

**ZBORNİK 29.**



**STROKOVNEGA IN ZNANSTVENEGA  
POSVETA ŠPORTNIH PEDAGOGOVSLOVENIJE**

**Debeli rtič, 18. in 19. november 2016**



**ZBORNİK 29. STROKOVNEGA IN  
ZNANSTVENEGA POSVETA  
ŠPORTNIH PEDAGOGOVI SLOVENIJE**

# Zbornik 29. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije

Debeli rtič, 18. in 19. november 2016

Organizator	Zveza društev športnih pedagogov Slovenije
Organizacijski odbor	Marjan Plavčak Greta Vatovec Rado Gregorič dr. Marjeta Kovač Metka Umek
Založnik	Zveza društev športnih pedagogov Slovenije
Urednika	dr. Marjeta Kovač Marjan Plavčak
Recenzentki	dr. Marjeta Kovač dr. Maja Bučar Pajek
Oblikovanje	dr. Marjeta Kovač Luka Dobovičnik
Fotografija na naslovnici:	Syda Productions. (2015). Group of happy teenage friends or sportsmen exercising and doing sit-ups at boot camp [digitalna podoba]. Dosegljivo na <a href="http://www.shutterstock.com/pic-336093365.html">http://www.shutterstock.com/pic-336093365.html</a>

Za avtorstvo so odgovorni avtorji prispevkov.

Dostopno na spletni strani [www.zdsps.si](http://www.zdsps.si)

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)

STROKOVNI in znanstveni posvet športnih pedagogov Slovenije (29 ; 2016 ; Debeli rtič)  
Zbornik 29. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije, [Debeli rtič, 18. in 19. november 2016] [Elektronski vir] / [organizator Zveza društev športnih pedagogov Slovenije ; urednika Marjeta Kovač, Marjan Plavčak]. - El. knjiga. - Ljubljana : Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 2016

ISBN 978-961-92965-6-1 (pdf)  
1. Kovač, Marjeta, 1956- 2. Zveza društev športnih pedagogov Slovenije  
287293440

## KAZALO

<b>PREPREČEVANJE BOLEČIN V KRIŽU .....</b>	<b>7</b>
Maja BUČAR PAJEK	
<b>PREPREČEVANJE GLASOVNIH MOTENJ PRI ŠPORTNIH PEDAGOGIH.....</b>	<b>13</b>
Irena HOČEVAR BOLTEŽAR	
<b>PONOVITEV MATEMATIČNIH VSEBIN V 6. RAZREDU Z NARAVNIMI OBLIKAMI GIBANJA.....</b>	<b>20</b>
Mihaela BERNETIČ PERHAVEC	
<b>POGLED NA PRIPRAVO IN IZPELJAVO URE ŠPORTNE VZGOJE .....</b>	<b>26</b>
Luka DOBOVIČNIK	
<b>PREDSTAVITEV PROSTO IZBIRNIH PREDMETOV S ŠPORTNIMI VSEBINAMI NA VIŠJI STROKOVNI ŠOLI ZA KOZMETIKO IN VELNES LJUBLJANA.....</b>	<b>36</b>
Nevenka DOLENC	
<b>KAJ IMATA BOWLING IN LOKOSTRELSTVO SKUPNEGA S FIZIKO, ČE SPLOH? MEDPREDMETNI DAN DEJAVNOSTI KOT PRIMER DOBRE PRAKSE .....</b>	<b>41</b>
Nataša GROM	
<b>ŠPORTNIK IN ŠPORTNI NOVINAR.....</b>	<b>60</b>
Robert GROM	
<b>GIBALNE DEJAVNOSTI PROJEKTA UŽIVAJMO V ZDRAVJU .....</b>	<b>64</b>
Gregor JURAK, Gregor STARC, Marjeta KOVAČ, Franjo KRPAČ in Petra RADI	
<b>SPLETNA STRAN SLOFIT (ALI ŠPORTNOVZGOJNI KARTON) IN APLIKACIJA MOJ SLOFIT.....</b>	<b>78</b>
Gregor JURAK, Gregor STARC, Bojan LESKOŠEK, Marjeta KOVAČ, Petra RADI in Janko STREL	
<b>NEKAJ IMPRO IGER SOCIALNIH SPRETNOSTI ZA ZABAVNE VEČERE, ZA POPESTRITEV UR ŠPORTA IN ŠE ZA MARIKAJ... ..</b>	<b>88</b>
Jernej Kapus, Uroš Bizilj in Sandra Kapus	
<b>NASTANEK PROJEKTA ROTARY KLUBA MARIBOR LENT »RAZGIBAJMO OSNOVNOŠOLCE«.....</b>	<b>93</b>
Nina KOLENC in Klemen KOTNIK	

**KNJIGA PROJEKTA ROTARY KLUBA MARIBOR LENT »RAZGIBAJMO OSNOVNOŠOLCE: NAVODILA ZA IGRE« ..... 97**  
Nina KOLENC in Klemen KOTNIK

**BODI FIT ODMOR – GIBALNI ODMOR NA OSNOVNI ŠOLI DOLENJSKE TOPLICE.....101**  
Igor Kovač

**TEDEN JADRANJA V ČETRTEM RAZREDU .....105**  
Tjaša KUZELJ

**PRILAGAJANJE NA VODO PO KORAKIH KONCEPTA HALLIWICK.....112**  
Nives MARKUN PUHAN

**FORMATIVNO SPREMLJANJE PRI PREDMETU ŠPORT .....118**  
Andreja PANJTAR

**PROBLEMATIKA SEDENTARNOSTI, SEDENJA V ŠOLI IN PREDLAGANE REŠITVE ..123**  
Petra Radi, Marjeta Kovač, Gregor Starc in Gregor Jurak

**KAKOVOSTNA POVRATNA INFORMACIJA PRI PREDMETU ŠPORT.....134**  
Petra RANKEL

**RAZLIKE V IZPELJAVI PLANINSKIH ŠPORTNIH DNI V ZADNJEM VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU OSNOVNE ŠOLE MED DVEMA SLOVENSKIMA REGIJAMA .....140**  
Petra SLUGA, Blaž JEREB in Marjeta KOVAČ

**UČITELJEV PROFESIONALNI RAZVOJ ZA DELOVANJE V DRUŽBI ZNANJA.....148**  
Miloš TUL in Marjeta KOVAČ

# **UVODNA REFERATA**

# PREPREČEVANJE BOLEČIN V KRIŽU

Maja BUČAR PAJEK, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana

---

*Uvodni referat*

## POVZETEK

Bolečina v križu je tista bolečina, ki ji je po ocenah nekaterih raziskav vsaj enkrat v življenju izpostavljenih med 70 do 85% populacije. Bolečine v križu so tesno povezane s telesno držo posameznika, zato je za njihovo preprečevanje pomembno, da znamo z metodo opazovanja oceniti telesno držo posameznika in ugotoviti odstopanja od idealne telesne drže. Na podlagi analize telesne drže nato ugotovimo stanje mišičnega sistema (katere mišice so skrajšane in močne ter katere mišice so podaljšane in morda šibke) in temu primerno prilagodimo vadbeni program. Vadbeni program za preprečevanje bolečin v križu mora obsegati tako krepilne kot raztezne gimnastične vaje, predvsem pa vaje za aktivacijo tistih mišičnih skupin, ki so najgloblje v telesu ter so odgovorne za stabilizacijo posameznega sklepa, in vaje za aktivacijo tistih mišičnih skupin, ki so odgovorne za pravilno telesno držo.

**Ključne besede:** telesna drža, analiza, križ, bolečine, vadbeni program, gimnastične vaje.

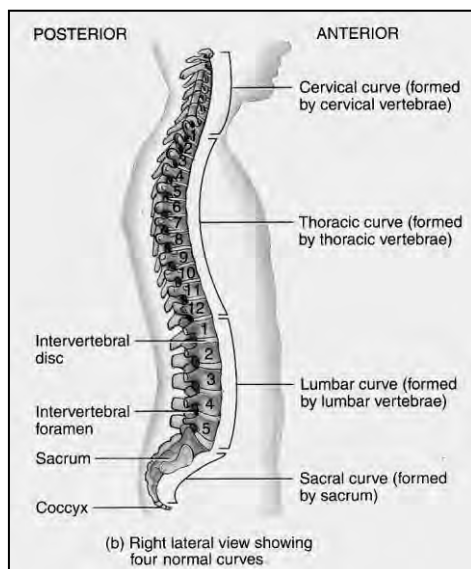
## UVOD

Bolečine v hrbtu, predvsem pa bolečine v križu so pogost bolečinski sindrom ter eden najpogostejših vzrokov oviranosti in odsotnosti z dela (Deyo in Weinstein, 2001). Po nekaterih ocenah bo 70 do 85% populacije vsaj enkrat v življenju utrpelo neko obliko bolečin v hrbtu, predvsem v ledvenem delu. Bolečine delimo na akutne in kronične. Prevalenca bolečin v hrbtu je največja v starostni skupini 45-60 let (Bratton, 1999), vendar pa nekatere raziskave prevalence bolečine v hrbtu razkrivajo, da je pojavnost podobna tudi v skupini mladoletnikov in pri starejši populaciji (Bučar Pajek, Peček Čuk in Pajek, 2012).

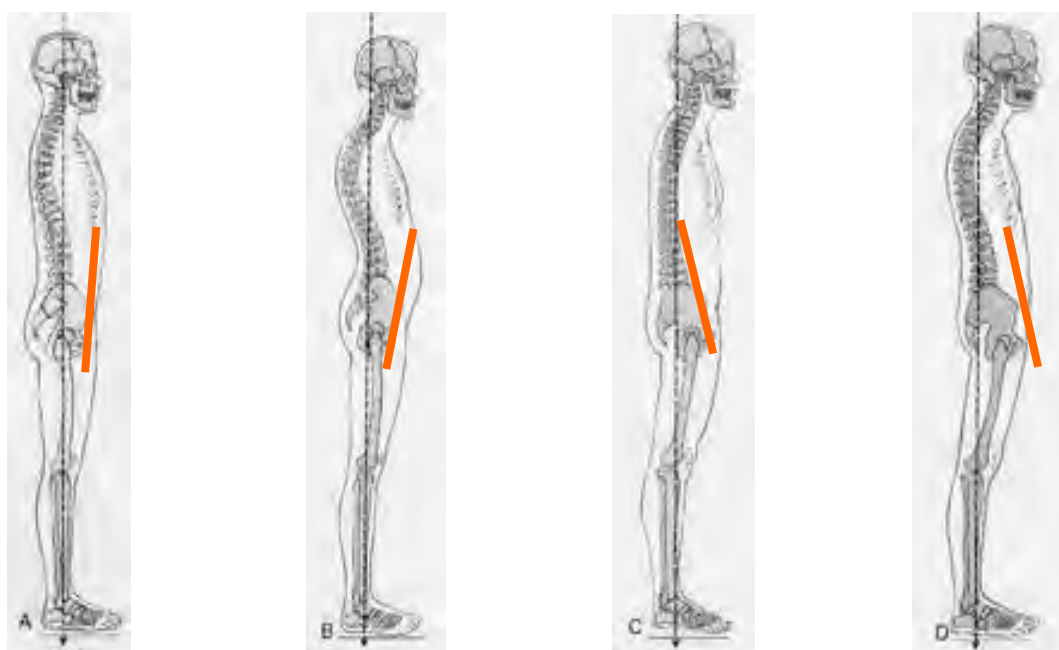
Bolečine v hrbtu so tesno povezane s telesno držo posameznika. Telesna drža posameznika je individualna značilnost, ki se spreminja z rastjo in starostjo na eni strani in različnimi čustvenimi stanji na drugi strani. Telesna drža se spreminja celo prek dneva in nanjo vplivajo anatomske (kostno-mišični aparat) in psihofizični dejavniki (Šarabon, Košak, Fajon in Drakslar, 2005). O dobri oziroma pravilni telesni držji govorimo takrat, ko je doseženo takšno ravnotežje telesa v gibanju in mirovanju, da je mišični napor najmanjši in so nosilne strukture čim bolj zaščitene pred degenerativnimi spremembami in poškodbami (Srakar, 1994).

Za pravilno telesno držo je v veliki meri odgovoren položaj hrbtenice (s primerno podporo ustreznih mišic). Medenica in križnica pa sta tisti dve kostni strukturi, ki predstavljata temelj, na katerega je postavljena hrbtenica in sta v vodoravni ravnini nagnjeni naprej. Hrbtenica s pomočjo mišic omogoča lahkotno in udobno gibanje telesa. Sestavljena je iz vretenec in naravno oblikovana v obliki črke S (Slika 1). Vretenca med seboj ločujejo medvretenčni diski. Zaradi naravnih krivin in medvretenčnih diskov hrbtenica deluje kot vzmet; absorbira udarce in daje gibanju večjo okretnost. Zaradi sodobnega načina življenja in izzivov, ki jih ponuja sodoben

način življenja se naravna oblika hrbtenice (oblika črke S) počasi izgublja, kar se odraža na slabi telesni drži. Na sliki 2 so predstavljeni nekateri primeri slabih telesnih drž (Slika 2).



Slika 1. Naravna oblika hrbtenice – črka S (vir: Pilates Institute UK, Pilates Matwork Fundamentals Certification Course, 2006).



Dobra telesna drža

Kifoza-lordoza

Raven hrbet

Uločen hrbet

Slika 2. Idealna telesna drža (A) in telesne drže, ki so posledica sodobnega – sedečega načina življenja (B, C, D) (vir: Pilates Institute UK, Pilates Matwork Fundamentals Certification Course, 2006).

Slika 2A prikazuje dobro telesno držo, kjer so v hrbtenici prisotne vse naravne fiziološke krivine, kosti spodnjih okončin so v idealnem položaju za prenašanje/držanje teže zgornjega dela trupa, medenica je v naravnem položaju, ki je najugodnejši za dober položaj trebuha, trupa in spodnjih ekstremitet, prsa in zgornji del hrbta so v položaju, kjer spodbujajo optimalno delovanje dihalnih

organov, glava je v pokončnem in dobro uravnoveženem položaju ter minimalno obremenjuje vratne mišice.

Za dobro ali slabo telesno držo je glavnega pomena položaj medenice. Mišice, ki skrbijo za pravilen položaj medenice, so izrednega pomena pri ohranjanju dobre splošne telesne drže.

## **ANALIZA TELESNE DRŽE**

Za analizo telesne drže uporabljamo različne metode vrednotenja (Kendall, McCreary, Provance, Rodgers in Romani, 2005):

- Opazovanje: metodo opazovanja izvajamo lahko brez pripomočkov ali pa si pomagamo z lestvicami za razporejanje v skupine, težiščnico ali optičnim ozadjem. Slabost metode je, da je subjektivna, njena zanesljivost pa odvisna od izkušenosti opazovalca. Primerna je za šole, športna društva, rekreativne skupine, saj nam služi kot osnovni klinični pregled.
- Pripomočki za merjenje: pri tej metodi uporabljamo različne pripomočke, kot so inklinometer, goniometer, skoliometer in drugi pripomočki za merjenje določene nepravilnosti drže. S kombinacijo več pripomočkov lahko opazujemo držo več delov telesa.
- Radiografske slikovne metode: radiografija, stereoradiografija, magnetna resonanca, računalniška tomografija . Opazujemo lahko notranjost celega telesa ali dela telesa. Naštete metode so sicer natančne, vendar invazivne (zaradi rentgenskih žarkov) in drage. Uporabljajo se običajno v kliničen namen.
- Druge slikovne metode: fotogrametrija, stereofotogramterija, rasterstereografija, Moiré fringe topografija, video sistemi. Opazujemo površino celega telesa in dobimo 2D ali 3D koordinate površine telesa. So objektivne, natančne in drage metode, ki se po navadi uporabljajo v kliničen namen. Fotogrametrija in videografija pa se uporabljata tudi v športu in kinezioterapiji.
- Elektronski senzorji: pospeškometer, žiroskop, gibljiv kotni senzor, elektromagnetni sledilni sistem, zaznavna vlakna ... Opazujemo razmerja med deli telesa (koti, nakloni), gibanje, položaj hrbtenice, držo. So objektivni, kvantitativni podatki o telesnih položajih in gibanju. Uporabljajo se za klinični namen, kinezioterapijo, tekmovalni šport in raziskave.

Metoda, primerna za šole, športna društva in rekreativne skupine je torej metoda opazovanja, ki nam služi kot pomoč pri načrtovanju vadbe, izbiri vaj in odpravi asimetrij v telesu in posledično poškodb. Analizo telesne drže najprej opravimo statično: spredaj, zadaj in od strani, nato pa med samo izvedbo vadbe oziroma gibanja naredimo še dinamično analizo. Včasih se ocena statične telesne drže lahko zelo razlikuje od dinamične, kar pomeni, da je treba program vadbe ustrezno prilagoditi.

Na sliki 2A imamo narisano premico, ki jo imenujemo težiščnica. Pri dobri telesni drži težiščnica poteka (pogled od strani) (Kendall idr., 2005):

- pred zunanjim gležnjem,
- skozi vrh stopalnega loka,
- rahlo pred kolenom,
- čez veliki trohanter,
- skozi telesa ledvenih vretenc,

- skozi središče ramenskega sklepa,
- skozi ušesno odprtino.

Pri pogledu od zadaj pa težiščnica poteka (Kendall idr., 2005):

- po sredini med notranjima gležnjema,
- enako oddaljena od obeh kolen,
- med glutealnima gubama,
- po poteku trnastih odrastkov,
- med lopaticama,
- čez zatilno izboklino.

Pri ocenjevanju telesne drže si lahko pomagamo z ocenjevalnim listom (Slika 3).

**ANALIZA TELESNE DRŽE – ocenjevalni list**

STRANSKI POGLED	SPREDNJI POGLED (preveri z zadnjim pogledom)	ZADNJI POGLED
<b>Gležnji</b>	<b>Stopala</b>	<b>Stopala</b>
<input type="radio"/> Nevtralno           D L	<input type="radio"/> Nevtralna           D L	<input type="radio"/> Nevtralna           D L
<input type="radio"/> V plantarni fleksiji   D L	<input type="radio"/> V inverziji/supinaciji   D L	<input type="radio"/> V inverziji/supinaciji   D L
<input type="radio"/> V dorzalni fleksiji   D L	<input type="radio"/> V everziji/pronaciji   D L	<input type="radio"/> V everziji/pronaciji   D L
<b>Kolena</b>	<b>Kolena</b>	<b>Stegnenica</b>
<input type="radio"/> Nevtralno           D L	<input type="radio"/> Nevtralno	<input type="radio"/> Nevtralna           D L
<input type="radio"/> V hiperekstenziji   D L	<input type="radio"/> Na »X«	<input type="radio"/> Medialno zasukana   D L
<input type="radio"/> V fleksiji           D L	<input type="radio"/> Na »O«	<input type="radio"/> Lateralno zasukana   D L
<b>Kolki</b>	<b>Medenica</b>	<b>Medenica</b>
<input type="radio"/> Nevtralno           D L	<input type="radio"/> Uravnana	<input type="radio"/> Uravnana
<input type="radio"/> V fleksiji           D L	<input type="radio"/> Dvignjena           D L	<input type="radio"/> Dvignjena           D L
<input type="radio"/> V ekstenziji       D L	<input type="radio"/> Zasukana           D L	<input type="radio"/> Zasukana           D L
<b>Medenica</b>	<b>Prsni koš</b>	<b>Lopatice</b>
<input type="radio"/> Nevtralna           D L	<input type="radio"/> Nevtralen	<input type="radio"/> Nevtralne
<input type="radio"/> Nagnjena naprej   D L	<input type="radio"/> Dvignjen	<input type="radio"/> V protrakciji       D L
<input type="radio"/> Nagnjena nazaj   D L	<input type="radio"/> Zamaknjen	<input type="radio"/> V retrakciji       D L
	<input type="radio"/> Zasukan	<input type="radio"/> Dvignjene           D L
		<input type="radio"/> Spuščene           D L
<b>Ledvena hrbtenica</b>	<b>Ramena</b>	
<input type="radio"/> Nevtralna	<input type="radio"/> Uravnana	
<input type="radio"/> Izravnana ledvena lordoza	<input type="radio"/> Dvignjena           D L	
<input type="radio"/> Poudarjena ledvena lordoza	<input type="radio"/> Spuščena           D L	
<b>Prsna hrbtenica</b>	<b>Glava</b>	
<input type="radio"/> Nevtralna	<input type="radio"/> Nevtralna	
<input type="radio"/> Izravnana prsna kifoza	<input type="radio"/> Zasukana           D L	
<input type="radio"/> Povečana kifoza	<input type="radio"/> Nagnjena           D L	
<b>Vratna hrbtenica</b>	<input type="radio"/> Zamaknjena       D L	
<input type="radio"/> Nevtralna		
<input type="radio"/> Izravnana vratna lordoza		
<input type="radio"/> Poudarjena vratna lordoza		
<b>Glava</b>		
<input type="radio"/> Nevtralna		
<input type="radio"/> Naprej		
<input type="radio"/> Nazaj		
<b>Postopno spuščanje v predklon - Pogled iz strani:</b>		
<input type="radio"/> Ali so kakšni izravnani predeli?	DA NE	
<b>Postopno spuščanje v predklon - Opazuj in otipaj od zadaj:</b>		
<input type="radio"/> Ali so kakšna neravnovesja?	DA NE	

Slika 3. Ocenjevalni list kot pomoč pri analizi telesne drže posameznika (Bučar Pajek, 2016).

Vsako odstopanje od opisanega modela pomeni odstop telesa od dobre telesne drže. Ko ugotovimo odstopanja od dobre telesne drže, začnemo ugotavljati, kako ugotovljena telesna drža vpliva na skeletno-mišični sistem.

Slika 2B prikazuje kifotično-lordotično telesno držo z naslednjimi značilnostmi:

- gležnji v rahlem iztegu (plantarni fleksiji),
- kolena v povečanem iztegu (hiperekstenziji),
- kolki so v upogibu (fleksiji),
- medenica je nagnjena naprej ( $> 30^\circ$ ),
- lordoza je povečana v ledvenem delu,
- kifoza v prsnem delu,
- lopatici sta v odmiku (abdukciji),
- vratna vretenca v povečanem iztegu (hiperekstenziji),
- glava naprej (v anteriornem položaju).

Mišično stanje, kot ga prikazuje slika 2B, pa je naslednje:

- kratke in močne: iztegovalke vratu, upogibalke kolka, ledveni del (ne nujno skrajšan),
- podaljšane in šibke: upogibalke vratu, zgornji hrbet, erector spina, zunanji oblikusi, zadnje stegenske mišice (ni nujno, da so šibke).

Če želimo kifotično-lordotično telesno držo popraviti in s tem odpraviti bolečine v križu, se pri načrtovanju vadbe osredotočimo najprej na popraviljanje položaja medenice. Z razteznimi gimnastičnimi vajami najprej sprostimo in raztegnemo skrajšane mišice (upogibalke kolka, mišice v ledvenem delu in iztegovalke vratu) in nato s krepilnimi gimnastičnimi vajami okrepimo podaljšane in šibke mišice (zadnje stegenske mišice in zunanje oblikuse, spinalne mišice v predelu prsnega koša in upogibalke vratu). V vadbeni program uvrščamo tudi veliko vaj za mobilizacijo hrbtenice, da hrbtenici povrnemo naravno gibljivost, ter vaje stabilizacije medenice in ledvenega dela hrbtenice.

## SKLEP

Za učinkovito preprečevanje bolečin v križu ni dovolj samo veliko gibanja ali kakršnakoli športna vadba. Za preprečevanje bolečin v križu je potrebno natančno ugotavljanje vzrokov nastanka bolečin, dobra statična in dinamična analiza telesne drže, poznavanje anatomije človeka, poznavanje različnih razteznih in krepilnih gimnastičnih vaj, poznavanje različnih stabilizacijskih in korekcijskih vaj, vaj mobilizacije hrbtenice, dobro načrtovanje vadbe, ki se vse bolj uveljavlja pod imenom terapevtska vadba, in individualni pristop k posamezniku z bolečinami v križu.

## LITERATURA

- Bratton, R. L. (1999). Assessment and management of acute low back pain. *American Family Physician*, 60, 2299–2306.
- Bučar Pajek, M. (2016). *Pilates. Študijsko gradivo za študente Fakultete za šport*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Bučar Pajek, M., Peček Čuk, M. in Pajek, J. (2012). Bolečina v križu pri telesno aktivnih mladih odraslih. *Zdravniški vestnik*, 81, 205–217.

- Deyo, R. A. in Weinstein, J. N. (2001). Primary care - Low back pain. *New England Journal of Medicine*, 344, 363–370.
- Kendall, F. K., McCreary, E. K., Provance, P. G., Rodgers, M. M. in Romani, W. A. (2005). *Muscles, testing and function. 5<sup>th</sup> edition*. Canada, Toronto: Williams and Willkins.
- Srakar, F. (1994). *Ortopedija*. Ljubljana: SLEDI, d.o.o.
- Šarabon, N., Košak, R., Fajon, M. in Drakslar, J. (2005). *Nepravilnosti telesne drže. Mehanizmi nastanka in predlogi za korektivno vadbo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

# PREPREČEVANJE GLASOVNIH MOTENJ PRI ŠPORTNIH PEDAGOGIH

Irena HOČEVAR BOLTEŽAR, Univerzitetni klinični center Ljubljana, Klinika za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo ter Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Ljubljana

*Uvodni referat*

## POVZETEK

Glasovne motnje nastanejo zaradi napačnega delovanja vokalnega aparata ali zaradi organskih sprememb v grlu, ki onemogočajo normalno tvorbo glasu. Pri profesionalnih uporabnikih glasu se pojavljajo precej pogosto, med poklice z najvišjo incidenco glasovnih motenj pa sodijo tudi učitelji. Športni pedagogi so še posebej ogroženi za pojav glasovnih motenj zaradi posebnih okoliščin na delovnem mestu. Poznavanje vzrokov za nastanek glasovnih motenj ter pravilna skrb za glas omogočata pravilno govorno obnašanje in s tem preprečevanje nastanka glasovnih motenj.

**Ključne besede:** glasovne motnje, učitelji, šport, etiologija, preventiva.

## GLASOVNA MOTNJA

Glasovno motnjo predstavlja vsaka neugodna sprememba v glasu, ki jo zaznamo s sluhom (Kambič, 1984). Evropsko laringološko združenje (European Laryngological Society) je predlagalo, da se pojem »disfonija« uporablja za vse vrste glasovnih motenj: odstopanja višine, glasnosti, kvalitete glasu, ritma ali prozodičnih elementov, izraz »hripavost« pa naj bo omejen na odstopanja v kvaliteti glasu (Dejonckere idr., 2001).

### Tvorba glasu – fonacija

Za dober glas je potreben zdrav vokalni aparat in ravnotežje med glasovnimi zmogljivostmi in glasovnimi obremenitvami. K vokalnemu aparatu štejemo dihala, grlo, odzvočno cev (žrelo, ustno votlino, nosno in obnosne votline) in artikulatorje (ustnici, jezik, čeljustni greben, zobe, trdo, mehko nebo in žrelo). Dihala so vir zračnega toka za nastanek glasu. Grlo je generator zvoka, v odzvočni cevi pa dobi glas svojo barvo, značilnosti in se dokončno oblikuje v govor. Za pravilno delovanje so pomembni tudi kontrolni mehanizmi na periferiji (sluh, receptorji v sluznici, mišicah, kitah, sklepah vokalnega trakta), ustrezni periferni živci ter normalno delujoči predeli v centralnem živčevju, ki uravnavajo razumevanje govora in govorno izvedbo (Koufman in Isaacson, 1991; Mathieson, 2001).

