



## Izvedba delavnice GIBANJE v okviru projekta Uživajmo v zdravju

Na Osnovni šoli Brežice smo v okviru projekta Uživajmo v zdravju izvedli delavnico Gibanje. Na naše povabilo, da bi skupaj preživeli petkovo popoldne in noč na soboto ter sobotno dopoldne, se je odzvalo 16 učencev od 3. do 7. razreda. S športnim vikendom sva izvajalca »gibalnega« dela projekta želela spodbuditi učence k aktivnemu preživljanju prostega časa. Z različnimi gibalnimi aktivnostmi sva jih hotela motivirati za pogostejše vključevanje v različne vrste gibanja, ki jih izvajamo v šoli – tako v okviru projekta Uživajmo v zdravju kot tudi v tiste dejavnosti, ki že sicer potekajo na šoli (Zdrav življenjski slog, interesne dejavnosti s področja športa ...). Zanje sva pripravila pester in zanimiv športno-rekreacijski program, ki je vseboval različne naravne oblike gibanja (hojo, tek ...) in športne igre. Učenci so sodelovali tudi pri pripravi večerje in zajtrka ter se ves čas družili in zabavali. V prijetnem vzdušju so tako razvijali ustrezne prehranske in gibalne navade ter krepili dobre medosebne odnose.

Kaj in kako smo delali?

V petek, 3. 11. 2016, smo se ob 17.00 zbrali v šoli in pripravili šolsko telovadnico za naše aktivnosti. Učenci so se ogreli ob prvi gibalni igri titanik. Razdeljeni so bili v dve skupini, ki sta imeli nalogo, da člani ekipe na različnih športnih orodjih in s pomočjo pripomočkov premagajo različne ovire (plezanje, preskakovanje ovir ...). Hoja po tleh in dotikanje tal nista bila dovoljena. Člani ekipe so pri premagovanju ovir pomagali drug drugemu, dogovarjali so se o možnostih rešitve naloge in skupaj iskali najboljše rešitve. Če enemu od članov ni uspelo in je naredil napako, se je morala skupina vrniti na začetek in iskati ter preizkušati boljše pot do cilja. Učencem je bila igra všeč, saj so se ob njej zelo zabavali, ob tem pa so bili tudi ves čas gibalno aktivni. Izredno pomembno je bilo, da so se med seboj povezovali, si pomagali in bodrili drug drugega.

Sledilo je delo v manjših skupinah ali parih. Učenci so imeli na voljo več vadbenih postaj (namizni tenis, badminton, floorball, odbojko, košarko), ki so jih lahko poljubno menjavali in se med seboj dogovarjali, katero nalogo oz. športno igro bodo izbrali in s kom jo bodo opravili.

Zvečer so si v jedilnici pripravili večerjo, v učilnicah pa so si uredili ležišča. Še nekaj časa so se družili in igrali družabne igre, potem pa so se uredili in šli k počitku.

V soboto zjutraj so si pripravili zajtrk in pospravili učilnici, kjer smo spali. Nato so se pred šolo razgibali in ogreli ter se odpravili proti nasipu na dopoldanski pohod ob Savi. Celo dopoldne so preživeli v hoji in druženju.

Bilo je prijetno, učenci so bili zadovoljni in veseli. Ta vikend je šola postala zanje drugačen prostor – povsem različen od tistega, ki so ga poznali doslej.

**Z delavnico, ki sva jo izvedla, so učenci dosegli načrtovane cilje (več gibanja, pozitivne izkušnje ob izvajanju športnih dejavnosti, druženje in doživljanje pozitivnih čustev). Njihovi obrazi so izžarevali srečo, navdušenje in vse to so izražali tudi s svojimi odzivi, ko so nama sporočali, da jih takšno delo veseli in osrečuje.**

Vodji delavnice:  
Mojca Đorđević, prof. RP  
Henrik Omerzu, učitelj športa