

IGRA Z ŽOGO / Vanja Mihelič, dipl. vzgojiteljica in prof. razrednega pouka / Osnovna šola dr. Antona Debeljaka

UVOD

Ljudje moramo za svoj zdrav osebni razvoj, ustvarjalnost in osebno svobodo sodelovati v različnih dejavnostih, bodisi v procesu dela in učenja ali v kulturnih dejavnostih in športu. Naša zavest je vzgojiti zdravega, normalno razvitega in primerno izobraženega otroka, navsezadnje odraslega človeka. Obstaja pa odločilno dejstvo pri oblikovanju podobe zrele osebnosti, in sicer del, ki ga je mogoče oblikovati le s specifičnimi gibalnimi aktivnostmi. Pričeti je potrebno že zelo zgodaj v otroštvu, saj v kasnejšem obdobju omenjenega ni možno več nadomestiti v celoti. Pomanjkanje izkušenj in možnosti sodelovanja pri gibalni/športni aktivnosti lahko upočasni tako motorični kot intelektualni razvoj otroka. Kar zamudi v prvih letih gibalnega razvoja, lahko v osnovah razvije tudi kasneje, vendar je to povezano z večjimi težavami pri usvajanju gibov in z daljšim časovnim obdobjem zavestnega učenja (Videmšek Visinski 2001).

Ena izmed športnih panog, ki jih je potrebno nujno razvijati, je motorika z žogo, ki je vključena v prvem triletju osnovnega šolanja. V tem obdobju naj bi otroci osvojili temeljna gibanja in preproste igre z žogo. Tako naj bi zgradili tudi temelj za vse glavne športne igre z žogo, ki kasneje zamenjajo motoriko. To je izredno pomembno področje športne vzgoje v tem starostnem obdobju, saj vpliva na koordinacijo, natančnost zadevanja in podajanja ter ravnotežje. Situacijska gibanja z žogo dodatno vplivajo na razvijanje pozornosti, orientacije v prostoru, hitrosti reagiranja in situacijskega mišljenja. Moštvene dejavnosti z žogo pa pripomorejo k razvijanju sodelovanja (Dežman 1998).

POMEN IGER Z ŽOGO ZA OTROKOV RAZVOJ

Gibanje kot otrokova biološka potreba mora biti brezpogojno zadovoljena, saj le pod tem pogojem ne prihaja do motenj v telesnem in duševnem razvoju.

Za otroke je zelo pomembno, da jim gibanje predstavimo skozi igro. Gre za celosten razvoj otroka, saj poteka na gibalnem, čustvenem, socialnem in spoznavnem področju. Otrok v času svojega razvoja napreduje na vseh področjih. Rast vpliva na spremembe velikosti telesa in udov in je nujna za skladen otrokov razvoj. Hitrost rasti je dedno pogojena, hkrati pa nanjo delno vpliva tudi okolje.

Prav tako je dedno pogojeno zorenje, pri katerem je vrstni red pojavljanja določenih značilnosti in dejavnosti v razvoju določen. Izkušnje pa so dejavniki, ki je v največji meri odvisen od okolja. Tukaj se pojavi pomembna vloga učitelja, ki učencu omogoča kakovostno pridobivanje znanja in izkušenj. Pomemben dejavnik je tudi prilagajanje, ki otroku omogoča, da normalno funkcionira v različnih situacijah (Pekolj 2006).

Osnovne gibalne sposobnosti (giblivo, moč, hitrost, koordinacija, ravnotežje in preciznost) so temelj za vsa človekova gibanja. Pojavljajo se v vseh športnih dejavnostih. Različne usmerjene dejavnosti z žogo pomembno vplivajo in pripomorejo k razvoju omenjenih sposobnosti.

Dejavnosti z žogo, ki vplivajo na gibalne sposobnosti, lahko izvajamo pri raztezni in krepilni gimnastični vajah, pri premagovanju ovir na poligonu, štafetnih igrah, zadevanju različnih ciljev itd. Aktivnosti z žogo pa imajo predvsem velik vpliv na skladnost gibanja (koordinacije). Razvoj koordinacije je v največjem vzponu do šestega leta starosti in nekoliko manjši do pubertete, kasneje sledi njen padec (v obdobju pubertete). Zato je zelo pomembno, da velik poudarek namenjamo že predšolski športni vzgoji in kasneje pri najmlajših učencih (Dežman 1998).

