

»Mladi za napredek Maribora 2024«

41. srečanje

**IDEJNA ZASNOVA MOTORIČNEGA PARKA NA
OSNOVNOŠOLSKEM DVORIŠČU**

Raziskovalno področje: Šport

Inovacijski predlog

Avtor: Ula Tomažič
Mentor: Mihaela Dorner

Šola: OŠ Franca Rozmana-Staneta Maribor
Število točk: 158 / 170

Maribor, 2024

**»Mladi za napredek Maribora 2024«
41. srečanje**

**IDEJNA ZASNOVA MOTORIČNEGA PARKA NA
OSNOVNOŠOLSKEM DVORIŠČU**

Raziskovalno področje: Šport

Inovacijski predlog

PROSTOR ZA NALEPKO

Maribor, 2024

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	1
2	KAJ JE MOTORIČNI PARK	2
3	POMEN GIBANJA ZA OTROKE	3
4	IDEJNA ZASNOVA MOTORIČNEGA PARKA V ŠOLSKEM PARKU.....	5
4.1	DEFINICIJA MOTORIČNEGA PARKA.....	5
4.2	ANALIZA.....	5
4.3	VSEBINSKA IN FUNKCIONALNA ZASNOVA	5
4.4	PREDLOG POSTAJ V MOTORIČNEM PARKU V ŠOLSKEM PROSTORU	6
4.4.1	<i>Prva postaja: ABC orientacijski gozd</i>	<i>6</i>
4.4.2	<i>Druga postaja: Ciljanje tarč z žogo.....</i>	<i>7</i>
4.4.3	<i>Tretja postaja: Ravnotežna steza – različica I in II.....</i>	<i>8</i>
4.4.4	<i>Četrta postaja: Pajkova mreža v zraku.....</i>	<i>9</i>
4.4.5	<i>Peta postaja: Pajkova mreža pri tleh</i>	<i>10</i>
4.4.6	<i>Šesta postaja: Koordinacijska pot skoti različne silhuete</i>	<i>11</i>
4.4.7	<i>Sedma postaja: Počitek in čuječnost</i>	<i>12</i>
4.5	NAVODILA ZA UPORABO MOTORIČNEGA PARKA	12
4.6	NAVODILA ZA UČITELJE	13
4.7	VIZUALNA PODOBA MOTORIČNEGA PARKA	13
4.7.1	<i>Umestitev načrtovanih postaj v šolski park.....</i>	<i>13</i>
4.7.2	<i>Tridimenzionalna podoba motoričnega parka</i>	<i>15</i>
4.7.3	<i>Finančno ovrednotenje motoričnega parka</i>	<i>19</i>
4.7	<i>4 Možni viri financiranja motoričnega parka.....</i>	<i>19</i>
4.8	OVREDNOTENJE IDEJNE ZASNOVE MOTORIČNEGA PARKA	20
4.9	PROSTOR ZA NADALJNJE DELO.....	23
5	DRUŽBENA ODGOVORNOST, TRAJNOST, NAPREDEK	24
6	ZAKLJUČEK.....	25
7	VIRI IN LITERATURA	26

KAZALO SLIK

Slika 1: ABC orientacijski gozd.....	5
Slika 2: Ciljanje tarč z žogo.....	6
Slika 3: Ravnotežnostna steza I.....	7
Slika 4: Ravnotežnostna steza II.....	8
Slika 5: Pajkova mreža v zraku.....	9
Slika 6: Pajkova mrež pri tleh.....	10
Slika 7: Koordinacijska pot skozi različne silhuete.....	11
Slika 8: Sedenje pod drevesom.....	12
Slika 9: Skica motoričnega parka v šolskem parku.....	14
Slika10: 3D-model prve postaje ABC orientacijski gozd.....	15
Slika 11: 3D-model druge postaje Ciljanje tarč z žogo.....	16
Slika 12: 3D-model tretje postaje Ravnotežnostna steza I in Ravnotežnostna steza II.....	16
Slika 13: 3D-model četrte postaje Pajkova mreža v zraku.....	17
Slika 14: 3D-model pete postaje Pajkova mrež pri tleh.....	17
Slika 15: 3D-model šeste postaje Koordinacijska pot skozi različne silhuete.....	18
Slika 16: 3D- model sedme postaje Sedenje pod drevesom.....	18

POVZETEK

Gibanje je tudi za nas – otroke – nujno potrebno za celostni fizični in psihični razvoj. Sodobni otroci bistveno preveč sedimo, se premalo gibamo, vse več otrok ima prekomerno težo.

Zapis predloga Svetovne zdravstvene organizacije (WHO), ki me je spodbudil za pripravo mojega inovacijskega predloga, je, da bi lahko šole otrokom omogočile varen in spodbuden prostor, kjer bi lahko aktivno in ciljno preživljali svoj prosti čas. Motorični park se mi je zdel kot eden izmed možnih ukrepov za spodbujanje gibanja v šoli v skladu s pobudo WHO.

Po proučitvi in analizi ter obisku nekaterih motoričnih parkov v Sloveniji in Evropi ter pregledu ustrezne literature sem naredila idejno zasnovo motoričnega parka z naslednjimi cilji:

motorični park naj spodbuja celostni razvoj otrok – ne le telesni, ampak tudi kognitivni, emocionalni in socialni, zasnovan naj bo tako, da je dostopen in privlačen za otroke z različnimi sposobnostmi in interesi, da bo spodbujal inkluzivno izobraževanje in socialno integracijo. Motorični park naj z različnimi teksturami, oblikami in elementi ponuja tudi bogato senzorično izkušnjo, hkrati pa naj predstavlja nov, inovativen pristop k učenju, ki se osredotoča na kinestetične in praktične izkušnje in ponuja dinamično, doživljajsko učenje. Motorični park naj vključuje zgolj elemente, ki spodbujajo trajnostni razvoj, kot so reciklirani materiali ali naravne strukture, s čimer se otroke skozi igro uči tudi o odgovornosti do okolja.

Upošteva cilje, ki sem si jih zadala, sem izbirala 7 različnih postaj v motoričnem parku in predvidela navodila za njihovo uporabo. Narisala sem skico parka, vanj umestila posamezne postaje, nato pa sem s pomočjo arhitekturnega programa naredila 3D vizualno podobo postaj in parka. Motorični park sem tudi finančno ovrednotila in pripravila možne načine financiranja. Na koncu sem svoj inovacijski predlog ovrednotila tudi z mnenji učiteljev in vodstva šole.

Motorični park v šolskem okolju je po mojem mnenju eden izmed možnih odzivov na sodobne izzive v vzgoji in izobraževanju.

ZAHVALA

»Znanje je zaklad, ki venomer spremlja svojega lastnika.« Kitajski pregovor

Iskrena hvala mentorici za podporo, pomoč in vse koristne nasvete pri nastajanju idejnega projekta. Draga mama in J., hvala vama za vajino spodbudo, predvsem pa vero v moje sposobnosti. Karmen, hvala, da si me naučila, kako lahko ideja na papirju oživi v 3D- realnosti. Zahvaljujem se tudi vodstvu šole in učiteljem za podana mnenja o idejni zasnovi.