Glas tvorimo v izdihu. Zračni tok priteka iz pljuč do primaknjenih glasilk (*lat.* glotis), pod njima nastane zvišan subglotisni tlak. Ko postane subglotisni tlak večji od upornosti, ki jo zračnemu toku predstavljata primaknjeni rahlo napeti glasilki, se glasilki uvihata navzgor. Zračni tok steče skozi tako nastalo špranjo med glasilkama. Upornost glasilk in podtlak, ki zaradi hitrega toka zraka skozi grlo nastane pod glasilkama, sta vzrok, da glasilki zanihata navzdol v prvotno lego in zaustavita tok zraka. Nastajajo zgoščine, ko tok zraka teče med glasilkama, in razredčine, ko se glasilki vrneta v prvotni položaj in sta staknjeni med seboj; nastane torej nihanje toka zraka med glasilkama, nastane glas (Mathieson, 2001).

Hripavost nastane, če pri nihanju ostane nepopoln stik med glasilkama, če glasilki nepravilno ali med seboj neuskklajeno nihata ali se pojavijo nepravilnosti v odzvočni cevi nad glasilkama (npr. stiskanje ventrikularnih gub) (Hočevnar Boltežar, 2008).

### **Delitev glasovnih motenj**

Glasovne motnje običajno razdelimo na organske in funkcionalne. Pri organskih glasovnih motnjah pri otorinolaringološkem pregledu lahko odkrijemo strukturno okvaro, ki je vzrok hripavosti (npr. vnetje grla, papilomi, Renkejev edem, negibljiva glasilka, rak). Glasovno motnjo imenujemo funkcionalno takrat, če jo povzročata prekomerna ali napačna raba ali celo zloraba na videz normalnega vokalnega aparata (Koufman in Isaacson, 1991). Taka prevelika in neuskklajena dejavnost mišic, ki sodelujejo pri tvorbi in oblikovanju glasu, lahko povzroči nastanek organske spremembe (npr. vozličev, polipa na glasilkah). Sluznične spremembe na glasilkah nastanejo zaradi mehanskih sil, ko nihajoči glasilki pri fonaciji udarjata druga ob drugo, ter strižnih sil v sluznici med nihanjem (Dejonckere in Kob, 2009).

Najpogostejši vzrok za hripavost je funkcionalna glasovna motnja (Mathieson, 2001).

### **POJAVLJANJE GLASOVNIH MOTENJ**

Pojavljanje glasovnih motenj v populaciji je dokaj visoko. V strokovni literaturi najdemo podatke o pojavljanju glasovnih motenj med odraslimi v 1% (Smith, Lemke, Taylor, Kirchner in Hoffman, 1998b) do 28,8% (Roy idr., 2004). V moderni družbi kar ena tretjina zaposlenih opravlja poklic z glasovno obremenitvijo, tako da pri njih lahko pričakujemo še višjo incidenco disfonije (Vilkman, 2000).

Med profesionalne glasovne uporabnike z veliko glasovno obremenitvijo štejemo tudi učitelje (Koufman in Isaacson, 1991). Na podlagi meritev so strokovnjaki ocenili, da pri pedagoških delavcih glasilki nihata celo do 40% delovnega časa (Rantala, Haataja in Vilkman, 1994). Raziskovalci poročajo o incidenci glasovnih motenj med učitelji kar v 32% do 89% (deJong idr., 2006; Russel, Oates in Greenwood, 1998; Smith idr. 1998b; Soklič in Hočevnar Boltežar, 2004; Titze, Lemke in Montequin, 1997).

### **Dejavniki, ki vplivajo na pojav glasovnih motenj pri učiteljih**

Glasovne motnje med učitelji se pogosteje pojavljajo pri ženskah, pri osebah z alergijo in starejših od 40 let (Russel idr., 1998; Smith, Kirchner, Taylor, Hoffman in Lemke, 1998a; Soklič in Hočevnar Boltežar, 2004). Hripavost je pogostejša pri tistih, ki so že v času študija imeli glasovne težave (deJong idr., 2006; Kooijman idr., 2006) ter pri učiteljih v srednji šoli (Soklič in Hočevnar Boltežar, 2004). Glasovna obremenitev je večja v razredih z večjim številom učencev (Kooijman idr., 2006). Negativno na glas vplivajo tudi alergija, prah, hlapi čistil in barvil, plesni, neprimerna vlažnost zraka na delovnem mestu, pa tudi precejšnja velikost, slabe akustične značilnosti in glasnejši hrup v učilnici (Roy idr., 2004; Soklič in Hočevnar Boltežar, 2004; Vilkman, 2004). Na glas vplivajo tudi stres in čustveni odzivi pri pedagoškem poklicu (Kooijman idr., 2006).

Glasovne motnje se pojavljajo pogosteje pri tistih učiteljih, ki delajo v za glas neugodnih razmerah ali pa so zaradi narave njihovega dela njihove glasovne obremenitve večje. To so

učitelji športne vzgoje in učitelji petja (Long, Williford, Olson in Wolfe, 1998; Morrow in Connor, 2011; Smith idr., 1998a).

Nastanek poklicnih glasovnih motenj povzroči več dejavnikov. Po navedbah več kot 1500 anketiranih slovenskih učiteljev je bil glasovni napor vzrok hripavosti v 68%. Kar 50% učiteljev je navedlo, da pogosto glasno govorijo, 10% jih pogosto kriči in 38% hitro govori. Rezultati ankete so tudi pokazali, da je poznavanje skrbi za glas med njimi slabo (Soklič in Hočevnar Boltežar, 2004). Boljše poznavanje pravih skrbi za glas bi lahko preprečilo čezmerno rabo ali zlorabo glasu, oziroma poučevanje med prebolevanjem okužbe dihal. Roy s sodelavci je namreč ugotovil zmanjšanje glasovnih težav pri učiteljih, ki so pridobili znanje o pravilni in smotrni rabi glasu (Roy idr., 2001).

### **Posebnosti dela športnih pedagogov**

Športni pedagogi so izpostavljeni posebnim pogojem pri svojem delu. Ne samo, da so več fizično dejavni kot drugi učitelji in morajo med fizično dejavnostjo hkrati tudi govoriti, pač pa delajo v izrazito neugodnih akustičnih razmerah ter so bolj izpostavljeni prahu (Jurak, 2014; Lemoyne, Laurencelle, Lirette in Trudeau, 2007; Palma, Mattos, Almeida in Oliveira, 2009). Telovadnice so prostorne, zaradi športne dejavnosti učencev hrupne, kar sili športnega pedagoga h glasnemu govorjenju, včasih celo kričanju. Številni športni pedagogi poleg poučevanja v šolah delajo tudi kot trenerji v klubih, kjer so dodatno glasovno obremenjeni (Kovač, Jurak, Starc in Strel, 2011). Ugotovili so, da so glasovne težave dejansko med najpogostejšimi težavami športnih pedagogov (Kovač, Leskošek, Hadžić in Jurak, 2013; Simberg, Sala, Vehmas in Laine, 2005; Smith idr., 1998a).

## **PREPREČEVANJE GLASOVNIH MOTENJ**

Glasovne zmogljivosti posameznikov so različne. Otorinolaringološki pregled pred začetkom študija za poklice z glasovno obremenitvijo bi lahko odkril tiste, ki nimajo zdravega vokalnega aparata in jih odvrnil od študija. Študenti bi morali že med študijem dobiti informacije o pravilni glasovni in govorni tehniki. S takimi preventivnimi programi bi lahko zmanjšali pojavljanje glasovnih težav med glasovnimi profesionalci (Gluvajić, Bilban in Hočevnar Boltežar, 2012).

### **Skrb za glas**

Skrb za glas z drugim izrazom imenujemo tudi glasovna higiena ali glasovna nega. Pomeni način obnašanja, ki je ugoden za glas, saj zmanjšuje glasovno obremenitev. V skrbi za ohranitev glasovnega zdravja bi morali upoštevati naslednja navodila:

- Uživajte dovolj tekočin, v prvi vrsti vodo! Dnevno bi jo morali popiti 1,5 do 2 litra, če se poleg tega tudi normalno hranite.
- Izogibajte se snovem, ki dražijo sluznico dihal! Take snovi povzročajo zadebelitev sluznice dihal, hripavost in glasovno utrudljivost. Sluznico dihal dražijo cigaretni dim, hlapi lakov, lepil, razkužil, čistil, kemikalije, hišni prah, lesni, papirni prah, tekstilna vlakna, kovinski opilki, itd.
- Izboljšajte mikroklimatske pogoje v prostoru! Potreben je svež čist zrak, ki je primerne temperature in primerno vlažen.

- Izboljšajte akustične pogoje v prostoru! Hrup v okolici sili govorca h glasnejšemu govorjenju in večjemu napenjanju fonacijskih mišic. Kjer hrupa ne morete zmanjšati, se za sporazumevanje rajši približajte osebi, kot pa da bi glasno govorili ali kričali.
- Prilagodite glasovne obremenitve svojim glasovnim zmogljivostim! Med glasovne obremenitve ne spadata samo govor in petje, pač pa tudi smeh, kašljanje, odkašljevanje, hrkanje.
- Ne zlorablajte svojega glasu! Med primere glasovne zlorabe sodijo preglasen govor, kričanje, šepet, oponašanje živali, motorjev, petje zunaj glasovnih zmogljivosti.
- Pri govoru bodite obrnjeni k poslušalstvu! Tako bo potrebna manjša glasnost, da vas bodo razumeli.
- Pri govoru stojte ali sedite vzravnano!
- Ne govorite prehitro, natančno oblikujte glasove! Povprečen poslušalec ne bo povsem razumel hitrega govora. Če je treba povedano ponavljati, se glasovne obremenitve povečajo.
- Pri govorjenju upoštevajte ločila! Ne govorite predolgo! Če pri govoru upoštevamo ločila ter napravimo premor ob njih, imamo hkrati čas vdihniti in manj obremenjujemo grlo in grlne mišice.
- Spremeni monolog v dialog! Vaš vokalni aparat bo med govorom sogovornika počival.
- Glasovna obremenitev naj bo enakomerno porazdeljena prek dneva in prek tedna!
- Za zbujanje pozornosti uporabljajte akustična pomagala, ne glas, še posebej pri delu na prostem (piščalka, zvonček, tamburin)!
- Za dober glas je potreben dober dih, zanj pa telesna dejavnost!
- Hripavost zahteva glasovni počitek! Če si zvijete gleženj, ne boste tekli, pač pa počivali. Tudi grlo je del vašega telesa!
- Prisluhnite svojemu telesu!
- Uporabljajte zdravo pamet: vsako pretiravanje škodi! (Hočevar Boltežar, 2008).

## SKLEP

Glasove motnje so pogoste med učitelji, še posebej med športnimi pedagogi zaradi narave njihovega dela. Ker glasovne težave niso priznane za poklicno bolezen pedagoških delavcev, se ti morajo zavedati, da morajo sami z aktivno skrbjo za glas prispevati k temu, da bodo lahko opravljali svoj poklic celotno delovno dobo.

## LITERATURA

- Dejonckere, H. P., Bradley, P., Clemente, P., Cornut, G., Crevier-Buchman, L., Friedrich, G., ... Woisard, V. (2001). A basic protocol for functional assessment of voice pathology, especially for investigating the efficacy of (phonosurgical) treatments and evaluating new assessment techniques. *European Archives of Oto-Rhino-Laryngology*, 258(2), 77–82.
- Dejonckere, P. in Kob, M. (2009). Pathogenesis of vocal fold nodules: new insights from a modelling approach. *Folia Phoniatica et Logopaedica*, 61, 171–179.
- deJong, F. I. C. R. S., Kooijman, P. G. C., Thomas, G., Huinck, W. J., Graamans, K. in Schutte, H. K. (2006). Epidemiology of voice problems in Dutch teachers. *Folia Phoniatica et Logopaedica*, 58, 186–198.

- Gluvajčić, D., Bilban, M. in Hočevnar Boltežar, I. (2012). Ali je glasovna motnja lahko tudi poklicna bolezen? *Zdravstveni Vestnik*, 81, 796–805.
- Hočevnar Boltežar, I. (2008). *Fiziologija in patologija glasu ter izbrana poglavja iz patologije govora*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Jurak, G. (ur.). (2014). *Analiza šolskih športnih dvoran z uporabniškega vidika*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Monografije/Telovadnice.pdf>
- Kambič, V. (1984). *Otorinolaringologija*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Kooijman, P. G. C., deJong, F. I. C. R. S., Thomas, G., Huinck, W., Donders, R., Graamans, K. in Schutte, H. K. (2006). Risk factors for voice disorders in teachers. *Folia Phoniatica et Logopaedica*, 58(3), 159–174.
- Koufman, J. A. in Isaacson, G. (1991). The spectrum of vocal dysfunction. *Otolaryngologic Clinics of North America*, 24(5), 985–988.
- Kovač, M., Jurak, G., Starc, G. in Strel, J. (2011). The importance of research-based evidence for political decisions on physical education. V K. Hardman in K. Green (ur.), *Contemporary issues in physical education: International perspectives* (str. 47–68). Maidenhead, UK: Meyer & Meyer Sport.
- Kovač, M., Leskošek, B., Hadžić, V. in Jurak, G. (2013). Occupational health problems among slovenian physical education teachers. *Kinesiology*, 45, 92–100.
- Lemoyne, J., Laurencelle, L., Lirette, M. in Trudeau F. (2007). Occupational health problems and injuries among Quebec's physical educators. *Applied Ergonomics*, 38(5), 625–634.
- Long, J., Williford, H. N., Olson, M. S. in Wolfe, V. (1998). Voice problems and risk factors among aerobics instructors. *Journal of Voice*, 12, 197–207.
- Mathieson, L. (2001). *Greene and Mathieson's The voice and its disorders. 6<sup>th</sup> Ed.* London and Philadelphia: Whurr Publishers.
- Morrow, S. L. in Connor, N. P. (2011). Comparison of voice-use profiles between elementary classroom and music teachers. *Journal of Voice*, 25(3), 367–372.
- Palma, A., Mattos, U. A., Almeida, M. N. in Oliveira, G. E. (2009). Level of noise at the workplace environment among physical education teachers in indoor bike classes. *Revista de Saúde Pública*, 43(2), 345–351.
- Rantala, L., Haataja, K. in Vilkmann, E. (1994). Practical arrangements of a field examination of teachers voice use. *Scandinavian Journal of Logopedics & Phoniatrics*, 19, 43–54.
- Roy, N., Gray, S., Simon, M., Heather, D., Corbin-Lewis, K. in Stemple, J. C. (2001). An evaluation of the effects of two treatment approaches for teachers with voice disorders: a prospective randomized clinical trial. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 44, 286–296.
- Roy, N., Merrill, R. M., Thibeault, S., Parsa, R. A., Gray, S. D. in Smith, E. M. (2004). Prevalence of voice disorders in teachers and the general population. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 47, 281–293.
- Russell, A., Oates, J. in Greenwood, K. M. (1998). Prevalence of voice problems in teachers. *Journal of Voice*, 12(4), 467–479.
- Simberg, S., Sala, E., Vehmas, K. in Laine, A. (2005). Changes in the prevalence of vocal symptoms among teachers during a twelve-year period. *Journal of Voice*, 19(1), 95–102.
- Smith, E., Kirchner, H. L., Taylor, M., Hoffman, H. in Lemke, J. (1998a). Voice problems among teachers: differences by gender and teaching characteristics. *Journal of Voice*, 12(3), 328–334.

- Smith, E., Lemke, J., Taylor, M., Kirchner, H. L. in Hoffman, H. (1998b). Frequency of voice problems among teachers and other occupations. *Journal of Voice*, 12(4), 480–488.
- Soklič, T. in Hočevar Boltežar, I. (2004). Glasovne motnje med pedagoškimi delavci v Sloveniji: prevalenca in nekateri dejavniki tveganja. *Zdravstveni Vestnik*, 73, 493–497.
- Titze, I. R., Lemke, J. in Montequin, D. (1997). Populations in the U.S. workforce who rely on voice as a primary tool of trade: a preliminary report. *Journal of Voice*, 3, 254–259.
- Vilkman, E. (2000). Voice Problems at work: A challenge for occupational safety and health arrangement. *Folia Phoniatica et Logopaedica*, 52(1–3), 120–125.
- Vilkman, E. (2004). Occupational safety and health aspects of voice and speech professions. *Folia Phoniatica et Logopaedica*, 56, 220–253.

**PROSTE TEME**

# PONOVITEV MATEMATIČNIH VSEBIN V 6. RAZREDU Z NARAVNIMI OBLIKAMI GIBANJA

Mihaela BERNETIČ PERHAVEC, OŠ Antona Šibelja-Stjenka, Komen

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Prispevek opisuje možnost povezovanja dveh predmetov, matematike in športa, in sicer s pomočjo ustvarjalnega giba. Gibanje je osnovno vodilo opisane medpredmetne povezave, saj učenci ustno posredovano matematično snov tudi praktično »uprizorijo« z naravnimi oblikami gibanja. Tak način učenec omogoča razvijanje ustvarjalnosti in koordinacije gibanja ter krepi medsebojno sodelovanje. Delo v heterogenih skupinah omogoča lažje uresničevanje načela diferenciacije, po drugi strani pa tudi sodelovalno učenje. Analiza evalvacijskega vprašalnika kaže, da so učenci željni načina poučevanja, kjer prihaja do timskega sodelovanja med učenci in učitelji ter med različnimi predmeti in športom.

**Ključne besede:** šport, matematika, naravne oblike gibanja, matematični pojmi, krog in krožnica.

## UVOD

V prispevku je predstavljena medpredmetna povezava športa in matematike. Kot učiteljica športa sem jo skupaj z učiteljico matematike izvedla v dveh zaporednih urah, pri tem pa sem uporabila metodo ustvarjalnega giba.

Krofličeva in Gobčeva (1995, str. 13) poudarjata, da je gibalna vzgoja v najširšem pomenu vzgajanje s plesom. Je vzgojna in učna metoda, pri kateri oblikujemo gib, se izražamo skozi gib in ustvarjamo z gibanjem. Zato postaja tak način posredovanja učne snovi v sodobnem svetu nepogrešljiva sestavina učnega procesa. Ustvarjalni gib kot učno metodo vzgojitelji in učitelji vse pogosteje uporabljajo pri delu z otroki za motivacijo, razlago in utrjevanje pojmov, za lažje razumevanje okolja in začetno opismenjevanje (Geršak, 2016).

### **Kaj sploh je medpredmetno povezovanje?**

»Medpredmetno povezovanje je celosten pristop – pomeni horizontalno in vertikalno povezovanje znanj, vsebin in spretnosti. Medpredmetne povezave določajo skupni nameni različnih predmetnih področij. Vključujejo procese učenčevega celovitega spoznavanja učne stvarnosti s prenašanjem učnih spretnosti in znanj. Skupni imenovalec ali rdeča nit, ki povezuje posamezne predmete, je transfer učnih postopkov, podatkov, pojmov, zakonitosti, miselnih spretnosti, čustev, stališč, komunikacije itd.« (Sicherl Kafol, 2007, str. 113).

### **Načrtovanje medpredmetne povezave športa in matematike**

Pri načrtovanju ure športa v 6. razredu sem sledila ciljem, ki se nanašajo na učni načrt športa (Kovač idr., 2011) in matematike (Žakelj idr., 2011). Izbrala sem vsebine, ki se med seboj primerno dopolnjujejo in se jih da na enostaven način prikazati z gibanjem. Pri športu sem izbrala sklop naravne oblike gibanja, pri matematiki pa sklop geometrijski pojmi in enačbe.

Glavni namen ure je bil ta, da učenci prebrano matematično snov prikažejo na praktičen način, in sicer z gibanjem. Tako si snov lažje in dlje časa zapolnijo ter si prepisane stvari iz učbenika in s table lažje predstavljajo.

### **Zakaj sem se odločila za medpredmetno povezavo?**

Samo gibanje je pripomoglo k lažjemu razumevanju in predstavljanju matematičnih situacij v praksi, saj so učenci z naravnimi oblikami gibanja tudi praktično preizkusili matematične pojme (krog in krožnica, koti), ki bi jih sicer samo ustno ponovili. Povezovanje obeh predmetnih področij se mi je zdelo smiselno, saj sem tako lažje uresničevala načelo individualizacije in metodo sodelovalnega učenja. Pri načrtovanju učne ure sem izhajala iz teoretske predpostavke, ki opredeljuje medpredmetno povezavo kot povezavo dveh ali več različnih predmetnih področij, in sicer sem se odločila za medpredmetno povezavo, v kateri sva učiteljici športa in matematike poučevali sočasno, tj. vzporedno. Razdelili sva si učne dejavnosti, tako da je »teoretični« del učne ure vodila učiteljica matematike, »praktični« del ure pa učiteljica športa. Posredovanje učne snovi je potekalo tako, da je bila ena od učiteljic dejavna, druga je opazovala, pomagala in se pripravljala na svojo vlogo.

### **NAČRTOVANJE IN IZVEDBA MEDPREDMETNE POVEZAVE**

Pri načrtovanju ure sem izluščila cilje učnega načrta, ki se nanašajo na šport (6. razred), pri matematiki pa vse tiste, ki zaobjemajo snov geometrije (pomagala mi je učiteljica matematike). Uporabila sem skupinsko, frontalno in individualno obliko dela. Z učiteljico matematike sva se med uro dopolnjevali predvsem v podajanju navodil in nalog, ki so jih morali učenci izvesti. Podajanje vsebin na uri je bilo zaporedno, najprej teoretična navodila in nato praktičen prikaz. Znotraj skupinskega dela je bila prisotna tudi individualizacija in diferenciacija dela, saj so učenci izbirali različne zahtevnosti matematičnih nalog. Ključni pojmi, ki so bili učencem predstavljeni, so bili celostno učenje in medpredmetnost.

Učenci so izhajali iz lastnega predznanja, saj je bila stopnja učnega procesa ponovitev. V uvodnem in glavnem delu učne ure sem uporabila metodo razlage in prikaza, v sklepnem pa pogovor. Učna ura je bila izpeljana v dveh zaporednih urah. Posluževala sem se frontalne in individualne oblike dela, kjer sta prišli do izraza diferenciacija in individualizacija dela z učenci. Delo je potekalo po skupinah (heterogene, naključno izbrani učenci). Izpostavila sem načelo celostnega in trajnostnega učenja, pri katerem je bilo vodilo gibanje kot učni pristop.

### **Cilji**

Cilji, ki sem jih hotela doseči pri učni uri, so bili naslednji:

- razvijati ustvarjalnost in estetiko gibanja pri naravnih oblikah gibanja,
- razvijati koordinacijo in skladnost gibanja,
- medsebojno sodelovati z učenci,
- utrditi znanje o delih kroga, krogu, krožnici ter premici,
- ponoviti osnovne geometrijske elemente in odnose med njimi,
- praktično uporabiti znanje matematike ter ga povezati z življenjem, športom,
- utrditi reševanje enačb s seštevanjem, odštevanjem, množenjem in deljenjem.

Tabela 1  
Potek učne ure

POTEK UČNE URE	
UČITELJ	UČENCI
Preverjanje prisotnosti učencev in napoved vsebine dela: Učence seznanim s potekom medpredmetne povezave ŠPO-MAT.	Učenci se preoblečejo v športno opremo in počakajo skupaj s peresnico, metrom in kalkulatorjem v telovadnici.
Napoved dela po skupinah in razdelitev v skupine: Vsaka skupina ima ime po barvi: rdeča, rumena, modra, zelena, vijolična. Nosilci skupin (navedeni spodaj) izžrebajo preostala dva člana skupine: 1. skupina: Aljaž 2. skupina: Lara 3. skupina: Matic 4. skupina: Jure 5. skupina: Lana	Nosilci skupin so najboljši učenci pri matematiki. Izžrebani učenci se postavijo k svoji skupini (po barvi).
MATEMATIČNO OGREVANJE: Ponovitev teoretičnih matematičnih osnov – »možganska nevihta«: 1. Krog in krožnica. 2. Enačbe in neenačbe. 3. Kot. 4. Pretvarjanje merskih enot.	Naslove matematičnih poglavij napišem na plakat in učenci poleg naslova napišejo matematične pojme, povezane s tem naslovom, ter jih ustno ponovijo. Pojmi se ne smejo ponavljati. Vsaka skupina piše s svojo barvo po krožnem sistemu s časovno omejitvijo. Na koncu preštejemo točke.
Splošno ogrevanje: Tekalna igra »številka« (1, 5, 3 ...).	Učenci prosto tečejo po telovadnici in ko učiteljica pokliče določeno številko, se morajo učenci združiti v zahtevano formacijo.
Tekalno igro nadgradim tako, da učencem povem račun. Učenci se morajo združiti v formacijo, ki predstavlja rešitev računa, npr: $2 + 2 - 1 = 3$ , $4 \times 3 - 4 = 8$ , $1 + 2 + 3 + 4 + 5 = 15$ .	Učenci naredijo formacijo rešitve glede na rezultat računa.
Potem določene številke prikažejo še s formacijo na tleh (3, 5, 8). Igra »ukaz števil«. Učencem povem, da vsaka številka pomeni ukaz za določen gib: 1 – skok v zrak, 2 – sed na tla, 3 – tek, 4 – učenec se uleže na tla.	Dva oziroma trije učenci prikažejo povedano število čim bolj izvirno. Medtem ko učenci tečejo, učiteljica pokliče določeno številko in učenci izvedejo dogovorjeno gibalno nalogo.
KGV z uporabo lutke: - kroženje glave, - kroženje z rokami naprej, nazaj, - kroženje z rameni, - odkloni, predkloni, zakloni, - kroženje z boki,	Učenci izvedejo gimnastične vaje tako, da oponašajo lutko.

---

- kroženje s koleni.

Specialno ogrevanje:

- Vaje za ogrevanje zapestja, gležnjev in kolen.

Učenci se razdelijo v dvojice oziroma trojke. Na poziv naredijo formacijo na temo VRSTE KOTOV (ostri, topi, ničelni, pravi, iztegnjeni).

Napoved osrednjega dela učne ure:

Učencem predstavim nadaljnji potek ure, in sicer tekmovanje med skupinami. Skupine v igrah tekmujejo za točke.

Povem, da imajo pri naslednjih igrah na razpolago naslednje pripomočke, ki jih lahko uporabijo ali ne: keglji, žoge, blazine, podloge - armafleksi, kolebnice, obroči, brisače, ravnilo, geotrikotnik, kreda, meter, šelešamer papir.

Krog: Krožnica in krog:

Vsaka skupina dobi učni kartonček, na katerem je narisana slika, ki prikazuje različne pojme iz sklopa KROG in KROŽNICA. Učiteljici ocenita formacijo – vsak pojem lahko dobi eno točko. Ostale skupine na listek napišejo pojme, ki so prikazani na formaciji. Za pravilno prepoznan pojem dobijo eno točko.

Krog: Osnovni geometrijski pojmi:

Vsaka skupina dobi učni kartonček, na katerem je zapisan osnovni geometrijski pojem. Učiteljici ocenita formacijo. Ostale skupine na listek napišejo pojem, ki so ga skupine predstavile. Za pravilno prepoznan pojem dobijo eno točko.

Krog: Matematične štafetne igre:

Pomerijo se v štafetnih igrah, ki imajo matematični pridih, saj med tekmovanjem v hitrosti teka tekmujejo tudi v hitrosti računanja enačb, vrednostih izrazov in pretvarjanja merskih enot.

Krog: Pretvarjanje merskih enot:

Na sredini igrišča so listki, na katerih so naloge iz pretvarjanja različnih merskih enot (čas, denar, dolžina, ploščina, prostornina). Naloga vsake skupine je, da zbere čim več točk. Naloge so razdeljene glede na zahtevnost (ločene po barvi).

Sklepni del ure:

Učiteljica pove navodila za igro. Z odbijanjem balona v zrak učenci iščejo večkratnike, delitelje števil ipd. Druga učiteljica sešteje točke.

