnja, čutila, aktivnost, znanje

LITERATURA:

Dennison, P. E. in Dennison, G. E. (1994): Brain gym – Teacher's Edition Revised. Ventura: Edu-Kinesthetics, Inc.

Dolenc, P. (2015): Telesna samopodoba in gibalna/športna aktivnost mladostnikov. Koper: Univerzitetna založba Annales.

Hannaford, C. (2005): *Smart Moves: Why Learning Is Not All In Your Head*. USA: Great River Books. Prev. Stančić, D. (2007): Buševac: Ostvarenje d. o. o.

Kremžar, B. (1977): *Pomoč nerodnemu učencu*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Prgič, J. (2018). *Kinestetični razred: učenje skozi gibanje: praktični priročnik z več kot 100 vajami in igrami*. Griže: Svetovalno-izobraževalni center MI.

KOLIKO ČASA PRED ZASLONI? IZZIVI URAVNOTEŽENE RABE ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

HOW MUCH SCREEN TIME? CHALLENGES OF BALANCED SCREEN USE IN CHILDREN AND ADOLESCENTS

Mateja VINTAR SPREITZER^{1,2}, Denis BAŠ^{1,3}, Anja RADŠEL^{1,4}

¹ Sekcija za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva, Ljubljana, Slovenija

² Zdravstveni dom Domžale, Domžale, Slovenija

³ Juventina Clinic, Ljubljana, Slovenija

⁴ Zdravstveni dom Medvode, Medvode, Slovenija

Predavatelj(i): Mateja Vintar Spreitzer

IZHODIŠČA: V zadnjih letih smo priča velikemu porastu uporabe naprav z zasloni (zaslonov). Pediatri in drugi, ki se pri svojem delu ukvarjamo z otroki in mladostniki, se vedno pogosteje srečujemo z različnimi težavami, ki so posledica neprimerne uporabe zaslonov. Posebej izstopajo predšolski otroci, ki imajo zaradi prekomerne uporabe zaslonov odstopanja že zgodaj v razvoju. Naslavljanje te izredno aktualne problematike terja poenotene in strokovne usmeritve. Svetovan zdravstvena organizacija in druge strokovne organizacije v tujini so že izdale smernice o uporabi zaslonov v otroštvu, pred kratkim pa so bile izdane prve nacionalne Smernice o uporabi zaslonov pri otrocih in mladostnikih.

PROBLEM: Raziskave in izkušnje kažejo na izjemno razširjenost prekomerne uporabe zaslonov med otroci in mladostniki, tako pri nas kot v tujini, in mnoge možne škodljive vplive ob neustrezni uporabi pri otrocih in mladostnikih. Uporaba zaslonov je povezana s sedenjem oz. mirovanjem in pregled strokovne literature je pokazal, da prispeva k debelosti v zgodnjem obdobju. Negativne posledice pretirane rabe zaslonov so bile povezane tudi s slabšimi rezultati na razvojnih testih že v zgodnjem obdobju razvoja, večjo pojavnostjo motnje pozornosti s hiperaktivnostjo, motnjami spanja, kratkovidnostjo v otroštvu in slabšimi dolgoročnimi izidi tudi na področju zdravja.

METODE: Pregled literature na temo rabe zaslonov pri otrocih in mladostnikih, izsledkov tujih in slovenskih raziskav, smernic iz tujine in pregled prvih slovenskih nacionalnih smernic na to temo.

UGOTOVITVE: Smernice v Sloveniji in tujini poudarjajo pomen zgleda staršev pri uporabi zaslonov in podajo časovne usmeritve uporabe zaslonov v prostem času glede na starostna obdobja. Dovolj telesne aktivnosti, spanja ter skrb za dnevno rutino je v otroštvu po priporočilu strokovnjakov posebej izpostavljena. Pomembne so tudi vsebine, ki jih otroci spremljajo, ki naj bodo kakovostne in primerne starosti.

V predšolskem obdobju, pa tudi kasneje v otroštvu, je izrednega pomena spremstvo starša, medtem ko je otrok pred zaslonom in kot varovalni dejavnik reden odprt pogovor z otrokom o njegovih dejavnostih pred zasloni. Posebej pomembna je problematika zasvojenosti z vsebinami na zasloni in možnimi škodljivimi dogodki, ki se lahko zgodijo med uporabo zaslonov, kot je spletno trpinčenje, zloraba zasebnosti idr.

ZAKLJUČEK: Priporočila za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih obravnavajo časovne, in vsebinske vidike uporabe zaslonov. Pomembno je, da vsi strokovnjaki, ki se pri delu srečujemo z otroci in mladostniki delujemo usklajeno in enotno ter da dvigniti raven ozaveščenosti o pomenu časovnih omejitev, ustreznega načina uporabe in kvalitete izbranih vsebin, ki jih otroci in mladostniki spremljajo preko zaslonov.

Ključne besede: digitalni mediji, elektronske naprave, tehnologije, priporočila, otroci, mladostniki

LITERATURA:

Vintar Spreitzer, M., Baš, D., Radšel, A., Anderluh, M., Vreča, M., Reš, Š., ... Osredkar, D. (2021) *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih*. M. Vintar Spreitzer (ur). Ljubljana: Sekcija za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva.

Vintar Spreitzer, M. (ur). (2021): Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih. Pridobljeno s: <https://www.zdravniskazbornica.si/informacije-publikacije-in-analize/zaslone>

European Confederation of Primary Care Paediatricians. (2019) Use of digital media by children and adolescents Call for action. Pridobljeno s: https://www.ecpcp.eu/fileadmin/pdf_doc_ppt/Use_of_digital_media_by_children_and_adolescents.pdf.

World Health Organization (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Pridobljeno s: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>

World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Pridobljeno s: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1315866/retrieve>

GIBALNI NEMIR UČENCEV Z ADHD PRED RAČUNALNIŠKIMI EKRANI

MOTOR HYPERACTIVITY OF STUDENTS WITH ADHD DURING ONLINE SCHOOLING

Tanja VIRANT¹

¹Osnovna šola Kolezija, Ljubljana, Slovenija

Predavatelj(i): Tanja Virant

PROBLEM: Motnja pozornosti in hiperaktivnosti (v nadaljevanju ADHD) je razvojna motnja, ki jo opredeljujejo znaki pomanjkljive pozornosti, hiperaktivnosti in impulzivnosti, ki posameznika ovirajo v vsakdanjih situacijah. Težave glede na starost, spol ter značilnosti situacij in nalog zelo variirajo, zaradi pridruženih znakov pa je diagnoza motnje pozornosti in hiperaktivnosti za strokovne delavce velik izziv.

METODE: Šolanje na daljavo v času epidemije COVID-19 pa je bil velik izziv tudi za starše in učence z ADHD. V tem času se je od učencev namreč pričakovalo, da večji del nalog in zadolžitev opravijo pred računalniškimi ekrani ter s statičnimi šolskimi gradivi. Kot specialni in rehabilitacijski pedagog sem učencu 4. razreda z ADHD poskušala olajšati reševanje in zmanjševati gibalni ter miselni nemir, ki ga je doživljal z raznimi metodami in načini dela. Iskali smo čim bolj preproste pripomočke, ki jih je učenec/starš lahko našel v domačem okolju ali pa dejavnosti, ki bi jih izvajali brez pripomočkov.

UGOTOVITVE: Najpogosteje smo se v začetku ure posluževali kratkega športnega ogrevanja. Učenec je tako opravil raztezne vaje, poskoke, vaje ravnotežja. Velik motivacijski dejavnik je izmenjevanje pri vodenju gibalnih vaj. Vaje in potek ure smo učencu napovedali na začetku srečanja. Učenec je izbiral med dvema ali tremi dejavnostmi, ki jih je želel izvesti. Uro in vsebino smo prilagodili dnevnim šolskim zadolžitvam.

