



ZBORNİK 27. POSVETA ŠPORTNIH PEDAGOGOVSLOVENIJE

Maribor, 21. in 22. november 2014



**ZBORNİK 27. POSVETA
ŠPORTNIH PEDAGOGOVSLOVENIJE**

Zbornik 27. posveta športnih pedagogov Slovenije

Maribor, 21. in 22. november 2014

Organizator	Zveza društev športnih pedagogov Slovenije
Organizacijski odbor	Marjan Plavčak Boštjan Kamenšek dr. Marjeta Kovač Jasmina Mauko Dimovski
Založnik	Zveza društev športnih pedagogov Slovenije
Urednika	dr. Marjeta Kovač Marjan Plavčak
Recenzentki	dr. Marjeta Kovač dr. Maja Bučar Pajek
Oblikovanje	dr. Marjeta Kovač dr. Gregor Jurak
Fotografija na naslovnici	Bogdan Martinčič

Za avtorstvo so odgovorni avtorji prispevkov.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

37.091.3:796(082)(0.034.2)
796.034-053.5(082)(0.034.2)

POSVET športnih pedagogov Slovenije (27 ; 2014 ; Maribor)

Zbornik 27. posveta športnih pedagogov Slovenije, [Maribor, 21. in 22. november 2014] [Elektronski vir] / [urednika Marjeta Kovač, Marjan Plavčak ; organizator Zveza društev športnih pedagogov Slovenije]. - El. knjiga. - Ljubljana : Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 2014

ISBN 978-961-92965-4-7 (pdf)

1. Kovač, Marjeta, 1956- 2. Zveza društev športnih pedagogov Slovenije
276602624

KAZALO

DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION CURRICULUM IN SLOVAKIA Dana Masaryková, Branislav Antala	7
OBUDITEV ŠPORTNOREKREACIJSKEGA CENTRA STOŽICE Sebastian Bauman, Živa Štucin, Marjeta Kovač	15
RAZISKOVANJE KOT POMEMBNA SESTAVINA PEDAGOŠKEGA DELA ŠPORTNIH PEDAGOGOVI Herman Berčič	22
DEJAVNOSTI ZA POPESTRITEV ŠPORTNE VADBE Katarina Bizjak Slanič	26
POMEN PRAKTIČNEGA USPOSABLJANJA UČITELJEV Katarina Bizjak Slanič	34
SAMOREGULACIJA PRI PREDMETU ŠPORT Katarina Bizjak Slanič	40
BEAM TRAINER - NOV SISTEM ZA MERJENJE ČASA V ŠPORTU Rado Glas	45
ANALIZA RAZLOGOV ZA VKLJUČEVANJE OTROK V ŠPORTNO GIMNASTIKO V ŠPORTNEM DRUŠTVU GIB ŠIŠKA Ina Oblak, Mateja Videmšek	46
PRAKTIČNI PRIKAZ IZVEDBE PREVENTIVNE VADBE IN REGENERACIJE ZA UČENCE IN DIJAKE PO MODELU DELA V NOGOMETNIH ODDELKIH GIMNAZIJE ŠIŠKA Desa Kapelj Gorenc	50
SODELOVALNO UČENJE – KORAK K SOCIALNIM KOMPETENCAM Polona Klopčič	54
MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE PRI ŠPORTU OZ. SIMBIOZA GIBA V ŠOLI Nina Kolenc	57
KONCEPTUALNA ZASNOVA NEOBVEZNEGA IZBIRNEGA PREDMETA ŠPORT Marjeta Kovač , Gregor Jurak , Gregor Starc	61

SPREMEMBE V PREIZKUSU NACIONALNEGA PREVERJANJA ZNANJA PRI PREDMETU ŠPORT	70
Saša Masterl , Branko Škof, Špela Bergoč , Aleš Mrak , Marica Žakelj	
KINEZIOLOŠKE MERITVE NA INŠTITUTU ZA ŠPORTNO MEDICINO UNIVERZE V MARIBORU	75
Črtomir Matejek, Miran Muhič	
ŠPORTNI ODDELKI NA SREDNJI ZDRAVSTVENI ŠOLI LJUBLJANA	79
Jamina Mauko Dimovski	
IZPELJAVA PLAVALNIH VSEBIN V OSNOVNIH ŠOLAH Z BAZENOM IN BREZ NJEGA	83
Tadeja Moravec, Marjeta Kovač	
FOLKLORNI PLESI KOT SREDSTVO ZA RAZVIJANJE KOORDINACIJE IN RAVNOTEŽJA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU	89
Miran Muhič, Črtomir Matejek	
ORIENTACIJSKI TEK NA ŠPORTNEM DNEVU	94
Herman Novak	
POVEZANOST BIOLOŠKEGA DOZOREVANJA IN AEROBNE VZDRŽLJIVOSTI MED OTROKI IZ URBANEGA IN RURALNEGA OKOLJA	100
Petra Sluga , Gregor Starc	
ALPSKO SMUČANJE IN GIBALNO OVIRANI	107
Nika Šuc	
ŠPORTNA RAZNOLIKOST NA OŠ GRIŽE	112
Metka Umek	
IZVAJANJE VSEBIN UČNEGA NAČRTA PREDMETA ŠPORT V ZADNJEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE	116
Marica Žakelj , Aleš Mrak , Saša Masterl , Špela Bergoč , Branko Škof	

UVODNI REFERAT

DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION CURRICULUM IN SLOVAKIA

Dana Masaryková

University of Trnava, Faculty of Education, Slovakia

Branislav Antala

Comenius University in Bratislava, Faculty of Physical Education and Sports, Slovakia

Invited lecture

ABSTRACT

The paper presents a recent development of physical education curriculum in Slovakia. It is based on authors' experience as members of curricular committee and analysed in the context with worldwide surveys regarding curriculum development. The curriculum development is a complicated and very negotiating process that requires coordination of several groups involved, starting with national political institutions, academic professionals, teachers, school management etc. To be successful in this process means to meet conditions and requirements politically as well as professionally coherent. In conclusion the authors suggest possible solutions for improving the process of curriculum development regarding the role of comparative physical education or FIEP.

Key words: physical education, curriculum, development, revision, Slovakia.

INTRODUCTION

Development of curricular documents is usually an issue of political decision to improve the education system in a particular country and academic or professional discourse regarding education problems. However, the question is who sets the rules and decides what needs to be changed or revised. Therefore the concept of curriculum has recently evolved and gained in importance. Also the theorists of education like Bernstein (1974) understood the political component of the curriculum and that the curriculum development is dependent on ideological and political coherence.

Generally, curriculum defines educational foundations and contents taught at schools, sequencing the content in relation to the amount of time available for the learning experience, the characteristics of the teaching institutions, the characteristics of the learning experience, in particular from the point of view of methods to be used, the resources for learning and teaching (textbooks and new technologies), evaluation, standards and teachers' profiles. The development of curriculum as a process is, however, less discussed in comparison with the curriculum as a result. The process itself shows certain indicators whether the curriculum implementation will be successful or not. We can basically use three approaches in curriculum development: the top down, the bottom-up and the mixed top-down and bottom-up process. As Fullan (1994) explains, neither of the two, the top-down (centralized approach) nor the bottom-up (decentralized approach) separately are good approaches for a successful school reform. The top-down process can be described through four basic phases and it is typical for centralized countries. The first phase is presenting the curriculum to teachers, this phase is followed by adopting the curriculum by teachers. As the next phase there is assimilation of the curriculum by teachers and the last phase is evaluation of the curriculum. This approach usually fails in communication between the political institutions and teachers or schools. The problems of school practice are not always mirrored in this type of curricular reform. As Goodlad (1992) observed: »Top-down, politically driven education reform movements are addressed primarily to restructuring. They have little to say about educating.« The top-down strategies are questionable because it is simply difficult to change processes from the top. Senge (1990) calls it

»the illusion of being in control«. The perception that someone »up there« is in control is based on an illusion – the illusion that anyone could master the dynamics and complexity of an organization from the top.

In contrary, the bottom-up process is based on teachers' or society's ideas of what needs to be revised or changed. There can be identified also four basic phases: what the society or the parents want, responses provided by teachers in the schools, the collection of these responses and the effort to identify some common aspects, and the development of common standards and their evaluation. However, the problems arise from the power given to schools and school management to make their own decisions regarding curricular changes. In general, schools are not likely to initiate any change in the absence of external stimuli, in particular they are not known for their innovativeness. The whole point of flexible structures and dispersed power is to enable those below to take action to deal with a large number of changes affecting an organization that operates in a certain environment. This is supposed to enable the organization to learn about society's problems and necessities and so to adapt to it. However, studies have shown that widening participation and empowering people does not guarantee that organizational learning will improve.

The current trend is to promote networked curriculum development with several interactions (top-down and bottom-up), while trying to take into account the needs – not only the educational requirements – and to rebuild the way of conceptualizing reality and education systems, in order that political authorities are no longer found at the top, but in the centre of curriculum development dynamics. These authorities thus become stimulating bodies that promote multiple interactions between teaching institutions and society, jointly defining the meaning, the knowledge, the methods and the spaces of education (Braslavsky, 1999). From a strategy perspective, the question can be how to maximize the productive mixture of top-down pressure, incentives and responsiveness on the one hand, and bottom-up initiatives, development, and accountability on the other hand. According to Stacey (1992) the reason that simultaneous top-down/bottom-up strategies are essential is that dynamically complex societies are always full of surprises and only the negotiated capacity and strengths of the political institutions and schools/teachers, in combination, are capable of reaching improvement.

Physical education as part of curricula in many countries faces curricular strategies to the same extent as the other subjects at schools. It has gone through significant changes especially in the last decades. Its specific role that is defined also in the preamble to the European Parliament's Resolution on the Role of Sport in Education (2007/2086NI), the physical education to be "the only school subject, which seeks to prepare children for a healthy lifestyle and focuses on their overall physical and mental development, as well as imparting important social values such as fairness, self-discipline, solidarity, team spirit, tolerance and fair play... (and is perceived to be) among the most important tools of social integration", must be repeatedly defended in curricular documents. Hardman (2013) names some of the problems that physical education encounters these days: number of teaching hours, various contents, large gap between official policies and regulations and real practice, exemption practice from physical education classes etc. Despite officially claimed changes in PE curricula where many countries present health oriented PE classes, the European Commission's Eurydice Report (2013) presented that among the mandatory physical education activities in schools, games are most common and after 'games' come gymnastics and athletics. This information is in contrary with the ideas promoted, that physical education should be more health oriented and society friendly. Therefore also the importance of good curricular document in physical education is increasing especially because of health oriented society and growing awareness of physical inactivity consequences.

CURRICULAR REVISION OF PHYSICAL EDUCATION IN SLOVAKIA

In 2008 the Slovak school system went through significant reformative changes. The school reform brought two levelled curriculum named as the National Education Programme (in Slovak Štátny vzdelávací program, 2008) and the School Education Programme (in Slovak – Školský vzdelávací program). Apart from aims and competencies the National Education Programme included also content standards and outcome standards. The content standards described the minimal teaching content of the subject and the outcome standards described pupil's minimal achievements - outputs. On the base of the National Education Programme schools were given responsibility to create their own School Education Programme according to their individual school conditions, possibilities and goals. The reactions to this new approach were diverse as on one hand, some schools welcomed unknown freedom, but on the other hand, the others did not know what to do. The process of reform was not coordinated as there was a lack of information and materials for planning and creating quality School Education Programmes. Mostly it resulted in copying the National Education Programme into School Programmes and the initiative intention of government to provide schools with new responsibility got lost. The standards showed themselves also problematic as many of them could not be measured or tested. The teachers in PE could not evaluate correctly pupils' results because the standards were not straight forward. The exchange of Minister of Education in 2012 and a growing number of unsatisfied teachers started new process of curriculum revision.

The current process of curricular revision in Slovakia started in autumn 2012. The reasons for revision were politically motivated and basically there were two main reasons: learners' results (also high-stake testing) and teachers' negative reactions regarding the previous national education programme that was launched in 2008¹. The process of curricular revision (or sometimes called innovation) has signs of modern »top-down and bottom-up« approach but with specific aspects. There were more actors (institutions) involved in the process, each with a specific role to play (Figure 1).



Figure 1. Main actors of the curricular revision

The Ministry of Education, Science, Research and Sport of the Slovak Republic assigned the National Institute for Education (as an institution directly managed by the Ministry) with a task to innovate and revise curricular documents for pre-primary, primary and secondary education. The National Institute for Education called the Committee for Physical education and sport as advisory committee for executing the task. The revision of content and standards took

¹ In physical education there was no empirical evidence of unsatisfied teachers and it was presented in the work of Antala-Labudová (2011).

approximately nine months. After this period the revised curriculum was made public on the Institute’s website and it was available for public discussion. Teachers, sport professionals, institutions or other individuals could raise comments to the curriculum. Public discussion took half a year and after that period all the comments were evaluated and categorized. During next two months the Committee included relevant comments in curriculum and prepared a report with explanations to accepted and declined comments. To this point this strategy could be described as a modern mixed top-down and bottom-up strategy of curriculum development. However, as we have already mentioned, the curricular revision in Slovakia had some specific aspects. After the public discussion the Ministry assigned other political institutions to participate in curricular revision and to raise comments on the prepared curriculum (Figure 2). Due to a large number of institutions with various recommendations, the process resulted in further negotiations.

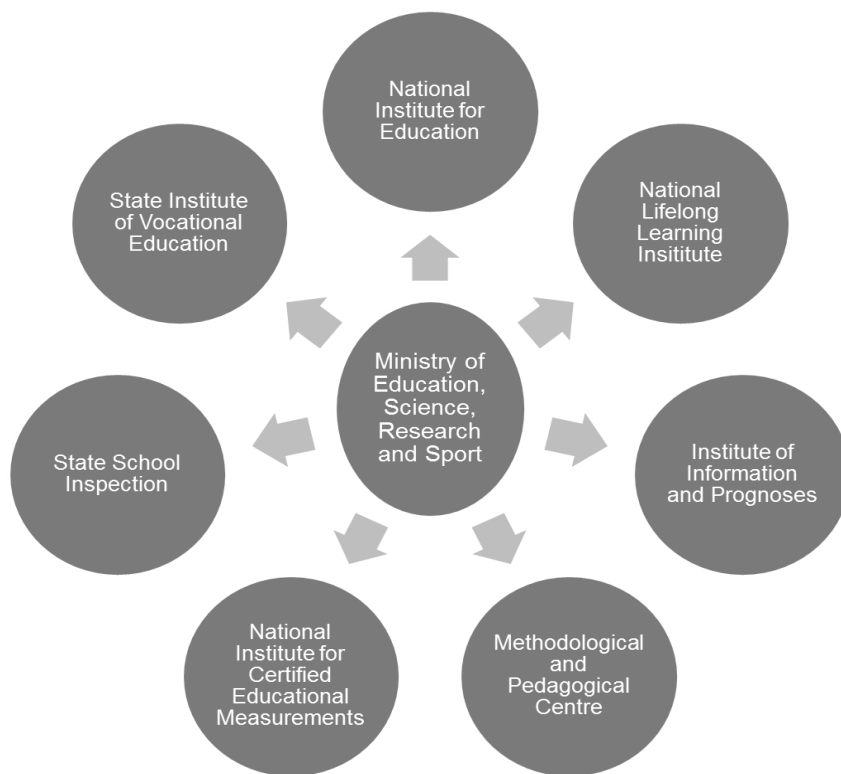


Figure 2. Political institutions involved in curricular revision

RESULTS OF THE CURRICULAR DISCUSSIONS

In general the curriculum for physical education can be described as health oriented (Figure 3) with more specific outcome standards which are expected to be achieved by the end of education level (pre-primary, primary, lower secondary etc.). In comparison to the previous curriculum, primary physical education is specified more in details. There are particular outcomes to be achieved by the end of primary education and this could be helpful for preparing pupils for higher expectation in lower secondary education.

Level of education	Preprimary education (3-6y)	Primary Education (6-10y)	Lower secondary education (10-15y)
Topics/modules			
1.	Health and healthy lifestyle	Health and healthy lifestyle	Health and health disorders
2.	Hygiene and self-service activities	Physical fitness and motor performance	Healthy lifestyle
3.	Movement and physical fitness	Sport activities: 1. Fundamental motor skills 2. Manipulative and sport games 3. Dancing activities 4. Psychomotor and health oriented exercises 5. Outdoor and seasonal activities	Sport activities 1. Athletics 2. Gymnastics 3. Sport games 4. Outdoor activities 5. Optional sport activity
4.	Seasonal activities and courses		Physical fitness and motor performance

Figure 3. Scheme of revised curriculum for physical education

During the public discussion various comments were collected from June to November 2013. Most of the comments were focused on the number of teaching hours and wanted to increase 2 hours per week to 3 or more hours per week. Slovakia as the only country reported in the Eurydice report (2013) decreased the number of teaching hours between the school years 2006/07 and 2011/12. Other comments were aimed at the education standards, a part of them wanted to tighten up the criteria, the other part wanted to alleviate the criteria. An interesting discussion started among teachers about the period when to achieve the standards given in the curriculum. Especially teachers in primary education suggested achieving the standards after each school year, however, secondary teachers would prefer having more time for standard achievement e.g. after primary education or lower secondary education.

The discussion among the political institutions has not finished yet. Despite the fact that the revision started 2 years ago and the first announcement of the Ministry suggested implementing revised documents in practice in the school year 2015/16, there are still many questions to be answered and physical education as part of the curriculum also awaits the changes.

The curriculum development is a complicated and very negotiating process that requires coordination of several groups involved, starting with national political institutions, academic professionals, teachers, school management etc. To be successful in this process means to meet conditions and requirements politically as well as professionally coherent.

Presenting the curriculum development to teachers, academicians, school managers and other professionals means to open a discussion about the curriculum development and about the importance of being involved. However, their beliefs in development can be easily disappointed by political institutions and this will hopefully be not the case presented here.

GOOD PRACTICE FOR CURRICULUM IMPLEMENTATION

Despite the fact that this article is aimed at the process of curriculum development in Slovakia we still need to bear in mind that without good practice for curriculum implementation it is not

possible to achieve desired results. Therefore we would like to mention one of the last projects that was implemented in Slovakia and is still continuing with very promising outcomes.

The national project is named »Enhancement of Qualification of PE Teachers« and it started on 1 February 2013. The project is cofounded by European Union in framework of the program »Education«. The project is realized by the National Sport Centre in Bratislava in cooperation with the Faculty of Physical Education and Sports, Comenius University in Bratislava and other institutions focused on physical education teacher's education.

The aim of the project is to enhance the quality of physical education at schools by means of life-long education of teachers. The target group involves general teachers teaching PE at primary schools and teachers not graduated in PE, which because of different organisational or economic reasons of schools teach physical education at secondary schools. About 3,400 teachers will be participating in this education program during 3 years. University teachers and specifically-educated PE teachers from secondary schools will provide this education. Each participant will attend 110 hours of education as a part of the project, 60 % will be practical lessons and 40 % theory. In practical courses teachers will become familiar with new content, methods, and forms of education of basic physical activities, traditional and non-traditional movement and sport games, creative and aesthetical sport activities and outdoor sports activities.

In theoretical courses they will extend their knowledge on current worldwide trends in physical education, motivation of children and youth toward physical and sport activities, internet using, and novel means and technologies in physical education, enhance their skills in online platform of school sport, and become familiar with means of pedagogical diagnostics. One of the courses will be focused on increasing knowledge and practical skills in the field of training of physical abilities and diagnostics of physical development and motor performance of pupils.

Each participant who completes the program will receive particular number of credits. These credits will allow them to enhance their qualification level and salary at their schools. In addition, each participant will get for free a set of 12 educational didactic materials. As a part of the project, 4 textbooks will be published. Each participant of the program will receive them for free.

Further activities of the project will be to design the online platform, with didactic teaching materials available for teachers. The platform will also provide an opportunity for mutual exchange of experience and knowledge. Additionally, methodological videos and examples of good practices will be available for them.

The project is unique in Slovakia. The authors of the project believe that it will contribute to the enhancement of the quality of physical education, particularly at primary schools, and increase the interest of children in this school subject and regular physical and sport activities.

CONCLUSION

The purpose of this paper was to present a difficult process of physical education curriculum development in Slovakia and analyse it in the context with worldwide curriculum problems.

The »comparative education« or more specifically »comparative physical education« as a scientific discipline can be helpful in the process of curriculum development. The comparison of particular curricula can show differences and issues on the international level.

However, until now the comparative education has mostly dealt with issues like the definition of educational policies, education system and its structures and trends in teaching techniques and

methods. According to the International Bureau of Education (UNESCO), gathering and analyzing of information about the curriculum development (the process) should be more developed.

FIEP² as an international organisation participates with its specific goals and activities in the process of comparing the national curricular documents as well as suggesting the ways of best practice in curriculum development. The Action plan of FIEP for 2013-2016 includes Network Partnerships, School PE and Sport Monitoring Clearing House, Publications, Conferences, Seminars, Meetings and Projects for promoting and developing ideas linked with physical education and sport.

REFERENCES

1. Antala, B. in Labudová, J. (2011). Health and Healthy Life Style as a Part of Physical Education Curriculum on Slovak Schools. In *Healthy Active Life Style and Physical Education*. Bratislava: END, s.r.o, Topolčianky.
2. Bernstein, B. (ed.) (1973). *Class, codes and control, vol. 2: Theoretical studies towards a sociology of language*. London/Boston: Routledge & Kegan Paul.
3. Braslavsky, C. (1999). *Rehaciendo escuelas: hacia un nuevo paradigma en la educación latinoamericana*. Buenos Aires : Santillana.
4. European Commission (2007). *European Parliament Resolution on the Role of Sport in Education*. Strasbourg, 13 November.
5. European Commission/Eurydice (2013). *Report. Physical Education and Sport at School in Europe*. Brussels: Eurydice.
6. FIEP – International federation of physical education, <http://fiepeurope.eu/actionplannew.php>
7. Fullan, M. G. (1994). Coordinating Top-Down and Bottom-Up Strategies for Educational Reform. In: Anson, Ronald J., Ed. *Systemic Reform: Perspectives on Personalizing Education*. Office of Educational Research and Improvement (ED), Washington, DC: Office of Research.
8. Goodlad, J. (1992). *On taking school reform seriously*. Phi Delta Kappan, 74(3), 232-238.
9. Hardman, K. (2003). Worldwide survey on the state and status of physical education in schools: Foundations for deconstruction and reconstruction of physical education. In Hardman K., (Ed.), *Physical Education: Deconstruction and reconstruction – Issues and directions* (pp. 15–34). Schorndorf: Hofmann.
10. International Bureau of Education, UNESCO. Retrieved from: <http://www.ibe.unesco.org/en.html>
11. National Institute for Education. Retrieved from: <http://www.statpedu.sk/>
12. Senge, P. (1990). *The fifth discipline*. New York, NY: Doubleity.
13. Stacey, R. (1992). *Managing the Unknowable*. San Francisco: Jossey-Bass.

² FIEP – International Federation of Physical Education

DRUGI PRISPEVKI

OBUDITEV ŠPORTNOREKREACIJSKEGA CENTRA STOŽICE

Sebastian Bauman

študent magistrskega študija Športna vzgoja, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Živa Štucin

študentka magistrskega študija Športna vzgoja, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za šolsko športno vzgojo

strokovni prispevek

POVZETEK

Mladostniki, ki obiskujejo srednješolske izobraževalne programe v večjih mestih po Sloveniji, so precej telesno nedejavni. Načinov, kako spodbuditi dejavnost mladih, je precej, naš cilj pa je za telesno dejavnost uporabiti ŠRC Stožice, ki še nima svojega končnega videza in namembnosti, zato kljub temu, da je v bližini veliko število prebivalcev, precejšen del časa zunanje površine samevajo. Za športno dejavnost smo izbrali kolesarstvo in skupaj z društvom Sezam organizirali kolesarski športni dan za dijake izobraževalnega centra BIC. S tem želimo spodbuditi čim več mladostnikov k uporabi kolesa kot primerne prevoznega sredstva v središčih večjih slovenskih mest, posebej še v Ljubljani.

Ključne besede: športni dan, srednješolci, kolesarstvo, muslauf, ravnotežje.

UVOD

Zamisel o projektu »Kako obuditi okolje ŠRC Stožice« se je pojavila že kmalu po nedokončani ideji o celotnem sklopu in delovanju samega centra kot športnega, nakupovalnega, rekreacijskega središča Ljubljane. Osnovni projekt z vsemi predvidenimi sklopi je bil zasnovan zelo dobro, pa vendarle kot precej projektov v našem bližnjem in daljnem okolju ni bil izpeljan popolnoma do konca. Zagotovo je eden od vzrokov za nedokončan projekt ekonomsko stanje in obdobje, ki je bilo za to vrsto projekta skrajno neprimerno. Če bi bilo mogoče to predvideti, bi bila verjetno zasnova projekta drugačna.

Ker pa se sedanje stanje ne bo samo po sebi izboljšalo kar čez noč in niti ne brez prepotrebni dražljajev, smo se na pobudo društva Sezam združili in prek javnega razpisa mestne občine Ljubljane tri leta zapored kandidirali ter pridobili minimalna sredstva za izpeljavo kolesarskega športnega dne za srednješolce. Za izdelavo projekta, kot enega prvih s tem namenom, smo uporabili predvsem svoje dosedanje znanje, ki smo ga v največji meri dobili med študijem na Fakulteti za šport, v največji meri na predavanjih didaktike športne vzgoje in tudi pri drugih predmetih. Ker pa študentje sami zagotovo še nimamo toliko izkušenj pri pripravi športnih projektov, nam je pri splošni pripravi programa pomagala prof. dr. Marjeta Kovač. S svojimi izkušnjami iz dolgoletnega dela v šolskem športnem prostoru na nacionalni in mednarodni ravni nam je zagotovo dala veliko uporabnih iztočnic za delo z mladimi.

Poleg oživitve ŠRC Stožice je bil naš namen spodbuditi mladino med 15. in 18. letom k športni dejavnosti v urbanem okolju, saj ta zaradi različnih vidikov onemogočena oziroma otežena.

Za premagovanje razdalj po večjih mestih je po različnih raziskavah najuporabnejše sredstvo ravno kolo (Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa, 2014). A če ne razvijemo ustrezne tehnike in do neke mere tudi predvidevanja poteka dogajanja v prometu, se nam kaj hitro lahko zgodi, da to sredstvo postane zelo nevarno. V ta namen je treba otroke že od mladih nog dobro usposobiti in pripraviti na vožnjo s kolesom v prometu. Ta proces se začne že v

začetku osnovne šole, v 5. razredu, ko morajo učenci po tečaju opravljati preizkus vožnje kolesa, s katerim potrdijo in pridobijo svojo prvo uradno potrdilo, da se lahko brez spremstva staršev udeležujejo vožnje v cestnem prometu (Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa, 2014). S tem pa še zdaleč nismo naredili vsega za varnost vključevanja mladih v promet. Zagotovo je pomemben vidik obujanje in obnavljanje teh znanj v srednješolskih letih, ko lahko postane kolo vsaj ob dopustnem vremenu primarno prevozno sredstvo, ki nam nudi poleg najhitrejšega prebijanja skozi mestni vrvež tudi stalen stik s telesno dejavnostjo (Cooper, Andersen, Wedderkopp, Page in Froberg, 2004). Ta je prevečkrat postavljena na stranski tir, kar se odraža na zmanjšanju gibalnih sposobnosti srednješolcev v zadnjih dvajsetih letih (Strel, Starc, Jurak in Kovač, 2012).

Na ta način želimo pri mladih spodbuditi, poleg uporabe kolesa, tudi gibanje in s tem preprečiti ter nekoliko omiliti pojav zmanjšanja športno nedejavnih mladostnikov (Cooper idr., 2004). To še posebej velja za mladostnike, ki prebivajo v večjih mestnih središčih, kjer imajo na dlani vsa druga možna prevozna sredstva, ki dolgoročno spodbujajo nezdrav življenjski slog.

Poleg uporabe kolesa, kot osnovnega prevoznega sredstva, pa je treba mladim ponuditi tudi druge športe, ki so tako ali drugače povezani za urbanih središči. Vsi, ki smo kdaj živeli v mestu, se zagotovo spominjamo podobe »ulice« pred leti in danes. Še pred dvajsetimi leti je bila okolica blokov v večjih naseljih polna otrok, ki smo se tako ali drugače zabavali z žogami. Na igriščih so otroci in mladostniki preživljali svoj prosti čas v gibanju in se na tak način zblíževali in komunicirali. Četudi je včasih prihajalo da različnih sporov, ki so jih otroci običajno rešili med seboj, je vse to še vedno potekalo v zunanjem okolju. Vsega tega danes skoraj ne zaznamo več. Glede na stanje in sodobnost opremljenosti športnih objektov v slovenskem prostoru (Jurak idr., 2012) bi pričakovali, da bo število uporabnikov teh prostorov naraščalo, dogaja pa se ravno obratno.

V zadnjih dveh desetletjih so država in lokalne skupnosti posodobile številne osnovne šole in s tem tudi športne parke v njihovem bližnjem okolju (Jurak idr., 2012). Zanimiv pa je podatek o najslabše opremljenih okoljih po omenjeni prenovi v zadnjih letih. Ravno središča največjih slovenskih mest so ostala, kjer so bila pred 20 ali 30 leti. Zagotovo nas tak podatek ne navduši najbolj, v ta namen pa se je treba še toliko bolj zavestno vključevati v to problematiko in poskušati omiliti in preprečiti s tem povezan problem upada dejavnosti med mladimi.

Zastarela oprema, neurejena zunanja igrišča in nasploh športna okolja urbanih središč pa ne smejo biti izgovor za upad športnih dejavnosti med mladimi, ampak nam športnim delavcem, predvsem mladim, omogoča na nek način priložnost za vstop v naše delovno okolje. Splošno znano je že, da smo športni pedagogi težko zaposljivi, mogoče pa le ne znamo poiskati priložnosti in ustvariti novih možnosti za naše delo.

V projektu organizacije športnega dneva za srednješolce, ki smo ga vodili študenti Fakultet za šport, so bili ciljna skupina mladostniki, stari med 15 in 18 let. V veliki večini bodo na dogodek prišli srednješolci Biotehniškega izobraževalnega centra (BIC). V večini prihajajo ti mladi iz socialno in finančno šibkejših družin. In prav ti so najbolj zapostavljeni del družbe. Deležni so slabše prehrane, manj se gibljejo, imajo slabše gibalne sposobnosti in so deležni več predsodkov s strani družbe kot ostali (Kovač, Leskošek in Strel, 2007; Kovač, Strel, Jurak in Leskošek, 2012). Zaradi tega se osredotočamo predvsem na te najbolj ranljive skupine.

Priložnost, ki jo vidimo v primeru ŠRC Stožice in drugih osamelih športno-rekreacijskih parkih in objektih po Sloveniji pa je v vodenju športnih dni s preprostimi vsebinami, ki so vsem dobro poznane in katerih avtomatizacija naj bi bila že prisotna. Postavimo jih v okolje, ki je sicer z vidika uporabe za tovrsten namen zelo primerno, a po večini ni uporabljeno za namene vzgoje in izobraževanja ali pa v veliki večini primerov sploh ni uporabljeno. Če pa je mogoče do neke mere že uporabljeno, pa se mu uporabnost lahko s tovrstnimi projekti še poveča in dopolni.

Naša ciljna skupina so torej dijaki tehniških in poklicnih šol; njihova gibalna učinkovitost je precej slabša kot učinkovitost gimnazijcev (Kovač idr., 2007), dijaki pa bodo v svoji bodoči poklicni karieri predstavljali osrednjo delovno silo za nacionalno gospodarstvo. Njihovo zanimanje za šport je na najnižji ravni. Vzroke za to lahko iščemo v ekonomskih razlogih, pritiskih družbe na njihovo vlogo, vlogo njihovega bodočega delovnega okolja, že dosedanjega dela ... Manj motiviranim je najlažje neko novost sprejeti, če je le ta predstavljena na njim čim bližji način in osmišljeno. Na podlagi tega pa se vsak posameznik odloči, kaj je za njegove potrebe sprejemljivo in kaj ne. Z našim primerom izpeljave kolesarskega športnega dne uporabljamo nekaj različnih vadbenih sredstev, s katerimi želimo doseči zastavljene cilje. V našem primeru se je v našem projektu skozi vadbene postaje z različnimi vsebinami v enem ali več dnevih zvrstilo od 60 do 210 dijakov.

KOLESARSKI POLIGON

Osrednja tematika našega projekta je kolesarjenje, zato tudi kolesarski poligon predstavlja glavno dejavnost, ki smo ji nato dodali tudi druge dejavnosti, ki so povezane s kolesarjenjem in drugimi športi v urbanem okolju. Poligon je zasnovan tako, da dijaki med vožnjo premagujejo različne naloge, ki so postavljene v zaporedju, poleg tega pa merimo tudi čas, ki ga potrebujejo dijaki za premagovanje celotnega poligona. Ljudje se v vsakdanjem življenju poleg vožnje s kolesom srečujemo pri različnih drugih opravilih z različnimi nalogami, prvič se otroci srečajo s tem pri opravljanju kolesarskega izpita v petem razredu osnovne šole. Tisti, ki malo koristijo ta način prevoznega sredstva ali pa ne uporabljajo kolesa za rekreativno vadbo v prostem času, so manj spretni pri vožnji s kolesom. Zato bi bilo zelo dobrodošlo, če bi v srednje šole vpeljali mogoče nekaj dopolnilni preizkus znanja obvladovanja kolesa in premagovanja različnih nalog na kolesu. Nekaj podobnega smo zato organizirali v ŠRC Stožice.

Začetek preizkušnje in prva naloga sta izvedba osmic okoli označenih mest – to predstavlja vožnjo po ozkih ulicah in ostro obračanje ali spremembo smeri v realnem času in prostoru, pri čemer je v mestih večkrat treba paziti tudi na pešce kot druge udeležence v cestnem prometu. Pot nadaljujemo s slalomske vožnje med označbami, kot ponazarjanje izogibanja pešcev v središčih mest, kjer je še dovoljena uporaba koles. Ker pa vseh opravil ne moremo opraviti s kolesom, ga je treba včasih tudi za hip odložiti na ustrezno mesto ter pot nadaljevati peš. To predstavlja tretja naloga, saj kolo pustimo na stojalih za kolesa, pot pa v hitri hoji ali še bolj teku nadaljujemo po kratki makadamski krožni poti. Ko se vrnemo nazaj do kolesa, ga ponovno »osedlamo« in nadaljujemo pot proti četrti nalogi. Ta predstavlja vožnjo po ožini; naloga je koncentracijsko precej zahtevna, zato jo zelo težko izvajamo hitro. Če pa kolo upočasnimo in zmanjšamo hitrost na najmanjšo mero, vemo, da imamo izjemne težave z vzpostavljanjem ravnotežja, zato je pri tej nalogi ključna uspešnost izvedbe. Sledi peta naloga, ki predvsem spodbuja krmiljenje z eno roko, saj pri nakazovanju spremembe smeri v cestnem prometu večkrat uporabljamo tehniko krmiljenja z eno roko. Pri nalogi imajo dijaki nastavljene dve držali za plastične kozarčke na višini 120 centimetrov. Dijakova pot gre mimo obeh držal, na prvem so kozarčki napolnjeni z vodo; med vožnjo izberejo en kozarček in ga prestavijo na drugo prazno stojalo, pri tem pa ne smejo politi vode, ki je v lončku. Zadnja naloga je nekoliko nenavaden zaključek vožnje skozi cilj in merjenje časa. Vhod v cilj je grafično nazorno predstavljen s talnimi označbami, kako in kam je treba zapeljati. Cilj je zaključen v lijaku, kar zahteva, da dijak ne zapelje skozenj s polno hitrostjo, kot je običajno pri časovno merjenih nalogah, temveč mora svojo hitrost tik pred ciljno črto izjemno zmanjšati. Šele, ko se dijak zaustavi, se mu odmeri čas.

Seveda pa tudi pri tej dejavnosti ne gre brez dodatnih pojasnil in pravil. Poleg vsake naloge je navzoč sodnik, ki budno opazuje potek in pravilnost izvedbe posamezne naloge. Če dijak nalogo opravi z napakami, kot so na primer povoženi stožci, krajšanje poti pri premagovanju makadamske poti, premik ožin med premagovanjem četrte naloge, polita voda iz kozarčka pri peti nalogi in nazadnje prehod prek ciljne črte ali talnih lijakastih označb, dobi za vsako napako pribitek desetih sekund, ki se na koncu prištejejo kot kazenski čas h končnemu rezultatu. Če

nimamo dovolj sodnikov, ki bi opazovali pravilno izvedbo nalog in pripisovali časovne pribitke, se osredotočimo na zaključni del prihoda v cilj in prenašanje kozarčkov, saj sta to glavni nalogi, ki s svojimi zahtevami predstavljata varnejše vključevanje v cestni promet. Prav tako nam navadno primanjkuje časa za izračun končnih rezultatov udeležencev in razglasitev. Zavedati se moramo, da dijakom to veliko pomeni, zato moramo dejavnost vedno organizirati tako, da tega ne izpustimo, saj je razglasitev ključna za nadaljnjo spodbudo za vse udeležence kot dobrodošla povratna informacija o njihovi spretnosti ter motivacija za nadaljnjo vadbo in izboljšanje dosežkov.

CAPOEIRA ZA MLADOSTNIKE

Capoeira je brazilska veščina, ki vključuje športne elemente, kot so borba, ples, akrobatika, gimnastika in atletika. Njena kulturna širina zaobjema tradicionalno glasbo, portugalski jezik, folklorne običaje, zgodovino in filozofijo. Na družbeni ravni spodbuja medkulturno izmenjavo, medsebojno spoštovanje in sodelovanje ter medgeneracijski dialog (Kaj je capoeira, 2014).

Vadba capoeire pomaga pri učenju osnovnih gibalnih spretnosti, razvijanju gibljivosti, koordinacije gibanja, hitrosti, odzivnosti in doseganju lahkotnosti gibov. Za mladostnike je primerna predvsem zato, ker prek borilne igre spodbuja njihovo telesno dejavnost ter jim s tem krepí sklepe, glavne mišične skupine, razvija gibljivost v sorazmerju z močjo, izboljšuje koordinacijo gibanja različnih delov telesa in nadzorovano delovanje gibalnega aparata. Capoeira ne spodbuja tekmovalnosti, pomaga pa nam soočiti se s svojo agresivno naravo, ki jo v igri pretvorimo in izrazimo na ustvarjalen način.

V igri capoeire se naučimo zlití gibanje z ritmom, posvetiti pozornost odzivom soigralca in z njim ustvariti nov svet medsebojne gibalne interakcije. Med igro zmaga in poraz izgubita svoj pomen, saj prevladajo etična načela, kot so spoštovanje do bližnjega, svoboda izražanja in enotnost skupine. Primerna je za vse tipe ljudi, ne glede na starost, spol, življenjski slog ali telesno pripravljenost. V njej bo vsakdo našel svojo radost. Sledi načelu, da vsak izhaja iz svojih zmožnosti in napreduje v premagovanju samega sebe (Kaj je capoeira, 2014).

Na vadbi capoeire je moč videti brce po zraku, noge tam, kjer so običajno roke, neštete obrate in nasmejane obraze. Vse to se dogaja z budnim pogledom, uprtim v soigralca.

Koristnost capoeire lahko strnemo v naslednjih točkah:

- razvijanje psiho-motoričnih in kognitivnih sposobnosti;
- pridobivanje telesne moči, spoznavanje in obvladovanje lastnega telesa ter svobodno izražanje z njim, kar je zlasti pomembno v obdobju odraščanja, ko je mladostnikom pomembna predvsem telesna samopodoba;
- razvijanje občutka za ritem;
- razvijanje ustvarjalnosti prek igre;
- razvijanje skupinskega duha, spoštovanja skupinskih vrednot in občutka pripadnosti skupini, kar spodbuja razvoj socialnih kompetenc;
- soočanje z občutki strahu in sramu pred petjem ter javnim nastopanjem in premagovanje teh občutkov, kar krepí oblikovanje lastne pozitivne samopodobe;
- spoznavanje brazilske kulture in portugalskega jezika prek petja, glasbe in igre, kar je lahko del medpredmetnega povezovanja.

S kratko predstavitevijo capoeire dijake najprej naučimo osnovnih gibov, premikov in obratov, nato pa počasi preidemo na tehnike napada, obrambe in akrobacij. Dijaki se obenem učijo igranja tradicionalnih inštrumentov, petja portugalskih pesmi in nekatere brazilske običaje.

»MUSLAUF« KOT PREVOZNO SREDSTVO

V projektu sodeluje z nami na eni izmed postaj tudi društvo "Muslauf". Dijakom se predstavljajo s svojimi kolesi drugačne vrste, kot smo jih vajeni videvati po cestah. Kot zanimivost za mlade se vse bolj pojavljajo tudi po mestih, a zaradi visokih zahtev po tehnično-taktičnem predznanju še niso prišli do izraza, kot bi lahko prišli ob boljšem znanju obvladovanja kolesa.

»Muslauf« kolo je najpreprostejša in najstarejša oblika kolesa. Izraz izhaja iz stare slovenske besede muslauf (muss laufen – je germanizem, v nemščini namreč tega izraza ne uporabljajo) – med vožnjo je treba nenehno poganjati pedala. »Muslauf« pomeni kolo brez prostega teka (ang. fixed gear), ki omogoča kolesarju boljšo povezanost s kolesom, večji nadzor nad kolesom, od kolesarja pa zahteva tudi veliko več fizičnega dela.

Kolesa s fiksnim prenosom so večinoma namenjena za ovalno dirkališče (velodrom), zato nimajo ročnih zavor. Na »muslauf« kolesu se zavira z nogami, tako da pedala obremenimo v drugo smer vrtenja gonilk. Zaradi takega načina zaviranja in kolesa, ki nima ročnih zavor, smo prisiljeni, da smo veliko bolj osredotočeni v predvidevanje poteka prometa, posledično pa je boljše zavedanje samega sebe in drugih v prometu. Zaradi tega se menimo, da je takšno kolo zelo primerno za otroke in mlade, ker od kolesarja zahteva veliko več gibalnih spretnosti in zavedanja sebe in drugih v prometu, hkrati pa je izziv, kako »premagati« kolo in svoje slabosti. Ker je takšno kolo bolj zahtevno za uporabo, pospešuje telesni in gibalni razvoj posameznika.

RAVNOTEŽJE IN RAVNOTEŽNE IGRE

Ravnatežje opredeljujemo kot sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih oziroma korektivnih gibov, ko je naš ravnatežni položaj porušen. Je torej sposobnost človeka, da ohrani stabilen položaj med različnimi gibalnimi nalogami. Ravnatežje spada tudi med sedem temeljnih gibalnih sposobnosti. Bolj kot je ta gibalna sposobnost razvita, lažje človek vzpostavlja in ohranja ravnatežje ter pri tem uporablja korekcijske gibe z manjšimi amplitudami (Pistotnik, 2008).

Ravnatežje je tista gibalna sposobnost, brez katere bi bilo opravljanje nekaterih vsakdanjih gibalnih nalog (kot npr. hoja, vožnja kolesa, met predmeta ...) nemogoče. Razvijamo jo situacijsko ter po metodi velikega števila ponovitev. Ker pa je ravnatežje odvisno predvsem od zmožnosti ravnatežnega organa ter čutil, naj vadba temelji predvsem na motenju vestibularnega aparata z obrati, zasuki in zmanjšanju podporne ploskve ter izključevanju čutil (vida in sluha).

Ker je ravnatežje kritična sposobnost za izvajanje gibalnih nalog, njegovega razvoja pri nobeni starostni skupini ne smemo zanemariti. Naloge lahko popestrimo tako, da jih vključimo v različne igre (npr. štafetne igre) ali pa dodamo zanimive pripomočke, kot sta npr. bosu žoga ali t-deska, ki močno povečata motivacijo vadečih.

V športni dan lahko vključite naslednje naloge oziroma igre za razvoj ravnatežja, ki vključujejo obrate, zasuke, rušenje ravnatežja ter izvajanje položajev ali gibanja na zmanjšani podporni ploskvi:

- vrtenje okoli vzdolžne osi ter nato stoja na eni nogi (druga snožno, prednožno, zanožno ali odnožno) na talni označbi ali na nizki ožji površini;
- vrtenje okoli palice s čelom na vrhu palice, nato hoja po črti ali nizki ožji površini; hoja po talnih označbah, črtah, nizki ožji površini ali stebričkih;
- hoja po vseh štirih po nizki ožji površini;
- srečevanje s partnerjem na nizki ožji površini;
- stoja na eni nogi na mehki površini (ravnatežna blazina, bosu žoga – pazimo, kam jo postavimo);
- stoja na prstih;
- stoja na ravnatežni t-deski ali bosu žogi.

Nekatere od teh nalog lahko izvajamo tudi v okviru štafetnih iger ali v parih.

Naloge z izključevanjem čutil:

- hoja po nizki ožji površini z zavezanimi očmi;
- stoja na eni nogi z zaprtimi očmi in/ali zamašenimi ušesi;
- stoja na ravnotežni t-deski ali bosu žogi z zaprtimi/zavezanimi očmi.

Naloge z rušenjem ravnotežja: vse zgoraj naštete naloge lahko izvajamo tudi z zunanjimi motnjami ravnotežja, tako da nam »nagaja« partner, ki nam ruši ravnotežje z blagim potiskanjem v stran.

ULIČNE RAZLIČICE KOŠARKE, NOGOMETA IN ROKOMETA

Ker smo želeli čim bolj izkoristiti prostorske možnosti zunanjih igrišč, smo v program vključili tudi ulične različice najbolj priljubljenih iger z žogo, kot so košarka, nogomet ter rokomet. Po večini so zunanja igrišča opremljena s pripomočki ter označbami za te igre.

Ulična košarka

Ulično košarko igramo na zunanjem igrišču za košarko oz. na improviziranem igrišču, ki ima zarisane talne označbe. Igra poteka na en koš, ekipe pa sestavljajo trije igralci in en nadomestni igralec. Zmaga ekipa, ki prva doseže 15 točk (2 točki razlike z nasprotnikom) ali pa ekipa, ki povede z 11 proti nič (avtomat). Štetje točk se razlikuje od štetja pri navadni košarki in sicer tako, da koši, zadeti izza polkrožne črte 6,25m, prinesejo ekipi dve točki, zadetki znotraj polkroga pa eno točko. Igra časovno ni omejena, začne pa se z metom na koš izza črte dveh točk izžrebane ekipe (v primeru zadetka je začetna žoga njihova). Ostala pravila so enaka kot pri navadni košarki.

Ulični nogomet

Ulični nogomet po navadi igramo na zunanjem rokometnem igrišču po pravilih, podobnih dvoranskemu nogometu (futsalu). Obstajajo pa tudi drugačne različice uličnega nogometa, kot so npr. nogometna igra na izločanje. Igro igramo na en gol, torej na polovici rokometnega igrišča. Vsak igralec ima ob začetku igre pet »življenj«, ki mu jih soigralci prek igre z zadetki »kradejo«. Določimo dovoljeno število dotikov žoge enega igralca pred podajo soigralcu ali strelom na gol (po navadi en, dva ali trije dotiki) in pa prvega vratarja, ki mu »kradejo« življenja (z začetnimi streli na gol – najnižji zadetek po višini strela ali zgrešitev vodi v vrata). Ostali igralci si začno žogo podajati med seboj z dovoljenim številom dotikov za črto šestih metrov, nato pa počasi preigravajo vratarja. Zadetek, dosežen z ного, šteje eno življenje, natančneje s peto dve življenji, z glavo pa tri življenja. Ko vratarju zmanjka »življenj«, mu soigralci določijo neko nalogo ali kazen, ki jo izvede.

Ulični rokomet

Igra se je razvila na Danskem, igramo pa jo lahko praktično kjerkoli. Pravil je malo, so pa enostavnejša kot pri pravem rokometu. Potrebujemo le posebno žogo (mehkejša kot prava rokometna žoga) ter enostavno igrišče z enim golom ter označbo vratarjevega prostora in začetno točko, ki je približno deset metrov oddaljena od gola. V ekipi so največ štirje igralci, ki pa niso specializirani za nobeno igralno mesto. Med igro ni dovoljeno voditi žoge, zanimivo pa je tudi, da igra temelji na fer pleju, saj pri uličnem rokometu nimamo sodnika. Vsak napad igralci začnejo na začetni točki, da imajo obrambni igralci čas za postavitev na obrambne položaje, eden od njih pa postane vratar. Napadalcem imajo torej v napadu prednost enega igralca v igri. Za vsa druga pravila se igralci sami domenijo med seboj (čas trajanja igre ali končni rezultat ...).

SKLEP

Po letošnji tretji zaporedni izvedbi projekta lahko rečemo, da smo prišli do različnih spoznanj na

področjih razvoja gibalnih sposobnosti, motivacije, smiselnosti nekaterih vsebin, varnosti in ne nazadnje organizacije. Organizacija projekta z vsakim letom poteka bolj tekoče in z manj zapleti. Spomini na prvo poskusno leto z velikim številom udeležencev še vedno ostajajo, prav tako začetne organizacijske težave z razporejanjem študentov po skupinah ter obrazložitvijo poteka dela dijakom. Največjo pozornost pri pripravi moramo posvetiti ravno usklajevanje z izvajalci posameznih vadbenih postaj, zato vsako leto več časa namenimo ravno uskladitvenim sestankom s študenti Fakultete za šport, ki pomagajo pri celostni izvedbi športnega dela prireditve.

Društvo Sezam pa s svojo kandidaturo na mestnem razpisu vsako leto znova dokazuje, da se tudi v pogojih brez velikih denarnih vložkov da izvesti okolju primerno prireditve, ki spodbuja šport mladih v urbanem okolju, v našem primeru v ŠRC Stožice. Dogajanje v sklopu prireditve spodbudi tudi naključne mimoidoče in okoliško mladino, ki z zanimanjem opazujejo možnost uporabe športnih objektov v Stožicah, kar je zagotovo eden od naših ključnih ciljev.

Brez podpore Fakultete za šport, ki nam je dala dobro osnovno znanje za naše široko delovanje na področju športa v našem prostoru, zagotovo projekt ne bi zaživel tako, kot ga izpeljujemo po treh letih izkušenj. Imamo namen Našo prireditve, ki je postala že kar tradicionalna, pa želimo v prihodnje še dopolniti z zanimivimi vsebinami, ki bodo mlade na spodbuden način ozaveščale in usmerjale k zdravem življenjskem slogu, kamor sodi tudi vsakodnevno gibanje.

