

**Povezanost telesne aktivnosti vzgojiteljev z
načrtovanjem in izvajanjem športnih dejavnosti v
mestnem in podeželskem vrtcu**

Raziskovalna naloga

KAZALO VSEBINE

POVZETEK	3
ABSTRACT	4
2 UVOD.....	5
2.1 Opredelitev raziskovalnega področja	5
2.2 Namen in cilji raziskovalne naloge	6
2.3 Raziskovalna vprašanja in omejitve pri obravnavanem problemu	7
2.4 Raziskovalna metoda	7
2.5 Izvirni prispevek k praksi.....	7
3 TEORETIČNI DEL	9
3.1 Pomen gibalne dejavnosti predšolskega otroka	9
3.1.1 Gibalni razvoj otroka do tretjega leta starosti	10
3.1.2 Gibalni razvoj otroka od tretjega do šestega leta starosti	10
3.2 Vpliv in pomen gibalnih dejavnosti na celostni razvoj otroka.....	12
3.3 Vpliv in pomen gibalnih dejavnosti na motorični razvoj otroka.....	13
3.4 Načrtovanje in izvajanje gibalnih aktivnosti v vrtcu	13
3.5 Kompetence in vloga vzgojiteljev v vrtcu na področju gibanja	19
3.5.1 Splošne kompetence vzgojiteljev	19
3.5.2 Specialne kompetence vzgojiteljev	20
3.6 Vloga vzgojiteljev pri ustvarjanju gibalnih kompetenc otroka	21
3.7 Predšolska športna vzgoja	22
3.8 Oblike dela pri predšolski športni vzgoji.....	23
3.8.1 Skupinska oblika	23
3.8.2 Vadba po postajah.....	23
3.8.3 Frontalna oblika.....	24
3.9 Metode dela pri predšolski športni vzgoji	25
3.10 Zgradba vadbene ure.....	26
3.11 Didaktična načela predšolske športne vzgoje	27
3.12 Okolje.....	29
3.12.1 Mestno okolje.....	30
3.12.2 Podeželsko okolje	31
3.13 Okolje kot pomemben dejavnik pri otrokovi športni dejavnosti	31
3.14 Razlike med mestnimi in podeželskimi vrtci	32
3.15 Družina in vključevanje otrok v šport	33
3.16 Dosedanje raziskave in ugotovitve	33
4 EMPIRIČNI DEL	35
4.1 Namen empiričnega dela.....	35
4.2 Raziskovalna vprašanja in hipoteze	35
4.3 Metodologija raziskave.....	35
4.4 Rezultati in interpretacija	36
4.4.1 Spol anketirancev	36

4.4.2	Starost anketirancev.....	37
4.4.3	Stopnja izobrazbe	37
4.4.4	Delovne izkušnje.....	38
4.4.5	Okolje vrtca	39
4.4.6	Starostna skupina otrok	40
4.4.7	Zmerna telesna aktivnost v zadnjem tednu	41
4.4.8	Časovna opredelitev zmerne dnevne aktivnosti	42
4.4.9	Močna telesna aktivnost v zadnjem tednu	43
4.4.10	Časovna opredelitev močne dnevne aktivnosti	43
4.4.11	Samoocena telesne pripravljenosti	44
4.4.12	Načrtovane športne dejavnosti v oddelku	45
4.4.13	Trajanje načrtovane dejavnosti.....	46
4.4.14	Vrste načrtovanih dejavnosti v oddelku.....	47
4.4.15	Dostop do zunanjih površin.....	47
4.4.16	Oddaljenost zunanjih površin.....	48
4.4.17	Dostop do telovadnice/notranjih športnih prostorov	49
4.4.18	Stališča in motivacija vzgojiteljev glede športnih dejavnosti	50
5	ZAKLJUČEK.....	58
6	VIRI IN LITERATURA	61
7	PRILOGA	64

KAZALO PREGLEDNIC

Preglednica 1: Priporočila za gibalno dejavnost otrok v predšolskem obdobju (WHO, 2010; WHO).....	6
Preglednica 2: Spol anketirancev.....	36
Preglednica 3: Starost anketirancev	37
Preglednica 4: Stopnja izobrazbe	37
Preglednica 5: Delovne izkušnje	38
Preglednica 6: Okolje vrtca	39
Preglednica 7: Starostna skupina otrok.....	40
Preglednica 8: Zmerna telesna aktivnost v zadnjem tednu	41
Preglednica 9: Časovna opredelitev zmerne dnevne aktivnosti	42
Preglednica 10: Močna telesna aktivnost v zadnjem tednu.....	43
Preglednica 11: Časovna opredelitev močne dnevne aktivnosti.....	43
Preglednica 12: Samoocena telesne pripravljenosti	44
Preglednica 13: Načrtovanje športne dejavnosti v oddelku.....	45

Preglednica 14: Trajanje načrtovane dejavnosti.....	46
Preglednica 15: Vrste načrtovanih dejavnosti v oddelku	47
Preglednica 16: Dostop do zunanjih površin	47
Preglednica 17: Oddaljenost zunanjih površin	48
Preglednica 18: Dostop do telovadnice/notranjih športnih prostorov	49
Preglednica 19: Stališča in motivacija vzgojiteljev glede športnih dejavnosti.....	50

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Spol anketirancev.....	36
Graf 2: Starost anketirancev	37
Graf 3: Stopnja izobrazbe	38
Graf 4: Delovna doba anketirancev	39
Graf 5: Okolje vrtca.....	40
Graf 6: Starostna skupina otrok.....	41
Graf 7: Zmerna telesna aktivnost anketirancev v zadnjem tednu	42
Graf 8: Časovna zmerna dnevna telesna aktivnost anketirancev	42
Graf 9: Močna telesna aktivnost anketirancev v zadnjem tednu	43
Graf 10: Časovna močna dnevna telesna aktivnost anketirancev	44
Graf 11: Samoocene splošne telesne pripravljenosti anketirancev.....	45
Graf 12: Načrtovane športne dejavnosti v oddelku.....	46
Graf 13: Trajanje načrtovane športne dejavnosti	46
Graf 14: Vrste načrtovanih dejavnosti v oddelku	47
Graf 15: Dostop do zunanjih površin	48
Graf 16: Oddaljenost do zunanjih površin.....	49
Graf 17: Dostop do telovadnice/notranjih športnih prostorov	50
Graf 18: Stališča in motivacija vzgojiteljev glede športnih dejavnosti.....	57

POVZETEK

Namen raziskovalne naloge je bil raziskati povezanost telesne aktivnosti vzgojiteljev z načrtovanjem in izvajanjem športnih dejavnosti v mestnih in podeželskih vrtcih. Glavni cilji raziskave so bili ugotoviti raven telesne aktivnosti vzgojiteljev, preveriti vpliv njihovega življenjskega sloga na načrtovanje športnih vsebin ter primerjati pogoje za izvajanje gibanja v različnih okoljih. Raziskava je bila izvedena s kvantitativno metodo anketiranja. V njej je sodelovalo 122 vzgojiteljev in vzgojiteljic iz slovenskih vrtcev, od tega 42 % iz mestnega in 58 % iz podeželskega okolja. Podatki so bili zbrani s spletno anketo, ki je vsebovala 18 vprašanj. Rezultati so bili analizirani s pomočjo deskriptivne statistike (frekvence, odstotki, povprečja). Rezultati kažejo, da je večina vzgojiteljev zmerno telesno aktivna, kar se pozitivno odraža v njihovem delu. Analiza potrjuje, da telesno aktivni vzgojitelji načrtujejo raznolike dejavnosti, jih prilagajajo okolju in zmožnostim otrok ter pri tem uživajo. Pogoji dela (dostopnost prostora, opreme in podpora okolja) pomembno vplivajo na pogostost in kakovost izvajanja športnih dejavnosti. Vse postavljene hipoteze so bile potrjene v celoti ali delno, kar potrjuje močno povezanost med telesno aktivnostjo vzgojiteljev in športno aktivnostjo otrok v vrtcu.

Ključne besede: telesna aktivnost, vzgojitelji, športne dejavnosti, vrtec, okolje

ABSTRACT

The purpose of this research was to explore the relationship between preschool teachers' physical activity and their planning and implementation of sports activities in urban and rural kindergartens. The main objectives were to determine the level of physical activity among preschool teachers, examine the influence of their lifestyle on the planning of physical education activities, and compare the conditions for conducting physical activities in different environments. The study was conducted using a quantitative survey method. A total of 122 preschool teachers from Slovenian kindergartens participated in the research, of whom 42% worked in urban and 58% in rural settings. Data were collected through an online questionnaire consisting of 18 questions. The results were analyzed using descriptive statistics (frequencies, percentages, and means). The findings indicate that most preschool teachers are moderately physically active, which has a positive impact on their professional work. The analysis confirms that physically active teachers plan diverse activities, adapt them to the environment and the children's abilities, and enjoy the process. Working conditions — such as the availability of space, equipment, and institutional support — significantly influence the frequency and quality of sports activities. All hypotheses were either fully or partially confirmed, demonstrating a strong relationship between preschool teachers' physical activity and the physical engagement of children in kindergartens.

Keywords: physical activity, preschool teachers, sports activities, kindergarten, environment

1 UVOD

1.1 Opredelitev raziskovalnega področja

Prepričana sem, da telesno, duševno in socialno uravnotežen posameznik pomembno prispeva k kakovosti družbe, saj s svojim načinom življenja deluje kot zgled drugim. Vzgojitelji, ki sami skrbijo za telesno aktivnost in zdrav življenjski slog, otrokom ne prenašajo zgolj znanja, temveč tudi vrednote, navade in odnos do gibanja. Ker so v predšolskem obdobju prav vzgojitelji tisti, ki ustvarjajo pogoje za otrokovo igro in gibanje, je njihova osebna aktivnost pogosto tesno povezana z raznolikostjo in kakovostjo športnih dejavnosti, ki jih otrokom ponujajo.

Otroštvo je obdobje, v katerem se oblikujejo temelji za vseživljenjske navade, zato je zgodnje spodbujanje gibanja neprecenljivo. Otrok se skozi igro in gibanje ne uči le obvladovati svojega telesa, temveč krepiti tudi socialne veščine, razvija domišljijo ter doživlja veselje ob lastni aktivnosti. Naloga vrtca je, da z načrtnim in premišljenim delom omogoča različne gibalne izkušnje v varnem, spodbudnem in raznolikem okolju. Pri tem je ključna vloga vzgojitelja, saj njegova kompetentnost, ustvarjalnost in odnos do gibanja vplivajo na to, kako športne dejavnosti dejansko potekajo. Pomembno je, da vzgojitelj prepozna otrokove individualne razlike in zmožnosti ter dejavnosti temu primerno prilagodi. Prav tako okolje, v katerem vrtec deluje – mestno ali podeželsko – ponuja različne priložnosti in omejitve, ki oblikujejo načrtovanje in izvedbo športnih dejavnosti. Pri opredeljevanju kakovosti gibalne izkušnje so pomembni trije vidiki: količina (pogostost in trajanje), intenzivnost (od lahke do visoke) in vsebina (raznolikost spretnosti in dejavnosti). Priporočila za predšolske otroke poudarjajo, da je gibanje nujno prisotno vsak dan, razporejeno čez dan in z dovolj priložnostmi za zmerno do visoko intenzivnost. To ne pomeni tekmovanja ali pritiska na dosežke, temveč zagotavljanje dovolj izzivov, da otrok napreduje po individualni poti in ob tem ohranja občutek varnosti in veselja.

Zato verjamem, da kakovost vsake skupnosti izhaja iz ljudi, ki so telesno, duševno in socialno uravnoteženi. Takšni posamezniki s svojim zgledom ustvarjajo kulturo zdravja, sodelovanja in odgovornosti. Med njimi imajo vzgojiteljice in vzgojitelji posebno mesto, saj v predšolskem obdobju otrokom ne posredujejo zgolj znanja, temveč tudi vrednote, navade in odnos do gibanja. Ko odrasli, ki skrbijo za otroke, sami živijo aktiven in zdrav življenjski slog, se to praviloma odraža v raznolikosti, kakovosti in doslednosti gibalnih dejavnosti, ki jih ponujajo v vrtcu. Na kakovost ponudbe v vrtcu vpliva tudi širše okolje. Mestni in podeželski vrtci živijo v različnih realnostih: prvi imajo praviloma več dostopa do pokritih športnih površin in organiziranih programov, drugi pa bogastvo naravnega okolja in priložnosti za gibanje v gozdu, na travnikih in hribih. Obe okolji prinašata prednosti in omejitve, ki jih mora strokovni tim spoznati, upoštevati in izkoristiti v dobro otrok. Zato se raziskovalno usmerjam v preplet treh ravni: osebna telesna aktivnost vzgojiteljev, načrtovanje in izvedba gibalnih/športnih dejavnosti v vrtcu ter kontekst okolja (mesto – podeželje).

Gibalno izkušnjo otrok v predšolskem obdobju predstavljajo različni vidiki izkušenj gibanja, med drugimi količina in intenzivnost gibalne dejavnosti kot tudi vsebina izvedenih gibalnih dejavnosti. Priporočila o količini gibalne dejavnosti otrok do 5. leta starosti, ki jih je v letu 2019 objavila Svetovna zdravstvena organizacija (ang. World Health Organization – WHO, 2019) navajajo, da ima gibalna dejavnost otrok v zgodnjem otroštvu izreden pomen pri vseživljenjskem zdravju. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2010; WHO, 2019) priporočila za gibalno dejavnost otrok v predšolskem obdobju deli v več starostnih skupin (preglednica 1).

Preglednica 1: Priporočila za gibalno dejavnost otrok v predšolskem obdobju (WHO, 2010; WHO)

Starost	Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije za gibalno dejavnost predšolskih otrok
----------------	---

< 1 leto	Otrok naj bo gibalno dejaven večkrat na dan v različnih oblikah, priporoča se dejavnost v obliki elementarnih gibanj; ko je otrok zmožen premikanja, se priporoča čim večja gibalna dejavnost v varnem in nadzorovanem igralnem okolju.
--------------------	---

1–2 leti	Otrok naj bo gibalno dejaven vsaj 180 minut dnevno v različnih oblikah dejavnosti in različnih intenzivnostih, vključno z zmerno do visoko intenzivno gibalno dejavnostjo. Velja načelo več je bolje; gibalna dejavnost naj bo razporejena čez cel dan, vključujoč igro v naravnem okolju.
-----------------	--

3–4 leta	Otrok naj bo gibalno dejaven vsaj 180 minut dnevno v različnih oblikah dejavnosti in različnih intenzivnostih. Velja načelo več je bolje; znotraj 180 minut naj bo vsaj 60 minut dnevno gibalno dejaven v zmerni do visoki intenzivnosti gibalne dejavnosti.
-----------------	--

5–17 let	Priporočena gibalna dejavnost je vsaj 60 minut dnevno v zmerni do visoki intenzivnosti gibalne dejavnosti; količina gibalne dejavnosti, večja od 60 minut, omogoča zdravju ugodnejše učinke; večina dnevne gibalne dejavnosti naj bo aerobnega tipa; dodatno se priporoča vadba za krepitev mišično-skeletnega sistema vsaj 3- krat tedensko.
-----------------	---

Plevnik (2021)

Raziskovalna naloga se zato osredotoča na povezanost telesne aktivnosti vzgojiteljev z njihovim načrtovanjem in izvajanjem športnih dejavnosti v vrtcu ter preučuje razlike med mestnim in podeželskim okoljem.

1.2 Namen in cilji raziskovalne naloge

Namen in cilj raziskovalne naloge je preučiti, v kolikšni meri telesna aktivnost vzgojiteljev vpliva na njihovo načrtovanje ter izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu. Z raziskavo želim ugotoviti, ali

obstaja povezanost med stopnjo telesne dejavnosti vzgojiteljev in njihovo pedagoško prakso na področju gibanja, saj vzgojitelji s svojim zgledom, odnosom do gibanja in lastnim življenjskim slogom pomembno vplivajo na oblikovanje gibalnih navad otrok.

Raziskava bo osvetlila razlike med vzgojitelji, ki delujejo v mestnem in podeželskem okolju, ter preverila, ali okoljski dejavniki, kot so dostopnost zunanjih površin, prostorske možnosti in materialni pogoji, vplivajo na pogostost, raznolikost ter kakovost športnih dejavnosti v vrtcu. Poseben poudarek bo namenjen tudi ugotavljanju, v kolikšni meri osebni življenjski slog vzgojiteljev (telesna dejavnost, odnos do gibanja, motivacija za šport) vpliva na njihovo pripravljenost za načrtovanje in izvajanje kakovostnih gibalnih dejavnosti.

Z ugotovitvami želim prispevati k boljšemu razumevanju vloge vzgojitelja kot zgleda za zdrav in aktiven življenjski slog ter opozoriti na pomen spodbujanja gibalne pismenosti že v predšolskem obdobju. Rezultati raziskave bodo lahko služili kot izhodišče za nadaljnje strokovno usposabljanje vzgojiteljev, izboljšanje pogojev dela v vrtcih in razvoj programov, ki spodbujajo aktivno vključevanje otrok v kakovostne športne dejavnosti.

1.3 Raziskovalna vprašanja in omejitve pri obravnavanem problemu

Raziskovalna vprašanja, na katera želimo odgovoriti v tej raziskavi, se osredotočajo na različne vidike telesne aktivnosti vzgojiteljev ter njeno povezanost z načrtovanjem in izvajanjem športnih dejavnosti v vrtcu, pri čemer nas zanimajo tudi razlike v pogostosti, raznolikosti in kakovosti športnih dejavnosti med mestnim in podeželskim okoljem.

1.4 Raziskovalna metoda

V raziskovalni nalogi bi uporabila metodo anketiranja, ki je zaprtega tipa in pa vprašanja z mersko lestvico.

1.5 Izvirni prispevek k praksi

Z raziskavo želimo prispevati k boljšemu razumevanju, kako osebna telesna aktivnost vzgojiteljev ter okolje, v katerem bivamo, vpliva na načrtovanje in izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu. S tem v prakso vnašamo spoznanje, da je kakovost gibalnih vsebin v predšolskem obdobju tesno povezana ne le s strokovnimi kompetencami, temveč tudi z okoljem in življenjskim slogom vzgojiteljev.

Izvirni prispevek naloge je v tem, da opozarja na pomen vzgojiteljevega osebnega odnosa do gibanja kot ključnega dejavnika za spodbujanje gibalne aktivnosti otrok. S tem v prakso vnaša spoznanje, da kakovost gibalnih vsebin v predšolskem obdobju ni odvisna le od strokovnih

kompetenc, izobrazbe ali razpoložljivih materialnih pogojev, temveč tudi od vzgojiteljevega lastnega zgeda, motivacije in okolja, v katerem deluje.

Rezultati bodo lahko služili kot podlaga za nadgradnjo obstoječih pedagoških praks in za razvoj programov strokovnega usposabljanja, ki bodo vzgojitelje spodbujali k večji osebni telesni dejavnosti in refleksiji lastnih gibalnih navad. Na ta način raziskava prispeva k izboljšanju kakovosti predšolske športne vzgoje, krepitvi zavedanja o pomenu zdravega življenjskega sloga ter k ustvarjanju spodbudnega okolja, v katerem se otrokovo gibanje razvija celostno in z zgledom odraslih.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Pomen gibalne dejavnosti predšolskega otroka

Gibanje je človekov spremljevalec skozi vse življenje in se začne že v najzgodnejšem obdobju. Že dojenček začne s prvimi poskusi premikanja in raziskovanja okolice, nato postopoma obvlada obračanje glave, trupa in okončin, dokler ne zmore samostojno sedeti in plaziti. Temu sledi še hoja. Gibalne aktivnosti niso edino področje, ki spodbuja razvoj, temveč so tesno povezane tudi s spoznavnim, čustvenim, telesnim in duševnim napredkom. Otrok, ki se veliko giba, ima čustveno podporo staršev ter možnost raziskovanja stvari, ki ga veselijo, bo gibalne sposobnosti razvil v največji meri, kar bo pozitivno vplivalo tudi na njegov osebni razvoj. Redna telesna aktivnost, ob podpori vzgojitelja in možnosti raziskovanja okolja, pomembno prispeva k celostnemu osebnostnemu razvoju otroka.

Gibalni razvoj predstavljajo dinamične in večinoma ponavljajoče se spremembe v motoričnem vedenju, ki se kažejo v razvoju motoričnih sposobnosti (koordinacija, moč, ravnotežje, hitrost, vzdržljivost, natančnost) in gibalnih spretnosti (lokomotorne, manipulativne in stabilnostne). (Gallahue in Ozmun, 2006, str. 39).