Uporabna funkcija aplikacije Zoom je zrcalno posnemanje gibov. Motivacijska vaja je iskanje predmetov v ozadju osebe, ki jih je učenec moral poimenovati, pokazati, manjše predmete tudi prinesiti pred kamero. Ker učenec doma ni imel velike gimnastične žoge, smo si pomagali z elastičnimi trakovi oziroma odsluženimi elastičnimi hlačami. S pomočjo kamere in demonstracije na svojem stolu sem ga vodila, da si je trakove/hlače navezal na stol oziroma mizo. Nato pa jih je z nogami raztezal, navijal okoli noge ipd. Učenec je med urami pred računalnikom drsel po stolu, končal pod mizo, ležal na mizi, vstajal, hodil okoli stola. Gibanje z elastiko ga je začasno »ustavilo« na stolu, gibal je le spodnji del telesa. Pomagali smo si tudi z nogometno ter teniško žogo. Nogometno žogo je z nogami premikal v različnih vzorcih po tleh. Seveda ga je velikokrat zaneslo v nogometno igro, zato smo ga z vodenimi vajami poskusili usmerjati v manj nevarno igro znotraj manjše sobe. Teniško žogico je med rokami premikal v krožnih gibih, poskusil je tudi z masažo telesa, pritiskom žogice med steno in svojim telesom.

ZAKLJUČEK: Z raznolikimi gibalnimi aktivnostmi in pripomočki, ki jih imajo učenci doma, lahko tako olajšamo šolsko delo ter zmanjšamo motorični nemir. Le-ta se pojavi zaradi statičnosti delovnega prostora, pomanjkanja organiziranih šolskih ur in odmorov med poukom ter odsotnosti učitelja.

Ključne besede: gibalne aktivnosti, šolanje na daljavo, gibanje

LITERATURA:

Pulec Lah, S. in Rotvejn Pajič, L. (2011). Prepoznavanje in diagnostično ocenjevanje motenj pozornosti in hiperaktivnosti. V Magajna, L. in Velikonja, M. (ur.), Učenci z učnimi težavami. Prepoznavanje in diagnostično ocenjevanje (161–187). Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

VAJE GRAFOMOTORIKE V ZAČETNIH LETIH ŠOLANJA

GRAPHOMOTOR EXERCISES IN THE EARLY YEARS OF SCHOOLING

Tanja VIRANT¹

¹Osnovna šola Kolezija, Ljubljana, Slovenija

Predavatelj(i): Tanja Virant

PROBLEM: Letošnje šolsko leto je bilo velik izziv tudi za učence začetnih razredov, kjer so grafomotorika, ustrezen prijem pisala ter manipulacija z manjšimi predmeti ključni dejavnik, ki učencu pomaga pri opismenjevanju in treningu pisanja. Zato vam predstavljamo nekaj vaj, ki jih lahko otroci izvajajo doma ob pomoči odraslih in s pomočjo pripomočkov, ki jih najdemo v vsakem domu. Sposobnost manipuliranja z računalniškimi miškami nam te sposobnosti namreč ne razvija.

METODE: Učencem ponudimo nabor več aktivnosti in slikovno/video ponazoritev zahtevnejših vsebin, da jih lahko izvedejo in ponovijo sami. Ustreznost izvedbe lahko v času šolanja na daljavo preverimo ob pomoči Zoom-konferenc, ko opazujemo učenca ter ga verbalno popravljamo oziroma kot model predstavimo ustrezno manipulacijo s predmeti. Pomembno je, da učenci sedijo za ustrezno mizo, kjer jim ustreza višina in z nogami lahko dosežejo tla. Učencem, ki jim težave povzročajo pravilni prijem pisala, lahko s pomočjo manjše elastike, ki jo približno 3 cm od konice navijemo okoli pisala in okrog učenčevega zapestja, pomagamo uravnavati pritisk pisala na podlago in preprečimo, da jim prst drsi proti konici pisala. Učenci naj pri pisanju uporabljajo pisala različnih oblik in struktur (barvice trikotne oblike, krede, manjše barvice, voščenke itd.).

Dodatne aktivnosti pa so tudi uporaba sestavljanek, vstavljanje zatičev, natikanje manjših predmetov na vrvico, prelaganje predmetov z različnimi pincetami in zajemalkami, zavezovanje pentelj, zapenjanje gumbov in zadrževanje, perforiranje, zapiranje plastenk in tako dalje (Gamser, 2007 in McMinn, 2002). S preprostimi vajami in pripomočki tako otroku tudi doma lahko pomagamo razvijati fino in grafomotoriko ter se pri tem tudi zabavamo, zaradi česar otrok dlje vztraja pri aktivnosti.

UGOTOVITVE: Raznolike aktivnosti, ki jih lahko specialni in rehabilitacijski pedagogi izvajamo v šolskem okolju so zaradi svoje preprostosti in pripomočkov dosegljive tudi staršem, ki lahko svoj čas z otroki preživljajo na kvaliteten in zanimiv način. Zaradi pestrosti aktivnosti otroci dlje časa vztrajajo pri treningu in nevede urijo tudi svojo finomotoriko in grafomotoriko, ki je ključna za začetne vaje pisanja.

ZAKLJUČEK: Metode in oblike dela, ki jih naštevamo, specialni in rehabilitacijski pedagogi izvajamo s predšolskimi otroki in otroki v začetnih letih šolanja. Večjo pozornost posvečamo predvsem tistim, pri katerih težave vztrajajo. V času šolanja na daljavo pa spodbujamo učence, da se šola ne zaključi zgolj pri računalniških ekranih.

Ključne besede: grafomotorika, aktivnosti, pripomočki, šolanje na daljavo

LITERATURA:

Gamser, A. (2007). Izboljšanje pisanja s pomočjo treninga senzorne integracije. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

McMinn, J. (2002). Supporting children with Speech and Language Impairment and Associated Difficulties. Birmingham: The Questions Publishing Company Ltd.

ŠPORTNA AKTIVNOST PRI POUKU NA DALJAVO

SPORTS ACTIVITY IN DISTANCE LEARNING

Verica VRAČKO¹

¹Osnovna šola in vrtec Sveta Trojica, Sveta Trojica, Slovenija

Predavatelj(i): Verica Vračko

IZHODIŠČE: Novembra 2020 smo z učenci ponovno pričeli s poukom na daljavo, saj smo zaprli šole zaradi epidemije. Zaradi nastale situacije, smo morali učitelji poučevati na daljavo, zato smo z učenci vzpostavili povezavo preko medijev. Učenci so pri učenju morali biti samostojni, spretni pri delu na računalniku ter sposobni slediti razlagi učitelja preko videokonference. Veliko časa ob dopoldnevih smo reševali naloge v delovnih zvezkih, se pogovarjali, sestajali v skupinah na videokonferencah ter delo predstavljali sošolcem. Pri delu na daljavo smo sedeli in delali v zaprtih prostorih. Velikokrat smo ugotavljali, da smo utrujeni, da si želimo druženja v šoli, predvsem pa gibanja v telovadnici in v naravi s sošolci.

PROBLEM: Športna aktivnost močno vpliva na boljše počutje otrok in izboljšuje dožemanje učnih snovi prek spleta pri vseh predmetih. Vemo, da je za 15 odstotkov padla srčno-dihalna vzdržljivost otrok, ki vpliva na spremljanje vzgojno-izobraževalnega procesa. Otroci ne bodo mogli dosegati standardov znanj. Zmanjšanje gibalnih dejavnosti otrok pa bo skupaj z drugimi dejavnostmi povzročalo tudi duševno stisko. Otroci bodo imeli posledice pomanjkanja kakovostnega gibanja in bodo v odraslo dobo stopili s slabšim zdravstvenim stanjem.

METODE: Poučevali smo preko videokonferenc ter gradivo predstavljali po Power pointu in Googlovih učilnicah. Delo preko videokonferenc smo imeli razdeljeno na štiri sklope, med katerimi smo imeli odmore. Vsak dan smo zjutraj pričeli pouk tako, da smo razgibali telo. Po vsakem sklopu učenja smo z učenci izvajali gimnastične vaje. Pri razgibavanju na daljavo smo se trudili, da so bile vaje raznolike, zanimive. Ves teden smo v popoldanskem času zbirali točke iz športnih aktivnosti. Izbrali smo športne dejavnosti ter jih ocenili s točkami. Ob koncu tedna smo z učenci predstavljali, katere od teh dejavnosti smo v popoldanskem času izvajali in koliko točk smo dosegli. Tekmovali smo, kdo bo dosegel največ točk. Učenci so svoje popoldanske dejavnosti fotografirali in poslali dokaze o opravljenih aktivnostih.

