



Sofinancira program  
Evropske unije  
Erasmus+



# MOVI-MENTE

Boljše gibanje, boljše učenje

Projekt nevromotorične in izobraževalne dejavnosti za razvoj predhodnikov učnega in intelektualnega potenciala za otroke od 3-6 let



KOORDINATOR



ASD  
JUDO " LE SORGIVE "

PARTNERJI



Sportno  
Društvo  
GIB  
ŠIŠKA  
1902



GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS



# MOVI-MENTE

## Boljše gibanje, boljše učenje

Ime Movi-Mente je besedna igra v italijanščini. Movimente pomeni gibanje. Samo Movi nakazuje gibanje in samo Mente pomeni um. Oboje skupaj pomeni, da razvoj gibanja in uma delujeta usklajeno in soodvisno.

V Italiji obvezna šola traja približno 10 let in začetek šole je za vsakega otroka zelo pomemben korak. To začetno obdobje je včasih tudi težko in ne nujno pod najugodnejšimi pogoji.

V zadnjih nekaj letih vse pogosteje slišimo, kako se osnovnošolski učitelji pritožujejo nad otroki češ, "niso zreli in dovolj pripravljeni" za vključitev v šolo iz različnih razlogov. Splošna opažanja so: otroci imajo več težav pri hkratnem gledanju in razumevanjem učiteljeve razlage; težave pri prepisovanju snovi iz table; težave pri izvajanju pisnega nareka; težave z ohranjanjem koncentracije med branjem; težave z drži med pisanjem; postajajo vse hitreje utrujeni; nenehno izgubljanje orientacije v svojih zvezkih; težave z dokončanjem svojega dela tudi pri lažjih nalogah itd.

Razlaga te »pomanjkljive priprave« na splošen način je težka; razlaga je precej zapletena, saj se lahko vzroki za pomanjkljivo pripravo otroka na šolo zelo razlikujejo, zlasti če segajo v preteklost pri vstopu v vrtec.

*(Tukaj je potrebno omeniti, da kljub temu, da se obvezna šola za otroke prične šele pri njegovih 6 letih, večina otrok v Italiji vstopi v vrtec pri 3 letih, kar pomeni, da imajo pri vstopu v šolo za sabo že 3 leta vrtčevskih izkušenj.)*

Zagotovo vemo, da se najpomembnejši viri, iz katerih lahko otrok črpa, ko začne šolanje, razvijejo med rojstvom in tretjim letom starosti, in da se ti izpopolnijo od tretjega do šestega leta starosti.

Težave s šolskimi dosežki so lahko posledica nevroloških, jezikovnih, psiholoških, socialnih težav in, kar je za naš projekt najpomembnejše, težav z motoriko.

Če se otrok ne more osredotočiti na govor odraslega in ga hkrati poslušati, bi lahko imel nevrološke ali psihološke težave. Lahko pa je to tudi znak, da nima zrele vizualno-zaznavne sposobnosti, kar je odvisno od vestibularne zrelosti torej od motorične sposobnosti.

**Zagotovo vemo, da se najpomembnejši viri, iz katerih lahko otrok črpa, ko začne šolanje, razvijejo med rojstvom in tretjim letom starosti, in da se ti izpopolnijo od tretjega do šestega leta starosti.**

Kot naslednji primer je lahko otrok, ki močno pritiska s pisalom med pisanjem. Lahko, da preprosto ne drži svinčnika pravilno ali pa morda nima mišičnega tonusa, ki je potreben za pisanje. Lahko pa da ni razvil pravi način teka, ki je povezan z motorično spretnostjo.

Zgornja primera sta le dva izmed mnogih možnosti, ki so odvisne od pomanjkanja nevro-motoričnega instrumentarija in pogojev.

Trdimo, da morajo vsi otroci, ki začnejo osnovno šolo, imeti temeljne veščine, ki bodo v pomoč pri učenju in spodbujajo otrokovo dobro počutje.

Izobraževalni in neuromotorični projekt »Movi-Mente« predlaga **izobraževalne in specifične motorične aktivnosti, bistvene za motorično koordinacijo, relacijske veščine in predvsem za intelektualne sposobnosti za predšolske otroke.**

Projekt je bil zasnovan z zelo specifičnim izobraževalnim ciljem, ki spodbuja rast, primerno za to predšolsko starostno skupino. Ta projekt temelji na gibanju.

Trdno verjamemo, da gibalna aktivnost ne bi smela več igrati le sekundarno vlogo v življenju otroka, temveč bi morala postati temelj eksistencialne izkušnje vsakega posameznika, nepogrešljiv element višjega učenja ter kognitivnih dosežkov ter temelj za vključitev v osnovno šolo.