Uro zaključimo s pogovorom in izpolnitvijo

Učenci se razdelijo in v dvojicah ali trojicah prikažejo izbrane kote, pri čemer je glava vedno na vrhu kota.

Učenci poslušajo učiteljico in se dogovorijo, kako bodo prikazali določeno matematično situacijo.

Na čim bolj izviren način skupina učencev prikaže dano sliko s pomočjo svojih teles in/ali pripomočkov. Vsaka formacija mora vsebovati vsaj enega učenca.

Na čim bolj izviren način skupina učencev prikaže ta pojem s pomočjo pripomočkov. V vsaki formaciji mora biti vključen vsaj en učenec.

Učenci tekmujejo v štafetnih igrah, pri katerih rešujejo matematične enačbe.

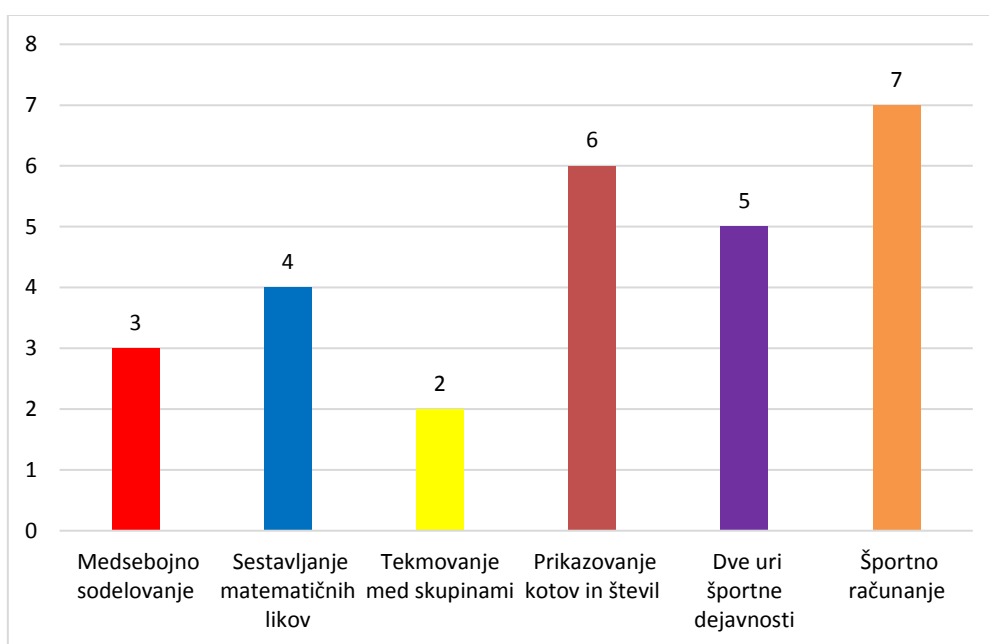
Eden izmed učencev v svoji skupini (vsakokrat drugi) teče na sredino po nalogo, v skupini jo rešijo, potem enako naredita preostala dva. Tekači se nenehno menjujejo. Časa imajo 5 minut. Rešitve oddajo učiteljici, ki dodeli točke.

Učenci se postavijo v krog in odbijajo balon v zrak in vadijo večkratnike ter delitelje števil. Kdor zgreši, izpade in sede na tla.

Učenci izpolnijo evalvacijski

### Sklepni del ure

V sklepnem delu ure so učenci rešili tudi evalvacijski vprašalnik. Rešilo ga je vseh 15 učencev. Iz analize odgovorov sem ugotovila, da je večina učencev na več kot polovico odgovorov odgovorila pritrdilno, torej jim je bila ura zelo všeč. Všeč jim je bil način prikazovanja matematičnih situacij z gibanjem (povezava športa in matematike). Učenci so bili večino ure dejavni in izrazili so željo, da bi še kdaj realizirali kakšno medpredmetno povezavo na podoben način. Iz prikaza 1 je razvidno, da so učenci med pozitivne komentarje učne ure (teh je bilo 87 % oziroma 13 učencev) zapisali medsebojno sodelovanje, sestavljanje matematičnih likov, tekmovanje med skupinami, prikazovanje kotov in števil, dve uri športne dejavnosti in športno računanje.



Slika 1. Všečnost dejavnosti pri učni uri medpredmetnega povezovanja.

### SKLEP

Kot učiteljica športa sem želela izvesti medpredmetno povezavo športa in matematike, saj mislim, da se lahko z gibanjem zelo konkretno, tj. praktično, prikažejo matematične vsebine in pojmi, ki so učiteljem sicer logični, učencem pa včasih abstraktni oziroma nepredstavljeni. Tako lahko učenci z naravnimi oblikami gibanja ponovijo učno snov matematike na praktičen način. Menim, da vključitev gibanja pri pouku zelo koristno vpliva na učence in njihovo dejavnost, učinkovitost in miselne procese. To lahko potrdim, saj so bili vsi učenci pri medpredmetni povezavi maksimalno dejavni dve zaporedni uri. Do izraza sta prišli tudi lastna kreativnost posameznikov in estetika gibanja pri prikazovanju matematičnih vsebin (naravne oblike gibanja). Za tak način dela in organizacijo ure sem se odločila tudi zato, ker delo v skupini povečuje vlogo timskega sodelovanja (učitelj-učitelj) in pozitivno vpliva na graditev medosebnih odnosov (učenec-učitelj, učenec-učenec).

Pri uri sem uresničila vse zastavljene cilje predmetov šport in matematika. Z izvedbo medpredmetne povezave sem presegla mejo klasičnega poučevanja (posamičnega predmeta). Tako izveden pouk je zelo učinkovit in zanimiv, predvsem pa spodbuden za učence in učitelje. Osebno menim, da so učenci pri takem načinu poučevanja precej samostojnejši pri delu, hkrati pa medsebojno sodelujejo in se dopolnjujejo. Vse to spodbuja sodelovalno učenje.

## LITERATURA

- Geršak, V. (2016). *Plesno-gibalna ustvarjalnost*. Pridobljeno iz [https://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwiwwNnilqrPAhXLkCwKHeHgAe8QFggaMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.kulturnibazar.si%2Fscripts%2Fdownload.php%3Ffile%3D%2Fdata%2Fupload%2FPlesno\\_gibalna\\_ustvarjalnost.pdf&usq=AFQjCNHVshGm\\_df1U6h\\_m5oxb-7Cg7uCww&bvm=bv.133700528,d.bGg&cad=rja](https://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwiwwNnilqrPAhXLkCwKHeHgAe8QFggaMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.kulturnibazar.si%2Fscripts%2Fdownload.php%3Ffile%3D%2Fdata%2Fupload%2FPlesno_gibalna_ustvarjalnost.pdf&usq=AFQjCNHVshGm_df1U6h_m5oxb-7Cg7uCww&bvm=bv.133700528,d.bGg&cad=rja)
- Kovač, M., Starc, G., Jurak, G. (2003). Medpredmetno in medpodročno povezovanje pri športni vzgoji. *Šport*, 51(2), 11–15.
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I. ... Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno iz [http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\\_UN/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf)
- Kroflič, B., Gobec, D. (1995). *Igra – gib – ustvarjanje – učenje*. Novo mesto: Pedagoška obzorja.
- Sicherl Kafol, B. (2007). Procesni in vsebinski vidiki medpredmetnega povezovanja. V J. Krek, T. Hodnik Čadež, J. Vogrinc, B. Sicherl-Kafol, T. Devjak in V. Štemberger (ur.), *Učitelj v vlogi raziskovalca. Akcijsko raziskovanje na področjih medpredmetnega povezovanja in vzgojne zasnove v javni šoli* (str. 112–130). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Žakelj, A., Prinčič Rohler, A., Perat, Z., Lipovec, A., Vršič, V., Repovž B. ... Bregar Umek, Z. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Matematika*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno iz [http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\\_UN/UN\\_matematika.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_matematika.pdf)

# POGLED NA PRIPRAVO IN IZPELJAVO URE ŠPORTNE VZGOJE

Luka DOBOVIČNIK, Mladinski dom Malči Beličeve, Ljubljana

---

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Namen prispevka je predstaviti osebni pogled na izvedbo ure športne vzgoje in izkušnje z modelom, ki ga uporabljam za pripravo na poučevanje in izvedbo ure. Učno uro dojemam kot smiselno povezano celoto, moj pristop in delo pa temeljita na strokovnosti, smiselnosti, učinkovitosti, doslednosti in osredotočenosti na podrobnosti. Delujem po principu manj je več in preprosto je bolje. Vadbena enota je zame smiselno strukturirana celota, sestavljena iz pripravljalnega, glavnega in sklepnega dela. Namen prvega je v fiziološkem in tehničnem smislu pripraviti vadeče na gibalno dejavnost v glavnem delu, v katerem vadeči doseže vrhunec tako v fiziološkem (intenzivnost) in izkustvenem smislu (pridobivanje ali prikaz osvojenega znanja v igralni obliki ali igri). Zadnji del vadbene enote ni namenjen samo umiritvi, ampak razvijanju gibalnih sposobnosti, ki so za vadeče v energijskem smislu manj zahtevne (ravnotežje, natančnost). Da pa lahko vsako uro izpeljem tako, da je učinkovita, jo moram strokovno in smiselno načrtovati, na sami uri pa mora biti prisoten red.

**Ključne besede:** pouk, športna vzgoja, načrtovanje, izpeljava, učna priprava, samoanaliza.

## NATANČNA POSTAVITEV CILJEV IN IZBOR METODIČNIH ENOT STA KLJUČNA ZA UČINKOVITO IZPELJAVO POUKA

Pouk je večdimenzionalen kompleksen proces, pri katerem gre za preplet najrazličnejših dejavnikov (vsebine, učencev, učitelja, situacij, didaktičnih in pedagoških elementov ...) (Strmčnik, 2001). Prav zaradi tega je postavljanje in uresničevanje ciljev za učitelja zahtevno opravilo. Čeprav spodaj podajam primer postavljanja cilja pri športni vzgoji, osredotočenega na tehniko in taktiko (torej pri športnih igrah), se zavedam, da to nista edina sklopa za postavljanje ciljev. Pogostokrat pozabljamo namreč na socialne cilje, cilje ferpleja in druge, ki so pri pouku prav tako pomembni. Poleg tega pogosto pri uresničevanju cilja, osredotočenega npr. na tehnično izvedbo ali razvoj sposobnosti, »potihoma« (včasih celo nezavedno) uresničujemo tudi druge cilje.

Kljub temu, da se ima večina za večopravilno osebo, sem ugotovil, da lahko dobro sledim le enemu cilju, eni podrobnosti, opravljam le eno dejavnost hkrati, zato na vsaki vadbene enoti sledim enemu, temeljnemu cilju od začetka do konca vadbene ure, torej v vseh njenih delih. Menim, da s takšnim načinom postavljanja in izvajanja ciljev izboljšam učinkovitost poučevanja. Cilj mora biti določen na podlagi predhodnih opazovanj skupine ali posameznika, jasen, specifičen in natančen. Bolj kot sem natančen, dosleden in usmerjen na podrobnosti, bolj uspešen in učinkovit sem pri poučevanju. Zato predlagam, da je osnovno pravilo postavljanja ciljev en cilj na enoto. Na osnovi tega cilja določimo vse podrobnosti, na katere bomo osredotočeni med učno uro. Cilju sledimo že v uvodnem delu ure, mora pa s sledenjem nadaljujemo v glavnem delu, kjer ga osmislimo – ga umestimo v igralno obliko ali igro. Manj primerno je za določeno uro izbrati splošno postavljen cilj: »Učenci izpopolnijo tehnične in

*taktične košarkarske/nogometne/odbojkarske/rokometne ... elemente*«, ali »Učenci razvijajo moč in koordinacijo ...«, še več, to je manj primerno celo za celoten tematski sklop osnovnošolskega in srednješolskega izobraževanja skupaj.

Za uresničitev postavljenega cilja nato natančno izberem metodične enote. Za primer vzemimo določitev cilja za podajo pri košarkarskem protinapadu: »*Učenci izboljšajo podajo v postavitvi 3:0 pri protinapadu*«. S tem smo odgovorili na vprašanje, kaj izboljšati – podajo, in kje jo izboljšati – v kateri del igre bomo umestili tehnični element, ki ga bomo izpopolnjevali v glavnem delu pri igri. Večkrat se vprašam, kako načrtovati in izpeljati uro ter kaj je pomembno in kako izvesti element, da ga osmislim – v mojem primeru pri tehničnem elementu (ali taktičnem elementu) – podaji in pri določenem delu igre – protinapadu. Z odgovorom na to vprašanje določim metodične enote: močna (žoga leti vzporedno s tlemi) in točna podaja (v prsi), podaja pred igralca in pospeševanje pred igralca z žogo po podaji. Metodične enote so tako: močna in točna podaja ter pospeševanje igralca po podaji pred igralca z žogo. Osredotočenost pri izvedbi namenim njim, tako pri gibanju 3:0 in kasneje v igri 3:1 ali 3:2. Pod metodične enote ne štejem podaj, lovljenj, metov na koš, igre ipd., čeprav postanejo v glavnem delu igre del protinapada.

Predlagam, da je učitelj osredotočen na podrobnosti elementa, v nasprotnem primeru se lahko zgodi, da izgubi rdečo nit, vadba pa postane sama sebi namen, posledično pa ne izpolni nobenega cilja.

### **Motivacijski cilji – ali smo učitelji predvsem motivatorji ali predvsem podajalci znanja**

Notranje motiviranje vadečih je mogoče le, če učenec tehnično pravilno izvaja elemente, tako da je učinkovit, skozi to pa to ponotranji, saj se mu pojavi želja po prikazu te učinkovitosti (v smislu osebnega napredka) v igri, po izboljšanju znanja ... Zunanja motivacija za delo je po mojih izkušnjah manj smiselna, saj menim, da z njo posegamo v otrokovo osebno polje. Želim, da otrok spozna, da mu v življenju vse stvari ne morejo biti všeč, niti za vse ne more biti nadarjen in motiviran. Samo-motiviranih otrok je zelo malo, mogoče tudi zato, ker jih za samoumevna in običajna dejanja pretirano nagradujemo. Otrok naj spozna, da je potrebno določene, zanj včasih odvečna opravila narediti, da uspešno zaključi celoto. Naša naloga kot učitelja je, da čim bolj strokovno izpeljemo uro, da mu prisluhnemo, svetujemo pa le, ko izkaže pripravljenost za delo. Večkrat učitelji delamo napako, ko pred otroka ne postavljamo izzivov v smislu težjih nalog (vendar ne prezahtevnih – nemogočih). Ugotavljam, da je treba otroku tudi oteževati izvedbe, ga postavljati v neznane situacije, v katerih je sprva nemočen in ki ga tudi frustrirajo, pouk pa usmerjati tako, da sam, brez naše pomoči (ali z minimalno usmeritvijo) najde moč in se nekaj nauči. Po izkušnjah sodeč bo svoje neznanje in nemoč sprva najverjetneje izražal na različne načine (pogovarjanje, pregovarjanje, lahko tudi žaljivke, grožnje, nasilje, tišina ...), morebiti z namenom odvrnitve od prvotnega cilja. Kljub izražanju svojih frustracij je pomembno, da pri izvedbi vztrajamo in da otroka med tem in po tem nikdar ne ponižamo.

### **NEKATERE DILEMI PRI NAČRTOVANJU UČNE URE**

#### **Učna metoda pogovora – da ali ne**

Učna metoda pogovora je med učitelji pogosto neučinkovito in nesmiselno uporabljena (Marentič Požarnik in Plut Pregelj, 2009). Menim, da je pogovor mogoče načrtovati le ob

predčasni pripravi učencev in tudi učitelja na določeno temo, in še to z izključno zrelejšimi osebami, s katerim lahko razviješ konstruktiven dialog. Osebno poskušam že v fazi načrtovanja ure predvideti situacije, ki bi bile za vadeče težje razumljive, se na njih pripraviti in ob morebitnih nejasnostih vadeče usmeriti s kratkimi in jasnimi navodili. Otroke poskušam učiti/naučiti, da postavljajo smiselna vprašanja v delu ure, ki je temu namenjen. Poleg tega jih navajam, da čim več rešitev najdejo sami, s pogovorom med vrstniki, šele nato za nasvet vprašajo učitelja. Poskušam se izogibati »serviranja rešitev na pladnju«. (Po)govora pa se poslužujem v nepredvidenih situacijah, ko je treba razrešiti določen (socialen) konflikt. Menim, da težava nujnosti uporabe pogovora med urami izhaja iz permisivne vzgoje, posledično razmišljanja, da mora biti učitelj učenčev prijatelj. Sam menim, da mora med njima biti postavljena jasna in dovolj ostra ločnica. Pretirano uporabo pogovorov in pretirana skrb za dobro počutje vadečih uporabljajo običajno manj izkušeni učitelji, učitelji, ki mislijo, da morajo z učenci prijateljovati, učitelji z naučeno prijaznostjo ali s pretiranim čutom za empatijo. Če je razlog za vključitev pogovora med uro krajšanje učiteljevega dolgčasa, nepripravljenost na uro, neznanje ali polnjenje lista učne priprave zaradi misli »več je – bolje je«, se mora učitelj vprašati, ali je izbira pogovora učinkovita za izboljšanje znanja učenca. Če temu ni tako, gre za nerazumevanje, neznanje oziroma nesmiselno uporabo te učne metode.

### **Metodična, količinska in organizacijska priprava naj bodo racionalne**

S predstavljenimi principi vadbe (skorajda in v večini primerov) ne potrebujem zelo obsežne metodične, količinske in organizacijske priprave (Slika 1). Razen v primerih, največkrat pri razvoju sposobnosti, ko je količina (in intenzivnost) lahko edino merilo uspešnosti. Metodično pripravo določim z opredelitvijo podrobnosti pri postavitvi cilja in izbiri metodičnih enot (metodične enote, izpeljane iz cilja). Pri količinski pripravi se zavedam, da je raven osvojenega znanja in njegova učinkovita uporaba v igralnih okoliščinah edino merilo »količine«. Pri organizacijski pripravi je dovolj razločna natančno narisana skica z legendo.

## **STRUKTURA UČNE URE**

### **Pripravljalni del ure**

Namen ogrevanja (NIJZ, 2016) je pripraviti telo na zahtevnejšo vadbo, povečati prožnost mišic, pripraviti sklepe na večje obremenitve, pospešiti ritem srca in dihanja. Poleg tega z ogrevanjem povečamo zmogljivost telesa (Fradkin, Zazryn in Smoliga, 2010) in zmanjšamo možnosti poškodb (Fradkin, Gabbe in Cameron, 2006). Če želimo z ogrevanjem zadosti vsemu temu, je izbira raznih igrice<sup>1</sup> (največkrat igrice lovljenja z različnimi izpeljankami) manj primerna. Največkrat izbiro igrice utemeljujemo z veseljem otrok do njihovega izvajanja – da na zabaven način pridobijo znanje ipd. Pri igrah je vedno prisotna tekmovalnost – primerjanje, kar posledično pripelje do izvajanja gibanja z maksimalno hitrostjo, kar ob nepripravljenem telesu na napor poveča možnosti poškodb. Za učiteljevo napako štejem tudi, če učenje elementa pri najmlajših temelji na igrah lovljenja, ker pri tem prihaja do učenja napačnih gibalnih vzorcev. Menim, da takšen način ogrevanja negativno vpliva na znanje, ker je za otroke pri igrah lovljenja pomembna hitrost in ne kakovost izvajanja elementa; namesto, da bi pri izvedbi elementa bili osredotočeni nanj, je njihov prvoten cilj beg pred nevarnostjo.

---

<sup>1</sup> Z izrazom igrice pojmem vse manj smiselne in brezciljne igre. (Športna) igra v organiziranem procesu naj bo vedno smiselna in ciljno usmerjena.

Druga težava tega je, da smo učitelji nedosledni pri upoštevanju pravil igrice, njihov izbor pa je večkrat manj strokoven in manj smiseln. Za ene veljajo ena pravila, ki za druge, najpogosteje manj gibalno sposobne, ne veljajo.

*Kot primer vzemimo igro »Krokodili« z navodili: eden je krokodil, ki se lahko giblje v vse smeri le v opori ležno spredaj (po vseh štirih), drugi bežijo. Cilj krokodila je, da ulovi bežeče. Ko je bežeči ulovljen, postane krokodil in pomaga loviti prvemu. Zmaga tisti, ki ga krokodili zadnji ulovijo. Ta za »nagrado« v naslednji igri postane krokodil. Prvič, nihče se ne more v počožaju opore ležno spredaj tako hitro gibati po vseh štirih, kot lahko nekdo teče – igra brez konca. Drugič, igro se običajno izvaja na (pre)velikem prostoru (polovica igrišča). Tretjič, na koncu (samo teoretično (!)) zmagovalcu dodelimo naziv krokodil in tako v naslednji igri začne z lovljenjem. Četrtoč, pri tej igri je zelo velika možnost poškodb, saj se krokodil dotakne bežečega na predelu nog, pri tem pogostokrat pride do nenamerne spotikanja in padca. Če se posvetimo sami igri, lahko predvidevamo, da v primeru večjega števila krokodilov določeni krokodili sedijo ali ležijo in čakajo na plen (tako kot v divjini), učitelji pa od njih zahtevamo, da se ves čas gibajo, saj se je zelo težko neprestano gibati v opori ležno spredaj dlje časa. Zato se nekateri gibajo, drugi počivajo. Menim, da se s takšnim načinom igre ne razvijajo gibalnih sposobnosti v takšni meri, kot si želimo, predvsem pa ne pri vseh. Število iger je ogromno, dostopnost do njih pa enostavna. Učiteljeva izbira igre naj temelji na strokovnosti, v vadbeno enoto pa naj jo smiselno in ciljno umesti. Menim, da bi se naj pri pouku športne vzgoje izogibali nesmiselnim igricam. Če jo že izberemo, naj bo ta izvedena v rekreativnem odmoru ali v podaljšanem bivanju, predvsem pa naj bo smiselna. Po mojem mnenju so igrice bolj primerne za prosti čas in manj za pouk športne vzgoje, saj za njihovo izvajanje na urah ne potrebujemo znanja športnih pedagogov.*

Z gibanjem, ki temelji na izboru igrice brez jasnega cilja, otroci v gibalnem smislu stagnirajo ali le malo napredujejo, dolgoročno takšno igranje znižuje njihovo samozavest in samopodobo. Kasneje, v obdobju pubertete se zaradi izboljšanja samopodobe želijo ukvarjati s športom (Dolenc, 2010, Dolenc, 2014), vendar je njihovo gibalno znanje skromno, saj dobro poznajo predvsem igrice, njihovo izvajanje v obdobju pubertete pa je za njih otročje. Kasneje se v obdobju odraslosti zato ukvarjajo predvsem s strukturno zelo enostavnimi športi, pri katerih gre največkrat za monotono ponavljanje enostavnih gibalnih struktur, razmišljanja pa skorajda ni (kot sta npr. aerobika ali tek, ki sicer zelo pozitivno vplivata na aerobno vzdržljivost, manj ali skoraj nič pa na kognitivne funkcije). Če pa se ukvarjajo s kompleksnimi športi (predvsem moški), pred katerimi se običajno ne ogrejejo, je možnost poškodbe, brez strukturiranega in postopnega pripravljalnega dela, velika.

Seveda se pojavi vprašanje, zakaj naj bi tudi odrasli izvajali kompleksne gibalne strukture? Veliko raziskovalcev govori o vplivu kompleksnega športa (npr. predvsem plesa) na izboljšanje kognitivnih sposobnosti. Že samo gibanje ima pozitivne učinke na telesni fitnes, kognitivne funkcije in pozitivno vedenje pri vseh ljudeh, posebej pa še pri ljudeh z demenco, boleznijo, s katero se bo srečala večina starostnikov v prihodnjih desetletjih (Heyn, Abreu in Ottenbacher, 2004). Hackney in Earhart (2009) poročajo o aktivnosti bazalnih ganglijev, ki so s korteksom povezani v zanke in pomembni za prejemanje informacij iz korteksa in pošiljanje nazaj v njega (Georgiev, 2016) pri Parkinsonovih bolnikih pri izvajanju plesa (tango in foxtrot). Z vadbo plesa so Parkinsonovi bolniki izboljšali gibalne sposobnosti, predvsem ravnotežje in koordinacijo.

Rosler in sodelavci (2002) poročajo, da ima ples pri bolnikih z Alzerhajmerjevo boleznijo pomemben vpliv na procesno učenje, te ugotovitve po njihovem mnenju kažejo na možne terapevtske učinke plesa pri bolezni. Predvidevamo lahko, da ukvarjanje s kompleksnejšimi športi izboljša ne le fizično pripravo, ampak tudi mentalno. Zato je priporočljivo, da otroke dobro naučimo tudi kompleksnejše športe. Da pa se bodo ukvarjali z njimi tudi v odraslosti in starosti, jim moramo dati zadostno količino znanja že v dobi otroštva.

Pripravljalni del naj bo strukturiran in postopen. Predlagam, da je izveden v več stopnjah (dejavnost-raztezanje-dejavnost-raztezanje-dejavnost-raztezanje), da v njem vadimo samo en element, ki ga bomo v glavnem delu izvajali v igralni obliki ali igri. Pri tem smo osredotočeni na podrobnosti izvajanja elementa (glej določanje ciljev in metodičnih enot). Menim, da je pomembno, da element urimo tako dolgo, dokler ga dobro tehnično, taktično ipd. ne izvede najšibkejši učenec. Znanje enega elementa zagotovo olajša učenje naslednjega. Najverjetneje bo zaradi tega v začetnih urah manj igre, vendar pa se bosta znanje in gibalne sposobnosti v nekaj tednih zelo izboljšali, posledično bo igre več, ta pa bo tudi bolj učinkovita. Cilj pripravljalnega dela je izvesti element tehnično pravilno in dovršeno. Vsako stopnjujočo dejavnost v pripravljalnem delu prekinem z eno ali dvema razteznima vajama, to ponovimo z učenci 3-krat. Priporočam, da se vaje raztezanja v pripravljalnem delu dela stoje, ker učenci v šoli cel dan sedijo. Raztezanje naj bo statično (držanje enega položaja 30 do 40 sekund), pri tem pa naj bo ena raztezna vaja namenjena za roke ali ramenski obroč, ena za trup in dve vaji za noge. Vsako uro zamenjam raztezne vaje tako, da v enem tednu – treh urah dobro raztegnem vse glavne mišične skupine telesa. Ne ločujem splošnega in specifičnega pripravljalnega dela, saj mi izkušnje kažejo, da naj bo pripravljalni del povezana, strukturirana, stopnjevana in smiselna celota.

S tem zadostim strukturiranosti in postopnosti, izkoristim pripravljalni del za učenje elementa, ki ga bom v glavnem delu z igralno obliko ali igro osmisлил. Zaradi dobro izkoriščenega časa v pripravljalnem delu bom tako lahko več časa namenil igri.