UGOTOVITVE: V tem kriznem obdobju, ko je bilo gibanje močno omejeno, so športne aktivnosti ohranjale našo motivacijo za delo, učenje ter telesno in duševno kondicijo. Žal pa je učence v času pouka na daljavo prepogosto »potegnilo« pred zaslon tudi po pouku. Kot slabost poučevanja na daljavo, vidimo dejstvo, da so učenci veliko časa preživel ob

računalnikih, zato je bilo njihovo športno udejstvovanje zelo okrnjeno, s tem pa tudi njihov gibalni razvoj. Prav tako so bili prikrajšani za socialne stike.

ZAKLJUČEK: Po prvem tednu prilagajanja smo hitro ujeli ritem in na daljavo sledili našim učnim ciljem.

Ključne besede: izobraževanje na daljavo, IKT-tehnologija, gibanje, popoldanske športne aktivnosti

LITERATURA:

Zavod republike Slovenije za šolstvo [splet], Dosegljivo: <https://www.zrss.si/objava/video-vsebina-za-pomoc-uciteljem-pri-izobrazevanju-na-daljavo> [Datum dostopa: 24. 5. 2021].

Slovensko izobraževalno omrežje [splet], Dosegljivo: <https://podpora.sio.si/razvoj-vzdrzljivosti-na-daljavo/> [Datum dostopa: 24. 5. 2021].

Generacija brez gibanja [splet], Dosegljivo: https://www.slofit.org/Portals/0/Vsebina/2021_02_21_Nedeljski_dnevnik_%20Generacija_brez_gibanja_GJ.pdf?ver=2021-02-22-111940-387 [Datum dostopa: 14. 6. 2021].

NORME ZA VREDNOTENJE TELESNIH ZNAČILNOSTI IN GIBALNE UČINKOVITOSTI MLADIH ODBOJKARJEV IN ODBOJKARIC

NORMS FOR EVALUATION OF PHYSICAL CHARACTERISTICS AND PHYSICAL EFFICIENCY OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Marko ZADRAŽNIK¹, Bojan LESKOŠEK¹, Vita PERGOVNIK²

¹Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, Slovenija

²Osnovna šola Kašelj, Ljubljana, Slovenija

Predavatelj(i): Marko Zadražnik, Bojan Leskošek, Vita Pergovnik

IZHODIŠČA: Namen raziskave je bil oblikovati norme za vrednotenje telesne in gibalne pripravljenosti slovenskih odbojkarjev in odbojkaric, starih 14 in 15 let.

PROBLEM: Uporabili smo rezultate meritev regijskih reprezentanc. Turnir namensko organizira Odbojgarska zveza Slovenije. Na njem se med seboj pomeri šest reprezentanc v moški in šest v ženski konkurenci. V času trajanja turnirja odbojgarski eksperti ocenjujejo tehnično in taktično znanje igralcev in igralk. Vzporedno s tekmami poteka tudi merjenje izbranih telesnih lastnosti in gibalnih sposobnosti. Dobljeni rezultati predstavljajo osnovo za prvo selekcijo bodočih državnih reprezentantov in reprezentantk.

METODE: V vzorec je bilo zajetih 356 odbojkarjev in 363 odbojkaric, ki so se v letih od 2015 do 2019 udeležili Turnirja regijskih reprezentanc. Vzorec spremenljivk predstavljajo tri merske naloge za oceno telesnih lastnosti (telesna višina, telesna teža, dosežna višin) in deset merskih nalog za oceno telesnih sposobnosti (doskočna višina po Sargentu, doskočna višina z zaletom, doskočna višina v bloku, predklon na klopci, vertikalni skok z obratom, met 2 kg medicinke soročno sede, skok z nasprotnim gibanjem – CMJ, skok iz polčepa – SJ, FitLight z znano kombinacijo in FitLight z neznano kombinacijo). Za urejanje in obdelavo podatkov smo uporabili program Excel in statistični program IBM SPSS Statistics.

UGOTOVITVE: Izdelane norme za vrednotenje rezultatov smo izrazili s centili. Ta mera je enostavno razumljiva in jasno pove, kje v populaciji se posameznik nahaja glede na spol in starost v posameznem testu. Izdelali smo jih posebej za 14 let stare dečke in 14 let stare deklice, ter 15 let stare dečke in 15 let stare deklice. Analiza rezultatov je pokazala tudi to, da dosegajo starejši igralci oziroma igralk (15 let) v povprečnih vrednostih višje oziroma boljše rezultate kot mlajši igralci oziroma igralk (14 let).

ZAKLJUČEK: Norme omogočajo trenerjem, da v prvi vrsti ocenijo potencial svojih varovancev. Hkrati pa lahko usmerjajo tudi proces vadbe tako, da večjo pozornost posvetijo razvoju tistih sposobnosti, v katerih njihovi varovanci ne dosegajo ravni

prikazane z normami. Ker bo merska baterija ostala enaka tudi v bodoče, se bodo lahko norme vsakoletno aktualizirale na osnovi rezultatov generacij, ki prihajajo.

Ključne besede: odbojka, gibalne sposobnosti, 14- in 15-letni igralci in igralka, regijske reprezentance

LITERATURA:

Lašič N. (2018). Primerjava izbranih telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti 14 in 15 let starih perspektivnih slovenskih odbojkarjev in odbojkaric (Diplomsko delo), Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Milić M., Grgantov Z., Chamari K., Ardigo LP., Bianco A., Padulo J. (2017). Anthropometric and physical characteristics allow differentiation of young female volleyball players according to playing position and level of expertise. *Biology of sport*, 34(1), 19–26.

Zdražnik M. (1997). Odbojka. V M. Bohanec, V. Kapus, B. Leskošek in V. Rajkovič (ur.). *Talent: Uporabniški priročnik*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

POVEZANOST KONDICIJSKE PRIPRAVLJENOSTI 14 IN 15 LETNIH ODBOJKARIC Z NIVOJEM TEKMOVANJA V ČLANSKI KONKURENCI

THE RELATION BETWEEN PHYSICAL FITNESS OF 14- AND 15-YEAR-OLD FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS AND THE COMPETITION LEVEL IN SENIOR WOMEN'S TEAMS

Marko Zadražnik¹, Maruša Miličević

¹Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana

Predavatelj(i): Marko Zadražnik

IZHODIŠČA: Prvo selekcijo med odbojkaricami Odbojkarska zveza Slovenije izvede na turnirju regijskih reprezentanc v kategoriji starejših deklic. Velik odstotek igralk s tega tekmovanja igra kasneje v klubskih članskih ekipah v treh državnih ligah.

PROBLEM: Na tekmovanju izbrani eksperti ocenijo potencial igralk v tehnično-taktičnem smislu. Vzporedno s tekmami se izvedejo meritve izbranih telesnih lastnosti in gibalnih sposobnosti. Ekspertna ocena in rezultati meritev predstavljajo osnovo za oblikovanje širšega spiska perspektivnih odbojkaric. Zanimalo nas je, ali lahko na osnovi tako dobljenih rezultatov, napovemo kasnejši nivo igranja v članskih državnih ligah.

METODE: V vzorec je bilo zajetih 195 odbojkaric (starih 14 in 15 let), ki so v letih 2015, 2016 in 2017 igrale na turnirju. Vzorec spremenljivk sestavljajo tri merske naloge za oceno telesnih lastnosti (telesna višina, telesna teža, dosežna višin) in deset merskih nalog za oceno gibalnih sposobnosti (doskočna višina po Sargentu, doskočna višina z zaletom, doskočna višina v bloku, predklon na klopci, vertikalni skok z obratom, met 2 kg medicinke soročno sede, skok z nasprotnim gibanjem – CMJ, skok iz polčepa – SJ, agilnost «FitLight» z znano kombinacijo in «FitLight» z neznano kombinacijo). Leta 2019 smo opravili anketo, s katero smo preverjali nivo lige (1., 2. in 3. državna odbojkarska liga) v kateri so tekmoval takratne merjenke. Za urejanje in obdelavo podatkov smo uporabili program Excel in statistični program IBM SPSS Statistics. Preverili smo normalnost porazdelitve (Shapiro-Wilkov test), homogenost varianc (Levenov test) in homogenost regresije (razsevni grafikon). Primerjavo med nivoji igranja smo izvedli z analizo kovariance, kjer smo upoštevali takratno starost odbojkaric. Ob ugotovitvi statistično pomembnih razlik med nivoji igranja, smo izvedli tudi Bonferronijev in LSD test, s katerima smo dodatno preverjali te razlike.

