

svet gibanja, svet veselja



FIT PROGRAM KOBACAJ

Barbara Konda, univ.dipl.fiziolog, 1,2,3

1 Direktorica mednarodnega projekta Fit Slovenija

2 Mednarodna predavateljica

3 Univerza v Ljubljani – Medicinska fakulteta Predavateljica na podiplomskem študiju na katedri za družinsko medicino

RAZVOJ OTROKA

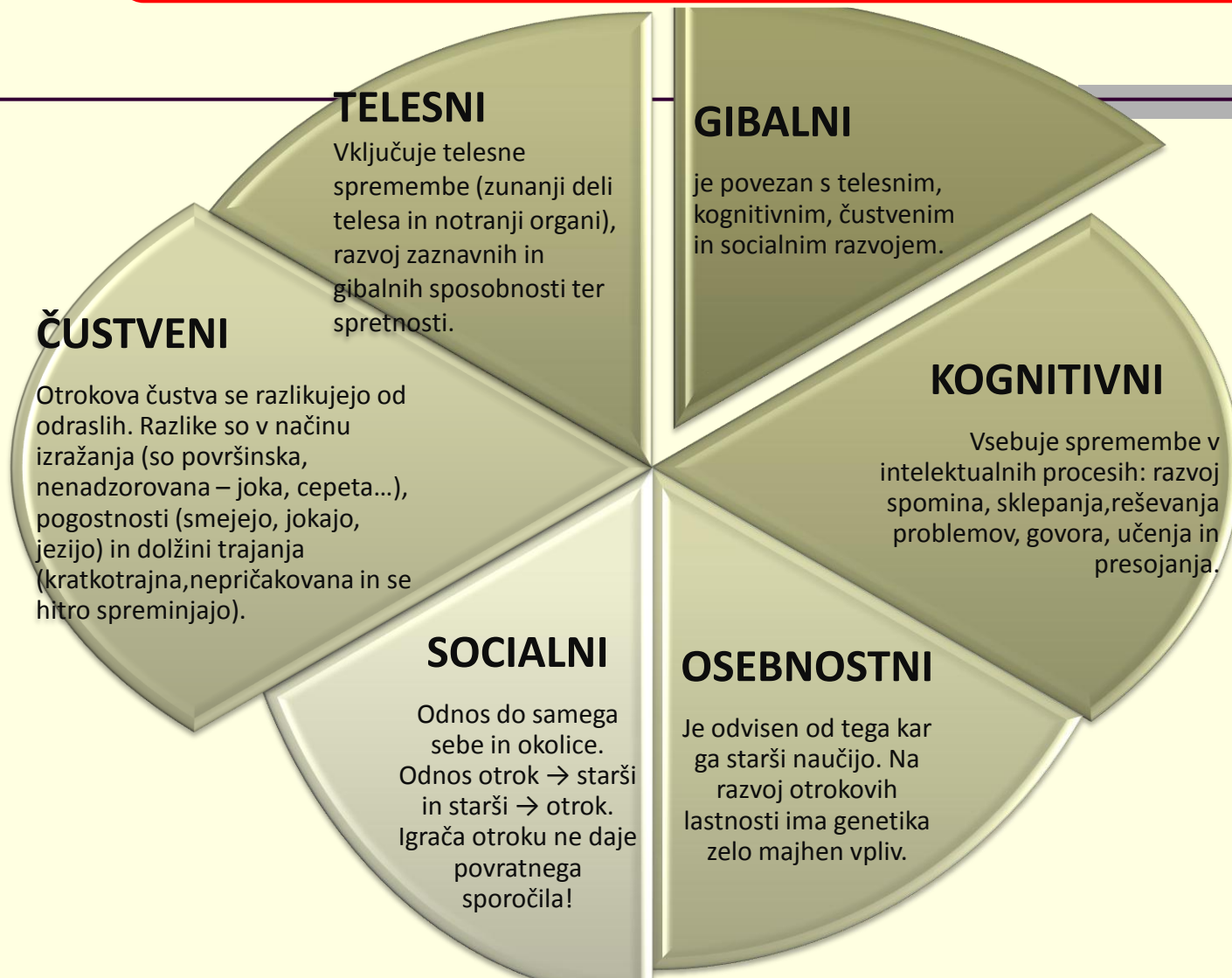
DEDNOST



OKOLJE



Otrokov razvoj je celovit proces, ki poteka hkrati s telesno rastjo in z zorenjem funkcij v družbenem okolju.



SE ZAČNE ŽE V PRENATALNEM OBDOBJU!

