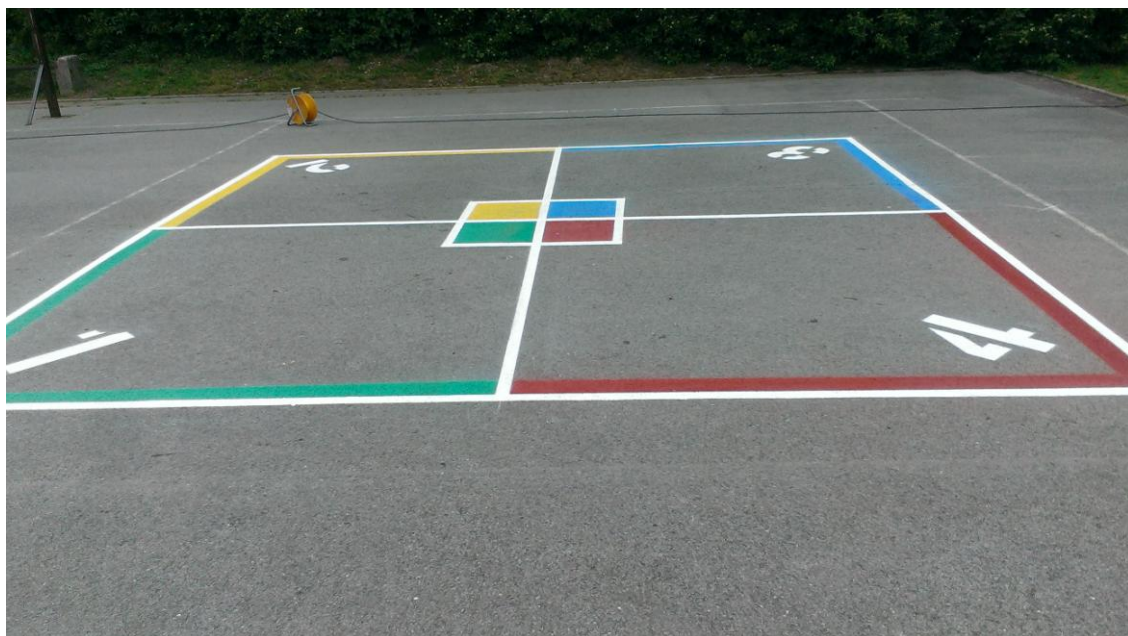


Nina Kolenc

RAZGIBAJMO OSNOVNOŠOLCE

Navodila za igro



Maribor, 2016



Nina Kolenc

RAZGIBAJMO OSNOVNOŠOLCE

Navodila za igro

Maribor, 2016

Razgibajmo osnovnošolce: Navodila za igro

Avtorica: mag. **Nina Kolenc**, Osnovna šola borcev za severno mejo, Maribor, članica Rotary kluba Maribor Lent

Recenzija: prof. dr. **Marjeta Kovač**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Strokovna pregled: dr. **Katarina Bizjak Slanič**, Osnovna šola Janka Glazerja, Ruše
mag. **Klemen Kotnik**, Osnovna šola Draga Kobala, Maribor

Jezikovni pregled: **Silva Rapoc**, Prva gimnazija Maribor, Maribor

Zasnova in oblikovanje: mag. **Nina Kolenc**, Osnovna šola borcev za severno mejo, Maribor

Fotografije: **Gerhard Angleitner**, mag. **Nina Kolenc**, **Igor Napast**

Elektronski vir: <http://www.rotary-lent.si/>

Založil: **Rotary klub Maribor Lent**

Kraj in leto izdaje: Maribor, 2016

Za vsebino posameznega poglavja so odgovorni njegovi avtorji.

Dokument je nastal v okviru projekta "Razgibajmo osnovnošolce", s finančno podporo Rotary kluba Maribor Lent, Rotary kluba Bad Orb, Nemčija in donatorjev.

Za vsebino tega dokumenta je odgovorna izključno mag. Nina Kolenc.