UGOTOVITVE: V času ankete 17 merjenk (8,7 %) zaradi različnih vzrokov ni več igralo v članski konkurenci. Starost odbojkaric v času meritev je statistično pomembno vplivala na nivo igranja v kasnejši članski ligi v rezultatih telesne višine (0,05), predklona na klopci (0,01) in testu agilnosti z znano kombinacijo (0,000). Razlike v gibalnih lastnostih, ki so statistično pomembno vplivale na nivo lige v kateri so kasneje igrale odbojkarice, so se

pokazale v višini odziva po Sergentu (0,04), doskočni višini v napadu (0,02) in bloku (0,03), skoku z nasprotnim gibanjem (0,03) in skoku iz čepa (0,02).

ZAKLJUČEK: Raven kondicijske pripravljenosti 14 in 15 letnih odbojkaric statistično pomembno vpliva na nivo kasnejšega igranja v državnih ligah. Rezultati kažejo, da telesne lastnosti (telesna višina) niso dejavnik, ki bi napovedoval nivo igranja v članski konkurenci. Glede na pomen telesne višine v sodobni odbojki so te ugotovitve nekoliko presenetljive. Za napoved so pomembnejše gibalne sposobnosti. Izstopajo tiste, ki vplivajo na višino skoka in hitrost odziva. Kaže, da odbojkarice v slovenskih državnih ligah nekoliko nižjo telesno višino lahko nadomestijo z bolj razvitimi telesnimi sposobnostmi.

Ključne besede: odbojkarice, 14 – 15 let, povezanost, kondicijske sposobnosti, državne odbojkarske lige

LITERATURA:

Rajšp M. (2011). Nekaterne osnovne antropometrične značilnosti in motorične sposobnosti mladih igralk in povezava s kasnejšim igranjem v slovenskih članskih odbojkarskih ligah (Diplomsko delo). Fakulteta za šport, Ljubljana.

Zadražnik M. (1998). Tekmovalna uspešnost in psihosomatični potencial kakovostnih mladih odbojkarjev (Doktorska disertacija). Fakulteta za šport, Ljubljana.

ELEMENTI JOGE IN TEŽKO GIBALNO OVIRANI UČENCI V POSEBNEM PROGRAMU VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA

ELEMENTS OF YOGA AND SEVERE PHYSICALLY DISABLED STUDENTS IN A SPECIAL PROGRAM OF EDUCATION

Matejka ZAGOŽEN¹

¹CIRIUS Kamnik, Kamnik, Slovenija

Predavatelj(i): Matejka Zagožen

IZHODIŠČA: V kombinirani oddelek 4., 5. in 6. stopnje posebnega programa vzgoje in izobraževanja (PPVIZ) v Cirijs-u Kamnik se vključujejo učenci z zmerno motnjo v duševnem razvoju in težko gibalno oviranostjo. V šolskih letih 2019/2020 in 2020/2021 so se zaradi epidemije covid-19 šolali na daljavo. Kljub inovativnim in strokovno podkovanim prilagoditvam pouka na daljavo je bil povratek v šolo zelo dobrodošel. Učitelji in terapevti smo ob ponovnem začetku pouka v šolah ugotovili, da so gibalne kapacitete naših učencev v tem času dodatno oslabele. Kot najbolj učinkovita metoda izvajanja gibalnih dejavnosti pri učencih s težko gibalno oviranostjo se je v praksi izkazal individualnih pristop s številnimi prilagoditvami.

PROBLEM: Težko gibalno ovirani učenci imajo zelo hude motnje gibanja kar posledično privede do popolne funkcionalne odvisnosti. Samostojnega gibanja ne zmorejo. Dosežejo različne stopnje samostojnosti v gibanju z elektromotornim vozičkom. Gibalna oviranost ne povzroča primanjkljajev le na področju gibanja. Le ta seže tudi na socialne, emocionalne in kognitivne komponente posameznika. Zato smo pri področjih gibanje in šport ter šport in rekreacija ob ponovnem prihodu v šolo pričeli z izvajanjem prilagojenih vaj, ki izhajajo iz elementov joge. S tem smo pri učencih želeli nevtralizirati stres, povečati telesno moč in gibljivost posameznih delov telesa, se sprostiti in pridobivati notranji mir.

METODE: Vadbo elementov joge smo prilagodili, tako da jo učenci lahko izvajajo sede ali stoje (na elektromotornem vozičku). Glede na zmožnosti gibalno oviranih učencev smo prilagodili tudi zahtevnost vaj, čas izvajanja in stopnjo pomoči drugih oseb, ki jo ob izvajanju vaj potrebujejo. Pri načrtovanju programa vaj smo upoštevali navodila ter priporočila fizioterapevtov in delovnih terapevtov. Vadba se začne z opazovanjem dihanja. Pozorni smo na globok vdih in dolg izdih. Sledi opazovanje občutkov v telesu in položajev delov telesa med stojo ali sedenjem v vozičku. Za tem izvajamo telesne vaje, ki so usmerjene predvsem v gibanje glave, ramenskega obroča, rok in trupa. Pozornost pogosto usmerjamo v opazovanje dihanja. S tem poskušamo doseči usklajenost dihanja in gibanja. Končamo s kratko vodeno vizualizacijo. Vadba poteka v rahlo zatemnjenem prostoru, ob tihi sproščujoči glasbi. Izvedemo jo v jutranjem delu dneva, kar omogoča dobro pripravo na izvajanje drugih učnih in delovnih vsebin.

UGOTOVITVE: Izvajanje elementov joge ima pri učencih PPVIZ več pozitivnih učinkov. Na učence s čustveno vedenjskimi težavami deluje pomirjujoče in s tem preventivno. Povečuje mišično vzdržljivost in moč. Izboljšuje koncentracijo in pozornost. Učencem omogoča čuječe občutenje telesa in s tem pozitiven ter spoštljiv odnos do sebe in svojega telesa.

ZAKLJUČEK: Vključitev elementov joge je v PPVIZ pri predmetih gibanje in šport ter šport in rekreacija priporočljivo. Učenci so po vadbi bolj sproščeni in umirjeni. Posledično bolje sledijo učnemu in delovnemu procesu v nadaljevanju dneva.

Ključne besede: joga, težko gibalno ovirani učenci, posebni program vzgoje in izobraževanja, prilagojena vadba.

LITERATURA:

Prevod Čertalič, V. (1998). Joga uma in telesa. Založba Mladinska knjiga.

Cerar, M., Markun Puhan, N., Srebot, I. in Vidovič, I. (2003). *Hopla, en, dva, tri zame!* Gibanje in športna vzgoja za specialne pedagoge, ki poučujejo otroke in mladostnike z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Čigon, T., Kavčič, T., Morel Bera, I. in Žgur, E. (2014). Navodila za gibalno ovirane učence z motnjo v duševnem razvoju v posebnem programu vzgoje in izobraževanja. Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 3 – 8.

Pfeifer, V. (2016). Joga za invalide. Prispevek za MMC RTV Slovenija. Pridobljeno s https://www.jvvz.org/index.php?option=com_content&view=article&id=181&Itemid=68

GIBALNO SPROŠČANJE OB DOMIŠLJIJSKIH ZGODBAH ZA NAJMLAJŠE

RELAXATION TECHNIQUES AND BALANCE EXERCISES WHILE LISTENING TO STORIES FOR OUR YOUNGEST PUPILS

Nataša ZALETELJ¹

¹Osnovna šola Naklo, Slovenija

Predavatelj(i): Nataša Zaletelj

IZHODIŠČA: Učenje sproščanja pri najmlajših je ključnega pomena za otrokov razvoj, dober temelj za njegovo počutje ter pomoč pri premagovanju stresa. S to veščino učenci pridobivajo tudi boljšo koncentracijo za delo, kar posredno vpliva na uspešno učenje. Sproščanje smo prav zato vključili v pouk in ker gre za najmlajše učence, smo uporabili domišljjske zgodbe z vizualizacijo.

