

Ob slabem vremenu lahko najmlajši razvijajo gibalne sposobnosti kar v domači dnevni sobi

Katarina Bizjak Slanič¹ in prof. dr. Marjeta Kovač²

¹ OŠ Janka Glazerja, Ruše

² Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Ob slabem vremenu lahko za razvoj gibalnih sposobnosti najmlajših uporabite kar domače stanovanje. Kako, prikazuje Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje, ki je za revijo Cicido pripravila zanimiva gibalna izziva, s katerimi otroci učinkovito razvijajo različne vrste moči, skladnost gibanja in ravnotežje.

Včasih nam vreme tako zagode, da raje ostanemo v stanovanju. Ob takšnih dnevih so majhni otroci kot »sršeni«, polni so energije, zato sedenje pred televizijskim zaslonom zanje ni najboljša rešitev. Ker se morajo čim več gibati, lahko poskrbite za zanimive gibalne izzive, ki vključujejo različne načine gibanja^{1,2}. Razmislite, kako lahko uporabite sedežno garnituro, stole in še kakšen drug kos pohištva, ter ustvarite zanje pravo domačo »fitnes« dnevno sobo.

Profesorica športne vzgoje Katarina Bizjak Slanič je za najmlajše in njihove starše v reviji Cicido pripravila nekoliko zahtevnejše gibalne naloge za razvoj različnih gibalnih sposobnosti najmlajših. S premikanjem na rokah v opori ležno (po domače temu rečemo »po vseh štirih«) v stran, obračanjem v opori okoli vzdolžne osi telesa, plazenjem pod stoli in po njih, hojo po stolih, preskoki lončkov naprej, v stran in nazaj (težka naloga!, saj je gibanje nazaj človeku tuj gibalni vzorec, ker pogled ni uprt v smer gibanja in tako ne vidi mesta, kamor bo doskočil) otroci učinkovito razvijajo moč rok in ramenskega obroča, skladnost (koordinacijo) gibanja, hitro moč, pa tudi ravnotežje. Čim pogosteje naj pri premagovanju ovir zamenjajo tudi način (pokonci, po vseh štirih, v leži na trebuhu, hrbtu ali boku) in smer gibanja (naprej, nazaj, v stran)³. Ob hkratnem razvoju gibalnih sposobnosti se tako v centralnem živčnem sistemu oblikujejo različni gibalni vzorci, ki omogočajo hitrejšo in učinkovitejšo usvajanje še zapletenejših gibalnih spretnosti².

Še posebej bodite pozorni na razvoj moči rok in ramenskega obroča. V tej gibalni sposobnosti so naši otroci najbolj nazadovali v zadnjih desetletjih⁴. V športnovzgojnem kartonu, slovenskem sistemu za spremljanje telesne zmogljivosti otrok na nacionalni ravni, zbiramo podatke šestletnikov zadnjih dvajset, sedemletnikov pa trideset let. Šestletni fantje so pred dvajsetimi leti držali veso v zgibi 21 sekund, današnji pa le 19 sekund, rezultati deklic enake starosti pa so upadli z 20 na 17 sekund. Sedemletni dečki so leta 1992 držali veso v vzgibi 31 sekund, deklice pa 26 sekund, leta 2021 pa so bili rezultati dečkov kar deset sekund slabši; v vesi so vztrajali le 21 sekund. Deklice so leta 2021 v vesi vztrajale 19 sekund.

Vse naloge naj otroci izvajajo bosi. Pred vadbo naj posesajo stanovanje, po vadbi pa pospravijo pohištvo. Tako bo deževen, meglen, zelo mrzel ali pa zelo vroč dan postal prav zabaven.

Izzivom pa se lahko pridružite tudi starši. Se še lahko obrnete okoli vzdolžne osi telesa v opori ležno, ne da bi vam roke klecnile? Če ne gre, je skrajni čas za redno vadbo!

MIGAJMO!

DVOJNI IZZIV

POGLEJ, KAKŠNE IZZIVE SMO TI PRIPRAVILI TOKRAT.

HODI PO ROKAH IN SI POMAGAJ
Z OPORO NOG.



SPLAZI SE POD STOLI BREZ
DOTIKA.



NATO SE PLAZI/HODI PO STOLIH.
PAZI, DA NE PADEŠ.



SEDAJ PA IZMENIČNO. POD STOLI, PO STOLIH ...



SI DOVOLJ MOČEN/MOČNA
ZA TO NALOGO?

IZ POLOŽAJA ZA SKLECO SE
OBRAČAJ IN POTUJ ČEZ BLAZINE.
NA BLAZINO SE NE SMEŠ USESTI!



IZMENIČNO SKAČI NARAZEN IN SKUPAJ. PRI TEM PAZI, DA SE NE DOTAKNEŠ
LONČKOV. TI JE USPELO?



Viri:

¹ Haibach-Beach, P., Redi, G. in Collier, D.H. (2018). *Motor learning and Development*. Champaign, IL : Human Kinetics.

² Gallahue, D. L. in Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development (sixth edition)*. New York: The McGraw-Hill Companies.

³ Novak, D. in Kovač, M. (2021). *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport

⁴ Starc, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Sorić, M. in Jurak, G. (2021). *SLOfit 2021 – Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2020/2021*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. Dostopno na: https://www.slofit.org/Portals/0/Letna-porocila/Porocilo_2021_web.pdf