1 UVOD

Ideja motoričnega parka v šoli se mi je porodila nekega dopoldneva, ko sem skozi okno šole gledala naš prazen šolski park, ki se razprostira južno pred šolsko stavbo. V njem je sicer postavljenih nekaj igral za najmlajše, vendar se mi je zdelo, da je premalo funkcionalno izkoriščen glede na okolje in površino, ki ga park ponuja.

Študije po svetu in pri nas kažejo, da so mladi danes vse manj gibalno dejavni, prav tako se pri gibalnem razvoju otrok in mladostnikov še vedno odražajo resne negativne posledice zapiranja šol, onemogočanja športne vadbe in omejevanja gibanja, ki so jih prizadeli v letih 2020 in 2021. Zato strokovnjaki opozarjajo, da bi morali tako šola kot starši načrtno spodbujati otroke h gibanju. Svetovna zdravstvena organizacija celo ugotavlja, da športne dejavnosti, ki jih ponuja šola, še vedno ne zadoščajo za doseganje priporočil gibalne dejavnosti otrok, zato šolam med drugim priporoča, da otrokom v šoli omogoči varen in spodbuden prostor, kjer bodo lahko aktivno ciljno preživljali svoj prosti čas. In ravno motorični park, ki ga obravnavam v inovacijskem predlogu, bi otrokom v šoli zagotavljal priložnost za spodbujanje gibalne dejavnosti med poukom, v podaljšanem bivanju pa tudi med odmori, športnimi dnevi in dnevi dejavnosti.

Namen mojega predloga je ozaveščanje pomena gibanja otrok in prav motorični park vidim, da ni le sredstvo za izboljšanje gibalnih sposobnosti, ampak tudi za krepitev samopodobe, sodelovanja in razvijanje socialnih veščin med vrstniki. Idejna zasnova motoričnega parka v osnovni šoli je tako korak naprej k bolj zdravemu in aktivnemu življenjskemu slogu učencev in posledično tudi k njihovi kognitivni učinkovitosti in boljšemu učnemu uspehu.

Cilj mojega dela je bil priprava celostnega predloga motoričnega parka, skupaj s finančnim ovrednotenjem in tudi možnostjo virov financiranja.

Moje **metode dela** so bile proučevanje literature, analiza in pregled obstoječih parkov, primerjava različnih postaj v motoričnih parkih, izbira postaj oziroma ustreznih orodij in izdelava predloga posameznih postaj z navodili, nato sem svoj inovacijski predlog tudi ovrednotila z mnenji učiteljev.

2 KAJ JE MOTORIČNI PARK

Motorični park je prostor za igro, druženje in rekreacijo. Združuje naravo, gibanje in arhitekturno domiselnost (Fanedl, 2023). Prednost motoričnega parka pred navadnim otroškim igriščem je ta, da je vadba ciljna in usmerjena v razvoj specifičnih gibalnih sposobnosti in spretnosti.

Motorični park, prostor, ki združuje igro, druženje in rekreacijo je ena izmed možnih rešitev na priporočilo WHO, saj omogoča, da se otroci na zabaven in sproščen način gibajo, pri čemer je vadba ciljna in usmerjena v razvoj specifičnih gibalnih sposobnosti in spretnosti.

Motorični parki so tradicionalno del nekih večjih skupnosti (naselja, mesta) in jih otroci uporabljajo priložnostno. Motorični park, umeščen v šolsko okolje, pa omogoča, da ga otroci uporabljajo vsak dan. Tako pri pouku, med odmori, pri športni vzgoji, v oddelku podaljšanega bivanja, pa tudi za dneve dejavnosti, športne dneve.

Uvedba motoričnega parka na šolskem dvorišču predstavlja inovativen in multifunkcionalen pristop h gibanju in k izobraževanju, ki naslavlja več sodobnih izzivov pri vzgoji in razvoju otrok. Omogoča celostni razvoj otroka in ponuja nove pristope k športu v šoli in tudi k učenju nasploh. Motorični park ponuja dinamično, doživljajsko učenje. Z različnimi teksturami, oblikami in elementi nudi bogato senzorično izkušnjo, ki je v tradicionalnih šolskih okoljih pogosto spregledana. Ker je zasnovan tako, da je dostopen in privlačen za otroke z različnimi sposobnostmi in interesi, spodbuja inkluzivno izobraževanje in socialno integracijo. Uvajanje motoričnega parka v šolsko okolje poudarja tudi pomen telesne aktivnosti v naravi in povezovanja z naravo, kar je v sodobnem, tehnološko usmerjenem svetu še posebej pomembno. Nadalje motorični park otrokom omogoča, da sami izbirajo aktivnosti in razvijajo ustvarjalnost pri gibanju, kar spodbuja samostojnost in inovativnost v razmišljanju. Motorični park ima tudi večfunkcionalno uporabo, ni namenjen zgolj za gibanje, temveč lahko služi tudi kot prostor za učenje na prostem, aktivnosti teambuildinga in celo za umirjene dejavnosti, kot sta joga ali meditacija. Motorični park lahko služi tudi kot skupnostni prostor, ki spodbuja interakcijo med šolo in širšo lokalno skupnostjo.

3 POMEN GIBANJA ZA OTROKE

Študije po svetu in pri nas kažejo, da so mladi danes vse manj gibalno dejavni (Fühner in drugi, 2021; Starc in drugi, 2021). Po podatkih WHO (2020), je bilo v letu 2016 kar 81 % mladih premalo gibalno dejavnih. Na drugi strani Svetovna zveza proti debelosti opozarja, da debelost najhitreje narašča pri otrocih (Recek, 2024). Aktualni podatki kažejo tudi, da se na gibalnem razvoju otrok in mladostnikov še vedno odražajo resne negativne posledice zapiranja šol, onemogočanja športne vadbe in omejevanja gibanja, ki so jih prizadeli v letih 2020 in 2021 (Starc in drugi, 2020). Med epidemijo smo v Sloveniji v dveh letih dobili za 15 osnovnih šol novih otrok z debelostjo (Recek, 2024). Zato strokovnjaki opozarjajo, da bi morali tako šola kot starši načrtno spodbujati otroke h gibanju.

Redna gibalna dejavnost je ključna sestavina zdravega življenjskega sloga, saj veliko prispeva k ohranjanju telesnega in duševnega zdravja, zmanjšuje tveganje za pojav številnih bolezni, krepi imunski sistem, nasprotno pa gibalna nedejavnost povečuje tveganje za pojav različnih kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so npr. visok krvni tlak, koronarna bolezen srca, možganska kap in sladkorna bolezen (Biddle, in drugi, 2019; Poitras, in drugi, 2016).