- DEDNOST
- VLOGA MATERE V NOSEČNOSTI

JE NAJIZRAZITEJŠI V PRVIH TREH LETIH ŽIVLJENJA

- VLOGA STARŠEV
- VLOGA VZGOJITELJA
- NA RAST IN RAZVOJ IZJEMNO VPLIVA GIBANJE, KAR POMENI DA STA V NENEHNI ODVISNOSTI OD GIBANJA IN OBRATNO

SMERI RAZVOJA

CEFALOKAVDALNA SMER

Razvoj postopnega nadzora
mišic od glave navzdol.

PROKSIMODISTALNA SMER

Razvoj postopnega nadzora
mišic od hrbtenice (centralnega
dela) navzven.

DEJAVNIKI RAZVOJA



**RAST IN
RAZVOJ**



**ZORENJE
(dednost)**



**IZKUŠNJE
(proces
učenja)
Pomen načina
poučevanja
(kakovost)!**



**ADAPTACIJA
(prilagajanje
okolja sebi in
sebe okolju)**

PSIHOMOTORIČNO UČENJE

REFLEKSNI GIBALNI VZORCI

- Tonični
- Statični
- Stojno-gibalni (vlečenje, potiskanje, sunek v telo, premik težišča telesa) → drsanje, rolanje
- Nekateri se ohranijo celo življenje, večina pa jih izgine.

GIBALNI VZORCI/ ELEMENTARNA GIBANJA

- Filogenetsko pogojena gibanja
- Prirojena gibanja
- Na gibalne vzorce lahko vplivamo do 7. leta starosti.
- GV so osnova GS, zato imajo izjemen pomen, saj predstavljajo t.i. gibalno abecedo.
- Cilj.

GIBALNI STEREOTIPI/ NARAVNE OBLIKE GIBANJA

- GS so nadgradnje GV.
- So ontogenetsko pogojeni.
- Naučena gibanja, ki se povezujejo v t.i. športne zvrsti.
- Kakovost in cilj.

PSIHOMOTORIČNO UČENJE

nenehno spreminjanje gibanja.
Najmanjša modifikacija giba, nova izkušnja... Rezultat je znanje.

FAZE PSIHOMOTORIČNEGA UČENJA

OPAZOVANJE
PRILAGAJANJE

1. ZAČETNO
(usvajanje grobe
oblike izvedbe
gibanja)

2. OSNOVNO
(avtomatizacija
sestavljenih
oblik gibanja)

3. ZAKLJUČNO
(obvladanje
gibanja v različnih
okoliščinah)

STOPNJA
STABILNOSTI

STOPNJA
LOKOMOTORIKE
(cilj in ne kvaliteta)

STOPNJA
MANIPULACIJE
(cilj IN kvaliteta)

STOPNJE RAZVOJA GIBALNIH SPOSOBNOSTI

NARAVNE OBLIKE GIBANJA

- Človek je biološko bitje, podrejeno naravnim zakonitostim, zato se razvija v skladu z njimi. Izpostavljen je procesom evolucije, ki so ga pripeljali do današnje stopnje.
- Skozi celotno evolucijo človeka spremljamo temeljne gibalne strukture, kot so hoja, skoki, plazenja, meti,... ⇒ **elementarna gibanja (najstarejša)** ⇒ **gibalni vzorci**. Razvila so se skozi filogenezo (evolucijo) človekove vrste in so se izvajala v naravnem okolju.
- Gibanja, ki se danes uporabljajo v različnih športnih aktivnostih, so v svojem bistvu in po svoji strukturi zelo blizu elementarnim gibanjem. Le-te je skozi evolucijo človek izoblikoval in na podlagi katerih so se, s spreminjajočimi potrebami v kasnejših razvojnih obdobjih, razvila zahtevnejša, sestavljena gibanja. Ta gibanja so t.i. naravne oblike gibanja, ki jih zasledimo na vsej razvojni poti človeka.
- *Bazična za življenje pomembna gibanja – **NARAVNE OBLIKE GIBANJA**. Oblikovanje in ohranjanje človekove vrste.*

NARAVNE OBLIKE GIBANJA



LOKOMOCIJE OZ. PEDIPULACIJE

- PLAZENJE
- LAZENJE
- PLEZANJE
- HOJA
- TEK
- PADCI
- SKOKI
 - v globino
 - v višino
 - v daljino