### **Glavni del ure**

V glavnem delu namenim 5 minut za razvijanje gibalnih sposobnosti: moči, hitrosti, koordinacije gibanja ali agilnosti. Pri tem se držim pravila »razvijanja ene gibalne sposobnosti na vadbeno enoto v glavnem delu ure«. Dobro razvite gibalne sposobnosti so predpogoj za učenje zahtevnejših gibanj. Z vsakournim posvečanjem eni gibalni sposobnosti, ki so za telo energijsko zahtevnejše, poskrbim za ohranjanje in izboljšanje splošne ravni gibalnih sposobnosti. Ostali del ure namenim izvedbi elementa, ki smo ga vadili v pripravljalnem delu ure, v igralni obliki ali igri. Zelo pomembno je, da natančno določim, v katerem delu igre bodo otroci lahko uporabili element iz pripravljalnega dela. Položaji, iz katerih izvajajo igro, morajo biti smiselni, pravila pa morajo biti jasna, kratka in natančna. Le tako bodo osmislili elemente. Cilj tega dela ure je učinkovitost izvedbe elementa v igri, za kar je treba (tako kot v pripravljalnem delu) veliko število učinkovitih ponovitev v smiselno določeni igralni obliki ali igri. Pomembno pri tem je tudi, da otrok v igri uporabi element iz pripravljalnega dela. Kljub učinkovito uporabljenemu drugemu elementu mu potezo štejem za napako. Otrok naj se nauči element učinkovito uporabljati v igri in se izogibati brezizhodnim položajem, kjer ga ne bo mogel uporabiti. Predlagam, da je igra ciljno usmerjena.

## **Zaključni del ure**

Zaključni del naj bo prav tako ciljno usmerjen in ne namenjen sami umiritvi telesa. V njem razvijam določeno gibalno sposobnost, ki je energijsko manj obremenjujoča za telo, ne pa nujno psihološko. V zaključnem delu predlagam razvijanje natančnosti ali ravnotežja. Izbor vaj omejim na izključno eno, ki jo izvajam dlje časa (120-240 s, 60-120 s vsako stranjo telesa). Čisto na koncu namenim 120-180 s gibljivosti: izberem eno večosno raztezno gimnastično vajo – raztezanje več mišičnih skupin hkrati, ki jo izvajam dlje časa v sedečem položaju (vsako stran telesa po 60-90 s), npr. uporabim zaprekaški sed ali večosne joga raztezne vaje.

## **Analiza učne ure in samoanaliza vodenja ure**

Najpomembnejše opravilo po uri je analiza učne ure in pisanje opažanj znotraj nje (Slika 2). Pri analizi najprej napišem opombe o izvedbi nalog in opažanja pri igri, nato nepredelano ali prilagojeno snov in razloge za spremembo. Naslednje, kar zapišem, so opažanja in posebnosti pri otrocih. Na koncu v analizi zapišem še opombe o svojem delu (kaj bi spremenil glede svojega vodenja ure). Enkrat na mesec izvedem podrobno samoanalizo vodenja učne ure (Slika 3).

## **SKLEP**

Vsi imamo občutek, da na urah dosegamo cilje, generacije otrok pa iz leta v leto zapuščajo šolo z manj znanja in manj razvitimi gibalnimi sposobnostmi – delež gibalno manj učinkovitih otrok in mladine se v zadnjem desetletju povečuje (Strel, Starc in Kovač, 2009) in je skoraj dvakrat večji od deleža gibalno nadarjenih (Strel, Starc in Kovač, 2013). Strokovnjaki s področja telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine na Fakulteti za šport v zadnjem času, skoraj po desetletju upadanja gibalnih sposobnosti, opažajo stagnacijo in rahel napredek, odvisno od starostnih skupin in spola. Kljub temu pravijo, da s stanjem ne smemo biti zadovoljni. Predvidevajo, da bo potrebno kar nekaj let, celo desetletje, da se bo vzpostavil trend pozitivnih sprememb (Strel idr., 2013). Za uspeh moramo stopiti skupaj in s strokovnim in preudarnim delom delovati tudi v prihodnje. Prostora za izboljšav je ogromno, zato sem v prispevku predstavil del svojih izkušenj, saj se je s takim delom izboljšalo tako znanje kot sposobnosti otrok, s katerimi delam.

Na urah športne vzgoje moramo delovati ciljno, strokovno in smiselno. Naš cilj je podajati znanje in ga osmisliti. Za učinkovito podajanje znanja je ključno na uri vzpostaviti red, šele nato lahko preidemo na delo, ki v začetku sicer pomeni veliko število pravilnih in učinkovitih ponovitev. Zavedam se, da je takšen način dela monoton, naporen in frustrirajoč, a po izkušnjah sodeč vodi do tega, da se z razumevanjem in učinkovito uporabo znanja v praksi otroci začnejo zabavati. Uspešnost sproži notranjo željo po pridobivanju novega znanja, kljub ponovnem monotonem, napornem in frustrirajočem učenju. Pridobivanje znanja je večkrat neprijetno in to moramo povedati tudi otrokom. Kreativni je (v večini primerov) nemogoče biti v dobi otroštva in adolescence, saj otroci v tem obdobju nimajo zadostne količine znanja in izkušenj. V tem obdobju improvizirajo (improvizacija = neznanje ali iskanje drugačnega načina reševanja naloge zaradi neznanja), šele z ogromno količino znanja pridobijo kreativnost, kar je zagotovo naš končni cilj.

Otroci so najbolj dovzetni za nova gibalna znanja v obdobju od 5. do 15. leta, kar bi morali bolje izkoriščati. V tem obdobju bi z njimi morali delati najboljše strokovnjaki, saj jih z neprofesionalnim načinom dela oropamo znanja, posledično pa vzgajamo v gibalno manj

kompetentne osebe, ki se v dobi odraslosti izogibajo športnim dejavnostim, v najboljšem primeru pa se bodo ukvarjali s športom v manjši meri, z gibalno manj zahtevnimi športi ali pa se bodo ukvarjali s športom na način, pri katerem bo možnost poškodb zelo velika. Strokovno delo z otroki v šolah je nujno, postati pa bi moralo samoumevno. Otrokom moramo dati več znanja, ga osmisliti, predvsem pa od njih več zahtevati. Obvezno moramo dvigniti standarde znanja v praksi in ne le na papirju. Pomembno pri dvigu standardov znanja pa je, da tako začnemo razmišljati in delovati učitelji, o tem pa moramo prepričati tudi starše.

V prilogi podajam svoj model učne priprave (Slika 1), ki jo vedno napišem ročno in lahko služi kot primer zasnove tudi za druge učitelje; list za samoanalizo (Slik 2), na katerem vsako uro vodim beležke, ter list za mesečno samoanalizo vodenja ure (Slika 3), ki je obširnejša in mi pomaga opraviti učinkovito samorefleksijo dela.


## LITERATURA

- Dolenc, P. (2010). Telesna samopodoba kot pomemben motivacijski dejavnik za gibalno/športno aktivnost otrok in mladostnikov. *Revija za elementarno izobraževanje*, 3(1), 53–64. Pridobljeno iz [https://www.researchgate.net/profile/Petra\\_Dolenc/publication/280579717\\_Telesna\\_samopodoba\\_kot\\_pomemben\\_motivacijski\\_dejavnik\\_za\\_gibalnoportno\\_aktivnost\\_otrok\\_in\\_mladostnikov/links/55c0a5aa08ae9289a09b8f1e.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Petra_Dolenc/publication/280579717_Telesna_samopodoba_kot_pomemben_motivacijski_dejavnik_za_gibalnoportno_aktivnost_otrok_in_mladostnikov/links/55c0a5aa08ae9289a09b8f1e.pdf)
- Dolenc, P. (2014). Psihometrične lastnosti vprašalnika telesne samopodobe (PSDQ) na vzorcu slovenskih mladostnikov. *Anthropos* 46(3–4), 35–55. Pridobljeno iz [http://www.anthropos.si/anthropos/2014/3\\_4/02\\_dolenc.pdf](http://www.anthropos.si/anthropos/2014/3_4/02_dolenc.pdf)
- Fradkin, A. J., Gabbe, B. J. in Cameron, P. A. (2006). Does warming up prevent injury in sport? *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9(3), 214–220. Pridobljeno iz [http://www.jsams.org/article/S1440-2440\(06\)00051-X/fulltext](http://www.jsams.org/article/S1440-2440(06)00051-X/fulltext)
- Fradkin, A. J., Zazryn, T. R. in Smoliga, J. M. (2010). Effects of Warmin-up on Physical Performance: A Systematic Review With Meta-analysis. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(1), 140–148. Pridobljeno iz [http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2010/01000/Effects\\_of\\_Warming\\_up\\_on\\_Physical\\_Performance\\_A.21.aspx](http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2010/01000/Effects_of_Warming_up_on_Physical_Performance_A.21.aspx)
- Georgiev, D. (29.9.2016). *Balzalni gangliji in njihova funkcija*. Pridobljeno iz <http://www.kobz.si/si/Seminarji/Bazalni%20gangliji%20in%20njihova%20funkcija.pdf>
- Hackney, M. E. in Earhart, G. M. (2009). Effect of dance on movement control in Parkinson's disease: A comparison of Argentine tango and American ballroom. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 41(6), 475–481. Pridobljeno iz <http://www.ingentaconnect.com/content/mjl/sreh/2009/00000041/00000006/art00012>
- Heyn, P., Abreu, B. C. in Ottenbacher, K. J. (2004). The effects of exercise training on elderly persons with cognitive impairment and dementia: A meta-analysis. *Physical Medicine and Rehabilitation*, 85(10), 1694–1704. Pridobljeno iz [http://www.archives-pmr.org/article/S0003-9993\(04\)00397-1/fulltext](http://www.archives-pmr.org/article/S0003-9993(04)00397-1/fulltext)
- Marentič Požarnik, B. in Plut Pregelj, L. (2009). *Moč učnega pogovora. Poti do znanja z razumevanjem*. Ljubljana: DZS.

- NIJZ. Z gibanjem do zdravja! (2.9.2016). Pridobljeno iz [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/plakat\\_b1\\_zdrava\\_in\\_ucinkovita\\_vadba.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/plakat_b1_zdrava_in_ucinkovita_vadba.pdf)
- Rosler, A., Seifritz, E., Krauchi, K., Spoerl, D., Brokuslaus, I., Proserpi, S.-M., ... Hofmann, M. (2002). Skill learning in patients with moderate Alzheimer's disease: a prospective pilot-study of waltz-lessons. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 17(12), 1155–1156. Pridobljeno iz <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/gps.705/full>
- Strel, J., Starc, G. in Kovač, M. (2009). *Analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2008/2009* (Raziskovalno poročilo). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za šolsko športno vzgojo. Pridobljeno iz <http://www.slofit.org/Portals/0/Letna-porocila/Porocilo SVK 08-09.pdf>
- Strel, J., Starc, G. in Kovač, M. (2013). *SLOFit 2013 – Analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2012/2013* (Raziskovalno poročilo). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za šolsko športno vzgojo. Pridobljeno iz <https://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=6&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi8iO-k6rDPAhWH0RoKHTDxDCEQFggU&url=http%3A%2F%2Fwww.youthsport.si%2Fmma%2FPorocilo SVK 12->
- Strmčnik, F. (2001). *Didaktika. Osrednje teoretične teme*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

## PRILOGE

Mladinski dom Malči Beličeve  
Mencingerjeva 65  
1000 Ljubljana



**UČNA PRIPRAVA**

Razred:		Datum:	
Št. prisotnih/št. učencev:		Zap. št. ure:	
Spol:		Zap. št. ure v tematskem sklopu:	

**VSEBINA URE**  
PNV / U / P-O

**PRIPRAVLJALNI DEL**

Cilj: Specifičen cilj, pri katerem smo osredotočeni na en element (spodobnost, spretnost, veščina)

- Podrobnost na katero sem osredotočen.
- Podrobnost na katero sem osredotočen.
- Podrobnost na katero sem osredotočen.

Skica z legendo.	Opombe – bistva v alinejah ali kratek opis, na kaj je potrebna usmeriti pozornost.
	En element s štirimi gimnastičnimi vajami (roke, trup, noge, noge) izvajano v treh delih (60 % aktivnost + raztezna vaja – 70 % aktivnost + raztezna vaja – 80 % aktivnost + raztezna vaja).

**GLAVNI DEL**

Cilj: Specifičen cilj, pri katerem element iz pripravljalnega dela uvedemo v igralno obliko ali igra in osmislimo.

- Podrobnost na katero sem osredotočen.
- Podrobnost na katero sem osredotočen.
- Podrobnost na katero sem osredotočen.

Skica z legendo.	Opombe – bistva v alinejah ali kratek opis, na kaj je potrebna usmeriti pozornost.
	Ena motorična sposobnost (moč, hitrost, koordinacija, agilnost) in igra, ki temelji na elementu iz pripravljalnega dela.

**ZAKLJUČNI DEL**


Cilj: Specifičen cilj, vezan na razvijanje ene motorične sposobnosti manj energijsko potratne.

- Podrobnost na katero sem osredotočen.
- Podrobnost na katero sem osredotočen.
- Podrobnost na katero sem osredotočen.

Skica z legendo.	Opombe – bistva v alinejah ali kratek opis, na kaj je potrebna usmeriti pozornost.
	Razvijanje ravnotežja ali preciznosti ter ena večsna raztezna gimnastična vaja.

Slika 1. Učna priprava (osebni arhiv). Učno pripravo vedno pišem na roko. *Legenda:* PNV – podajanje novih vsebin, U – utrjevanje, P-O – preverjanje ali ocenjevanje.

Mladinski dom Malči Beličeve  
Mencingerjeva 65  
1000 Ljubljana



**UČNA PRIPRAVA**

**ANALIZA UČNE URE**

Opombe pri izvedbi nalog in opažanja pri igri.
Nepredelana ali prilagojena snov in razlogi za spremembo.
Opažanja pri učencih (športna oprema, vedenjske posebnosti, izjave ...)
Krajša samoanaliza – kaj bi pri vodenju ure spremenil oz. na kaj moram biti še posebej pozoren pri naslednjih urah.

Slika 2. Analiza učne ure (osebni arhiv).



# PREDSTAVITEV PROSTO IZBIRNIH PREDMETOV S ŠPORTNIMI VSEBINAMI NA VIŠJI STROKOVNI ŠOLI ZA KOZMETIKO IN VELNES LJUBLJANA

Nevenka DOLENC, Osnovna šola Trnovo, Ljubljana in Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes, Ljubljana

---

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

V šolskem letu 2015/16 sem poučevala na Višji strokovni šoli za kozmetiko in velnes Ljubljana. Poučevala sem prosto izbirna predmeta Osnove gibanja in športne aktivnosti ter Športna animacija in osebno trenerstvo. V prispevku predstavljam programa obeh predmetov in nekaj uspešno izvedenih projektov, ki so bili usmerjeni v športno animacijo družbe. Študentje so s takima programoma поблиže spoznali teorijo in prakso športnega treniranja ter postopke organiziranja športnih dejavnosti. Projekte smo izvajali v Ljubljani ali v domačih krajih študentov. Vsaka skupina študentov je morala izvesti drugačen projekt. Zato smo se dotaknili tako predšolskih otrok, študentov kot tudi starostnikov.

**Ključne besede:** gibanje, kreativno razmišljanje, poučevanje, osnove gibanja, športna animacija, otroška animacija, telovadba za starejše, učenje, e-učilnica, videovadba

## UVOD

V šolskem letu 2015/16 sem poučevala na Višji strokovni šoli za kozmetiko in velnes Ljubljana (v nadaljevanju VSŠKV). Na velnes usmeritvi sem poučevala prosto izbirna predmeta Osnove gibanja in športne aktivnosti ter Športna animacija in osebno trenerstvo. Višja strokovna šola, ki stoji poleg Parka Kodeljevo, je idealna točka za prosto izbirne predmete s športnimi vsebinami. Oba predmeta smo izvajali prvič, saj šola obstaja šele štiri leta. Prav zato je bila skupina študentov dokaj majhna in je zato oba predmeta obiskovalo le 10 študentov. Vsak predmet je vseboval 25 ur predavanj, 38 ur vaj in 3 ure konzultacij. Količina ur je manjša, ker je na tej višji strokovni šoli možnost izrednega študija.

V prispevku bom predstavila program obeh izbirnih predmetov. Najprej bom predstavila prosto izbirni predmet Osnove gibanja in športne aktivnosti, ki sem ga v šolskem letu 2015/16 najprej izvedla. Ker imata tako predmet Osnove gibanja in športne aktivnosti kot predmet Športna animacija in osebno trenerstvo kar nekaj sorodnih ciljev v katalogu znanj (Šajber in Štrumbelj B., 2010a, b), je bil prvi izpeljan kot osnovna podlaga teoretičnega znanja naslednjemu predmetu. Prav tako so bili cilji, ki smo jih v popolnosti izpeljali že pri prvem predmetu, pri drugem predmetu okrnjeni, vendar so še vedno zadostili smernicam kataloga znanj. To sem lahko storila, saj je vseh 10 študentov obiskovalo oba predmeta.

## **PREDSTAVITEV PROSTO IZBIRNIH PREDMETOV**

### **Osnove gibanja in športne aktivnosti**

#### ***Način dela pri predmetu***

Delo pri predmetu je potekalo z različnimi načini in metodami dela. V posameznem predvidenem terminu smo imeli 2 uri predavanj, ki so jim sledile še 3 ure vaj, kjer smo povezovali teorijo s prakso. Pri teoretičnih predavanjih so študentje prek razlage in prikazov predavateljice spoznali temeljna znanja predmeta. V času predavanj so bili študentje dejavno vključeni v diskusijo, sodelovanje, podajanje mnenj, sklepanja, razmišljanja in orientacijo na svojem lastnem telesu. Pri vajah so študentje delali individualno in v parih ali v skupini. Teoretično znanje smo prek praktičnih vaj sproti prenašali v prakso, zadnjih nekaj srečanj tudi z vadbo skupin (npr. s starostniki ali športniki ali sošolci, prijatelji). Praktični del smo izvajali večinoma v Parku Kodeljevo, na atletskem stadionu, Golovcu. Na zunanjih površinah smo izvajali fartlek, intervalne teke, nordijsko hojo. V večernih urah in ob slabem vremenu smo imeli praktično vadbo v prostorih VSŠKV in v Cube fitnessu.

Del snovi so študentje morali predelati samostojno v okviru predvidenih ur za samostojno delo (84 ur študij literature in virov ter priprava na izpit) s pomočjo predlaganega, svetovanega in podanega gradiva. Študenti so imeli zunaj predavanj mojo podporo v obliki konzultacij in svetovanj prek elektronske pošte. Ker ima naša višja strokovna šola izredni študij, sem postavila tudi e- učilnico, ki sem je delala v program Moodle. Tako so bili vsi študentje sproti obveščeni o novostih in nalogah za samostojno učenje pri predmetu.

#### ***Oblike sprotnega preverjanja znanja***

Osvojeno znanje in razumevanje vaj smo preverjali sproti (med in po predelani določeni tematiki). Študentje so v e-učilnici sproti dobivali vprašanja za preverjanje znanja in dodatne naloge, ki so jim bile smernice za samostojno delo na domu.

#### ***Predstavitev programa Osnove gibanja in športne aktivnosti***

Predavanje sem začela s predstavitvijo programa ter nadaljevala z anatomijo, fiziologijo, masažo, motoričnim učenjem, organizacijo vadbe, različnimi vrstami vadb, vadbo za različne ciljne skupine, nordijsko hojo, golfom. Športne dejavnosti smo predvsem izvajali v prostorih višje strokovne šole in v Parku Kodeljevo ter okolici. Včasih pa smo se odpravili tudi na obrobje in druge konce Ljubljane.

S študenti VSŠKV Ljubljana smo se udeležili tudi 11. dobrodelnega 24-urnega kolesarjenja z Markom Balohom. Kolesarskega maratona smo se udeležili v Fitnes Millenium na soboto, 24.1.2016.

Ta dan so študentje poleg prostovoljnega kolesarjenja sodelovali v donaciji hrane, ki jo je organizirala humanitarna organizacija Anina zvezdica. V istem dopoldnevu so se spoznali še z vrsto videovadbe arkadni ples.

Vaje in predavanja predmeta Osnove gibanja in športne aktivnosti so se zaključila s seminarskimi nalogami na športno tematiko in z ekskurzijo. Na ekskurziji smo obiskali

Odbojkerski klub Triglav Kranj, kjer smo se seznanili s pogoji in z njihovim načinom dela, ter športno terapevtsko središče Center Zana v Velenju.

### ***Način ocenjevanja predmeta***

Končna ocena je bila sestavljena iz treh delov - teorije, seminarja in samostojnega dela učenja. Deleže končne ocene prikazuje Tabela 1.

Tabela 1

#### *Način ocenjevanja*

Teoretični pisni izpit	Seminarska naloga z zagovorom	Samostojno delo študenta
60 %	20 %	20 %

### **Športna animacija in osebno trenerstvo**

#### ***Način dela pri predmetu***

Način dela pri drugem predmetu je bil podoben prvemu. Predavanja in vaje so potekale v vsakem terminu. Študentom so bile predstavljene naslednje tematike: značilnosti in načela športne vadbe, načrtovanje programa vadbe in ciklizacija, športna travmatologija, kontraindikacije pri vadbi za posamezne bolezni, gibanje in zdrava prehrana, komunikacijske veščine, izvedba individualnih in skupinskih programov, motivacijske in animacijske vaje, zdrav življenjski slog, preprečevanje mišične neuravnoteženosti in regenerativna vadba. Dodala sem le še sprotne napotke za delo na dveh projektih, zato seminarskih nalog študentje pri tem predmetu niso imeli. Na ekskurziji smo obiskali Zdravstveni dom Škofja Loka, kjer nam je direktorica predstavila delo zdravnikov, laboratorije in fizioterapijo.

#### ***Predstavitev projektov***

Študentje so morali izvesti dva projekta. Pri prvem so morali voditi vadbo s skupino ljudi. Ker smo dobili možnost sodelovanja s skupino starostnikov, ki so vključeni v Šolo zdravja, so študentje vadbo kot jutranjo telovadbo izvajali v Dravljah.

Drugi projekt pa je bil bolj javnega značaja in namenjen v dobrobit družbe. Študentje so se povezali v 4 različne skupine in pripravili projekt, usmerjen v dobrobit družbe. Ko so enkrat študentje dobili idejo, kakšen naj bi bil projekt, so se odločili za slogan in naslov projekta. Na vsakem predavanju so sproti dobivali smernice, kaj je njihova naslednja naloga v projektu. Začeli smo z dopisom ustanovi, s katero smo želeli sodelovati, nato smo s pomočjo dodatnega predavatelja naredili promocijski film za projekt. Sledili so operativni načrti, zgibanke, elektronska vabila in sprotne dogovaranja z zelenimi ustanovami. Po izvedenem projektu so študentje poslali zahvalo vsem sodelujočim, napisali krajši prispevek za Facebook in za šolo napisali samoevalvacijo. Projekt so zaključili s predstavitvijo krajšega filma o projektu in ustnim zagovorom.

Pri vsakem projektu so bili prisotni vsi študentje, tisti, ki aktualnega projekta niso organizirali, so pomagali svojim sošolcem. Cilj izvedbe projektov je bil spodbuditi čim več ljudi in delati v dobrobit družbe. Študentje so imeli precej usmerjenega samostojnega dela, zato so se pri izvajanju lahko naučili veliko novega.

### **Otroci ljudskih iger**

Študentje se ob Ljubljani v centru Ljubljane zabavali povabljene in mimoidoče otroke z ljudskimi igrami naših babic in dedkov. Igrali smo se igre Moj klobuk ima tri luknje, Ali je kaj trden most in Kdo se boji črnega moža. Projekt nam je zelo lepo uspel, kljub temu da smo ga izvedli sredi delovnega tedna. Otrokom smo za nagrado porisali obraz in s tem so še lep čas krasili našo prestolnico.

### **Veganska prehrana**

Vegansko hrano in vegetarijanske zmešančke smo predstavili kar na vrtu naše šole na Poljanski 95. V projekt so študentje vključili predavanje o veganski hrani in predstavili napitek za športnike.

### **Balinčkanje**

Baliranje so študentje organizirali kar na domačem terenu v Škofji Loki. Na začetku so predstavili pravila, nato smo izvedli tekmovanje in na koncu je sledila razglasitev najboljših tekmovalcev. Večer smo popestrili še s piknikom lokalnih dobrot.

### **Vadba za starejše**

Program športne animacije in osebne trenerstva nam je odlično uspel, saj so se študentje izkazali tudi v vodenju jutranje telovadbe starejših občanov. Večkrat smo se pred predavanji odpravili v Dravlje, kjer krajani šestkrat na teden razgibavajo telo od 8.00 do 8.30. Z njihovo pomočjo so se študentje naučili izpostavljanje pred skupino in jo tudi voditi.

### **Način ocenjevanja predmeta**

Končna ocena je bila sestavljena iz treh delov - teorije, projektne naloge in vodene vadbe. Delež končne ocene prikazuje Tabela 2.

Tabela 2

#### *Način ocenjevanja*

Pisni izpit	Potrjena projektna naloga z zagovorom	Vodena vadba
40 %	30 %	30 %

## **SKLEP**

Tako katalog znanja za predmet Osnove gibanja in športne aktivnosti (Šajber in Štrumbelj B., 2010a), kot tudi katalog znanja za predmet Športna animacija in osebno trenerstvo (Šajber in Štrumbelj B., 2010b) sta s svojimi cilji zelo obsežna. Dotakniti smo se morali tako kar nekaj predmetov, ki smo jih na Fakulteti za šport poslušali samostojno. Zato je bilo izredno zahtevno vleči rdečo nit skozi posamezni predmet. Ampak uspelo nam je. Oba predmeta smo uspešno izpeljali. Zato njuno izvedbo načrtujemo tudi v naslednjem šolskem letu.

## **LITERATURA**

Šajber D. in Štrumbelj B. (2010a). *Katalog znanja Osnove gibanja in športne aktivnosti*. (Strokovni svet RS za poklicno in strokovno izobraževanje, objavljen v Uradnem listu 26.3.2010). Pridobljeno iz <http://www.cpi.si/visjesolski-studijski-programi.aspx>

Šajber D. in Štrumbelj B. (2010b). *Katalog znanja Športna animacija in osebno trenerstvo*. (Strokovni svet RS za poklicno in strokovno izobraževanje, objavljen v Uradnem listu 26.3.2010). Pridobljeno iz <http://www.cpi.si/visjesolski-studijski-programi.aspx>

# KAJ IMATA BOWLING IN LOKOSTRELSTVO SKUPNEGA S FIZIKO, ČE SPLOH? MEDPREDMETNI DAN DEJAVNOSTI KOT PRIMER DOBRE PRAKSE

Nataša GROM, OŠ Domžale, Domžale

---

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Energija je osnovni del našega vesolja. Je osnova vsake oblike življenja, vsakega rojstva in vsake spremembe. Po fizikalnih zakonih se skupna energija sistema ohranja, ne moremo je na novo ustvariti ali uničiti, se pa lahko pretvarja iz ene oblike v drugo. Poganja avtomobile, ogreva dom, predvaja glasbo, pomaga rasti ... Omogoča načrtovanje gibanja in gibanje samo, kar je za življenje in športno dejavnost izjemnega pomena. V prispevku predstavljamo tesno povezanost športnih panog z različnimi oblikami fizikalnih energij in njihovimi pretvorbami iz ene oblike v drugo. Učenci so na športno-naravoslovnem in tehničnem dnevu spoznavali povezanost dveh športnih panog s fizikalnimi resnicami in zakonitostmi o ohranjanju energije. Prek izkustvenega učenja so prepoznali možnost, da znanje fizikalnih osnov vpliva na rezultate v športu, kar hkrati pomeni medpredmetno povezovanje informacij, vedenj in znanj.

**Ključne besede:** medpredmetni dan dejavnosti, lokostrelstvo, bowling, fizika, energija, pretvorbe, obnovljivi viri, neobnovljivi viri.

## UVOD

Energija je osnovna fizikalna količina, ki meri sposobnost sistema, da opravlja delo. Po zakonu o ohranitvi energije se skupna energija sistema spremeni natanko za prejeta ali oddano delo in toploto. Energije torej ne moremo ustvariti ali uničiti – če se je denimo na račun oddanega dela zmanjšala skupna energija opazovanega sistema, se je za natanko toliko na račun prejetega dela povečala energija njegove okolice.