Vodja projekta: mag. **Nina Kolenc**, Osnovna šola borcev za severno mejo, Maribor, članica Rotary kluba Maribor Lent

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana
373.3(497.4):796(091)

Razgibajmo osnovnošolce: Navodila za igro [Elektronski vir] / avtorica Nina Kolenc; urednica Nina Kolenc. Priročnik. - El. knjiga. - Maribor: Rotary klub Maribor Lent, 2016. - (Projekt Razgibajmo osnovnošolce)

Način dostopa(URL): <http://www.rotary-lent.si/>
(pdf)

ISBN 978-961-285-462-1
88987393

Vodilni partner projekta



KAZALO

RECENZIJA KNJIGE	5
SPREMNA BESEDA	7
1. ZAKAJ ŠPORTNA VADBA IN NE SEDEČ NAČIN ŽIVLJENJA?	9
1.1 ŠPORTNA VADBA ... KAJ IN KAKO?	9
1.2 SEDEČ NAČIN ŽIVLJENJA	9
1.3 RAZVOJ SPOSOBNOSTI	10
2. PREDSTAVITEV IGER	11
2.1 ZRCALO	12
2.2 TWISTER	13
2.3 TRIKRAKI RISTANEC	14
2.4 ENAINDVAJSETKA	15
2.5 OKOLI SVETA	16
2.6 ŠTIRJE KVADRATI	17
2.7 PET KVADRATOV	19
2.8 ROTARIJSKO KOLO IN ROTARY INTERNATIONAL.....	20
LITERATURA	21

RECENZIJA KNJIGE

Z novo, svežo idejo želi avtorica Nina Kolenc s projektom Razgibajmo osnovnošolce na nevsiljiv način privabiti otroke na zunanja igrišča, kjer so preživljale svoj prosti čas številne generacije staršev in starih staršev današnjih otrok. S svojim bogatim znanjem in občutkom za novosti (vsakič, ko srečam Nino, me preseneti z novo idejo, kako delati drugače, bolj zanimivo, kako vključiti v vadbo čim več različnih otrok) je ustvarila odlično podporo učiteljem in lokalnim okoljem pri pripravi zunanjih površin za pospeševanje gibalne dejavnosti mladih.

Avtorica je temeljito preučila stanje gibalne učinkovitosti današnjih otrok in upoštevala dejstvo, da se čedalje manj dejavnosti odvija na zunanjih športnih površinah. Na osnovi rezultatov različnih raziskav je pripravila sedem iger, ki jih predstavlja v priročniku. Nekatere že poznamo, druge so predstavljene na nekoliko drugačen način, pojavi pa se tudi novost, igra pet kvadratov. Bralca uvede v predstavitev projekta in iger z danes pogostim, žal celo retoričnim vprašanjem, zakaj športna vadba in ne sedeč način življenja. Na vprašanje ponuja smernice, ki jih je pripravila svetovna zdravstvena organizacija, ki je prepoznala gibanje kot temeljni dejavnik zdravega življenjskega sloga. Hkrati predstavi koncept celostnega pristopa v razvoju otrokovih sposobnosti, spretnosti in znanj. V življenju sodobnih otrok je v veliki meri zanemarjena doživljajska nota njihovih dejavnosti, zato je pomembno, da jih spodbujamo skozi igro. Zaradi otroške odprtosti v načinih razmišljanja in doživljanja se informacije, ki jih dobijo na tak način, bistveno globlje vtisnejo v njihov trajni spomin.

Koncept izbranih iger vključuje tako razvoj različnih gibalnih sposobnosti (koordinacijo gibanja v prostoru, hitrost reakcije na vidne zaznave, natančnost zadevanja cilja, ravnotežje, različne oblike moči), možnost reševanja problemov in ustvarjalnega mišljenja na nekoliko drugačen način, kot tudi razvoj socialnih spretnosti, spodbujanje zdrave tekmovalnosti in poštenosti.

V skrbi za otrokov razvoj so dobrodošli različni programi, še posebej tisti, kjer lahko otroci izvajajo dejavnost sami, brez nadzora odraslih, kjer ne potrebujejo drage osebne športne opreme in kjer so lahko zunaj skoraj v vsakem vremenu. Predstavljene igre lahko izvajamo med rednim poukom v sklepnem delu ure ali pa jih vključimo v posamezno vadbeno postajo

v glavnem delu ure, predvsem pa so dobrodošle kot dejavnost med rekreativnim odmorom in v podaljšanem bivanju. Seveda za zaris iger potrebujemo nekaj kapitala (tu so se prijazno vključili rotarijci s svojimi finančnimi prispevki), predvsem pa potrebujemo dobro voljo in željo, da otroci preživljajo svoj organizirani ali neorganizirani čas v urbanem okolju, ki je do gibanja prijazno.