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijanju svojih sposobnosti ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku tudi občutek veselja, varnosti in dobrega počutja. Z gibanjem spoznava in dojema svet okoli sebe. Gibalni razvoj je najpomembnejši v prvih letih življenja. Takrat je otrokov gibalni sistem najbolj dovzeten za sprejemanje različnih dražljajev. Razvoj poteka od naravnih oblik gibanja do zelo celostnih in skladnostjo zahtevnejših športnih dejavnosti. Z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem otrok razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti ter spoznava in osvaja osnovne prvine različnih športnih zvrsti. Nekatere gibalne dejavnosti od otroka zahtevajo, da sodeluje z drugimi otroci in starši ter z njimi deli stvari. Ko otrok išče načine in poti za rešitev različnih gibalnih dejavnosti, pride do izraza njegova ustvarjalnost (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Pri gibalnem razvoju gre za zorenje živčnega sistema, mišic, kosti, razvoja zgornjega in spodnjega dela telesa ter za učenje sočasnega koordiniranja različnih mišičnih skupin. Iz tega lahko izhajamo, da je za usvojitev določene gibalne sposobnosti nujen razvoj celostnega telesnega ustroja. Motorika se pri otroku ne razvija naključno, temveč zelo predvidljivo in sistemsko. Pomembno je, da pri učenju motoričnih spretnosti nikakor ne prehitavamo otrokovega razvoja, saj sta tako lahko ves napor in trud, ki smo ju vložili v usvojitev določenega znanja, zaman. Gibalni razvoj je tesno povezan tudi z duševnim razvojem. Tisti otrok, ki hitreje usvaja gibalne spretnosti, se veliko lažje vključuje v okolico, ima veliko prijateljev in lažje komunicira z zunanjim svetom. To da otrok hitreje usvaja določene gibe, pomeni, da prej spozna in usvaja svoje telo kot sicer, in je tako mnogo bolj samostojen, samozavesten in zaupljiv vase. (Videmšek in Jovan, 2002, str. 20, 21).

2.1.1 Gibalni razvoj otroka do tretjega leta starosti

Gibalni razvoj otroka se prične že v predporodni dobi in se vseskozi spreminja ter izpopolnjuje. Najbolj izrazit je v prvih treh letih življenja. V tem obdobju je otrokov organizem najbolj sposoben za sprejemanje novih informacij in razvojem gibalnih sposobnosti. Razvoj gibalnih funkcij je rezultat otrokovega zorenja in učenja. Če nima možnosti za izvajanje različnih gibalnih dejavnosti, lahko zaostane v gibalnem razvoju. Zavedati se je potrebno, da je obdobje predšolskega otroka še kako pomembno tudi z motoričnega vidika. Gibalni razvoj poteka po cefalokavdalni in aproksimodistalni smeri. Cefalokavdalna smer pomeni postopen nadzor mišic od glave navzdol, kar sledi, da gre za nadzor mišičja glave, vratu in ramen, trupa ter rok in nog. Aproksimodistalna smer pa pomeni, da nadzira mišice od centra telesa (hrbtenice) navzven (roke, zapestja, prsti). Otrokov gibalni razvoj se torej začne z gibi glave in poteka preko rok zgornjega dela trupa do nog in stopal. Po štirih mesecih je otrok s pomočjo že zmožen sedeti v naročju in zna segati po predmetih, ki so v dosegu njegovih rok. Prvo prijemanje je počasno ter nerodno, tako da predstavlja poskus, kako predmet prijeti pred sabo. V legi na trebuh se otrok kmalu poskuša plaziti.

Gibalni razvoj je najbolj opazen, ko se začne obračati preko svoje vzdolžne osi s hrbta na trebuh in nazaj na hrbet. Dvigne se tudi že v napol sedečo držo. Okoli desetega meseca starosti otrok že sedi brez opore. Preko različnih oblik kot so sedenje, kobacanje, opiranje in plezanje osvoji pokončno stajo, nakar sledijo prvi koraki hoje. To naredi med dvanajstim in štirinajstim mesecem. Na začetku je hoja še zelo negotova. Pri osemnajstih mesecih poskuša tekati naokoli. Hoji se pridružijo še plezanje, potiskanje, vlečenje, dviganje in metanje. Do tretjega leta starosti uspe osvojiti vse naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, plazenje, lazenje, dviganje, nošenje, valjanje, potiskanje, vlečenje, metanje, lovljenje), pridružijo pa se tudi druge kompleksnejše gibalne naloge kot so osnovni elementi športnih zvrsti (Videmšek in Visinski, 2001).

2.1.2 Gibalni razvoj otroka od tretjega do šestega leta starosti

Hoja in tek

V tem obdobju otrokov gibalni razvoj najbolj napreduje. Gibanje postaja spretnejše, smotrno in gospodarno. Hoja triletnika je zanesljiva, vendar pa to še ni prava hoja. Ta je še povsem vijugasta in negotova. Tek je še vedno podoben hitri hoji. Štiriletni otrok hodi že bolj enakomerno, tek je bolj dinamičen, zmanjša se tudi število padcev. Po četrtem letu otrok že lepo hodi, tek pa postaja podoben teku odraslih, saj postaja sproščen, prožen, kažeta pa se tudi v določenem tempu in ritmu. Sposoben je hitro spreminjati smer. Štiriletnik neizmerno rad tekmuje s sovrstniki.

Skoki in poskoki

Po drugem letu starosti poskuša skakati sonožno, ki mu niti ne povzroča bistvenih težav, skače v daljino, globino ter višino. Zadnji omenjeni skok mu povzroča največ težav. Pri treh letih skače že enonožno, skakati pa zna tudi v višino, ki ga izvaja v teku. Po petem letu starosti brez težav skače enonožno in sonožno, na mestu ali v gibanju. Preskakuje že kolebnico.

Lazenje, plazenje in plezanje

Lazenje in plazenje sta prvi samostojni gibanji otroka, s katerima se premika v želeno smer. Triletnik se lazi po trebuhu in boku, plazi se po kolenih in rokah, po vseh štirih tako, da na ta način premaguje različne ovire. Pri štiriletniku pa takšna gibanja ne predstavljajo več bistvenih težav.

Pri plezanju gre za posebno vrsto gibanja. Triletni otrok je pri tem še nezanesljiv, težave so tudi pri spustih, pri štiriletniku pa te težave izginejo. Ta je bolj zanesljiv in pogumen, tako da premaguje že navpična plezala, različne letvenike, zvirala, kozolce.

Metanje in lovljenje

Za triletnega otroka velja, da je neuspešen pri dejavnostih z žogo. Težave mu še vedno povzročata metanje in lovljenje, saj pri metanju še ne zna oceniti razdalje med ciljem in ga tako ne zadene, pri lovljenju pa mu žoga večkrat pade na tla. Pri tej starosti je najbolj sposoben podajati žogo z levo in desno roko s kotaljenjem. Štiriletni otrok je pri lovljenju in metanju bolj uspešen, zadeva različne cilje, poskuša pa tudi potiskati žogo ob tla. Petletni otrok je že sposoben uskladiti hojo in tek z metanjem, lovljenjem, vodenjem in odbijanjem.

Dvigovanje, nošenje, vlečenje, potiskanje

Za otroka so to zelo koristna gibanja. Že zelo zgodaj rad dviguje, nosijo in potiskajo določene predmete. S temi gibanji se otrok krepi, pazljivi pa moramo biti, da otroku ne povzročajo pretežkega bremena.

V tem obdobju je priporočljivo organizirati športno vadbo za otroke, pri kateri izvajajo naravne oblike gibanja, razvijajo motorične sposobnosti, ob vsem tem pa se brezskrbno igrajo. Zelo koristne so elementarne igre, saj so enostavne, preproste in otrokom hitro razumljive. Učijo se sodelovati s skupino in upoštevajo pravila. V šolskem obdobju se nadgradijo v športne igre z elementom tekmovanja (Videmšek in Visinski, 2001).

Otroško telo neprestano raste in se razvija v nasprotju z organizmom odraslega človeka, ki je ustaljen. Gibanje vpliva na rast in razvoj telesa. Z rastjo in z razvojem se otrokove sposobnosti večajo in sta tako rast in razvoj v nenehni soodvisnosti. K hitrejšemu gibalnemu razvoju pripomorejo tudi optimalne razmere: primeren prostor, primerna obleka in obutev, dobra volja (sit, ne žejen), športni pripomočki in igrala, ki motivirajo in privabijo otroka h gibanju. Razvoj gibalnih funkcij je rezultat otrokovega zorenja in učenja. Če otrok nima na voljo dovolj

raznolikih gibalnih dejavnosti, lahko pride do zaostanka v gibalnem razvoju. (Videmšek in Visinski, 2001, str. 19).

2.2 Vpliv in pomen gibalnih dejavnosti na celostni razvoj otroka

Gibanje je s svojim vplivom na celoten ter skladen bio-psiho-socialni razvoj temeljnega pomena z človekov obstoj. S svojim vplivom oblikuje pri človeku vse sestavne dele njegove celovite osebnosti, to vključuje biološki, psihični in socialni del (Strel, 1996).

V času predšolskega obdobja so telesni, gibalni, spoznavni, čustveni in socialni razvoj otroka med seboj močno povezani. Posamezna razvojna obdobja imajo sicer svoje značilnosti, vendar se med otroki pojavljajo precejšnje individualne razlike, ki se kažejo v npr. hitrosti razvoja.

Razvoj otrokovega življenja je najhitrejši predvsem v prvih treh letih, vendar traja do konca obdobja adolescence in je takrat še zmeraj intenziven. Razvojne spremembe se dogajajo tudi v odraslem obdobju (Gallahue in Ozmun, 2006; povz, po Videmšek in Pišot, 2007, str. 19).

Okolje, v katerem otrok živi, je zelo pomembno za njegov celostni razvoj. Med dejavnike okolja uvrščamo tudi prehranjevanje, bolezni in gibalno aktivnost. Neprimerni vplivi imajo lahko negativen vpliv in posledice v nadaljnjem razvoju. Dovolj stimulatívno in raznoliko okolje lahko zagotavlja in nudi razvojne spodbude, ki so pogoj, da otrok vzpostavi stik z osebami in okoljem. Sama otrokova lastna aktivnost je odraz njegove pasivnosti ali aktivnosti do okolja. Ta pa predstavlja njegovo zavestno in aktivno delovanje. Otroci so aktivni soustvarjalci lastnih spretnosti, znanja in tudi lastnega razvoja. Tako otrok sooblikuje preobrazbo samega sebe in okolja. Otrokov celostni razvoj ter spremembe v kvantiteti in kvaliteti organskih sistemov in celotnega psihosomatskega statusa potekajo na osnovi določenih dejavnikov. Ti delujejo v interakciji med dednostjo,, okoljem ter otrokovo lastno aktivnostjo. Izkušnje, rast, razvoj, zorenje, ki jih otrok spoznava z lastno aktivnosti v okolju, poglavitno vplivajo na dogajanje in spremembe v otroku (Videmšek in Pišot, 2007).

Mnoge gibalne aktivnosti zahtevajo od otroka, da se zaveda prisotnosti drugih otrok in odraslih v okolju, da z njimi deli prostor in pripomočke ter da sodeluje z njimi. Skozi raznolike dejavnosti ima otrok priložnost, da si skupaj z ostalimi otroki prizadeva doseči cilj. V predšolskem obdobju mora otrok pridobiti čim bolj bogato, raznovrstno zbirko gibalnih izkušenj, ki so osnova za razvoj kasnejših gibalnih vzorcev. Otrok išče svoje nove poti za reševanje gibalnih problemov, ki se mu pojavljajo, s tem pa se odraža njegova ustvarjalnost (Videmšek in Pišot, 2007).

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijanju svojih sposobnosti ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku tudi občutek veselja, varnosti in dobrega počutja. Z gibanjem spoznava in dojema svet okoli sebe. Gibalni razvoj je najpomembnejši v prvih letih življenja. Takrat je otrokov gibalni sistem najbolj dovzeten za sprejemanje različnih dražljajev. Razvoj poteka od naravnih oblik gibanja do zelo

celostnih in skladnostjo zahtevnejših športnih dejavnosti. Z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem otrok razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti ter spozna in osvaja osnovne prvine različnih športnih zvrsti. Nekatero gibalno dejavnost od otroka zahtevajo, da sodeluje z drugimi otroci in starši ter z njimi deli stvari. Ko otrok išče načine in poti za rešitev različnih gibalnih dejavnosti, pride do izraza njegova ustvarjalnost (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

2.3 Vpliv in pomen gibalnih dejavnosti na motorični razvoj otroka

Izreden vpliv in pomen na razvoj otroka ima spoznavanje in usvajanje različnih načinov gibanja, ki so v večini filogenetsko pogojena (pridobljena in značilna za človeka kot vrsto). To so temeljni gibalni vzorci: hoja, tek, lazenja, plazenja, plezanja itd., ki so v človekovi primarni potrebi usmerjeni predvsem v zadovoljevanje kvantitativne vrednosti gibanja, doseganja cilja, pri tem pa kakovost tega gibanja ni v ospredju. Druga, filogenetsko pogojena (značilna za človeka kot posameznika), pa so po večini naučena in usmerjena v zadovoljevanje kvalitativne vrednosti gibanja. Pri obeh sta seveda ob doseganju cilja pomembni tudi kakovost gibanja in sam proces doseganja cilja (Videmšek in Pišot, 2007).

Poznamo dva vidika motoričnega razvoja. Eden vključuje razvoj motoričnih sposobnosti, kot so repetitivna moč, eksplozivna moč, gibljivost, koordinacija, hitrost in ravnotežje. Drugi vidik pa predstavlja gibalne dejavnosti, ki jih uvrščamo v tri široke in preletajoče se kategorije. To so stabilnostne, lokomotorne (premikanje iz kraja v kraj) in manipulativne dejavnosti (upravljanje). Vse tri kategorije so prisotne na vseh stopnjah človekovega razvoja, od otroštva pa vse tja do starosti (Zurc, 2008).

Gibalni razvoj pri otrocih vpliva tudi na druga področja razvoja. Če otrok ni dovolj gibalno razvit in močan, ne morem izvajati ustreznih aktivnosti in najobičajnejših nalog, kot je npr. sedenje na stopu ali stoje. Brez ustrezne gibalne moči otrok ne more uporabljati prstov in rok ter biti ustrezno aktiven pri različnih dejavnostih. Telesna razvitost je osnovni pogoj za razvoj učnih sposobnosti, v katere se vključuje. Za telesni razvoj najmlajših otrok je potreben določen čas, v katerem razvijejo ustrezne spretnosti in sposobnosti (Kuzmič, 1998, str. 25).

2.4 Načrtovanje in izvajanje gibalnih aktivnosti v vrtcu

Letni načrt se v vrtcu za posamezno skupino otrok pripravi na podlagi Kurikuluma za vrtce. Pri letnem načrtovanju se upoštevajo posebnosti otrok in vrtca: zanimanja otrok, materialne, kadrovske, geografske, podnebne razmere in tradicija. V skladu z navodili Kurikuluma za vrtca se določi, koliko časa bo namenjenega posameznim predlaganim vsebinam (Videmšek in Pišot, 2007, str. 216).

Pri izvajanju raznih dejavnosti je pomembno, da vzgojitelj otroke spodbuja, usmerja, opogumlja, popravlja, pomaga, jim svetuje, demonstrira ter z njimi sodeluje (Kurikulum za vrtce, 1999, str. 17).

Pri otrocih je temelj motivacije pozitivna vzpodbuda. Vrtec mora otrokom zagotoviti različne dejavnosti v prostoru in na prostem, saj si otroci na tak način razvijajo gibalne sposobnosti in usvajajo gibalne koncepte. Otroci pa si z gibanjem razvijajo tudi svoje intelektualne sposobnosti. V kurikulumu so področja, ki jih vzgojiteljice pri svojem delu razvijajo. Kurikulum za področje gibanja mora biti prilagojen različnim potrebam otrok, njihovim sposobnostim ter interesom, tako da optimalno prispeva k njihovem razvoju in zdravju (Bahovec, 2007, str. 25.).

Namen področja dejavnosti GIBANJE v vrtcu je zagotavljanje raznolikih priložnosti za spodbujanje otrokovega gibalnega razvoja, ki je najpomembnejši in najhitrejši prav v predšolskem obdobju. Gibalni razvoj se v predšolskem obdobju pomembno povezuje s spoznavnim, govornim, telesnim, socialnim in čustvenim razvojem. Napredki na posameznem področju pa se med otroki razlikujejo, zato jim je treba omogočiti, da napredujejo po individualni poti. Za zagotavljanje individualne otrokove poti vzgojiteljice načrtujejo gibalno spodbudno okolje. S postopnim preizkušanjem vedno težjih gibalnih dejavnosti otroci svoje telo vse bolj obvladujejo in se gibljejo vedno bolj nadzorovano, gibalno učinkovito ter samostojno. Ob tem doživljajo ugodje, veselje in zadovoljstvo, si pridobivajo zaupanje vase in gradijo samozavest. V prvem starostnem obdobju otroci ob gibanju najprej zaznavajo in spoznavajo sebe ter svoje okolje in gibanje uporabljajo za komunikacijo ter za pridobivanje izkušenj na spoznavnem področju. Ob tem usvajajo osnovne gibalne spretnosti (spretnosti ohranjanja ravnotežja, premikanja po prostoru ter obvladovanja pripomočkov z rokami in nogami) ter izpopolnjujejo gibalne spretnosti pri samostojnosti in skrbi zase, kot so spretnosti obuvanja, oblačenja itn. V drugem starostnem obdobju se prej omenjenim spretnostim postopno dodajajo tudi sestavljene spretnosti, kot so: plavanje, kolesarjenje, smučanje, rolanje, drsanje, vožnja s poganjalčki ipd. Skozi vse predšolsko obdobje pa otroci poleg grobih gibalnih spretnosti usvajajo tudi drobne gibalne spretnosti. Vzgojiteljice izbirajo različne metode in oblike dela, ki otrokom omogočajo čim večjo samostojnost, spodbujajo raziskovanje, ohranjajo igrivost in hkrati spoznavajo pravila gibanja. Vsaka otrokova igra vključuje tudi gibanje, pri čemer je za gibalni razvoj še posebej pomembna tvegana igra. Pri zagotavljanju ustrezne varnosti tvegana igra omogoča, da otroci splezajo nekoliko višje, se hitreje gibajo, skočijo višje, dlje, globlje ipd. in s tem premagujejo občutek strahu. Pozitivne spodbude in vsakodnevne raznolike gibalne dejavnosti v notranjih prostorih in na zunanjih površinah v vseh letnih časih in ob različnem vremenu omogočajo otrokom priložnosti, da se bodo otroci ustrezno gibalno razvijali, ohranjali in krepili zdravje, se dobro počutili in oblikovali zdrav življenjski slog (Kurikulum za vrtce 2025, str. 34).

Določeni cilji se lahko uresničujejo z različnimi vsebinami, na primer ravnotežje se lahko razvija s kolesarjenjem, z naravnimi oblikami gibanja ali s hojo na hoduljah. Prav tako pa se lahko z

določenimi vsebinami uresničujejo različni cilji, na primer uporaba poligona pri izvajanju naravnih oblik gibanja, kjer se razvijajo koordinacija gibanja celega telesa, moč, ravnotežje itd., ali izvajanje naravnih oblik gibanja v igralnih skupinah, v katerih otroci spoznavajo pomen medsebojnega sodelovanja itd. potrebna pa je uporaba ustreznih oblik in metod dela. Večina ciljev se prepleta skozi leto, v določenem obdobju pa se daje nekoliko večji poudarek določenim ciljem, na primer pozimi se daje večji poudarek spoznavanju zimskih dejavnosti (Videmšek in Jovan, 2002, str. 14, 15).

Površine, kjer se dogaja pretežni del športne vzgoje v vrtcu, so igrišča, osrednji prostor vrtca in športna igralnica. Športna igralnica ni obvezni sestavni del vrtca, saj njeno vlogo večinoma prevzame osrednji prostor (Videmšek, Jovan 2002, str. 39–50).

Pomembno je, da vzgojitelj otrokom pripravlja raznolike gibane dejavnosti (poligon, štefete, delo po postajah) v različnih prostorih, z različno vsebino ter časom trajanja. Pri načrtovanju gibalnih/športnih dejavnosti je izrednega pomena, da je varnost otrok na prvem mestu ter da vzgojitelj otroke navaja na varnosti pri izvajanju dejavnosti, uporabi igral ter rekvizitov in da jih ozavešča o pomenu varnosti ter sprejemanju osebne odgovornosti zanj (Videmšek in Pišot, 2007, str. 279, 280).

