

ZVEZA ZA TEHNIČNO KULTURO SLOVENIJE
58. SREČANJE MLADIH RAZISKOVALCEV SLOVENIJE 2024

INOVACIJSKI PROJEKT

**IDEJNA ZASNOVA MOTORIČNEGA PARKA NA
OSNOVNOŠOLSKEM DVORIŠČU**

Raziskovalno področje: Aplikativni inovacijski predlogi in projekti

Sekundarno področje: Šport

Avtorica: Ula Tomažič

Mentorica: Mihaela Dorner

Šola:  Osnovna šola Franca Rozmana – Staneta Maribor

Maribor, maj 2024

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	1
	1.1 NAMEN IN CILJ INOVACIJSKEGA PREDLOGA IN UPORABLJENA METODOLOGIJA.....	1
2	KAJ JE MOTORIČNI PARK	3
	2.1 MOTORIČNI PARK V OSNOVNI ŠOLI.....	3
3	POMEN GIBANJA ZA OTROKE	4
4	IDEJNA ZASNOVA MOTORIČNEGA PARKA V ŠOLSKEM PARKU.....	6
	4.1 DEFINICIJA MOTORIČNEGA PARKA.....	6
	4.2 ANALIZA MOTORIČNIH PARKOV V SLOVENIJI IN EVROPI	6
	4.3 VSEBINSKA IN FUNKCIONALNA ZASNOVA MOTORIČNEGA PARKA NA OSNOVNOŠOLSKEM DVORIŠČU	6
	4.4 PREDLOG POSTAJ V MOTORIČNEM PARKU NA OSNOVNOŠOLSKEM DVORIŠČU	7
	4.4.1 Prva postaja: ABC-orientacijski gozd.....	7
	4.4.2 Druga postaja: Ciljanje tarč z žogo.....	9
	4.4.3 Tretja postaja: Ravnotežnostnaa steza – različica I in II.....	10
	4.4.4 Četrta postaja: Pajkova mreža v zraku.....	11
	4.4.5 Peta postaja: Pajkova mreža pri tleh	12
	4.4.6 Šesta postaja: Koordinacijska pot skoti različne silhuete	13
	4.4.7 Sedma postaja: Počitek in čuječnost	14
	4.5 NAVODILA ZA UPORABO MOTORIČNEGA PARKA	15
	4.6 NAVODILA ZA UČITELJE	15
	4.7 VIZUALNA PODOBA MOTORIČNEGA PARKA	15
	4.7.1 Umestitev načrtovanih postaj v šolski park.....	15
	4.7.2 Tridimenzionalna podoba motoričnega parka	17
	4.7.3 Finančno ovrednotenje motoričnega parka	21
	4.7.4 Možni viri financiranja motoričnega parka.....	21
	4.8 OVREDNOTENJE IDEJNE ZASNOVE MOTORIČNEGA PARKA NA OSNOVNOŠOLSKEM DVORIŠČU.....	22
	4.9 PROSTOR ZA NADALJNJE DELO.....	25
5	DRUŽBENA ODGOVORNOST, TRAJNOST, NAPREDEK	26
6	ZAKLJUČEK.....	27
7	VIRI IN LITERATURA	29

KAZALO SLIK

Slika 1: ABC-orientacijski gozd.....	7
Slika 2: ABC-orientacijski gozd s prečnimi palicami.....	8
Slika 3: Ciljanje tarč z žogo.....	9
Slika 4: Ravnotežnostna steza I.....	10
Slika 5: Ravnotežnostna steza II.....	10
Slika 6: Pajkova mreža v zraku.....	11
Slika 7 : Pajkova mrež pri tleh.....	12
Slika 8: Koordinacijska pot skozi različne silhuete.....	13
Slika 9: Počitek pod drevesom.....	14
Slika 10: Počitek pod drevesom.....	14
Slika 11: Skica motoričnega parka v šolskem parku.....	16
Slika12: 3D-model prve postaje ABC-orientacijski gozd.....	17
Slika 13: 3D-model druge postaje Ciljanje tarč z žogo.....	18
Slika 14: 3D-model tretje postaje Ravnotežnostna steza I in Ravnotežnostna steza II.....	18
Slika 15: 3D-model četrte postaje Pajkova mreža v zraku.....	19
Slika 16: 3D-model pete postaje Pajkova mrež pri tleh.....	19
Slika 17: 3D-model šeste postaje Koordinacijska pot skozi različne silhuete.....	20
Slika 18: 3D- model sedme postaje Sedenje pod drevesom.....	20

POVZETEK

Gibanje je tudi za nas – otroke – nujno potrebno za celostni telesni in duševni razvoj. Otroci danes bistveno preveč sedimo, se premalo gibamo, vse več otrok ima tudi prekomerno težo.

Zapis predloga Svetovne zdravstvene organizacije (SZO), ki me je spodbudil za pripravo mojega inovacijskega predloga, je, da bi lahko šole otrokom omogočile varen in spodbuden prostor, kjer bi lahko aktivno in ciljno preživljali svoj prosti čas. Motorični park na osnovnošolskem dvorišču se mi je zdel kot eden izmed možnih ukrepov za spodbujanje gibanja v šoli v skladu s pobudo SZO.

Po proučitvi in analizi ter obisku nekaterih motoričnih parkov v Sloveniji in Evropi ter pregledu ustrezne literature sem naredila idejno zasnovo motoričnega parka na osnovnošolskem dvorišču z naslednjimi cilji: motorični park naj spodbuja celostni razvoj otrok – ne le telesnega, ampak tudi kognitivni, emocionalni in socialni, zasnovan naj bo tako, da je dostopen in privlačen za otroke z različnimi sposobnostmi in interesi, spodbuja naj inkluzivno izobraževanje in socialno integracijo. Motorični park naj z različnimi teksturami, oblikami in elementi ponuja tudi bogato senzorično izkušnjo, hkrati pa naj predstavlja nov, inovativen pristop k učenju, ki se osredotoča na kinestetične in praktične izkušnje in ponuja dinamično, doživljajsko učenje.

Motorični park naj vključuje zgolj elemente, ki spodbujajo trajnostni razvoj, kot so reciklirani materiali ali naravne strukture, s čimer se otroke skozi igro uči tudi o odgovornosti do okolja.

Upošteva cilje, ki sem si jih zadala, sem glede na velikost parka ob naši šoli zasnovala sedem različnih postaj v motoričnem parku in predvidela navodila za njihovo uporabo. Naredila tudi videoposnetek vaj z navodili za uporabo posamezne postaje. Prav tako sem narisala skico parka, vanj umestila posamezne postaje, nato pa s pomočjo arhitekturnega računalniškega programa naredila 3D vizualno podobo postaj in parka. Motorični park sem tudi finančno ovrednotila in pripravila možne načine financiranja. Na koncu sem svoj inovacijski predlog ovrednotila s šestimi mnenji, ki so jih podali učitelji, vodstvo šole in strokovnjak s področja športa.

Glede na ugotovljeno menim, da bi motorični park lahko brez večjih finančnih in organizacijskih težav zaživel tako na našem kot na drugih osnovnošolskih dvoriščih. Motorični park v osnovni šoli bi namreč doprinesel k izboljšanju kakovosti življenja in izobraževanja otrok ter interakcije s skupnostjo, hkrati pa naslavlja več ključnih sodobnih izzivov, kot so zdravje, izobraževanje in trajnostni razvoj.

Ključne besede:

motorični park, osnovnošolsko dvorišče, gibanje, celostni razvoj otrok, igra in učenje na prostem, inovativni pristopi k izobraževanju.

ABSTRACT

Physical activity is also crucial for us – children – for holistic physical and mental development. Nowadays, children spend far too much time sitting, move too little, and increasingly suffer from obesity.

