



Tjaša Zajšek,
Osnovna šola
Olge Meglič Ptuj

Gibalne dejavnosti za trajnostno mobilnost učencev v razširjenem programu

IZVLEČEK: V prispevku so podrobneje predstavljene dejavnosti, s pomočjo katerih smo želeli vsem učencem omogočiti vsaj eno uro gibanja na dan. Skozi različne dejavnosti so učenci razvijali koncentracijo, koordinacijo, moč, gibljivost, ravnotežje, vzdržljivost ... Vse te spretnosti pripomorejo k trajnostni mobilnosti učencev. Učenci so spoznavali pomen gibanja za zdravje, zdrav način življenja, zdravo prehrano ter varnost, izboljšali svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti ter spretnosti. Nadgradili in poglobili so svoje znanje, se učili novih gibanj in športnih znanj. Dejavnosti smo izvajali tudi v naravi, kjer smo posebno pozornost namenili trajnostni mobilnosti. Učenci so spoznavali pravila vedenja v prometu in osnovne prometne znake. Posvetili smo se tudi tistim, ki težje izvajajo nekatere dejavnosti ter z dodatnimi dejavnostmi in razlago skušali pomagati učencem, da bi lažje sodelovali na rednih urah športa. Vključevali smo aktivnosti in dejavnosti, ki niso del rednih ur športa.

Ključne besede: razširjeni program v osnovni šoli, gibanje, zdravje, trajnostna mobilnost

Physical Activities for Sustainable Mobility of Students in the Extended Programme

Abstract: The article presents in detail activities organised with the purpose of allowing students at least one hour of physical activity per day and aimed at developing concentration, coordination, strength, flexibility, balance and endurance – skills which contribute to students' sustainable mobility. Students learnt about the importance of physical activity for their health, healthy lifestyle, healthy nutrition and safety while improving their movement and functional skills and abilities. They upgraded and furthered their existing as well as acquired new knowledge in the area of physical activity and sports. The activities also took place in nature, where a special emphasis was placed on sustainable mobility. Students were familiarised with the rules of traffic behaviour and the basic traffic signs. We offered assistance to those students who have difficulties in performing some of the activities by providing additional activities and explanations to allow them to more easily participate in their regular Sport classes. Activities organised in this way are not part of regular Sport classes.

Keywords: extended programme in primary school, physical activity, health, sustainable mobility

Uvod

Redna telesna dejavnost, sprostitve, uravnotežena prehrana in skrb za varno okolje so ključni dejavniki, ki vplivajo na zdravje in dobro počutje. Gibanje predstavlja eno izmed osnovnih potreb otrok in ima pomembno vlogo v otrokovem celostnem razvoju (Zurc, 2008).

Današnji način življenja otrok je v veliki meri sedeč. Otroci vedno več časa presedijo pred računalniškimi ekrani in televizijo. Zelo pomembno je, da se zavedamo dejstva, da bi se otroci morali gibati vsak dan vsaj 60 minut, da bi zadovoljili potrebam za krepitev svojega zdravja in razvoja. To sporočajo tudi smernice Svetovne zdravstvene organizacije (SZO). Intenzivnost gibanja naj bi bila zmerna do intenzivna, kar pomeni, da se pospeši srčni utrip, da se otroci zadihajo, da po telesu začutijo toploto oziroma se oznojijo (Drev, 2010).

Gibanje aktivira možganske funkcije in tako vpliva, da postane učenje lažje in bolj kakovostno. Pri gibalno aktivnih otrocih se povečata kakovost in količina pomnjenja učne snovi, njihova koncentracija je boljša, lažje sledijo pouku v šoli ter za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci. Redno gibanje pri otrocih krepi njihovo zdravje in ima vpliv na celostni razvoj. Gibanje aktivira vse dele možganov, ki so potrebni za uspešno učenje, zmanjšuje stres zaradi sedenja, povečuje motivacijo in voljo do dela, izboljšuje organizacijo in razumevanje. Gibanje ima pozitivne vplive na razvoj in zdravje kosti in sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti in na razvoj finomotoričnih sposobnosti, ki otrokom omogočajo risanje in pisanje (Zurc, 2008).