Verjamem, da bosta ideja in priročnik spodbudila šole in učitelje, da bodo otroci več časa in bolj gibalno dejavni zunaj, na igralnih površinah, obenem pa verjamem tudi, da bo zgled za postavitvev takih ali podobnih iger tudi v drugih okoljih.

prof. dr. Marjeta Kovač,

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

SPREMNA BESEDA

Razgibajmo osnovnošolce je projekt, ki smo ga v šolskem letu 2015/16 razvili v Rotary klubu Maribor Lent in ga namenili mladim.

Do **ideje za projekt** smo prišli na našem rotarijskem sestanku, ko smo se pogovarjali o pomenu športno-gibalnih kompetenc za **holistični razvoj otroka** in se spraševali, če naši otroci dosegajo priporočila Svetovne zdravstvene organizacije (**WHO**), ki pravijo, naj bodo otroci dnevno najmanj **60 minut športno-gibalno aktivni** (WHO, 2016). Ugotavljali smo, da so današnji otroci vse manj vzdržljivi, vse manj športno-gibalno aktivni na zunanjih površinah, prekomerno težki in preveč časa preživijo pred računalniki. Preden smo se dokončno odločili za projekt, smo preverili različne domače in tuje **raziskave**, ki so govorile o primernosti našega projekta.

Najprej smo se seznanili z raziskavo **SLOfit**, ki jo na podlagi 30-letnih meritev celotne populacije (**SLOFIT testi**) izvajajo strokovnjaki s Fakultete za šport, Univerze v Ljubljani (Jurak, 2016, 23). Izvedeli smo, da so v Sloveniji otroci in mladina danes telesno manj zmogljivi kot pred osamosvojitvijo Slovenije, kar negativno vpliva na njihovo zdravje, tudi učenje. V nadaljevanju smo izvedeli, da obstaja verjetnost, da se trenutno stanje, ugotovljeno z raziskavo SLOfit, v Sloveniji lahko še poslabša. Nekatere opravljene raziskave o nezdravem življenjskem slogu iz Združenih držav Amerike (**ZDA**) in **Japonske** že opisujejo pojave, ki so danes vse bolj vidni tudi v Sloveniji. V ZDA tako ugotavljajo, da bo današnja mladina zaradi prekomerne telesne teže in diabetesa živela manj kvalitetno in krajši čas kot njihovi starši (Kolenc, 2013 a). Na Japonskem raziskovalci poročajo o negativnih posledicah prekomernega ukvarjanja otrok z avdio-vizualnimi napravami (npr. računalniki, telefoni), kot so npr.: izrazito poslabšanje vida, zmanjšana moč trupa in nog, beleženje številnih padcev otrok zaradi spremenjenega težišča pri otrocih, ki je posledica prekomernega sedečega načina življenja (Kolenc, 2013 b).

Za projekt smo se odločili, saj **želimo** otrokom omogočiti, da se bodo več igrali na zunanjih šolskih dvoriščih.

Želimo si, da bi se osnovnošolci (še) več gibali na prostem in pridobivali športno-gibalne kompetence, zato smo v Mariboru in njegovi okolici na zunanja igrišča osnovnih šol narisali 100 izbranih starih in/ali sodobnih iger.

Z Zavodom RS za šolstvo OE Maribor smo izvedli izobraževanje in usposobili strokovne delavce šol za poučevanje izbranih iger.

Hkrati smo se odločili, da za lažje razumevanje iger pripravimo osnovna navodila za igranje sedmih narisanih iger. Navodila za igre je pripravila mag. Nina Kolenc, profesorica športne

vzgoje. Navodila sta strokovno pregledala in komentirala dr. Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje, in mag. Klemen Kotnik, profesor športne vzgoje.

Za recenzijo smo prosili prof. dr. Marjeto Kovač, avtorico učnega načrta za športno vzgojo v osnovni šoli in vodilno avtoriteto na področju didaktike športa v Sloveniji.