LITERATURA

1. *Kaj je capoeira?* Dostopno na: <http://www.capoeiraslovenija.si/index.php?path=kaj-je-capoeira> (10.10.2014).
2. Cooper, A. R., Andersen, L. B., Wedderkopp, N., Page, A. S. in Froberg, K. (2005). Physical activity levels of children who walk, cycle or are driven to school. *American Journal of Preventive Medicine*, 29(3), 179–184.
3. Jurak, G., Strel, J., Kovač, M., Starc, G., Leskošek, B., Bučar Pajek, M. et al. (2012). *Analiza šolskega športnega prostora s smernicami za nadaljnje investicije: zaključno poročilo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Dostopno na: www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Monografije/Analiza_skupaj3.pdf. (30.9.2012)
4. Kovač, M., Leskošek, B. in Strel, J. (2007). Morphological characteristics and motor abilities of boys following different secondary school programmes. *Kinesiology*, 39(1), 62–73.
5. Kovač, M., Strel, J., Jurak, G. in Leskošek, B. (2012). Morphological characteristics and motor fitness among girls attending different secondary-school programmes. *International Journal of Morphology*, 30(2), 411–416.
6. Pistotnik, B. (2008). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
7. Strel, J., Starc, G., Jurak, G. in Kovač, M. (2012). *Primerjanje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji med leti 1990-2010*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Laboratorij za telesni in gibalni razvoj.
8. Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa. *Kolesarski izpit*. Dostopno na: <http://www.avp-rs.si/preventiva/akcije/kolesarji/kolesarski-izpit> (9.10.2014).

RAZISKOVANJE KOT POMEMBNA SESTAVINA PEDAGOŠKEGA DELA ŠPORTNIH PEDAGOGO

Herman Berčič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, profesor v pokoju

strokovni prispevek

POVZETEK

Raziskovanje je na slehernem strokovnem področju nepogrešljiva sestavina njegovega razvoja. To velja tudi za področje športa in njegov ožji izsek šolskega športa. Raziskovalna dejavnost in raziskovanje samo po sebi pomeni odkrivanje neznanega ali manj poznane tudi pri pedagoškem procesu na področju šolskega in študentskega športa. Športni pedagogi, ki so nosilci tega procesa, so zaradi narave svojega poklica zavezani k učinkovitemu in uspešnemu delu ter strokovno neoporečnemu vodenju. K temu pa lahko prištevamo tudi raziskovanje. V bistvu gre za ustvarjalen proces, v katerega so vključeni učenci in dijaki ter študenti v vsej svoji celovitosti; to pomeni v vseh razsežnostih psihosomatičnega in socialnega statusa ter z raznoliko strukturo osebnosti. Področje raziskovanja je torej na področju šolskega in študentskega športa široko, izbirali pa naj bi tiste vsebinske dele, ki po opravljeni raziskavi pomembno vplivajo na kakovost izvajanja pedagoškega procesa.

Ključne besede: raziskovanje, športni pedagogi, pedagoški proces, učenci, dijaki, študenti.

NAMESTO UVODA

Zdrava vedoželjnost in raziskovalni nemir naj bi spremljala študente pri slehernem študiju, še bolj pa naj bi bila v ospredju potem, ko zaključijo študij na svojem področju in z diplomom v roki nabirajo prve delovne izkušnje. Enako naj bi veljalo tudi za študente oz. diplomante Fakultete za šport. Kljub tovrstnemu splošnemu prepričanju v akademskih krogih na področju univerzitetnega študija pa si vseeno zastavimo vprašanje: Ali je smiselno raziskovati in preučevati posamezne sestavine pedagoškega procesa na področju šolskega športa (športne vzgoje) in študentskega športa in ali ni preprosteje pustiti toku tok in le kot opazovalec spremljati svoje varovance pri urah športa v šolah in na fakultetah oz. visokošolskih zavodih? Odgovor na to vprašanje ne more biti enoznačen, kot ni enoznačno področje športa v šolskem in študentskem okolju. Kot vemo, je sestavljeno in kompleksno zaradi večrazsežnostne strukture osebnosti učencev, dijakov in študentov ter zaradi raznolikih sestavin in vsebin šolskega in študentskega športa. Odgovor ne more biti preprost tudi zaradi dosežene razvojne stopnje obravnavanega področja, razvoja računalniške in informacijsko-komunikacijske tehnologije ter spremenjenega sistema družbenih odnosov, ki posredno ali neposredno vplivajo tudi na šolsko in študijsko okolje. Vendar pa je v tem kratkem uvodu le treba poudariti, da je raziskovanje ne le smiselno, marveč tudi potrebno in z vidika razvoja stroke ob soudeležbi učencev, dijakov in študentov nepogrešljivo.

Raziskovanje pa seveda ni samo sebi namen. Namen raziskovanja je razkrivati neznan ali manj poznano. Kot bi posegali v črno skrinjico ali odstirali zaveso, za katero je mogoče videti marsikaj, kar sicer ostane skrito ali zakrito. V prisposobi se za to zaveso skriva marsikaj, kar lahko pomembno ali bistveno vpliva na rezultate našega dela na področju šolskega in študentskega športa.

Pri slehernem raziskovanju gre v bistvu za ustvarjalen proces, ki poteka po posameznih razvojnih fazah s številnimi razmisleki in premisleki. Vsaka faza zahteva analiziranje in »premljevanje« že sprejetih znanj in spoznanj ter informacij in podatkov, ki si pri dobro načrtovanem raziskovanju sledijo v logičnem zaporedju. Kot pravi Trstenjak (1981), »je jedro

ustvarjalnega procesa povsem dosledno v sposobnosti 'preleteti' stare izkušnje, jih preoblikovati v nova spoznanja in najti nove rešitve ter te enkratne izkušnje priobčevati drugim«.

KORENI RAZISKOVALNEGA DELA NA PODROČJU ŠPORTA

Koreni temeljnih znanj in spoznanj, ki so povezani z raziskovalnim delom, njegovimi cilji, metodami in raziskovalnimi tehnikami, temeljijo na posameznih fakultetah na ravni univerzitetnega študija. Tudi na Fakulteti za šport ni nič drugače in študentje naj bi bili po zaključku študija oz. diplomi sposobni samostojnega raziskovalnega dela na posameznih strokovnih toriščih športa, pa tudi na področju šolskega športa (športne vzgoje) in študentskega športa.

Generacije študentov, ki so pred desetletji pridobivali znanje na najvišji strokovni, pedagoški in znanstveni instituciji, ki se danes imenuje Fakulteta za šport, so sledili učiteljem, ki so pri svojih predmetnih področjih govorili tudi o raziskovanju in podajali osnove znanstveno-raziskovalnega dela. To so bili dr. Miroslav Kališnik, dr. Franc Pediček, dr. Jože Šturm, dr. Konstantin Momirović in dr. Krešimir Petrović, kasneje pa so se jim pridružili tudi mlajši kolegi, ki so prevzeli pedagoško oz. učiteljsko delo na fakulteti. Študentje smo oz. so dobivali temeljna znanja o raziskovanju na področju športa z vsemi svojimi pojavnimi oblikami oz. različicami.

Pretežno so bila to znanja, ki so se nanašala na temelje raziskovanja in strukturo raziskovalnega dela. V povezavi s tem naj omenimo izbor, opis in formulacijo problema raziskovanja. Študent, diplomant oz. raziskovalec naj bi o problemu, ki ga želi raziskovati oz. preučevati, zbral ustrezno literaturo in gradivo ter se seznanil z dotedanjimi spoznanji in raziskovalnim delom na izbranem področju. Iz opisa problema mora biti jasno, kaj želimo raziskovati in zakaj. To pomeni, da moramo utemeljiti smisel raziskovanja in (največkrat tudi) predvideti (aplikativno) praktično uporabno vrednost raziskovanja. Že prvi raziskovalci na takratnem področju telesne kulture (danes športa) so svarili pred nepotrebnimi in nesmiselnimi raziskavami (raziskava zaradi raziskave), ki ne služijo napredku in razvoju stroke.

K temeljem raziskovanja spada tudi opredelitev namena in postavljanje ciljev. Ti naj bi bili razumno postavljeni in dosegljivi. Učili so nas tudi, kako postaviti hipoteze (domneve), izbrati metode dela (metode za pridobivanje in obdelavo podatkov) in kako to izvesti v praksi. Po pridobljenih in obdelanih podatkih jih je bilo treba vsebinsko in besedno osmisliti. Ta pomemben prenos številčnih (numeričnih) podatkov v besedni, tekstovni opis mora biti predvsem verodostojen, brez prikrojevanja rezultatov, odvzema ali dodajanja določenih podatkov. Raziskovalec mora dobljene rezultate kritično osvetliti in jih povezati z rezultati drugih podobnih raziskav oz. študij z istega ali sorodnega strokovnega oz. znanstvenega področja. Na koncu je treba pripraviti razumljive in pregledne zaključke, v katerih naj se zrcalijo temeljne ugotovitve in spoznanja študije. Nekateri takratni vodilni učitelji raziskovalci (dr. Pediček, dr. Petrović) so nas usmerjali tudi v objavljane dobljenih rezultatov. Opozarjali so nas, da je treba dobljene izsledke javno objaviti, tako v strokovnih revijah in časopisih, kot tudi v poljudnih dnevnikih. To naj bi bila zaveza vsakega raziskovalca oz. intelektualca, ki je zaključil univerzitetni študij, tudi športnega pedagoga.

RAZISKOVANJE NA PODROČJU ŠOLSKEGA IN ŠTUDENTSKEGA ŠPORTA

Iz do sedaj povedanega ni težko ugotoviti, da je mnoga dobljena znanja, tudi v povezavi z raziskovanjem, mogoče uporabiti na kateremkoli ožjem področju športa. To velja tako za dele šolskega oz. študentskega športa, kot tudi za področje vrhunskega športa in športne rekreacije. To slednje je kljub drugačni obravnavi v akademskih krogih še vedno prisotno v vsakdanjem življenju Slovk in Slovencev.

Kot je znano, se avtor pričujočega prispevka v svoji učiteljski karieri z raziskovanjem področja šolskega športa ni posebej ukvarjal, vendar pa je z njim našel vrsto stičišč in skupnih vsebinskih

izhodišč. Njegovo torišče raziskovalnega dela je bilo področje športne rekreacije oz. razvedrilnega športa (športa za vse), ki je bilo vsebinsko tesno povezano s »športom za zdravje« in s »športom za kakovostno življenje«. Ob zadnji reformi študija pod »bolonjskim plaščem« pa je bilo področje športne rekreacije na Fakulteti za šport, žal ne dovolj premišljeno in domišljeno, preoblikovano in dodano drugim strokovnim področjem.

Na Fakulteti za šport v Ljubljani so se (ali pa se še vedno) posamezni učitelji – raziskovalci posebej ukvarjajo (so se ukvarjali) z raziskovanjem oz. znanstveno-raziskovalnim delom na področju šolskega športa. V posameznih razvojnih obdobjih so bili izvedeni številni raziskovalni projekti, ki so s svojimi izsledki posegli v neposredni pedagoški proces na področju šolskega športa (športne vzgoje) z udeleženi učenci oz. dijaki (pa tudi študenti) in v marsičem določili smeri razvoja tega področja v Sloveniji. To so bili ali pa so še kolegi dr. Janko Strel, dr. Marjeta Kovač, dr. Gregor Jurak, dr. Miran Kondrič, dr. Mateja Videmšek, dr. Damir Karpljuk, danes pa se s tem področjem raziskovalno ukvarjajo že tudi mlajši kolegi.

Avtor tega prispevka je ob 40-letnici športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani (2003) pripravil članek, ki je bil namenjen raziskovanju na področju univerzitetnega športa. Govoril je o zavezi športnih pedagogov in raziskovanju kot neločljivi sestavini pedagoškega dela na Univerzi. Ker se je kot športni pedagog v bolj oddaljeni preteklosti (1969–1973) tudi sam pedagoško in raziskovalno ukvarjal s problemi in vprašanji univerzitetnega športa, je bilo razumljivo zavzemanje za tovrstno delo na posameznih fakultetah oz. univerzi tudi v naslednjem obdobju. Sicer pa so se s področjem univerzitetnega športa, poleg drugega, raziskovalno ukvarjali kolegi dr. Stojan Burnik, dr. Marjeta Kovač, dr. Miran Kondrič, dr. Meta Zagorc, dr. Tomislav Koprivnjak, dr. Edvard Mihelčič, kolegica mag. Meta Petkovšek, v zadnjem obdobju pa tudi dr. Matej Majerič in nekatere mlajše kolegice in kolegi. Številne razmisleke in dobljena spoznanja lahko smiselno prenesemo tudi na področje šolskega športa in športne pedagogije, ki vodijo pedagoški proces v navedenem okolju.

Na teoretični ravni pa tudi v vsakdanji praksi, ko športni pedagogi vodijo pedagoški proces na področju šolskega športa, bodisi v telovadnicah, na igriščih, v bazenih, na snegu ali v drugih okoljih, se poraja vprašanje, kaj naj bi raziskovali, da bi lahko obogatili svoje strokovno in pedagoško delo. Tematskih raziskovalnih segmentov na področju šolskega športa je več, oz. toliko, kolikor je različnih vsebinskih delov, ki sestavljajo raznoliko športno dejavnost učencev, dijakov in študentov pri pedagoškem procesu. Kot je znano, je to večrazsežnostni sistem, zlasti če raziskujemo in preučujemo različne subjekte pedagoškega procesa z vidika psihosomatičnega in zdravstvenega statusa. Pri tem pa moramo vedno imeti pred seboj dejstvo, da so učenci, dijaki in študenti nedeljive osebnosti, vsak zase pa tudi biopsihosocialna celota s samo njemu lastno integriteto.

Če imamo vse to pred seboj, potem iz celotnega sistema izbiramo posamezne probleme, ki jih želimo raziskovati in iskati odgovore na posamezna vprašanja. Izbor problemov je glede na številne pogoje in okoliščine, v katerih delajo športni pedagogi in vodijo pedagoški proces na šolah vseh stopenj in tudi na fakultetah, lahko zelo različen. Zato v nadaljevanju navajamo širši izbor problemov in vprašanj, ki so povezani s tem. Raziskovalni segmenti so lahko naslednji:

- Analiza morfoloških (antropometrijskih) značilnosti učencev, dijakov in študentov je v okviru njihovega celovitega psihosomatičnega statusa najprej v ospredju zanimanja strokovnjakov oz. športnih pedagogov.
- Naslednji segment preučevanja predstavlja analiza motoričnega statusa oz. analiza motoričnih (gibalnih) sposobnosti učencev, dijakov ali študentov.
- Analiza funkcionalnih (aerobnih) sposobnosti različnih varovancev je prav tako v ospredju preučevanja na začetku vadbenega procesa (v inicialnem stanju), v vmesnih (tranzitivnih) stanjih, kakor tudi v končnem (finalnem) stanju.
- Preučevanje motivacijske strukture subjektov pedagoškega procesa na področju športa na različnih stopnjah šolanja je v sosledju raziskovalnih prizadevanj športnih pedagogov,

predvsem zaradi poznavanja odnosa vadečih do posameznih vsebin ali športne vadbe v celoti, gotovo zanimivo in pomembno.

- Za uspešno vodenje športnega vadbenega procesa učencev, dijakov in študentov je smiselno poznavanje mikrosocialnih odnosov v vadbeni skupini in stopnje socialne prilagodljivosti subjektov v posamezni skupini.
- Analiza sistema vrednot v povezavi s športom pomaga razkrivati stanje na tem izseku družbenega življenja v posameznih športnih okoljih.
- Preučevanje interesov, mnenj in stališč učencev, dijakov in študentov je na področju šolskega in študentskega športa eden pomembnih dejavnikov uspešnega dela športnih pedagogov.
- Preučevanje še drugih vsebinskih segmentov, ki pa zahtevajo timsko delo in vključevanje strokovnjakov z drugih strokovnih področij (medicine, psihologije), zlasti pri analizi zdravstvenega stanja in psiholoških značilnosti učencev, dijakov in študentov.
- Preučevanje organizacijskih prijemov in oblik vadbe v različnih pogojih, ki jih narekujejo športna oprema in različni športni pripomočki ter izbrana športna infrastruktura.

SKLEPI

Raziskovanje je pomemben sestavni del dela športnih pedagogov na vseh stopnjah izobraževanja. To še zlasti velja za pedagoški proces, v katerega so vključeni učenci, dijaki in študenti, kjer se s pomočjo različnih raziskovalnih metod in tehnik razkriva in odkriva neznano ali manj poznano. Sodobnega pedagoškega procesa na področju šolskega in študentskega športa ni mogoče uspešno načrtovati, voditi in analizirati brez sistematičnega raziskovalnega dela. Ker je področje športa, kjer pri pedagoškem procesu na različnih stopnjah izobraževanja sodelujejo različni subjekti, kompleksno in sestavljeno iz različnih vsebinskih področij, mora biti tako naravnano in usmerjeno tudi raziskovanje. Raziskovalnih delov je lahko več ali manj, vselej pa izhajajo iz neposrednega športnega okolja in udeležencev pedagoškega procesa. Probleme preučevanja izbiramo iz posameznih sestavnih delov psihosomatičnega in zdravstvenega statusa učencev, dijakov in študentov, pa tudi s področja psiholoških značilnosti, mikrosocialnih odnosov in skupinske dinamike. Zanimiva so tudi organizacijska vprašanja, raznolika uporaba športnih naprav in pripomočkov ter problematika športne infrastrukture. Ob vsem tem pa nas posebej zanimajo učinki rednega in sistematičnega pedagoškega dela na področju šolskega in študentskega športa. Raziskovanje torej lahko pomembno obogati naše delo in kaže smeri nadaljnega razvoj ter napredka.

LITERATURA IN DODATNI VIRI

1. Berčič, H. (2003). Raziskovanje na področju univerzitetnega športa – neločljiva sestavina pedagoškega dela na univerzi. V: A. L. Vest in J. Stanič (ur.), *40 let športne vzgoje na Univerzi v Ljubljani 1963 – 2003*, str. 89 – 98. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.
2. Pediček, F. (1966). *Osnove znanstveno raziskovalnega dela*. Zapiski predavanj v študijskem letu 1965/1966. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo.
3. Trstenjak, A. (1981). *Psihologija ustvarjalnosti*. Ljubljana: Slovenska matica.
4. Ule, A. (1996). *Znanje, znanost in stvarnost*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

DEJAVNOSTI ZA POPESTRITEV ŠPORTNE VADBE

Katarina Bizjak Slanič
OŠ Janka Glazerja Ruše

gradivo za praktično delavnico

POVZETEK

Učni načrti za predmete s področja športne vadbe (športna vzgoja v srednji šoli, predmet šport kot redni program, neobvezni izbirni predmet šport v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju in izbirni predmet s področja športa v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole) so zastavljeni tako, da učitelju omogočajo dosegati cilje z različnimi vsebinami. Uvajanje novih vsebin pouk popestri, učence motivira za vadbo, lahko pa jih tudi navduši za športno dejavnost v prostem času.

Ključne besede: frizbi, žongliranje, diablo, poi, hoja po vrvi, kolebnice, kitajski krožnik.

UVOD

Na delavnici predstavljamo nekaj vsebin, ki so po strukturi take, da pozitivno vplivajo na več gibalnih sposobnosti ter so za veliko učencev nove in zato zanimive. Učitelj jih lahko uporabi za različne starostne skupine, vključi jih lahko v različne dele vadbene ure, dejavnosti pa so take, da lahko ob usvojitvi temeljne gibalne strukture učenci (ali dijaki) nadgradijo svoje znanje v prostem času, saj so možnosti nadgradnje neizčrpne.

FRIZBI

Frizbi je enostavna igra, za katero ne potrebujemo veliko pripomočkov, le frizbi, ki ga mečemo po zraku in lovimo. Igra ima lahko številne pozitivne vplive na telo. Lovljenje vpliva na razvijanje koordinacije gibanja, z reagiranjem na različne vidne znake razvijamo predvsem koordinacijo roka-oko. Z metanjem spodbujamo natančnost učencev in nadzor moči gibanja. Poznamo različne igre, ki so se razvile iz osnovnega frizbija, najbolj razširjena je rekreativna oblika igranja, ki nima posebnih pravil in jo brez težav igramo v parku ali na kakršnemkoli travnatem igrišču.

Poleg preprostega podajanja in lovljenja sta priljubljeni igri tudi frizbi golf in ultimate frizbi. Prav slednja pa v veliki meri prispeva tudi k vzdržljivosti, hitrosti in spodbuja pošteno igro.

Frizbi golf

Je igra, ki združuje pravila golfa in metanje frizbija. Igra poteka na igrišču, namenjenemu prav temu športu, a posebno igrišče ni pogoj, saj se lahko frizbi golf igramo z učenci praktično povsod – na šolskem igrišču, travniku za šolo, v gozdovih in povsod tam, kjer nikogar ne motimo. Poleg tega je namenjen in dostopen vsakomur, saj zanj ne potrebujemo predznanja, temveč le frizbi in koš (lahko tudi škatlo, košaro ...).

V igri skupaj sodeluje poljubno število učencev, vendar je treba biti pozoren na to, da večja skupina pomeni več čakanja. Pri igri morajo učenci z dogovorjenega začetnega mesta s frizbijem s čim manjšim številom metov zadeti koš, ki so ga postavili na začetku igre. Najprej frizbi vrže prvi učenec, nato drugi in tako naprej. Ko ga vržejo vsi, je na vrsti učenec, čigar frizbi je najdlje od koša. Sledi tisti, ki je naslednji najdlje od koša (včasih je to isti učenec) in tako naprej, dokler vsi ne vržejo frizbija v koš. Učenci štejejo število metov.

Ko zaključijo prvi krog, na novo postavijo koš in določijo izhodiščno mesto. V novem krogu prvi meče učenec z najmanj meti iz prejšnjega kroga zato, ker s tem učencem z manj izkušnjami olajša met. Postavimo poljubno število metalšč (podobno kot so luknje pri golfu), zmagovalec je učenec, ki ima najmanjši skupni seštevek metov.

Ultimate frizbi

Ekipo sestavlja 7 igralcev, ki se pomerijo z nasprotnim moštvom na travnatem igrišču ali v telovadnici. Vsak konec igrišča ima označeno končno cono; to je kvadraten prostor pred koncem telovadnice ali igrišča, dolg nekaj metrov in širok toliko, kot je igralno polje igrišča. Cilj igre je ujeti frizbi v nasprotnikovi končni coni, s čimer se doseže točko.

Začetek igre: Igra se začne, ko sta obe ekipi razvrščeni na liniji končne cone, vsaka na svojem koncu igrišča. Ekipo v obrambi sporoči pripravljenost z dvigom frizbija v zrak. Ko sta obe strani pripravljene, prva ekipa začne z napadom. Za doseg končne cone si učenci podajajo frizbi in ga tako prenesejo prek celega igrišča. Med napadom si učenci frizbi lahko podajajo v vse smeri, kateremu koli izmed soigralcev, s frizbijem pa ne smejo teči. Pri tem velja pravilo, da se mora učenec v trenutku, ko ujame frizbi, ustaviti, nato pa ima na voljo 10 sekund, da disk poda svojim soigralcem, ki se morajo medtem otresti svoje obrambe in se primerno odkriti. Čas do podaje učencu naglas šteje učenec v obrambi, ki ga krije. V primeru neuspešne podaje (npr. met v aut, spust ali prestrežena podaja) dobi frizbi nasprotna ekipa, ki takoj začne z napadom. Ekipo doseže točko, ko v napadu ujame podajo znotraj nasprotnikove končne cone. Po zadetku začne z napadom druga ekipa, tako kot je opisano na začetku igre.

Frizbi ni kontakten šport. Prepovedane so tudi telesne blokade, kot jih uporabljamo pri košarki. V primeru dotika med igralci se zgodi prekršek in frizbi dobi ekipa, ki ni naredila prekrška.

Pri ultimate frizbiju učenci sodijo sami; tako sami nosijo odgovornost za določanje prekrškov in sami rešujejo nesoglasja. Pri igri spodbujamo športno vedenje in poštenost. Vzpodbujamo tudi tekmovalnost, vendar ne za ceno spoštovanja med igralci, kršenja pravil in veselja do igre.

Pripravljalna igra za ultimate frizbi: Kralj/kraljica: Sestavimo dve ekipi, v vsaki je 5 učencev. Eden od učencev je kraljica, ki ves čas igre stoji v končni coni in je ne sme zapustiti. Ostali igralci obeh ekip se s prestrežanjem podaj borijo za žogo. Cilj obeh ekip je, da žogo podajo kraljici. Pri tem z žogo ne smejo teči, lahko pa z njo naredijo največ tri korake. Če kraljica ujame žogo, ne da ji ta pade iz rok, dobi ekipa točko. Po vsaki točki nasprotna ekipa nadaljuje z napadom.

PRESKAKOVANJE DVEH KOLEBNIC

Preskakovanje dveh kolebnic (ang. double duck) je dejavnost, pri kateri sodelujejo vsaj trije učenci: dva vrtita dve dolgi kolebnici, vsaj en učenec pa skače. Učenec, ki skače, izvaja trike, ki lahko vsebujejo tudi elemente gimnastike ali brejkdena. V preteklosti je bilo preskakovanje dveh kolebnic predvsem igra otrok na ulici, v zadnjem času pa je preraslo v tekmovalni šport na vseh ravneh. Učenci poznajo šport tudi iz Disneyevih filmov (npr. Step up). Pri učenju vrtenja kolebnic razvijamo koordinacijo gibanja, otrokov občutek za ritem in eksplozivnost. Ko učenci dejavnost obvladajo, pa dejavnost razvija še hitrostno vzdržljivost.

Učence razporedimo v skupine po tri ali štiri. Vsaka skupina potrebuje dve enako dolgi (od 365 in 485 cm) kolebnici različnih barv. Preden začnejo z vrtenjem ali skakanjem, naj bodo skupine vsaj nekaj metrov narazen.

Vrtenje kolebnic

Predznanje: učenci morajo znati vrteti eno dolgo kolebnico.

Štetje: ena – dva – ena – dva.

Naloga:

1. Učenca, ki bosta vrtela kolebnici, se postavita eden nasproti drugega, enako kot pri vrtenju enojne kolebnice. Stojita v razkoračni stoji v širini ramen. Kolebnici držita v višini pasu, z rokama pred telesom, kolebnici nimata navite okrog dlani (da lahko v primeru, če se kdo zaplete, kolebnico enostavno spustita).
2. Eno kolebnico zavrtita navzven in navzgor.
3. Ko prva kolebnica doseže najvišjo točko, začne druga z gibanjem ven in navzgor v nasprotno smer.
4. Nadaljujeta z vrtenjem, ohranjata rahlo napetost kolebnic, kolebnici se morata pri vsakem obratu dotakniti tal.

Nasveti:

- Levo podlaht vrtimo v smeri urinega kazalca, desno v nasprotni smeri urinega kazalca.
- Učenca imata med vrtenjem komolce dovolj narazen, tako da dlani med vrtenjem ne prečkata sredine telesa.
- Palca obeh rok sta ves čas vrtenja obrnjena navzgor.
- Kolebnica se mora med vsakim obratom dotakniti tal.
- Kolebnici naj med vrtenjem tvorita enakomeren lok.
- Učenca naj vzpostavita enakomeren ritem vrtenja z glasnim štetjem. To pomaga pri nadzoru tempa vrtenja kolebnic, ki ga slišimo, ker vrvi izmenično tolčeta po tleh.
- Učenca, ki vrtita kolebnici, ves čas štejeta »ena – dva – ena – ...«.
- Za vadbo vrtenja lahko uporabljate tudi kratke kolebnice.

Najpogostejše napake:

- Prehitro vrtenje, pogosto zaradi tega, ker učenec kolebnice ne usmeri dovolj visoko in jo vleče proti tlem, namesto da jo le usmerja proti tlem.
- Neenakomerno vrtenje kolebnic.
- Vlečenje kolebnice proti sebi, ko kolebnica prehaja ven in navzgor.
- Gibanje dlani pri vrtenju prek sredinske točke telesa.
- Premikanje obeh učencev, ki vrtita kolebnici, skupaj ali narazen, kar povzroči previsoko vrtenje kolebnic, vlečenje kolebnic po tleh ali premajhen lok vrtenja kolebnic.

Preden se vadba nadaljuje s skakanjem, učitelj preveri znanje vrtenja kolebnic in ugotavlja, če učenci delajo katero od napak.

Naloga:

1. Začetek vrtenja kolebnic.
2. Med vrtenjem na znak učitelja eden od učencev, ki vrtita kolebnici, ustavi roki ob pasu tako, da roki stisne k boku.
3. Za uspešno zaključen test mora drugi učenec v paru nadaljevati z vrtenjem v počasnem, enakomernem tempu; z lepimi loki mora narediti vsaj še 30 ponovitev.

Ideje za dodatne dejavnosti med vrtenjem kolebnic:

- Gibanje učencev, ki vrtita v eno in nato v drugo stran (v levo in desno).
- Gibanje učencev, ki vrtita eden nazaj, med tem drugi naprej in obratno.
- Gibanje učencev, ki vrtita »okrog sveta«, v krogu v smeri urinega kazalca in nato v nasprotni smeri.
- Spreminjanje hitrosti vrtenja. Učenca, ki vrtita, roke približata telesu in kolebnici vrtita z majhnimi krožnimi gibi ter s tem povečata hitrost vrtenja, nato roki odmakneta stran od telesa in vrtita z večjimi, počasnimi krogi in s tem zmanjšata hitrost vrtenja.

Začetek vrtenja

Predznanje: vrtenje dveh kolebnic.

Štetje: tri – štiri – zdaj – ena – dve – ena – dve.

Naloga:

- Učenca, ki vrtita kolebnici, stojita v začetnem položaju in se odločita, katero kolebnico bosta zavrtela prvo.
- Eden od učencev šteje »tri, štiri, zdaj«, prvo kolebnico zavrtita na »štiri«.
- Drugo kolebnico zavrtita na »zdaj«, med tem je prva kolebnica v najvišji točki.

Nasveti:

- Učenca zavrtita kolebnico pet- ali šestkrat, nato se ustavita in začneta ponovno z vrtenjem.
- Učenca izmenično začenjata vrtenje z eno in drugo kolebnico.
- Preden dodamo skakalca (učenca, ki skače), odlično natreniramo začetek.

Vstop skakalca

Predznanje: učenec mora znati vstopati pri preskakovanju ene dolge kolebnice; učenca, ki vrtita kolebnici, morata znati dobro vrteti.

Štetje: tri – štiri – zdaj – skok – skok – ena – dve – ena – dve ...

Naloga:

1. Med tem ko se kolebnici vrtita, skakalec stoji z ramo ob rami poleg enega učenca, ki vrti. Skakalec opazuje vrtenje kolebnice, ki je na nasprotni strani (če stoji na levi, opazuje desno kolebnico).
2. Na znak »tri« gre ta vrv prvič mimo obraza skakalca, na »štiri« gre drugič in na »zdaj« skakalec vstopi med kolebnici.
3. Naredi en dolg korak, s katerim se odrine, in nato skoči do sredine med kolebnicama in nadaljuje s skakanjem (skače brez vmesnega poskoka).

Nasveti:

- Skakalec naj vadi ritem skakanja najprej zunaj kolebnic.
- Sredino označimo s trakom ali črto. V telovadnici lahko učence že na začetku razporedimo na črte.
- Uporabljamo kolebnici različnih barv.
- Učenec naj vadi vstop iz obeh strani (leve in desne).
- Učenec naj opazuje le nasprotno kolebnico in ne bližnje.
- Učenca, ki vrtita, naj vrtita kolebnico bolj počasi in tako skakalcu omogočita več časa za vstop in uspešno skakanje.
- Učenca, ki vrtita, naj hitrost vrtenja prilagodita skakalcu.
- Vsi učenci morajo imeti usklajen ritem.
- Učitelj naj menja učence, ki vrtijo, in skakalce.

Izhod skakalca

Predznanje: učenec mora znati izhod pri preskakovanju ene dolge kolebnice.

Štetje: tri – štiri – zdaj (ven).

Naloga:

1. Med skakanjem se skakalec pomakne naprej, bližje k enemu od učencev, ki vrti kolebnici – bližje izhodu iz vrtečih kolebnic.
2. Skakalec se odloči, na katero stran bo šel ven. Opazuje nasprotno kolebnico (izhod levo, opazuje desno kolebnico).
3. Na vsak obrat nasprotne kolebnice učenca, ki vrtita kolebnico, štejeta »tri – štiri – zdaj«. Na »zdaj« skakalec skoči naprej čez kolebnico proti izhodu.
4. Skakalec sonožno pristane in steče mimo učenca, ki vrti kolebnici.

Nasveti:

- Skakalec mora zapustiti kolebnici na znak »zdaj«.
- Skok pri izhodu je lahko nekoliko višji od ostalih skokov.
- Učenec, ki vrti kolebnici in je bližje izhodu, se lahko premakne rahlo v stran v trenutku, ko skakalec zapušča vrteči kolebnici; s tem pomaga skakalcu.

Triki

Pri učenju novih trikov skakalec vedno sledi naslednjemu vrstnemu redu:

1. Trik vadi med kolebnicama, položenima na tla.
2. Trik vadi poleg učencev, ki vrtita kolebnici.
3. Trik poizkusi med vrtečima kolebnicama.

Nasvet:

- Učenci naj štejejo tudi kasneje, ko skakanje in vrtenje bolje obvladajo. Tudi ekipe, ki tekmujejo na najvišjih ravneh, štejejo glasno.

Preskakovanje dveh kolebnic temelji na skupinskem delu. Učenci, ki vrtijo, in tisti, ki skačejo, imajo enako pomembno vlogo, na kar jih je treba opozarjati.

ŽONGLIRANJE

Žongliranje je dejavnost, pri kateri manipuliramo z enim ali več pripomočki. Z njim razvijamo koordinacijo gibanja, fino motoriko, občutek za ritem in koncentracijo.

Žongliranje z rutkami

Najenostavnejše je žongliranje z rutkami. Uporabljamo zelo lahke rutke, ki počasi padajo. Rutko primemo na sredini tako, da oblikuje šotorček.

Vaje z eno rutko

- Metanje in različna lovljena: na dlan, na komolec, na koleno, na stopalo ...
- Metanje v obliki črke J, rutka po zraku riše znak za neskončno (ležeča številka 8).
- Metanje v obliki črke J z dodatnimi nalogami: plosk, dva ploska, trije ploski, počep, obrat za 360°, plosk spredaj-zadaj, plosk pod nogo ...
- VSE VAJE Z ENO RUTKO PONOVI MO TUDI V PARU. Učenca stojita en ob drugem z ramo ob rami. Vsak žonglira s svojo zunanjo roko. Pri vsaki vaji tudi zamenjata mesti.
- Dodatne vaje v paru: prvi v paru rutko vrže, drugi takoj steče okrog prvega in rutko ujame tako, kot da ne bi nikoli zapustil svojega mesta.

Vaje z dvema rutkama

- Učenec drži vsako rutko v svoji roki in vadi met dveh rutk sočasno navpično navzgor.
- Učenec drži vsako rutko v svoji roki in vadi met dveh rutk izmenično navpično navzgor (1 – 2, 1 – 2 ...).
- Učenec drži vsako rutko v svoji roki in vadi izmeničen met dveh rutk v obliki črke J (1 – 2, 1 – 2 ...). Drugo rutko vrže, ko je prva v najvišji točki. Nalogo vadi tako, da začenja z levo roko, nato z desno roko, nato pa izmenično.
- Metanje v obliki črke J z nalogami pri lovljenju rutk: lovljenje na komolec, lovljenje s hrbtno stranjo dlani, lovljenje na koleno ...
- VAJE PONOVI MO V PARU.

Dodatne vaje v paru:

- Oba učenca naenkrat vržeta rutko v obliki črke J, vmes zaploskata (enkrat, dvakrat, spredaj-zadaj, ...) in rutko ujameta.
- Oba učenca naenkrat vržeta rutko v obliki črke J in takoj zamenjata strani tako, da ujameta vsak svojo rutko (rutko lahko ujameta tudi na koleno, gleženj ...).
- Naloga je podobna kot prejšnja, le da učenca tečeta eden okrog drugega nazaj do svojega mesta in ujameta sosedovo rutko.

- Prvi v paru nalogo začne z eno rutko v roki, drugi z rutko na glavi. Prvi vrže rutko v obliki črke J z zunanjo roko, z notranjo pa za tem prestavi rutko iz sosedove glave na svojo. Sledi drugi, ki najprej prvo rutko ujame, nato pa ponovi nalogo prvega.

Opozorilo: pri izmeničnem metanju rutke učence opozarjamo na ritem metanja 1 – 2, 1 – 2 ...

Vaje s tremi rutkami (priporočamo, da so rutke različnih barv)

- Učenec drži v eni roki dve rutki, v drugi eno. V roki, v kateri drži dve rutki, pazi, da ju drži ločeno, tako da ju lahko vrže vsako posebej (prvo drži z mezincem, drugo med prvimi tremi prsti). Nalogo začne z roko, v kateri ima dve rutki. Učenec vadi izmeničen met dveh rutk v obliki črke J (1 – 2, 1 – 2 ...), tretja rutka ostaja v roki »za gužvo«. Namen te rutke je, da se učenec navadi rokovati s tremi pripomočki. Drugo rutko vrže, ko je prva v najvišji točki. Nalogo vadi tako, da začenja z levo roko, nato z desno roko.
- Učenec vrže vse tri rutke, a jih ne ujame. Najprej vrže v obliki črke J rutko s tisto roko, v kateri ima dve rutki; ko je ta v najvišji točki, vrže rutko z drugo roko; tretjo vrže, ko je druga v najvišji točki. Zraven glasno šteje (en in dva in tri in ...).
- Učenec vrže vse tri rutke tako kot prej, ujame zadnji dve.
- Učenec vrže vse tri rutke in jih poskuša ujeti.
- KASKADA: Učenec vrže vse tri rutke tako kot v prejšnjih dveh nalogah in nadaljuje z metanjem. Ko vrže tretjo rutko in je ta v najvišji točki, je ponovno na vrsti prva rutka, ki jo vrže, nato pa zopet druga rutka ...
- Učenec kaskado poskuša najprej s počasnimi, širokimi gibi, nato pa gibe vedno bolj krajša, tako da približuje roki.

Žongliranje z žogicami

- Učenec ponovi večino nalog, ki jih je naredil z rutkami, z žogicami.
- Dodatne naloge z dvema žogicama:
 - Učenec ima v vsaki roki eno žogico. Žogici izmenično dviguje, ne da bi jih vrgel.
 - Učenec izmenično krči in izteguje roko v odročanje.
 - Eno žogico z levo roko premika gor in dol, drugo z desno roko menja pred telesom, za telesom. Nato zamenja nalogi rok.
 - Eno roko z žogico izteguje proti odročanju, z drugo roko se približuje komolcu prve in se ga z žogico dotakne. Giba izmenjuje.
 - Učenec poizkusi večino nalog, ki jih je naredil z dvema in s tremi rutkami (menjave mest bodo zaradi hitrosti leta žogic pretežke).
 - Učenec poizkusi kaskado na poševni površini.

Najpogostejše napake:

- Žogice padajo na tla daleč pred učencem. Učenec se vrne na naloge, kjer vadi pravilen J met z manj žogicami. Vadi tako, da žogici padata na tla pred njegovimi stopali.
- Nič ne gre. Pri žongliranju je pomembno, da se učenec umiri, umirjeno zaduha in vadi prvo nalogo s seznama, ki mu še ne gre. Pomembno je tudi, da v vadbo uvajamo odmore.
- Učenec ima težave z ritmom. Poskusite vaditi na glasbo z izrazitim ritmom.

VRTENJE KITAJSKEGA KROŽNIKA

Vrtenje krožnikov na palici je starodavna cirkuška spretnost. Poleg vrtenja je mogoče z njimi početi tudi različne trike, kot je vrtenje krožnika na prstu, metanje in podajanje krožnikov ter vrtenje večjega števila krožnikov hkrati.

Postopek vrtenja:

1. Palico postavi navpično in jo prime zelo rahlo in čim bolj spodaj.
2. Na vrh palice postavi krožnik tako, da špico palice položi na rob na spodnji strani krožnika.

3. Z zgornjim delom palice začne krožiti najprej počasi, nato pospešuje vrtenje, kar povzroči, da se krožnik dvigne iz vodoravnega v navpični položaj.
4. Ko je krožnik popolnoma vodoraven, premakne palico na sredino krožnika, kar povzroči, da gre palica v špico krožnika.
5. Ko se vrtenje krožnika upočasni, ga lahko ponovno pospeši s tem, da palico premakne na stran in ga ponovno začne pospeševati tako, kot ga je na začetku.

Nasveti:

- Pomembno je, da učenec palice ne stiska v pesti, temveč da jo drži kar se da lahkotno. To mu omogoča lažje vrtenje, saj ima zaradi tega mehko zapestje.

Težje naloge:

- metanje krožnika v zrak in lovljenje;
- podajanje krožnika s prijateljem;
- vrtenje krožnika na nohtu prsta;
- vrtenje krožnika z drugo roko;
- vrtenje dveh krožnikov, vsakega s svojo roko.

VRTENJE DIABOLA

Diabolo ima obliko dveh čašic, ki ju povezuje os (kot peščena ura). Vrtimo ga na vrvici, ki je pripeta na dve palčki, ki ju držite v rokah. Dolžina vrvice naj bo dolga toliko, kot je razdalja od tal do ramena učenca, ki ga vrti. Diabolo temelji na enakih načelih kot bolj znani jo-jo.

Z diabolom izvajamo trike, pri katerih diabolo nikoli ne zapusti vrvic, kot so dvigalo, vozlanja, pospeševanje, most, zibelka ..., trike na paličicah in mete, kot na primer šal, pirueta, satelit, najvišji met. Trike se da lepo povezovati med seboj.

VRTENJE POJEV

Poji so pripomoček, pri katerem s plesom in vrtenjem pripomočka dosežemo zanimive vidne učinke. Poji so sestavljeni iz para uteži na koncu dveh vrvic ali verig. Vsakega držimo v eni roki. Za doseganje učinka krogov pri pojih iz blaga uporabljamo barvne trakove. Profesionalci za svoje nastope uporabljajo »ognjene« poje, ki učinke ustvarjajo z ognjem. Gibanja s poji so raznolika, sestavljamo jih iz gibov v različnih ravninah, smereh in različnem času. K pestrosti pripomorejo še različna ustavljanja in spreminjanje dolžine vrvic. Dejavnost spodbuja usklajeno gibanje leve in desne roke ter koordinacijo roka-oko.

Držanje pojev: dlan obrnemo navzgor in obesimo poj navzdol na kazalec in sredinec, dlan rahlo zapremo.

Naloge s poji:

- vrtenje enega poja naprej (z levo in desno roko);
- vrtenje enega poja nazaj (z levo in desno roko);
- vrtenje dveh pojev naprej (z levo in desno roko);
- vrtenje dveh pojev nazaj (z levo in desno roko);
- vrtenje enega poja naprej, drugega nazaj (z levo in desno roko);
- vrtenje enega poja pred seboj (v obe strani);
- vrtenje dveh pojev pred seboj (navznoter – navzven);
- križanje obeh pojev med vrtenjem naprej – nazaj;
- vrtenje obeh pojev po eni strani naprej – nazaj;
- mlinček v levo – desno;
- dvojni mlinček;
- vodnjak;
- obračanje smeri.

HOJA PO NAPETI VRVI, VEČ VRVEH, TRAKU

Napeto vrv, po kateri hodimo, imenujemo pogovorno tudi gurtina (ang. Slackline). Služi kot športni pripomoček, ki ga napnemo med dvema drevesoma ali drugima opornima točkama in je po njem mogoče hoditi. Dejavnost ni le zabaven način preživljanja prostega časa, ampak je tudi zahtevna telesna in mentalna vadba. Pozitivno vpliva na zmanjševanje reakcijskega časa, izboljšuje koncentracijo, je odličen trening ravnotežja in koordinacije gibanja.

Vrv (trak) napnemo med dve pokončni, masivni oporni točki. Običajno so to drevesa, lahko pa tudi drogovi, skale, močna ograja in podobno. Učenci naj po traku hodijo bos, s stopali obrnjenimi naprej, rahlo pokrčeni koleno, rokami v odročanju in s pogledom, usmerjenim na konec vrvi v fiksno točko. Učenec lahko trdno stoji in naredi nekaj korakov že v 15 minutah, kmalu pa lahko prehodi tudi več metrov. Boljša športna pripravljenost pomeni prednost, ni pa pogoj.

Prva naloga je stanje na vrvi na eni, rahlo pokrčeni nogi. Pri tej nalogi je druga noga skoraj iztegnjena zraven nje, roke so v odročanju. Na začetku učencem lahko pomaga tudi pomočnik.

Nasveti:

- Vrv mora biti močno napeta, da je nihanja čim manj.
- Dolžina vrvi naj bo na začetku krajša. Daljša kot je vrv, bolj je nestabilna in težje je hoditi.
- Če vrv napnemo med drevesa, drevesa zaščitimo tako, da jih ne poškodujemo. Pod vrv pri napenjanju podložimo čvrst material (npr. kos tapisona, preproge ...).
- Pri hoji po vrvi ne glejte svojih nog, temveč v konec vrvi ali v točko blizu konca vrvi v višini oči.
- Vrv ne napenjajte previsoko zato, da v primeru padca ta ni preveč globok.
- Pred začetkom hoje pomaga, če se sprostimo, stresemo ramena, roke in noge.
- Dejavnosti namenite dovolj časa. Za viden napredek je potrebno vsaj 20 minut.

POMEN PRAKTIČNEGA USPOSABLJANJA UČITELJEV

Katarina Bizjak Slanič
OŠ Janka Glazerja Ruše

znanstveni prispevek

POVZETEK

Prispevek predstavlja področje učinkovitosti praktičnega usposabljanja učiteljev z vidika učitelja začetnika. Ugotavljamo percepcijo kakovosti ter učinkovitosti praktičnega pedagoškega usposabljanja v prvi fazi profesionalnega razvoja učiteljeve kariere ter v drugi fazi uvajanja v poklic v prvem letu poučevanja. Rezultati kažejo, da kakovost praktičnega pedagoškega usposabljanja in kakovostnega prvega leta poučevanja vplivata na učinkovitost poučevanja učiteljev začetnikov, kar se odraža v občutku obvladavanja poklica učiteljev ter občutku dolžine in velikosti težav pri poučevanju. Zato je treba oblikovati praktično usposabljanje učiteljev zelo premišljeno, saj neposredno vpliva na učitelja kot ključnega dejavnika učne uspešnosti učencev.

Ključne besede: praktično pedagoško usposabljanje, prvo leto poučevanja, kakovost, šok realnosti.

UVOD

Izobraževanje učiteljev je kompleksen proces, ki vključuje upoštevanje zakonodaje, financiranja, teoretičnega znanja in praktičnih izkušenj. Izobraževalni programi za učitelje in programi usposabljanja vključujejo dejavnosti na več ravneh: ravni države, univerze, fakultete in posameznih šol, na katerih poteka praktično usposabljanje. Njihov rezultat so znanja učiteljev, ki so ključni element učne uspešnosti učencev (Darling-Hammond, 2006).

OPREDELITEV PREDMETA IN PROBLEMA

Profesionalni razvoj učiteljeve kariere delimo v tri faze (European Commission, 2010). V raziskavi zajemamo prvi dve.

Prva faza zajema čas, ko študentje v programih za izobraževanje učiteljev osvajajo osnovna znanja in veščine za učinkovito poučevanje (European Commission, 2010). Poučevanja se učijo s študijem različnih področij, najbolj intenzivno pa poteka na praktičnem pedagoškem usposabljanju (PPU) (Ure, 2009). Prva faza mora omogočiti pridobivanje ustreznih praktičnih izkušenj s poučevanjem, ki študentom omogoča prenos teoretičnega znanja v praktično in ki ne poteka le na fakultetah, temveč tudi na šolah.

Druga faza zajema čas prvega leta poučevanja (PLP), ki jo imenujemo tudi faza indukcije (European Commission, 2010). To je obdobje uvajanja v poklic, prvega samostojnega opravljanja vzgojno-izobraževalnega dela (Krek in Metljak, 2011). Obdobje označuje učiteljevo soočanje s šolsko realnostjo, njegova stresnost pa je močno odvisna od kakovosti predhodne faze (Grudnoff, 2011; Wang in Odell, 2008) ter podpore, ki jo učitelji začetniki prejmejo na šoli, kjer se uvajajo. Ker je PLP zahtevno, stresno in težavno, v njem mnoge države izvajajo pripravništvo, strukturirano in vodeno obdobje, v katerem učitelj začetnik poučuje ob podpori izkušenega mentorja. Med temi državami je tudi Slovenija.

Učinkovitost praktičnega dela teh dveh faz lahko vrednotimo na več načinov. S percepcijo učiteljeve samoučinkovitosti poučevanja lahko spremljamo učiteljevo samozavest do svoje učinkovitosti pri poučevanju. Samoučinkovitost je povezana z dosežki učencev, njihovo motivacijo in njihovim občutkom učinkovitosti (Darling-Hammond, 2006), ki se posebno močno

razvija v prvem letu poučevanja. Kakovostno praktično usposabljanje v obeh fazah doprinese k zmanjšanju šoka realnosti ob začetku PLP in pripomore k večji učinkovitosti poučevanja učitelja začetnika. Potencialni vzroki šoka realnosti so: težave učiteljev začetnikov s poučevanjem, nerealna pričakovanja o poklicu, šolska klima, nezadostna priprava med izobraževanjem (Stokking, Leenders, De Jong in Van Tartwijk, 2003) in občutek učiteljeve neučinkovitosti v razredu. Slednji se še posebno močno razvija v prvem letu poučevanja, zato smo občutek pripravljenosti na poučevanje na začetku prvega leta poučevanja in po prvem letu poučevanja ugotavljali z učiteljevim občutkom učinkovitosti v razredu ter njegovim občutkom velikosti in trajanja težav ob začetku PLP.

METODE DELA

Določitev ciljev in hipotez

H1: Težave učiteljev začetnikov so odvisne od kakovosti praktičnega pedagoškega usposabljanja in uvajanja v prvem letu poučevanja.