Gibalno dejavni otroci imajo boljšo samopodobo in samospoštovanje, bolje prenašajo stresne situacije, so bolj socialno vključeni, se lažje učijo in dosegajo boljši učni uspeh (Hillman in drugi, 2008; Sember, 2019). Poleg tega redna gibalna dejavnost v otroštvu in mladostništvu veliko prispeva k skladnemu razvoju na vseh področjih in k pridobivanju zdravih gibalnih navad in vedenjskih vzorcev, ki bodo zagotavljali vseživljenjsko gibalno dejavnost (Bendíková in Dobay, 2017; Matejek in Planinšec, 2010).

Otroštvo predstavlja ključno obdobje za gibalni razvoj, saj so otroci v tem obdobju najbolj dovzetni za raznolike gibalne spodbude (Pišot in Planinšec, 2005). Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije naj bi bili otroci gibalno dejavni vsaj 60 minut na dan z zmerno do visoko intenzivnostjo (WHO, 2020). Otroci, ki bodo sledili tem priporočilom, bodo ohranjali in izboljšali svojo telesno zmogljivost, s tem pa bodo pozitivno vplivali na svoj gibalni razvoj. Gibalna dejavnost predstavlja za otroke pozitivno izkušnjo (Bendíková in Dobay, 2017) in se iz otroštva preko mladostništva v veliki meri prenaša v obdobje odraslosti.

Otroci vsakodnevno v šoli presedijo veliko časa. Zato se vse bolj uveljavljajo težnje, da bi v šolski vsakdan uvedli čim več gibalnih dejavnosti, šola pa bi postala gibalno spodbudno okolje.

Otroci, še posebej mlajši, ob podpori gibanja lažje sledijo pouku in usvajajo nova znanja (Jurak in drugi, 2023). Po mnenju avtorjev bi bilo priporočljivo tudi omejiti domače naloge, ki jih otroci opravljajo sede.

Športne dejavnosti, ki jih ponuja šola, še vedno ne zadoščajo za doseganje priporočil gibalne dejavnosti (WHO, 2020). Svetovna zdravstvena organizacija tako predlaga nekaj rešitev, med drugim tudi to, da bi imeli otroci v šoli varen in spodbuden prostor, kjer bodo lahko aktivno preživljali svoj prosti čas. Šola je edini prostor, kjer se lahko vsem otrokom zagotovi enak dostop do telesne dejavnosti (Recek, 2024). Pri tem se moramo zavedati, da vsem otrokom tekmovalnost ni najpomembnejši cilj pri njihovem udejstvovanju v gibalnih dejavnostih. Mnogi si želijo le veselja, sproščene zabave in zanimivih doživetij (Škof in Bačanac, 2007). Zaradi številnih koristi, ki jih prinaša, bi bilo smiselno gibalno dejavnost smiselno čim več izvajati na prostem in v naravi, saj so poznani številni pozitivni učinki takšnih dejavnosti (White in drugi, 2019). In ravno motorični park, ki ga obravnavam v inovacijskem predlogu, bi otrokom zagotavljal takšne izkušnje, predvsem pa bi predstavljal priložnost za spodbujanje gibalne dejavnosti med učenci tako med poukom, v podaljšanem bivanju ali med odmori.

Gibalna dejavnost pa ne vpliva samo na boljšo telesno zmogljivost, temveč tudi na boljšo kognitivno učinkovitost in na učne dosežke. Raziskave kažejo, da obstaja pozitivna povezava med telesno zmogljivostjo in učnimi dosežki. Učenci z boljšo telesno zmogljivostjo so učno uspešnejši od vrstnikov s slabšo telesno zmogljivostjo (Planinšec in Matejek, 2022).

4 IDEJNA ZASNOVA MOTORIČNEGA PARKA V ŠOLSKEM PARKU

4.1 Definicija motoričnega parka

Motorični park je prostor za igro, druženje in rekreacijo. Združuje naravo, gibanje in arhitekturno domiselnost (Fanedl, 2023). Prednost motoričnega parka pred navadnim otroškim igriščem je ta, da je vadba ciljna in usmerjena v razvoj specifičnih gibalnih sposobnosti in spretnosti.

4.2 Analiza

S pomočjo spletnih strani sem pregledala kar nekaj motoričnih parkov v Sloveniji (Expano Murska Sobota, Park dožitvetji Križevci, Motorični park K2, Motorični park Ludvika Pliberška Maribor) in v Evropi (Motorikpark Gamlitz, Motorikpark Ansfelden, Motorikpark Laerdal). Nekatere sem tudi sama obiskala.

4.3 Vsebinska in funkcionalna zasnova

Pri zasnovi motoričnega parka sem zasledovala naslednje cilje.

Cilj 1:

Motorični park naj spodbuja celostni razvoj otrok – ne le telesni, ampak tudi kognitivni, emocionalni in socialni.

Cilj 2:

Motorični parki naj bo zasnovan tako, da je dostopen in privlačen za otroke z različnimi sposobnostmi in interesi, da bo spodbujal inkluzivno izobraževanje in socialno integracijo.

Cilj 3:

Z različnimi teksturami, oblikami in elementi naj motorični park ponuja tudi bogato senzorično izkušnjo.

Cilj 4:

Motorični park naj predstavlja nov, inovativen pristop k učenju, ki se osredotoča na kinestetične in praktične izkušnje in ponuja dinamično, doživljajsko učenje.

Cilj 5:

Motorični park naj vključuje zgolj elemente, ki spodbujajo trajnostni razvoj, kot so reciklirani materiali ali naravne strukture, s čimer se otroke uči tudi o odgovornosti do okolja.

Glede na velikost šolskega parka sem iz obstoječih motoričnih parkov izbrala 6 različnih postaj, ki razvijajo predvsem tista področja gibalnega razvoja, ki so pomembna za razvoj otrok od 6. leta naprej in hkrati pokrivajo različna področja gibalnih sposobnosti oziroma telesnih zmogljivosti od koordinacije, vzdržljivosti, ravnotežja, hitrosti, krepitvi mišic. Dodala sem še sedmo, ki je namenjena sproščanju in umirjanju ter povezovanju z naravo. Vsaka postaja je bila zasnovana z mislijo na specifične potrebe in cilje gibalnega razvoja otrok, pri tem sem upoštevala tudi varnostne standarde in ergonomske zahteve.

4.4 Predlog postaj v motoričnem parku v šolskem prostoru

Motorični park s šestimi postajami bi postavila v šolski park, kjer so že sedaj igrala. Tla so travnata, drevesa v parku ponujajo zavetje in senco.

4.4.1 Prva postaja: ABC orientacijski gozd



Slika 1: ABC orientacijski gozd

(Vir: https://www.ansfelden.at/fileadmin/Redakteure/Fotos/Zusammenleben/Motorikpark/JPG/Station_02.jpg, 17. 12. 2023)

Naloga: Otroci se usmerjeno in nadzorovano gibajo med lesenimi debli in s črkami označenimi slalomskimi količki. Pot se določi s črkami. Gibanje od enega količka do drugega poteka po abecednem vrstnem redu ali po določeni besedi.

Različice: Ogrevanje: črkovanje besed ali več besed – hoja ali počasen tek od črke do črke.

