

AKTIVNI ODKLIK



Kako spodbuditi osnovnošolce k športni aktivnosti in ozavestiti otroke, starše in nadrejene o pozitivnih učinkih športne aktivnosti, zlasti v časih karantene.

Kako ozavestiti pomen športne aktivnosti na vzpostavljanje psihofizičnega ravnovesja vsakega posameznika.

Primer delovanja aktiva športa za učenke in učence od 6.do 9.r OŠ.

OŠ Ivana Cankarja, Vrhnika
Mojca Sluga

Začetek epidemije v marcu 2020, ŠPORT je V ČASU ŠOLE NA DALJAVO RAZBREMENILEN.

- ▣ Navodilo vodstva- **enotno gradivo** za vse učenke in učence, prilagojeno starosti otrok.
- ▣ Izziv- **koordinacija** med šestimi člani aktiva, usklajevanje idej in različnih pogledov na možnosti reševanja težav.
- ▣ Enoten sklep aktiva: **podajanje vsebin za vsak dan.** **Razporejanje različne** vrste vadbe (glede na učinek) po dnevih, tako, da so primerne in lahko izvedljive vsak dan v tednu.
- ▣ Razporeditev priprave vaj, vsak **z določenega področja** (moč, vzdržljivost, **gibljivost, raztezanja..**)

POVEZAVE DO FILMOV, POSNETIH V NAMEN POUČEVANJA NA DALJAVO

Pomen raztezni vaj in vaj gibljivosti (priložnost povečanja gibljivosti, za kar pri rednih urah v šoli pogosto ni prilike.)

Snemanje filmov za lažjo preglednost in hitrejšo podajanje navodil. Nekaj povezav do filmov, predvsem s področja **raztezanja**: povezave [JOGA](#), [HRBTENICA](#), [Ravnotežni položaji](#), [Dobro jutro](#).

Za moč: povezava [MIZNSTOLNA VADBA](#).

Negativne posledice **dolgotrajnega sedenja v prisilni drži** in odpravljanje teh težav (do spoznanja smo prišli na lastnih izkušnjah). Tako smo začeli poudarjati obvezno prekinjanje dela in uvajanje aktivnega odmora.

Vaje za aktivni odmor: povezave [Predah na stolu](#), [Kratek predah](#), [Predah med učenjem 2.](#), [Pobeg med učenjem](#).

SPODBUJANJE H GIBANJU V NARAVI IN UPORABI VSAKDANJIH PREDMETOV V NAMEN VADBE

Okolica hiše; V želji spodbuditi otroke k uporabi vsakdanjih predmetov kot pripomočkov in športnih rekvizitov je bil posnet film: -povezava [Dvoriščni poligon](#)

V naravi; v želji privabiti otroke v naravo in ob Dnevu Zemlje (medpredmetna povezava) je nastal naslednji film: [povezava GOZD in izzivi v gozdu](#)

IZZIV; Prve povratne informacije učencev smo dobili s pomočjo izzivov z zabavno vsebino: [povezava IZIVa.](#)

Priprave na ŠVK: film - [povezava Impro ŠVK.](#)

Vadba na prostem

Učenke in učenke smo s stopnjevanjem toplega vremena spodbujali tudi k dolgotrajnemu teku v naravi, k pohodništvu in kolesarjenju.

Prihod nazaj v šolo: TEKI. Meritve: slabi rezultati.

Povratne informacije: lepo sprejete vadbe, posnete na filmih. Navdušeni tudi starši, veliko so delali raztezne vaje v krogu družine.

Pomanjkljivost: vadba na prostem je zajemala predvsem **sprehode**, brez gibanja v območju pospešenega srčnega utripa. (aerobna, anaerobna vadba). Ni prihajalo do vadbe na prostem, ki bi ohranjala kondicijo.

PRIPRAVE NA NOVO ŠOLSKO LETO

Že v avgustu priprava in prilagoditev učnega načrta.

Planiranje pouka tako, da se učence takoj **pripravlja na vadbo za primer pouka od doma**: sklop vaj za **OTP (osnovna telesna priprava)**, **priprava tabele za izpolnjevanje gibalnega dnevnika**, navodila.

Vstrajanje in poudarjanje pomena vodenja športa tudi v času pouka od doma. Če otroci zamudijo z gibanjem v tem obdobju (hitra rast, razvoj), so posledice zelo dolgotrajne. Poleg tega športna aktivnost ugodno vpliva tudi na psihično stanje učenk in učencev.

Vadba v septembru in oktobru je bila podkrepljena z **meritvami srčnega utripa** in razlago o razlikah v ritmu bitja srca in posledično učinku na vadbo. Prav tako spremljanje telesnega in mentalnega odziva na vadbo.

Poudarjanje in ozaveščanju učenk in učencev o pomenu redne vadbe za zdravje, splošno počutje in tudi za večjo koncentracijo in lažje učenje.

Izobraževanja zaposlenih za delo in komunikacijo z učenci preko spletnih učilnic. Priprava učenk in učencev za uporabo spletnih povezav za pouk na daljavo.

