

**UNIVERZA V MARIBORU**  
**PEDAGOŠKA FAKULTETA**  
Oddelek za predšolsko vzgojo

**DIPLOMSKO DELO**

Mihaela Lampreht

**Maribor, 2010**



**UNIVERZA V MARIBORU  
PEDAGOŠKA FAKULTETA  
Oddelek za predšolsko vzgojo**

**Diplomsko delo**

**POMEN GIBALNIH AKTIVNOSTI V VRTCU**

**Mentor:**  
**Miran Muhič, predavatelj**

**Kandidatka:**  
**Mihaela Lampreht**

**Maribor, 2010**

**Lektorica:**

**Mojca Tergušek, prof. slovenščine**

**Prevajalka:**

**Ksenija Tripkovič, prof. slovenščine in angleščine**

## ZAHVALA

*Iskreno se zahvaljujem mentorju, predavatelju Miranu Muhiču za strokovne nasvete, spodbudo in pomoč pri nastajanju diplomskega dela.*

*Posebna zahvala gre moji družini in Juretu, ki so me ves čas študija spodbujali, motivirali in mi stali ob strani.*

*Hvala vsem, ki ste mi pomagali pri nastanku diplomskega dela.*

*Hvala.*

UNIVERZA V MARIBORU  
PEDAGOŠKA FAKULTETA

**IZJAVA**

Podpisana Mihaela Lampreht, rojena 08. 07. 1987, študentka Pedagoške fakultete Univerze v Mariboru, smer Predšolska vzgoja, izjavljam, da je diplomsko delo z naslovom *Pomen gibalnih aktivnosti v vrtcu* pri mentorju Miranu Muhiču, avtorsko delo. V diplomskem delu so uporabljeni viri in literatura korektno navedeni; teksti niso prepisani brez navedbe avtorjev.

Mihaela Lampreht

Selnica ob Dravi, 14. 09. 2010

## **Povzetek**

V diplomskem delu z naslovom Pomen gibalnih aktivnosti v vrtcu smo želeli ugotoviti, kako pogosto, kdaj in zakaj so vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic športno ne/aktivne v svojem prostem času. Ali se zavedajo pomembnosti gibalnih aktivnosti v vrtcu in kakšen pomen pripisujejo določenim vsebinam gibalnih dejavnosti v vrtcu. Podatke smo pridobili z anketiranjem 100 zaposlenih vzgojiteljic in pomočnic vzgojiteljic, ki delajo v vrtcih v okolici Maribora. Vprašanja so bila povezana z gibanjem zaposlenih ter s pomenom gibanja skupaj z otroki. V teoretičnem delu je predstavljen pomen gibalnih dejavnosti za celostni razvoj otroka, vpliv redne gibalne dejavnosti na gibalni in telesni razvoj otroka, področje gibanje v kurikulumu, vsebine gibalnih dejavnosti v vrtcu in dosedanje raziskave in ugotovitve. Rezultati empiričnega dela kažejo, da se starejše vzgojiteljice in pomočnice v povprečju gibajo več kot mlajše. Športno aktivnejše vzgojiteljice in pomočnice, izvajajo v vrtcu več raznovrstnih športnih dejavnosti.

Ključne besede: predšolski otrok, gibalna/športna aktivnost, vsebine gibalnih dejavnosti

## **Abstract**

In the diploma entitled The meaning of movement activities in kindergarten we wanted to find out how often, when and why, the educators and their assistants are sports in/active in their free time. Do they realize how important movement activities in kindergarten are, and what kind of meaning they assign to specific contents of movement activities in kindergarten. We got the data from interviewing 100 working educators and assistant educators that work in kindergartens in the outskirts of Maribor. Questions were about the exercises of working people and the meaning of exercise together with their children. In the theoretical part we found out about the meaning of movement activities for integrated development of a child, the effect of regular movement activities on movement and physical development of a child, the field of movement in the curriculum, the content of movement activities in kindergarten and about existing research and findings. The results of empiric part show that older educators and assistant educators are in average more active than the younger ones. More active educators and assistants carry out more diverse sports activities in kindergarten.

Key words: preschool child, movement/sports activity, content of movement activity



## Kazalo vsebine

<b>1</b>	<b>Uvod</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Teoretični del</b> .....	<b>3</b>
<b>2.1</b>	<b>Pomen gibalnih dejavnosti za celostni razvoj otroka</b> .....	<b>3</b>
<b>2.2</b>	<b>Gibalni razvoj otroka</b> .....	<b>7</b>
2.2.1	Faze gibalnega razvoja .....	9
2.2.2	Razvojni model .....	9
2.2.3	Razvojne stopnje gibalnih sposobnosti.....	14
<b>2.3</b>	<b>Vpliv redne gibalne dejavnosti na gibalni razvoj otroka</b> .....	<b>15</b>
2.3.1	Koordinacija .....	15
2.3.2	Ravnotežje .....	17
2.3.3	Vzdržljivost .....	18
<b>2.4</b>	<b>Vpliv redne gibalne dejavnosti na telesni razvoj otroka</b> .....	<b>19</b>
2.4.1	Morfološke spremembe v otroštvu.....	19
2.4.2	Telesna višina .....	21
2.4.3	Telesna teža .....	22
<b>2.5</b>	<b>Področje GIBANJE v Kurikulumu</b> .....	<b>23</b>
2.5.1	Globalni cilji.....	24
2.5.2	Vloga odraslih.....	25
2.5.3	Povezanost področja GIBANJE z drugimi področji dejavnosti .....	26
2.5.4	Metode in oblike dela.....	27
<b>2.6</b>	<b>Vsebine gibalnih dejavnosti v vrtcu</b> .....	<b>27</b>
2.6.1	Jutranja gimnastika .....	28
2.6.2	Gibalni odmor.....	29
2.6.3	Vadbena ura.....	30
2.6.4	Gibalna minuta .....	32
2.6.5	Sprehod .....	33
2.6.6	Izlet .....	34
2.6.7	Orientacijski izlet.....	35
2.6.8	Trim steza.....	36
2.6.9	Aktivnosti po želji otrok.....	36
2.6.10	Športno dopoldne in športno popoldne .....	37
2.6.11	Tečaji .....	38

2.6.12	Letovanje in zimovanje.....	38
2.6.13	Javni nastop.....	39
<b>2.7</b>	<b>Dosedanje raziskave in ugotovitve .....</b>	<b>39</b>
<b>3</b>	<b><i>Empirični del</i>.....</b>	<b>43</b>
<b>3.1</b>	<b>Namen.....</b>	<b>43</b>
<b>3.2</b>	<b>Razčlenitev, podrobna opredelitev.....</b>	<b>43</b>
3.2.1	Raziskovalna vprašanja.....	43
3.2.2	Raziskovalne hipoteze.....	44
3.2.3	Spremenljivke.....	44
<b>3.3</b>	<b>Metodologija.....</b>	<b>45</b>
3.3.1	Raziskovalne metode .....	45
3.3.2	Raziskovalni vzorec .....	45
3.3.3	Postopki zbiranja podatkov .....	48
3.3.4	Postopki obdelave podatkov .....	48
<b>3.4</b>	<b>Rezultati in interpretacija .....</b>	<b>49</b>
<b>3.5</b>	<b>Sklep .....</b>	<b>54</b>
	<b><i>Viri in literatura</i>.....</b>	<b>55</b>
	<b><i>Priloge</i>.....</b>	<b>58</b>

# 1 Uvod

*Mens sana in corpore sano* – zdrav duh v zdravem telesu je misel, ki preveva človeštvo od antike do danes. S telesno aktivnostjo si utrjujemo zdravje. Večino telesne aktivnosti predstavlja gibanje. Gibanje bogati življenje, iz njega izhaja in se vanj zliva. Svetovna zdravstvena organizacija je 10. maj proglasila za svetovni dan gibanja in desetletje, v katerem se nahajamo, desetletje gibal. (Turk, 2008, str. 3–4)

Otrok se rodi z določeno dovzetnostjo, sprejemljivostjo, ki mu je prirojena v okolju, ki mu je, vsaj v njegovem zgodnjem razvojnem obdobju, že vnaprej določeno. V kolikšni meri se bodo njegove dispozicije v bodoče razvile, je odvisno od otrokove lastne aktivnosti in od okolja, ki nanj vpliva. Slednje je lahko glede izkušenj, ki mu jih ponuja, zelo bogato ali revno. Zavedati se moramo, da so prve vzpodbude, ki jih je otrok deležen, za njegov nadaljnji razvoj izjemno pomembne. Spodbudno okolje bo otroka motiviralo k razvoju, medtem ko lahko revno okolje z vidika izkušenj njegov razvoj celo zavira. (Pišot in Planinšec, 2005, str. 11)

Danes se vse bolj zavedamo, da je predšolsko obdobje zelo pomembno obdobje v človekovem življenju. Predstavlja odskočno desko za nadaljnje življenje in človekov razvoj. Če otroka zgodaj seznanimo z gibanjem in športno aktivnostjo, je na dobri poti, da bo to počel tudi v prihodnosti. Nehote mu privzgojimo potrebo po gibanju in aktivnosti. Gibalna dejavnost, predvsem v predšolskem obdobju, je ključnega pomena za otrokov gibalni in funkcionalni razvoj, poleg tega vpliva tudi na otrokove spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti in lastnosti. Namreč, če otrokova potreba po gibanju ni zadovoljena, se kažejo posledice, kot so nemirnosti, nespečnost, neprimerno vedenje ali celo agresivnost. Z različnimi dejavnostmi tako otrok ohranja in krepi zdravje, razvija svojo igro in postaja bolj samozavesten. (Videmšek, Tomazini in Grojzdek, 2007, str. 10)

Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja in poteka od elementarnih, preprostih oblik gibanja, do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti. Sposobnosti in lastnosti, ki jih otroci ne usvojijo pravočasno, se kasneje zelo težko ali pa se sploh ne razvijejo. V predšolskem obdobju se gradijo temelji zdrave telesne konstitucije in pozitivnega dojetja športa. Seveda vse poteka preko igre. Z gibanjem si otroci poleg gibalnih razvijejo tudi spoznavne sposobnosti. Vključevanje v različne oblike športnih dejavnosti ima pomembno vlogo pri razvijanju čuta do drugih otrok, začne se proces socializacije. (Videmšek in Jovan, 2002, str. 7)

Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja. Otrokov organizem je najbolj dovzeten za vplive okolja v zgodnjem otroštvu, prav to pa vpliva na razvoj njegove osebnosti. Strokovnjaki so ugotovili, da vsega tistega, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje žal ne more nadoknaditi. Zato je ena temeljnih nalog vrtca, da otrokom vsakodnevno omogoči in jih spodbuja, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznavajo in razvijajo gibalne in druge sposobnosti ter lastnosti.

Program gibalnih dejavnosti naj izhaja iz različnih potreb in zmožnosti otrok, da lahko kar najbolj prispeva k razvoju otrok. Pravilno organizirana in strokovno usmerjena športna vzgoja omogoča uresničevanje ravnotežja med raznimi vidiki otrokovega telesnega in duševnega razvoja. (Videmšek in Visinski, 2001, str. 15)

## **2 Teoretični del**

### **2.1 Pomen gibalnih dejavnosti za celostni razvoj otroka**

»Gibanje je dihanje, spoznavanje zunanjega sveta, medsebojno komuniciranje, učenje, hranjenje, delo ... Skratka, gibanje je vtkano v vsak najmanjši delček človekovega življenja.« (Škof, 2007, str. 183)

Otrokov celostni razvoj ter spremembe v kvantiteti in kvaliteti organskih sistemov in celotnega psihosomatskega statusa poteka na osnovi določenih dejavnikov. Ti delujejo v interakciji med dednostjo, okoljem in otrokovo lastno aktivnostjo. Dejavniki, kot so rast in razvoj, zorenje ter izkušnje, ki si jih otrok pridobiva z lastno aktivnostjo in adaptacijo v okolje, odločilno vplivajo na dogajanje in spremembe v otroštvu.

V zadnjih desetletjih je človekov razvoj proučevalo mnogo znanih teoretikov. Ferud, Erikson, Gesell, Havighurst, Piaget in drugi (Gallahue in Ozmun, 2006; cit. po Videmšek in Pišot, 2007) so s svojimi izjemnimi deli veliko prispevali k razlagi in razumevanju otrokovega razvoja. Vsak med njimi je iz različnih zornih kotov pojasnjeval razvojne procese od otroštva do zrelega obdobja, vsem pa je skupno izpostavljanje pomena gibalnega razvoja za človekov razvoj v celoti. (Pišot in Planinšec, 2005; cit. po Videmšek in Pišot, 2007, str. 22)

V psihoanalitični teoriji Freud poudarja, da ima na vsaki stopnji osebnostnega razvoja posameznika pomembno vlogo tudi gibalna dejavnost.

Erikson v svoji teoriji psihosocialnega razvoja poudarja pomen motoričnega razvoja in izpostavlja velik vpliv, ki ga imajo raznolike gibalne izkušnje na otrokov razvoj, še posebej v kritičnih obdobjih.

Gessel trdi, da ima v človekovem razvoju velik pomen motorično vedenje, temeljne gibalne spretnosti pa so po njegovem mnenju dobri pokazatelji stopnje socialnega in emocionalnega razvoja, na katerih se nahaja posameznik.

Havighurst v svoji teoriji poudarja vplive okolja ter izpostavlja pomen različnih gibalnih dejavnosti za razvoj posameznika, še posebej v obdobju otroštva.

Med najbolj znanimi in uveljavljenimi je Piagetova teorija kognitivnega razvoja, po kateri poteka razvoj skozi različne razvojne stopnje. V tej teoriji je za razvoj kognitivnih procesov poudarjen izjemen pomen otrokove gibalne dejavnosti, še posebej v zgodnjem obdobju otroštva (prav tam).

Na podlagi skupnih značilnosti posameznikov, ki pripadajo določenim starostnim skupinam, razvoj delimo na posamezna razvojna obdobja. Vsako izmed razvojnih obdobji ima svoje značilnosti kljub razmeroma velikim individualnim spremembam znotraj posameznih obdobji (npr. tempo razvoja, stopnja izraženosti posamezne značilnosti itd.). (Videmšek in Pišot, 2007, str. 19)

Prikaz razvojnih obdobji glede na kronološko starost (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004):

<b>RAZVOJNO OBDOBJE</b>	<b>KRONOLOŠKA STAROST</b>
prednatalno obdobje	od spočetja do rojstva
obdobje dojenčka	od rojstva do enega leta
obdobje malčka	od enega do tretjega leta
zgodnje otroštvo	od treh do šestih let
srednje in pozno otroštvo	od šestega leta do začetka pubertete

Pri nas je znana tudi teorija integralnega razvoja, ki jo je v svojem delu dokazal Ismail (1976). Po tej teoriji gibalno, telesno, intelektualno, čustveno in socialno področje razvoja niso neodvisna področja, temveč se pojavljajo predvsem kot sestavni deli organiziranega sistema, znotraj katerega obstajajo tesne medsebojne povezave.

Različna področja posameznikovega razvoja predstavljajo celoto, ki je mnogo več kot zgolj njihova vsota. (Videmšek in Pišot, 2007, str. 22–23)

Spremembe na telesnem področju so povezane s spremembami v gibalnem razvoju, s spremembami v kognitivnem razvoju, ki vsebuje spremembe v intelektualnih procesih (razvoj spomina, sklepanja, reševanja problemov, govora, učenja, presojanja), s spremembami v čustveno-osebnostnem razvoju, ki predstavlja spremembe v doživljanju, izražanju in uravnavanju čustev, načinov, po katerih se posameznik odziva na okolje (temperament, osebnostne značilnosti), ter s spremembami v socialnem razvoju, ki se nanašajo na razvoj komunikacije, medosebnih odnosov, socialnih spretnosti, socialnega razumevanja in moralnih vidikov vedenja. Nekateri avtorji celo menijo /.../, da je telesno in gibalno področje otrokovega razvoja tesneje povezano z vsemi ostalimi razvojnimi področji kot katerokoli drugo. Učenje vsake, tudi najmanjše in vsakdanje gibalne spretnosti, zahteva pri otroku ob določeni telesni razvitosti tudi bolj ali manj močno intelektualno razvitost ter socialno in čustveno zrelost. Zato moramo pri otroku gibalno aktivnost jemati bolj splošno in ne le v povezavi s telesnimi dejavnostmi, temveč ob upoštevanju vseh vrst različnih operacij. (Gardner, 1997; povz. po Zurc, 2008)

Ob navedeni povezavi med gibalnim razvojem in intelektom ne velja zanemariti tudi povezave gibalnega razvoja še s čustvenim in socialnim razvojem. Velika povezanost med gibalnim razvojem in ostalimi področji razvoja oz. celostnost razvoja je zlasti prisotna pri otroku. Pri otroku za vedenje v določenih okoliščinah še niso formirani stereotipni modeli in je zato njihovo ravnanje večinoma odvisno od kreativnih sposobnosti, ki močno angažirajo sisteme, odgovorne za kognitivno funkcioniranje. Med gibalnimi in kognitivnimi sposobnostmi obstaja zlasti velika povezanost takrat, ko so gibalne naloge informacijsko zahtevne, kompleksne in neznane, ko je struktura gibanja nenavadna ali ko je potrebna hitrost razumevanja ter reševanja gibalnih problemov oziroma hitrost poteka informacij po živčnih poteh, ki je pomembna tako pri motorični kot pri kognitivni dejavnosti. Zato lahko ustrezna gibalna aktivnost stimulatивно vpliva na razvoj kognitivnih sposobnosti. (Planinšec, 1995; povz. po Zurc, 2008)

Gibalna/športna aktivnost vnaša določen red in disciplino v ritem življenja posameznika. Otrok, ki je že od majhnega hodil na popoldansko vadbo, bo imel manj problemov z navezovanjem stikov z drugimi vrstniki; ko bo začel hoditi v šolo, bo že navajen na gibanje in igro ob določeni uri, in bo zato točno prihajal na trening, navajen bo poslušati, timsko delati, in biti »fair« v igri, opravljati šolske obveznosti sproti, da bo lahko šel na trening. Prav tako bo spoznaval in opazoval svoje telesne sposobnosti in spremembe, užival ob uspehu in napredku ter se naučil prenašati poraz. (Završnik in Pišot, 2005, str. 21)

Zdrav življenjski slog je širok pojem, ki zajema človeka kot celoto. Gre torej za celosten razvoj, ne samo gibalni ali telesni, temveč tudi duševni in socialni. Gibalna/športna aktivnost v razvojnem obdobju ni pomembna le s stališča telesnega zdravstvenega stanja, ampak odločilno vpliva tudi na razvoj duševnih in socialnih sposobnosti posameznika. Primerna gibalna/športna aktivnost olajšuje sprostitev, obvladovanje stresa, tesnobe in potrtosti, spodbuja gradnjo samospoštovanja in pozitivne samopodobe ter pomaga pri socializaciji in oblikovanju dejavnega odnosa do sebe in sveta. (Tomori, 2005a; povz. po Završnik in Pišot, 2005)

V predšolskem obdobju naj otrok pridobi čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Zavedati se moramo dejstva, da kar zamudimo v najzgodnejšem razvojnem obdobju, kasneje težko nadoknadimo. Ta temelj naj bo kakovostno zgrajen, saj pomembno vpliva na otrokov celostni razvoj, na kasnejše vključevanje v različne športne zvrsti in nenazadnje tudi na to, da postane šport človeku ena izmed pomembnih sestavin kakovosti življenja v vseh starostnih obdobjih. (Videmšek in Pišot, 2007, str. 13)

Po mnenju Završnika in Pišota (2005) obstajajo tri najverjetnejše poti, prek katerih lahko zadostna gibalna/športna aktivnost v otroštvu izboljšuje zdravje odraslih:

- telesna aktivnost v otroštvu ugodno vpliva na zdravje otroka, kar je posledično koristno za zdravje odraslega;



- aktivni življenjski slog v otroštvu ima neposreden koristen učinek na zdravje v kasnejših letih;
- aktiven otrok postane aktiven odrasel človek, ki ga v primerjavi z neaktivnim odraslim vrstnikom bistveno manj ogrožajo različne bolezni.

Raziskave sicer še niso niti potrdile niti ovrgle nakazanih povezav, vendar pa je mogoče ob dokazanih povezavah med sedečim življenjskim slogom odraslih in povečano ogroženostjo za kronične bolezni, sklepati tudi na vpliv oziroma prenos aktivnega življenjskega sloga iz otroštva v obdobje odraslega, kar seveda v končni fazi pomeni pozitivno delovanje. (Završnik in Pišot, 2005, str. 23–24)

Konkretni cilji strategij telesne (gibalne) dejavnosti za otroke in mladostnike (do 18. leta starosti) so:

- povečanje deleža otrok in mladostnikov, ki so vsakodnevno vsaj 1 uro telesno (gibalno) dejavni za 30%;
- povečanje deleža otrok in mladostnikov, ki z namenom transporta v šolo in po vsakodnevnih opravkih pretežno pešočijo ali kolesarijo za 20%;
- zmanjšanje deleža otrok in mladostnikov, ki dnevno v prostem času presedijo pred televizijskim ali računalniškim ekranom več kot 4 ure za 30%;
- zmanjšanje deleža prekomerne prehranjenosti in debelosti med otroci in mladostniki za 10%. (Akcijski načrt telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja 2006–2011, 2006, str. 17)

## **2.2 Gibalni razvoj otroka**

Otrokov razvoj se odraža na različnih področjih, ki so med seboj povezana; razvoj je večrazsežnosten. Sodobne teorije kažejo, da poteka razvoj na gibalnem, telesnem, kognitivnem, čustvenem in socialnem področju usklajeno in celostno. Spremembe na enem področju so povezane s spremembami na ostalih temeljnih področjih razvoja. Razvoj ni vedno le kontinuiran, temveč občasno tudi

diskontinuiran proces, poteka v značilnih stopnjah, ki se pojavijo v približno enakih starostnih obdobjih, za katera je značilno tipično vedenje otrok. (Gallahue in Ozum, 2006; cit. po Videmšek in Pišot, 2007)

Gibalni razvoj je proces, ki se kaže predvsem v spremembah gibalnega obnašanja (oblikah gibanja in gibalni storilnosti) v različnih obdobjih človekovega življenja. Otrokovo gibanje je v osnovi razvito na intaktnem živčnem sistemu, kar je pogoj za obsežno senzomotorično izpopolnjevanje. Osnovni gibalni vzorci imajo genetsko podlago in so osnova učenja in nadaljnjega razvoja. Pridobivamo jih tudi z izkušnjami, jih utrjujemo in izpopolnjujemo. Osnovni gibalni vzorci so tisti veliki gibalni mejniki, ki razvijejo naravno zaporedje dogajanj v življenju posameznika, so zanj značilni in predstavljajo preprosta, naravna, namerna gibanja, kot so dvig glave, kobacanje, plazenje, hoja, tek, met, udarec, skok ... (Škof, 2007, str. 198)

»Gibalni razvoj je odraz zorenja (na katerega vplivajo predvsem genetski, pa tudi okoljski dejavniki), ki določa univerzalno sosledje pojavljanja posameznih gibalnih sposobnosti v razvoju, ter posameznikovih izkušenj, ki vplivajo zlasti na hitrost doseganja mejnikov v gibalnem razvoju.« (Kozar, 2003; cit. po Videmšek in Pišot, 2007)

Za razvoj novih gibalnih spretnosti je potrebna določena raven razvitosti otrokovega mišičja, živčnega in zaznavnega sistema, pomemben pa je tudi proces učenja (prav tam).

Otrokov razvoj poteka večsmerno in hkrati na različnih področjih, kar pomeni, da je motorični razvoj povezan s telesnim, kognitivnim, čustvenim in socialnim razvojem. Za področje motoričnega razvoja veljajo podobne temeljne zakonitosti, ki so značilne za razvoj nasploh, ob tem pa je seveda še nekaj posebnosti. V začetnem obdobju poteka motorični razvoj v cefalo-kavdalni smeri, pri tem je otrok najprej sposobnem nadzirati gibanje glave, nato trupa in rok, šele potem pa nog, ter v proksimo-distalni smeri, kar pomeni, da lahko otrok nadzira gibanje

tistih delov telesa, ki so bližje hrbtenici, kasneje pa tudi vse bolj oddaljenih. Tako otrok postopoma postaja sposoben nadzirati in učinkovito izvajati vse zahtevnejše gibalne spretnosti. (Pišot in Planinšec, 2005, str. 18)

### 2.2.1 Faze gibalnega razvoja

Gibalni razvoj človeka ločimo v več faz, znotraj katerih obstajajo različne stopnje. Gallahue in Ozmun (1998) na osnovi spremljanja gibalnega obnašanja otrok v različnih starostnih obdobjih ločita naslednje stopnje:

1. refleksna gibalna stopnja (do 1. leta starosti);
2. začetna zavestna gibalna stopnja (približno od 1. do 2. leta starosti);
3. temeljna gibalna stopnja (od 2. do 7. leta starosti);
4. stopnja specializacije gibanja (od 7. leta naprej).

(Škof, 2007, str. 200)

### 2.2.2 Razvojni model



Tabela 1: Razvojni model (Kremžar in Petelin, 2001 str. 36)

»Razvojni model odseva odnos medsebojno odvisnost motoričnega razvoja in senzoričnega sistema. Vsak razvojni napredek je odvisen od določene razvojne stopnje prejšnjega.« (Kremžar in Petelin, 2001)

Obdobje malčka in prva leta zgodnjega otroškega obdobja so namenjena pridobivanju in utrjevanju gibalnih vzorcev.

Prvi gibi novorojenca so nekoordinirani, brezciljni, refleksni. Kasneje, z razvojem možganske skorje, refleksi postopno inhibirajo in zavestna kontrola gibanja postaja vse pomembnejša, kar omogoča, da postaja gibanje simetrično usmerjeno k cilju.

Obdobje prvih dveh let življenja je obdobje postopnega vzpostavljanja zavestnega nadzora gibanja. Gre za vzpostavljanje nadzora nad telesom in kasneje gibanjem: od dvigovanja glave, prijemanja predmetov, upiranja na roke, plazenja, gibanja po štirih do pokončnega položaja in prvih korakov približno pri enem letu. Po prvem letu starosti pride do pospešenega razvoja kognitivnih sposobnosti, s tem pa tudi do napredka v njegovi kontroli gibanja – zelo se izboljša njegovo ravnotežje in pospeši razvoj različnih enostavnejših gibalnih vzorcev.

(Škof, 2007, str. 200–201)

Predšolsko obdobje je obdobje usvajanja enostavnih gibalnih spretnosti.

Po približno drugem letu življenja se začne obdobje aktivnega vključevanja v različna gibanja ter izkoriščanja in eksperimentiranja v gibanju lastnega telesa. Otroci sami ali v stiku z okoljem odkrivajo in razvijajo številne gibalne spretnosti in sposobnosti, ki so potrebne za izvedbo različnih vrst gibanja. Z dejavnostjo postaja njihovo ravnotežje vse boljše, prav tako pa postaja njihovo gibanje vse bolj koordinirano in ritmično. Pri treh do štirih letih običajno obvladajo serijo gibalnih vzorcev – zlasti naravnih gibanj: tek, skok, metanje predmeta, lovljenje žoge. Lahko stojijo in se gibljejo po eni nogi. (prav tam)

Proti koncu tega obdobja postaja njihovo gibanje tudi mehansko učinkovitejše, še bolj ritmično in koordinirano.

Obdobje poznega otroštva je čas usvajanja kompleksnejših gibalnih spretnosti.

Po sedmem letu starosti začne otrok povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti (usvojena naravna gibanja) za izvajanje kompleksnejših in specifičnih gibanj. Gibanje postaja orodje, ki ga otrok uporablja v vsakdanjem življenju. Izvajanje gibalnih veščin otroka postaja vse bolj dovršeno, natančno in lahkotno – skratka učinkovitejše in uporabno v različnih situacijah in specifičnih okoliščinah. (prav tam)

Gibalna dejavnost je integralni del otrokovega vedenjskega repertoarja, je medij, s pomočjo katerega se otrok neposredno vključuje v okolje, ki ga obdaja, se seznanja z različnimi razsežnostmi okolja, hkrati pa mu omogoča pridobivanje bogatih izkušenj in doživetij, še posebej v obdobju zgodnjega otroštva. Gibanje otroku omogoča celovito spoznavanje sveta. (Thelen, 2000; cit. po Videmšek in Pišot, 2007)

Najnovejše študije otrokove motorike so vse manj osredotočene na to, kako se otrok giba, vse bolj pa na medsebojno povezanost in sodelovanje različnih razsežnosti, kot so kognicija, percepcija in praktična dejavnost, ki zagotavljajo razvojno stabilnost in povzročajo spremembe. (Videmšek in Pišot, 2007)

Gre za proces, s pomočjo katerega otrok pridobiva gibalne spretnosti in vzorce, kar je rezultat interakcije med genskimi in okoljskimi vplivi. Genski dejavniki so odločilni za živčno-mišično zorenje, morfološke značilnosti, predvsem v smislu velikosti, razmerij in kompozicije telesa, fizioloških značilnosti ter tempa rasti in zorenja.

Med okoljskimi dejavniki pa imajo najpomembnejši vpliv predhodne gibalne izkušnje, tudi iz prenatalnega obdobja, in pridobivanje novih gibalnih izkušenj. (Videmšek in Pišot, 2007)

Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja. Otrokove dejavnosti v prvih letih življenja so podlaga za kasnejše športne dejavnosti, hkrati pa vplivajo tudi na razvoj in oblikovanje njegovih sposobnosti, lastnosti, zmožnosti in značilnosti. Zato otrokom budimo veselje do gibanja, kajti to je osnova za zdrav

način življenja tudi v njihovi prihodnosti. (Videmšek, Tomazini in Grojzdek, 2007, str. 7)

»Motorični razvoj predstavljajo dinamične in večinoma kontinuirane spremembe v motoričnem vedenju, ki se kažejo v razvoju motoričnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost, ravnotežje, gibljivost, natančnost, vzdržljivost) in gibalnih spretnosti (lokomotorne, manipulativne in stabilnostne).« (Gallahue in Ozmun, 1998; cit. po Pišot in Planinšec, 2005)

Gibalni razvoj je najbolj izrazita oblika in funkcija psihofizičnega razvoja, ki se prične že v predporodni dobi in se stalno izpopolnjuje. Še posebno je človekov gibalni razvoj izrazit v prvih treh letih življenja /.../. Od povsem nemočnega novorojenca, ki se sam ne more premakniti z mesta in ki ne more prijeti z roko najpreprostejšega predmeta, otrok doseže stopnjo, ko lahko sam s svojo voljo obvladuje razdalje v prostoru in po svoji volji ravna s predmeti. (Horvat, & Magajna, 1987; povz. po Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003)

Vsi otroci ne rastejo in se ne razvijajo enako, zato lahko vidimo razlike v njihovem gibalnem razvoju. Te razlike so odvisne od razvoja inteligentnosti, od zdravstvenega stanja otroka in tudi od vadbe. Otroško telo neprestano raste in se razvija v nasprotju z ustaljenim organizmom odraslega človeka. Na rast in razvoj pa v veliki meri vpliva ravno gibanje. Z rastjo in razvojem se otrokove sposobnosti večajo, in tako sta rast in razvoj v nenehni odvisnosti od gibanja in narobe. (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003)

Zelo pomemben segment motoričnega razvoja je razvoj motoričnih sposobnosti, ki sicer v daljšem obdobju poteka kontinuirano, čeprav so značilna občasna obdobja stagnacij in tudi upadanja sposobnosti. Nekatere motorične sposobnosti dosežejo najvišjo raven prej, druge pozneje. Za zgodnje otroštvo je značilno, da je razvoj nekaterih motoričnih sposobnosti, npr. hitrosti in koordinacij, zelo intenziven, razvoj drugih, npr. ravnotežja, moči, gibljivosti in vzdržljivosti, pa

nekoliko počasnejši. (Malina in drugi, 2004; Thomas in French, 1985; cit. po Pišot in Planinšec, 2005, str. 19–20)

»V mnogih študijah so bile dokazane količinske spremembe na vseh področjih gibalne učinkovitosti, ki se v predšolskem obdobju postopno izboljšuje.« (Planinšec, 2001; Rajtmajer, 1997; Thomas in French, 1985; Pišot idr., 2003; cit. po Videmšek in Pišot, 2007, str. 65)

V zgodnjem otroštvu je razvoj dinamičen in celosten, zato ima ravno v tem obdobju gibalna aktivnost izjemen pomen. Je namreč pomembno sredstvo za pridobivanje različnih informacij, nabiranje novih izkušenj ter razvijanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. Otroci so do pubertete najbolj dovzetni za spreminjanje, razvoj sposobnosti in znanj ter prilagajanje (adaptacijo) na okolje in njegove značilnosti. V tem starostnem obdobju se lahko v največji meri oblikujejo različne dimenzije psihosomatskega statusa, usvajajo se različne socialne vloge, vrši se proces socializacije, oblikujejo se interesi, stališča, usvajajo se trajne telesno-kulturne navade in najučinkoviteje se razvijajo gibalne sposobnosti. Usvojeni gibalni programi bodo ostali trajno zapisani v gibalnem (motoričnem) spominu. Bolj bo le-ta bogat, več informacij bo nudil in lažje bo posameznik usvajal nova gibalna znanja. (Shonkoff in Phillips, 2000; cit. po Videmšek in Pišot, 2007, str. 38)

V razvoju se otrok srečuje z učenjem in izvajanjem novih, vse zahtevnejših gibalnih spretnosti, kar je v precejšnji meri pogojeno z ravnjo motoričnih sposobnosti. Višja ko je raven motoričnih sposobnosti, uspešnejše bo učenje in izvajanje različnih gibalnih spretnosti. Motorične sposobnosti so temelj za izvajanje različnih gibalnih spretnosti, čeprav ne smemo pozabiti, da so pri tem pomembne tudi druge človekove sposobnosti in značilnosti. Prenizka raven motoričnih sposobnosti pogosto zmanjšuje možnosti uspešnega učenja na motoričnem področju, nasprotno pa visoka raven motoričnih sposobnosti omogoča usvajanje in uporabljanje vse zahtevnejših gibalnih spretnosti. Razvoj na motoričnem področju zagotavlja otroku pridobivanje motorične kompetence, ki jo

otroci v otroštvu visoko vrednotijo in pomembno vplivajo tudi na druga razvojna področja. (Pangrazi, 2000; cit. po Pišot in Planinšec, 2005, str. 20)

Celostnost otrokovega razvoja zagotavlja, da se z usvajanjem znanj pridobivajo in razvijajo tudi potrebne gibalne sposobnosti in obratno. Tako lahko otrok svoje gibalne sposobnosti skozi tri nadrejene si stopnje postopoma usvoji in razvije gibalna znanja ter sposobnosti, ki mu bodo omogočila kakovostno vključevanje v različne gibalne/športne dejavnosti. (Pišot in Planinšec, 2005)

### **2.2.3 Razvojne stopnje gibalnih sposobnosti**

1. stopnja stabilnosti (sposobnosti so razvite do mere, s katero lahko otrok realizira gibalne naloge v stabilni situaciji – zagotovljeno je gibalno in situacijsko ravnotežje),
2. stopnja lokomotorike (sposobnosti so razvite do mere, s katero lahko otrok v procesu reševanja gibalne naloge relativno enostavno doseže cilj, ne glede na situacijo, kakovost procesa pa ni pomembna),
3. stopnja manipulacije (sposobnosti so razvite do mere, s katero je otroku omogočeno kakovostno doseganje cilja, hkrati pa je pomembna tudi kakovost izvedbe gibalne naloge). (Pišot in Jelovčan, 2006, str. 22)

Gibalne sposobnosti so torej zmožnosti, ki posamezniku omogočajo realizacijo gibalnih nalog, so merljive in na osnovi njih lahko ločimo razlike v uspešnosti izvedbe določene gibalne naloge med dvema subjektoma pri enakih pogojih, znanju in motivaciji. Učinkovitost posameznika pri realizaciji gibalnih nalog na splošno določa šest gibalnih sposobnosti:

- koordinacija,
- ravnotežje,
- moč,
- hitrost,
- gibljivost,
- preciznost.



Posebno vlogo in prispevek h gibalni učinkovitosti pa ima tudi funkcionalna sposobnost – vzdržljivost.

Slednja pa, predvsem v soodvisnosti delovanja dihalnega in srčno-žilnega sistema, opredeljuje intenzivnost v izvajanju določene gibalne naloge (premagovanje določenega napora v moči, hitrosti, gibljivosti ...) z nezmanjšano učinkovitostjo. (Videmšek in Pišot, 2007)

## **2.3 Vpliv redne gibalne dejavnosti na gibalni razvoj otroka**

### **2.3.1 Koordinacija**

Koordinacija gibanja je sposobnost, ki je odgovorna za učinkovito oblikovanje in izvajanje sestavljenih gibalnih nalog. Koordinacija je tista gibalna sposobnost, ki je pri motoriki živih bitij najbolj značilna za človeško vrsto. Osnovne značilnosti koordiniranega gibanja so: pravilnost, pravočasnost, racionalnost, izvirnost, stabilnost.

Količnik prirojenosti pri koordinaciji gibanja (tako kot pri drugih gibalnih sposobnostih) ni natančno določen, predvidevamo pa, da je sorazmerno visok. Njena izraznost je v največji meri odvisna od dobrega delovanja centralnega živčnega sistema. (Videmšek in Pišot, 2007, str. 72)

Osnovne značilnosti koordiniranega gibanja so:

- pravilnost (natančnost, ustreznost izvedbe gibov),
- pravočasnost (časovna usklajenost gibov),
- racionalnost (ekonomičnost izvedbe gibov),
- izvirnost (samoiniciativnost v prilagajanju gibanja različnim zahtevam),
- stabilnost. (zanesljivost, identičnost izvedbe v ponavljanjih)

(Pistotnik, 1999, str. 75)

Razvoj koordinacije gibanja se prične že v fetalnem obdobju, saj plod že v materinem telesu pridobiva prve gibalne izkušnje. V največji meri lahko otroci te izkušnje pridobivajo do približno 6. leta starosti. To je obdobje, v katerem so najbolj dojemljivi za sprejem raznovrstnih gibalnih informacij in njihovo združevanje v gibalne strukture na višji ravni. (prav tam)

Koordinacija gibanja je v veliki meri povezana z manifestacijo vseh drugih gibalnih sposobnosti. Te morajo biti ustrezno razvite, da se lahko tudi koordinacija gibanja preko njih izrazi na višji ravni. Sposobnost koordinacije gibanja ima torej pomembno vlogo pri pojmovanju gibalnega prostora, zato so jo nekateri poimenovali kar gibalna inteligentnost. Ta sposobnost posega tudi na druga področja otrokovega razvoja: spoznavno, čustveno in socialno.

Otrok, ki nima ustrezno razvitih koordinacijskih sposobnosti, je nespreten, negotov v svojih dejavnostih, zelo počasi pridobiva nove gibalne vzorce in nenehno išče našo pomoč. Take otroke je potrebno še posebno spodbujati, da izvajajo sebi primerne gibalne naloge in da ne izgubijo volje do športnih aktivnosti. (Videmšek in Jovan, 2002)

Za razvijanje koordinacije gibanja otroci izvajajo naravne oblike gibanja in osnovne elemente različnih športov v fazi učenja, premagujejo različne ovire (poligoni), izvajajo elementarne igre, plesne igre, različne dejavnosti v ritmu, gibalne naloge z različnimi pripomočki, dejavnosti z obema okončinama hkrati, manipulativne dejavnosti itd. Pri tem so nam v veliko pomoč različna igrala in športni pripomočki, s katerimi otroku ponudimo čim bolj pester izbor gibanj, ki se postopno avtomatizirajo in shranijo v gibalnem spominu. To pa predstavlja gibalni potencial za lažje pridobivanje novih gibalnih izkušenj. (Videmšek in Pišot, 2007, str. 73–74)

Koordinacija je v veliki meri povezana z manifestacijo vseh ostalih motoričnih sposobnosti, zato morajo biti le-te razvite, da se koordinacija lahko tudi z njihovo pomočjo izrazi na najvišjem nivoju.

Tako je koordinacija povezana:

- z manifestacijo velikih amplitud gibov (gibljivostjo),
- z manifestacijo mišične sile (moči),
- z manifestacijo hitrosti,
- z manifestacijo preciznosti ter
- z manifestacijo ravnotežja. (Pistotnik, 1999, str. 102–103)

### **2.3.2 Ravnotežje**

»Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih (dopolnilnih, nadomestnih) gibov, ki so potrebni, za vračanje telesa v ravnotežni položaj, kadar je le-ta porušen.« (Pistotnik, 1999, str. 112)

Ravnotežje delimo na:

- statično ravnotežje (ohranjanje ravnotežnega položaja v mirovanju ali gibanju, ko predhodno ni bil moten ravnotežni organ) in
- dinamično ravnotežje (vzpostavljanje ravnotežnega položaja v mirovanju ali v gibanju, ko je bil predhodno moten ravnotežni organ).

Da bi ohranili ravnotežni položaj, je treba nenehno in zelo hitro oblikovati ustrezen gibalni program, ki vsebuje korekcijske gibe. Za oblikovanje ustreznih kompenzacijskih programov je potrebna sinteza informacij iz čutil za vid in sluh ter ravnotežnega organa v srednjem ušesu.

/.../ Predšolski otroci imajo slabo razvito sposobnost ravnotežja, ki zavira normalen razvoj gibalnih sposobnosti, zato jo moramo že pri mlajših otrocih začeti razvijati. (Videmšek in Pišot, 2007)

Uporabljamo različne načine reševanja gibalnih nalog, ki zajemajo področja ravnotežja: hoja po črti, stoja na eni nogi, hoja po vrvi na tleh, skakanje po eni nogi, hoja po gredi itd. Otroci lahko izvajajo tudi gibalne naloge, ki vključujejo določen gibalni problem (npr. hoja po ozki gredi, kjer se srečata dva otroka, obračanje na ozki gredi, nošenje bremen, stopanje na valj ali kvader po prevalu, smučanje, rolanje, drsanje). Pri teh aktivnostih uporabimo vaje za razvijanje

ravnotežja za vsako športno zvrst posebej. (Videmšek in Berdajs, 2002; cit po Videmšek in Pišot, 2007)

Sposobnost ravnotežja je pomembna tudi v vsakdanjem življenju. S staranjem človeka se ravnotežje slabša, vendar ga lahko s primerno vadbo še dolgo ohranjamo na visoki ravni. (prav tam)

### **2.3.3 Vzdržljivost**

Vzdržljivost je sposobnost izvajanja dlje časa trajajočih gibalnih nalog z enako učinkovitostjo. Telo se bojuje proti utrujenosti med telesnim naporom, ki traja dlje časa. Vzdržljivost je torej sposobnost, ki precej zmanjša stanje utrujenosti. Ločimo statično in dinamično vzdržljivost, ki je lahko splošna (ne glede na vsebino gibalne aktivnosti) ali specifična (točno določena vsebina), aerobna (ob hkratni dobavi potrebnega kisika) ali anaerobna (deluje v kisikovem dolgu) ter vključuje različne mišične skupine (lokalna, regionalna, globalna). Otroku vedno ponudimo vsebine, ki mu bodo omogočale razvoj dinamične, splošne, aerobne in globalne vzdržljivosti. (Videmšek in Pišot, 2007)

Pomembno je, da otroci izvajajo dejavnosti na prostem vsaj 3-krat na teden od 10 do 20 minut v vseh vremenskih razmerah /.../, še bolje pa je vsak dan in vse leto. Otroci naj izvajajo dejavnosti z obremenitvijo, ki naj doseže srednjo intenzivnost (70–80 % maksimalnega srčnega utripa), v zmernem teku od 5 do 10 minut, z vmesnimi odmori hoje, s hitrejšo hojo od 10 do 15 minut ali ob različnih tekalnih igrah do 20 minut.

Še posebej je pomembno, da k izvajanju dejavnosti za razvoj vzdržljivosti v igralni obliki spodbujamo tako dečke kot deklice, saj je bilo na vzorcu petletnih dečkov in deklic ugotovljeno (Videmšek, Karpljuk in Štihec, 2002), da so deklice bistveno manj vzdržljive kot dečki. Če dejavnosti za razvoj vzdržljivosti otroci izvajajo redno skozi vse leto, so tako izpostavljeni postopnemu zniževanju temperature in povečani vlažnosti zraka ter si postopoma prilagodijo funkcionalne (termoregulatorne) mehanizme, izboljšajo kondicijo in s tem tudi odpornost

organizma. V zadnjem času namreč lahko veliko obolenj dihal pri predšolskih otrocih pripišemo prav slabi splošni vzdržljivosti otroka. Če pod tem pojmom razumemo dobro delovanje srčno-žilnega in dihalnega sistema, potem torej lahko rečemo, da je dobro razvita sposobnost vzdržljivosti prvi pogoj za dobro zdravje. (prav tam)

## **2.4 Vpliv redne gibalne dejavnosti na telesni razvoj otroka**

Telesni razvoj zajema anatomske in fiziološke procese oz. celo vrsto sprememb v razmerjih, strukturi in obliki, do katerih pride v posameznikovem razvoju. Telesni razvoj predstavlja spremembo v kompleksnosti strukture in oblike. Prvi proces imenujemo rast, drugega pa diferenciacija. Vzrok za prvi pojav je rast celic, za drugega pa različen razvoj teh celic. (Horvat in Magajna, 1989; povz. po Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003)

Od nekdanj se telesna dejavnost navaja kot eden eksogenih dejavnikov, ki vplivajo na rast in zorenje. O vplivu telesne dejavnosti /.../ so pred dvema desetletjema v glavnem navajali samo, da je za skladno rast in otrokovo zorenje potrebna določena raven telesne dejavnosti. V zadnjih desetletjih pa najdemo nekaj objavljenih rezultatov /.../ raziskav o pozitivnih in negativnih vplivih telesne aktivnosti, vadbe in športnega treninga na rast in zorenje. (Mišigoj-Duraković, 2003, str. 74–75)

### **2.4.1 Morfološke spremembe v otroštvu**

Telesna rast predstavlja spremembe v različnih razsežnostih vsega telesa in posameznih delov ter razmerij med njimi. (Malina idr., 2004; cit. po Videmšek in Pišot, 2007)

Telesne razsežnosti običajno obravnavamo v štirih skupinah, to so dolžinske mere ali longitudinalna dimenzionalnost skeleta (npr. telesna višina, dolžina okončin), prečne mere ali transverzalna dimenzionalnost skeleta (npr. premer zapestja,

kolena), obsegi ali cirkularne mere telesa (npr. obseg okončin, trupa) in kožne gube ali voluminoznost telesa (količina podkožnega maščevja na različnih delih telesa). Rast posameznih delov telesa ne poteka vedno usklajeno in enako hitro, prav tako se tudi ne konča v enakem starostnem obdobju. Hitrost telesne rasti se v različnih razvojnih obdobjih spreminja. (Pišot in Planinšec, 2005)

Na telesno rast vplivajo genski in okoljski dejavniki. Vpliv genskih dejavnikov na različne razsežnosti telesne rasti je odločilen. Dosedanje raziskave kažejo, da ima genotip najpomembnejši vpliv na velikost in sestavo telesa ter na hitrost razvoja. (Malina idr., 2004; cit. po Videmšek in Pišot, 2007)

Kljub temu, da genski dejavniki določajo meje rasti, imajo okoljski dejavniki pomembno vlogo pri tem, v kolikšni meri bodo te meje dejansko dosežene. Med najpomembnejše okoljske dejavnike, ki vplivajo na telesno rast, sodijo prehrana, gibalna dejavnost, poškodbe, bolezni in podnebne razmere. Posebej je treba izpostaviti pozitiven vpliv gibalne dejavnosti na telesno rast, pri čemer imajo gibalno dejavnejši otroci v povprečju večji delež mišičevja in manjši delež telesnih maščob. Primerna gibalna dejavnost ima vpliv tudi na mineralizacijo kosti in njihovo širino, kosti postanejo trdnejše in manj krhke, nasprotno pa gibalna neaktivnost, ki traja daljše obdobje, lahko škodljivo vpliva na rast kosti in zaostajanje v celotni rasti. (Pišot in Planinšec, 2005)

Telesno rast otrok najlažje ocenjujemo z merjenjem telesne višine (pri dojenčkih dolžine) in telesne teže. Pri tem obe telesni meri primerjamo z merami skupine zdravih otrok, ki so podane v obliki tabel in krivulj. Te krivulje so pridobljene na podlagi statistično obdelanih podatkov velikega števila zdravih otrok in vnesene v koordinatni sistem. Pri tem se na abscisni osi nahaja kronološka starost otrok, na ordinatni osi pa telesna višina ali telesna teža.

Običajno pa se na takih grafikonih poleg krivulje povprečnih vrednosti nahajajo še krivulje, ki prikazujejo normalno variiranje telesne teže ali višine. Na ta način dobimo snop t. i. »odstotnih« krivulj oziroma krivulje splošne rasti. Če se otrokova izmerjena telesna višina ali telesna teža nahaja pod 3 (ali 5) oz. nad 97

(ali 95) odstotkov, to pomeni, da odstopa od večine otrok iste starosti. Take krivulje so še posebej primerne za dolgoročno spremljanje razvoja otroka, kajti večina otrok tekom svojega razvoja sledi svoji odstotni krivulji. (Findak in Delija, 2001; cit. po Videmšek in Pišot, 2007)

#### **2.4.2 Telesna višina**

Na razvoj višine pri otroku ne vpliva le organska konstitucija, marveč tudi okolje, zdravstveno stanje, letni čas. Na otrokovo telesno višino ugodno vpliva tudi mirno in urejeno življenje, ki ne moti njegovega biološkega ritma. (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003)

Toliko, kot v prvem letu starosti otrok, ne zraste nikoli več. V prvem letu življenja otroci zrastejo za okoli 20 cm v dolžino /.../. Po koncu prvega leta se rast upočasni, ker otrok porabi veliko energije za gibanje, hojo, lazenje, plazenje. (prav tam)

Novorojenček ima povprečno dolžino 50 cm, kar je kar 5000-krat več kot meri oplojeno jajčece. Po rojstvu rast ni več tako intenzivna, saj do dokončne višine sledi le še okoli 3,5-kratno povečanje. Po intenzivnosti v rasti po rojstvu izstopata dve obdobji; prvo je dve leti po rojstvu, drugo pa je čas mladostništva. V prvem letu po rojstvu se višina poveča za 50 % na približno 75 cm, v drugem letu pa od 12 do 13 cm. Rast se nato umiri na 5–6 cm letno. ( Marjanovič Umek in Zupančič, 2004)

»V obdobju srednjega/poznega otroštva se rast upočasni. Pri štirih letih je povprečni prirastek telesne višine 7 cm/leto, v obdobju srednjega otroštva pa le še 5,5cm/leto.«

(Škof, 2007, str. 141)

»Po rezultatih številnih študij o rasti v višino neaktivnih otrok v primerjavi z otroki vključenimi v športni trening, redna sistematična vadba nima vpliva na višino telesa.« (Mišigoj-Duraković, 2003, str. 75)

### **2.4.3 Telesna teža**

Telesna masa novorojenčka je med 2700 in 4500 grami, kar je 3000-milijonovkrat več, kot je teža oplojenega jajčeca. Na telesno maso vplivajo različni dejavniki, kot na primer spol novorojenčka, kajenje matere, uživanje alkohola, prezgodnji porod itd. Takoj po porodu se telesna masa zmanjša za okoli 5 % vrednosti porodne mase, zaradi zmanjšane vnosa tekočine v telo. To izgubo novorojenček nadoknadi približno v 10 dneh. Hitrost nadaljnjega naraščanja telesne mase je podobna kot hitrost naraščanja telesne višine. Ob koncu prvega leta se telesna masa potroji, ob koncu drugega pa početveri. Nato se povečevanja umirijo na letno povečevanje med 2,25 in 2,75 kg.

Telesna masa doseže vrh 3 mesece za vrhom v povečevanju telesne višine. Po obdobju mladostništva naj bi telesna masa zadržala svojo vrednost, in sicer v okviru pričakovane. (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004)

Mehanizmi za regulacijo telesne teže in sestave telesa pod vplivom vadbe so učinki izločanja hormonov rasti /.../. Zaradi tega je telesna vadba pomemben dejavnik pri regulaciji telesne teže. Čeprav so rezultati raziskav teh značilnosti zelo variabilni, v glavnem lahko sklenemo, da je redna telesna vadba pri obeh spolih povezana z manjšim deležem maščob v skupni sestavi telesa, razlike med športniki in nešportniki pa so večje pri dekletih kot pri fantih. Šele intenzivnejši procesi povzročijo tudi razlike v nemastni masi telesa. (Mišigoj-Duraković, 2003, str. 77)

Pogostost debelosti variira s starostjo. Relativno redka je pri predšolskih otrocih v primerjavi s pogostostjo debelosti v mlajšem šolskem obdobju in pri adolescentih. Rast primerov debelosti v začetku šolanja je mogoče v veliki meri pripisati zmanjšanju vsakodnevne telesne aktivnosti z začetkom šolanja. Raven spontane



telesne aktivnosti v predšolskem obdobju je zelo visoka. Z začetkom šolanja se ta aktivnost zmanjša za skoraj 50 %. (Mišigoj-Duraković, 2003, str. 154)

»Prav telesna teža postaja eden največjih problemov sodobnega sveta!« (Kovač in Starc, 2007, str. 51)

Telesno rast otrok najlažje ocenjujemo z merjenjem telesne višine (pri dojenčkih dolžine) in telesne teže. Pri tem obe telesni meri primerjamo z merami skupine zdravih otrok, ki so podane v obliki tabel in krivulj.

Te krivulje so pridobljene na podlagi statistično obdelanih podatkov velikega števila zdravih otrok in vnesene v koordinatni sistem. (Findak in Delija, 2001; cit. po Videmšek in Pišot, 2007, str. 25)

## **2.5 Področje GIBANJE v Kurikulumu**

»Leta 1999 je strokovni svet RS za splošno izobraževanje sprejel nov program za predšolske otroke – Kurikulum za vrtce, ki pomeni osnovo za oblikovanje izvedbenega kurikuluma vsakega javnega vrtca v Sloveniji.« ( Videmšek in Jovan, 2002, str. 9)

Vrtec je institucija, kjer se izvaja strokovno vzgoja predšolskega otroka. Vrtec predšolskemu otroku predstavlja drugi dom, zato je pomembno, da se v njem počuti varnega, sprejetega, ljubljenega in svobodnega. Vrtec igra zelo pomembno in poučno vlogo v otrokovem razvoju, zato njegovega vpliva ne velja zanemariti, temveč vključiti v vsakdanje življenje. (Čemu je namenjen vrtec?, 2010)

Potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Ko otrok začne obvladovati svoje roke, noge in trup, sčasoma začne čutiti veselje, varnost, ugodje, dobro se počuti, pridobi si samozaupanje in samozavest.

Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja in poteka od naravnih in preprostih oblik gibanja (plazenje, lazenje, hoja, tek itn.) do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti. V predšolskem obdobju otroci z igro pridobivajo raznovrstne gibalne izkušnje, ki jim prinašajo veselje in zadovoljstvo. (Kurikulum za vrtce, 2004)

»Kurikulum za področje gibanja mora biti prilagojen različnim potrebam, interesom in sposobnostim otrok, tako da optimalno prispeva k njihovem razvoju in zdravju.« (prav tam)

### **2.5.1 Globalni cilji**

- Omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok.

Otrokom je potrebno vsakodnevno omogočiti dejavnosti, ki so lahko različne po:

- vsebini (dejavnosti z žogo, naravne oblike gibanja itd.);
- trajanju (vadbena ura, športno dopoldne, gibalna minuta itd.);
- času (v naprej določene, priložnostne);
- vlogi otroka (spontane, vodene);
- prostoru (zunanji, notranji).

Otroke pri vadbi spodbujamo, opogumljamo in usmerjamo. Še posebno je pomembno, da spodbujamo otroke k iskanju lastnih poti pri reševanju gibalnih problemov.

- Zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju.

Otroci se s pomočjo različnih športnih pripomočkov postopoma zavedajo lastnega telesa in pridobijo sposobnosti upravljanja z njim. Ko začnejo obvladovati svoje roke, noge in trup, sčasoma začutijo in doživljajo ugodje (veselje, varnost ...) v gibanju.

- Pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti.

Ko se otroci začnejo zavedati lastnega telesa, začnejo pridobivati zaupanje vanj in v gibalne sposobnosti ter pridobivajo samozavest.

- Omogočanje otrokom, da spoznavajo svoje gibalne sposobnosti.

Otroci naj spoznavajo svoje gibalne sposobnosti in naj bodo ponosni na svoje razvijajoče se sposobnosti.

- Razvijanje gibalnih sposobnosti.

Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi otroci razvijajo koordinacijo oziroma skladnost gibanja, ravnotežje, povezujejo gibanje z elementi časa, ritma in prostora, razvijajo motoriko, moč, hitrost, gibljivost, natančnost ter vzdržljivost.

- Spoznavanje pomena sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti.

Mnoge dejavnosti zahtevajo od otroka, da se zaveda drugih otrok in odraslih, da z njimi deli prostor in različne športne pripomočke ter da z njimi sodeluje. Pri elementarnih igrah otrok spozna pomen sodelovanja ter smisel in pomen upoštevanja pravil. Postopoma naj začne spoštovati in upoštevati različnost drugih otrok.

- Postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti.

- Usvajanje osnovnih gibalnih konceptov. (Videmšek in Pišot, 2007, 112–114)

## **2.5.2 Vloga odraslih**

Večina otrok uživa v gibanju in se z veseljem vključuje v spontane in vodene dejavnosti. K motivaciji za njihovo izvajanje odločilno prispeva prijetno in zaupno vzdušje, v katerem imajo otroci možnost izbire, raziskovanja in odkrivanja izvirnih rešitev nalog, sprejemanja napak in neuspešnih poskusov kot naravnega, večkrat tudi veselega, igrivega dela učenja.

Vzgojitelji in pomočniki nudijo otrokom ustrezne izzive in jim omogočajo, da se dejavnosti udeležujejo sproščeno, brez strahu pred neuspehom ali zavrnitvijo.

Otroke pozorno opazujejo in spremljajo njihov gibalni razvoj. Pomembno je, da so dejavnosti načrtovane na osnovi temeljnega poznavanja in razumevanja otrokovega razvoja in potreb. Otroci so uspešni le, kadar se upoštevajo značilnosti posameznika, saj je uspeh relativen glede na individualne interese in sposobnosti otroka. Otroku pomagajo, da zazna svoj napredek in ga doživi kot uspeh ne glede na dosežke vrstnikov.

Posebno pozornost naj namenijo otrokom, ki so izrazito gibalno nadarjeni, in tistim, ki so gibalno manj spretni. Prve vodijo pri razvoju njihove nadarjenosti, druge pa podpirajo in opogumljajo.

Deklice in dečke enako spodbujajo, da se vključujejo in preizkušajo v različnih zvrsteh gibalnih dejavnosti. (Kurikulum za vrtce, 2004)

### **2.5.3 Povezanost področja GIBANJE z drugimi področji dejavnosti**

Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si otrok razširja tudi znanja z drugih področij. S pomočjo različnih igral in športnih pripomočkov spoznava barve, oblike, površine, usvaja količinske izraze, izraze za prostorska razmerja, časovna razmerja itn.

Otrok se s pomočjo različnih dejavnosti začne zavedati samega sebe, oblikuje lastno identiteto in samospoštovanje. Spoznava skupinske igre, ki temeljijo na določenih pravilih, ima možnost razumevati pravila in socialne dogovore ter sodelovati pri oblikovanju pravil za nove igre.

Z različnimi gibalnimi nalogami otrok spoznava svoje telo. Po končani aktivnosti opazuje spremembe na svojem telesu. Na enostaven način mu poskušajo razložiti, zakaj je zadihan, znojen, zakaj mu srce utripa hitreje itn. Seznanjajo jih z osnovnimi načeli osebne higiene in skrbijo, da jih otroci po vadbi dosledno izvajajo. (Otrok v vrtcu, 2001)

#### **2.5.4 Metode in oblike dela**

V predšolskem obdobju so v program področja dejavnosti vključene naravne oblike gibanj (hoja, tek, skoki, plazenja, lazenja, valjanja, dviganja, nošenja, potiskanja, vlečenja, visenja, plezanja), ritmično-plesne in druge kompleksnejše športne dejavnosti (premagovanje orodij kot ovir, dejavnosti z žogo, rolanje, plavanje, drsanje, smučanje itn.). Pri tem se uporabljajo raznovrstne metode (razlaga, demonstracija, pogovor) in oblike dela (skupinska, skupna, frontalna, individualna oblika). (Videmšek in Kovač, 2001)

Oblike dejavnosti so različne po vsebini, trajanju, prostoru in vlogi odraslih. Čas izvajanja je lahko vnaprej določen (ob določenih dnevih) ali priložnosten (glede na počutje in želje otrok, vremenske razmere ter druge okoliščine). Otrokom je potrebno omogočiti, da imajo vsakodnevne možnosti za različne gibalne aktivnosti. (Kurikulum za vrtce, 2004)

»Vadba naj bo prijetna in prilagojena posamezniku, tako, da bodo vsi otroci pri tem doživljali kar najbolj prijetne občutke. Spodbuda in bogastvo doživetij namreč vodita k želji in potrebi po športnem udejstvovanju tudi v kasnejših letih.« (Videmšek in Visinski, 2001, str. 14)

#### **2.6 Vsebine gibalnih dejavnosti v vrtcu**

»Pozitivne spodbude so temeljne motivacijske metode pri delu z najmlajšimi. Vrtec naj otrokom vsakodnevno omogoči in jih spodbuja, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznajo in razvijejo gibalne sposobnosti ter usvojijo nekatere gibalne koncepte oziroma sheme.« (Kurikulum za vrtce, 2004)

Oblike športnih dejavnosti v vrtcu so zelo raznolike, vendar je vsem skupna vsebina – gibanje otrok.

Oblike dejavnosti so lahko:

- jutranja gimnastika,
- gibalni odmor,
- vadbeno ura,
- gibalna minuta,
- sprehod,
- izlet,
- orientacijski izlet,
- vadba na trim stezi,
- aktivnosti po želji otrok,
- športno dopoldne, športno popoldne,
- tečaji,
- letovanja in zimovanja,
- javni nastop.

Pogostost teh oblik je različna, nekatere lahko vključujemo v program vsak dan, nekatere večkrat na teden, druge pa samo enkrat v mesecu ali celo samo enkrat v letu. (Videmšek in Visinski, 2001)

### **2.6.1 Jutranja gimnastika**

Jutranja gimnastika se izvaja pretežno pred zajtrkom, ko so zbrani vsi otroci. Ker pa danes prihajajo v vrtec neposredno pred zajtrkom oziroma že med njim, se jutranje razgibavanje precej opušča. Če pa razmere dopuščajo, je smiselno organizirati tudi to obliko dejavnosti.

Ob ugodnih vremenskih razmerah lahko jutranje razgibavanje organiziramo tudi na prostem.

Poseben pomen ima vsakodnevno razgibavanje na smučarskem in plavalnem tečaju, kjer je treba otroka pripraviti za nadaljnje delo.

Cilji:

- pospešitev dihanja in krvnega obtoka,
- razvoj gibalnih sposobnosti,
- spodbuda za delo,
- navajanje na redno jutranjo gibalno dejavnost.

Čas trajanja: do 10 minut. (Videmšek in Pišot, 2007)

### **2.6.2 Gibalni odmor**

Gibalni odmor je namenjen otrok in vzgojiteljem. Ko opazimo, da so otroci postali nemirni in nezbrani, jim omogočimo gibalno dejavnost na prostem, v slabem vremenu pa v športni igralnici, v večnamenskem prostoru, v igralnici, na hodniku itn. Izbiramo takšne gibalne dejavnosti, ki so otrokom znane in zanimive (različne elementarne igre, igre z žogo in drugimi športnimi pripomočki, štafetne igre itn.)

Elementarne igre vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja – motorike (hojo, tek, lazenja, skoke, plezanja, mete itd.). V športu predstavljajo najpomembnejše sredstvo, s pomočjo katerega lahko vadeči igraje in sproščeno razvijajo svoje motorične sposobnosti /.../ in se seznanjajo z različnimi motoričnimi informacijami /.../, kar predstavlja dobro osnovo za njihov telesni razvoj ter poznejše učenje in delo. (Pistotnik, 2004, str. 12)

Cilji:

- pospešitev dihanja in krvnega obtoka,
- razvoj gibalnih sposobnosti,
- psihična sprostitev, spodbuda za delo.

Čas trajanja: od 10 do 15 minut.

### 2.6.3 Vadbena ura

Vadbena ura je temeljna oblika športne vzgoje v vrtcu. Pripravita jo športni pedagog ali vzgojitelj, nujna pa je pomoč pomočnika vzgojitelja, ki lahko precej vpliva na učinkovitost vadbe.

Čas trajanja vadbene ure oziroma njenih posameznih delov je odvisen od številnih dejavnikov. Sandres (2003) priporoča, naj ura športne vzgoje za predšolske otroke traja od 20 do 45 minut.

Rajtmajer (1990) meni, da je optimalni čas vadbene ure za 3 do 4-letne otroke približno 20 minut, za 4 do 5-letne otroke 25 minut in za 5 do 7-letne 40 minut. (Videmšek in Pišot, 2007)

V praksi se je pokazalo, da je tudi vadbena ura pri mlajših otrocih lahko neprimerno daljša, kot je veljalo še do nedavna. Seveda je to mogoče izvesti le ob ustreznih materialnih razmerah, še posebno pa je pomembna ustvarjalnost vzgojitelja, ki naj organizira raznovrstne gibalne dejavnosti za otroke. (Videmšek in Visinski, 2001)

Zgradba vadbene ure:

- pripravljalni del (uvodno ogrevanje, gimnastične vaje);
- glavni del;
- sklepni del.

*Pripravljalni del*

Začetek vadbene ure je že takrat, ko začnemo pripravljati vadbene prostor, otroke in sebe. Pravi uvod v vadbenu uro pa je takrat, ko se začnemo gibati in pripravljati za kasnejše delo.

Uvodni del traja praviloma do 5 minut in zajema predvsem različne lokomotorne dejavnosti (hoja, tek ...), s katerimi poživimo krvni obtok, ustvarimo veselo razpoloženje v skupini in otroke spodbudimo k vadbi. Za uvodni del izbiramo



enostavne, že znane gibalne naloge ali igre, pri katerih so ves čas dejavni vsi otroci.

Gimnastične vaje trajajo do 8 minut, odvisno od starosti otrok. Otroci jih lahko izvajajo samostojno, v paru, z različnimi športnimi pripomočki itn.

Z gimnastičnimi vajami vplivamo na:

- pravilno držo telesa v mirovanju in gibanju,
- sposobnost koordinacije gibanja,
- sposobnost ravnotežja,
- gibljivost hrbtenice in sklepov,
- oblikovanje mišičnih skupin ramenskega obroča, trupa in medeničnega obroča, vključno z nogami.

Pri predšolskih otrocih je pomembno, da se postopoma naučijo pravilnega izvajanja gimnastičnih vaj ter osnovne položaje postopno tudi pravilno poimenujejo.

Pri gimnastičnih vajah se otroci spoznavajo z osnovnimi prvinami gibanja, kot so smer, hitrost, ritem itn., kar značilno prispeva k njihovi koordinaciji gibanja.

Gimnastične vaje izvajamo po nekem logičnem zaporedju: od ramenskega obroča, rok, hrbtenice, kolkov do nog in stopal. Izbrane gimnastične vaje, ki jih želimo uporabljati, uredimo v logično celoto, v t.i. kompleks gimnastičnih vaj. Organiziramo jih v frontalni obliki, kar je preprost in organizacijsko najmanj zahteven način njihovega posredovanja. Število vaj v posameznem kompleksu je lahko različno, odvisno od starosti otrok in težavnosti izbranih vaj. Pri izvedbi vaj popravljamo samo bistvene napake, vadbo pa čim manj prekinjamo. Enak kompleks gimnastičnih vaj praviloma uporabljamo na več vadbenih enotah zapored, s čimer omogočimo otrokom, da se vaj tudi pravilno tehnično naučijo. Šele potem namreč takšna vaja pravilno vpliva na oblikovanje otrokovega gibalnega ustroja. (Videmšek in Pišot, 2007)

Gimnastične vaje lahko popestrimo na različne načine:

- otroci izvajajo vaje z različnimi pripomočki (žoge, kolebnice, kiji, baloni ...),
- vključimo lahko glasbeno spremljavo.

#### *Glavni del*

Za glavni del vadbene ure, ki traja praviloma do 20 minut, izbiramo naravne oblike gibanj (hoja, tek ...), kompleksnejše športne dejavnosti (igre z žogo, kotalkanje, smučanje ...) in ritmično-plesne dejavnosti. Večji del glavnega dela naj ne bo namenjen tekmovanju otrok. Tekmovanje naj bo le popestritev in ne glavni oziroma edini smisel vadbene ure.

#### *Sklepni del*

Sklepni del potrebujemo takrat, kadar so bile obremenitve proti koncu vadbene ure za otroke fiziološko in čustveno zahtevne in jih želimo vrniti v normalno stanje. Pripravimo igre, ki otroke umirijo, lahko pa je nekakšen zaključek tudi to, da skupaj pospravimo športne pripomočke, analizirajo uro in se umirjeno razidejo.

Vadbene ure lahko izvajamo v zaprtih prostorih (športni igralnici, hodniku itn.) ali na prostem (igrišču, travniku itn.), lahko pa tudi v igralnici in del na zunanjem igrišču. (prav tam)

### **2.6.4 Gibalna minuta**

Gibalna minuta je nekajminutna gibalna sprostitev otrok, ki jo organiziramo takrat, ko opazimo, da so postali nemirni ali nezbrani. Ponavadi takrat prekinemo delo, prezračimo prostor in z otroki izvedemo nekaj gibalnih nalog, s katerimi jih psihično sprostimo in telesno razgibamo. Posebno primerna je ta oblika gibanja ob slabem vremenu, ko so otroci nekaj dni zapored samo v zaprtem prostoru – takrat jo lahko izvajamo celo večkrat na dan.

Cilji:

- poživitev krvnega obtoka, frekvence dihanja,
- aktiviranje mišičnega tkiva in sklepov,
- sprostitvev,
- spodbuda za nadaljnje delo.

Čas trajanja: od 3 do 5 minut. (Videmšek in Pišot, 2007)

### **2.6.5 Sprehod**

Sprehod ponavadi načrtujemo nekajkrat na teden. Na sprehodu ponavadi uresničujemo tudi cilje z drugih področij dejavnosti v vrtcu (narave, družbe, matematike, jezika, umetnosti). Otroci spoznavajo bližnjo okolico, naravo, prometne znake, varno obnašanje na cesti itd.

Sprehod je zelo pomemben z zdravstvenega vidika, saj ga lahko izvajamo v vseh letnih časih in skoraj v vseh vremenskih razmerah. Če dejavnosti na svežem zraku izvajamo redno skozi vse leto, so otroci tako izpostavljeni postopnemu zniževanju temperature in povečani vlažnosti zraka ter si postopoma prilagodijo termoregulatorne mehanizme, izboljšajo kondicijo in s tem tudi odpornost organizma.

Čas trajanja: odvisno od postavljenih ciljev, starosti otrok, trenutnega razpoloženja, vremenskih razmer itd.

Omejitve sprehoda:

- zelo nizke temperature zraka v zimskih mesecih,
- močno sneženje, dež,
- gosta megla,
- saje, izpušni plini,
- zelo vetrovno vreme,
- visoke temperature zraka v poletnih mesecih. (Videmšek in Pišot, 2007)

## 2.6.6 Izlet

Prednost izletov je v tem, da so v naravi, na svežem zraku, soncu, ob vodi, stran od mestnega trušča in sodobne mehanizacije.

Izlet lahko organiziramo tako, da v celoti temelji na hoji ali pa v kombinaciji s prevozom. Po vsebini in obliki ločimo različne vrste izletov:

- izlet, združen z ogledom kraja, okolice, izlet k reki, jezeru ali na morje itn.;
- planinski (enodnevni, večdnevni).

Cilj izleta:

- omogoča aktiven počitek,
- daje možnost za zabavo in razvedrilo,
- prispeva k razvoju otrokove celovite osebnosti.

Čas trajanja izletov je odvisen:

- od bližine kraja, kamor odhajamo,
- od dolžine hoje, ki je potrebna, da osvojimo cilj (upoštevamo starost otrok, njihove sposobnosti in značilnosti).

Glede na čas trajanja so izleti razdeljeni v **pet skupin**:

1. **sprehod** – pomeni dopoldanski ali popoldanski obisk bližnjih znamenitosti in poteka večinoma po ravnem, posebna oprema ni potrebna;
2. **krajši izlet** – traja do 4 ure, izvedemo ga v dopoldanskem času med zajtrkom in kosilom, potrebna je ustrezna oprema;
3. **poldnevni izlet** – izlet, ki ga pričnemo zjutraj in se vrnemo do konca delovnega dne nazaj v vrtec, potrebna je ustrezna oprema otrok (čevlji, nahrbtnik, malica, pijača);
4. **celodnevni izlet** – iz vrtca /.../ se odpravimo zjutraj in se vrnemo pozno popoldne ali zvečer, nujna je ustrezna oprema (čevlji, nahrbtnik, malica, osvežilna, nesladkana pijača);

5. **večdnevni izlet ali pohod** – gre za nekajdnevno turo, ko so otroci odsotni od doma in prespijo v kočah, domovih ali šotorih, nujna je ustrezna oprema (čevlji, nahrbtnik z rezervno obleko in zaščito pred dežjem in mrazom, najnujnejši higienski pripomočki, energijski priboljški, čutarica, malice in topli obroki v kočah).

Pogoji za uspešnost izleta so dobra priprava, organizacija in izvedba. Če se otroci z izleta vrnejo veseli, je to najboljši znak, da je izlet uspel. (Videmšek in Pišot, 2007)

### **2.6.7 Orientacijski izlet**

Orientacijski izlet je lahko le dopolnjena oblika sprehoda ali izleta, lahko pa ima tudi tekmovalni značaj. Glede na dane možnosti in sposobnosti otroke s skrbno izbranimi nalogami usmerjamo po vnaprej določeni poti.

Cilji:

- otroci iščejo pot in rešujejo naloge z različnih področij dejavnosti,
- otroci tako na prijeten, poučen in zabaven način v naravnem okolju razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti ter usvajajo različna znanja o naravi, orientaciji itn.

Čas trajanja: do 3 ure.

Značilnosti orientacijskega izleta:

- dolžina proge naj bo vsaj 2 kilometra;
- če je le mogoče, naj dejavnosti potekajo v gozdu, travniku ali parku;
- pot moramo dobro poznati;
- znaki, ki označujejo progo, naj bodo enotni in ne premajhni, po koncu izleta jih poberemo (npr. rumeni trakovi privezani na veje dreves in grmovja);
- barva znakov naj bo nasprotna naravnim barvam okolja;
- nalog naj ne bo preveč (od 7 do 8);

- skriti predmet sme biti oddaljen od znaka samo tri korake;
- start in cilj naj bosta dobro označena;
- na cilju razglasimo, kakšna je bila aktivnost otrok pri iskanju znakov, skupaj z njimi ugotovimo, ali so pravilno rešili vse naloge, jih pohvalimo, lahko pa tudi nagradimo;
- v orientacijski izlet lahko vključimo različne elemente športne vzgoje (hitra hoja, tek, skoki, metanje, zadevanje, plezanje itn. ). (Videmšek in Pišot, 2007)

### **2.6.8 Trim steza**

Ena izmed oblik dejavnosti je obisk trim steze. Otroci si skupaj z vzgojiteljem ogledajo skice gibalnih nalog in vaje poskušajo izvesti. Še posebno je priporočljivo, da otroci obišejo trim stezo v spremstvu staršev.

Cilji:

- spoznavanje trim steze,
- razvijanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- vadba v naravnem okolju, kar ima večji zdravstveni pomen,
- spoznavanje narave.

Čas trajanja: odvisen od števila vaj, ki jih otroci poskušajo izvesti. (Videmšek in Pišot, 2007)

### **2.6.9 Aktivnosti po želji otrok**

To so dejavnosti, pri katerih otroci izražajo svoje notranje nagibe in želje. Tu ne gre za vodeno športno vadbo. Taka aktivnost poteka na zunanjem igrišču ali v zaprtem prostoru. Vzgojitelj mora poskrbeti, da imajo otroci na voljo športne pripomočke, ki jih spodbujajo h gibanju. To so lahko žoge, obroči, različna plezala, tricikli, kotalke itn.

Cilji:

- zadovoljevanje trenutnega otrokovega nagiba, ki ga vodi v izbrano aktivnost;
- razvijanje otrokove ustvarjalnosti.

Čas trajanja: poljubno.

### **2.6.10 Športno dopoldne in športno popoldne**

Športno dopoldne je oblika dejavnosti, ki se lahko izvaja večkrat na leto, celo enkrat na mesec. Vsebina športnega dopoldneva je lahko različna (npr. naravne oblike gibanja, osnovne prvine športnih zvrsti itn).

Športno popoldne je oblika dejavnosti, v katero se vse bolj dejavno vključujejo tudi starši. Skupaj z otroki izvajajo različne elementarne igre, tekmujejo v različnih spretnostih in predvsem se z njimi veselo zabavajo.

Športno dopoldne oz. popoldne lahko organiziramo:

- za posamezno skupino vrtca,
- za več skupin hkrati iz ene enote vrtca,
- za več skupin hkrati iz več vrtcev,
- tudi za otroke, ki niso vključeni v vrtec.

Cilji:

- razvijanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- usvajanje različnih športnih znanj (kolesarjenje, kotalkanje ...),
- sprostitvev in zabava.

Čas trajanja: do 90 minut. (Videmšek in Pišot, 2007)

### **2.6.11 Tečaji**

Tečaji so oblike dejavnosti, namenjene spoznavanju in utrjevanju določene športne zvrsti (plavanje, smučanje, drsanje itd.). Strjen čas dela ugodno vpliva na pridobivanje gibalnega znanja. Zelo dobro je, če tečaj vodi športni pedagog, ki ima poglobljena znanja z vidika elementarne športne vzgoje.

Tečaji so nedvomno zelo pomembni z vidika usvajanja različnih športnih zvrsti, vendar jih ne moremo primerjati z večdnevnimi dejavnostmi (letovanja, zimovanja itd.), kjer poleg posredovanja športnih znanj vplivamo tudi na otrokovo celovito osebnost.

Cilji:

- usvajanje različnih športnih zvrsti (npr. plavanje, smučanje itd),
- druženje z vrstniki in zabava.

Čas trajanja: teden dni.

### **2.6.12 Letovanje in zimovanje**

Večdnevno bivanje v naravi je poseben način življenja otrok v naravi, ki postaja vse bolj priljubljena organizacijska oblika dejavnosti za predšolske otroke.

Otroci odidejo brez staršev za nekaj dni v kraj, kjer se seznanijo z različnimi športnimi aktivnostmi.

Cilji:

- krepitev zdravja otrok,
- razvijanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- razvijanje spoznavnih, čustvenih in socialnih sposobnosti in lastnosti.

Poglavitni cilj letovanja, zimovanja je vračanje k naravi. Otroke je treba seznaniti z lepoto in vrednostjo narave ter z naravovarstvenim ravnanjem.



Pri izvajanju športnih vsebin naj nas ne zapeljejo starši, ki velikokrat pričakujejo, da se bo njihov otrok že po nekaj dneh vrnil z znanjem plavanja ali smučanja. Dejavnosti morajo biti sproščene, vse skupaj pa naj bi bila ena sama velika igra.

### **2.6.13 Javni nastop**

Javni nastop je občasna oblika prikaza športnih dejavnosti in dosežkov na športnem področju. Prireditelj je lahko namenjena staršem ali širši javnosti. Vsebina nastopa je lahko podobna vsakodnevnim športnim dejavnostim ali pa se za nastop posebno pripravimo (npr. plesna predstava, predstavitev rolanja itd.).

Cilj:

- prikaz rezultatov načrtnega dela na športnem področju.

Čas trajanja: od 30 do 40 minut. (Videmšek in Pišot, 2007)

## **2.7 Dosedanje raziskave in ugotovitve**

Danes je proučevanje otrokovega razvoja predmet številnih raziskav, ki segajo na različna znanstvena področja, kot so psihologija, pedagogika, sociologija, kineziologija, didaktika, filozofija, zgodovina, medicina, psihiatrija, biologija, genetika, antropologija in druga. Tolikšno zanimanje za proučevanje otroka bi lahko pripisali dejstvu, da je otroštvo obdobje, ki odpira možnosti oblikovanja odrasle osebnosti in s tem omogoča čim kvalitetnejše življenje v obdobju odraslosti. (Zurc, 2006, str. 7)

Živimo v času, za katerega je značilen vse bolj sedeč življenjski slog. Gibalna aktivnost postaja nesporno ena od najpomembnejših razsežnosti, ki nam zagotavljajo kakovostno življenje. Številne sodobne raziskave dokazujejo, da predstavlja redna gibalna aktivnost v otroštvu izjemno pomembno razvojno spodbudo, hkrati pa je koristna za krepitev in varovanje zdravja ter ohranjanje

primerne ravni telesne pripravljenosti. Ker je obdobje otroštva ključno pri oblikovanju navad za vseživljenjsko gibalno aktivnost, je potrebno pravočasno poskrbeti, da se bodo otroci navajali na aktiven in zdrav življenjski slog. (Videmšek in Pišot, 2007, str. 3)

Obstajajo številni dokazi, da zdravje in dobro počutje odraslih izvirata iz načina življenja v otroštvu. V različnih študijah ugotavljajo, da so mnogi otroci danes malo gibalno dejavni. Hkrati z vse večjim deležem gibalno nedejavnih otrok se strmo povečuje delež otrok s prekomerno telesno težo in debelostjo, ki dosega že epidemične razsežnosti in narašča skoraj povsod po svetu. Mnogi strokovnjaki uvrščajo gibalno (ne)dejavnost med najpomembnejše vzroke, ki vplivajo na telesno težo, oziroma so tesno povezani s trendom naraščanja deleža otrok s prekomerno telesno težo in debelostjo. (Pišot in Planinšec, 2005)

Raziskave še niso niti potrdile niti ovrgle nakazanih povezav, vendar pa je mogoče ob dokazanih povezavah med sedečim življenjskim slogom odraslih in povečano ogroženostjo za kronične bolezni sklepati tudi na vpliv oziroma prenos aktivnega življenjskega sloga iz otroštva v obdobje odraslosti, kar seveda v končni fazi pomeni pozitivno delovanje. (Završnik in Pišot, 2005, str. 23–24)

Podatki dosedanjih raziskav (Roberts, Tynjala in Komkov, 2004; Cavill, Bidle in Sallis, 2001; Mota in drugi, 2003; Pratt, Macera in Blanton, 1999; Sallis, 1993) o prostočasnih gibalnih in športnih aktivnostih otrok kažejo, da so otroci manj aktivni in ne dosegajo norm, ki ni sila nujna za njihov skladen razvoj. Longitudinalne študije kažejo, da se pogostost gibalne aktivnosti pomembno zmanjšuje z naraščanjem starosti in z leti šolanja. (Laakso in drugi, 2000; cit. po Zurc, 2006, str. 8–9)

»Parizkova (1990) je po rezultatih ene od longitudinalnih študij ugotovila, da predšolski otrok s svojo aktivnostjo prehodi 98 km; ta vrednost pa se izrazito zmanjša s preходом v šolo na 54 km tedensko.« (Mišigoj-Duraković, 2003, str. 75)

Šetina (*Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga – gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok, b.l.*) je skupaj s sodelavci z raziskavo, v kateri so ugotavljali količino in intenzivnost gibalne/športne aktivnosti otrok, ugotovila da obstajajo med spoloma statistično pomembne razlike v gibalni aktivnosti, kjer dečki dosegajo večjo količino gibalne aktivnosti. Pri deklicah so opazili bolj izrazit trend upadanja količine gibalne/športne aktivnosti med starostjo od 5 do 8 let v primerjavi z dečki

Planinšec (2003) je v raziskavi ugotavljal, kakšna je gibalna dejavnost mlajših otrok pri nas. Za oceno gibalne dejavnosti je uporabil vprašalnik, na katerega so odgovarjali starši in učitelji. Rezultati so pokazali, da so otroci dovolj gibalno dejavni, saj znaša povprečna dnevno zmerno do visoka intenzivna gibalna dejavnost pri dečkih 92,9 minut, pri deklicah pa 109,2 minute. Razlika, ki je nastala zaradi večje dejavnosti deklic v notranjih prostorih, je statistično pomembna. Pri zunanji dejavnosti pomembnih razlik ni, čeprav so nekoliko bolj dejavni dečki.

Kokot (2008) je v raziskavi ugotavljala razlike v gibalni učinkovitosti med različno starimi otroci. V raziskavo so bili zajeti otroci starosti od pet do devet let. Gibalne sposobnosti otrok je merila s šestimi testi, ki pokrivajo področja eksplozivne moči, ravnotežja, vizualno-gibalne koordinacije, hitrosti enostavnih gibov, koordinacije gibanja celega telesa in vzdržljivosti. Ugotovila je, da obstajajo statistično pomembne razlike v rezultatih vseh šestih testov gibalnih sposobnosti, glede na starost otrok. Starejši otroci so dosegli boljše rezultate pri vseh testih, kar sovpada s tem, da je gibalni razvoj pri otrocih od petega do devetega leta kontinuiran, saj se dobljeni rezultati iz leta v leto izboljšujejo.

Za otroke je zgled staršev in [vzgojiteljev] nedvomno zelo pomemben in koristen, veliko bolj kot le nasveti, kako pomembna je športna aktivnost in kako škodljivo je neskončno igranje računalniških videoigric ali posedanje pred televizorjem.

Kropejeva (2001) je ugotovila, da so 4- do 6-letni otroci, ki imajo športno aktivne starše in skupaj z njimi preživljajo počitnice, nasploh športno bolj dejavni. (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001, str18–19)

Spremenjene prehranjevalne navade in pretežno sedeči način življenja, sta pripeljala do občutnega porasta števila prehranjenih in debelih otrok /.../ v Sloveniji. Klinične in epidemiološke raziskave kažejo, da poleg genetske preddispozicije, na povečano telesno težo vplivata kalorijsko neprimerna prehrana in telesna neaktivnost. 77 % debelih otrok, takih ostane tudi ko odrastejo. Težava je v tem, da se zaradi debelosti povečuje odstotek obolelih za boleznimi kardiovaskularnega sistema in diabetesa v kasnejšem življenjskem obdobju. (Otroci so premalo fizično aktivni, 2008)

## 3 Empirični del

### 3.1 Namen

**Namen** diplomskega dela je ugotoviti, kako pogosto, kdaj in zakaj so vzgojiteljice in pomočnice športno ne/aktivne v svojem prostem času. Ugotoviti ali se vzgojiteljice in pomočnice zavedajo pomembnosti gibalnih aktivnosti v vrtcu ter ugotoviti kakšen pomen vzgojiteljice in pomočnice pripisujejo določenim vsebinam gibalnih dejavnosti v vrtcu.

**Cilj** diplomskega dela je z anketnim vprašalnikom ugotoviti pomen gibalno športnih aktivnosti za vzgojitelja in pomočnika ter ugotoviti njegov pogled na različne vsebine gibalnih aktivnosti v vrtcu.

### 3.2 Razčlenitev, podrobna opredelitev

#### 3.2.1 Raziskovalna vprašanja

Na osnovi namena in cilja diplomskega dela smo postavili naslednja **raziskovalna vprašanja**:

1. Kdaj se v svojem prostem času vzgojiteljice in pomočnice ukvarjajo s športom?
2. Ali obstaja razlika v ukvarjanju s športom med mlajšimi ter starejšimi vzgojiteljicami in pomočnicami?
3. Kakšen je motiv vzgojiteljic in pomočnic za ukvarjanje s športom?
4. Kaj vzgojiteljicam in pomočnicam onemogoča športno aktivnost v prostem času?
5. Kakšna so stališča vzgojiteljic in pomočnic do raznovrstnih gibalno/športnih aktivnosti v vrtcu?

### 3.2.2 Raziskovalne hipoteze

Na osnovi raziskovalnih vprašanj smo postavili naslednje **hipoteze**:

**Hipoteza 1:** Mlajše vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic se v prostem času bolj posvečajo gibalno/športnim aktivnostim kot starejše vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic.

**Hipoteza 2:** Vzgojiteljice, ki imajo višjo stopnjo izobrazbe, so v prostem času športno bolj aktivne kot vzgojiteljice z nižjo stopnjo izobrazbe.

**Hipoteza 3:** Vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic, ki so v prostem času športno aktivnejše, izvajajo v vrtcu več raznovrstnih gibalnih/športnih aktivnosti kot vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic, ki v prostem času niso športno aktivne.

**Hipoteza 4:** Mlajše vzgojiteljice imajo višjo stopnjo izobrazbe kot starejše vzgojiteljice.

**Hipoteza 5:** Mlajše vzgojiteljice pogosteje izvajajo gibalno/športne aktivnosti v vrtcu kot starejše vzgojiteljice

### 3.2.3 Spremenljivke

V raziskavi so bile uporabljene naslednje spremenljivke:

#### **Odvisne spremenljivke:**

- gibalna aktivnost
- izvajanje in motivacija za gibalne športne dejavnosti v vrtcu

#### **Neodvisne spremenljivke:**

- spol vzgojiteljic
- starost vzgojiteljic
- izobrazba
- delovna doba vzgojiteljic

### 3.3 Metodologija

#### 3.3.1 Raziskovalne metode

Uporabili smo deskriptivno metodo raziskovanja. Za pridobivanje podatkov smo uporabili kvantitativno tehniko, in sicer anketni vprašalnik zaprtega tipa (Priloga A).

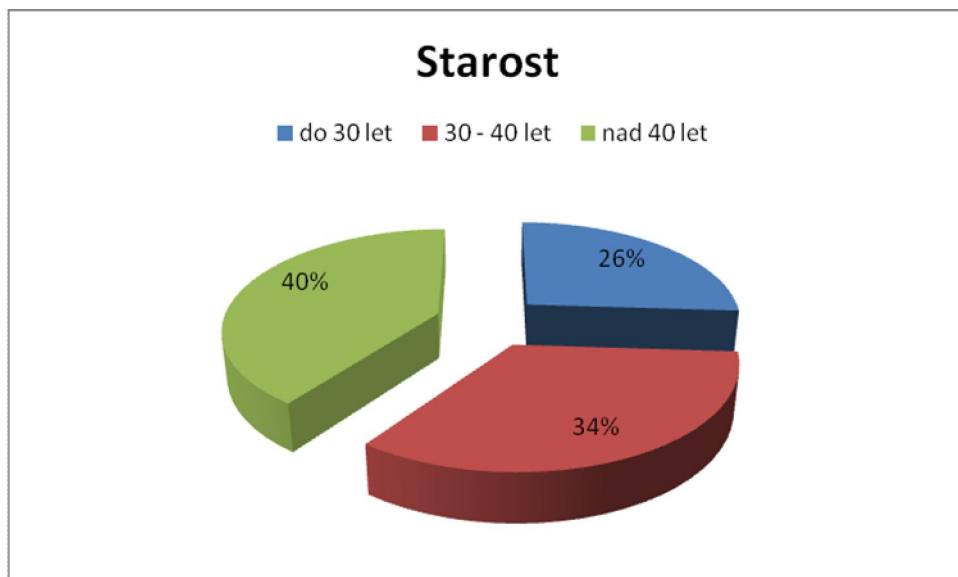
#### 3.3.2 Raziskovalni vzorec

Raziskovalni vzorec predstavljajo vzgojiteljice/vzgojitelji in pomočnice/pomočniki vzgojiteljev vrtcev v okolici Maribora. Razdelili smo 150 anketnih vprašalnikov, vrnjenih smo dobili 100 vprašalnikov.



Graf 1: Analiza vzorca po spolu

Iz Grafa 1 je razvidno, da so v anketi sodelovale samo ženske.



Graf 2: Starost anketirancev

Iz grafa 2 je razvidno, da je največ vzgojiteljic in pomočnic v starostni skupini nad 40 let (40 %), v starostni skupini od 30 do 40 let je 34 % vzgojiteljic ter pomočnic in v starostni skupini do 30 let samo 26 % vzgojiteljic in pomočnic.



Graf 3: Izobrazba anketirancev

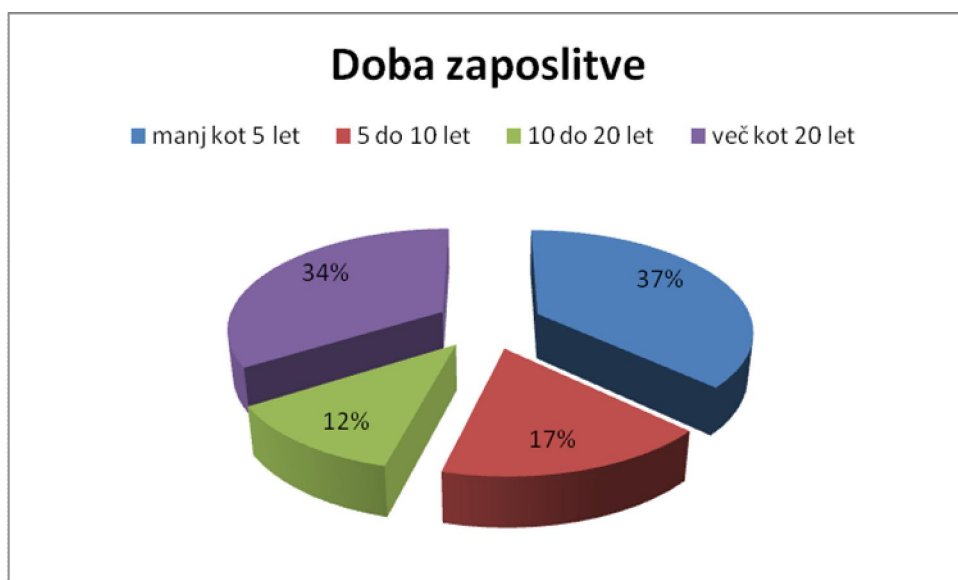
Iz grafa 3 je razvidno, da ima največ anketiranih vzgojiteljic in pomočnic srednješolsko izobrazbo (58 %), sledi visokošolska izobrazba (30 %) in višješolska izobrazba (12 %).





Graf 4: Delovno mesto anketirancev

Iz grafa 4 lahko razberemo, da 51 % anketiranih opravlja delo pomočnika vzgojitelja, 49 % anketiranih pa je zaposlenih na delovnem mestu vzgojitelja.



Graf 5: Doba zaposlitve anketirancev

Iz grafa 5 je razvidno, da je največ anketirancev zaposlenih manj kot 5 let (37 %), sledi popolno nasprotje, ki z 34 % kaže na delovno dobo več kot 20 let, sledi še 17 % anketirancev, ki so zaposleni od 5 do 10 let in nazadnje še 12 % anketirancev, ki so zaposleni med 10 in 20 let.

### **3.3.3 Postopki zbiranja podatkov**

Za zbiranje podatkov smo kot instrument uporabili anonimni anketni vprašalnik. Anketne vprašalnike smo razdelili med zaposlene vzgojiteljice/vzgojitelje in pomočnice/pomočnike vzgojiteljev v vrtcih, v okolici Maribora. Anketni vprašalnik je vseboval 8 vprašanj in 29 trditev.

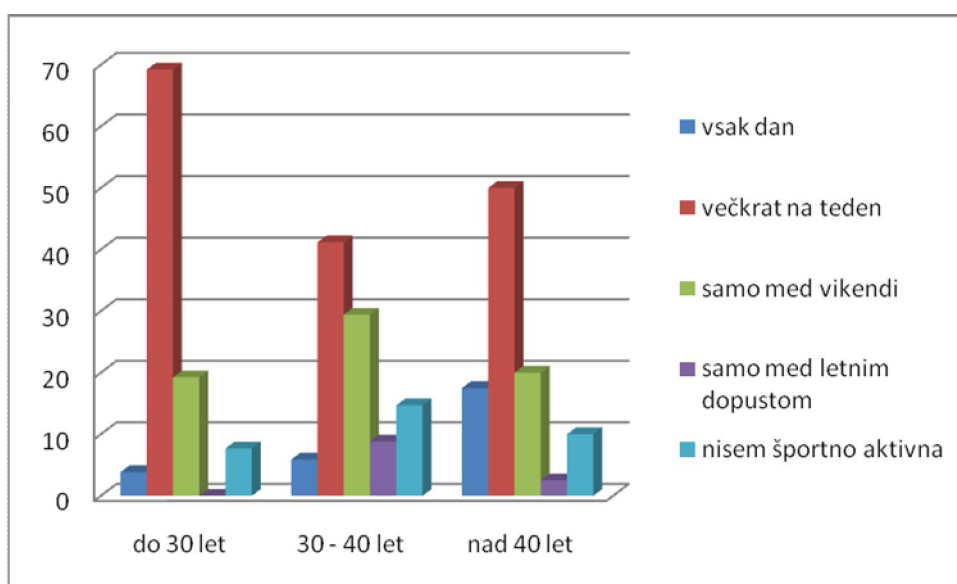
### **3.3.4 Postopki obdelave podatkov**

Odgovore iz anket smo prepisali v obrazec za pripravo podatkov (Priloga B), ki nam je služil za statistično obdelavo s programoma MS Excel 2007 in SPSS 18.0. Za obdelavo podatkov smo uporabili multivariatno analizo. Podatke smo prikazali v obliki tabel in grafov, katere so nam bile osnova za vrednotenje hipotez.

### 3.4 Rezultati in interpretacija

Tabela 1: Ukvarjanje vzgojiteljic in pomočnic vzgojiteljic s športom glede na njihovo starost

		vsak dan	večkrat na teden	samo med vikendi	samo med letnim dopustom	nisem športno aktivna
število	do 30 let	4	69	19	0	8
	30 - 40 let	6	41	29	9	15
	nad 40 let	18	50	20	3	10
procenti	do 30 let	1	18	5	0	2
	30 - 40 let	2	14	10	3	5
	nad 40 let	7	20	8	1	4

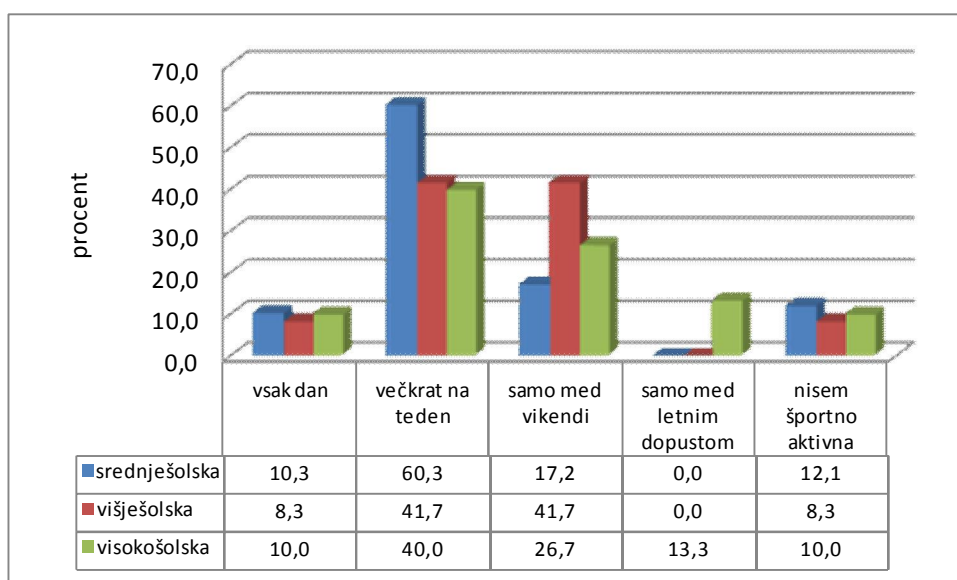


Graf 6: Ukvarjanje vzgojiteljic in pomočnic vzgojiteljic s športom glede na njihovo starost

Na osnovi rezultatov obdelave ankete (vprašanje št. 6: *Kako pogosto ste Vi osebno športno aktivni?*), ki so prikazani v Grafu 6 in Tabeli 1, zaključujemo, da se starejše vzgojiteljice in pomočnice v povprečju gibajo več kot mlajše. **Hipotezo 1** (*Mlajše vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic se v prostem času bolj posvečajo gibalno/športnim aktivnostim, kot starejše vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic*) **zavrnamo.**

Tabela 2: Ukvarjanje vzgojiteljic in pomočnic vzgojiteljic s športom glede na njihovo izobrazbo

stopnja izobrazbe	vsak dan	večkrat na teden	samo med vikendi	samo med letnim dopustom	nisem športno aktivna
srednješolska	10,3	60,3	17,2	0,0	12,1
višješolska	8,3	41,7	41,7	0,0	8,3
visokošolska	10,0	40,0	26,7	13,3	10,0



Graf 7: Ukvarjanje vzgojiteljic in pomočnic vzgojiteljic s športom glede na njihovo izobrazbo

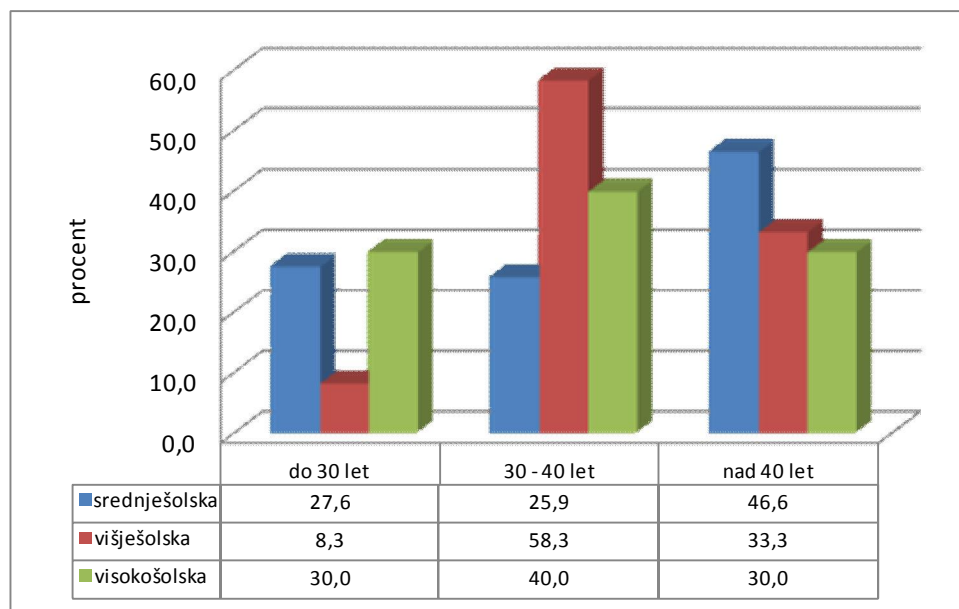
Na osnovi rezultatov obdelave ankete (vprašanje št. 4: *Vaša stopnja izobrazbe?* in vprašanje št. 6: *Kako pogosto ste Vi športno aktivni?*), ki so prikazani v Grafu 7 in Tabeli 2 zaključujemo, da se vzgojiteljice in pomočnice z višjo stopnjo izobrazbe v povprečju gibajo manj kot vzgojiteljice in pomočnice z nižjo izobrazbo. Na osnovi rezultatov **hipotezo 2** (*Vzgojiteljice, ki imajo višjo stopnjo izobrazbe, so v prostem času športno bolj aktivne, kot vzgojiteljice z nižjo stopnjo izobrazbe*) **zavrnamo**.



Graf 8: Izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu glede na športno aktivnost vzgojiteljic (poprečna vrednost trditev 3, 8, 10, 21 in 22)

Na osnovi rezultatov obdelave ankete (vprašanje št. 6: *Kako pogosto ste Vi osebno športno aktivni?* in *poprečne vrednosti trditev 3, 8, 10, 21 in 22 – Priloga B*), ki so prikazani v Grafu 8, zaključujemo, da vzgojiteljice in pomočnice, ki so v prostem času športno aktivnejše, dajejo večji poudarek na izvajanje raznovrstnejših gibalnih aktivnosti v vrtcu kot vzgojiteljice in pomočnice, ki v prostem času niso športno aktivne. Na osnovi rezultatov **hipotezo 3** (*Vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic, ki so v prostem času športno aktivnejše, izvajajo v vrtcu več raznovrstnih gibalnih/športnih aktivnosti, kot vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic, ki v prostem času niso športno aktivne*) **potrjujemo**.

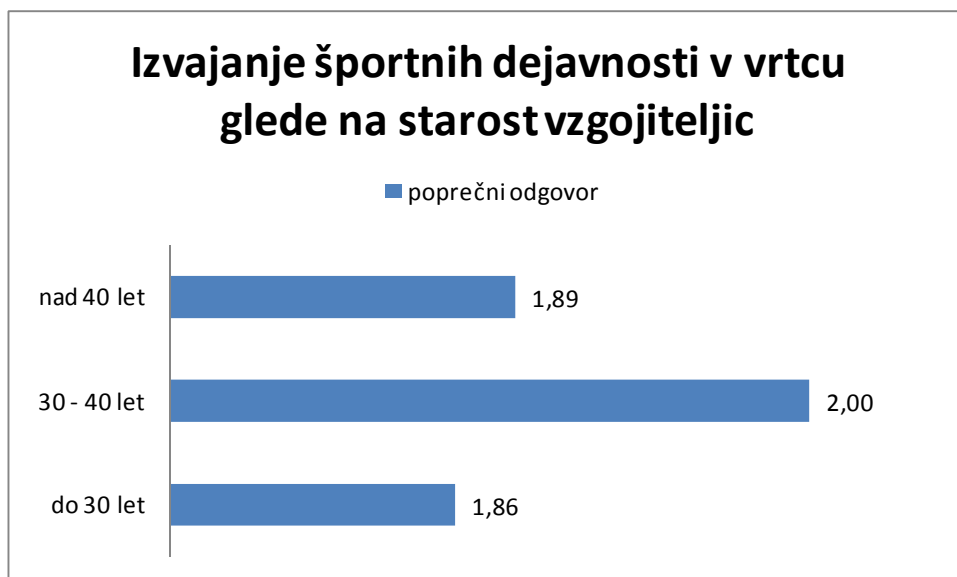
stopnja izobrazbe	starost		
	do 30 let	30 - 40 let	nad 40 let
srednješolska	27,6	25,9	46,6
višješolska	8,3	58,3	33,3
visokošolska	30,0	40,0	30,0



Graf 9: Stopnja izobrazbe vzgojiteljic in pomočnic vzgojiteljic glede na starost

Na osnovi rezultatov obdelave ankete (vprašanje št. 2: *Vaša starost?* in vprašanje št. 4: *Vaša stopnja izobrazbe?*), ki so prikazani v Grafu 9 in Tabeli 4, zaključujemo, da imajo mlajše vzgojiteljice in pomočnice v povprečju višjo stopnjo izobrazbe kot starejše.

Na osnovi rezultatov **hipotezo 4** (*Mlajše vzgojiteljice imajo višjo stopnjo izobrazbe kot starejše vzgojiteljice*) **potrjujemo.**



Graf 10: Izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu glede na starost vzgojiteljic (poprečna vrednost trditev 3, 4, 8, 11, 21 in 29)

Na osnovi rezultatov obdelave ankete (vprašanje št. 2: *Vaša starost in poprečne vrednosti trditev 3, 4, 8, 11, 21 in 29 – priloga B*), ki so prikazani v Grafu 10, zaključujemo, da mlajše vzgojiteljice gibalno/športnih aktivnosti v vrtcu ne izvajajo pogosteje kot starejše vzgojiteljice. Na osnovi rezultatov **hipotezo 5** (*Mlajše vzgojiteljice pogosteje izvajajo gibalno/športne aktivnosti v vrtcu kot starejše vzgojiteljice*) **zavrnamo**.

### 3.5 Sklep

Pri pregledovanju anketnih vprašalnikov smo ugotovili, da se starejše vzgojiteljice in pomočnice v povprečju gibajo več kot mlajše. Ta podatek nas je presenetil, saj bi pričakovali, da je mlajša populacija bolj ozaveščena o pomembnosti gibanja za zdravo življenje. Rezultati so tudi pokazali, da višja izobrazba ne vpliva na pogostejše izvajanje gibalno/športnih dejavnosti pri vzgojiteljicah in pomočnicah. Tudi ta podatek je presenetljiv, saj bi pričakovali, da se ozaveščenost o pomembnosti gibanja za zdravo življenje z višjo stopnjo izobrazbe povečuje.

Kot smo pričakovali, vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic, ki so v prostem času športno aktivnejše, tudi v vrtcu izvajajo več raznovrstnih gibalnih/športnih aktivnosti kot vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic, ki se v prostem času gibajo manj. Predvidevamo, da vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic dajejo poudarek na raznovrstnost gibalnih/športnih aktivnosti tudi zato, ker jim je morda raznovrstnost pri gibanju v zasebnem življenju ljubša.

Starejše vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic imajo nižjo stopnjo izobrazbe kot mlajše, kar je bilo pričakovati, saj pred leti ni bilo organiziranega študija predšolske vzgoje na visokošolskem nivoju.

Rezultati naše raziskave so tudi pokazali, da starost vzgojiteljic in pomočnic vzgojiteljic ne vpliva na pogostost izvajanja gibalno/športnih aktivnosti v vrtcu.

Na osnovi vseh teoretičnih spoznanj in analiz odgovorov anket zaključujemo, da so prve spodbude izredno pomembne za otrokov nadaljnji razvoj, zato je izredno pomembno, da vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic otroke že v vrtcu s svojim vzgledom spodbujajo k gibalnim aktivnostim in jim tako budijo veselje do gibanja. Na ta način bodo pomagale otrokom pri njihovem gibalnem razvoju ter jim dale osnovo za zdrav in aktiven način življenja tudi v njihovi prihodnosti.



## 4 Viri in literatura

*Akcijski načrt telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja 2006–2011.*

Pridobljeno 20. 5. 2010, iz  
[http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/zakonodaja/pdf/akcijski\\_nacrt\\_sport\\_11\\_4\\_06.pdf](http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/zakonodaja/pdf/akcijski_nacrt_sport_11_4_06.pdf)

*Čemu je namenjen vrtec?* (2010). Pridobljeno 21. 5. 2010. iz

[http://www.ringaraja.net/clanek/cemu-je-namenjen-vrtec\\_154.html](http://www.ringaraja.net/clanek/cemu-je-namenjen-vrtec_154.html)

Kokot, E. (2008). *Gibalna učinkovitost otrok v vrtcu ter prvem in drugem triletju osnovne šole*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Kovač, M. in Starc, G. (2007). *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Kremžar, B. in Petelin, M. (2001). *Otrokovo gibalno vedenje*. Ljubljana: Društvo za motopedagogiko in psihomotoriko.

*Kurikulum za vrtce (2004)*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

*Otrok v vrtcu. Priročnik h kurikulumu za vrtce (2001)*. Maribor: Založba Obzorja.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut.

Mišigoj-Durakovič, M. in sodelovci (2003). *Telesna vadba in zdravje: znanstveni dokazi, stališča in priporočila*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

*Otroci so premalo fizično aktivni (2008)*. Pridobljeno 25. 5. 2010, iz [http://www.bambino.si/otroci\\_so\\_premalo\\_fizicno\\_aktivni](http://www.bambino.si/otroci_so_premalo_fizicno_aktivni)

*Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga – gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok*. (b.d.). Pridobljeno 25. 5. 2010 iz [http://www.zrs-kp.si/sl/institut\\_k3.htm#10](http://www.zrs-kp.si/sl/institut_k3.htm#10)

Pistotnik, B. (1999). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu. Motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka*. Koper: Inštitut za kineziološke raziskave, Znanstveno-raziskovalno središče, Univerza na Primorskem, Založba Annales.

Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Znanstveno-raziskovalno središče, Univerza na Primorskem, Založba Annales.

Planinšec, J. (2003). Ugotavljanje gibalne dejavnosti mlajših otrok. *Zdravstveno varstvo*, 42 (2), 58–65.

Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov. Pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

- Turk, Z. (2008). *Gibanje je vir zdravja in zdravje je vir gibanja*. Maribor: Univerzitetni klinični center Maribor. Videmšek, M., Strah, N. in Stančević, B. (2001a). *Igrajmo se skupaj. Program športnih dejavnosti za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001b). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov: predšolska športna vzgoja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Tomazini, P. in Grojzdek, M. (2007). *Gibalne igre z improviziranimi pripomočki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Inštitut za kineziološke raziskave, Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Založba Annales.
- Zurc, J. (2006). *Drži se pokonci: pomen gibalne aktivnosti za otrokovo hrbtenico*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.
- Zurc, J. (2008). *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta.

## **5 Priloge**

## **Priloga A: Anketni vprašalnik**

Spoštovani!

Moje ime je Mihaela Lampreht in sem absolventka predšolske vzgoje na Pedagoški fakulteti Univerze v Mariboru. Pripravljam diplomsko nalogo pri predmetu Motorika predšolskega otroka z delovnim naslovom »Pomen gibalnih/športnih aktivnosti v vrtcu«. Naloga vsebuje tudi praktični del, ki ga lahko napišem le z Vašo pomočjo. Na Vas se obračam s prošnjo, da si vzamete čas in odgovorite na spodaj zastavljena vprašanja.

Vprašalnik je anonimen, dobljene rezultate bom uporabila izključno za namene diplomske naloge. Za Vaše iskrene odgovore ter za vložen trud in čas se Vam iskreno zahvaljujem in Vas lepo pozdravljam.

marec, 2010

### **Navodila za izpolnjevanje vprašalnika:**

- Obkrožite črko pred ustreznim odgovorom na vprašanja od 1 do 8.
- Pri trditvah, ki so na zadnji strani te ankete, obkrožite **samo eno številko** – tisto, ki se najbolj sklada z Vašim mnenjem.
- Prosim, da odgovorite na vsa vprašanja.

1. **Vaš spol:**
  - a) ženski
  - b) moški
  
2. **Vaša starost:**
  - a) do 30 let
  - b) 30 - 40 let
  - c) nad 40 let
  
3. **Vaše delovno mesto:**
  - a) vzgojitelj/ica
  - b) pomočnik/ca vzgojitelja/ice
  
4. **Vaša stopnja izobrazbe:**
  - a) srednješolska
  - b) višješolska
  - c) visokošolska
  
5. **Koliko let ste že zaposleni v vrtcu?**
  - a) manj kot 5 let
  - b) 5 do 10 let
  - c) 10 do 20 let
  - d) več kot 20 let
  
6. **Kako pogosto ste Vi osebno športno aktivni?**
  - a) vsak dan
  - b) večkrat na teden
  - c) samo med vikendi
  - d) samo med letnim dopustom
  - e) nisem športno aktiven/aktivna
  
7. **Športno sem aktivna/aktiven zaradi...**
  - a) boljšega počutja
  - b) vzdrževanja telesne kondicije
  - c) nasveta zdravnika
  - d) zmanjšanja vsakodnevnega stresa
  - e) nisem športno aktivna/aktiven
  
8. **Kaj Vam osebno onemogoča redno športno aktivnost?**
  - a) pomanjkanje časa
  - b) pomanjkanje denarja
  - c) zdravstvene težave
  - d) ukvarjanje s športom me ne zanima
  - e) sem dovolj športno aktivna/aktiven

Obkrožite številko ob trditvi, ki se najbolj sklada z Vašim mnenjem in sicer:

1	popolnoma se strinjam
2	se strinjam
3	niti se strinjam, niti se ne strinjam
4	se ne strinjam
5	popolnoma se ne strinjam

		odgovori				
		1	2	3	4	5
1.	Šest let stari otroci lahko igrajo nogomet po vseh pravilih.	1	2	3	4	5
2.	Dve leti stari otroci so premajhni za kakršnokoli vodeno gibalno/športno dejavnost.	1	2	3	4	5
3.	Razvijanje gibalnih/motoričnih sposobnosti načrtujem skozi celo leto.	1	2	3	4	5
4.	Ko pade zunanja temperatura pod 0 <sup>o</sup> Celzija, gibalnih/športnih aktivnosti ne izvajamo zunaj.	1	2	3	4	5
5.	Naravne oblike gibanja izvajamo samo v naravi.	1	2	3	4	5
6.	Pet let stari otroci so sposobni neprekinjeno teči 10 (deset) minut.	1	2	3	4	5
7.	Pri predšolskih otrocih je zelo pomembno izvajati vaje za razvijanje gibljivosti.	1	2	3	4	5
8.	Elementarne gibalne igre izvajamo samo v igralnici.	1	2	3	4	5
9.	Med gibalnimi/športnimi dejavnostmi se aktivno vključujem v dejavnosti otrok.	1	2	3	4	5
10.	Poligoni so najboljša oblika gibalne/športne dejavnosti za razvijanje koordinacije.	1	2	3	4	5
11.	Vsak dan imamo gibalne/športne dejavnosti.	1	2	3	4	5
12.	Otroci, ki so uspešnejši na vseh področjih, lažje rešujejo gibalne/motorične probleme.	1	2	3	4	5
13.	Ves čas gibalne/športne aktivnosti otroke opazujem, jih usmerjam in jim pomagam.	1	2	3	4	5
14.	Otroci, ki so manj družabni, se težje vključijo v skupinske gibalne/športne igre.	1	2	3	4	5
15.	Pri elementarnih igrah se dosledno držimo dogovorjenih pravil.	1	2	3	4	5
16.	Štiri in šest let stari otroci lahko izvajajo enako elementarno igro z enakimi pravili.	1	2	3	4	5
17.	Otroci imajo najraje prosto igro, zato jim to obliko gibalnih/športnih aktivnosti največkrat omogočim.	1	2	3	4	5
18.	Otroci se nikoli ne kotalijo po travniku, ker se lahko umažejo.	1	2	3	4	5
19.	Pet let stari otroci so sposobni neprekinjeno preteči 1000 (tisoč) metrov.	1	2	3	4	5
20.	Elementarne igre z žogo izvajamo samo na igrišču.	1	2	3	4	5
21.	Vsak dan imamo gibalne/športne dejavnosti v naravi.	1	2	3	4	5
22.	Pri vadbi z žogo je najbolje, da ima vsak otrok svojo žogo.	1	2	3	4	5
23.	Usvajanje osnovnih gibalnih konceptov je pogoj za kasnejše kvalitetno izvajanje elementarnih iger.	1	2	3	4	5
24.	Vsak otrok bi se moral najkasneje v starosti šest let naučiti plavati.	1	2	3	4	5
25.	V času izvajanja gibalnih/športnih aktivnosti sem oblečen/a v športno opremo.	1	2	3	4	5
26.	Če se aktivno vključim v gibalne/športne aktivnosti, so otroci bolj zainteresirani in bolj aktivno sodelujejo.	1	2	3	4	5
27.	Če določenih športnih rekvizitov nimam na razpolago, teh gibalnih/športnih aktivnosti pač ne izvajam.	1	2	3	4	5
28.	Ko izvajamo teke v naravi, vedno tečem z otroki.	1	2	3	4	5
29.	Ko dežuje, nikoli ne gremo na sprehod.	1	2	3	4	5

Še enkrat hvala za Vaše sodelovanje.

## Priloga B: Izpis odgovorov iz anketnih vprašalnikov

šifra ankete	vprašanja							trditve																														
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	
1	1	3	1	3	4	4	5	1	3	3	2	3	4	4	1	4	3	5	2	3	2	2	2	4	3	4	5	5	3	3	1	1	2	3	3	3	4	
2	1	3	1	3	3	3	1	3	4	5	1	4	5	2	1	5	1	2	1	1	1	3	2	4	2	5	4	5	3	1	1	2	1	1	2	2	5	
3	1	2	3	1	2	5	5	1	2	4	1	2	4	4	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	4	3	4	3	4	2	3	3	2	4	2	4	
4	1	3	1	1	4	2	2	1	3	5	1	4	4	3	1	4	2	4	1	4	1	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	2	1	1	4	1	4	
5	1	1	2	1	1	3	1	1	1	4	2	4	4	4	2	3	2	2	2	4	2	2	3	2	4	4	4	4	4	1	4	4	2	4	2	4		
6	1	3	1	3	4	3	1	1	2	4	2	4	4	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	3	2	4	4	2	4	2	3	2	2	2	4	2	4	
7	1	3	2	1	4	2	1	3	3	4	4	4	5	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	4	4	2	4	4	1	3	2	3	2	1	4	2	4
8	1	2	1	3	3	2	1	1	4	4	2	4	4	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	3	2	4	2	4	
9	1	3	1	3	3	2	2	1	3	4	1	2	4	4	2	4	2	2	2	2	1	3	3	4	1	4	3	4	4	2	1	2	2	2	3	1	3	
10	1	2	2	1	1	2	1	1	3	4	1	4	4	4	3	4	3	2	2	2	2	4	1	4	3	5	5	4	3	1	3	4	1	3	4	3	3	
11	1	2	2	1	3	2	1	1	1	5	1	5	3	2	1	4	1	2	2	2	2	3	2	3	2	1	3	3	4	2	2	2	1	2	3	2	5	
12	1	3	1	3	4	2	1	5	4	5	1	4	4	3	5	1	3	1	3	2	2	3	4	2	4	5	4	3	3	2	1	1	1	3	1	3		
13	1	3	1	1	4	3	1	1	3	3	1	1	4	3	1	4	1	2	2	4	1	2	1	3	2	4	4	4	2	1	1	3	4	1	2	3	2	
14	1	2	1	3	3	5	5	1	2	5	1	4	4	4	1	5	1	3	1	2	4	2	2	2	4	5	4	5	3	2	1	1	1	1	4	1	4	
15	1	1	1	3	1	3	1	1	4	5	1	3	4	3	2	5	1	2	1	4	1	2	3	5	2	5	5	2	4	1	2	3	2	1	2	2	2	
16	1	2	2	1	3	3	4	1	3	2	2	3	4	4	3	3	2	3	2	3	2	1	2	4	3	4	4	2	4	2	1	4	1	1	2	2	3	
17	1	2	2	1	1	5	5	1	4	4	2	5	4	5	1	5	1	3	1	4	2	5	4	5	3	5	5	5	4	5	2	5	1	2	5	2	5	
18	1	1	2	2	1	2	1	2	3	2	2	4	4	3	3	4	3	4	2	4	2	4	2	3	2	4	4	5	2	3	3	4	4	1	2	4	3	4
19	1	3	1	3	4	1	1	5	5	5	1	5	4	4	1	4	2	3	1	1	1	5	1	5	3	4	5	2	2	2	2	1	1	1	4	2	3	
20	1	3	2	1	1	1	3	1	3	2	3	3	2	3	4	4	4	3	4	2	2	3	3	3	3	2	1	2	3	3	4	5	5	5	3	2	1	
21	1	1	2	1	1	2	1	1	5	4	1	5	4	4	1	5	1	1	1	2	1	3	2	2	2	4	1	1	3	4	2	2	2	1	3	1	3	
22	1	2	1	3	3	2	1	1	4	4	1	5	5	3	2	4	2	3	2	4	2	2	2	2	3	3	5	3	2	4	3	3	2	2	5	2	5	
23	1	3	1	3	4	2	2	5	4	5	1	3	5	5	1	5	1	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	5	1	2	3	1	1	5	1	5	
24	1	1	2	1	1	2	2	5	4	5	1	3	5	5	1	5	1	2	2	2	2	3	2	5	5	5	4	5	3	1	2	3	1	1	5	1	5	
25	1	2	2	1	3	2	1	5	1	5	2	4	3	1	4	1	2	1	2	1	2	2	1	4	5	5	4	5	2	3	2	3	2	1	4	1	2	
26	1	2	2	3	2	3	1	1	1	5	1	5	5	1	1	5	1	3	1	3	1	3	4	3	1	5	3	5	1	1	3	1	2	1	5	1	5	
27	1	1	2	3	1	2	1	1	1	4	1	5	4	4	1	5	1	3	1	3	2	4	2	2	3	4	4	4	1	1	1	3	1	1	3	1	5	
28	1	3	1	3	4	5	5	1	2	5	4	5	4	3	1	5	1	5	1	1	1	3	1	2	4	5	1	4	1	4	1	2	2	1	5	2	5	
29	1	2	1	3	2	4	1	4	1	5	1	5	5	2	1	5	1	5	1	1	4	2	1	4	4	5	4	5	2	2	1	2	1	1	5	1	5	
30	1	1	1	3	1	2	1	5	2	5	1	5	5	3	1	5	1	2	1	3	1	3	2	3	3	4	3	5	1	2	2	3	1	1	5	1	4	
31	1	2	2	2	3	1	1	3	4	2	5	5	4	2	5	2	3	2	3	1	4	2	4	4	4	3	4	3	3	2	4	2	2	4	2	4		
32	1	3	2	1	4	3	1	1	3	4	2	4	4	5	4	1	2	2	2	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	1	2	4	2	2	2	2	
33	1	2	1	3	2	5	5	1	2	4	2	4	5	3	3	5	2	3	2	4	2	2	2	3	4	4	3	2	2	4	2	3	3	2	4	4	4	
34	1	3	1	2	4	1	3	3	2	4	2	5	5	3	2	5	2	4	1	3	3	4	4	5	3	4	4	4	3	2	1	1	1	1	5	3	4	
35	1	1	2	1	1	2	1	1	2	4	5	3	4	3	2	4	1	4	3	3	4	3	3	3	3	5	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	4	
36	1	2	1	2	3	5	5	1	2	4	2	5	5	3	2	4	3	3	2	3	3	4	3	4	4	5	2	4	3	4	1	3	3	4	3	5		
37	1	3	1	1	4	1	1	1	4	2	5	1	3	3	5	2	5	3	5	4	3	3	3	2	3	2	3	3	5	5	4	3	4	2	5	3		
38	1	1	2	1	1	2	2	1	3	4	1	4	4	2	2	4	1	3	2	3	2	3	3	3	2	5	3	4	2	3	1	1	1	1	4	1	3	
39	1	1	2	1	1	2	1	1	2	3	1	4	5	2	4	1	4	1	5	1	2	2	2	2	5	2	4	2	4	1	1	1	1	1	4	1	3	
40	1	2	1	2	2	2	1	1	3	4	1	4	4	2	2	4	1	3	2	3	2	3	3	3	2	5	3	4	2	3	1	1	1	1	4	2	3	
41	1	3	1	1	4	2	1	5	2	5	1	5	5	1	1	5	1	5	1	1	1	2	3	5	1	5	2	5	2	2	1	1	5	1	5	1	5	
42	1	1	2	1	1	1	2	5	1	4	1	4	2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	5	3	4	2	3	1	1	1	1	4	1	3	
43	1	1	1	3	2	2	1	1	5	5	3	5	5	4	1	5	1	3	2	3	2	3	2	1	4	5	3	5	2	2	2	1	3	1	4	3	5	
44	1	2	1	2	1	3	1	1	2	4	2	5	4	3	2	5	3	2	2	2	2	1	3	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	5	1	5		
45	1	1	1	3	1	2	1	1	3	5	2	5	3	1	5	1	3	2	3	2	3	2	1	3	5	2	4	2	1	2	2	1	4	1	5			
46	1	1	2	1	1	3	2	1	3	4	2	5	5	4	1	5	1	3	4	3	3	3	2	1	4	5	1	4	3	1	1	2	1	1	5	2	5	
47	1	2	2	1	1	3	1	1	4	5	3	4	5	3	1	5	3	3	4	3	2	3	2	1	4	2	4	2	1	3	3	2	2	2	4	1	4	
48	1	1	2	3	1	3	2	1	3	3	5	5	5	1	5	1	4	2	3	2	4	1	4	4	5	1	5	3	3	2	1	1	1	4	1	5		
49	1	1	2	1	1	5	5	1	1	4	3	1	3	3	5	2	4	3	3	3	4	2	3	1	4	1	1	1	3	3	3	3	1	5	1	5	3	
50	1	3	2	2	3	3	1	1	2	5	2	2	3	5	1	4	1	2	2	2	3	2	2	4	1	5	5	3	2	3	2	3	1	2	4	1	5	



51	1	2	1	3	2	3	1	1	3	3	2	4	2	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	2	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	
52	1	2	2	1	1	2	4	1	3	3	2	4	2	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	2	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	
53	1	3	1	1	4	3	1	3	2	5	1	5	5	5	1	3	1	3	4	4	1	1	3	5	1	5	5	4	4	1	4	1	1	1	3	1	5	
54	1	2	1	3	1	4	1	1	2	5	1	5	5	5	1	3	1	3	4	4	1	1	3	5	1	5	5	4	4	1	4	1	1	1	3	1	5	
55	1	3	2	1	4	5	5	3	1	5	1	5	5	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	2	1	5	2	5	1	2	1	1	1	1	5	2	2	
56	1	3	1	1	4	2	1	3	3	5	1	5	5	5	2	5	1	4	1	1	2	3	2	3	2	4	5	4	2	3	3	3	2	2	2	4		
57	1	3	2	1	2	2	2	1	2	4	2	4	4	4	1	4	1	3	2	2	2	4	4	2	1	5	5	4	2	2	1	2	1	1	4	1	4	
58	1	3	1	1	4	2	1	5	2	5	1	5	5	2	2	5	1	5	2	4	2	2	2	3	3	5	3	5	1	2	1	2	1	1	5	2	4	
59	1	2	2	1	3	2	4	1	2	4	2	4	4	4	2	4	2	2	2	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	1	2	2	2	2	4	2	4	
60	1	3	1	1	4	2	1	1	4	4	1	4	4	4	1	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	4	4	4	3	2	2	3	2	2	2	3		
61	1	2	2	1	1	2	4	1	4	3	5	4	4	4	2	3	2	2	1	4	2	3	1	4	3	5	4	5	3	4	3	4	3	2	3	2	4	
62	1	1	2	1	1	2	1	1	2	4	2	4	5	4	1	4	2	4	1	3	1	4	3	5	4	5	2	3	3	4	1	1	1	3	1	4		
63	1	2	1	1	4	2	1	1	4	3	5	5	5	4	2	5	1	4	1	3	1	3	2	2	3	5	4	4	4	2	3	2	4	2	3	5		
64	1	1	2	3	1	2	1	1	1	5	2	4	1	1	1	4	1	1	1	3	2	4	2	1	3	5	2	5	2	3	1	2	1	1	5	1	4	
65	1	2	1	2	2	3	1	1	4	4	1	3	5	3	1	3	5	2	2	4	1	2	2	4	3	4	4	3	4	1	1	2	1	1	5	1	4	
66	1	3	1	1	4	2	1	1	5	5	1	4	4	5	1	5	1	4	2	3	2	3	2	3	4	4	5	5	3	4	5	2	3	1	4	2	5	
67	1	1	1	3	2	3	1	1	2	4	2	5	3	3	1	3	1	3	1	3	2	3	3	4	3	4	3	5	5	1	3	3	1	3	3	1	3	
68	1	1	2	1	1	2	1	5	3	5	1	3	5	5	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	5	4	5	3	5	1	1	1	1	5	1	3
69	1	3	1	2	4	2	1	1	2	4	1	4	4	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	2	3	3	3	1	1	1	3	1	3	3	2
70	1	3	1	2	4	2	1	5	4	4	1	5	4	4	1	5	1	2	1	1	1	4	4	4	4	5	5	5	1	4	3	1	1	1	4	1	2	
71	1	1	2	1	2	2	2	1	3	5	2	5	5	4	2	5	1	2	2	2	2	3	4	5	3	5	4	4	2	4	2	2	1	5	2	5		
72	1	3	1	1	4	2	2	1	2	5	1	4	5	4	1	5	1	1	1	2	1	3	1	3	2	5	5	5	2	1	2	2	2	2	3	3	5	
73	1	3	1	1	4	3	1	1	2	5	1	4	4	4	1	5	1	2	1	3	1	4	1	3	4	5	3	4	3	1	2	3	2	1	1	1	4	
74	1	3	2	1	2	2	1	1	2	5	1	4	5	2	1	5	1	2	1	4	2	3	2	5	4	5	3	4	3	1	2	4	1	2	1	2	3	
75	1	2	2	3	1	1	1	5	1	5	1	5	5	1	3	5	1	1	1	3	1	5	1	5	4	5	3	5	1	1	1	1	1	1	5	1	5	
76	1	1	2	1	1	2	1	1	4	4	1	4	3	2	2	1	2	1	2	3	1	2	2	2	4	2	3	4	4	2	2	2	1	1	2	2	1	
77	1	2	2	1	1	3	4	1	2	4	2	4	4	3	2	4	1	4	3	2	2	2	3	2	4	3	4	3	1	1	2	1	1	4	2	3		
78	1	2	2	3	1	4	1	1	2	4	2	3	4	3	2	4	2	2	4	2	4	3	3	2	4	3	4	4	2	2	4	2	2	3	2	4		
79	1	3	2	1	2	1	1	1	4	4	1	5	5	3	1	5	1	2	1	4	1	3	3	1	3	5	1	5	3	3	1	1	1	1	5	4	3	
80	1	2	1	3	2	1	1	1	4	4	1	4	5	4	1	4	1	4	1	3	2	3	3	4	4	5	4	4	4	3	2	3	1	1	4	1	5	
81	1	2	1	2	2	2	1	1	2	4	1	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	2	3	2	2	3	2	4		
82	1	2	1	1	3	2	1	1	5	4	1	3	4	3	1	4	2	2	1	1	1	1	1	2	2	4	3	4	2	1	1	2	1	1	2	2	3	
83	1	1	1	3	1	2	1	1	5	5	1	3	4	3	3	4	1	2	2	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2	2	4	2	4	
84	1	3	2	1	4	5	5	3	3	3	2	4	4	2	4	5	1	1	1	1	2	2	1	4	2	5	3	4	4	2	3	3	2	4	4	2		
85	1	3	1	1	4	2	1	1	4	4	1	4	4	4	2	4	3	4	2	3	3	3	2	4	3	4	4	4	2	2	3	4	2	2	4	2		
86	1	3	2	1	4	5	5	1	3	3	3	1	2	2	2	4	1	3	2	3	3	1	3	4	1	5	5	3	4	3	1	1	2	1	3	2	3	
87	1	3	1	3	4	2	1	1	2	4	2	4	4	3	2	4	2	3	2	4	3	4	2	3	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	2	4	
88	1	3	2	1	4	3	1	1	3	3	2	3	4	4	1	4	3	4	2	3	2	2	2	4	3	4	4	4	3	4	2	3	2	3	4	3	4	
89	1	2	2	3	1	3	2	1	2	5	2	2	4	1	1	3	2	3	2	4	2	4	2	2	2	4	4	4	4	3	2	3	2	2	4	2	4	
90	1	3	2	1	4	1	1	1	2	5	1	5	2	5	1	4	1	4	1	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	2	2	2	2	2	1	4	
91	1	3	1	1	4	2	2	5	2	5	1	4	5	5	1	5	1	3	1	4	1	3	2	3	4	5	4	5	3	3	1	1	2	2	4	3	3	
92	1	1	2	1	1	2	1	5	2	5	1	5	5	5	1	5	1	4	1	3	1	3	2	3	3	5	3	4	2	1	3	2	2	1	2	1	3	
93	1	3	1	1	4	2	1	1	4	4	1	4	4	3	1	4	1	3	2	4	2	3	2	3	3	4	4	4	4	1	3	3	1	1	4	3	4	
94	1	2	2	1	1	2	1	5	2	5	1	4	5	5	1	5	1	3	1	4	1	3	2	3	3	5	5	5	3	3	1	1	2	1	5	2	3	
95	1	1	2	1	1	2	2	5	4	5	2	5	5	3	1	4	1	3	1	3	1	4	4	3	1	5	3	5	2	4	2	3	1	1	5	1	3	
96	1	3	2	1	4	1	3	5	3	5	2	4	4	3	2	4	2	4	2	2	2	4	3	3	2	2	4	4	2	3	1	3	2	1	4	2	4	
97	1	1	2	1	1	5	5	1	2	5	1	2	3	3	1	5	1	3	1	1	1	1	1	2	2	1	4	3	2	3	1	1	3	1	1	2	1	2
98	1	2	1	2	2	3	1	1	4	3	2	4	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	
99	1	3	2	1	4	2	1	1	4	4	2	4	4	3	1	4	2	2	2	3	2	3	2	3	3	4	5	4	2	2	2	3	2	2	3	2	4	
100	1	2	2	1	1	2	1	1	4	4	1	4	4	3	1	4	1	3	2	4	2	3	2	3	3	4	4	4	4	1	3	3	1	1	4	2	4	