2.1 Vzgojiteljeva vloga v vrtcu na področju gibanja

Povzeto po *Kurikulumu za vrtce (2025)*, vzgojiteljica otroke spodbuja in jim omogoča:

1. vsakodnevno gibanje v notranjih prostorih in na zunanjih površinah;
2. usvajanje osnovnih stabilnostnih spretnosti;
3. usvajanje osnovnih spretnosti premikanja telesa, kot so plazenje, lazenje, hoja, tek, skok, plezanje, padec, vrtenje, kotaljenje ipd.;
4. usvajanje spretnosti obvladovanja pripomočkov z rokami in nogami, kot so meti, lovljenje, odbijanje, brcanje, udarci (žog, kije, balonov) ipd.;
5. usvajanje spretnosti, ki so podlaga za vožnjo s skirojem, kolesom, za smučanje, rolanje, plavanje, drsanje idr.;
6. razvijanje gibalnih sposobnosti, kot so koordinacija, ravnotežje, moč, gibljivost, hitrost, natančnost in vzdržljivost;
7. preizkušanje in preverjanje meja svojih sposobnosti prek tvegane igre;
8. premagovanje gibalnih izzivov na sebi lasten način in doživljanje veselja ob gibanju;
9. zmerno do visoko intenzivno gibalno dejavnost;
10. usvajanje gibalnih spretnosti v podporo pri samostojnosti in skrbi zase;
11. razvijanje drobnih gibalnih spretnosti, ki vključujejo prste na rokah in nogah, dlaneh in stopalih ipd.;
12. prilagajanje očesa in usklajevanje gibanja glede na spremembe v prostoru;
13. spoznavanje pomena ohranjanja čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi;

14. spoznavanje gibalnih iger in sodelovanja v igralni skupini, spoštovanja soigralca, dogovorov ipd.;
15. postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti;
16. usvajanje osnovnih prvin ljudskih rajalnih in drugih plesnih iger;
17. seznanjanje in spoznavanje varnega izvajanja gibalnih dejavnosti ter ozaveščanje o skrbi za lastno varnost in varnost drugih.

Vzgojiteljice načrtujejo in vsakodnevno pripravljajo gibalne izzive v notranjih prostorih in na zunanjih površinah. Temu primerno načrtujejo prostor in izbirajo ter postavljajo različne pripomočke. V notranjih prostorih, npr. v igralnici, večnamenskemu prostoru, telovadnici, načrtujejo in izvajajo gibalne dejavnosti. Vzgojiteljice za to postavijo različne pripomočke, uporabijo stopnice in klančine, pripravijo različne čutne poti, tunele, prepreke z elastikami ipd. Načrtujejo tudi priložnosti za rokovanje z raznolikimi strukturiranimi in nestrukturiranimi pripomočki. Na zunanjih površinah otrokom omogočajo gibanje v vseh letnih časih in ob različnem vremenu, in sicer na igrišču (na različnih igralih, vzpetinah, klančinah itn.), v okolici vrtca, na travnikih, v gozdovih (na koreninah, drevesih, drevesnih deblih, štorih itn.), ob vodi in v njej, na snegu, ledu ipd.

Vzgojiteljice načrtujejo dejavnosti, s katerimi otrokom omogočajo usvajanje osnovnih stabilnostnih spretnosti (stoje, stoje na eni nogi, počepi). Vzgojiteljice omogočajo dejavnosti, ki spodbujajo spretnosti premikanja telesa v prostoru, kot so kotaljenje, plazenje, lazenje, hoja, skoki, plezanje. Pri tem otroke spodbujajo, da ta gibanja izvajajo v različnih smereh, ravneh in oseh ter z različnimi hitrostmi in različnimi pripomočki (žogami, palicami, kockami, kiji itn.). Izbirajo različne načine premikanja, kot so skoki v globino, višino, daljino, hoja naprej in nazaj, po klancu navzgor in navzdol, plezanje in plazenje skozi, na, ob, čez, pod različno izbrane in postavljene pripomočke.

Vzgojiteljice omogočajo dejavnosti, ki spodbujajo spretnosti obvladovanja pripomočkov z rokami in nogami (meti od zgoraj, od spodaj, z eno roko, z obema rokama, lovljenje predmetov z obema rokama, zadevanje tarče na mestu ali premikajoče se tarče, odbijanje žoge na mestu, udarjanje žoge z loparjem, brcanje žoge na gol itn.). Pri tem izbirajo med različnimi velikostmi, težami, barvami, oblikami, materiali žog, obročev, balonov, kijev in drugimi vrstami pripomočkov. Gibalne naloge postopno otežujejo tako, da otroci dejavnosti izvajajo npr. najprej na mestu, nato v gibanju; najprej na tleh, nato na klančini ipd.

Vzgojiteljice omogočajo dejavnosti za postopno pridobivanje spretnosti vožnje s skirojem, kolesom, za smučanje, rolanje, plavanje, drsanje idr. V ta namen izbirajo ustrezne terene, pripomočke in orodja. Otroke spodbujajo, da gibalne naloge izvajajo z dominantno in nedominantno roko ali nogo, na sebi lasten način ter iščejo svoje rešitve pri izvajanju dejavnosti.

Vzgojiteljice upoštevajo, da otrok hkrati z usvajanjem različnih gibalnih spretnosti razvija različne gibalne sposobnosti. Na primer, ko usvaja različne gibalne spretnosti (drsa, se vozi s poganjalčkom, skače, rola itn.), hkrati razvija različne gibalne sposobnosti (ravnotežje, koordinacijo, moč itn.). V podporo razvijanju gibalnih sposobnosti vzgojiteljice načrtujejo dejavnosti, pri katerih otroci:

- ohranjajo ravnotežni položaj v mirovanju in med premikanjem, npr. s stojo na eni nogi, v počepu, pri obvladovanju telesa na različnih pripomočkih v mirovanju in v gibanju, z gibanjem po različnih višinah in širinah podporne ploskve, vrtenjem, nihanjem, drsenjem, vožnjami, drsanjem;
- koordinirajo in usklajujejo gibe celega telesa med izvajanjem kompleksnih gibalnih izzivov s premikanjem po prostoru, pravočasnim usklajevanjem gibov, orientiranjem v prostoru, gibanjem ob upoštevanju elementov časa in ritma (npr. hoja po vseh štirih, tek med stožci, ujemanje in metanje žoge, vodenje žoge z ного, ploskanje, dejavnosti s kolebnico);
- razvijajo vse pojavne oblike moči, pri čemer krepijo moč rok, nog in trupa, npr. z dviganjem, potiskanjem, vlečenjem, plezanjem, plazanjem, nihanjem, skakanjem;
- razvijajo natančnost, npr. s ciljanjem z žogo, zadevanjem različnih ciljev;
- razvijajo gibljivost, npr. s predkloni in odkloni, valjanjem, kroženjem, nihanjem z deli telesa;
- razvijajo sposobnost hitrega izvajanja gibov ali odzivov npr. s hitrim tekom, menjavo smeri med tekom, hitro menjavo položajev, spretnostmi izmikanja pri lovljenju;
- razvijajo vzdržljivost na različnih razdaljah, nakloninah, podlagah, npr. s hojo, zmernim tekom, vožnjo s poganjalčkom, kolesarjenjem, rolanjem.

Vzgojiteljice načrtujejo različne oblike gibalnih dejavnosti, ki jih lahko popestrijo z raznolikimi pripomočki. V okviru izvedbenega kurikuluma smiselno načrtujejo in izvajajo različne gibalne minute, gibalne odmore, sprehode, izlete, gibalne dopoldneve/popoldneve, pohode, vadbene ure, tečaje, zimovanja, letovanja ipd. Skrbijo za samostojnost otrok pri vseh gibalnih dejavnostih. Skladno z načrtovanimi cilji izvajajo različne gibalne igre (elementarne igre, igre z žogo itn.), postavljajo gibalne izzive na postajah in poligonih. Izbirajo med oblikami iger v paru, skupini. Z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami poskrbijo tudi, da ne prihaja do večjih zastojev. Otrokom omogočajo uporabo različnih igral, standardnih in improviziranih pripomočkov ter vzpostavljajo pogoje za tvegano igro, ki otroku omogoča gibalno raziskovanje.

Vzgojiteljice dopuščajo in spodbujajo, da otroci spontano iščejo akcijo, preizkušajo različne oblike gibanja v okolju, ki jim je na voljo, in preverjajo meje svojih sposobnosti ter občutijo notranje vznemirjenje. Otrokom omogočajo plezanje po drevesih in igralih, guganje, sankanje, kolesarjenje, rolanje, rolkanje, lovljenje, smučanje, drsanje ipd., pri čemer otroci napredujejo v gibalni učinkovitosti, spoznavajo naravne zakone (padce, zdrse, udarce itn.) in pridobivajo zaupanje vase.

Vzgojiteljice otrokom omogočajo in jih spodbujajo k različni intenzivnosti gibanja, pri katerem lahko prehajajo npr. iz teka v hojo, iz hoje navkreber v tek navzdol ipd., pri čemer se zadihajo in spotijo.

Vzgojiteljice pri spodbujanju samostojnosti otrok, še posebej v prvem starostnem obdobju, otroka opazujejo ter se odzivajo v skladu s tem, koliko zmore sam in koliko ob podpori odraslega. Postopno zmanjšujejo pomoč ter mu omogočajo, da postaja samostojen pri osebni higieni, uporabi jedilnega pribora, oblačenju in preoblačenju. Načrtujejo dejavnosti, pri katerih otroci pridobivajo občutke o svojem telesu in izkušnje o njegovih dimenzijah, npr.: upor telesa pri hoji v vetru, pri vlečenju ali potiskanju predmetov; položaj telesa, ko stopi čez oviro ali se plazi pod njo; dolžina telesa med kotaljenjem, ko je telo iztegnjeno, ter med valjanjem, ko je pokrčeno; napetost telesa, kot je stiskanje prstov v pest; dolžina telesa, ko pokrči in iztegne noge ali roke. Otrokom omogočajo bosonogo gibanje po različnih površinah, podlagah, nakloninah, v notranjih in zunanjih prostorih, s čimer otroci oblikujejo stopalni lok in razvijajo stopalne mišice.

Za usklajevanje drobnih gibov prstov rok in dlani vzgojiteljice načrtujejo gibalne dejavnosti, med katerimi otroci usvajajo spretnosti premikanja zapestja, roke in prstov, npr.: risanje, pisanje, mečkanje, gnetenje, trganje, vstavljanje, zapenjanje, rezanje, prepogibanje, vezanje, obuvanje, sezuvanje, oblačenje, lovljenje žoge. Pri tem vzgojiteljice načrtujejo dejavnosti, ki vključujejo različne predmete (npr. paličice, kroglice, vrvice, krpice) in snovi (npr. voda, mivka, pesek). Za usklajevanje drobnih gibov prstov in stopal pa načrtujejo gibalne dejavnosti, pri katerih otroci usvajajo spretnosti s stopali in prsti na nogah, npr. prijemanje predmetov s prsti na nogah. Vzgojiteljice načrtujejo gibalne dejavnosti, v katerih se otrok zaveda prostora, kjer se telo giblje, in načina, kako se telo giblje. Ob tem mu omogočajo opazovanje in zaznavanje različno oddaljenih in premikajočih se predmetov in oseb, ki so v vzporednem vidnem polju oz. ob straneh ali se očesu primikajo in odmikajo z različno hitrostjo, smerjo, intenzivnostjo (žoga, ki jo otrok želi uloviti, ali vrstnik, ki ga otrok skuša ujeti itn.).

Vzgojiteljice otrokom omogočajo usvajanje osnovnih prvin ljudskih, rajalnih in drugih plesov in plesnih iger, tako da otroci gibanje povezujejo z elementi ritma, prostora in časa.

Vzgojiteljice pri vseh gibalnih dejavnostih skrbijo za zagotavljanje otrokove igrivosti. Pri gibalnih igrah so še posebej pozorne na prepoznavanje in postavljanje otrokovih lastnih meja, spoštovanje in upoštevanje meja vrstnikov oz. drugega, kakor tudi, da otroci zaprosijo za pomoč ali da drug drugemu pomagajo. Gibalne dejavnosti z vrstniki in drugimi naj otroci doživljajo kot prijetno izkušnjo. Otrokom naj omogočijo, da zaznajo svoj napredek in ga doživljajo kot uspeh ne glede na dosežke vrstnikov.

Vzgojiteljice otroke spodbujajo k različnim gibalnim dejavnostim tudi z namenom ohranjanja in krepitev zdravja. Spodbujajo jih k prepoznavanju občutkov in zaznavanju, kaj telo potrebuje

za dobro počutje. Otrokom vsakodnevno omogočajo gibanje in veliko časa za igro, ki naj jim prinaša veselje in zadovoljstvo (Kurikulum za vrtce 2025, str. 35–37).

2.5 Kompetence in vloga vzgojiteljev v vrtcu na področju gibanja

Razdevšek Pučko (2004), pove, da se kot odgovor na oblikovanje učiteljevega lika v zadnjem obdobju uveljavlja pojem kompetence, ki ne pove le, kaj naj bi posameznik znal ali katere predmete absorbiral v svoje študiju, ampak kaj v resnici obvlada v teoriji in kaj je sposoben narediti v praksi.

Vzgojitelji v vrtcu pogosto bolje razumejo svoje delo kot tisti med nami z doktorskim nazivom – morda zato, ker mlajših učencev, otrok, ne zanima, kako visoke šole so obiskovali vzgojitelji, koliko knjig so napisali, ampak hitro začutijo, ali so ti učitelji, vzgojitelji pristni. To pristno presojanja majhnih otrok pogloblja prepričanje, da je vzgojiteljeva osebnost ključnega pomena na vsaki stopnji izobraževanja (Palmer, 2001, str. 6).

Kompetence pomenijo zmožnost uporabe znanja, osebnostnih lastnosti, sposobnosti, spretnosti, odnosov, veščin, izkušenj ter motivacije, da posameznik na lasten način uspešno in učinkovito opravi pričakovano delo ali vlogo (Retar, Plevnik in Kolar, 2013, str. 83).

Na področju vodenja gibalnih dejavnosti se kompetence izražajo v pristopih, načinih dela, odnosih, vrstah ter v oblikah posredovanja vsebin gibalnih dejavnosti otrokom v predšolskem obdobju (Retar in Lepičnik Vodopivec, 2017, str. 18).

2.5.1 Splošne kompetence vzgojiteljev

Naloga vzgojitelja ni le ta, da poskrbi za ustrezno varstvo predšolskih otrok, temveč je mnogo širša, in sicer: optimalni razvoj otroka, torej njegovih gibalnih, čustvenih, spoznavnih in socialnih sposobnosti ter lastnosti. V tako pomembni vlogi pa je lahko le odrasla oseba, ki je primerno strokovno izobražena (prav tam). Splošne ali generične kompetence so neodvisne od predmetov in kroskurikularne. Nanašajo se na delo vzgojitelja, na komunikacijo, timsko delo, spretnosti pridobivanja znanja, vseživljenjsko učenje, hkrati pa zajemajo tudi osebnostno in interpersonalno področje (Razdevšek Pučko, 2004, str. 59).

Splošne kompetence učiteljev in vzgojiteljev so kompetence oziroma zmožnosti, ki naj bi jih imel in izkazoval vsak uspešen vzgojitelj ali učitelj ter so vsem skupne. Predstavljajo skupni jezik v dialogu vseh zainteresiranih (Marentič Požarnik, 2007, str. 46).

Tako Videmšek in Pišot (2007, str. 281) menita, da je vzgojitelj uspešen, ko:

- otrokom omogoči izbiranje, raziskovanje in odkrivanje izvirnih rešitev, nalog,
- opazuje in spremlja otrokov razvoj,
- ustvari sproščeno, prijetni in zaupno razpoloženje,
- otroku pomaga, da zazna svoj napredek,

- spodbuja, usmerja, demonstrira, popravlja, svetuje, pomaga, sodeluje,
- vsem otrokom omogoči čim večjo aktivnost,
- uporablja raznovrstne metode in oblike dela ter različne pripomočke,
- ustvari tesno povezavo med vrtcem, starši in otroci,
- z otroki se pogovarja o uspehu, porazu, »športnem« vedenju in
- poskrbi za varnost otrok.

Med splošne kompetence, Kovač, Sloan in Starc (2007; povz. po Kračun, 2010) štejejo, da vključujejo tudi:

- mentorstvo,
- timsko delo,
- uporabo tujega jezika,
- uporabo teorije v praksi in
- druge podobne spretnosti.

2.5.2 Specialne kompetence vzgojiteljev

Predmetno specifične kompetence se nanašajo na posamezne predmete in gre za različne vrste pismenosti (jezikovna, matematična, informacijska, naravoslovna ...), splošne pa se nanašajo na komunikacijo, timsko delo, spretnosti, pridobivanja znanja, vseživljenjsko učenje, zajemajo torej osebno in interpersonalno področje (Razdevšek Pučko, 2004, str. 58).

Med ključne specifične kompetence so uvrščeni: učinkovito komuniciranje z otroki, oblikovanje varnega učnega okolja, razvijanje strategij za motiviranje, ustvarjalno izbiranje didaktičnih pripomočkov, učinkovito razvijanje gibalnih sposobnosti, prepoznavanje gibalnih potreb ter pričakovanj otrok in njihovo uresničevanje, prepoznavanje gibalno nadarjenih otrok ter prilagajanje njihovim posebnostim, sodelovanje s starši otrok ter drugimi osebami, ki so odgovorni za otroke, sodelovanje s športnimi strokovnjaki in prenašanje ter uvajanje primerov dobrih praks v lastno delo (Retar in Lepičnik-Vodopivec, 2017, str. 19).

Predmetno specifične kompetence, ki bi jih moral imeti vsak vzgojitelj:

- znanje o vzgojnih in izobraževalnih konceptih, njihovih filozofskih in zgodovinskih temeljih ter družbeni pogojenosti,
- poznavanje, razumevanje, usmerjenost v inkluzivno, nediskriminativno delo, multikulturalnost, razvijanje spodbudne, strpne in skrbne skupnosti,
- uporabljanje ustreznih strategij za soočanje z neprimernim vedenjem, agresivnostjo in konflikti,
- učinkovito sodelovanje z družino in drugimi posamezniki in institucijami, ki so odgovorni za posameznika ter

- poznavanje, razumevanje in upoštevanje institucionalnih okvirov delovanja vzgojno-izobraževalnih institucij in strategij razvijanje kakovosti v vzgoji in izobraževanju (Hozjan 2010; povz. po Rak, 2011).

Iz Kurikuluma za vrtce (str. 36) se specifična kompetenca vzgojitelja na področju gibanja pokaže v sposobnosti načrtovanja, izvajanja in spreminjanja gibalnih dejavnosti za celostni razvoj otrokovih gibalnih sposobnosti in spretnosti ob upoštevanju individualnih razlik in varnosti. Gre torej za kombinacijo strokovnega znanja o gibanju, pedagoškega načrtovanja in praktične izvedbe, ki omogoča, da gibalne aktivnosti niso naključne, temveč premišljene in usmerjene v otrokov celosten razvoj.

2.6 Vloga vzgojiteljev pri ustvarjanju gibalnih kompetenc otroka

Vzgojiteljice in športni pedagogi, ki ponekod že skrbijo za programe športne vzgoje v vrtcu, naj bi otroku nudili razmere, v kakršnih bo lahko uresničil svoje temeljne pravice, ki izhajajo iz njegovih potreb. Potrebi po gibanju in igri pa sta nedvoumno otrokovi temeljni potrebi, česar se moramo zavedati vsi, ki kakorkoli delamo s predšolskimi otroki (Videmšek in Visinski, 2001).

Pomembna vloga vzgojitelja je, da nudi otrokom ustrezne izzive, jih vodi na osnovni ustreznih strategij, ki omogočajo vsem otrokom, da se udeležujejo gibalnih dejavnosti sproščeno, brez strahu pred neuspehom ali zavrnitvijo (Videmšek in Pišot, 2007, str. 277).

V novem Kurikulumu za vrtce (2025) v načelih strokovne utemeljenosti zasledimo tudi poudarek na vzgojiteljičinem pogledu na otroka kot kompetentnega posameznika.

Vzgojiteljeva vloga ni samo v tem, da poskrbi za ustrezno varstvo predšolskih otrok, ampak je mnogo širša: optimalni razvoj otroka, torej njegovih gibalnih, spoznavnih, čustvenih in socialnih sposobnosti in lastnosti. V tako pomembni nalogi pa lahko nastopa le odrasla oseba, ki je primerno strokovno izobražena (Videmšek in Pišot, 2007, str. 272).

Pomembno je, da pri gibalnih dejavnostih vzgojitelj otroke:

- spodbuja, usmerja, jim pomaga ter sodeluje z otrokom,
- zna ustvariti sproščeno, prijetno ter zaupno razpoloženje,
- dejavnosti načrtuje na osnovi otrokovega razvoja in njegovih potreb,
- skrbi tudi za izrazito gibalno nadarjene in gibalno šibke otroke,
- spodbuja otroke, da se vključujejo v različne zvrsti športno vzgojnih dejavnosti,
- uporablja raznolike metode in oblike dela ter različne pripomočke,
- vsem otrokom omogoča čim večje aktivnosti,
- organizira dejavnosti, ki so različne po vsebini, trajanju, prostoru ter vlogi otroka,
- poskrbi za varnost otrok (Videmšek in Pišot, 2007, str. 281).