Energija je osnovni del našega vesolja. Osnova vsake oblike življenja, vsakega rojstva in vsake spremembe energije. Vse v naravi je odvisno od energije. Energija je sila ali moč. Vsako nihanje pomeni prisotnost energije. Uporabljamo jo za delo. Energija razsvetljuje naša mesta, poganja naše avtomobile, vlake, letala in rakete. Energija ogreva naš dom, z njeno pomočjo kuhamo, predvajamo glasbo in filme. Energija poganja stroje v tovarni, traktorje na kmetijah. Energija sonca nam daje podnevi svetlobo in toploto. Pomaga rastlinam rasti. Energija, ki je shranjena v rastlinah, daje energijo živalim. Te živali pa dajo energijo njihovim plenilcem. Energija omogoča načrtovanje gibanja in gibanje samo. Energija poganja človekovo telo pri spontani vsakodnevni dejavnosti in pri športni vadbi.

Človek izrablja različne vire energije. Nekateri so **obnovljivi (A)**, drugi pa **neobnovljivi (B)**. S stališča fizikalnih lastnosti ločimo štiri vrste energij **(C)**: **kinetično, potencialno, prožnostno** in **notranjo** energijo. Te so zastopane pri vsaki gibalni dejavnosti ali športni vadbi.

**Obnovljivi viri** se nenehno obnavljajo. Mednje štejemo predvsem energijo sonca, biomase, vetra, vode in geotermalno energijo. Ti viri se v naravi stalno obnavljajo in jih je smiselno razvijati. Njihova dobra lastnost je, da nimajo škodljivih vplivov na okolje.

Ko iz njih proizvajamo energijo, jih ne porablamo, zato ni nevarnosti, da bi jih zmanjkalo. Obnovljive vire z napravami pretvorimo v druge oblike energije, ki jih potrebujemo v vsakdanjem življenju:

- fotosinteza, s katero rastejo rastline in gradijo biomaso,
- zemeljski toplotni tokovi (geotermalna energija),
- veter,
- sončno sevanje,
- vodni tok v rekah in potokih (hidroenergija),
- zvok.

**Neobnovljivi viri** so fosilna goriva, jedrska energija in energija kemičnih reakcij iz mineralnih virov. Večji del energije, ki jo danes uporabljamo, izvira prav iz fosilnih goriv. Premog, nafta in naravni plin so fosilna goriva, ki so nastala pred nekaj milijoni leti z izumiranjem rastlin in živali. Nahajajo se v zemeljski notranjosti in so neobnovljivi vir energije. Slabost neobnovljivih virov energije je, da se hitro iztrošijo, da so zaloge omejene in jih bo človeštvo slej ko prej izčrpalo, da povzročajo onesnaženost in druge negativne okoljske, ekonomske in socialne učinke.

Fizikalne vrste energij, ki se odražijo tudi v športni vadbi, so štiri (Slika 1, Slika 2, Slika 3, Slika 4).



Slika 1.  $W_k$  – kinetična energija (Repnik, Svetec, Jug, Ahčin, Bezjak, Jagličič in Gosak, 2016).

### 1. $W_k$ – kinetična energija.

Kinetična energija je vrsta energije, ki jo ima telo zaradi gibanja. Gibanje je lahko premo – translacijsko ali krivo. Posebna oblika krivega gibanja je kročenje ali rotacija.



Slika 2. Potencialna energija (Repnik idr., 2016).

### 2. $W_p$ – potencialna energija.

Potencialna energija je vrsta energije, ki jo ima telo zaradi višine. Pojem višina telesa pri potencialni energiji nima absolutnega pomena. Skoraj vedno imamo v mislih relativno višino glede na neko drugo izbrano referenčno višino (tla, zemlja, dolina, površina mize itd.), kjer rečemo, da je  $h$  naka nič.



Slika 3. Notranja energija (Repnik idr., 2016).

### 3. $W_n$ – notrajna energija.

Notranjo energijo ima telo, ki je zaradi elovanja zunanje sile segreto ali trajno deformirano.



Slika 4. Prožna energija (Repnik idr., 2016).

### 4. $W_{pr}$ – prožna energija.

Prožno energijo ima prožno napeto telo, če nanj deluje sila. Telo se pri tem začasno deformira (raztegne, skrči). Telo je prožno, če se po prenehanju delovanja sile vrne v prvotno obliko.

## MEDPREDMETNI DAN DEJAVNOSTI KOT PRIMER DOBRE PRAKSE

### Športno-naravoslovno-tehniški dan za učence 8. razreda

Lokacija: v CŠOD ali v najbližjem bowling centru z dvorano za lokostelstvo.

Izvedba: v sodelovanju s trenerji in inštruktorji za lokostrelstvo in bowling.

Kdaj in za koga: Primerno izvajati ob koncu šolskega leta z učenci 8. razreda, ki imajo že dovolj predznanja tudi s področja tehnike, fizike in fizikalnih energij.

### Namen

Z dnevi dejavnosti uresničujemo določene cilje učnega načrta, ki jih zaradi organizacijskih omejitev ne moremo doseči med rednimi urami športna, tehnike in fizike.

Menimo, da je prav, da učencem predstavimo nove športne panoge, ki jih lahko v svojem bližnjem okolju izberejo kot svojo pristočasno dejavnost, hkrati pa ne zanemarimo tistih vsebin z drugih predmetnih področij, ki se pri pouku z njimi neizogibno prepletajo.

Trend sodobnega sveta je izpeljava različnih dejavnosti v naravi, čemur v slovenskem šolskem sistemu sledimo tudi s športnimi dnevi. Z njimi mlade spodbujamo k zdravemu preživljanju prostega časa, hkrati pa jih seznanjamo z dejavnostmi, ki so del športno rekreativne ponudbe v prostem času (Kovač in Jurak, 2012).

Eden izmed temeljnih ciljev kurikularne prenove osnovnošolskega izobraževanja (»Izhodišča kurikularne prenove«, 1996) je doseči večjo stopnjo povezanosti med disciplinarnimi znanji, tj. šolskimi predmeti, ki izhajajo iz znanstvenih disciplin. Medpredmetno povezovanje je tudi formalno utemeljeno (»Zakon o osnovni šoli«, 16. člen): obvezni predmeti se lahko povezujejo in

združujejo v predmetna področja. Tako je učiteljem tudi formalno omogočena integracija kurikuluma na ravni njegovega načrtovanja in izvedbe.

Na kratko bi medpredmetno povezovanje opisali kot uresničevanje ciljev in povezovanje vsebin različnih predmetov in predmetnih področij (Kovač, Starc in Jurak, 2003).

Učenci morajo povezave med predmeti tudi videti in razumeti, drugače smo zgrešili naš namen. Prepričanje, ki stoji za tem, je, da moramo težiti k znanju, ki bo celostno, trajno, aktivno, kritično, uporabno, sistematično (Markelj in Vučkovič, 2008).

Osnovni namen organizacije drugega dela medpredmetnega dneva dejavnosti, ki se nanaša na večino športa in znanje fizike, je spoznavati medsebojne odvisnosti fizikalnega znanja in napredka v športni panogi v sosledju z odgovornim treningom.

### **Cilji in vsebina**

- Spoznavanje osnov lokostrelstva.
- Spoznavanje lokostrelskega izrazoslovja.
- Spoznavanje delov loka in lokostrelske opreme.
- Pravila vedenja in ravnanja pri lokostrelskem športu z vidika varnosti.
- Vpliv fizikalnega znanja na napredovanje v lokostrelstvu.
- Merjenje posameznih količin, izračunavanje energijskih pretvorb in posameznih energij ter drugih prisotnih fizikalnih količin, ki odločilno vplivajo na rezultate v lokostrelstvu.
- Spoznavanje osnov bowlinga.
- Spoznavanje bowling izrazoslovja.
- Spoznavanje pravil bowlinga in opreme.
- Pravila vedenja in obnašanja na stezi in pred stezo.
- Vpliv fizikalnega znanja na napredovanje v bowlingu.
- Merjenje posameznih količin, izračunavanje energijskih pretvorb in posameznih energij ter drugih prisotnih fizikalnih količin, ki odločilno vplivajo na rezultate.

### **Organizacija in izvedba**

Izvedba je mogoča v okviru šole v naravi ali pa v okviru dveh zaporednih dni dejavnosti (vikend v ČŠOD).

Organiziran je lahko po delih, pri čemer se prva dva **A** in **B** nanašata na tehniški in tehnološki vidik energij in druga dva **C** in **D** na športno fizikalni vidik (Priloga 2). Predvsem športno je obarvan **C** del, ki se izvaja v dveh tematskih sklopih (lokostrelstvo in bowling), znotraj vsake teme pa v dveh skupinah. Vsak tematski sklop vodi en učitelj naravoslovja, en učitelj tehnike in tehnologije in en zunanji mentor oziroma inštruktor.

Učenci so razdeljeni v pare in znotraj tematskega sklopa spoznavajo šport, njegova pravila in zakonitosti, s streljanjem v tarčo oz. z izmeti krogle po stezi poskušajo doseči najboljši možni rezultat, ob tem ponavljajo že usvojeno znanje fizike, razrešujejo na terenu nastale dileme v zvezi s tem, opravljajo meritve in izračunavajo naloge.

Ob nalogah, ki zahtevajo energijske pretvorbe, imajo ilustracijsko predlogo z rešenim primerom, ki služi približati se načinu reševanja zastavljenih nalog. Primer ilustracijske priloge je predstavljen v Prilogi 1. Vse naloge za izvedbo tehniškega in športno-naravoslovnega dne pa so v Prilogi 2.

## Evalvacija

Evalvacija za učence poteka na podlagi rešenih nalog na učnih listih v obliki poročanja po skupinah pri pouku, pri tem pa vključujejo lastna doživljanja in misli, nova spoznanja in novo pridobljena znanja.

Evalvacija za učitelje, zunanje sodelavce in spremljevalce poteka takoj po dnevu dejavnosti z namenom:

- izmenjave opažanj in mnenj glede na potek dela v posamezni skupini,
- samokritične presoje ustreznosti zastavljenih ciljev,
- analize realizacije ciljev in razlogov za odstopanja,
- konstruktivne kritike in izboljšave nalog na učnih listih,
- klepeta o komentarjih učencev na naloge, organizacijo in izvedbo dneva dejavnosti,
- da ugotovitve služijo kot smernice za naslednjo organizacijo.

## SKLEP

Učenci so s pripravljenimi nalogami v prvem delu, ki je tehniško in tehnološko obarvan, spoznavali vrste energij, ki nam jih nudi narava in jih potrebujemo za življenje. Spoznavali so pomen ohranjanja narave in potrebo po spreminjanju lastnega ravnanja v duhu trajnostnega razvoja. V drugem delu pa so spoznavali povezanost dveh športnih panog s fizikalnimi resnicami in zakonitostmi o ohranjanju energije. Prek izkustvenega učenja so prepoznali možnost vpliva znanja fizikalnih osnov na rezultate v športu, kar hkrati pomeni medpredmetno povezovanje informacij, vedenj in znanj. Spontano so ugotovili, da je za vsakršno gibanje in nasploh za življenje potrebna energija, za napredovanje na področju športnih rezultatov pa ni dovolj le redno in odgovorno treniranje, ampak tudi nekaj znanja fizike. Opravljene meritve in pri pouku naučene mehanizme izračunavanja so preizkusili v praksi, kar učencem na podlagi izkušenj prinaša vseživljenjsko znanje.

## LITERATURA

- Ambrožič, M., Karič, E., Kralj, S., Slavinec, M. in Zidanšek, A. (1997). *Fizika 7*. Ljubljana: DZS.
- Ambrožič, M., Karič, E., Kralj, S., Slavinec, M. in Zidanšek, A. (1997). *Fizika 8*. Ljubljana: DZS.
- Ambrožič, M., Gerlič, I., Karič, E., Kralj, S., Planinšič, G., Slavinec, M. in Zidanšek, A. (2001). *Fizika, narava, življenje 1: fizika za 8. razred devetletne osnovne šole. Priročnik za učitelja*. Ljubljana: DZS.
- Beznec, B., Cedilnik, B., Černilec, B., Gulič, T., Lorger, J. in Vončina, D. (2000). *Moja prva Fizika 1: fizika za 8. razred devetletne osnovne šole*. Ljubljana: Modrijan.
- Beznec, B., Cedilnik, B., Černilec, B., Gulič, T., Lorger, J. in Vončina, D. (2002). *Moja prva Fizika 2: fizika za 9. razred devetletne osnovne šole*. Ljubljana: Modrijan.
- Izhodišča kurikularne preнове. (1996). Ljubljana: Nacionalni kurikularni svet.

- Kovač, M in Jurak, G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kovač, M., Starc, G. in Jurak, G. (2003). Medpredmetno in medpodročno povezovanje pri športni vzgoji. *Šport*, 51(2), 11–15.
- Markelj, N. in Vučkovič, V. (2008). Medpredmetno povezovanje pri izpeljavi športnega dne. V M. Kovač in M. Majerič (ur.), *Športni dan* (str. 7–21). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Repnik, R., Svetec, M., Jug, M., Ahčin, T., Bezjak, G., Jagličič, Z. in Gosak, M. (2016). *Fizika 9. i- učbenik za fiziko v 9. razredu osnovne šole*. Ljubljana: Republika Slovenija, Ministrstvo za izobraževanje znanost in šport. Pridobljeno iz <http://eucbeniki.sio.si/fizika9/index.html>
- Skube, P. *Ohranitev energije pri neprožnem odboju žogice*. Pridobljeno iz <http://www2.arnes.si/~ssnmcronom5/sola/energija.html>
- Zakon o spremembah zakona o osnovni šoli – ZOsn-A*. (6.6.1997). Uradni list RS, št. 33/. Pridobljeno iz <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO6680>


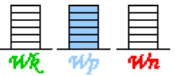


## **PRILOGE**

- Priloga 1 – Ilustracijska predloga za pretvorbo energij.
- Priloga 2 – Energija v naravi in športu (delovne naloge).

## Priloga 1

Tabela 1

Pretvorba energij za žogico na mehki podlagi. Bolj ko je podlaga mehka, večji je del  $W$  notranje, ki se v obliki toplote odda v okolico (v tem primeru v podlago, da se ta malce segreje; tudi žogica se malce segreje, ker se splošči oziroma deformira)

	Odboj žogice		Skupne Pester		
					
1.	Žogica je dvignjena na vrhu.	Žogica pada.	Žogica tik preden udari ob tla ima max hitrost in zato max kinetično energijo.	Žogica udari ob tla in se splošči.	Žogica se odbije v zrak.
	Ker je sila roke opravila delo $A$ v korist povečanja potencialne energije, velja naslednja enačba: $(A = Fg \times h)$ .	Potencialna energija pada, kinetična energija pa raste; skupna zaloga energije je max.		Vsa zaloga kinetične energije se pretvori v dva dela: v prožnostno, zaradi katere odskoči, v notranjo, zaradi katere se splošči in nekoliko segreje, torej ta del $W_n$ odda v okolico (podlago).	V trenutku, ko žogica zapusti podlago, se vsa prožnostna energija pretvori v $W_k$ , ker ima spet hitrost in se dviga, od tu naprej se zadeva ponavlja.
	Vsa se pretvori v ..		Vsa se pretvori v ..	Vsa se pretvori v ..	Vsa se pretvori v ..
	$\Delta W_p = \max$	$\Delta W_p \downarrow + \Delta W_k \uparrow = \max$	$\Delta W_k = \max$	$\Delta W_{pr} + \Delta W_n = \max$	$\Delta W_{pr} \rightarrow \Delta W_k$
				Ostane ji samo del od $W_{pr}$ , ki je manjši kot začetna max zaloga energije.	
					Žogica se dviga. $W_k$ pada, $W_{pot}$ raste. Skupna zaloga je manjša od začetne za tisti del toplote $Q$ , ki jo je žogica oddala podlagi z $W_n$ .
					$\Delta W_k \downarrow + \Delta W_p \uparrow < \max$

Animacija je dostopna na spletnem viru:  
<http://www2.arnes.si/~ssnmcronom5/sola/energija.html>

## Priloga 2

### NAVODILA ZA IZVEDBO VAJ IN POROČILO TERENSKEGA DELA NA ŠPORTNO-NARAVOSLOVNEM IN TEHNIČNEM DNEVU

#### Energija v naravi in športu

Energija je osnovna fizikalna količina, ki meri sposobnost sistema, da opravlja delo. Po zakonu o ohranitvi energije se skupna energija sistema spremeni natanko za prejeta ali oddano delo in toploto. Energije torej ne moremo ustvariti ali uničiti – če se je denimo na račun oddanega dela zmanjšala skupna energija opazovanega sistema, se je za natanko toliko na račun prejetega dela povečala energija njegove okolice.

Energija je osnovni del našega vesolja, osnova vsake oblike življenja, vsakega rojstva in vsake spremembe energije. Vse v naravi je odvisno od energije. Energija je sila ali moč. Vsako nihanje pomeni prisotnost energije. Uporabljamo jo za delo. Energija razsvetljuje naša mesta, poganja naše avtomobile, vlake, letala in rakete. Energija ogreva naš dom, z njeno pomočjo kuhamo, predvajamo glasbo in filme. Energija poganja stroje v tovarni, traktorje na kmetijah. Energija sonca nam daje podnevi svetlobo in toploto. Pomaga rastlinam rasti. Energija, ki je shranjena v rastlinah, daje energijo živalim. Te živali pa dajo energijo njihovim plenilcem. Energija omogoča načrtovanje gibanja in gibanje samo. Energija poganja človekovo telo pri spontani vsakodnevni dejavnosti in pri športni vadbi.

Človek izrablja različne vire energije. Nekateri so **obnovljivi (A)**, drugi pa **neobnovljivi (B)**. S stališča fizikalnih lastnosti ločimo 4 vrste energij **(C): kinetično, potencialno, prožnostno in notranjo** energijo. Te so zastopane pri vsaki gibalni dejavnosti ali športni vadbi.

**Neobnovljivi viri** so fosilna goriva, jedrska energija in energija kemičnih reakcij iz mineralnih virov. Večji del energije, ki jo danes uporabljamo, izvira prav iz fosilnih goriv. Premog, nafta in naravni plin so fosilna goriva, ki so nastala pred nekaj milijoni leti z izumiranjem rastlin in živali. Nahajajo se v zemeljski notranjosti in so neobnovljivi vir energije. Slabost neobnovljivih virov energije je ta, da se hitro iztrošijo, da so zaloge omejene in jih bo človeštvo slej ko prej izčrpalo, da povzročajo onesnaženost in imajo druge negativne okoljske, ekonomske in socialne učinke.

---

#### A) I. DEL: OBNOVLJIVI VIRI

Ti se nenehno obnovljajo. Mednje štejemo predvsem energijo sonca, biomase, energijo vetra, energijo vode in geotermalno energijo. Ti viri se v naravi stalno obnovljajo in jih je smotrno razvijati. Njihova dobra lastnost je, da nimajo škodljivih vplivov na okolje.

Ko iz njih proizvajamo energijo, jih ne porabljamo, zato ni nevarnosti, da bi jih zmanjkalo. Obnovljive vire z napravami pretvorimo v druge oblike energije, ki jih potrebujemo v vsakdanjem življenju.

- fotosinteza, s katero rastejo rastline in gradijo biomaso,
- zemeljski toplotni tokovi (geotermalna energija),

- veter,
- sončno sevanje,
- vodni tok v rekah in potokih (hidroenergija),
- zvok.

### **Biomasa**

Z besedo biomasa označujemo snovi, ki so predvsem rastlinskega izvora. Sem prištevamo les, kot najbolj razširjen vir za pridobivanje energije, slamo, hitro rastoče energijske rastline in tudi biodizel gorivo. Znanstveniki ocenjujejo, da se na zemlji s fotosintezo letno proizvede okoli 1011 ton organskih snovi (biomase).

### **Energija zemlje**

Zemlja je skoraj neomejen stalen vir toplote. Za izrabo sta možni dve tehnologiji: izraba obstoječih termalnih vrelcev ali pa črpanje toplote (iz vročih nepropustnih skal) iz globlin. Prvi način je že dobro uveljavljen, drugi pa še na stopnji raziskav.

### **Energija vetra**

Veter so že nekaj tisoč let uporabljali v kmetijstvu za mletje zrnja in črpanje vode. Zadnje čase raziskujejo in razvijajo naprave za pretvorbo energije vetra v električno energijo.

Iz vetrnice pridobljena energija je sorazmerna površini, ki jo obsežejo lopatice, in tretji potenci hitrosti vetra. Vetrnica oddaja energijo, kakor hitro doseže veter hitrost nekaj m/s. Hitrost vrtenja vetrnice je odvisna od velikosti upora lopatic.

Naloga 1: Naredi vetrnico iz plastenke po vzorcu, ki je že obešen (Slika 5). Pri delu z orodji in pripomočki bodi odgovoren in previden.



*Slika 5. Vetrnica iz plastenke.*

Eno od lopatic označi z barvo, tako da boš lahko štel obrate na minuto. Meritve zapisuj v tabelo vsako uro. Meritve pokaži tudi v stolpčnem diagramu v pripravljenem grafu.

Predlagam, da meritve opraviš na izdelani vetrnici in na vetrnici – igrači in v stolpčni diagram rišeš dva vzporedna stolpca.

Pred risanjem pripravi barvno legendo, da bodo podatki razumljivi tudi drugim bralcem.

Tabela 2

*Meritve na veternici*

Čas meritve	Število obratov na minuto		Kaj ti povedo meritve?
	Palčke	Žlice	
09.00 uri	_____		Razlogi:
09.30 uri	_____		
10.00 uri	_____		

*Legenda.*      $\Delta$  \_\_\_\_\_  
                    $\Delta$  \_\_\_\_\_

### Energija sonca

Sonce je tipična zvezda, kakršnih je v naši galaksiji več milijard. Človek uporablja sončno energijo, od kar obstaja. Pred tisočletji so sonce na različnih koncih sveta častili kot božanstvo, imelo je torej velik vpliv na religijo. Danes vemo, da sonce ni bog, ampak le naša najbližja zvezda. Brez njega na našem planetu ne bi bilo življenja. Energijo sonca uporabljamo vsak dan. Količina sončne energije je ogromna. Sonce pošlje na zemljo v treh urah toliko energije, kot jo človeštvo porabi v enem letu.

Zdrav razum nam govori, da je to vir energije prihodnosti. Narava sončno energijo izkorišča že ves čas, ljudje pa bomo s časom v to prisiljeni. Izziv za ljudi je, kako to energijo ujeti, jo shraniti in uporabiti takrat, ko to potrebujemo.

Iz vsakodnevnih življenjskih izkušenj ločujemo med osvetljenimi in neosvetljenimi prostori. Jakost osvetljenosti je torej ena od fizikalnih količin, ki jo merimo z luxmetrom. V življenju in pri delu nas spremljata naravna (Tabela 3) in umetne osvetlitev (Tabela 4).

Tabela 3

*Primeri naravne osvetlitve*

Primeri naravne osvetlitve	Jakost osvetlenosti v luksih (lx)
Sončen dan na prostem (12 ura)	100.000
Oblačno nebo v poletju (12 ura)	18.000
Oblačno nebo v zimskem času (12 ura)	5.000
Sredinski prostor stanovanja (pozimi 12 ura)	300
Noč ob polni luni	0,25

Tabela 4

*Primeri umetne osvetlitve*

Primeri umetne osvetlitve	Jakost osvetlenosti v luxih (lx)
Dobra osvetljava na delovnem mestu	1.000
Osvetlitev kuhinje, delilni prostor	500
Osvetljitev stopnišča v stanovanjskem objektu	250
Dobra javna razsvetljava	30

Naloga 2: Uporabi luxmeter (Slika 6) izmeri jakost osvetljenosti ob različnih časih. Meritve zapiši v Tabelo 5 in jih primerjaj s podatki v zgornji Tabeli 3 in 4.



Slika 6. Luxmeter.

Tabela 5

*Meritve z luxmetrom*

Mesta meritev	(lx)	Ugotovitve in nove izkušnje:
V gozdu	_____	
Na travniku	_____	
Ob vodi	_____	
Pod jopo	_____	

Naloga 3: Svetlobni mlinček (Slika 7) postavi na tako mesto, da bo osvetljen s sončno svetlobo. Kaj se zgodi?

Odgovor: \_\_\_\_\_.



Slika 7. Svetlobni mlinček.

Dopolni!

Svetlobni mlinček poganja \_\_\_\_\_. Prihaja s Sonca, ki je Zemlji najbližja \_\_\_\_\_. V središču Sonca potekajo jedrske reakcije. Po štiri jedra vodika se zlivajo v jedra helija. Razlika v masi med vstopnimi jedri in nastalimi jedri po reakciji se pretvori v svetlobo, ki jo \_\_\_\_\_ oddaja.

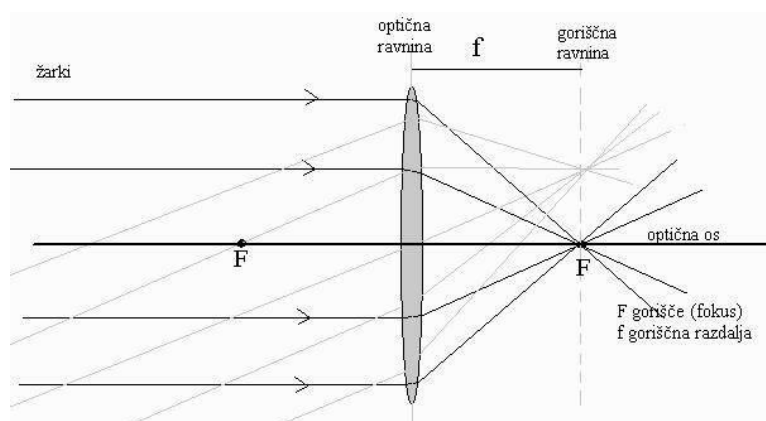
Naloga 4: a) Nariši Sonce in žarke, ki nosijo svetlobo in energijo. Svetloba se širi vsenaokrog premočrtno in po prostoru navzven v obliki krogle.

Skica.

Predno boš Sonce narisal, poglej vanj z daljnogledom, POZOR!, nikoli, res nikoli ne glej v Sonce brez folije, ki zavaruje oči pred nepopravljivimi posledicami. Kako imenujemo to folijo? (uporabljajo jo tudi astronomi in astronauti)

Odgovor: \_\_\_\_\_.

Naloga 4: b) Lupa – povečevalno steklo – zbiralna leča (Slika 8).



Slika 8. Kapljica je naravna zbiralna leča. Zato nas ob vodi prav pošteno ožge.

Naloga 5: Z lupo zberi sončne žarke na časopisno podlago in opazuj moč sončne svetlobe. Žarki nosijo zelo veliko energijo, združeni papir celo \_\_\_\_\_. Nalepi košček časopisnega papirja, na katerega so delovali v gorišče zbrani sončni žarki.

## Energija vode

Vodno energijo uvrščamo med obnovljive vire, ker je voda, ki teče skozi elektrarno, del vodnega cikla, ki ga poganja sonce. Vodno energijo običajno uvrščamo med čiste obnovljive vire, ker njena pretvorba v električno energijo ne onesnažuje okolja in skrbi za zmanjšanje emisij plinov tople grede, saj zamenjuje ostale načine pretvorbe energije.

**Naloga 6:** Naredi mlinček na vodo (Slika 9), eno lopatico označi z vodoodpornim flomastrom, postavi ga v vodo in šteje obrate eno minuto. Meritve zapisuj v Tabelo 6 vsako uro. Meritve pokaži tudi v stolpčnem diagramu v pripravljenem grafu. Predlagam, da meritve opraviš na dveh mlinčkih z različno velikimi loputami in v stolpčni diagram rišeš dva vzporedna stolpca. Pred risanjem pripravi barvno legendo, da bodo podatki razumljivi tudi drugim bralcem.