Vzdržljivost: Črkovanje daljših besed ali povedi – tek v srednjem tempu. Hitrost: črkovanje kratkih besed – šprinti od črke do črke. Naloge v skupini, npr. štafetne igre.

Sprememba izvedbe naloge: Otroci lahko poskakujejo po dveh nogah ali eni nogi. Namesto hoje ali teka lahko potakajo žoge.

Učinki vadbe: Vaja je namenjena ogrevanju, izboljšanju koordinacije, izboljšanju orientacijskih sposobnosti, izboljšanju vzdržljivosti, hitrosti in odzivnega časa.

Varnostna priporočila: Pred izvedbo si učitelj progo dobro ogleda in po potrebi s proge odstrani morebitna debla, veje, kamenje ...

Material: Les, kovinske nogice za pričvrstitve v tla.

Podlaga: Na ožjem območju postaje se tla prekrijejo z lesnim drobljencem.

4.4.2 Druga postaja: Ciljanje tarč z žogo



Slika 2: Ciljanje tarč z žogo

(Vir:

https://www.ansfelden.at/fileadmin/Redakteure/Fotos/Zusammenleben/Motorikpark/JPG/Station_29.jpg,
17. 12. 2023)

Naloga: Otrok žogo meče tako, da zadene tarčo.

Različice: Žogo lahko meče z eno roko ali dvema rokama. Lahko naredimo razredno tekmovanje, s ciljem, da zadenejo čim večje število tarč v minuti.

Učinki vadbe: Vaja jača mišice rok, ramenskega obroča in trupa; izboljša koordinacijo in natančnost meta. Otrok pridobi občutek za jakost meta.

Varnostna priporočila: Učitelj je pozoren na učinek krogličnega nihala.

Material: Les, kovinske nogice za pričvrstitve v tla.

Podlaga: Na ožjem območju postaje se tla prekrijejo z lesnim drobljencem.

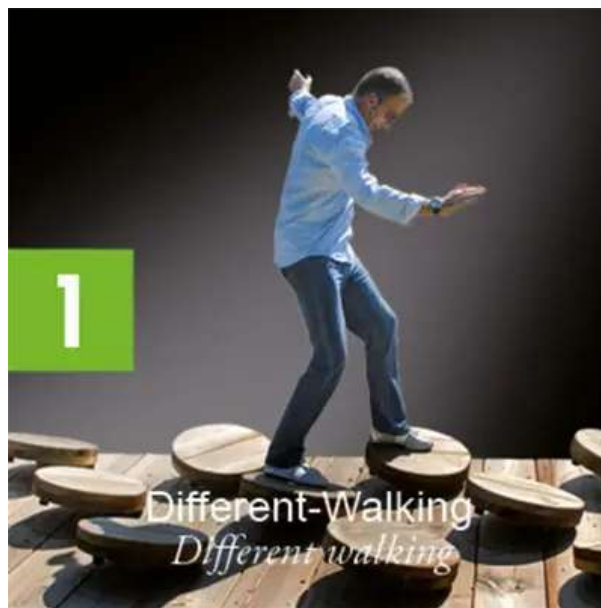
4.4.3 Tretja postaja: Ravnotežna steza – različica I in II



Slika 3: Ravnotežnostna steza I

(Vir:

<https://www.motorikpark-laerdal.no/en/sportsoffers/sports-games-fun>, 17. 12. 2023).



Slika 4: Ravnotežnostna steza II

(Vir:

<https://www.motorikpark.com/system/web/zusatzseite.aspx?detailonr=225171496&menuonr=225223768>, 17. 12. 2023)

Naloga: Otroci kontrolirano hodijo po stopalih po različnih podlagah.

Različice: Hoja z rokami v bokih, stabilizacija s palicami za nordijsko hojo. Bolj napredni lahko poskusijo hojo z odročenimi rokami.

Učinki vadba: Vaje na ravnotežni stezi izboljšajo koordinacijo, razbijajo nepravilne gibalne vzorce, služi pa lahko tudi koordinacijskemu ogrevanju.

Varnostna priporočila: Naprave ne uporabljamo v dežju, snegu ali ledu.

Material: Les.

Podlaga: Ravnotežnostni stezi postavimo na lesen podest, ki je nekaj centimetrov višji od tal.

4.4.4 Četrta postaja: Pajkova mreža v zraku



Slika 5: Pajkova mreža v zraku

(Vir:

https://www.ansfelden.at/fileadmin/Redakteure/Fotos/Zusammenleben/Motorikpark/PDF/AlleStationen_small.pdf, 17. 12. 2023)

Naloga: Otroci poskušajo prečkati oziroma preskakovati gumijasto pajkovo mrežo, ne da bi se dotaknili mreže.

Različice: Otrokom določimo različne smeri in načine preskakovanja, različne hitrosti in različen ritem korakov.

Učinki vadbe: Vadba na pajkovi mreži v zraku izboljša koordinacijo, izboljša hitrost, krepi mišice trupa, nog in zadnjice.

Varnostna priporočila: Otrokom pri vaji damo navodilo, da zavestno dvigujejo kolena in stopala. V primeru padca se zavestno ujamejo z rokami, pri čemer pazijo na ohranjanje varnostne razdalje od lesenega ogrodja naprave.

Material: Debela vrv, kovinsko ogrodje.

Podlaga: Na ožjem območju postaje se tla prekrijejo z lesnim drobljencem.

4.4.5 Peta postaja: Pajkova mreža pri tleh



Slika 6: Pajkova mrež pri tleh

(Vir:

<https://www.motorikpark.com/system/web/zusatzseite.aspx?detailonr=225205331&menuonr=225223768>, 17. 12. 2023)

Naloga: Otroci hodijo, skačejo ali tečejo skozi gumijasto pajkovo mrežo, ne da bi se je dotaknili.

Različice: Otrokom učitelji določijo različne poti, različne hitrosti in različne ritme korakov.

Učinki vadbe: Vadba izboljša koordinacijo hoje in teka, izboljša hitrost, krepi mišice trupa in glutealne mišice.

Varnostna priporočila: Otrokom pri vaji damo navodilo, da zavestno dvigujejo kolena in stopala. V primeru padca se zavestno ujamejo z rokami, pri čemer pazijo na ohranjanje varnostne razdalje od lesenega ogrodja naprave.

Material: Kovinsko ogrodje, debela vrv.

Podlaga: Na ožjem območju postaje tla prekrijemo z lesnim drobljencem.

4.4.6 Šesta postaja: Koordinacijska pot skozi različne silhuete



Slika 7: Koordinacijska pot skozi različne silhuete

(Vir:

<https://www.motorikpark.com/system/web/zusatzseite.aspx?detailonr=225205343&menuonr=225223768>, 17. 12. 2023)

Naloga: Otroci plazijo skozi različne silhuete (predlagam 5 do 7 različnih silhuet).

Različice: Otroci lahko tekmujejo med seboj, tako da plazijo skozi silhuete na čas ali pa nalogo otežimo, da morajo skozi silhuete z zaprtimi očmi.

Učinek vadbe: Plazenje skozi različne silhuete izboljša koordinacijo celotnega telesa, ravnotežja in natančnosti.