Spodbujati otroke k gibanju in jim ponujati »po meri« izobraževalni program, ne pomeni, da jim ponudimo le gibalne izkušnje, temveč tudi da povečamo posameznikovo intelektualno rast.

Projekt »Movi-Mente« temelji na tej bistveni predpostavki: z gibanjem, možnost gibanja in eksperimentiranja gibanja lastnega telesa ponuja možnost spreminjanja in spodbujanja motorične, relacijske in intelektualne rasti. **Otroku ponuditi možnost gibanja ne pomeni le dati mu možnost gibanja, ampak, kar je še pomembneje, izboljšati intelektualno rast.**



# »» MOVI-MENTE «« VAJE

Projekt usmerja svojo pozornost in svoje izobraževalne prakse v poskus spodbujanja povečanja osnovne motorične koordinacije in povečanja nevromotoričnih predpogojev, pomembnih za pridobivanje veščin instrumentalnega učenja.

Na primer pisanje, ki se zdi zgolj kognitivna funkcija, je pravzaprav motorično dejanje, ki je odvisno od popolne neuro-senzorno-motoričnega zorenja in iz tega razloga zahteva: nadzor glave in ramen, vizualno konvergenco, hemisferno dominacijo, pravilen oprijem roke, usklajevanje roka-oko, itd.

Predlagane aktivnosti v programu »Movi-Mente« vključujejo vrsto igrivih in izobraževalnih strategij, ki vodi otroke k izvajanju petih osnovnih vaj v **kvantitativno in kvalitativno naraščajoče načine:**

1. Kotaljenje
2. Plazenje (vojaško plazenje)
3. Prevali
4. Tek (prečni vzorec zgornjih in spodnjih okončin)
5. Vesa (gibi rok in dlani) in zibanje

## **Sekundarne vaje:**

1. Lazenje
2. Sonožni poskoki



# 1. KOTALJENJE

Kotaljenje je gibanje iz ležečega položaja s trebuhom navzdol, prevračanje na eno stran in nadaljevanje v ležeči položaj s hrbtom navzdol, po katerem se zaporedje nadaljuje, iz ležečega na hrbtu, na bok ter nato leže na trebuhu (začetni položaj). **Kotaljenje predstavlja gibanje mase, ki se izvaja vzdolž osi telesa** in vključuje zelo malo gravitacijske aktivnosti ter malo ravnotežja, saj je podporna površina izjemno velika in težišče drži na najnižji možni točki. Težišče se premika bočno, medtem ko lopatica in komolec delujeta kot referenčna točka med kotaljenjem. Roke so pokrčene na prsnem košu.

Težišče se premika bočno, medtem ko lopatica in komolec delujeta kot referenčna točka med kotaljenjem. Roke so pokrčene na prsnem košu.

**Vzorec kotaljenja je lokomotorni proces, saj se nanaša na držo, poravnavo in fazne premike, prav tako pa zahteva tudi ustrezen nadzor glave.**

Med kotaljenjem se pojavi cela vrsta nestabilnih situacij kot odziv na premik težišča. Izvedba kotaljenja po tleh vključuje neprekinjeno izgubo položaja, ki se takoj povrne.

Vzorec kotaljenja je lokomotorni proces, saj se nanaša na držo, poravnavo in fazne premike, prav tako pa zahteva tudi ustrezen nadzor glave.

Pri izvajanju kotaljenja je največja težava, s katero se otroci srečujejo, sposobnost sledenja določeni smeri v prostoru. Pravzaprav je težava v nezmožnosti ohranjanja orientacije v prostoru in smeri med premikanjem naprej, saj je vizualnim ciljem težko dati kontinuiteto.

**Kotaljenje predstavlja gibanje mase, ki se izvaja vzdolž osi telesa.**

Kotaljenje se lahko izvede ob verbalnem predajanju: otrok izvaja vajo tako, da šteje in se nauči spoštovati besedno predajo.

### **Kotaljenje je predvaja za preval.**

Ta vaja omogoča znatno izboljšanje:

- gibanje oči in raziskovanje na vodoravni ravnini;
- samozaznavanje oziroma dojemanje samega sebe;
- taktilna občutljivost;
- drža;
- ravnotežje;
- splošni mišični tonus.

## **2. PLAZENJE (vojaško plazenje)**

Plazenje je prirojeno refleksno gibanje, ki spada v sklop primarnih in primitivnih vitalnih funkcij lova/nabiralništva ter boja ali bega.

Plazenje se prične tako, da je otrok v ležečem položaju na trebuhu, roke pa s pokrčenimi podlakti približa trupu. Roke so nameščene v višini ramen, s komolci nekoliko navzven, noge pa so rahlo upognjene.

ato otrok izvaja gibanje naprej tako, da uskladi zgornje okončine s spodnjimi, kot pri vojaškem plazenju: leva roka je



N upognjena naprej in desna noga upognjena z zunanjim pomikom kolena naprej, sledita desna roka in leva noga.