Slika 9. Mlin na vodo.

Tabela 6

Meritve na mlinu na vodo

Čas meritve	Število obratov na minuto		Glede na meritve boš lahko opazoval in z besedo zapisal svojo oceno, kako se čez dan hitrost in moč vodnega toka spreminjata. Od česa je to odvisno?
	Palčke	Žlice	
09.00 uri	_____	_____	
09.30 uri	_____	_____	
10.00 uri	_____	_____	

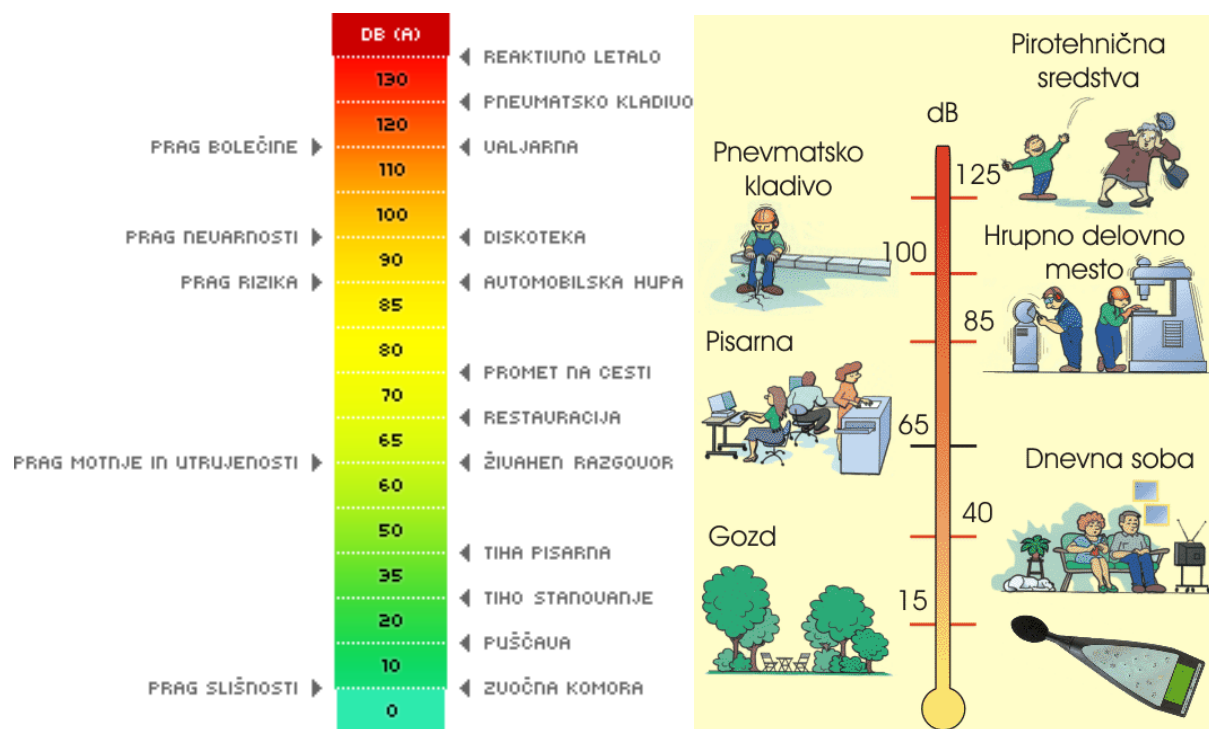
Legenda.  $\Delta$  \_\_\_\_\_  
 $\Delta$  \_\_\_\_\_

## Zvok

Ena od neraziskanih možnosti za koristno izrabljanje je tudi zvok oziroma hrup. Hrup imenujemo zvok, ki nas moti, draži in ga občutimo kot neprijetnega, ker v naravnem ali življenjskem okolju vzbuja nemir, moti človeka in škoduje njegovemu zdravju in počutju ali škodljivo vpliva na okolje. Hrup dovolj visoke jakosti in trajanja okvari notranje uho in povzroča začasno ali trajno okvaro sluha v katerikoli starosti.

Človek je vsakodnevno izpostavljen hrupu. Tudi nekateri poklici so izpostavljeni nevarnostim hrupa, zato morajo delavci uporabljati zaščitne slušalke. Včasih pa se prevelikemu hrupu izpostavljamu namerno.

Hrup merimo z merilnim inštrumentom v enotah decibel (dB). Koliko decibelov še slišimo in koliko decibelov nam povzroča bolečine, preberite v tabeli (Slika 10).



Slika 10. Lestvica hrupa.

**Naloga 7:** Izmerite količino hrupa z merilnim inštrumentom na najmanj sedmih različnih (čim bolj zanimivih) mestih (Tabela 7).

Tabela 7

*Meritve na sedmih različnih mestih*

Merilna mesta	Ura	Meritve hrupa v dB	Nariši merilni inštrument za merjenje hrupa
Ob vodi	_____		
Ob gozdu	_____		
Pasji lajež	_____		
Tvoj krik	_____		
Žival (žuželka?)	_____		
Najglasnejši sošolec?			

**DODATNA NALOGA\***

**B) II. DEL: NEOBNOVLJIVI VIRI**

Naloga 8: Loti se dela za skupni blagor in nariši ter napiši en ali dva primera za obnovljive vire energije.

<p>Kitajski izrazi za energijo</p> <p><b>精力</b>     jīng lì     sposobnost, moč, energija</p> <p><b>活力</b>     huó lì     energija za življenje</p> <p><b>气</b>         qì         vitalna sapa</p> <p><b>能源</b>     néng yuán     fizikalna energija (power source)</p>	<p>Nariši svoj znak za energijo in ga na kratko opiši.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------

## D) III. DEL: PRETVORBA ENERGIJ (FIZIKALNE OBLIKE ENERGIJE)



Slika 11.  $W_k$  – kinetična energija (Repnik idr., 2016).

### 5. $W_k$ – kinetična energija.

Kinetična energija je vrsta energije, ki jo ima telo zaradi gibanja. Gibanje je lahko premo – translacijsko ali krivo. Posebna oblika krivega gibanja je kročenje ali rotacija.



Slika 12. Potencialna energija (Repnik idr., 2016).

### 6. $W_p$ – potencialna energija.

Potencialna energija je vrsta energije, ki jo ima telo zaradi višine. Pojem višina telesa pri potencialni energiji nima absolutnega pomena. Skoraj vedno imamo v mislih relativno višino glede na neko drugo izbrano referenčno višino (tla, zemlja, dolina, površina mize itd.), kjer rečemo, da je h naka nič.



Slika 13. Notranja energija (Repnik idr., 2016).

### 7. $W_n$ – notrajna energija.

Notranjo energijo ima telo, ki je zaradi elovanja zunanje sile segreto ali trajno deformirano.



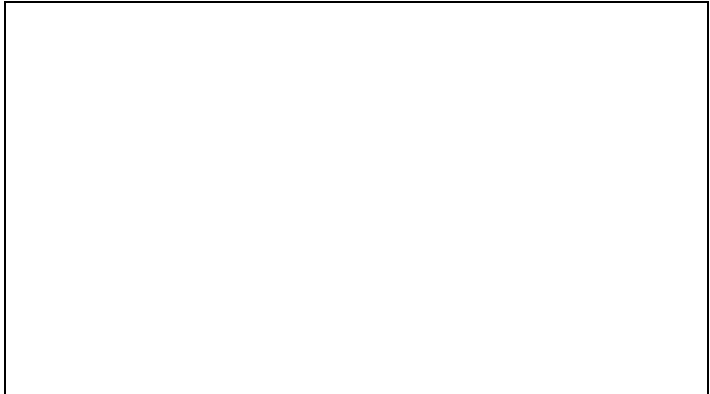
Slika 14. Prožna energija (Repnik idr., 2016).

### 8. $W_{pr}$ – prožna energija.

Prožno energijo ima prožno napeto telo, če nanj deluje sila. Telo se pri tem začasno deformira (raztegne, skrči). Telo je prožno, če se po prenehanju delovanja sile vrne v prvotno obliko.

Naloga 9:

- Nariši pot puščice!



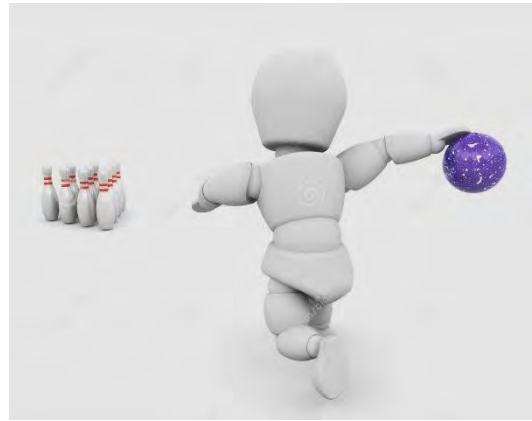
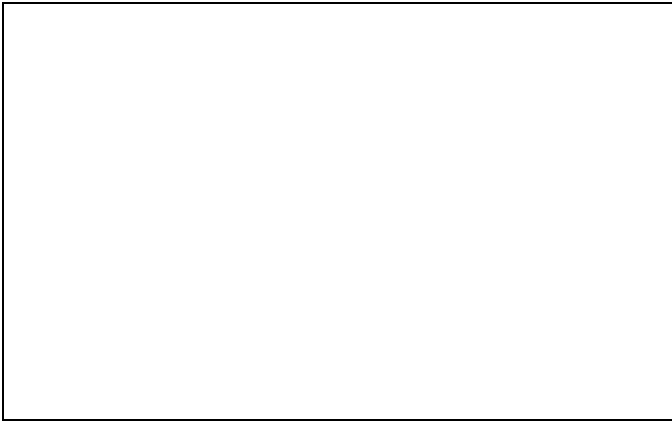
- Zapiši pretvorbo energij (za puščico) za izstrelek z lokom.
- Izmeri, za koliko si napel lok iz ravnovesne lege v skrajno lego in poišči podatek za prožnostni koeficient za tetivo loka (e-leksikon).
- Izračunaj, kolikšno  $W_{pr}$  je lok oddal puščici.
- Zapiši, s kolikšno  $W_k$  je puščica odletela.
- Izračunaj, s kolikšno hitrostjo se je puščica izstrelila.
- S kolikšno povprečno hitrostjo je letela proti tarči (izmeri dolžino in čas leta)?
- Izmeri, kako globoko se je puščica zarila v tarčo in opiši dogodek z energijskega stališča.
- Katere meritve in izmerjeni podatki bi se spremenili, če bi izstrelek zadel središče tarče?

Podatki in izračuni:

Novo znanje iz lokostrelstva (nove besede, pravila ...):

Naloga 10:

- Nariši pot, ki jo opravi bowling krogla od izmeta do trenutka, ko zadene keglje!



- Zapiši pretvorbo energij za bowling kroglo na tej poti.
- Koliko dela je roka igralca oddala krogli (izmeri odmik roke od ravnovesne do skrajne lege)?
- S kolikšno  $W_k$  se je krogla začela kotaliti po stezi?
- S kolikšno hitrostjo se je zakotalila? (masa je znana!)
- Izračunaj povprečno hitrost krogle (izmeri dolžino steze in čas!) na njeni poti.
- Razmisli in s fizikalnega stališča pojasni, kateri so tisti dejavniki, ki vplivajo na točnost zadetka in napredek igralca v tem športu!

Podatki in izračuni:

Novo znanje iz lokostrelstva (nove besede, pravila ...):

## E) IV. DEL: ZAKLJUČEK

Osebna analiza tehnično-športnega dne:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ime in priimek: \_\_\_\_\_  
Sodelavci (sošolci): \_\_\_\_\_  
Datum vaje: \_\_\_\_\_  
Kraj izvedbe: \_\_\_\_\_

Prisotni učitelj fizike \_\_\_\_\_ in učitelj športa \_\_\_\_\_.  
Zunani mentor za lokostrelstvo \_\_\_\_\_ in bowling \_\_\_\_\_.

**Naloge izvajaj natančno**, prav tako **skrbno zapiši** rezultate in ugotovitve. Vajo **shrani!** Izvedbo vaje in zapisana **poročila bomo pregledali in ovrednotili** pri prvih urah fizike v 9. razredu, torej septembra.

**Ne pozabi zbrati podpisov mentorjev!**

# ŠPORTNIK IN ŠPORTNI NOVINAR

Robert GROM, OŠ Rovte, Rovte

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Na dvodnevnem Taboru nadarjenih, ki smo ga organizirali v tem šolskem letu, smo z učenci raziskovali odnos športnik – športni novinar. Učenci so bili sproščeni in ustvarjalni. Prav tako smo raziskovali in slišali veliko novega tudi učitelji. V vsaki delavnici smo z učenci govorili o pomenu poštenosti in nenasilja v športu.

Ugotovili smo, da je na tekmovanjih prisotnih zelo veliko čustev. Kadar športnik zmaga, so prisotna prijetna čustva: zadovoljstvo, sreča in veselje. Ko ne gre, nastopijo neprijetna čustva, predvsem jeza in žalost. Vsa ta čustvovanja se prepletajo v športnikih in prav tako v navijačih. Iskali smo tudi odgovore na vprašanja, kaj naj novinar vpraša športnika, ki zmaga, in športnika, ki mu ne gre vse po načrtih. Pri zadnjem morajo biti novinarji še posebej previdni. Novinar ima velik vpliv na športnika in širšo javnost.

Mogoče ne bomo nikoli vrhunski športniki, ne športni novinarji. Lahko pa smo športni navijači.

**Ključne besede:** tabor, šport, novinarstvo, delavnica.

## UVOD

Na šoli letno organiziramo dvodnevni Tabor nadarjenih. Vsako tretje leto pride na vrsto športno področje. Letošnja tema tabora je bilo športno novinarstvo. Z učenci smo raziskovali odnos športnik – športni novinar. Naša želja je bila, da učenci prepoznajo občutke, ki jih doživlja športnik, ko mora odgovarjati na vprašanja novinarja, in odgovornost športnega novinarja, kaj sprašuje športnika. Z raziskavo teh dveh področij smo želeli učence opremiti z znanjem, da bodo lahko kritično pogledali na omenjen odnos in šport.

## OPREDELITEV PREDMETA IN PROBLEMA

Tabor nadarjenih je odlična priložnost, da z učenci poglobimo znanje o izbrani temi. Letos se nam je uresničila dolgoletna želja, da spoznamo delo športnega novinarja in kako se na intervjujih počutijo športniki. Tabor s takšno vsebino smo organizirali iz dveh razlogov.

Na tabor nadarjenih smo povabili tudi »vedoželjne« učence. Zakaj? Na vsaki šolski tekmi (tudi pri urah drugih predmetov) se najde učenec, ki kar naprej nekaj komentira. Njegovi komentarji so bolj ali manj posrečeni. Proti koncu popušča strokovnost »komentatorja« in preide v nastopanje pred vrstniki. Ne glede na to da je v večini primerih moteč, je tak učenec nadarjen. Ima dar igre, bogat besedni zaklad in ni ga strah nastopanja. Če želi komentirati tekmo, mora biti tudi strokovno podkovan. Kljub vsem naštetim vrlinam verjetno ni pristal v skupini »prepoznano - evalvirano – nadarjenih« učencev. Želja po komentiranju je prvi razlog, da smo organizirali tabor s takšno vsebino.

Drugi razlog, zakaj smo se odločili raziskati odnos novinarja in športnika, pa je želja po kritičnem pogledu na vprašanja novinarjev športnikom in njihove odgovore.

Zastavili smo si cilj, da bi spoznali kaj, kdaj in kako vprašati športnika. Kaj vse je delo športnega novinarja? Vsak športnik, uspešen ali ne, si namreč za svojo vrhunskost zasluži vrhunska vprašanja, takšna, ki potem skupaj z odgovori športnika oblikujejo mnenje širše javnosti. Moč sedme sile lahko uniči muho ali človeka ali pa mu pomaga v najtežjih trenutkih.

## **KAKO JE POTEKAL TABOR NADARJENIH IN VEDOŽELJNIH**

Tabor se je začel v petek popoldan s pohodom. Med pohodom smo se ustavili pri domačiji učenke, kjer so učenci jahali konje. Zvečer se nam je pridružil športni novinar gospod Miha Mišič. V prvem delu večera je predstavil novinarstvo, v drugem delu pa z nami delil izkušnje svojega novinarskega življenja. Na koncu je sledila še igra vlog. Učenci so bili novinarji in športniki.

Naslednji dan so se učenci po jutranjem teku podnebne solidarnosti razdelili v štiri skupine – delavnice z različnimi vsebinami.

### **Delavnica 1: Prostočasnice**

V delavnici so raziskovali zabavne igre naših prednikov. Spoznali so pravila takratnih iger, točkovanja, opremo, nagrade za prvo ali pa zadnje mesto. Odkrili so, koliko je bilo v njih hudomušnosti in resnosti. Delavnica je bila namenjena celoletnemu projektu naše šole v šolskem letu 2016/17 z imenom »Kulturna dediščina«.

### **Delavnica 2: Snemanje športnih prireditev**

V tej delavnici so se udeleženci seznanili s snemalno opremo: kje stoji glavna in kje stojijo pomožne kamere; s katerim računalniškim programom se obdeluje – montira prispevke; kako se snema v zaprtem in odprtem prostoru. Preizkusili so se v delu z mikrofonom. Na koncu delavnice so spoznali tudi uporabnost pametnega telefona. Izvedeli so, da z njim lahko narediš pravi športni prispevek.

### **Delavnica 3: Brskalci**

Vsi radi brskamo po spletu, zato so na spletu iskali primere intervjujev. Zapisovali so si vprašanja in jih razvrščali v različne kategorije. Kategorije so nastajale sproti ob ogledu. Dobili so naslednje kategorije vprašanj: zanimiva, nezanimiva, splošna, osebna, neprimerna, strokovna, zabavna.

V analizo so vključili vprašanja, ki bi jih, če bi bili novinarji, zastavili športnikom učenci drugega in tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja na naši šoli. Vprašanja so bila razvrščena v iste kategorije. Največ je bilo osebnih in najmanj neprimernih.

Med športniki je zakrožila tudi kratka anketa (Tabela 1).

Tabela 1

Primer ankete

---

Spoštovani športniki!

Na šoli smo se v letošnjem šolskem letu odločili kritično pogledati na odnos športnik in športni novinarji. Prosili bi vas, če lahko odgovorite na nekaj vprašanj.

Vaši odgovori nam bodo razširili pogled na odnos športnik – športni novinar.

1. **S katerim športom se ukvarjate?** \_\_\_\_\_.
2. **Kakšno je vaše mnenje o novinarjih?**
  - a) Pozitivno.
  - b) Negativno.
  - c) Nimam mnenja, so del športa.
3. **Vas kdaj motijo, so kdaj vsiljivi?**
  - a) Pogosto.
  - b) Včasih.
  - c) Nikoli.
4. **Katerega področja naj se z vprašanji ne dotikajo?**
  - a) Osebnega.
  - b) Področja, ki ga ne poznajo.
  - c) Odvisno od razpoloženja.
5. **Kdaj je najprimernejši čas za vprašanja novinarjev?**
  - a) Takoj po prihodu v cilj.
  - b) Po razglasitvi rezultatov.
  - c) Mi je vseeno.
6. **So intervjuji obvezni del športnika?**
  - a) Da.
  - b) Ne.
7. **Vas k odgovarjanju na vprašanja veže pogodba, recimo do sponzorjev?**
  - a) Da.
  - b) Ne.
8. **Če bi novinarje primerjali z rastlino, kateri rastlini so podobni?**  
\_\_\_\_\_.
9. **Enako vprašanje za primerjavo s ptiči.**  
\_\_\_\_\_.
10. **Se strinjate s trditvijo: Vrhunski športniki si zaslužijo vrhunska vprašanja?**
  - a) Da.
  - b) Ne.

O rezultatih ankete vas obvestimo. Hvala za odgovore in veliko sreče na športni poti vam želimo učenci in zaposleni na OŠ Rovte.

---

Na anketo je odgovorilo 64 športnikov.

#### **Delavnica 4: Dramska smer**

Na delavnici so učenci odigrali nekaj intervjujev s športniki – skečev. Na enaka vprašanja novinarja so odgovarjali različni športniki. Eni so bili zgovorni, drugi zelo redkobesedni. V igri, kdaj je najprimernejši čas za intervju, so ugotovili, da med streljanjem enajstmetrovke gotovo ne. Kako komentirati šah, je bilo naslednje vprašanje, na katerega so želeli odgovoriti, in kako dober rezultat komentirati kot slab.

Tabor smo zaključili s prireditvijo za starše.

#### **SKLEP**

Intervju je pogovor med vsaj dvema oseba, v katerem ena oseba ali skupina postavlja vprašanja, s katerimi želi pridobiti določene informacije od osebe ali skupine, ki so ji ta vprašanja namenjena.

Kako je, ko moramo odgovarjati, smo občutili že vsi, če ne drugje, v šoli pred tablo za oceno in kasneje doma. Če je bila ocena odlična, ni bilo težko odgovarjati. Slabša kot je bila ocena, težje je bilo. Tudi čustva so bila različna, prijetna in neprijetna.

Doma otrok lahko reče staršema, naj ga pustita pri miru. Športniku je težje. Ob uspehu ali neuspehu mora biti zbran in pripravljen na vprašanja novinarjev. Na drugi strani so za novinarja najtežji intervjuji s športnikom, ko mu ne gre.

Šport je kultura, a v nobeni zvrsti kulture, kjer umetniki nastopajo, ni tolikšne želje po takojšnjem intervjuju, kot v športu. Nihče še ni videl pianista takoj po solo nastopu odgovarjati na vprašanja, kako se je počutil med nastopom. Vedno se počaka, da se umetnik umiri in uredi. Se s tem dela krivica športniku, ki mora ves zadihan, premočen in skuštran v navalu čustev odgovarjati novinarju, ali pianistu?

Težko je takoj po koncu nastopa odgovarjati na vprašanja o občutkih na progi, v zraku, na strelišču ali igrišču. Vsak športnik ima pravico odreči se intervju, vendar ga bo javnost označila za nedostopnega. Tu so športniku v pomoč novinarji. Postavljati morajo vprašanja, ki mu pomagajo prebroditi krizo neuspeha in so ga v primeru uspeha sposobni ponesti med zvezde.

Moč sedme sile je neizmerna, močnejša je od najmočnejšega športnika. A vseeno so športniki tisti prvi, zaradi katerih sedimo doma ali jih spodbujamo na tekmah. Na drugem mestu so novinarji. Športniki niso tam zaradi njih. Obratno je. Potem smo gledalci. Bodimo spoštljivi do športnikov. Spodbujajmo jih, ker se moramo tudi mi držati pravil poštene igre, fair pleja.

Tabor nadarjenih in vedoželjnih z naslovom Športnik in športni novinarji je nastal za športnike in zaradi njih.

# GIBALNE DEJAVNOSTI PROJEKTA UŽIVAJMO V ZDRAVJU

**Gregor JURAK**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana

**Gregor STARC**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana

**Marjeta KOVAČ**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana

**Franjo KRPAČ**, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana

**Petra RADI**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana

---

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

V prispevku predstavljamo del pilotnega projekta Uživajmo v zdravju, s katerim želimo sistemsko povezati zdravstvene in izobraževalne organizacije ter lokalno skupnost v preventivni tim, ki bo po načelu koncepta skupnostnega pristopa v ospredje postavljala posameznika in njegovo zdravje. Vsak član tima naj bi po svojih močeh in pristojnostih skrbel za zdrav življenjski slog ter podporno okolje za ljudi s prekomerno telesno težo ali debelostjo. Predstavljene so različne gibalne dejavnosti in podana didaktična in organizacijska priporočila za njihovo izvedbo. Namen predstavljenih gibalnih dejavnosti je, da se na šolah, vključenih v projekt, udeležijo dobre prakse na področju gibanja, ki predstavljajo zupuščino projekta. Te dejavnosti naj bi šole razvijale tudi po zaključku pilotnega projekta, s svojimi izkušnjami pa naj bi pomagale pri njihovi implementaciji v druge slovenske šole.

**Ključne besede:** projekt, zdravje, športni pedagog, zdravnik, gibalne dejavnosti, organizacijske rešitve, didaktični nasveti.

## UVOD

Z vidika posameznika lahko razumemo življenjski slog kot množico praks, dejavnosti, kulturnih orientacij in želja, ki se izražajo v navadah oblačenja, hranjenja, delovanja in priljubljenih okoljih za srečevanje z drugimi (Ule Rener, Mencin Čeplak in Tivadar, 2000). V številnih raziskavah je bilo dokazano, da ima redna športna dejavnost pozitivne učinke na zdravje (Owen idr., 2010; Steinbeck, 2001). Prav v zadnjih letih se zaradi povečevanja debelosti kot posledice sedečega načina življenja (Hills, Andersen in Byrne, 2011) pojavljajo pozivi različnih institucij in priznanih raziskovalcev k oblikovanju drugačnega življenjskega sloga mladih (Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, 2005). Dejaven življenjski slog vključuje predvsem večjo količino vsakodnevnega gibanja (hoja po stopnicah, dostop do šole ali službe na dejaven način, to je peš ali s kolesom, delo na vrtu, igranje zunaj, večkratne dejavne prekinitve med dolgotrajnim sedenjem ...) in športne dejavnosti. Še vedno je treba neprestano poudarjati, kakšni so pozitivni vplivi gibanja, posebej še športa, saj je med tem, kar ljudje vedo o pomenu gibanja in športne dejavnosti za zdravje, in dejavnim vključevanjem v šport še vedno precejšen razkorak. Ugotovljeno je tudi, da je zgodnja telesna dejavnost eden od ključnih dejavnikov za dejavno življenje tudi v odraslosti (Thompson, Humbert in Mirwald, 2003).

Slab telesni fitnes otrok in mladine in naraščanje debelosti, ki jo zaznavamo tudi v številnih slovenskih študijah, predvsem v vsakoletni spremljavi SLOfit<sup>2</sup> (Kovač, Jurak in Leskošek, 2012; Starc, Strel in Kovač, 2010), sta negativno povezana s številnimi boleznimi, ki jih je mogoče preprečiti, hkrati pa predstavljata resen trenutni in bodoči problem za javno zdravje (WHO, 2007). Redna gibalna dejavnost med otroštvom lahko skupaj s pravilno prehrano vodi do izboljšanja fizioloških in morfoloških kazalnikov pri otrocih in mladostnikih (Owen idr., 2010). Nedavne študije kažejo, da so gibalno nedejavni otroci izpostavljeni večjemu tveganju za presnovne (Eklelund idr., 2007) in srčno-žilne bolezni (Andersen idr., 2006) ne glede na njihovo telesno težo. Gibalna dejavnost v otroštvu in adolescenci pripomore k normalnemu razvoju okostja (Dietz, 1998). Poleg tega je povezana z boljšim duševnim zdravjem: z višjo stopnjo samopodobe in nižjo stopnjo tesnobe in stresa (Storch idr., 2007).

Skladno z navedenim postaja promocija gibalne dejavnosti v razvitih državah javna prioriteta, države pa uvajajo intervencije, ki so usmerjene na spremembo vzorcev hranjenja in stopnjo gibalne dejavnosti (Camacho-Minano, LaVoi, in Barr-Anderson, 2011; De Meester, van Lenthe, Spittaels, Lien in De Bourdeaudhuij, 2009; Dobbins, De Corby, Robeson, Husson in Tirilis, 2009; Shaya, Flores, Gbarayor in Wang, 2008).

