



UČNE OBLIKE

dr. Janko Strel

dr. Marjeta Kovač

Ljubljana, 2003



DEFINICIJA

- So socialne interakcije vadbenega procesa.
- So sestavina ravnanja.



RAZVRSTITEV

- Individualno delo
- skupinsko delo
- frontalno delo



SKUPINSKO DELO

glede na značilnosti, sposobnosti in znanje vadečih ločimo:

- delo v homogenih in
- heterogenih skupinah

SKUPINSKO DELO

glede na razvrstitev vadbenih mest ločimo:

- klasično vadbo po postajah
- vadbo z dodatnimi nalogami
- vadbo z dopolnilnimi nalogami
- obhodno vadbo
- igralne skupine

SKUPINSKO DELO

glede na pomagala ločimo:

- vadbo z organizacijskimi in/ali osebnimi kartoni
- vadbo z merilci srčne frekvence

KLASIČNA VADBA PO POSTAJAH

- Skupine so lahko homogene ali heterogene.
- Vadeče razdelimo v več skupin (2 do 10), odvisno od njihovega števila, velikosti prostora in vsebine dela.
- V posamezni skupini je navadno 2 do 5 vadečih, ki jih izberemo na podlagi različnih meril glede na namen vadbe (spol, sposobnosti, znanje, vedenjski vzorci...).

KLASIČNA VADBA PO POSTAJAH

- Skupine lahko oblikujemo na podlagi subjektivnega opazovanja ali na podlagi rezultatov meritev. Upoštevamo lahko tudi sociogram.
- Pri podajanju novih vsebin so skupine običajno heterogene, saj tako dosežemo, da boljši pomagajo slabšim, pri ponavljanju pa so praviloma homogene; boljši skupini damo zahtevnejše naloge.

KLASIČNA VADBA PO POSTAJAH

- To organizacijsko obliko uporabljamo zlasti pri ponavljanju.
- Vsebina nalog je na različnih vadbenih mestih sorodna ali pa povsem različna. Vadba na posameznem vadbenem mestu traja 2 do 5 minut.
- Gibalne naloge morajo biti enostavne in poznane.

KLASIČNA VADBA PO POSTAJAH

- Vadbena mesta označimo s številkami, pri mlajših pa tudi s prisposodobami iz vsakdanjega življenja.
- Pred vadbo točno opredelimo, kdo prinese pripomočke in na katero mesto, po vadbi pa, kdo kaj pospravi.
- Vsebino moramo pred vadbo nazorno predstaviti (demonstracija, razlaga, uporaba kartonov).

KLASIČNA VADBA PO POSTAJAH

- Vadbena mesta morajo biti logično razporejena po prostoru.
- Menjavanje mest poteka v smeri urinega kazalca.
- Na eni postaji priporočamo prosto vadbeno mesto, kjer učenci samostojno izvajajo nalogo tako, da pride do izraza njihova ustvarjalnost.

KLASIČNA VADBA PO POSTAJAH

- Če organiziramo tekmovanje, naj bo le-to organizirano znotraj vadbenih mest ali pa med skupinami, pri čemer uporabimo osebne ali vsebinske kartone.
- Vaditelj po začetku vadbe predvsem koordinira delo.

DELO Z DOPOLNILNIMI NALOGAMI

- Zahtevna organizacijska oblika, ki je v praksi manj uveljavljena, a je zelo učinkovita, saj omogoča večjo individualizacijo.
- Uporabimo jo pri utrjevanju ali pri posredovanju novih vsebin.
- Na osnovni vadbeni postaji vadeči izvajajo glavno vsebino, na drugih, dopolnilnih pa dopolnilne naloge.

