

An abstract painting featuring a dense composition of brushstrokes. The primary colors are a vibrant blue and a deep red, with white and light yellow accents. The strokes are varied in thickness and direction, creating a complex, layered texture. The overall effect is one of dynamic energy and visual richness.

Zgodnje gibalno učenje in poučevanje

Iztok Retar



zgodnje gibalno učenje
in poučevanje

Zgodnje gibalno učenje in poučevanje

Iztok **Retar**

Koper 2019

Iztok **Retar**

Zgodnje gibalno učenje in poučevanje

Znanstvena monografija

Zbirka: Knjižnica Ludus, 21 (ISSN 2536-1937)

Urednik zbirke: **Silva Bratož**

Recenzenta: **Miha Marinšek, Iva Blažević**

Likovna zasnova knjižnega bloka: **Tilen Žbona**

Oblikovanje ovitka: **Alen Ježovnik**

Slika na naslovnici: **Iztok Retar**

Lektura in prelom: **Davorin Dukič**

Izdala in založila: **Založba Univerze na Primorskem**

Titov trg 4, SI-6000 Koper

Glavni urednik: **Jonatan Vinkler**

Vodja založbe: **Alen Ježovnik**

Koper 2019

ISBN 978-961-7055-94-8

Naklada: **200 izvodov**

© 2019 Založba Univerze na Primorskem

Izdaja je sofinancirana po pogodbi ARRS za sofinanciranje izdajanja znanstvenih monografij v letu 2019.



CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

37.015:31:796
796.012-053.2

RETAR, Iztok

Zgodnje gibalno učenje in poučevanje / Iztok Retar. - Koper : Založba Univerze na Primorskem, 2019. - (Knjižnica Ludus, ISSN 2536-1937 ; 21)

ISBN 978-961-7055-94-8
COBISS.SI-ID 302481664

VSEBINA

SLIKE IN PREGLEDNICE	11
PREDGOVOR	13
I. UVOD V GIBALNO POUČEVANJE	
GIBALNO POUČEVANJE: TEMELJNI RAZMISLEKI	17
Opuščanje gibanja je, žal, že pogosta negativna praksa	17
Kakovostni gibalni razvoj otrok kot gradnik zdravega življenjskega sloga	18
Kaj je učenje?	19
Moški nasproti ženskim športom?	20
Opredelitev pojmov delovne kompetence, gibalne sposobnosti in gibalne kompetence	20
Gibalne sposobnosti kot predmet zgodnjega gibalnega poučevanja	23
Gibalne kompetence	24
Nevrološke osnove delovanja gibalnega sistema kot podlaga za gibalno učenje in poučevanje	25
Kako delujejo možgani v povezavi z gibanjem?	25
Nadzor gibanja	28
II. GIBALNI RAZVOJ OTROKA	
GIBALNI RAZVOJ OTROKA: TEMELJNI POJMI	33
Osnove teorije integriranega razvoja otroka	33
Telesni razvoj	34
Telesna rast	34

Spoznavni razvoj	35
Čustveno-socialni razvoj	36
Razvoj gibalnih sposobnosti kot gradnik gibalnega razvoja	37
Značilnosti gibalnega razvoja v zgodnjem otroštvu	39
Opredelitev gibalnega razvoja	42
Pisanje z roko kot kazalnik razvoja gibalnih sposobnosti	45
Pomen in vloga elementarnih gibalnih vzorcev v gibalnem razvoju otroka	45
GIBALNE SPOSOBNOSTI	49
Delitev gibalnih sposobnosti	50
RAVNOTEŽJE	51
Dejavniki, ki pogojujejo ravnotežje	52
Merski postopki za ugotavljanje ravnotežja	53
Metode razvoja ravnotežja	54
KOORDINACIJA	55
Osnovne značilnosti koordiniranega gibanja	56
Dejavniki, od katerih je odvisna koordinacija	57
Merski postopki za ugotavljanje razvitosti koordinacije	58
Sredstva in metode za razvoj koordinacije	58
Pomen koordinacije	59
GIBLJIVOST	61
Prirojenost gibljivosti	62
Dejavniki gibljivosti	62
Notranji dejavniki	62
Zunanji dejavniki	64
Struktura gibljivosti	65
Merski postopki za ugotavljanje gibljivosti	65
Metode razvoja gibljivosti	66
Dinamična metoda razvoja gibljivosti	66
Statična metoda razvoja gibljivosti	66
Pomen dobre gibljivosti	67
MOČ	69
Morfološki dejavniki moči	70
Funkcionalni dejavniki moči	70
Psihološki dejavniki moči	71
Biološki dejavniki moči	72
Metode razvoja moči	73
Merski postopki za ugotavljanje moči	73