## **PROJEKT UŽIVAJMO V ZDRAVJU**

V začetku leta 2014 sta Zavod RS za šolstvo in Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) kandidirala na javni razpis norveškega finančnega mehanizma s projektom Uživajmo v zdravju. Poglavitni cilj projekta je sistemsko povezati zdravstvene in izobraževalne organizacije ter lokalno skupnost v preventivni tim, ki bo po načelu koncepta skupnostnega pristopa v ospredje postavljajal posameznika in njegovo zdravje. Vsak član tima naj bi po svojih močeh in pristojnostih skrbel za zdrav življenjski slog ter podporno okolje za ljudi s prekomerno telesno težo ali debelostjo.

Na šolah, ki so vključene v projekt Uživajmo v zdravju, bodo za uresničitev zgornjih ciljev izpeljane različne gibalne in prehranske dejavnosti. V prispevku podrobneje predstavljamo tisti del projekta, ki vključuje gibalne dejavnosti: nekatere od njih so na nekaterih šolah sicer že izvajali v manjšem obsegu (npr. gibalni odmor), večina pa je bila pripravljena povsem na novo:

- posebna gibalna vadba za zdravstveno ogrožene učence,
- gibalni odmor,
- minuta za zdravje,
- delavnica SLOfit za devetošolce,
- SLOfit zdravnik,
- sodelovanje športnega pedagoga in zdravnika pri opravičevanju od športne vadbe,
- ureditev okolice šole za spontano gibalno dejavnost.

Tiste vključene šole, ki so že izvajale nekatere od predvidenih projektnih dejavnosti, bodo poskušale te dejavnosti še izboljšati in nadgraditi, osredotočile pa se bodo na tiste, ki jih še ne izvajajo in prenašale svoje dobre prakse in izkušnje na druge šole. Spet druge šole so si izbrale le nekatere dejavnosti, saj se z večino od njih še niso ukvarjale.

---

<sup>2</sup> V tem sestavku uporabljamo izraz SLOfit za poimenovanje podatkovne zbirke športno-vzgojni karton (ŠVK).

Namen predstavljenih gibalnih dejavnosti je, da se na šolah, vključenih v projekt, udejanjijo dobre prakse na področju gibanja, ki predstavljajo zapuščino projekta. Želimo, da šole te dejavnosti razvijajo tudi po zaključku pilotnega projekta, s pridobljenimi izkušnjami pa pomagajo pri implementaciji dejavnosti tudi v druge slovenske šole.

## **POSEBNA GIBALNA VADBA ZA ZDRAVSTVENO OGROŽENE**

### **Identifikacija zdravstveno ogroženih učencev**

V šolskem sistemu se pojavljata dve skupini učencev, ki potrebujeta skladno s splošnimi izhodišči učnega načrta za predmet Šport (Kovač idr., 2011) posebno pozornost. To so učenci s takšnimi zdravstvenimi težavami, ki jim onemogočajo enakovredno vključevanje v redni pouk predmeta šport, in gibalno manj kompetentni učenci (med katerimi je veliko preddebelih in debelih), ki prav tako potrebujejo prilagojeno vadbo, s pomočjo katere bodo omilili svoje primanjkljaje na učnem in razvojnem področju. Pogosto se posamezen otrok srečuje z obema težavama.

Na podlagi poznavanja zdravstvenih tveganj posameznih otrok šolski tim (športni pedagog, razrednik, šolska svetovalna služba) in šolski zdravnik opredelijo skupino zdravstveno ogroženih otrok. Pilotno se osredotočimo zgolj na učence drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja. Vključevanje otrok bo potekalo po naslednjem postopku:

1. **Športni pedagog** na podlagi stanja telesnega fitnesa (SLOfit oz. ŠVK) diagnosticira otroke, ki se srečujejo s težavami v telesnem in gibalnem razvoju. Kot takšne opredeli otroke z indeksom gibalne učinkovitosti (XT) blizu 40, lahko pa tudi otroke, ki imajo sicer višje vrednosti tega indeksa, vendar se po vedenju športnega pedagoga soočajo z drugimi težavami (npr. opazijo hitro naraščanje telesne mase, ne da bi pri tem naraščala tudi višina otroka, so kljub ustrezni mišični moči in aerobni vzdržljivosti izrazito nekoordinirani, njihova slaba gibljivost predstavlja potencialno nevarnost za poškodbe ...). Groba merila učitelja za identifikacijo otrok s težavami so: T-vrednost posamezne gibalne merske naloge pod 40, XT-vrednost pod 40, centilna vrednost ITM nad 95.
2. **Zdravnik** na podlagi podatkov obdobjnih zdravstvenih pregledov diagnosticira zdravstveno ogrožene otroke skladno s svojimi merili.
3. **Preventivni tim** pripravi skupen seznam zdravstveno ogroženih otrok in pozove njihove starše, da dajo soglasje za vpogled zdravnika v podatke o telesnem in gibalnem razvoju otrok, ki so zbrani v okviru sistema SLOfit, ter jih povabi v posebno obravnavo znotraj šole in zdravstvenega doma. Za ta namen preventivni tim uporabi posebej oblikovano soglasje.
4. **Na podlagi danih soglasij staršev se oblikuje skupina otrok**, za katero se šolski tim in zdravnik na **osebnem sestanku** dogovorijo za skupna izhodišča obravnave.
  - a. Zdravnik poda morebitne zdravstvene omejitve vsakega od vključenih otrok in priporočila, ki jih bo pri načrtovanju in izvedbi vadbe upošteval športni pedagog.
  - b. Športni pedagog poda predlog načrtovanih ciljev gibalne vadbe za posameznega otroka glede na njegov pretekli telesni in gibalni razvoj (cilji naj bodo konkretni, operativni in osebni glede na posebnosti otroka, npr. izboljšava splošne vzdržljivosti s kazalnikom zboljšanja časa teka na 600 m za 6 sekund).

- c. Preventivni tim se pogovori o predlogu glede na posebnosti otroka (npr. prehranske značilnosti, ki jih opredeli nutricionist, psihološke posebnosti, ki jih opredeli šolski psiholog, socialne okoliščine in iz tega posebnosti, ki vplivajo na vadbo) in sprejme individualne cilje.
5. **Starše** otrok, ki bodo opredeljeni kot zdravstveno ogroženi, bosta šola in zdravnik povabila skupaj z otroki na pogovor o potrebnih dejavnostih za spremembo življenjskega sloga. Sestanek organizira šola, kjer otroke povabijo, da se vključijo v dopolnilni pouk, ki ga bo šola organizirala posebej zanje. Ta bo vključeval posebno gibalno vadbo in prehranske delavnice.
6. **Za otroke**, ki se odločijo za sodelovanje v programu, preventivni tim pripravi dejavnosti skladno z individualnimi cilji. Športni pedagog pripravi **dopolnilni gibalni pouk**, organizator prehrane pripravi **prehranske delavnice** za otroke in njihove starše, zdravnik pa tiste otroke, za katere oceni, da potrebujejo zdravniško obravnavo, napoti v **programe, ki se odvijajo znotraj zdravstvenega sistema** in morajo biti ciljno usmerjeni v prilagojeno vadbo ali delavnice ozaveščanja za izboljšanje otrokovih zdravstvenih težav (npr. v delavnico za hujšanje ali vadbo s pomočjo kineziologa ali fizioterapevta pri otrocih z izrazitimi okvarami hrbtenice).

## DOPOLNILNI POUK

Vadba se izvaja kot dopolnilni pouk **dvakrat tedensko v šoli** (skozi celo leto), **ostale vadbene enote pa doma**. Takšna vadba je sicer že opredeljena v učnem načrtu (Kovač idr., 2011), a se redko izvaja. Šole vključijo dopolnilni pouk kot del razširjenega programa osnovne šole (Zakon o osnovni šoli, 2013) v svoj letni delovni načrt, ga umestijo v urnik in zagotovijo pogoje za delo. Njegov zagon se financira iz projekta, nadaljevanje pa iz prerazporeditve šolskih sredstev za dopolnilni pouk. Preventivni tim se redno sestaja (opredeli se tudi srečanja z zdravnikom), vrednoti napredek vsakega posameznega učenca in sprejema ustrezne spremembe njegovega individualnega programa.

Vadba bo gotovo bolje obiskana, če bo potekala takoj po končanem pouku, zato predlagamo, da šola organizira dopolnilni pouk dvakrat tedensko na določena dneva, ko naj bi vsi oddelki, v katerih so učenci, povabljeni k vadbi, končali s poukom istočasno. Ker bodo **skupine heterogene** tako po starosti (deset- do dvanajstletniki), spolu, gibalni učinkovitosti in zdravstvenih posebnostih, je strokovno utemeljeno, da zaradi učinkovitosti, varnosti in prijetnega vzdušja v skupini naj ne bi bilo več kot **8 učencev na enega učitelja**.

Učitelj športne vzgoje za vsakega učenca, vključenega v dopolnilni pouk, pripravi **individualni program**. Pri tem upošteva otrokove rezultate SLOfit sistema in priporočila zdravnika glede morebitnih omejitev pri vadbi. S programom seznanijo tudi starše in jim pojasni, kako lahko otrok vadi tudi doma. Pomembno je, da otroka sproti spremlja, prilagaja program in poroča staršem o njegovem napredku.

Učitelj športne vzgoje lahko upošteva potrebe učencev in njihove zmožnosti že znotraj rednega pouka, ki se ga udeležujejo ti učenci, prav tako pa tudi pri dopolnilnem pouku:

- s postavitvijo različnih ciljev, prilagojenih posamezniku in skladnih z njegovimi sposobnostmi in zdravstvenimi omejitvami,

- z izbiro različnih vsebin (lažjih ali prilagojenih ali vsebin z intervencijskim delovanjem),
- z izbiro različnih obremenitev (npr. z upoštevanjem individualnega tempa),
- z uporabo različnih socialnih učnih oblik (npr. vadba v homogenih skupinah, v katerih imajo učenci podobno raven sposobnosti),
- z uporabo različnih, tudi prilagojenih pripomočkov (lažji, prilagojeni značilnostim otrok, ravnotežnostne deske ...).

Za doseg ciljev lahko učitelj uporablja pri svojem delu različne **individualizacijske modele** (Kovač in Jurak, 2012; Strmčnik, 2001):

- Največkrat je v ospredju **preferenčni model**, kjer premaguje pomanjkljivosti učencev z izbiro bolj primernih in uspešnejših metodičnih postopkov in daljšim časom učenja.
- Z **remedialnim modelom** odstranjuje vzroke otrokovih primanjkljajev in oblikuje posebej ugodno učno okolje (npr. okrepitev mišičevja rok in ramenskega obroča pred izvedbo različnih plezanj; vadba v vodi za tiste, ki imajo prekomerno telesno težo).
- Pri **kompensatornem modelu** izbere druge, lažje vsebine. Tega modela se naj poslužuje predvsem takrat, ko oba prejšnja nista učinkovita.

## GIBALNI ODMOR

Ker je v današnjem času tudi pri učencih prevladujoč sedeči način življenja, ki ne zahteva veliko telesnega napreznja, je posledično edino sredstvo za razbremenitev v odmoru gibanje, zato stroka priporoča gibalni odmor. Pojem gibalni odmor je sopomenka aktivnemu, rekreacijskemu ali fit odmoru. V času pouka ima podobno vlogo kot minuta za zdravje (opisano v nadaljevanju), le da je daljši in ni tako prostorsko omejen. To ni odmor za malico.

### Organizacija gibalnega odmora

Vsaka šola je nekaj posebnega, tako z vidika učencev, učiteljev, organizacije dela kot šolskega okolja. Zato ni univerzalnega organizacijskega modela gibalnih odmorov, temveč mora vsaka šola sama opredeliti rešitve glede na njene značilnosti. V preteklosti, zlasti v obdobju celodnevnišol, so bili gibalni odmori že precej razširjeni na slovenskih osnovnih šolah (Krpač, 1999), sčasoma pa so zlasti zaradi organizacijskih težav na večini šol zamrli.

Na šolah, kjer se gibalni odmor ne izvaja, šolski tim pripravi organizacijsko (časovni okvir skupaj z zamikom urnika, prehrano, vozači, površine in prostori za izvajanje, oprema, nadzor nad potekom ipd.) in vsebinsko zasnovo (predvidene vsebine) gibalnega odmora. Ta se izvaja med šolskim letom ne glede na letni čas. Z namenom, da se naredijo ustrezne izboljšave in da to postane stalna praksa, tim pripravi vrednotenje izvedbe. Ključna oseba šolskega tima pri zasnovi gibalnega odmora je športni pedagog. Na šolah, kjer že imajo gibalni odmor, se ga ovrednoti in šolski tim po potrebi predlaga izboljšave.

Predlagamo naslednje korake pri pripravi zasnove gibalnega odmora:

1. **Ustvarjanje ustreznega vzdušja med učitelji za vzpostavitev gibalnega odmora**
  - a. Učitelj športne vzgoje predstavi učiteljskemu zboru možnosti za izboljšavo pozornosti in kakovosti učenja ter posledično lažjega poučevanja za učitelje ob vpeljavi gibalnih prekinitev (gibalnih odmorov in minut za zdravje).

## 2. Umestitev gibalnega odmora v urnik

- a. Optimalno je, če je gibalni odmor umeščen nekje v sredini pouka. Običajno je to po drugi (razredna stopnja) ali tretji uri (predmetna stopnja). Odmor za malico ne sme biti hkrati tudi gibalni odmor, saj morajo učenci nameniti ustrezno pozornost prehranjevanju in gibanju posebej. Možnih je več različnih kombinacij organizacije urnika glede na zmožnosti šole:
  - i. enotni urnik za celo šolo (sočasno za vse učence obroki in gibalni odmor),
  - ii. enak urnik za razredno in predmetno stopnjo, vendar izmenjujoče se gibalni odmor in malica,
  - iii. različen urnik za razredno in predmetno stopnjo (na razredni stopnji lahko razredni učitelj organizacijsko mnogo lažje umesti odmor znotraj ur, ki jih poučuje).
- b. Trajanje gibalnega odmora naj bo med 20 in 30 minut. Krajši odmori bodo manj učinkoviti, še zlasti če bo to vezano na preobuvanje, poleg tega pa bodo težko dosegli svoj namen.
- c. Posebno težavo lahko v določenih okoljih predstavlja zamik zaključka pouka zaradi odhoda učencev, ki prihajajo v šolo s šolskim avtobusom. Šole morajo zato pred začetkom poletja opredeliti nov urnik in se dogovoriti z lokalno skupnostjo kot financerjem prevoza za drugačen urnik prevozov. Predstavniki lokalnih skupnosti so člani lokalnega preventivnega tima, zato je to najboljše pravočasno izpostaviti na sestanku tega tima.

## 3. Vsebinska in prostorska opredelitev gibalnega odmora

- a. Vsebine gibalnega odmora morajo biti učencem dobro poznane, prav tako njihova organizacija, tako da se lahko sami organizirajo za njihovo izvedbo v času gibalnega odmora.
- b. V ugodnem vremenu priporočamo, da se gibalni odmor izvaja na zunanjih šolskih površinah, v manj ugodnem vremenu (dež, hud mraz) pa v šoli, poleg športne dvorane v različnih skupnih prostorih: avli, hodnikih, stopniščih.
- c. Šola natančno opredeli površine oz. prostore za gibalni odmor, vsebine, ki se lahko izvajajo na posameznih površinah, športne pripomočke, ki so tam na voljo, ter naredi raspored oddelkov po posameznih površinah.

## 4. Pravila izvajanja gibalnega odmora in nadzor nad njegovim izvajanjem

- a. Športni pedagog opredeli pravila gibanja na posameznih površinah za gibalni odmor. Vsi učenci morajo biti seznanjeni z njimi (objava pravil na površinah in prostorih, kjer se izvaja gibalni odmor, in na spletnih straneh šole).
- b. Športni pedagog predlaga vodstvu način nadzora nad izvajanjem dejavnosti gibalnega odmora in nadzorne točke.
- c. Vodstvo šole sprejme pravila izvajanja gibalnega odmora in opredeli organizacijo nadzora glede na svojo notranjo organiziranost. V nadzor nad izvajanjem dejavnosti gibalnega odmora so načeloma vključeni vsi učitelji, vodstvo pa opredeli to njihovo dolžnost znotraj njihovega delovnega razmerja (doprinos ur, delovna obveznost idr.).

## 5. Zdravstveno ogroženi v času gibalnega odmora

Sodelovanje v dejavnostih v času gibalnega odmora je načeloma za učence prostovoljno. Zaradi slabših gibalnih navad obstaja verjetnost, da se teh

dejavnosti najmanj udeležujejo zdravstveno ogroženi otroci. Zato je smiselno, da šola zanje v času gibalnega odmora organizira vodeno vadbo ali pa imajo ti učenci prednost pri koriščenju določenih prostorov ali površin (npr. telovadnica).

## MINUTA ZA ZDRAVJE

Poleg gibalnega odmora so nujen preventivni in kurativni ukrep proti prekomernemu sedenju in gibalni nedejavnosti tudi nekajminutne gibalno dejavne prekinitve pouka, ki jih imenujemo »minuta za zdravje«. Ta lahko poteka vsako šolsko uro, za njeno izvedbo pa so zadolženi vsi učitelji na šoli. Za njih in druge delavce na šoli učitelj športne vzgoje pripravi usposabljanje. Celoten uspeh projekta je odvisen od tega, če bo učitelj športne vzgoje uspel navdušiti ostale učitelje za izvajanje teh minut (predstavitev problematike sedentarnosti, pozitivni učinki vadbe ...) in jim posredovati ustrezna znanja za njihovo izvedbo. Posebej jih seznanjamo, da je izbira nalog odvisna od namena prekinitve. Ta pa je lahko različen:

- nevtraliziranje neugodnih vplivov sedenja z razbremenitvijo mišičnih skupin, ki so med sedenjem neugodno obremenjene (raztezne, krepilne vaje in aerobne vaje),
- prekrvavitev tkiv in pospešitev dihanja (aerobne vaje in krepilne vaje),
- vaje za ustrezno telesno držo (krepilne vaje, raztezne vaje in vaje ravnotežja),
- izboljšanje osredotočenosti za nadaljnji pouk oz. povečana prekrvavitev možganov (že krajša pretežno aerobna vadba spodbudi možgansko delovanje),
- umirjanje (raztezne vaje, vaje ravnotežja, dihalne vaje, masaža),
- socializacija (različne vaje v parih).

Didaktična in organizacijska priporočila za izvedbo minute za zdravje:

- Učitelj mora izbirati vaje z določenim namenom, saj lahko le tako vadbo dobro osmisli in nadzoruje njen potek in učinke.
- Učitelj športne vzgoje po potrebi z ostalimi učitelji vodi prve tovrstne prekinitve, da prikaže model izvedbe. V nadaljevanju učitelji samostojno izvajajo minute za zdravje, pri tem si lahko pomagajo tudi z nekaterimi učenci, ki imajo ustrezna znanja in odnos do vsebine.
- Gibalne prekinitve pouka je smiselno izvajati takoj na začetku ure ali ob koncu, saj bomo tako najlažje izpeljali pouk.
- Če učitelj nima težav z disciplino in motivacijo, lahko izvede gibalno prekinitve na sredini ure, če le čas in vsebina ure to dopuščajo.
- Učitelji razrednega pouka, ki poučujejo v enem oddelku vse ali večino ur, se naj sami odločijo, v katerem delu ure bodo izvedli gibalno prekinitve, saj je to odvisno tudi od vsebine in dinamike vodenja ur.
- Pred in po gibalni prekinitvi (če zunaj ni hladno tudi vmes) dobro prezračimo učilnico.
- Učitelj izbere vsebine, ki so ustrezne glede na pogoje izpeljave (npr. uporaba glasbe in topotanje glede na omejitve hrupa).
- Gibalne naloge naj bodo učencem poznane iz pouka športa. Med minuto za zdravje otrok ne popravljamo pri izvedbi, razen če je ogrožena njihova varnost. Pravilnost izvedbe vadimo pri pouku športa.
- Pri vadbi učitelj upošteva varnostne zahteve, ki izhajajo iz prostorskih omejitev (majhen prostor, stoli, mize). Prostorsko premikanje je pri nalogah zelo omejeno.

- Učitelj mora izbrane naloge posredovati ustrezno razvojni stopnji učencev (npr. na razredni stopnji v obliki zgodbe).
- Ob koncu minute za zdravje učitelj umiri učence, da učenci niso preveč vznemirjeni in se lahko osredotočijo na nadaljnji pouk, sicer se lahko pojavijo težave z redom v razredu. To lahko stori z dihalnimi vajami, raztezanjem ali vajami sproščanja. Pri tem lahko uporabi tudi umirjeno glasbo.
- Učitelji lahko spodbudijo učence, da sami pripravijo minute za zdravje skladno z določenim namenom, ki ga opredelijo. Tako bodo učenci začeli razmišljati o pomenu tovrstnih prekinitev in praktično uporabljati znanje.
- Ker lahko minuta za zdravje poteka vsako šolsko uro, se lahko učitelji med seboj uskladijo tako, da je na eni uri poudarek na aerobnih vajah, na drugi na krepilnih vajah, na tretji se lahko posvetijo vajam za gibljivost itd.
- V nižjih razredih lahko učitelji skladno z namenom prekinitve pripravijo t.i. gibalne kartone. Učenci izberejo karton in prikažejo izbrano nalogo. Tako učence navadimo na samostojno izvajanje nalog.
- Pri predstavitvi določenih nalog si lahko učitelj pomaga tudi z videogradivom. Ena od spletnih strani, kjer so predstavljene prekinitve pouka (t.i. Brain Break), je <http://hopsports.com/>. Pri izbiri teh gradiv je treba upoštevati, da prihajajo iz različnih kulturnih okolij (kar je lahko za učence zanimivo) in da imajo lahko zelo različne namene (nekateri naloge so lahko glede na namen, ki ga opredeli učitelj, neustrezne, neučinkovite).

Ob koncu šolskega leta učitelj športne vzgoje izpelje vrednotenje minute za zdravje na šoli (kdo jih je izvajal, pogostost izvajanja, obseg, vsebine, težave) in na tej osnovi učiteljskemu zboru predlaga izboljšave.

Za lažjo vpeljavo minute za zdravje smo v sklopu projekta pripravili izbor vaj, ki vključujejo sliko in opis pravilne izvedbe. Vaje so združene po različnih vsebinskih sklopih. Na začetku vsakega sklopa so osnovne vaje, proti koncu pa vse bolj sestavljene, tako da lahko vsak učitelj najde vajo, za katero se počuti kompetenten za izvajanje, poleg tega pa lahko učencem ponudi raznovrsten izbor vaj za doseg enakega cilja. Izbor vaj je v prilogi dokumenta Priročnik za preventivne time za izpeljavo dejavnosti v pilotnem testiranju (dostopno na [www.slofit.org](http://www.slofit.org)).

## **DELAVNICA SLOfit ZA DEVETOŠOLCE**

Športni pedagog ob koncu šolanja za devetošolce naredi delavnico, na kateri jim predstavi njihov napredek telesnega fitnesa, ki so ga ugotavljali z vsakoletnimi meritvami za SLOfit. Preda jim SLOfit kartone in poda priporočila za njihov telesni in gibalni razvoj. Namen te delavnice je zboljšati trajnostni vidik projekta SLOfit.

## **SLOfit ZDRAVNIK**

Ena izmed večjih ovir za bolj učinkovito zmanjševanje tistih zdravstvenih tveganj otrok in mladostnikov, ki so povezani s prekomerno telesno maso, telesno nedejavnostjo in nizko gibalno učinkovitostjo, je zelo skromno sodelovanje med šolami in zdravstvenimi domovi. To sodelovanje je navadno omejeno na redne sistematske preglede, ki pa jim ne sledi ustrezna

analiza stanja in usklajevanje ukrepov za izboljšanje stanja. Ključni pogoj za vpeljavo učinkovitih intervencij na ravni posameznega otroka ali šole je dobra komunikacija med učitelji posamezne šole in pooblaščenimi zdravniki. Zaradi tega smo razvili sistem SLOfit zdravnik (<http://www.slofit.org/zdravnik>), ki pooblaščenim zdravnikom šol omogoča elektronski vpogled v telesni in gibalni razvoj posameznega otroka in posameznemu zdravniku na ta način omogoča bolj celovit vpogled v otrokov razvoj.

Pooblaščen zdravnik kot vodja zdravstvenega tima in pooblaščen športni pedagog posamezne šole se bosta v začetku šolskega leta srečala, na sestanku pa bo športni pedagog predstavil stanje na šoli (delež učencev s prekomerno telesno maso ter delež gibalno manj učinkovitih otrok). Zdravnik bo pregledal zdravstvene podatke teh otrok in s športnim pedagogom se bosta dogovorila o usklajenem delovanju glede priporočil za telesno vadbo pri urah športa in vključevanju posameznih otrok v posebno dopolnilno vadbo. Nekatere izmed teh otrok bo zdravnik napotil v nadaljnjo obravnavo v zdravstvenem domu, npr. v delavnice za hujšanje in druge potrebne programe, ki jih bodo vodili člani zdravstvenega tima.

Zdravnik bo z vpogledom v podatke posameznega otroka dobil podatke o longitudinalnem razvoju telesne višine, mase, podkožnega maščevja nadlahti ter posameznih gibalnih sposobnosti, ki jih merimo v sistemu SLOfit. Podatki bodo vključevali tako surove podatke posamezne merske naloge kot tudi centilne vrednosti rezultata vsake merske naloge, ki bodo zdravniku dajale informacijo o položaju posameznika znotraj celotne populacije njegovih vrstnikov.

Ti podatki bodo zdravniku dajali, ob boljši informiranosti o razvoju otroka, tudi **osnovo za pisanje priporočil namesto opravičil od pouka športne vzgoje**. Informacije, s pomočjo katerih bosta v sodelovanju s športnim pedagogom za posamezne otroke izdelala individualne programe vadbe v primeru vključitve v zdravljenje ali v programe, ki jih vodi zdravstveni dom, pa omogočale tudi spremljavo učinkov zdravljenja oz. vodene vadbe.

## **SODELOVANJE ŠPORTNEGA PEDAGOGA IN ZDRAVNIKA PRI OPRAVIČEVANJU OD ŠPORTNE VADBE**

Ugotovitve kažejo, da se učenci najpogosteje opravičijo od športne vadbe zaradi zdravstvenih razlogov (Jurak, Kovač in Strel, 2004). Zahteve po zdravniškem opravičilu šola ob izostanku učenca opredeli v svojih internih pravilih.

Da ne bi prihajalo do samovoljnih interpretacij, želimo spodbuditi šole k bolj **enotnim šolskim pravilom** za opravičevanje, zato predlagamo, da na podlagi priporočil Zveze društev športnih pedagogov Slovenije (Jurak in Kovač, 2007; Kovač in Jurak, 2012) vsaka šola pripravi svoja navodila, tako da priporočila prilagodi specifičnostim posamezne šole. Pri tem naj sodelujejo ravnatelj, aktiv športnih pedagogov, šolska svetovalna služba in starši. Tako naj bi imela vsaka šola »Pravila za opravičevanje odsotnosti od športne vadbe pri športni vzgoji«. Na začetku šolanja naj bi razredniki in športni pedagogi predstavili navodila učencem in njihovim staršem. Navodila (v skrajšani obliki) naj bodo objavljena tudi v publikaciji za starše in na oglasni deski, v celoti pa naj bodo predstavljena na spletni strani šole skupaj z drugimi pomembnimi

informacijami o športu in drugih športnih dejavnostih (model ocenjevanja, opisniki za ocenjevanje, red v telovadnici in garderobah, udeležba na tekmovanjih idr.).