DELO Z DOPOLNILNIMI NALOGAMI

- Dopolnilne naloge lahko pripomorejo k izboljšanju tehnike prvine, ki jo vadimo, ali pa z njimi razvijamo določeno sposobnost. Pri posredovanju novih vsebin lahko na teh postajah delajo pripravljalne vaje, pri intenzivni vadbi pa tudi sprostilne vaje.
- Ni nujno, da vadeči delajo na vseh dopolnilnih mestih

DELO Z DOPOLNILNIMI NALOGAMI

- Vaditelj je na glavnem vadbenem mestu, izvajanje dopolnilnih nalog pa nadzira in usmerja. Vadeče mora znati ustrezno motivirati, drugače so lahko preveč pasivni ali pa se počutijo izločene.
- Pomagamo si z vsebinskimi kartoni.

DELO Z DODATNIMI NALOGAMI

- Podobno je delu z dopolnilnimi nalogami, le da na dodatne naloge usmerjamo tiste, ki glavno nalogo popolnoma obvladajo.
- Na dopolnilnih postajah izvajajo nalogo v oteženih pogojih (večje število ponovitev, hitrejša izvedba, izvedba v specifičnih pogojih itd.).
- Veljajo vsi principi dela kot pri prej opisani obliki.

OBHODNA VADBA

- Vadeči so razdeljeni v manjše skupine, ki pri vadbi krožijo od naloge do naloge. Te so nanizane v določenem logičnem zaporedju (obremenitev, razbremenitev, topološka obremenitev...).
- Osnovni namen je predvsem razvijanje gibalnih sposobnosti, lahko pa tudi utrjevanje in spopolnjevanje znanj ob hkratni zaposlitvi vseh vadečih.

OBHODNA VADBA

- Naloge so razporejene v obliki kroga, število je od 6 do 10 in je odvisno od števila vadečih, njihove pripravljenosti in velikosti prostora.
- Naloge morajo biti preproste in poznane, tako da izvedba ne povzroča težav. Priporočamo uporabo kartonov.
- Izedno učinkovita oblika, ki omogoča izrazito individualizacijo.

OBHODNA VADBA

Obremenitev lahko povečamo:

- povečamo število postaj
- povečamo čas trajanja dela na posamezni postaji
- povečamo število ponovitev
- povečamo število obhodov
- zmanjšamo čas odmora
- povečamo teža bremena.

OBHODNA VADBA

Načini obhodne vadbe:

- Vadba eno minuto; obremenitev si določajo sami (odmor ni nujen).
- Minutni cikel vadbe(v času ene minute predpišemo čas dela in čas odmora; čas dela postopno povečujemo).
- Kdo bo hitrejši (na vseh postajah je za vse enako število ponovitev; ko vadeči opravi predpisano število, gre na naslednjo postajo).

OBHODNA VADBA

Načini obhodne vadbe:

- Kdo bo naredil več postaj? (na vseh postajah je za vse enako število ponovitev; tekmujejo, kdo bo v določenem času naredil več postaj).
- Ciljni čas (čas, dosežen v prvem obhodu, poskuša vadeči v drugem izboljšati)

OBHODNA VADBA

Načini obhodne vadbe:

- Morgan-Adamsov princip (Izmerimo vadeče, nato pa na podlagi dosežkov oblikujemo vadbo. Uporabljamo maksimalni test v enoti časa ali maksimalni test zmogljivosti. Na začetku začnejo vadeči izvajati naloge s polovico maksimalne obremenitve, nato pa obremenitev postopoma zvišujemo).

FRONTALNO DELO

- Vaditelj usmerja vso skupino.
- Vsa navodila - od razlage, demonstarcije do popravljanja napak so namenjena vsem hkrati.
- Otežuje navezovanje socialnih stikov.
- Je racionalna, ko je treba vse z nečim seznaniti.

FRONTALNO DELO

- Običajno ne upoštevamo načela individualizacije: vsebina, postopki, obremenitev so podrejeni povprečku skupine. Vadba je za nekatere prezahtevna, za druge prelahka in zato neučinkovita. Običajno slabo vpliva na šibkejše (gibalno slabše) tako v učnem kot v doživljajskem pogledu.