Trenje telesa ob ravni površini, kjer poteka drsenje zaradi gravitacijske sile, ponuja taktilno stimulacijo in upor vzdolž telesa: otrok mora gibe organizirati v križnem vzorcu, če se želi premakniti naprej z manj napora.

Najbolj zanimivi rezultati, doseženi s stimulacijo, ki jo ponuja plazenje, so:

- povečanje mišičnega tonusa;
- boljši nadzor in obračanje glave;
- poravnava lopatice in nadlahtnice;
- diferenciacija mišične aktivnosti trupa;
- olajša diferencirano aktivnost celotnega telesa;
- tipna senzorična stimulacija celotnega telesa;
- napredek vizualne konvergence;
- vizualna stimulacija;
- izboljšano požiranje;
- nadzor nad slinjenjem;
- izboljšano žvečenje;
- izboljšan govor;
- izboljšana koncentracija pri izvajanju nalog;
- zorenje ali okrevanje hemisferne prevlade,
- izboljšanje koordinacije človek-oko;
- izboljšan tek;
- izboljšan tek v križnem vzorcu;
- doseganje osnovne motorične koordinacije.

Če se izvaja pravilno, plazenje omogoča hitro doseganje motorične koordinacije, potrebne za opravljanje običajnih telesnih aktivnosti.

## 3. PREVALI

Preval je izguba ravnotežja pri premikanju telesa naprej, s posledičnim kotaljenjem telesnih segmentov: tilnika, zgornjega dela hrbta, ledvenega dela, medenice, čemur sledi rekompozicija okončin in telesa ter vrnitev v začetni položaj.

To ni posebej težko gibanje; pravzaprav mlajši otroci to počnejo spontano; vendar pa lahko včasih nelagodje zaradi nenavadnega položaja povzroči strah. Z ustreznimi previdnostnimi ukrepi se lahko otrok nauči vzorca v relativno kratkem času.

Pri izvajanju prevala so noge v rahlem razkoraku, trup upognjen naprej, roke počivajo na tleh z dlanmi navzdol in glava upognjena proti prsnemu košu. Med rotacijo se glava ne sme dotikati tal.

Ker prevali nastanejo zaradi izgube telesnega ravnotežja, se lahko te vaje naučijo postopoma, na primer tako, da se postavimo za otrokom, damo ustni ukaz »stopi z nogami rahlo narazen« in ga hkrati vodite k izvajanju gibov; možno je tudi spremljanje gibanja glave z roko, pri čemer pazimo, da je pravilno nameščena in pomaga pri nagibanju naprej.

Če vse počnemo postopoma, ima otrok možnost pridobiti nadzor nad gibi svojega telesa, dokler ne razume natančne izvedbe vaje.

Prav izguba položaja in osvajanje novega omogočata, da otrok obvladuje svoje telo.

Ta vrsta stimulacije je pomemben vidik pri izboljšanju vida in pri odpravljanju določenih težav pri branju, pogosto zaradi težav z očesno motoriko.

Prevali so uporabni za naslednje namene:

- izboljšano ravnovesje;
- spodbujajo taktilno občutljivost;
- izboljšanje motorične koordinacije;
- izboljšana drža;
- povečan mišični tonus (zlasti zgornjih okončin);
- izboljšana hoja;
- učenje ali izboljšanje teka v križnem vzorcu rok in nog;
- izboljšanje uporabe vida (vizualna konvergenca in neodvisnost vid-sluh-jezik);
- povečana očesna raziskovalna mobilnost.

## 4. TEK (križni vzorec zgornjih in spodnjih okončin)

Tek je višja gibalna aktivnost, saj od otroka zahteva aktiviranje bolj dodelanih senzorno-motoričnih vzorcev z vidika zaporedja in hitrosti dejanj. Šele nedavno v zgodovini je človek začel teči v pokončnem položaju in v popolnem križnem vzorcu.

Tek v križnem vzorcu rok in nog je sestavljen iz kompleksne skupine hitrih gibov naprej s skoki, ki se izvajajo z izmeničnim hkratnim dvigom leve roke in desne noge, ki ji sledita desna roka in leva noga, pri čemer je trup rahlo nagnjen naprej.

To je artikuliran vzorec, ki zahteva prisotnost določenih predpogojev: ravnotežje, motorično in vidno koordinacijo, vizualno konvergenco, prostorsko orientacijo in mišični tonus.

Izpopolnjevanje pravilnega teka omogoča otrokom, da pridobijo tiste motorične avtomatizme in temeljne veščine, ki so pokazatelji zrelosti različnih senzoričnih in motoričnih funkcij.