The World Health Organization's (WHO) proposal, which inspired me to prepare my innovative proposal, suggests that schools could offer children a safe and encouraging space to actively and purposefully spend their free time. I considered a motoric park on the elementary school grounds as one of the potential measures to encourage physical activity in schools in accordance with the WHO initiative.

After researching and analyzing, visiting several motoric parks in Slovenia and Europe, and reviewing relevant literature, I developed a conceptual design for a motoric park on elementary school grounds with the following objectives: the park should promote the holistic development of children – not just physical, but also cognitive, emotional, and social development. It should be designed to be accessible and appealing to children with diverse abilities and interests and foster inclusive education and social integration. The motoric park should also offer a rich sensory experience through its various textures, shapes, and elements while representing a new, innovative approach to learning that focuses on kinesthetic and practical experiences and offers dynamic, experiential learning.

The motoric park should include only elements that promote sustainable development, such as recycled materials or natural structures, thereby teaching children about environmental responsibility through play.

Considering the goals I set, based on the size of the park at our school, I designed seven different stations in the motoric park and anticipated instructions for their use. I also made a video of exercises with instructions for using each station. I also drew a sketch of the park,

placed the individual stations in it, and then used an architectural computer program to create a 3D visual image of the stations and the park. I also evaluated the motoric park financially and prepared possible financing methods. Ultimately, I evaluated my innovative proposal with six opinions from teachers, school management, and an expert in sports.

Based on the findings, the motoric park could come to life in our elementary schoolyards without significant financial and organizational problems. A motoric park in an elementary school would improve children's quality of life, education, and interaction with the community while addressing several key contemporary challenges, such as health, education, and sustainable development.

Keywords: motoric park, elementary schoolyard, movement, holistic development of children, outdoor play and learning, innovative educational approaches.

ZAHVALA

»Znanje je zaklad, ki venomer spremlja svojega lastnika.« Kitajski pregovor

Iskrena hvala mentorici za podporo, pomoč in vse koristne nasvete pri nastajanju idejnega projekta. Draga mama in J., hvala vama za vajino spodbudo, predvsem pa vero v moje sposobnosti. Karmen, hvala, da si me naučila, kako lahko ideja na papirju oživi v 3D- realnosti. Zahvaljujem se tudi vodstvu šole in učiteljem za podana mnenja o idejni zasnovi.

1 UVOD

Ideja motoričnega parka v šoli se mi je porodila nekega dopoldneva, ko sem skozi okno šole gledala naš prazen šolski park, ki se razprostira južno pred šolsko stavbo. V njem je sicer postavljenih nekaj igral za najmlajše, vendar se mi je zdelo, da je premalo funkcionalno izkoriščen glede na okolje in površino, ki ga park ponuja.

Študije po svetu in pri nas kažejo, da so mladi danes vse manj gibalno dejavni, prav tako se pri gibalnem razvoju otrok in mladostnikov še vedno odražajo resne negativne posledice zapiranja šol, onemogočanja športne vadbe in omejevanja gibanja, ki so jih prizadeli v letih 2020 in 2021. Zato strokovnjaki opozarjajo, da bi morali tako šola kot starši načrtno spodbujati otroke h gibanju. Svetovna zdravstvena organizacija celo ugotavlja, da športne dejavnosti, ki jih ponuja šola, še vedno ne zadoščajo za doseganje priporočil gibalne dejavnosti otrok, zato šolam med drugim priporoča, da otrokom v šoli omogoči varen in spodbuden prostor, kjer bodo lahko aktivno ciljno preživljali svoj prosti čas. In ravno motorični park, ki ga obravnavam v inovacijskem predlogu, bi otrokom v šoli zagotavljal priložnost za spodbujanje gibalne dejavnosti med poukom, v podaljšanem bivanju pa tudi med odmori, športnimi dnevi in dnevi dejavnosti.

1.1 Namen in cilj inovacijskega predloga in uporabljena metodologija

Namen mojega inovacijskega predloga je ozaveščanje o pomenu gibanja otrok in spodbujanje gibalne dejavnosti v šoli. Motorični park v osnovni šoli poleg tega, da omogoča izboljšanje gibalnih sposobnosti, pomeni hkrati prostor za igro in druženje otrok, omogoča pa tudi inovativne pristope k poučevanju. Idejna zasnova motoričnega parka v osnovni šoli je tako korak naprej k bolj zdravemu in aktivnemu življenjskemu slogu učencev in posledično tudi k njihovi kognitivni učinkovitosti in boljšemu učnemu uspehu, saj gibalna dejavnost ne vpliva samo na boljšo telesno zmogljivost, temveč tudi na boljšo kognitivno učinkovitost in na boljše učne dosežke.

Cilj mojega dela je bil priprava celostnega predloga motoričnega parka na našem osnovnošolskem dvorišču, skupaj s finančnim ovrednotenjem investicije in tudi predstavitev možnih virov financiranja motoričnega parka.

V aplikativnem inovativnem predlogu so bile v različnih fazah izdelave uporabljene v glavnem naslednje **raziskovalne metode**: deskriptivna metoda, komparativna metoda in metoda analize in sinteze. Metodologija, uporabljena v inovativnem predlogu temelji na kombinaciji teoretičnega raziskovanja literature, analiz obstoječih primerov motoričnih parkov in praktičnega načrtovanja. Pregled literature je vključeval analizo raziskav o pomen gibanja za otroke, vključno s študijami o telesni aktivnosti, gibalnem razvoju in vplivu gibanja na kognitivne, socialne ter emocionalne sposobnosti otrok. Dobljene ugotovitve so predstavljale osnovo za teoretično podlago naloge. Obiski različnih motoričnih parkov v Sloveniji in v tujini so mi omogočili vpogled v načrtovanje motoričnih parkov, kar je omogočilo primerjavo in analizo najboljših in najbolj pogostih postaj v motoričnih parkih, primernih za otroke od šestega leta starosti naprej. Moj predlog motoričnega parka na osnovnošolskem dvorišču s sedmimi postajami tako predstavlja sintezo vseh teoretičnih in praktičnih ugotovitev. Metoda zbiranja mnenj o izdelani idejni zasnovi mi je omogočila vrednotenje predloga z različnih perspektiv in pridobitev predlogov izboljšav.

2 KAJ JE MOTORIČNI PARK

Motorični park je prostor za igro, druženje in rekreacijo. Združuje naravo, gibanje in arhitekturno domiselnost (Fanedl, 2023). Prednost motoričnega parka pred navadnim otroškim igriščem je ta, da je vadba ciljna in usmerjena v razvoj specifičnih gibalnih sposobnosti in spretnosti.

Motorični park, prostor, ki združuje igro, druženje in rekreacijo, je ena izmed možnih rešitev na priporočilo SZO, saj omogoča, da se otroci na zabaven in sproščen način gibajo, pri čemer je vadba ciljna in usmerjena v razvoj specifičnih gibalnih sposobnosti in spretnosti.

2.1 Motorični park v osnovni šoli

Motorični parki so tradicionalno del nekih večjih skupnosti (naselja, mesta) in jih otroci uporabljamo priložnostno. Motorični park, umeščen v šolsko okolje, pa omogoča, da ga otroci uporabljamo vsak dan. Tako pri pouku, med odmori, pri športni vzgoji, v oddelku podaljšanega bivanja pa tudi za dneve dejavnosti, športne dneve.