H2: S kakovostnim praktičnim pedagoškim usposabljanjem in uvajanjem v poklic v prvem letu poučevanja povečamo učinkovitost poučevanja učiteljev začetnikov.

Metodologija

S kavzalno-neeksperimentalno metodo, v kateri smo uporabili vprašalnik za učitelje začetnike, smo raziskovali percepcijo kakovosti PPU in pripravnosti v poklicnem razvoju učiteljev z vidika učiteljev začetnikov. Anketiranje je bilo opravljeno maja in junija 2012. Anketne vprašalnike smo elektronsko poslali ravnateljem vseh slovenskih osnovnih šol in gimnazij s pozivom, da jih posredujejo ciljni populaciji, učiteljem začetnikom, ki imajo do tri leta delovne dobe in so torej v letih 2009, 2010, 2011 in 2012 začeli s poučevanjem na osnovnih šolah in gimnazijah. To so učitelji, ki so svoje izobraževanje zaključili po programih pred bolonjsko reformo.

Na inštitucijah, ki se ukvarjajo z učitelji, nismo mogli pridobiti podatka o natančni velikosti te populacije, zato smo na podlagi relevantnih podatkov (odgovorov ravnateljev o številu učiteljev začetnikov na njihovih šolah, podatkih o številu strokovnih delavcev glede na starostna obdobja Statističnega urada RS in podatkih o številu pripravnikov po razpisu Ministrstva za izobraževanje, znanost, kulturo in šport v teh letih) pripravili oceno velikosti populacije.

Vprašalnik, ki smo ga uporabili, zajema štiri sklope in temelji na dobro umerjenem vprašalniku iz raziskave »Examining the Effects of New Teacher Induction« (Wechsler, Caspary, Humphrey in Matsko, 2010), katerega osnova je krajša oblika »Personal Efficacy Scale« (Tschannen-Moran, Hoy in Hoy, 1998). Vprašalnik je bil dopolnjen z vprašanji, oblikovanimi na podlagi raziskave »Programi usposabljanja za učitelje kot ključni dejavnik modernizacije šole in medgeneracijskega sodelovanja« (Muršak, Javrh in Kalin, 2010), ankete o dodiplomskem izobraževanju učiteljev »Preservice teacher survey - Appendix 4 A« (Ure, 2009) ter na podlagi ugotovitev Bele knjige (Krek in Metljak, 2011). Zanesljivost vprašalnika smo izmerili s Crombach Alpha koeficientom.

Vprašalnik je zajemal demografske podatke, pričakovanja, povezana s poklicnim razvojem, sklop o učinkovitosti poučevanja, sklop spremenljivk, ki opisujejo PPU ter PLP.

Opis PPU in PLP zajema šest sestavljenih spremenljivk: raznolikost elementov, vloga učnih dejavnosti PPU/PLP na poklicni razvoj, ukvarjanje s posameznimi področji razvoja na PPU/PLP, vloga podpore na PPU na znanje in spretnosti, kakovost mentorstva na PPU/PLP ter šolsko okolje. Sestavljeni latentni spremenljivki »kakovost PPU« in »kakovost PLP« sestavlja povprečje petih spremenljivk raznolikost učnih dejavnosti, vloga učnih dejavnosti, področja razvoja, vloga podpore in kakovost mentorstva. Njuno kakovost smo opisali z dvema opisnima spremenljivkama, za povprečne ocene manjše od 3 z opisnikom »slabo«, za povprečne ocene večje ali enake 3 »dobro«.

Učinkovitost poučevanja zajema tri spremenljivke: percepcija učinkovitosti poučevanja na začetku PLP, percepcija učinkovitosti poučevanja po PLP ter percepcija velikosti in trajanja težav na začetku PLP. Prvi dve smo ovrednotili s povprečno oceno na lestvici od 1-5, pri kateri 5 predstavlja najboljšo kakovost. Rezultat percepcije težav je izražen v točkah, v katerih smo sešteli subjektivno oceno intenzivnosti težav, ki so jo poročali učitelji (1 točka majhne težave, 2 točki srednje velike težave, 3 točke velike težave), pomnoženo s trajanjem težav v mesecih (višje število točk predstavlja večje in daljše težave). Učinkovitost poučevanja smo ugotavljali z učiteljevo percepcijo učinkovitosti poučevanja ter njegovo percepcijo trajanja težav ob nastopu poučevanja.

Izračunali smo osnovno statistiko. Korelacije smo ugotavljali s Pearsonovim korelacijskim koeficientom, z linearno regresijo (Anova) pa smo ugotavljali moč vpliva spremenljivk.

REZULTATI IN INTERPRETACIJA

Pridobili smo 234 rešenih vprašalnikov, od tega smo jih v analizo uvrstili 106. Izločitvena razloga sta bila dva: anketiranec je zapustil reševanje vprašalnika, preden je rešil polovico vprašalnika (125 primerov) in anketiranec ni sodil v definirano populacijo (3 primeri). Ocenjujemo, da to predstavlja približno 10% izbrane populacije.

Za ugotavljanje zanesljivosti vprašalnika smo izračunali Crombach Alpha koeficient, pri čemer je bil koeficient ustrezno zanesljiv (pri vseh razen eni spremenljivki je bil $\alpha > 0,7$, pri eni $\alpha > 0,6$).

Učitelji ocenjujejo, da glede na različne dejavnosti, ki jih najdemo v literaturi, njihovo PPU ni vsebovalo veliko raznolikih dejavnosti (AVE=2,42, preglednica 1). Tiste dejavnosti, ki pa jih je vključevalo, so imele pozitivno vlogo (povprečna ocena 3,81, preglednica 1). Povprečno PPU posega na različna področja, ki se s pomočjo podpore na PPU dobro razvijajo (povprečna ocena 3,36, preglednica 1). Ta področja so učitelji ocenili, da so pomembna za študentov poklicni razvoj (povprečna ocena 3,82, preglednica 1). Učitelji so kot kakovostno ocenili tudi mentorstvo (povprečna ocena 3,73, tabela 1), ki prispeva k intenzivnosti procesa PPU in vpliva na to, kako učinkovito je PPU. Zelo podobno ocenjujejo PLP (preglednica 1), pri čemer pa do razlike prihaja pri oceni kakovosti mentorstva, ki jo v PLP ocenjujejo skoraj eno oceno nižje kot na PPU.

Kljub visokim povprečnim vrednostim vseh petih spremenljivk (ocena 3,43) je prihajalo pri različnih učiteljih do velikih razlik. Zaradi tega smo v analizi ugotavljali, kako slabo oziroma dobro PPU prispeva k učinkovitosti poučevanja učiteljev v PLP (preglednica 2).

Preglednica 1: Posamezne spremenljivke PPU in PLP

SPREMENLJIVKA	PPU			PLP		
	N	AVE	SD	N	AVE	SD
raznolikost učnih dejavnosti	106	2,42	0,52	105	2,54	0,65
vloga učnih dejavnosti	106	3,81	0,64	103	3,51	0,75
področja razvoja na ...	106	3,82	0,60	100	4,17	0,61
vloga podpore na...	106	3,36	0,87	102	3,93	0,90
kakovost mentorstva na ...	106	3,73	0,99	101	3,04	1,38
KAKOVOST PPU/PLP (sestavljena spremenljivka)	106	3,43	0,51	98	3,44	0,66

Rezultati kažejo, da je 20% učiteljev (N=22) ocenilo svoje PPU z nižjo oceno kot 3, in te smo obravnavali kot skupino s slabim PPU. Učitelji s slabim PPU so imeli v PLP težave skoraj dvakrat dlje (15,70 točk) kot učitelji z dobrim PPU (8,69 točk), to so učitelji, ki so svoje PPU ocenili z oceno 3 ali več (80% anketirancev, preglednica 2). Učitelji z slabim PPU so imeli na začetku

slabši občutek obvladanja poklica ob začetku PLP (ocena 2,56) v primerjavi z učitelji, ki so imeli dobro PPU (3,25). Na podlagi tega ugotavljamo, da PPU pomembno vpliva na učinkovitost učitelja na začetku PLP in mu omogoča lažji prehod v poklic.

Preglednica 2: Občutek učinkovitosti poučevanja na začetku PLP glede na kakovost PPU

		PPU	slabo (AVE<3,00)	dobro (AVE>=3,00)
		N	22	85
Kakovost PPU (AVE)		AVE	2,69	3,62
		SD	0,30	0,36
Učinkovitost PPU	občutek dolžine in velikosti težav	AVE	15,70	8,69
		SD	8,31	5,94
	občutek obvladanja poklica ob začetku poučevanja	AVE	2,56	3,25
		SD	0,71	0,77

PLP se razlikuje glede na vrsto uvajanja, ki so ga bili učitelji deležni. Plačano pripravništvo je opravljalo 63% (N=63, preglednica 3) anketirancev, prostovoljno pripravništvo 13% (N=13, preglednica 3), 24% (N=24, preglednica 3) anketirancev pa ni bilo vključenih v pripravništvo, opravljali so le strokovni izpit.

Glede na različne vrste uvajanja prihaja do razlik v kakovosti PLP. Med plačanim in prostovoljnim pripravništvom ni velikih razlik tako v kakovosti kot učinkovitosti pripravništva (preglednica 3). Razlika se kaže predvsem pri učiteljih, ki niso bili deležni pripravništva, saj so imeli težave dlje (13,25 točk, preglednica 4) kot učitelji, ki so bili vključeni v eno od pripravništev (pod 10 točk, preglednica 4). Ti učitelji so prav tako najmanj napredovali v učinkovitosti poučevanja (preglednica 3).

Preglednica 3: Različna uvajanja v prvem letu poučevanja

	Kakovost PLP			Učinkovitost PLP			
	N	AVE	SD	AVE trajanje težav	AVE začetek	AVE konec	AVE napredek
plačano pripravništvo	63	3,54	0,64	9,63	3,08	4,02	0,95
prostovoljno pripravništvo	13	3,78	0,53	7,45	2,90	3,96	1,06
nisem bil pripravnik	24	2,96	0,53	13,25	3,33	4,03	0,71
SKUPNO	98	3,44	0,66	10,13	3,11	4,02	0,91

Rezultati potrjujejo ugotovitve Grundoffa (2011) ter Wanga in Odellove (2008), da učitelji, ki so imeli slabo PPU in PLP v prvem letu doživijo največji šok realnosti, njihove začetne težave trajajo najdlje (AVE 20,60 točk), kar lahko pomeni na primer kar 4 mesece velikih težav in 4 mesece srednje velikih težav. Pozitiven učinek PPU in PLP je očiten, ko ta rezultat primerjamo z rezultatom učiteljev, ki so imeli dobro PPU in PLP. Ta skupina povprečno dosega 7,59 točk, kar na primer pomeni 2 meseca velikih težav in 1,5 meseca srednje velikih težav (preglednica 4). Najboljši občutek obvladanja poklica ob koncu PLP so imeli učitelji, ki so imeli dobro PPU in dobro PLP.

Kakovostno PLP lahko delno nadoknadi slabo PPU, učitelji so se na koncu PLP počutili podobno učinkovite pri poučevanju kot učitelji z dobrim PPU. Pri tem se poraja vprašanje, ali so lahko zaradi večjih težav, ki so se na začetku PLP pojavile, izkoristili vse priložnosti, ki jih kakovostno PLP ponuja za dober začetek učiteljske kariere.

Preglednica 4: Občutek učinkovitosti poučevanja glede na kakovost PPU in PLP

		PPU	slabo		dobro	
		PLP	slabo	dobro	slabo	dobro
		N	5	12	18	59
Učinkovitost PLP	občutek dolžine in velikosti težav PLP		20,60	14,25	13,08	7,59
	občutek obvladanja poklica na začetku PLP		2,77	2,51	3,25	3,27
	subjektivni občutek napredka v PLP		0,90	1,13	0,64	0,89
	občutek obvladanja poklica ob koncu PLP		3,67	3,64	3,90	4,15

Izračunani Pearsonov korelacijski koeficient kaže na statistično značilno zmerno negativno povezanost med kakovostjo tako PPU kot PLP ter velikostjo in dolžino težav učiteljev na začetku PLP (preglednica 5). Na ravni izbrane populacije (Sig.<0,05; preglednica 6) ugotavljamo, da če se kakovost PPU ali PLP poveča za eno oceno (na lestvici od 1 do 5), se občutek dolžine in velikosti težav zmanjša za skoraj 5 točk (PPU za 4,86 točk, PLP za 4,67 točk), kar predstavlja na primer skoraj 5 tednov malih težav ali 1 teden velikih težav in 2 tedna malih težav.

Preglednica 5: Korelacija med občutkom velikosti in dolžine težav ter kakovostjo PPU IN PLP

OBČUTEK VELIKOSTI IN DOLŽINE TEŽAV			
Spremenljivka	Pearson Correlation	Sig.	N
KAKOVOST PPU	-,462(**)	0,00	107
KAKOVOST PLP	-,528(**)	0,00	102

** Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Preglednica 6: Povezava med kakovostjo PPU in PLP v povezavi z dolžine in velikosti težav

Model*		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	44,362	4,658		9,524	0,00		
	KAKOVOST PPU	-4,86	1,13	-0,352	-4,289	0,00	0,933	1,072
	KAKOVOST PLP	-4,67	0,95	-0,428	-4,908	0,00	0,826	1,21

*Dependent Variable: A (občutek dolžine in velikosti težav)

SKLEP

Kakovostno praktično usposabljanje učiteljev pomembno prispeva k učinkovitosti poučevanja učiteljev začetnikov, kar se odraža v občutku obvladanja poklica ter občutku težav pri poučevanju. Ker kakovostno PPU in PLP sestavlja veliko število dejavnikov, področje znanj, ki naj bi ga pokrila, pa je zelo obsežno, se mora oblikovati standarde, po katerih naj potekata. Potrebna bo podrobnejša analiza posameznih dejavnikov in njihovega doprinosa h kakovosti praktičnega usposabljanja. Danes, ko so fakultete zaključile s prenovo, povezano z bolonjsko reformo, bo treba ugotoviti, ali so spremembe, ki so jih uvedle, korak v pravo smer in nas tako lahko navdajajo z optimizmom za prihodnost.

Ker je PLP učiteljev začetnikov, ki niso deležni pripravništva, manj učinkovito, je treba ugotoviti, ali je tako velik delež učiteljev, ki niso vključeni v sistem pripravništva, v našem vzorcu naključen, ali je to stalna praksa v Sloveniji. Ne glede na velikost te skupine pa bo treba v prihodnje poskrbeti, da se noben učitelj začetnik ne bo uvajal brez sistematičnega, dobro strukturiranega pripravništva.

LITERATURA

1. Darling-Hammond, L. (2006). Constructing 21st-Century Teacher Education. *Journal of Teacher Education*, 57(3), 300–314.

2. European Commission. (2010). *Developing Coherent and System-Wide Induction Programmes For Beginning Teachers – A Handbook For Policymakers*. Brussels: European Commission.
3. Grudnoff, L. (2011). Rethinking the practicum: limitations and possibilities. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 39(3), 223–234.
4. Krek, J. in Metljak, M. (2011). (ur.). *Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji 2011*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
5. Muršak, J., Javrh, P. in Kalin, J. (2010). *Programi usposabljanja za učitelje kot ključni dejavnik modernizacije šole in medgeneracijskega sodelovanja*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.
6. Stokking, K., Leenders, F., De Jong, J. in Van Tartwijk, J. (2003). From student to teacher: reducing practice shock and early dropout in the teaching profession. *European Journal of Teacher Education*, 26(3), 329–350.
7. Tschannen-Moran, M., Hoy, A. W. in Hoy, W. K. (1998). Teacher Efficiency: Its Meaning and Measure. *Review of Educational Research*, 68(2), 202–248.
8. Ure, C. (oktober 2009). *Practicum Partnership: Exploring Models of Practicum Organisation in Teacher Education for a Standards-Based Profession*. Australian Learning and Teaching Council. Prevezeto 20. avgust 2011 iz Australian Learning and Teaching Council. Dostopno na: <http://www.apo.org.au/node/20440> (20.10.2014)
9. Wang, J. in Odell, S. J. (2008). Effects of teacher induction on beginning teacher' teaching. *Journal of Teacher Education*, 59(2), 132–152.
10. Wechsler, M. E., Caspary, K., Humphrey, D. C. in Matsko, K. K. (2010). *Examining the effects of new teacher induction*. Menlo Park, CA: SRI International.

SAMOREGULACIJA PRI PREDMETU ŠPORT

Katarina Bizjak Slanič
OŠ Janka Glazerja Ruše

strokovni prispevek

POVZETEK

Osnovni cilj predstavljenega projekta je bil izboljšati osnovno telesno pripravljenost ter spodbujati samoregulacijo učenk. Projekt je bil voden po načelih formativnega spremljanja znanja, ki je postavil okvir, s pomočjo katerega sem učenke spodbujala k prevzemanju prodejavne vloge v učenju. Rezultati projekta kažejo, da učenke tovrstno poučevanje sprejemajo pozitivno, da vpliva na njihovo motivacijo in na rezultate.

Ključne besede: predmet šport, samoregulacija, formativno spremljanje znanja, e-osebna mapa.

UVOD

Največji užitek je poučevati, ko se učenci učijo z veseljem, so dejavni in vedoželjni. Pasivni učenci, učenci, ki se zgolj odzivajo na poučevanje učitelja, so rezultat pretežnega frontalnega poučevanja v preteklosti. K preseganju tega lahko pripomore spodbujanje samoregulacije učenja.

Rezultati raziskovanja lastne prakse v osnovni šoli kažejo, da je delo pri predmetu šport primerno za razvijanje samoregulacije, ki spodbuja prodejavno vlogo učenca pri učenju. Proces formativnega spremljanja pomaga učitelju voditi pouk tako, da učence spodbuja k nadzorovanju svojega učenja in jim omogoča postati samoregulativen učenec. Ta strategija omogoča poučevanje z neprestano povratno informacijo s pomočjo medvrstniškega učenja in informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT), kar omogoča, da imajo učitelji čas, da se osredotočajo na bolj individualne naloge ter potrebe učencev.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Samoregulativno učenje je oblika učenja, ki omogoča razvoj medpredmetne kompetence učenje učenja in ki prispeva k vseživljenjskemu učenju. Po Zimmermanu (1998) gre za postopek, ki omogoča organiziranje in usmerjanje lastnega učenja, upravljanje s časom, pridobivanje, procesiranje, vrednotenje in asimilacijo novega znanja ter uporabo novega znanja in spretnosti v različnih kontekstih. Za razliko od učenja z opazovanjem, kjer se učenec uči po modelu in je za učenje odgovoren učitelj, pri samoregulaciji za svoje učenje prevzema odgovornost učenec (Pečjak in Gradišar, 2002). Strategija spodbuja učenca, da samozavestno regulira svoje procese učenja od načrtovanja in spremljanja do vrednotenja. Učenci se učijo nadzorovati svoja čustva, motivacijo, vedenja ter se učijo prepoznati, kdaj potrebujejo pomoč in kako jo poiskati. Ko učenci proces osvojijo, imajo pri tem občutek, da imajo svoje učenje pod nadzorom. Učenci se samoregulacije ne učijo avtomatično, je ne prevzemajo pasivno iz okolja, temveč je treba za njeno učenje vzpostaviti prodejavno okolje, ki omogoča sistematičen razvoj.

Učitelji spodbujamo samoregulacijo s postopki formativnega spremljanja znanja. Formativno spremljanje učenčevega znanja nam omogoča okvir, s pomočjo katerega spremljamo in vodimo spretnosti za razvijanje samoregulacije učenja. Formativno ali sprotno spremljanje znanja se po Blacku in Wiliamu (2011) nanaša na postopke ocenjevanja, ki vodijo učiteljevo opazovanje učenčevega učenja in ga vodijo pri načrtovanju korakov poučevanja. Učitelju omogoča

informacije o učenju učencev, učence obvešča o tem, kako se izboljšati in napredovati v doseganju cilja in jim pomaga nadzorovati svoje učenje.

Učitelj učenca vodi prek petih faz:

- ugotavljanje predznanja – učenec ugotavlja, kaj že ve/zna/zmore,
- postavljanje ciljev – učenec ugotavlja, kaj želi doseči, skupaj z učiteljem pa učenci sooblikujejo kriterije uspešnosti,
- oblikovanje strategije – učenec si ob pomoči učitelja zastavi strategijo, s katero bo dosegel svoje cilje,
- zbiranje dokazov – učenec ob pomoči učitelja najde načine, s katerimi lahko dokaže svoje znanje,
- samoevalvacija – učenec ugotavlja, kako učinkovit je bil pri procesu učenja.

Pri formativnem spremljanju vpliva na dejavno učenje učenca več deležnikov: učitelj, učenec in učenčevi vrstniki v razredu. Vloga učitelja je, da določa namene učenja, dejavnosti in kriterije uspeha, pripravlja učinkovite načine, ki učencu omogočijo, da dokaže rezultate učenja, svoje dosežke, poleg tega pa učencu zagotavlja povratne informacije, ki mu omogočajo, da napreduje. Vedeti mora, kako uporabiti informacije, da oblikuje učinkovit pouk. Vrstnik pomaga učencu pri razumevanju namena učenja in je soudeležen pri sooblikovanju kriterijev uspeha. Učencu pomaga z medvrstniškim učenjem, aktiviranjem učencev kot virov poučevanja drug drugega in nudenjem medvrstniške povratne informacije. Vloga učenca v učenju je samovrednotenje, razumevanje namenov učenja, sooblikovanje kriterijev uspeha, priprava in izvajanje strategije učenja. Učenec na podlagi informacij učitelja in vrstnikov samoregulira učenje.

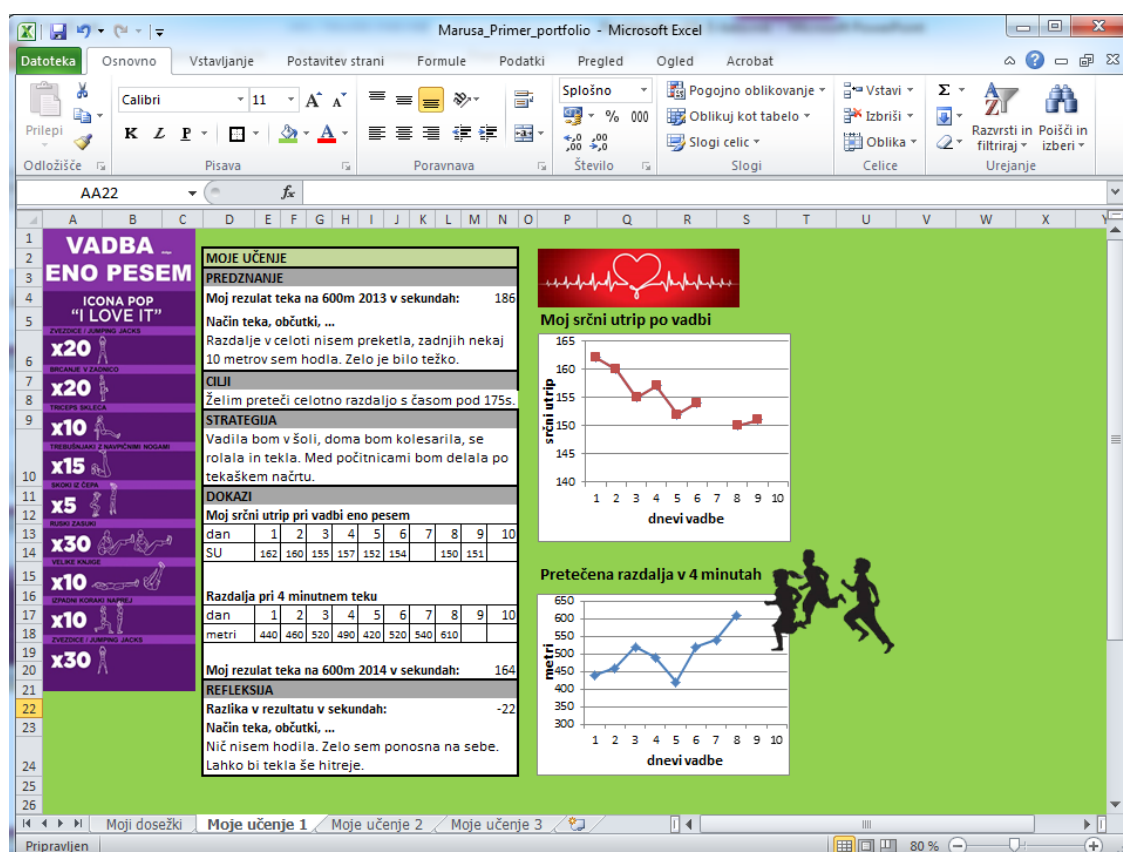
PRIMER IZ PRAKSE

V šolskem letu 2012/13 sem pri učenkah na OŠ Janka Glazerja Ruše ugotovila, da slabše sprejemajo testiranje teka na 600 metrov. Razlogov je bilo več, med drugim pomanjkanje motivacije, zagotovo pa tudi ne najboljše pripravljenost. V šolskem letu 2013/14 je koledar nakazoval, da bodo potekale meritve v tednu po projektnem tednu in počitnicah (14 dni niso imeli predmeta šport); tako bi ta težava lahko še bolj prišla do izraza.

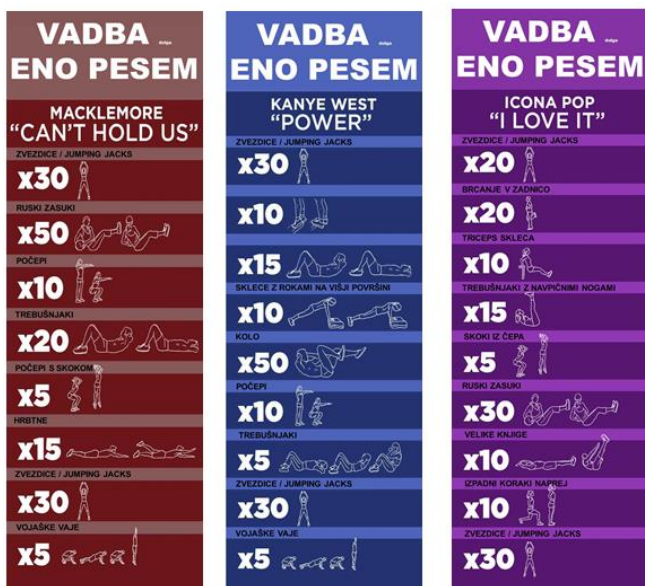
Cilj projekta je bil izboljšati vzdržljivost in sposobnost premagovanja navora učenk 6. do 9. razreda. Želela sem ozavestiti učenke o pozitivnih učinkih gibanja v prostem času in spodbuditi oblikovanje navade, ki pozitivno prispeva k zdravem življenjskem slogu, kar je mogoče s prenosom odgovornosti za tekaško telesno pripravljenost na učenke s spodbujanjem samoregulacije.

Osnovna telesna priprava je potekala na dvanajstih urah, po 5 do 10 minut. V projektu sem sledila korakom formativnega spremljanja znanja. Z učenkami smo ugotovljale predznanje s pregledom rezultatov testa tek na 600 metrov, izmerjenih pri meritvah za športnovzgojni karton (ŠVK) v preteklem letu. Sledil je pogovor o teku (način teka, občutki, rezultat) in o pomenu vzdržljivosti za telo. Učenke so si postavile cilje, ki so jih zapisale vsaka v »moje učenje«, e-osebni karton v e-osebni mapi (slika 1). Učenke so lahko do e-osebne mape dostopale tako v šoli kot doma v oblaku. Cilji se niso omejevali le na čas, v katerem naj bi učenka razdaljo pretekla, temveč so posegali tudi na način teka in občutke pri teku. Sledilo je oblikovanje strategije vsake posamezne učenke. Strategije so obsegale naloge, ki so jih učenke izvajale v šoli in doma. Z učenkami smo pri predmetu šport izmenično izvajale 4-minutni tek ter vadbo ob glasbi, ki je trajala eno pesem. V »moje učenje« so sproti med uro vnašale srčni utrip na koncu pesmi ali pretečeno razdaljo v telovadnici v metrih. Ker je bila osebna mapa oblikovana v Excelu, sem učenkam omogočila, da se jim je sproti izrisoval graf napredka. Doma so imele učenke možnost vaditi na več načinov, pri tem pa so same izbirale, katere dejavnosti bodo izvajale, v kakšnem obsegu in kdaj. Prvi način je vključeval vadbo ob glasbi, zapisano na vsebinskih kartonih, ki so jih

morale učenke izvesti v času določene pesmi (slika 2). Do kartonov so učenke dostopale v oblaku, v šoli pa so lahko dobile tudi natisnjene.



Slika 1: Primer e-osebnega kartona »moje učenje« iz e-osebne mape učenke



Slika 2: Primer vsebinskih kartonov za vadbo, dolgo eno pesem

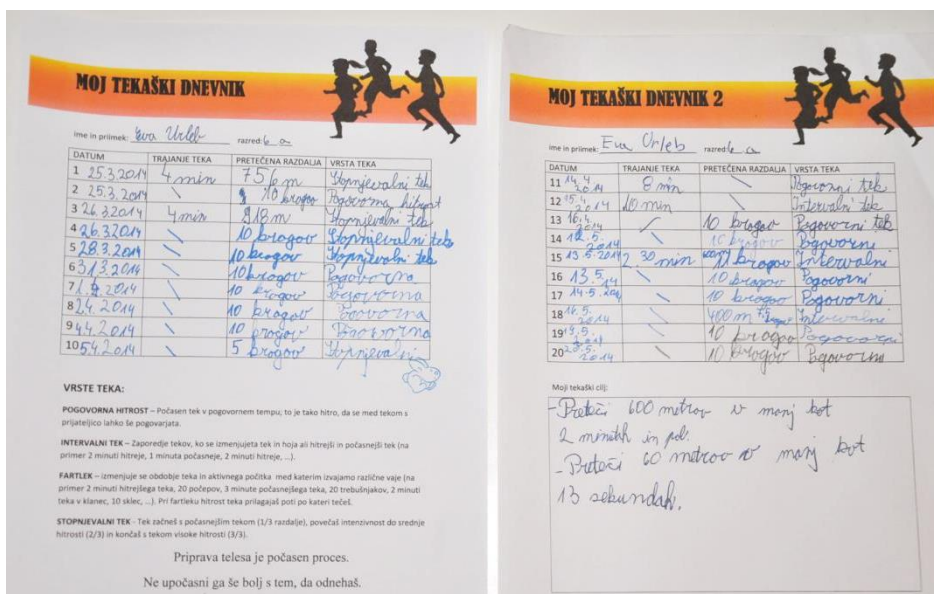
Drugi način, ki so ga imele učenke na voljo, je bila vadba z aplikacijami za tek, ki so brezplačno dostopne na pametnih telefonih. V 14-dnevni odsotnosti pouka pred samim tekom so imele učenke možnost vaditi po 16-dnevem tekaškem načrtu (slika 3), ki so ga dobile pred začetkom projektnega tedna in počitnicami (začetek vadbe v soboto). Učenke, ki so želele vaditi še več, so lahko vodile tudi tekaški dnevnik, ki jih je spodbujal k različnim načinom teka (intervalni, stopnjevalni, fartlek). Nekatere učenke so zapolnile več dnevnikov. Učenke so lahko tek zamenjale tudi z drugimi dejavnostmi, kot so kolesarjenje, rolanje, hoja navkreber ... Strategijo je vsaka učenka pri pouku oblikovala ustno, v »moje učenje« so jo vpisale doma. Formativno spremljanje znanja predvideva v četrti fazi zbiranje dokazov o učenju, napredku. Učenke so v

tem delu lahko pokazale rezultate v teku na 600 metrov v okviru ŠVK, v »moje učenje« so zapisale občutke pri teku, dokaz napredka so bili grafi srčnega utripa in pretečenih metrov v 4 minutah, izpolnjen 16-dnevni tekaški načrt, izpolnjeni tekaški dnevnik in izpisi v aplikacijah na

pametnih telefonih. Nekatere učenke so imele tri dokaze, druge so jih imele več. V zadnji fazi smo z učenkami naredile ustno samorefleksijo, v kateri smo povezale celotni proces in rezultate. Učenke so si refleksijo tudi zapisale v »moje učenje« (slika 1). Naknadno smo analizirale obdelane rezultate ŠVK.



Slika 3: Osebni karton 16-dnevni tekaški načrt



Slika 2: Osebni karton moj tekaški dnevnik

REZULTATI PROJEKTA

Izkazalo se je, da učenke tovrstno delo izjemno dobro sprejemajo. S projektom mi je uspelo vzpostaviti prodejavno učno okolje, ki je na vsakem koraku spodbujalo samoregulacijo. Ker sem učenkam delo dodajala postopno, niso imele občutka preobremenjenosti, dodatno delo je večina sprejemala zelo pozitivno in so ga želele še več. Ker dejavnosti doma niso bile obvezne, so pa

učenke zanj dobile veliko pozitivne pozornosti vrstnic, domačih in mene, se je oblikovala pozitivna delovna klima, ki je učenkam, ki jih je »posrkala vase«, prinesla tudi dobre rezultate. Nekaterne učenke so prvič v svojem osnovnošolskem izobraževanju uspešno pretekle 600 metrov brez vmesne hoje, druge so pretekle razdaljo v krajšem času, tretje so pri teku začele uživati. Navdušenje ob napredku, občutki dosežka, dejavna delovna klima v skupini in pozitivna čustva, ki so bila posledica sodelovanja učenk, so na koncu pritegnile tudi učenke, ki v začetku nad projektom niso bile navdušene.

EVALVACIJA

Težav v projektu je bilo več. Na začetku nas je omejevalo to, da so se morale učenke navaditi na zapisovanje v Excelov dokument, v katerem so imele vsaka svojo e-osebno mapo. Težava je bila tudi v tem, da smo imele v šoli samo en prenosni računalnik in je tako vpisovanje rezultatov pri urah trajalo dlje, kot bi si sama želela. Obe težavi smo med šolskim letom odpravili. Prva se je odpravila z izkušnjami učenk, drugo smo presegli s povezavo z Microsoftom v okviru projekta EU-folio. Za namene pouka, ki ne more potekati v računalniški učilnici, smo pridobili tablice z operacijskim sistemom Windows 8.

Projekt ocenjujem zelo pozitivno. Ne le, da so bile učenke v primerjavi z letom poprej bolje pripravljene, aktiviral jih je tako, da so postale bolj prodejavne v procesu vodenja lastne vadbe v prostem času. Projekt je bil uvrščen v širši projekt, ki sem si ga zastavila za šolsko leto 2013/14 – formativno spremljanje znanja učencev. V njegovem okviru se je izkazalo, da formativno spremljanje znanja učencev pozitivno prispeva k razvoju učencev, k mojemu poučevanju in h kakovosti predmeta šport na naši šoli.

Učitelji si želimo učence, ki bi bili sposobni samoregulacije učenja. Ko učenci pridobijo sposobnost povezovanja in nadgrajevanja usvojenega znanja, postanejo dovtetnejši za samoiniciativno vseživljenjsko učenje (Komljanc, 2008). Delo s takimi učenci prinaša učitelju zadovoljstvo in izpopolnitev. Enako menijo tudi učenci; eden od učencev je o formativnem spremljanju znanja povedal: »Ko imaš opravka z načrtovanjem svojega dela, organizacijo in časovno razporeditvijo, učenje dobi večji smisel. Vse to namreč lahko preneseš v svoje življenje in ti lahko pomaga, da v življenju dosežeš več«.

LITERATURA

1. Black, P. in Wiliam, D. (2011). Developing a theory of formative assesment. V J. Gardner, *Assesment and learning* (druga izdaja). London: Sage.
2. Komljanc, N. (2008). Zbornik Šola in starši z vidika avtonomije. V *Šola za novo tisočletje*. (str. 5–9). Črenšovci: OŠ Franceta Prešerna Črenšovci.
3. Pečjak, S. in Gradišar, A. (2002). *Bralne učne strategije*. Ljubljana: Zavod za šolstvo.
4. Zimmerman, B. J. (1998). Developing self-fulfillinf cycles of academic regulation: An analysis of exemplary instructional model. V D. H. Scgunk in B. J. Zimmerman (ur.), *Self-regulated learning: From reaching to self-reflective practice* (str. 1–19). New York: Guilford Press.

BEAM TRAINER - NOV SISTEM ZA MERJENJE ČASA V ŠPORTU

Rado Glas

Domago d.o.o.

strokovni prispevek

Kako ustaviti trend upadanja ravni gibalnih sposobnosti otrok? To vprašanje si bržkone postavlja vsak športni pedagog. Na to vpliva vrsta dejavnikov, na katere žal nimamo vpliva. Kljub vsemu pa ostajajo odprte možnosti, na primer pri krepitvi motivacije za večjo športno dejavnost.

Po drugi strani vemo, da otroci z veseljem posegajo po sodobnih tehnoloških rešitvah, ki pa žal pretežno še dodatno zmanjšujejo njihovo telesno dejavnost. Na tem mestu se poraja preprosto vprašanje: kaj pa, če bi otrokom ponudili tehnološki izdelek, ki bi spodbujal željo po teku, tekmovalnost (med sabo in sam s sabo) in ob tem ustvarjal prijetno, športno vzdušje?

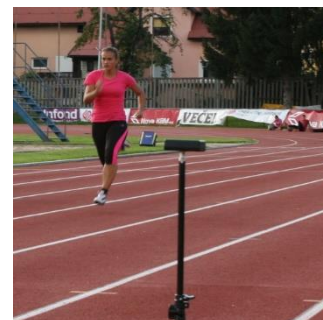
Odgovor tudi na to vprašanje poskuša podati Beam Trainer, sistem za merjenje časa, ki je bil v celoti razvit v Sloveniji (več informacij je dostopnih na www.beamtrainer.com). V prvi vrsti gre za sistem fotocelic, ki jih odlikujeta preprosta uporaba in mnogo dostopnejša cena, kot smo je bili vajeni doslej. Poleg tega omogoča brezplačna mobilna aplikacija Beam Trainer, prek katere nadziramo celotni sistem, merjenje časa s fotofinišem. Slednji deluje v povezavi s fotocelicami ali pa tudi samostojno, kar pomeni, da je na voljo brezplačna rešitev za merjenja časa s fotofinišem. Natančnost je v primeru, kadar deluje brez fotocelic, nekoliko nižja, vendar še vedno večja kot v primeru merjenja s štoparicami. Poleg tega sta za meritev dovolj že dve osebi – ena na startu, ki naznani start s »klapo«, druga pa na cilju, ki nadzira delovanje aplikacije.

Glede na merjenje s štoparicami lahko s takšno rešitvijo pridobimo:

- izboljšano natančnost;
- prihranek časa, saj se pridobljeni rezultati skupaj z imeni shranjujejo v tabelarično datoteko in jih ni treba zapisovati;
- potrebujemo le dva »časomerilca«;
- fotografski posnetki prehoda čez ciljno črto vsakega posameznika se samodejno shranijo, kar nam je v pomoč pri preprosti izdelavi dokumentacije oziroma (spletnih) objav.

To nam torej ponuja brezplačna rešitev. Če pa uporabimo tudi fotocelice, dobimo profesionalni sistem za merjenje časa visoke natančnosti, ki nam med drugim omogoča tudi naslednje:

- meritve »letečih« sprintov z dvema ali več fotoceličnimi vrati;
- izpeljavo (manjšega) atletskega tekmovanja s sprinti, npr. na 60 m, ob uporabi elektronske startne pištole;
- natančno in hitro izvedbo testiranja sprintov za športnovzgojni karton, kjer lahko izmerimo dva udeleženca hkrati, rezultati pa se nam samodejno vpišejo v tabelarično datoteko.



Slike 1, 2 in 3: Uporaba novega sistema v praksi

ANALIZA RAZLOGOV ZA VKLJUČEVANJE OTROK V ŠPORTNO GIMNASTIKO V ŠPORTNEM DRUŠTVU GIB ŠIŠKA

Ina Oblak

študentka magistrskega študija Športna vzgoja, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Mateja Videmšek

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za predšolsko športno vzgojo

znanstveni prispevek

POVZETEK

Namen raziskave je bil ugotoviti glavne razloge, zaradi katerih se starši odločijo za vpis svojega otroka v vadbo športne gimnastike v športnem društvu GIB Šiška (v nadaljevanju ŠD GIB Šiška). Poleg tega nas je zanimala tudi, kakšna je dejavnost otrok v prostem času poleg gimnastike, odnos staršev do športa – kolikokrat na teden se starši ukvarjajo s športom – in različni cilji, ki jih imajo starši za svojega otroka pri vadbi; izbrane dejavnike smo preučevali glede na izobrazbo in spol starša. Pri raziskovalnem delu smo si za pridobivanje potrebnih podatkov pomagali z uporabo anketnega vprašalnika. Vzorec je vključeval 35 staršev otrok, ki obiskujejo vadbo športne gimnastike v ŠD GIB Šiška. Ugotovili smo, da je bilo največ staršev z vadbo športne gimnastike v ŠD GIB Šiška seznanjenih prek tistih staršev, katerih otrok že trenira športno gimnastiko. V prvi tretjini primerov je bila pobudnica za vključitev v vadbo mati, v drugi tretjini pa otrok sam. Pred vpisom se je samo 17 % staršev pozanimalo o strokovni usposobljenosti vaditelja oziroma trenerja. Bližina dvorane je najpomembnejši dejavnik, ki je vplival na odločitev staršev za vpis njihovega otroka v ŠD GIB Šiška. Poleg športne gimnastike večina otrok v popoldanskem času obiskuje še tečaje tujih jezikov in glasbeno šolo ali pa se ukvarjajo z različnimi športnimi zvrstmi – najpogosteje s plesom. Skoraj polovica staršev, katerih otrok obiskuje vadbo športne gimnastike, je športno dejavna dva- do trikrat na teden, tretjina staršev pa enkrat na teden. Ugotovili smo, da ne moremo potrditi, da obstajajo razlike med cilji, ki jih imajo starši za svojega otroka pri vadbi športne gimnastike, glede na izobrazbo. Prav tako ne moremo potrditi, da se bolj izobraženi starši večkrat na teden ukvarjajo s športno dejavnostjo kot tisti z nižjo izobrazbo.

Ključne besede: mlajši otroci, športna gimnastika, starši, organizirana vadba, namen vadbe.

UVOD

Gibanje nas spremlja celo življenje. Začne se že pred rojstvom, ko se zarodek giblje v maternici, in traja skozi celo življenje. Ta osnovna potreba omogoča, da otrok in kasneje odrasel človek lahko neovirano, brez boleznin in bolečin sodobnega časa neovirano deluje skozi življenje. Že nekaj mesecev po rojstvu otrok začne z naravnimi oblikami gibanja. Najprej se plazi, nato začne laziti ter se postopoma postavljati na noge. Temu sledijo že prvi poskoki in tako se naše gibanje dopolnjuje skozi celo življenje. Zato je pomembno, da že predšolskemu otroku ponudimo najrazličnejšo izbiro športne vadbe, ki pa mora biti vsekakor strokovno vodena, saj lahko le-tako zagotovimo učinkovito in kakovostno razvijanje gibalnih sposobnosti.

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja. Otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja smeri, razmerja do drugih; otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Gibanje in šport sta za človeka pomemben vir zdravja ter skladnega življenja. Sodelovanje v različnih športnih dejavnostih lahko pospešuje in povečuje socialno integracijo, kulturno

toleranco, razumevanje etike in spoštovanje okolja, kar ima vse večji pomen med mladimi, predvsem v državah razvitega sveta (Fras, 2002, v: Videmšek in Pišot, 2007).

Živimo v času, za katerega je značilen pretežno sedeč, hkrati pa preobremenjujoč in stresen način življenja, ki se je s svojimi negativnimi učinki dotaknil tudi otrok. Povečuje se število: otrok s prekomerno težo; otrok, ki jim gibanje pomeni napor, in otrok, ki obolevajo za boleznimi sodobnega časa, sicer značilnimi za starejšo odraslo populacijo. Gibalna dejavnost postaja nesporno ena od najpomembnejših razsežnosti, ki nam zagotavljajo kakovostno življenje. Številne sodobne raziskave dokazujejo, da predstavlja redna gibalna dejavnost v otroštvu izjemno pomembno razvojno spodbudo, hkrati pa je koristna za krepitev in varovanje zdravja ter ohranjanje primerne ravni telesne pripravljenosti. Ker je obdobje otroštva ključno pri oblikovanju navad za vseživljenjsko gibalno dejavnost, je treba pravočasno poskrbeti, da se bodo otroci navajali na dejaven in zdrav življenjski slog (Novak, Kovač in Čuk, 2008; Videmšek in Pišot, 2007).

Vadba športne gimnastike je tako lahko ključ do zdravega načina življenja, pri čemer s svojo gibalno vsestranskostjo močno pripomore k temu. Omenjena oblika športa je šport za vse življenje, njene vsebine pa najlažje usvajamo v zgodnjem otroštvu. Gimnastična abeceda je tudi dobra podlaga za ukvarjanje s katerim koli športom. Skladno s temeljnimi pravili poučevanja gibalnih spretnosti se najprej učimo obvladati svoje telo v različnih položajih in med enostavnimi gibanji, nato pa znanja širimo in poglobljamo z zahtevami po obvladovanju sestavljenih gibanj v različnih smereh in ravneh, z različno hitrostjo, na orodjih in z uporabo drobnega orodja in pripomočkov. Ni naključje, da se je mnogo vrhunskih športnikov v otroštvu ukvarjalo z gimnastiko in prav tako ni naključje, da mnogi vrhunski športniki vključujejo določene gimnastične vsebine v svoje dodatne priprave. »Obvladati svoje telo v vseh fazah razvoja je pomembno za človekovo skladno, učinkovito in lepo gibanje« (Novak idr., 2008).

METODE DELA

Vzorec preizkušancev predstavljajo starši, katerih 5- do 8-letni otroci – deklice trenirajo gimnastiko v športnem društvu GIB Šiška. Skupaj je vprašalnik izpolnilo 35 staršev, od tega 31 žensk in 4 moški. Starost staršev se je gibala od 30 do 49 let.

V raziskavi je bil uporabljen anketni vprašalnik, ki je zajemal 13 spremenljivk. Vprašalnik je bil sestavljen iz vprašanj zaprtega in odprtega tipa ter kombinacije obeh. Pet vprašanj je bilo demografskega značaja. Zbiranje podatkov za statistično obdelavo je potekalo proti koncu vadbenega leta 2013/2014, v začetku aprila 2014. Preizkušanci so imeli napisana navodila za izpolnjevanje na začetku vprašalnika. Vprašalnike smo razdelili na koncu treninga deklicam, ki so jih dale v izpolnjevanje svojim staršem. Izpolnjene so prinesle na naslednji trening oziroma do konca meseca aprila v primeru, če njihovi starši niso upoštevali navodil. Čas reševanja ni bil omejen.

Za obdelavo podatkov smo uporabili osnovne statistične metode. Rezultate smo predstavili z odstotki in jih ponazorili s tortnimi grafikoni. Uporabljen je bil tabelarni prikaz frekvenčnih distribucij in grafični prikaz, ki je izrisan s pomočjo programa Excel. Z analizo variance (Anova) smo preverili, ali obstajajo statistično značilne razlike med spremenljivkami. Hipoteze smo sprejemali oziroma zavračali s 5 % stopnjo tveganja ($p \leq 0,05$).

REZULTATI IN RAZPRAVA

Poleg osnovnih vprašanj (kot so: spol otroka in starša, starost otroka in starša in izobrazba) nas je zanimalo, kdo je seznanil starše z vadbo športne gimnastike. Slaba polovica (43 %) je za to izvedela prek staršev, katerih otrok že trenira športno gimnastiko; kar nekaj pa jih je za to izvedelo prek vaditelja oziroma trenerja. To je za društvo zelo pomemben podatek, saj tudi znan pregovor pravi, da »dober glas seže v deveto vas«, hkrati pa je to tudi najcenejša in najhitrejša reklama.

Nato nas je zanimalo, kdo je bil pobudnik za vključitev otroka v vadbo. Prišli smo do ugotovitve, da so matere (34 %) in otroci sami (34 %) v enaki meri vplivali na vključitev v vadbo. Sledi skupna odločitev mater, očetov in otroka samega s 14 % ter na koncu vključitev na pobudo očetov s 6 %, pri čemer lahko sklepamo, da se očetje še vedno premalo vključujejo v vzgojo otrok.

Glede na to, da starši na vadbi zaupajo svojega otroka vadiatelju oziroma trenerju, nas je zanimalo, ali se pred vpisom v vadbo pozanimajo o njegovi strokovni usposobljenosti. Presenetilo nas je, da kar 83 % ne preveri vadiateljeve oziroma trenerjeve usposobljenosti. Glavni razlogi so: da zaupajo ŠD GIB Šiška, da ima usposobljen kader, dolgoletna uspešna tradicija športnega društva, nekateri pa zaupajo prijateljevemu priporočilu. Preostali delež staršev (17 %) pa se je za usposobljenost pozanimal zaradi formalnega zagotavljanja kakovosti dela in zaradi strokovnosti in izkušenj, ki so jim pomembne.

Na vprašanje »*kaj je starše prepričalo za vpis otroka ravno v ŠD GIB Šiška*«, kljub temu da je v Ljubljani veliko podobnih programov, so največkrat odgovorili, da je glavni razlog bližina dvorane. Temu sledijo zelo dobri pogoji za vadbo in vrhunsko usposobljen kader. Pod ostale možnosti so naštevali tudi dober ugled ŠD GIB, urnik je ustrezal potrebam, odličen športni program s prijaznimi vadiitelji, domačnost in bližina dvorane, kjer trenira drugi otrok in starši – logistično reševanje prevozov.

Dejavnost otrok v popoldanskem času je zelo pomembna, saj imajo tako otroci z različnimi dejavnostmi zapolnjen čas, ki ga preživijo kakovostno. V raziskavi se 86 % otrok poleg športne gimnastike v popoldanskem času ukvarja še z različnimi športnimi zvrstmi (36 %), kot so: ples, plavanje, smučanje, prosto plezanje, balet, atletika, odbojka, judo in jahanje. Največ jih poleg športne gimnastike obiskuje še tuje jezike (24 %), takoj za tem pa tudi glasbeno šolo (12 %). Tabornike in šah obiskuje po ena deklica, verouk pa dve deklici. Takih, ki se poleg športne gimnastike v popoldanskem času ne ukvarjajo z nobeno drugo dejavnostjo, je 14 %. Tako lahko povzamemo, da smo v naši raziskavi prišli do spodbudnih rezultatov, saj večina otrok obiskuje poleg organizirane vadbe športne gimnastike tudi druge popoldanske dejavnosti.

