

## PROGRAM ZA GIBALNE DELAVNICE BRAIN GYM

| ŠT. TED. | CILJI  | AKTIVNOSTI ZA SENZO-MOTORIČNO INTEGRACIJO  | IGRE IN DIDAKTIČNA SREDSTVA   |
|----------|--|--|---|
| 1-2      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zavedanje telesa - samopodoba,</li> <li>• obvladovanje telesa z gibanjem v treh dimenzijah,</li> <li>• prehod čez sredino telesa (levo-desno in obratno),</li> <li>• grobo motorična koordinacija,</li> <li>• uravnotežiti se za učenje.</li> </ul> | <p>Pravila vedenja in medsebojne komunikacije.<br/>           Program delavnic.<br/>           Prinašamo vodo, ne soka – zakaj?<br/>           Risanje svoje podobe, razgovor o funkciji celega telesa pri učenju. Vedno: samoopazovanje, razgovor in ocena počutja pred in po vsaki aktivnosti.</p> <p>Razvojna gibanja: zibanje sede naprej – nazaj, levo –desno, vstajanje – sedanje, in vrtenje v sedečem položaju, homologno plazenje, kotaljenje, vrtenje okoli svoje vertikalne telesne osi, homolateralno kobacanje in hoja naprej in nazaj, križno lateralno kobacanje in hoja (z odprtimi in zaprtimi očmi), plazenje po hrbtu, hoja po ravni črti, vrvi, klopi za odprtimi in zaprtimi očmi, različni poskoki z obema nogama in na eni nogi. Vse izvajamo v različnem tempu.</p> <p><b>BG-aktivnosti:</b> PACE (Voda, Možganska gumbka, Križno gibanje, Zanke), Gumbka za ravnotežje.</p> | <p>Poster, ki ga ustvarijo učenci.<br/>           Mapa, papir, barvice.<br/>           Tabela počutja.<br/>           Lutke (živali) za motivacijo izvajanja različnih gibov – oponašanje gibanja živali.<br/>           Trampolin.<br/>           Riževe blazinice za prenos iz roke v roko ob križnem gibanju.<br/>           Žoga za metanje v cilj med plazenjem.<br/>           Trakovi za oznako leve in desne.<br/>           Oznake za omejitev prostora (lahko krogi, nalepke...</p> |
| 3-4      | Zavedanje telesa – predstava o sebi  | <p>Pokazati imenovani del telesa z odprtimi in zaprtimi očmi, poimenovati del telesa, ki se ga dotaknemo, uporabiti različne dele telesa za odbijanje napihljive žoge ali balona, zrcalno dotikanje dvojic z različnimi deli telesa po navodilu.</p> <p>Ritmično ponavljanje besedila in gibov z različnimi deli telesa.</p> <p>Gibanje rok v ramenih, komolcih, zapestju ob stabilnem trupu, različne vaje za razgibavanje prstov.</p> <p>Simetrično gibanje nog sede.</p> <p>Metanje in lovljenje žogic na vsaki strani telesa istočasno.</p>  | <p>Raztezanje rok: vesa na..., igre potiskanja in vlečenja v dvojicah brez in s palico.<br/>           Baloni, lahke žoge.<br/>           Pesem: Vsaka moja celica.<br/>           Igra Angeli v snegu.<br/>           Gimnastični trakovi, rašplja, plastične dlani za navijače, vrtavka, vrtenje svinčnika s</p>  |