Navodila je jezikovno pregledala Silva Rapoc, profesorica slovenskega jezika.

Pri pripravi projekta smo pregledali veliko domače in tuje literature, izmed številnih iger smo jih na koncu izbrali sedem, ki jih predstavljamo v nadaljevanju. Pri tem je potrebno poudariti, da je igra štirje kvadrati prvič narisana na slovenskih tleh. V sklopu projekta je nastala nova igra, imenovana pet kvadratov ali rotarijska igra, ki jo je zapisala mag. Nina Kolenc. V slednji se skriva sporočilo otrokom o pošteni igri (fair play) in povabilo, naj zapustijo računalnike, "okna" (angl. Windows), in se igrajo zunaj.

V izvedbo projekta smo člani kluba vložili veliko svojega znanja, finančnih sredstev in časa.

Prosimo vas le, da se čim več igrate zunaj!

Obenem prosimo, da med igranjem uporabljate za vadbo primerna športna oblačila in obutev. Pred vadbo se primerno ogrejte. V primeru zdravstvenih težav se pred vadbo posvetujte z zdravnikom.

Želimo vam prijetno in varno igro ter pri tem veliko zabave.

mag. Nina Kolenc,

prof. šp. vzg.,

vodja projekta

Vlado Karažinec,

predsednik,

Rotary kluba Maribor Lent 2015/16

1. ZAKAJ ŠPORTNA VADBA IN NE SEDEČ NAČIN ŽIVLJENJA?

1.1 ŠPORTNA VADBA ... KAJ IN KAKO?

V *Nacionalnem programu športa Republike Slovenije* (Jurak in drugi, 2014, 2) je šport opredeljen kot *dejavnost, ki bogati kakovost posameznikovega življenja, zaradi svojih učinkov pa pomembno vpliva na družbo* (Jurak in drugi, 2014, 2).

Športno-gibalna aktivnost ima na posameznika velik vpliv, saj krepí posameznikovo zdravje in pozitivno vpliva tako na razvoj socialnih kot športno-gibalnih kompetenc.

Športna vadba je tako vsaka dejavnost, ki spodbuja otroke h gibanju, povzroča povečan srčni utrip in pospešeno dihanje.

Kvalitetna športna vzgoja je ključna za začetek ... za razvoj vseživljenjskih veščin in razvoj pozitivnih vzorcev vedenja (UNESCO, 2016).

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2016) priporoča za otroke:

- ✓ najmanj **60 minut** športno-gibalne aktivnosti na dan;
- ✓ športno vadbo za razvoj **aerobnih aktivnosti**, tudi visoko intenziven trening;
- ✓ najmanj **trikrat tedensko vadbo za razvoj mišic in kosti**, kot npr.: skoki, teki ...;
- ✓ za še boljše zdravstveno stanje in ostale pozitivne učinke – do 7 ur dnevne vadbe.

1.2 SEDEČ NAČIN ŽIVLJENJA

Z izrazom **sedeč način življenja** označujemo tiste neaktivnosti, ko sedimo ali ležimo (razen takrat, ko spimo). Uporaba računalnika je lep primer takšnega sedečega načina življenja.

Športna nedejavnost je danes prepoznana kot četrti najbolj pogost rizični faktor za smrtnosti v globalnem svetu (WHO, 2011).

Za zmanjšanje negativnih učinkov sedečega načina življenja se priporoča:

- ✓ omejitev uporabe avdio-vizualnih naprav (npr. televizor, telefon) na največ 2 uri dnevno; prekinitve daljšega obdobja sedenja z odmori (npr. aktivni odmor, minuta za zdravje);
- ✓ več gibanja.

1.3 RAZVOJ SPOSOBNOSTI

V Učnem načrtu, Programu za osnovno šolo za predmet šport (Kovač in drugi, 2011, 4) piše:

"Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostivni, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih razvad. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. "


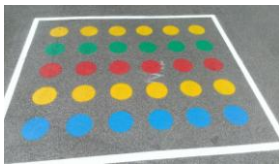



V projektu Razgibajmo osnovnošolce spodbujamo biopsihosocialni razvoj otroka s pomočjo igranja iger na zunanjih igriščih osnovnih šol.

ZA PROJEKT RAZGIBAJMO OSNOVNOŠOLCE SMO SE ODLOČILI, KER RAZVIJAMO ...