**Študije so pokazale, da otroci s težavami z rokopisom niso dozoreli v teku v popolnem križnem vzorcu.**

Tek v navzkrižnem vzorcu se priporoča za:

- izboljšanje motorične koordinacije;
- izboljšanje dihanja;
- krepitev mišičnega tonusa;
- izboljšanje ravnotežja;
- povečanje vidno-motorične funkcije.

## **5 a. VESA** (vaje za moč rok in dlani)

Za izboljšanje moči oprijema potrebujete drog ali vodoravno lestev. Otroka dvignemo, da se z obema rokama drži za drog ter visi z visečimi nogami, dokler lahko obdrži ta položaj, saj ga telesna masa in gravitacija potegneta k tlom. Ko to ne bo več mogoče, se bo spustil na tla, nazaj na vzmetnico, nameščeno pod lestvijo.

Močan oprijem z rokami je možen, če imajo roke dober mišični tonus, še posebej pa, če lahko hrbtna mišice stabilizirajo trup in ramena.

Za pravilno izvedbo te vaje je bistveno, da je palec obrnjen pod drogom, pest pa oprime okoli droga.

Pravilno dozorevanje mišičnega tonusa in moč oprijema sta temeljnega pomena za funkcionalno pisanje rokopisa.

**Zreli mišični tonus in oprijem sta bistvena za pravilno pisanje.**

Vesa se priporoča za:

- krepitev mišičnega tonusa zgornjih okončin, ramen in hrbta;
- krepitev oprijema rok;
- izboljšanje ročnih spretnosti;
- izboljšanje dihanja, saj položaj vese spodbuja, ne pa tudi pretirano poveča obseg prsnega koša. To omogoča vnos več zraka, glavne prehranske hrane možganov.

## 5b. NIHANJE V VESI

Izraz nihanje v vesi se nanaša na vrsto gibanja, ki ga otrok izvaja vzdolž vodoravnih palic (vodoravna lestev): začeni z enega konca, napreduje izmenično z oprijemom roke od enega droga do drugega.

Ta vaja zahteva moč oprijema v obeh rokah, saj se za nekaj sekund za izvedbo giba priključijo teža telesa. Medtem ko se ena roka ukvarja z oprijemom, možgani organizirajo gibe trupa, medenice in spodnjih okončin, ki sledijo rami in roki. Medtem se druga roka poskuša oprijeti naslednjega droga.

Poleg dobre stopnje splošne motorične koordinacije ta celoten gibalni vzorec zahteva tudi očesno-ročno koordinacijo: oko se osredotoča na palico, ki jo mora roka prijeto. Konvergenca in vizualna pozornost bosta pripomogla k motorični organizaciji vaje tako v pripravljalnici kot v fazi izvajanja.

Ko otrok pridobi sposobnost gibanja po vodoravni lestvi z nihanjem naprej, lahko nadaljuje z izvajanjem enakih gibov nazaj, vstran in z obračanjem.

Nihanje v vesi je uporabno za:

- krepitev mišičnega tonusa;
- specializacija in krepitev mišic hrbta, trupa in ramen;
- povečanje motorične koordinacije v visečem stanju;
- krepitev oprijema rok;
- izboljšanje koordinacije rok in oči;
- izboljšanje neodvisnosti rok;
- stimuliranje ravnotežja.

**Konvergenca oči in vizualna pozornost prispevata k motorični organizaciji vaje v fazi priprave in izvajanja.**

# SEKUNDARNE VAJE

## 1. LAZENJE

Lazenje je sestavljeno iz gibanja ob polaganju rok in kolen na tla ter ohranjanju nadzora nad glavo in telesom. Predstavlja enega prvih načinov, ki ga otroci uporabljajo za gibanje v prostoru že pri sedmih mesecih.

Za premikanje naprej mora otrok uskladiti križni vzorec zgornjih in spodnjih okončin (desna roka-leva noga in leva roka-desna noga).

S štirinožno hojo zunanje trenje izgine, roke in kolena so še vedno na tleh, izvajajo akcijo podpore telesa.

Lazenje se izvaja za:

- stimulacijo in krepitev vizualne konvergence;
- izboljšanje mišičnega tonusa rok in ramen;
- krepitev motorične koordinacije;
- izboljšanje koordinacije rok in oči.

## 2. SONOŽNI POSKOKI

Ta vaja se izvaja v zaporedju več zaporednih kratkih skokov. Sonožni poskoki so sestavljeni z izvajanjem niza majhnih skokov z vzporednimi nogami, tako v skoku na mestu kot med premikanjem po izbrani poti.

