

Stručni rad

# **INTERESNA DJELATNOST – SATI KRETANJA**

Manca Moškon, OŠ Adama Bohoriča Brestanica

**Sažetak**

Sport je širok pojam s vrlo dobrim i blagotvornim učincima, zabavan je. Mlađa djeca imaju veliku potrebu za vježbanjem. Vrlo je dobro ako djecu od malih nogu znamo usmjeravati na svakodnevno kretanje. Ulaskom u školu jačamo kretanje i usmjeravamo ga na satu sporta i drugim predmetima, jer je dokazano da učenici kroz igru i kretanje lakše i učinkovitije uče. U ovom članku predstaviti ću zanimljivu aktivnost. Satovi kretanja su sport od interesa koji obuhvaća veliki izbor sportskih aktivnosti. Bitno je da se učenici opuste i kreću što je više moguće.

**Ključne riječi:** sport, kretanje, igra, opuštanje, zabava

## 1. Uvod

U osnovnoj školi sport ima važnu ulogu među školskim predmetima, utječući tako na stjecanje različitih motoričkih vještina i sposobnosti. Sport utječe na fizički, motorički, kognitivni i emocionalno-socijalni razvoj učenika. On oblikuje njihove vrijednosti i relevantne odnose među njima [2].

Redovitim i kvalitetnim sportskim vježbanjem pridonosimo skladnom biopsihosocijalnom razvoju mladih, opuštanju, neutralizaciji negativnih učinaka višesatnog sjedenja i drugih nezdravih navika. Uz stalnu brigu o zdravom razvoju, educiramo i učimo učenike kako da svoje slobodno vrijeme oplemene sportskim sadržajima u svim životnim razdobljima. Zdravim načinom života moći će se brinuti o svojoj dobrobiti, zdravlju, vitalnosti i životnom optimizmu (Nastavni plan i program - Sportski odgoj, [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf)).

Učitelji u svom radu slijede nekoliko polazišta. Jedno od njih je da je tjelesni odgoj sredstvo cjelovitog razvoja učenika. Naš je zadatak potaknuti učenike na redovite sportske aktivnosti. Moramo biti svjesni da je igra izvor opuštanja i odgojno sredstvo koje se mora uključiti u svaki sat sportske/interesne aktivnosti. Također je vrlo važno poticati učenike na sportsko ponašanje i dobre odnose. Uz sve navedeno, potrebno je osigurati i sigurnost tijekom vježbanja (Nastavni plan i program – Sportski odgoj, [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/ UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/ UN_sportna_vzgoja.pdf)).

## 2. Glavni dio - interesna aktivnost Sati kretanja

U sklopu proširenog programa učenicima nudimo različite interesne aktivnosti. U našoj školi provodim sportsko interesnu aktivnost Sati kretanja. U interesnu aktivnost mogu se uključiti svi učenici prvih razreda. Moglo bi se reći da je to dodatni sat sportske aktivnosti tjedno. Učenici vole ovu zanimljivu aktivnost jer se opuštaju i zadovoljavaju želju za kretanjem.

Učenici dodatno stječu i razvijaju vještine u području kretanja tijekom satova kretanja. U prvom satu interesne aktivnosti zajedno s učenicima formuliram pravila koja se odnose na pravila u nastavi. Učenike upoznajem s rasporedom aktivnosti od interesa, temama i opremom koja će nam biti potrebna za provedbu aktivnosti. Ponavljamo i pravila za rukovanje opremom i priborom. Tijekom godine učenici se susreću sa sljedećim temama: igre trčanja, elementarne igre, prirodni oblici kretanja, štafetne igre, igre loptom, pučke igre, igre opuštanja, igre za opuštanje, joga za djecu, vježbe svjesnosti, pokretne igre (Deset prstiju itd. . .), ritmičke vježbe (ritmički razgovori, obrazac imena i prezimena i sl.), kretanje na odbrojanju, kretanje uz dječje pjesmice (Jesenske životinje i dr.), plesne igre (Robot i sl.), slobodni i vođeno plesno izražavanje, dječji ples (Abraham 'ima sedam sinova itd.), stvaranje uz glazbu (plesni koraci, fantazija s određenom glazbom) i plesnim izražavanjem (komponiranje plesa i njegovo izvođenje). Pojedinačne aktivnosti detaljno opisujem u dnevnim pripremama. Teme i sadržaji se smisljeno isprepliću tijekom cijele školske godine. Na primjer, u mjesecu prosincu vježbamo ples na satima pokreta. Na početku školske godine fokusiramo se na osnovne igre i igre trčanja. Sat sam postavila slično predmetu sport – uvodna motivacija, glavni dio i završni dio.

Pratim sljedeće ciljeve:

Učenici:

- sveobuhvatno razvijati motoričke sposobnosti (koordinaciju, pokretljivost, točnost...) i prostornu orijentaciju
- opušteno izvođenje prirodnih oblika kretanja
- razvijati osnovne vještine rada s loptom
- prevladati napore trčanja
- razvijati osjećaj za ritam
- slobodno izražavanje glazbenih doživljaja i predstave s pokretima
- uživanje u pjevanju i ritmičkim izgovorima
- improviziranje na glazbene teme
- prepoznati i izvoditi jednostavne igre kretanja i dječje plesove
- pjevati kratke narodne i umjetničke pjesme čiji sadržaj potiče njihovo iskustvo, oduševljenje, maštu i igru
- izvoditi plesne igre u opuštenom ritmu uz različitu glazbenu pratnju
- pokretom i plesom popratiti pjevanje i raznih pjesama
- razvijati pozitivan stav, radost i interes za tjelesnu aktivnost, sport i ples
- opustiti se i doživjeti pozitivne emocije prilikom izražavanja pokretom
- aktivno i slobodno sudjelovati u grupi
- razviti naviku tolerantnog prijateljskog ponašanja u grupi
- slijediti pravila različitih igara
- pripremati za rad i pospremati nakon posla
- pridržavati se sigurnosnih načela

Moji prioriteti su:

1. Osigurati opuštenu atmosferu u kojoj prevladavaju osjećaji sigurnosti, topline i poštovanja.
2. Osigurati prijateljsku komunikaciju i usvojiti pozitivan obrazac ponašanja kroz tolerantan i prijateljski odnos učenika između sebe i drugih odraslih osoba s kojima učenici dolaze u kontakt.
3. Poštovati učenikovu individualnost, njegove potrebe i način razmišljanja.
4. Ponuditi što više prilika za razgovor i kretanje te izražavanje mišljenja i osjećaja.
5. Pobrinuti se za sigurnu i opuštenu dobrobit učenika.

### 3. Zaključak

Na kraju svake školske godine uvijek smatram da je učenicima hitno potrebno što više vježbanja, pa osim sporta i učenja prelaskom između razreda na druge predmete, nudim i sate kretanja koji su izvrstan dodatak obveznoj nastavi u školi. Vjerujem da je rano djetinjstvo vrijeme za razvoj motoričkih sposobnosti i stvaranje vrijednosti. Mlađi učenici jako vole sport. Igra ih dodatno motivira. Vrlo je poželjno da učenici upoznaju različite sportove i okušaju se u njima. Ispravno je učenicima omogućiti što više kretanja, jer će im to pomoći da se bolje razvijaju i usvoje dobre obrasce, navike i vrijednosti u budućnosti.

### 4. Literatura

[1.] Program osnovna šola, športna vzgoja, učni načrt. Pridobljeno dne 6. 7. 2021, iz:

[https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf) .

[2.] Dežman C. in B. (2004). Igre z žogo v prvem triletju osnovne šole. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.