|              |  |   |  |
|--------------|--|---|--|
|              |  | <b>BG-aktivnosti:</b> Simetrično risanje, Raztezanje rok, Trebušno dihanje.   | palcem in kazalcem,<br>Igre za ločeno gibanje posameznih prstov.<br>Žogice za žongliranje. |
| <b>5-6</b>   | Zavedanje telesa – telesna shema                   | Posnemanje pokazanih položajev telesa, gibanja, zrcalno posnemanje gibanja, izvajanje gibanja po navodilu, igre s ponjavo,<br><br><b>BG-aktivnosti:</b> Črpalka, Stabilizator, Jadralec, Upogibanje meč.  | Skice različnih položajev, ogledalo, ponjave različnih velikosti,                          |
| <b>7-8</b>   | Zavedanje telesa – telesna shema: lateralnost      | Preverjanje dominanc zaznavnih kanalov, barvanje skice - dominantni profil. Prehod čez kinestetično, vidno in slušno telesno sredino. Različne variante križno lateralnega metanje žogic v zrak in na tla ter lovljenje.<br><br><b>BG-aktivnosti:</b> Križno gibanje, Slon, Sova, Ležeča osmica, Abeceda v ležečo osmico. | Igre z riževimi blazinicami, cofi in žogicami.   |
| <b>9-10</b>  | Vzpostaviti ravnotežje za pozitiven odnos, vedenje | Razgovor o vplivu pozitivnih in negativnih čustev na učenje in medsebojne odnose.<br>Mišično testiranje – razlaga, demonstracija.<br>Samoopazovanje.<br>Postopek uravnoteženja.<br><br><b>BG-aktivnosti:</b> Gumbka za pozitivno mišljenje, Zanke, glasba.  | Igre v paru, skupini z menjavo partnerjev.   |
| <b>11-12</b> | Vzpostaviti ravnotežje za gledanje                 | Razgovor o pomenu oči za učenje. Samoopazovanje gledanja.<br>Aktiviranje oči.<br>Postopek uravnoteženja.<br><br><b>BG-aktivnosti:</b> Trebušno dihanje, Ležeča osmica, Možganska gumbka, Obračanje glave, Zemeljska gumbka, Vesoljska gumbka, Gumbka za   | Igra z lučjo v temi.<br>Metanje žogic v cilj (na steni, na tleh).                          |

|              |  |  |  |
|--------------|--|--|--|
|              |  | ravnotežje.  |  |
| <b>13-14</b> | Vzpostaviti ravnotežje za poslušanje   | <p>Razgovor o pomenu ušes za učenje. Samoopazovanje poslušanja.<br/> Masaža ušes.<br/> Ritem.<br/> Postopek uravnoteženja.</p> <p><b>BG-aktivnosti:</b> Miselni gumbki, Ležeča osmica sede, Sova, Križno gibanje leže, Slon.</p>   | <p>Masiranje ušes.<br/> Ponavljjanje ritma z različnimi pripomočki.</p>  |
| <b>15-16</b> | Vzpostaviti ravnotežje za pisanje      | <p>Razgovor o pomenu oči in rok za učenje. Samoopazovanje pisanja.<br/> Gibanje rok v ramenih, komolcih, zapestju, gibanje prstov.<br/> Aktivnosti za koordinacijo rok in oči.<br/> Postopek uravnoteženja.</p> <p><b>BG-aktivnosti:</b> Raztezanje rok, Simetrično risanje, Abeceda v ležečo osmico, Zehanje, Polnjenje z energijo.</p>   | <p>Ples s trakovi.<br/> Metanje v cilj.<br/> Viseča žogica (individualno – odbijanje na stojalu, v paru).</p>                |
| <b>17-18</b> | Vzpostaviti ravnotežje za organizacijo | <p>Postopek uravnoteženja.<br/> Razgovor o tem v kateri situaciji bi želeli biti bolj organizirani? (pri pripravi šolske torbice, urejanju prostora za učenje, pri organizaciji časa za učenje in igro ...) Postavimo verbalni cilj.</p> <p>Aktivnosti za obvladovanje prostora.<br/> Sprehod po hrbtenici<br/> Masaža iz središča telesa<br/> Trkanje po lobanji</p> <p><b>BG-aktivnosti:</b> Voda, Možganska gumbka, Gumbki za ravnotežje, Zemeljska gumbka, Zehanje, Vesoljska gumbka, Miselni gumbki, Zanke, Gumbka za</p> | <p>Metanje in lovljenje skokic po prostoru.<br/> Gibanje po prostoru in izogibanje predmetom, osebam in oznakam na tleh.</p> |