V pripravljalni fazi je vizualni fokus tam, kjer je pristanek, noge se upognejo, trup se rahlo upogne naprej, medtem ko roke dajejo zagon. Otrok odskoči s tal tako, da iztegne telo. Med zračno fazo mora otrok vzdrževati nadzor nad mišicami telesa in okončin, da se pripravi na pristanek. Ob pristanku naj stopala počivajo vzporedno na tleh, medtem ko kolena in medenični sklep blažijo pristanek z upogibom. Roke spremljajo gibanje pri ponovni vzpostavitvi ravnotežja telesa. Te faze priprave, izvedbe in ponovnega sestavljanja na tleh so odvisne od stopnje otrokove nevromotorične razvitosti.

Pri skokih se ponavljajo enaki gibi, četudi se vsi odvijajo na isti ravni in v hitrem zaporedju ter med napredovanjem. Zahteva nenehno izgubljanje, okrevanje in prilagajanje drže, nadzor telesa in okončin, poskuša ponovno pridobiti ravnotežje, ki se neprekinjeno premika naprej in ob ohranjanju zastavljene poti.

Sonožni poskoki se izvajajo z namenom:

- stimulacija vestibularnega aparata;
- vzdrževanje ravnotežja v zračni fazi in drugih fazah;
- izboljšanje motorične koordinacije.



# PARAMETRI VADBE: INTENZIVNOST, FREKVENCA IN TRAJANJE

Da bi dosegli motorični spomin, da bi se "naučili" giba in da bi to postalo avtomatsko, je za vsako motorično spretnost potrebno usposabljanje.

Tri načela motorične vadbe so: intenzivnost, pogostost in trajanje.

*Intenzivnost* je napor, s katerim se zaporedje gibov izvaja s hitrostjo izvedbe glede na napor, ki je potreben za njegovo izvedbo.

*Frekvenca* je število ponovitev motoričnih zaporedij v določenem časovnem obdobju, v dnevu ali uri.

*Trajanje* je neprekinjen čas gibalne aktivnosti, celotno obdobje v tednih ali mesecih, ko se vaja ponavlja.

**Vrednotenje parametrov frekvence, intenzivnosti in trajanja ni enostavno opredeliti z vnaprej določenimi tabelami in se lahko izvede le s primerjavo več vidikov, značilnih za posameznika.**

Najprej mora inštruktor upoštevati naslednje: raven razumevanja tega, kar se zahteva (minimalna motorična predaja), raven samozavedanja, motivacijsko raven, otrokovo toleranco na frustracije, čustveno-afektivne vidike in socialne vidike, pomembne vidike njegove osebnosti in raven splošnega zdravja.

Občasno je potrebna modrost pri tehtanju predlaganih dejavnosti predvsem pa intenzivnost, pogostost in trajanje teh dejavnosti. Le naše izkušnje in skrbna ocena nam bosta omogočila, da najbolje ocenimo, koliko truda mora otrok vložiti. Ni vnaprej določenih pravil.

Možnost nenehnega ponavljanja teh vaj z vedno večjo frekvenco, trajanjem in intenzivnostjo omogoča zapomnitev le-teh in gradnjo »miselne podobe« giba oziroma motoričnega vzorca, ki bo kasneje postal motorični spomin.

Moč teh dejavnosti temelji predvsem na informacijah, ki izhajajo iz lokomotornega kompleksnega sistema, ki dosežejo centralni živčni sistem. Vse to vključuje prilagoditev, diferenciacijo, specializacijo in koordinacijo živčnih celic tako na medularnem nivoju, možganskem deblu, malih možganih ... do skorje v ustreznih predelih. Osnovni stimulaciji, določeni z natančno motorično vadbo, se pridruži še pomožna stimulacija iz drugih delov telesa, ki je še vedno del tega gibanja. "Združijo" se in olajšajo lokomotorni odziv ter globoko stimulacijo, ki doseže kortikalna področja. Na primer, pri teku se poleg vnosa iz mišičnih in sklepnih receptorjev dodajo tudi tisti, ki prihajajo iz vidnih in vestibularnih receptorjev.

# OPERATIVNE IN IZOBRAŽEVALNE STRATEGIJE

Med lekcijami "Movi-Mente" so vse vaje vedno predlagane kot igra.

Igrivnost vsake vaje spremlja pomemben vzgojni element, ki se spreminja glede na starost otrok in na njihove zmožnosti, sposobnosti, nagnjenja in individualne težave vsakega.

Učitelj mora biti sposoben obvladovati različne vidike teh lekcij: igre, obvladovanje stopnje frustracije in utrujenosti, tekmovanje itd... in zato biti sposoben presoditi strategije, ki bodo najbolj delovale ob pravem času za vsako starost.

Tekmovanje na primer ni najboljša strategija za 3-letnike. Bistvenega pomena je najti ravnovesje med vsemi vidiki, da bi povečali motorične izkušnje vsakega otroka.