Vzgojitelj ima v razvoju otroka in procesu usvajanja gibalnih kompetenc izredno pomembno vlogo, saj sta sodobni življenjski slog in okolje, v katerem živi današnji otrok, žal vse prej kot spodbujevalno za usvajanja gibalnih kompetenc. Vzgojitelj se mora zavedati, da neustrezno usvojeni elementarni gibalni vzorci negativno vplivajo na nadgradnjo gibalnih stereotipov in posledično neustrezno in neredno gibalni/športno aktivnost v odraslosti. Vzgojitelj mora otroku zagotoviti ustrezno okolje za skladen gibalni razvoj. Tako bo otrok pridobil potrebne temeljne gibalne kompetence za zdravo življenje in uspešno zoperstavljanje vsakdanjim zahtevam. Otroku mora vzgojitelj zagotoviti možnost stopiti na igrišče, v naravo in se tam srečati z najrazličnejšimi gibalnimi/športnimi aktivnostmi z vrstniki (Pišot idr. 2010, str. 15–25).

Muhič (2011) je v svoji raziskavi na osnovi nabora specifičnih kompetenc, ki so se pojavile v matriki faktorkega sklopa pri posameznih dobljenih faktorjih, poimenoval sedem skupin kompetenc, ki naj bi jih imel vzgojitelj v vrtcu za strokovno in kvalitetno delo na področju športa:

- usposobljenost za strokovno pomoč otrokom pri pridobivanju njihovih spretnosti in znanj na področju športa,
- poznavanje naravoslovnih vidikov športa,
- usposobljenost za načrtovanje, izvajanje in analizo športnih dejavnosti,
- poznavanje družboslovnih vidikov športa,
- usposobljenost za povezovanje področja športa z ostalimi področji v vrtcu,
- poznavanje telesnega in motoričnega razvoja otrok in
- usposobljenost za prikaz/demonstracijo posameznih športnih prvin.

2.7 Predšolska športna vzgoja

Predšolsko obdobje je obdobje, ki ga morajo tako starši kot vzgojitelji in učitelji čim boljše izkoristiti. Otroku moramo nuditi čim več gibalnih izkušenj in ga usmerjati v različne aktivnosti. S tem bomo posredno vplivali na prave odločitve otroka.

Gre za obdobje, kjer naj vsak otrok pridobi čim bolj pestro, raznoliko in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova za kasnejša in zahtevnejša gibalna znanja. Zavedati se moramo, da v najzgodnejšem razvojnem obdobju otrok najlažje osvoji neko gibalno dejavnost kot v kasnejšem razvojnem obdobju. Kar se v tistem trenutku ni naučil oz. je zamudil, bo kasneje težje nadoknadil. Gre za osnovni temelj, kjer hkrati vpliva na otrokov celostni razvoj in ga vključuje v različne športne zvrsti v nadaljnjem življenju, predvsem pa mu daje vzpodbudo, da mu šport postane ena izmed pomembnejših sestavin kakovosti življenja v vseh starostnih obdobjih.

V današnjem času večina predšolskih otrok obiskuje vrtec. Le redki ostanejo v varstvu doma pri dedkih in babicah ali pa za otroke skrbi kdo drug. Vrtci so vzgojno-izobraževalne ustanove

in zelo vplivajo na otrokov razvoj. Kurikulum za vrtce določa številna področja za delovanje vrtca, ki so potrebna tako za razvoj otroka kot priprave na šolo. V vrtcu si otrok pridobi raznovrstne izkušnje in spoznava vzgojno okolje. Poleg tega pa kurikulum obsega tudi področja športne vzgoje. Vrtec omogoča in mora omogočiti otrokom, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in zunaj spoznavajo in razvijajo gibalne sposobnosti ter tako usvojijo tudi gibalno znanje. S tem pa se razvijajo še druga področja, ki sodijo v otrokov razvoj.

Naloga vzgojitelja je, da otrokom nudi in omogoča takšne dejavnosti, da se otrok ob njih počuti sproščeno ter da jih brez strahu in zadržkov tudi opravlja. Z njimi se mora igrati, jim pomagati in jih ob določenih napakah tudi popravljati. Hkrati pa mora otroke spodbuditi, da sami na različne načine rešujejo probleme, ki nastajajo pri različnih gibalnih dejavnostih.

Posebno pozornost morajo nameniti otrokom, ki so nadarjeni, in tistim, ki so gibalno manj spretni. Pri izpeljavi določenih gibalnih dejavnosti morajo uporabljati različne organizacijske metode (poligon, delo po postajah, štafetne igre ...) ter oblike dela, poleg tega pa morajo poskrbeti, da so otroci pri tem čimbolj aktivni.

Kurikulum za vrtce poudarja otrokovo iskanje lastne poti pri reševanju gibalnih problemov. Na ta način razvijamo otrokovo ustvarjalnost in mišljenje. Pomembno je, da se tega načela držimo tudi na urah organizirane vadbe (Videmšek in Karpljuk, 1999).

2.8 Oblike dela pri predšolski športni vzgoji

Pri predšolski športni vzgoji uporabljamo naslednje oblike dela (Videmšek in Pišot, 2007): skupinsko obliko, vadbo po postajah, vadbo z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami, igralne skupine, frontalno obliko, poligon, štafete in individualno obliko. katero obliko dela bomo uporabili pri predšolski športni vzgoji, je odvisno od starosti in sposobnosti otrok. Otroci različno sprejemajo informacije, zato moramo otrokom vadbo prilagoditi.

2.8.1 Skupinska oblika

Gre za obliko, pri kateri je celotna vsebina razdeljena na več manjših skupin, katere opravljajo določene gibalne dejavnosti. Glede na njihove značilnosti, sposobnosti in znanja otroke razvrstimo v homogene ali heterogene skupine. Takšna vadba zahteva veliko stopnjo samostojnosti, zato pride v poštev pri starejših predšolskih otrocih. Pri mlajših organiziramo le dve do tri skupine. Skupinska oblika vadbe zahteva od učitelja veliko zavzetosti in mobilnosti, saj je stopnja otrokovega predznanja precej nizka, gibalne sposobnosti so slabše razvite, težave pa so tudi pri samem komuniciranju.

2.8.2 Vadba po postajah

Uporabljamo jo, ko želimo določeno dejavnost utrditi, da bi jo otroci trajno usvajali. Na eni postaji posredujemo nove vsebine, zato mora biti pri tej postaji navzoč učitelj, pri ostalih postajah pa otroci znanje le utrjujejo, učitelj jih le opazuje. Gibalne dejavnosti organiziramo

tako, da je njihova vsebina na različnih vadbenih mestih sorodna ali pa različna. Vadba na vsaki postaji ponavadi traja od 2-5 minut. Pri tej obliki vadbe moramo biti pozorni na:

- označitev vadbenih mest z različnimi liki iz vsakdanjega življenja,
- pozornost pri pripravljanju in pospravljanju športnih pripomočkov na posameznih vadbenih mestih,
- predstavitev vsebine gibalnih nalog na postajah (uporaba učnih kartonov),
- logično razporejenost vadbenih mest po prostoru,
- nenavajenost otrok pri izvajanju tega načina dela, zato oblikujemo manj postaj,
- naznanitev začetka in konca vadbe s ploskom ali dvigom roke, redko s piščalko,
- menjavanje mest pri vadbi, saj ta poteka v smeri urinega kazalca,
- organizacijo tekmovanja, kjer to poteka znotraj vadbenih mest ali med skupinami,
- da na eni postaji prosto izvajajo različne naloge in s tem pokažejo svojo ustvarjalnost ali pa se odločijo za počitek.

Otroke razdelimo v več skupin, te pa hkrati izvajajo več nalog. Skupine so lahko homogene ali heterogene, odvisno od načrta vadbe. Heterogene skupine uporabljamo pri podajanju novih učnih vsebin, saj tako lahko dosežemo, da boljši otroci pomagajo slabšim, homogene skupine pa uporabljamo za utrjevanje gibalne dejavnosti. Boljšim skupinam dajemo zahtevnejše naloge, slabšim pa enostavne in preproste. Pri tekmovanju otroke razdelimo v heterogene skupine, z namenom, da imajo vsi enake možnosti za zmago.

2.8.2.1 Vadba z dopolnilnimi in/ali dodatnimi nalogami

Tudi to vrsto vadbe uporabljamo za utrjevanje, zlasti če hočemo otroke z dopolnilnimi nalogami pripraviti do končne izvedbe. Dodatno nalogo postavimo za tiste otroke, ki neko prvino že obvladajo in hočejo le izboljšati znanje, dopolnilna naloga pa pripomore k boljši izvedbi glavne naloge. Drugače pa je ta vrsta oblike dela zelo učinkovita, hkrati pa omogoča veliko individualizacijo.

2.8.2.2 Igralne skupine

Izbiramo predvsem takšne igre, v katerih lahko hkrati sodelujejo vsi otroci, znotraj te skupine pa ima vsak otrok svojo vlogo. Igre so izbrane glede na starost in število otrok, njihove sposobnosti, znanje in prostor. Potreba po igri je za otroka ena izmed glavnih otrokovih potreb, zato je ne smemo zanemariti. Z igro razvija svoje gibalne sposobnosti, pridobiva nova znanja, igra pa ima tudi velik vpliv na socialni in čustveni razvoj.

2.8.3 Frontalna oblika

Pri tej obliki razlagamo, demonstriramo vsem otrokom hkrati. Izvaja se tradicionalno sklenjeno ali pa sodobno navezano. Vsebino, količino in postopke izbiramo glede na povprečje vse skupine, zato je za nekatere otroke premalo ali pa preveč zahtevna. Predšolski otroci težko izrazijo in zadovoljijo svoje potrebe po gibanju. Poleg tega pa je prikrajšana še radovednost, raziskovalni duh, domišljija ter neodvisno mišljenje in ustvarjalnost. Ta oblika nam omogoča

tudi nadzor nad vsemi otroki in lažje delo. Posledica tega je, da lažje izbiramo gibalne naloge, da hkrati zaposlimo vse otroke. Pozitivni lastnosti frontalne oblike pa sta, da je ta gospodarnejša in da prihrani na času za različno demonstracijo in razlago vsebin.

2.8.3.1 Poligon

Je oblika vadbe, kjer ga postavimo ob robu telovadnice v obliki kroga. Lahko ga postavim tudi v dva poligona pod pogojem, če imamo na isti vadbeni uri dve skupini otrok, ki sta si različni po znanju, sposobnostih ali starosti. Naloge otroci izvajajo v koloni, kjer se neprekinjeno pomikajo naprej po pripravljenih nalogah. Vsebina poligona mora biti otrokom poznana in preprosta. Zelo dobro je, da se poligon na vsake toliko časa spremeni oziroma postavimo različico posamezne naloge, ki je bila postavljena v osnovi. Pri izvajanju poligona lahko pride do zastojev, zato je dobro, da otroke porazdelimo, da začnejo vaditi na različnih mestih. Za isto nalogo postavimo več vzporednih vadbenih mest, če pride do nezaželenih zastojev. Zaradi preproste oblike dela, je poligon manj učinkovit in tako ne more izražati individualizacije.

2.8.3.2 Štafete

So del vadbene oblike dela, ki so bolj primerne za starejše predšolske otroke. Uporabljajo se v glavnem delu ure, na stopnji utrjevanja, lahko pa organiziramo tudi tekmovanje. Otroke razdelimo v več skupin, kolon, seveda pa je vse to odvisno od števila učencev, velikosti prostora in vsebine gibalnih nalog. Skupine oziroma kolone ne smejo biti preveč velike, ker s tem otroci niso dovolj aktivni. Velike so le v primeru, da so naloge zelo težke in intenzivne tako, da se otroci lahko spočijejo pred naslednjim poskusom.

2.8.3.3 Individualna oblika

Ta oblika se izvaja znotraj frontalnega ali skupinskega dela tako, da lahko hodimo od otroka do otroka, ga spodbujamo, popravljamo napake pri izvajanju, hkrati pa se vsakemu otroku čimbolj posvetimo. Tudi tej obliki se ne smemo preveč posvečati, saj otroke prikrajšamo in jih ne pritegnemo v socialno interakcijo.

2.9 Metode dela pri predšolski športni vzgoji

V predšolski športni vzgoji uporabljamo tri metode dela. Te so demonstracija, razlaga in pogovor. Najučinkovitejša in najpogostejša je metoda demonstracije. Gre za metodo, kjer pokažemo določeno nalogo, katero želimo otroke naučiti. S tem dobijo otroci jasno sliko o novem gibanju, hkrati pa se jo lažje zapomnijo in predstavljajo, če jo vidijo. Ponavadi demonstracijo odvodi učitelj, lahko pa tudi otrok na podlagi učiteljeve razlage. Demonstracijo morajo videti vsi otroci, zato morajo stati na mestu, kjer dobro vidijo svojega učitelja. Prva demonstracija mora biti izvedena v celoti brez prekinitev ter v takšni hitrosti, kot se bo izvajalo gibanje. Druga demonstracija pa naj bo počasnejša, s poudarkom na elementih, ki jih otroci težje izvajajo. Pazljivi moramo biti na demonstriranju napak v gibanju, da otroci dobijo predstavbo o pomanjkljivostih v svojem gibanju.

Po Rajtmajerju (1990) je pri športni vzgoji predšolskih otrok potrebno pojem demonstracije razumeti še mnogo širše, kajti ne gre le za demonstracijo gibanja, temveč tudi za demonstracijo celotnega dela in življenja. Gre za način komuniciranja med vzgojiteljem in otroki ter med otroki.

Metodo razlage najpogosteje uporabljamo pri opisovanju, pojasnjevanju in popravljanju določenih gibalnih nalog. Opisovanje največkrat uporabljamo neposredno pred demonstracijo. Gibanje naj bo opisano po istem vrstnem redu, po katerem se resnično izvaja. Pojasnjevanje pa se uporablja po izvedbi demonstracije v primerih, ko je potrebno otrokom posredovati dopolnilno informacijo o gibanju, ki ga izvajajo. Popravljanje pa temelji na razlagi, katera odpravlja napake pri izvajanju neke gibalne naloge. Razlaga mora biti kratka, jedrnata in razumljiva vsem otrokom. Če je otrok mlajši, mora biti razlaga krajša. Da bo razlaga čim bolj uspešna, moramo postopoma vpeljevati nove pojme in izraze, dobro pa je tudi, da čustveno obarvamo govor, da otroke čimbolj motivira.

Kot tretja metoda se predstavlja še pogovor, kjer gre za vzpostavitev interakcij med otroki in odraslimi. Učitelj mora dajati zgled za prijetno in prijazno komunikacijo, otroci pa se morajo naučiti pozorno in pazljivo poslušati. Poleg čustvenega, socialnega in spoznavnega razvoja ter sposobnost poslušanja, otroci razvijajo še jezikovno sposobnost (Videmšek in Karpljuk, 2000).

2.10 Zgradba vadbene ure

Vsaka vadbena ura je sestavljena iz uvodnega (pripravljalnega), glavnega in sklepnega dela (Videmšek in Pišot, 2007). Uvodni del traja predvidoma 5 minut in zajema različne lokomotorne dejavnosti (hoja, tek ...), s katerimi poživimo otrokov krvni obtok, ustvarimo veselo razpoloženje v skupini in otroke spodbudimo k vadbi. Izbiramo enostavne, že znane gibalne naloge, ki so otrokom poznane. K uvodnemu delu sodijo še gimnastične vaje, ki pa trajajo do 8 minut, odvisno od starosti otrok. Otroci jih izvajajo samostojno, v paru, z različnimi športnimi pripomočki ali pa ob glasbeni spremljavi.

Pistotnik (1997, v Videmšek in Visinski, 2001) navaja definicijo, da so gimnastične vaje skonstruirane gibalne naloge, kjer je namen z natančnim izpopolnjevanjem časovnih in prostorskih elementov gibanja doseči želeni gibalni vpliv na gibalni ustroj človeka.

Cilji gimnastičnih vaj naj bi vplivali na (Videmšek in Jovan, 2002):

- spoznavanju in izvajanju različnih kompleksov gimnastičnih vaj,
- razvijanju koordinacije gibanja celega telesa,
- razvijanju ravnotežja, moči in gibljivosti,
- razvijanju osnovnih gibalnih konceptov oziroma shem.

Gimnastične vaje se izvajajo po logičnem zaporedju od ramenskega obroča, rok, hrbtenice, kolkov do nog in stopal. Tako otroci spoznavajo osnovne prvine gibanja, smeri, hitrosti

amplitude, ritma, kar prispeva k sami koordinaciji gibanja. Otroci izvajajo gimnastične vaje v frontalni obliki, ker gre za najmanj zahtevno obliko posredovanja gimnastičnih vaj. Otroci so poljubno razporejeni po prostoru, da imajo vsi dovolj prostora za izvajanje gimnastičnih vaj. Obrnjeni so proti učitelju v čelni postavitvi. Večinoma gimnastične vaje vodi učitelj tako, da jih izvajajo vsi otroci hkrati. Pri mlajših otrocih uporabljamo besede gor, dol, naprej, nazaj, pri starejših pa si pomagamo s štetjem. Paziti je potrebno, da učitelj ne govori preveč monotono in da gimnastične vaje demonstrira s prostora, ko ga vsi otroci lahko vidijo. Gimnastične vaje lahko popestrimo tako, da učitelj otrokom na preprost način razloži pomen gimnastičnih vaj, zraven uporabljajo več vrst pripomočkov (žoge, kolebnice ...) ali pa vključi glasbeno spremljavo.

Za glavni del uporabljamo naravne oblike gibanja (hoja, tek, plazenje ...), kompleksnejše športne dejavnosti (igre z žogo) in ritmično plesne dejavnosti. Čas trajanja glavnega dela je dobrih 20 minut. Tu se vključuje tudi tekmovanje, ki pa je mišljeno le za popestritev ure, ne pa, da se izvaja kot glavni proces vadbene ure. Zaključni del vadbene ure je namenjen za umiritev stanja otrok po določenih obremenitvah, ki so potekale v glavnem delu vadbene ure (Videmšek in Pišot, 2007).

2.11 Didaktična načela predšolske športne vzgoje

Pri samem izvajanju predšolske športne vzgoje je potrebno upoštevati didaktična načela, da lahko otroci lažje izvajajo neko športno dejavnost oziroma nalogo. Rajtmajer (1990, v Videmšek in Pišot, 2007) navajata naslednja didaktična načela:

Načelo primernosti in akceleracije

Razvoj otroka je od dojenčka do predšolskega obdobja izredno hiter. Razvija se tako gibalni, telesni, spoznavni, čustveni kot socialni razvoj. Prav zaradi hitro razvijajočega obdobja otroka moramo upoštevati načelo primernosti, kar pomeni, da moramo vsebine in oblike dela prilagoditi otrokovi biološki starosti. K temu sledi še upoštevanje načela akceleracije, s katerim smo pri izbiri gibalnih dejavnosti nekoliko pred resnično stopnjo otrokovega razvoja.

Načelo individualnosti

Pri predšolski športni vzgoji je potreben velik poudarek individualizacije. Otroka je potrebno spodbujati, da pride sam do rešitve problema neke gibalne naloge. S tem postane gibalna naloga sredstvo za samostojno reševanje gibalnih vzorcev, hkrati pa vpliva tudi na druga področja otrokovega razvoja. Za spremljanje individualne odzivnosti otroka v gibalnih okoliščinah je potrebno o njem zbrati čim več informacij, proučevati je potrebno njegove odzive na določeno gibalno dejavnost. Posebej je potrebno pomagati podpovprečnim otrokom in spodbujati najboljše otroke, da hitreje razvijajo gibalne sposobnosti. Posebno pozornost je potrebno nameniti gibalnim in drugim sposobnostim.

Načelo interesa, doživljanje in motivacije

Pri predšolski športni vzgoji je še posebej pomembna čustvena naravnost, saj se brez nje otrok noče vključiti v gibalno aktivnost. Naloga športnega pedagoga je, da otrokom zbudi interes do gibalnih dejavnosti in z ustrezno motivacijo spodbuja otrokovo zanimanje do gibalnih dejavnosti. Če ga bomo silili z dejavnostjo, bo otrok lahko dobil nek odpor do vadbe. Otroci se pri gibalnih dejavnostih odziva zelo čustveno, kar je lahko pozitivno ali negativno. S tem se interes za neko gibalno dejavnost pojavi ali pa ne. Obstaja veliko sredstev za motivacijo otrok, ki jih lahko uporabimo pri športni vadbi. To so: vključevanje glasbe, uporaba improviziranih pripomočkov, poistovetenje z idoli, itd.

Načeli vodenja

Načelo aktivnosti otroka

Temeljni otrokovi potrebi sta potrebi po gibanju in igri. Zaradi tega morajo biti zagotovljene ustrezne razmere, ki omogočajo dobro počutje otroku. To so ustrezni materialni pogoji (prostor, športna orodja, pripomočki), prijetni odnosi med otrokom in učiteljem ter ustrezen izbor vsebin.

Vodilna vloga vzgojitelja

Poleg tega, da mora vzgojitelj skrbeti za ustrezno varstvo otrok, mora poskrbeti tudi za optimalni razvoj njegovih gibalnih, čustvenih in socialnih sposobnosti. K temu sledi, da mora biti učitelj in vzgojitelj ustrezno strokovno izobražen.