Varnostna navodila: Otroke opozorimo, da so pri prečkanju silhuet pozorni na vse dele telesa.

Material: Les, kovinske nogice.

Podlaga: Na ožjem območju postaje se tla prekrijemo z lesnim drobljencem.

4.4.7 Sedma postaja: Počitek in čuječnost



Slika 8: Sedenje pod drevesom

(Vir: <https://stock.adobe.com/search?k=sitting+under+a+tree>, 17. 12. 2023)

Naloga: Otroci stojijo pod izbranim drevesom s hrbtom naslonjenim na deblo. Naredijo 5 globokih vdihov in izdihov. Prisluhnejo zvokom iz okolja, najboljše zvokom iz narave (ptičjemu petju, šelestenju listov, piskom vetra ...).

Različice: Otroci lahko tudi sedejo pod drevo. Lahko tudi s sošolci in sošolkami, ki se držijo za roke, stojijo ali sedijo v krogu pod drevesom. Lahko poslušajo tudi vodeno meditacijo.

Učinek vadbe: Umirjanje dihanja in telesa, sprostitvev, razvijanje čuječnosti.

Material: /

Ocena stroška: Ni dodatnega stroška, saj uporabimo naravno okolje.

4.5 Navodila za uporabo motoričnega parka

Postaj ni treba obiskati zaporedoma, temveč se vadba lahko začne in konča na katerikoli postaji. Motorični park nima ne začetka, ne konca. Otroci lahko obiščejo vse postaje, lahko pa tudi samo eno ali nekaj njih. Kar pomeni, da je lahko hkrati aktivnih več otrok na vseh postajah. Vsaka postaja omogoča več različic izvedbe vaj.

4.6 Navodila za učitelje

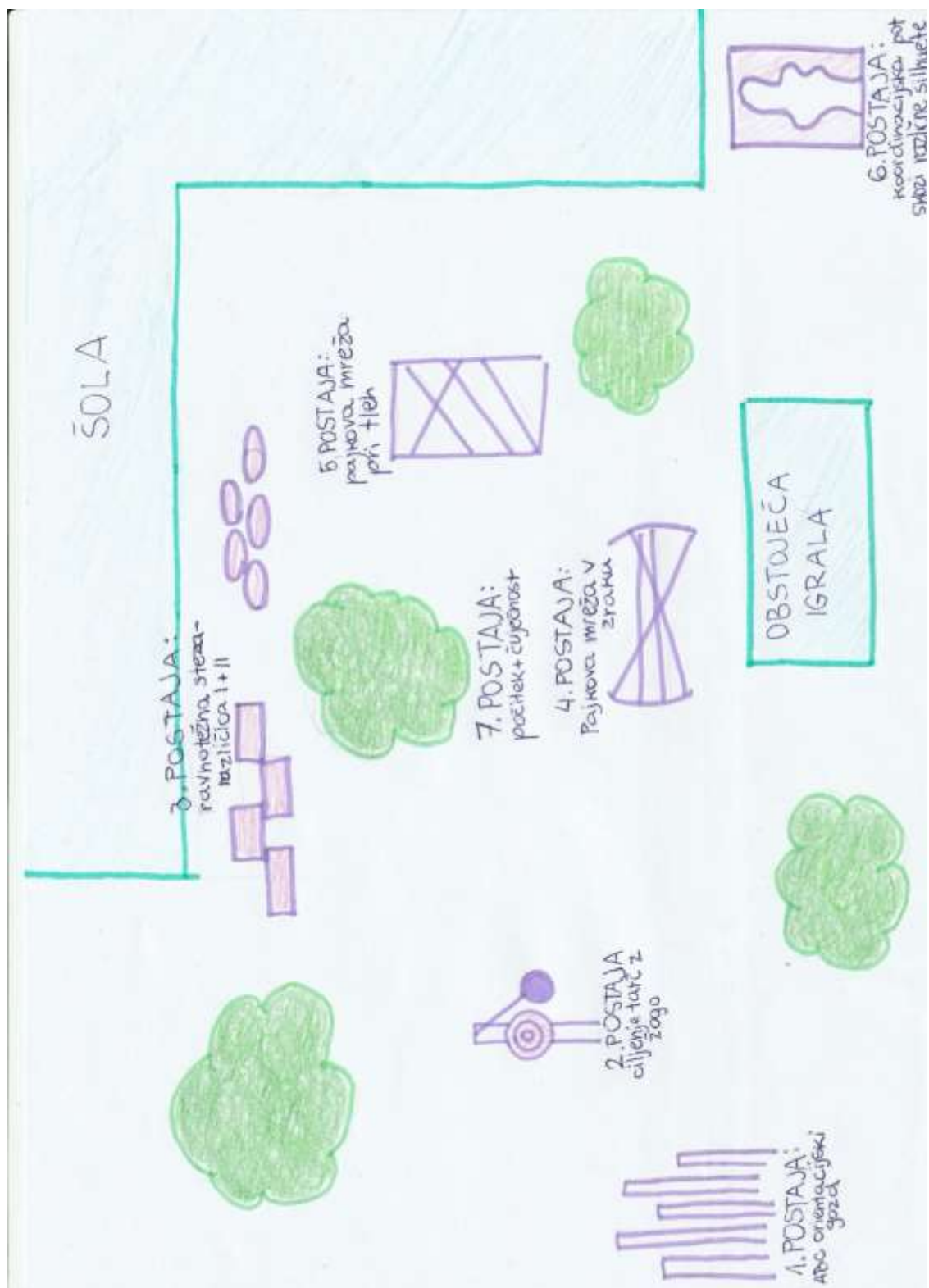
Na terenu, v motoričnem parku morajo učitelji učencem podati vnaprej navodila za izvedbo posamičnih nalog in cilj naloge. Vsako izvedbo naloge naj učitelji tudi demonstrirajo. Zahtevnost naloge naj prilagodijo glede na učenčeve sposobnosti, pri čemer morajo upoštevati njihovo predznanje. Ko so učenci dovolj vešči izvajanja osnovnih nalog, naj učitelji naloge nadgradijo oziroma povečajo njihovo težavnost z novim izzivom. Učitelji naj učence aktivno vpletajo v reševanje problemov, jih med izvajanjem nalog ves čas spremljajo in po potrebi usmerjajo ter popravljajo. Posebno pozornost naj namenijo varnosti (Fanedl, 2023).

4.7 Vizualna podoba motoričnega parka

4.7.1 Umestitev načrtovanih postaj v šolski park

V procesu načrtovanja motoričnega parka na dvorišču osnovne šole sem najprej predvidene postaje motoričnega parka umestila v šolski park. Pri umestitvi posameznih postaj sem upoštevala že dane značilnosti parka, drevesa v njem in tudi obstoječa igrala. Višja igrala sem načrtovala na zunanjih robovih parka oziroma v sredini parka, da ne zastirajo pogleda iz spodnjih nadstropjih šol, nižja igrala sem umestila ob šolski stavbi. Ker ni treba, da si postaje sledijo v določenem vrstnem redu, sem tako pri umeščanju posameznih postaj dala odločilno prednost krajini.