Zato je zelo pomembno, da otrokom v šoli ponudimo športne dejavnosti in jim tako omogočimo vsakodnevno gibanje. Posebno pozornost namenimo gibanju v naravi, kjer učence seznanimo s pozitivnimi vplivi gibanja na svežem zraku. Kadar izvajamo športne aktivnosti v naravi, učence učimo tudi varne mobilnosti, kjer spoznajo prometne znake in predpise. Športne dejavnosti vplivajo na gibalno učinkovitost učencev in na njihovo varno mobilnost, kajti gibalno učinkoviti učenci hitreje in lažje reagirajo tudi v prometu. Dobro ravnotežje in koncentracija sta pomembna že pri hoji in teku, kadar smo na kolesu ali rolerjih je še toliko pomembnejše, da ju znamo ohraniti. Z različnimi vajami vplivamo tudi na hitre reakcije, ki učencem pomagajo, da se hitreje izognejo nevarnosti in hitreje zaustavijo.

Razširjeni program osnovne šole (RaP)

Na osnovni šoli Olge Meglič smo se v šolskem letu 2018/2019 vključili v triletni poskus Zavoda RS za šolstvo Razširjen program osnovne šole, in sicer v vsa tri področja (Logaj idr., 2018):

- Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje,
- Kultura in tradicija,
- Vsebine iz življenja in dela osnovne šole.

Razširjeni poskus v osnovnih šolah je zasnovan na podlagi učenčevih individualnih zmožnosti, interesov, talentov in potreb. Namen je, da ob smiselnem upoštevanju individualnih aspiracij in pričakovanj vsem učencem omogočimo zdrav in celosten osebnostni razvoj. Razširjeni program osnovne šole pripomore k večji motiviranosti tako učiteljev kot učencev za doseganje ciljev osnovnošolskega programa v celoti, saj omogoča bolj poglobljeno spoznavanje učencev, spodbuja medsebojno sodelovanje in razvija kakovostne odnose med učitelji in učenci (Logaj idr., 2018).

Dejavnosti razširjenega programa osnovne šole predstavljajo pomemben del vseživljenjskega učenja. Omogoča in spodbuja osebni razvoj otrok, usklajen z njihovimi pričakovanji, zmožnostmi, interesi, talenti in potrebami.

Na šoli smo skušali čim bolj povezati obvezni in razširjeni program. Učencem smo ponudili pester izbor različnih dejavnosti, ki zajemajo neobvezne izbirne predmete (tuji jezik, umetnost, računalništvo, šport, tehnika), različne interesne dejavnosti, pevski zbor, dodatni in dopolnilni pouk, individualno in skupinsko pomoč, podaljšano bivanje in jutranje varstvo ... Učitelji smo na osnovi svojih močnih področij in znanj ponudili učencem različne dejavnosti. Potrebno je bilo usklajevanje med učitelji, da se dejavnosti niso prekrivale, da so imeli vsi učenci na šoli možnost izbire in vključitve v tiste dejavnosti, ki jih zanimajo in veselijo. Dejavnosti so bile organizirane pred, med in po pouku z namenom, da bi učenci lahko v čim večji meri odkrivali in razvijali svoje interese. Izvajali smo jih tako v homogenih kot v heterogenih skupinah, sledijo specifičnim ciljem, sklopi in vsebine se smiselno povezujejo. Dejavnosti smo v večini izvajali tedensko in čez celo šolsko leto. Nekaj dejavnosti je bilo izvedenih v strnjeni obliki, saj jih ni bilo možno izvesti v eni uri vsak teden. Te dejavnosti so trajale več ur in smo jih ponudili učencem večkrat v šolskem letu. Takšne dejavnosti so bile večinoma izvedene v naravi: pohodi, rolanje, kotankanje, kolesarjenje ...