Načelo socializacije

Poleg razvijanja individualne sposobnosti je potrebno otroka pripraviti na življenje v nekem družbenem okolju. Tako imamo v predšolski športni vzgoji na voljo več možnosti. Ena izmed prvih je postopna socializacija motiva dosežkov, kjer gre za tekmovanje oziroma sodelovanje. Že v drugem letu se pojavi predtekmovalna oblika. Gre za avtonomni motiv otroka po dosežku. Postopoma pa se začne otrok privajati z dosežki drugih otrok.

Drugi pomembni dejavnik socialnega sodelovanja je posnemanje. Poleg gibalne dejavnosti otroci posnema tudi čustva in medsebojne odnose ljudi, še posebej je uspešen v posnemanju besed in kretenj, ki so sestavni del razvoja govora.

Prijateljstvo je oblika, ki jo učinkovito spodbujamo z gibalnimi dejavnostmi. Razvije se v odnosu nad podrejenostjo in dominantnostjo, kaže pa se pri kolektivnih gibalnih dejavnostih.

Med izvajanjem gibalnih dejavnosti pride do različnih socialnih stikov. Otroci se igrajo v skupinah, kjer pride do medsebojnega sodelovanja. Vodje skupine so običajno gibalno sposobnejši in inteligentnejši otroci, ki so tudi telesno dobro razviti.

Se pa v športni vzgoji uporabljajo tudi druge socialne oblike vedenja, kot so krutost, sočustvovanje, nagajivost, nevoščljivost, zato je to načelo zelo kompleksno.

Načelo sistematičnosti in postopnosti

Gre za načelo, kjer je še posebej pomembno, da zna učitelj logično uvrščati vsebine po otrokovem gibalnem predznanju, sposobnosti in zrelosti otroka. Otroci morajo najprej obvladati naravne oblike gibanja, da lahko kasneje preidejo na sestavljeno gibanje.

Pri tem načelu se je treba držati naslednjih pravil:

- od bližnjega k oddaljenemu,
- od enostavnega k sestavljenemu,
- od lažjega k težjemu, od znanega k neznanemu.

Načelo nazornosti

Temelji na čustvenem doživljanju otroka pri opazovanju in izvajanju gibanja. Če otroci sprejemajo čim več čustvenih področij pri metodi demonstracije in razlage, tem lažje si ustvarjajo neko predstavo o gibanju. Vendar mora biti tudi sam dejaven. Način demonstriranja in razlage gibanja je močno odvisen od razvojne stopnje otrok.

Načelo povezanosti gibalnega razvoja otroka z njegovim spoznavnim, čustvenim in socialnim razvojem

Predšolska športna vzgoja ima pomembno integracijsko vlogo v otrokovem razvoju. Tako razvija gibalne kot tudi spoznavne, čustvene in socialne sposobnosti. Mlajši kot je otrok, lažje vplivamo na razvoj različnih področij. K temu sledi, da je zato potrebna ustrezna in strokovno vodena gibalna dejavnost.

Načelo racionalizacije in gospodarnosti

Predšolska športna vzgoja ne sme biti neracionalna, saj je za otroke nezanimiva in nepriljučna. Racionalizacija pa je povezana z materialnimi pogoji in našimi sposobnostmi v iskanju izvirnih rešitev pri izbiri in načinu izvajanja gibalnih dejavnosti.

2.12 Okolje

Med dejavnike okolja uvrščamo življenjski stil, prehranjevanje, bolezni in gibalno dejavnost. Vpliv okolja pri otroku lahko pusti negativne posledice, zato se moramo potruditi, da otroku zagotovimo vsebinsko bogato, raznoliko in stimulatивно okolje, ki zagotavlja razvojne spodbude. Okolje delimo na primarno (rojstno in okolje, ki ga otrok najprej zazna) in sekundarno (ni vezano na družino: prijatelji, vrtec in vrstniki). Primarno okolje: vanj so vključeni starši in sorodniki ter njihova vzgoja in vpliv na otroka. Sekundarno okolje: je za otroka novo

okolje, ki pa vedno ne deluje tako primarno, tukaj se naučijo drugačnih vzorcev (Pišot, Šimunič, Štihec, Videmšek in Zajec, 2010, str. 79).

Jelovčan in Pišot (2006, str. 28) ugotavljata, da se pojavljajo razlike med otroki, ki preHITEVajo (akceleracija) in otroci, ki zamujajo (retardacija) v določenem obdobju. Razlog pripisujeta različno izkušensko bogatemu okolju. Nekateri otroci imajo možnost vključevanja v različne športne aktivnosti, kar pa tudi pomeni, da imajo na voljo veliko različnih športnih pripomočkov, ki povzročajo hitrejšo pridobivanje znanj in gibalnih sposobnosti. Seveda pa so tukaj tudi otroci, ki te možnosti nimajo in je vprašanje, ali jo bodo v prihodnosti imeli. Za vzgojitelje in starše je pomembno spoznanje, da novo okolje, situacija, vaja, pripomoček ali oprema otroku predstavljajo novo izkušnjo, s katero obogati svoje znanje in razvija sposobnosti.

Vpliv okolja lahko začutimo tudi glede na to, ali živi otrok v mestu ali na podeželju, in sicer v mestu imajo boljše pogoje za rekreacijo in manj fizičnega dela, kar se izraža v telesnih merah. Pri vsem tem pa je pomembno, da prepoznamo posameznikove značilnosti in da gradimo na njihovi osnovi (Skela Savič, 2010, str. 42–44).

2.12.1 Mestno okolje

Planinšec (1997, str. 62) meni, da je v mestnem okolju zavest o pomenu športne aktivnosti bolj razvita, saj ukvarjanje s športom predstavlja pozitivno vrednoto. Meni tudi, da se otroci iz mestnega okolja tudi v prostem času vključujejo v različne oblike športne aktivnosti.

Vsi ljudje imamo pravico do športne aktivnosti, ki se zadovoljuje po možnostih in interesih ljudi. Vsako mesto ima parke z igrišči in urejena okolja za rekreacijo. V mestnem okolju obstajajo tudi »univerze življenja«, v katerih ponujajo športne aktivnosti, prav tako je v mestu veliko športnih društev. V mestnem okolju pa srečujemo tudi veliko prometa in onesnažen zrak, kar pa seveda za otroke ni primerno. Veliko je tudi pomanjkanje organizacije dela, pomanjkanje znanja, nadzora in spodbud. Za mestno okolje je zelo značilen tudi turizem, ki lahko prav tako poskrbi za športne rekreacije otrok in mladostnikov (Lah, 1995, str. 57).

V mestih lahko športne dejavnosti najdemo v

- športnih središčih (športni objekti in vadišča namenjeno različnim športnim zvrstem),
- univerzitetno športno središče,
- regionalni rekreacijski park (je v naravnem okolju in zadovoljuje potrebe posameznika ali družine),
- mestni rekreacijski park (najdemo v naravnem ali grajenem okolju in ima mestni značaj) in
- občinski rekreacijski park (Leskovec, 2001, str. 11 in 12).

Pogorelčnik (2006, str. 11) ugotavlja, da imajo mestni otroci na razpolago več športnih površin, vendar se večina staršev pritožuje, da je teh površin premalo ali da so prenatrpane, neustrezne, slabo opremljene ali pa vsebujejo nekvalitetne športne pripomočke ter orodja, kar za otroke predstavlja oviro za nevarnost.

2.12.2 Podeželsko okolje

Podeželsko okolje v večini primerov nima ustreznih športnih površin za športne aktivnosti. Najdemo pa na podeželju veliko več naravnega okolja (gozdovi, travniki, polja ...), v katerem se otroci lahko gibajo (Pogorelčnik, 2006, str. 11).

Kranjc (2006, str. 59) ugotavlja, da so otroci iz podeželskega okolja veliko bolj umirjeni in zdravi. Ugotavlja, da podeželsko okolje ponudi otrokom veliko svobode, vendar tukaj skoraj ne najdemo športnih dejavnosti, ki bi bile otrokom omogočene izven časa, kadar je otrok v vrtcu.

Otrokom iz podeželskega okolja moramo že v predšolskem obdobju zagotoviti vključevanje v različne športne aktivnosti, saj te ustrezno vplivajo na razvoj motoričnih potencialov in s tem boljšo motorično učinkovitost. Samo tako lahko otrokom omogočimo skladnejši motorični razvoj. To bi morali upoštevati vsi, ki na otroka lahko kakor koli vplivajo (starši in vzgojitelji) (Planinšec, 1997, str. 63).

2.13 Okolje kot pomemben dejavnik pri otrokovi športni dejavnosti

Vsi otroci se rodijo z določenimi dispozicijami. V kolikšni meri se bodo te dispozicije v bodoče razvile, pa je odvisno od okolja, ki na njihov vpliva, ter od lastne aktivnosti otrok (Pišot in Jelovčan, 2006, str. 17).

Spodbudno družinsko okolje pozitivno vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti in njegovih vrednot, saj otrok prevzema navade, stališča in vrednote staršev. Zato bi se morali starši čim pogosteje igrati s svojim otrokom in ga spodbujati v njegovih športnih aktivnostih. Njegovo naravno potrebo po gibanju bi morali nenehno zadovoljevati in krepiti. Ukvarjanje s športom znotraj družine je zelo pomembno za otrokovo nadaljnjo športno dejavnost in za sprejemanje športa kot vrednote (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003, str. 15).

Različna okolja nudijo družinam različne možnosti ukvarjanja s športom. Faktorje okolja lahko razdelimo na fizične, socialno-ekonomske in kulturne elemente. Starši in družina lahko okolje spreminjajo v dobro otroka. Pomeni, da lahko olajšajo ali otežujejo fizično aktivnost otrok. Na športno aktivnost vpliva tudi izbira vadbenih prostorov, opreme in programov. Patriksson (1981) je opazil, da je stopnja sodelovanja pri športu odvisna od okolja: športni prostori, oprema in prevoz na športne terene. Pomembnost vloge staršev otrokom je v zagotavljanju okolja, ki vzpodbuja fizično aktivnost (povz. po Tušak, Tušak in Tušak, 2003, str. 53).

Različna okolja, nova situacija, pestra izbira rekvizitov, igral in materialov pripomorejo k bogatenju in širjenju gibalnih izkušenj ter posredno vplivajo na vsa področja otrokovega razvoja (Pišot in Jelovčan, 2006, str. 27).

Pomen okolja v osveščanju in spodbujanju otrok za gibalne športne dejavnosti – akcije preprečevanja nezadostne gibalne dejavnosti naj bi potekale na različnih ravneh:

- globalna raven: akcije, ki potekajo pod okriljem Svetovne zdravstvene organizacije (npr. Svetovni dan gibanja), Evropske unije in Združenih narodov;
- državna raven: izvajajo se nacionalni programi za spodbujanje gibalne dejavnosti prebivalcev (npr. programi za otroke Zlati sonček, Krpan, Hura, itd.);
- lokalna in individualna raven: akcije organizirajo in vodijo športne zveze, zavodi za šport, zavodi za zdravstveno varstvo, šole, vrtcu;
- osveščanje posameznikov: izvajajo se akcije in programi na vseh ravneh, saj se je potrebno približati posamezniku, zlasti rizičnim skupinam, in predstaviti problem neaktivnega življenjskega sloga (Videmšek in Pišot, 2007, str. 17).

2.14 Razlike med mestnimi in podeželskimi vrtci

V mestnem okolju najdemo več pokritih površin, kjer se lahko otroci vključujejo v športne dejavnosti ne glede na letni čas oz. športno dejavnost, medtem ko je v podeželskem okolju več naravnega okolja, kateremu se morajo otroci prilagoditi (Pišot, Šimunič in Volmut, 2010, str. 79).

Razlike za gibalno dejavnosti otrok med mestnimi in podeželskimi vrtcu v Sloveniji ne bi smele biti prevelike, saj imamo Pravilnik o normativih in minimalnih tehničnih pogojih za prostor in opremo vrtca (2005). v njem najdemo pogoje za igrala in igrišča vrtca, pri tem mora igrišče meriti najmanj 15 m² na otroka, izjemoma manj, če so v neposredni bližini zelene površine. Notranje igralne površine na otroka mora biti najmanj 4 m². V osrednjem prostoru je oprema, ki omogoča oblikovanje koticov ter oprema za skupne dejavnosti otrok in odraslih. Če se prostor uporablja kot športna igralnica, naj bo v nem: A-lestev, letvenik, večnamensko plezalno, univerzalne in polivalentne blazine, deske različnih širin, ki se kombinirajo z letvenikom in A-lestvi in mini plezalna stena, kanvas z zaščito, univerzalne blazine ter druga manjša športna oprema. Če ima vrtec poleg osrednjega prostora še športno igralnico, velja navedena oprema zanjo.

Materialni dejavniki, ki so pomemben del gibalnih dejavnosti, so odvisno od tega, kolik jih imajo posamezni vrtci na voljo. Vsak vrtec naj bi imel tudi sodobno opremljeno športno igralnico, ki pa je pri nas prej izjema kot pravilo. Ta nakup igral in športnih pripomočkov odgovarja skupaj z svojimi finančnimi sredstvi vrtec sam, zato je vpliv okolja toliko bolj pomemben (občine, geografska lega, števila otrok, odnos zaposlenih do gibalnih dejavnosti ...). Pomembno je tudi igrišče v vrtcu (velikost, opremljenost, funkcionalnost ...) (Pišot, Šimunič, Štihec, Videmšek in Zajec, 2010, str. 91–94).

2.15 Družina in vključevanje otrok v šport

Za kakovosten in skladen razvoj je za otroke pomembna predvsem redna rekreativna vadba. Pri športu otrok imamo v mislih osnovni motorični razvoj, s katerim poskušamo vplivati na otroka že od rojstva naprej. Takoj ob rojstvu se prične vpliv okolice na otroka, ki se razvija po določenih vzorcih. Če je okolje, v katerem otrok odrašča, naravnano v prid športa in telesne aktivnosti, potem je otrok na dobri poti, da si ustvari pozitivne vedenjske vzorce, ki bodo kasneje vplivali na njegov razvoj in življenje (Tušak 2009). Glede na veliko vlogo družine pri razvoju posameznika lahko poudarimo, da ima že komaj rojeni otrok veliko večje možnosti, da poseže po športu kot obliki življenja, če mu mladi starši v novo nastali družinski skupnosti predstavljajo ustrezen model športnega delovanja. Družina je svet, življenje, človeštvo in družba v malem, je edinstvena celica, kjer se spletajo temeljne vloge človeškega bitja, spolne in generacijske, je mikrokozmos človeškega makrokozmosa (Musek 1995). Družina je sistem z nekim notranjim dogajanjem, ki je ves čas v obojestranskem stiku z vsem, kar se godi v njegovem okolju (Tomori 1994). Drugi dejavnik za vključevanje otrok v športne aktivnosti je tudi izobrazbena struktura staršev. Izobrazba je dejavnik, ki vpliva na to, kakšno mnenje imajo starši o športni aktivnosti. Višja izobrazba v večini primerov nakazuje tudi boljše gmotno stanje družine. Tisti, ki imajo več gmotnih sredstev, lahko več namenijo za razne pripomočke in s tem otroke dodatno motivirajo in animirajo. Starši so torej pomembni spodbujevalci za aktivno športno dejavnost svojih otrok. Pomembni so tudi pri usmerjanju otroka v šport in v uspeh. Dejavní otroci razvijejo svojo samozavest, čutijo, da nadzorujejo svoje telo, in so redkeje pretežki (Bergant, Jemec, Kermelj-Drobnik 1995).

2.16 Dosedanje raziskave in ugotovitve

Strokovnjaki predvidevajo, da se bo trend upadanja gibalne aktivnosti ter posledično gibalnih sposobnosti in hkrati vse večje prevalence prekomerne telesne mase in debelosti nadaljevala še v prihodnje, zato je potrebno čim prej ukrepati. Pomembno vlogo pri tem lahko imajo vrtci in šole, saj vemo, da otroci tu preživijo precejšen del dneva (Matejek in Planinšec, 2010, povz. po Šimunič, Volmut in Pišot, 2010, str. 12).

Rostohar (2010) je v svoji raziskavi ugotovila, da vzgojiteljice, ki so v svojem prostem času aktivnejše, tudi v vrtcu izvajajo v povprečju skoraj eno uro več športnih dejavnosti na teden kot tiste vzgojiteljice, ki se v svojem prostem času gibajo manj. Prav tako je raziskava pokazala, da izobrazba in delovna doba vzgojiteljic ne vplivata na pogostost izvajanja gibalnih/športnih dejavnosti v vrtcu. Večina vzgojiteljic doka pogosto (4,1-krat na teden) izvaja različne gibalno športne dejavnosti (gibalni odmor, jutranja gimnastika, gibalna minutka, sprehod, orientacijski pohod, trim steza, aktivnost po želji otrok, športno dopoldne, športno popoldne), medtem ko vadbene ure največ vzgojitelji izvajajo samo enkrat tedensko. Najpogostejši vzroki za to so: zasedenost telovadnice oziroma pomanjkanje prostora, pomanjkanje časa oziroma izvajanje

drugih dejavnosti, premajhni otroci, večji delež drugih gibalnih/športnih dejavnosti, boljši vpogled v gibalni razvoj posameznika, večja intenzivnost vadbe.

Plevnik in Peternelj (2019) sta v svoji raziskavi ugotovila, da vzgojitelji za razvoj področja gibanja otrok svojo kompetentnostjo v primerjavi z ostalimi področji na splošno ocenjujejo kot dobro. Z različnih vidikov vodenja gibalnih/športnih aktivnosti se je izkazalo, da v kompetencah za izvajanje gibalnih/športnih aktivnosti ni bistvenih razlik med vzgojiteljicami, ki so gibalno/športno aktivne, in gibalno/športno neaktivnimi vzgojiteljicami. Razlike pa so opazne na ostalih področjih kompetentnosti, torej pri načrtovanju, organiziranju in vrednotenju gibalno/športnih aktivnosti otrok.

Lipovšek (2012, str. 74) ugotavlja, da starejšim vzgojiteljem in pomočnikom vzgojiteljev gibalno/športno aktivnost onemogoča pomanjkanje časa in ne zdravstvene težave, kot so pričakovali glede na starostno populacijo vzgojiteljev in pomočnikov. Ugotavlja pa tudi, da skoraj vsi vzgojitelji, ne glede na delovno dobo, načrtujejo gibalne/športne aktivnosti skozi celo leto.

Jeram (2016) je v svoji raziskavi ugotovila, da ni mogoče trditi, da imajo vzgojitelji, ki se redko ukvarjajo s športno rekreacijo, tudi bolj razvite kompetence za gibalno učenje otrok. Statistično značilne razlike so se pojavile le pri kompetenci učinkovitega komuniciranja z otroki na področju gibanja. Kar pomeni, da na področju gibanja učinkoviteje z otroki komunicirajo tisti vzgojitelji, ki se s športom ne ukvarjajo, in tisti, ki se s športom ukvarjajo več kot dvakrat tedensko. Vzgojitelji, ki pa se s športom ukvarjajo enkrat ali dvakrat na teden, pa z otroki na področju gibanja komunicirajo manj učinkovito.

Pompe (2010, str. 51) je ugotovila, da se otroci iz vaškega okolja gibajo manj kot otroci iz mestnega okolja, pri tem je ugotovila tudi, da so tudi starši iz mestnega okolja veliko bolj gibalno aktivni v primerjavi s starši iz podeželskega okolja.

Kupec, Pišot in Šimunič (2010, str. 85) so ugotovili, da otroci iz podeželja zaostajajo v razvoju motoričnih sposobnosti v primerjavi z otroci iz mesta.

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 Namen empiričnega dela

Namen empiričnega dela je raziskati povezanost telesne aktivnosti vzgojiteljev z njihovim načrtovanjem in izvajanjem športnih dejavnosti v vrtcu ter ugotoviti, ali obstajajo razlike med mestnim in podeželskim okoljem. Cilj je prepoznati, kako osebna aktivnost vzgojiteljev, pogoji dela in okolje vplivajo na pogostost, raznolikost in kakovost športnih dejavnosti, ki jih ponujajo otrokom.

3.2 Raziskovalna vprašanja in hipoteze

Raziskovalna vprašanja:

1. Kakšna je raven telesne aktivnosti vzgojiteljev v mestnih in podeželskih vrtcih?
2. Kako stopnja telesne aktivnosti vzgojiteljev vpliva na načrtovanje športnih dejavnosti v vrtcu?
3. Ali obstajajo razlike v pogostosti in raznolikosti športnih dejavnosti med mestnimi in podeželskimi vrtci?
4. Ali so pogoji za izvajanje športnih dejavnosti (dostopnost zunanjih površin) v mestnih in podeželskih vrtcih povezani z aktivnostjo vzgojiteljev pri načrtovanju in izvedbi?

Hipoteze:

H1: Vzgojitelji, ki so sami bolj telesno aktivni, pogosteje in bolj raznoliko načrtujejo športne dejavnosti v vrtcu.

