

## SODOBNE UČNE OBLIKE

Pojavljajo se znotraj frontalne, skupinske in individualne učne oblike. Sodobne učne oblike so:

- Vadba po postajah: skupine - število izbiramo glede na vsebino, pogoje, število učencev 3-6- Naloge so poznane, ne prezahtevne, skupine so homogene. Uporabljamo predvsem pri ponavljanju in utrjevanju. Izjemoma uporabimo pri podajanju novih učnih vsebin, kjer so skupine heterogene. Naloge na postajah so lahko enake ali različne. Vse skupine delajo hkrati. Natančna pojasnila in navodila (demonstracija in opis nalog), učitelj vadbo vodi, usmerja.
- Obhodna vadba: namenjena izboljšanju sposobnosti in utrjevanju spretnosti. Postaj je lahko več kot pri vadbi po postajah. V skupini je manj učencev kot pri vadbi pri postajah. Delo poteka izmenično - vadba, odmor. Smiselno zaporedje nalog - obremenjujemo različne mišične skupine, intenzivnost se spreminja, razvijamo različne sposobnosti, utrjujemo različne spretnosti. Omogoča individualizacijo vadbe. Prilagajamo lahko trajanje vadbe in odmorov, število ponovitev naloge, število obhodov, uporabo pripomočkov. Veliko pozornost je treba nameniti menjavanju postaj, nadzoru nad vadbo, opazovanju učencev glede na obremenitve. Ne vključujemo nepoznanih, zahtevnih nalog. Smiselno je uporabljati kartone. Postaje so označene z znakom, številko ali drugače.
- Vadba z dopolnilnimi nalogami: na osnovni postaji se izvajajo predvidene naloge. Učenci, ki imajo težave, vadijo dopolnilne naloge na dopolnilni postaji. Dopolnilne naloge so enostavnejše in učence posredno pripravljajo za izvajanje osnovne naloge. Uporabljamo jih pri utrjevanju, lahko tudi pri posredovanju novih vsebin. Največ 1-2 dopolnilni postaji. Ko učenec nalogo na dopolnilni postaji odvlada, gre na osnovno postajo. Zelo učinkovita vadba, omogoča individualizacijo. Dopolnilne naloge se lahko spreminjajo. Zahtevna oblika vadbe za učitelja. Vadba hitro postane monotona, vključevati je potrebno odmore, popestritve.
- Vadba z dodatnimi nalogami: namenjena učencem, ki osnovne naloge dobro obvladajo, imajo boljše sposobnosti in znanje, tako lahko osvojijo novo znanje. Naloge na dodatnih postajah so zahtevnejše. Sposobnejši učenci so dodatno motivirani.
- Štafetne igre: zelo priljubljene, velika vsebinska raznolikost, skupine čim bolj homogene. Število skupin je odvisno od števila učencev in zahtevnosti nalog, običajno od 4-5. Naloge ne smejo biti prezahtevne. Za utrjevanje spretnosti in izboljšanje gibalnih sposobnosti. Pomembno je tekmovanje (velika čustvena angažiranost, enaki pogoji za vse). Stopnjevanje intenzivnosti vadbe, zahtevnosti nalog (daljša razdalja, dodajanje nalog in/ali pripomočkov, spreminjanje načina gibanja). Možnosti izvedbe v različnih formacijah. Izvajanje nalog (posamezno, celotna skupina, v parih). Spoštovanje pravil. Natančno opazovati izvedbo nalog in zaključek.

- Poligon: postavljeni različni pripomočki in orodja. Učenci v celoti, neprekinjeno opravijo naloge. Zelo primeren za mlajše otroke. Namenjen izboljšanju sposobnosti in spretnosti. Kompleksni učinki vadbe. Izberemo enostavnejše naloge, ne prezahtevnih in nepoznanih. Raznolike vsebine. Na mestih, kjer se lahko pojavi zastoj, vzporedno dve postavitvi. Lahko postavimo dva poligona - večja intenzivnost vadbe. Učenci naj čim manj čakajo. Naloge v poligonu se spreminjajo, prilagajajo, dodajajo. Spodbujati učence, da is sami izmišljajo naloge. Slaba stran poligona je običajno v nižji intenzivnosti vadbe. Število obhodov v eni uri naj bo dovolj veliko.
- Vadba s kartoni: na kartonih so zapisane informacije o izvedbi naloge, številu ponovitev in druge pomembne informacije. Kartoni - veliki, pregledni, z jasnimi informacijami. Racioanalizacija vadbe. Kartoni so lahko skupinski (z navodili za skupinsko vadbo), individualni (navodila za vadbo in obremenitve prilagojene posamezniku).
- Delo v parih: uporablja se v različnih primerih. Pri nalogah, ki jih učenci samostojno ne morejo izvesti (podajanje, lovljenje, gimnastične vaje, plesi), pri nalogah, kjer je potreba pomoč pri varovanju (vadba nekaterih akrobatskih elementov) ali pomoč manj uspešnim.
- Individualna vadba