Spremembe, ki jih je prinesel poskus, so se poznale že v dejavnostih pred poukom, kjer so učenci imeli možnost jutranjega razgibavanja, vključevanja v igre, različne interesne dejavnosti, učenje ... V času pouka so bili vsi učenci vključeni v aktivne odmore, to je bila oblika razširjenega programa med poukom, kjer so se razgibali in pripravili na nadaljnje delo. Prav tako so imeli v času med poukom dejavnost z naslovom Zmorem več, kjer so razvijali svoja močna in šibka področja, se pripravljali

na tekmovanja, raziskovali, reševali odprte probleme, delali različne poskuse, utrjevali in nadgrajevali svoje znanje ter odpravljali vrzeli v znanju. V času po pouku so imeli učenci možnost izbire in prehajanja med različnimi dejavnostmi. Ena izmed teh dejavnosti je bila namenjena trajnostni mobilnosti učencev.

V nadaljevanju podrobneje predstavljamo dejavnosti, ki smo jih izvajali v okviru področja Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje, ki vključuje tri sklope (Logaj idr., 2018):

- Gibanje,
- Hrana in prehranjevanje,
- Zdravje in varnost (s trajnostno mobilnostjo).

Gibalne aktivnosti smo ponujali učencem, da so razvijali koncentracijo, koordinacijo, moč, gibljivost, ravnotežje, vzdržljivost ... Naučene spretnosti pripomorejo tudi k trajnostni mobilnosti otrok, kajti gibalno učinkoviti učenci se hitreje izogone nevarnosti, imajo hitrejša reakcije, se hitreje zaustavijo, imajo boljšo koncentracijo in ravnotežje, kar je velikokrat pomembno že pri sami hoji, kadar pa so učenci na kolesih ali rolerjih pa še toliko bolj. Gibalno učinkoviti učenci, se znajo kotaliti, valjati, narediti preval, kar lahko uporabijo pri padcih. Ti učenci so tudi dovolj hitri, spretni in močni, da se ujamejo na roke in zaščitijo glavo, kadar padejo. Vse naučene motorične in koordinacijske spretnosti so pomembne za njihovo trajnostno mobilnost.

Kolesarjenje

Na dejavnosti Kolesarjenje smo se z učenci odpravili na različne kolesarske izlete, prevozili kolesarski poligon, se učili o varnosti v prometu, prometnih znakih in pravilni opremljenosti kolesarja. Za varno kolesarjenje je zelo pomembno, da imajo učenci dobro ravnotežje, hitre reakcije in osnovno poznavanje pravilnega vedenja v prometu. Na dejavnosti so lahko sodelovali učenci, ki so imeli opravljen kolesarski izpit. Dejavnost smo izvajali po pouku v strnjeni obliki.



Slika 1: Kolesarjenje, 2019.

Aktivni odmor

Učenci v šolah preveč sedijo, kar negativno vpliva na počutje, motivacijo, zdravje ...

Glavni cilji aktivnega odmora je bil razbremeniti učence med urami, zmanjšati utrujenosti in negativne posledice sedenja ter ustvariti sproščeno vzdušje, kar dobro vpliva na osredotočenost in reševanje miselnih nalog pri pouku.

Aktivni odmor je potekal v obeh glavnih odmorih, udeleženi so bili učenci, ki v tem odmoru niso imeli malice, s čimer smo omogočili, da imajo vsak dan aktivni odmor vsi učenci na šoli. Aktivne odmore smo posneli, posnetek so nato predvajali učitelji, ki so bili v glavnem odmoru z učenci in so skupaj sledili vajam na posnetku. Pri izboru in sestavi vaj za aktivni odmor ter snemanju posnetka so vsakič sodelovali različni učenci. Učenci so se naučili različnih vaj, ki pripomorejo k boljšemu počutju, jih razbremenijo med poukom ter pripomorejo k boljši koncentraciji. Naučili so se izbirati vaje, ki so primerne za izvajanje v razredu med odmorom, jih postaviti v smiselno zaporedje, jih poimenovati in opisati. Skozi lastne izkušnje so spoznali, kako so po aktivnih odmorih dosti bolj pripravljeni na nadaljnje sedenje in šolsko delo, kot če v odmoru niso aktivni.