H2: Med vzgojitelji v mestnih in podeželskih vrtcih obstajajo razlike v ravni telesne aktivnosti.

H3: V podeželskih vrtcih se športne dejavnosti izvajajo pogosteje na prostem kot v mestnih vrtcih.

H4: Telesno aktivni vzgojitelji pogosteje spodbujajo otroke k vključevanju v gibalne dejavnosti kot telesno manj aktivni vzgojitelji.

H5: Vzgojitelji, ki telesno aktivnost prepoznavajo kot pomembno za celostni razvoj otrok, športne dejavnosti načrtujejo in izvajajo bolj pogosto kot tisti, ki temu pripisujejo manjši pomen.

H6: Pogoji dela (razpoložljivost prostorov, opreme, zunanjih površin) pomembno vplivajo na razlike v izvajanju športnih dejavnosti med mestnimi in podeželskimi vrtci.

3.3 Metodologija raziskave

Raziskava je bila izvedena z metodo anketiranja. Uporabljen je bil spletni vprašalnik v orodju 1KA, ki je vseboval 18 vprašanj (Q1–Q18). V raziskavi je sodelovalo 122 vzgojiteljev in vzgojiteljic iz slovenskih vrtcev, od tega 42 % iz mestnega in 58 % iz podeželskega okolja. Anketa

je bila anonimna, podatki pa so bili analizirani s frekvenčnimi porazdelitvami, odstotki, povprečji in standardnimi odkloni. Rezultati so prikazani v obliki tabel in interpretacij, na označenih mestih pa so predvideni grafi.

3.4 Rezultati in interpretacija

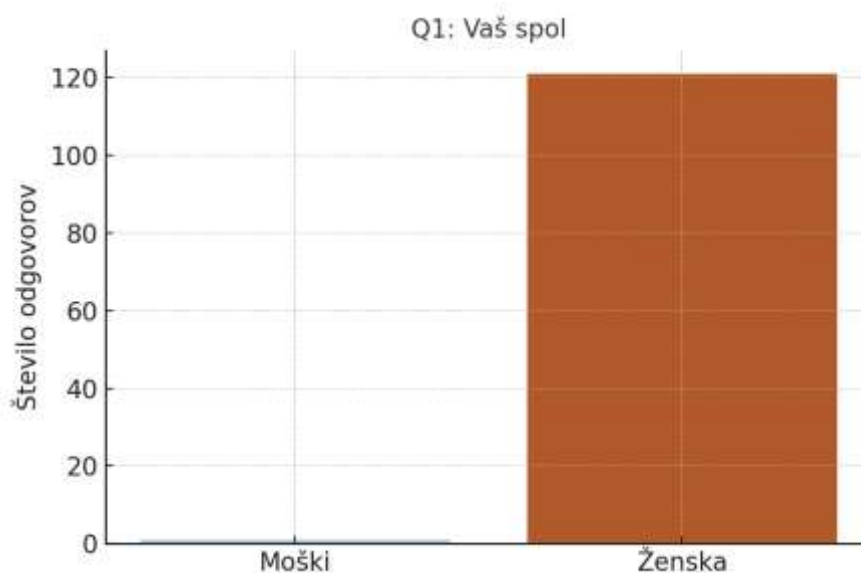
3.4.1 Spol anketirancev

Preglednica 2: Spol anketirancev

Spol	Frekvenca	Odstotek
Moški	1	1%
Ženska	121	99%

Interpretacija:

Med 122 anketiranimi vzgojitelji je bila večina žensk (99 %), kar je pričakovano glede na značilnosti vzgojiteljskega poklica v Sloveniji. Poklic vzgojitelja tradicionalno opravljajo ženske, zato je vzorec po spolu zelo homogen. Ta podatek nakazuje, da rezultati raziskave odražajo predvsem žensko percepcijo telesne aktivnosti in športnega udejstvovanja v vrtcu. V skladu s hipotezama H1 in H4 lahko sklepamo, da so vzgojiteljice, ki so telesno aktivne, pomemben zgled otrokom pri oblikovanju pozitivnega odnosa do gibanja.



Graf 1: Spol anketirancev

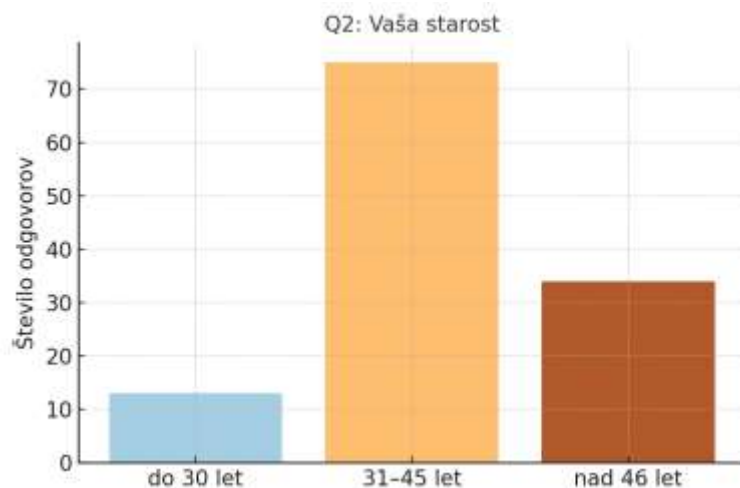
3.4.2 Starost anketirancev

Preglednica 3: Starost anketirancev

Starost	Frekvenca	Odstotek
Do 30 let	13	11%
31 do 45 let	75	61%
Nad 46 let	34	28%

Interpretacija:

Največji delež vzgojiteljev (61 %) spada v starostno skupino od 31 do 45 let, kar pomeni, da večina anketirancev spada v aktivno življenjsko obdobje z bogatimi delovnimi izkušnjami in še vedno dobro telesno pripravljenostjo. Mlajših vzgojiteljev do 30 let je le 11 %, starejših pa 28 %. Ta razporeditev kaže, da v slovenskih vrtcih prevladuje srednja generacija vzgojiteljev, ki ima stabilno delovno rutino in pogosto večjo odgovornost pri načrtovanju športnih dejavnosti. Rezultati nakazujejo, da starost ne omejuje telesne aktivnosti, ampak se pogosto povezuje s profesionalno zrelostjo (H1).



Graf 2: Starost anketirancev

3.4.3 Stopnja izobrazbe

Preglednica 4: Stopnja izobrazbe

Izobrazba	Frekvenca	Odstotek
Srednješolska	27	22%
Višješolska	9	7%

Visokošolska	69	57%
Univerzitetna	16	13%

Interpretacija:

Večina anketirancev ima visokošolsko izobrazbo (57 %), kar kaže na visoko stopnjo formalne izobrazbe in strokovno usposobljenost. Skupaj z univerzitetno izobrazbo (13 %) to pomeni, da ima kar 70 % vzgojiteljev terciarno izobrazbo. Le 29 % ima srednjo ali višjo šolo. Višja izobrazba pozitivno vpliva na zavedanje pomena gibanja in na sposobnost načrtovanja kakovostnih športnih dejavnosti za otroke, kar potrjuje hipotezo H5.



Graf 3: Stopnja izobrazbe

3.4.4 Delovne izkušnje

Preglednica 5: Delovne izkušnje

Delovna doba	Frekvenca	Odstotek
Manj kot 10 let	35	29%
11 do 25 let	73	60%
Več kot 26 let	14	11%

Interpretacija:

Največ anketirancev (60 %) ima med 11 in 25 let delovnih izkušenj. To pomeni, da gre za visoko usposobljene strokovnjake, ki so dolga leta dejavni v predšolski vzgoji. Mlajših, z manj kot 10 let delovne dobe, je 29 %, kar kaže na stabilen poklicni kader. Takšna struktura vzorca je ugodna

za raziskavo, saj vključuje izkušene strokovnjake, ki razumejo pomen telesne aktivnosti v vsakdanji vzgoji (H1, H4).



Graf 4: Delovna doba anketirancev

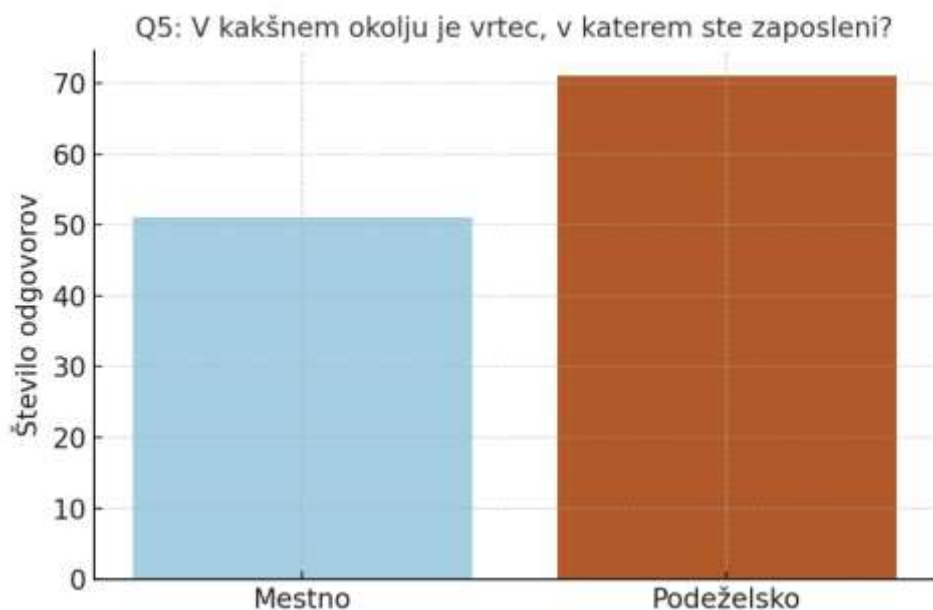
3.4.5 Okolje vrtca

Preglednica 6: Okolje vrtca

Okolje	Frekvenca	Odstotek
Mestno	51	42%
Podeželsko	71	58%

Interpretacija:

V raziskavi je sodelovalo nekoliko več vzgojiteljev iz podeželskih vrtcev (58 %) kot iz mestnih (42 %). To omogoča dobro primerjavo med okoljema. Podeželski vrtci pogosto razpolagajo z več zunanjimi površinami, kar omogoča več gibanja na prostem. Rezultat podpira hipotezi H3 in H6, ki predpostavljata, da okolje vpliva na pogostost in raznolikost športnih dejavnosti.



graf 5: Okolje vrtca

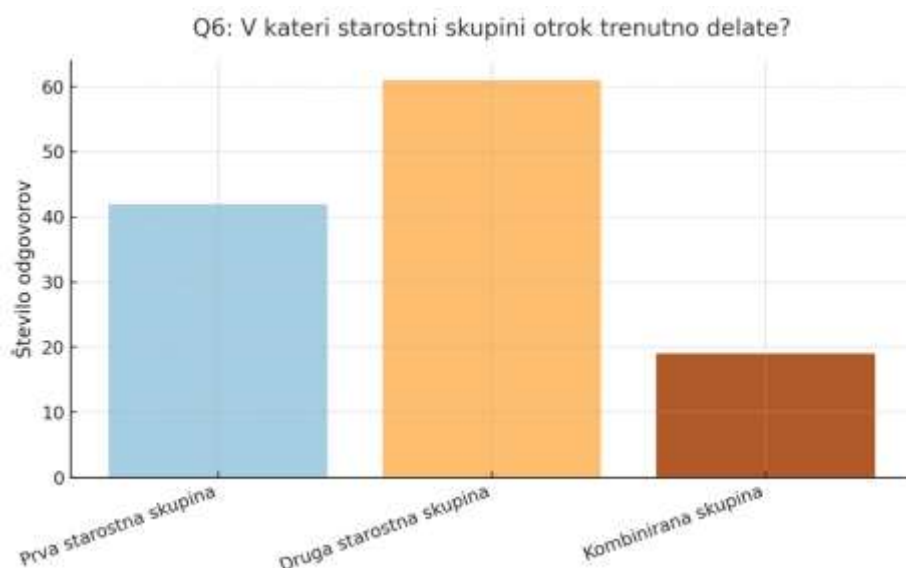
3.4.6 Starostna skupina otrok

Preglednica 7: Starostna skupina otrok

Starostna skupina	Frekvenca	Odstotek
Prva (1 do 3 let)	42	34%
Druga (3 do 6 let)	61	50%
Kombinirana	19	16%

Interpretacija:

Polovica anketirancev (50 %) dela z otroki v drugi starostni skupini (3–6 let), kjer so otroci gibalno najbolj aktivni in zmožni kompleksnejših nalog. Tretjina (34 %) dela z mlajšimi otroki, medtem ko je 16 % v kombiniranih skupinah. Ti rezultati potrjujejo, da raziskava zajema raznolike delovne pogoje in starostne skupine otrok, kar omogoča celovito sliko o načrtovanju športnih dejavnosti.



Graf 6: Starostna skupina otrok

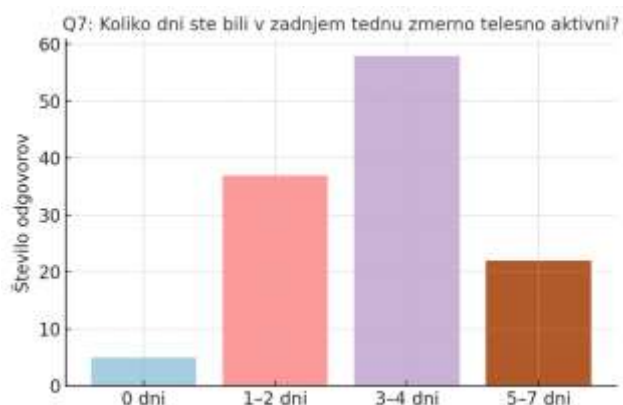
3.4.7 Zmerna telesna aktivnost v zadnjem tednu

Preglednica 8: Zmerna telesna aktivnost v zadnjem tednu

Dnevi aktivnosti	Frekvenca	Odstotek
0 dni	5	4%
1 do 2 dni	37	30%
3 do 4 dni	58	48%
5 do 7 dni	22	18%

Interpretacija:

Največ vzgojiteljev (48 %) je bilo zmerno telesno aktivnih 3–4 dni v tednu, kar kaže na zadovoljivo raven telesne aktivnosti. Dodatnih 18 % jih je aktivnih skoraj vsak dan, medtem ko je le 4 % popolnoma neaktivnih. Ti rezultati potrjujejo visoko stopnjo gibalne pismenosti vzgojiteljev in podpirajo hipotezo H1, da telesno aktivni vzgojitelji pogosteje načrtujejo športne dejavnosti.



Graf 7: Zmerna telesna aktivnost anketirancev v zadnjem tednu

3.4.8 Časovna opredelitev zmerne dnevne aktivnosti

Preglednica 9: Časovna opredelitev zmerne dnevne aktivnosti

Trajanje aktivnost	Frekvenca	Odstotek
Do 30 minut	42	34%
Do 60 minut	70	57%
Več kot 90 minut	9	7%

Interpretacija:

Skoraj 60 % vzgojiteljev se zmerno giblje do ene ure dnevno, kar ustreza priporočilom za zdrav življenjski slog. Še dodatnih 34 % je aktivnih pol ure dnevno. To potrjuje zavedanje pomena redne telesne aktivnosti in lahko pozitivno vpliva na spodbujanje otrok k gibanju (H1, H4).



Graf 8: Časovna zmerna dnevna telesna aktivnost anketirancev

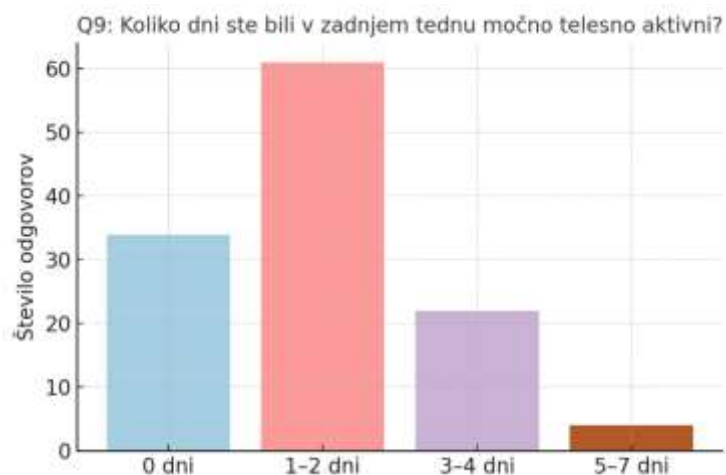
3.4.9 Močna telesna aktivnost v zadnjem tednu

Preglednica 10: Močna telesna aktivnost v zadnjem tednu

Dnevi aktivnosti	Frekvenca	Odstotek
0 dni	34	28%
1 do 2 dni	61	50%
3 do 4 dni	22	18%
5 do 7 dni	4	3%

Interpretacija:

Polovica vzgojiteljev (50 %) je močno telesno aktivnih 1–2 dni v tednu, 18 % pa 3–4 dni. To pomeni, da je intenzivnejša vadba prisotna, vendar manj pogosto. Kljub zahtevni naravi dela se vzgojitelji trudijo vključiti gibanje v svoj vsakdan, kar je pozitivno za njihov zgled otrokom (H1, H4).



Graf 9: Močna telesna aktivnost anketirancev v zadnjem tednu

3.4.10 Časovna opredelitev močne dnevne aktivnosti

Preglednica 11: Časovna opredelitev močne dnevne aktivnosti

Trajanje	Frekvenca	Odstotek
Do 30 minut	67	55%
Do 60 minut	39	32%
Več kot 90 minut	12	10%

Interpretacija:

Večina vzgojiteljev (55 %) izvaja močno aktivnost do 30 minut dnevno, kar nakazuje na krajše, a redne oblike vadbe, kot so hitra hoja, vodenje gibalnih iger ali rekreacija. To potrjuje njihovo zmerno telesno pripravljenost in vpliva na načrtovanje krajših, a pogostih športnih dejavnosti v vrtcu (H1, H5).



Graf 10: Časovna močna dnevna telesna aktivnost anketirancev

3.4.11 Samoocena telesne pripravljenosti

Preglednica 12: Samoocena telesne pripravljenosti

Ocena	Frekvenca	Odstotek
1 (zelo nizka)	4	3%
2	25	20%
3	72	59%
4	19	16%
5 (zelo visoka)	2	2%

Interpretacija:

Največ vzgojiteljev (59 %) se je ocenilo s srednjo oceno 3, kar kaže na zmerno stopnjo telesne pripravljenosti. 18 % jih je nadpovprečno telesno pripravljenih (oceni 4 in 5), kar je dober kazalnik osebne skrbi za zdravje. Samoocena potrjuje ugotovitve o zmerni, a redni telesni aktivnosti (H1).



Graf 11: Samoocene splošne telesne pripravljenosti anketirancev

3.4.12 Načrtovane športne dejavnosti v oddelku

Preglednica 13: Načrtovanje športne dejavnosti v oddelku

Pogostost	Frekvenca	Odstotek
Nikoli	3	2%
1x tedensko	34	28%
2x tedensko	46	38%
3x ali večkrat tedensko	38	31%

Interpretacija:

Skoraj 70 % vzgojiteljev izvaja športne dejavnosti najmanj dvakrat tedensko, od tega jih 31 % to počne trikrat ali več. To pomeni, da je gibanje redno vključeno v vzgojno delo. Rezultat podpira hipotezo H5, da telesno aktivni vzgojitelji pogosteje načrtujejo športne dejavnosti v vrtcu.



Graf 12: Načrtovane športne dejavnosti v oddelku

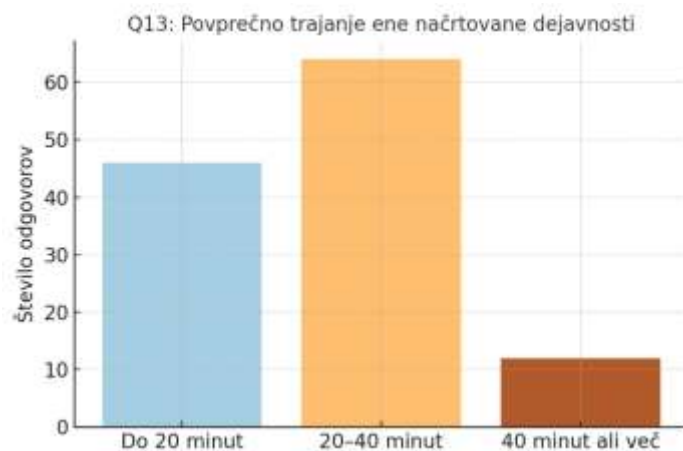
3.4.13 Trajanje načrtovane dejavnosti

Preglednica 14: Trajanje načrtovane dejavnosti

Trajanje	Frekvenca	Odstotek
Do 20 minut	46	38%
20 do 40 minut	64	52%
Več kot 40 minut	12	10%

Interpretacija:

Večina dejavnosti (52 %) traja med 20 in 40 minut, kar je optimalno za predšolske otroke. Le 10 % dejavnosti traja dlje od 40 minut. Rezultati kažejo na dobro prilagojenost trajanja starosti otrok in skladnost s priporočili Kurikuluma za vrtce (H5).