PROBLEM: Po daljšem obdobju pouka na daljavo smo ob vrnitvi otrok v šolo večkrat začutili njihovo stisko, nemir, nezaupljivost, tudi strah. To nas je motiviralo k iskanju načinov za premagovanje omenjenih težav. Posegali smo po domišljjskih zgodbah, s katerimi smo hoteli doseči večjo sproščenost učencev, boljše medsebojne odnose in uspešnejše delo.

METODE: V prvem razredu smo se odločili, da se bomo učili sproščanja večkrat na teden. Otrokom smo ponudili možnost učenja, za katerega se je odločila večina učencev. Aktivnost je potekala med glavnimi odmori, v okviru razširjenega programa. Pričeli smo z učenjem pravilnega dihanja in vključili tudi njihove najljubše igrače, kar je pozitivno vplivalo na počutje otrok (bližina igrače jim je ponujala varno okolje). Nato smo prešli na sproščanje z vizualizacijo ob izmišljanju ali branju domišljjskih zgodb. Zgodbe smo si izmišljali glede na trenutno vzdušje in situacijo v razredu. Pri izboru izmišljenih zgodb smo upoštevali tudi učne teme, praznike, situacije, o katerih smo govorili pri pouku. Najljubše izmed zgodb so bile Poletimo med oblake, V deželi igrač, Rajanje z metuljčki, Podvodni zaklad. Zgodbe, ki smo jih brali, smo našli v nedavno izdanih knjigah. Pri vizualizaciji gre za način sprostitev, pri kateri si predstavljamo neko mirno sceno (npr. travnik), ki nam daje celosten občutek sproščenosti in nas osvobaja negativnih misli. Aktivnost smo nadgradili s kontroliranimi, umirjenimi gibi za izboljšanje stabilizacije in ravnotežja. Otrokom smo dopustili ustvarjalnost in jim omogočili izmišljanje njihovih lastnih zgodb za svoje sošolce. Ob zgodbah smo večkrat vključevali tudi glasbo za sproščanje, ki je dodatno spodbudila njihovo gibalno dejavnost. Učence smo spremljali z opazovanjem in zapisovanjem vidnega.

UGOTOVITVE: Ugotavljamo, da so učenci po več tednih možnosti takega načina preživljanja glavnih odmorov občutno bolj umirjeni, sproščeni, zadovoljni, bolj tolerantni drug do drugega. Med različnimi aktivnostmi, ki jih izvajamo, so jim najljubše njihove

lastne izmišljarije. Ugotavljamo, da se je ravno takrat izboljševala razredna klima, gradili pa sta se samozavest in vedrost. Učenci, ki sprva niso pristopili k aktivnosti, so se kasneje pridružili, saj so jih navdušili sošolci, ki so naloge izvajali tudi v podaljšanem bivanju, doma, na igrišču.

ZAKLJUČEK: Učenci so zadovoljni in ponosni na to, da se znajo sprostiti in pravilno dihati. To se kaže z njihovo motiviranostjo za aktivnost in nenehno željo po izvajanju. Čas epidemije nam je zagotovo spremenil kvaliteto življenja na slabše, hkrati pa nam je ponudil tudi čas za razmislek, nove izzive in iskanje idej za lajšanje stisk, ki jih je ustvaril. Učenci so tako s pridobljenimi veščinami že v prvem razredu dobili dobro popotnico za življenje.

Ključne besede: sproščanje, gib, zgodbe, domišljija, vizualizacija

LITERATURA:

Fontana, D. (2019). Nočne lučke. Brežice: Založba Primus.

Srebot, R., Menih, K. (1994). Potovanje v tišino: sprostivna vzgoja za otroke. Ljubljana: DZS.

Šuštar, P. (2019). Čarobno drevo. Kamnik: samozaložba.

Šuštar, P. (2018). Smaragdni gozd želja. Kamnik: samozaložba.

Zagorc, M. (2003). Sprostimo se ... (dopolnjena izdaja). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

»ISKANJE ZAKLADA« -DRUGAČEN TIP DNEVA DEJAVNOSTI ZASNOVAN KOT IDEJA, ZA OMILITEV POSLEDIC COVID-19 PANDEMIJE

'TREASURE HUNT' – A DIFFERENT TYPE OF ACTIVITY DAY - AN IDEA FOR COPING WITH COVID-19 PANDEMIC

Katarina ŽEBAVEC¹

¹OŠ Franca Lešnika-Vuka, Slivnica pri Mariboru, Slovenija

Predavatelj(i): Katarina Žebavec

IZHODIŠČE: V času, ko zaradi epidemije Covid-19 ne moremo organizirati dejavnosti zunaj šole, oziroma povabiti zunanje izvajalce na šolo, lahko sami organiziramo kvaliteten dan dejavnosti. Pomembno je samo, da imamo dovolj veliko šolsko igrišče, kjer lahko zagotovimo, da se upoštevajo varnostne razdalje in priporočila NIJZ.

PROBLEM: Po priporočilih NIJZ se otroci ne smejo mešati med seboj, pouk v šoli mora potekati v matični učilnici. Zato je pomembno, da omogočimo otrokom gibanje zunaj šole v naravi, kjer lahko upoštevamo vsa priporočila in jim omogočimo malo drugačen, vendar pa kljub temu zabaven dan dejavnosti.

METODE: Za pripravo dneva dejavnosti potrebujemo dovolj veliko šolsko igrišče ali pa varen šolski okoliš. Učence smo razdelili v manjše heterogene skupine istega razreda (4 – 5 učencev). Na igrišču smo pripravili točke, kjer so bili učitelji z nalogami. Učenci so prejeli tudi seznam, kjer je bilo označeno, kdaj morajo biti na določeni točki. Za vsako nalogo so imeli na voljo 3 minute, nato so se premaknili na naslednjo postajo. Tudi za premik s postaje na postajo so imeli na voljo 3 minute čase. Učenci so dobili naloge iz različnih področji, reševati so morali miselne naloge, odgovarjati na vprašanja, premagovati poligone, se preizkušati v različnih spretnostnih nalogah; naloge so se točkovale, tako da za vsako opravljeno nalogo dobijo 1 točko, poleg tega pa so prve tri skupine, ki so opravile določene naloge, dobile še dodatne točke.

UGOTOVITVE: Ta dan dejavnosti je bil zelo kvalitetno izveden. Učenci se med seboj niso mešali, razvijali so zdrav športni in tekmovalni duh. Vse ekipe so ostale na določeni razdalji. Učenci so lahko tekmovali z vrstniki iz drugega oddelka, čeprav se z njimi niso fizično srečali. Bilo je dovolj časa, da smo lahko razkužili morebitne pripomočke. Posamezne skupine niso vedele, katera skupina je najboljša do razglasitve rezultatov, kar je pomenilo, da so vse skupine se trudile, da so naloge opravile najhitreje in po svojih najboljših sposobnostih. Na koncu smo izvedli tudi finale, kjer sta se pomerili najboljši ekipi in učenci so si lahko finale tudi ogledali. Celoten dan je bil zasnovan dinamično. Učenci so se mnogo naučili, prav tako so se pa tudi cel dan gibali.

ZAKLJUČEK: Ta dan dejavnosti je bil eden izmed bolje izvedenih dni dejavnosti, bilo je potrebnega veliko usklajevanja med učitelji, učenci so se gibal cel dan in se tudi veliko naučili.

Ključne besede: dan dejavnosti, spretnostne igre, gibanje, pouk drugače

LITERATURA:

Danks, F. in Schofield, J. (2007). Igrišča narave: igre, ročne spretnosti in dejavnosti, ki bodo otroke zvale ven. Ljubljana, Didakta.

Rajović R. (2015). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba.