|              |                                       |  |  |
|--------------|---------------------------------------|--|--|
|              |                                       | pozitivno mišljenje.   |  |
| <b>19-20</b> | Vzpostaviti ravnotežje za razumevanje | <p>Postopek uravnoteženja.<br/>Razgovor o tem v kateri situaciji bi želeli izboljšati svoje razumevanje, poglobiti občutek za pomen ali razširiti svoje možnosti? (branje, socialne interakcije, učenje neke nove naloge – aktivnosti, ...) Postavimo verbalni cilj.</p> <p><b>BG-aktivnosti:</b> Sova, Raztezanje rok, Upogibanje stopal, Črpalka, Jadralec, Stabilizator.</p>  |  |
| <b>21-22</b> | Vzpostaviti ravnotežje za komuikacijo | <p>Postopek uravnoteženja.<br/>Razgovor o tem v kateri situaciji bi želeli bolj učinkovito neverbalno in verbalno komunicirati (telefonirati prijatelju, prositi za kaj, pripovedovati o čem, razložiti kaj,...) Postavimo verbalni cilj.</p> <p><b>BG-aktivnosti:</b> DPL ali: Križno gibanje, Simetrično čečkanje, Ležeča osmica, Abeceda v ležečo osmico, Slon, Obračanje glave, Gugalnik, Polnjenje z energijo, Trebušno dihanje, Križno gibanje leže, Mislim na X,.</p> |  |
| <b>23-24</b> | Evalvacija                            |  |  |

### **Predstavljamo nekaj utrinkov iz naših gibalnih uric:**

Že pri kosilu smo poizkusili hrano, ki je prej nismo marali. Naši možgani potrebujejo energijo. Pridno smo se pripravili na učenje: popili smo vodo, zmasirali možganske gumbke, povezali levo in desno polovico možganov in telesa, ter se umirili.

Na zdravje – za zdravje. Zdaj vemo, da je voda najbolj zdrava. K uram ne nosimo več steklenic s sladkimi pijačami.

Baloni nas dobro ogrejejo.

Na učenje se pripravimo. Učiteljici sta nam sprva morali označiti prostor, kjer smo stali, sicer smo bili zelo hitro na kupu in smo se pri gibanju ovirali. Pri tem imamo še vedno nekaj težav.

Hoja po črti. Z odprtimi očmi gre lažje kot z zaprtimi.



**Križanje** naše sredine je bilo v začetku zelo težko.



Ampak tudi to spretnost smo izboljšali, zdaj zmoremo križati tudi zadaj. Naše gibanje je bolj koordinirano.

Res sem vesel, da sem uspel.

**Osmice** so nam delale kar veliko problemov. Toda vaja po korakih, s pomočjo, z vodenjem in pripomočki ter vajo doma, je rodila uspeh. Z njo smo si izurili vidne spretnosti.



**Slonček** je vaja, ki prispeva k boljšim slušnim spretnostim. V začetku nam je bila ena izmed najtežjih. »Vaja dela mojstra«, pravi učiteljica Majda, a učiteljica Helena doda »če mojster pridno vadi«. Ubogali smo ju in izurili Slončka.

Vidne in slušne spretnosti ter ritem, pozornost in koncentracijo smo urili v igri z riževimi blazinicami, cofi in različnimi žogicami. Vaje smo izvajali vsak posebej, v paru in vsi skupaj.



Ure smo zaključili s pogovorom o tem kaj nam gre dobro in kaj moramo še vaditi. V mapo smo vložili slike in navodila za vadbo.





Marsikdaj smo kaj preslišali, zato sta učiteljici uporabljali piščalko in tablice, ki so nam pomagale ugotoviti, kaj smo preslišali in kaj trenutno želijo od nas.