Ker so otroci odvisni od staršev, nas je zanimala tudi njihova količina ukvarjanja s športno dejavnostjo. V raziskavi smo ugotovili, da se slaba polovica staršev posveča športu od 2- do 3-krat na teden, približno tretjina jih to počne enkrat na teden. Samo štirje starši se s športom ukvarjajo od 4- do 6-krat na teden, en starš celo vsak dan, trije pa samo enkrat do nekajkrat na leto. Takšnih staršev, ki se s športom nikoli ne ukvarjajo, ni. Čeboklijeva, Videmškova, Karpljuk in Štihec (2009, v: Fefer, 2010) ugotavljajo, da starši, ki se s športom redno ukvarjajo, pridobljena gibalna znanja in osnove različnih športov lažje in učinkoviteje posredujejo svojim otrokom in jih usmerjajo v življenje, obogateno s športom. Otroci se nedvomno zgledujejo po svojih vzornikih in v prvi vrsti sta to oče in mati. Radi prevzemajo njihove navade, zato jih športne dejavnost staršev že zelo zgodaj spodbudijo k zdravemu življenju in sprostitvi s športom. Tisti otroci, kjer sta dejavna oba starša, so dejavni tudi sami, saj je to del njihovega vsakdana.

Ker je zadovoljstvo staršev otrok, ki obiskujejo vadbo športne gimnastike, eden ključnih dejavnikov organizirane športne dejavnosti, smo s pomočjo Likertove lestvice ugotavljali, ali so starši zadovoljni s ponudbo. Tako v povprečju zelo pozitivno ocenjujejo vse podane spremenljivke, kot najbolj zadovoljivo pa so starši navedli spremenljivko »napredek v gibalnih sposobnostih«, ki so ji namenili povprečno oceno 4,63. Preostali dve spremenljivki, ki sta tudi dosegli visoko povprečje, sta »strokovno delo vadiateljev« (4,54) in »odnos vadiatelja do vadečih« (4,46). Staršem se zdijo manj zadovoljive le prostorske razmere (3,00). Ta ugotovitev ni presenetljiva, saj se dvorana nahaja v kletnih prostorih, kjer ni naravne svetlobe in primerne prezračevanja.

Izobrazba staršev naj bi bila eden od dejavnikov, ki vplivajo na vključevanje otrok v vadbo športne gimnastike, saj naj bi tisti, ki so bolj izobraženi, imeli tudi več znanja in zavedanja o pomenu gibanja od tistih z nižjo izobrazbo. Vendar pa smo v raziskavi prišli do ugotovitve, da temu ni tako, saj je do statično pomembne razlike prišlo le pri dveh spremenljivkah, in sicer: »da zmaguje« in »da postane vrhunski tekmovalec«, kjer so višje povprečje in s tem večje strinjanje dosegli starši, ki imajo nižjo izobrazbo. Iz pravkar navedenega lahko sklepamo, da staršem zaradi nižje izobrazbe pomeni več, da otrok zmaguje in postane vrhunski tekmovalec, saj vidijo v tem nek višji cilj, kot so ga sami kdajkoli dosegli. Predvidevamo, da imajo starši z nižjo izobrazbo tudi slabše znanje in si zato želijo, da bi njihovi otroci dosegli boljše rezultate, kot so jih sami. To je po eni strani tudi razumljivo. S tega vidika hipotezo H1, ki pravi, da imajo bolj izobraženi starši drugačne cilje za svojega otroka pri vadbi športne gimnastike, kot tisti z nižjo izobrazbo, na podlagi dobljenih podatkov lahko ovržemo.

Tudi hipoteze H2 ne moremo potrditi. Čeprav podatki kažejo, da se tisti z višjo izobrazbo dejansko več ukvarjajo s športom, ta razlika ni statistično pomembna, torej na stopnji zaupanja 0,05 ($p=0,63$). Zato ne moremo trditi, da izobrazba vpliva na količino ukvarjanja s športom. Verjetno pa bi bile razlike ob večjem vzorcu lahko tudi statistično pomembne.

SKLEP

Naša raziskava bi bila bolj reprezentativna, če bi imeli večji vzorec anketirancev, zato rezultate težko posplošujemo. Kljub temu pa nam dovolj nazorno prikaže vzroke za vpis otrok v vadbo športne gimnastike v ŠD GIB Šiška. Lahko bi vzorec razširili tudi na druge starostne skupine v klubu ter spremenili in dodali nekatere cilje. S tem bi lahko analizirali problem raziskave tudi z drugih vidikov.

Analiza razlogov vključevanja otrok v vadbo športne gimnastike v ŠD GIB Šiška kaže, kako pomembno je zgodnje vključevanje otrok v organizirano vadbo, saj otrok že v zgodnjem otroštvu pridobiva pomembne gibalne in socialne kompetence ter znanja. Izsledke raziskave bomo predstavili staršem mlajših starostnih skupin v ŠD GIB Šiška in jih tako še dodatno seznanjali in ozaveščali o pomembnosti vključevanja otrok v tovrstne vadbe.

Programi športnih dejavnosti, ki jih izvajajo otroci pod strokovnim vodstvom v okviru različnih društev, klubov ali zasebnikov, postajajo iz leta v leto bolj priljubljeni. Po kakovosti in obsegu morajo zadovoljevati otrokovo potrebo po gibanju, igri in sprostitvi. Prilagojeni naj bodo različnim potrebam, interesom in sposobnostim otrok, tako da lahko optimalno prispevajo k njihovem razvoju in zdravju. Z vključevanjem otrok v redno športno-rekreativno vadbo, ki poteka v okviru različnih društev in klubov, omogočamo otrokom, da optimalno razvijejo gibalne in funkcionalne sposobnosti ter igraje, že v najzgodnejših letih, postopoma usvojijo osnovne elemente različnih športnih zvrsti in sprejmejo zdrav način življenja kot pomembno osebno in družbeno vrednoto (Čebokli, Videmšek, Karpljuk in Štihec, 2009, v: Fefer, 2010).

LITERATURA

1. Fefer, M. (2010). *Analiza razlogov za vključevanje otrok v vadbo akrobatike*. Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
2. Novak, D., Kovač, M. in Čuk, I. (2008). *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
3. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

PRAKTIČNI PRIKAZ IZVEDBE PREVENTIVNE VADBE IN REGENERACIJE ZA UČENCE IN DIJAKE PO MODELU DELA V NOGOMETNIH ODDELKIH GIMNAZIJE ŠIŠKA

Desa Kapelj Gorenc
Gimnazija Ljubljana Šiška

strokovni prispevek

POVZETEK

Na Gimnaziji Šiška v sklopu internatskega nogometnega oddelka že od leta 2000 iščemo izzive, kako izboljšati sistem dela s športniki in poudarjamo, kako pomemben je športni slog življenja, preventivna vadba pred poškodbami in dobra regeneracija. Športna vzgoja v teh oddelkih ni samo učni predmet, ki obsega šest ur tedensko, ampak je rdeča nit prepletena z mnogimi dejavnostmi v okviru celostne oskrbe, ki jo nudimo od ponedeljka do petka, z namenom dijakom športnikom omogočiti optimalne pogoje za uspeh v športu in pridobivanje širokega srednješolskega znanja s poudarkom na vsebinah, ki so povezane s športom.

Ključne besede: športni oddelki, celovita oskrba, poškodbe, preventiva, regeneracija

UVOD

Leta 2000 smo na Gimnaziji Ljubljana Šiška začeli z novostjo v slovenskem prostoru – internatskim športnim oddelkom. Začetki so bili negotovi, saj šolski sistem v Sloveniji ne podpira normativno in kadrovske dela v sklopu internatskega oddelka. Tudi Nogometna zveza Slovenije je prvič sodelovala kot partner pri organizaciji takega oddelka. Začeli smo iskati poti, kako v okviru normativov in standardov za organizacijo športnega oddelka v gimnaziji ponuditi največ. Za optimalno delo v takem oddelku je treba poleg rednega pouka po predmetniku športnih oddelkov od ponedeljka do petka poskrbeti tudi za kakovosten trening, povezan z urami športne vzgoje, dobre bivalne pogoje, pogoje popoldanskega učenja, medicinsko oskrbo in prehrano. Športna vzgoja v teh oddelkih ima podporno in preventivno vlogo osnovnemu treningu. Velik poudarek je na osnovni telesni pripravi, preventivni vadbi in regeneraciji. V sklopu tega potekajo tudi regeneracijsko-preventivni treningi in individualen pristop pri delu s poškodovanimi dijaki z namenom čim hitrejšega povratka v ritem trenažnega procesa.

REGENERACIJSKI TRENINGI IN PREVENTIVNA VADBA PRED POŠKODBAMI



Program športne vzgoje, ki je podpora treningom v nogometnih oddelkih, je v prvem in drugem letniku organiziran v treh sklopih po dve šolski uri; vsak sklop je obogaten z regeneracijskimi in s preventivnimi vsebinami v večjem obsegu. Vsak dan trenerji tudi na treningih del vadbe posvetijo stabilizaciji sklepov in hrbtenice kot preventivni dejavnosti pred poškodbami. Vsako četrtkovo dopoldne imajo dijaki program osnovne telesne priprave in atletike na atletskem stadionu, kjer profesor športne vzgoje del ure namensko posveti preventivni vadbi za stabilizacijo sklepov in hrbtenice. Vsak petek pri urah športne vzgoje poučujeta dva profesorja športne vzgoje (sodelovalno poučevanje), kjer športno gimnastiko dopolnjujemo z vadbo za regeneracijo in rehabilitacijo po poškodbah. Vadba poteka v gimnastični dvorani in namenskem prostoru za regeneracijo in vadbo po poškodbah. S tem zagotavljamo večjo kakovost in varnost pri gimnastičnih prvinah ter navajamo dijake na regeneracijo, preventivno kompenzacijsko vadbo proti poškodbam, ki naj bi postala stalnica v njihovi športni karieri. Vsak ponedeljek zjutraj potekata regeneracijska treninga v okviru

športne vzgoje za 3. in 4. letnik. Vsebinsko so treningi sestavljeni iz preventivnih vaj za stabilizacijo trupa in sklepov, aerobike, pilatesa, joge, razteznih vaj, tehnik sproščanja (dihalnih vaj, vizualizacije, meditacije), vaj koncentracije in masaže. Program vodi profesor športne vzgoje. Ob torkih zjutraj je za 3. in 4. letnik trening koordinacije v športni dvorani, ki ga vodi trener, sočasno dopolnjen z vadbo v specializiranem prostoru za poškodovane in vse, ki potrebujejo individualno prilagojen preventivni trening, ki ga vodi profesor športne vzgoje. Vsak četrtek profesor športne vzgoje uvodni del ure posveti preventivni vadbi za stabilizacijo sklepov in hrbtenice, nadaljuje pa z vadbo po individualnih programih, ki so prilagojeni dijakovim posebnostim in zahtevam za optimalen osebni napredek pri vadbi. Te programe pripravi športna koordinatorica po posvetu s trenerji in z dijaki.

Dijaki lahko v namenskem prostoru opravijo preventivno in regeneracijsko vadbo tudi zunaj ur športne vzgoje po individualnih programih pod nadzorom svojega domskega vzgojitelja. Vsak razred ima namensko opremljeno sobo za masažo in regeneracijo.

Za dijake smo pripravili tudi delovne liste in video predstavitev vaj za preventivno vadbo in vadbo po poškodbah, vse z namenom čim hitrejši vrnitve v trenažni proces.

SKLEP

Dijaki so s takim načinom dela zelo zadovoljni. Ker slike primerov vaj povedo več kot tisoč besed, si jih lahko ogledate na spletni strani na <http://www.s-gls.lj.edus.si> pod gradiva – športna gradiva.

LITERATURA

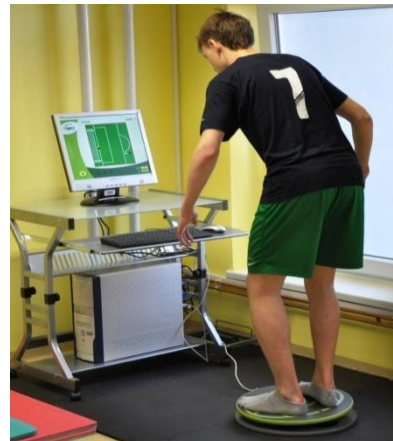
1. Interna gradiva za delo v športnih nogometnih oddelkih internatskega tipa <http://www.s-gls.lj.edus.si> (nogometni oddelki – gradiva, šport- gradiva)

Vse fotografije: Kapelj Gorenc Desa (foto arhiv šole)

Slike 1 -15: Vaje za stabilizaciju trupa



Slike 16 – 21: Vaje za stabilizacijo sklepov nog



SODELOVALNO UČENJE – KORAK K SOCIALNIM KOMPETENCAM

Polona Klopčič

OŠ Jožeta Krajca Rakek

strokovni prispevek

POVZETEK

Prispevek predstavlja koncept dela, kjer vključitev v okolje spodbuja razvoj socialnih veščin učencev. Učenci uporabljajo in razvijajo socialne veščine, ki jim omogočajo dejavno sodelovanje v skupinskih projektih z vrstniškimi občinstvom. Način takega dela se začne v tretjem razredu osnovne šole in se nadgrajuje do 9. razreda, ko so učenci sposobni pripraviti in voditi celo uro, se samostojno pripraviti na valetu in sodelovati pri izboru vsebin pri pouku športa.

Ključne besede: socialne veščine, kompetentnost, šport.

UVOD

Današnji otroci so zelo zahtevni, kritični in individualistično usmerjeni. Menim, da jih je treba umestiti v okolje, kjer so primorani uporabljati in razvijati socialne veščine, ki jim omogočajo dejavno sodelovanje v skupinskih projektih z vrstniškimi občinstvom. Okolje, ki ga lahko pripravimo pri pouku športa, je edinstveno in idealno za razvoj teh veščin.

Že samostojna organizacija turnirja igre 3:3 na en koš pri košarki zahteva kar nekaj socialnih spretnosti, ko pa to še nadgradimo s pripravo na delo doma, obrazcem za pripravo, literaturo, svetovanjem in mentorstvom učitelja mentorja, potencialnim partnerjem za delo in kritičnim občinstvom, sestavljenim iz vrstnikov, ki na koncu dobi priložnost za konstruktivno kritiko, pristanejo učenci v okolju, kjer so primorani uporabljati vse svoje znanje, spretnosti, veščine in kompetence z različnih področij.

Predstaviti želim koncept dela, ki se prične v tretjem razredu osnovne šole in se nadgrajuje do 9. razreda, ko so učenci sposobni pripraviti in voditi celo uro, se samostojno pripraviti na valetu (plesni in ostali program) in odločno sodelovati pri izboru vsebin pri pouku športa.

POTEK DELA

V tretjem razredu se z učenci dogovorimo o vrstnem redu prikaza gimnastičnih razteznih vaj. V septembru in oktobru vodim vaje jaz, potem oni z mojo pomočjo (preverjanje znanja), v tretjem krogu pa v dogovorjenem zaporedju in s pomočjo razpredelnice, ki jo izpolnijo doma (napišejo, narišejo), samostojno prikažejo osem vaj, s katerimi pripravijo sebe in sošolce na pouk športa. Ko končajo, se pogovorimo o poteku prikaza (analiza ocenjevanja). Učenci lahko, preden pridejo na vrsto, kadarkoli vprašajo in pri meni preverijo, ali so vaje, ki so si jih zamislili, ustrezne. V četrtem razredu v razpredelnico dodamo še vaje za moč, sprostilno vajo in lovljenje, ki so se ga naučili pri uri (lahko pa tudi kaj novega). Poudarek je na ustrezni predstavitvi vaj in lovljenja (pravila, potek, prikaz).

V petem razredu se zahtevnost stopnjuje, tako da povečamo število vaj, lovljenje pa mora biti novo. Poiščejo ga lahko s pomočjo literature, ki jim jo priskrbim, svetovnega spleta ali pa so ga videli kje drugje. Uporabijo lahko tudi kakšno že znano lovljenje, ki ga malce predelajo.

V šestem razredu lahko učenci v parih predstavljajo nove kompleksnejše igre, ki so jih izbirali iz dane slovenske in tuje literature.

V sedmem razredu so poudarjene raztezne vaje (prikaz, razlikovanje med gimnastičnimi in razteznimi (stretching) vajami) in vaje za moč (večje število, za roke, noge, trup 2x). Predstavijo tudi eno sprostilno vajo (njen pomen) in krajšo igro, ki je lahko namenjena za izvedbo v uvodnem ali zaključnem delu ure (umirjanje /ogrevanje – razlikovanje).

V osmem razredu dekleta v trojkah vodijo uro z določeno vsebino. Najpogosteje so to odbojka, košarka, splošna kondicijska priprava ali ples. Pri plesu so npr. pripravile krajšo koreografijo in na uri naučile ostale sošolke (izvedle so tudi uvodni del – tek, raztezne vaje). Pri odbojki in košarki so izvedle uvodni del (tek, raztezne /gimnastične vaje, vaje za moč, sprostilna vaja), glavni del, ki je bil sestavljen iz treh nalog z žogo (težavnost je bila različno ovrednotena npr. naloga odboja v steno 1 točko, podaje v paru z zgornjim odbojem 2 točki) in na koncu igre (določiti so morale skupine, soditi, voditi rezultat). Na koncu ure je potekal pogovor o vtisih učenk (vodečih in vodenih, saj so se tako učenske učile sprejemati in dajati konstruktivno kritiko). Pri splošni kondicijski pripravi sem jim dala na voljo tri različne obrazce (obhodna vadba, frontalna vadba, poligon). Izbrale so si eno od oblik (najpogosteje frontalno) in izvedle uvodni (aerobika, raztezne vaje), glavni (vaje za moč rok, trupa nog s pripomočki ali brez njih ter raztezna vaja za skupino mišic, ki so jo krepile) in zaključni del z umirjanjem.

V devetem razredu dekleta izberejo eno športno vsebino in na to temo izvedejo celotno uro. Prikazala so zelo širok spekter vsebin od rolanja, iger z žogo, iger z loparji, aerobike, funkcionalne vadbe, gimnastike, plesa ... Pri pouku športa se dogovorimo za ples in koreografije, ki jih želijo plesati na valeti. Celoten plesni program učenci (fantje in dekleta) osvojijo pri pouku športa.

S takim načinom dela učenci izkustveno usvojijo kompetence, ki naj bi jih razvijali s pomočjo našega predmeta.

Kompetence:

1. Sporazumevanje v maternem jeziku :

- učiteljeva razlaga kot igra vlog,
- morajo uporabljati slovenska športno izrazoslovje (pisno in ustno).

2. Sporazumevanje v tujih jezikih:

- poimenovanje športov, tujih znanih športnikov,
- brskanje po tujih virih,
- športno izrazoslovje (backhand, forehand ...).

3. Matematična kompetenca ter osnovne kompetence v znanosti in tehnologiji:

- postavitve na igralnem polju (kolone, vrste, manjše skupine),
- orientacija v prostoru,
- število igralcev, menjave, rotacije med tekmo,
- sestava in postavljanje orodij ter pripomočkov,
- štetje rezultatov,
- merjenje dosežkov.

4. Digitalna pismenost:

- videoanalize ur (uporaba tablice),
- priprava glasbe (sestavljanje glasbenega mixa za valetu, nastop, brskanje po svetovnem spletu ter iskanje ustrezne glasbe),
- iskanje virov s pomočjo svetovnega spleta.

5. Učenje učenja

- vodenje ure – priprava na pouk, pomoč učitelja mentorja z obrazci, viri, nasveti ...

6. Socialne in državljanske kompetence:

- poštena igra,
- organizacija tekm (sojenje, navijanje, obnašanje navijačev in igralcev),
- obnašanje ob neuspehih,
- dajanje in sprejemanje konstruktivne kritike,
- učiti se pogledati na situacijo z več zornih kotov (svojega in sošolčevega).

7. Samoiniciativnost in podjetnost:

- organizacija poteka ure, drugih dejavnosti,
- predstavitev novih, drugačnih športnih iger,
- dejavno sodelovanje na urah.

8. Kultura zavesti in izražanje:

- uporaba ustrezne športne terminologije,
- športno obnašanje vseh udeležencev (športnik, trener, navijač, sodnik),
- pomoč pri poškodbah,
- preprečevanje poškodb,
- uporaba ustreznih pripomočkov.

SKLEP

Opazam, da s takšnim načinom dela otrokom pokažemo, da so enakovredni ustvarjalci kakovostnega pouka, posledično postanejo učenci zelo odgovorni, ni težav z nošenjem športne opreme in medsebojnim spoštovanjem. Učenci se držijo dogovorov, zato lahko za zimski športni dan na oglasno desko obesimo seznam in navodilo, da sami označijo, na katero dejavnost se bodo prijavi (6. – 9. razred) ali ob organizaciji oviratlon sami napišejo trojko, v kateri bodo tekli. Ko so bolni ali poškodovani, so redki tisti, ki ne delajo ničesar, ampak delajo po posebnem programu oziroma tisto, kar zmorejo. Ob načrtovanju interesnih dejavnosti jih povprašamo po njihovih željah in se jim potrudimo čim bolj približati. Podobno je ob načrtovanju števila ur za posamezno športno vsebino na letni ravni, saj učence povprašamo, s katerima dvema športnima igrama bi se želeli poglabljeno in več ukvarjati.

MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE PRI ŠPORTU OZ. SIMBIOZA GIBA V ŠOLI

Nina Kolenc

OŠ borcev za severno mejo, Maribor

strokovni prispevek

"Znanje in izkušnja, tehné po starogrško, sta imela prevladujočo vlogo v razvoju človeške civilizacije. Starejši ljudje so odločilno prispevali k ohranjanju skupnosti. Le ob redkih priložnostih, ko je bilo ogroženo kratkoročno preživetje skupnosti, so starejše, čeprav so bili nosilci znanja in izkušnje, žrtvovali, da bi ohranili mlade in prihodnji fizični obstoj skupnosti."

(Medgeneracijska solidarnost za družbe sožitja in socialne povezanosti, 2008)

POVZETEK

V prispevku je predstavljen nov vseslovenski medgeneracijski projekt, imenovan Simbioza giba. V prostovoljnem projektu pri premetu šport smo na OŠ borcev za severno mejo v Mariboru oktobra 2014 medgeneracijsko povezali skupaj 80 učencev, starih staršev in upokojeno profesorico športne vzgoje. Izvedli smo vsebine ljudskega plesa, badmintona, namiznega tenisa, kolesarjenja in košarke. Ugotavljam, da je projekt zblížal skozi gibanje prvo in tretjo generacijo.

Ključne besede: Simbioza giba, medgeneracijsko sodelovanje, športna vzgoja, šport.

UVOD

Simbioza je vseslovenski prostovoljni projekt, ki se je začel jeseni 2011, ko so mladi prostovoljci po vsej Sloveniji učili starejše osnov računalništva in svetovnega spleta (Simbioza, 2014). Cilj članov, starih med 20 in 30 let, združenih v Zavodu Ypsilon, je širjenje zavesti o medgeneracijskem sodelovanju in vseživljenjskem učenju ter spodbujanje prostovoljstva med mladimi. S takšno miselnostjo so člani Zavoda Ypsilon v vseslovenski akciji računalniškega in internetnega opismenjevanja v treh letih povezali več kot 15.000 starejših in 9.000 mladih po vsej Sloveniji (Simbioza, 2014).

Svoje gibanje so v letošnjem letu nadgradili z novim projektom, imenovanim Simbioza giba (2014). S projektom so poskrbeli, da so v tednu med 13. in 19. oktobra 2014 različne ustanove po vsej Sloveniji odprle svoje športne objekte in izvajale različne vsebine športa. Zaželeno je bilo, da med 10.00 in 11.00 uro odprejo svoja vrata osnovne in srednje šole, ki povabijo v teh terminih k pouku športa stare starše učencev in upokojene profesorje športne vzgoje. V popoldanskih urah, med 17.00 in 18.00 uro, so izvajale vsebine športa za starejše tudi druge ustanove (npr. plesne šole, domovi za starostnike, različna društva), ki so tudi ponudili starejšim priložnost spoznati novo športe in udeležbo na najrazličnejših vadbah, npr. pri bowlingu, jogi, namiznem tenisu, nordijski hoji, balinanju.

Po prvih javno dostopnih podatkih (4) je projekt zaživel »na 315 lokacijah po vsej Sloveniji in na 101 osnovnih šolah.«

Zavod Ypsilon je na svojih spletnih straneh takole opisal Simbiozo giba (3): »S projektom Simbioza giba želimo biti zgled celotni Sloveniji. Na noge želimo dvigniti vse, ki so čakali na pravi trenutek. To bo teden, ki bo lahko marsikomu spremenil življenje. To bo teden, ki bo predramil mlajše generacije in spomnil starejše, da obstaja tisto nekaj, kar jih združuje. Da vedno in povsod

lahko govorijo isti jezik. Jezik zdravja, pravega načina življenja, sreče, trenutkov in funkcionalnih teles, ki ne poznajo in priznavajo let. Jezik, ki za svoje izražanje in sporazumevanje ne potrebuje besed. Jezik, ki mu pravim gibanje.«



Slika 1: Logotip Simbioza giba.

MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE

Menim, da bi opis projekta Simbioze giba lahko dopolnili za razumevanje smiselnosti umestitve predstavljenega medgeneracijskega projekta v šolski prostor.

Potrebno se je tako vprašati:

- a) Zakaj bi vnesli projekt Simbioze giba v naš šolski prostor,
- b) kakšen je temeljni vzrok za družbene neenakosti med generacijami,
- c) kakšni so rezultati medgeneracijskega sodelovanja.

Mlinar (2009, 16) meni, da namerni in dobro premišljeni medgeneracijski programi zavestno delajo na vezeh med ljudmi, saj dovoljujejo ljudem različnih starosti in sposobnosti medsebojno deljenje talentov, prizadevanj in znanj ter s tem utrjevanja medsebojne vezi in skupne rasti.

Mlinar meni, da se je potrebno zamisliti nad mnenjem ameriške nevladne organizacije Generations united (oz. Združenje generacij), ki temelji na prepričanju, da je temeljni vzrok za družbeno neenakosti v nebrzdani tekmovalnosti, ki jo sproža človeški egoizem; ta ljudi ločuje med seboj ... Čeprav neposredno ne tekmujejo generacije, pač pa posamezniki in skupine iz t.i. aktivne generacije, se slepi tekmovalnosti izgublja občutek za dve generaciji, mlade in stare." (1) »Zbližanje tretje in prve generacije – ne da bi se pri tem prezrlo drugo – je način razumevanja delovanje celotne družbe, ne samo reševanje perečega vprašanja staranja družbe« (Mlinar, 2009, 15). Gre torej za simbiozo oz. »sožitje« (Slovar slovenskega knjižnega jezika, 2014).

Rezultati kažejo, da medgeneracijske pobude »dejansko izboljšujejo pogoje zdravja in blaginje vseh generacij. Starejši ljudje, ki so se vključili v prostovoljno delo, imajo manj težav s hrano in presnovo, izboljšala se je tudi njihova orientacija v prostoru, ocena smiselnosti življenja ipd. Pridobijo tudi mladi, saj postanejo pomembni in priznani v družbi, čeprav to ni cilj. Na osebni ravni je pomembno, da se njihova mladostna energija pri starem človeku sreča z modrostjo, vodenjem in pomočjo!« (Mlinar, 2009).

SIMBIOZA GIBA V NAŠI ŠOLI

Naša šola tradicionalno spodbuja medgeneracijsko solidarnost v različnih projektih, kot npr. druženje nekdanjih in aktualnih delavcev šole; mesečno druženje učencev šole in varovancev doma starejših Danice Vogrinec v Mariboru; sodelovanje starih staršev pri različnih projektih oz. delavnicah na razredni stopnji (npr. izdelovanje okraskov na velikonočnih delavnicah); devet let trajajoči projekt medgeneracijskega sodelovanja akademskega slikarja Bojana Golija s profesorico likovne umetnosti in učenci šole (npr. obiskovanja slikarja, skupno ustvarjanje likovnih del).

Ko smo izvedeli za projekt medgeneracijske solidarnosti na športnem področju, za Simbiozo giba, smo se odločili, da se pridružimo akciji. V aktivu športa smo najprej pregledali na spletnem naslovu Simbioze obstoječo dokumentacijo o projektu in se dogovorili, da izvedemo Simbiozo giba v četrtyh in petih razredih. Na pedagoški konferenci smo seznanili sodelavce z našo akcijo in jih povabili k sodelovanju. Teden dni pred izvedbo akcije smo učence prosili, da sami povabijo svoje stare starše na ure športa. Na roditeljskem sestanku smo osebno obvestili starše o projektu in razposlali uradna vabila za stare starš prek sistema e-asistent. V njih smo z opisom projekta, namena ure športa in obveznostih starih staršev (npr. ura prihoda, oprema) želeli še dokončno pritegniti pozornost starih staršev.

Na urah športa smo se še pogovorili z učenci o izbiri primernih vsebin športa za mlajše in starejše generacije na urah športa. Pregledali smo literaturo na temo vadbe starejših in se dogovorili za potek izvedbe ure športa. Z obema četrtyima razredoma smo izvedli po dve uri športa, s 5. razredom le eno uro športa.

Pred začetkom vsake ure smo pozdravili stare starše, ki so se zbrali pred učilnicami učencev in jih povabili v šolsko dvorano. Ob prihodu v telovadnico smo se postavili v vrsto in jih pozdravili ter se predstavili starim staršem in upokojeni profesorici športne vzgoje. Vsi (razen učencev) smo se še enkrat vsem na kratko predstavili. Nato smo začeli z vsebinami ure, ki sva jih v 4. razredu izvedli skupaj z učiteljico razrednega pouka Branko Kokol. Na vseh urah športa smo se najprej ogreli s tekom oz. igro in naredili gimnastične raztezne vaje (ki jih je prikazal učenec). Na prvi uri smo se odločili, da mladi in starejši skupaj zaplešemo belokranjski ljudski ples Lepa Anka. Na tej uri smo poudarili pomen spoštovanja naših ljudskih plesov, običajev, pesmi in ljudskih oblačil. Uro smo zaključili s pogovorom o spoštovanju naše tradicije in spoštovanju predstavnikov vseh generacij.

Na drugi uri športa je bil začetni del ure podoben kot prvo uro (predstavitev, ogrevanje, gimnastične vaje), nato pa smo organizirali vadbo po postajah, kjer smo izvajali naslednje vsebine: namizni tenis, badminton, met na koš (z mehko odbojkarsko žogo), kolesarjenje (na sobnih kolesih) in prosti ples (na glasbo bratov Avsenik). Učence smo razdelili po postajah, tako da so bili na njih s svojimi starimi starši.

Poudariti velja še to, da smo povabili k pouku športa tudi tiste stare starše, ki bi si želeli le opazovati (in ne dejavno sodelovati na uri športa) svoje vnuke oz. pravnuke.

Zaključne ure smo izkoristili tudi zato, da so nam starejši povedali o svojih izkušnjah s predmetom šport, nekoč poimenovanim telovadba.

ANALIZA URE SIMBIOZA GIBA

V projektu Simbioza giba smo na naši šoli z gibanjem povezali okoli 60 učencev četrtyh in petih razredov, 18 starih staršev in eno upokojeno profesorico športne vzgoje. Skoraj vsi udeleženci so se med projektom nekaj naučili, o čemer pričajo tudi določene izjave, ki jih povzgam v nadaljevanju.

Pri opisih svojih ur športa so stari starši oz. upokojena profesorica športne vzgoje povedali:

»Mi smo telovadili v kratkih športnih hlačah in bosih.« (Oseba A)

»Preden smo lahko sploh telovadili, smo morali zakuriti peč, ki je bila v telovadnici.« (Oseba B)

»Mi smo med telovadbo včasih šli nabirat kostanje in smo jih kasneje spekli z učitelji.« (Oseba C)

»Ko je govoril učitelj, smo morali biti vsi tiho.« (Oseba D)

Na ta način so stari starši prenesli del svojega znanja na mlajše. Mlajši so na drugi strani imeli nekaj zanimivih izjav, povezanih z vadbo s starejšimi. Ko smo skupaj izbirali vsebine športa za drugo uro športa oz drugo uro projekta Simbioza giba, je nekdo rekel, da bi igrali nogomet. Sledila je izjava učenke A: »S starimi starši ne moremo igrati nogometa, saj jih bomo poškodovali. Je tako, učiteljica?«

Upokojena učiteljica športne vzgoje je bila na urah kot nekakšna mentorica, ki je svoje izkušnje prenesla tudi name. Dodala je še nekaj svojih idej za še boljšo izpeljavo določenih delov ure.

Vsi sodelujoči smo bili navdušeni (»win-win« situacija) nad skupno športno vadbo mlajših in starejših. Odločili smo se, da se med šolskim letom še vidimo, saj bomo izvedli medgeneracijski ples (Lepa Anka) na eni od šolskih prireditev za starše učencev naše šole.

Poudariti je treba še, da je medgeneracijsko druženje skozi gibanje pomembno tudi za boljšo umestitev predmeta šport v šolskem prostoru. Zavedati se je treba, da lahko učitelji z dobro pripravljenimi športnimi vsebinami pri pouku pridobimo učence tudi za neobvezni izbirni predmet šport in si s tem zagotovimo svojo eksistenco.

SKLEP

Medgeneracijsko sodelovanje skozi gibanje in projekt Simbioza giba sta se na naši šoli izkazala za dobro izbiro. Pri pouku športa smo povezali 80 učencev, starih staršev in nekdanjo profesorico športne vzgoje. Izvedli smo vsebine ljudskega plesa, badmintona, namiznega tenisa, kolesarjenja in košarke. Odločili smo se za bodoče medgeneracijsko sodelovanje pri športu. Vsi sodelujoči, učenci, stari starši, upokojena učiteljica in izvajalki ur športa, smo pridobili veliko novih izkušenj in spoznanj.

LITERATURA

1. Mlinar, A. (2009). Medgeneracijski dialog, trajnostni družbeni razvoj in primeri dobrih praks. *Kakovostna starost*, 12(2), 9–22. Inštitut Antona Trstenjaka. Dostopno na: <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/slike/272-1.pdf> (20.10.2014).
2. Ponoven premislek o medgeneracijski solidarnosti v starajočih se družbah (str. 10–13). V *Medgeneracijska solidarnost za družbe sožitja in socialne povezanosti*. Zaključki konference slovenskega predsedstva. Brdo, Slovenija (28. –29. april 2008). Dostopno na: http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokumenti_pdf/solidarity_slo.pdf (20.10.2014).
3. *Simbioza giba*. Dostopno na: <http://www.simbioza.eu/giba/sl/2014/> (20.10.2014).
4. *Simbioza giba: Nuša Derenda na golf Otočcu*. Dostopno na: http://www.lokalno.si/2014/10/20/122666/zgodba/Simbioza_giba_Nusa_Derenda_na_golfu_na_Otoccu/ (20.10.2014).
5. *Simbioza*. *Zavod Ypsilon*. Dostopno na: <http://ypsilon.si/index.php/projekti/simbioza> (20.10.2014).
6. *Slovar slovenskega knjižnega jezika*. Dostopno na: <http://bos.zrc-sazu.si/cgi/neva.exe?name=ssbsj&tch=14&expression=zs%3D69504> (20.10.2014).
7. *Starejši se bodo od mladih učili novih oblik rekreacije*. Dostopno prek: <http://www.24ur.com/novice/slovenija/starejsi-se-bodo-od-mlajsih-ucili-novih-oblik-rekreacije.html> (20.10.2014).

KONCEPTUALNA ZASNOVA NEOBVEZNEGA IZBIRNEGA PREDMETA ŠPORT

Marjeta Kovač

Gregor Jurak

Gregor Starc

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za šolsko športno vzgojo

strokovni prispevek

POVZETEK

Zaradi neprimerne življenjskega sloga si države prizadevajo, da bi sistematično ponudile več ur športne vadbe odraščajočim otrokom. Ena od takih spodbud je tudi neobvezni izbirni predmet Šport, ki ga lahko izberejo učenci v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju naše osnovne šole. Predstavljena so strokovna izhodišča, ki so vodila do koncipiranja predmeta. Obenem so predstavljene tudi značilnosti sprememb v telesnem in gibalnem razvoju te starostne skupine v zadnjih dvajsetih letih, ki predstavljajo podlago za izbor vsebin učnega načrta. Dodana so še didaktična priporočila za uspešno pripravo letnih priprav.

Ključne besede: osnovna šola, drugo vzgojno-izobraževalno obdobje, telesni razvoj, gibalni razvoj, koncept predmeta.

UVOD

Gibanje ima številne pozitivne vplive na zdravje človeka (Blair idr., 1995; Haskell idr., 1992). Ti vplivi so najpomembnejši v obdobju odraščanja (Aaron, 1993; Sallis, Prochaska in Taylor, 2000; Trudeau in Shephard, 2005). S primerno športno vadbo navajamo učence na zavesten nadzor pri izvedbi položajev in gibanj telesa ter tako oblikujemo pravilno telesno držo (Fairclough in Stratton, 2005); razvijamo koordinacijo gibanja, vzdržljivost, moč, hitrost in gibljivost (Armstrong, 2007; Jurak, Cooper, Leskošek in Kovač, 2013); učinkovito uravnavamo telesno težo in količino podkožnega maščevja (Armstrong, 2007; Jurak idr., 2013), pripomoremo k splošnemu zdravju (Ortega, Ruiz, Castillo in Sjostrom, 2008; Sasaki, Shindo, Tanaka, Ando in Arakawa, 1987), gradnji kostne mase (Barbeau idr., 2007) in pozitivno vplivamo na številna druga področja učenčevega razvoja (Sallis idr., 2000; Trudeau in Shephard, 2005). Izvajanje raznolikih športnih dejavnosti omogoča pridobivanje gibalnih kompetenc, kar predstavlja eno od najpomembnejših razvojnih nalog v otroštvu in mladostništvu (Hardman, 2008; Sallis idr., 2000; Strong idr., 2005). Številne deklaracije o pomenu športa (Bureau of the Committee for the Development of Sport, 2002; Resolucija Evropskega parlamenta o vlogi športa v izobraževanju, 2007) in priporočila pediatrov ter kineziologov navajajo, naj bi bil otrok dnevno telesno dejaven vsaj uro do dve (Bratina idr., 2011; Froberg in Andersen, 2010; Strel, Kovač in Jurak, 2007; Strong idr., 2005), zato svetujejo vladam, da povečajo število ur športa v šolskih programih (Dobbins, De, Robeson, Husson in Tirilis, 2009; Kesaniemi, Riddoch, Reeder, Blair in Sorensen, 2010; Kovač, Jurak, Starc in Strel, 2011; Resolucija Evropskega parlamenta o vlogi športa v izobraževanju, 2007). Zaradi vse pogostejšega preživljanja časa v zaprtih prostorih in pred zasloni je še posebej pomembno, da je čim več tovrstne telesne dejavnosti organizirane v naravi in na zunanjih športnih površinah. Ena teh spodbud je tudi ponudba neobveznega izbirnega predmeta (NIP) Šport v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole.

ZAKONSKE PODLAGE

Umestitev izbirnih predmetov v šolski predmetnik osnovne šole

Izbirni predmeti v predmetniku osnovne šole predstavljajo tisti del programa, ki ga, glede na interese, želje in zmožnosti, učenci izberejo sami. Neobvezni izbirni predmeti se izvajajo v različnih vzgojno-izobraževalnih obdobjih. V prvem razredu prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja tako lahko učenec izbere prvi tuji jezik (v obsegu dveh ur tedensko), v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju pa lahko učenec izbere še drugi tuj jezik (obseg dve uri tedensko). V drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju pa lahko učenci izbirajo med petimi različnimi predmeti: drugi tuj jezik (namenjeni sta mu dve uri pouka tedensko), umetnost, računalništvo, šport ali tehnika (namenjena jim je ena ura pouka tedensko) (http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/predmetniki/Pred_14_OS_4_12.pdf).

Postopnost uvajanja izbirnih predmetov v šole

V skladu z 22. členom Zakona o spremembah in dopolnitvah Zakona o osnovni šoli (Uradni list RS, št. 63/13) se za učence 1. razreda začne izvajati pouk prvega tujega jezika kot NIP v šolskem letu 2015/16. Izbirni predmeti v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju in drugi tuj jezik v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju pa so se začeli izvajati v šolskem letu 2014/2015 postopno; v tem šolskem letu za učence in učenke 4. razreda in 7. razreda, v šolskem letu 2015/2016 jih bodo lahko izbirali učenci 4. in 5. razreda, drug tuj jezik pa učenci 7. in 8. razreda, v šolskem letu 2016/2017 pa vsi učenci 4., 5. in 6. razreda oziroma drug tuj jezik vsi učenci zadnjega vzgojno-izobraževalnega obdobja.

Možnost izbora in obveznost obiskovanja

Učenec lahko v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju vsa tri leta izbere isti NIP, lahko le dve leti ali samo eno leto, naslednje leto pa npr. enega od drugih ponujenih predmetov. Seveda je mogoče, da učenec v posameznem letu ne izbere nobenega od predmetov.

Ko učenec izbere NIP, je obiskovanje pouka v tistem šolskem letu zanj obvezno. Znanje pri predmetih se ocenjuje, ocena pa je vpisana v učenčevo spričevalo.

IZHODIŠČA ZA PRIPRAVO NIP ŠPORT

Zasnova vsakega predmeta mora temeljiti na značilnostih in temeljnih potrebah populacije, ki jim je program namenjen, ciljem, ki jih želimo uresničiti s predmetom, saj država vedno od predmeta zahteva, da uresničuje neke družbene, pričakovane cilje (Kovač idr., 2011), in seveda danih možnosti, kot so število ur, strokovni kader, materialni pogoji za izvedbo programa ipd.

Ob ideji za pripravo NIP Šport je bilo najprej treba pripraviti izhodišča za koncipiranje predmeta. Zanimalo nas je:

- Kakšne so razvojne značilnosti in potrebe otrok te starostne skupine?
- Kakšno je stanje telesnega in gibalnega razvoja v tej starostni skupini učencev, kje so vzroki za takšno stanje in kako lahko vplivamo na izboljšanje stanja?
- Kakšna je motivacija teh otrok?
- Kakšne pogoje za izvedbo imamo (koliko ur tedensko bo namenjeno predmetu; kakšne površine bodo na voljo učiteljem; koliko otrok bo v skupini; kakšne pripomočke imajo šole)?
- Kdo bo poučeval predmet oziroma kakšna znanja in kompetence naj bi imeli učitelji, ki bodo poučevali ta predmet?

Značilnosti in potrebe otrok te starostne skupine

Osnovne značilnosti biološkega razvoja otrok v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju so začetek intenzivne rasti mišic, stopnja razvitosti koordinacije gibanja, ki omogoča usvajanje sestavljenih gibalnih struktur, še vedno primerna motivacija za gibanje in zaradi gibalno pasivnih obremenitev v šoli višek telesne energije, ki se lahko uspešno sprošča v športni dejavnosti. Zato je to obdobje primerno za učenje bolj zapletenih gibalnih vzorcev, ki so podlaga za razvoj gibalne inteligentnosti posameznika in pomembno prispevajo k njegovi gibalni kompetentnosti. Primerna intelektualna razvitost za sprejemanje skupinskih navodil in socialna razvitost za vzpostavljanje odnosov s sovrstniki omogočata, da učitelj že lahko uporabi zahtevnejše organizacijske oblike. Med spoloma ni velikih razlik v gibalni učinkovitosti, pa še te razlike se v zadnjih desetletjih zmanjšujejo, saj dekleta postajajo v gibalni učinkovitosti vse bolj podobna fantom (Strel idr., 2012).

Pri rednem pouku predmeta šport v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju učenci usvojijo temeljna športna znanja atletike, gimnastike, plesa in športnih iger. Prav tako naj bi vsi postali plavalci. Osnovne vsebine učnega načrta rednega predmeta Šport pa naj bi učitelj pri NIP Šport poskušal nadgraditi predvsem tako, da vsebine, ki morajo biti zaradi pomembnih vplivov na otrokovem razvoj prisotne v vsakodnevni športni vadbi učencev (teki, skoki, plezanja, akrobatske prvine, vzdržljivostne vsebine idr.) dopolni z novimi, za učence zanimivimi vsebinami, oba sklopa vsebin pa poskuša podajati na nekoliko drugačen način. V ospredju postavljenih ciljev namreč ni usvajanje tehnike teh vsebin, ampak z ustrežno intenzivnostjo vadbe doseganje pozitivnih vplivov na gibalno učinkovitost, s tem pa tudi na dejavnike zdravja.

Stanje telesnega in gibalnega razvoja v tej starostni skupini učencev in kje so vzroki za takšno stanje

Iz spremljav telesnega in gibalnega razvoja otrok v Sloveniji, ki potekajo že vrsto let (Jurak, Kovač in Starc, 2013; Strel idr., 2007; Strel idr., 2012), vemo, da:

- So nastale pomembne spremembe v telesnih značilnostih otrok med 10. in 12. letom starosti. Primerjava rezultatov podatkovne zbirke športnovzgojni karton (ŠVK) v letih 1990-2010 (Strel idr., 2012) kaže, da so:
 - povprečno v dvajsetih letih 10-letniki višji 1,9 cm, težji 3,9 kg, pridobili pa so 2,8 mm podkožnega maščevja; 11-letniki so višji 2,3 cm, težji 4,8 kg, pridobili so 2,9 mm podkožnega maščevja; 12-letniki pa so višji 2,7 cm in težji 5,5 kg; pridobili so 2,7 mm podkožnega maščevja;
 - povprečno so v dvajsetih letih 10-letnice višje 1,7 cm, težje 3,4 kg, pridobile pa so 2,5 mm podkožnega maščevja; 11-letnice so višje 2 cm in težje 3,7 kg, pridobile so 2,3 mm podkožnega maščevja; 12-letnice pa so višje 2 cm in težje 4,2 kg; pridobile so 2,2 mm podkožnega maščevja.
- Je med osnovnošolsko populacijo v dvajsetletnem obdobju porast deleža prekomerno težkih in debelih otrok največji med 9. in 12. letom starosti (Kovač, Jurak in Leskošek, 2012).
 - Rezultati kažejo (Kovač idr., 2012), da je bilo leta 1991 med desetletniki 16,9% prekomerno težkih in debelih fantov, leta 2011 pa 29,3%; med enajstletniki jih je bilo 16%, dvajset let kasneje pa 31,3%, med dvanajstletniki pa je delež narastel s 17,1% na 31,4% (za razliko npr. od sedemletnikom, kjer se je delež povečal s 15,6% na 21,6% ali štirinajstletnikov, kjer so spremembe s 14,4% na 27,2%).
 - Leta 1991 je bilo med desetletnicami 16,2% prekomerno težkih in debelih deklet, leta 2011 pa 26,8%; med enajstletnicami jih je bilo 15,2%, dvajset let kasneje pa 26,9%, med dvanajstletniki pa je delež narastel s 15,2% na 25,0% (za razliko npr. od sedemletnic, kjer se je delež povečal s 16,4% na 22,4% ali štirinajstletnic, kjer so spremembe s 13,1% na 20,9%).

- Je v tej starostni skupini zaznan upad gibalne učinkovitosti, predvsem vzdržljivosti, moči rok in ramenskega obroča, gibljivosti in eksplozivnosti (Strel idr., 2012) Tako npr. primerjava rezultatov ŠVK v letih 1990-2010 (Strel idr., 2012) kaže, da
 - 10-letniki v povprečju porabijo 12,5 sek. več časa, da pretečejo 600 metrov, 11-letniki 12,9 sek. več časa, 12-letniki pa 12,7 sek. več časa.
 - 10-letnice v povprečju porabijo 9,8 sek. več časa, da pretečejo 600 metrov, 11-letnice v povprečju porabijo 10,3 sek. več časa, 12-letnice pa 11,1 sekundo.
 - 10-letniki v povprečju vzdržijo v vesi v vzgibi 10,2 sek. manj časa, 11-letniki 10,1 sek. manj, 12-letniki pa 10,6 sek. manj časa.
 - 10-letnice v povprečju vzdržijo v vesi 2,9 sek. manj časa, 11-letnice 1,2 sek., 12-letnice pa 1,6 sek. manj.
- Upad gibalne zmogljivosti je večji pri fantih kot dekletih (Strel idr., 2012). Podatki rezultatov ŠVK med leti 1990-2010 kaže, da je bila:
 - razlika med fanti in dekleti v rezultatih teka na 600 metrov leta 1990 pri 10-letnikih 11,4 sek., 11-letnikih 10,3 sek. in 12-letnikih 10,5 sek., leta 2010 pa pri 10-letnikih 8,7 sek., 11-letnikih 7,1 sek. in 12-letnikih 8,9 sek.
 - razlika med fanti in dekleti v testu vesa v vzgibi leta 1990 pri 10-letnikih 12,1 sek., 11-letnikih 11,5 sek. in 12-letnikih 11,8 sek., leta 2010 pa pri 10-letnikih le še 4,8 sek., 11-letnikih 2,6 sek. in 12-letnikih 2,8 sek.
- Se je v tej starostni skupini izjemno povečal delež gibalno manj kompetentnih otrok (Strel idr., 2012).

Na podlagi predstavljenih podatkov lahko trdimo, da so učenci te starostne skupine najbolj ogrožena populacija za nastanek boleznih sodobnega sveta.

VZROKI ZA TAKŠNO STANJE

Vzroke za takšno stanje lahko iščemo predvsem v manj primernem življenjskem slogu otrok te starosti, ki se kaže v:

- neprimerni količini in kakovosti hrane (Kovač idr., 2013);
- neprimernih prehranjevalnih vzorcih (Kovač idr., 2013);
- preveliki količini časa, ko otroci sedijo in premajhni količini časa, namenjenega spontanemu gibanju (Froberg in Andersen, 2010);
- premajhnem obsegu športne vadbe zunaj šole (Dobbins idr., 2009);
- premajhni intenzivnosti športne vadbe (Aaron, 1993; Armstrong, 2007; Froberg in Andersen, 2010);
- manj primernim vrstam vadbe (Aaron, 1993; Hardman, 2008),

in preslabi kompetentnosti večine kadra (razredni učitelji, ki poučuje predmet šport na tej stopnji), da bi lahko s poukom omilil posledice slabega življenjskega sloga (Jurak idr., 2013; Starc in Strel, 2012).