Odbij žogico

Dejavnost Odbij žogico učence navaja na športe, kjer se uporabljata lopar in žogica. Učenci so utrdili in nadgradili znanje iz pravil iger ter tehnično in taktično znanje namiznega tenisa, badmintona in tenisa. Na dejavnosti so se učenci naučili zmagovati, prenašati poraze, spoznali so možnosti za zdravo druženje in navezovali stike, spoznali pomen redne vadbe in pozitivnega vpliva na telo. Gibalno spretnost so poglobili svoje znanje in se udeležili šolskih športnih tekmovanj, tisti, ki pa so potrebovali dodatno pomoč, pa so s pomočjo dodatne razlage lažje sledili rednim uram pouka. Cilj dejavnosti je bil otroke naučiti, kako aktivno preživeti prosti čas in jih vzpodbuditi k zdravemu načinu življenja. Dejavnost smo izvajali tedensko, eno šolsko uro.

Joga za vsak dan

Joga je eden najstarejših naukov in metodologij, ki obravnava človeka kot celoto, združuje telo, um in dušo. Vadba joge ima pozitivne vplive na motorične in koordinacijske spretnosti, telesno moč in gibljivost, telesno držo, zavedanje in obvladovanje telesa, nadzor nad čustvi in njihovo umirjanje, samozavest, imunski sistem, pljučno kapaciteto, zbranost in ustvarjalnost (Božič Križaj, 2017).

Učenci so se naučili osnovne jogijske položaje (asane) in njihov vpliv na telo. Spoznali so osnovne dihalne tehnike (pranajame), ozavestili dihanje in se ga naučili



uporabiti za sproščanje napetosti. Prav tako so se naučili meditacije in različnih tehnik sproščanja, ki jih lahko uporabljajo tako v šoli kot tudi v svojem prostem času. Pri dejavnosti smo izvajali vaje, pri katerih je poudarek na moči, vzdržljivosti, koordinaciji, gibljivosti, vztrajnosti in stabilizaciji mišično-sklepnih struktur, odgovornih za zdravo hrbtenico. Dejavnost je bila strukturirana tako, da pozitivno vpliva na zdravje in zmoglosti telesa ter stabilnost uma. Dejavnost smo izvajali tedensko, eno šolsko uro po pouku. Učenci so bili razdeljeni v dve skupini. Učenci 1. in 2. razreda ter učenci od 3. do 9. razreda. V drugi skupini je bilo ogromno sodelovanja in pomoči med učenci, predvsem starejši mlajšim, kar kaže na pozitiven vpliv heterogene skupine. Učenci so spoznali pomen pravilne telesne drže in se naučili različnih vaj za lepšo držo. Učenci so s pomočjo različnih zgodb in pravljic posnemali različne živali, rastline ... Vživel so se v pravljico in uporabili svojo domišljijo, resnično so postali npr. drevo, ko veter zapiha se upogibajo. Njihova ustvarjalnost in domišljija sta se razvijali. S pomočjo različnih tehnik sproščanja in dihanja so se učenci naučili sprostiti in umiriti svoje telo in misli. Z vsakim vdihom naše telo dobi tisto, kar najbolj potrebuje – kisik. Z vsakim izdihom pa ga očistimo vseh nepotrebnih snovi in strupov.

Naučili smo se tudi osnovne položaje akrojoge in joge v parih, kjer razvijamo sodelovanje, zaupanje, pomoč drug drugemu in krepimo vzorec, da lažje stopamo skozi življenje, če si pomagamo in se podpiramo. Joga v paru vsebuje elemente joge, ki jih izvajamo v parih. Pri tem si vadeči med seboj nudijo oporo in tako lažje izvedejo položaje. Akrojoga je sestavljena iz elementov joge in akrobatike. Pri akrojogi imamo bazo (tisti, ki podpira), letalca (tisti, ki izvaja asane in akrobatske elemente) in varovalca (tisti, ki varuje in pomaga).