SOCIALNE VEŠČINE	EMOCIONALNO- INTELEKTUALNE SPOSOBNOSTI	KORISTI ZA ZDRAVJE
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Imamo možnosti za zabavo in druženje s prijatelji. ✓ Zmanjšujemo možnost nastanka manj socialnega vedenja, kot npr.: agresivno in moteče vedenje. <p>Razvijamo različne spretnosti, kot npr. sodelovanje, timsko delo, fair play/pošteno igro.</p>	<p>Spodbujamo samozavest in zaupanje.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Spodbujamo koncentracijo in sposobnost obvladovanja stresa ter anksioznosti. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zmanjšamo možnost za nastanek sladkorne bolezni tipa 2 in srčno-žilnih bolezni. ✓ Izboljšamo psihofizične sposobnosti. ✓ Izboljšamo športno-gibalne kompetence, kot so npr.: koordinacija, ravnotežje, preciznost, gibljivost, moč ... ✓ Izgrajujemo kosti in mišice. ✓ Omogočamo zdravo rast in razvoj.

2. PREDSTAVITEV IGER

V tabeli predstavljamo sedem izbranih iger s cilji igre oz. razvojem sposobnosti pri posamezni igri. V nadaljevanju podrobneje razlagamo vseh sedem iger.

Št. igre	Ime igre/ fotografija igre	Cilji igre / Razvoj sposobnosti
1.	<p style="text-align: center;">ZRCALO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • zabava, • razvoj ustvarjalnosti, • razvoj koordinacije • socialne veščine, • hitrost reakcije.
2.	<p style="text-align: center;">TWISTER</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • zabava, • krepitev moči rok in nog, • razvoj koordinacije, • razvoj ravnotežja, • iznajdljivost.
3.	<p style="text-align: center;">TRIKRAKI RISTANEC</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • zabava, • razvoj ravnotežja, • krepitev spodnjih okončin • fair play/poštena igra.
4. 5.	<p>21 (zelene talne oznake); OKOLI SVETA (modre talne oznake)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • razvoj preciznosti zadevanja cilja, • fair play/poštena igra, • tekmovalnost.
6. 7.	<p>ŠTIRJE KVADRATI; PET KVADRATOV (rotarijska igra)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • zabava, • reševanje problemov, • socialne veščine, • občutek za igranje z žogo, • fair play/poštena igra, • tekmovalnost. <p><i>Posebnost: Obstaja svetovno prvenstvo v igri štirje kvadrati. V sklopu projekta je nastala igra pet kvadratov ali rotarijska igra.</i></p>

Fotografije: Nina Kolenc

2.1 ZRCALO

ŠTEVILO IGRALCEV: 2 ali več.

KAJ POTREBUJEMO? Narisano igro.

NAVODILA:

1. Igralci se postavijo na igralna mesta, ki so označena z nogami in osmimi krogi.
2. Glavni igralec, ki stoji v ospredju, je tisti, ki izvaja različne gibe (npr. zaokroži z rokami/ izvaja sklece).
3. Ostali igralci ponavljajo gibe/zrcalijo gibe glavnega igralca.
4. Igralci se poljubno menjujejo na osrednjem krogu.

IDEJE ZA IGRO: Izvajamo gimnastične raztezne vaje. Izvajamo vaje za moč. Vaje rokovanja z žogami. Plešemo. Aerobika. Pantomima.



Igralke se igrajo igro zrcalo. Fotografija: Gerhard Angleitner

2.2 TWISTER

ŠTEVILO IGRALCEV: Najmanj 2 in spremljevalna oseba (npr. starši).

KAJ POTREBUJEMO? Narisano igro.

NAVODILA:

1. Začetna postavitev: vsi igralci stojijo izven igrišča, ki ga označuje bel okvir igre.
2. Igralci zavzemajo kroge različno: spremljevalna oseba določi prvo kombinacijo za prvega igralca, drugo kombinacijo za drugega itd.
3. Kombinacija giba, ki jo spremljevalna oseba določi, vsebuje tri informacije:
 - a) Barvo kroga (modra/zelena/rumena/rdeča).
 - b) Stran telesa (leva/ desna).
 - c) Ud (noga/roka). *Npr.: "Matej, stopi na zeleni krog z desno nogo." / "Oskar, dotakni se rdečega kroga z levo roko." / "Staša, dotakni se zelenega kroga z desno roko."*
4. Igra se začne, ko spremljevalna oseba določi prvo kombinacijo (glej pod točko 2 in 3).
5. Igralec izpade iz igre, če se s komolcem ali kolenom dotakne podlage ali če pade.
6. Zmaga igralec, ki zadnji ostane v igri.

