

NASLOV DELAVNICE: Ko je število korakov pomembnejše od pedometrov

Izvajalci: Robert Pavli, Janja Polenšek Davidovski, Nives Markun Puhan

Opis dejavnosti:

5 min:

Uvodni nagovor o ciljih dejavnosti in razdelitev udeležencev v dve skupini.

Cilji delavnice:

- zavedanje položaja lastnega telesa in položaja ostalih v prostoru
- razvijanje tehnike podajanja in sprejemanja žoge
- razvijanje taktičnega mišljenja: postavitve kadar ima žogo v posesti nasprotna ekipa in 'odkrivanje' ter podaja prostemu igralcu kadar ima ekipa v posesti žogo
- medsebojno sodelovanje/komuniciranje med člani ekipe
- branje navodil (2D) in prenos v prostor (3D).

25 min:

Sledi namestitvev pedometrov in odhod to športnega igrišča. Ob poti nas čakajo navodila z vajami za ogrevanje → 5 QR kod. E-povezava za izdelavo QR kod: <http://goqr.me/>

VAJA 1:

V razkoračni stoji z rokama v priročnju poskakujemo skupaj-narazen tako, da z rokama ploskamo nad glavo in jih vrnemo v priročnje.

VAJA 2:

Prisunski koraki vstran izmenično z levo in desno nogo. Vajo delamo po poti do naslednje QR kode.

VAJA 3:

Izpadni korak naprej-slonji koraki do naslednje QR kode.

VAJA 4:

Hoja v predklonu z izmeničnim ploskom med nogama / v medkoraku.

VAJA 5:

Zadnja naloga pred igriščem: vrtenje zapestij in gležnjev ter ogrevanje prstov rok. Vaja, ki jo imate najraje:)

Z učenci ugotovimo katere dele telesa smo že ogreli in katerih še ne? Udeleženci sami pokažejo in izvedejo dve do tri gimnastične vaje.

Na športnem igrišču prvič preverimo trenutno stanje korakov obeh ekip. Dokončno se ogrejemo z dejavnostma 'Brez dotika' in 'Roke na hrbet' (cilj: orientacija v prostoru in taktično mišljenje) na omejenem prostoru. Ponovno preverimo stanje števila korakov obeh ekip. S tem spodbudimo intenzivnost delavnosti, ki sledi: '10 podaj' s prirejenimi pravil:

- ekipa, ki prva doseže 10 podaj: 1t

- ekipa, ki doseže več korakov: 1 točka

Tretje preverjanje stanja števila korakov ekip in primerjamo št. korakov z prehojeno in pretečeno razdaljo. Razpravljamo o razlogih za razlike.

Če ostane čas: Udeleženci preverijo koliko kalorij so porabili pri tej igri in napovejo kakšen priboljšek so si s tem prislužili. Preverimo ali to drži.

10 min:

Ob poti proti dvorani sledi pogovor o ciljih, ki smo jih z uporabo pedometrov želeli doseči ter o tem koliko smo bili učinkoviti. Katere podatke lahko dobimo z uporabo pedometrov in kdaj vse jih lahko uporabimo – spodbujamo medpredmetno povezovanje.

Če bo čas omenimo tudi možnost uporabe pedometrov na pametnih telefonih, ki pa jih zaradi varnosti uporabljamo bolj pri pohodih ali vzdržljivostnem teku.

Opozorimo, da brezplačne možnosti niso primerne za natančne raziskave ali kratkotrajne dejavnosti, so pa odlične za spodbujanje razmišljanja, motiviranje, utemeljitev izbrane dejavnosti in v primeru, če dejavnost traja dlje časa – vsaj 15 minut.

Didaktični opis - da bo lažje utemeljiti izbor dejavnosti

S tem, ko opravimo ogrevanje s pomočjo navodil (QR kode) po poti do igrišča, se lahko igra začne takoj ob prihodu in je s tem maksimalno izkoriščen čas, ki ga imamo na voljo.

S pomočjo pedometrov motiviramo sodelujoče, da so ves čas dejavni. Od njihovega 'prispevka' je odvisen rezultat skupine. Vsak pripomore k skupnemu dosežku toliko kot najbolj zmore. Sodelujoče motiviramo tudi s tem, ko večkrat preverimo skupno število korakov vsake ekipe. Tako spodbujamo spretnost osredotočanja na miselno dejavnost po telesni aktivnosti in taktično razmišljanje o cilju ekipe, ne posameznika. Ta metoda ni uspešna kadar smo v fazi podajanja novih informacij ampak takrat, ko učenci neko gibanje ali igro že poznajo.

V fazi učnega procesa, ko je sodelujočim pomembno 'imeti žogo' in ne kaj z njo narediti, želimo preusmeriti njihovo pozornost od žoge k pregledu nad prostorom. S prirejenimi pravili elementarne igre spodbujamo gibanje po prostoru, taktično 'širino' in reševanje različnih igralnih situacij.

Umirjanje in refleksija po opravljeni dejavnosti se opravi mimogrede, po poti v dvorano.

Če bo dež:

Potrebni pripomočki

- 15 pedometrov
- večja, lažja žoga
- naloge v obliki zapisa QR
- dvostranski lepilni trak
- oznake za tekmovalce
- kartice z vpisanimi vrednostmi nekaterih živil in pijač, ki jih mladi najraje zaužijejo