Žogarija

Žogarija je bila na naši šoli najbolj obiskana dejavnost, predvsem med učenci od 1. do 5. razreda. Zaradi velikega interesa smo pri tej dejavnosti za vsak razred učencev



Slika 2: Akrojoga, 2019.

ustvarili skupino, ki je imela dejavnost na urniku vsak teden, eno šolsko uro po pouku. Učenci so se naučili različnih športnodružabnih iger z žogo in utrdili znanje odbojke, košarke, nogometa, rokmeta ... Pri dejavnosti smo spodbujali medsebojno sodelovanje in pomoč ter učence seznanili s pozitivnimi vplivi redne telesne vadbe na telo. Učenci so sami ugotovili, kako pomembno je, da med seboj sodelujejo in si pomagajo. Skozi igre smo jih učili verbalnega in neverbalnega komuniciranja. Učenci so po opravljenih vajah povedali mnenja in izkušnje ter kako je sodelovanje ali nesodelovanje vplivalo na izid določene igre. Znanje, ki so ga učenci pridobili pri urah športa, smo nadgrajevali. Podrobneje smo spoznali nekatere športe z žogo in jim namenili več časa in razlage. Posvetili smo se tudi tistim, ki težje izvajajo nekatere dejavnosti na urah in z dodatnimi vajami in razlago skušali učencem pomagati, da bodo lažje sodelovali tudi na urah športa.

Pospeši svoj utrip

Učenci so spoznali pomen gibanja za zdravje in zdrav način življenja. Preskusili so se v različnih športnih aktivnostih, športnodružabnih igrah, tekalnih igrah, razteznihih vajah, vajah za moč, gibljivost, dihalnih vajah in vajah za sproščanje, ki jih lahko izvajajo tudi v svojem prostem času. Dejavnost Pospeši svoj utrip smo izvajali skozi celo šolsko leto, enkrat tedensko po pouku. Na dejavnost so bili vpisani učenci od 1. do 6. razreda, ki so med seboj zelo lepo sodelovali, se vzpodbujali, si pomagali in se veliko naučili drug od drugega. V heterogenih skupinah vidim ogromno prednosti in koristi, prav tako pa sem ugotovila, da so tudi učenci v takšnih skupinah dodatno motivirani. Mlajši želijo ustreči starejšim, se jim dokazati, starejši pa se dodatno potrudijo, ker želijo biti mlajšim vzgled.

Učenci so na dejavnosti nadgradili svoje športno znanje, se naučili novih vaj in izboljšali svoje šibke



Slika 3: Žogarija, 2019.

točke. Vključili smo aktivnosti in dejavnosti, ki niso del rednih ur športa. Širili smo znanje z rednih ur in izvajali aktivnosti, ki pripomorejo k boljši športni pripravljenosti. Učenci so na dejavnosti merili srčni utrip in spoznali dejavnike, ki nanj vplivajo. S pomočjo tabele so spremljali (merili) srčni utrip pred, med in po naporu. Na podlagi rezultatov so si učenci sami zastavili cilje in skupaj smo poiskali poti, kako te cilje uresničiti.

Igriv poligon

Igriv poligon je zabaven, pisan in igriv ter vključuje različne gibalne naloge, ki izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti. Zanimiv je predvsem za učence prve triade, ki so se z veseljem tedensko preizkušali na različnih poligonih, ki so vsebovali osnovne atletske in gimnastične prvine, naravne oblike gibanja, ogrevanje in umirjanje. Sestavljeni so bili iz različnih tekov, skokov, poskokov, preskokov, prevalov, plazenj, lazenj ... Učenci so razvijali ustvarjalnost, medsebojno pomoč in si postavljali lastne cilje. Posebno pozornost smo namenili pomenu gibanja za zdravje in zdrav način življenja. Skozi pravila, ki so jih na poligonu morali upoštevati, so se naučili, kako skrbeti za lastno varnost in varnost drugih. Cilji, ki so si jih učenci na dejavnosti zastavili, so bili različni, v nižjih razredih so bili cilji večinoma povezani z gibanjem in igro. Pri starejših učenkah so se cilji nanašali na zdrav način življenja, zniževanje telesne teže, sprostitev in razbremenitev. Pri starejših učencih so bili v ospredju gibanje in igra, nova športna znanja in tudi zdrav način življenja. Skupaj z učenci smo izbirali vaje in poti, s katerimi lahko zastavljene cilje uresničujemo in spremljajo svoj napredek.