POMEN GIBANJA MED PANDEMIO COVID-19 PRI POUKU TUJIH JEZIKOV

THE IMPORTANCE OF MOVEMENT DURING COVID-19 PANDEMIC IN FOREIGN LANGUAGE TEACHING

Katarina ŽEBAVEC¹

¹OŠ Franca Lešnika – Vuka, Slivnica pri Mariboru, Slovenija

Predavatelj(i): Katarina Žebavec

IZHODIŠČA: Za zdrav razvoj otroci potrebujejo gibanje. Več kot 6 ur sedenja se enači s škodljivostjo kajenja cigaret. Za otroke med 5 in 17 letom se priporoča minimalno 60 min intenzivne telesne aktivnosti. V normalnih okoliščinah se trudimo integrirati gibanje v pouk in jim s tem omogočiti, da niso neprestano v sedečem položaju.

PROBLEM: V času epidemije Covid-19 poteka pouk na daljavo, ali po razredih v mehurčkih, kjer je potrebno upoštevati vsa priporočila. Potrebno je izbrati aktivnosti, ki omogočajo gibanje, in popestrijo pouk, ter omogočajo zdrav razvoj in napredek otroka. Glede na ugotovitve SLOFIT je splošna gibalna učinkovitost otrok med Covid-19 pandemijo drastično upadla. Naloga učitelja je, da poteka pouk kvalitetno in z dovolj gibanja, ne glede na to, ali je v razredu ali pa na daljavo preko videokonference.

METODE: V razredu, kjer poteka pouk v mehurčkih, je pomembno, da poskušamo uporabljati aktivnosti, ki vsebujejo čim več gibanja. Ker je v šoli potrebno slediti navodilom NIJZ, mora učitelj prilagoditi aktivnosti situaciji. Tako lahko podajanje žogice nadomestimo s tem, da učenec, ki mora odgovoriti na vprašanje, to doseže v času, preden njegov sošolec obkroži mizo in se ponovno usede na stol. Zanimiva je tudi igra, kjer ima vsak učenec svojo žogico za namizni tenis in ko je pozvan, odbije žogico od najbližje stene in jo poskusi uloviti, ter ob tem odgovoriti na vprašanje. Pri pouku neobveznega izbirnega predmeta – nemščine, se velikokrat učimo novega besedišča skozi pesmi. Vsaka pesem ima svojo, otrokom znano koreografijo. Te aktivnosti lahko uporabljamo tudi pri pouku na daljavo. Pri tem moramo biti previdni predvsem pri tem, da uporabljamo otrokom znane koreografije oz., da jim gibe demonstriramo preko kamere.

UGOTOVITVE: Pri izbiri aktivnosti, ki jih lahko uporabimo preko ZOOM-a in v razredu, prihaja do velikih razlik. V razredu lahko izvedemo večino aktivnosti, ki smo jih lahko izvajali pred epidemijo, nekatere aktivnosti pa je potrebno prilagoditi navodilom NIJZ. Prav tako je pomembno, da pri pouku preko videokonference izbiramo aktivnosti, ki jih otroci poznajo, in smo jih z njimi izvajali v času pouka brez omejitev. Kljub vsem težavam pa je pomembno, da v pouk na daljavo vključujemo tudi gibanje, saj se otroci gibajo veliko manj kot takrat, ko čas pouka preživijo v šoli. Učenci so, glede na povratne informacije,

tak način dela sprejeli in so se večinoma trudili opraviti naloge. Poročali so, da so z načinom dela zadovoljni.

ZAKLJUČEK: Otrokom moramo omogočiti kvaliteten pouk, v katerega moramo vključevati tudi gibalne vaje. Otroci so povedali, da so se pri pouku na daljavo gibali manj in so večino časa preživeli pred računalniki. Zaradi tega je pomembno, da učitelji to upoštevamo in vključujemo ustrezne aktivnosti v pouk.

Ključne besede: pouk na daljavo, gibalne aktivnosti, igre z žogo, covid-19

LITERATURA:

Zupančič Tisovec, B., Knific, T. (b.d.). Gibanje otrok, naložba za zdravo življenje. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/gibanje_otrok_-_nalozba_za_zdravo_zivljenje.pdf

Asher James J. (2009). Learning Another Language Through Actions.

Guan, H., Okely, A.D., Aguilar-Farias, D., Del Pozo Cruz, B., Draper, C. E., El Hamadouchi, A. (29. 04. 2020) Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic.

[https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(20\)30131-0/fulltext?fbclid=IwAR3MeKojbKwO6vFCy3w2TNMggPbNLL_53NjneZVBMSX0mG14H-ZLAI3-3Zk](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(20)30131-0/fulltext?fbclid=IwAR3MeKojbKwO6vFCy3w2TNMggPbNLL_53NjneZVBMSX0mG14H-ZLAI3-3Zk)

Jurak, G., Morrison, S. A., Kovač, M., Leskošek, B., Sember, V., Strel, J., in Starc, G. (5. 03. 2021) A COVID-19 Crisis in Child Physical Fitness: Creating a Barometric Tool of Public Health Engagement for the Republic of Slovenia. A COVID-19 Crisis in Child Physical Fitness: Creating a Barometric Tool of Public Health Engagement for the Republic of Slovenia

POUČEVANJE ŠPORTA NA DALJAVO V PRVI TRIADI

DISTANCE EDUCATION IN THE FIRST TRIADE

Nika ŽELIMORSKI

I. OŠ Žalec, POŠ Gotovlje, Slovenija

Predavatelj(i): Nika Želimorski

IZHODIŠČA: Leta 2020 nas je presenetila nova realnost v šolah in v načinih poučevanja. Učitelji smo se morali prilagoditi ter povsem spremeniti svoje načine dela. Številni smo iskali informacije, možnosti in nova orodja za delo na daljavo. V literaturi smo zasledili definicijo izobraževanja na daljavo kot »vzgojno-izobraževalni proces in sistem, v katerem pomemben delež pouka izvaja nekdo ali nekaj, ki je časovno ali prostorsko odmaknjen od učenca«. Poznamo kar nekaj načinov izobraževanja na daljavo. Med njimi so razne spletne učilnice, elektronska pošta, klepet, videoposnetki ... Velika večina učiteljev je poučevanje na daljavo doživljala kot bolj stresno v primerjavi z delom v običajnih razmerah, vendar smo v literaturi zasledili raziskavo, ki predstavlja delež učiteljev, ki so presodili, da so bili v času izobraževanja na daljavo bolj ustvarjalni kot pri običajnem poučevanju v razredu. Tudi sami smo pri predmetu šport skušali otroke navdušiti z zanimivimi posnetki, ki so učence motivirali za gibanje.

NAMEN: Namen projekta je bil, da smo pridobili znanja za poučevanje na daljavo preko videoposnetkov ter nato ta znanja uporabiti pri poučevanju na daljavo pri predmetu šport v prvem triletju osnovne šole.

METODE: Učence smo poučevali s pomočjo videoposnetkov. Pri izvajanju takšnega načina poučevanja smo se soočili tudi z nekaj težavami. Učenci so poučevanje na daljavo preko videoposnetkov sprejeli, zaznavali in doživljali različno. Tudi starši učencev so podali svoje mnenje o poučevanju na daljavo ter o naših videoposnetkih.

UGOTOVITVE: Ugotovili smo, da je velika težava pri poučevanju športa na daljavo lahko prostor, ki ga nekateri učenci imajo, nekateri pa ne. Tako smo prilagajali ure manjšim prostorom oziroma zunanjim površinam. Poleg tega vsi učenci doma nimajo raznih pripomočkov, ki so potrebni pri urah športne vzgoje. Težavo smo rešili tako, da smo velikokrat uporabili material iz narave, odpadno embalažo ter tako poskrbeli za uporabo naravnega, eko materiala, ki je vsem na voljo. Učenci so ure zelo dobro sprejemali ter nam preko elektronske pošte pošiljali povratne informacije. Poleg tega smo po vrnitvi v šolo preizkusili, če so napredovali ter pri večini učencev zaznali napredek. Tudi starši so že v času poučevanja na daljavo podali marsikatero pozitivno povratno informacijo o videoposnetkih, pripravljenih za poučevanje na daljavo.