Uvedba motoričnega parka na šolskem dvorišču tako predstavlja inovativen in multifunkcionalen pristop tako h gibanju otrok in kot izobraževanju otrok in naslavlja več sodobnih izzivov pri vzgoji in razvoju otrok. Omogoča celostni razvoj otroka in ponuja nove pristope k športu v šoli in tudi k učenju nasploh. Motorični park nadalje ponuja dinamično, doživljajsko učenje. Z različnimi teksturami, oblikami in elementi nudi bogato senzorično izkušnjo, ki je v tradicionalnih šolskih okoljih pogosto spregledana. Ker je motorični park zasnovan tako, da je dostopen in privlačen za otroke z različnimi sposobnostmi in interesi, spodbuja inkluzivno izobraževanje in socialno integracijo. Uvajanje motoričnega parka v šolsko okolje poudarja tudi pomen telesne aktivnosti v naravi in povezovanja z naravo, kar je v sodobnem, tehnološko usmerjenem svetu še posebej pomembno. Nadalje motorični park otrokom omogoča, da sami izbirajo aktivnosti in razvijajo ustvarjalnost pri gibanju, kar spodbuja samostojnost in inovativnost v razmišljanju. Motorični park ima tudi večfunkcionalno uporabo, ni namenjen zgolj za gibanje, temveč lahko služi tudi kot prostor za druženje, učenje na prostem, aktivnosti teambuildinga in celo za umirjene dejavnosti, kot sta joga ali meditacija. Motorični park lahko služi tudi kot skupnostni prostor, ki spodbuja interakcijo med šolo in širšo lokalno skupnostjo.

3 POMEN GIBANJA ZA OTROKE

Študije po svetu in pri nas kažejo, da so mladi danes vse manj gibalno dejavni (Fühner in drugi, 2021; Starc in drugi, 2021). Po podatkih SZO (2020) je bilo v letu 2016 kar 81 % mladih premalo gibalno dejavnih. Na drugi strani Svetovna zveza proti debelosti opozarja, da debelost najhitreje narašča pri otrocih (Recek, 2024). Aktualni podatki kažejo tudi, da se na gibalnem razvoju otrok in mladostnikov še vedno odražajo resne negativne posledice zapiranja šol, onemogočanja športne vadbe in omejevanja gibanja, ki so jih prizadeli v letih 2020 in 2021 (Starc in drugi, 2020). Med epidemijo smo v Sloveniji v dveh letih dobili za 15 osnovnih šol novih otrok z debelostjo (Recek, 2024). Zato strokovnjaki opozarjajo, da bi morali tako šola kot starši načrtno spodbujati otroke h gibanju.

Redna gibalna dejavnost je ključna sestavina zdravega življenjskega sloga, saj veliko prispeva k ohranjanju telesnega in duševnega zdravja, zmanjšuje tveganje za pojav številnih bolezni, krepi imunski sistem, nasprotno pa gibalna nedejavnost povečuje tveganje za pojav različnih kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so npr. visok krvni tlak, koronarna bolezen srca, možganska kap in sladkorna bolezen (Biddle, in drugi, 2019; Poitras, in drugi, 2016).

Gibalno dejavni otroci imajo boljšo samopodobo in samospoštovanje, bolje prenašajo stresne situacije, so bolj socialno vključeni, se lažje učijo in dosegajo boljši učni uspeh (Hillman in drugi, 2008; Sember, 2019). Poleg tega redna gibalna dejavnost v otroštvu in mladostništvu veliko prispeva k skladnemu razvoju na vseh področjih in k pridobivanju zdravih gibalnih navad in vedenjskih vzorcev, ki bodo zagotavljali vseživljenjsko gibalno dejavnost (Bendíková in Dobay, 2017; Matejek in Planinšec, 2010).

Otroštvo predstavlja ključno obdobje za gibalni razvoj, saj so otroci v tem obdobju najbolj dovzetni za raznolike gibalne spodbude (Pišot in Planinšec, 2005). Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije naj bi bili otroci gibalno dejavni vsaj 60 minut na dan z zmerno do visoko intenzivnostjo (SZO, 2020). Otroci, ki bodo sledili tem priporočilom, bodo ohranjali in izboljšali svojo telesno zmogljivost, s tem pa bodo pozitivno vplivali na svoj gibalni razvoj. Gibalna dejavnost predstavlja za otroke pozitivno izkušnjo (Bendíková in Dobay, 2017) in se iz otroštva preko mladostništva v veliki meri prenaša v obdobje odraslosti.

Otroci vsakodnevno v šoli presedijo veliko časa. Zato se vse bolj uveljavljajo težnje, da bi v šolski vsakdan uvedli čim več gibalnih dejavnosti, šola pa bi postala gibalno spodbudno okolje. Otroci, še posebej mlajši, ob podpori gibanja lažje sledijo pouku in usvajajo nova znanja (Jurak

in drugi, 2023). Po mnenju avtorjev bi bilo priporočljivo tudi omejiti domače naloge, ki jih otroci opravljajo sede.

Športne dejavnosti, ki jih ponuja šola, še vedno ne zadoščajo za doseganje priporočil gibalne dejavnosti (SZO, 2020). Svetovna zdravstvena organizacija tako predlaga nekaj rešitev, med drugim tudi to, da bi imeli otroci v šoli varen in spodbuden prostor, kjer bodo lahko aktivno preživljali svoj prosti čas. Šola je edini prostor, kjer se lahko vsem otrokom zagotovi enak dostop do telesne dejavnosti (Recek, 2024). Pri tem se moramo zavedati, da vsem otrokom tekmovalnost ni najpomembnejši cilj pri njihovem udejstvovanju v gibalnih dejavnostih. Mnogi si želijo le veselja, sproščene zabave in zanimivih doživetij (Škof in Bačanac, 2007). Zaradi številnih koristi, ki jih prinaša, bi bilo smiselno gibalno dejavnost smiselno čim več izvajati na prostem in v naravi, saj so poznani številni pozitivni učinki takšnih dejavnosti (White in drugi, 2019). In ravno motorični park, ki ga obravnavam v inovacijskem predlogu, bi otrokom zagotavljal takšne izkušnje, predvsem pa bi predstavljal priložnost za spodbujanje gibalne dejavnosti med učenci tako med poukom, v podaljšanem bivanju ali med odmori.

Gibalna dejavnost pa ne vpliva samo na boljšo telesno zmogljivost, temveč tudi na boljšo kognitivno učinkovitost in na učne dosežke. Raziskave kažejo, da obstaja pozitivna povezava med telesno zmogljivostjo in učnimi dosežki. Učenci z boljšo telesno zmogljivostjo so učno uspešnejši od vrstnikov s slabšo telesno zmogljivostjo (Planinšek in Matejek, 2022).

4 IDEJNA ZASNOVA MOTORIČNEGA PARKA V ŠOLSKEM PARKU

4.1 Definicija motoričnega parka

Motorični park je prostor za igro, druženje in rekreacijo. Združuje naravo, gibanje in arhitekturno domiselnost (Fanedl, 2023). Prednost motoričnega parka pred navadnim otroškim igriščem je ta, da je vadba ciljna in usmerjena v razvoj specifičnih gibalnih sposobnosti in spretnosti.

4.2 Analiza motoričnih parkov v Sloveniji in Evropi

S pomočjo spletnih strani sem pregledala kar nekaj motoričnih parkov v Sloveniji (Expano Murska Sobota, Park dožitvetji Križevci, Motorični park K2, Motorični park Ludvika Pliberška Maribor) in v Evropi (Motorikpark Gamlitz, Motorikpark Ansfelden, Motorikpark Laerdal). Nekatere sem tudi sama obiskala.

4.3 Vsebinska in funkcionalna zasnova motoričnega parka na osnovnošolskem dvorišču

Pri zasnovi motoričnega parka sem zasledovala naslednje cilje.

Cilj 1:

Motorični park naj spodbuja celostni razvoj otrok – ne le telesni, ampak tudi kognitivni, emocionalni in socialni.

Cilj 2:

Motorični parki naj bo zasnovan tako, da je dostopen in privlačen za otroke z različnimi sposobnostmi in interesi, da bo spodbujal inkluzivno izobraževanje in socialno integracijo.

Cilj 3:

Z različnimi teksturami, oblikami in elementi naj motorični park ponuja tudi bogato senzorično izkušnjo.