HITROST	75
Dejavniki, ki vplivajo na razvoj hitrosti	75
Fiziološki dejavniki	76
Biološka dejavnika	76
Psihološka dejavnika	77
Morfološki dejavniki	77
Merski postopki za ugotavljanje hitrosti	78
Sredstva za razvoj hitrosti	78
NATANČNOST	79
Sposobnosti zadevanja z vodenim projektilom	80
Sposobnosti zadevanja z vrženim projektilom	80
Merski postopki za ugotavljanje natančnosti	80
Metode razvoja natančnosti	81
VZDRŽLJIVOST	83
Dejavniki, ki pogojujejo vzdržljivost	84
Metode razvoja vzdržljivosti	84
III. GIBALNO UČENJE IN POUČEVANJE	
SPLOŠNO O GIBALNEM UČENJU IN POUČEVANJU	89
PROCEDURALNI SPOMIN	95
RELATIVNE PRIMERJAVE MOŽGANOV ALI ZAKAJ GIBALNIH PROBLEMOV NIKOLI NE ZMANJKA	97
FAZE POUČEVANJA IN UTRJEVANJE ZNANJA O GIBANJU	99
1. faza: površna in groba izvedba gibanja ter razpršenost informacij	99
2. faza: usmerjeno razlikovanje, osredotočanje vznurjenosti in koncentracija	100
3. faza: avtomatizacija (samodejno delovanje procesov) in stabilizacija (ustalitev, utrditev gibalnih programov)	101
4. faza: modifikacija (prilagajanje, dopolnjevanje gibanja) in asociacija (združevanje spominskih informacij) ter usklajevalni proces	102
NAPAKE PRI POPRAVLJANJU NAPAK	105
IZHODIŠČA ZA UČINKOVITO GIBALNO POUČEVANJE	107
KRATEK PREGLED GIBALNEGA POUČEVANJA V ZGODNJEM OTROŠTVU V SLOVENIJI	109

MOTIVACIJSKI DEJAVNIKI GIBALNEGA/ŠPORTNEGA UDEJSTVOVANJA	113
Preseganje otrokove cone udobja kot motivacijski pristop vzgojitelja	114
Notranja in zunanja motivacija pri gibalnem poučevanju	114
Tekmovanje in izločanje kot motivacija?	115
KOMUNICIRANJE KOT PODPORA GIBALNEMU UČENJU	117
Vrste komuniciranja	117
Značilnosti učinkovite komunikacije	118
Smernice za kakovostno komuniciranje pri gibalnem poučevanju	119
POMEN KAKOVOSTNE IN PREGLEDNE DEMONSTRACIJE/PRIKAZA GIBANJA	121
VREDNOTENJE KOT PODLAGA ZA ZAGOTAVLJANJE KAKOVOSTI V GIBALNEM POUČEVANJU	123
OPREDELITEV POJMOV POUK IN POUČEVANJE	127
DIDAKTIKA KOT MOST MED TEORIJOU IN PRAKSO	129
Didaktična načela	130
UČNE OBLIKE	133
UČNE METODE	135
KRITERIJI ETIČNEGA ZGODNJEGA GIBALNEGA POUČEVANJA	137
STRUKTURA UČNE ENOTE GIBALNEGA POUČEVANJA	139
Smernice za oblikovanje strukture učne enote	140
SNOVNA IN ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA	141
IGRA KOT SREDSTVO ZGODNJEGA GIBALNEGA POUČEVANJA	143
Nestrukturirana gibalna igra	145
Didaktična gibalna igra	145
Elementarne igre	146
Cilji elementarnih iger	147
Delitev elementarnih iger	148
Načela postopne obremenitve pri igrah	152
ZAGOTAVLJANJE VARNOSTI PRI GIBALNEM POUČEVANJU	153
KOMPLEKSNO RAZUMEVANJE DRAŽLJAJEV IZ OKOLJA	155

UČINKOVITO UPRAVLJANJE ŠPORTNE INFRASTRUKTURE	157
VSEŽIVLJENJSKO (GIBALNO) UČENJE	159
MENEDŽMENT GIBALNEGA RAZVOJA OTROKA	161
STA KAKOVOST IN UČINKOVITOST EDINA KAZALNIKA?	163
IZHODIŠČNE USMERITVE KAKOVOSTNE IN UČINKOVITE GIBALNE OBRAVNAVE OTROK	165
NAČINI RAZVIJANJA GIBALNE KOMPETENTNOSTI OTROK S POMOČJO ELEMENTARNIH GIBALNIH VZORCEV	167
INOVATIVNO GIBALNO POUČEVANJE KOT DODANA VREDNOST	171
Prednosti inovativnega gibalnega poučevanja	174
SPODBUJANJE VSEŽIVLJENJSKEGA POUČEVANJA ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG	177
PRIMERI SLABE PRAKSE PRI GIBALNEM POUČEVANJU	179
OBRAZLOŽITEV IZBRANIH NAJPOGOSTEJŠIH POJMOV V GIBALNEM POUČEVANJU	183
POVZETEK	189
SUMMARY	193
LITERATURA	197
RECENZII	205
I	205
II	206
IMENSKO KAZALO	209
STVARNO KAZALO	215