ZAKLJUČEK: Poučevanje na daljavo nas je presenetilo in je bilo nekaj novega za nas učitelje. Res je, da novi mediji poučevanja ter okoliščine, v katerih se učenec v večji meri

kot v običajnih razmerah uči samostojno, zahtevajo pripravo gradiv in miselnih izzivov, ki pritegnejo in vzdržujejo učenčevu pozornost, kar pa je priložnost za ustvarjalnost učitelja ter iskanje novih, izvirnih rešitev.

Ključne besede: šport, poučevanje na daljavo, korona virus, videoposnetki.

LITERATURA:

Ahmed, Z., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L. in Ahmad, A. (2020). Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 1-7.

Burns, M. (2011). *Distance Education for Teacher Training: Modes, Models and Methods*. Washington, DC: Education Development Center, Inc.

Flogie, A. in Aberšek, B. (2019). Inovativna učna okolja – vloga IKT. Maribor: Zavod Antona Martina Slomška. Pridobljeno iz <https://en.calameo.com/read/0058307531fae8501fad2>.

Gerlič, I. (2002). Didaktična izhodišča izobraževanja na daljavo. V Gerlič, I. Debevc, M., Dobnik, N., Šmitek, B. In Korže, D. (ur.). *Načrtovanje in prirpava študijskih gradiv za izobraževanje na daljavo* (str. 83–92). Maribor: Fakulteta za elektrotehniko, računalništvo in informatiko.

UČENCI S POSEBNIMI POTREBAMI IN MOŽNOSTI GIBALNE AKTIVNOSTI V ČASU PANDEMIJE

STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS AND PHISICAL ACTIVITY OPPORTUNITIES AT THE TIME OF THE PANDEMIC

Koraljka ŽEPEC¹, Jasna RMICH JURIČKI¹

¹Osnovna škola Grigora Viteza, Zagreb, Croatia

Predavatelj(i): Koraljka Žepec, Jasna Rmich Jurički

PROBLEM: Population of students with special needs have movement and sensory difficulties, lack of sensory experience, lower level of intrinsic and extrinsic motivation and reduced number of social relations and contacts. All the above is even more visible at the time of pandemic in relation to social isolation, reduced opportunities, and incentives to move, as well as reduced involvement in a number of rehabilitation programs.

METHODS: At the time of pandemic, teaching was mostly organized in person at school, but in modified conditions according to a strictly planned schedule, and unfortunately, without the possibility of integration and inclusion. This review is especially relevant for working with 10 students (four girls and six boys, 9 and 14 years old), our third and seventh grade students who have special needs (intellectual disabilities, ADHD, ADD and learning challenges, Down Sy, hearing difficulties/cochlear implant). They attend special classes at our school. In such condition students are still provided with time and space at school to perform a number of optimal physical activities which are necessary for students with disabilities and are a source of natural learning. In our school we use MNRI® (Masgutova Neurosensorimotor Reflex Integration), Brain Gym®, Bal-A-Vis-X® (BALance/Auditory/Vision eXercise), Yoga for kids, Sensory Integration Activities and so on.

FINDINGS: The time of pandemic and this way of working with students with special needs at school also brought some positive experiences. It gave us time to approach each student in a quality manner and to apply methods, techniques and activities aimed only at him/her. In student with ADHD, emotional and physical relaxation was observed during yoga activities. Student with cochlear implant was motivated and enjoyed painting activities with both hands simultaneously (Brain Gym® activity – Double Doodle Play) in a standing position with classical music in the background, listening and thus revealing the rhythm important for his speech development. Although it was not a favourite activity for students, Bal-A-Vis-X® method showed the best visible results such as coordination of movements, concentration and better focus on the acquisition of academic skills. In all students, the application of standing play and activities had a great impact on proper body posture and core strength. Designing students' own stories with moving yoga activities strengthened their communication, verbal expression and creativity.

CONCLUSION: Pandemic time and working conditions confirmed the importance of daily movement, social interaction, play and sensory learning in all children, and especially in children with special needs. That is why it is very important to enable daily physical activities as they affect the learning and also the mental health of children.

Keywords: special needs, movement, effect, pandemic

LITERATURE:

Biel, Lindsey, and Peske, Nancy. *Senzorna integracija iz dana u dan*, Ostvarenje d.o.o., 2007.

Melillo, Robert. *Isključena djeca*, Harfa, 2016.

Lark, Liz. *Personal trainer Yoga for kids*, Carlton Books Limited, 2010.

Brown, Kathy. *Educate your brain*, Balance Point Publishing, 2012.

VSAKODNEVNA GIBANJA NA VSEH PODROČJIH KURIKULUMA

DAILY MOTORIC ACTIVITIES IN ALL AREAS OF THE CURRICULUM

Nataša ŽIVKOVIČ¹

¹Vrtec pri OŠ Istrskega odreda, Gračišče, Slovenija

Predavatelj(i): Nataša Živkovič

IZHODIŠČE: Otrok se uči celostno, zato je smiselno povezovati različna področja kurikula. Učenje z gibanjem ne spodbuja samo razvoja motoričnih spretnosti in gibalnih sposobnosti, ampak tudi otrokov emocionalni, intelektualni in socialni razvoj, saj z aktivno udeležbo oz. gibanjem pridobljeno znanje poglobi in si ga bolj zapomni. Novejše študije kažejo povezavo med gibanjem in učenjem, koncentracijo in uspešnostjo pri akademskih znanjih ter intelektualnih sposobnostih.

PROBLEM: Zaradi vse bolj sedentarnega načina življenja, ki ga imajo današnji otroci, in vse večjega števila poškodb ter preteklega leta, zaznamovanega s COVIDOM-19 in daljšimi karantenami, vidimo nujnost v poudarku na gibanju kot veznem členu med področji kurikula in področji otrokovega razvoja. Veliko preteklih raziskav je pokazalo, da vrtec pomembno vpliva na razvoj gibalnih spretnosti in sposobnosti, saj za nekatere otroke pomeni edino okolje, kjer se dovolj gibljejo. Ker je predšolsko obdobje eno izmed najobčutljivejših obdobji za razvoj naravnih oblik gibanja, ki so podlaga za razvoj zahtevnejše oblike gibanja, vidimo nujnost v povečanju gibanja z rešitvijo, da povežemo različna področja in dejavnosti.

METODE: Uporabili smo metodo preizkušanja in opazovanja otrok med dejavnostjo in z opazovanjem ter analizo posnetkov ter fotografij. Vsakodnevno smo poskrbeli za povezovanje dejavnosti gibanja z različnimi področji. Poseben izziv je predstavljal tudi vzgojiteljem, ki smo morali iskati načine, da smo spravili v gibalno obliko tudi dejavnosti in področja, ki se teže povezujejo z gibanjem.

UGOTOVITVE: Medpodročno povezovanje je ponudilo otrokom aktivni način sodelovanja, spodbudilo je tudi pasivne otroke, da so bili tako bolj dejavni. Otroci so se skozi gibanje bolje in hitreje učili, raziskovali svoje lastne sposobnosti in se pri iskanju rešitev učili razmišljati ustvarjalno.

ZAKLJUČEK: Različne dejavnosti gibanja, povezane z vsemi področji so pokazale, kako pomembno je iskanje povezovanja med področji gibanja in drugimi področju kurikula ter njihovo smiselnosti, saj so otroci v dejavnostih uživali, se učili celostno in interdisciplinarno reševali naloge.

Ključne besede: gibanje, igra, medpodročno povezovanje, celostni razvoj otroka

LITERATURE:

Bahovec, E. in drugi (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo, 12–15.

Kroflič, R. (2001). Otrok v vrtcu: priročnik h kurukulu za vrtce. Maribor: Založba Obzorja, 57–61.

Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave, 15–29.

Škvarč, A. (2014). Povezovalni kurikulum. V B. Vrbovšek (ur), Spodbujanje matematičnega mišljenja v vrtcu (str. 65-67). Ljubljana: Supra.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport in Zavod za šport Republike Slovenije, 48–52.

GIBALNI IZZIVI NA PROSTEM

OUTDOOR PHYSICAL CHALLENGES

Edita ŽUPEVC¹

¹Osnovna šola Franca Lešnika – Vuka Slivnica pri Mariboru, Slovenija

Predavatelj(i): Edita Župevc

IZHODIŠČA: Gibanje in telesna aktivnost sta izjemno pomembna za naše zdravje in za dobro počutje – še posebej to velja za otroke. Izsledki različnih študij kažejo, da družine gibalnim aktivnostim namenjajo vse manj časa. V času epidemije vse skupaj postaja še veliko slabše – in to je povsem narobe.