Cilj 4:

Motorični park naj predstavlja nov, inovativen pristop k učenju, ki se osredotoča na kinestetične in praktične izkušnje in ponuja dinamično, doživljajsko učenje.

Cilj 5:

Motorični park naj vključuje zgolj elemente, ki spodbujajo trajnostni razvoj, kot so reciklirani materiali ali naravne strukture, s čimer se otroke uči tudi o odgovornosti do okolja.

Glede na velikost šolskega parka sem iz obstoječih motoričnih parkov izbrala šest različnih postaj, ki razvijajo predvsem tista področja gibalnega razvoja, ki so pomembna za razvoj otrok od 6. leta naprej in hkrati pokrivajo različna področja gibalnih sposobnosti oziroma telesnih zmogljivosti od koordinacije, vzdržljivosti, ravnotežja, hitrosti, krepitvi mišic. Dodala sem še sedmo, ki je namenjena sproščanju in umirjanju ter povezovanju z naravo. Vsaka postaja je bila zasnovana z mislijo na specifične potrebe in cilje gibalnega razvoja otrok, pri tem sem upoštevala tudi varnostne standarde in ergonomske zahteve.

4.4 Predlog postaj v motoričnem parku na osnovnošolskem dvorišču

Motorični park z izbranimi sedmimi postajami bi postavila v šolski park, kjer so že sedaj igrala. Tla so travnata, drevesa v parku ponujajo zavetje in senco.

4.4.1 Prva postaja: ABC-orientacijski gozd



Slika 1: ABC orientacijski gozd

(Vir: https://www.ansfelden.at/fileadmin/Redakteure/Fotos/Zusammenleben/Motorikpark/JPG/Station_02.jpg, 17. 12. 2023)

Naloga: Otroci se usmerjeno in nadzorovano gibajo med količki, ki so označeni s črkami. Gibljejo se od črke do črke po abecednem redu ali se pot določi po določeni besedi.

Različice: Ogrevanje: črkovanje besed ali več besed – hoja ali počasen tek od črke do črke.

Vzdržljivost: Črkovanje daljših besed ali povedi – tek v srednjem tempu. Hitrost: črkovanje kratkih besed – šprinti od črke do črke. Naloge v skupini, npr. štafetne igre.

Sprememba izvedbe naloge: Otroci lahko poskakujejo po dveh nogah ali eni nogi. Namesto hoje ali teka lahko potakajo tudi žoge od črke do črke.

Možne nadgradnje: ABC-orientacijski gozd lahko naredimo še privlačnejši in uporabnejši s prečnimi palicami, po katerih lahko otroci tudi plezajo. Poleg črk se lahko na lesene količke namestijo tudi številke in otroci se s pomočjo igre in gibanja učijo odštevanja, seštevanja, množenja, deljenja ...

Učinki vadbe: Vaja je namenjena ogrevanju, izboljšanju koordinacije, izboljšanju orientacijskih sposobnosti, izboljšanju vzdržljivosti, hitrosti in odzivnega časa.

Varnostna priporočila: Pred izvedbo si učitelj progo dobro ogleda in po potrebi s proge odstrani morebitna debla, veje, kamenje ...

Material: Les, kovinske nogice za pričvrstitev v tla.

Podlaga: Na ožjem območju postaje tla prekrijemo z lesnim drobljencem.



Slika 2: ABC-orientacijski gozd s prečnimi palicami

(Vir: osebni arhiv)

Videoposnetek izvajanja naloge na prvi postaji ABC-orientacijski gozd je dostopen na spletnem naslovu: <https://youtu.be/FWG6EdEqjLk>.

4.4.2 Druga postaja: Ciljanje tarč z žogo



Slika 3: Ciljanje tarč z žogo

(Vir: osebni arhiv)

Naloga: Otrok žogo meče tako, da zadene tarčo.

Različice: Žogo lahko meče z eno roko ali dvema rokama. Učitelj lahko določi tudi razredno tekmovanje, z nalogo, da zmaga tisti, ki zadene največje število tarč v minuti.

Učinki vadbe: Vaja jača mišice rok, ramenskega obroča in trupa; izboljša koordinacijo in natančnost meta. Otrok pridobi občutek za jakost meta.

Varnostna priporočila: Učitelj je pozoren na učinek krogličnega nihala.

Material: Les, kovinske nogice za pričvrstitve v tla.

Podlaga: Na ožjem območju postaje tla prekrijemo z lesnim drobljencem.

Videoposnetek izvajanja naloge na drugi postaji Ciljanje tarč z žogo je dostopen na spletnem naslovu: <https://youtu.be/KIqcT287MNY>.

4.4.3 Tretja postaja: Ravnotežnostna steza – različica I in II



Slika 4: Ravnotežnostna steza I

(Vir:

<https://www.motorikkpark-laerdal.no/en/sportoffers/sports-games-fun>, 17. 12. 2023).



Slika 5: Ravnotežnostna steza II

(Vir: osebni arhiv)

Naloga: Otroci kontrolirano hodijo po stopalih po različnih podlagah.

Različice: Hoja z rokami v bokih, stabilizacija s palicami za nordijsko hojo. Bolj napredni lahko poskusijo hojo z odročenimi rokami.

Možne nadgradnje

Učinki vadba: Vaje na ravnotežnostni stezi izboljšajo koordinacijo, razbijajo nepravilne gibalne vzorce, služi pa lahko tudi koordinacijskemu ogrevanju.

Varnostna priporočila: Naprave ne uporabljamo v dežju, snegu ali ledu.

Material: Les.

Podlaga: Ravnotežnostni stezi postavimo na lesen podest, ki je nekaj centimetrov višji od tal.

Videoposnetek izvajanja naloge na tretji postaji Ravnotežnostna steza je dostopen na spetnem naslovu: [https://youtu.be/ M83_o5yhTE](https://youtu.be/M83_o5yhTE).

4.4.4 Četrta postaja: Pajkova mreža v zraku



Slika 6: Pajkova mreža v zraku

(Vir:

https://www.ansfelden.at/fileadmin/Redakteure/Fotos/Zusammenleben/Motorikpark/PDF/AlleStationen_small.pdf, 17. 12. 2023)

Naloga: Otroci poskušajo prečkati oziroma preskakovati gumijasto pajkovo mrežo, ne da bi se dotaknili mreže.

Različice: Otrokom določimo različne smeri in načine preskakovanja, različne hitrosti in različen ritem korakov. Naloga, ki je povsem nasprotna osnovi nalogi, je, da naj otroci prehodijo dogovorjeno tako, da hodijo samo po mreži.

Učinki vadbe: Vadba na pajkovi mreži v zraku izboljša koordinacijo, izboljša hitrost, krepi mišice trupa, nog in zadnjice.

Varnostna priporočila: Otrokom pri vaji damo navodilo, da zavestno dvigujejo kolena in stopala. V primeru padca se zavestno ujamejo z rokami, pri čemer pazijo na ohranjanje varnostne razdalje od lesenega ogrodja naprave.

Material: Debela vrv, kovinsko ogrodje.

Podlaga: Na ožjem območju postaje tla prekrijemo z lesnim drobljencem.

Videoposnetek izvajanja naloge na četrti postaji Pajkova mreža v zraku je dostopen na spletnem naslovu: <https://youtu.be/BVEN9kX7eAQ>.

4.4.5 Peta postaja: Pajkova mreža pri tleh



Slika 7: Pajkova mreža pri tleh

(Vir:

<https://www.motorikpark.com/system/web/zusatzseite.aspx?detailonr=225205331&menuonr=225223768>, 17. 12. 2023)

Naloga: Otroci hodijo, skačejo ali tečejo skozi gumijasto pajkovo mrežo, ne da bi se je dotaknili.

Različice: Otrokom učitelji določijo različne poti, različne hitrosti in različne ritme korakov.

Učinki vadbe: Vadba izboljša koordinacijo hoje in teka, izboljša hitrost, krepi mišice trupa in glutealne mišice.

