



JAVNI VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI ZAVOD  
OSNOVNA ŠOLA DESTRIK-TRNOVSKA VAS

JVIZ OŠ DESTRIK-TRNOVSKA VAS

## GIBALNICA ZA VSE

Področje: **ŠPORT**  
**RAZISKOVALNA NALOGA**



Avtorji: EDVINA DURIĆ  
NINA HORVAT  
DAŠA POLANEC

Mentorica: Urška Jaroš

Destričnik, 2019

## **ZAHVALA**

Zahvaljujemo se mentorici Urški Jaroš za pomoč pri raziskovalnem delu. Hvala tudi gospema Mateji Miklošič in Klavdiji Heric za jezikovno ureditev naloge in angleški prevod povzetka.

## Kazalo vsebine

1 UVOD.....	1
2 TEORETIČNI DEL .....	1
2.1 Učenje in učni uspeh .....	1
2.1.1 Dejavniki uspešnega učenja .....	1
2.1.2 Učna motivacija .....	2
2.1.3 Pozornost in koncentracija.....	2
2.2 Gibalna aktivnost.....	3
2.2.1 Gibalni razvoj v obdobju od 6. do 10. leta starosti .....	4
2.2.2 Vpliv gibalne aktivnosti .....	4
2.2.3 Gibalna aktivnost v šoli .....	5
3 RAZISKOVALNI DEL.....	6
3.1 Namen in cilj raziskave.....	6
3.2 Razčlenitev raziskovalnega problema .....	7
Raziskovalna vprašanja .....	7
Raziskovalne hipoteze .....	7
3.3 Raziskovalne metode .....	7
3.3.1 Preučevanje literature.....	7
3.3.2 Predstavitev video posnetkov .....	8
3.3.4 Postopki zbiranja podatkov.....	11
3.3.5 Intervju .....	12
3.3.6 Raziskovalni vzorec.....	12
3.3.7 Postopki obdelave podatkov.....	12
4 REZULTATI .....	12
5 RAZPRAVA.....	16
6 ZAKLJUČEK.....	17
7 VIRI IN LITERATURA.....	18

## KAZALO SLIK

Slika 1: Raztezna vaja na stolu. ....	8
Slika 2: Plezanje (vaja za sproščanje). ....	9
Slika 3: Upogibanje kolen h komolcem. ....	10
Slika 4: Izmenično dvigovanje rok in nog. ....	10
Slika 5: Zoplešimo skupaj. ....	10
Slika 6: Ples KOKO. ....	11

Slika 7: Ples Gremo okrog sveta. ....	11
Slika 8: Vaje za moč pri učencih drugega razreda. ....	15
Slika 9: Plesno gibalna aktivnost pri učencih prvega razreda. ....	15
Slika 10: Vaje za sproščanje pri učencih tretjega razreda. ....	15

## **KAZALO GRAFOV**

Graf 1: Dnevna gibalna aktivnost učencev, izražena v minutah. ....	12
Graf 2: Sodelovanje učencev pri pouku po gibalni aktivnosti. ....	13
Graf 3: Pozornost in koncentracija pri pouku po gibalni aktivnosti. ....	14
Graf 4: Priljubljenost gibalnih vsebin. ....	14
Graf 5: Počutje učencev po gibalni aktivnosti. ....	16

## POVZETEK

Učenci imajo v naši šoli veliko priložnosti, da se športno udeležujejo. Poleg obveznega programa, kjer imajo učenci od prvega do petega razreda tri ure športne vzgoje na teden, se vključujejo v interesne dejavnosti gibanja v razširjenem programu, kjer jim je ponujeno še nekaj dodatnih ur. Pri pouku večkrat zaznavamo, da učenci potrebujejo krajši odmor, saj jim pade koncentracija, postanejo nemirni in potrebujejo sprostitev.

Namen naše raziskovalne naloge je bil, da povečamo gibalno aktivnost učencev med odmori in s tem izboljšamo njihovo koncentracijo med poukom. Izdelali smo video posnetke z različnimi oblikami vadbe, ki smo jih naložili na računalnike v učilnicah od prvega do petega razreda. Učitelji so s pomočjo IKT-table predvajali različne gibalne vsebine. Ugotavljali smo, ali povečana gibalna aktivnost vpliva na pozornost in koncentracijo pri pouku, ali učenci bolje sodelujejo in ali so bolj zavzeti za delo in umirjeni. Avtorji razlagajo, da je gibalna aktivnost pomemben dejavnik učne uspešnosti učencev.

Učiteljicam smo naročili, naj dva tedna intenzivno predvajajo vsebine, ki smo jih pripravili. Nato smo jih s pomočjo strukturiranega intervjuja vprašali za mnenje. Podatke smo obdelali v excelu in jih predstavili z grafi.

**Ključne besede:** učenje, pozornost in koncentracija, gibalna aktivnost.

## SUMMARY

The students at our school have the big opportunity to partake in sports. In addition to the obligatory school programme where students from grades one to five have Physical education three times per week, they can choose a few lessons of additional extracurricular sportive activities within the extended programme as well. We have noticed that students need a shorter break during the obligatory lessons as their attentiveness declines, they become restless and thus need some relaxation.

The purpose of our research paper is to increase the physical activity of the students during the breaks and in this manner improve their attentiveness during lessons. We have produced video tapes with different types of workout exercise and uploaded them on computers in the classrooms from grade one to five. With the help of ICT teachers have projected various workout exercises to the students. We have researched whether an increased physical activity affects the attentiveness and concentration during the lessons, whether the students are more active and cooperative during lessons, whether they are more eager to work and whether they are calmer. The authors explain that physical activity is an important factor when it comes to students being successful in learning.

The teachers have been instructed to intensively project the prepared workout video tapes to the students for two weeks. Then we have interviewed the teachers using structured questionnaires which enabled the teachers to express their opinion on the matter. The data has been processed in excel and presented by using charts.

**Key words:** learning, attentiveness and concentration, physical activity.

## 1 UVOD

Pozornost je osredotočenost na zunanje ali notranje predmete, tako da se omejimo le na nekatere. Koncentracija je aktivna pozornost. Je sposobnost zbranega dela in vztrajanja na nekem dražljaju (Mravlje, 1999). Popolne koncentracije smo sposobni omejeni čas in gibalna aktivnost posredno vpliva na aktivno pozornost oziroma koncentracijo (Keller, 2000).

Gibalna aktivnost vpliva ne le na telesni in gibalni razvoj, temveč tudi na razvoj kognitivnih, čustvenih in socialnih kompetenc. Z gibanjem, ki je njegova primarna potreba, otrok spoznava okolico in samega sebe.

V šoli pri pouku učenci veliko sedijo. Zahtevnost učne snovi, ki jo določajo učni načrti učiteljem, le delno dopušča, da so pri svojem delu inovativni, samostojni in da si vzamejo čas za gibanje. Zahtevnost in količina učne snovi je prevelika, zato ji veliko učencev težko sledi. Gibalna aktivnost med poukom je omejena na prosto telovadnico ali ob primernem vremenu na zunanje površine. Število učencev je v oddelkih večinoma tolikšno, da za odhod na zunanje površine potrebujejo dodatnega spremljevalca, zaradi česar je možnost za gibanje v naravi zelo omejena. Odhod do telovadnice zahteva določen čas, odmori pa so prekratki, da bi se učenci odpravili do telovadnice in tam opravili kakšno gibalno aktivnost. Tudi število učencev v telovadnici bi bilo preveliko. Prav v ta namen smo se odločili, da izdelamo video posnetke, s katerimi bomo učencem omogočili več gibanja kar v razredu, učiteljem pa priprava na aktivnost ne bo vzela veliko časa.

## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 Učenje in učni uspeh

Po Unescovi definiciji je učenje vsaka sprememba v vedenju, informiranosti, znanju, razumevanju, stališčih, spretnosti ali zmožnostih, ki je trajna in je ne moremo pripisati fizični rasti ali razvoju podedovanih vedenjskih vzorcev (Unesco/ISCED, 1993, povzeto po Marentič Požarnik, 2000). Gre torej za trajno spremembo, ki je pridobljena v interakciji med posameznikom in okoljem.

Učna uspešnost nam pokaže položaj posameznika med vrstniki glede na usvojeno znanje in veščine, ki so opredeljeni z učnimi cilji v kurikulumu. Nadalje je učna uspešnost v učnih načrtih opredeljena z učnimi cilji oz. standardi znanja. Ti so postavljeni kot merilo učenčevih dosežkov. Najpogostejši pokazatelj učnih dosežkov v osnovni šoli so šolske ocene in nacionalno preverjanje znanja.

#### 2.1.1 Dejavniki uspešnega učenja

Dejavnike učne uspešnosti deli Marentič Požarnikova (2000) na notranje in zunanje. Med notranje uvrsti fiziološke in psihološke. Fiziološki dejavniki so tisti, ki izhajajo iz telesnega stanja, zdravja in počutja. Splošno telesno počutje in raven energije vplivata na vzdržljivost pri umskem delu. Psihološki dejavniki izhajajo iz učenčevih osebnostnih dejavnosti: intelektualnih sposobnosti, sposobnosti upravljanja s čustvi, njegove govorne

kompetentnosti, motivacije za učenje, pripisovanja vzrokov za (ne)uspeh in iz samopodobe učenca.

Med zunanje, ki izhajajo iz okolja, v katerem se posameznik nahaja, uvrščamo fizikalne, družbene in socialne. Slednji so značilnosti družine, razrednega konteksta, učiteljev in šole, značilnosti vrstniškega konteksta ter značilnosti širšega družbenega okolja (Marentič Požarnik, 2000).

Za uspešno učenje so poleg sposobnosti izredno pomembne tudi učne navade. Učenja se je treba lotiti tako, da dosegamo dobre rezultate ob ekonomičnem trošenju energije in časa. Marentič Požarnik (1988) opozarja, da učenci v šoli naj ne bi pridobili le določenih konkretnih znanj, temveč bi usvojili tudi uspešne postopke, kako znanje uspešno pridobiti.

Na uspešno učenje vplivajo organizacija učnega prostora, upoštevanje lastnega periodičnega spreminjanja fizioloških in psiholoških procesov, odziv na okolje in spremembe v njem ter preferenčni stil znanja in učenja. Strokovnjaki poudarjajo, naj si zastavimo cilje učenja in si izpišemo najpomembnejše podatke v obliki miselnih vzorcev, Paukove strategije ali kako drugače. Kakovostno učenje zaznamo takrat, kadar smo celostni, miselno in čustveno aktivirani. Temu lahko rečemo aktivno učenje. Na uspešno učenje vplivajo tudi: stanje čutil in živčevja, zdravstveno stanje, umske in druge spretnosti, način učenja in spoznavanja, kako je posameznik motiviran, osebne lastnosti, učni prostor, predznanje in čustveno vedenjske značilnosti (Gider, 2012). Prostor učenja naj bo urejen in zračen, v njem mora biti dovolj svetlobe, naj ne bo prehrupen, v njem naj bo ustrezna temperatura in pripomočki za učenje naj bodo zmeraj pri roki (Žnidar, 1999).

### 2.1.2 Učna motivacija

Na motivacijo lahko gledamo kot na gonilno silo, ki nas spodbuja, da ravnamo v skladu z nekim ciljem. Je psihološki element in spodbuja organizem tako, da ravna v skladu s svojimi željami, potrebami in notranjo kontrolo (Motivacija, b. d.)

Marentič Požarnik (1988) med učno motivacijo šteje vse, kar spodbuja učenje, ga usmerja in mu določa intenzivnost in trajanje. Pravi, da je učna motivacija produkt medsebojnega delovanja razmeroma trajnih osebnostnih potez učenca samega in učiteljevega poučevanja, spodbujanja in zanimivosti snovi.

Kot navajata avtorja Potokar in Jereb (2003), je sposobnost možnost za učenje, motivi pa to možnost uresničujejo. Šolskim neuspehom večkrat botruje pomanjkanje motivacije in ne sposobnosti. V vsaki aktivnosti je potrebna določena stopnja vzbujenosti, napetosti ali budnosti v organizmu, ki naj ne bi bila niti prenizka niti previsoka. Cilje je potrebno zastavljati individualno vsakemu posamezniku, učno snov pa primerno diferencirati.

Ob primerni motivaciji je šolsko delo veliko lažje opravljati. Vendar samo motivacija ni dovolj. Učenci morajo biti pri svojem delu skoncentrirani, da lahko procesirajo čim več zelene snovi. Učitelji pa so tisti, ki morajo učence motivirati in pritegniti z različnimi oblikami poučevanja in razlage učne snovi.

### 2.1.3 Pozornost in koncentracija

Pozornost je osredotočenost na zunanje ali notranje predmete tako, da se omeji le na nekatere. Učencu omogoča, da gradivo pride v njegovo zavest. Obseg pozornosti je količina dražljajev, ki jih posameznik jasno zazna, trajanje pozornosti pa je odvisna od

učenčeve utrujenosti, motivacije, interesa, vrste in težavnosti gradiva. Na pozornost vplivajo zunanji dejavniki (intenzivnost dražljajev, velikost, trajanje, vrsta in sprememba dražljajev) in notranji dejavniki, ki so posameznikovi motivi (Musek, Pečjak, 1996).

Ločimo pasivno pozornost, ki je neprostovoljna, in aktivno pozornost, ki je prostovoljna, namenska in zavestna (Mravlje, 1999).

Mravlje (1999) navaja, da je aktivna pozornost, ki ji pravimo koncentracija, sposobnost zbranega dela in vztrajanja na nekem dražljaju. Posameznik takšno pozornost zavestno usmerja in vzdržuje ter se ubrani dražljajev, ki bi lahko bili moteči. Bistveno pri aktivni pozornosti je, da svoje misli za dalj časa naravnamo na določeno točko (Beyer, 1992).

Sposobnost koncentracije pridobimo, kar pomeni, da je ne izvajamo avtomatično, temveč se je naučimo. Z redno in ustrezno vajo se lahko koncentracija izboljšuje (Leadoux, 2015).

Učenci imajo precej pogosto težave s pozornostjo in koncentracijo. Učitelji opažajo te težave pri vedno več učencih, ki:

- so pogosto zasanjani;
- niso zmožni sedeti pri miru;
- se jih zlahka zmoti;
- težko sledijo navodilom;
- se težko organizirajo in pogosto izgubljajo stvari;
- s težavo dokončajo šolske naloge in se težko učijo;
- imajo grdo pisavo oz. slabo pišejo v primerjavi z drugimi otroki iste starosti;
- kažejo določene vedenjske težave, kot so agresija, hitro menjanje razpoloženja ali razdražljivost;
- si težje najdejo prijatelje in ohranjajo prijateljstva;
- so bolj nerodni oziroma imajo slabše motorične sposobnosti (tek, skakanje) (Leadoux, 2015).

Učenci, ki imajo, kljub različnim oblikam pomoči, težave dalj časa, gredo v postopek za usmerjanje.

Keller (2000) navaja, da smo popolne koncentracije sposobni omejeni čas in da je pri skoncentrirani umski dejavnosti po 20 do 30 minutah že opaziti prvo zmanjšanje pozornosti. Pomembno je, da med dejavnostmi, ki zahtevajo aktivno pozornost, delamo krajše odmore. V odmorih zberemo nove moči, razbistrimo misli in se pripravimo na delo. Gibalne aktivnosti koristijo učenju posredno in neposredno. Neposredno jih uporabljamo pri učenju posameznih predmetov, posredno pa gibalna aktivnost vpliva na občutenje telesa, zaznavanje, zbranost, pozornost, pomnjenje, znajdenje v času in prostoru ter vpliva na emocionalno počutje posameznika in na medsebojne odnose v skupini (Gasser, 2018).

## **2.2 Gibalna aktivnost**

Že v otroštvu je potrebno poskrbeti za veliko gibanja, saj le-to pozitivno vpliva na celoten razvoj otroka (telesni, umski, čustveni in duševni).

Gibanje je ena izmed otrokovih primarnih potreb. Tako namreč spoznava svoje telo, preizkuša, kaj zmore, zraven doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih ter spretnostih (Vertnik, 2014). Spoznava okolico in samega sebe. Na telesni in gibalni razvoj



vplivajo različni dejavniki: dednost, okolje, socialno-ekonomske razmere, kronično stresno obdobje, športna aktivnost. Nekateri otroci se gibalno ne razvijajo s pričakovano hitrostjo. Vzroki za zaostanek v gibalnem razvoju so različni: zorenje možganskih centrov, nepravilen ali slabši telesni razvoj, slaba telesna kondicija, slabši razvoj mišljenja, preobremenjenost, stres, pretirano ukvarjanje s športom, strah ipd. (Nemec in Krajnc, 2011). Med najpomembnejše dejavnike, ki pozitivno vplivajo na gibalno dejavnost otroka, sodi družina. Spodbuja ga v gibanju in vzgaja v športnem duhu. Otrok potrebuje dovolj veliko količino gibanja, saj lahko v nasprotnem primeru občuti posledice tudi v svojem razvoju (Vertnik, 2014).

### 2.2.1 Gibalni razvoj v obdobju od 6. do 10. leta starosti

Otroci v tem obdobju, ne glede na telesno težo, dobro obvladajo gibanje svojega telesa. Imajo tudi dobro koordinacijo, zato nimajo težav s hojo in tekom. To starostno obdobje uvrščamo v zlato dobo gibalnega razvoja otrok, zato je zelo pomembno, da se otroci veliko gibljejo in različne oblike gibanja usvajajo skozi igro. Načrtovanje vadbe v tem obdobju predstavlja zelo zahtevno in široko znanje strokovnjaka, ki ga usmerja (Dekleva, 2015).

### 2.2.2 Vpliv gibalne aktivnosti

Gibalna aktivnost vpliva na:

**a) telesni in gibalni razvoj:** telesni in gibalni razvoj sta v tesnem medsebojnem sovplivanju. Napredek na enem področju vodi v napredek na drugem (Zurc, 2008). V obdobju od sedmega do enajstega leta starosti je letni prirastek nekje 5 centimetrov. Količina podkožnega maščevja se pri dečkih med 7. in 11. letom povečuje, nato pa se začne zmanjševati. Pri deklicah je podobno, vendar se po 11. letu ponovno prične povečevati. Vse to vpliva na telesno težo. Najuspešnejše obdobje za učenje gibalnih vzorcev je med 6. in 11. letom starosti. Novih gibalnih tehnik se otrok uči izredno hitro in brez večjega napora (Strel, 1996).

**b) razvoj kognitivnih sposobnosti:** po Piagetu je otrok med sedmim in enajstim letom v razvoju mišljenja na stopnji konkretnih operacij – v obdobju konkretno logičnega mišljenja (Labinowicz, 2010). Vsi veliki umi so pisali o povezanosti gibalne aktivnosti in kognitivnega razvoja – Platon, Locke, Komenski, Rousseau, Pestalozzi in kasneje Montessori, Dewey in Piaget. Verjeli so, da je gibalna aktivnost osnova intelektualnemu razvoju. Kasnejše raziskave so to tudi potrdile (Zurc, 2008). Gibalna aktivnost je povezana z razvojem kognitivnih sposobnosti.

**c) čustveni razvoj:** mlajši šolar že bolj uspešno nadzira izražanje lastnih čustev. Študije o povezavi gibalne aktivnosti in čustvenega razvoja niso tako pogoste, vendar kažejo na pozitivne učinke gibanja v posameznikovem čustvenem razvoju in imajo v obdobju otroštva pomemben vpliv na razvoj samopodobe oziroma pojmovanja samega sebe (Zurc, 2008).

**č) socialni razvoj:** gibalna aktivnost je kot dejavnik okolja zelo pomembna v socialnem razvoju. Teorije učenja in socialnega učenja razlagajo, da se s procesom socialnega učenja otrok nauči vedenja tudi s pomočjo gibalne in športne aktivnosti (Zurc, 2008). Pri gibanju je druženje izrednega pomena, kakor tudi sodelovanje v različnih štafeti in moštvenih igrah.

Gibalna dejavnost vpliva na telesno in duševno zdravje. Če se ustrezno in v zadostnih količinah gibamo, to dobro vpliva na srce, ožilje, zdravje kosti, dihala in mišice, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije, izboljšuje spanec, krepi imunski sistem, izboljšuje samospoštovanje in samozavest ter pomembno vpliva na kakovost življenja v vseh starostnih obdobjih (Hudelja, 2014).

### 2.2.3 Gibalna aktivnost v šoli

V šoli učenci veliko presedijo, vsaj štiri ure na dan. Straši jih pripeljejo v šolo z avtom, nato sedijo pred računalniki, ko se učijo in pišejo naloge. Veliko uporabljajo tudi novo tehnologijo: pametne telefone, tablice, računalnike itd. Naša družba je vse bolj potrošniško usmerjena. Ena izmed osnovnih otrokovih potreb pa je gibanje, ki ga zanemarjamo in nadomestila zanj iščemo v drugih dražljajih. Tako z različnimi mediji zadovoljujemo otrokove potrebe, ki pa dolgoročno nimajo pozitivnega učinka na njegovo zdravje (Štemberger, 2004).

Profesorji so že leta 2007 na posvetu podali izhodišča. Učencem je treba vsak dan zagotoviti dve uri gibalnih in športnih dejavnosti, od tega vsaj 30 minut s takšno obremenitvijo, ki zagotavlja razvoj funkcionalnih sposobnosti. Eno uro športnih dejavnosti naj zagotavlja šolski sistem z obveznim in razširjenim programom, eno uro pa športna društva, zasebniki, družinsko okolje ali pa se naj omogoči dostopnost športnih površin za samostojno športno dejavnost mladih.

Vsi učenci morajo imeti tedensko najmanj 3 ure (135 minut) obvezne športne vzgoje v vseh razredih ali letnikih šolanja. Zaradi izrednega pomena športne vzgoje na otrokov razvoj moramo omogočiti skupno poučevanje učitelja razrednega pouka in učitelja športne vzgoje v prvem in drugem triletju osnovne šole (Plavčak, 2007).

Nekaterim šolam je ob vstopu v razširjen program delno uspelo zagotoviti vsak dan eno uro gibalne aktivnosti. Vendar veliki večini šol infrastruktura ne dopušča oziroma onemogoča kvalitetno izvajanje vsebin. Znak za alarm so prav vsi delavci na športnem področju videli, ko je krivulja ravni telesno gibalnih sposobnosti naših učencev padala. Ugotovili so, da je problem treba reševati celostno in narediti dober koncept.

V ta namen smo želele ustvariti dejavnost, s katero bi povečale gibalno aktivnost naših učencev.

Ko se gibljemo, zadnji spodnji del možganov postane zelo aktiven in živci posredujejo informacije v višje predele možganov, ki jih uporabljamo za koncentracijo. Z gibanjem smo lahko bolj skoncentrirani in koncentracijo ohranimo dalj časa. Strokovnjaki prav tako ugotavljajo, da bolj kot so otroci pri gibanju koordinirani in imajo boljše ravnotežje, bolj možgani delujejo. Usklajeno gibanje obeh polovic telesa vodi do usklajenega delovanja obeh možganskih polovic in s tem pozitivno vpliva na učne sposobnosti otrok (Geršak, 2013). Vadba, ki je primerna za obdobje med šestim in devetim letom, mora biti zastavljena zelo splošno. Vključevati mora široko paleto različnih oblik gibanja, zato jo mora voditi dober strokovnjak.

### RAZTEZNE VAJE

S pomočjo razteznih vaj povečamo gibljivost. Gibanje zaradi tega postane bolj koordinirano in lahkotno. Zmanjša se možnost poškodb. Raztezne vaje se lahko izvajajo statično in dinamično. Pomembno je, da naredimo vaje za večino oziroma za vse mišične skupine.

## VAJE ZA MOČ

Z vajami za moč zagotavljamo bolj učinkovito in varno gibanje. V ožjem smislu pa cilj vadbe moči vključuje boljše delovanje živčno-mišičnega sistema, kot je boljša aktivacija mišic. Mišice lahko pripravimo na velika bremena in na kontrolo refleksov pri gibanju kot so poskoki in teki, oziroma tistih vrstah gibanja, ki so povezana z udarci. Če želimo doseči zastavljene cilje, je potrebno izbirati ustrezne metode obremenitev in prave vaje (Strojnik, 2013). Za učence v našem ciljnem starostnem obdobju potekajo vse vaje za pridobivanje moči z lastno težo, brez dodatnih obremenitev. Pri vadbi za moč je v začetku pomembno, da se primerno ogrejemo in na koncu sprostimo.

## VAJE ZA SPROŠČANJE

Vaje za sproščanje imajo čudovit, pomirjujoč učinek. Našo zavest oddaljijo od misli, nabitih s čustvi, in jih usmerijo k čustveno nevtralnimi aktivnostim, kot so ozaveščanje dihanja ali različnih delov telesa. Kratke vaje za sproščanje so pomembne, ker telo in um počivata in se obnovljata. Uspešnost sproščanja je odvisna od tega, kako dobro se boste osredotočili na proces in usmerili zavest na določen del telesa ali dihanje (Ciganovič, 2014).

## PLESNO-GIBALNA AKTIVNOST

Ples oziroma gibalna dejavnost z ritmom vpliva pozitivno na otrokove fizične in psihične sposobnosti. Pri plesu ni omejitev in pravil, ki bi omejevala in določala natančnost izvedbe gibov. Vsi ljudje se lahko izražamo s plesom ne glede na raso, spol, versko pripadnost ali kakšno pomanjkljivost, saj nas le-to pripelje do skupnega sodelovanja. Otrok s plesom posnema in navzven izraža utripanje vsake svoje celice. Sporočila lastnega telesa so sprva ves otrokov notranji svet. Ples spodbuja zavedanje lastnega telesa in z razvojem motorike se razvija celotna sposobnost kontrole telesa. Prispeva tudi k samozavedanju, občutju uspeha in samozadovoljstva ter ugodno vpliva na razvoj socialnih sposobnosti (Zagorc, 2006). Za izboljšanje otrokovih miselnih sposobnosti bi po mnenju Krofličeve (1999) v šolah morali spodbujati ustvarjalno gibanje, saj bi tako vključevali v proces pouka celosten pristop.

Ples je umetniška dejavnost in stimulira zavest o telesnih močeh, krepi predstavljalnost, prispeva k razvoju hkratnega zavedanja sebe in okolja, integrira zavedanje, spoznavanje, spominjanje, občutenje, pretok misli in zmanjšuje mišične inhibicije. K boljšemu učnemu rezultatu bi pripomoglo, če bi v šolah poskrbeli, da bi se otroci naučili misliti vizualno (Zagorc, 2008). Gibanje pri pouku je sprostitev, izrazno sredstvo in spodbudna metoda.

## 3 RAZISKOVALNI DEL

### 3.1 Namen in cilj raziskave

Danes se učenci v osnovni šoli vedno manj gibljejo. Njihove popoldanske aktivnosti so pri veliki večini usmerjene na gledanje v ekran in druženje s sovrstniki v virtualnem svetu. Tudi v šoli je veliko sedečega položaja, saj je učna snov zahtevna. Namen naše raziskovalne naloge je bil izdelati video posnetke, s katerimi bodo učenci od 1. do 5. razreda v času odmorov ali med poukom povečali svojo gibalno aktivnost. Za vsako obliko vadbe smo

oblikovali svoj video posnetek. Cilj je bil izdelati video posnetke, ki bodo učence zabavali, jih razbremenili in jim povečali koncentracijo pri naslednjih urah.

Temeljni nameni in cilji empiričnega dela so:

1. Povečati gibalno aktivnost učencev.
2. Seznaniti se z dejavniki učne uspešnosti.
3. Spoznati vlogo gibalne aktivnosti.
4. Ugotoviti, ali gibalna aktivnost izboljšuje pozornost in koncentracijo pri učencih.
5. Ugotoviti, ali učenci po gibalni aktivnosti lažje delajo pri pouku.

### **3.2 Razčlenitev raziskovalnega problema**

Raziskovalna vprašanja

- Ali povečana gibalna aktivnost pozitivno vpliva na koncentracijo in pozornost pri pouku?
- Ali gibalna aktivnost spodbudi učence k boljšemu sodelovanju pri pouku?
- Katera oblika gibalne aktivnosti je za učence najboljša?
- Ali smo z video posnetki povečali tedensko gibalno aktivnost učencev?

Raziskovalne hipoteze

Do odgovorov smo skušali priti s preverjanjem naslednjih hipotez:

H1: Gibalna aktivnost učencev se je s pomočjo video posnetkov povečala za 60 minut tedensko.

H2: Gibalna aktivnost med odmori je povečala pozornost in koncentracijo učencev pri nadaljevanju pouku.

H3: Učenci so se po gibalni aktivnosti umirili, bolje sodelovali pri pouku in bili bolj zavzeti za delo.

H4: Učenci so najraje uporabljali video posnetke plesno-gibalne aktivnosti.

### **3.3 Raziskovalne metode**

#### **3.3.1 Preučevanje literature**

Raziskovanja smo se lotili z zbiranjem spletne in knjižne literature. Pregledali smo različne knjige s področja športa in se seznanjali z dejavniki učne uspešnosti. Nadaljevali smo s prebiranjem raznih diplomskih del, povezanih z našo temo. Na Youtubu smo si ogledali različne oblike vaj za sproščanje, vaj za raztezanje in vaj za moč. Izdelali smo načrt za plesno-gibalne aktivnosti in nekaj posnetkov skupinskih koreografij.

### 3.3.2 Predstavitev video posnetkov

#### RAZTEZNE VAJE

Pri raztezni vaji smo poskušali izvesti nekaj vaj na stolu in ob mizi. Izvedli smo naslednje vaje:

- Roke sklenemo v zaročenje nazaj in jih potiskamo navzgor.
- Sedimo na stolu in se s trupom obrnemo nazaj, z roko se primemo za naslonjalo. Enako ponovimo na drugi strani.
- S stolom se pomaknemo nazaj in se primemo za mizo. Nato glavo in ramena potisnemo navzdol.
- Vstanemo in roke potisnemo navzgor. Lahko stopimo tudi na prste.
- V bokih se nagnemo na levo in desno stran.
- Naredimo deset počepov.

Vsako vajo izvajamo sedem sekund. Po končani vaji sprostimo roke in noge. Posnetek traja 3 minute in 36 sekund.



Slika 1: Raztezna vaja na stolu.

#### VAJE ZA SPROŠČANJE

Pri vajah za sproščanje je izredno pomembno pravilno dihanje. Globok vdih in izdih. Vaje za sproščanje so naslednje:

- DREVO: Roke naj potujejo s kolen, mimo popka in se razširijo v veliko krošnjo. Roke potisnemo dol in izdihnemo.
- PLEZANJE: Z rokami naredimo velik krog in jih sklenemo nad glavo.
- ODLAGANJE: Usedemo se na rob stola, razširimo noge, medenico potisnemo naprej, hrbet ji sledi. Pazimo, da se glava ne nagne premočno nazaj. Glavo sprostimo med kolena.
- LETENJE : Noge so rahlo narazen, napnemo hrbet, roke so v odročanju, ramena vlečemo nazaj, nagibamo se v desno in levo. Z desno roko se dotaknemo nasprotnega

stopala, pogledamo navzgor in se nato kot letalo premaknemo na drugo stran. Končamo z odročeni rokami.

Pri vseh vajah je pomembno pravilno dihanje. Posnetek traja 2 minuti in 42 sekund.



Slika 2: Plezanje (vaja za sproščanje).

#### VAJE ZA MOČ

Posnetek, ki traja 4 minute, se začne z ogrevanjem: korakanje na mestu, tek na mestu in tek s kroženjem rok.

Sledijo vaje za moč:

- Roke in kolena imamo na tleh. Nato izmenično dvigujemo roke.
- Iz enakega osnovnega položaja kot v prvi vaji izmenično dvigujemo nasprotni roko in nogo.

Izmeničnemu dviganju rok dodamo še noge, tako da izmenično dvigujemo nasprotni roko in nogo.

- Postavimo se v položaj za sklece. Z nogami sonožno poskakujemo levo in desno.
- Iz položaja za mizico izmenično iztegujemo kolena.
- Postavimo se v položaj za sklece in upogibamo kolena h komolcem.
- Stojimo vzravnano. Iz začetne pozicije razkoraka se spustimo do položaja, v katerem se koleno zadnje noge skoraj dotakne tal.



Slika 3: Upogibanje kolen k komolcem.



Slika 4: Izmenično dvigovanje rok in nog.

## PLESNO-GIBALNA AKTIVNOST

### a) Zplešimo skupaj

Naš cilj je bil, da se učenci naučijo koreografijo šolskega plesnega festivala. Himno letnega smo s pomočjo urejevalnika uredili v skupen video posnetek, ki traja 3 minute.



Slika 5: Zplešimo skupaj.

### b) Ples HUBA BUBA

Ples huba buba smo povzeli po skupni koreografiji z interneta in ga obdelali z urejevalnikom video posnetkov. Želeli smo, da učenci predvsem pojejo in plešejo. Posnetek traja 2 minuti in 56 sekund.

### c) Ples Koko

Na tem posnetku so ples Koko zaplesali učenci 4. razreda, ki so se naučili koreografijo. Ples smo vadili skupaj z njimi, s čimer smo želeli spodbuditi tudi druge učence k skupnemu nastopu na prireditvi.



Slika 6: Ples KOKO.

#### č) Ples Gremo okrog sveta

Pri tem plesu smo uporabili že posneto koreografijo glasbe Gremo okrog sveta. Dodali smo naslovnico in z urejevalnikom videa ustvarili vsebino. Posnetek traja 3 minute in 12 sekund.



Slika 7: Ples Gremo okrog sveta.

#### 3.3.4 Postopki zbiranja podatkov

V mesecu decembru smo izdelali video posnetke. Naložili smo jih na računalnike v posamezni učilnici. Učitelji so s pomočjo IKT-table posnetke predvajali učencem. Po dvotedenskem predvajanju smo intervjuvali učitelje. Naročili smo, naj posnetke predvajajo vsak odmor in tudi med poukom. Po končanem dvotedenskem obdobju smo intervjuvali učitelje vsakega razreda.



### 3.3.5 Intervju

Intervju je kvalitativna metoda zbiranja podatkov. Uporabili smo metodo spraševanja oziroma strukturiran intervju (Mesec, 1998). Uporabljali smo vprašanja odprtega in zaprtega tipa. Intervjuje smo izvedli v začetku meseca februarja.

### 3.3.6 Raziskovalni vzorec

V raziskavo so bili vključeni učenci od 1. do 5. razreda matične in podružnične šole, ki so izvajali vsebine. Skupaj je bilo 200 učencev, ki so v obdobju dveh tednov izvajali vaje iz video vsebin. Po dvotedenski vadbi smo intervjuvali 13 učiteljev, ki poučujejo na razredni stopnji.

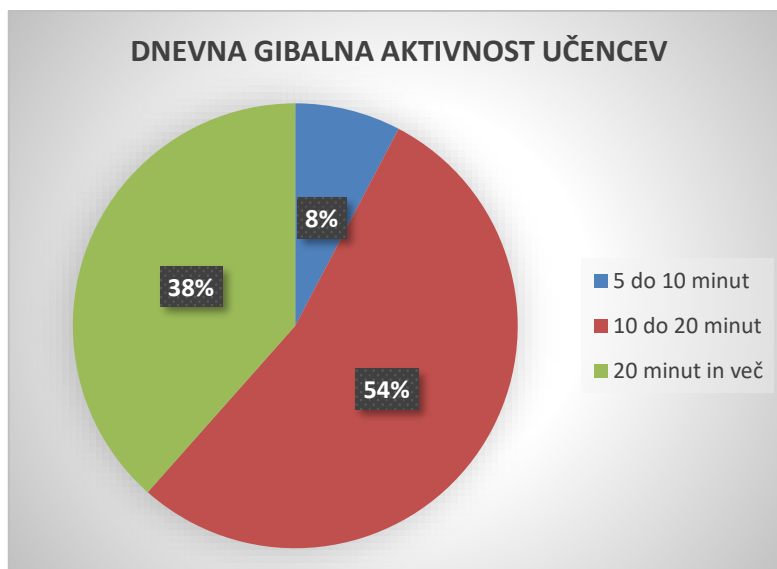
### 3.3.7 Postopki obdelave podatkov

Dobljene podatke prikazujemo s preglednicami in z grafičnimi prikazi v programu Excel. Video posnetke razteznih vaj, vaj za moč, vaj za sproščanje in plesa Koko smo posneli s pametnim telefonom in jih obdelali v programu iMovie. Ples Huba buba, Gremo okrog sveta in Zplešimo skupaj smo s pomočjo Youtuba in urejevalnika video posnetkov uredili v posnetek.

## 4 REZULTATI

### DNEVNA GIBALNA AKTIVNOST UČENCEV

Učiteljem smo naročili, naj predvajajo posnetke v vsakem odmoru. Povprašali smo jih, koliko minut dnevno so se učenci gibalno s pomočjo video posnetkov. Njihovi odgovori so prikazani v diagramu. Kar 54 % jih je gibalno aktivnost izvajalo 10 do 20 minut dnevno, 38 % 20 minut in več in le en razred je izvajal gibalno aktivnost samo 5 do 10 minut dnevno.



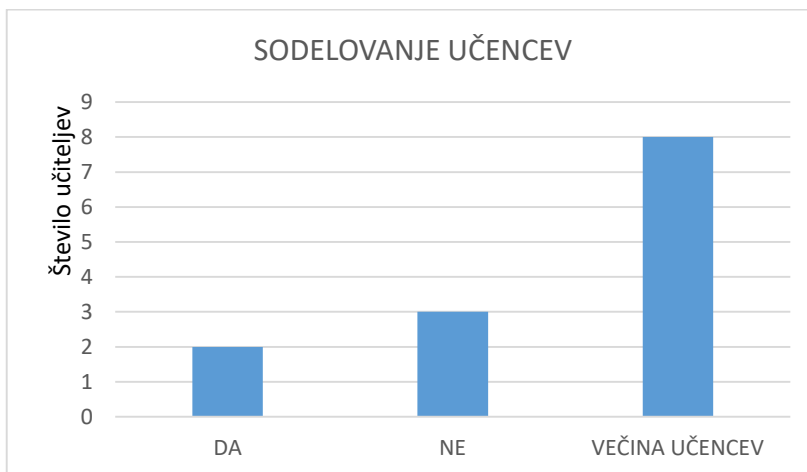
Graf 1: Dnevna gibalna aktivnost učencev, izražena v minutah.

Pri pouku imajo učenci v skladu s predmetnikom tri ure športne vzgoje, v razširjenem programu pa so učencem od prvega do petega razreda omogočene še dodatne ure

gibanja, ki se izvajajo v okviru interesnih dejavnosti, podaljšanega bivanja in jutranjega varstva. S pomočjo video posnetkov smo povečali dnevno gibalno aktivnost za 15 minut, kar pomeni 75 minut v tednu dni.

#### SODELOVANJE PRI POUKU PO GIBALNI AKTIVNOSTI

Posnetki so oblikovani tako, da se učenci ob njih sprostijo in zabavajo. Učitelj lahko sam presodi, katero vsebino bo predvajal, pa naj bodo to raztezne vaje (zaradi dolgotrajnega sedečega položaja ali velike količine pisanja), vaje za sproščanje (ko pouk zahteva veliko miselnih procesov), vaje za moč (ko med poukom ni športne vzgoje) ali plesno-gibalna aktivnost. Učitelje smo povprašali, ali so učenci po izbrani gibalni aktivnosti bolje sodelovali pri pouku. Dva učitelja sta odgovorila, da so vsi učenci sodelovali bolje, pri osmih učiteljih je bolje sodelovala večina učencev, trije učitelji pa so mnenja, da se sodelovanje učencev po gibalni aktivnosti ni izboljšalo.



Graf 2: Sodelovanje učencev pri pouku po gibalni aktivnosti.

#### PRIMERNOST GIBALNIH AKTIVNOSTI ZA UČENCE

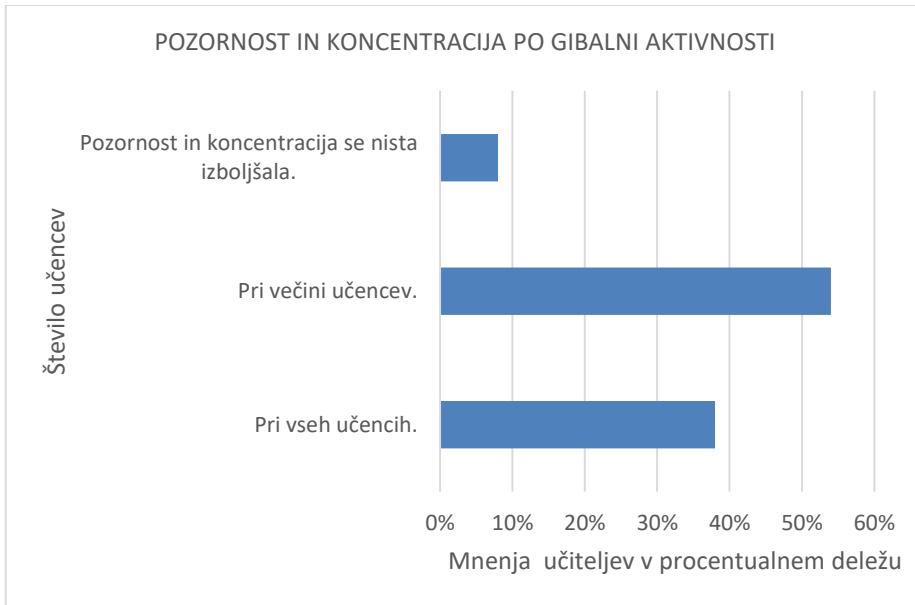
Ko smo učitelje vprašali, ali so izbrane gibalne aktivnosti primerne za učence, so prav vsi odgovorili, da so. Splošno mnenje je, da so učenci zelo uživali. Štirje učitelji so poudarili, da so še posebej primerne plesne dejavnosti in da si želijo še več plesnih video posnetkov. Ena učiteljica je izrazila željo, da bi dodali različne plese, kot so Bachovi cvetni plesi.

Učenci so se pri vajah zabavali in želeli več ponovitev posameznih posnetkov, kar pa pogosto ni bilo mogoče, saj je moral pouk potekati nemoteno.

#### POZORNOST IN KONCENTRACIJA

Učitelje smo vprašali, ali so video posnetki prispevali k boljši pozornosti in koncentraciji učencev v nadaljevanju pouka. Pet učiteljev je povedalo, da so posnetki v njihovem

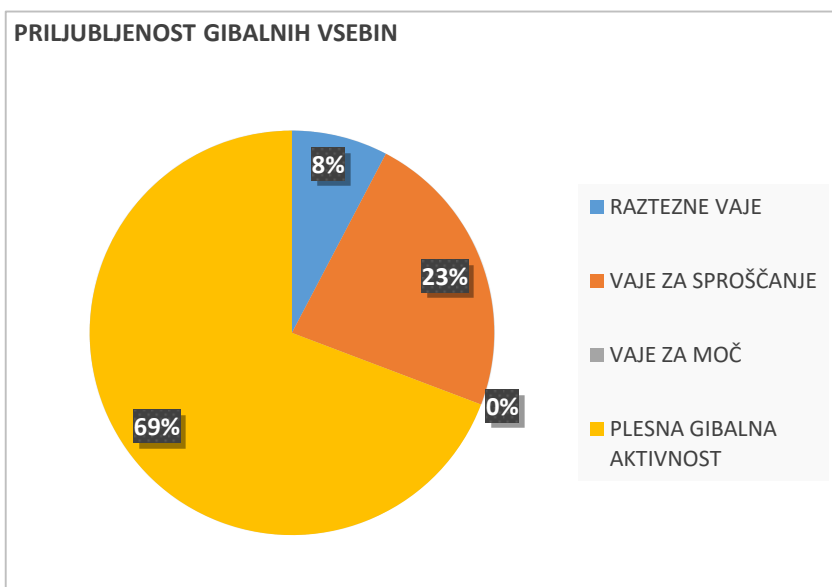
razredu izboljšali pozornost in koncentracijo pri vseh učencih, sedem jih je dejalo, da pri večini učencev, en učitelj pa je povedal, da se pozornost in koncentracija po gibalni aktivnosti ob video posnetkih nista izboljšali.



Graf 3: Pozornost in koncentracija pri pouku po gibalni aktivnosti.

#### PRILJUBLJENOST GIBALNIH VSEBIN

Učitelje smo vprašali, katera gibalna aktivnost je bila učencem najbolj všeč. Kar 69 % jih je odgovorilo, da so jim bile najbolj všeč plesne aktivnosti. Sledijo jim vaje za sproščanje s 23 % in raztezne vaje. Za video posnetek vaj za moč se ni odločil noben učitelj.



Graf 4: Priljubljenost gibalnih vsebin.

Odšli smo tudi v razred, kjer smo opazovali učence pri vadbi. Ugotovili smo, da vaje izvajajo zelo zavzeto.



Slika 8: Vaje za moč pri učencih drugega razreda.



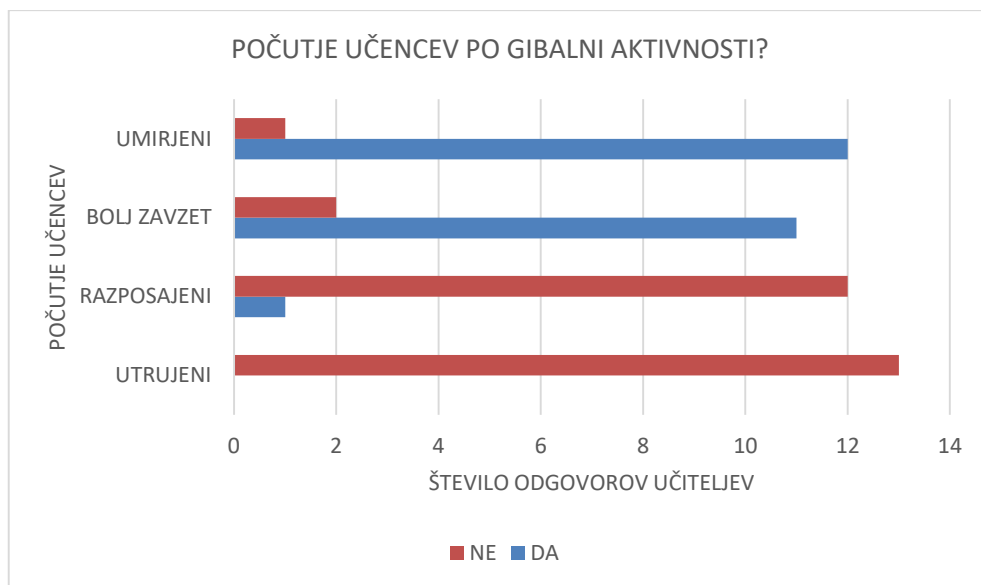
Slika 9: Plesno gibalna aktivnost pri učencih prvega razreda.



Slika 10: Vaje za sproščanje pri učencih tretjega razreda.

#### POČUTJE UČENCEV PO GIBALNI AKTIVNOSTI

Učitelje smo vprašali, ali so bili učenci po aktivnosti razposajeni, utrujeni, bolj zavzeti za delo ali umirjeni. Dejali so, da niso bili utrujeni niti bolj razposajeni. Večina (11) jih je povedala, da so učenci po gibalni aktivnosti delo opravljali bolj zavzeto in so bili veliko bolj umirjeni. Sklepamo, da je gibalna aktivnost pozitivno vplivala na nadaljevanje pouka in da smo dosegli svoj cilj.



Graf 5: Počutje učencev po gibalni aktivnosti.

#### PRIPOROČILA UČITELJEV

Učitelje smo želeli spodbuditi k razmišljanju, za katere oblike vadbe bi želeli, da jih posnamemo in predvajamo v prihodnje. Osem učiteljev je dejalo, da so jim bile te vsebine zelo zanimive in raznolike. Ena učiteljica je povedala, da bi bilo nujno vključiti gibanje v naravi. Dve učiteljici sta mnenja, da učenci potrebujejo veliko več vaj za sproščanje, ena učiteljica pa je povedala, da bi bilo dobro izvajati vaje, ki povečujejo fino motoriko.

## 5 RAZPRAVA

Otroku je potrebno omogočiti veliko gibanja, ki je ena izmed njegovih primarnih potreb, saj bo le-to pozitivno vplivalo na njegov celoten razvoj. Z izdelavo video posnetkov smo želeli povečati gibalno aktivnost naših učencev. Ker se nam obstoječi rekreativni odmori v šoli niso zdeli primerni, smo poskusili gibanje spodbuditi s posnetki priporočenih vaj, ki smo jih posneli. Prednost tako pripravljenih dejavnosti vidimo v tem, da so učitelji lahko sami odločali o času in trajanju le-teh ter o obliki vadbe, ki bi bila najprimernejša. Še posebej primerno se nam je zdelo to za zimske mesece, v katerih je gibanje v naravi oteženo. Učitelju priprava ne vzame veliko časa, učencem pa se ni potrebno preoblačiti v športno opremo, temveč lahko takoj začnejo vaditi. Pomembno se nam je zdelo, da ponudimo raznoliko vadbo: raztezne vaje, vaje za moč, vaje za sproščanje in plesno-gibalne aktivnosti. S tem lahko učencem približamo tudi druge, manj atraktivne oblike vadbe. Učitelji so nam povedali, da so učenci vadili vsak dan, in sicer v povprečju najmanj 15 minut, kar je doprineslo 75 minut dodatne telesne aktivnosti na teden. S tem smo **potrdili hipotezo 1**, saj smo čas, namenjen gibanju, podaljšali za več kot 60 minut, kar je bil naš prvoten cilj.

Kot večina učencev so tudi učenci pri nas, predvsem v nižjih razredih, potrebni veliko proste igre. Sedenje v šolski klopi jim predstavlja velik izziv. Kot smo že prej omenili in kot navaja Keller (2000), smo sposobni popolne koncentracije omejen čas. Odrasli so sposobni skoncentrirane umske dejavnosti od 20 do 30 minut, mlajši učenci veliko manj. Učenju zelo koristijo gibalne vaje in pomembno je, da med učenjem, pri katerem je potrebna

koncentracija, delamo krajše odmore. Učitelji so povedali, da je bila pozornost in koncentracija večja pri večini ali pri vseh učencih. **Potrdili smo hipotezo 2**, da bo gibalna aktivnost med odmori povečala pozornost in koncentracijo učencev pri nadaljevanju pouka. To, da gibalna aktivnost posredno vpliva na pozornost in pomnjenje, navaja tudi Gasser v svojem članku (2018).

Znotraj rednega programa pouka bi se lahko učitelji velikokrat odločali za učenje z gibanjem. Več bi lahko poučevali v naravi ali pa bi uvedli učilnice na prostem. Menimo, da bi to prispevalo h kvalitetnejšemu pouku in k večjemu zanimanju učencev. V razpravi na sestanku šolske skupnosti smo bili vsi mnenja, da si želimo več vsebin pouka izvajati praktično in se učiti iz izkušenj. V vse te moderne oblike bi lahko vključili tudi gibanje. Izbor vsebin in oblik dela bi bil odvisen od potreb in želja učencev, ki bi skupaj z učitelji sooblikovali pouk.

Plesno-gibalna aktivnost je v naši šoli izjemno priljubljena. V interesno dejavnost ples je vključenih več kot 100 učencev. Po mnenju učiteljev je bila to tudi učencem najljubša vsebina posnetkov, s čimer **potrjujemo hipotezo 4**. Ples, kot pravi Zagorčeva (2006), pozitivno vpliva na otrokove fizične in psihične sposobnosti. Ko smo vprašali o priljubljenosti posameznih video posnetkov, se jih je največ odločilo prav za plesno-gibalne dejavnosti. Kroflič (1999) poudarja pomen ustvarjalnega gibanja, kot je ples, za izboljšanje otrokovih miselnih sposobnosti. Kot so povedale nekatere učiteljice, bi bilo smiselno pripraviti video posnetke, ob katerih bi se lahko učenci še bolj izražali skozi ritem. Učitelji ne bi določali koreografije, temveč bi jim pustili svobodo. Učenci bi lahko s plesnimi gibi interpretirali zgodbo ali katero drugo vsebino, s čimer bi se še bolje pripravili za delo v naslednjih urah. Učiteljice so še povedale, da so tudi naše izbrane vsebine učence umirile, po njih so bolje sodelovali pri pouku in bili bolj zavzeti za delo. To pomeni, da lahko **potrdimo hipotezo 3** in v prihodnje spodbudimo tudi ostale učitelje in učence h gibalni aktivnosti med odmori.

## 6 ZAKLJUČEK

Glavni namen raziskave je bil povečati gibalno aktivnost učencev z izdelanimi video posnetki. V raziskavo je bilo vključenih 200 učencev, ki so opravljali dodatne gibalne aktivnosti. O tem, kako so se na njih odzvali, smo vprašali 13 učiteljev, ki poučujejo od prvega do petega razreda in so dejavnosti ves čas spremljali. Ugotavljali smo, ali bo se tedenska gibalna aktivnost učencev povečala in za koliko. Zanimalo nas je tudi, ali bo gibalna aktivnost povečala koncentracijo in pozornost pri učencih. Za nadaljevanje našega dela se nam je zdelo pomembno izvedeti, katera gibalna aktivnost je najpopularnejša in najprimernejša. Zanimalo nas je tudi, ali učenci po gibalni aktivnosti bolje sodelujejo pri pouku, so bolj zavzeti za delo in ali jih gibalna aktivnost umiri.

Po izdelavi video posnetkov smo na računalnike v vseh učilnicah naložili posnetke. Učiteljem smo predstavili, katere vsebine so na izbiro in kako jih izvajajo. Po dvotedenskem obdobju smo učitelje s pomočjo strukturiranega intervjuja z zaprtimi in odprtimi vprašanji vprašali za mnenja. Podatke smo vnesli v Excel, kjer smo jih obdelali.

Rezultati so pokazali, da so učenci v povprečju uporabljali video vsebine 75 minut na teden. Pozornost in koncentracija v nadaljevanju pouka sta bila večja. Bolje so sodelovali, bili bolj zavzeti za delo in umirjeni. Najbolj priljubljena vsebina je bila plesno-gibalna aktivnost.

## SMERNICE ZA NOVO RAZISKOVALNO NALOGO

Vsekakor je smiselno delo nadaljevati ter dopolnjevati oblike in vsebino vadbe. Izdelati želimo še več video posnetkov, s katerimi bi nadgradili že obstoječe s plesno-gibalnimi aktivnostmi, kot so joga, Bachovi cvetni plesi ipd., ki sproščujoče vplivajo na učence. Dejavnost želimo razširiti tudi v višje razrede in tako vključiti vso šolo.

Ustvariti želimo aktivnosti, ki bi bile primerne za gibanje v naravi in tako preseliti del gibanja, na primer krožno vadbo, pri kateri bi lahko učenci na posamezni postaji izvajali določene vaje, na zunanje površine. Smiselno bi postavili zaporedje le-teh. Ker imamo tudi tekaško stezo, bi za vse razrede na šoli pripravili skupno zbiranje pretečenih metrov na njej. Učenci bi lahko tekli tudi v času podaljšanega bivanja, v jutranjem varstvu ali v organiziranem varstvu vozačev.

Naš celoten načrt je takšen, da se gibanje ob primernem vremenu izvaja na zunanjih površinah, takrat, ko to ni mogoče, pa v razredu.

V sodelovanju z ravnateljem in učitelji si učenci želimo postaviti tudi učilnico na prostem. Za izvedbo takšnega projekta bi za dodatna sredstva zaprosili občino. Vsem bi predstavili pomembnost gibanja na prostem in svoje želje po drugačnem načinu učenja.

## 7 VIRI IN LITERATURA

Beyer, G. (1992). *Urjenje spomina in koncentracije*. Ljubljana: DZS.

Ciganovič, Ž. (2014). *Vaje za sproščanje oddaljijo zavest od misli*. Pridobljeno 21. februarja 2019 s <https://www.sensa.si/zdrave-odlocitve/vaje-za-sproscanje/>

Dekleva, M. (2015). Program atletike za otroke med 5. in 9. letom starosti. *Diplomsko delo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Gasser, L. (2018). *Gibalne aktivnosti pri motnjah pozornosti*. OŠ Spodnja Šiška. Ljubljana. Pridobljeno 24. februarja 2019 s [http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/OPP/SPLOSNI\\_CLANKI/Gasser\\_Gibalne\\_aktivnosti\\_pri\\_motnjah\\_pozornosti.pdf](http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/OPP/SPLOSNI_CLANKI/Gasser_Gibalne_aktivnosti_pri_motnjah_pozornosti.pdf)

Geršak, V. (2013). *Utelešena učna vsebina : z ustvarjalnim gibom do trajnega znanja*. Vzgoja izob., 2013, letn. 44, št. 4-5, str. 87-93. Pridobljeno 18. februarja 2019 s [https://www.researchgate.net/profile/Vesna\\_Gersak/publication/283153082\\_Vzgoja\\_in\\_izobrazevanje/links/562d332a08ae22b17034c02d.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Vesna_Gersak/publication/283153082_Vzgoja_in_izobrazevanje/links/562d332a08ae22b17034c02d.pdf)

Gider, K. (2012). *Učinkovito učenje*. Pridobljeno 20. februarja 2019 s <https://www.student.si/studij-in-kariera/ucinkovito-ucenje/>.

Hudelja, A. (2014). Gibalna dejavnost in izbrani dejavniki zdravega načina življenja predšolskih otrok v Beli Krajini. *Diplomsko delo*. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

- Keller, G. (2000). *Boljša motivacija – uspešnejše učenje*. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva, d. o. o.
- Koreografija himne šolskega plesnega festivala za leto 2011 (11. marec 2011). *SPF himna-koreografija*. Pridobljeno 5. decembra 2018 s
- Kroflič, B. (1999). *Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Krupačnik, N.(2017). *Motivacija za učenje*. Pridobljeno 17. februar 2019 s <https://motiviran.si/motivacija-za-ucenje/>
- Leadoux, A. (2015). *Why cant my child concentrate at school?* Pridobljeno 15. februar 2019 s <https://blogs.rch.org.au/drmargie/2015/10/21/why-cant-my-child-concentrate-at-school/>
- Lebonowicz, E. (2010). *Izvirni Piaget : mišljenje, učenje, poučevanje*. 2. izd., 1. natis. - Ljubljana : DZS.
- Marentič Požarnik, B. (2000). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: DZS.
- Mesec, B. (1998). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Motivacija. (b.d.) Na [sl.wikipedia.org](http://sl.wikipedia.org). Pridobljeno dne 15 februar 2019 s <https://sl.wikipedia.org/wiki/Motivacija>
- Musek, J. in Pečjak, V. (1996). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.
- Mravlje, F. (1999). *Pozorno poslušanje z razumevanjem: priročnik za učitelje, vzgojitelje in starše*. Nova Gorica: Educa.
- Nemec, B. in Krajnc, M. (2013). *Razvoj in učenje predšolskega otroka. Učbenik za modul Razvoj in učenje predšolskega otroka v programu Predšolska vzgoja*. Ljubljana: Grafenauer založba.
- Plavčak, M. (2007). *Zakaj se zmanjšuje število ur športne vzgoje v slovenskih šolah?* Zveza društev športnih pedagogov Slovenije. Ljubljana. Pridobljeno 8. februarja 2019 s [http://www.elis-center.com/sportnipedagogi/pdf/2007/Sklepi\\_vseslovenske\\_okrogle\\_mize.pdf](http://www.elis-center.com/sportnipedagogi/pdf/2007/Sklepi_vseslovenske_okrogle_mize.pdf)
- Potrebuješ, J. (30. oktober 2017). *Čuki-Koko*. Pridobljeno 5. decembra 2018 s <https://www.youtube.com/watch?v=54qTtQukbvQ>
- Potrebuješ, J. (5. september 2016). *Plesno mesto- Zaplešite z nami Gremo okrog sveta*. Pridobljeno 5. decembra 2018 <https://www.youtube.com/watch?v=oDWGwFjBlo4>
- Potrebuješ, J. (17.september 2013). *Čuki-Hubba Bubba*. Pridobljeno 5 decembra 2018 s (
- Strel, J., Ambrožič, F., Kondrič, M., Leskošek, B., Štihec, J. in Šturm, J. (1996). *Športnovzgojni karton*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Strojnik, V. (2013). *Zakaj je pomembna vadba za moč?* Pridobljeno 23 februarja 2019 s <https://www.aktivni.si/fitnes/nasveti/vadba-za-moc/>



Vertnik, A. (2014). Pomen športnih dejavnosti za gibalni razvoj otroka. Diplomaska naloga. Maribor: Pedagoška fakulteta.

Zagorc, M. (2006). *Ples – ustvarjanje z gibom in ritmom*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zagorc, M. (2008). *Ustvarjalno gibalna improvizacija*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Žnidar, T. (1999). Uspešnost učenja. *Raziskovalna naloga*. Oš Vojnik. Pridobljeno 19. februarja s <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201302090.pdf>

#### PRILOGA 1:

Pozdravljeni. Po dvotedenskem rednem predvajanju video posnetkov nas zanima, kako so se učenci odzvali. V ta namen smo pripravile intervju z zaprtim in odprtim tipom vprašanj. Hvala za sodelovanje.

Razred, v katerem poučujete: \_\_\_\_\_

1. Koliko minut dnevno ste porabili za gibanje s pomočjo video posnetkov?
  - a) 5 do 10 minut
  - b) 10 do 20 minut
  - c) 20 minut in več

2. Ali so učenci po gibalni aktivnosti bolj sodelovali pri pouku?
  - a) DA
  - b) NE
  - c) Večina učencev

3. Ali so gibalne aktivnosti za učence primerne?
- a) DA
  - b) NE
  - c) DRUGO: \_\_\_\_\_
4. So se učenci pri vajah zabavali?
- a) DA
  - b) NE
  - c) Večina učencev
5. Ali so videoposnetki prispevali k boljši pozornosti in koncentraciji učencev v nadaljevanju pouka?
- a) Pri vseh učencih
  - b) Pozornost in koncentracija ni bila boljša.
  - c) Pri večini učencev
6. Kateri video posnetek je bil učencem najbolj všeč in so ga želeli največkrat ponavljati?
- a) Video z razteznimi vajami
  - b) Video z vajami za sproščanje
  - c) Video z vajami za moč
  - d) Video vsebine plesno gibalnih aktivnosti
7. Ali so učenci bili po gibanju (naredi križec pred trditvijo):
- a) UTRUJENI: \_\_DA \_\_NE
  - b) RAZPOSAJENI: \_\_ DA \_\_ NE
  - c) BOLJ ZAVZETI ZA DELO: \_\_DA\_\_NE
  - č) UMIRJENI: \_\_DA\_\_NE
8. Katere oblike vadbe bi bile še primerne za vaš razred?

HVALA ZA SODELOVANJE!