Izdelala sem ročno skico parka in vanjo narisala posamezne postaje.



Slika 9: Skica motoričnega parka v šolskem parku

4.7.2 Tridimenzionalna podoba motoričnega parka

Po idejni skici sem z digitalnim orodjem ustvarila realistično vizualno, tridimenzionalno podobo bodočega motoričnega parka. S pomočjo specializiranih programov za arhitekturno in krajinsko oblikovanje ArchiCAD in Artlantis sem ustvarila t. i. virtualni 'sprehod' po parku, kar daje boljši vpogled v prostorsko razporeditev, interakcijo med posameznimi elementi in celostno estetiko parka. To je pomembna faza v procesu načrtovanja, saj tako lahko ocenimo funkcionalnost in privlačnost motoričnega parka pa tudi njegovo vključenost v obstoječe šolsko okolje.

3D-vizualizacija motoričnega parka tako predstavlja osrednji del predstavitvenega materiala, ki ga bom uporabila za pridobivanje podpore pri realizaciji motoričnega parka v osnovni šoli od vodstva šole, staršev in drugih deležnikov v izobraževalnem procesu, in tudi za morebitno pridobivanje sponzorjev, ki bi financirali postavitev motoričnega parka.



Slika 10: 3D-model prve predvidene postaje ABC orientacijski gozd



Slika 11: 3D-model druge predvidene postaje Ciljanje tarč z žogo



Slika 12: 3D-model tretje postaje Ravnotežnostna steza I in ravnotežnostna steza II



Slika 13: 3D-model četrte postaje Pajkova mreža v zraku



Slika 14: 3D-model pete postaje Pajkova mreža pri tleh



Slika 15: 3D-model šeste postaje Koordinacijska pot med silhuetami



Slika 16: 3D-model sedme postaje Počitek in čuječnost

4.7.3 Finančno ovrednotenje motoričnega parka

Za predračun za izdelavo motoričnega parka na našem šolskem dvorišču, sem zaprosila 4 različna podjetja v Sloveniji, ki dobavljajo motorična igrala, žal ne odgovora ne predračunov nisem dobila. Sem pa s pomočjo arhitektke ocenila približno vrednost vsakega igrala – postaje posebej in skupne stroške celotne postavitve motoričnega parka.

Ocenjena vrednost postaje 1 – 1.500,00 EUR

Ocenjena vrednost postaje 2 – 700,00 EUR

Ocenjena vrednost postaje 3 – 2 x 450,00 EUR

Ocenjena vrednost postaje 4 – 1.500,00 EUR

Ocenjena vrednost postaje 5 – 500,00 EUR

Ocenjena vrednost postaje 6 – 2.500,00 EUR

Strošek ureditev tal in okolice – 500,00 EUR

Strošek postavitve igral – 1.000,00 EUR

SKUPNA OCENA STROŠKA – 9.100,00 EUR

4.7.4 Možni viri financiranja motoričnega parka

Da bi idejna zasnova motoričnega parka v osnovni šoli v resnici zaživela, so zato poleg navdušenja vodstva šole potrebna tudi finančna sredstva, ki jih je možno pridobiti oziroma zbrati na več načinov.

4.7.4.1 Sponzorska sredstva

Eden izmed možnih načinov financiranja motoričnega parka je pridobitev sponzorskih sredstev fizičnih oseb in/ali lokalnimi podjetji, ki bi lahko v zameno za reklamo prispevali sredstva. Logotipe podjetij bi lahko objavili na spletni strani šole, kjer bi bil predstavljen motorični park, pa tudi ob samih igralih v motoričnem parku.

4.7.4.2 Projektna sredstva

Šola bi lahko pridobila denar za postavitev motoričnega parka tudi s prijavi na različne državne in/ali evropske razpise, ki so namenjeni izobraževalnim in skupnostnim projektom, še posebej takim, ki spodbujajo telesno aktivnost in zdravje otrok.

4.7.4.3 Zbiranje sredstev z organizacijo športnega dogodka

Sredstva za motorični park bi se lahko tudi zbrala tako, da bi šola organizirala dobrodelni športni dogodek (na primer dobrodelni pohod ali tek), kjer bi starši in člani skupnosti prispevali prostovoljne donacije za postavitev motoričnega parka.

4.7.4.4 Množično financiranje (crowdfunding platformah)

Eden izmed možnih načinov financiranja je tudi kampanja v svetu vse bolj priljubljenih platformah množičnega financiranja, kjer lahko posamezniki z vsega sveta finančno podprejo projekt.

Vsak od teh virov predstavlja potencialno pot za zbiranje sredstev, ki bi lahko bili uporabljeni samostojno ali v kombinaciji z drugimi, da bi zagotovili potrebna finančna sredstva za postavitev motoričnega parka na šoli.

4.8 Ovrednotenje idejne zasnove motoričnega parka

Mentorico sem poprosila, da je izdelano tridimenzionalno podobo motoričnega parka z opisom postaj skupaj s prošnjo po podaji mnenja o izdelani idejni zasnovi po e-pošti poslala vodstvu šole in učiteljem šole, sama pa sem za mnenje poprosila strokovnjaka, univerzitetnega profesorja za področje znanosti o športu. Njihova mnenja sem zbiral od 3. 2. 2024 do 12. 2. 2024. Pridobljena mnenja objavljam anonimno, tako da sem oštevilčila osebo, zraven pa sem zapisala tudi učiteljevo predmetno področje oz. funkcijo tistega, ki je podal mnenje.

OSEBA 1 – učiteljica športa

»Ta teden je mentorica prišla do mene, da potrebuješ meter, ampak si sploh nisem predstavljala, kaj točno imaš v načrtu. Super ideja. Če boš potrebovala pomoč, sem ti na voljo. Pogledala sem postaje in imam vprašanja. ABC gozd: kaj točno se tu dogaja? Če se bo to realiziralo ali se je upoštevalo, da so večinoma 1.triada na tej strani in da so postaje potem primerno visoke? Žoge mi izgledajo malo previsoko, ampak lahko, da je to samo slika. Menim pa, da so postaje dobro izbrane, primerne okolju in namenu. No, skratka, vse pohvale!«

OSEBA 2 – učiteljica športa

»Ideja je odlična. V kolikor bi prišlo do dejanske izvedbe parka v šoli, predlagam, da se kakšna postaja naredi tudi na vzhodnem delu šole, da imajo otroci prve triade več prostora za igro v parku in da je do postaj direktni izhod iz telovadnice.«

OSEBA 3 – pomočnik ravnatelja

»Z veseljem sem prebral tvoja dosedanja razmišljanja in pregledal načrtovane ideje. Super se mi zdi, da si pri umeščanju dala prednost krajini in upoštevala že dane značilnosti parka.