Varnostna priporočila: Otrokom pri vaji damo navodilo, da zavestno dvigujejo kolena in stopala. V primeru padca se zavestno ujamejo z rokami, pri čemer pazijo na ohranjanje varnostne razdalje od lesenega ogrodja naprave.

Material: Kovinsko ogrodje, debela vrv.

Podlaga: Na ožjem območju postaje tla prekrijemo z lesnim drobljencem.

Videoposnetek izvajanja naloge na peti postaji Pajkova mreža pri tleh je dostopen na spletnem naslovu: https://youtu.be/9_mKM0lRCb8.

4.4.6 Šesta postaja: Koordinacijska pot skozi različne silhuete



Slika 8: Koordinacijska pot skozi različne silhuete

(Vir: osebni arhiv)

Naloga: Otroci hodijo, tečejo ali se plazijo skozi različne silhuete. Pri tem pazijo, da se ne dotaknejo lesenega okvirja. (Predlagam postavitev 5 do 7 različnih silhuet).

Različice: Otroci lahko tekmujejo med seboj, tako da plazijo skozi silhuete na čas, ali pa nalogo otežimo, da morajo skozi silhuete z zaprtimi očmi.

Učinek vadbe: Plazenje skozi različne silhuete izboljša koordinacijo celotnega telesa, ravnotežja in natančnosti.

Varnostna navodila: Otroke opozorimo, da so pri prečkanju silhuet pozorni na vse dele telesa.

Material: Les, kovinske nogice.

Podlaga: Na ožjem območju postaje tla prekrijemo z lesnim drobljencem.

Videoposnetek izvajanja naloge na šesti postaji Koordinacijska pot skozi različne silhete je dostopen na spletnem naslovu <https://youtu.be/0n1RFxPlgec>.

4.4.7 Sedma postaja: Počitek in čuječnost



Slika 9 in 10: Počitek pod drevesom

(Vir: osebni arhiv)

Naloga: Otroci stojijo pod izbranim drevesom s hrbtom naslonjenim na deblo. Naredijo 5 globokih vdihov in izdihov. Prisluhnejo zvokom iz okolja, najboljše zvokom iz narave (ptičjemu petju, šelestenju listov, piskom vetra ...).

Različice: Otroci lahko tudi sedejo pod drevo. Lahko tudi s sošolci in sošolkami, ki se držijo za roke, stojijo ali sedijo v krogu pod drevesom. Lahko poslušajo tudi vodeno meditacijo.

Učinek vadbe: Umirjanje dihanja in telesa, sprostitvev, razvijanje čuječnosti.

Material: /

Ocena stroška: Ni dodatnega stroška, saj uporabimo naravno okolje.

4.5 Navodila za uporabo motoričnega parka

Postaj v motoričnem parku ni treba obiskati zaporedoma, temveč se vadba lahko začne in konča na katerikoli postaji. Motorični park nima ne začetka, ne konca. Otroci lahko obiščejo vse postaje, lahko pa tudi samo eno ali nekaj njih. Kar pomeni, da je lahko hkrati aktivnih več otrok na vseh postajah. Vsaka postaja omogoča več različic izvedbe vaj.

4.6 Navodila za učitelje

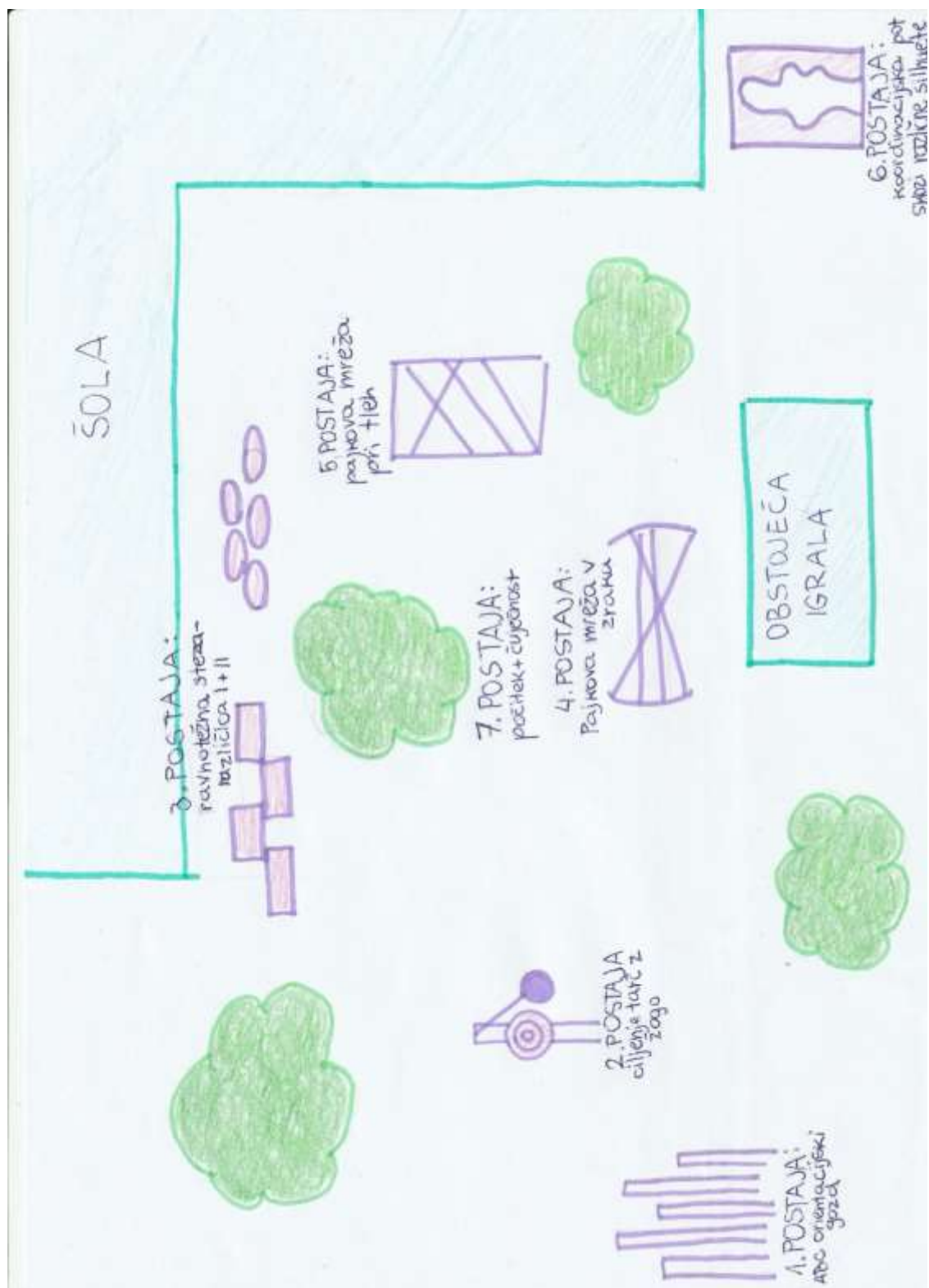
Na terenu, v motoričnem parku morajo učitelji učencem podati vnaprej navodila za izvedbo posamičnih nalog in cilj naloge. Vsako izvedbo naloge naj učitelji tudi demonstrirajo. Zahtevnost naloge naj prilagodijo glede na učenčeve sposobnosti, pri čemer morajo upoštevati njihovo predznanje. Ko so učenci dovolj vešči izvajanja osnovnih nalog, naj učitelji naloge nadgradijo oziroma povečajo njihovo težavnost z novim izzivom. Učitelji naj učence aktivno vpletajo v reševanje problemov, jih med izvajanjem nalog ves čas spremljajo in po potrebi usmerjajo ter popravljajo. Posebno pozornost naj namenijo varnosti (Fanedl, 2023).