SESTAVLJENA GIBANJA

- POTISKANJA
- VLEČENJA
- DVIGOVANJA
- SPUŠČANJA
- NOŠENJA



MANIPULACIJE

- METI in
LOVLJENJA
PREDMETOV
- UDARCI in
BLOKADE LE-
TEH
- PRIJEMI
- ZADEVANJE
CILJEV S
PREDMETI



FIT PROGRAMSKI PREDLOGI

**IZKUŠENJSKO BOGATO OKOLJE –
PRIMERNA KOLIČINA IN KAKOVOST
PONUJENIH IZKUŠENJ, V
PRIMERNEM (ZGODNJEM)
RAZVOJNEM OBDOBJU POMEMBNO
VPLIVA NA RAZVOJ NADALJNIH
PREDISPOZICIJ.**

**V TEM IZREDNO INTENZIVNEM OBDOBJU
OTROKOVEGA DOJEMANJA IN SPOZNAVANJA
SVETA IMA ODLOČUJOČ VPLIV TUDI NAČIN
DELA, PRISTOP IN ODNOSI, KI JIH Z OTROKOM
GOJIMO ➔ FIT METODOLOGIJA©.**

ZAVEDATI SE MORAMO ODGOVORNOSTI, KI JO IMAMO OB OBRAVNAVI IN PREUČEVANJU OTROKA IN NJEGOVIH POSEBNOSTI. RAVNO TE DAJEJO VSAKEMU OTROKU POSEBEN STATUS, ZARADI KATEREGA SMO GA ODRASLI DOLŽNI JEMATI KOT SPREMENLJIVEGA IN GA NIMAMO PRAVICE SODITI OZIROMA OPREDELJEVATI NA OSNOVI TRENUTNIH DEJANJ. TO JE EDEN OD KLJUČNIH RAZLOGOV ZA NASTANEK FIT METODOLOGIJE©.

1. KAKO UPORABLJATI FIT DIDAKTIČNE GIBALNE IGRE:

- **UPOŠTEVANJE FIT METODOLOGIJE Z VSEMI FIT DIDAKTIČNIMI NAČELI**
- **SPOSOBNOST PRILAGAJANJA!**
- **BREZ RECEPTOV! (PRIMERI)**



2. KAKO ZAGOTOVITI MOTIVACIJO TEKOM CELOTNE VADBENE URE?

- **VZNEMIRLJIVOST**

- **ZABAVA**
 1. PRIJATELJ
 2. ASOCIACIJE IN PANTOMIMA (USTREZNA TEMATIKA)
 3. USPEH vs. NEUSPEH

3. IZOBRAŽEVANJE

- **IZBIRA PRIMERNE TEME**
- **POVEZOVANJE VSEBIN Z DRUGIMI RAZVOJNIMI PODROČJI**
- **MEDPODROČNO POVEZOVANJE**

4. UČENJE - USVAJANJE

- **DOVOLIMO JIM DA USVAJAJO (PROCES PSIHOMOTORIČNEGA UČENJA)**
- **DAJMO JIM DOVOLJ ČASA**
- **NE PODCENJUJMO JIH**

svet gibanja, svet vseh



FIT SISTEM UČENJA in KOBACAJ



1. SAMOSTOJNO DELO

- **VIDIK OTROKA**
- **VIDIK VZGOJITELJA**
- **INTEGRACIJA SEGMENTOV UČENJA (PRIMERI):**
 - S ŠPORTNIMI PRIPOMOČKI
 - Z GIBANJEM OB GLASBI BREZ UPORABE ŠPORTNIH PRIPOMOČKOV
 - NA POLIGONU
 - PRI VADBI PO POSTAJAH



2. PONOVI ZA MENOJ – ELEMENTARNI/ TEKALNI DEL

- **SEGMENT UČENJA in USVAJANJA**
- **ELEMENTARNA TEKALNA OZIROMA SKUPINSKA
OBLIKA VADBE**

3. VADBENI SISTEM – FDGI/FDGN IZVEDENE V CELOTI

- **USVOJENI ELEMENTI, KI SE NAVEZUJEJO NA SEGMENT UČENJA – PONOVI ZA MENOJ**
- **KDAJ SE NE NAVEZUJE NA SEGMENT UČENJA – PONOVI ZA MENOJ?**



IZVEDBA FDGI OZIROMA FDGN V CELOTI:

- **ELEMENTARNA TEKALNA – SKUPINSKA FDGI**
 - **FIT DIDAKTIČNA PLESNA IGRA**
 - **BIBARIJA**
 - **POLIGON**
 - **VADBA PO POSTAJAH**

POSTAVLJANJE CILJEV

ZAVEDATI SE MORAMO:

1. **STOPNJE MOTORIČNIH/GIBALNIH SPOSOBNOSTI in SPRETNOSTI OTROK S KATERIMI BOMO VADILI.**
2. **STOPNJE KOGNITIVNEGA RAZVOJA**, ki nam bo pomagala pri izbiri prave teme in s tem asociacij ter zahtevnosti pravil, ki jih bomo postavili.
3. **PREDZNANJA in s tem ZAHTEVNOSTI POSAMEZNEGA CILJA**

Na primer če je cilj zahtevnejši, da se tega zavedamo, in ga zato postopno usvajamo – podcilji!

svet gibanja, svet vseh



PRAKTIČNI PRIMERI

ELEMENTARNE SKUPINSKE – TEKALNE FDGI:

- KRALJEVI DRAGULJI (različni športni pripomočki)
- ULOVIMO TIGORV REP (trak ali nogavica)
- ČAROBNI BALON (navaden okrogli balon)
- ČASOPISNE MENJAVE (časopisni papir)
- PIKA NOGAVIČKA (kolebnica)
- IGRAJMO SE S PADALOM (padalo)
- MRAVLJE (padalo)
- OKRASIMO PISANICO (različni športni pripomočki)
- PREVOZNA SREDSTVA (obroč)
- HOPPY ZABAVA (hoppy žoga)
- ŽIVALSKA ČAROVNIJA (brez športnih pripomočkov)
- PLUJEMO PO MORJU (padalo)
- OBLECI/SLECI...



FIT DIDAKTIČNE PLESNE IGRE IN BIBARIJE

- NAŠA ČETICA KORAKA
- HUDA MRAVLJICA
- RAČKE GREDO NA POTEPI
- LEPO JE NA KMETIJI
- GOSENICA
- SNEŽENI MOŽ
- HIŠKO ZIDAMO
- ŽABICE

FIT POLIGONI IN VADBA PO POSTAJAH

1. TEMATSKE POSTAJE – PRIMER KMETIJA

- SADOVNJAK (nabiramo jabolka in jagode)/ PRIMERI NOG
- HIŠA (pospravljamo)/ PRIMERI NOG
- NJIVA (orjemo)/ PRIMERI NOG
- HLEV (hranimo in čistimo živali)/ PRIMERI NOG

2. SKRIVALNICE

OTROCI IŠČEJO SKRITE PREDMETE:

1. Na različne načine (hoja, plazenje, plezanje, lazenje, preko ovir, pod ovirami, mimo ovir,...).
2. Različnih oblik, velikosti, materiala,...



2. **PRENAŠANJE PREDMETOV**

OTROCI PRENAŠAJO PREDMETE IZ ENE POSTAJE NA DRUGO

1. na različne načine (hoja, plazenje, plezanje, lazenje, preko ovir, pod ovirami, mimo ovir,...).
2. in se gibljejo na podlagi asociacij oziroma zgodb.

3. **IGRALNICA JE PLEZALNICA**

UPORABIMO RAZLIČNE PRIPOMOČKE, KI SO V IGRALNICI IN OTROKE:

1. preko zgodbe,
2. z uporabo igrač ali različnih predmetov

SPODBUDIMO, DA LE TE PREMAGUJEJO NA RAZLIČNE NAČINE.

4. **UPORABA IGRAČ**

OTROKOM LAHKO (preko zgodbe) PREDSTAVLJAJO:

1. Obliko gibanja.
2. Spodbudo.



5. UPORABA ŠPORTNIH PRIPOMOČKOV

LE TE LAHKO INTEGRIRAMO NA RAZLIČNE NAČINE:

1. Samostojna uporaba po prostoru.
2. Uporaba na postajah.
3. Ovire.
4. Usvajanje spretnosti s posameznim šp. pripomočkom.

ŠPORTNI PRIPOMOČKI:

- KOLEBNICA
- OBROČ (različni premeri)
- BALON
- ČASOPISNI PAPIR
- HOPPY ŽOGA (Ni skakanja!)
- ŽOGE RAZLIČNIH VELIKOSTI IN OBLIK
- VREČKE (bean-beag)...

Izobraževanje strokovnih delavk - izkušnjsko bogato okolje v igralnici





LIKOVNI KOTIČEK

VARUJO VAVTU
VAŠA CESTI!

Je vaš otrok pripet?









LIKOVNI KOTICEK

VARUJ VANTU
IJI NA CESTI!

Je vaš otrok pripet?

Bed je vedno pun pripet!

Bed je vedno pun pripet!