Morda bi bilo smiselno upoštevati še načrtovane dogodke in druge aktivnosti, ki se pojavijo na posameznih lokacijah v parku. Če si pravilno predstavljam je npr. na lokaciji 5. postaje – pajkova mreža pri tleh vsako leto postavljen oder za izvedbo koncerta.. Morda tudi v času podaljšanega bivanja potekajo kakšne aktivnosti, ki potrebujejo prostor na predvidenih mestih za posamezne postaje.

Ali bi te postaje morale nujno biti stacionarne? Če bi lahko bile premične, bi s tem lahko prilagajali prostor za postavitve, morda bi se lahko premestile v park katere druge šole takrat, ko za učence na prvotni lokaciji ne bi bile več aktualne. Zdi se mi namreč, da bi bile nekatere postaje za učence zanimive relativno kratek čas, potem pa bi bile lahko moteče pri izvajanju kakšnih drugih aktivnosti.

Tridimenzionalna podoba, ki si jo izdelala je res super. Zelo realistično prikaže celo postavitve in si jo je mogoče tako zelo enostavno predstavljati. Bravo!

Želim ti uspešno raziskovanje in delo še naprej.«

OSEBA 4 – učiteljica razrednega pouka

»Idejna zasnova je razgibana in domiselna, v kolikor bi bili pri njeni uresničitvi uporabljeni trajnostni materiali, ki jih ne bi bilo potrebno vsako leto menjavati ali dopolnjevati.

Takšna idejna zasnova je po navadi zanimiva tako za manj spretnosti kot tiste bolj spretnosti pa tudi za odrasle. Menim, da bi bila dobra pridobitev za katerokoli osnovno šolo. Učenci bi lahko skozi različne težavnostne stopnje razvijali stabilnost telesa, ravnotežje, fizično moč kot tudi druge gibalne spretnosti in tako nevede razvijali celotno grobo telesno motoriko.

Učenci se v 1. triadi igrali zelo radi poslužujejo in jih vsakič uporabijo na nov način. Pametno bi bilo torej razmisliti o različnih nivojih predstavljenih motoričnih preprek, da bi ostale zanimive dlje časa (morda tudi zato, ker bi morali učenci pokazati neko mero spretnosti, da bi lahko premagali prav vse od prve do zadnje ... oz. bi nekatere premagali šele recimo v

3.razredu. Kljub nazorni vizualizaciji pa si žal ne znam predstavljati prikazane funkcionalnosti orientacijska gozda.

Ideja se mi vsekakor zdi fantastična in jo, kot učiteljica v 1. triadi, pozdravljam. Držim pesti za uspešno uresničeno idejno zasnovo.»

OSEBA 5 – predmetna učiteljica

»Menim, da je projekt za šolo dobrodošel, finančno manj zahteven in lahko tudi postopno izvedljiv. Za učence ni samo zanimiva popestritev motorične dejavnosti, temveč podpora v razvoju na vseh področjih hkrati. Izbor dejavnosti je zanimiv in prilagojen učencem nižjih razredov, ki ta prostor tudi uporabljajo. Šoli prinaša dodano vrednost, saj druge šole zaradi prostorske stiske te možnosti nimajo in bi jo bilo smiselno predstaviti vodstvu šole.»

OSEBA 6 – strokovnjak, univerzitetni profesor za področje znanosti o športu

»Avtorica predstavlja inovativno idejno zasnovo motoričnega parka na osnovnošolskem dvorišču kot odgovor na naraščajočo težavo nezadostne telesne dejavnosti med otroki. Pristop k obravnavi problema je temeljito preučen in dobro podprt z relevantno literaturo in raziskavami. Šolski park, ki je sicer premalo funkcionalno izkoriščen, se s tem predlogom preoblikuje v prostor, ki spodbuja gibanje, igro in druženje ter omogoča ciljno usmerjeno vadbo za razvoj gibalnih sposobnosti in spretnosti.

Predlog celovito naslavlja več vidikov gibalnega razvoja otrok, vključno s fizičnimi, kognitivnimi, emocionalnimi in socialnimi aspekti. Posebna pozornost je namenjena inkluzivnosti, tako da je park zasnovan tako, da je privlačen in dostopen za otroke z različnimi sposobnostmi in interesi. Uporaba naravnih materialov ter poudarek na trajnosti kaže na zavestno in celostno načrtovanje, ki presega zgolj telesno dejavnost, temveč vključuje tudi ekološko ozaveščenost.

Analiza obstoječih motoričnih parkov doma in v tujini ter izbor šestih različnih postaj kaže na temeljito pripravljenost in razumevanje potreb ciljne skupine. Vsaka postaja je opremljena z različnimi vajami, ki ciljajo na specifične gibalne sposobnosti, pri čemer so varnostni aspekti ustrezno upoštevani. Poleg tega so navodila za uporabo parka jasna in omogočajo prilagodljivost glede na potrebe in interese otrok.

Celotno delo je vsekakor dragoceno prispevno k razvoju in izvajanju inovativnih pristopov za spodbujanje telesne dejavnosti med otroki, kar ima pomembne koristi za njihov celostni razvoj in dolgoročno zdravje.»

4.9 Prostor za nadaljnje delo

Iz pridobljenih mnenjih sem ugotovila, da je zelo pomembna konkretna predstavitev projekta tako v besedi kot sliki, da si lahko zainteresirana javnost ustvari celovito mnenje in da bi bilo potrebno še pred morebitno realizacijo idejne zasnove o natančni lokaciji postaj motoričnega parka dogovoriti z vodstvom šole, morda pa celo vključiti v razpravo druge učitelje. V večih mnenjih je bilo izpostavljena tudi ideja, da bi bile postaje motoričnega parka uporabne na več načinov, da bi bile dalj časa zanimive za otroke. Že sedaj so postaje zasnovane tako, da se lahko na njih izvajajo različne aktivnosti, nadaljnje možnosti uporabe pa so odvisne od inovativnosti učiteljev in učencev.

Predlog, da bi bile postaje motoričnega parka premične in bi se posojale med šolami, je sicer inovativen in ekonomičen, a se mi zdi zaenkrat neizvedljiv, saj morajo biti postaje v motoričnem parku zaradi varnosti fiksno pritrjene.

Sicer pa tudi sama ugotavljam, da ostaja prostor za nadaljnje delo tudi raziskovanje in razvijanje strategij za integracijo različnih predmetnih področij, kot so na primer naravoslovje, matematika in umetnost, v telesno aktivnost. Integracija teh predmetnih področij bi lahko na primer vključevala uporabo motoričnega parka kot 'živega laboratorija' za raziskovanje ekologije, biologije rastlin in živali ter okoljskih znanosti. Otroci bi lahko skozi gibalne aktivnosti opazovali in se učili o naravnem svetu okoli sebe. V motorični park bi na primer lahko vključevali matematične koncepte, kot so merjenje, štetje, geometrija... (na primer izračunavanje razdalj, kotov ali hitrosti gibanja). Z razširjanjem fokusa projekta na ta področja bi lahko motorični park postal več kot le prostor za fizično aktivnost; postal bi multidisciplinarno učno okolje, ki spodbuja celostni razvoj otrok. To nadaljnje delo zahteva sodelovanje med strokovnjaki iz različnih področij izobraževanja, kar pa bi lahko privedlo do razvoja inovativnih učnih načrtov in pedagoških pristopov.