4.7 Vizualna podoba motoričnega parka

4.7.1 Umestitev načrtovanih postaj v šolski park

V procesu načrtovanja motoričnega parka na dvorišču osnovne šole sem predvidene postaje motoričnega parka najprej umestila v šolski park. Pri umestitvi posameznih postaj sem upoštevala že dane značilnosti parka, drevesa v njem in tudi obstoječa igrala. Višja igrala sem načrtovala na zunanjih robovih parka oziroma v sredini parka, da ne zastirajo pogleda iz spodnjih nadstropjih šol, nižja igrala sem umestila ob šolski stavbi. Ker ni treba, da si postaje sledijo v določenem vrstnem redu, sem tako pri umeščanju posameznih postaj dala odločilno prednost krajini.

Izdelala sem ročno skico parka in vanjo narisala posamezne postaje.



Slika 11: Skica motoričnega parka v šolskem parku

4.7.2 Tridimenzionalna podoba motoričnega parka

Po idejni skici sem z digitalnim orodjem ustvarila realistično vizualno, tridimenzionalno podobo bodočega motoričnega parka. S pomočjo specializiranih programov za arhitekturno in krajinsko oblikovanje ArchiCAD in Artlantis sem ustvarila t. i. virtualni 'sprehod' po parku, kar daje boljši vpogled v prostorsko razporeditev, interakcijo med posameznimi elementi in celostno estetiko parka. To je pomembna faza v procesu načrtovanja, saj tako lahko ocenimo funkcionalnost in privlačnost motoričnega parka pa tudi njegovo vključenost v obstoječe šolsko okolje.

3D-vizualizacija motoričnega parka tako predstavlja osrednji del predstavitvenega materiala, ki ga bom uporabila za pridobivanje podpore pri realizaciji motoričnega parka v osnovni šoli od vodstva šole, staršev in drugih deležnikov v izobraževalnem procesu, in tudi za morebitno pridobivanje sponzorjev, ki bi financirali postavitev motoričnega parka.



Slika 12: 3D-model prve predvidene postaje ABC-orientacijski gozd



Slika 13: 3D-model druge predvidene postaje Ciljanje tarč z žogo



Slika 14: 3D-model tretje postaje Ravnotežnostna steza I in Ravnotežnostna steza II



Slika 15: 3D-model četrte postaje Pajkova mreža v zraku



Slika 16: 3D-model pete postaje Pajkova mreža pri tleh



Slika 17: 3D-model šeste postaje Koordinacijska pot med silhuetami



Slika 18: 3D-model sedme postaje Počitek in čuječnost

4.7.3 Finančno ovrednotenje motoričnega parka

Za predračun za izdelavo motoričnega parka na našem šolskem dvorišču sem zaprosila 4 različna podjetja v Sloveniji, ki dobavljajo motorična igrala, žal ne odgovora ne predračunov nisem dobila. Sem pa s pomočjo arhitektke ocenila približno vrednost vsakega igrala oz. postaje posebej in skupne stroške celotne postavitve motoričnega parka.

Ocenjena vrednost postaje 1 – 1.500,00 EUR

Ocenjena vrednost postaje 2 – 700,00 EUR

Ocenjena vrednost postaje 3 – 2 x 450,00 EUR

Ocenjena vrednost postaje 4 – 1.500,00 EUR

Ocenjena vrednost postaje 5 – 500,00 EUR

Ocenjena vrednost postaje 6 – 2.500,00 EUR

Strošek ureditev tal in okolice – 500,00 EUR

Strošek postavitve igral – 1.000,00 EUR

SKUPNA OCENA STROŠKA – 9.100,00 EUR

Menim, da postavitve motoričnega parka za osnovno šolo ne pomeni velikega finančnega bremena in bi si ga lahko privoščila vsaka osnovna šola. Zato sem v nalogi naštel tudi nekaj možnih virov financiranja postavitve motoričnega parka.

4.7.4 Možni viri financiranja motoričnega parka

Da bi idejna zasnova motoričnega parka v osnovni šoli v resnici zaživela, so poleg navdušenja vodstva šole potrebna tudi finančna sredstva, ki jih je možno pridobiti oziroma zbrati na več načinov.

4.7.4.1 Sponzorska sredstva

Eden izmed možnih načinov financiranja motoričnega parka je pridobitev sponzorskih sredstev fizičnih oseb in/ali lokalnih podjetij, ki bi lahko v zameno za reklamo prispevali sredstva. Logotipe podjetij bi objavili na spletni strani šole, kjer bi bil predstavljen motorični park, pa tudi ob igralih v motoričnem parku.

4.7.4.2 Projektna sredstva

Šola bi lahko pridobila denar za postavitev motoričnega parka tudi s prijavi na različne državne in/ali evropske razpise, ki so namenjeni izobraževalnim in skupnostnim projektom, še posebej takim, ki spodbujajo telesno aktivnost in zdravje otrok.

4.7.4.3 Zbiranje sredstev z organizacijo športnega dogodka

Sredstva za motorični park bi se lahko tudi zbrala tako, da bi šola organizirala dobrodelni športni dogodek (na primer dobrodelni pohod ali tek), kjer bi starši in člani skupnosti prispevali prostovoljne donacije za postavitev motoričnega parka.

4.7.4.4 Množično financiranje (crowdfunding platformah)

Eden izmed možnih načinov financiranja je tudi kampanja v svetu vse bolj priljubljenih platformah množičnega financiranja, kjer lahko posamezniki z vsega sveta finančno podprejo projekt.

Vsak od teh virov predstavlja potencialno pot za zbiranje sredstev, ki bi lahko bili uporabljeni samostojno ali v kombinaciji z drugimi, da bi zagotovili potrebna finančna sredstva za postavitev motoričnega parka na šoli.

4.8 Ovrednotenje idejne zasnove motoričnega parka na osnovnošolskem dvorišču

Z namenom, da bi izdelano idejno zasnovo ovrednotila z različnih perspektiv in hkrati pridobila tudi kakšen predlog za izboljšavo, sem poprosila mentorico, da je izdelano tridimenzionalno podobo motoričnega parka z opisom postaj skupaj s prošnjo po podaji mnenja o izdelani idejni zasnovi po e-pošti poslala vodstvu šole in učiteljem šole, sama pa sem za mnenje poprosila strokovnjaka, univerzitetnega profesorja za področje znanosti o športu. Njihova mnenja sem zbirala od 3. 2. 2024 do 12. 2. 2024. Pridobila sem šest mnenj, ki jih objavljam anonimno. Osebo sem označila zgolj s številko in dopisala učiteljevo predmetno področje oz. funkcijo tistega, ki je mnenje podal.

OSEBA 1 – učiteljica športa

»Ta teden je mentorica prišla do mene, da potrebuješ meter, ampak si sploh nisem predstavljala, kaj točno imaš v načrtu. Super ideja. Če boš potrebovala pomoč, sem ti na voljo.

Pogledala sem postaje in imam vprašanja. ABC-gozd: kaj točno se tu dogaja? Če se bo to realiziralo ali se je upoštevalo, da so večinoma 1.triada na tej strani in da so postaje potem primerno visoke? Žoge mi izgledajo malo previsoko, ampak lahko, da je to samo slika. Menim pa, da so postaje dobro izbrane, primerne okolju in namenu. No, skratka, vse pohvale!«

OSEBA 2 – učiteljica športa

»Ideja je odlična. V kolikor bi prišlo do dejanske izvedbe parka v šoli, predlagam, da se kakšna postaja naredi tudi na vzhodnem delu šole, da imajo otroci prve triade več prostora za igro v parku in da je do postaj direktni izhod iz telovadnice.«

OSEBA 3 – pomočnik ravnatelja

»Z veseljem sem prebral tvoja dosedanja razmišljanja in pregledal načrtovane ideje. Super se mi zdi, da si pri umeščanju dala prednost krajini in upoštevala že dane značilnosti parka. Morda bi bilo smiselno upoštevati še načrtovane dogodke in druge aktivnosti, ki se pojavijo na posameznih lokacijah v parku. Če si pravilno predstavljam je npr. na lokaciji 5. postaje – pajkova mreža pri tleh vsako leto postavljen oder za izvedbo koncerta.. Morda tudi v času podaljšanega bivanja potekajo kakšne aktivnosti, ki potrebujejo prostor na predvidenih mestih za posamezne postaje.