IDEJE ZA IGRO: Kadar imamo več kot 4 igralce, lahko izvedemo Twister tekmovanje v ekipah.



Spremljevalna oseba določi kombinacijo giba (glej pravilo za igro Twister, številka 3). Fotografija: Igor Napast

2.3 TRIKRAKI RISTANEC

ŠTEVILO IGRALCEV: Najmanj 1.

KAJ POTREBUJEMO? Narisano igro in ploščat kamenček.

NAVODILA:

1. Igralec poišče ploščat kamenček.
2. Razvrsti se za metanje kamenčka.
3. Kamenček vrže v prvi kvadrat in skače po oštevilčenih kvadratih. Pri tem v enojno polje skače z eno nogo, v dvojno pa z obema istočasno. Pri obratu se obrne v skoku.
4. Na ta način nadaljuje po naslednjih številkah.
5. Če kamenčka ne vrže v pravi kvadrat, če se med skakanjem prevrne ali v enojnem kvadratu stopi na tla tudi z drugo nogo, skoči na črto, je na vrsti drug igralec.
6. Zmaga igralec, ki uspešno zaključi z desetico.

IDEJE ZA IGRO: Igra ristanca in hkratno vodenje s košarkarsko žogo.



Igralka skoči z eno nogo v enojno polje.



Igralec skoči z obema nogama v dvojno



Trikraki ristanec omogoča več hkratnih iger ristanec.

Fotografije: Gerhard Angleitner



2.4 ENAINDVAJSETKA

ŠTEVILO IGRALCEV: Najmanj 2.

KAJ POTREBUJEMO? Narisano igro (zeleni talni oznaki) in košarkarsko žogo.

NAVODILA:

1. Igralec začne igro na **zeleni talni oznaki** številka 2, ki sicer označuje črto za prosti met pri košarki.
2. Žogo vrže na koš in jo poskuša po prvem odboju ujeti.
Če koš zadene, dobi 2 točki.
3. Igralec z mesta, kjer je žogo po enojnem odboju ujel, ponovno meče na koš. Če koš zadene, dobi 1 točko.
4. Kadar igralec v eni igri doseže dva koša in prejme (skupaj) 3 točke, lahko igro nadaljuje, kot je predhodno opisano (glej pravila igre, točke 1-3).
5. Na koš mečemo, dokler ne zgrešimo vsaj enega meta v igri. Nato meče naslednji igralec, mi pa čakamo, da pridemo na vrsto za met.
6. Igralec sproti sešteva točke. Pri tem prvi met v igri vedno šteje 2 točki, drugi met 1 točko.
8. Igralec, ki prvi doseže 21 točk, zmagaja.
9. Zmagovalec igre izbira naslednje začetno mesto, kjer se bo izvajal prvi met (ki šteje dve točki). Pri tem ne mečemo več z začetne pozicije (prostega meta), ampak z mesta, ki ga je izbral zmagovalec.

IDEJA ZA IGRO: Turnir.

2.5 OKOLI SVETA

ŠTEVILO IGRALCEV: Najmanj 1.

KAJ POTREBUJEMO? Narisano igro (modre talne oznake) in košarkarsko žogo.

NAVODILA:

IGRA Z ENIM IGRALCEM:

1. Na košarkarskem igrišču poiščemo **modre talne oznake**, številke 1 do 9.
2. Igralec meče na koš z mesta, ki je označeno s številko 1.
3. Ko igralec doseže koš, se pomakne na mesto, ki je označeno s številko 2, in ponovno meče.
4. Ko igralec zadene z vseh devetih mest, je opravil igro "okoli sveta".