Začetki pouka na daljavo

Redno in takojšnje spremljanje aktivnosti učenk in učencev v spletni učilnici, spremljanje sodelovanja. (prednost spletne učilnice)

Spremljanje oddajanja gibalnih dnevnikov.

Podajanje povratnih informacij glede na vsebino izpolnjenih gibalnih dnevnikov. (Večinoma premalo aktivnosti s povišanim srčnim utripom).

ZA MOTIVACIJO: Tedensko spreminjanje vadbenih vsebin, redno dodajanje vadb z zabavno vsebino. Stalna in redna komunikacija z učenkami in učenci.

AKTIVNI ODKLIKI

V spletnih učilnicah so ves čas dostopne povezave do vaj **za razbremenitev** telesa zaradi prisilne drže, za razvedrilo in za povečanje zbranosti pri šolskem delu.

Posnetih veliko **lastnih filmov**.

ODKLIKI v urniku, vak dan povezava do 4 vrst aktivnosti za psiho fizično razbremenitev.

Šport preko videopovezave 1xtedensko s svojim učiteljem športa.

Aktivni video odklik enkrat tedensko, vsaka skupina s svojim učiteljem (direktna povezava do VK sobe).Primer urnika razreda:

7. E	pon	tor	sre	čet	pet
	po dogovoru	po dogovoru	UBE	po dogovoru	po dogovoru
7.40-8.20	po dogovoru	NEM1, ITA1	NEM1 - VDEO	ŠPA1 - VIDEO	po dogovoru
7.55-8.10	ODS - VIDEO				
8.30-9.10	ZG	MAT - VIDEO	SLJ	NAR	ZG - VIDEO
9.20-10.00	SLJ - VIDEO	SLJ	DKE	GEO - VIDEO	GEO
10.00-10.30	AKTIVNI ODKLIK	AKTIVNI ODKLIK	ŠPO - VIDEO	AKTIVNI ODKLIK	AKTIVNI ODKLIK
10.30-11.10	ŠPO - VIDEO	GUM	MAT	TJA	TJA - VIDEO
11.20-12.00	NAR - VIDEO	ŠPO	LUM - VIDEO	MAT - VIDEO	RASTEM S KNJ.-Video
12.10-12.50	NAR	TJA - VIDEO	TJA	LUM	MAT
13.00-13.40	po dogovoru		ITA1 - VIDEO	po dogovoru	IŠ-PLES, NOG
	po dogovoru	RČL	LS1	po dogovoru	po dogovoru

Nov način spodbude športne aktivnosti

- Nov način vodenja aktivnosti v Gibalnem dnevniku (točkovanja) GD 100tka: (zelo pozitivni odzivi staršev in otrok)

The screenshot shows the 'GIBALNI DNEVNIK - 100 TOČEK' app interface. At the top, there is a header with the 'SPORT' logo and the text 'GIBALNI DNEVNIK - »STOTKA«'. Below the header, there are input fields for 'IME, PRIIMEK:', 'RAZRED:', and 'DATUM od - do:'. The main part of the app is a grid for tracking activities. The columns are labeled 'ARTIVNOSTI' and include: 'OTP od domači fitnes', 'SPIHEOD', 'POHOD v HERB / KOLD', 'TRENING na daljavo', 'PLIS, JOKA, BALET', '»AKTIVNI« ČERKLA', 'IGRE Z ŽOGI, LOPARI', 'TEK, FAKTEK', 'ZIMSKI športni aktivnosti', 'OSTALO', 'POŠTEVI in elektronski lističi', and 'TVDA OŠVETA OŠVETA'. The rows represent days of the week: 'TOČKE', 'PON', 'TOR', 'SRE', 'ČET', 'PET', 'SOB', and 'NED'. The 'TOČKE' row shows a total of 100 points. Below the grid, there are buttons for 'TEDESKI CILJI JE NAJMANJ 100 TOČKI', 'ČE TI USPE, POJDI ŠE DLJE!', and 'TVDA SKOPNA TEDESKA VSOTA'. At the bottom, there is a small text: 'Idejna zasnova: Galper Ših / proučili učitelji športa OŠ IC Vrhnika'.

Največje število točk **gibanje na prostem**.

Izvedli smo zimski športni dan, dan brez tehnologije.

- Povratne informacije:** zelo dobre, starši podpirajo naše spodbujanje otrok k športni aktivnosti.

Trudimo se, zadnji, najdaljši prst, ki seže do otrok, pa so starši.

- ▣ Z odzivi učenk in učencev smo zadovoljni. Posneti filmi so zelo dobro ogledani (joga blizu 8000 ogledov, tabele izpolnjene). Otroke vidimo, kako so aktivni v naravi.. Kakšno bo dejansko stanje, tega pa ne moremo vedeti. Nobena ocena ne bo tako pomembna, kot psihofizično stanje osnovnošolk in osnovnošolcev.
- ▣ Veliko lahko storimo, tudi s svojim zgledom. Popolnoma vsega pa ne.
- ▣ TO JE NAŠA SKRIB, TO JE NAŠE POSLANSTVO.

Lep dan VSAK DAN vsem!

Mojca Sluga