Koordinacijo gibanja lahko izboljšujemo z elementarnimi igrami, štafetami, dejavnostmi na poligonu itd. Pri

teh oblikah športne aktivnosti učenci razvijajo spretnosti z nogami (npr. vodenje žoge okoli ovir, brcanje žoge v cilj ...) in z rokami (vodenje žoge, metanje, lovljenje ...).

Igre z žogo poleg razvoja koordinacije vplivajo tudi na natančnost zadevanja in podajanja ter ravnotežje. Pomembna so tudi situacijska gibanja z žogo, ki dodatno vplivajo na razvoj pozornosti, orientacije v prostoru, situacijsko mišljenje in hitrost odzivanja. Sodelovanje, strpnost in športni duh pa razvijamo z moštvenimi dejavnostmi z žogo (Pekolj 2006).

VLOGA UČITELJA PRI IGRI

Pedagoški način dela ima pomembno vlogo pri vodenju igre. Pomembno in odgovorno vlogo ima učitelj. V rokah dobrega učitelja postane igra odlično vzgojno sredstvo. Učitelj lahko preko igre spozna in usmerja otrokovo osebnost bolj kot pri ostalih dejavnostih.

Pri vodenju skupine skozi igro ima poseben položaj. Pomembno je, da v igri sodeluje tudi sam, tako da na lastni koži preizkusi njen vpliv. Ko skupini predstavlja novo igro, mora biti pri razlagi jasen, preprost in nazoren. Posebna vloga se pokaže pri načrtovanju dejavnosti, kjer išče pot do zastavljenega cilja skozi primerne igre ob upoštevanju spretnosti in sposobnosti ter težav, ki jih ima skupina. Pravi učitelj ve, da je igra dobra takrat, ko zadovolji pedagoško pričakovanje, ko ustreza trenutni potrebi skupine in skupini ugaja (Pinosa 1993).

Ob pravilnem vodenju se otroci navadijo podrežati lastne interese interesom neke skupine, spoštovati pravila ter športno prenašati poraz in zmago.

Pomembno je, da pedagogi dajejo prednost tistim igram, ki so osnova za športne igre, ki jih bodo lahko mladi s pridom uporabljali skozi vse življenje (Krevsel 2008).

TEMELJNA GIBANJA Z ŽOGO

Temeljnih načinov gibanj z žogo je kar nekaj. Med seboj jih lahko povezujemo na različne načine. Učenci jih izvajajo v obliki bolj ali manj zapletenih vaj, elementarnih in malih moštvenih iger z žogo.

NOŠENJE ŽOGE

Nošenje žoge je premikanje z žogo. Premikamo jo na določen način in obenem pazimo, da ne pade na tla.

Pri tem lahko nosimo eno ali več žog. Držimo jih lahko na različne načine, bodisi z eno ali obema rokama (v naročju, pod pazduho, brado, na hrbtu, stegnu, pod stegnom, na nartu ...), z nogami (med stegni, kolena, gležnji, pod kolenom ...). Naše premikanje lahko prilagajamo. Premikamo se lahko različno hitro. Lahko hodimo, tečemo različno hitro, pri tem spreminjamo smeri, prek ovir in pod njimi.

Omenjena gibanja so v učnem načrtu zajeta v vajah ter elementarnih in malih moštvenih igrah, v katerih morajo učenci nositi eno ali več žog (Dežman in Dežman 2004).

USMERJANJE ALI VODENJE ŽOGE S KOTALJENJEM

Pri tem se premikamo z žogo tako, da jo z določenim delom telesa ali trdim predmetom (palico, loparjem ...) kratko potiskamo ali odbijamo v izbrano smer. Pri tem se žoga na tleh vrtili.

Ravno tako lahko kotalimo eno ali več žog z rokami, nogami, glavo, kombinirano, s palico, kijem ali loparjem. Kotalimo jo v različne smeri, različno hitro, ob ovirah ali pod njimi itd. Če žogo kotalimo z nogo, lahko to imenujemo tudi vodenje žoge z nogo.