Zmorem več

Dejavnost Zmorem več smo izvajali med poukom in je bila namenjena vsem učencem od 6. do 9. razreda. Prilagodili smo urnik, tako da smo imeli dvakrat tedensko 4. šolsko uro dejavnost Zmorem več. S tem, ko smo dejavnost dopolnilni/dodatni pouk vnesli v urnik, nismo učencev delili na boljše in slabše, saj so bili v skupini npr. pri slovenščini tako tisti učenci, ki so se pripravljali na tekmovanje kot tudi tisti, ki so potrebovali dodatno razlago in pomoč. Prav tako ni potrebno, da so se vsakič odločili za isto dejavnost. Glede na svoje želje in potrebe so lahko vsakič izbrali dejavnost, ki so jo takrat potrebovali. Učenci so takšen način večinoma dobro sprejeli, saj jim je omogočal izbirnost in vključevanje glede na lastne potrebe in cilje. Učenci so na urah Zmorem več sodelovali v skupinah in nadgrajevali svoje znanje z različnih področij, se pripravljali na tekmovanja, raziskovali, reševali odprte probleme, delali različne poskuse ali pa utrjevali učno snov in odpravljali vrzeli v znanju.

Za učence, ki so želeli nadgraditi osnovni program in se pripraviti na šolska tekmovanja, smo pripravili dodatne vsebine. Za učence, ki so imeli primanjkljaje v znanju, smo nudili dodatno razlago in pomoč. Vsekakor pa so vsi učenci, vsak po svojih zmoglostih, znanje utrjevali, ponavljali, poglobljali ...

Dejavnosti v naravi in varna mobilnost

Nekatere dejavnosti smo izvajali v strnjeni obliki in v naravi. Ker smo bili na dejavnostih udeleženci v prometu, so se učenci seznanili tudi s trajnostno mobilnostjo.

Varna mobilnost predstavlja sodoben način življenja in dela, vanjo sodijo prometna kultura, zdrav način življenja, primeren odnos do okolja ter ekonomično ravnanje udeležencev v prometu. Učenci usvajajo novo znanje in razvijajo različne kompetence, s pomočjo katerih se lažje ravna v prometu in imajo večjo skrb za prometno varnost, kar potrebujejo za vključevanje v življenje in družbo (Logaj idr., 2018).

Pri dejavnostih, ki smo jih izvajali v naravi, so se učenci učili osnovnih prometnih znakov in pravil vedenja pešcev in kolesarjev v prometu. Pogovarjali smo se o različnih situacijah, učenci so predstavili svojo pot v šolo, povedali, katere prometne predpise morajo takrat upoštevati kot pešci, kolesarji, sopotniki v avtomobilu ali potniki v javnem prevozu. Posebno pozornost smo namenili uporabi zaščitne opreme (čelada, ščitniki) pri kolesarjenju in rolanju, ugotavljali smo učinkovitost svetlih oblačil, uporabo kresničk in drugih svetlobnih znakov. Naučene stvari smo prenesli v prakso, kjer smo kot udeleženci v prometu morali svoje znanje o prometnih predpisih uporabiti. Učenci so se preizkusili v različnih poligonih, kjer je bilo treba upoštevati različne prometne znake. Po končanem poligonu smo se z učenci pogovorili in skupaj iskali rešitve, da bo naše udejstvovanje v prometu varnejše.

Nadobudni pohodnik

Hoja je najpreprostejši način rekreacije, ki si jo lahko vsakdo privoščiti. Različne pohode v naravi smo izvedli, kadar je to dopuščalo vreme. Učence smo navajali na hojo v naravi in jih seznanili s pomenom gibanja v naravi za njihovo zdravje. Izvedli smo različne orientacijske pohode po označeni poti, pohode po ravnem in v hrib. Naučili so se orientirati se v naravi z zemljevidom, kompasom ... Pridobili so osnovno pohodniško znanje (obutev, oblačila, nahrbtnik, pitje tekočine), se naučili obnašanja v prometu, prometne varnosti in obnašanja v naravi ter skrbi za ohranitev narave. Ure so potekale v strnjeni obliki in so bile



Preglednica 1: Prečne veščine.