FRONTALNO DELO

- poligon
- štafeta
- delo v vrsti ali koloni, polkrogu
- delo v parih
- sklenjeno vadbo
- nevezano vadbo

DELO V PARIH

- Uporabljamo pri ogrevanju, učenju, spopolnjevanju znanja, razvijanju gibalnih sposobnosti
- Priporočljivo pri pomoči boljših slabšim.



POLIGON

- Izredno učinkovit pri mlajših starostnih skupinah.
- Ne omogoča izrazite individualizacije dela.
- Z vsebinami razvijamo predvsem gibalne sposobnosti in utrjujemo gibalna znanja.



POLIGON

- Oblikujemo ga v obliki kroga ob robu telovadnice.
- Na eni vadbeni uri e mogoče sestaviti dva poligona, ki potekata neodvisno in sta prilagojena različnima skupinama otrok.
- Vsebina dela mora biti zelo preprosta in vadečim poznana.



POLIGON

- Otroci izvajajo naloge v koloni na ta način, da se postopoma pomikajo naprej po pripravljene stezi, kjer so postavljene naloge.
- Uporabimo ga lahko tudi zunaj, na snegu, v vodi.

POLIGON

- Z vadbo začnejo na različnih mestih, tako da se izognemo začetnemu zastoju.
- Med vadbo nenehno spremljamo potek izvajanja nalog in odpravljamo kritična mesta, kjer prihaja do zastojev (pripravimo vzporedna mesta, npr. dodamo še eno gred)

POLIGON

- Če organiziramo tekmovanje, spuščamo otroke na stezo vsakih pet do deset sekund, nikakor pa ne izgubljammo časa s tem, da je na stezi le en vadeči. Smisel poligona je namreč utrjevanje znanja, tekmovanje pa pomeni le sprostitvev in zabavo.
- Ne omogoča izrazite individualizacije.

ŠTAFETE

- Uporabljamo jih predvsem pri delu z mlajšimi sstarostnimi skupinami, v glavnem delu vadbene ure, praviloma pri utrjevanju in ponavljanju, za sprostitev pa lahko organiziramo tudi tekmovanje.
- Otroke razdelimo v več skupin (4 do 8), odvisno od števila otrok, vsebine in velikosti prostora.

ŠTAFETE

- Vzporedno naj bo aktivnih čim več otrok. Čakanje v skupini je dopustno le takrat, ko so naloge težke in zahtevajo veliko obremenitev.
- Pri utrjevanju so skupine homogene, sposobnejši imajo zahtevnejše naloge, slabši pa preprostejše.

ŠTAFETE

- Če organiziramo tekmovanje, otroke razdelimo v heterogene skupine, ki so med seboj enakovredno po sposobnostih in znanju. V posamezni koloni najbo največ pet učencev.



INDIVIDUALNO DELO

- z osebnimi kartoni
- z merilci srčne frekvence

Običajno je znotraj skupinskega ali frontalnega dela.

UPORABA KARTONOV

- pomoč pri organizaciji dela (organizacijski kartoni)
- ponazarjanje izvajanja gibalnih nalog (vsebinski kartoni)
- skupinsko ali individualno določanje obremenitev (skupinski/osebni kartoni)
- beleženje števila ponovitev, individualno spremljanje napredka (osebni kartoni)

UPORABA KARTONOV

- V zelo kratkem času seznanimo vadeče z vsebino, organizacijo ali količino vadbe. Uporaba je primerna pri delu z velikim številom vadečih, saj je hitrost prenosa informacij večja kot samo ob razlagi.
- Kartone obesimo na steno ali stojala, manjše zavarujemo s posebno folijo.

UPORABA KARTONOV

- Dobrodošli so organizacijski kartoni z informacijami o pripravi, postavljanju in pospravljanju pripomočkov. Biti morajo večji in obešeni pri vstopu v telovadnico na vidnem mestu.
- Velikost je odvisna od namembnosti.
- Sporočila na kartonu morajo biti jasna. Običajno uporabljamo grafične ponazoritve ali številke.