Gibanje je zajeto v vajah, elementarnih in malih moštvenih igrah, v katerih učenci usmerjajo ali vodijo žogo s kotaljenjem. Vodenje žoge s kotaljenjem je tudi eno izmed temeljnih gibanj pri nogometu, hokeju z žogo, balinanju in kegljanju (Dežman in Dežman 2004).



VODENJE ŽOGE Z ROKO

Pri vodenju žoge z roko rekvizit premikamo tako, da ga med hojo ali tekom nadzorovano potiskamo proti tlam z eno ali obema rokama. Po odboju žoge ne ujamemo, temveč jo z blazinicami prstov ponovno potisnemo ob tla.

Žogo prav tako lahko vodimo na različne načine, in sicer z obema rokama, eno roko ter izmenično. Vodimo lahko tudi dve žogi. Gibanje lahko poteka različno hitro, v različne smeri, ob ovirah ali pod njimi.

Omenjeno vodenje žoge z roko je prisotno pri vajah, elementarnih in moštvenih igrah, pri katerih morajo učenci voditi žogo z roko. Je tudi eno izmed temeljnih gibanj v košarki in rokometu (Dežman in Dežman 2004).

PREDAJANJE ŽOGE

Gre za prenašanje žoge iz roke v roko tako, da jo z določenim gibom položimo soigralcu v roko ali roke. Ena izmed možnosti je tudi ta, da jo predajamo iz ene roke v drugo. Žogo lahko predajamo z eno roko ali obema (zgoraj, spodaj, bočno), na mestu (sede, stoje, kleče ...) ali v gibanju (teku, hoji ...).

Predajanje žoge je zajeto v vajah poigravanja in predajanja žoge, določenih elementarnih in malih moštvenih igrah z žogo ter v košarki (Dežman in Dežman 2004).

PODAJANJE ŽOGE Z ROKO

Pri podajanju držimo žogo z roko ali rokama in jo z bolj ali manj silovitim neprekinjenim gibom usmerimo proti soigralcu ali samemu sebi (z odbojem). Podamo jo lahko tudi iz roke v roko ali v zrak na način, da se po padanju navzdol vrne v naše roke.

Žogo lahko podajamo z obema rokama (nad glavo, pred prsmi, od spodaj) ali eno roko (iznad rame, v višini rame, od spodaj). To lahko storimo na mestu ali med samim gibanjem.

Podaje z roko so zajete v vajah poigravanja in podajanja žoge, določenih elementarnih in malih moštvenih igrah z žogo ter v košarki in rokometu (Dežman in Dežman 2004).

PODAJANJE ŽOGE Z UDARJANJEM

Pri podajanju žoge z udarjanjem bolj ali manj silovito udarimo po žogi tako, da jo usmerimo proti soigralcu ali samemu sebi.

Z udarjanjem podajamo z nogo, glavo ali palico, na mestu ali med gibanjem (premočrtno ali v loku).

Navedene podaje so zajete v vajah podajanja z udarjanjem žoge, določenih elementarnih in malih moštvenih igrah z žogo ter nogometu in hokeju (Dežman in Dežman 2004).

ODBIJANJE ŽOGE (PODAJANJE Z ODBOJEM)

Pri odbijanju se kratko in nadzorovano dotaknemo žoge z delom roke ali noge, ki jo podstavimo pod žogo. Žoge se lahko dotaknemo tudi z glavo ali loparjem in jo nato usmerimo proti soigralcu ali z odbojem proti sebi. Lahko jo odbijemo tudi v zrak tako, da se po padanju navzdol vrne nazaj in jo nato lahko ponovno odbijemo.

Odbijamo lahko z eno roko ali obema (spodaj, zgoraj, s strani), z ного, glavo, kolenom, loparjem ...

Odbijanja so zajeta v vajah odbijanja, določenih elementarnih in malih moštvenih igrach z žogo ter odbojki in v nogometu (Dežman in Dežman 2004).

LOVLJENJE ŽOGE

Premikajočo se žogo ulovimo tako, da jo čvrsto zgrabimo s prsti obeh rok, ki smo jih predhodno usmerili proti žogi. To lahko delamo na mestu, v skoku ali med gibanjem.