Pogoj, da se to zgodi, je sprejemanje in delitev »pravil« s strani vseh udeležencev. Ta pravila mora jasno posebljati učitelj, ki jih z jasno komunikacijo neposredno in posredno artikulira in demonstrira. Pozornost na pravila postane zelo pomembna, saj služijo za organizacijo modalnosti in časa izvajanja vaj ter zagotavljajo red in umirjenost med učnimi urami.

**»Pravila, rituali in ritmi« postanejo neke vrste slogan, ki ima močne vzgojne vrednote in spremlja vsako gesto vzgojitelja v predlaganih aktivnostih.**



Sofinancira program  
Evropske unije  
Erasmus+



**Pravila** so sestavni del izobraževanja in predstavljajo potrebno orodje za zagotavljanje zdravega, mirnega in uravnoveženega razvoja otrok. Pravila so nepogrešljiva, ker zagotavljajo uteho in meje, torej otroku ponujajo natančne referenčne točke.

Pomagati otrokom razumeti, da imajo pravila pomembno vlogo pri skupnem življenju v katerem koli okolju, je zapleten proces, zato mora biti odrasla oseba tista, ki mora biti vodja. Učitelj mora biti strog, a hkrati prijazen. S strogim mislimo na pozornost, ki jo je treba nameniti vsem otrokom, ne da bi strogost zamenjali z agresivnostjo. Na primer, pri začetnem pozdravu, če otrok ne more ostati v vrsti, ga učitelj ne vodi le z navodili, ampak ga vodi fizično (ga postavi na mesto v vrsti), tako da otroku pomaga razumeti, kaj mora storiti. Če ima otrok še vedno težave z razumevanjem, ga mora učitelj držati ob sebi in mu pokazati, dokler tega ne zmore sam.

Učna ura naj vsebuje **»rituale«**, kot je začetni in končni »pozdrav«, ki označujeta začetek in konec dejavnosti. Ta ritual se izvaja z zelo specifičnim kodeksom, ki spoštuje red, tišino ter sodelovanje.

Zelo pomembno je tudi, se začne učna ura; vsak otrok je povabljen, da uredi svoje stvari: čevlje, nogavice itd. Poslovitev od staršev pred pričetkom vadbe, določen prostor za predmete (japonke), določena začetna in zaključna igra ter podelitev nekih nagrad in/ali navideznih medalj, so vsi rituali, ki otrokom pomagajo prepoznati rutino, kar jih pomirja in zaradi katerih se počutijo varni. Učna ura traja eno uro, v kateri otroke vodimo in spodbujamo, da izvajajo vaje.

»Ritme« vodi učitelj. Njegova strokovnost zahteva kvalificirano pripravo na vadbo in osebnost, ki je usklajena s skupino otrok.

**Inštrument, ki zaznamuje ritem pouka, je učiteljev glas, ki ga je nujno znati uporabljati.**

Dobro nastavljen glas s posledično fizično držo sporoča veliko več kot verbalizacija. Vabimo vas, da sprejmete pristop, podoben gledališkemu, in se ne spuščate preveč v komedijo, ki bi škodila prepoznavnosti učitelja kot vodje.

Dolgoletne izkušnje so nas pripeljale do tega, da verjamemo, da otroci potrebujejo dejavnost, skratka, želijo si "delati in se gibati" bolj kot "poslušati", in dejansko je dajanje številnih razlag moteče in povzroča, da izgubijo pozornost, zato boste izgubljali čas, da bi pritegnili njihovo pozornost, kar pa upočasni tempo učne ure.

Ustavljanje in razlaga za več kot 30 sekund ni najboljši način za doseganje ciljev »Movi-mente«. Jasno je, da lahko več časa preživite v pogovoru, če se zavedate, da je bila igra še posebej intenzivna in morate dati otrokom nekaj časa za počitek.

Pomembno je tudi vzpostaviti zadnje stopnje učne ure, ki morajo biti kot »Wagnerjev krešendo« fizične in čustvene intenzivnosti – otrok mora utrujen in vesel zaključiti uro.

Motorične aktivnosti postanejo motorični spomin in se postopoma krepi s pomočjo treh značilnosti: frekvence, intenzivnosti in trajanja. Učni ritem se zato z razvojem otrokovih sposobnosti vedno bolj dodeluje.

**Učiteljeve izobraževalne dejavnosti spodbujajo in motivirajo**, kar otrokom pomaga pri doseganju vedno večjih ciljev, ki presegajo njihove dejanske sposobnosti. Njihova reakcija vas pogosto preseneti, navdušeno se odzovejo, da preizkusijo svoje veščine.

Vloga učitelja postane temeljnega pomena za spodbujanje stimulativnega okolja, v katerem imajo otroci možnost doživljanja motoričnih aktivnosti, primernih njihovi starosti. Učitelj postane tolmač operativne strategije, ki otroke spodbuja na zabaven način. Osredotočanje na upravljanje čustvene sfere otrok postane vzgojna strategija, ki omogoča trenerjem, da gibalne vaje predlagajo na vse bolj kvantitativen in kvalitativni način.