IGRA Z VEČ IGRALCI:

1. Prvi igralec meče na koš z mesta, ki je označeno s številko 1.
2. Če zadene, se pomakne na mesto, ki je označeno s številko 2, in ponovno meče na koš. Igralec meče, vse dokler ne zgreši.
3. Ko igralec zgreši, je na vrsti drug igralec.
4. Ko je prvi igralec ponovno na vrsti, nadaljuje igro z metom s številke, kjer je predhodno zgrešil met.
5. Prvi igralec, ki zadene vse mete na koš z vseh devetih mest, je opravil igro "okoli sveta" in zmagal.



2.6 ŠTIRJE KVADRATI

ŠTEVILO IGRALCEV: Najmanj 4.

KAJ POTREBUJEMO? Narisano igro in mehko žogo.

NAVODILA:

1. Igralci se postavijo vsak v svoj kvadrat/polje.
2. Igralec v kvadratu številka 1 začne igro s servisom v kvadrat številka 4. Servis se izvede po odboju žoge od tal in odboju žoge od spodaj navzgor z obema rokama.
3. Igralci v igri poljubno odbijajo žogo od spodaj navzgor.
4. Igralec, ki stoji v kvadratu, kamor pade žoga, mora žogo po enkratnem odboju odbiti.
5. Pri igri lahko igralec stopi iz svojega kvadrata/polja, da udari žogo.
6. Kadar igralec naredi napako v igri, mora zapustiti igrišče in čaka na ponovni vstop v igro. V kolikor je zunaj več igralcev, se igralec postavi v kolono, kjer čaka na vstop v igro.
7. Kadar imamo igralca, ki stoji izven igralnega polja, je prvi igralec, ki stoji izven igralnega polja, sodnik. Spremlja igro in sodi.
8. Napake v igri: Igralec zgreši žogo, ki je odbita v njegovem polju. Odbije žogo na linijo ali izven igrišča. Prime/ ujame žogo. Odbije žogo v svoj kvadrat. Odbije žogo, ki je bila odbita v drugem kvadratu. Servira žoga, vendar se ta pred tem ni odbila od tal.
9. Kadar igralec zapusti igralno polje, se igralci pomaknejo v smeri polja številka 4. Cilj igre je rotacija igralcev v igri od najnižje številke (1. kvadrat) proti najvišji številki (kvadrat številka 4) - (npr. igralec iz kvadrata št. 2 gre v kvadrat št. 3 itd). Pri tem v polje št. 1 vstopi igralec, ki je odigral vlogo "sodnika" oziroma prvi igralec, ki čaka na vstop v igro v koloni.

IDEJA ZA IGRO: Igra s teniško žogico. Igra odbojke v štirih kvadratih.



Igralci se pred začetkom dogovorijo za pravila.



Sodelovanje je bistveno.



Igra 4 kvadrati se igra na tej igralni površini.



Igra 4 ali 5 kvadratov se igra na tej igralni površini.

Vse fotografije: Gerhard Angleitner



2.7 PET KVADRATOV

ŠTEVILO IGRALCEV: Najmanj 4.

KAJ POTREBUJEMO? Narisano igro in mehko žogo.

NAVODILA:

1. Igralci se postavijo vsak v svoj kvadrat, številka 1-4, vsak igralec igra v svojem kvadratu sam zase. Igralci med igro ne menjajo svojih začetnih kvadratov.
2. Igralec servira z odbojem navzgor. Prvi servis vedno poteka iz kvadrata številka 1 v kvadrat številka 3.
3. Igralec, proti kateremu po servisu prileti žoga, lahko žogo odbije s katerim koli delom telesa (npr.: z nogo, ramenom).
4. Po vsaki dobljeni točki servira igralec, ki je zadnji dobil točko. Ta igralec vedno servira igralcu, ki stoji diagonalno nasproti njega (npr.: iz kvadrata št. 1 v kvadrat št. 3 ali iz kvadrata št. 2 v kvadrat št. 4).
5. Igramo tako, da se žoga pred odbojem v kvadratu enkrat odbije.
6. Točkovanje: Če igralec št. 1 zadene pravilno polje igralca št. 4 in je ta ne odbije, dobi igralec št. 1 točko.
7. Igralec lahko dobi dve točki, če odbije žogo v osrednji kvadrat in nasprotni igralec ne odbije pravilno žoge nazaj oz. naslednjemu igralcu v kvadratu. Gre za prekršek igre oz. napako v igri.
8. Vsi igralci igrajo v skladu s pravili fair playa/poštene igre. Zato mora igra biti:
 - I. Pravilna. (npr.: Ali je bila odločitev o avtu resnična/pravilna?)
 - II. Pravična do vseh igralcev. (npr.: Ali veljajo za vse igralce enaka pravila igre?)
 - III. Spodbujati mora prijateljstvo in dobro voljo vseh igralcev. (npr.: Ali igra krepi prijateljske vezi igralcev in je dobra za vse igralce?)
 - IV. Igrati moramo tako, da igra koristi vsem igralcem. (npr.: Ali bo igra koristila vsem igralcem?)
9. Kadar koli pride v igri do spornih situacij, jih morajo igralci rešiti po pravilih fair playa/poštene igre (glej točko 8.)
10. Igralec, ki prvi doseže 23 točk, zmaga in s tem zaključí igro. Ostali igralci nadaljujejo z igro, dokler tudi sami ne dosežejo 23 točk.
11. Igralci se po končani igri v kvadratih krožno zamenjajo in igrajo znova. Rotirajo.