Lovljenje žoge je zajeto v vajah podajanja, predajanja in odbijanja, v elementarnih in malih moštvenih igrach ter košarki in rokometu (Dežman in Dežman 2004).

ZAUSTAVLJANJE ŽOGE

Kotalečo se ali letečo žogo zaustavimo tako, da pred njo postavimo pregrado z določenim delom telesa ali palico ter jo umirimo. To imenujemo sprejem žoge in takoj zatem sledi odboj. To lahko počnemo na mestu ali med gibanjem.

Zaustavljanja žoge so zajeta v vajah podajanja z ного ali palico, v elementarnih in malih moštvenih igrach z žogo ter odbojki, nogometu in hokeju z žogo (Dežman in Dežman 2004).

METI ŽOGE

Pri metih žogo čvrsto držimo in jo z neprekinjenim in bolj ali manj silovitim gibom z roko usmerimo v cilj. Lahko jo mečemo z eno roko ali obema. Proti cilju lahko leti v loku (met na koš), premočrtno po zraku (met v vrata) ali po tleh (pri kegljanju – lučaj).

Bolj siloviti so premočrtni meti. Kadar mečemo težje žoge, mete imenujemo tudi sunki.

Meti so zajeti v vajah, elementarnih in malih moštvenih igrach, v katerih igralci mečejo žogo, ter v košarki in rokometu (Dežman in Dežman 2004).

UDARCI PO ŽOGI

Za udarec po žogi je značilno, da žoge ne držimo, temveč jo nadzorovano in silovito odbijemo v cilj s tal, roke ali med letom po zraku. To lahko izvajamo z roko, ного, glavo, loparjem ... Žoga leti proti cilju z veliko hitrostjo premočrtno ali v loku.

Udarci so zajeti v vajah, elementarnih in malih moštvenih igrach, so temeljna gibanja z žogo v nogometu, hokeju z žogo, odbojki in igrach z loparjem (Dežman in Dežman 2004).

PRILJUBLJENA ŠPORTNA IGRA »MED DVEMA OGNJEMA«

Iz razloga, da se na razredni stopnji igra »med dvema ognjema« vse pogosteje igra in ima veliko pozitivnih pedagoških komponent ter spada na lestvici priljubljenosti med prvouvrščene, sem se odločila, da nekoliko podrobneje predstavim omenjeno igro in njen vpliv na učence.

Igro »med dvema ognjema« lahko uvrstimo med moštvene igre, v kateri so otroci funkcionalno, motorično, intelektualno in čustveno angažirani do najvišje možne mere. Igra sodi med pripravljalne igre, ki jih uporabljamo kot pripravo na rokomet.

Igra je sestavljena iz treh pomembnejših elementov:

- tehnika:
- tehnične prvine brez žoge (tek, skoki, padci, umikanje ...)
- tehnične prvine z žogo (lovljenje, podajanje)
- taktika za lažje doseganje ciljev
- pravila igre

Na začetku se igralci razdelijo v dve moštvi. Vsako moštvo ima rezervnega

igralca, ki mu rečemo tudi konzul in stoji za nasprotnikovim poljem.

Osnovno načelo igre je z neposrednim metom zadeti nasprotnikovega igralca in ga izločiti iz igre v polju. Igralec je izločen, če ga zadene žoga, ki nato pade na tla. Zadeti igralec lahko nadaljuje igro za nasprotnikovim poljem. Igrišča ne sme zapustiti tako, da gre čez nasprotnikovo polje. Če to stori, dobi žogo nasprotna stran, sicer pa vedno tista, ki je izgubila igralca.

Če zadeti igralec ujame žogo, lahko nadaljuje igro z metanjem ali s podajo. Če žoga zadene dva igralca zapored in šele nato pade na tla, je izločen samo prvi igralec. Če se žoga odbije od zadetega igralca in jo ujame soigralec, ni izločen nobeden, če pa se žoga odbije od zadetega igralca v roke nasprotnega igralca, mora zadeti iz polja. Če napadeni igralec prestopi katero koli črto svojega polja z namenom, da bi se izognil nasprotnikovemu zadetku, je izločen iz neposredne igre. Igralec za nasprotnikovim poljem (konzul) ostane tam le toliko časa, dokler ni zadet prvi igralec njegovega moštva v polju, nato se vrne v polje. Naloga vseh igralcev je, da z dobljeno žogo neposredno zadevajo nasprotno igralce ali da jo spretno podajajo igralcem, ki so v ugodnejšem položaju za zadetek.