Ali bi te postaje morale nujno biti stacionarne? Če bi lahko bile premične, bi s tem lahko prilagajali prostor za postavitve, morda bi se lahko premestile v park katere druge šole takrat, ko za učence na prvotni lokaciji ne bi bile več aktualne. Zdi se mi namreč, da bi bile nekatere postaje za učence zanimive relativno kratek čas, potem pa bi bile lahko moteče pri izvajanju kakšnih drugih aktivnosti.

Tridimenzionalna podoba, ki si jo izdelala je res super. Zelo realistično prikaže celo postavitve in si jo je mogoče tako zelo enostavno predstavljati. Bravo!

Želim ti uspešno raziskovanje in delo še naprej.«

OSEBA 4 – učiteljica razrednega pouka

»Idejna zasnova je razgibana in domiselna, v kolikor bi bili pri njeni uresničitvi uporabljeni trajnostni materiali, ki jih ne bi bilo potrebno vsako leto menjavati ali dopolnjevati.

Takšna idejna zasnova je po navadi zanimiva tako za manj spretnosti kot tiste bolj spretnosti pa tudi za odrasle. Menim, da bi bila dobra pridobitev za katerokoli osnovno šolo. Učenci bi lahko skozi različne težavnostne stopnje razvijali stabilnost telesa, ravnotežje, fizično moč kot tudi druge gibalne spretnosti in tako nevede razvijali celotno grobo telesno motoriko.

Učenci se v 1. triadi igral zelo radi poslužujejo in jih vsakič uporabijo na nov način. Pametno bi bilo torej razmisliti o različnih nivojih predstavljenih motoričnih preprek, da bi ostale zanimive dlje časa (morda tudi zato, ker bi morali učenci pokazati neko mero spretnosti, da bi lahko premagali prav vse od prve do zadnje ... oz. bi nekatere premagali šele recimo v 3. razredu. Kljub nazorni vizualizaciji pa si žal ne znam predstavljati prikazane funkcionalnosti orientacijska gozda.

Ideja se mi vsekakor zdi fantastična in jo, kot učiteljica v 1. triadi, pozdravljam. Držim pesti za uspešno uresničeno idejno zasnovo.«

OSEBA 5 – predmetna učiteljica

»Menim, da je projekt za šolo dobrodošel, finančno manj zahteven in lahko tudi postopno izvedljiv. Za učence ni samo zanimiva popestritev motorične dejavnosti, temveč podpora v razvoju na vseh področjih hkrati. Izbor dejavnosti je zanimiv in prilagojen učencem nižjih razredov, ki ta prostor tudi uporabljajo. Šoli prinaša dodano vrednost, saj druge šole zaradi prostorske stiske te možnosti nimajo in bi jo bilo smiselno predstaviti vodstvu šole.«

OSEBA 6 – strokovnjak, univerzitetni profesor za področje znanosti o športu
»Avtorica predstavlja inovativno idejno zasnovo motoričnega parka na osnovnošolskem dvorišču kot odgovor na naraščajočo težavo nezadostne telesne dejavnosti med otroki. Pristop k obravnavi problema je temeljito preučen in dobro podprt z relevantno literaturo in raziskavami. Šolski park, ki je sicer premalo funkcionalno izkoriščen, se s tem predlogom preoblikuje v prostor, ki spodbuja gibanje, igro in druženje ter omogoča ciljno usmerjeno vadbo za razvoj gibalnih sposobnosti in spretnosti.

Predlog celovito naslavlja več vidikov gibalnega razvoja otrok, vključno s telesnimi, kognitivnimi, emocionalnimi in socialnimi aspekti. Posebna pozornost je namenjena inkluzivnosti, tako da je park zasnovan tako, da je privlačen in dostopen za otroke z različnimi sposobnostmi in interesi. Uporaba naravnih materialov ter poudarek na trajnosti kaže na zavestno in celostno načrtovanje, ki presega zgolj telesno dejavnost, temveč vključuje tudi ekološko ozaveščenost.

Analiza obstoječih motoričnih parkov doma in v tujini ter izbor šestih različnih postaj kaže na temeljito pripravljenost in razumevanje potreb ciljne skupine. Vsaka postaja je opremljena z različnimi vajami, ki ciljajo na specifične gibalne sposobnosti, pri čemer so varnostni aspekti ustrezno upoštevani. Poleg tega so navodila za uporabo parka jasna in omogočajo prilagodljivost glede na potrebe in interese otrok.

Celotno delo je vsekakor dragoceno prispevno k razvoju in izvajanju inovativnih pristopov za spodbujanje telesne dejavnosti med otroki, kar ima pomembne koristi za njihov celostni razvoj in dolgoročno zdravje.»

4.9 Prostor za nadaljnje delo

Iz pridobljenih mnenjih sem ugotovila, da je zelo pomembna konkretna predstavitev projekta tako v besedi kot sliki, da si lahko zainteresirana javnost ustvari celovito mnenje in da bi bilo potrebno še pred morebitno realizacijo idejne zasnove o natančni lokaciji postaj motoričnega parka dogovoriti z vodstvom šole, morda pa celo vključiti v razpravo druge učitelje. V večih mnenjih je bilo izpostavljena tudi ideja, da bi bile postaje motoričnega parka uporabne na več načinov, da bi bile dalj časa zanimive za otroke. Že sedaj so postaje zasnovane tako, da se lahko na njih izvajajo različne aktivnosti, nadaljnje možnosti uporabe pa so odvisne od inovativnosti učiteljev in učencev.

Predlog, da bi bile postaje motoričnega parka premične in bi se posojale med šolami, je sicer inovativen in ekonomičen, a se mi zdi zaenkrat neizvedljiv, saj morajo biti postaje v motoričnem parku zaradi varnosti fiksno pritrjene.

Sicer pa tudi sama ugotavljam, da ostaja prostor za nadaljnje delo tudi raziskovanje in razvijanje strategij za integracijo različnih predmetnih področij, kot so na primer naravoslovje, matematika in umetnost, v telesno aktivnost. Integracija teh predmetnih področij bi lahko na primer vključevala uporabo motoričnega parka kot 'živega laboratorija' za raziskovanje ekologije, biologije rastlin in živali ter okoljskih znanosti. Otroci bi lahko skozi gibalne aktivnosti opazovali in se učili o naravnem svetu okoli sebe. V motorični park bi na primer lahko vključevali matematične koncepte, kot so merjenje, štetje, geometrija ... (na primer izračunavanje razdalj, kotov ali hitrosti gibanja). Z razširjanjem fokusa projekta na ta področja bi lahko motorični park postal več kot le prostor za fizično aktivnost; postal bi multidisciplinarno učno okolje, ki spodbuja celostni razvoj otrok. To nadaljnje delo zahteva sodelovanje med strokovnjaki z različnih področij izobraževanja, kar pa bi lahko privedlo do razvoja inovativnih učnih načrtov in pedagoških pristopov.

5 DRUŽBENA ODGOVORNOST, TRAJNOST, NAPREDEK

Motorični park je prostor, ki združuje športne aktivnosti, rekreacijo in trajnostni razvoj v enem. Spodbuja gibanje in telesno aktivnost ter hkrati ohranja okolje. Motorični park je prostor, ki združuje športne aktivnosti, rekreacijo in trajnostni razvoj v enem. Ta park je zasnovan tako, da spodbuja gibanje in telesno aktivnost ter hkrati ohranja okolje.