Graf 13: Trajanje načrtovane športne dejavnosti

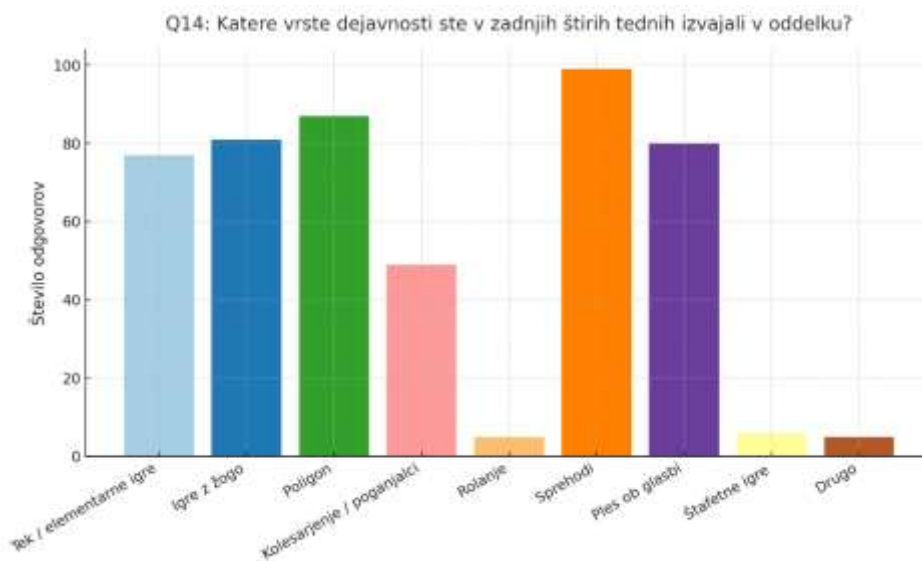
3.4.14 Vrste načrtovanih dejavnosti v oddelku

Preglednica 15: Vrste načrtovanih dejavnosti v oddelku

Frekventnost dejavnosti	Dejavnosti	Odstotek
Najpogostejše	Sprehodi	81%
	Poligon	71%
	Igre z žogo	66%
	Ples ob glasbi	66%
Manj pogoste	Rolanje	4%
	Štafetne igre	5%

Interpretacija:

Vzgojitelji najpogosteje izbirajo dejavnosti, ki otrokom omogočajo gibanje na prostem in razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti. Takšna raznolikost dejavnosti spodbuja telesni in socialni razvoj otrok ter potrjuje visoko stopnjo pedagoške kompetentnosti vzgojiteljev (H1, H3).



Graf 14: Vrste načrtovanih dejavnosti v oddelku

3.4.15 Dostop do zunanjih površin

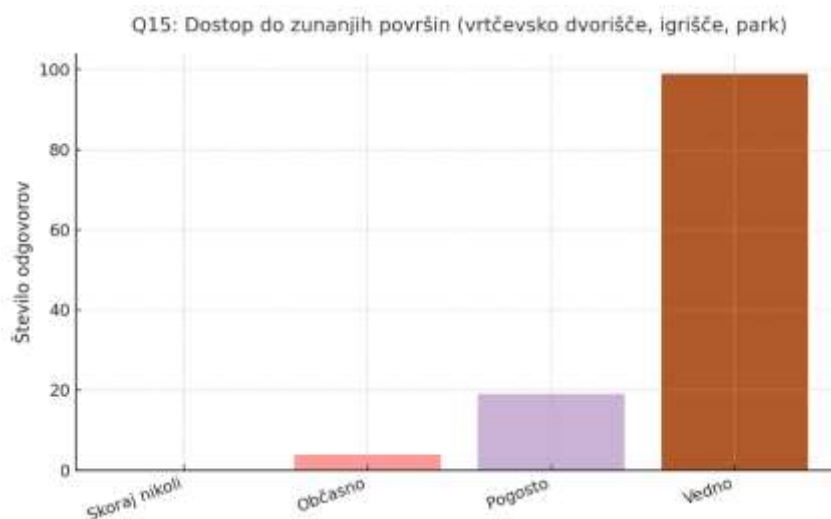
Preglednica 16: Dostop do zunanjih površin

Dostop	Frekvenca	Odstotek
Skoraj nikoli	0	0%
Občasno	4	3%
Pogosto	19	16%

Vedno	99	81%
-------	----	-----

Interpretacija:

Večina vzgojiteljev (81 %) ima vedno dostop do zunanjih površin, kot so igrišča in parki. To pomeni, da so pogoji za izvajanje športnih dejavnosti v veliki meri dobri. Rezultati potrjujejo hipotezo H6, da so pogoji dela pomemben dejavnik pri načrtovanju gibalnih dejavnosti.



Graf 15: Dostop do zunanjih površin

3.4.16 Oddaljenost zunanjih površin

Preglednica 17: Oddaljenost zunanjih površin

Oddaljenost	Frekvenca	Odstotek
Do 5 minut hoje	58	48%
Do 10 minut hoje	47	39%
Do 20 minut hoje	11	9%
Več kot 20 minut hoje	2	2%

Interpretacija:

Pri 87 % anketiranih vzgojiteljev so zunanje površine oddaljene manj kot 10 minut hoje, kar močno olajša organizacijo gibanja na prostem. To potrjuje, da je prostorska dostopnost eden ključnih dejavnikov pri izvajanju športnih dejavnosti (H3, H6).



Graf 16: Oddaljenost do zunanjih površin

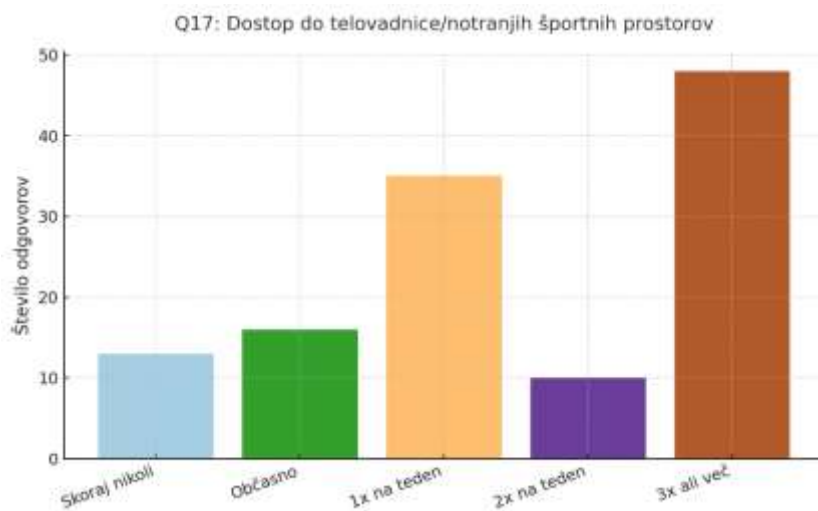
3.4.17 Dostop do telovadnice/notranjih športnih prostorov

Preglednica 18: Dostop do telovadnice/notranjih športnih prostorov

Dostopnost	Frekvenca	Odstotek
Skoraj nikoli	13	11%
Občasno	16	13%
1x tedensko	35	29%
2x tedensko	10	8%
3x ali večkrat tedensko	48	39%

Interpretacija:

Skoraj polovica vzgojiteljev (47 %) ima dostop do telovadnic vsaj enkrat tedensko, 39 % pa celo trikrat ali več. Takšni pogoji omogočajo redno izvajanje načrtovanih športnih dejavnosti v različnih vremenskih razmerah, kar krepi pomen institucionalne podpore športu v vrtcu (H6).



Graf 17: Dostop do telovadnice/notranjih športnih prostorov

3.4.18 Stališča in motivacija vzgojiteljev glede športnih dejavnosti

Preglednica 19: Stališča in motivacija vzgojiteljev glede športnih dejavnosti

Vprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje
Redno načrtujem vsaj 2 strukturirani športni dejavnosti na teden.	Popolnoma se ne strinjam 5 (4%)	Se ne strinjam 12 (10%)	Niti se ne strinjam 18 (15%)	Se strinjam 61 (50%)	Popolnoma se strinjam 25 (21%)	Skupaj 121 (100%)	121	122	3,7
Pri načrtovanju uporabljam kurikulum za vrtce in si z njim pomagam.	2 (2%)	6 (5%)	29 (24%)	57 (47%)	27 (22%)	121 (100%)	121	122	3,8

Pri načrtovanju upoštevam različne zmožnosti otrok.	1 (1%)	1 (1%)	1 (1%)	57 (47%)	61 (50%)	121 (100%)	121	122	4,5
Pri načrtovanju vključujem različne vrste dejavnosti.	0 (0%)	0 (0%)	2 (2%)	63 (53%)	55 (46%)	120 (100%)	120	122	4,4
Načrtovane dejavnosti prilagajam okolju in prostoru (telovadnica, gozd, igralnica).	1 (1%)	0 (0%)	1 (1%)	52 (43%)	66 (55%)	120 (100%)	120	122	4,5
Načrtovane dejavnosti prilagajam vremenu in letnemu času.	2 (2%)	0 (0%)	4 (3%)	55 (45%)	60 (50%)	121 (100%)	121	122	4,4
Moja osebna telesna aktivnost me motivira za načrtovanje športnih dejavnosti.	3 (3%)	7 (6%)	29 (24%)	56 (47%)	24 (20%)	119 (100%)	119	122	3,8
Moje osebno telesno zdravje me ovira za načrtovanje športnih dejavnosti.	38 (31%)	44 (36%)	19 (16%)	17 (14%)	3 (2%)	121 (100%)	121	122	2,2

Razpoložljivost osnovne športne opreme je zadostna.	5 (4%)	12 (10%)	29 (24%)	61 (50%)	15 (12%)	122 (100%)	122	122	3,6
Administrativna podpora za načrtovane športne dejavnosti je zadostna.	3 (2%)	13 (11%)	33 (27%)	62 (51%)	10 (8%)	121 (100%)	121	122	3,5
Okolje (mestno/podruželsko) vpliva na možnosti izvajanja športnih dejavnosti.	2 (2%)	13 (11%)	18 (15%)	61 (50%)	28 (23%)	122 (100%)	122	122	3,8
Športne dejavnosti so prioriteta v mojem oddelku.	1 (1%)	13 (11%)	35 (29%)	58 (48%)	15 (12%)	122 (100%)	122	122	3,6
Zaupam svojim kompetencam za vodenje športnih dejavnosti.	1 (1%)	0 (0%)	14 (12%)	79 (65%)	27 (22%)	121 (100%)	121	122	4,1
Pomanjkanje prostega/dostopnega prostora me pogosto omejuje.	8 (7%)	49 (40%)	37 (30%)	22 (18%)	6 (5%)	122 (100%)	122	122	2,7
Pomanjkanje opreme me	12 (10%)	46 (38%)	34 (28%)	21 (17%)	8 (7%)	121 (100%)	121	122	2,7

pogosto omejuje.									
Uživam vodenju športnih dejavnosti.	0 (0%)	1 (1%)	14 (12%)	70 (58%)	36 (30%)	121 (100%)	121	122	4,2

Vprašanje je obsegalo 17 trditev, na katere so anketiranci odgovarjali na 5-stopenjski lestvici (1 – popolnoma se ne strinjam, 5 – popolnoma se strinjam). Namen vprašanja je bil ugotoviti, kako vzgojitelji dojemajo pomen gibanja, lastno motivacijo in pogoje za izvajanje športnih dejavnosti.

Interpretacija po posameznih trditvah in povzetek rezultatov

Redno načrtujem vsaj 2 strukturirani športni dejavnosti na teden.

- **Povprečje: 3,7**
- **Interpretacija:**
Kar 71 % vzgojiteljev se s trditvijo strinja ali popolnoma strinja, kar pomeni, da večina športne dejavnosti sistematično vključuje v tedenski načrt. Le 4 % anketirancev se s trditvijo ne strinja, kar potrjuje, da je gibanje stalni del njihove vzgojne prakse. To podpira hipotezo H5, ki povezuje redno načrtovanje dejavnosti s pozitivnim odnosom do telesne aktivnosti.

Pri načrtovanju uporabljam kurikulum za vrtce in si z njim pomagam.

- **Povprečje: 3,8**
- **Interpretacija:**
Skoraj 70 % vzgojiteljev potrjuje, da dosledno upošteva Kurikulum za vrtce. To kaže na visoko stopnjo strokovnosti in skladnost s predpisanimi smernicami. Takšno sistematično načrtovanje pozitivno vpliva na kakovost športnih vsebin (H5).

Pri načrtovanju upoštevam različne zmožnosti otrok.

- **Povprečje: 4,5**

- **Interpretacija:**

To je ena najvišje ocenjenih trditev – kar 97 % vzgojiteljev se z njo strinja ali popolnoma strinja. To pomeni, da vzgojitelji prilagajajo dejavnosti glede na razvojne sposobnosti otrok. Takšen pristop potrjuje njihovo pedagoško občutljivost in skladnost z načeli individualizacije (H4).

Pri načrtovanju vključujem različne vrste dejavnosti.

- **Povprečje:** 4,4

- **Interpretacija:**

Skoraj vsi vzgojitelji (99 %) vključujejo raznolike športne vsebine – od plesnih in iger z žogo do gibanja na prostem. Ta rezultat potrjuje hipotezo H1, da telesno aktivni vzgojitelji pripravljajo raznolike dejavnosti, s čimer povečujejo zanimanje otrok za gibanje.

Načrtovane dejavnosti prilagajam okolju in prostoru (telovadnica, gozd, igrišča).

- **Povprečje:** 4,5

- **Interpretacija:**

55 % se popolnoma strinja, 43 % pa se strinja s trditvijo, kar pomeni, da 98 % vzgojiteljev načrtuje dejavnosti v skladu z možnostmi prostora in okolja. Ta rezultat potrjuje hipotezo H6, da so pogoji dela pomemben dejavnik pri izvajanju športnih dejavnosti.

Načrtovane dejavnosti prilagajam vremenu in letnemu času.

- **Povprečje:** 4,4

- **Interpretacija:**

Več kot 95 % vzgojiteljev potrjuje, da prilagajajo športne aktivnosti glede na vremenske razmere in letni čas. To kaže na prilagodljivost in zavest o varnosti otrok med gibanjem (H3, H6).

Moja osebna telesna aktivnost me motivira za načrtovanje športnih dejavnosti.

- **Povprečje:** 3,8

- **Interpretacija:**
Skoraj 70 % vzgojiteljev meni, da njihova osebna telesna aktivnost vpliva na njihovo poklicno motivacijo. To potrjuje močno povezavo med lastnim življenjskim slogom in strokovnim delom (H1, H4).

Moje osebno telesno zdravje ne ovira načrtovanja športnih dejavnosti.

- **Povprečje:** 2,2
- **Interpretacija:**
To je najnižje ocenjena trditev, saj se z njo ne strinja skoraj 70 % anketirancev. Del vzgojiteljev občuti telesne omejitve (npr. bolečine v hrbtu, utrujenost), ki vplivajo na njihovo udeležbo pri športnih dejavnostih. To nakazuje potrebo po večjem poudarku na zdravju zaposlenih v vrtcih.

Razpoložljivost osnovne športne opreme je zadostna.

- **Povprečje:** 3,6
- **Interpretacija:**
Le 15 % se popolnoma strinja, večina (61 %) pa se delno strinja, kar kaže, da je oprema zadovoljiva, vendar bi jo bilo treba posodobiti. To je povezano s hipotezo H6 o vplivu materialnih pogojev na kakovost izvajanja dejavnosti.

Administrativna podpora za načrtovane športne dejavnosti je zadostna.

- **Povprečje:** 3,5
- **Interpretacija:**
Več kot polovica (51 %) se strinja, 27 % pa se ne strinja. Rezultati nakazujejo, da so administrativni pogoji pogosto pomanjkljivi, zlasti v večjih ustanovah. To vpliva na organizacijo in pogostost dejavnosti.

Okolje (mestno/podeželsko) vpliva na možnosti izvajanja športnih dejavnosti.

- **Povprečje:** 3,8
- **Interpretacija:**
Večina vzgojiteljev (73 %) potrjuje, da okolje vpliva na možnosti gibanja. Podeželski vrtci

imajo praviloma boljše pogoje za dejavnosti na prostem, kar podpira hipotezo H3 o razlikah med okolji.

Športne dejavnosti so pri otrocih v mojem oddelku priljubljene.

- **Povprečje:** 3,6
- **Interpretacija:**
Večina vzgojiteljev (63 %) ugotavlja, da otroci radi sodelujejo v športnih dejavnostih. To potrjuje uspešnost izvedbe in ustreznost vsebin glede na razvojne zmožnosti otrok (H4).

Zaupam svojim kompetencam za vodenje športnih dejavnosti.

- **Povprečje:** 4,1
- **Interpretacija:**
Kar 80 % vzgojiteljev izraža visoko stopnjo samozavesti pri vodenju športnih dejavnosti, kar potrjuje njihovo strokovnost in notranjo motivacijo (H1, H5).

Pomanjkanje prostega/dostopnega prostora me pogosto omejuje.

- **Povprečje:** 2,7
- **Interpretacija:**
Okoli 40 % anketirancev se s trditvijo strinja, 37 % se ne strinja. To pomeni, da prostorski pogoji v nekaterih vrtcih (zlasti mestnih) še vedno predstavljajo izziv pri izvajanju športnih dejavnosti (H6).

Pomanjkanje opreme me pogosto omejuje.

- **Povprečje:** 2,7
- **Interpretacija:**
58 % vzgojiteljev ocenjuje, da pomanjkanje športne opreme v določeni meri omejuje izvedbo dejavnosti. To je v skladu s hipotezo H6, ki poudarja vpliv materialnih pogojev.

Uživam v vodenju športnih dejavnosti.

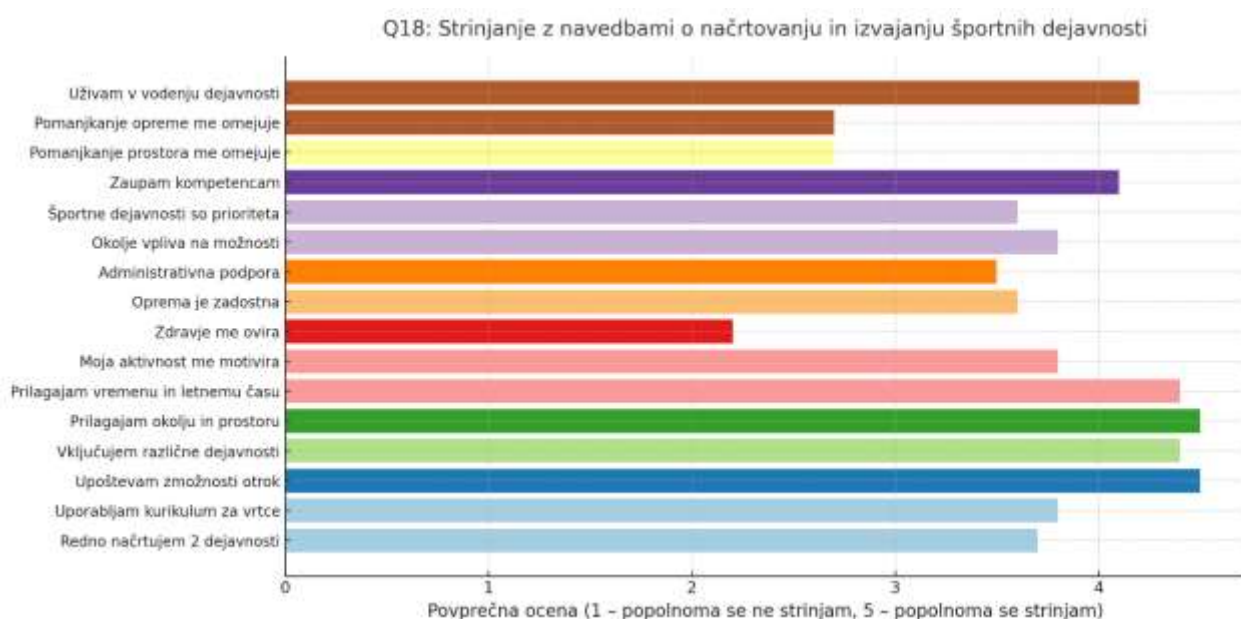
- **Povprečje:** 4,2

- **Interpretacija:**

Kar 94 % vzgojiteljev se strinja ali popolnoma strinja, da uživa pri izvajanju športnih dejavnosti. To je eden najbolj spodbudnih rezultatov raziskave, saj kaže na visoko notranjo motivacijo in pozitiven odnos do gibanja, kar neposredno vpliva na kakovost dela z otroki (H1, H4).