Vsak igralec ima le eno življenje in se ne more ponovno vračati v polje. Igralec sme zadržati žogo najmanj 3 sekunde. Dovoljeno je vodenje in tek z žogo v rokah. Žogo sme igralec podati soigralcu čez nasprotnikovo polje. Če žoga preide vzdolžno črto, jo dobi stran, katere igrišče je prečkala, ne glede na to, ali se je medtem dotaknila katerega izmed igralcev ali ne (Sluga 1981).

Globalni cilj:

- razvijanje motorike (hitrost, moč, natančnost, skladnost gibanja v prostoru in času) (Sonjak, 1998).

Cilji:

- zadeti čim več igralcev nasprotnega moštva,
- ujeti čim več nasprotnikovih žog,
- premagati nasprotnikovo moštvo.



KAKO IGRA VPLIVA NA GIBALNI RAZVOJ IN NA KAKŠEN NAČIN LAHKO IGRO IZBOLJŠAMO?

Davorin Čeleš v svojem članku (Čeleš 2010) z naslovom *Večja učinkovitost v igrah z žogo pri otrocih med 6. in 10. letom starosti* navaja, da zaradi karakteristik in načina igranja omenjene igre prihaja do pomanjkljivosti v gibalnem razvoju mlajšega šolarja. Te pomanjkljivosti pa je kasneje težko odpraviti. Meni, da se pri igri »med dvema ognjema« učenci naučijo izmikati žogi, kasneje pa imajo težave z gibanjem pri odbojki, košarki in rokometu, ker niso navajeni k žogi pristopiti.

Zgoraj navedeni problem lahko rešimo z uvedbo nekaterih modifikacij igre. Primeri:

- igra z dvema žogama (več iger, večja aktivnost, več priložnosti, ni čakanja, bolj zahtevna igralna situacija, razvijanje perifernega vida ...),
- igra na točke z dvema žogama (brez izpadanja, pridobitev točk, dva igralca na strani rezerve, uspešno sodelovanje, hitra igra ...),
- točke za uspešno ulovljene žoge (spodbujanje lovljenja ...),

- točke za zadetek in uspešno ulovljeno žogo,
- metanje s slabšo roko ali soročno ... (Čeleš 2010).

SKLEP

Osnovne gibalne sposobnosti so temelj za vsa človekova gibanja. Te sposobnosti se pojavljajo v vseh športnih dejavnostih. K razvijanju omenjenih sposobnosti v večji meri pripomorejo tudi dejavnosti z žogo. Pomembno vlogo moramo v osnovni šoli prav gotovo nameniti športni vzgoji, saj vpliva na usvajanje različnih gibalnih spretnosti, pa tudi na telesni, gibalni, spoznavni in čustveno-socialni razvoj. Ob primerno zastavljenih dejavnostih naj bodo to bolj ali manj zapletene vaje, elementarne ali male moštvene igre, temeljna gibanja z žogo. Pri kakovostni vadbi pa imajo veliko vlogo tudi vadbena sredstva in ustrezno okolje.

Literatura

Čeleš D. (2010) *Večja učinkovitost v igrah z žogo pri otrocih med 6. in 10. letom starosti*. V: *Zbornik, Sodobni pogledi na gibalni razvoj*

otroka. Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta Koper.

Dežman B. in Dežman C. (2004) *Igre z žogo v prvem triletju osnovne šole*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Dežman, B., Dežman, C. (1998) *Motika z žogo v prvem triletju osnovne šole*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Krevsel, V. (2008) *Vzgoja mladih športnikov: žoga je najboljša droga*. Ljubljana: Forma 7.

Pekolj, P. (2006). *Igre z žogo v prvem triletju osnovne šole*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Pinosa, R. (1993) *Igrajmo se*. Ljubljana: Katehetski center.

Sluga, S. (1981) *Telesna vzgoja za nižje razrede OŠ*. Ljubljana: MK.

Sonjak, K. (1998) *Igra med dvema ognjema na razredni stopnji osnovnih šol na Ravnah na Koroškem*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001) *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.