Ena od ključnih značilnosti motoričnega parka je uporaba trajnostnih materialov pri gradnji infrastrukture, kot so poti, igrala in športna oprema. To omogoča zmanjšanje negativnih vplivov na okolje in dolgoročno vzdržnost parka.

6 ZAKLJUČEK

Glede na ugotovljeno v inovacijskem predlogu menim, da bi motorični park lahko brez večjih finančnih in organizacijskih težav zaživel tako na našem kot na drugih osnovnošolskih dvoriščih. Motorični park v osnovni šoli bi namreč otrokom v šoli omogočil vsakodnevno gibanje, igro in druženje in tako bi lahko doprinesel k izboljšanju kakovosti življenja in izobraževanja otrok. Z redno uporabo motoričnega parka se namreč povečuje telesna aktivnost med otroki, kar prispeva k zmanjšanju pojavnosti debelosti, izboljšanju telesne pripravljenosti in krepitvi mišično-skeletnega sistema. Kombinacija telesne aktivnosti in igre v motoričnem parku spodbuja kognitivne procese, kot so koncentracija, spomin in reševanje problemov. To neposredno vpliva na izboljšanje uspešnosti otrok. Motorični park nadalje omogoča otrokom, da se družijo in se preko igre in gibanja učijo socialnih veščin, kot so sodelovanje, spoštovanje in razumevanje različnosti. Postaja za počitek in čuječnost nudi otrokom prostor za umiritev in sprostitve, kar je še posebej pomembno v sodobnem hitrem in stresnem življenjskem slogu in pripomore k izboljšanju duševnega zdravja in splošnega dobrega počutja otrok. Motorični park v osnovni šoli nadalje omogoča učenje skozi igro v naravi. Otroci lahko raziskujejo, eksperimentirajo in se učijo v interaktivnem in zabavnem okolju. Motorični park tako predstavlja alternativo tradicionalnim učilnicam in ponuja inovativno učno okolje, ki lahko služi za uvajanje novih pedagoških metod in pristopov v izobraževanju. Nenazadnje pa z uporabo recikliranih materialov in naravnih elementov motorični park služi kot praktičen primer trajnostnega razvoja in uči otroke o pomenu ohranjanja okolja.

Pri pripravi idejne zasnove sem izhajala iz danosti obstoječega prostora, zato sem izbrala 7 postaj motoričnega parka: ABC-orientacijski gozd, ciljanje tarč z žogo, ravnotežni stezi, pajkovi mreži v zraku in pri tleh ter koordinacijske poti s silhuetami, ki so namenjene vsem učencem naše šole. Lahko bi jih – ob ustrezni pomoči – uporabljali tudi učenci s posebnimi potrebami. Dodatno sem v motoričnem parku predvidela tudi prostor za umiritev in čuječnost, ki je ključnega pomena za celostni razvoj otroka. Različnost postaj omogoča individualni pristop h gibanju in k izobraževanju, ki je prilagojen potrebam in sposobnostim vsakega otroka.

Motorični park tako ni zgolj prostor za igro in gibanje, ampak je multifunkcionalno orodje, ki lahko pomembno prispeva k bolj zdravemu, uravnoteženemu in celostnemu razvoju otrok.

Predstavlja pomemben korak naprej k bolj aktivnemu življenjskemu slogu in kognitivni učinkovitosti, hkrati pa odpira nove možnosti za inovativne pristope v izobraževanju in vzgoji.

Upam in si želim, da bo moj predlog našel pot, da bo tudi resnično zaživel na našem in še kakšnem drugem šolskem dvorišču.

7 VIRI IN LITERATURA

Bendíková, E., & Dobay, B. (2017). Physical and sport education as a tool for development of a positive attitude toward health and physical activity in adulthood. *European journal of contemporary education*, 6(1), 14–21.

Biddle S.J.H., Ciaccioni S., Thomas G., & Vergeer I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, May, 146–155.

Fanedl, N. (2023). Motorični park za spodbujanje gibalnega razvoja otrok : magistrsko delo [Magistrsko delo, Univerza v Mariboru]. Digitalna knjižnica Univerze v Mariboru. <https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&id=84015>

Fühner, T., Kliegl, R., Arntz, F., Kriemler, S., & Granacher, U. (2021). An update on secular trends in physical fitness of children and adolescents from 1972 to 2015: a systematic review. *Sports Medicine*, 51, 303–320.

Hillman, C., Erickson, K. & Kramer, A. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nat Rev Neurosci* 9, 58–65.

Jurak, G., Rankel, P., Slanič, K. B., Starc, G., Markelj, N., Potočnik, Ž. L., ... & Kovač, M. (2023). Smernice za umestitev gibalnih dejavnosti v vzgojno-izobraževalni vsakdan. *Revija Šport*, 71, 239–262.

Matejek, Č., & Planinšec, J. (2022). The Relationship between Academic Achievement and Physical Fitness in Preadolescent Children. *Croatian Journal of Education: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 24(1.), 97–126.

Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihomotoričnega statusa otroka. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstvenoraziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6), S197-S239.

Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2019/20, (2020). Fakulteta za šport. Inštitut za kineziologijo. Pridobljeno, 3. 12. 2023, iz https://www.slofit.org/Portals/0/Letna-porocila/Poročilo_2020_splet.pdf?ver=2021-02-22-112743-263.

Recek T, Imamo vse več sedečih otrok, Večer, str. 4, 6. 1. 2024.

Sember, V. (2019). Vpliv telesne dejavnosti na učno uspešnost osnovnošolcev. Šport: Revija za teoretična in praktična vprašanja športa, 67, 164–169.

Starc, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Sorić, M., & Jurak, G. (2021). Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po epidemiji COVID-19. Šport: Revija za teoretična in praktična vprašanja športa, 69, 223–224.

Škof, B. & Bačanac, L. (2007). Značilnost in pomen športa otrok in mladine. V B. Škof (ur.), Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih (str. 38–61). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., ... & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Scientific reports, 9(1), 1–11

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: web annex: evidence profiles. Pridobljeno 7. 12. 2023, iz <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

Smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje (kratek pregled). NIJZ (2022). Pridobljeno 11. 12. 2023 iz <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-slv.pdf?isAllowed=y&sequence=223>

VIRI SLIK

Slika1:

https://www.ansfelden.at/fileadmin/Redakteure/Fotos/Zusammenleben/Motorikpark/JPG/Station_02.jpg, 17. 12. 2023

Slika 2: osebni arhiv

Slika 3: osebni arhiv

Slika 4:

<https://www.motorikpark.com/system/web/zusatzseite.aspx?detailonr=225171496&menuonr=225223768>, 17. 12. 2023

Slika 5: osebni arhiv

Slika 6:

<https://www.motorikpark.com/system/web/zusatzseite.aspx?detailonr=225205331&menuonr=225223768>, 17. 12. 2023

Slika 7:

<https://www.motorikpark.com/system/web/zusatzseite.aspx?detailonr=225205343&menuonr=225223768>, 17. 12. 2023

Slika 8: osebni arhiv

Slika 9,10: osebni arhiv

LINKI DO VIDEOPOSNETKOV:

Prva postaja motoričnega: ABC orientacijski gozd: <https://youtu.be/FWG6EdEqjLk>

Druga postaja motoričnega parka Ciljanje tarč z žogo: <https://youtu.be/KIqcT287MNY>

Tretja postaja motoričnega parka Ravnotežna steza – različica I in II:

https://youtu.be/M83_o5yhTE

Četrta postaja motoričnega parka Pajkova mreža v zraku: <https://youtu.be/BVEN9kX7eAQ>

Peta postaja motoričnega parka Pajakova mreža pri tleh: https://youtu.be/9_mKM0lRCb8

Šesta postaja motoričnega parka Koordinacijska pot skozi različne silhuete: <https://youtu.be/0n1RFxPlgec>