SLIKE IN PREGLEDNICE

- 139** Slika 1: Struktura učne enote gibalnega poučevanja
 - 151** Slika 2: Značilnosti elementarne gibalne igre
 - 172** Slika 3: Ocena področij delovanja vzgojiteljev, ki prispevajo k inovativnosti na področju zgodnjega gibalnega poučevanja v praksi
 - 176** Slika 4: Mrežna matrika inovativnega zgodnjega gibalnega poučevanja
-
- 21** Preglednica 1: Teoretični model strukture delovnih kompetenc inovativnega gibalnega poučevanja
 - 22** Preglednica 2: Kje in kako uspešno so vzgojitelji razvijali svoje delovne kompetence za naloge na področju gibanja
 - 40** Preglednica 3: Faze in stopnje gibalnega razvoja
 - 56** Preglednica 4: Osnovne značilnosti koordiniranega gibanja
 - 99** Preglednica 5: Faze poučevanja in utrjevanje znanja o gibanju
 - 107** Preglednica 6: Izhodišča učinkovitega poučevanja
 - 158** Preglednica 7: Primer zapisnika o nezgodi oz. poškodbi
 - 173** Preglednica 8: Model inovativnega gibalnega poučevanja
 - 175** Preglednica 9: Struktura modela faktorjev delovanja in nalog, ki jih vzgojiteljice izvajajo v praksi in lahko prispevajo k inovativnosti na področju zgodnjega gibalnega poučevanja

PREDGOVOR

Vloga in pomen vzgojitelja na področju zgodnjega gibalnega poučevanja sta neprecenljiva za učinkovito razvijanje gibalne kompetentnosti v zgodnjem otroštvu v vrtcih, v katerih je v Sloveniji že več kot 76,8 % celotne populacije otrok in 10.782 strokovnih delavcev – vzgojiteljev in pomočnikov (Statistični urad Republike Slovenije, 2016).

Ker je tako v Sloveniji kot drugod vse več gibalno neaktivnih otrok (Završnik in Pišot, 2005; Gabrijelčič Blenkuš, 2013; Grey-Thompson, Huppert, Keeley in Leslie, 2014), smo vzgojitelji družbeno in poklicno odgovorni za ohranjanje in povečanje kakovostnega telesnega gibanja otrok – še posebej v zgodnjem otroštvu, ko se gibalne sposobnosti še razvijajo in se začne oblikovati otrokov življenjski slog.

Otroci namreč prihajajo iz različnih družinskih okolij in imajo različne dedne zasnove, kar odločilno vpliva na njihov gibalni razvoj. Prav zato je gibalno poučevanje izredno občutljiv in zapleten proces, v katerem ima ključno vlogo vzgojitelj. Prepoznati mora potenciale posameznika in ugotoviti, kako doseči, da jih bo kar najbolj razvil, pri čemer mora upoštevati profesionalna načela poučevanja. Vzgojitelj sledi učnemu načrtu – kurikulu (Bahovec, 2001), vendar glede na okolje tudi kompetentno presoja, katero pedagoško tehnologijo, metodologijo in strategijo bo izbral ter jo prilagodil v korist učenca. Zato mora vzgojitelj (p)ostati radoveden in vedoželjen kot otroci ter se ves čas učiti in raziskovati lastno prakso ter ugotovitve vnašati v poučevanje. Pri vzgojnem delu vzgojitelja usmerjajo številni cilji. Med pomembne uvrščamo predvsem razvoj ustrezne gibalne učinkovitost otroka, ki temelji na skladnem telesnem

razvoju, razvoju gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. Pomembno je tudi prispevanje k kakovostnemu usvajanju različnih naravnih oblik gibanja – gibalnih vzorcev, gibalnih iger in osnovnih športnih znanj, kot so npr. vožnja s kolesom, plavanje, rolanje, drsanje ... Pri tem pa ne smemo pozabiti na zagotavljanje učnega okolja, v katerem bo otrok gibanje ter šport doživljal kot prijetna in se razvijal z igro.

Upoštevajoč navedena dejstva je ključni cilj znanstvene monografije predstaviti izbrana poglavja s področja gibalnega razvoja otrok in sodobnega gibalnega poučevanja v zgodnjem otroštvu ter tako prispevati k osebni in strokovni rasti vzgojiteljev.

I.

UVOD V GIBALNO POUČEVANJE