5 DRUŽBENA ODGOVORNOST, TRAJNOST, NAPREDEK

Motorični park je prostor, ki združuje športne aktivnosti, rekreacijo in trajnostni razvoj v enem. Spodbuja gibanje in telesno aktivnost ter hkrati ohranja okolje. Motorični park je prostor, ki združuje športne aktivnosti, rekreacijo in trajnostni razvoj v enem. Ta park je zasnovan tako, da spodbuja gibanje in telesno aktivnost ter hkrati ohranja okolje.

Ena od ključnih značilnosti motoričnega parka je uporaba trajnostnih materialov pri gradnji infrastrukture, kot so poti, igrala in športna oprema. To omogoča zmanjšanje negativnih vplivov na okolje in dolgoročno vzdržnost parka.

6 ZAKLJUČEK

Močno verjamem, da sem s svojim inovacijskim predlogom motoričnega parka ob naši šoli pripomogla k temu, da bi v šoli prihodnosti lahko motorični park služil kot temelj za razvoj novih učnih metod, ki bi združevale gibanje in učenje. To bi lahko vodilo do razvoja celovitih izobraževalnih programov, kjer bi bila telesna aktivnost integrirana v učni proces.

Pri pripravi svojega predloga sem izhajala iz obstoječega prostora in se odločila za pripravo postaj, ki so namenjene vsem učencem naše šole. Lahko bi jih – ob ustrezni pomoči – uporabljali tudi učenci s posebnimi potrebami.

S ciljno usmerjenimi aktivnostmi v parku na postajah, kot so ABC orientacijski gozd, ciljanje tarč z žogo, ravnotežni stezi, pajkovi mreži v zraku in pri tleh ter koordinacijske poti s silhuetami, motorični park ponuja raznolike možnosti za izboljšanje gibalnih sposobnosti, krepitev samopodobe in socialnih veščin med otroki.

Dodatno pa zagotavlja tudi prostor za umiritev in čuječnost, ki je ključnega pomena za celostni razvoj otroka. Različnost postaj omogoča individualni pristop h gibanju in izobraževanju, ki je prilagojen potrebam in sposobnostim vsakega otroka.

Motorični parki v osnovni šoli tako predstavljajo inovativno rešitev v šoli kot odziv na težavo pomanjkanja gibanja otrok, hkrati pa spodbujajo razvoj trajnostnih vedenjskih vzorcev.

Motorični park tako ni zgolj prostor za igro in gibanje, ampak je multifunkcionalno orodje, ki lahko pomembno prispeva k bolj zdravemu, uravnoteženemu in celostnemu razvoju otrok. Predstavlja pomemben korak naprej k bolj aktivnemu življenjskemu slogu in kognitivni učinkovitosti, hkrati pa odpira nove možnosti za inovativne pristope v izobraževanju in vzgoji.

Upam in si želim, da bo moj predlog našel pot, da bo tudi resnično zaživel na šolskem dvorišču.

7 VIRI IN LITERATURA

Bendíková, E., & Dobay, B. (2017). Physical and sport education as a tool for development of a positive attitude toward health and physical activity in adulthood. *European journal of contemporary education*, 6(1), 14–21.

Biddle S.J.H., Ciaccioni S., Thomas G., & Vergeer I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, May, 146–155.

Fanedl, N. (2023). *Motorični park za spodbujanje gibalnega razvoja otrok: magistrsko delo* [Magistrsko delo, Univerza v Mariboru]. Digitalna knjižnica Univerze v Mariboru. <https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&id=84015>

Fühner, T., Kliegl, R., Arntz, F., Kriemler, S., & Granacher, U. (2021). An update on secular trends in physical fitness of children and adolescents from 1972 to 2015: a systematic review. *Sports Medicine*, 51, 303–320.

Hillman, C., Erickson, K. & Kramer, A. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nat Rev Neurosci* 9, 58–65.

Jurak, G., Rankel, P., Slanič, K. B., Starc, G., Markelj, N., Potočnik, Ž. L., ... & Kovač, M. (2023). Smernice za umestitev gibalnih dejavnosti v vzgojno-izobraževalni vsakdan. *Revija Šport*, 71, 239–262.

Matejek, Č., & Planinšec, J. (2022). The Relationship between Academic Achievement and Physical Fitness in Preadolescent Children. *Croatian Journal of Education: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 24(1.), 97–126.

Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihomotoričnega statusa otroka*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstvenoraziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6), S197-S239.

Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2019/20, (2020). Fakulteta za šport. Inštitut za kineziologijo. Pridobljeno, 3. 12. 2023, iz https://www.slofit.org/Portals/0/Letna-porocila/Poročilo_2020_splet.pdf?ver=2021-02-22-112743-263.

Recek T, Imamo vse več sedečih otrok, Večer, str. 4, 6. 1. 2024.

Sember, V. (2019). Vpliv telesne dejavnosti na učno uspešnost osnovnošolcev. Šport: Revija za teoretična in praktična vprašanja športa, 67, 164–169.

Starc, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Sorić, M., & Jurak, G. (2021). Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po epidemiji COVID-19. Šport: Revija za teoretična in praktična vprašanja športa, 69, 223–224.

Škof, B. & Bačanac, L. (2007). Značilnost in pomen športa otrok in mladine. V B. Škof (ur.), Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih (str. 38–61). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., ... & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Scientific reports, 9(1), 1–11

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: web annex: evidence profiles. Pridobljeno 7. 12. 2023, iz <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

Smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje (kratek pregled). NIJZ (2022). Pridobljeno 11. 12. 2023 iz <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-slv.pdf?isAllowed=y&sequence=223>

VIRI SLIK

Slika1:

https://www.ansfelden.at/fileadmin/Redakteure/Fotos/Zusammenleben/Motorikpark/JPG/Station_02.jpg, 17. 12. 2023

Slika 2:

https://www.ansfelden.at/fileadmin/Redakteure/Fotos/Zusammenleben/Motorikpark/JPG/Station_29.jpg, 17. 12. 2023

Slika 3:

<https://www.motorikpark-laerdal.no/en/sportsoffers/sports-games-fun>, 17. 12. 2023

Slika 4:

<https://www.motorikpark.com/system/web/zusatzseite.aspx?detailonr=225171496&menuonr=225223768>, 17. 12. 2023

Slika 5:

<https://www.motorikpark.com/system/web/zusatzseite.aspx?detailonr=225205331&menuonr=225223768>, 17. 12. 2023

Slika 6:

<https://www.motorikpark.com/system/web/zusatzseite.aspx?detailonr=225205331&menuonr=225223768>, 17. 12. 2023

Slika 7:

<https://www.motorikpark.com/system/web/zusatzseite.aspx?detailonr=225205343&menuonr=225223768>, 17. 12. 2023

Slika 8:

<https://stock.adobe.com/search?k=sitting+under+a+tree>