Gibalni izzivi v igralnici















svet gibanja, svet vseh



VADBENA URA STAROST 2-3 LET



OGREVANJE

1. Rotacija sklepov
2. Aerobna aktivnost
3. Statično
4. Dinamično raztezanje (POZOR!!!)
5. Časovna razporeditev

POVEZAVA OGREVANJA S FIT SISTEMOM UČENJA (PRIMERI)

1. Segment učenja – usvajanja.
2. Vadbeni sistemi/ FDGI oz. FDGN:
 - Elementarina tekalna ali skupinska oblika
 - Vadba po postajah
 - Poligon
 - Časovna razporeditev

POVEZAVA S FIT SISTEMOM UČENJA (PRIMERI).

OHLAJANJE

1. Aerobna aktivnost
2. Statično raztezanje
3. Umirjanje
4. Časovna razporeditev

POVEZAVA OHLAJANJA S FIT SISTEMOM UČENJA (PRIMERI).



KAKOVOSTNA VADBENA URA

STRUKTURA VADBENE URE

FIT SISTEM UČENJA

1. OGREVANJE

1. Rotacija sklepov
2. Aerobni del
3. raztezanje

2. GLAVNI DEL

3. OHLAJANJE

1. Aerobni del
2. Raztezanje
3. sproščanje

1. SAMOSTOJNO DELO

2. "PONOVI ZA MENOJ" 
- ELEMENTARNI/ TEKALNI DEL
3. IZVEDBA FDGI/ FDGN

FIT GIBALNO DOPOLDNE STAROST 1-2 LETI

KAJ POMENI GIBALNO DOPOLDNE

- **DAN, KATEREGA DOPOLDANSKI DEL NAMENIMO VADBI IN S TEM NAČRTOVANEMU ali GIBALNEMU RAZVOJU OTROKA.**

- **LE-TA POTEKA DALJ ČASA Z INTERVALI:**
 - SAMOSTOJNE IGRE,
 - INDIVIDUALNEGA DELA,
 - SKUPINSKEGA DELA – VODENE VADBE.

- **IGRALNICA JE PRIPRAVLJENA ZA VADBO:**
 - PLEZALNICA,
 - POLIGON,
 - POSTAJE,
 - “TELOVADNICA/ VADNICA”.

PROTOKOL FIT GIBALNEGA DOPOLDNEVA

- **ORGANIZIRANA VADBA NAJ POTEKA V INTERVALIH OD 5 DO 10 MINUT.**

- **VADBA MORA VSEBOVATI SEGMENTE:**
 - OGREVANJA
 - AEROBNE AKTIVNOSTI
 - UČENJA – USVAJANJA RAZLIČNIH GIBALNIH SPRETNOSTI (CILJEV)
 - OHLAJANJA

- **VODENJE OZIROMA VKLJUČEVANJE VZGOJITELJA:**
 - SKUPINSKO VODENJE (asociacije, pantomima, zrcalna slika)
 - INDIVIDUALNO DELO (PRIMERI VAJ)
 - OVIRA (PRIMERI VAJ)

PRIMER FGD

- 5 minut **OGREVANJE** – aerobna aktivnost s segmenti raztezanja
- 5 minut **SAMOSTOJNA IGRA**
- 10 minut **UČENJE** – **USVAJANJE (AEROBNA AKTIVNOST)**
- 5 minut **SAMOSTOJNA IGRA Z INDIVIDUALNIM DELOM (VZGOJITELJ IN POSAMEZNI OTROK)**
- 5 minut **UČENJE** – **USVAJANJE**
- 5 – 10 minut **SAMOSTOJNA IGRA Z INDIVIDUALNIM DELOM**
- 5 minut **OHLAJANJE IN UMIRJANJE**



DIDAKTIKA IN KOBACAJ

1. UPOŠTEVAJ FIT METODOLOGIJO

2. POSTOPNOST UČENJA

1. GIBALNIH NALOG/ VAJ
2. FDGI/FDGN

3. ZAPOREDNE PONOVI

1. GIBALNIH NALOG/ VAJ
 - Negativni vplivi na telo
 - Število
2. FDGI
3. UPORABE POSAMEZNEGA ŠPORTNEGA PRIPOMOČKA

4. **MOTIVACIJA – SPOSOBNOST PRILAGAJANJA**

5. **INTERVALI INTENZIVNOSTI**

1. Nizka intenziteta (primeri)
2. Srednja intenziteta (primeri)
3. Visoka intenziteta (primeri)

6. **TEŽAVNOST**

1. Nizka težavnost (primeri)
2. Srednja težavnost (primeri)
3. Visoka težavnost (primeri)

**ČE DAŠ OTROKU LAHKO SAMO
ENO DARILO V ŽIVLJENJU, MU
NE VZEMI NAVDUŠENJA IN
MOŽNOSTI ZA GIBANJE...**

Barbara Konda, univ.dipl.fiziolog