PROBLEM/NAMEN: Strokovnjaki vse pogosteje poudarjajo, kako zadostna količina gibanja vpliva na razvoj otroka. Večina staršev je čas epidemije preživljala skupaj z otroki in prevzemala tudi funkcijo domačih učiteljev. Torej so bili starši s svojim delovanjem največji vzor in vzpodbuda otroku. To velja tudi za športno področje. Namreč, če so starši gibalno aktivni, je velika verjetnost, da bo takšen tudi otrok.

METODE: V času epidemije so bile možnosti za gibanje omejene. Otroci so preveč dnevnega časa presedeli in preležali ter posledično zanemarjali telesno aktivnost. To se je pri mnogih izražalo v obliki negativnih vedenjskih vzorcev, o katerih so nam poročali starši. Zato smo se v šoli odločili, da otrokom ponudimo vsebine, ki bi povezale družinske člane med seboj s ciljem aktivnega preživljanja prostega časa. Ker je bila v času epidemije prepovedana uporaba otroških igral, smo družinam ponudili nekaj idej za gibalnih izzivov na prostem. Prostor izvedbe smo omejili na neposredno okolico bivališča (gozd, travnik, domače dvorišče, sadovnjak). V mislih smo imeli, da bodo gibalni izzivi vključevali različne oblike gibanja, kot so hoja, tek, skoki, lazenje, plezanje, nošenje, potiskanje, vlečenje, skratka vse, kar predstavlja našo gibalno abecedo. Družine so tako združile prijetno s koristnim. Ob druženju so na kreativen način z različnimi naravnimi materiali iz okolja ustvarjali izvajali gibalne izzive na prostem. Ob tem so veliko storili za svoje zdravje, saj so zadostili potrebam po dnevni telesni aktivnosti. Svoje primere izvedb so ponosno delili z drugimi v spletni učilnici in preko socialnih omrežij. Tako se je bogatila zakladnica idej za aktivno preživljanje prostega časa.

UGOTOVITVE: Otroci in starši so druženje v naravi opisovali kot dejavnost, ki jih je medsebojno povezala, na njih je delovala sproščujoče in napolnila jih je z dodatno energijo, da so lahko brez večjih naporov opravili še preostale dnevne naloge. Gibalne aktivnosti na prostem so v večini družin postale del vsakdana, celo poslabšanje vremena jih ni odvrnilo od gibanja. Spremembe so bile opazne tudi pri odzivnosti otrok glede na druge izobraževalne vsebine.

ZAKLJUČEK: Gibalne dejavnosti vzgajajo in pripravljajo otroka na življenje v skupnosti, učijo ga sodelovanja z drugimi. Pri vsem tem ima veliko vlogo v prvi vrsti družina, ki s svojimi zgledi vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti. Vsak otrok ima svojo osebnost s svojimi preferencami, izkušnjami in potrebami. Z gotovostjo lahko trdimo, da smo dosegli naš zastavljeni cilj, in sicer navdušiti starše, da skupaj z otroki aktivno preživijo čas v naravi, kljub vsem prepovedim in oviram, ki jih je narekoval čas epidemije.

Ključne besede: delo na daljavo, 4. razred, družina, gibalne dejavnosti

LITERATURA:

Pistotnik, B. (1999). Osnove gibanja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
Tušak M., Tušak M., Tušak M., (2003). Vloga družine in staršev v športu. Zalog: Klub MT Zalog

SPOZNAVANJE KRVNEGA OBTOKA PREKO GIBA

LEARNING ABOUT BLOOD CIRCULATION THROUGH MOVEMENT

Daniela ŽVOKELJ

Vrtec Vrhnika, enota Želvica, Vrhnika, Slovenija

Predavatelj(i): Daniela Žvokelj

IZHODIŠČA: V predšolskem obdobju se vzgojitelji večkrat srečamo z izzivi, kako na preprost in razumljiv način otrokom predstaviti tematike, ki so kompleksne in včasih težko razumljive. Lastne večletne izkušnje nas učijo, da to najlažje izvedemo preko njihove lastne gibalne aktivnosti. **PROBLEM:** Preko različnih aktivnosti smo spoznavali delovanje človeškega telesa. Otroke je med drugim zanimalo, kaj je v krvi in zakaj kri sploh imamo. Ker so bili otroci takrat stari od 3 do 5 let, smo prišli do izziva, kako jim predstaviti delovanje krvnega obtoka. Želeli smo namreč, da delovanje krvničk razumejo in si obravnavano vsebino zapomnijo.

METODE: Odločili smo se, da bomo otrokom pripravili plesno dejavnost, ki bo vsebovala posamezne elemente plesa, s katerimi smo se skozi šolsko leto že srečevali. Pri sami plesni dejavnosti smo ustvarjalni gib uporabili kot metodo učenja in povezovanja z drugimi kurikularnimi področji, v tem primeru konkretno z naravo. Šlo je za ustvarjalno učenje, kjer so otroci preko gibanja ponazarjali delovanje belih in rdečih krvničk. Pri tem smo uporabili gib kot sredstvo za motivacijo, razlago in dejanski prikaz obravnavane tematike. Otrokom smo najprej razložili, kaj so krvničke, kakšne poznamo in kaj je njihova naloga. Skupino otrok smo nato razdelili na 3 manjše skupine, saj smo želeli, da otroci razumejo, kaj bodo s svojim gibanjem ponazarjali. Nato smo jim pripravili različna sredstva. Rdeči, beli in modri papirnati krogci so predstavljali krvničke in kisik, črni pa viruse in bakterije. Na tla smo z lepilnim trakom ponazorili žile, po katerih so otroci plesali. Pri sami plesni aktivnosti smo otroke oblekli v bele in rdeče majice, ki so ponazarjale barvo krvničk. Pri tem smo otroke ves čas usmerjali, da je bila pot gibanja pravilna, a smo jim kljub temu omogočili prosto gibanje znotraj načrtane poti. Ob koncu smo izvedli z otroki zaključno evalvacijo, kjer smo preko vprašanj ugotovili njihovo razumevanje obravnavane tematike.

UGOTOVITVE: Ob koncu aktivnosti so znali prav vsi otroci povedati, kaj se dogaja med potovanjem krvi po telesu. Ker je šlo za otroke stare 3-5 let, lahko ugotovimo, da je medpodročno povezovanje gibanja in plesne dejavnosti primerna za otroke vseh starosti. Menimo, da je ključno dobro načrtovanje dejavnosti in uporaba ustreznih rekvizitov, ki bodo otrokom pomagali pri razumevanju obravnavane tematike.

ZAKLJUČEK: Razumevanje pomena medpodročnega povezovanja in vpliv gibanja na razumevanje ter pomnjenja je tisto, kar bi moral v mislih imeti vsak pedagog. V

predšolskem obdobju lahko preko gibanja otrokom predstavimo zanimive in kakovostne vsebine.

Ključne besede: gibanje, ples, ustvarjalni gib, medpodročno povezovanje

LITERATURA:

Geršak, V. (2013). Utelešena učna vsebina: z ustvarjalnim gibom do trajnega znanja. *Vzgoja in izobraževanje*, 44(4-5), 87-93.

Geršak, V. (2015). Misliti skozi gib in ples: ustvarjalni gib kot učni pristop. V D. Hozjan (ur.), *Aktivnosti učencev v učnem procesu* (str. 529-546). Koper: Univerzitetna založba Annales.

Tancig, S. (2014). Nevroedukacija in utelešena kognicija - pogledi na gibalno in plesno dejavnost. V V. Geršak, N. Meško (ur.), *2. mednarodna konferenca plesne pedagogike* (str. 11). Ljubljana: JSKD. Pridobljeno 20. 3. 2018, https://www.jskd.si/ples/izobrazevanje/...14/zbornik_plesna_pedagogika_14.pdf.

Vogelnic, M. (1993). *Ustvarjalni gib*. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.