KONCEPTUALNA IZHODIŠČA ZA PRIPRAVO UČNEGA NAČRTA

Glede na potrebe otrok te starosti in njihovo stanje telesnega in gibalnega razvoja so bila osnovna izhodišča za koncipiranje predmeta naslednja:

- spodbujanje dejavnega življenjskega sloga z izbiro vsebin, ki jih lahko otroci sami izvajajo v prostem času;
- razvoj tistih gibalnih sposobnosti, ki so ključne v tem starostnem obdobju (koordinacija gibanja, vzdržljivost, moč, hitrost, ravnotežje in gibljivost), in pri katerih opažamo upad v zadnjih dvajsetih letih;

- izbira takih načinov vadbe, ki pripomorejo k uravnavanju telesne mase in količine podkožnega maščevja (poudarek na vzdržljivostnih vsebinah),
- vplivanje na telesno držo z vključitvijo vsebin, ki zahtevajo zavesten nadzor pri izvedbi položajev in gibanj
- vplivanje na ustrezno gradnjo kostne mase (vključevanje skokov)
- pridobivanje gibalnih kompetenc (raznovrstnost bolj kompleksnih gibalnih struktur);
- zanimivost vsebin;
- možnost čim pogostejšega izvajanja vsebin na prostem (s tem vplivamo na otrokovo odpornost, hkrati pa se moramo zavedati, da materialni pogoji v šolah niso najustreznejši, saj zmanjka prostora za izvedbo vseh ponujenih dejavnosti v dopoldanskem času)
- možnost izvajanja vsebin tudi s prilagojenimi pripomočki.

Izbor zanimivih vsebin, dobra učiteljeva organizacija pouka in primerna pedagoška ravnanja omogočajo, da otroci spoznavajo vplive različnih gibalnih dejavnosti na zdravje in razumejo pomen telesne in duševne sprostitve, s sodelovanjem v skupini pa pridobivajo tudi ustrezne socialne spretnosti. Vse pomembnejše poslanstvo strokovno vodene športne vadbe pa je tudi oblikovanje temeljnih vrednot, kot so strpnost, solidarnost, sodelovanje, odgovornost, delavnost, samoobvladovanje, disciplina, spoštovanje pravil, poštenost, kritično mišljenje, predvidevanje posledic lastnih dejanj, odnos do narave. S pravilno vodenim procesom, v katerem jih učitelj navaja, da je njihov napredek odvisen predvsem od njihovega prizadevanja, pridobivajo samozavest, hkrati pa se naučijo ovrednotiti svoje sposobnosti in prepoznati omejitve ter tako razumeti in spoštovati različnost med ljudmi.

IZBOR IN IZPELJAVA VSEBIN

Glede na pojavnost sta v program vključeni dva sklopa vsebin:

- nadgradnja vsebin, ki morajo biti zaradi svojih vplivov na otrokov telesni in gibalni razvoj prisotne v vsakodnevni športni vadbi in jih otroci že usvojijo v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju (teki, skoki, plezanja, akrobatske prvine idr.), vključene pa so tudi v redni predmet Šport;
- nove vsebine, ki jih ni v rednem programu predmeta šport, so pa pomemben del otrokove prostočasne gibalne dejavnosti, hkrati pa so z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembne za kakovostno preživljanje prostega tudi v kasnejših življenjskih obdobjih.

Tako NIP šport dopolnjuje osnovni program predmeta šport, skupaj pa predstavljata obogateno celoto in pomembno spodbudo za oblikovanje učenčevega dejavnega življenjskega sloga.

Glede na namene, ki jih imajo vsebine, smo jih razdelili v tri sklope:

- športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj koordinacije gibanja, ravnotežja in natančnosti ter spodbujanja ustvarjalnosti (ples, hokejske igre, igre z loparji, žogarije, cirkuške spretnosti, ravnotežnostne spretnosti, zadevanje tarč, rolanje)
- športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj splošne (aerobne) vzdržljivosti (teki, dejavnosti na snegu, nordijska hoja in tek; plavanje in druge dejavnosti v vodi; aerobika, kolesarjenje)
- športne dejavnosti, usmerjene predvsem v razvoj različnih pojavnih oblik moči (akrobatike, skoki, plezanja, borilni športi)

V ospredju je torej dobro poznavanje stanja otrok in njihovih potreb, da lahko učitelj nato ustrezno opredeli cilje pouka in izbere vsebine in ne obratno (izbor vsebin zaradi zabave in ne zaradi potreb).

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

Učitelj vsakemu sklopu posveti tretjino časa, znotraj tega pa sam izbere ponujene vsebine (najmanj dve, lahko pa več) in se odloči, kolikšen del časa jim bo posvetil. Vendar mora vsebine izbrati tako, da bomo z njimi uresničil cilje, ti pa so odvisni od potreb otrok.

Tako lahko npr.:

- pri posameznem sklopu da večji poudarek le dvema dejavnostma ali enakomeren poudarek več dejavnostim,
- izbere različne poudarke za posamezno starostno skupino (npr. pri tretjem sklopu za četrtošolce plezanju in igram vlečenja, potiskanja in nošenja, za petošolce preskokom in borilnim športom, za šestošolce akrobatiki in plezanju).

Razvoju gibljivosti nameni pozornost v začetnem ali sklepnem delu vsake vadbene ure.

Pri poučevanju naj bo poudarek na didaktičnih pristopih, ki vključujejo

- igro;
- povezovanje vsebin z drugimi predmeti in predmetnimi področji,
- sodelovalno in projektno delo,
- problemsko poučevanje,
- vpeljavo osebne mape učenca,
- smiselno vključevanje IKT.

ORGANIZACIJSKA ZASNOVA

Učitelj se bo soočal s starostno in spolno raznolikimi skupinami, zato mora znati ustrezno diferencirati pouk. Pri večjem številu prijav lahko oblikuje starostno istovrstne ali spolno istovrstne skupine ali starostno/spolno istovrstne skupine.

Pouk naj poteka enkrat tedensko. Združevanje ur je mogoče le pri nekaterih dejavnostih, npr. dejavnosti na snegu, vendar naj bo to izjema in ne pravilo.

Zaradi krepitve učenčeve odpornosti naj bo čim več dejavnosti izpeljanih zunaj. Pomembno je, da so učenci primerno oblečeni in obuti.

Pri vadbi naj uporablja tudi prilagojene pripomočke (različne tarče, doma izdelane žogice). Igre naj imajo prilagojena pravila, tako da z njimi poskuša vplivati na sodelovanje vseh učencev, oblikovanje pozitivne samopodobe in prijateljske odnose med učenci.

STANDARDI IN MINIMALNI STANDARDI TER OCENJEVANJE

Ker pri gibanju in športu ni končnih znanj, temveč je učinkovito tisto gibanje, ki je prilagojeno značilnostim posameznika (Kirk, 2005), naj učitelj postavi otrokom individualne cilje.

Na začetku šolskega leta naj učitelj določi standard znanja za posameznega otroka in predstavi merila za ocenjevanje, ob koncu posameznega sklopa pa oceni predvsem napredek otroka v gibalnih spretnostih in njegovo razumevanje dejavnikov, ki vplivajo na njegovo gibalno učinkovitost. Pri tem naj učitelj ocenjuje različna področja in uporablja različne načine ocenjevanja: nastopi, pisni in ustni ter drugi izdelki.

Predvsem naj ocenjuje uporabo znanj v različnih realnih okoliščinah (npr. s pomočjo svoje osebne mape dosežkov učenec razloži, kako bi izboljšal svoje znanje ali sposobnosti).

KAJ VSE MORA ZNATI UČITELJ, DA PRIPRAVI KAKOVOSTEN PROGRAM

Za pripravo učinkovitega programa mora učitelj poznati:

- priporočila glede športne vadbe, namenjene tej starostni skupini;
- osnovne značilnosti biološkega razvoja otrok (potek rasti, rastni sunek, razmerja med višino, maso in mišično močjo);
- načine razvoja gibalnih sposobnosti v tem starostnem obdobju (kdaj je najbolj učinkovito, s katerimi vsebinami, s kakšno intenzivnostjo vadbe);
- značilnosti gibalnega učenja, posebej še bolj zapletenih gibalnih vzorcev;
- biomehanične vidike izvedbe gibanj glede na spremembe v puberteti;
- koncipiranje izbora vsebin predmeta;
- tehniko posameznih gibalnih struktur in njihovo prilaganje sposobnostim otrok, materialnim zmožnostim šole in pripomočkom;
- ustrezne metodične postopke;
- ustrezno pomoč pri izvedbi in varovanje;
- učinkovito uporabo sodobnih didaktičnih pristopov in IKT orodij;
- primerne načine posredovanja teoretičnih vsebin.

SKLEP

Šport ima v zadnjem obdobju vse pomembnejšo vlogo v oblikovanju zdravega življenjskega sloga posameznika (Trudeau in Shephard, 2005). Zaznane spremembe življenjskih slogov otrok zahtevajo konceptualne spremembe učnih načrtov in novo določitev ciljev, ki naj bodo bolj usmerjeni v širše vseživljenjsko izobraževanje o aktivnem življenjskem slogu in predvsem osebni in socialni razvoj posameznika (Hardman, 2008; Kovač idr., 2011). To zahteva spremembo pojmovanja vloge športnih vsebin; te naj bodo posredovane v okviru pedagoških kontekstov, kar pomeni, da so le sredstvo za doseg ciljev učnega načrta, ne pa cilj sam po sebi. Večji poudarek naj bo dan tudi avtonomiji šole in učiteljev pri oblikovanju šolskega programa. Le tako bo namreč učiteljem, otrokom in mladim vrnjen del svobode samostojnega odločanja o tem, s katero športno dejavnostjo se bodo ukvarjali, in njihove odločitve ne bodo več v tako veliki meri pogojene z zunanjimi dejavniki.

Srž predlaganega učnega načrta predstavlja koncept, da v današnjem času pred užitek (ali vsaj vzporedno z njim) kot temeljni namen športne dejavnosti postavimo zdravje. Ta koncept, ki pa mora temeljiti na preobratu v razmišljanju, naj postane izziv za učitelje; programi za posamezne skupine otrok pa morajo biti narejeni zelo premišljeno, da ne bodo razumljeni narobe. Šport naj bo za otroke še vedno v prvi vrsti zabava, a le kot posledica načrtnega in strokovno nadvse domišljenega dela učitelja, zato še zdaleč ni vseeno, kdo predmet poučuje, kakšen program bo pripravil in kako ga bo uresničil.

LITERATURA

1. Aaron, D. J., Kriska, A. M., Dearwater, S. R., Anderson, R. L., Olsen, T. L., Cauley, J. A. in Laporte, R. E. (1993). The epidemiology of leisure physical activity in an adolescent population. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25(7), 847–853.
2. Armstrong, N. (2007). Physical fitness and physical activity patterns of European youth, Chapter 2. V: W. D. Brettschneider in R. Naul (ur.), *Obesity in Europe: young people's physical activity and sedentary lifestyles*. Sport sciences international, vol. 4. Frankfurt am Main [etc.]: Peter Lang, str. 27–56.
3. Barbeau, P., Johnson, M. H., Howe, C. A., Allison, J., Davis, C. L., Gutin, B., Lemmon, C. R. (2007). Ten months of exercise improves general and visceral adiposity, bone, and fitness in black girls. *Obesity (Silver Spring)*, 15, 2077–2085.

4. Blair, S. N., Kohl, H. W., Barlow, C. E., Paffenbarger, R. S., Jr., Gibbons, L. W., Macera, C. A. (1995). Changes in physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy and unhealthy men. *JAMA*, 273(14), 1093–1098.
5. Bratina, N., Hadžić, V., Battelino, T., Pistotnik, B., Pori, M., Šajber, D. idr. (2011). Slovenske smernice za telesno udejstvovanje otrok in mladostnikov v starostni skupini od 2 do 18 let. *Zdravstveni vestnik*, 80(12), 885–896.
6. Bureau of the Committee for the Development of Sport (2002). *Conclusions on improving physical education and sport for children and young people in all European countries*. 16th Informal Meeting of European Sports Ministers. Warsaw, Poland, 12–13 September 2002. Council of Europe.
7. Dobbins, M., De, C. K., Robeson, P., Husson, H., Tirilis, D. (2009). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6-18. *Cochrane Database Systematic Review*, CD007651.
8. Fairclough, S. J. in Stratton, G. (2005). Physical education makes you fit and healthy: physical education's contribution to young people's activity levels. *Health Education Research*, 20(1), 14–23.
9. Froberg, K. in Andersen. L. B. (2010). The importance of physical activity for childhood health. V: M. Kovač, G. Jurak in G. Starc (ur.), *Proceedings of the Fifth International Congress Youth Sport 2010*, str. 41–46. Dostopno na: <http://www.youthsport2010.si/images/stories/SM2010/proceedings1.pdf> (21. 1. 2011).
10. Hardman, K. (2008). Physical education in Schools and PETE programmes in the European context: Quality issues. V: G. Starc, M. Kovač in K. Bizjak (ur.), *4th International Symposium Youth Sport 2008 – The Heart of Europe*. Book of Abstracts. Ljubljana: Fakulteta za šport, str. 9–26.
11. Haskell, W. L., Leon, A. S., Caspersen, C. J., Froelicher, V. F., Hagberg, J. M., Harlan, W. idr. (1992). Cardiovascular benefits and assessment of physical activity and physical fitness in adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24(6 Suppl), S201–220.
12. Jurak, G., Cooper, A., Leskošek, B. in Kovač, M. (2013). Long-term effects of 4-year longitudinal school-based physical activity intervention on the physical fitness of children and youth during 7-year follow-up assessment. *Central European journal of public health*, 21(4), 190–195.
13. Jurak, G., Kovač, M. in Starc, G. (2013). The ACDSi 2013 - the analysis of children's development in Slovenia 2013 : study protocol. *Anthropological notebooks*, 19(3), 123–143.
14. Kesaniemi, A., Riddoch, C. J., Reeder, B., Blair, S. N. in Sorensen, T. I. (2010). Advancing the future of physical activity guidelines in Canada: an independent expert panel interpretation of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 41. doi: 10.1186/1479-5868-7-41.
15. Kovač, M., Strel, J., Jurak, G., Leskošek, B., Dremelj, S., Kovač, P. idr. (2013). Physical activity, physical fitness levels, daily energy intake and some eating habits of 11-year-old children. *Croatian journal of education*, 15(1), 127–139.
16. Kovač, M., Jurak, G. in Leskošek, B. (2012). The prevalence of excess weight and obesity in Slovenian children and adolescents from 1991 to 2011. *Anthropological Notebooks*, 18(1), 91–103.
17. Kovač, M., Jurak, G., Starc, G. in Strel, J. (2011). The importance of research-based evidence for political decisions on physical education. V: Hardman, K. (ur.), Green, K. (ur.), *Contemporary issues in physical education – international perspectives*. Maidenhead [UK]: Meyer & Meyer Sport, str. 47–68.
18. Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., Sjostrom, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity (Lond)*, 32(1), 1–11.
19. Predmetnik osnovne šole. Dostopno na: <http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/pr edmetniki/Pred 14 OS 4 12.pdf> (2.11.2014).

20. Resolucija Evropskega parlamenta o vlogi športa v izobraževanju z dne 13. novembra 2007 (2007/2086(INI)). Dostopno na:
<http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=//EP//TEXT+TA+P6-TA-2007-0503+0+DOC+XML+V0//SL&language=SL> (10. 1. 2008).
21. Sallis, J. F., Prochaska, J. J. in Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963–975.
22. Sasaki, J., Shindo, M., Tanaka, H., Ando, M., Arakawa, K. (1987). A long-term aerobic exercise program decreases the obesity index and increases the high density lipoprotein cholesterol concentration in obese children. *International Journal of Obesity*, 11(4), 339–345.
23. Starc, G. in Strel, J. (2012). Influence of the quality implementation of a physical education curriculum on the physical development and physical fitness of children. *BMC public health*, 12, doi: 10.1186/1471-2458-12-61.
24. Strel, J., Kovač, M. in Jurak, G. (2007). Physical and motor development, sport activities and lifestyles of Slovenian children and youth – changes in the last few decades. Chapter 13. V: W. D. Brettschneider in R. Naul (ur.), *Obesity in Europe: young people's physical activity and sedentary lifestyles*. Sport sciences international, št. 4. Frankfurt am Main [etc.]: Peter Lang, str. 243–264.
25. Strel, J., Starc, G. Jurak, G. in Kovač, M. (2012). Primerjanje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji med leti 1990-2010. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Laboratorij za telesni in gibalni razvoj.
26. Strong, W. B., Malina, R. M., Blimke, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B. idr., (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146, 732–737.
27. Trudeau, F. in Shephard, R. J. (2005). Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Medicine*, 35, 89–105.
28. Zakon o spremembah in dopolnitvah Zakona o osnovni šoli. *Uradni list RS*, št. 63/13.

SPREMEMBE V PREIZKUSU NACIONALNEGA PREVERJANJA ZNANJA PRI PREDMETU ŠPORT

Saša Masterl
Branko Škof
Špela Bergoč
Aleš Mrak
Marica Žakelj

Državni izpitni center, Predmetna komisija za nacionalno preverjanje znanja

strokovni prispevek

POVZETEK

Najpomembnejši korak pri pripravi preizkusov znanja za nacionalno preverjanje znanja je zapis strukture preizkusa. Z ustrezno strukturo preizkusa zagotovimo doseganje formativne funkcije in ciljev nacionalnega preverjanja znanja. Vsebinska podlaga za pripravo strukture preizkusa znanja je učni načrt za predmet šport.

S posodobitvijo učnega načrta leta 2011 se odpirajo možnosti za spremembo strukture preizkusa znanja za nacionalno preverjanje znanja, saj učni načrt predvideva spremembe v obravnavi iger z žogo. Kako se uresničujejo zapisi in priporočila v učnem načrtu v praksi, je predmetna komisija preverila z anketo med športnimi pedagogi, izvedeno junija 2014.

Predmetna komisija bo s spremembami v strukturi preizkusa in izborom nalog za nacionalno preverjanje znanja zagotovila pridobitev čim več objektivnih informacij o teoretičnem znanju učencev pri predmetu šport ob upoštevanju novosti posodobljenega učnega načrta.

Ključne besede: preverjanje znanja, struktura nalog, nacionalna raven, šport.

UVOD

V Sloveniji izvajamo zunanje preverjanje znanja v devetletni osnovni šoli od leta 2001. Temeljni cilj vsakega preverjanja in ocenjevanja znanja, tudi zunanjega, je izboljšanje znanja učencev in kakovosti učenja in poučevanja (Izhodišča nacionalnega preverjanja znanja v osnovni šoli, 2005). V letih 2002–2005 je bil eden glavnih ciljev zunanjega preverjanja znanja ob koncu tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja, ko se je z nacionalnimi preizkusi preverjalo in ocenjevalo znanje tudi pri predmetu šport, ugotoviti, ali so učenci usvojili minimalno in temeljno znanje ob koncu devetletne osnovne šole. Preverjanje in ocenjevanje znanja je bilo zaključno in je imelo sumativno funkcijo. Udeleženci zunanjega preverjanja so prejeli oceno, ki smo jo združevali z notranjo oceno in tako tvorili zaključno oceno devetega razreda pri posameznem predmetu. Z družbenimi spremembami v devetdesetih letih prejšnjega stoletja pa smo bili tako v Evropi kot v Sloveniji priča vedno večji decentralizaciji šolskega sistema in povečanju organizacijske, finančne in strokovne avtonomije šol ter povečanju možnosti izbire šol in izobraževalnih poti. Omenjene spremembe so pripeljale do vedno večje veljave zunanjih preverjanj znanja, ki služijo spremljanju kakovosti znanja in šol ter uspešnosti sistema (Nacionalno preverjanje znanja učencev v Evropi, 2010). V Sloveniji smo tako spremenili namen nacionalnega preverjanja znanja (NPZ) v osnovni šoli, ki ima od leta 2005 formativno funkcijo. Torej s preverjanjem želimo pridobiti čim več dodatnih informacij o znanju učencev ob koncu 6. in 9. razreda, ki nam služijo za analizo znanja učencev na ravni posameznika, razreda, šole in države. Če jih povežemo s podatki o vsebinah in poteku poučevanja, organizaciji in pogojih dela na šoli in sistema nasploh, nam nudijo objektivno povratno informacijo o znanju in poučevanju

ter uspešnosti dela (Bečaj, 2008) in omogočajo zagotavljanje kakovosti in samoevalvacijo šol (Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji, 2011).

STRUKTURA PREIZKUSA ZNANJA

Eden najpomembnejših korakov pri pripravi NPZ je določitev strukture preizkusa znanja in izbor nalog. »Struktura je odvisna od namena in ciljev NPZ, z njo pa moramo zagotavljati tudi splošna načela, kot so:

- namen in pogoji preverjanja morajo biti jasno izraženi;
- preverjaje je vselej v korist učencev;
- z NPZ preverjamo standarde in cilje³ znanja, zapisane v učnih načrtih;
- preverjanje znanja mora biti veljavno, zanesljivo, objektivno in občutljivo;
- preverjanje znanja mora biti nepristransko do vseh učencev;
- preverjanje znanja mora omogočati, da učenci lahko izkažejo različne vrste in ravni znanja,
- učitelje je treba čim bolj vključiti v proces NPZ;
- NPZ mora dati uporabne informacije;
- dosežki NPZ morajo biti uporabljeni samo za namen, za katerega je le-te možno veljavno uporabiti;
- potrebna je stalna evalvacija NPZ« (Izhodišča nacionalnega preverjanja znanja v osnovni šoli, 2005).

Z zapisom učnih ciljev, standardov znanja in vsebin, ki jih bomo preverjali, določimo deleža taksonomskih stopenj in izborom tipov nalog v preizkusu znanja ter zapisom nekaterih drugih informacij določimo strukturo preizkusa. Od kakovosti strukture preizkusa pa je odvisno, ali bomo dosegli zastavljeni cilj preverjanja znanja. Kako uspešni smo bili pri zapisu strukture, sestavi posameznih nalog in povezavi le-teh v preizkusu znanja, nam povedo analize merskih značilnosti preizkusa (veljavnost, zanesljivost, objektivnost, občutljivost, ekonomičnost, umerjenost ...) po preverjanju znanja. Najpomembnejša med njimi je veljavnost. Najpogosteje govorimo o vsebinski veljavnosti. (Marentič Požarnik, 2014). Preizkus znanja je veljaven, če preverja cilje in standarde ter vsebine, zapisane v učnem načrtu (Napotki za pripravo preizkusov znanja v osnovni šoli, 2005).

STRUKTURA PREIZKUSA ZNANJA PRI PREDMETU ŠPORTNA VZGOJA V LUČI UČNEGA NAČRTA ZA ŠPORTNO VZGOJO IZ LETA 2001

Ob spremembi namena NPZ je bil spremenjen tudi način preverjanja znanja. Pri vseh predmetih se od leta 2005 znanje preverja zgolj pisno. Predmetna komisija za pripravo in izbor nalog za NPZ iz športne vzgoje je pripravila ustrezno strukturo preizkusa, v katero je zapisala, da s preizkusom preverjamo teoretično znanje, s katerim dopolnjujemo praktično znanje za doseg ciljev učnega načrta za športno vzgojo (Informacija o preizkusu znanja pri predmetu športna vzgoja, 2006). Preizkus znanja je razdelila na dva dela. V prvem delu bi z nalogami preverjali znanje s področja izrazoslovja v športni vzgoji, znanja o gibalnih sposobnostih človeka, varnosti in vplivu športne vadbe, športnem obnašanju ter znanja o športnih panogah, kot so atletika, gimnastika, ples, plavanje, smučanje in pohodništvo. V drugem delu preizkusa pa bi z nalogami preverjali znanje štirih iger z žogo: košarke, odbojke, rokometa in nogometa. V učnem načrtu iz leta 2001 je bilo jasno opredeljeno, da se učenci v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju seznanijo z najmanj tremi in učenke z najmanj dvema igrama z žogo (Kovač in Novak, 2001). Omenjeni zapis v učnem načrtu smo upoštevali pri zapisu strukture, tako da smo učencem in učenkam omogočili izbirnost med nalogami, ki so preverjale znanje iger z žogo, in tako zagotovili vsebinsko veljavnost preizkusa.

³ V dogovoru z Državno komisijo z NPZ preverjamo standarde in tudi cilje učnega načrta posameznega predmeta.

Zapisano strukturo preizkusa smo uporabili pri pripravi preizkusov znanja za NPZ iz športne vzgoje v letu 2009 (Slika1).

II. DEL

NAVODILA ZA REŠEVANJE NALOG V DRUGEM DELU PREIZKUSA

V drugem delu preizkusa imaš naloge iz štirih športnih iger. Izberi le dve igri in ju v tabeli spodaj obkroži . Reši vse naloge obeh izbranih športnih iger.			
Košarka	Odbojka	Rokomet	Nogomet

Slika 1: Navodila za reševanje nalog iz športnih iger v preizkusu znanja iz športne vzgoje na NPZ 2009

Tretji predmet na NPZ, kot je športna vzgoja, opravlja približno četrtnina populacije in iz njihovih dosežkov sklepamo na dosežke celotne populacije. Zato mora biti vzorec populacije, ki opravlja preverjanje iz posameznega tretjega predmeta, zelo natančno metodološko izbran in reprezentativen po velikosti, spolu, regijah in nekaterih drugih značilnostih (Cankar, 2014).

Leta 2009 je preverjanje znanja iz športne vzgoje opravljalo 4567 učencev. Analiza dosežkov učencev je pokazala, da je zaradi izbirnosti v drugem delu preizkusa naloge rešil zelo različen delež učencev (košarko 58,5 %; odbojko 64 %; rokomet 25 % in nogomet 52,5 %) (Statistični podatki, 2009). Skupine učencev, ki so reševale posamezno nalogo, so bile številčno različno velike in še pomembneje – bile so naključne in zato nereprezentativne. Pri tem lahko omenimo tudi, da se učenci niso držali navodil za reševanje drugega dela preizkusa (Slika 1) in so poljubno reševali naloge znotraj izbrane in/ali neizbrane športne igre. Pri tem so nekateri rešili premalo, drugi pa preveč nalog, kar je vplivalo na vrednotenje nalog in na dosežke.

Za kar tretjino nalog v preizkusu po NPZ leta 2009 nismo mogli podati zanesljivih ugotovitev o znanju učencev in sklepati o znanju celotne populacije. Z nalogami, ki so preverjale znanje o igrah z žogo, nismo dosegli ne namena preverjanja ne načela zanesljivosti. S preverjanjem nismo zbrali dovolj koristnih informacij.

POSODOBITEV UČNEGA NAČRTA ZA ŠPORTNO VZGOJO ODPIRA MOŽNOSTI ZA SPREMEMBE V STRUKTURI PREIZKUSA ZNANJA ZA NPZ

Priložnost za spremembo strukture preizkusa znanja in s tem zanesljivejše preverjanje znanja o igrah z žogo je prinesel posodobljen učni načrt za predmet šport leta 2011 z zapisom obravnave iger z žogo v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju. V učnem načrtu ni več opredeljene razlike v obravnavi iger z žogo med spoloma. Učitelju je dodeljena večja avtonomija pri obravnavi in razporejanju ur omenjenih vsebin skozi celotno tretje vzgojno-izobraževalno obdobje. Učni načrt predvideva: »Športni pedagog vsako leto izbere in z učenci v učnem procesu dosega učne cilje dveh od naštetih iger z žogo, v vadbo pa lahko vključi tudi osnove drugih športnih iger, pri tem pa:

- da večji poudarek le dvema igrama,
- da poudarek le eni igri,
- izbere različne poudarke« (Kovač, 2011).

Žal primeri obravnave in izbire iger z žogo, zapisani v didaktičnih priporočilih učnega načrta, nejasno predstavljajo možnosti izbire in omogočajo različno razumevanje zapisov.

Pred zapisom nove strukture preizkusa znanja za NPZ je predmetna komisija želela z anketo med športnimi pedagogi pridobiti informacijo, koliko pedagoških ur namenjajo posamezni

športni dejavnosti in kaj vse vpliva na razporeditev ur med posamezne vsebine. Želeli bi, da bi z nacionalnim preverjanjem v prihodnje pridobili čim več uporabnih informacij o znanju učencev (tistem znanju, ki ga je mogoče preveriti pisno) pri vseh obveznih športnih dejavnostih, ki jih zajema učni načrt, tudi pri igrah z žogo.

ANALIZA ANKETE O REALIZACIJI OBVEZNIH UČNIH VSEBIN MED ŠPORTNIMI PEDAGOGI

Analiza ankete je pokazala, da športni pedagogi enakomerno obravnavajo obvezne vsebine učnega načrta v vseh treh razredih tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja. Pričakovano se nekaj razlik kaže pri primerjavi obravnave obveznih vsebin po spolu. Športni pedagogi več ur namenijo obravnavi učnih ciljev nogometa pri fantih ter učnih ciljev odbojke in plesa pri dekletih. Pri tem pa pri fantih skoraj polovico ur namenijo igram z žogo. Igre z žogo so enakomerno zastopane. Pri dekletih nekaj manj ur namenjajo igram z žogo, delež ur obravnave ciljev posamezne igre z žogo pa je pri dekletih zelo različen (Škof, Bergoč, Masterl, Mrak in Žakelj, 2014a).

V anketi je 76,5 % športnih pedagogov izrazilo prepričanje, da je za optimalni gibalni razvoj otrok v času osnovnega šolanja potrebno le-te seznaniti z vsemi štirimi igrami z žogo in ne samo z dvema (Škof, Bergoč, Masterl, Mrak in Žakelj, 2014b).

Glede na predstavljeno realizacijo obveznih učnih vsebin in izraženo prepričanje lahko sklepamo, da verjetno tretjina športnih pedagogov ne uresničuje zapisa v *Učnem načrtu*, da pri uresničevanju ciljev izbere dve od naštetih športnih iger. Prav tako ne upoštevajo zapisov v didaktičnih priporočilih, ki predlagajo obravnavo dveh športnih iger vsako leto in morda vključevanje osnov ostalih športnih iger v različnih kombinacijah.

SKLEP

Predmetna komisija za pripravo in izbor nalog za NPZ razume učni načrt kot temeljni dokument, ki usmerja delo športnih pedagogov in nakazuje vsebine ter cilje predmeta šport. To je strokovno vsebinska podlaga za pripravo strukture preizkusov za NPZ. Komisija pa lahko uresničuje doseganje ciljev in namen NPZ ter spoštuje načela preverjanja znanja le ob upoštevanju vsebin in zapisov v *Učnem načrtu* in poznavanju realizacije le-teh v praksi. Kakršenkoli drugačen pristop ne bi zagotavljal pridobivanja objektivnih podatkov o teoretičnem znanju učencev, ki ga pridobivajo ob usvajanju gibalnega znanja.

S strukturo preizkusa znanja bo komisija zagotovila preverjanje znanja vseh obveznih vsebin. V preizkusu znanja ne bo izbirnosti med nalogami, ki bodo preverjala teoretično znanje športnih iger. Z izborom vsebin bodo učenci in športni pedagogi predhodno seznanjeni. Pri tem bo komisija poskušala z nalogami oziroma preizkusom znanja zagotoviti dovolj objektivnih informacij o znanju učencev, hkrati pa omogočiti avtonomijo pedagogov pri realizaciji ciljev in izkoriščanju prednosti posodobljenega *Učnega načrta*.

LITERATURA

1. Bečaj, J. (2008). *Gradivo za pomoč pri analizi dosežkov nacionalnega preverjanja znanja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport.
2. *Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji* (2011). Nacionalna strokovna skupina za pripravo Bele knjige o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
3. Cankar, G. (2014). *O izbiranju tretjih predmetov na nacionalnem preverjanju znanja*. URL: http://www.ric.si/preverjanje_znanja/splosne_informacije/ (13. 10. 2014).
4. *Informacija o preizkusu znanja pri predmetu športna vzgoja* (2006). Predmetna komisija za pripravo in izbor nalog za nacionalno preverjanje znanja. Ljubljana: Državni izpitni center.

5. *Izhodišča nacionalnega preverjanja znanja v osnovni šoli* (2005). Državna komisija za vodenje postopkov nacionalnega preverjanja znanja v osnovni šoli. Ljubljana: Državni izpitni center.
6. Kovač, M. in Novak D. (2001). *Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo.
7. Kovač, M. idr. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za znanost in šport, Zavod RS za šolstvo.
8. Marentič Požarnik, B. (2014). *Psihologija učenja in pouka: temeljna spoznanja in primeri iz prakse*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
9. *Nacionalno preverjanje znanja učencev v Evropi: namen, organiziranje in uporaba rezultatov* (2010). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
10. *Napotki za pripravo preizkusov znanja v osnovni šoli* (2005). Državna komisija za vodenje postopkov nacionalnega preverjanja znanja. Ljubljana: Državni izpitni center.
11. Statistični podatki (2009). Ljubljana: Državni izpitni center.
12. Škof, B., Bergoč, Š., Masterl, S., Mrak, A. in Žakelj, M. (2014a). *Izvajanje vsebin učnega načrta športne vzgoje v zadnjem triletju osnovne šole*. Ljubljana: Državni izpitni center (neobjavljen vir).
13. Škof, B., Bergoč, Š., Masterl, S., Mrak, A. in Žakelj, M. (2014b). *Analiza odgovorov iz vprašalnika za športne pedagoge/pedagoginje, ki poučujejo v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju*. Ljubljana: Državni izpitni center. Dostopno na: http://ucitelji.ric.si/sporocila.asp?sporocila_id=65 (23. 10. 2014).

KINEZIOLOŠKE MERITVE NA INŠTITUTU ZA ŠPORTNO MEDICINO UNIVERZE V MARIBORU

Črtomir Matejek

Miran Muhič

Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta Maribor

strokovni prispevek

POVZETEK

Inštitut za športno medicino na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru je ustanova, ki pod eno streho ponuja vrhunskim športnikom, mladim tekmovalcem in rekreativcem celostno obravnavo: preventivo, diagnostiko in terapijo poškodb, kineziološke študije, svetovanje glede prehrane, psihološkega treniranja in procesa športne vadbe. Inštitut je bil uradno odprt junija 2014. Kineziološki del inštituta se osredotoča predvsem na tenziomiografske, tenziometrične in izokinetične meritve, meritve sestave telesa, merjenje statičnega in dinamičnega ravnotežja ter merjenje gibalnih sposobnosti. Ena ključnih dejavnosti je tudi interpretacija testnih rezultatov in svetovanje pri procesih treninga.

Ključne besede: kineziologija, testiranje, medicina.

UVOD

V športu že nekaj časa velja, da si načrtovanja procesa treninga ne moremo zamišljati brez ustrezne podpore kinezioloških meritev. Le tako je mogoče ustrezno ovrednotiti in analizirati uspešnost trenažnega procesa in, kar je najbolj pomembno, ustrezno načrtovati naslednje korake. Seveda na uspešnost trenažnega procesa učinkujejo številni dejavniki in vseh vsekakor ni mogoče nadzorovati. Trener je tisti, ki se na podlagi strokovnih argumentov odloči, kateri so tisti kazalniki v procesu športne vadbe, ki so ključni za uspeh v izbrani športni panogi in v posameznem vadbenem obdobju ter jih je treba spremljati s pomočjo kinezioloških meritev. Na področju tekmovalnega športa so najpomembnejše aplikativne raziskave in aplikativna diagnostika, kar pomeni, da se ugotovitve neposredno in takoj prenašajo v prakso (Thomas, Nelson in Silverman, 2005). Namen športne (funkcionalne) diagnostike je izmeriti podatke o telesni sestavi, gibalnih sposobnostih ter kontraktilnih in funkcionalnih lastnostih gibalnega aparata športnika ali rekreativca, s pomočjo katerih lahko izdelamo natančen program vadbe za posameznika ali skupino z namenom preventive pred poškodbami, priprave na tekmovalno sezono ali napredka posameznika v postopkih rehabilitacije in postrehabilitacije.

KINEZIOLOŠKE STORITVE

Inštitut za športno medicino vključuje področja preventivne in kurativne medicine, ortopedije, kardiologije, kineziologije, športne prehrane, psihološke priprave in fizioterapije. Na področju kineziologije izvajajo naslednje meritve (IŠM, 2014): merjenje telesne sestave (bioimpedanca), baterije testov gibalnih sposobnosti glede na športno panogo, merjenje funkcionalnosti gibanja (FMS), izokinetične meritve, tenziomiografija (TMG), tenziometrija, merjenje statičnega in dinamičnega ravnotežja, videoanaliza gibanja ter nenazadnje tudi izdelava trenažnega načrta in kineziološko svetovanje. V nadaljevanju bodo predstavljene nekatere metode.

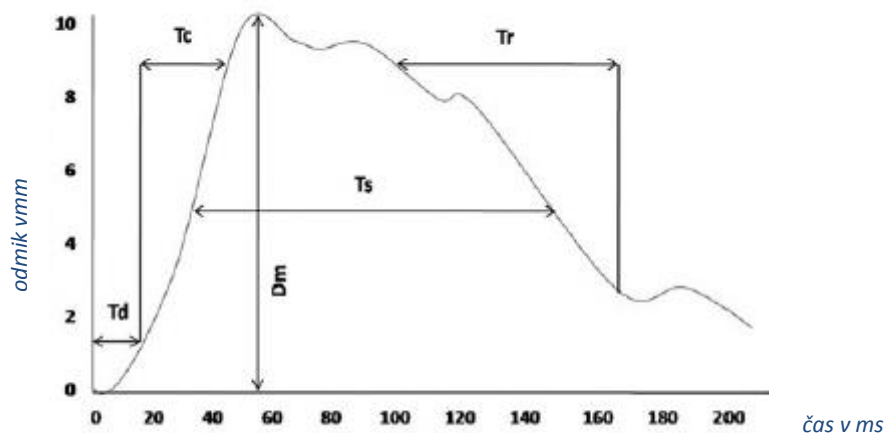
Tenziomiografija (TMG)

TMGje inovativen in neinvaziven diagnostični pripomoček za merjenje kontraktilnih lastnosti ter funkcionalnega stanja skeletnih mišic (Rodríguez-Matoso, Rodríguez-Ruiz, Sarmiento, Vaamonde, Da Silva in García-Manso, 2010).



Slika 3: Postavitev senzorja in elektrod pri TMG meritvi mečnih mišic (gastrocnemius) leve noge (vir: Marinšek, 2014)

Omogoča ugotavljanje asimetričnosti agonističnih in antagonističnih mišičnih skupin ter lateralnih asimetričnosti, na osnovi katerih je mogoče oceniti uspešnost okrevanja po poškodbi (Tous-Fajardo, 2010). Prav tako pa predstavlja dober pripomoček pri ocenjevanju stanja pripravljenosti športnika, nudi oporo pri napovedovanju možnosti pojava poškodb ter poteku procesa rehabilitacije. Metoda je namenjena tako vrhunskim kot tudi rekreativnim športnikom, ki želijo izboljšati telesno pripravo ali učinkovito spremljati potek rehabilitacije po poškodbi. Pri vsaki meritvi se izračunajo naslednji kazalniki: čas zakasnitve, čas kontrakcije, čas trajanja kontrakcije, čas sprostitve skrčka, največji odmik.

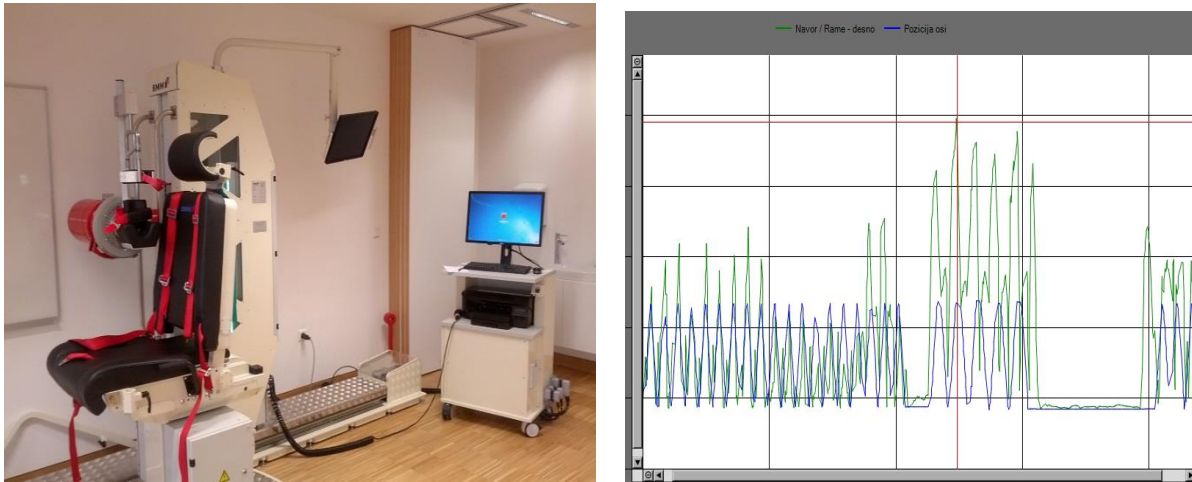


Prikaz 1: Merilni parametri TMG: Td-čas zakasnitve, Tc-čas kontrakcije, Ts-čas trajanja kontrakcije, Tr- čas sprostitve skrčka, Dm- največji odmik

Izokinetika

Izokinetično testiranje je sodobna znanstvena metoda za ocenjevanje mišične jakosti in moči, ki je uveljavljena po svetu in se je začela razvijati v šestdesetih letih dvajsetega stoletja ter ponuja številne prednosti: izolacijo posameznih mišičnih skupin, natančno opredelitev tipov krčenja in obsega gibanja ter prilagajanje odpora (Dervišević in Hadžič, 2009). Morda najpomembnejši razlog za izokinetična testiranja predstavlja visoka objektivnost meritev. Gre za standardno

metodo, ki zaradi izredne tehnološke in tehnične dovršenosti omogoča merjenje učinkovitosti mišičnega delovanja, zlasti mišične jakosti, kot tudi sposobnosti mišice, da dlje časa vzdržuje submaksimalne napore. Učinkovitost mišičnega delovanja se ocenjuje na osnovi nekaterih temeljnih kazalnikov: navora, jakosti, dela in moči (Dvir, 2004).



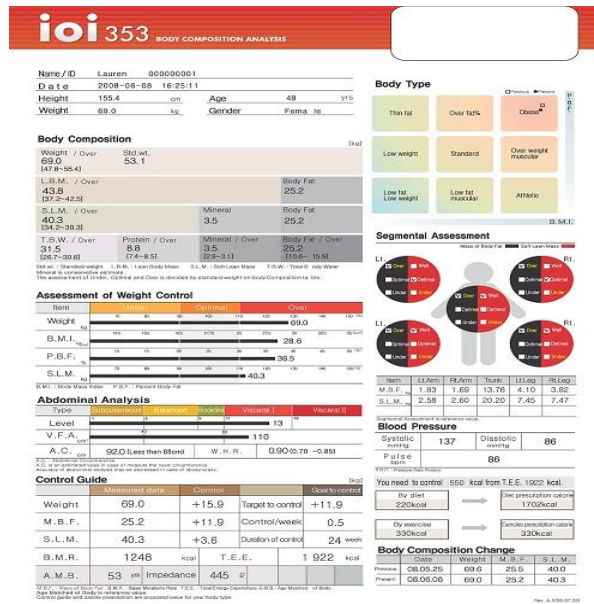
Slika 4: Naprava za izokinetične meritve ter prikaz izpisa, ki prikazuje odnos navor – položaj osi (vir: Matejek, 2014)

Navor predstavlja posredno merilo mišične jakosti. Dobljene vrednosti navora se prevedejo na telesno maso merjenca (Nm/kg telesne mase), kar omogoča primerjavo z normativnimi vrednostmi, tako da lahko mišično jakost merjenca ocenimo kot podpovprečno, povprečno ali nadpovprečno glede na njegov spol in telesno maso (Dvir, 2004). Omenjena metoda omogoča ugotavljanje asimetričnosti agonističnih in antagonističnih mišičnih skupin ter lateralnih asimetričnosti, na osnovi katerih je mogoče oceniti uspešnost okrevanja po poškodbi. Prav tako pa jo je mogoče uporabljati pri procesih rehabilitacije po poškodbah. Najpogosteje računamo klasično ali konvencionalno medmišično razmerje, kjer gre za razmerje med maksimalnim koncentričnim navorom agonista in maksimalnim koncentričnim navorom antagonist. Vse bolj pa je uveljavljeno tudi funkcionalno dinamično razmerje oz. razmerje med maksimalnim ekscentričnim navorom antagonist in maksimalnim koncentričnim navorom agonista (Dervišević in Hadžič, 2009).

Analiza telesne sestave

Človeško telo sestoji iz tekočin, proteinov, maščob, mineralov in elektrolitov, ki so v določenem razmerju. Tekočine v telesu so razdeljene na znotraj- in zunajcelične tekočine, katerih razmerje med njimi nadzira in vzdržuje v določenem območju celična membrana. Proteini sestavljajo mišico skupaj s tekočinami in so razdeljeni po celem telesu, vključno z organi. Pusta telesna masa predstavlja telo brez nemastnih sestavin in je vsota proteinov, telesnih tekočin in mineralov. Maščoba se kopiči pod kožo in med trebušnimi organi. Zdravi ljudje vzdržujejo telesno sestavo v stabilnem stanju, nezdrave osebe pa tega ravnovesja ne dosegajo (Heyward in Gibson, 2014).

Kadar je sestava telesa zunaj ravnovesja, se pojavi debelost, podhranjenost, edem, osteoporoza itd. Telesna sestava je dober pokazatelj morebitnih zdravstvenih težav, ki izhajajo iz komponent telesne sestave in ravnovesja med njimi. Način ocenjevanja, ali je telesna sestava v ravnovesju ali ne, je, da jo analiziramo kvantitativno in sistematično z analizatorjem sestave telesa. To omogoča strokovnjakom, da bi našli znake debelosti ali neravnovesja v sestavi telesa v zgodnji fazi in pomagali pri ohranjanju zdravega telesa. Prav tako pomaga oceniti učinek neke vrste prizadevanj za spodbujanje zdravja (Jawon medical, 2010).



Slika 5: Analizator telesne sestave in prikaz izpisa rezultatov

SKLEP

Otvoritev Inštituta za športno medicino predstavlja uresničitev sanj mnogih športnih delavcev, zdravnikov, trenerjev in športnikov samih. Inštitut celostno pristopa k obravnavi športnikov, saj na enem mestu združuje obravnavo z različnih vidikov priprave: kardiološkega, ortopedskega, nutricionističnega, kineziološkega, psihološkega in fizioterapevtskega. S pomočjo sodobne tehnologije in s strokovno visoko usposobljenim kadrom zagotavlja ustrezno podporo na vseh omenjenih področjih. Predvsem pa nudi usluge ne le vrhunskim športnikom, temveč tudi mladim, ki so šele na začetku svoje športne poti in so zato tudi mnogokrat spregledani.

LITERATURA

1. Dervišević, E. in Hadžić, V. (2009). Izokinetično ocenjevanje kolena. *Rehabilitacija*, 8(1), 48–56.
2. Dvir, Z. (2004). *Isokinetics: muscle testing, interpretation, and clinical applications*. 2nd ed. Edinburgh [etc.]: Churchill Livingstone.
3. Heyward, V. H., in Gibson, A. (2014) *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*. 7th Ed. Leeds: Human Kinetics.
4. Jawon Medical. (2010). *Body composition analyzer*, User Manual.
5. Rodríguez-Matoso, D., Rodríguez-Ruiz, D., Sarmiento, S., Vaamonde, D., Da Silva, M. E. in García-Manso, J. M. (2010). Reproducibility of muscle response measurements using tensiomyography in a range of positions. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 3(3), 81–86.
6. Thomas, J. R., Nelson, J. K., in Silverman, S. J. (2005). *Research Methods in Physical Activity*. 5th ed. Leeds: Human Kinetics.
7. Tous-Fajardo, J., Moras, G., Rodríguez-Jiménez, S., Usach, R., Moreno Doutres, D. in Maffiuletti, N. (2010). Inter-rater reliability of muscle contractile property measurements using non-invasive tensiomyography. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 20, 761–766. doi:10.1016/j.jelekin.2010.02.008

ŠPORTNI ODDELKI NA SREDNJI ZDRAVSTVENI ŠOLI LJUBLJANA

Jamina Mauko Dimovski

Srednja zdravstvena šola, Ljubljana

strokovni prispevek

POVZETEK

Ideja o ustanovitvi športnega oddelka se je na Srednji zdravstveni šoli porodila že leta nazaj, vendar nas je od nje odvrnila administrativna »papirologija«. Pred tremi leti smo jo obudili in uresničili.

Ko se nam je bližalo zmanjšanje števila novo vpisanih dijakov, smo začeli razmišljati o različnih možnostih, kako bodoče srednješolce pritegniti k vpisu na našo šolo. Ena od možnosti je bila ustanovitev športnega oddelka. Gospa ravnateljica je po tehtnem razmisleku potrdila, da bo športni oddelek sestavljen iz skupine dijakov brez statusa športnika in dijakov s tem statusom in kar je bolj pomembno, da ta oddelek ne bo dodatno finančno breme za šolski proračun. Seveda smo ob vpisu v prvi letnik naredili precej napak. Ena od teh je bila, da pred vpisom nismo naredili večje reklame o ponudbi ugodnosti športnikom.

Želja po povečanem vpisu dijakov na našo šolo se nam nekako uresničuje že dalj časa. Vzrok je verjetno v perspektivnosti zaposlitve s poklicem medicinske sestre, bolničarja negovalca, pa tudi dobrega dela vseh na šoli.

V šolskem letu 2014/15 imamo tri športne oddelke. V prvi letnik je vključenih 32 dijakov, od katerih jih je 21 s statusom športnika. V drugem letniku je 29 dijakov, od teh 17 s statusom športnika. V tretjem letniku je 30 dijakov in 16 jih ima status športnika. Vsem trem oddelkom smo priredili urnik praktičnega usposabljanja v času, ko je tekmovalne sezone skoraj konec. Tudi v tedenskem urniku imajo strokovne predmete zgoščene med torkom in četrtkom, da so pri teh predmetih manj odsotni, če so med vikendom na tekmovanjih.

Status športnika omogoča dijaku veliko več opravičene odsotnosti od pouka, dodatne ure praktičnih predmetov in pomoč učiteljev. Omogoča mu podaljšano šolsko leto, opravljanje predmetnih izpitov že med letom po dogovoru z učitelji, internetno komunikacijo, pomoč sošolcev, ki nimajo statusa športnika (npr. pri posredovanju gradiv).

Učitelji in vodstvo imajo enak cilj kot športniki in njihovi starši: da bi dijaki športniki uspešno naredili poklicno maturo, pridobili poklic in naziv medicinska sestra oz. srednji zdravstvenik ter dosegli vse zadane cilje na športnem področju.

Ključne besede: srednje-tehniško izobraževanje, nadarjeni športniki, organizacija.

UVOD

Leta 1997 smo se preselili v novo šolo, ki je bila poimenovana Srednja zdravstvena šola Ljubljana. Takratna ravnateljica je s svojim pozitivnim odnosom do zdravega načina življenja podpirala predloge in ideje, ki smo jih učitelji športne vzgoje začeli uresničevati v lepi novi telovadnici (telovadnica in fitness sta v sklopu šolske stavbe).

Na šolo se je vpisovalo vedno več dijakinj in dijakov; kmalu smo dosegli zavidljivo število - okrog 1050. Med njimi je bilo kar precej takih, ki so se dejavno ukvarjali s športom več kot trikrat tedensko. Tako smo v aktivu učiteljev športne vzgoje s pomočjo vodstva šole sprejeli

pravilnik o podeljevanju statusa športnika, ki je temeljil na pravilniku takratnega Ministrstva za šolstvo in šport.

Vizija zdravega načina življenja dijakov naše šole je bila usmerjena na vsakodnevno športno dejavnost, zato smo podeljevali status športnika vsem dijaku, ki so se ukvarjali s športom več kot trikrat tedensko ne glede na rezultate in morebitno kategorizacijo. Status jim je omogočal napovedano spraševanje in dodatno odsotnost od pouka zaradi tekmovanj in izrednih treningov.

Število dijakov s statusom športnika je iz leta v leto naraščalo. Od prvotnih 35 dijakov v vseh štirih letnikih se je to število povzpelo na 89 dijakov s statusom športnika. Pohvalimo se lahko z vedno večjim številom kategoriziranih športnikov in kar nekaj s potrjenimi državnimi razredi. To nas je pred tremi leti vodilo k ideji o oblikovanju športnega oddelka, ki jo je gospa ravnateljica z veseljem sprejela.

Tako smo letos vpisali tretjo generacijo športnikov v športni oddelek. Rezultat dobrega dela so: izjemno zadovoljni starši, trenerji in razredni učiteljski zbor, najbolj pa so zadovoljni dijaki športniki, ki so do sedaj vsi 100 % učno uspešni.

Kategorizacija danes prinaša dijaku večje ugodnosti. Te so:

- vnaprejšnje dogovarjanje za pridobitev ustne in pisne ocene,
- pomoč učiteljev po pouku, predvsem učiteljev praktičnega pouka,
- sodelovanje z učitelji prek spleta,
- podaljšano šolsko leto,
- večja opravičena odsotnost od pouka,
- prirejen urnik tekmovalcem, predvsem tistih iz zimskih športnih disciplin.

MOJE DELO PRI ORGANIZACIJI ŠPORTNIH ODDELKOV

Pred petnajstimi leti sem bila na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana, v katero se je vpisalo okrog 1000 dijakov na leto, zadolžena za vodenje dijakov s statusom športnika. Takrat smo na šoli v skladu s pravilniki, ki jih je pripravilo pristojno ministrstvo, sestavili svoj pravilnik o podeljevanju statusa športnika, ki pa je bil prirejen tako, da smo podeljevali status vsem dijaku, ki so se tedensko vsaj trikrat ukvarjali s športom. Športni dosežki nam niso bili najpomembnejši, ker smo se usmerjali v oblikovanje zdravega načina življenja dijakov in spodbujali dejavno športno-rekreativno udejstvovanje dijakov.

Prvo leto smo podelili 35 statusov športnika. Med njimi ni bilo nobenega tekmovalca, ki bi se lahko pohvalil z državnimi lovorikami. Te dijake sem mesečno nadzorovala in ugotavljala njihov učni uspeh ter prisotnost pri pouku. Po nekaj letih smo v aktivu športnih pedagogov ugotovili, da je potrebna sprememba in pravilnik smo prenovili. Status športnika od leta 2007 vodimo po natančnih kriterijih v skladu s pravilniki Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport.

Vsak dijak je imel zbrane podatke v osebni mapi - portfoliju: letni načrt treningov in tekmovanj, rezultate iz preteklih let, podatke o starših, trenerju, kategorizaciji, ocenah pri pouku, vedenjski problematiki.

Ravnateljica je sklenila pedagoško pogodbo, v kateri so bili navedeni pogoji, naloge in ugodnosti za dijaka; s podpisom pogodbe so se dijak, starši in trener zavezali, da jo bodo spoštovali.

V letu 2007/08 smo imeli 83 dijakov s statusom športnika. Šolsko leto jih je uspešno končalo 89 %. Kar nekaj vzgojnih problemov in zlorab statusa nas je prisililo, da smo izvedli spremembe. Vodstvo šole je status dijaku s tremi in več negativnimi ocenami lahko zamrznilo v obdobju po konferenci, dokler dijak ne popravi ocen. Gospa ravnateljica je potrdila predlog aktiva športnih pedagogov, da naslednje šolsko leto podelimo status pod strožjimi pogoji. Že naslednje šolsko

leto smo podeljevali status dijakom, ki so morali pred tem podati dokazila o športnih dosežkih, številu treningov v tednu ter tekmovalni načrt. To je privedlo do zmanjšanja podeljenih statusov na 63. Učni uspeh ob koncu leta je bil podoben - uspešnih je bilo 54, torej 89 % dijakov športnikov. To leto sta se prvič vpisali na našo šolo dijakinji s statusom perspektivnega športnika.

Učni uspeh dijakov športnikov se ob koncu leta v prvih letih ni bistveno izboljšal. Leta 2011/12 smo imeli na šoli 62 dijakov s statusom športnika in 59 (94 %) jih je uspešno zaključilo letnik. Število dijakov s statusom športnika se je iz leta v leto povečevalo, kar je bila želja vseh zaposlenih. Dobra reklama so bili uspešni športniki, ki so zaključili šolanje in hkrati uspeli vsa štiri leta redno trenirati in tekmovali.

Pred tremi leti sem vodstvo šole prosila za ustanovitev športnega oddelka, saj bi to olajšalo delo učiteljem in dijakom, pripomoglo pa bi tudi k boljši organiziranosti praktičnega dela ter usposabljanja v ustanovah zunaj šole. Hkrati bi s tem povečali število vpisanih dijakov. Načrt je bil tak, da bi tudi izjemnim športnikom omogočili pot do pridobitve strokovne izobrazbe ob rednem športnem udejstvovanju. Kot razredničarka bi koordinirala delo med dijakom, trenerjem in učitelji ter starši. Vodstvo šole je bilo nad idejo navdušeno. V prvi športni oddelek z 32 dijaki smo sprejeli 16 dijakov s statusom športnika, od katerih sta imeli status A dve dijakinji. Vsi dijaki s statusom so bili učno uspešni in so napredovali v višji letnik.

Pomanjkljivost je bila samo ta, da ob vpisu številni dijaki niso vedeli za športni oddelek in se jih je kar nekaj vpisalo v druge oddelke prvega letnika. Tako smo imeli v 1. letniku 27 dijakov s statusom športnika, od tega 16 v športnem oddelku. Naslednje šolsko leto se je dobro ime šole bliskovito razširilo in tako smo v športni oddelek 1. letnika vpisali 18 dijakov. Status A so pridobili štirje dijaki.

Letošnje šolsko leto se je na našo šolo vpisalo v športni oddelek 21 dijakov športnikov. Statusov A še nimamo podeljenih. Danes se lahko pohvalimo z dijaki - športniki, ki so zadnja tri leta 100 % učno uspešni. Od teh je vsako leto okoli pet odličnih.

Športni oddelek v gimnazijskem programu se bistveno razlikuje od športnega oddelka na naši šoli. Učenec, ki želi obiskovati gimnazijski športni oddelek, mora namreč izpolnjevati naslednje kriterije:

- učni uspeh (izjemen učni uspeh zadnjega triletja v osnovni šoli),
- status perspektivnega športnika, ki ga pridobi z državnimi tekmovalnimi naslovi.

Če je učenec učno manj uspešen, bo gimnazijski program težko dokončal ob predpostavki, da redno trenira vsak dan najmanj dve uri, tekmuje in se udeležuje priprav, zaradi katerih je še dodatno odsoten od pouka.

Na srednjo strokovno šolo pa se vpisujejo učenci z dobrim in manj dobrim učnim uspehom. Športnik, ki zadovoljuje kriterijem perspektivnega športnika in je v šoli učno manj uspešen, ima veliko možnosti, da uspešno zaključi šolanje na strokovni šoli in sočasno uresničuje cilje na športnem področju, predvsem pa po štirih letih šolanja pridobi poklicno izobrazbo, ki mu omogoča takojšnjo zaposlitev. Tudi z nadaljevanjem študija ni težav: pri vpisu na nekatere zelene fakultete (Zdravstvena fakulteta, smer fizioterapija ipd.) so poklicni maturantje enakovredni gimnazijskim.

SKLEP

Namen tega prispevka je bil predstaviti organizacijo športnih oddelkov na srednjih strokovnih šolah. Ugotavljamo, da je bila ustanovitev športnega oddelka na naši šoli ena boljših rešitev, saj smo se tako izognili velikim organizacijskim težavam pri izvedbi pouka, predvsem praktičnega dela. Predvsem smo želeli uresničiti želje dijakov, ki z manj dobrim učnim uspehom zelo uspešno nadaljujejo športno pot v srednješolskem obdobju, pridobijo po štirih letih poklicno izobrazbo, lahko nadaljujejo šolanje na univerzi ali se zaposlijo ali pa izberejo profesionalno športno kariero.

Prednosti športnega oddelka so:

- zadovoljstvo razrednega učiteljskega zbora, ker so dijaki v primerjavi z ostalimi osmimi oddelki v letniku veliko bolj pozorni pri učnih urah,
- samoorganiziranost,
- komunikacija med dijaki in učitelji je učinkovitejša,
- vsi dijaki (s statusi in tisti brez) so v športnem oddelku marljivejši in z boljšimi delovnimi navadami, kar potrjuje delo pri praktičnem pouku,
- zadovoljni starši.

Prva generacija dijakov športnega oddelka na naši šoli je sedaj v tretjem letniku. Vsi športniki, ki so se vpisali v prvi letnik, so danes v tretjem letniku, kar kaže na njihovo učno uspešnost. Zelo pozitiven delovni naboj pa se je prenesel tudi na druge dijake v športnem oddelku, ki niso športniki. V prvem letniku smo izgubili dve dijakinji. V drugem letniku smo pridobili dve ponovljavki in vsi so uspešno zaključili drugi letnik. Kolega športni pedagog, ki je razrednik sedaj že drugemu športnemu oddelku, pa se lahko pohvali s 17 statusi športnika in 100 % zaključenim učnim uspehom v prvem letniku. Analiza dela v njegovem oddelku je pokazala podobne rezultate, kot so v mojem.

S ponosom se lahko pohvalim, da poučujem na šoli z veliko posluha vodstva šole za novosti in s pozitivno naravnostjo do športa, predvsem pa mi je zaradi odličnega kolektiva, v katerem je kar 86 kolegov in kolegic, še zmeraj prijetno prihajati v službo.

IZPELJAVA PLAVALNIH VSEBIN V OSNOVNIH ŠOLAH Z BAZENOM IN BREZ NJEGA

Tadeja Moravec

študentka magistrskega študija Športna vzgoja, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za šolsko športno vzgojo

znanstveni prispevek

POVZETEK

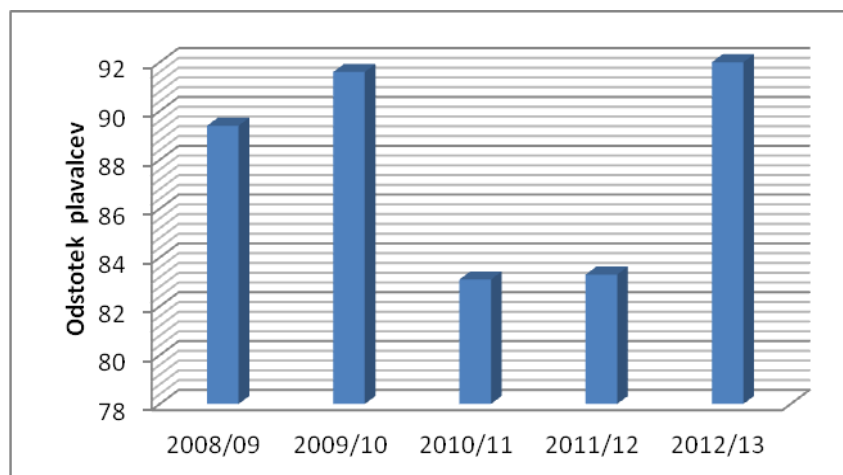
Z učnim načrtom leta 1998 je v devetletnem šolanju postalo plavanje del obveznega pouka. Pomemben organizacijski dejavnik pri izpeljavi plavalnih vsebin je bazen. S pomočjo anketnega vprašalnika, ki smo ga poslali na sedem šol z bazenom in sedem šol brez bazena, smo želeli ugotoviti, kako izvajajo plavalne vsebine osnovne šole z bazenom in tiste brez njega. Osnovne šole z bazenom ponujajo plavalne vsebine svojim učencem v več razredih kot osnovne šole brez bazena. Razlike kljub temu niso tako izrazite, saj je delež plavalcev pri preverjanju znanja plavanja v 6. razredu med obema podvzorcema šol enak. Pet šol z bazenom preveri znanje plavanja v 6. razredu znotraj rednega pouka, pet šol brez bazena pa na športnem dnevu. Enako število šol z bazenom in brez njega posreduje plavanje pri izbirnih predmetih - športu za zdravje in športu za sprostitev. Tudi pri organizaciji plavalne šole v naravi ni velikih razlik, saj jo ponuja šest šol z bazenom ter pet šol brez bazena. Poleg tega nas je zanimalo, kakšne so organizacijske in finančne prednosti ter težave, ki jih ima šola z lastnim bazenom. Podatke smo dobili s študijo primera, v kateri smo s pomočjo intervjuja primerjali odgovore ravnateljev dveh šol z bazenom. Na osnovni šoli, ki ima star bazen, se pojavljajo težave zaradi zahtev zakonodaje glede čistoče vode in s tem povezanimi finančnimi stroški, manj težav pa je na osnovni šoli, kjer so bazen zgradili pred enajstimi leti.

Ključne besede: osnovna šola, plavanje, organizacija, bazen.

UVOD

Učenje plavanja poteka sorazmerno dolgo, saj plavanja kot gibanja ne pridobimo z drugimi gibalnimi vzorci (hoja, tek, plazenje). Zato je dobro, da začnemo z učenjem čim prej na organiziran način. Prav zato so plavalne vsebine del učnih načrtov vseh šolskih sistemov razvitih držav (Športna vzgoja in šport v šolah v Evropi, Eurydice, 2013). Na Švedskem in Nizozemskem imajo v športnih programih plavanje kot poseben obvezen ali izbirni predmet (Kovač in Jurak, 2010). Plavalnih dejavnosti se lahko učenci v Sloveniji udeležijo v vseh vzgojno-izobraževalnih obdobjih osnovne šole, če jim šola to ponudi. Učni načrt za športno vzgojo (Kovač idr., 2011) določa, da mora šola v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju (v 2. ali 3. razredu) v okviru rednega pouka organizirati dvajseturni tečaj plavanja, ki je obvezen za vse učence. Šole, ki imajo pogoje, lahko v 1. razredu izpeljejo tečaj prilagajanja na vodo. V drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju mora šola ponuditi vsaj eno šolo v naravi (poudarek je na plavanju in zimskih dejavnostih). Šola v naravi s plavalnimi vsebinami naj bi potekala v 4. razredu in je namenjena izpopolnjevanju znanja plavanja. Preverjanje znanja plavanja vseh učencev naj bi šola izpeljala v 6. razredu. Z dodatnimi vsebinami plavanja se lahko učenci srečajo znotraj programov Zlati sonček (prvo vzgojno-izobraževalno obdobje), Krpan (drugo vzgojno-izobraževalno obdobje), šole pa lahko organizirajo v vseh razredih tudi plavalni športni dan. V tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju se lahko učenci s plavanjem srečajo pri izbirnih predmetih: šport za zdravje, izbrani šport in šport za sprostitev. Šole se lahko vključijo tudi v šolska športna tekmovanja, kjer učenci primerjajo svoje plavalno znanje z vrstniki. Standardi znanja plavanja v učnem načrtu so najbolj natančno določeni v primerjavi s standardi drugih športnih vsebin

zaradi varnostnega pomena plavanja in njegovih drugih pomembnih vplivov na človeka (Kovač in Jurak, 2010). Z uvedbo projekta »Odpravljanje plavalne nepismenosti učencev v višjih razredih osnovnih šol v Sloveniji« se je delež plavalcev v 6. razredu od šolskega leta 1994/95 do šolskega leta 2000/01 povečal z 72,7% na 80,4% (Jurak, Kovač in Strel, 2002). Njegovo postopno naraščanje do 89,7% se je nadaljevalo do šolskega leta 2006/07. Nato je v šolskem letu 2007/08 sledil štiri odstotni padec. Vzroke zanj vidijo avtorji analize Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji med letoma 2000 in 2010 v manjšemu številu šol, ki so poslale podatke, manjšemu številu učencev, vključenih v preverjanje in plavalne programe, saj morajo starši plačati del stroškov programa, čeprav je 20-urni plavalni tečaj del rednega pouka (Kolar, Jurak in Kovač, 2010).



Prikaz 6. Znanje plavanja od šolskega leta 2008/2009 do 2012/2013 (Šport v številkah, 2013)

Na prikazu 1 vidimo, kakšen je bil delež plavalcev od šolskega leta 2008/09 do 2012/13. Ta se je od začetka izvajanja projekta »Odpravljanje plavalne nepismenosti učencev v višjih razredih osnovnih šol v Sloveniji« z 72,7% povečal na 92% (Šport v številkah, 2013). Kljub temu da se je znanje plavanja v slabem desetletju izboljšalo, še vedno del učencev ni vključen v sistematično poučevanje plavanja. Raziskave kažejo, da se sistema poučevanja plavanja ne udeleži od 5 do 6% otrok. Težave imajo šole, ki plavalnih vsebin niso izvajale pred preходом na devetletko, in tiste, ki nimajo kompetentnih učiteljev za poučevanje plavanja v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju. Del neplavalcev predstavljajo tudi priseljenci (Kovač in Jurak, 2010). V šolskem letu 1998/99 je bilo znanje plavanja boljše v zahodnem in osrednjem delu Slovenije, slabše v Prekmurju, na Štajerskem in Dolenjskem. Odstotek znanja plavanja je bil v šolskem letu 2012/2013 najvišji v obalno-kraški, osrednjeslovenski in spodnjeposavski regiji, najnižji na savinjskem, zasavskem ter pomurskem področju (Šport v številkah, 2013).

NAMEN RAZISKAVE

V raziskovalni nalogi smo želeli primerjati, kako izvajajo plavalne vsebine šole, ki imajo svoj bazen, in šole brez njega. Želeli smo ugotoviti, ali šole danes bolj načrtno uresničujejo zahteve učnega načrta in kakšne težave se pojavijo pri organizacijski izpeljavi. Zanimalo nas je, ali ponujajo plavalne vsebine v vseh razredih, organizirajo plavalno šolo v naravi, ponujajo plavanje znotraj dodatnih vsebin in izbirnega predmeta šport ter kakšen je delež učencev, ki so plavalci, v 6. razredu, kje preverjajo znanje plavanja v 6. razredu in kakšna je formalna usposobljenost sodelavcev, ki sodelujejo pri učenju plavanja. Poleg tega smo naredili študijo primera, kjer smo z intervjuji dveh ravnateljev ugotavljali organizacijske in finančne prednosti in težave, ki jih ima šola z lastnim bazenom.

METODE DELA

Preizkušanci so bili športni pedagogi, ki poučujejo na različnih slovenskih osnovnih šolah. Šole so bile razdeljene na dva podvzorca (sedem šol, ki imajo bazen in sedem naključno izbranih šol brez bazena).

Uporabili smo anketni vprašalnik, ki je imel tri vsebinske sklope: organizacijski (13 vprašanj), vsebinski (4 vprašanja) in finančni (5 vprašanj) vidik izvedbe plavalnih vsebin. Anketiranje je potekalo po elektronski pošti po določenem protokolu: na vprašalnik naj bi odgovoril športni pedagog, zadolžen za izpeljavo plavalnih vsebin. Če šole niso odgovorile, smo postopek pošiljanja vprašalnikov ponovili. Na nekatere šole smo zaradi neodzivnosti poklicali in se osebno dogovorili z ravnateljem ali s športnim pedagogom za pomoč pri pridobivanju podatkov. Zbiranje podatkov je trajalo od sredine januarja do začetka aprila. Nato smo vse podatke vnesli v računalnik. Obdelavo podatkov smo opravili s frekvenčno porazdelitvijo (Microsoft Excel). V pomoč pri analizi so nam bili tudi podatki o šolah, ki smo jih pridobili iz njihovih letnih delavnih načrtov in predstavitve dejavnosti šol na svetovnem spletu, ter podatki iz podatkovnih zbirk Zavoda za šport RS Planica, ki vsakoletno analizira znanje plavanja slovenskih osnovnih šol.

REZULTATI IN RAZPRAVA

Šole z bazenom ponujajo več plavalnih vsebin od prvega do petega razreda. Pri tem smo ovrgli našo prvo hipotezo (H1 – šole z lastnim bazenom izvajajo plavalne vsebine v vseh razredih). Izvedba plavalnih vsebin v vseh razredih je verjetno z organizacijskega vidika prezahtevna. Osnovne šole brez bazena ponujajo najpogosteje plavalne vsebine v 1. in 3. razredu. V 1. razredu ponujajo prilagajanje na vodo, v 3. razredu pa organizirajo 20-urni plavalni tečaj.

S plavalnimi vsebinami se pogosteje srečajo učenci, ki obiskujejo šole, ki imajo svoj bazen. Primerjava podatkov je pokazala, da se učenci v povprečju na šolah z bazenom srečajo s plavalnimi vsebinami v petih (5,33%), v šolah brez pa v treh (3,33%) razredih. Rezultati niso presenetljivi, kljub temu pa menimo, da bi lahko nekatere šole lasten bazen še bolj izkoriščale. Razlog, zakaj nekatere šole z bazenom nimajo več pouka športa v bazenih, je tudi ta, da se njihov bazen uporablja za plavalno opismenjevanje učencev drugih šol.

Ena šola z bazenom in dve brez bazena ne ponujajo šole v naravi s plavalnimi vsebinami, ostalih enajst šol, vključenih v raziskavo, jo izvaja. Zato smo ovrgli tretjo hipotezo (H3 – šole z lastnim bazenom ne ponujajo šole v naravi s plavalnimi vsebinami). Predvidevali smo, da šole z bazenom učencem ponudijo dovolj plavalnih vsebin pri rednem pouku, izbirnih predmetih, programih Zlati Sonček in Krpan ter na športnih dnevih, v sklopu šole v naravi pa učencem ponudijo vsebine, s katerimi se pri rednem pouku ne srečajo. Najbolj pogosto izvajajo šole, vključene v raziskavo, šolo v naravi v 4. ali 5. razredu, dve šoli jo izvajata v 3. ali 6. razredu.

Preglednica 5: Dodatne vsebine

Izpeljava dodatnih vsebin	OŠ brez bazena	OŠ z bazenom
Zlati sonček	5	2
Krpan	3	4
Plavalni športni dan	5	5
Drugo	3	1

Vse šole, vključene v raziskavo, ponujajo dodatne vsebine, povezane s plavanjem, na športnem dnevu ali v razširjenem programu (preglednica 1). Tako šole z bazenom kot tiste brez njega enakovredno ponujajo športne dneve s plavalnimi vsebinami, presenetljivo pa je, da šole brez bazena ponujajo plavanje pogosteje v razširjenem programu Zlati sonček kot šole z lastnim

bazenom, kar pomeni, da te šole v večji meri izvajajo ta program, ki za šole ni obvezen, lahko pa je dodatna popestritev za učence. Šole z bazenom imajo z organizacijo plavalnih vsebin manj težav (najem bazena, prevoz), zato bi lahko bazen bolj izkoristile za ponudbo dodatnega programa.

Ker rezultati kažejo, da nekoliko več vsebin, povezanih s plavanjem, ponujajo šole brez bazena, ne moremo potrditi druge hipoteze (H2 – šole z bazenom ponujajo učencem več vsebin, povezanih s plavanjem in dejavnostmi v vodi, kot šole brez njega).

Na štirih šolah z bazenom se odstotek plavalcev v 6. razredu giblje med 98 in 100%, pri ostalih treh pa od 91 do 95%. OŠ Grm Novo mesto je navedla, da so neplavalci priseljenci, ki so prišli na šolo po 3. razredu. Pri petih šolah brez bazena je odstotek plavalcev v 6. razredu od 98 do 100%, na dveh pa od 87 do 89,74%. Za delež plavalcev v 6. razredu lahko določimo dve meji, na eni strani je delež med 98 in 100% (devet OŠ), na drugi pa med 87 in 95% (pet OŠ). Hipoteze štiri (H4 – šole z bazenom imajo v 6. razredu višji delež učencev plavalcev kot šole brez bazena) ne moremo potrditi, saj je delež plavalcev v 6. razredu na obeh podvzorcih enak (preglednica 2). Obe skupini dosejata visok delež, zato so razlike slabo vidne. Te bi bile mogoče večje, če bi postavili drug kriterij znanja, npr. koliko učencev je osvojilo srebrnega ali zatega delfina.

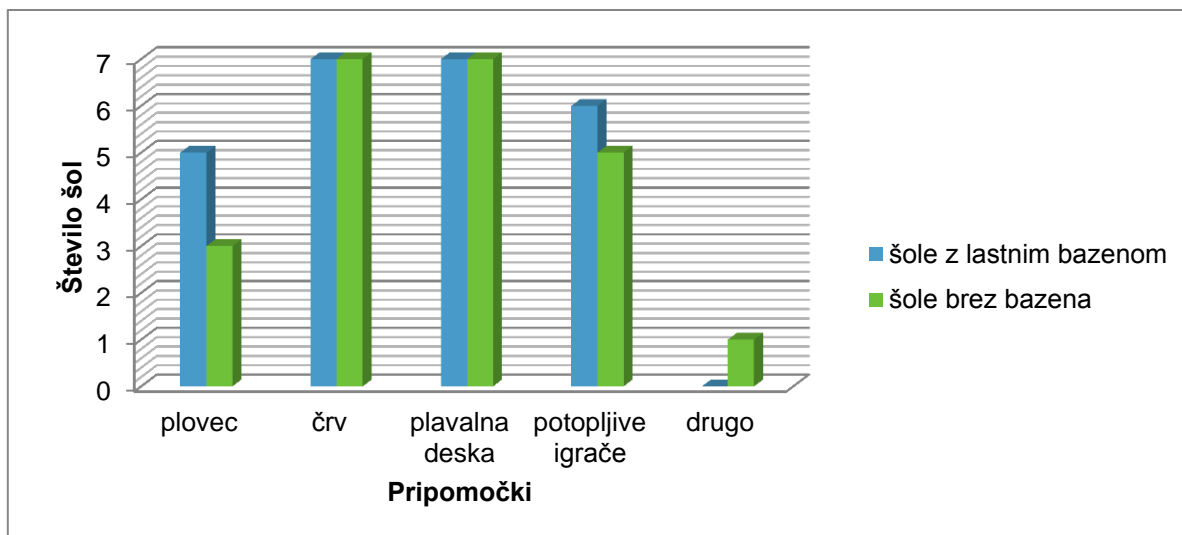
Preglednica 6: Delež plavalcev v šolah in statističnih regijah

Osnovne šole	Bazen	% plavalcev v 6. r. na šoli (2012/2013)	% plavalcev v statistični regiji (podatki iz 2012/2013)*
Griže pri Celju	NE	100	87,1
Grm Novo mesto	DA	91	89,8
Jakoba Aljaža Kranj	DA	95	92,1
Jurija Dalmatina Krško	DA	98 – 100	95,5
Leskovec pri Krškem	DA	94	95,5
III Murska Sobota	NE	87	88,8
Podgorje pri Slovenj Gradcu	NE	100	94,2
Poljčane	NE	89,74	92,1
Savsko naselje Ljubljana	DA	100	94,4
Srečka Kosovela Sežana	NE	99	95,9
Šmartno pri Litiji	DA	100	94,4
Toneta Čufarja Jesenice	DA	100	92,1
Toneta Pavčka Mirna Peč	NE	100	89,8
Vinica	NE	100	89,8

*Vir: Šport v številkah 1/2013

V preglednici 2 smo primerjali odstotek plavalcev v šolah, ki so bile vključene v raziskavo, in statističnih regijah. Vidimo lahko, da je na osnovnih šolah Leskovec pri Krškem, III Murska Sobota in Poljčane odstotek plavalcev manjši, kot je v statistični regiji, v kateri je imenovana šola. Na ostalih šolah je odstotek plavalcev večji v primerjavi s statistično regijo. Razloga ne poznamo.

Ena šola z bazenom (Leskovec pri Krškem) in dve brez bazena (III Murska Sobota in Sežana) ne organizirajo plavalnega tečaja za neplavalce, čeprav bi po priporočilih učnega načrta (Kovač idr., 2011) morale to izpeljati v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju. OŠ Griže pri Celju pa ga ne organizira, saj so vsi učenci te šole plavalci. Znanje plavanja je namreč pomembno zaradi varnosti in različnih gibalnih znanj, ki so pomemben del pristočasnih vsebin. Na štirih šolah z bazenom in štirih brez bazena ponujajo plavanje znotraj izbirnega predmeta šport pri predmetih šport za zdravje ter šport za sprostitev. Iz rezultatov vidimo, da ni razlike med ponudbo na šolah brez bazena in z bazenom. Predvsem na šolah z bazenom je škoda, da ne ponujajo plavanja znotraj izbirnega predmeta šport (predvsem pri predmetu izbrani šport – plavanje), ker imajo za to možnosti. Zato tudi ne moremo potrditi druge hipoteze (H2 – šole z bazenom ponujajo učencem več vsebin, povezanih s plavanjem in dejavnostmi v vodi, kot šole brez njega).



Prikaz 2: Uporaba pripomočkov za učenje plavanja

Na vseh šolah za prilagajanje na vodo in učenje plavalnih tehnik uporabljajo plavalne deske in črve, na večini uporabljajo potopljive igrače, na nekaterih pa tudi plovce ter plavalne pasove (Prikaz 2). Plavalni pripomočki povečajo učencu plovnost in tako zmanjšujejo strah, dajejo občutek varnosti, omogočajo pravilen položaj telesa v vodi ter večje število ponovitev (npr. črv – zavesljaji prsno, deska – udarci prsno), preprečujejo krčovitost gibov, olajšujejo dihanje, popestrijo proces učenja (potopljive igrače), omogočajo učenje plavanja v globoki vodi in večjih skupinah (Kapus idr., 2002).

Vse šole z bazenom izvajajo plavalne vsebine v lastnem bazenu, OŠ Grm Novo mesto tudi na morju. Večina šol brez bazena izvaja plavalne vsebine v najetem bazenu, nekatere tudi na morju in ena v ČŠOD (Grize pri Celju). V ČŠOD Burja imajo prednost šole, ki imajo v domačem okolju slabe pogoje za učenje plavanja (Kovač in Jurak, 2010).

Na šolah z bazenom sodelujejo pri izvajanju plavalnih vsebin poleg športnih pedagogov samo razredne učiteljice, pri šolah brez bazena pa poleg njih tudi zunanji sodelavci in učitelji drugih predmetov na šoli, vendar večji delež predstavljajo razredne učiteljice ter učitelji drugih predmetov na šoli. V knjigi *Izpeljava športne vzgoje* (2010) avtorja M. Kovač in G. Jurak priporočata, da bi šole poslale »domače« učitelje na usposabljanje za učitelje plavanja. Tako jim za pomoč ne bi bilo treba iskati zunanjih sodelavcev. Ti so za svoje delo sicer strokovno usposobljeni (učenje plavanja), vendar je taka rešitev vprašljiva v širšem pedagoškem, organizacijskem in finančnem pogledu. Pri učenju plavanja na šolah sodeluje različno število sodelavcev (od enega do devetnajst). Na vprašanje: »Kakšna je njihova usposobljenost?«, so nekateri športni pedagogi odgovorili, da so vaditelji plavanja in učitelji smučanja, drugi pa niso napisali odgovora. Število sodelavcev pri učenju plavanja pogojuje število učencev. Normativi za plavanje določajo, da ima lahko učitelj v skupini 8 neplavalcev in 12 plavalcev.

Vsebini, ki jih najpogosteje posredujejo šole z bazenom v 2. in 3. vzgojno-izobraževalnem obdobju, sta tehniki kravl in prsno, v šolah brez bazena pa tehniki prsno ter hrbtno, obrat in skok na glavo. Na šolah z bazenom in tistih brez njega posredujejo v sklopu plavanja v 3. vzgojno-izobraževalnem obdobju manj vsebin kot v 2. vzgojno-izobraževalnem obdobju. Pri izpeljavi teoretičnih vsebinah med šolami, vključenimi v raziskavo, v obeh vzgojno-izobraževalnih obdobjih ni velikih razlik, saj so te skoraj enake. V 2. vzgojno-izobraževalnem obdobju so to: pomen znanja plavanja, higiena v vodi in ob njej ter nevarnosti skakanja na glavo. Pravila varnosti ter samoreševanje sta vsebini, ki jo vse šole poučujejo v 3. vzgojno-izobraževalnem obdobju.

OŠ Šmartno pri Litiji nima težav z upravljanjem bazena, ker je vzdrževalec bazena občina, bazen pa je bil zgrajen pred enajstimi leti. Na OŠ Jakoba Aljaža, na kateri je bazen star 33 let, vidi ravnatelj ključne težave z upravljanjem bazena v zakonodaji in z njo povezanimi stroški. Do njih je prišlo ob spremembi zakonodaje o kakovosti vode zaradi zamenjave filtrov. Prav tako se ne strinja z določitvami števila spremljevalcev pri učenju plavanja manjše skupine otrok. Meni, da takšni normativi vodijo v zaprtje manjših bazenov.

SKLEP

Pomanjkljivosti, ki so se pojavile med nastajanjem dela, so bile pridobivanje podatkov od osnovnih šol, nekateri nasprotujoči si ali nesmiselni odgovori športnih pedagogov in manjkajoči odgovori na vprašanja. Ankete smo na določene osnovne šole morali poslati večkrat, ker nam prvič niso odgovorili. Zaradi neodzivnosti nekaterih šol smo jih po telefonu ponovno zaprosili za potrebne informacije. Med odgovori so se pojavili tudi nesmiselni, npr. učitelj smučanja na vprašanje »Kakšna je usposobljenost sodelavcev pri učenju plavanja?«. Naš vzorec je bil sestavljen iz 14 osnovnih šol (sedem šol z bazenom in sedem brez njega), ker ima v Sloveniji samo sedem osnovnih šol lasten bazen. Zaradi premajhnega vzorca rezultatov ne moremo posploševati na vse osnovne šole v Sloveniji. Do podobnih ugotovitev smo prišli že s primerjavo odstotka plavalcev v 6. razredu (preverjanje znanja plavanja) na šolah, vključenih v raziskavo, in statistično regijo, v katero sodi šola. Podatke o osnovnih šolah smo poskušali pridobiti tudi na njihovih spletnih straneh, vendar vse šole na njih nimajo letnega delavnega načrta za šolsko leto 2013/2014 in opisanih značilnosti šole.

Pri izdelavi naloge smo učenje plavanja v slovenskih osnovnih šolah želeli primerjati z učenjem plavanja v osnovnih šolah na Madžarskem, saj ima ta država bogato tradicijo pri izvajanju poučevanja plavanja v šolskem sistemu. Na spletu smo zasledili podatke samo o učenju plavanja v klubih in društvih. Na Fakulteto za športno vzgojo in športno znanost v Budimpešti smo poslali vprašanje o učenju plavanja v madžarskih osnovnih šolah, a odgovora nismo dobili.

Kljub pomanjkljivostim zbrani podatki kažejo, da šole, ki imajo svoj bazen, tega premalo izkoriščajo za široko in zanimivo ponudbo učencem, hkrati pa je vzdrževanje bazenov za njih dodatna obremenitev, posebej še, če je bazen starejši.

LITERATURA

1. Jurak, G., Kovač, M. in Strel, J. (2002). *Bazenska kopališča v Sloveniji*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
2. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R. in Čermak, V. (2002). *Plavanje, učenje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
3. Kolar, E., Jurak, G. in Kovač, M. (2010). *Analiza nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji 2000 - 2010*. Dostopno na: http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Monografije/Analiza.nac.prog.sporta2010_1.pdf (20.6.2014)
4. Kovač, M. in Jurak, G. (2010). *Izpeljava športne vzgoje*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
5. Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I. in Muha, V. (2011). *Program osnovna šola, ŠPORTNA VZGOJA, učni načrt*. Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
6. *Šport v številkah 1/2013*. Zavod RS za šport Planica. Dostopno na: <http://www.zsrs-planica.si/informatika-v-sportu/sport-v-stevilkah/#> (11.7.2014).
7. *Športna vzgoja in šport v šolah v Evropi*. Eurydice. Dostopno na: <file:///C:/Users/CPNtech/Documents/seminarske%20naloge/3.%20letnik/diplomska%20naloga/ankete/150SL.pdf> (12.7.2014).

FOLKLORNI PLESI KOT SREDSTVO ZA RAZVIJANJE KOORDINACIJE IN RAVNOTEŽJA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

Miran Muhič
Črtomir Matejek

Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta

znanstveni prispevek

POVZETEK

V prispevku so predstavljeni rezultati raziskave, s katero smo želeli ugotoviti, ali vadba folklornih plesov vpliva na razvoj koordinacije gibanja in ravnotežja v predšolskem obdobju. Uporabili smo kavzalno-neeksperimentalno metodo raziskovanja. Podatke smo zbrali s kvantitativno tehniko (motorični testi, ki domnevno pojasnjujejo sposobnost ravnotežja in koordinacije) na vzorcu 120 otrok, starih od 4 do 6 let. S kvantitativno metodo obdelave podatkov smo na podlagi rezultatov ugotovili, da vadba folklornih plesov lahko pozitivno vpliva na razvoj koordinacije gibanja in ravnotežja v predšolskem obdobju. Za otroke, ki so vključeni v vadbo folklornih plesov, smo tudi ugotovili, da pri vplivu vadbe folklornih plesov na razvoj koordinacije gibanja in ravnotežja ni statistično značilnih razlik med spoloma ter da je učinek vadbe folklornih plesov na razvoj obeh sposobnosti v predšolskem obdobju neodvisen od starosti otroka.

Ključne besede: otrok, folklorni plesi, koordinacija gibanja, ravnotežje.

UVOD

Plesna vzgoja in ples predstavljata enakovreden del v predšolski vzgoji, kajti plesna vzgoja spodbuja otrokovo gibalno ustvarjanje in prispeva k razvoju otrokove osebnosti. Plesna vzgoja poteka v igralni gibalni dejavnosti. Vsebina plesne vzgoje je igra z gibanjem lastnega telesa, z gibanjem v skupini. Plesna vzgoja spodbuja razvoj ustvarjalnosti kot osebne lastnosti. S plesno vzgojo jih neprestano spodbujamo k razvoju. Plesna vzgoja tudi spodbuja sodelovanje in uveljavljanje posameznika v skupini (Kroflič in Gobec, 1992).

Ljudje ljudski ples poimenujemo kar »folklor«, saj ga v današnjem času večinoma vidimo le v izvedbi folklornih skupin, ljudje na zabavah jih ne plešejo več tako kot včasih. Ljudski plesi so pravzaprav plesi, značilni za najširše plasti ljudstva v določenem obdobju. Izvirajo lahko iz izročila, ki je podedovano iz davnine in ga časovno ne moremo natančno opredeliti, lahko pa so bili zavestno prevzeti od drugod in so se v določenem okolju spreminjali in prilagajali. Ljudski ples je del slovenske kulturne dediščine in če gledamo s tega vidika, je pomembno, da ga spoznajo tudi naši potomci, torej otroci (Fuchs, 2004, v Kundih, 2011).

Otroški ljudski plesi in igre so pomemben del kulturne zapuščine vsakega naroda, čeprav se otroci vključujejo v folklorne skupine zaradi lastne želje. Pomembno je, da jih starši pri tem spodbujajo in jim prav tako privzgajajo pozitiven odnos do preteklosti. V folklornih skupinah se otroci lahko že zgodaj seznanijo s poustvarjanjem kulturne dediščine in spoznajo zgodovino naroda, ki jim daje možnost primerjave življenja nekoč in danes.

Pri otroških folklornih skupinah se spodbuja poustvarjanje otroškega izročila v odrskih postavitvah in poustvarjanje odraslih, ki pa mora biti ustrezno prilagojeno otrokovim psihofizičnim zmožnostim in načelom poustvarjanja izročila v otroških folklornih skupinah. Strokovni spremljevalci vrednotijo delo posamezne skupine glede na to, katere prvine so

vključene v predstavitev. Čeprav je prvin, ki se vrednotijo, več, ni pomembno, da so vse vedno vključene (Knific, 2009).

Fuchs (2006) meni, da v drugem starostnem obdobju lahko zraven plesov naučimo še mnoge posamezne plesne prvine. Otroke seznanjamo s prostorskimi oblikami gibanja, kot so krog, kolona, vrsta, spirala in podobno. V obliki igre načrtno obdelamo različne načine hoje in teka, skoke, poskoke, obrate med hojo in spremembe smeri gibanja. Posebej lahko obravnavamo tudi gibanja z deli telesa na mestu, pokleke, zasuke, zamahe rok in nog in drugo, kar sodi med prvine načrtovanih plesov. Za razvoj ritmičnega poslušanja je zelo primerno preprosto ritmično gibanje ob izrekanju besedila, tudi hoja in tek v 2/4 in 3/4 taktu.

Škof (2007) navaja, da genetično osnovo koordinacije gibanja kot motorične sposobnosti predstavljajo funkcionalne značilnosti osrednjega živčnega sistema in sensorike. Zato je to motorična sposobnost, ki je, bolj kot katerakoli druga, odvisna od učinkovitega delovanja centralnega živčnega sistema, kjer se oblikujejo gibalni programi, s katerimi so opredeljene ravnine in amplitude gibov, hitrost in jakost njihove izvedbe ter položaji telesa, v odvisnosti od zunanjih dejavnikov. Pri oblikovanju in izvedbi gibalnih programov ima pomembno vlogo tudi sensorika, ki vključuje sprejemnike za zaznavanje informacij iz okolja in iz telesa ter s tem omogoča oblikovanje optimalnih odgovorov na zaznane okoliščine.

Manifestacija koordinacije gibanja je tako odvisna predvsem od sistema za sprejem in analizo informacij, centra za gibalni spomin ter kortikalnih in subkortikalnih centrov za oblikovanje gibanja.

Pistotnik, Pinter in Dolenc (2002) dodajajo, da brez ustreznega sprejema in razločevanja prostorskih in časovnih kazalnikov gibanja ter brez dobrega gibalnega (kinestetičnega) občutka ni mogoče izpeljati koordinacijsko zahtevnih gibanj. Pistotnik (2003) meni, da se pri vadbi koordinacije gibanja običajno uporablja metoda večkratnega ponavljanja gibalnih struktur, ki pa se morajo izvajati na različne načine, v odvisnosti od značilnosti posamezne pojavne oblike.

Pistotnik (2003) opredeljuje ravnotežje kot sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnost kompenzacijskih gibov, s katerimi se ohranja ali vzpostavlja ravnotežni položaj telesa v prostoru.

Škof (2007) omenja pojem propriocepcija, ki se nanaša na sposobnost zaznavanja položaja, drže in gibanja posameznih delov telesa v prostoru in času in temelji na kontinuiranem dotoku senzoričnih informacij perifernih receptorjev v centralni živčni sistem. Propriocepcija tako pomeni kompleksno sodelovanje različnih senzoričnih sistemov (kožni, mišični, kitni, sklepni receptorji, organ za vid, ravnotežni organ), na podlagi katerih se oblikujejo gibalni odgovori za vzdrževanje oziroma vzpostavljanje ravnotežja.

Škof (2007) nadalje navaja, da mora biti vadba za povečanje in/ali ohranjanje učinkovitosti delovanja propriocepcije redna in kontinuirana, da mora biti načelo postopnosti dosledno upoštevano, da mora vadba potekati od lažjega k težjemu, od preprostega h kompleksnemu, od usvojenega k novemu ipd. ter da je vsako osnovno vajo mogoče izvesti na več različnih načinov.

Pišot in Jelovčan (2006) ugotavljata, da ples in gibanje spadata v področje vidne stvarnosti in da ju njuna zveza z glasbo uvršča v področje čustvenega doživljanja. Gibanje ob zvoku, ritmu, glasbi, govoru in v tišini je govorica telesa. Glasbene prvine, kot so ritem, tempo, harmonija, sproščajo v otroku čustva, ki poglobljajo doživljanje plesnih dejavnosti. Gibalne igre pa omogočajo spoznavanje in doživljanje lastnega telesa v prostoru ter razvijajo motorične sposobnosti.

Gordon (1999, v Rižanska, Nowaczyk in Rostowska, 2007) na osnovi raziskave, narejene po enoletni vadbi folklornih plesov, navaja, da je bila raven koordinacijskih sposobnosti statistično

značilno višja pri plesalcih v primerjavi z neplesalci, pri plesalcih pa se je izboljšala tudi sposobnost dinamičnega in statičnega ravnotežja. Ugotavlja tudi, da med spoloma ni razlike. Po mnenju avtorja lahko na razvoj koordinacije gibanja in ravnotežja vpliva že kratko obdobje vadbe in/ali nizka pogostost treningov.

METODE DELA

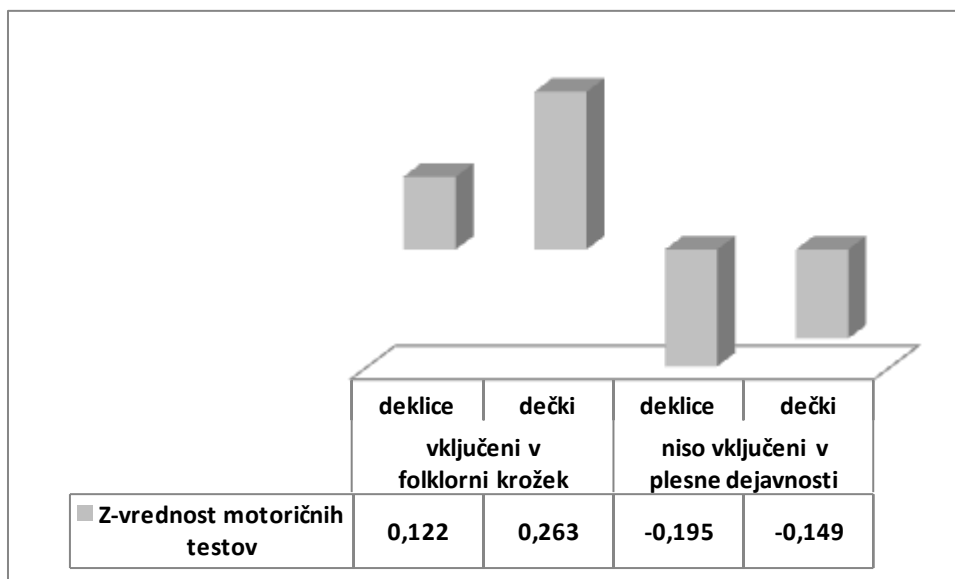
Namen naše raziskave je bil preučiti vpliv vadbe ljudskih plesov na razvoj koordinacije gibanja in ravnotežja v predšolskem obdobju. Cilj raziskave pa je bil na osnovi motoričnih testov ugotoviti, ali vadba folklornih plesov vpliva na razvoj koordinacije gibanja in ravnotežja v predšolskem obdobju.

Podatke smo zbrali s kvantitativno tehniko in sicer z motoričnimi testi (Rajtmajer, 1997; Muhič, 2010), ki domnevno pojasnjujejo sposobnost ravnotežja in koordinacije gibanja: stoja na T-deski, hoja skozi obroče, enonožni poskoki iz obroča v obroč med tekom in tek cik-cak.

Uporabili smo kavzalno neeksperimentalno metodo raziskovanja. Kot raziskovalni vzorec smo uporabili neslučajnostni vzorec iz konkretne populacije in sicer 120 otrok, starih od štiri do šest let. Primerjali smo rezultate motoričnih testov 60 otrok, ki redno obiskujejo folklorni krožek kot dodatno plesno dejavnost vrtca, in 60 otrok, ki ne obiskujejo nobene dodatne plesne dejavnosti.

Rezultati motoričnih testov so izraženi v različnih enotah, zato smo z namenom transformacije rezultatov v enoten merski prostor dobljene podatke standardizirali in za nadaljnjo obdelavo uporabljali Z-vrednosti posameznih testov.

Dobljene podatke smo kvantitativno obdelali z deskriptivno statistiko in z bivariatno analizo.



Slika 1: Poprečne Z-vrednosti motoričnih testov, ločeno po skupinah (vključeni/nevključeni v plesne dejavnosti) in spolu

Iz slike 1 je razvidno, da so na testiranju tako pri deklicah kot dečkih dosegli boljše rezultate otroci, ki redno obiskujejo folklorni krožek kot dodatno plesno dejavnost.

S pomočjo t-testa za neodvisne vzorce ugotavljamo, da obstaja v rezultatih motoričnih testov, ki domnevno pojasnjujejo sposobnost ravnotežja in koordinacije gibanja, statistično značilna razlika ($p=0,001$) med otroki, ki redno obiskujejo folklorni krožek kot dodatno plesno dejavnost vrtca, in otroki, ki ne obiskujejo nobene dodatne plesne dejavnosti.

Z deskriptivno statistiko tudi ugotavljamo, da obstajajo razlike med spoloma, vendar izid t-testa za neodvisne vzorce kaže, da te razlike niso statistično značilne tako pri otrocih, ki redno obiskujejo folklorni krožek kot dodatno plesno dejavnost ($p=0,150$), kot pri otrocih, ki niso vključeni v plesne dejavnosti ($p=0,793$).

Obe naši omenjeni ugotovitvi naše raziskave sta skladni z ugotovitvijo raziskave, ki jo je opravil Gordon (1999, v Rižanska, Nowaczyk in Rostowska, 2007).

Za povezanost učinka vadbe folklornih plesov na razvoj koordinacije gibanja in ravnotežja ter starosti otrok smo izračunali Pearsonov koeficient korelacije za otroke, ki redno obiskujejo folklorni krožek kot dodatno plesno dejavnost. Na osnovi rezultatov motoričnih testov ugotavljamo, da je skupna varianca med učinkom vadbe folklornih plesov na razvoj koordinacije gibanja in ravnotežja v predšolskem obdobju ter starostjo otrok 14,2 %, kar pomeni, da je med starostjo in učinkom vadbe folklornih plesov na razvoj koordinacije gibanja in ravnotežja neznatna pozitivna povezanost.

SKLEP

Vzgojitelji otrokom prevečkrat ponujajo samo glasbo in plese, ki so tisti hip najbolj popularni, na starejše plese oz. skladbe pa pozabljajo. Verjetno se nekateri vzgojitelji bojijo, da bodo le z moderno glasbo pridobili otrokovo zanimanje in pozornost. Še bolj verjetno je, da imajo vzgojitelji premalo znanj o folklornih plesih.

Na osnovi teoretičnih spoznanj, izkušenj in opazovanj otrok menimo, da je folklor kot plesna dejavnost za otroke zelo zabavna in sproščujoča. Na osnovi rezultatov naše raziskave pa dodajamo, da lahko ukvarjanje s folkloro kot plesno dejavnostjo v starosti otrok od štiri do šest let tudi pozitivno vpliva na razvoj koordinacije gibanja in ravnotežja ter posledično na razvoj propriorepcije.

Predlagamo več izobraževanj vzgojiteljev o folklornih plesih v predšolskem obdobju. Z vsebinami s tega področja bi otroci ob spoznavanju kulturne dediščino slovenskega naroda obenem tudi, kakor smo ugotovili v naši raziskavi, razvijali koordinacijo gibanja in ravnotežje, temeljni motorični sposobnosti za osvajanje gibalnih znanj in ustvarjanje gibalnih konceptov.

LITERATURA

1. Fuchs, B. (2006). *Ljudski plesi v osnovni šoli. Priročnik za učitelje, mentorje in vaditelje*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
2. Knific, B. (2009). *Folklornik*. Ljubljana: Glasilo javnega sklada RS za kulturne dejavnosti.
3. Kroflič, B. in Gobec, D. (1992). *Ustvarjalni gib in plesna vzgoja za najmlajše*. Novo mesto: Pedagoška obzorja.
4. Kundih, M. (2011). *Otroški ljudski ples in predšolski otrok*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
5. Muhič, M. (2010). Elementarne gibalne igre kot sredstvo za razvijanje gibalnih sposobnosti otrok. V R. Pišot (ur.), V. Štemberger (ur.), B. Šimunič (ur.), P. Dolenc (ur.) in R. Malej (ur.), *Sodobni pogledi na gibalni razvoj otroka*. Prispevki (str. 262-263). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.
6. Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja. Gibalne sposobnosti in druga osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
7. Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
8. Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Univerza na Primorskem. Znanstveno – raziskovalno središče. Založba Annales.

9. Rajtmajer, D. (1997). *Diagnostično-prognostična vloga norm nekaterih motoričnih sposobnosti pri mlajših otrocih*. Maribor: Pedagoška fakulteta.
10. Rižanska, D., Nowaczyk, A. in Rostowska, E. (2007). Motor co-ordination in children performing folk dances. *Kinesiologia Slovenica*, 13 (2) 52–65.
11. Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov. Pedagoško - psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.

ORIENTACIJSKI TEK NA ŠPORTNEM DNEVU

Herman Novak

Osnovna šola Tabor I Maribor

strokovni prispevek

POVZETEK

Iskanje neznanega predmeta je za večino otrok zelo zanimivo. Orientacijski tek je zaradi tega za odraščajočo mladino velik izziv. Eni ga sprejmejo in če jim športni pedagogi to omogočijo, je zadovoljstvo obojestransko. Toda pot do izpeljave takšnega športnega dne zahteva veliko dela in priprav tako učencev kot tudi učitelja.

Priprave učencev v osnovni šoli Tabor I se začnejo že na razredni stopnji v četrtem razredu, ko se učenci prvič srečajo z zemljevidom – specialko za orientacijski tek. Pred športnim dnevom se preizkusijo pri rednih urah; na šolski karti (natančen zemljevid okolice šole) se naučijo osnov orientiranja. Z medpredmetnim povezovanjem učenci dobijo dovolj znanja in izkušenj, da na športnem dnevu samostojno ali v paru poiščejo na zemljevidu vrisane točke brez večjih težav.

Ključne besede: orientacija, tek, medpredmetno povezovanje, avtentično učenje.

UVOD

Orientacijski tek je v skandinavskih držav stalnica pri pouku športa. Tudi v drugih evropskih državah je vedno bolj prisoten v učnem procesu. Vsaki dve leti se srečajo najboljše šolske ekipe na evropskem prvenstvu v orientacijskem teku. V Sloveniji so orientacijski klubi združeni v Orientacijsko zvezo Slovenije, ki je članica mednarodne orientacijske zveze (IOF).

Pojavljajo se tudi druge oblike orientacije v prostoru, kot je kolesarska orientacija, orientacija s tekaškimi smučmi, podvodna orientacija ...

Na osnovni šoli Tabor I je orientacijski tek prisoten pri urah športa od 4. razreda dalje, v šolah v naravi, na športnem dnevu in taborjenjih v okviru dodatnega športnega programa. Najboljši zastopajo šolo na državnem prvenstvu.

V šoli poučujem več kot 36 let. Z orientacijskim tekom sem začel že na začetku devetdesetih let, ko so se pojavila prva državna prvenstva za učence in dijake. Sprva sem zemljevide risal s pomočjo karte Maribora; bili so seveda črno-beli in brez legende in merila. Tako je bilo do leta 2004, ko smo prvič organizirali državno prvenstvo na terenih pod Pohorjem (karta Pekre). Naslednja leta sem uporabil to karto za 8. in 9. razrede, ostali so se še vedno orientirali na črno-belih izrisanih kartah Betnavskega gozda, Pekrske gorce in okolice šole. Zadnja leta mi je v veliko pomoč barvni zemljevid okolice šole, ki ga je izrisal Daniel Lebar. Tako sem letošnji športni dan izpeljal prvič na barvnih kartah okolice šole, Radvanja in Peker. V veliko pomoč mi je bil Mariborski orientacijski klub (MOK), ki je pomagal z nabavo potrebnih pripomočkov in izrisovanjem kart.



Slika 1: Zemljevidi za orientacijski tek na športnem dnevu za 4. in 5. razred ter za 6. in 7. razred osnove šole Tabor I v šolskem letu 2014/15

PRIPRAVA PROGRAMA

Podlaga za pripravo vsebine programa je Učni načrt za osnovno šolo (Kovač idr., 2011). Dodal sem zemljevide in potrebne pripomočke, tako da je orientacijski tek na športnem dnevu omogočen posameznikom in ne le parom ali skupinam. Priprava prog in zemljevidov je specifična in zahteva delo enega človeka. Treba je narisati natančne zemljevide, ločeno za učence in učenke glede na raven sposobnosti učencev od 4. pa vse do 9. razreda. Na ta način so bili pripravljene zemljevidi na treh različnih lokacijah ter postavljene orientacijske točke različno za učenke in učence.

Od učitelja športa zahteva omenjen način izvajanja orientacije veliko natančnosti, usklajevanja kontrolnih kartonov in številke na točkah. Pripraviti je treba dovolj veliko število zemljevidov in kontrolnih kartonov. Prav tako je treba natančno določiti število prizem ter lokacijo postavitve prizem v naravi. Tak način zahteva predhodno natančno ogled terena. Za letošnji športni dan mi je zemljevide izrisal sekretar MOK Boris Bauman.

Cilji športnega dne – orientacije

- Gibanje v naravi s preizkusom uma in telesa.
- Učenje osnov branja in orientiranja karte.
- Učenje veščin orientiranja (spoznavanje različnih orientacijskih tehnik).
- Učenje uporabe kompasa.
- Raziskovanje in spoznavanje narave zunaj utečenih poti.
- Doživljanje posebnih občutkov svobode gibanja.
- Spoznavanje veličine narave na nov, povsem drugačen in bolj prvobiten način.
- Poznavanje položaja med gibanjem.
- Zmanjšanje strahu pred izgubljanjem.
- Zmožnost hitrega sprejemanja številnih odločitev ob stalnem telesnem naporu.
- Imeti stalen stik s "karto" - najboljši razvijejo pravi notranji "GPS".



Slika 2: Zemljevidi za orientacijski tek na športnem dnevu za 8. in 9. razred osnove šole Tabor I v šolskem letu 2014/15



Slika 3: Postavitev prizme

IZVEDBA PROGRAMA

Športni dan je zasnovan v dveh delih. Najprej se učenci pomerijo med razredi v športnih igrah (8. in 9. razredi) in nato odidejo na start orientacijskega teka, 6. in 7. razredi opravijo najprej z orientacijskim tekom in potem igrajo nogomet med razredi. 4. in 5. razredi imajo športni dan kakšen dan prej pri šoli. Pred startom orientacijskega teka dobijo učenci podrobna navodila o značilnostih terena in morebitnih težavah. Na tek se odpravijo posamezno ali v parih.

Vsebina dejavnosti

Na startu orientacijskega teka si učenci ogledajo zemljevid terena, na katerem bodo iskali kontrolne točke. Podrobno se seznanijo z legendo in si ogledajo značilnosti terena.



Slike 4 - 6: Dejavnosti na startu v posameznih razredih

Startajo na minuto posamično ali v paru, ločeno učenke in učenci. Na startu dobijo karto z vrisanimi točkami, kontrolni kartonček z vpisanim startnim časom in podrobna navodila. Ko poiščejo vse točke in jih označijo s perforatorji na kontrolni kartonček, poiščejo še cilj, kjer jim učiteljica zapiše čas prihoda.



Slika 7 - 9: Dejavnosti na cilju v posameznih razredih

Po pregledu kontrolnih kartončkov izračunam končni čas in naslednji dan objavim rezultate najboljših pet v kategoriji na oglasni deski in na šolski spletni strani. Ostalim sporočim rezultate pri urah športa.

Dejavnosti učitelja

Priprave pred športnim dnevom

- Ogled terena, kjer nameravamo izpeljati orientacijski tek.
- Določanje mest kontrolnih točk, pri čemer učitelj upošteva znanje učencev.
- Označitev točk na zemljevidu.
- Oštevilčenje prizem.
- Vris poti v zemljevide.
- Razdelitev oštevilčenih prizem na posamezne trase in vpis števil v kontrolne kartone.
- Izris dovolj velikega števila zemljevidov za posamezno kategorijo.
- Kopiranje dovolj velikega števila oštevilčenih kontrolnih kartonov za vse kategorije.

Na dan izvedbe športnega dne

- Postavitev kontrolnih točk za 6. in 7. razred.
- Priprava starta (pritrnitev zemljevida terena, priprava mize s kontrolnimi kartoni in izrisanimi zemljevidi).
- Priprava cilja.
- Uskladitev ur z učiteljem na cilju.
- Delo na startu (učitelj vpiše v kontrolne kartone imena učencev in startni čas, razloži na karti posebnosti proge in ob startnem času spusti učence na progo).
- Ko startajo vsi učenci, učitelj počaka, da najdejo točke, ki jih takoj nato pobere, zloži po številkah za naslednje tekmovanje in pobere na cilju kontrolne kartone.
- Premik na naslednji teren in postavitev kontrolnih točk za 8. in 9. razred.
- Priprava starta.
- Uskladitev ur z učiteljem na cilju.
- Delo na startu (učitelj vpiše v kontrolne kartone imena učencev in startni čas, razloži na karti posebnosti proge in ob startnem času spusti učence na progo).
- Ko startajo vsi učenci, počaka, da najdejo točke, ki jih nato pobere.
- Na cilju prevzem kontrolnih kartonov in zemljevidov.
- Pregled kontrolnih kartonov in izračun časov.
- Vpis seznamov najboljših pet v posameznih kategorijah ter objava rezultatov na spletu in oglasni deski šole.

Dejavnosti učenca

Na startu

- Priprave pred startom (primerno se obleče, ogleda si karto terena in se ogreje).
- Na startnem prostoru (pozorno poslušaj navodila, orientira karto proti severu in si ogleda na karti označeno pot).
- Na startni točki (orientira karto, obrne se v smer prve kontrolne točke, naredi načrt poti do prve točke, nikoli naj ne hiti. Da pravilno starta, si vzame dovolj časa – to je investicija, ne pa izguba časa).

Branje karte med tekom in luknjanje kontrolnega kartončka

- Bere karto in primerja karto s terenom.
- Karto vedno obrne proti severu.
- Vnaprej prebere opis kontrolne točke in njeno številko.
- Preden preluknja kontrolni kartonček, položi palec na iskano številko.
- Preveri, če je številka prava.
- Luknja. Preveri, če je odtis luknjača jasen in če je v pravem kvadratu.
- Teče v načrtovani smeri proti naslednji točki.
- Med iskanjem točk dela s svojo glavo in se ne ozira na druge tekmovalce.



Sliki 10 in 11: Dejavnosti učencev

SKLEP

Orientacijski tek lahko primerjamo z drugimi športi. Tako kot mora smučar pravilno smučati med vratci do cilja, mora orientacist najti vse točke na poti do cilja. Pomembno je, da na startu pravilno orientira karto in da gre v pravo smer. Njegova naloga je, da ima pravilno odtisnjene točke na kontrolnem kartončku. Zahteva je, da točke pobere po vrsti, čeprav na športnem dnevu tega ni mogoče nadzorovati.

Učenci OŠ Tabor I so sprejeli ta šport in z velikim navdušenjem sodelujejo pri urah športa, ko jim postavljam proge pri šoli. Orientacijski tek je stalnica šol v naravi in taborjenj v Bohinju in na morju. Kakovostna športna dejavnost v naravi, obogatena z orientacijskim tekom, pripomore k zdravemu načinu preživljanja prostega časa.

PRIPOROČENA LITERATURA ZA UČITELJE

1. Bauman B., Bravc I., Poljanšek A. in Poljanšek S. (1996). Orientacijski tek. Ljubljana: Orientacijska zveza Slovenije.

POVEZANOST BIOLOŠKEGA DOZOREVANJA IN AEROBNE VZDRŽLJIVOSTI MED OTROKI IZ URBANEGA IN RURALNEGA OKOLJA

Petra Sluga

študentka magistrskega študija Športna vzgoja, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Gregor Starc

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za šolsko športno vzgojo

znanstveni prispevek

POVZETEK

Namen raziskave je bil ugotoviti vpliv biološkega dozorevanja otrok na njihovo aerobno vzdržljivost. V raziskavo smo vključili otroke iz dveh osnovnih šol, stare od 9 do 14 let, iz pretežno urbanega okolja Ljubljane in pretežno ruralnega okolja Ormoža. Vzorec merjencev smo zajeli v raziskavi ARTOS, ki je bila izvedena v septembru in oktobru 2013 na 11 osnovnih šolah po Sloveniji. V raziskavi smo za določanje aerobne vzdržljivosti otrok uporabili test stopnjevalnega teka, za oceno starosti ob najvišjih prirastkih višine pa smo uporabili postopek, ki začetek adolescence določa na podlagi spremembe razmerij med dolžino nog in trupom. Ta postopek za določanje timinga najvišjega prirastka rasti upošteva spol, datum rojstva, datum testiranja, višino, maso in sedečo višino. Podatki so bili obdelani z ustreznimi statističnimi metodami.

Fantje in dekleta iz urbanega okolja biološko v povprečju dozoriijo hitreje kot njihovi vrstniki iz ruralnega okolja, če pa gledamo še ločeno glede na spol, dekleta prehitevajo fante v hitrosti vstopa v adolescenco. Tako v urbanem kot tudi v ruralnem okolju dekleta vstopijo v obdobje adolescence v povprečju leto in pol prej kot fantje. Statistično značilnih razlik med fanti in dekleti v aerobni vzdržljivosti ni, je pa statistično značilno, da fantje in dekleta v urbanem okolju dosegajo višje ravni aerobne vzdržljivosti kot njihovi vrstniki v ruralnem okolju. Ugotovili smo še, da se je raven aerobne vzdržljivosti večala s kasnejšim vstopom v adolescenco.

Ključne besede: adolescenca, biološko dozorevanje, stopnjevalni tek, spol, okolje.

UVOD

Maloštevilne študije po svetu, ki so preučevale razlike v biološkem dozorevanju med urbanimi in ruralnimi populacijami, kažejo, da otroci iz urbanih področij dozorevajo bolj zgodaj, kar so ugotavljali tako na Madžarskem (Eiben, Barabás in Németh, 2005), Švedskem (Lindgren, 1976), na Tajskem (Bailey in Pinneau, 1984) in v Južnoafriški republiki (Cameron, Grieve, Kruger in Leschner, 1993). Raziskovalci predvidevajo, da ravno zaradi zgodnejšega biološkega dozorevanja otroci iz urbanega okolja dosegajo višje ravni telesnega fitnesa in splošne aerobne vzdržljivosti (Eiben idr., 2005). Po do sedaj dostopnih podatkih v Sloveniji še ni bila objavljena nobena raziskava, ki bi preučevala ruralno-urbani gradient z vidika biološkega dozorevanja ali preučevala vpliv biološkega dozorevanja na aerobno vzdržljivost otrok.

Ena izmed raziskav, ki je preučevala čas in trajanje biološkega dozorevanja med otroki iz urbanega in ruralnega okolja, je bila raziskava, izvedena v Južnoafriški republiki. V raziskavo sta bili vključeni dve skupini otrok, ena iz urbanega in druga iz ruralnega okolja. Na splošno so otroci iz ruralnega okolja izkazovali kasnejši timing dozorevanja, tempo njihovega dozorevanja pa je bil počasnejši kot tempo dozorevanja otrok iz urbanega okolja. Otroci iz urbanega okolja, ki so imeli boljši socialno-ekonomski status, so imeli z vidika dozorevanja prednost pred svojimi vrstniki iz ruralnega okolja (Cameron idr., 1993).

Tudi na Madžarskem so izvedli raziskavo, v kateri so primerjali fante in dekleta iz urbanega in ruralnega okolja. Raziskava je temeljila predvsem na ugotovitvi v razliki rasti med urbano-ruralnim okoljem otrok in njihovi telesni pripravljenosti. Ugotovili so, da so fantje in dekleta iz urbanega okolja višji, bolj robustni in močnejši kot njihovi vrstniki na podeželju. V urbanem okolju se je pojav pubertetne rasti pojavil leto in pol prej kot v ruralnem okolju. Ugotovili so tudi razlike v telesni zmogljivosti. Tako so otroci iz urbanega okolja bolj telesno zmogljivi od vrstnikov iz ruralnega okolja (Eiben idr., 2005).

Večina raziskav, ki preučuje vpliv biološkega dozorevanja na aerobne sposobnosti, kaže, da imajo otroci, ki prej dozori, tudi višjo aerobno sposobnost, oz. starejši otroci dosegajo višje ravni telesnega fitnesa. Znano je, da se maksimalna poraba kisika pri fantih povečuje s stopnjo dozorevanja, medtem ko pri deklicah s stopnjo dozorevanja pada. Mota idr. (2002) so ugotovili, da je tako pri fantih kot tudi dekletih najpomembnejši faktor, ki povzroča spremembo maksimalnega privzema kisika, delež maščobe v telesu. Za ugotavljanje maksimalnega privzema kisika so otroke testirali s pomočjo testa 20-metrskega stopnjevalnega teka (20-m shuttle run test).

Janz, Dawson in Mahoney (2000) so izvedli raziskavo z namenom sledenja telesnemu fitnesu otrok. V obdobju petih let so vsako leto testirali otroke, ki so bili pri prvem merjenju stari 10,5 let. Raziskovali so, kako se s starostjo in razvojem spreminja tudi najvišji privzem kisika. Ugotovili so, da je pri fantih najvišji privzem kisika najbolj padel v tretjem letu meritev, v petem letu se je nato ponovno dvignil, vendar na nižjo raven kot na začetku, pri dekletih pa je nenehno padal, v četrtem letu meritev se je še rahlo dvignil, nato pa v petem letu močno padel. Pri fantih je prišlo do največjega povečanja teh spremenljivk med tretjim in četrtem letom, torej v obdobju, ko je večina fantov najbolj napredovala v biološkem razvoju, prav tako pa je do rahlega dviga v teh letih prišlo tudi pri dekletih. Pri dekletih so z vstopom v adolescenco rezultati začeli padati. Pomembna je bila tudi ugotovitev, da so fantje med tretjim in četrtem letom meritev pridobili sorazmerno več nemaščobne telesne mase kot pa maščevja, medtem ko so dekleta pridobila sorazmerno več maščobnega tkiva kot nemaščobne telesne mase. Razlika v sestavi telesa v tem obdobju je neposredno vplivala na njihovo sposobnost za transport kisika, saj so imeli fantje višji delež mišičnega tkiva od deklet, ta pa je botroval višji porabi kisika. Torej ima tudi sestava telesa pri otrocih vpliv na spreminjanje najvišjega privzema kisika.

Znano je, da je višja raven aerobnega fitnesa obratno sorazmerno povezana z zdravim kardiovaskularnim sistemom pri otrocih in mladostnikih. Španska študija AVENA (Garcia-Artero idr., 2007) kaže, da je visoka raven aerobnih zmogljivosti povezana z ugodnejšim presnovnim profilom, tako pri tistih s normalno kot pri tistih s prekomerno telesno maso.

Dejavni življenjski slog ne pomeni le za dobrih 50% manjše možnosti za obolevnost in umrljivost za boleznimi srca in ožilja, pač pa tudi pomembno pripomore k splošni kakovosti življenja. Poleg tega pomeni telesno dejavni življenjski slog neposredne in posredne koristi na zdravje mladih ljudi (Logstrup, 2001; Rowland, 1990; Pišot, 2004), še zlasti pri:

- preprečevanju prekomerne telesne teže in debelosti,
- omogočanju pogojev za oblikovanje močnejših kosti, zdravih sklepov in učinkovitega delovanja srca,
- vzdrževanju in krepitvi primerne duševnega zdravja, pozitivne samopodobe in navsezadnje
- vzpostavljanju trdnih temeljev zdravega življenjskega sloga, ki ga je mogoče nadaljevati oziroma obdržati v odraslem življenjskem obdobju.

NAMEN RAZISKAVE

V raziskavi smo poskušali preučiti ruralno-urbani gradient z vidika biološkega dozorevanja oz. preučiti vpliv biološkega dozorevanja na aerobno vzdržljivost otrok, starih od 9 do 14 let, iz

pretežno urbanega okolja Ljubljane in pretežno ruralnega okolja Ormoža. Naši glavni cilji so bili preučiti razlike v timingu biološkega dozorevanja med otroki iz urbanega in ruralnega okolja in preučiti razlike med aerobnimi sposobnostmi otrok glede na njihovo biološko dozorevanje. Pri tem smo postavili naslednje hipoteze:

H1 Fantje in dekleta iz urbanega okolja biološko v povprečju dozorevajo prej kot njihovi vrstniki.

H2 Dekleta v urbanem in ruralnem okolju dozorevajo prej kot fantje.

H3 Dekleta in fantje iz urbanega okolja dosegajo višje ravni aerobne vzdržljivosti od vrstnikov iz ruralnega okolja.

H4 Fantje v urbanem in ruralnem okolju dosegajo višje ravni aerobne vzdržljivosti kot dekleta.

H5 Aerobna vzdržljivost fantov in deklet je povezana s timingom vstopa v adolescenco.

METODE DELA

Vzorec merjencev

Vzorec merjencev smo zajeli v raziskavi ARTOS, ki je bila izvedena septembra in oktobra 2013 na 11 osnovnih šolah po Sloveniji. Skupaj je bilo testiranih 3.476 otrok. Raziskava preučuje povezanost otrokovega gibalnega razvoja z njegovimi telesnimi razsežnostmi, funkcionalnimi sposobnostmi, konativnimi in kognitivnimi razsežnostmi in razsežnostmi socialnega statusa ter okolja, ki skupaj opredeljujejo zdravje in kakovost življenja, vodila pa jo je Fakulteta za šport v sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, Biotehniško fakulteto, Medicinsko fakulteto, Filozofsko fakulteto, Fakulteto za družbene vede in Pedagoško fakulteto. Ta presečna študija je s štirimi desetletji ena izmed najdlje trajajočih študij o bio-psiho-socialnem razvoju otrok na svetu.

Izbrani vzorec preizkušancev so bila dekleta in fantje, stari med 9 in 14 let (skupno 325 otrok), ki so na dan merjenja obiskovali osnovno šolo iz pretežno urbanega okolja Ljubljane in osnovno šolo iz pretežno ruralnega okolja Ormoža in so bili vključeni v študijo ARTOS 2013 – Analiza razvojnih trendov otrok v Sloveniji (Jurak, Kovač in Starc, 2013).

Vzorec spremenljivk

Za oceno starosti v najvišjih prirastkih rasti smo uporabili formulo, ki začetek adolescence določa na podlagi spremembe razmerij med dolžino nog in trupom (Sherar, Mirwald, Baxter-Jones in Thomis, 2005). Za določanje timinga najvišjega prirastka rasti ta formula upošteva spol, starost, višino, maso in sedečo višino. Zgodnje, povprečno in pozno dozorevanje smo določili glede na odstopanje posameznikove napovedane starosti ob najvišjem prirastku rasti od povprečne napovedane starosti ob najvišjem prirastku rasti, ločeno po spolu. Tisti, ki so najvišji prirastek rasti dosegali več kot eno leto pred povprečjem, so bili uvrščeni v skupino zgodnje dozorevajočih, tisti, ki so najvišji prirastek rasti dosegali več kot leto za povprečjem, pa v skupino pozno dozorevajočih.

Za določanje aerobne vzdržljivosti otrok pa smo uporabili test stopnjevalnega teka (Leger in Lambert, 1982), na podlagi rezultatov te merske naloge pa smo izračunali maksimalni privzem kisika po enačbi Matsuzake idr. (2004). Vse zbrane podatke smo vnesli in obdelali s statističnim programom SPSS.

REZULTATI

Razlike med spoloma v času vstopa v adolescenco

Dekleta ne glede na starostno skupino hitreje vstopajo v obdobje adolescence v primerjavi s fanti. Dekleta v povprečju približno za leto in pol (1,67 let) prehitvevajo fante pri hitrosti dozorevanje, se pravi dekleta malo več kot leto in pol prej dozorevajo in tako tudi toliko prej vstopijo v adolescenco. V povprečju dekleta dozorevajo pri 11,79 letih, fantje pa pri 13,46 letih.

Timing dozorevanja otrok glede na okolje

Pri določanju timinga najvišjega prirastka rasti smo otroke uvrščali v tri skupine, zgodnje dozorevajoče, povprečno dozorevajoče in pozno dozorevajoče. Tako smo zgodnje, povprečno in pozno dozorevanje določili glede na odstopanja posameznikove napovedane starosti ob najvišjem prirastku rasti od povprečne napovedane starosti ob najvišjem prirastku rasti, ločeno po spolu.

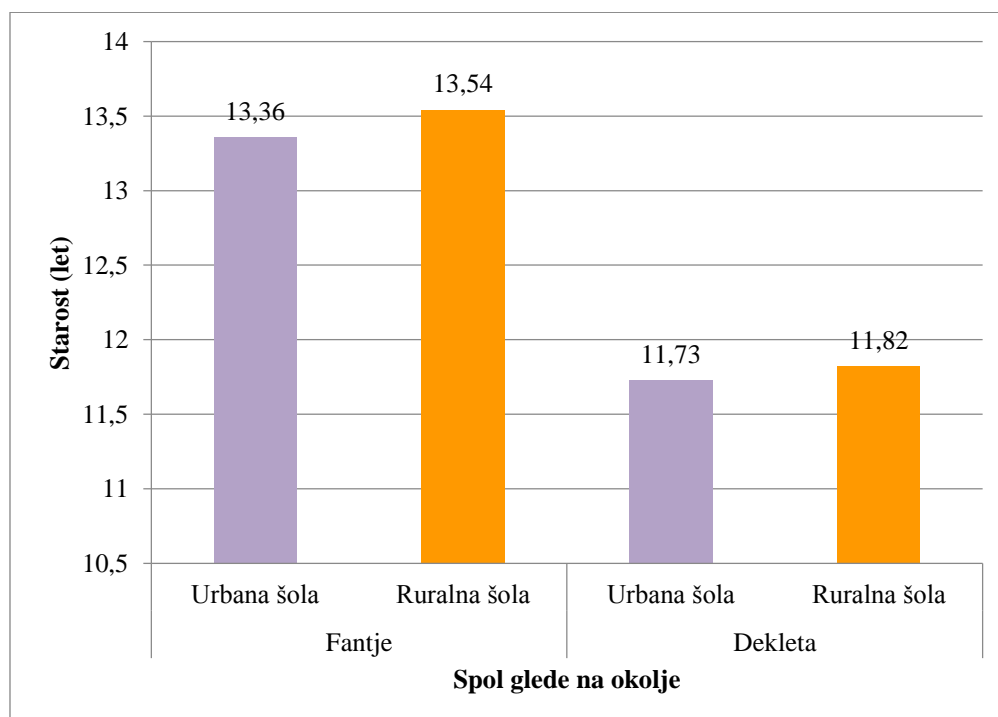
Ugotovili smo, da večina fantov in deklet tako iz urbane kot tudi ruralne šole spada v skupino povprečno dozorevajočih. Delež deklet, ki povprečno dozorevajo, je v primerjavi s fanti nekoliko višji. Dekleta so med seboj bolj homogena kot fantje, zato med fanti prihaja do večjih razlik v hitrosti dozorevanja kot pa pri dekletih.

Razlike v hitrosti dozorevanja glede na okolje šole

Z analizo variance (One-way ANOVA) smo preverili, kakšen je vpliv urbanega in ruralnega okolja na hitrost biološkega dozorevanja. Analiza je pokazala, da na stopnji $p < .05$ ni bilo statistično značilnih razlik v hitrosti biološkega dozorevanja glede na okolje. Tudi analiza variance, ločene po spolu, ni pokazala statistično značilnega vpliva okolja na hitrost biološkega dozorevanja niti pri fantih niti pri dekletih. Povprečna napovedana starost ob vstopu v adolescenco je bila pri fantih iz urbanega okolja (13,36 let) nekoliko nižja kot pri fantih iz ruralnega okolja (13,54 let), podobno razliko v povprečni starosti pa smo opazili tudi pri dekletih iz urbanega (11,73 let) in ruralnega (11,82 let) okolja.

Vpliv spola na hitrost dozorevanja

Na stopnji $p < .05$ se je pokazal statistično značilni vpliv spola na hitrost biološkega dozorevanja, pri čemer so dekleta statistično značilno hitreje vstopala v adolescenco (11,79 let) kot fantje (13,46 let) tako v urbanem kot v ruralnem okolju, kar je razvidno tudi iz slike 1.

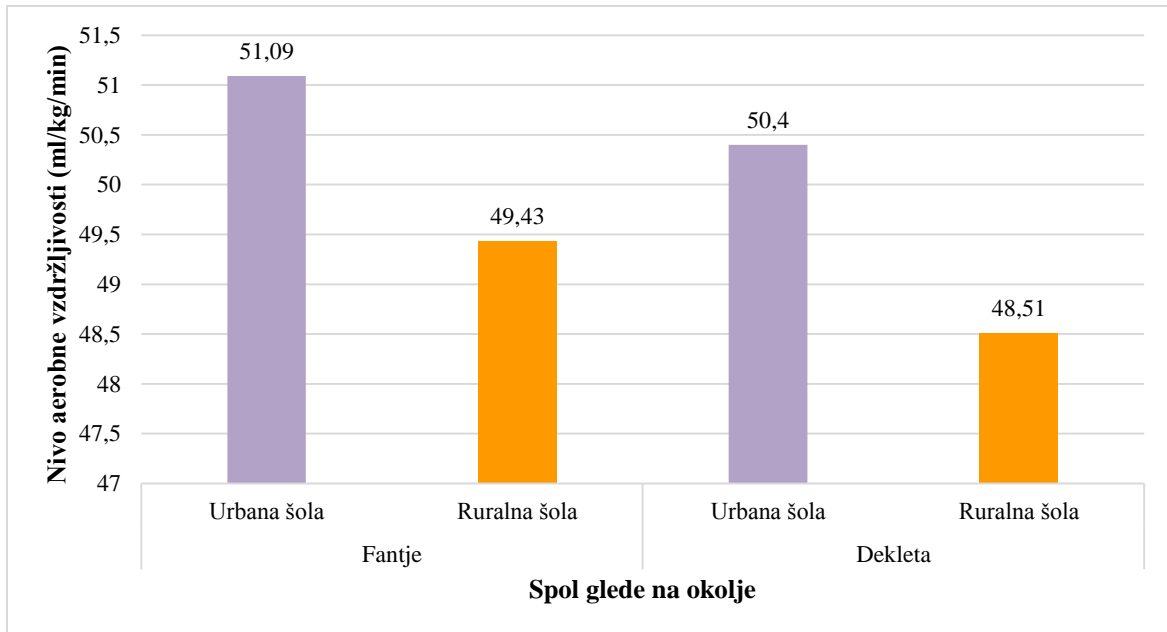


Slika 7: Povprečna napovedana starost ob vstopu v adolescenco

Vpliv okolja in spola na aerobno vzdržljivost

Preverili smo tudi, kakšen je vpliv urbanega in ruralnega okolja na doseganje višje ravni aerobne vzdržljivosti. Na stopnji $p < .05$ se je pokazal statistično značilen vpliv okolja na doseganje višjih

ravni aerobne vzdržljivosti, pri čemer so fantje (privzem kisika 51,09 ml/kg/min) in dekleta (50,4 ml/kg/min) iz urbane šole dosegali višje ravni aerobne vzdržljivosti kot fantje (49,43 ml/kg/min) in dekleta (48,51 ml/kg/min) iz ruralne šole (slika 2).

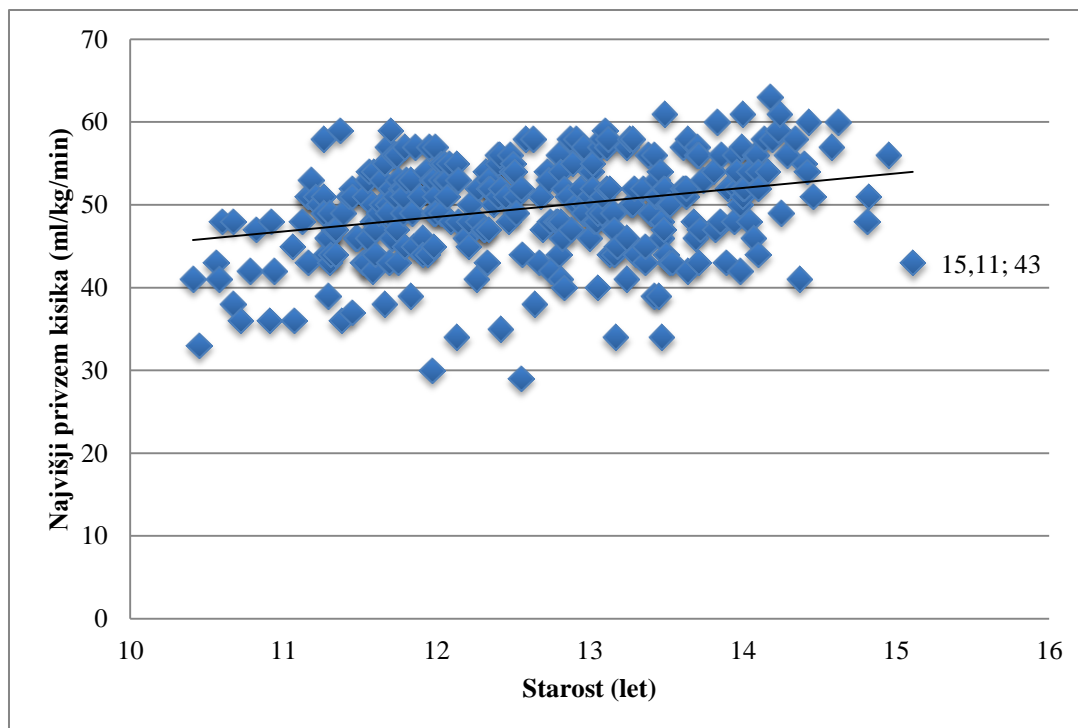


Slika 8: Povprečne ravni aerobne vzdržljivosti glede na okolje in spol

Z analizo variance smo tudi preverili, kakšen je vpliv spola na doseganje višje ravni aerobne vzdržljivosti. Analiza je pokazala, da na stopnji $p < .05$ ni bilo statistično značilnih razlik med spoloma v doseganju višje ravni aerobne vzdržljivosti. Prav tako pa tudi analiza variance, ločena na okolje šole, ni pokazala statistično značilnega vpliva spola na doseganje višje ravni aerobne vzdržljivosti niti v urbanem okolju, niti v ruralnem okolju.

Povezanost aerobne vzdržljivosti s timingom vstopa v adolescenco

Da bi preverili povezanost med timingom vstopa v adolescenco in aerobno vzdržljivostjo, smo izračunali Pearsonov korelacijski koeficient. Skupno se je pokazala statistično značilna pozitivna, a šibka povezanost obeh spremenljivk. Aerobna vzdržljivost se je večala s kasnejšim vstopom v adolescenco, kar je razvidno s slike 3. Tudi povezanost med timingom vstopa v adolescenco in aerobno vzdržljivostjo, ločeno po spolu, je pokazala, da je pri fantih statistično značilna pozitivna, a šibka do zmerna povezanost obeh spremenljivk. Pri dekletih pa se je pokazala statistično značilna pozitivna, a zmerna povezanost obeh spremenljivk.



Slika 9: Najvišji privzem kisika glede na napovedano starost ob vstopu v adolescenco

SKLEP

V raziskavi smo preučevali ruralno-urbani gradient z vidika biološkega dozorevanja oz. vpliv biološkega dozorevanja na aerobno vzdržljivost otrok, starih od 9 do 14 let, iz pretežno urbanega okolja Ljubljane in pretežno ruralnega okolja Ormoža. Naši cilji so bili preučiti razlike v timingu biološkega dozorevanja med otroki iz urbanega in ruralnega okolja in preučiti razlike med aerobnimi sposobnosti otrok glede na njihovo biološko dozorevanje.

Ugotovili smo, da se pojavljajo razlike med urbanim in ruralnim okoljem tako v hitrosti dozorevanja kot tudi v ravni aerobne vzdržljivosti. Fantje in dekleta v urbanem okolju sicer hitreje dozorevajo in tako prej vstopajo v obdobje adolescence v primerjavi z vrstniki iz ruralnega okolja, vendar razlika med okolji ni statistično značilna. Pokazal se je tudi statistično značilen vpliv spola na hitrost dozorevanja. Dekleta v povprečju vstopijo v obdobje adolescence leto in pol prej kot fantje. Pri ugotavljanju vpliva okolja in spola na doseganje višjih ravni aerobne vzdržljivosti se je pokazalo, da je vpliv okolja na doseganje višjih ravni statistično značilen, medtem ko vpliv spola ni. Tako dekleta kot tudi fantje iz urbanega okolja so dosegali višje ravni aerobne vzdržljivosti kot vrstniki iz ruralnega okolja. Ugotovili smo tudi, da je aerobna vzdržljivost tako pri fantih kot tudi pri dekletih povezana z vstopom v adolescenco. To pomeni, da pozno dozorevajoči otroci dosegajo višje ravni aerobne vzdržljivosti kot hitro dozorevajoči otroci.

V prihodnosti bi bilo zelo zanimivo preučiti tudi, zakaj je vsemu temu tako, kaj je razlog, da otroci v urbanem okolju hitreje dozorevajo ter zakaj otroci iz urbanega okolja dosegajo višje ravni aerobne vzdržljivosti kot vrstniki iz ruralnega okolja. Je to zaradi večje ponudbe športnih dejavnosti v urbanem okolju kot v ruralnem ali je vzrok drugje?

LITERATURA

1. Bayley, N. in Pinneau, S. R. (1952). Tables for predicting adult height from skeletal age: revised for use with greulich-Pyle hand standards. *The Journal of Pediatrics*, 40, 423–441.

2. Cameron, N., Grieve, C. A., Kruger, A. in Leschner, K. F. (1993). Secondary sexual development in rural and urban South African black children. *Annals of Human Biology*, 20(6), 583–593.
3. Eiben, O. G., Barabas, A. in Nemeth, A. (2005). Comparison of Growth, Maturation, and Physical Fitness of Hungarian Urban and Rural Boys and Girls. *Journal of Human Ecology*, 17(2), 93–100.
4. Garcia-Artero, E., Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Mesa, J. L., Delgado, M., Gonzalez-Gross, M... Castillo, M. J. (2007). Lipid and metabolic profiles in adolescents are affected more by physical fitness than physical activity (AVENA study). *Revista Española de Cardiología*, 60, 581–588.
5. Janz, K. F., Dawson, J. D. in Mahoney, L. T. (2000). Tracking physical fitness and physical activity from childhood to adolescence: the Muscatine study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(7), 1250–1257.
6. Jurak, G., Kovač, M. in Starc, G. (2013). The ACDSi 2013 – The Analysis of Children's Development in Slovenia 2013: Study protocol. *Anthropological Notebooks*, 19(3), 123–143.
7. Léger, L. A. in Lambert, J. (1982). A maximal multistage 20-m shuttle run test to predict \dot{V}O₂ max. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 49(1), 1–12.
8. Lindgren, G. (1976). Height, weight and menarche in Swedish urban school children in relation to socio-economic and regional factors. *Annals of Human Biology*, 3(6), 501–528.
9. Logstrup, S., (ur.). (2001). *Children and young people – the importance of physical activity: A paper published in the context of European Heart Health Initiative*. Brussels: European Heart Network.
10. Matsuzaka, A., Takahashi, Y., Yamazoe, M., Kumakura, N., Ikeda, A., Wilk, B. in Bar-Or, O. (2004). Validity of the Multistage 20-M Shuttle-Run Test for Japanese Children, Adolescents, and Adults. *Pediatric Exercise Science*, 16, 113–125.
11. Mota, J., Guerra, S., Leandro, C., Pinto, A., Ribeiro, J. C. in Duarte, J. A. (2002). Association of Maturation, Sex, and Body Fat in Cardiorespiratory Fitness. *American Journal of Human Biology*, 14, 707–712.
12. Pišot, R. (2004). Vloga in pomen gibalne/športne dejavnosti v šolskem obdobju. *Zdrava šola*, 1, 24–27.
13. Rowland, T. W. (1990). *Exercise and Children*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
14. Sherar, L. B., Mirwald, R. L., Baxter-Jones, A. D. G. in Thomis, M. (2005). Prediction of adult height using maturity-bades cumulative height velocity curves. *The Journal of Pediatrics*, 508–514.

ALPSKO SMUČANJE IN GIBALNO OVIRANI

Nika Šuc

strokovni prispevek

POVZETEK

Alpsko smučanje je eden izmed najbolj razširjenih in priljubljenih zimskih športov. Prav tako pa je alpsko smučanje priljubljeno tudi med osebami, ki so gibalno ovirane. Prilagojeno alpsko šolo smučanja v grobem delimo na stoječe smučanje in sedeče smučanje. Metodika tako prilagojene alpske šole smučanja kot učenja sedečega smučanja temelji na metodiki učenja klasičnega alpskega smučanja.

Pri gibalno oviranih osebah običajno opisujemo cerebralno paralizo, poškodbe hrbtenjače, amputacijo ali druge prirojene malformacije. Glede na vrsto in stopnjo gibalne oviranosti določimo, na kakšen način bo oseba z gibalno oviranostjo zmožna spustov po belih strminah ter izberemo najbolj optimalno. Za sedeče smučanje poznamo več pripomočkov, ki ustrezajo spektru različnih gibalnih motenj. Med smučarske pripomočke za sedeče smučanje uvrščamo monoski, biski, kartski in tandemski.

Pomembno vlogo pri učenju prilagojenega smučanja ima učitelj smučanja, ki mora poznati ne le metodiko smučanja temveč tudi vse smučarske pripomočke, njihove prilagoditve, predvsem pa posamezne gibalne motnje.

Ključne besede: prilagojeno alpsko smučanje, osebe z gibalno oviranostjo, smučarski pripomočki, učitelj smučanja.

UVOD

Alpsko smučanje je eden izmed najbolj razširjenih in priljubljenih zimskih športov, smuča namreč več kot štiristo tisoč ljudi, je del vzgojno izobraževalnega programa, priljubljen rekreativni šport in hkrati tekmovalna panoga. Je zimski šport, ki je dostopen širši množici ljudi, ki si pridobijo ustrezno gibalno znanje ter smučarsko opremo. Ko omenjamo gibalno znanje, kaj pa osebe z gibalno oviranostjo, si tudi one lahko pridobijo znanja, ki bi jih pripeljala na zasnežene strmine?

Različne motnje gibanja posameznikom narekujejo različen tempo življenja, ukvarjanja s športom, smučanja. Osebe z motnjami gibanja se odločijo za sedeče smučanje, če nimajo gibalnih zmožnosti za stoječe smučanje, pa čeprav prilagojeno, z dodatnimi pripomočki ali pomočjo učitelja smučanja. Med sedeče smučarje štejemo osebe s cerebralno paralizo, osebe po poškodbi hrbtenjače in osebe z amputacijo obeh spodnjih okončin. Tu je seveda pomembna tudi stopnja oviranosti, saj se te med sabo zelo razlikujejo. Poleg stopnje gibalne oviranosti pa sta ključnega pomena funkcionalnost in samostojnost osebe z gibalno oviranostjo. Tu gre za predhodno terapevtsko obravnavo, rehabilitacijski proces, osvajanje temeljnih dnevnih opravil, vzdrževanje in izboljševanje gibalnega stanja in nenazadnje za usvajanje športnih dejavnosti. S pravilnim izvajanjem vsakodnevnih opravil in ukvarjanjem s športom lahko osebe z gibalno oviranostjo vzdržujejo visoko stopnjo vzdržljivosti, imajo dobro ravnotežje, pomembno za sedeče smučanje, hkrati pa imajo dovolj moči, da zmorejo biti športno dejavni (Šuc, 2011).

Prav tako kot motnje gibanja pa se razlikujejo tudi smučarski pripomočki. Osebam z gibalno oviranostjo nudijo različne možnosti uporabe, kakovosti smučanja, sposobnosti samostojnega smučanja, optimiziranja tehnike, doseganja vrhunskih rezultatov v tekmovalnem smučanju ter ekstremnih podvigov. Proizvajalci smučarskih pripomočkov za sedeče smučanje so iznašli

različne vrste pripomočkov in tako omogočili smučanje vsem osebam z motnjami gibanja (Šuc, 2011).

Ker pa ne gre zgolj za dober pripomoček ali stopnjo oviranosti, temveč tudi za smučarsko znanje, so na tem mestu ključni tudi učitelji smučanja, ki s svojim znanjem omogočijo učenje smučanja gibalno oviranim. Učitelji prilagojenega alpskega smučanja morajo biti ne le dobri smučarji in pedagogi, poznati morajo tudi značilnosti in kontraindikacije gibalnih motenj, proces rehabilitacije, seznanjeni morajo biti z drugimi obravnavami, povezati morajo zmožnosti osebe z izbiro pripomočka in znati prilagoditi pripomoček vsakemu posamezniku. Pogosto pa učitelji smučanja niso le to, saj s smučarji invalidi sodelujejo tudi na drugih področjih, poleg tega pa morajo sodelovati tudi z ostalimi osebami v smučarjevem vsakdanu (Šuc, 2011).

Poleg gibalnih zmožnosti sedečih smučarjev pa ne gre zanemariti psihološke in čustvene komponente osebostnega razvoja. Mnogi, ki se odločijo za sedeče smučanje, niso še nikdar v življenju smučali, niso še izkusili take hitrosti, morda samostojnega premikanja skozi prostor, vožnje s sedežnico ipd. Ravno zaradi tega težimo k popolnemu uspehu, pa čeprav morda z več pomoči ali drugim smučarskim pripomočkom. Pri prilagojenem alpskem smučanju gre tudi za obliko druženja, ko se osebe z gibalno oviranostjo enkrat naučijo smučati, gredo lahko na smučarske počitnice z družino ali prijatelji. Je oblika samopotrjevanja, to zmorem, znam. Hkrati pa je lahko dopolnilna naloga celostne obravnave ali rehabilitacije posameznika (Šuc, 2011).

GIBALNE MOTNJE

Amputacije

Rehabilitacija ljudi po amputaciji se začne z operacijo ter konča s ponovno vrnitvijo posameznika v družbo. Izid in uspeh sta odvisna od mnogih dejavnikov. Zmanjšane zmožnosti in zdravja razdelimo na zdravstveno stanje, telesne funkcije, telesne zgradbe, dejavnosti in sodelovanje ter osebne in okoljske dejavnike. Zdravstvena stanja so vzrok za amputacijo (bolezni, poškodba) ter druge in prejšnje bolezni in poškodbe, ki lahko vplivajo na potek in izid rehabilitacije. Telesne funkcije so gibljivost sklepov, mišična moč, stabilnost sklepov, pa tudi funkcije srca, pljuč in drugih notranjih organov, ki so lahko okvarjene zaradi osnovne bolezni, ki je vzrok za amputacijo, ali zaradi drugih bolezni, ki jih ima posameznik. Med telesne zgradbe uvrščamo samo amputacijo (višina, dolžina in oblika krna, brazgotina, druge spremembe na koži). Dejavnosti in sodelovanje so pri ljudeh po amputaciji spodnjega uda predvsem težave pri njihovem gibanju, lahko tudi pri njihovem opravljanju dnevnih in gospodinjstkih dejavnostih, dejavnosti v prostem času in zaposlitvi, če je oseba zaposlena, in mora pri delu veliko stati in hoditi (Burger, 2010).

Cerebralna paraliza

Cerebralna paraliza je nenapredujoča, vendar spreminjajoča se motnja drže in gibanja, ki jo povzroča okvara ali razvojna motnja osrednjega živčnega sistema, nastala v zgodnjem razvojnem obdobju. Zgodnja možganska okvara povzroči motnjo v razvoju možganov. Otrokov razvoj je lahko upočasnen ali pa je razvoj gibanja nepravilen. Prevladujejo lahko nepravilni gibalni vzorci, ki vodijo v kontrakture in deformacije. Sam mehanizem poteka razvoja pri otroku, ki je imel zgodnjo možgansko okvaro, še ni znan. Pogostost cerebralne paralize ni nič manjša kot pred leti, še vedno se na 1000 otrok rodita dva do trije s cerebralno paralizo. Kljub razvoju medicine in rasti življenjskega standarda lahko rečemo, da število otrok s cerebralno paralizo pravzaprav narašča. Vzrok pa je v izboljšanju in intenziteti perinatalne medicinske nege, s čimer se zmanjša umrljivost novorojenčkov in istočasno povečuje preživetje nedonošenčkov, kasnejša posledica pa je cerebralna paraliza (Vute, 1999).

Cerebralna paraliza ali možganska motorična ohromelost je izraz za vrsto neprogresivnih nevroloških pojavov, zaradi poškodb dela ali delov možganov, ki nadzorujejo in usklajujejo mišično napetost, reflekse, položaj telesa in gibanje. Poškodbe, ki nastanejo pred ali med

porodom, so pogosto posledica pomanjkanja kisika v možganih, nalezljivih boleznih matere med nosečnostjo in neskladnosti krvnih skupin staršev (Rh-faktor). Cerebralna paraliza se lahko pojavi tudi zaradi predčasnega poroda in mehanskih poškodb glave. Prav tako se cerebralna paraliza lahko pojavi v zgodnjem postnatalnem življenju (Vute, 1999).

Cerebralna paraliza "pomeša" sporočila med možgani in mišicami. Glede na to, katero sporočilo je prizadeto, poznamo tri tipe cerebralne paralize. Številni ljudje s cerebralno paralizo imajo kombinacijo dveh ali več tipov. Zapletenost cerebralne paralize in njenih učinkov se razlikuje od ene do druge osebe. Zato je včasih težko natančno opredeliti, kateri tip cerebralne paralize ima otrok (Šmid, 2008).

Cerebralno paralizo pa lahko spremljajo poleg gibalne oviranosti in motenj drže še številne druge motnje, npr. motnje učenja, epilepsija, motnje sluha, govora in vida, zaostanek v intelektualnem razvoju ali vedenjske težave. Kljub temu je približno 40 odstotkov oseb s cerebralno paralizo povprečno intelektualno razvitih. Možganska poškodba se skozi življenjska obdobja ne poslabšuje, s pravilno obravnavo posameznih segmentov pa lahko vplivamo na funkcionalnost osebe v vsakdanjem življenju. Nekateri simptomi se spreminjajo skozi čas, npr. v času hitre rasti, adolescence, staranja so lahko bolj izraziti (Šmid 2008).

Poškodbe hrbtenjače

Centralni živčni sistem predstavlja možgane in hrbtenjačo. Oba organa živčevja sta zaščitena s kostjo; možgani z lobanjo, hrbtenjača s hrbtenico. Lobanja je s hrbtenico zelo čvrsto povezana z odprtino, v kateri leži del hrbtenjače. Ta je pravzaprav podaljšek možganov, saj jo prav tako sestavlja sivina (živčne celice - nevroni) in belina (živčne niti, živci - aksoni). Velika večina živčnih celic leži v možganih, manj v hrbtenjači. Ena živčna celica se razteza od možganske skorje do organa, ki ga oživčuje (dolžina 2 metra) ali do druge živčne celice v možganih, hrbtenjači ali ponekod ob organih. Razlika v zgradbi med možgani in hrbtenjačo je v legi sivine, ki je pri možganih na površini (možganska skorja) in le deloma v globini (možganska jedra), pri hrbtenjači, ki se začne že v lobanji, pa v sredini.

Hrbtenjačo ščitijo vretenca, ki sestavljajo hrbtenico. Hrbtenico ovijajo mišice in povezujejo vezivni trakovi (ligamenti). Hrbtenjača leži v hrbteničnem (spinalnem) kanalu, ki ga tvorijo vretenca. S prednje strani jo obdaja vretenčevo telo, z zadnje pa kostni obroč, iz katerega štrlita pri strani sklepna dela med vretenci in zadaj trnasti nastavek. Glavna območja so:

- vratni (cervikalni) del: 7 vratnih vretenc in 8 vratnih živcev,
- prsni (torakalni) del: 12 prsnih vretenc in 12 prsnih živcev,
- ledveni (lumbalni) del: 5 ledvenih vretenc in 5 ledvenih živcev,
- križnični (sakralni) del: 5 križničnih vretenc, ki so zrasli v eno kost (križnico), in 5 križničnih živcev,
- repni (kokcigealni) del: 1-3 kokcigealnih vretenc in 1-3 kokcigealnih živcev.

Če se poškoduje hrbtenjača v vratnem predelu, nastopi tetraplegija, oslabelelost ali negibljivost vseh štirih okončin (rok in nog). Če je poškodba nižje, nastopi paraplegija, oslabelelost ali negibljivost spodnjih okončin (samo nog). Poškodba vretenca se večinoma razlikuje od mesta okvare oživčenja. Prizadetost mišic in gibljivosti je odvisna od obsega poškodbe hrbtenjače. Če pride do popolne prekinitve, hotnih gibov ni mogoče napraviti, občutki so ugasli, večinoma pa nastopijo krči mišic pri draženju zaradi ohranjenih živčnih celic v hrbtenjači pod poškodbo. Kadar so okvarjene živčne celice, ki oživčujejo gibanje mišic na okončinah, postanejo mišice ohlapne (flakidne). Pri delnih okvarah živčnih celic so deloma ohranjeni občutki, včasih pa tudi hoteno gibanje (Hall in Hill, 1996).

PRILAGOJENO ALPSKO SMUČANJE

Stoječe smučanje

Če je oseba z gibalno oviranostjo zmožna samostojne stoje, jo običajno učimo smučanja stoje z določenimi prilagoditvami. Sledimo klasični alpski šoli smučanja z določenimi prilagoditvami. Pri osebah s cerebralno paralizo sta prepovedana klinast in plužni položaj smuči, v začetnih fazah učenja pa se izogibamo tudi lateralni fleksiji trupa. Osebe po amputaciji sledijo klasični alpski šoli smučanja, uporabljajo pa pripomočke – protezo in/ali stabilizatorje (Šuc, 2011).

Sedeče smučanje

Med sedeče smučarje sodijo tisti, ki niso zmožni samostojne stoje. Glede na vrsto in stopnjo oviranosti učitelj smučanja izbere primeren smučarski pripomoček. Smučarski pripomoček izberemo tako, da smučarju zagotovimo čim večjo samostojnost, hkrati pa stoodstotno varnost in uspeh pri smučanju. Prav tako učenje sedečega smučanja sledi klasični alpski šoli smučanja – prilagajanje na opremo in sneg, drsenje, zaustavljanje, padci in pobiranje, zavoj k bregu – pahljača zavojev, smučarski loki, osnovno vijuganje, nadaljevalne oblike smučanje in izpeljanke alpskega smučanja (Šuc, 2011).

SMUČARKI PRIPOMOČKI

Biski

»Bi-unique« je oblikovan kot okreten, vzdržljiv smučarski pripomoček za posameznike, prav tako pa je uporaben kot učni pripomoček. Je enostaven za uporabo ter primeren za vse, ki nimajo bodisi dovolj šnje moči trupa, bodisi koordinacije gibanja, da bi lahko smučali z monoskijem. Je stabilen, nizek ter uporaben na lahkih do srednje zahtevnih smučiščih. Ustreza več različnim smučarjem in njihovim sposobnostim. Smučar je lahko v njem samostojen, hkrati pa je pripomoček lahko vodljiv s strani smučarskega učitelja (Šuc, 2011).

Monoski

Monoski je najbolj razširjen in uporabljan pripomoček za sedeče smučanje. Zato so različni proizvajalci naredili več različnih prototipov, ki služijo svojim namenom. Odlikujejo ga prilagodljivost posameznemu smučarju, možnost doseganja velikih hitrosti, relativno majhna teža, dober hidravlični sistem, možnost uporabe tako vlečnice kot sedežnice, uporaba običajnih alpskih smuči, dobra odzivnost na smučišču ter možnost dodatkov, ki omogočijo lažje učenje smučanja z monoskijem. Rekreativni tj. začetniški modeli so običajno nižji, saj s tem pridobijo na stabilnosti, medtem ko so tekmovalni modeli višji, bolj odzivni, dopuščajo več stranskega nagiba (Šuc, 2011).

Na trgu se dobi tudi kartski in tandemski, ki pa nista tako razširjena in jih uporablja manjša množica ljudi, prav tako pa ju nimamo v Sloveniji.

Stabilizatorji

Stabilizatorji so dodatni pripomoček sedečih smučarjev. So t.i. bergle, na katere so pritrjene manjše smuči. Omogočajo avtonomijo smučarja. Osebe, ki ne uporabljajo stabilizatorjev, morajo vedno imeti spremljevalca. Omogočajo samostojno premikanje po ravnem terenu naprej, nazaj, vrtenje okoli lastne osi ter začenjanje zavoja, saj služijo kot »pivot«, okoli katerega smučar naredi zavoj. Nastavljivi so po dolžini ter naklonu smučke. Začetniki uporabljajo daljše ter s pravokotnim naklonom smuči, medtem ko imajo boljši smučarji in tekmovalci krajše stabilizatorje ter nastavljene smuči pod večjim kotom. Za samostojno uporabljanje stabilizatorjev je treba imeti kar nekaj moči v rokah in v zgornjem delu telesa (Šuc, 2011).

SKLEP

V zadnjih letih zaznavamo velik porast zanimanja vse večjega števila gibalno oviranih oseb za smučanje, vedno več in vedno boljše smučarske pripomočke, vse boljše smučarsko tehniko sedečih smučarjev, hitrejše tekmovalce in bolj prilagojena smučišča.

Gibanje in športna rekreacija imata pomembno mesto v današnji družbi, saj vemo, da vplivata tako na telesni in duševni razvoj, kot tudi na čustveni in psihosocialni. Vsi imamo potrebo po gibanju in enako velja tudi za osebe z gibalno oviranostjo, čeprav zaradi motenj ne morejo izvajati vseh športno-rekreativnih dejavnosti. Hkrati pa tudi ne poznajo vseh možnosti za športno dejavnost. Pogosto jih je strah poizkusiti novo športno dejavnost, saj si ne predstavljajo, kako bi jo s svojo gibalno oviranostjo lahko izvajali. Zato je treba osebam z motnjami gibanja predstaviti prilagojeno alpsko smučanje, jim razložiti možnosti, predstaviti različne pripomočke in jih spodbujati k športni dejavnosti, tudi pozimi. Začetki so vedno težki, še težji pa so, če so neuspešni, zato je nujno predstaviti in učiti smučanje postopoma, z veliko mero potrpežljivosti in vztrajnosti ter stremeti k uspehu, navdušiti za smučanje čim večje število oseb z motnjami gibanja.

Ključno vlogo pri učenju smučanja ima učitelj smučanja. Vsekakor ni v tem procesu sam, sodelovati mora s smučarjem, z ostalim strokovnim timom, ki obravnava smučarja, z upraviteljem smučišča, s proizvajalci pripomočkov in različnimi društvi. Smučarju in njegovi okolici mora predstaviti smučanje na tak način, da se bo prilagojeno alpsko smučanje širilo in razvijalo. Poznati mora vse gibalne motnje smučarjev, pripomočke, metodiko in tehniko smučanja; le tako lahko kakovostno in uspešno pomaga in poučuje smučarje.

Nazadnje, vendar najbolj pomembno, ne smemo pozabiti omeniti varnosti. Za varnost mora biti poskrbljeno v vsakem trenutku učenja smučanja. To ne pomeni zgolj, da moramo biti pozorni na druge udeležence na smučišču, nadzorovati hitrost smučanja, izbirati primerne terene sposobnostim in znanju, slediti učnim načelom in določilom na smučišču, temveč predvsem koristiti smučarju, spodbujati športno dejavnost, razvijati gibalne sposobnosti, ohranjati ali celo izboljšati gibalne funkcije in izboljšati kakovost življenja gibalno oviranih.

Stremimo torej k čim večji razširjenosti in poznavanju prilagojenih oblik alpskega smučanja in s pravim znanjem omogočimo dostop do užitkov na snegu tudi osebam z gibalno oviranostjo. Velik uspeh doživljamo pri poseganju v šolske programe – šole v naravi, kamor se lahko otrok ali mladostnik socialno vključi kljub svojim posebnim potrebam. Poleg tega je v zadnjih letih trend vključevanja v šport oseb po poškodbi.

LITERATURA

1. Burger, H. (2010). Rehabilitacija ljudi po amputaciji. *Rehabilitacija*, IX(1), 114 – 120.
2. Hall, D. in Hill, P. (1996). *The child with a disability*. Oxford: Blackwell Science Ltd.
3. Šmid, T. (2008). *Alpsko smučanje kot rekreativna oblika športnega udejstvovanja za otroke s cerebralno paralizo z vključevanjem njihovih družin*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
4. Šuc, N. (2011). *Smučanje invalidov sedečega tipa*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
5. Vute, R. (1999). *Izziv drugačnosti v športu*. Ljubljana: Debora.

ŠPORTNA RAZNOLIKOST NA OŠ GRIŽE

Metka Umek

OŠ Griže

strokovni prispevek

POVZETEK

Močna povezanost z lokalnimi društvi, krajanji Griž, Liboj in bližnjih zaselkov nam omogoča razvoj naših skupnih načrtov in prepoznavnosti tudi na športnem področju. Na šoli izvajamo nekaj zanimivih aktivnosti, ki smo jih, tudi na mojo pobudo, uvedli v šolski delovni načrt in jih izvajamo kljub zahtevni organizaciji.

Zavedamo se namreč, da je sodelovanje staršev in krajanov ob skupnih projektih za šolo in njeno okolico bistvenega pomena.

V redni pouk uvajamo športne dni, komor so vabljeni tudi starši (tek okoli jezera in smučanje). Za šolske otroke in krajanje organiziramo: pohode po poteh dveh krajevnih skupnosti, Liboje in Griže, športne popoldneve v okviru akcije »Za zdravo delam z glavo«, dobrodelno prireditve z zbiranjem sredstev za šolski sklad s športnimi gosti ...

Ključne besede: osnovna šola, okolje, povezave, šolski projekti.

UVOD

OŠ Griže je primestna šola v Savinjski dolini. Skupaj s podružnično šolo Liboje šteje 326 učencev. Otroci so zaradi oddaljenosti od mesta vezani na prevoz staršev in so zato redko vključeni v zunajšolske dejavnosti. Velik del, skoraj polovica naših učencev in učenek, je namreč »vozačev«.

Večina dejavnosti v kraju je povezanih s šolo. Brez šolskih otrok in učiteljev skorajda ne mine nobena prireditve v kraju. Kot športna pedagoginja se trudim otrokom približati raznovrstne dejavnosti, jih seznaniti s športi, ki so v našem okolju manj poznani, jih navdušiti za zdrav način življenja in redno vadbo. Zanimive dejavnosti povezujejo šolo z okolico, spodbujajo športno tradicijo kraja in skrbijo za kakovostno preživljanje prostega časa naših otrok, staršev, starih staršev in drugih krajanov. Nekaj teh dejavnosti želim predstaviti v svojem prispevku.

ŠPORTNE DEJAVNOSTI

Na OŠ Griže poučujem kot športna pedagoginja že 25 let. Šola je nova, zgrajena leta 2012, in ima telovadnico velikosti dveh vadbenih enot. Oprema je nova, povečini Elanova, na voljo so nam številni športni pripomočki, zunanje večnamensko igrišče in atletska steza sta prekriti s tartanom.

Ob mojem prihodu je bil paradni šport rokomet, nato smo se zaradi svoje majhnosti vse bolj usmerjali v individualne športe. Iz šole izhaja vrsta odličnih atletov, odbojkarica Andreja Vodeb, judoisti Maja Frece, Roki Drakšič, Lucija Polavder, plavalka Nastja Govejšek ...

Veliko težav predstavlja oddaljenost kraja od vadbenih centrov, zato poskušamo čim več različnih vsebin izvajati v domačem kraju. Precej slaba je tudi socialna slika naših družin, zato skušamo izvajati dejavnosti z minimalnim prispevkom staršev in sredstvi iz drugih virov. V danih okoliščinah želimo za različne športne vsebine in sistematično vadbo navduševati naše učence in njihove starše ter jih seznanjati z zdravim načinom življenja in pomenom redne rekreacije.

Pri rednem pouku koristimo odlično opremljeno telovadnico, zunanje športno igrišče in atletske površine. Vadba je raznovrstna in poleg »tradicionalne« vključuje tudi elemente rolanja, plezanja na umetni steni, hokeja, iger z loparji ...

Za športne dneve in pohode s planinskimi vsebinami z veseljem izkoristimo bližino okoliških hribov (Bukovico, Mrzlico, Kal, Šmohor). Za zimski športni dan otrokom ponudimo smučanje, drsanje, sankanje, pohod in tek na smučeh. Na pohode in smučanje vabimo tudi starše. Pomladi organiziramo na stadionu v Žalcu in na šolskem igrišču atletske športni dan za pokal I., II. in III. triletja OŠ Griže.

V okviru športnih dni se udeležimo dveh pohodov skupaj s starši naših otrok in ostalimi krajani. Pohoda po poteh krajevne skupnosti Liboje in poteh krajevne skupnosti Griže organizirajo skupaj s šolo lokalna planinska društva.

Od ostalih športnih dni bi izpostavila tek okoli Vrbenskega jezera, kjer priredimo tekmovanje v teku v naravi. Udeležujejo se ga tudi starši naših otrok.

Otrokom najzanimivejši pa je izbirni športni dan od 6. do 9. razreda, kjer se vsako leto seznanijo z drugim športom: v 6. razredu s plavanjem, v 7. razredu s tenisom, v 8. razredu z namiznim tenisom in plezanjem ter v 9. razredu s fitnessom in aerobiko.

Pri organizaciji dejavnosti posebej pazimo, da za starše niso prevelik finančni zalogaj. V dejavnosti vabimo izvajalce iz kraja, ki so pripravljeni opraviti za šolske otroke tudi nekaj brezplačnih uric.

Šole v naravi smo imeli v preteklosti skoraj v vseh razredih šolanja. Vendar imajo družine v našem okolju vedno več finančnih težav, zato smo zadnja leta na željo staršev te dejavnosti nekoliko omejili in so organizirane za učence od 5. do 8. razreda. Veliko staršev ima na šoli tudi dva in več otrok in jim dodatne dejavnosti pomenijo prevelike stroške. Takšne probleme sicer odlično rešujemo s sredstvi šolskega sklada, v katerega z dobrodelnimi akcijami in prireditvami prispevajo sredstva učitelji, učenci in krajani. Praviloma nihče od otrok ne izostane iz izbrane šole v naravi zaradi starševske nezmožnosti plačila.

Tako na šoli organiziramo:

- za 5. razred plavalno šolo, ki traja 5 dni, v septembru na Debelem rtiču,
- 6. razred ima petdnevno šolo alpskega smučanja januarja na Golteh,
- v 7. razredu v septembru izvajamo tridnevno planinsko šolo na Komni in ob Krnskem jezeru,
- za 8. razred pa je organizirana naravoslovna šola v ČŠOD Rak v Rakovem Škocjanu, ki traja 5 dni.

Seveda opravimo tudi dejavnosti, povezane s plavalnim opismenjevanjem, programoma Krpan in Zlati sonček. Plavalni tečaji pri nas potekajo v tretjem razredu, letos ga bomo izvedli prvič v Velenju, plavalna šola v naravi v petem, preverjanje znanja plavanja šestošolcev pa opravimo v za otroke zanimivem okolju Thermane Laško.

Tri leta že uspešno organiziramo športne oddelke v prvem triletju. Otroci so nad vadbo izjemno navdušeni. Vadbo obiskuje večina otrok prvega triletja. Tudi njihovi starši so s programom, kamor so ob določenih športnih akcijah in druženju ob zaključku dejavnosti vključeni skupaj z otrokom, zelo zadovoljni.

Izredno veliko zanimanje je za izbirne predmete s področja športa. Ples sicer običajno izvajamo vsako drugo leto. Za tri predmete s področja športa: šport za zdravje, šport za sprostitev in

izbirni šport - košarka pa je vsako leto izredno veliko zanimanje, tako da sta občasno oblikovani dve vadbeni skupini.

Športna pedagoga izvajava dodatni pouk atletike za dečke in deklice ter interesno dejavnost igre z žogo in atletiko, kar štiri učiteljice pa še ples in folkloro.

Evidentirani nadarjeni učenci so vključeni v dodatne dejavnosti (pomoč pri testiranju in vnosu rezultatov športnovzgojnega kartona, vodenje tematskih ur, sodelovanje v krajevnih športnih akcijah, sojenje športnih iger, pomoč pri organizaciji športnih popoldnevov ...).

Nadarjeni učenci s področja športa, učenci, ki obiskujejo izbirne predmete, dodatni pouk in interesne dejavnosti s področja športa, se vsako leto udeležijo tudi športne akcije Razpni mo jadra, ki jo organizira Zavod za kulturo, šport in turizem Žalec. Akcija poteka najpogosteje ob sobotah in nedeljah in vključuje različne vsebine:

- 3, 2, 1, štart,
- vsi na Hom - na lasten pogon,
- zmorem preteči 5 km,
- plezanje v Kamniku,
- dan za žogo,
- športna zabava za vse generacije,
- kolesarjenje po Spodnji Savinjski dolini,
- zmorem preplavati 100 m,
- 3, 2, 1, cilj - tek po ulicah Žalca.

Ker smo že vrsto let Unesco šola in sodelujemo tudi v Comenius projektu, vsako leto organiziramo Unesco tabor, kjer športna pedagoga pripraviva ob sprostitev tudi razne športne dejavnosti.

Za starše in otroke pa je izredno zanimiv projekt Za zdravo delam z glavo. Projekt poteka že od leta 2009 in vključuje dejavnosti na matični in podružnični šoli. Z minimalnimi stroški organiziramo pet dejavnosti v različnih letnih časih. Dve od teh štejeta tudi za športni dan: tek okoli Vrbenkega jezera in zimski športni dan. Sicer pa organiziramo še rolarsko popoldne s tečajem in spretnostnim poligonom rolanja, nočni pohod z baklami in peko hrenovk na Brnici ter kolesarjenje po Savinjski dolini. Dejavnosti vključujejo tudi glasbeno spremljavo, vodenje in poročanje z uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije, okrepčila ter prijetno druženje krajanov različnih generacij.



Sliki 1 in 2: Dejavnosti naših učencev.

Vseh teh dejavnosti gotovo ne bi bilo brez pomoči in podpore zunanjih društev in posameznikov, ki poskrbijo za varne poti, izvedbo dejavnosti ter spremstvo. Zato z veseljem sodelujemo s kolesarskim in planinskim društvom, gasilci, policijo, smučarskimi vaditelji, ZKŠT Žalec,

plezalnim društvom, našimi bivšimi učenci – judoisti, karateisti, nogometnim klubom, košarkarskim in rokometnim klubom Žalec, atletsko šolo Jolande Batagelj, namizno teniškim klubom ...

Letošnje šolsko leto načrtujemo dobrodelno prireditev. Dobrodelni koncert bo zamenjala športna prireditev: dobrodelni tek in športne dejavnosti z našimi športniki in licitacijo (Lucija Polavder, Roki Drakšič, Nastja Govejšek ...)

Želimo tudi uresničiti naš načrt, ki smo ga preteklo leto predstavili v raziskovalni nalogi Gozdna učna pot z naravnimi ovirami (fitnes v naravi). Za to imamo v kraju namreč idealen teren.

SKLEP

Kolektiv OŠ Griže po starosti ni več mlad kolektiv. Naša zagnanost in pripravljenost opraviti vrsto popoldanskih dejavnosti v sodelovanju s krajani pa je neizčrpna. Veliko število in zadovoljstvo udeležencev nam daje nov zagon. Skupaj snujemo vedno nove načrte in dejavnosti za razvoj in prepoznavnost naše osnovne šole in kraja.

IZVAJANJE VSEBIN UČNEGA NAČRTA PREDMETA ŠPORT V ZADNJEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

Marica Žakelj

Aleš Mrak

Saša Masterl

Špela Bergoč

Branko Škof

Državni izpitni center, Predmetna komisija za nacionalno preverjanje znanja

znanstveni prispevek

POVZETEK

Namen prispevka je predstaviti ugotovitve, kako se izvajajo vsebine posodobljenega učnega načrta Šport v zadnjem triletju osnovne šole (OŠ). Ugotoviti smo želeli, v kakšnem obsegu se izvajajo posamezne obvezne in dodatne vsebine rednega pouka in s katerimi vsebinami športni pedagogi oblikujejo športne dneve.

V študijo je bilo vključenih 370 športnih pedagogov (48,1 % žensk in 51,9 % moških), ki poučujejo v 7., 8. in/ali 9. razredu OŠ in so v celoti izpolnili anketni vprašalnik. Njihova povprečna starost je $45,1 \pm 8,9$ in imajo $19,3 \pm 10,1$ let delovnih izkušenj.

Korespondenti prihajajo iz vseh devetih območnih enot Zavoda za šolstvo RS, proporcionalno glede na število šol in učiteljev športa v posamezni enoti.

Na osnovi analize odgovorov iz vprašalnika je mogoče ugotoviti:

- Izvajanje posameznih obveznih vsebin omogoča doseganje vseh zastavljenih ciljev učnega načrta.
- Najpomembnejši delež kurikuluma predstavljajo igre z žogo in vsebine atletike s kondicijsko pripravo, nekoliko zapostavljene pa so vsebine plesa.
- Badminton in namizni tenis sta najpomembnejši dodatni vsebini v izvajanju predmeta Šport.
- Vsebine športnih dni so raznovrstne, tako po vsebini, glede na okolje dogajanja in izvajanja v različnih letnih časih.

Ključne besede: osnovna šola, šport, vsebine, obvezni program.

UVOD

Telesna dejavnost ima v vseh življenjskih obdobjih človeka nenadomestljivo vlogo. Otroku in mladostniku pomaga in omogoča normalen biološki, psiho-socialni in mentalni razvoj in s tem krepi zdravje mladih ljudi. Najpomembnejši vzvod promocije telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga je šolska športna vzgoja, zato ima ta tudi z vzgojnega kot z javnega zdravstva vidika zelo pomembno vlogo (Hardman, 2002; Haywood, 1991; Kovač idr., 2005; Pate, Corbin, Simons-Morton in Ross, 1997; Salis in McKenzie, 1991).

Primarni cilj športne vzgoje je socializacija otrok in mladine v vlogo dejavnega udeleženca v športni dejavnosti. Hunt (1995) meni, da je najpomembnejša naloga programov šolske športne vzgoje pomoč učencem pri razvoju pozitivnih stališč do športne dejavnosti. Če je učencem zagotovljeno pridobivanje izkušenj ob vsakodnevni športni dejavnosti, bodo znali ceniti in uživati v športni dejavnosti in bodo tako razvili športno dejavni in zdrav življenjski slog (Kovač in Starc, 2007).

Sodobni, evropski modeli kurikuluma športne vzgoje (Assche, Auweele, Metlushenko in Rzewnicki (1999), med katere nedvomno spadajo tudi slovenski (Kovač in Novak, 1998a,b; Kovač in Novak, 2001, Kovač idr., 2011), tako artikulirajo in izpostavljajo štiri temeljne cilje:

- skrb za razvoj telesne zmogljivost, zdravja in varnosti,
- razvoj psihomotoričnih kompetenc otrok in mladine,
- razvijanje pozitivne samopodobe otrok in mladine – samozaupanje, vrednote, notranja motivacija in
- skrb za socialni razvoj mladih ljudi – vedenje pri športni dejavnosti, spoštovanje nasprotnikov, različnosti, ferplej.

Posamezne cilje pouka športa uresničujemo z različnimi športnimi vsebinami. Le-te morajo biti prilagojene učencem, njihovim značilnostim in sposobnostim (Kovač in Jurak, 2012).

Toda za uspešnost procesa vzgoje s športom dobri učni načrti z ustreznimi vsebinami še niso dovolj. Predstavljajo le ustrezno formalno podlago za delo. Odločilni pa so ljudje - športni pedagogi v praksi. Učno-vzgojni proces je vselej rezultat učenčevega in učiteljevega prizadevanja ter njunega medsebojnega sodelovanja, ki ga vplivi okolja lahko spodbujajo ali zavirajo. Učitelj je srce in duša vzgojno-izobraževalnega procesa. Od njegove učinkovitosti (od njegovih pedagoško-didaktičnih in vsebinskih znanj in izkušenj – usposobljenosti (kompetenc), njegovih občutkov, intuicije, energije – erosa, osebnostnih lastnosti itd.) na eni ter ustrezne izbire in izvajanja vsebin kurikulumu na drugi strani je odvisno, kako bodo izpolnjeni cilji oziroma kako globo v srcu in kje v glavi bodo mladi nosili šport in zdrav način življenja (Kovač in Jurak, 2012; Škof, 2010).

Namen tega prispevka je ugotoviti, kako se izvajajo vsebine posodobljenega učnega načrta predmeta Šport - prej športne vzgoje, (Kovač idr., 2011) v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju OŠ. Pri tem želimo spoznati obsege izvajanja obveznih in dodatnih vsebin v rednem programu predmeta Šport v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju OŠ, kot tudi vključenost vsebin, s katerimi športni pedagogi oblikujejo športne dneve.

METODE DELA

Vzorec

V vzorec je bilo vključenih 370 športnih pedagogov (48,1 % žensk in 51,9 % moških), ki poučujejo v 7., 8. in/ali 9. razredu OŠ in so v celoti izpolnili anketni vprašalnik. Njihova povprečna starost je $45,1 \pm 8,9$ in imajo $19,3 \pm 10,1$ let delovnih izkušenj.

Preglednica1: Prikaz vzorca.

Območna enota (OE)	Delež učencev v posamezni OE ¹	Število učiteljev v vzorcu	Delež anketiranih učiteljev iz posamezne OE
Celje	14,0	41	11,0
Koper	6,2	32	8,6
Kranj	10,5	35	9,5
Ljubljana	31,6	103	27,8
Maribor	14,4	58	15,7
Murska Sobota	5,4	18	4,9
Nova Gorica	5,0	27	7,3
Novo mesto	9,2	43	11,6
Slovenj Gradec	3,7	13	3,5

¹Vir: Državni izpitni center

Korespondenti prihajajo iz vseh devetih območnih enot Zavoda za šolstvo RS, proporcionalno glede število šol in učiteljev športne vzgoje v posamezni enoti (preglednica 1).

Opis vprašalnikov in poteka anketiranja

Za potrebe študije je bil oblikovan vprašalnik »Uresničevanje vsebin učnega načrta tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja pri predmetu Šport«. Vprašalnik je bil pripravljen v elektronski obliki in je bil objavljen na spletnem portalu sio.si. Sporočilo o objavi so učiteljem športa na njihove elektronske naslove poslali vodje študijskih središč. O objavi ankete so bili obveščeni tudi ravnatelji vseh OŠ.

Na osnovi podatkov Državnega izpitnega centra o številu učencev in razredov v posameznih šolah v Republiki Sloveniji ocenjujemo, da je v celoti izpolnjen anketni vprašalnik vrnilo 43 % vseh športnih pedagogov v Sloveniji.

Vprašalnik vsebuje sledeče vsebinske sklope: osebni in demografski podatki o anketirancih, realizacija učnih vsebin po skupinah v posameznih razredih, vključenost dodatnih vsebin pri rednih urah športa, vsebine športnih dni, pogoji dela.

Statistična analiza

Podatke iz vprašalnikov smo analizirali s programom SPSS (18.0). Izbrani so bili postopki deskriptivne statistike.

REZULTATI IN RAZPRAVA

Realizacija obveznih učnih vsebin

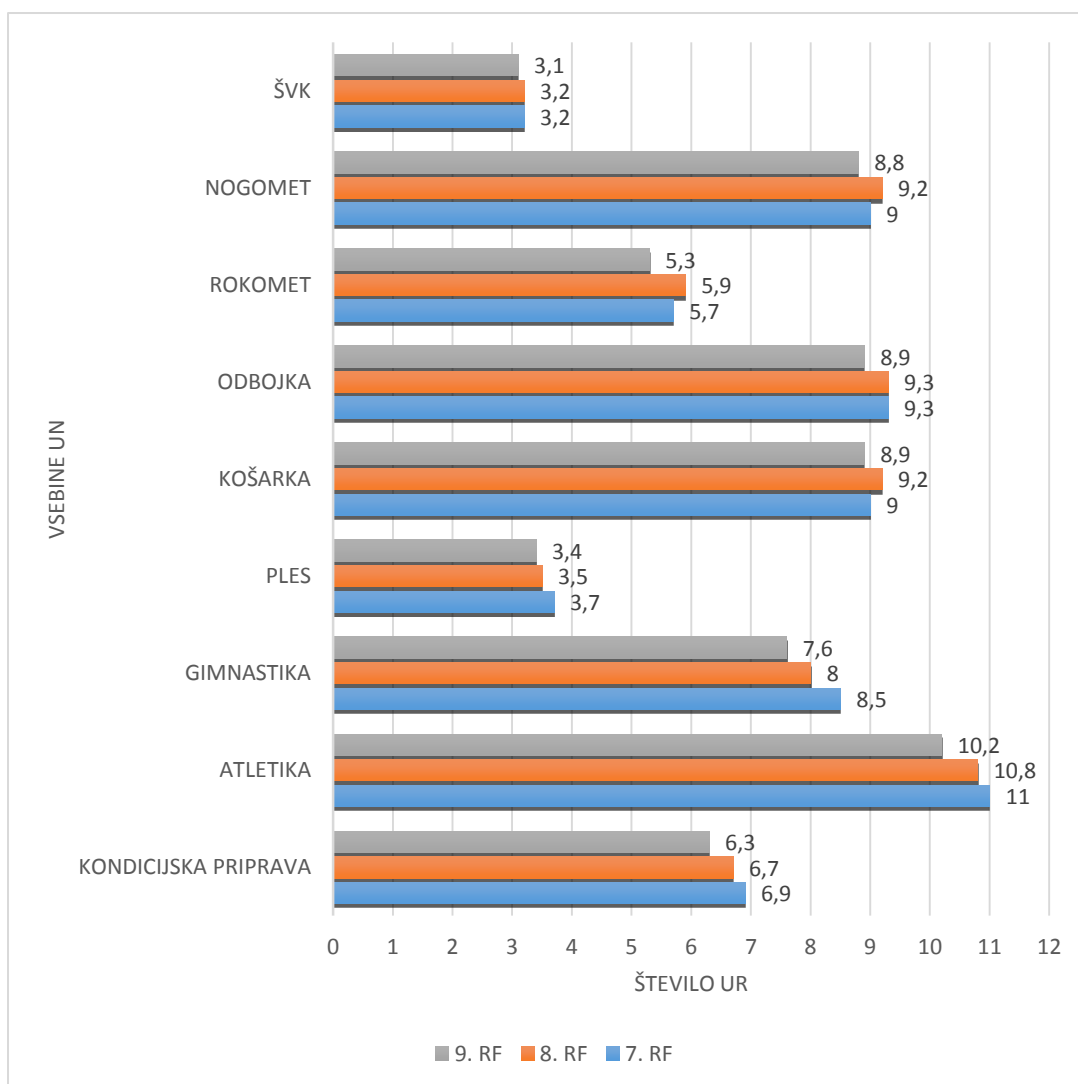
Število ur, ki jih športni pedagogi namenijo posamezni vsebini v posameznih letih šolanja v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju, je prikazano na sliki 1 (za fantovske skupine) in sliki 2 (za dekliške skupine).

Rezultati kažejo, da se večina obveznih vsebin učnega načrta v enakem ali zelo podobnem obsegu izvaja v vseh treh letih tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja. Rezultati prav tako jasno kažejo nekatere pričakovane vsebinske razlike med poučevanjem fantov in deklet. Nogomet je značilno bolj »fantovska« vsebina, saj pedagogi v fantovskih skupinah namenjajo tej vsebini 9 ur programa športa, v dekliških skupinah pa 4. Obratno, a z manjšimi razlikami sta odbojka in ples bolj »dekliški« vsebini. Velik obseg ur (več kot 1/3) športni pedagogi namenjajo gimnastici, atletiki in vsebinam splošne telesne priprave, kar je gotovo pozitivno z vidika uresničevanja ciljev športne vzgoje v tistih točkah, ko gre za razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti, zlasti pa prek razvoja telesne zmogljivosti vplivanje na zdravje mladih ljudi.

Pomemben delež kurikulumu športne vzgoje v vseh treh razredih tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja predstavljajo igre z žogo, kot pomembna vsebina za razvoj socialnih kompetenc. Delež iger z žogo obsega skoraj ½ razpoložljivega časa. Zanimivo je tudi to, da so glede obsega zelo podobno zastopane nogomet, košarka in odbojka in le nekoliko manj rokomet.

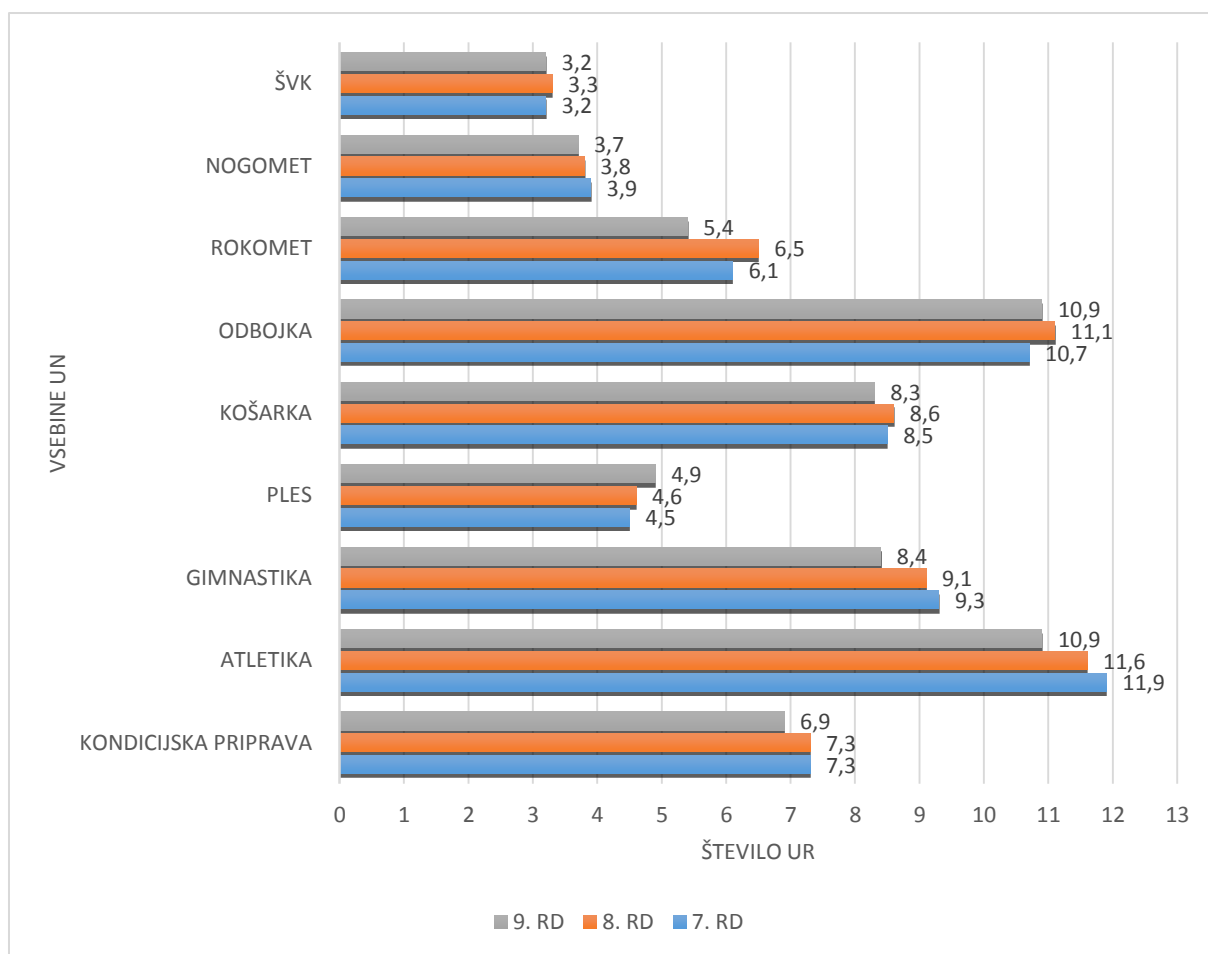
Pri dekletih imajo različne igre z žogo zelo različen obseg. Odbojka ima med igrami dominantno vlogo, sledi košarka, rokometnim in nogometnim vsebinam pri poučevanju deklet pa športni pedagogi namenjajo nekoliko manjši obseg.

Rezultati kažejo, da estetske vsebine – ples in ritmična izraznost v izvedbi učnega načrta predstavljajo relativno skromen delež ur. Glede na pomembnost estetske dimenzije v gibalni dejavnosti in glede na dejstvo, da danes mladi estetike v športni dejavnosti ne cenijo preveč (Škof, 2010), menimo, da bi bilo smiselno tem vsebinam pri načrtovanju pouka nameniti večji obseg. Podobno navajajo še tudi nekateri drugi avtorji (Zagorc in Tušak 2000; Zaletel in Zagorc, 2003).



Slika 1: Realizacija učnih vsebin v 7. r., 8. r. in 9. r. pri fantih

Nasprotno pa ugotavljamo, da imajo vsebine, ki skrbijo za razvoj telesne zmogljivosti in zdravja mladih ljudi (kondicijske vsebine, atletika,) v realizaciji učnega načrta pomemben delež. To kaže, da se športni pedagogi zavedajo pomembne vloge teh vsebin in športa na sploh za zdravje mladih ljudi. Še posebej zato, ker velik zdravstveni pomen v vzdržljivostnih aktivnostih prepoznavajo tudi otroci in mladostniki v osnovni in srednji šoli (Škof, 2010, Škof, Zabukovec, Boben in Tomažin, 2000).



Slika 2: Realizacija učnih vsebin v 7.r. , 8.r. in 9. r. pri dekletih

Realizacija dodatnih vsebin

Pogostost dodatnih vsebin v dopolnjevanju obveznih vsebin športne vzgoje je prikazana v preglednici 1.

Preglednica 2: Delež učiteljev (v %), ki vključujejo dodatne vsebine v program predmeta Šport v razredih zadnjega vzgojno-izobraževalnega obdobja OŠ pri posameznem spolu

	BADMIN- TON	NAMIZNI TENIS	JUDO	ROLANJE	KOLESAR- JENJE	KARA- TE	ORIENTA- CIJSKI TEK	NORDIJSKA HOJA
Dekleta	87,7	72,8	1,8	8,8	5,7	0,9	12,3	5,2
Fantje	74,3	73,9	1,4	4,8	5,8	1	15,5	4,8

Rezultati kažejo, da sta daleč najbolj pogosto izvajani dodatni vsebini badminton in namizni tenis, saj zelo velika večina v študijo vključenih športnih pedagogov prav s tema vsebinama dopolnjuje obvezne vsebine pedagoškega procesa predmeta šport.

Predvidevamo, da športni pedagogi ponujajo učencem te vsebine tako pogosto predvsem zaradi dostopnosti v smislu prostorskih pogojev, pripomočkov oziroma naprav. Poleg tega pa učenci relativno hitro osvojijo osnove tehnike badmintona in namiznega tenisa do ravni preproste igre.

Vse ostale vsebine so prisotne izrazito manj pogosto, a so med njimi aerobne dejavnosti v naravi (orientacijski tek, rolanje, kolesarjenje in nordijska hoja) bolj pogoste kot borilni športi. Prav ti žal še niso našli pravega mesta v šolskem športu, čeprav imajo zelo velik gibalno-razvojni potencial. Predvidevamo, da je razlog za odsotnost teh vsebin v izpostavljenosti poškodbam pri

njihovem poučevanju, hkrati pa tudi v slabši strokovni usposobljenosti športnih pedagogov na tem področju.

Vsebine športnih dni

S katerimi vsebinami športni pedagogi oblikujejo športne dneve, prikazuje preglednica 2.

Preglednica 3: Vključevanje posameznih vsebin v športne dneve. Deleži (v %) športnih pedagogov, ki vključuje posamezno vsebino v program športnega dne.

	POH	SM	ATL	DRS	PLA	OT	ŠPI	FIT	AER	PLE	KOL	BŠ
	98,3	86,7	82,4	68,9	64,3	36,7	87,8	30,3	22,2	18,6	23	6,7

Legenda: POH = pohodništvo; SM = smučanje; ATL = atletika; PLA = plavanje; OT = orientacijski tek; ŠPI = športne igre; FIT = fitnes; AER = aerobika; PLE = plezanje; KOL = kolesarjenje; BŠ = borilni športi

Učni načrt predmeta Šport predvideva pet športnih dni v posameznem šolskem letu. S športnimi dnevi uresničujemo določene cilje učnega načrta, ki jih zaradi organizacijskih omejitev ne moremo doseči med rednimi urami pouka športa (Cankar idr., 2008; Peršolja, 2009).

Rezultati kažejo, da so planinski izleti in smučarski dan z drsanjem najbolj pogosti vsebini športnih dni. Prav tako pogoste vsebine športnih dni so tudi športne igre, atletika (atletsko tekmovanje) in plavanje.

Približno tretjina športnih pedagogov v okviru športnih dni pripravlja orientacijski tek, vadbo v fitnes centrih (fitnes in aerobika) ter kolesarjenje in vse bolj pogosto tudi plezanje v naravnih plezališčih ali na umetnih stenah.

SKLEPI

Študija predstavlja prvo analizo izvajanja obveznih in dodatnih vsebin posodobljenega učnega načrta v okviru rednega pouka pri predmetu šport in vsebin športnih dni v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju OŠ.

Analiza izvajanja vsebin učnega načrta pri predmetu šport kaže:

- Izvajanje posameznih obveznih vsebin omogoča doseganje vseh zastavljenih ciljev.
- Najpomembnejši delež kurikuluma predstavljajo igre z žogo in vsebine atletike s kondicijsko pripravo.
- Zapostavljanje estetskih vsebin.
- Badminton in namizni tenis sta najpomembnejši dodatni vsebini v izvajanju športa.
- Vsebine športnih dni so raznovrstne, tako po vsebini, po okolju in času izvajanja.

LITERATURA

1. Assche, E., Auweele Y., Metlushenko, O. in Rzewnicki, R. (2001). Prologue. V Y. V. Auweele, F. Bakker, S. Biddle, M. Durand in R. Seiler (ur.), *Psychology for physical educators* (str. 10–18). Champaign: Human Kinetics.
2. Cankar, Ž., Gaberšček, M., Kovač, M., Majerič, M., Lešnik, B....Vučkovič, V. (2008). *Športni dan*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
3. Hardman, K. (2002). Športna vzgoja in šolski šport v Evropi: Ogrožena ali zaščitena. V M. Kovač in B. Škof (ur.), *Zbornik 15. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije* (str. 9–24). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

4. Haywood, K. M. (1991). The role of physical education in the development of active lifestyles. *Research quarterly for exercise and sport*, 62(2), 151–156.
5. Hunt, J. D. (1995). *The Impact of a Daily Physical Education Program on Students' Attitudes Towards, and Participation in, Physical Activity*. Master degree. Vancouver: University of British Columbia.
6. Kovač, M., Stel, J., Jurak, G., Bučar Pajek, M., Starc, G. in Pajek, J. (2005). *Nekatera poglavja didaktike športne vzgoje v prvem in drugem triletju osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K., Muha, V. (2011). *Učni načrt, Program osnovna šola, Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
8. Kovač, M. in Jurak, G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. 2. dopolnjena in razširjena izdaja. Ljubljana: Fakulteta za šport.
9. Kovač, M. in Novak, D. (1998a). *Učni načrt. Program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja*. Ljubljana: Urad za šolstvo.
10. Kovač, M. in Novak, D. (1998b). *Učni načrt. Program gimnazijskega izobraževanja. Športna vzgoja*. Ljubljana: Urad za šolstvo.
11. Kovač, M. in Novak, D. (2001). *Učni načrt. Športna vzgoja. Osnovnošolsko izobraževanje*. Ljubljana: MŠZŠ, Zavod RS za šolstvo.
12. Kovač, M., Strel, J., Jurak, G. in Starc, G. (2007). *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije,
13. Pate R. R., Corbin C. B., Simons-Morton B. G. in Ross J. G. (1987). Physical education and its role in school health promotion. *The Journal of school health*, 57 (10), 445–450.
14. Peršolja, B. (2009). Gorniški športni dan. V M. Kovač in A. Rot (ur.) *Zbornik 22. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije* (str. 135–139). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
15. Sallis, J. F. in McKenzie T. L. (1991). Physical education's role in public Health. *Research quarterly for exercise and sport*, 62 (2), 124–137.
16. Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za srečo in zdravje gre*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
17. Škof, B., Zabukovec, V., Boben, D. in Tomažin, K. (2000). Vzdržljivostni tek in druge aerobne športne vsebine v šolski športni vzgoji. V M. Kovač, B. Škof in A. Rot (ur.) *13. strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije – Športna vzgoja za novo tisočletje* (str. 392–402). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
18. Zagorc, M. in Tušak, M. (2000). Ples – premalo cenjeno sredstvo pri vzgoji otrok in mladostnikov. *Športna vzgoja za novo tisočletje*. V M. Kovač, B. Škof, A. Rot in T. Kogovšek, *13. strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije* (str. 269–277). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
19. Zaletel, P. in Zagorc, M. (2003). Ples – tudi za fante. V M. Kovač in B. Škof (ur.), *Zbornik 16. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije* (str. 275–280). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.