PREČNE VEŠČINE	PRIMERI PREČNIH VEŠČIN PRI AKTIVNIH ODMORIH
Sodelovanje in komuniciranje	- Učenci so izmenjali izkušnje in sodelovali pri iskanju vaj, s katerimi so se razbremenili med poukom. - Vsak učenec je podal svoj predlog vaj in skupaj smo izbirali najboljše in jih povezali v smiselno celoto.
Samouravnavanje	Pri sestavljanju vaj so se učenci vprašali, kaj so se naučili za naslednjič, kaj lahko izboljšajo, ali so bile izbrane vaje učinkovite... Svoje ugotovitve so zapisali in jih naslednjič upoštevali.
Ustvarjalnost	Iskali smo različne vaje, sestavljali plesne koreografije, izdelovali video posnetke ...
Kritično mišljenje	- Pri izvajanju vaj so učenci sami povedali svoje mnenje o izboru vaj. - Opazovali so sošolce med izvajanjem aktivnih odmorov in povedali, katere vaje so bile primerne in katere bodo naslednjič spremenili ali dopolnili.
Reševanje problemov	- Iskali so rešitve, kako vaje prilagoditi, da jih bo možno izvesti v razredu. - Kadar sami spoznajo, da določena vaja ni bila izvedljiva, kot so si zamislili, so iskali rešitev, kako jo predstaviti, da jih bodo lahko še bolje posnemali.
Digitalne veščine	- S kamero so posneli aktivni odmor. - Izdelali so video, ga opremili z navodili in glasbo. - Video smo objavili in delili na spletu.

časovno ter težavnostno prilagojene skupini otrok (tempo hoje, razdalja, težavnostna kategorija poti).

Rolaj in kotalkaj se z menoj

Naučili smo se osnov rolanja in kotalkanja, se igrali različne igre na rolerjih in kotalkah, premagovali različne naloge in se preskusili v poligonu.

Naučili smo se, kako pravilno uporabljati obvezno opremo (rolerji, kotalke, ščitniki in čelada) in poskrbeti za svojo varnost. Učenci so se naučili pravil obnašanja in spoznali načela varnosti. Kadar se odpravimo na dejavnost Rolanje in kotalkanje smo udeleženci v prometu in moramo poznati določene predpise, ki tam veljajo.



Slika 4: Rolanje in kotalkanje, 2019.

Sklep

Kot učiteljica športa sem v razširjenem programu videla veliko možnosti, da sem učencem ponudila različne dejavnosti, s pomočjo katerih so lahko krepili in nadgrajevali svoje znanje. Pomagala sem lahko tistim, ki so potrebovali dodatno razlago in pomoč ter

nadgradila znanje pri tistih učencih, ki so si želeli še več. Vse dejavnosti, ki smo jih v sklopu triletnega poskusa izvajali, so učencem omogočale vsakodnevno gibanje, ki je zelo pomembno za njihovo zdravje in razvoj. Skozi dejavnosti smo učence spodbudili k gibanju in trajnostni mobilnosti. Povratne informacije učencev so bile zelo dobre, zavedali so se pomena gibanja in se z veseljem vpisovali na različne dejavnosti in bili aktivni tudi v svojem prostem času. S pomočjo razširjenega programa smo razvijali prečne veščine: sodelovanje in komuniciranje, samouravnavanje, ustvarjalnost, kritično mišljenje in reševanje problemov in digitalne veščine.

Učence smo na dejavnostih vzgajali v duhu zdravega načina življenja in vplivu gibanja na dobro počutje. Sama sem se pri delu v razširjenem programu ogromno naučila, saj sem iskala in pripravljala različne dejavnosti, s katerimi bi za gibanje pritegnila in navdušila čim več otrok na šoli. Veseli me, da sem lahko svoje znanje in pozitivno energijo do gibanja predajala učencem v razširjenem programu.



Viri in literatura

Božič Križaj, U. (2017). *Pravilnična joga: priročnik za vadbo joge za otroke*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Drev, A. (2010). *Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike*. Zdrav življenjski slog v šoli. Pridobljeno 10. 10. 2020 s http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169&Itemid=80.

Logaj, V., Potočnik, N., Krapše, T., Nolimaj, F., in drugi (2018). *Razširjeni program osnovne šole*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno 10.10.2020 s https://skupnost.sio.si/pluginfile.php/693888/mod_resource/content/1/Kurikularni%20dokument%2011_6.pdf

Zurc, J. (2008). *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta.