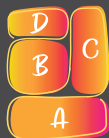




Gibalna pismenost v zgodnjem otročtvu




Physical Literacy
For Early Years



Co-funded by
the European Union

Referenčna št. projekta: 101134169



spretnosti ter krepitev zdravja in splošnega počutja. Strokovni delavci se morajo zavedati, da telesni razvoj in rast pri otrocih ne potekata linearno ali enakomerno. Prav tako telesnega razvoja ni mogoče ločevati od otrokovega čustvenega, socialnega in psihološkega razvoja, saj so ti vidiki medsebojno tesno povezani.

Rast in razvoj otrok nista odvisna zgolj od kronološke starosti. Čeprav obstajajo splošni vzorci in okvirne razvojne stopnje z določenimi razvojnimi mejniki, potekajo te pri vsakem otroku individualno in edinstveno. Iz opazovanja otrok je razvidno, da se med seboj močno razlikujejo ter da vsak otrok napreduje v svojem lastnem tempu in obdobju. Vsi otroci imajo sposobnosti in potencial, da v različnih obdobjih dosežejo različne razvojne mejnike in spretnosti.

Vse strokovne delavce, ki delujejo na področju predšolske vzgoje ter se ukvarjajo z vzgojo, izobraževanjem in razvojem otrok, je treba spodbujati k raziskovanju in uporabi načel gibalne pismenosti. Gibalna pismenost poudarja pomen otroku prilagojenih pristopov, ki zagotavljajo varno, spodbudno in pozitivno učno okolje. Z napredkom v razvoju temeljnih gibalnih spretnosti otrok pridobiva gibalno samozavest ter gradi ustrezno znanje in razumevanje gibanja.

Delovne opredelitve

TELESNA DEJAVNOST

Telesna dejavnost zajema vse oblike telesnega gibanja, pri katerih prihaja do porabe energije. Spodbujanje telesne dejavnosti v različnih okoljih je ključno, saj ima za otroka v obdobju rasti in razvoja številne pozitivne učinke.

TELESNI RAZVOJ

Telesni razvoj predstavlja pomembno področje razvoja otrok v zgodnjem otroštvu. Nanaša se na otrokovo pridobivanje nadzora nad lastnim telesom, učenje gibanja ali premikanja v prostoru ter manipulacijo s predmeti. Zajema rast in razvoj telesa, možganov, čutil, grobomotoričnih in finomotoričnih

Telesni razvoj lahko obravnavamo z vidika cefalokavdalnega ali proksimodistalnega vzorca. Cefalokavdalni razvoj poteka v smeri od glave proti stopalom ter predstavlja vzorec telesnega in funkcionalnega razvoja, ki ga lahko izrazito opazujemo v prvih letih po rojstvu. Primer cefalokavdalnega razvoja je zgodnje dozorevanje glave v primerjavi z nogami. Temu razvojnemu vzorcu sledijo tudi telesna rast, povečanje telesne mase in diferenciacija posameznih telesnih značilnosti.

Proksimodistalni razvoj pa poteka od središča telesa navzven proti okončinam. Pri tem vzorcu razvoja otrok najprej pridobi nadzor nad osrednjim delom telesa (trupom), šele nato pa se nadzor postopoma širi proti rokama, nogam in prstom. Primer proksimodistalnega razvoja je, da dojenček najprej razvije gibalni nadzor nad trupom in nato nad rokami ter nogami, pri čemer lahko sprva le maha z rokami, šele kasneje pa razvije natančne gibe rok in prstov.

Pomembno je poudariti, da na telesni razvoj otrok vplivajo genetski, prehranski in okoljski dejavniki. Zaradi teh dejavnikov telesni razvoj posameznikov poteka z različno hitrostjo in intenzivnostjo. Rast in razvoj zato nista enakomerni niti enosmerni – razvoj se lahko začasno upočasni ali celo nazaduje, lahko pa tudi izraziteje napreduje.

GIBALNA PISMENOST

Gibalna pismenost je celosten in vključujoč koncept, ki obravnava otroka celovito ter priznava njegovo individualno edinstvenost. Gibalna pismenost poudarja pomen motivacije, samozavesti, gibalnih kompetenc ter znanja in razumevanja, zaradi katerih posameznik ceni gibanje in vključuje telesno dejavnost v svoj vsakdan. Strokovni delavci morajo mladim otrokom nuditi možnosti za razvoj širokega nabora gibalnih spretnosti in sposobnosti v različnih učnih okoljih. S prilagojenimi, ciljno usmerjenimi, zanimivimi, razvojno primernimi in spodbudnimi gibalnimi izkušnjami bodo otroci razvili pozitiven odnos do gibanja ter bodo z večjo verjetnostjo tudi v prihodnosti aktivno sodelovali v različnih telesnih, športnih in prostočasnih dejavnostih. To bo dolgoročno pripomoglo k njihovemu učenju, dobremu počutju ter nadaljnjemu telesnemu in osebnostnemu razvoju.

TELESNE SPRETNOSTI

Telesne spretnosti so sposobnosti natančnega in učinkovitega nadzora nad lastnim telesom pri izvajanju različnih gibalnih nalog. Te spretnosti uporabljamo pri vsakodnevnih dejavnostih, kot so je hoja, prav tako pa so pomembne pri bolj specifičnih dejavnostih, kot so športne aktivnosti, ples in dramska igra.

ŠPORT

Šport se najpogosteje nanaša na organizirane in tekmovalno naravnane gibalne aktivnosti. V športu veljajo vnaprej določena pravila, ki jih udeleženci poznajo in spoštujejo, hkrati pa morajo izkazovati ustrezno raven telesne pripravljenosti, gibalne učinkovitosti in tehnično-taktičnih spretnosti. Šport lahko igrajo posamezniki, pari ali ekipe in zahteva fizične napore. Športne dejavnosti se v okviru učnih načrtov vključujejo kot del predmeta športna vzgoja, s ciljem zagotavljanja učnih izkušenj na področju gibanja. Predhodne izkušnje s športom pomembno vplivajo na posameznikov vseživljenjski odnos do telesne dejavnosti in aktivnega življenjskega sloga.



Zakaj je gibalna pismenost pomembna?

Dobro počutje posameznika ima danes pomembno vlogo v izobraževalnih, zdravstvenih in socialnih programih ter velja za multidisciplinaren in večdimenzionalen koncept. Eden izmed ključnih dejavnikov, ki pomembno prispeva k splošnemu dobremu počutju, je prav telesna dejavnost. Povečano zanimanje za gibalno pismenost se pojavlja zlasti v obdobju, ko je opazen trend zmanjševanja telesne aktivnosti, hkrati pa v številnih družbah narašča tudi zaskrbljenost zaradi vedno večje razširjenosti debelosti, ki predstavlja resen globalni izziv za javno zdravje (Svetovna zdravstvena organizacija, 2021).

Kljub številnim mednarodnim raziskavam, ki poudarjajo pomen in pozitivne učinke telesne dejavnosti, velik delež otrok in mladostnikov še vedno ne dosega priporočenih smernic glede rednega gibanja (Svetovna zdravstvena organizacija, 2019). Če otrok v zgodnjem otroštvu ne spodbujamo k telesni dejavnosti, obstaja nevarnost, da se bo nizka stopnja neaktivnosti nadaljevala tudi v odrasli dobi.

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije ima telesna dejavnost pomembne koristi za telesno, duševno in čustveno zdravje ter izboljšuje splošno dobro počutje.

Koristi za telesno zdravje:

vzdrževanje zdrave telesne teže,
razvoj močnih mišic in kosti,
znižanje krvnega tlaka,
zmanjšanje tveganja za bolezni srca in ožilja, nekatere vrste raka ter sladkorno bolezen tipa 2.

Koristi za duševno zdravje:

zmanjšanje simptomov depresije in tesnobe,
izboljšanje kognitivnih funkcij, učenja, koncentracije in odločanja.

Ključne smernice glede telesne dejavnosti:

(člen 12 Konvencije Združenih narodov o ekonomskih, socialnih in kulturnih pravicah (1966))

- 1. priznava pravico vsakega posameznika do najvišje ravni telesnega in duševnega zdravja,*
- 2. države poziva k sprejetju ustreznih ukrepov za polno uresničevanje te pravice, vključno z:*
 - zagotavljanjem zdravega razvoja otrok,*
 - preprečevanjem, zdravljenjem in nadzorom epidemijskih, endemičnih, poklicnih in drugih bolezni, povezanih z nezadostno telesno dejavnostjo (hipokinetične bolezni).*

Problematika nezadostne telesne dejavnosti in povezanega sedečega življenjskega sloga je že več kot 50 let prepoznana kot globalni izziv, vendar se ustrezne rešitve še vedno iščejo. Smernice Svetovne zdravstvene organizacije (2019) zato posebej izpostavljajo pomen zmanjševanja sedečega vedenja in poudarjajo nujnost sprejetja učinkovitih ukrepov za njegovo zmanjšanje ter spodbujanje redne telesne dejavnosti.

Kaj je gibalna pismenost?

Koncept gibalne pismenosti (Whitehead, 2001) izhaja iz temeljnega dela Whitehead (1987). Razvijanje oziroma negovanje gibalne pismenosti v vzgojno-izobraževalnem procesu je ključnega pomena za pripravo otrok in mladostnikov na vseživljenjsko ukvarjanje s telesno dejavnostjo (Whitehead, 2010).

„Gibalno pismenost lahko opišemo kot motivacijo, samozavest, telesno kompetentnost, znanje in razumevanje, da cenimo in prevzemamo odgovornost za vključevanje v telesne dejavnosti za vse življenje“ (International Physical Literacy Association, 2017).



Področja gibalne pismenosti

Gibalna pismenost je celosten, vseživljenjski koncept (Whitehead, 2010), ki temelji na filozofiji, po kateri sta um in telo neločljiva. Pri gibalni pismenosti so pomembna vsa ključna področja učenja: zaupanje in motivacija - afektivno področje; gibalna kompetentnost - fizično/psihomotorično področje; znanje in razumevanje - kognitivno področje.

Koncept gibalne pismenosti temelji na filozofijah monizma, ki predstavlja celostno perspektivo, pri kateri je vsak element posameznika pomemben; eksistencializma, ki poudarja, da posamezniki sami ustvarjajo svojo identiteto s svojim bivanjem, življenjem in interakcijo s svetom; ter fenomenologije, po kateri posamezniki svoje odločitve in poglede utemeljujejo na podlagi svojih predhodnih izkušenj.

Atributi gibalne pismenosti sicer niso sestavni del njene definicije, pomembno pa prispevajo k boljšemu razumevanju koncepta in nudijo možnosti za poglobitev posameznih področij. Opisujejo značilnosti in vedenja, ki postajajo opazna pri posamezniku, ki napreduje na poti do gibalne pismenosti, in predstavljajo ključne elemente, ki jih želijo strokovni delavci prepoznati pri svojih učencih.

Posamezniki, ki:
želijo biti telesno dejavni
so samozavestni pri telesnih dejavnostih
se gibljejo učinkovito in uspešno
vedo, kako izboljšati učinkovitost
delajo samostojno in z drugimi
se zavedajo vpliva na dobro počutje
se zavedajo gibalnih potreb in možnosti
so samozavestni

Napačne predstave o gibalni pismenosti


Pri raziskovanju, uveljavljanju in opredeljevanju koncepta gibalne pismenosti se uporabljajo različne definicije in razlage. Tudi Whitehead (2020, str. 10) opozarja, da različne interpretacije koncepta lahko povzročajo zmedo, predvsem v povezavi z njegovo uporabo v praksi. Ob tem pa izpostavlja, da sta kljub temu ostala nespremenjena dva ključna vidika koncepta: trajna zavezanost spodbujanju vseživljenjske gibalne pismenosti ter prepoznavanje in spoštovanje celostne narave posameznika kot nujnega pogoja za uresničitev tega cilja.

Koristno je pojasniti, kaj gibalna pismenost ni:

Gibalna pismenost ni:

Samo za otroke ali izobraževalni sektor: ena od napačnih predstav je, da je gibalna pismenost namenjena samo otrokom, saj so bile številne začetne raziskave osredotočene prav nanje. V resnici pa je gibalna pismenost vseživljenjski koncept, pri katerem je vsak posameznik, ne glede na starost, na svoji lastni poti razvoja gibalne pismenosti.

Vir: gibalne pismenosti ni mogoče opredeliti z enim samim virom. Ne gre za „stvar“, ki bi jo bilo treba zagotoviti ali „narediti“ posameznikom, da bi jih spodbudili k dejavnosti.



Podajanje ali poučevanje: gibalne pismenosti ni mogoče podajati ali poučevati v ločenih enotah ali posameznih sklopih dejavnosti.

Zgolj naravne oblike gibanja ali **agilnost, ravnotežje in koordinacija** (ARK): čeprav je gibalna kompetenca ključen element gibalne pismenosti, zgolj poudarjanje razvoja naravnih oblik gibanja in ARK ne zadovolji v celoti celostne narave koncepta, saj se osredotoča samo na en del enega samega učnega področja.

Dosežena ali dokončana: Gibalna pismenost ni stanje, ki bi ga posameznik lahko dokončno dosegel ali izpolnil. Gre za vseživljenjsko in kontinuirano razvojno pot, ki je za vsakega posameznika edinstvena. Posameznikov odnos do telesne dejavnosti se namreč nenehno razvija, spreminja in oblikuje skozi različna življenjska obdobja.

Primerljiva z drugimi vrstami pismenosti (npr. bralno ali pisno pismenostjo): Čeprav se pri učenju pisanja pogosto uporabljajo fizične oziroma kinestetične metode (npr. risanje črk s čopičem, namočenim v vodo), kar predstavlja zanimive in koristne učne aktivnosti, tovrstne dejavnosti ne pomenijo razvijanja gibalne pismenosti. Gibalna pismenost je samostojen, celosten koncept, ki presega uporabo gibanja zgolj za podporo drugim oblikam pismenosti.

Podpora učencem pri njihovem telesnem razvoju v zgodnjem otroštvu

Strokovni delavci imajo pomembno nalogo razvijati in graditi otrokov gibalni besednjak. Ta proces je mogoče primerjati z učenjem branja. Pri začetnem učenju branja uporabljamo fonetiko oziroma uvajanje posameznih glasov. Iz teh glasov, črk in zlogov otroci postopoma sestavljajo besede, stavke in odstavke, kar jim omogoča lažje in bolj ustvarjalno izražanje skozi pisanje. Podobno kot pri branju tudi pri gibalnih aktivnostih otroci potrebujejo določene temeljne »gradnike« oziroma osnovne gibalne spretnosti, brez katerih bodo njihove možnosti gibanja in telesne aktivnosti omejene.

Gibalni besednjak predstavlja spretnosti in tehnike, ki so potrebne za izvajanje telesne dejavnosti. Gibalni besednjak je lahko širok in raznovrsten, pri čemer ga ni potrebno strogo predpisovati. Njegova ključna funkcija je, da prispeva k razvoju posameznikove splošne gibalne kompetence.



Gibalni besednjak kot skupek temeljnih gibalnih spretnosti predstavlja osnovo vseh oblik gibanja in telesnih dejavnosti. Ta besednjak se oblikuje skozi gibalne izkušnje, ki jih otroci pridobivajo že v zgodnjem otroštvu. Te izkušnje nastajajo v različnih okoljih in situacijah, ki so lahko formalne ali neformalne, načrtovane ali spontane. Razvoj in oblikovanje gibalnega besednjaka v teh zgodnjih, formativnih letih nudita otrokom širše in raznolike možnosti nadaljnega gibalnega razvoja. Strokovni delavci morajo zato ustvarjati primerna in spodbudna okolja, ki posameznikom omogočajo, da razvijajo svoj gibalni besednjak ter s tem ustvarjajo temelje za vseživljenjsko vključevanje v telesno dejavnost.

Razvijanje telesne pismenosti v različnih okoljih

Telesno dejavnost je treba razvijati v različnih fizičnih okoljih, na primer v vodi ali na kopnem, v zraku in na snegu. Tudi izvajalci predšolske vzgoje se morajo zavedati, da njihova vloga lahko ustvari tako pozitiven kot negativen odnos do ukvarjanja s telesno dejavnostjo, in odgovornosti te vloge pri zagotavljanju pozitivnih izkušenj za vse otroke, ne glede na njihove sposobnosti ali nezmožnosti.


Ustvarjanje pozitivnih in ne ogrožajočih učnih okolij, ki učencem omogočajo in jim predstavljajo izziv, bo bolj verjetno podprlo učence pri sprejemanju pozitivnih odločitev glede njihovega vključevanja v telesno dejavnost v prihodnosti. Zagotavljanje varnih, vključujočih in podpornih okolij, povezanih s potrebami učencev, od izvajalcev zahteva empatijo in razumevanje.

Razvijanje gibalne pismenosti med strukturirano in nestrukturirano igro

Za otrokov razvoj sta pomembni tako strukturirana kot nestrukturirana igra. Pri strukturirani igri majhen otrok sledi navodilom ali pravilom, ki jih običajno določi odrasla oseba. Primer strukturirane igre so skupinske igre in igre/dejavnosti na igrišču, ki jih vodi odrasla oseba. Pri nestrukturirani igri lahko otrok prosto raziskuje, počne, kar ga zanima, in se igra brez navodil. Primer nestrukturirane igre so samostojne igre na igrišču in raziskovanje zunanjega prostora.

Večina dejavnosti je lahko strukturiranih ali nestrukturiranih, oprema pa se lahko uporablja tako za strukturirane kot za nestrukturirane načine. Za majhne otroke je pomembno, da izkusijo oboje. Z vidika gibalne pismenosti tako strukturirana kot nestrukturirana igra omogočata razvoj samozavesti, gibalnih spretnosti ter znanja in razumevanja.

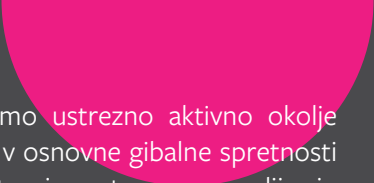




Kako razvijati gibalno pismenost v zgodnjem otroštvu – za strokovne delavce

Številni vzgojitelji poudarjajo, da je bilo področje telesnega razvoja v njihovem strokovnem usposabljanju pogosto zapostavljeno, saj so več pozornosti posvečali drugim področjem. Prav tako številni izvajalci ugotavljajo, da jim primanjkuje samozavesti, gibalnih spretnosti ter praktičnega znanja in razumevanja, potrebnega za načrtovanje, organizacijo ter izvedbo smiselnih in ciljno usmerjenih dejavnosti.

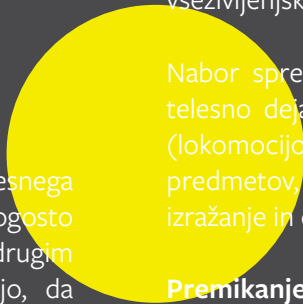
Nekateri vzgojitelji napačno menijo, da je dovolj, če so otroci zgolj aktivni in zaposleni. Za kakovosten telesni razvoj otrok pa je ključno, da so dejavnosti skrbno načrtovane ter razvojno smiselne. Potrebno je ustvarjati priložnosti, ki upoštevajo individualne izkušnje in sposobnosti vsakega otroka. Iz celostnega vidika je pomembno, da v zgodnjem



otročtvu otrokom omogočimo ustrezno aktivno okolje ter jih sistematično uvajamo v osnovne gibalne spretnosti in tehnike. Na ta način otroci postopoma gradijo in izpopolnjujejo svoj gibalni besednjak ter se razvijajo v različnih, raznolikih okoljih.

Gibanja se lahko izvajajo v različnih okoljih, tako individualno kot skupaj z drugimi. Oblikovanje osnovnih **gibalnih načinov** v zgodnjem otroštvu razumemo kot pridobivanje dragocenih **gibalnih izkušenj**, ki otrokom nudijo široke in raznolike možnosti za nadaljnji razvoj. **Gibalne sposobnosti** lahko opredelimo kot posameznikovo učinkovitost in uspešnost pri izvajanju različnih oblik gibanja z uporabo njegovega gibalnega besednjaka.

Ti **gibalni gradniki** predstavljajo temelj za izvajanje vseh oblik telesne dejavnosti. Zato je ključno ustvariti ustrezno spodbudno okolje, ki posameznikom omogoča, da se skozi telesno dejavnost razvijajo ter jih dolgoročno motivira k vseživljenjskemu telesnemu udejstvanju.



Nabor spretnosti in tehnik, potrebnih za vključevanje v telesno dejavnost (**gibalni slovar**), vključuje premikanje (lokomocijo), letenje (skoke), manipulacijo in nadzor predmetov, metanje, gradnjo, komunikacijo, neverbalno izražanje in obvladovanje telesa.

Premikanje (lokomocija) omogoča razvoj gibalnega slovarja, ki izboljšuje gibanje iz kraja v kraj. Spodnji seznam nikakor ni dokončen, vendar med naravne oblike premikanja uvrščamo:

plazenje, lazenje, stopanje, hojo, tek v počasnem tempu, tek, valjanje, preskakovanje, poskakovanje, galopiranje, guganje, plezanje, plavanje, odrivanje (npr. s skirojem) in kolesarjenje.

Letenje (skoki) omogoča razvoj gibalnega slovarja za izboljšanje sposobnosti odriava telesa od tal in ponovnega pristanka.

Pristajanje na obeh nogah vključuje odziv, skok navzgor, naprej, na predmet, s predmeta in čez predmet.

Pristajanje na eno nogo vključuje poskakovanje, igro ristanca, skok v daljino z odzivom z ene noge, spuščanje po vrvi, skoke z obratom ter skoke z odzivom s pomočjo odskočne deske ali male prožne ponjave (trampolina).

Manipulacija zajema telesni razvoj v širšem pomenu. Nanaša se na razvoj tako fine kot grobe motorike.

Fina motorika vključuje spretnosti, ki omogočajo gibanje z uporabo manjših mišic telesa, kot so mišice rok in prstov. Opazimo jo v številnih vidikih otrokovega izobraževanja (in vsakdanjega življenja doma) ter vključuje: držanje, tipanje, prijemanje in stiskanje.

Fino motoriko lahko razvijamo z dejavnostmi, kot so risanje, obrisovanje, rezanje, pripenjanje, oblikovanje, tipkanje, upravljanje miške in pobiranje predmetov.

Grobe motorične spretnosti so tiste spretnosti, ki nam omogočajo gibanje z velikimi telesnimi mišicami, kot so roke, noge in trup, in vključujejo: sprejemanje kotaljenega predmeta, lovljenje, mehčanje udarca, vodenje žoge in koordinacija.

Metanje (projekcija) omogoča razvoj gibalnega slovarja za pošiljanje predmeta in vključuje: kotaljenje, odbijanje, metanje in udarjanje, pa tudi brcanje, odbijanje žoge v zraku, serviranje in streljanje na gol.

Sestavljanje omogoča razvoj gibalnega slovarja za: dvigovanje, prenašanje, nošenje, razporejanje, sestavljanje, prilagajanje, zlaganje, gradnjo, razstavljanje in shranjevanje.

Komunikacija omogoča razvoj gibalnega slovarja za: kazanje, mahanje, ploskanje, nasmihanje, mrščenje, priklanjanje, obračanje proti in obračanje stran.

Ovladovanje telesa omogoča razvoj gibalnega slovarja za: ravnotežje, vrtenje, dvigovanje, čepanje, klečanje, vlečenje, potiskanje, pospeševanje in upočasnjevanje.

Ko otroci razvijajo in nadgrajujejo svoj gibalni slovar in telesni razvoj, strokovni delavci ves čas opazujejo in ocenjujejo, kaj in kako otroci izvajajo določene gibe ter kako lahko pri tem napredujejo. Če strokovni delavci sistematično ne naslavljajo zgoraj naštetih elementov, nekateri otroci morda ne bodo imeli priložnosti za njihov razvoj. Razvoj teh dejavnosti naj poteka v raznolikih okoljih, povezanih z učenjem na drugih področjih kurikulumuma, kot sta glasba in jezik, pa tudi v okviru prepoznanih telesnih dejavnosti.



Zmožljivosti gibanja

Gibalne sposobnosti predstavljajo, kako učinkovito in uspešno posamezniki uporabljajo svoj gibalni slovar pri vključevanju v gibanje. Razvoj in izpopolnjevanje gibalnega slovarja poteka preko različnih gibalnih sposobnosti.

Gibalne sposobnosti so lahko enostavne, na primer ravnotežje, koordinacija in gibljivost.

Lahko so tudi združene, na primer drža telesa, ki združuje ravnotežje in stabilnost trupa, ali agilnost, ki združuje gibljivost, ravnotežje in koordinacijo.

Gibalne sposobnosti pa so lahko tudi kompleksne, kot na primer *koordinacija oko-roka*, ki zahteva orientacijo v prostoru, agilnost in spretnost.

Odrasli te sposobnosti pogosto jemljemo za samoumevne, vendar jih pri otrocih lahko razvijamo z omogočanjem priložnosti za gibanje v raznolikih okoljih.

Zelo pomembno je, da otroci v zgodnjem otroštvu dobijo raznolike gibalne priložnosti, ki jim pomagajo razumeti svet

okoli sebe ter svojo vlogo in mesto v njem. Gibanje bogati življenja, zato naj bo poudarek na pozitivnih in smiselnih izkušnjah, ki otrokom omogočajo, da se naučijo ceniti gibanje kot pomemben del svojega življenja.

Ustvariti je treba okolja, ki otrokom omogočajo telesni, čustveni, socialni in kognitivni razvoj skozi telesno dejavnost in igro.



Gibalne izkušnje naj bodo privlačne, enostavne, zanimive in v izziv. Med gibalne izkušnje spada tudi igra s predmeti, ki vključuje dejavnosti, kot so metanje, lovljenje in igre z udarjanjem; vadbena igra, ki vključuje plezanje, tek, igre lovljenja, vožnja s kolesi in skiroji, potiskanje in vlečenje; izražanje skozi gibanje, kot so ustvarjalno gibanje, ples, gimnastika, gibalne pesmice in rime, glasba, zvoki in zgodbe; ter igra na prostem, ki otroke popelje v naravno okolje, med skale in drevesa, ter prenaša učenje v naravo – predvsem skozi telesno igro in gibalne izzive.



Primer

Kako lahko izzivi na plezalnem ogrodju odražajo gibalno pismenost?

Kako se lahko razvijata samozavest in motivacija?

- Otrokom se lahko izziv plezalnega ogrodja zdi zastrašujoč, vendar jih lahko opazovanje drugih otrok, ki uživajo ob teh izzivih, motivira, da tudi sami poskusijo.
- Ko bodo napredovali na višjo raven, bodo razvili svojo samozavest.

Kako se bo razvijala telesna kompetenca?

- Otroci bodo postajali vse bolj spretni pri prijemanju, ravnotežju, agilnosti, koordinaciji in zavedanju telesa; kakšen je občutek njihovega telesa, ko se dotika ogrodja? Kakšen je občutek, ko visijo z ogrodja ali se prepognejo čezenj?

Kako se bo razvijalo znanje in razumevanje?

- Otroci bodo poiskali uspešno pot ali tehniko, raziskovali in izkusili, ter razumeli, da lahko visijo, uporabljajo stopala, se premikajo gor in dol.
- Izzive lahko zastavimo tako, da se povzpnejo višje, visijo z vrha, se gibljejo s partnerjem v ritmu in zaporedju – to pa se lahko zrežira v gibalno frazo.

Plezalno ogrodje ponuja **vadbena igra** skozi grobo igro in plezanje; ponuja **izrazno gibanje**, ko otroci ustvarjajo lastne poti ali zrežirajo zaporedje gibov za doseg vrha s partnerjem.

Omogoča tudi **igro na prostem**, saj so otroci zunaj, s priložnostmi za prenos učenja na skale in drevesa.

Kako razvijati gibalno pismenost v zgodnjem otroštvu – za starše

Igra s predmeti: Starši lahko otrokom ponudijo različne predmete za gibanje, vodenje, udarjanje, metanje ali brcanje ter uporabijo tarče za ciljanje in metanje. Aktivnosti naj vključujejo premikanje predmetov na različne načine, z različnimi deli telesa in v različnih okoljih. Ponudijo naj igre metanja in lovljenja, ustavljanja in zaustavljanja predmetov, kot so baloni, perjanice, vrečke s fižolom, žoge in obroči.

Vadba skozi igre: Starši lahko spodbujajo igre teka in lovljenja, preskakovanje kolenice, igre na igrišču ter igre potiskanja in vlečenja z vozili na kolesih, kot so gokarti, poganjalci, skiroji in kolesa s pedali – seveda vedno z uporabo ustrezne zaščitne opreme, kot je čelade, kadar je to potrebno. Uporabijo lahko naravo ali izdelano opremo, po kateri se otroci lahko vzpenjajo, gugajo ali visijo, skačejo

in poskakujejo, skačejo z in na ter uporabljajo ovire za skakanje gor ali dol. Starši lahko spodbujajo otroke, da visijo, lovijo ravnotežje, se kotalijo, plazijo po in skozi različne ovire.

Izražanje skozi gibanje: Starši lahko spodbudijo otroke tako, da za začetek gibanja uporabijo različne dražljaje, kot so glasba, zgodbe, pesmi, otroške rime, ter pri tem uporabijo rutke in trakove za popestritev gibanja. Spodbujajo naj otroke, da se pri gibanju izražajo in »povečajo« svoje gibanje, medtem ko raziskujejo, kaj in kako se njihovo telo premika.

Otroke lahko spodbujajo k gibanju z različnimi hitrostmi, v različnih smereh, na različne načine in na različnih ravneh – tako samostojno kot v družbi drugih.

Starši lahko spodbujajo tudi dejavnosti, ki vodijo v gimnastične gibe, kot so ohranjanje ravnotežja, vrtenje, obračanje, guganje, skakanje, pristajanje in kotaljenje v različnih telesnih položajih. Za to niso potrebni posebni pripomočki ali prostori.





Praksa, ki temelji na gibalni pismenosti

Čeprav se številni zgornji primeri osredotočajo na praktični vidik in telesno področje, mora biti vse skupaj vedno umeščeno v **celostno perspektivo**. Telesno področje je pogosto tisto, kar je vidno ali zastavljeno kot cilj – na primer, da želimo, da se otrok nauči metati in loviti – vendar morajo strokovni delavci pri tem vedno upoštevati, kako se dejavnost izvede, v kakšnem okolju poteka in kakšne priložnosti ponuja, vse to pa naj bo prilagojeno otrokovi starosti in celostnemu razvoju.

Metanje lahko uvedemo s poudarkom na pošiljanju predmetov, na primer s potiskanjem ali odtrganjem predmetov, medtem ko lahko lovljenje najprej uvedemo s pomočjo rutk, peres, mehurčkov ali balonov, preden uporabimo običajno žogo.

Namesto formalnega poučevanja teh spretnosti v zgodnjem otroštvu, jih lahko razvijamo skozi raziskovanje, radovednost in ponujene priložnosti, ob spodbudi, navdušenju in veselju. To lahko dodatno nadgradimo z uporabo pristopa, ki temelji na spodbudnem pogovoru, na primer: »Kako lahko narediš, da se bo žoga kotalila dlje?«, »Ali bi ti pomagalo, če bi roko malo bolj zamahnil nazaj?« ali »Kam se moramo postaviti, da bomo ujeli padajočo rutko?«, »Poskusimo se postaviti točno podnjo!«

Ko uvajamo ali razlagamo novo dejavnost, mora biti strokovni delavec vedno pozoren na to, kako se otrok ob tem počuti in kako pridobiva znanje ter razumevanje. Samozavest in motivacija sta tesno povezana z uspešno izkušnjo!

Literatura

Whitehead, M. (2001). *The concept of physical literacy*. European Journal of Physical Education, 6, 127-138

Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy; throughout the lifecourse*. Portland, OR: Ringgold Inc.

World Health Organization.(2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world*. Geneva: World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1>

World Health Organization. (2019) . *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/311664>.

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