2. 8 ROTARIJSKO KOLO IN ROTARY INTERNATIONAL



V sklopu projekta Razgibajmo osnovnošolce smo kot vodilni partnerji projekta na vsakem dvorišču v različnih mestih narisali zlato rotarijsko kolo, ki je simbol Rotary Internationala.

In kaj je Rotary International? Odbor Rotary Slovenija za PR pravi:

"Rotary International je mednarodna organizacija, ki temelji na načelih prijateljstva ljudi različnih poklicev in poslovnega udejstvovanja. Predani so humanitarni miselnosti, se zavzemajo za visoka etična in moralna načela v poklicnem in zasebnem življenju. Širijo dobro voljo in razumevanje med ljudmi po vsem svetu. Rotary International povezuje več kot 1,25 milijona članov v okoli 36 tisoč Rotary klubih, v več kot 200 državah sveta.

V Sloveniji deluje okoli 1000 rotarijcev, organiziranih v 45 Rotary klubih, ter okoli 300 mladih, organiziranih v 17 Rotaract in 6 Interact klubih.

Slovenski Rotary klubi organizirajo več kot 150 dobrotelčnih akcij na leto. Tako zbrana sredstva so namenjena pomoči potrebnim, zlasti otrokom in mladim.«

Vse rotarijce sveta združujeta dve rotarijski gesli:

1. Nesebično pomagati.
2. Največ pridobi tisti, ki najbolje pomaga.

LITERATURA

Horwitz, Gayle L. 2009. *International games : building skills through multicultural play*. Human Kinetics.

Jurak, Gregor, Poljanka Pavletič in Zoran Verovnik. 2014. *Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji : 2014- 2023*. Ljubljana : Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport : Zavod za šport RS Planica.

Jurak, Gregor. 2016. Pozitivni premiki pri telesni zmogljivosti otrok in mladine. *Za srce* 25 (1) : 23-25.

Kessel von Carola, Günter Frorath, Brigit Fuchs in Walter Diem. 2009. *Otroške in družinske igre*. Ljubljana : Tehniška založba Slovenije.

Kolenc, Nina. 2013 a. Zdrav življenjski slog kot preventiva. *Mariborski srčni utrip*, 23-25.

Kolenc, Nina. 2013 b. Negativni trendi na Japonskem. *Mariborski srčni utrip*, 26-28.

Kovač, Marjeta, Nives Markun Puhan, Breda Lorenci, Leonida Novak, Jurij Planinšec, Iztok Hrastar, Karmen Pleteršek in Vesna Muha. 2011. *Učni načrt, Program osnovna šola, Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport : Zavod RS za šolstvo. Dostopno prek: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf (05. 10. 2016).

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). 2016. Learning to Live Together: Promoting Quality Physical Education Policy. Dostopno prek: <http://www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/physical-education-and-sport/quality-physical-education/> (05.10. 2016).

World Health Organization (WHO). 2011. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Dostopno prek: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/leaflet-physical-activity-recommendations.pdf> (05. 10. 2016).

World Health Organization (WHO). 2016. Media centre. Physical activity. Dostopno prek: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/> (05. 10. 2016).