Uporaba in upravljanje domišljije sta zelo pomembna, saj pritegne otrokovo pozornost in jih tako močno vključi, da postanejo aktiven del pouka. Na primer, po naših izkušnjah je dirkalna vaja predstavljena kot dirka z »motocikli, avtomobili, tovornjaki, motokros«, z ustaljenimi progami (pravili) in **vse daljšega trajanja**.

## NEKAJ OPERATIVNIH STRATEGIJ

Strategije, za katere smo ugotovili, da so v naših dolgoletnih izkušnjah z otroki najbolj učinkovite, so tiste, pri katerih izmenjujemo različne vrste vaj in komunikacijskih stilov, da se izognemo prevelikemu ponavljanju, ki lahko pri otrocih povzroči dolgčas.

Med temi bi radi poudarili:

- A:** Uporabite kratka navodila, ki so natančna, a jasna.
- B:** Znane podobe za otroke (risanke, superjunaki itd.).
- C:** "Nesmisel", da zmanjšate jok.
- D:** Mimika, gibi rok in gledališka igra.
- E:** Dialogi in ne monologi, tako da se otroci navadijo vedno odgovarjati.

## MENTORSTVO

Mentorstvo je izjemno izobraževalno orodje, ki učitelju omogoča učinkovitejše delo, predvsem s skupinami različnih nivojev.

Obstajajo različne strategije, ki jih je mogoče uporabiti:

1. Otrok deluje kot učitelj drugega otroka.
2. Otrok deluje kot učitelj za majhno skupino otrok.
3. Otrok deluje kot učitelj za celotno skupino.
4. Otrok z določenimi težavami pomaga drugemu otroku, ki ima težave.

Prav tako je mogoče narediti nasprotno in za vodjo postaviti manj sposobnega otroka, da bi se počutil posebnega in cenjenega.

# TEKMOVANJE

Tekmovanje je naravna reakcija ljudi in je ena od naših prirojenih vedenjskih funkcij preživetja.

Je čudovito motivacijsko orodje, vendar ga ne bi smeli zlorabljati. Očitno pretirana tekmovalnost pri mlajših otrocih ni običajna, vendar se lahko vnaprej oblikujejo stališča, ki lahko nato postanejo strukturna.

Pri 3-4-letnikih je njihovo zanimanje bolj usmerjeno v igro kot v tekmovanje, medtem ko pri imajo igre pri 5-6-letnikih drugačno vrednost, zato je tekmovanje večjega pomena kot le igre.

## PROGRAM »MOVI-MENTE«

Tečaj Movi-Mente se začne septembra in konča maja/junija naslednjega leta, tako da traja približno devet mesecev.

Pouk naj poteka dvakrat na teden ob različnih, nezaporednih dnevih, na primer ob torkih in četrtek, vsaka učna ura pa naj traja najmanj 60 minut. Zaželeno je, da telovadnica, v kateri poteka tečaj Movi-Mente, ima garderobe, da družinam ponudi prostor, kjer otroka naučijo preobleči in pospraviti svoje stvari, ki jih bodo nato na istem mestu našli na koncu učne ure.



Oblačila morajo biti udobna in ne pretežka, recimo dolge hlače in majica s kratkimi ali dolgimi rokavi, oboje iz bombaža. Otroci so na učni uri bosi, zato potrebujejo samo japonke ali copate, da se iz garderobe premaknejo v telovadnico. V telovadnici naj bo določeno določeno mesto, kjer bodo japonke oz. copate pustili preden stopijo v prostor za aktivnosti. Priporočljiva je točnost, saj je čas bistvenega pomena za ustvarjanje reda in zavedanja pri otrocih.

Vsaka učna ura je drugačna, ker so učitelji in učenci različni, vendar bi vam radi dali primer vrste lekcije, ki jo uporabljamo.

Prvi dan tečaja je običajno velik kaos; najbrž bodo nekateri otroci jokali, nekateri bodo želeli teči k staršem ali bodo sramežljivi ter navezani na noge svojih staršev. Vendar bodo tudi takšni, ki bodo zelo navdušeni in vznemirjeni za doživetje novih izkušenj in bodo zato brez težav spustili roke staršev.

Učno uro začnite z nasmehom. Otroka primite za roko, da ustvarite empatijo in mu zaželite dobrodošlico v vadbeni skupini. Poskusite to storiti z vsakim otrokom posebej, da ustvarite takojšnjo vez. Ko so vsi pozdravljeni, enkrat zaploskajte z rokami in tako naznanite, da se je učna ura pričela.

Otroke in sebe postavite za začetni pozdrav. Ta trenutek je pomemben in vsakemu otroku je treba pokazati pravi način in tisto, kar pričakujemo. Ne pozabite, da ne smete preseči 5 minut.