Skupna interpretacija celotnega anketnega vprašalnika pod 18. točko

Skupni rezultati kažejo na zelo pozitiven odnos vzgojiteljev do gibanja in športnih dejavnosti. Najvišje ocenjene trditve se nanašajo na upoštevanje otrokovega razvoja, prilagajanje dejavnosti prostoru in vremenu ter uživanje pri vodenju športnih dejavnosti. Nižje ocene pri trditvah o pomanjkanju prostora, opreme in zdravstvenih kažejo, da je potrebno več vlaganja v materialne in kadrovske pogoje. Rezultati potrjujejo večino raziskovalnih hipotez, predvsem tiste, ki povezujejo telesno aktivnost vzgojiteljev, pogoje dela in raznolikost izvajanja športnih dejavnosti.



Graf 18: Stališča in motivacija vzgojiteljev glede športnih dejavnosti

4 ZAKLJUČEK

V raziskovalni nalogi smo želeli ugotoviti, ali okolje vrtca in lastna telesna aktivnost vzgojitelja vplivata na kakovost načrtovanja ter izvajanja športnih dejavnosti v vrtcu. V teoretičnem delu smo opredelili pomen gibanja v zgodnjem otroštvu, predstavili vlogo in kompetence vzgojiteljev na področju gibalnega razvoja otrok ter poudarili pomembnost strokovne usposobljenosti in motivacije vzgojiteljev pri izvajanju športnih dejavnosti. Te ugotovitve so predstavljale temelj za empirični del raziskave, kjer smo s pomočjo anketnega vprašalnika analizirali povezanost med telesno aktivnostjo vzgojiteljev, pogoji dela ter načrtovanjem športnih vsebin v mestnih in podeželskih vrtcih.

Analiza rezultatov je pokazala, da telesna aktivnost vzgojiteljev pomembno vpliva na kakovost načrtovanja in izvajanja športnih dejavnosti v vrtcu. Ugotovljeno je bilo, da so vzgojitelji večinoma zmerno telesno aktivni, pri čemer redno vključujejo različne oblike gibanja tako v prostem času kot tudi pri delu z otroki. Udeleženci, ki so bolj telesno dejavni, pogosteje načrtujejo in izvajajo strukturirane športne dejavnosti, kar potrjuje pozitivno povezavo med osebnim življenjskim slogom vzgojiteljev in njihovim profesionalnim pristopom k spodbujanju gibalnega razvoja otrok.

Rezultati prav tako kažejo na visoko stopnjo strokovne refleksije in odgovornosti vzgojiteljev. Večina anketiranih pri načrtovanju športnih dejavnosti upošteva individualne zmožnosti otrok, okoljske in prostorske pogoje ter vremenske razmere. Uporaba *Kurikuluma za vrtce* kot strokovnega izhodišča je široko razširjena, kar potrjuje sistematičen in premišljen pristop k spodbujanju gibanja v predšolskem obdobju.

Kljub splošno ugodnim ugotovitvam se kažejo tudi določene omejitve. Med najpogosteje izpostavljenimi ovirami so pomanjkanje prostora in neustrezna oziroma omejena dostopnost športne opreme. Ti dejavniki lahko vplivajo na pogostost in raznolikost izvedenih dejavnosti, vendar ne zmanjšujejo motivacije vzgojiteljev. Večina izraža visoko stopnjo zadovoljstva pri delu, uživa v vodenju športnih dejavnosti ter zaupa v lastne kompetence za načrtovanje in izvedbo le-teh.

V zaključku primerjave lastnih empiričnih izsledkov z obstoječo literaturo lahko poudarimo, da vrtci v slovenskem prostoru dejansko uresničujejo pomembno vlogo pri spodbujanju gibanja v predšolskem obdobju. Rezultati ankete kažejo visoko pogostost načrtovanih športnih dejavnosti (71 % vzgojiteljev redno načrtuje vsaj dve strukturirani dejavnosti tedensko), široko raznolikost vsebin ter dosledno prilagajanje dejavnosti razvojnim zmožnostim otrok, prostoru in vremenu. To neposredno podpira stališča o nujnosti institucionalnega ukrepanja pri upadu gibalne aktivnosti otrok (Matejek in Planinšec, 2010, povz. po Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

Povezanost osebne telesne aktivnosti vzgojiteljev z njihovim načrtovanjem in izvedbo športnih dejavnosti je v naših podatkih jasno zaznavna na ravni samoocenjene motivacije in prakse: večina vzgojiteljev poroča o redni zmerni in tudi določeni meri intenzivnejše aktivnosti, hkrati

pa navaja, da jih lastna aktivnost motivira za pripravo športnih vsebin. Tako naši rezultati delno potrjujejo ugotovitve Rostohar (2010), da bolj telesno aktivne vzgojiteljice v vrtcu izvedejo več športnih dejavnosti. Ker v okviru te raziskave nismo izvedli neposrednega testa povezanosti med pogostostjo/raznolikostjo izvedbe in indikatorji osebne aktivnosti, trditve ne moremo dokazati z inferenčnimi statistikami, vendar smer in jakost opisnih kazalnikov govorita v prid hipotezi.

Trditev Rostohar (2010), da izobrazba in delovna doba ne vplivata na pogostost gibalnih dejavnosti, v našem vzorcu ni bila neposredno preverjena. Res je, da imamo podatke o izobrazbi in delovni dobi ter o pogostosti izvajanja, vendar brez namenskega razreza in testov razlike med skupinami ne moremo sklepati o (ne)vplivu teh dejavnikov. Zato te trditve v tem trenutku ne potrjujemo niti je ne ovržemo.

Z vidika kompetenc so naši rezultati skladni z ugotovitvami Plevnik in Peternelj (2019). Vzgojitelji poročajo o visoki stopnji zaupanja v lastne kompetence za vodenje športnih dejavnosti, o sistematični rabi Kurikuluma za vrtce in o raznolikem, otrokom prilagojenem načrtovanju. To potrjuje trditve o dobri kompetentnosti za izvedbo. V literaturi izpostavljene razlike med bolj in manj telesno aktivnimi vzgojitelji na ravni načrtovanja, organiziranja in vrednotenja pa v naši raziskavi ostajajo delno odprte, ker nismo izvedli primerjave po skupinah aktivnosti.

Glede ovir se naši podatki ujemajo s smernicami Lipovšek (2012): zdravje se večini vzgojiteljev ne kaže kot ključna ovira, izziv pa predstavljajo prostorski in materialni pogoji. Velik delež anketirancev poroča o zadovoljivih zunanjih površinah in dostopnosti telovadnic, hkrati pa skoraj polovica vsaj občasno zaznava omejitve zaradi prostora ali opreme. To potrjuje našo hipotezo o vplivu pogojev dela in hkrati pojasnjuje variabilnost v pogostosti in raznolikosti izvedbe.

Trditev Jeram (2016) o tem, da redkejša športna rekreacija vzgojiteljev ne pomeni boljših učnih kompetenc ter da se razlike kažejo predvsem v komunikaciji z otroki na področju gibanja, v našem instrumentu ni imela neposrednega ekvivalenta. Ker nismo merili specifičnih komunikacijskih kompetenc, te ugotovitve ne moremo oceniti. Podobno trditve Pompe (2010) ter Kupec, Pišot in Šimunič (2010) o razlikah med mestnim in podeželjem v gibalni aktivnosti otrok in motoričnih sposobnostih presegajo doseg naše raziskave, saj nismo merili ne otroške ne starševske aktivnosti oziroma motorike; zato teh trditev ne potrjujemo niti ne ovržemo. Naša anketa pa vseeno pokaže, da vzgojitelji okolje (mestno/podeželsko) prepoznajo kot pomemben dejavnik možnosti za izvedbo, kar je skladno z domnevo o vplivu konteksta.

Skupno vzeto naši rezultati potrjujejo osrednjo tezo, da so vzgojitelji visoko zavzeti, kompetentni in motivirani za spodbujanje gibalne aktivnosti v vrtcu, ter da so pogoji dela (prostori, oprema, dostop do zunanjih površin) pomemben diferenciator kakovosti in pogostosti izvedbe. Trditve o neposrednih razlikah med bolj in manj telesno aktivnimi vzgojitelji

ter med mestnimi in podeželskimi vrtci so v našem naboru podatkov delno potrjene ali neocenjene, ker zahtevajo dodatne primerjave med skupinami in osnovne inferenčne teste (npr. povezanost osebne aktivnosti z dejansko pogostostjo/raznolikostjo izvedbe; razlike mesto–podeželje pri zunanji izvedbi). Kljub temu smer kazalnikov jasno kaže, da osebna aktivnost vzgojiteljev in podpora okolja prispevata k pogostejšemu in bolj raznolikemu vključevanju športnih vsebin v vzgojno delo.

Na podlagi teh spoznanj predlagamo nadaljnje izboljšave na dveh ravneh:

1. ohranjanje in nadgrajevanje strokovne usposobljenosti vzgojiteljev za kakovostno načrtovanje, diferencirano vodenje in refleksijo športnih dejavnosti ter
2. vlaganja v prostorske in materialne pogoje, zlasti tam, kjer so zaznane omejitve.

Tak pristop bo dodatno utrdil vlogo vrtcev kot ključnega okolja za oblikovanje zdravih gibalnih navad, podprtih z rednim, raznolikim in otrokom prilagojenim gibanjem.

Na podlagi ugotovitev lahko zaključimo, da so vzgojitelji v raziskovanem vzorcu visoko zavzeti za spodbujanje gibanja in telesne dejavnosti v zgodnjem otroštvu. Telesna aktivnost se pri vzgojiteljih ne kaže le kot osebna vrednota, temveč tudi kot sestavni del njihove strokovne identitete. Z rednim gibanjem, pozitivnim odnosom do športa in načrtnim vključevanjem športnih vsebin v vsakodnevno delo pomembno prispevajo k razvoju gibalnih spretnosti, zdravih življenjskih navad in pozitivne samopodobe otrok.

Za nadaljnje izboljšanje kakovosti športne vzgoje v vrtcih bi bilo smiselno:

- spodbujati stalno strokovno izpopolnjevanje vzgojiteljev na področju gibanja,
- izboljšati prostorske in materialne pogoje dela,
- ter razvijati kulturo gibanja kot temeljno vrednoto predšolske vzgoje in celostnega razvoja otroka.

S tem bi lahko zagotovili še bolj kakovostno izvajanje športnih dejavnosti v vrtcih in okrepili zavest, da telesna aktivnost ni le del kurikula, temveč ključni element vzgojno-izobraževalnega procesa v zgodnjem otroštvu.

5 VIRI IN LITERATURA

1. Bahovec, E. D. (2007). Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
2. Bergant, E., Jemec, M. in Kermelj-Drobnik, M. (1995). Šport v družini. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez.
3. Gallhue, D. L. in Ozmun, J. C. (2006). Understanding motor development (6th ed.). New York: The McGraw-Hill Companies.
4. Hmelak, M. in Lepičnik Vodopivec, J. (2015). Izbrane teme predšolske pedagogike: izzivi predšolske pedagogike na začetku 21. stoletja. Koper: Univerza na Primorskem, ZRS, Univerzitetna založba Annales.
5. Jelovčan, G. in Pišot, R. (2006). Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju. Koper: Univerza na Primorskem, ZRS, Založba Annales.
6. Jeram, M. (2016). Inovativni pristopi poučevanja gibalnih/športnih aktivnosti v zgodnjem otroštvu. Diplomsko delo. Koper: Univerza na Primorskem.
7. Jovan, N. in Videmšek, M. (2002). Čarobni svet igral in športnih pripomočkov – predšolska športna vzgoja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
8. Kračun, Š. (2010). Analiza kompetenc vzgojiteljev pri načrtovanju gibalnih dejavnosti v vrtcih. Diplomsko delo.
9. Krajnc, I. (2006). Primerjava motoričnih sposobnosti predšolskih otrok v urbanem in ruralnem okolju. Diplomsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
10. Kupec, L., Pišot, R. in Šimunič, B. (2010). Primerjava gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti otrok ... V R. Pišot (ur.), Otroci potrebujemo gibanje otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga – gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok (str. 79–86). Koper: Univerza na Primorskem, ZRS, Univerzitetna založba Annales.
11. Kurikulum za vrtce. (2025). Pridobljeno s <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Dokumenti-smernice/KURIKULUM-ZA-VRTCE-2025.pdf>
12. Kuzmič, M. (1998). Korak za korakom. Ljubljana: Samozal.
13. Lah, A. (1995). Športna rekreacija in okolje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
14. Leskovec, B. (2001). Šport v prostoru. Ljubljana: Ministrstvo za okolje in prostor, Urad RS za prostorsko planiranje, Fakulteta za arhitekturo.
15. Musek, J. (1995). Osebnost. Ljubljana: Univerzum.
16. Muhič, M. (2011). Kompetence vzgojiteljev v vrtcih za področje gibanja. Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
17. Palmer, P. J. (2001). Poučevati s srcem: raziskovanje notranjih pokrajin učiteljevega življenja. Ljubljana: Educy.
18. Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju. Koper: Založba Annales.

19. Pišot, R., Šimunič, B. in Volmut, T. (2010). Otroci potrebujemo gibanje: otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga – gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok. Koper: Univerza na Primorskem, ZRS, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.
20. Pišot, R., Šimunič, B., Štihec, J., Videmšek, M. in Zajec, J. (2010). Otrok v gibanju doma in v vrtcu. Koper: Univerza na Primorskem, ZRS, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.
21. Planinšec, J. (1997). Razlike v motorični učinkovitosti predšolskih otrok z vidika kraja bivanja. V J. Bezenšek (ur.), V čas Konjic vtkane sanje... (str. 59–64). Slovenske Konjice: Vrtec Slovenske Konjice.
22. Plevnik, M. (2021). Mnenje vzgojiteljic in vzgojiteljev o kompetentnosti za vodenje gibalnih dejavnosti predšolskih otrok. Revija za elementarno izobraževanje.
23. Plevnik, M. in Peternelj, T. (2019). Gibalna/športna (ne)aktivnost vzgojiteljic in njihova kompetentnost za razvoj gibanja. V S. Konrad Čotar idr. (ur.), Vzgoja in izobraževanje predšolskih otrok prvega starostnega obdobja (str. 399–400). Koper: Univerza na Primorskem.
24. Pogorelničnik, T. (2006). Vpliv športnih in drugih dejavnosti na motorične sposobnosti mestnih in vaških otrok. Diplomsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
25. Pompe, K. (2010). Vloga staršev pri razvijanju gibalnih sposobnosti otrok v mestnem okolju. Diplomsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
26. Rak, N. (2011). Vpliv vzgojiteljev na izvajanje gibalnih dejavnosti v posavskih vrtcih. Diplomsko delo.
27. Rajtmajer, D. (1990). Metodika telesne vzgoje predšolska vzgoja – 1. knjiga. Maribor: Pedagoška fakulteta.
28. Razdevšek Pučko, C. (2004). Kakšnega učitelja potrebuje današnja šola. *Sodobna pedagogika*, 55(121), 52–74.
29. Retar, I. in Lepičnik-Vodopivec, J. (2017). Kompetentnost vzgojiteljev za inovativno gibalno poučevanje. *Pedagoška obzorja*, 32(1), 17–32.
30. Retar, I., Plevnik, M. in Kolar, E. (2013). Key competences of Slovenian sport managers. *Annales Kinesiologiae*, 4(2), 81–94.
31. Rostohar, M. (2010). Gibalni motiv vzgojiteljic in njegov vpliv na otroke v vrtcu. Diplomsko delo. Maribor: Pedagoška fakulteta.
32. Skela Savič, B. (2010). Teoretične in praktične osnove zdravstvene nege – izbrana poglavja. Jesenice: Visoka šola za zdravstveno nego.
33. Strel, J. (1996). Športno vzgojni karton. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
34. Tomori, M. (1994). Knjiga o družini. Ljubljana: Ewo.
35. Tušak, M., Marinšek, M. in Tušak, M. (2009). Družina in športnik. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

36. Tušak, M., Tušak, M. in Tušak, M. (2003). Vloga družine in staršev v športu. Zalog: Klub M. T.
37. Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). Čarobni svet igral in športnih pripomočkov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
38. Videmšek, M. in Karpljuk, D. (1999). Športna vzgoja v vrtcu. Šport, 47(2), 10–12.
39. Videmšek, M. in Karpljuk, D. (2000). Metode in oblike dela pri predšolski športni vzgoji. Šport, 48(3), 8–11.
40. Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). Mali športnik. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
41. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport.
42. Videmšek, M. in Stančevič, B. (2024). Popestrimo športno vzgojo. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
43. Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
44. Zurc, J. (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didaktika.

6 PRILOGA

Vprašalnik

Navodila za izpolnjevanje vprašalnika:

- označite okvirček pred ustreznim odgovorom na vprašanje
- pri trditvah prosim odgovorite na vsa vprašanja kar se da iskreno

1. Vaš spol

- Ženska
- Moški
- Drugo / raje ne povem

2. Vaša starost

- do 30 let
- od 31 do 45
- nad 46

3. Vaša stopnja izobrazbe

- srednješolska
- višješolska
- visokošolska
- univerzitetna

4. Koliko let ste zaposleni na tem delovnem mestu:

- manj kot 10 let
- od 11 do 25 let
- več kot 26

5. V kakšnem okolju je vrtec, v katerem ste zaposleni?
- Mestno
 - Podeželsko
6. V kateri starostni skupini otrok trenutno delate?
- prvo starostnem oddelku
 - drugo starostnem oddelku
 - kombiniran oddelek
7. Koliko dni ste bili v zadnjem tednu zmerno telesno aktivni (vsaj 10 minut; npr. hitra hoja, kolesarjenje po ravnem)?
- 0 dni
 - 1 do 2 dni
 - 3 do 4 dni
 - 5 do 7 dni
8. Ko ste bili aktivni, koliko minut povprečno na dan ste bili?
- do 30 minut
 - do 60 minut
 - več kot 90 minut
9. Koliko dni ste bili v zadnjem tednu močno telesno aktivni (vsaj 10 minut; npr. tek, kolesarjenje v klanec, aktivna vodena vadba)?
- 0 dni
 - 1 do 2 dni
 - 3 do 4 dni
 - 5 do 7 dni

10. Ko ste bili močno aktivni – koliko minut povprečno na dan?

- do 30 minut
- do 60 minut
- več kot 90 minut

11. Splošna samoocena telesne pripravljenosti (1 - zelo nizka; 5 – zelo visoka)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

12. Koliko krat v povprečju na teden izvedem načrtovane športne dejavnosti (30 min ali več):

- nikoli
- 1x
- 2x
- 3x ali več

13. Povprečno trajanje ene načrtovane dejavnosti:

- do 20 minut
- 20 do 40 minut
- 40 minut ali več

14. Katere vrste dejavnosti ste v zadnjih 4 tednih izvajali? (več odgovorov možno)

- Tek/elementarne igre
- Igre z žogo
- Poligon
- Kolesarjenje/vožnja s poganjalci
- Rolanje

- Sprehodi
- Ples ob glasbi
- Štafetne igre
- Drugo _____

15. Dostop do zunanjih površin (vrtčevsko dvorišče, vrtčevsko igrišče, park) imamo:

- Skoraj nikoli
- Občasno
- Pogosto
- Vedno

16. Oddaljenost najbližjih zunanjih površin (če niso v sklopu vrtca) imamo:

- do 5 minut hoje
- do 10 minut
- do 20 minut
- več kot 20 minut

17. Dostop do telovadnice/notranjih športnih prostorov imamo:

- Skoraj nikoli
- Občasno
- 1x na teden
- 2x na teden
- 3x ali večkrat na teden

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

- 1** Popolnoma se ne strinjam
- 2** Se ne strinjam
- 3** Niti se ne strinjam
- 4** Se strinjam

5 Popolnoma se strinjam

VPRAŠANJA

ODGOVORI

1.	Redno načrtujem vsaj 2 strukturirani športni dejavnosti na teden.					
2.	Pri načrtovanju uporabljam kurikulum za vrtce in si z njim pomagam.					
3.	Pri načrtovanju upoštevam različne zmožnosti otrok.					
4.	Pri načrtovanju vključujem različne vrste dejavnosti.					
5.	Načrtovane dejavnosti prilagajam okolju in prostoru (telovadnica, gozd, igralnica)					
6.	Načrtovane dejavnosti prilagajam vremenu in letnemu času.					
7.	Moja osebna telesna aktivnost me motivira za načrtovanje športnih dejavnosti.					
8.	Moje osebno telesno zdravje me ovira za načrtovanje športnih dejavnosti.					
9.	Razpoložljivost osnovne športne opreme je zadostna.					
10.	Administrativna podpora za načrtovane športne dejavnosti je zadostna.					
11.	Okolje (mestno/podeželsko) vpliva na možnosti izvajanja športnih dejavnosti.					
12.	Športne dejavnosti so prioriteta v mojem oddelku.					
13.	Zaupam svojim kompetencam za vodenje športnih dejavnosti.					
14.	Pomanjkanje prostega/dostopnega prostora me pogosto omejuje.					
15.	Pomanjkanje opreme me pogosto omejuje.					
16.	Uživam v vodenju športnih dejavnosti.					