Ena stran telovadnice naj bo izbrana kot »baza«, kjer se otroci zberejo na začetku vsake vaje. V naši telovadnici ji rečemo »brlog«, kot v lisičjem brlogu, podoba namreč spominja na varno mesto, kjer se otroci lahko umirijo in poslušajo učiteljeva navodila.

**Prvi del pouka mora biti osredotočen na vključevanje otrok v dinamiko predlaganih vaj in na pridobivanje njihovega navdušenja. Gre za "ogrevanje" z igro.**

Za začetek se lahko predlagajo igre vlog, kot na primer "volkovi in jagenjčki": volkovi, ki se premikajo le na rokah in kolenih, lovijo bežeče jagenjčke. Ko so jagenjčki ujeti, se spremenijo v volkove ter pomagajo loviti, dokler niso ujeti vsi jagenjčki. Lahko pa predlagate dirko, kjer se otroci poistovetijo z motorji, ki dirkajo na stezi, s tekom po telovadnici ali vnaprej nastavljeni "dirkalni stezi".

Po intenzivni vadbi ali igri se lahko predlaga dejavnost, ki ne zahteva velike porabe energije, na primer kotaljenje. Otrokom, ki so na eni strani telovadnice, damo navodilo, da se kotalijo na drugo stran telovadnice. Sčasoma, nekaj tednov in mesecev učnih ur, se bodo spretnosti otrok izboljšale, dejavnost pa je lahko daljša in bolj zapletena, na primer kotaljenje pet ali šest krogov.

Na tej točki je predlagano plazenje. V naši telovadnici se otroci spremenijo v krokodile in opravljajo nekakšno "misijo". To je vaja, ki zahteva veliko napora tako s fizičnega kot psihičnega vidika. Zahteva energijo in trud, otroci pa se bodo

na dolgi rok zagotovo uprli zahtevi po izvedbi. Kot učitelji se zavedamo, kako je težka vaja plazenja za otroke, zato moramo biti na tej točki pripravljeni uporabiti različne strategije, da bomo vse spodbudili k dokončanju vaje.

Po tako intenzivnem naporu morate spremeniti tempo z igro ali z uporabo vodoravnih lestvine in izvajanjem vaj vese in vese v gibanju v igralni obliki.

Med učno uro lahko otroci izvajajo prevale, vendar morate najprej poskrbeti, da jih naučite izvajati na pravilen način. Varnost je bistvenega pomena. Poskrbeti je treba, da se prevale izvajajo pravilno, s pravilno postavijo glave. Ko otroci vedo, kako pravilno izvajati prevale, lahko povečate število zaporednih prevalev.

Kasneje se lahko izvajajo še sonožne poskoke in lazenje.

Učna ura se običajno zaključi z eno od dejavnosti, ki se redno uporabljajo na koncu učne ure, saj tako otroke opomnimo, da je skoraj konec učne ure. Naše ure se končajo s skupnim pozdravom v slovo, nato pa gredo vsi domov.

# LITERATURA

ANGELA P.,

**Da zero a tre anni,**

Modadori Libri Spa, Milano, 2015

BERTHOZ A.,

**Il senso del movimento,**

McGraw-Hill Education, Milano, 2003

BUEB B.,

**Elogio della disciplina,**

Rizzoli, Milano, 2007

BUSER P.,

**Il cervello allo specchio,**

McGraw-Hill Education, Milano, 1999

DEHAENE S., Impare.

**Il talento del cervello, la sfida delle machine,**

Cortina Raffaello Editore, Milano, 2019

DELACATO C. H.,

**Problemi di apprendimento e organizzazione  
neurologica,**

Armando Editore, Roma, 1980

MANDOLESI L.,

**Neuroscienze dell'attività motoria. Verso un sistema  
cognitivo-motorio,**

Springer Verlag Editore, 2012

MONTESSORI M.,  
**Il segreto dell'infanzia,**  
Garzanti, Milano, 1999

PEDRINAZZI M.,  
**Lo sviluppo neuro-fisiologico umano da 0 a 6 anni,**  
Dispensa n. 1, 2011

RESTAK R. M.,  
**Il cervello del bambino. Viaggio nel mondo inesplorato  
della mente infantile,**  
Mondadori de Agostini, 1995

RIZZOLATTI G.,  
**So wuel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni a  
specchio,**  
Cortina Raffaello Editore, Milano, 2006

SANGALLI A., L.,  
**Attività motoria compensativa,**  
Trento Unoedizioni, Trento, 2003

SPITZER M.,  
**Demenza digitale. Come la nuova tecnologia ci rende  
stupidi,**  
Corbaccio Edizioni, Milano, 2012



Sofinancira program  
Evropske unije  
Erasmus+