Športni pedagog mora brezpogojno upoštevati le **zdravnikovo potrdilo z napotki**, ki ga prinese učenec zaradi zdravstvenih težav, pri opravičilu staršev ali učenca o zdravstvenih težavah pa presodi in se o prilagoditvi vadbe odloči skladno s svojimi strokovnimi kompetencami. Starši ali učenec lahko namreč zelo subjektivno in zato strokovno omejeno ugotavljajo opravičenost odsotnosti od športne vadbe zaradi zdravstvenih težav, saj ne vedo, kako lahko učitelj prilagodi vadbo trenutno zmanjšanim zmožnostim (npr. slabost) učencev.

Šolska zakonodaja opredeljuje, da je šolar zaradi zdravstvenih razlogov lahko popolnoma oproščen sodelovanja pri vzgojno-izobraževalnem delu. V praksi so učenci pri športu oproščeni sodelovanja delno (oproščeni samo nekaterih vsebin) ali popolnoma, odvisno od zdravniškega opravičila. Popolna oproščenost ni skladna z učnim načrtom, ki opredeljuje, da učenci pri športni vzgoji spoznajo poleg praktičnih tudi teoretične vsebine. Zdravniška opravičila se namreč nanašajo na oprostitev od praktične vadbe, ne pa na posredovanje teoretičnih vsebin, ki so pomemben del osnovnošolskih in srednješolskih učnih načrtov za športno vzgojo.

Šolska praksa kaže tudi na različno pojmovanje delne oprostitve. Le redki zdravniki dajo športnemu pedagogu napotke o učenčevih omejitvah ali priporočila, na kaj naj bo osredotočen pri načrtovanju in izpeljavi vadbe. V teh primerih je nujno, da zdravnik in športni pedagog sodelujeta pri obravnavi posameznega učenca, kar je vidno iz navedenih primerov.

Akutno bolan ali poškodovan šolar v času rekovalence po bolezni ali poškodbi obiskuje pouk. Zdravnik presodi njegove zmožnosti glede na težo obolenja in ga za določen čas delno ali popolno opraviči športne vadbe (ne pa tudi pouka športa!). Predvsem pri rehabilitaciji po poškodbah bi lahko primerna individualno prilagojena športna vadba pomembno pozitivno vplivala na postopek rehabilitacije, prevečkrat pa se je doslej dogajalo, da so takšni učenci z zdravniškim opravičilom obsedeli ob robu telovadnice.

Pri pouku so tudi učenci s kroničnimi boleznimi (astma, sladkorna bolezen, epilepsija, boleznimi gibalnega sistema, maligne bolezni idr.), ki imajo stanje poslabšanja (recidiva) in izboljšanja (remisija) ter omejitve za izvajanje športne vadbe. Športni pedagog bi moral biti zato dobro seznanjen z značilnostmi bolezni in otrokovim odzivanjem nanjo v času poslabšanja, tako da mu lahko pravilno individualizira vadbo. Zato bi bilo skladno s tujimi primeri smiselno sestaviti nekatera dodatna navodila za izvajanje vadbenega procesa oz. nudenje prve pomoči pri delno opravičenih učencih (epileptiki, astmatiki idr.), hkrati pa zagotoviti stalen pretok informacij med zdravnikom, starši, šolarjem in športnim pedagogom. V času informacijske družbe lahko takšno timsko delo deloma poteka tudi prek sodobnih komunikacijskih poti. Prav tako pa je treba z vsemi novostmi seznaniti športne pedagoge tudi v okviru stalnega strokovnega spopolnjevanja.

Nerazumljivo, vendar ne tako redko se dogaja, da športni pedagog ne ve, da ima otrok kronično bolezen. V takšnih primerih se morajo starši zavedati, da nosijo odgovornost za morebitne negativne odzive otroka na športno vadbo.

Pravila, ki veljajo za zdravstvene težave, bi morala veljati tudi za opravičevanje zaradi bolečin ali slabosti ob **menstruaciji**. Menstruacija ni bolezen in sama po sebi ne more biti razlog za opravičilo od športne vadbe. Če ima učenka redno izjemno močne bolečine ali čuti slabost ob menstruaciji, mora prinesiti zdravniško opravičilo. Ob občasnih bolečinah in slabostih pa lahko športni pedagog po lastni presoji upošteva opravičilo učenke. Najboljša strokovna rešitev je dogovor o individualizirani vadbi med menstruacijo.

Neredko se tudi dogaja, da učenci neopravičeno prinesejo zdravniško opravičilo (Jurak idr., 2004). Vodjov (1995) navaja, da mladostniki, ki prihajajo po opravičila k šolskemu ali osebnemu zdravniku, največkrat tožijo, da jih tišči ali zbada v prsnem košu, so preobremenjeni, imajo vrtoglavico ali glavobol. To so indikacije, ki jih največkrat ni mogoče objektivno zaznati, tako da zdravniki običajno otrokom s takšnimi bolezenskimi znaki izdajo zdravniška opravičila.

**Športni pedagogi morajo voditi natančne zabeleške o opravičilih.** Če se učenec pogosto opravičuje, učitelj pa meni, da zato nima utemeljenega razloga, naj takoj vzpostavi stik z razrednikom, starši in osebnim zdravnikom učenca. Skupaj naj ugotovijo vzroke za zdravstvene oziroma druge težave.

Dobrodošli so tudi skupni posveti, na katerih naj športni pedagogi predstavijo zdravnikom načine individualizacije, ki jih lahko uporabljajo pri prilagajanju športne vadbe omejenim zmožnostim učenca, zdravniki pa naj opozorijo na morebitne pozitivne ali negativne učinke, do katerih lahko pride pri delu z učenci, ki imajo zdravstvene težave. Cilj takšnih predstavitev je lažje sodelovanje med zdravniki in športnimi pedagogi. Napotki športnemu pedagogu, katerih dejavnosti v določenem času učenec ne sme izvajati ali pa jih lahko izvaja z omejeno obremenitvijo, so lahko bolj natančni, predvsem pa bi se verjetno lahko tako izognili primerom, ko zdravniki določenega učenca popolnoma oprostijo športne vadbe. Raziskave (Kolar, 2010) in izkušnje prakse kažejo, da prevladujejo zdravniška opravičila, s katerimi so učenci delno ali popolno opravičeni celotne športne vadbe.

V pravilih bi morali opredeliti tudi, kako postopa razrednik, ko opravičuje odsotnost učencu, ki ni prišel na uro športne vzgoje. Če učenec nima zdravniškega opravičila, da je ravno to uro bil pri zdravniku, razrednik ne bi smel opravičiti takšnega izostanka.

Nekateri športni pedagogi učencem opravičijo tudi določeno število dovoljene odsotnosti od športne vadbe brez opravičljivega razloga – v praksi to poimenujejo *bonusi*. Zaradi spoštovanja pedagoških principov takšen način opravičevanja strokovno ni dopusten. Podpira namreč nepripravljenost za vadbo pri učencih, ki so športa najbolj potrebni. S takšnim načinom jim omogočimo še večji zaostanek za vrstniki, še posebej, ker v času, ko se opravičijo športne vadbe, počno večinoma stvari, ki niso povezane s cilji športa (Jurak idr., 2004).

Opozoriti velja še na prinašanje zdravniških opravičil za celotno šolsko leto ob koncu pouka. Polletno ali celo leto zdravniško opravičilo od pouka športa je treba prinesiti na začetku šolskega leta. Najbolje je, da šole določijo skupen datum za vsa dokazila, ki jih morajo prinesiti učenci, ki uveljavljajo različne oblike prilagoditev ali odsotnosti (npr. status športnika, vzporedno izobraževanje ipd.). Zdravnikom predlagamo, da ne pišejo več opravičil, temveč

priporočila za vadbo, da natančneje navedejo omejitve ter opredelijo možnost dodatne komunikacije z učiteljem športa.

### **Dejavnosti učencev v času opravičila od športne vadbe**

Analiza dejavnosti v času opravičila od športne vadbe (Jurak idr., 2004) kaže na strokovno sporen pristop športnih pedagogov, ki najbolj tvegano skupino učencev še spodbujajo, da se pogosteje opravičujejo. Za odsotnost od vadbe so učenci namreč največkrat »nagrajeni« s pasivnostjo ali pa delajo, kar želijo. Na tem področju bodo zato potrebne korenite spremembe, saj učenec tudi ob zdravniškem opravičilu ni opravičen pouka športa, temveč le športne vadbe!

Športni pedagog mora načrtovati tudi pouk za učence, ki ne vadijo. Vsebine morajo biti povezane s praktično vadbo. Učenci, ki ne vadijo, so tako lahko:

1.  **vključeni v vadbo kot pomočniki** (merilci, sodniki, zapisnikarji, asistenti ipd.), če ni za to zdravstvenih zadržkov; tako osvojijo pomembna znanja, ki so del učnega načrta (kako se meri dosežke, kako se varuje pri vadbi), hkrati pa jim privzgamajo odgovornost do izpeljave zadanih nalog (pravilnost meritev, pomoč slabšim, spodbujanje, razlaga sošolcem ipd.);
2. skladno z navodili učitelja se **učijo teoretičnih vsebin učnega načrta**; učitelj mora imeti vedno pripravljena gradiva, ki jih uporabijo učenci, vsebine pa morajo biti smiselne in predstavljene na zanimiv način, da učenci tega ne zaznajo kot kazen; učitelj mora učenje teoretičnih vsebin nato tudi osmisliti, tako da preveri, česa so se naučili in kako znajo naučeno tudi uporabiti;
3. **pripravljajo didaktična gradiva** za šport (plakate, učne lističe, izrišejo prikaze SLOfit kartona, vadbene kartone); tako jih posredno seznanjamo tudi s teoretičnimi vsebinami, učenci pa razmišljajo tudi o načinih predstavitve, jasnosti podajanja informacij, estetskem videzu gradiv ipd.

Če je učenec odsoten dalj časa, se lahko učitelj dogovori z učencem tudi o izdelavi seminarske naloge, projektne učne delu ipd. Smiselno je, da temo poveže z učenčevim problemom, npr. s pomenom športa in njegovih posameznih vsebin pri čim hitrejšem okrevanju po poškodbi.

Če je učenec opravičen le delno in če učenčevo zdravstveno stanje dopušča, učenec izvaja prilagojeno vadbo:

- prilagojena vadba za poškodovani del telesa (post-rehabilitacija) po priporočilih zdravnika (in fizioterapevta),
- ob poškodbi – vadba za nepoškodovani del telesa (npr. ob poškodbi spodnjih okončin izvaja vadbo za trup in zgornji del telesa),
- korektivna vadba,
- vadba za ravnatežje,
- vadba za gibljivost (ki sprošča telo ob glavobolu ali tiščanju v prsih).

### **UREDITEV OKOLICE ŠOLE ZA SPONTANO GIBALNO DEJAVNOST**

Šolski tim, v katerem športni pedagog poleg ostalih članov deluje kot vsebinski koordinator in ravnatelj kot menedžer, ki sodeluje tudi z lokalnim okoljem, pripravi analizo šolskega okoliša z vidika gibalne dejavnosti otrok (poti do šole, zunanje športne površine, naravne površine). Na

podlagi tega naredi seznam potrebnih sprememb, ki jih predstavi lokalni skupnosti in staršem. Diplomanti bolonjskih programov med študijem pridobijo potrebna znanja za takšno večpodročno sodelovanje, ostali učitelji pa lahko tovrstna znanja pridobijo prek delavnic, ki jih izvajamo po šolah (več na [www.slofit.org](http://www.slofit.org)).

## SKLEP

Zaradi projektnih omejitev bodo projektne dejavnosti spremljane in vrednotene le v letu 2016, namen projekta pa je, da se razvijejo dobre prakse na področju gibanja in prehrane, ki se nadaljujejo tudi po koncu projekta. Še več, izkušnje pilotnega projekta se lahko uporabijo za nadaljnji razvoj modela in implementacijo v ostale šole in vrtce v Sloveniji. Ključno zapuščino projekta bi moral predstavljati strateški načrt lokalnega preventivnega tima skupaj z akcijskim načrtom (opisanimi dejavnostmi, odgovornimi osebami in časovnimi roki) ter delujoč lokalni preventivni tim, ki si zna zastaviti strateške cilje in načrt dela ter zna oblikovati, izpeljati, nadzorovati in ovrednotiti izvedbene dejavnosti za uresničevanje strateških ciljev. Izhodišča za izvedbene dejavnosti, predstavljena v tem prispevku, pa predstavljajo dobro strokovno podlago za operativno delovanje takšnega tima na področju gibalne dejavnosti.

## LITERATURA

- Andersen, L. B., Harro, M., Sardinha, L. B., Froberg, K., Ekelund, U., Brage, S. in Anderssen, S. A. (2006). Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *Lancet*, 368(9532), 299–304.
- Camacho-Minano, M. J., LaVoi, N. M. in Barr-Anderson, D. J. (2011). Interventions to promote physical activity among young and adolescent girls: a systematic review. *Health Education Research*, 26(6), 1025–1049.
- Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. (2005). *2002 physical activity monitor*. Pridobljeno iz: <http://www.cflri.ca/cflri/surveys/02survey/02survey.html>.
- De Meester, F., van Lenthe, F. J., Spittaels, H., Lien, N. in De Bourdeaudhuij, I. (2009). Interventions for promoting physical activity among European teenagers: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6, 82.
- Dietz, H. (1998). Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. *Pediatrics*, 101, 518–525.
- Dobbins, M., De Corby, K., Robeson, P., Husson, H. in 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* (1), CD007651. doi: 10.1002/14651858.
- Ekelund, U., Anderssen, S. A., Froberg, K., Sardinha, L. B., Andersen, L. B. in Brage, S. (2007). Independent associations of physical activity and cardiorespiratory fitness with metabolic risk factors in children: the European youth heart study. *Diabetologia*, 50(9), 1832–1840.
- Hills, A. P., Andersen, L. B. in Byrne, N. M. (2011). Physical activity and obesity in children. *British Journal of Sports Medicine*, 45, 866-870.
- Jurak, G. in Kovač, M. (2007). *Priporočila za izpeljavo športno-vzgojnega procesa: opravičevanje, učenje plavanja, športni oddelki in spremljava telesnega in gibalnega razvoja* (str. 7–16). Ljubljana: Fakulteta za šport in Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

- Jurak, G., Kovač, M. in Strel, J. (2004). Opravičevanje od športne vadbe pri pouku športne vzgoje. V *Zbornik referatov 17. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije* (str. 75–86). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Kolar, B. (2010). Opravičila od pouka športne vzgoje. V J. Dolinšek (ur.), *Zbornik Otrok in šport* (str. 65–66). XX. srečanje pediatrov. Maribor: Univerzitetni klinični center.
- Kovač, M. in Jurak, G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- 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.
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I. ... Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja* [Elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
- Krpač, F. (1999). Primerjava trenutnega počutja učencev na običajni in celodnevni osnovni šoli. V E. Hofman (ur.), *Školski sport - zbornik radova*, (str. 258-260). Zagreb: Fakultet za fizičko kulturo.
- Owen, C. G., Nightingale, C. M., Rudnicka, A. R., Sattar, N., Cook, D. G., Ekelund, U. in Whincup, P. H. (2010). Physical activity, obesity and cardiometabolic risk factors in 9- to 10-year-old UK children of white European, South Asian and black African-Caribbean origin: the Child Heart And health Study in England (CHASE). *Diabetologia*, 53(8), 1620–1630.
- Shaya, F. T., Flores, D., Gbarayor, C. M. in Wang, J. (2008). School-based obesity interventions: a literature review. *Journal of School Health*, 78(4), 189–196.
- Starc, G., Strel, J. in Kovač, M. (2010). *Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah. Šolsko leto 2007/08*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Steinbeck, K. S. (2001). The importance of physical activity in the prevention of overweight and obesity in childhood: a review and an opinion. *Obesity Review*, 2, 117–130.
- Storch, E. A., Milsom, V. A., Debraganza, N., Lewin, A. B., Geffken, G. R. in Silverstein, J. H. (2007). Peer victimization, psychosocial adjustment, and physical activity in overweight and at-risk-for-overweight youth. *Journal of Pediatric Psychology*, 32, 80–89.
- Strmčnik, F. (2001). *Didaktika - osrednje teoretične teme*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Thompson, A. M., Humbert, M. L. in Mirwald, R. L. (2003). Alongitudinal study of the impact of childhood and adolescent physical activity experiences on adult physical activity perceptions and behaviours. *Qualitative Health Research*, 13, 358–377.
- Ule, M., Renner, T., Mencin Čeplak, M. in Tivadar, B. (2000): *Socialna ranljivost mladih*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Urad Republike Slovenije za mladino.
- Vodjov, M. (1995). Akutno in kronično bolan šolar in opravičila od športne vzgoje. *Zdravstveno varstvo*, 34 (1–2), 9–10.
- World Health Organization (2007). The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response: summary. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

# SPLETNA STRAN SLOfit (ALI ŠPORTNOVZGOJNI KARTON) IN APLIKACIJA Moj SLOfit

**Gregor JURAK**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana

**Gregor STARC**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana

**Bojan LESKOŠEK**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana

**Marjeta KOVAČ**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana

**Petra RADI**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana

**Janko STREL**, Zavod Fitlab, Logatec

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

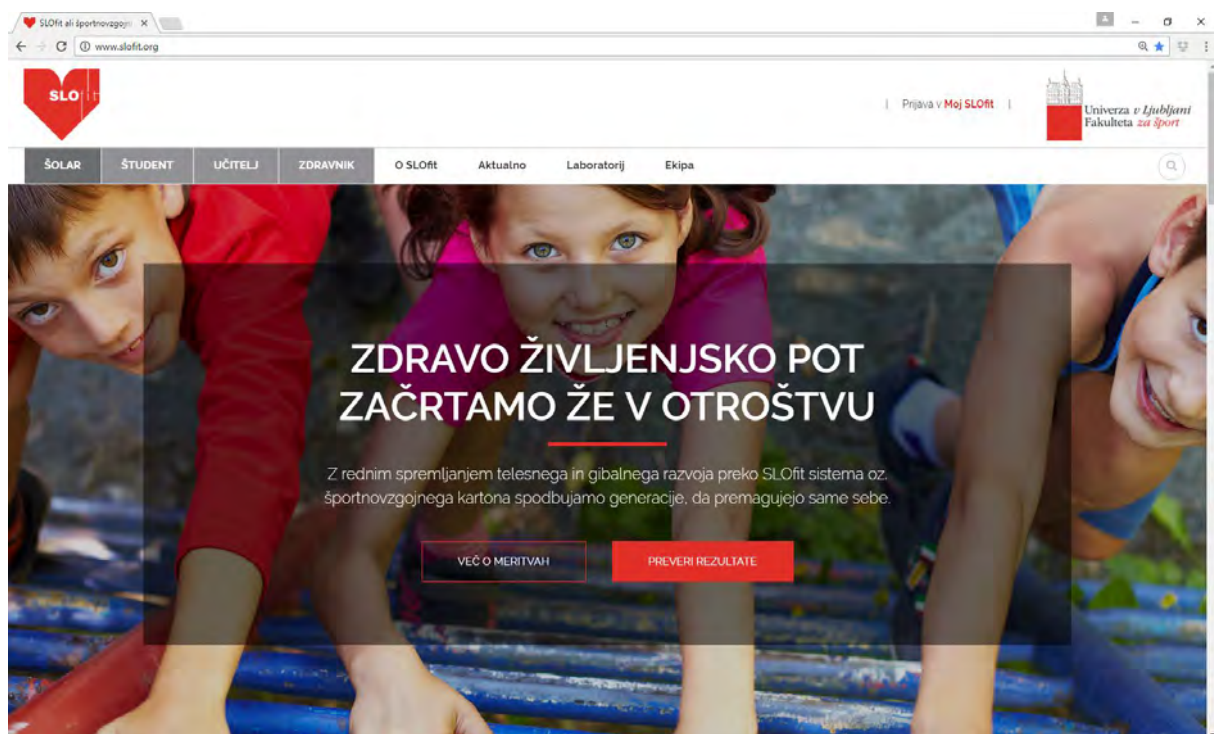
SLOfit sistem, ki je vse bolj uveljavljen izraz za Športnovzgojni karton, je v septembru 2016 dobil prenovljeno spletno stran, kjer so dostopne vse informacije v zvezi s SLOfit. Spletna stran je namenjena različnim uporabnikom, ki so ali bi želeli biti vključeni v ta sistem: šolarjem in njihovim staršem, študentom, učiteljem športne vzgoje in zdravnikom. Za vsako uporabniško skupino so ciljne informacije podane ločeno, splošne informacije pa so dostopne skupaj za vse uporabnike in širšo javnost, ki jo tematika zanima. Novost je tudi spletna aplikacija Moj SLOfit, ki omogoča vpogled v šolarjeve SLOfit rezultate meritev s povratno informacijo o njegovem telesnem in gibalnem razvoju, a je ta trenutno na voljo le uporabnikom, vključenim v projekt Uživajmo v zdravju.

**Ključne besede:** športnovzgojni karton, splet, predstavitev, ciljni uporabniki, šolarji, starši, zdravniki.

## UVOD

V Sloveniji je bil med leti 1969 in 1989 razvit centralni informacijski sistem **Športnovzgojni karton** (Kovač, Jurak, Starc, Leskošek in Strel, 2011). V zadnjem času se namesto izraza športnovzgojni karton vse bolj uveljavlja izraz **SLOfit**, s katerim predstavljamo ta nacionalni projekt tudi v tujini. Podatki so izredno pomembni za načrtovalce različnih politik (šolstvo, zdravje, šport ...), s širšo dostopnostjo pa bi morali dobiti še večjo uporabno vrednost. Zato smo z novim šolskim letom 2016/2017 **prenovili spletno stran** <http://www.slofit.org> so dostopne vse informacije v zvezi s SLOfit, znotraj tega pa pilotno ponujamo **spletno aplikacijo Moj SLOfit**, ki z novim vrednotenjem SLOfit rezultatov meritev omogoča bolj pregleden nadzor nad šolarjevim telesnim in gibalnim razvojem.

## NAMEN SPLETNE STRANI



Slika 1. Domača stran SLOfit sistema je dostopna na povezavi <http://www.slofit.org>.

Do sedaj so bile informacije o meritvah za športnovzgojni karton, ki na vseh slovenskih osnovnih in srednjih šolah potekajo vsako leta aprila, namenjene najpogosteje **učiteljem športne vzgoje**, ki na podlagi analiziranih podatkov za posameznega učenca in cel razred načrtujejo pouk športne vzgoje.

Da bi zagotovili čim bolj optimalen telesni in gibalni razvoj šolarjev, še posebej tistih, ki imajo v svojem razvoju težave (prekomerna prehranjenost, manjša gibalna kompetentnost, slaba telesna drža ...) ali pa so gibalno nadarjeni, s spletno stranjo SLOfit nagovarjamo različne uporabnike, ki imajo tak ali drugačen vpliv na razvoj šolarja.

Podatki SLOfit sistema so namenjeni tudi šolarjem, a so ti do zdaj dobili svoj osebni karton šele ob zaključku šolanja. Tako prvič po uvedbi SLOfit sistema bolj aktivno vključujemo šolarje, njihove starše, na novo pa se lahko vključuje tudi izbrani zdravnik šolarja. Tak način omogoča bolj celostno obravnavo šolarjev, zato lahko pričakujemo bolj učinkovito ukrepanje:

- SLOfit podatki lahko kadarkoli usmerijo pozornost **šolarja** na njegovo telo in telesno učinkovitost in mu pomagajo pri samozavedanju o tem, da lahko sam veliko stori za njeno ohranjanje ali izboljšanje,
- **Starši** lahko spoznajo in kadarkoli spremljajo telesni in gibalni razvoj svojih otrok in njihove dosežke primerjajo z dosežki enako starih slovenskih vrstnikov,
- **Zdravnik** lahko (skupaj z učiteljem športne vzgoje) na podlagi rezultatov svetuje staršem ter šolarjem glede primerne pristočasne športne vadbe, korektivne vadbe ali drugih ukrepov.

Čeprav so bile informacije o tem uporabnikom dostopne že prej, smo z vzpostavitvijo spletne strani vse informacije združili na enem mestu. S tem smo olajšali delo učiteljev športne vzgoje, hkrati pa vzpostavili možnost medsebojnega sodelovanja med šolo, zdravnikom in starši, kar je naš glavni cilj.

V letu 2015 smo poskusno izvedli projekt »**SLOfit študent**« - diagnosticiranje telesnega razvoja in gibalne učinkovitosti študentske populacije. Za ta namen smo pripravili sklop 11 merskih nalog, ki nadgrajuje naloge obvezne podatkovne zbirke športnovzgojnega kartona v osnovni in srednji šoli. Ker se SLOfit študent razlikuje od osnovnega SLOfit sistema, smo vse informacije za izpeljavo meritev in vrednotenje SLOfit rezultatov umestili na spletno stran. Tako lahko tudi v prihodnosti študentje uporabijo sistem SLOfit študent za spremljavo svojega telesnega razvoja in gibalne učinkovitosti.

## **VSEBINA SPLETNE STRANI**

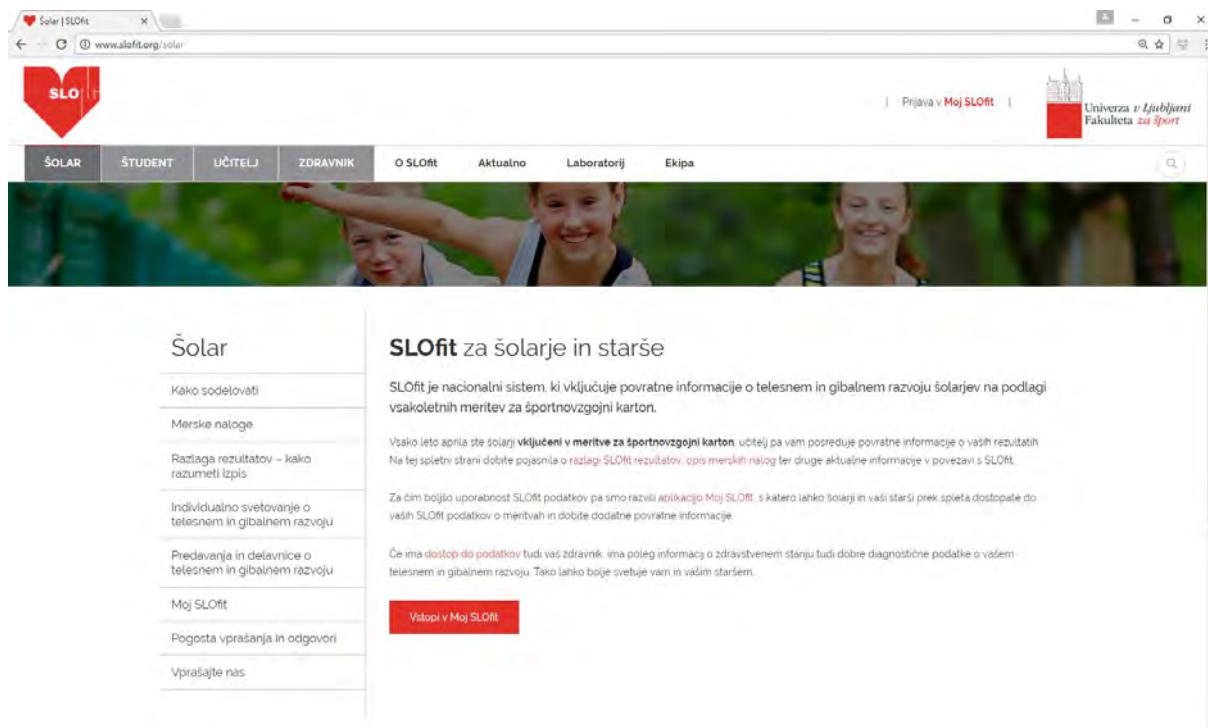
Zaradi boljše preglednosti spletne strani in lažjega dostopa do zelenih informacij ima stran tri dele:

1. v prvem delu so ciljne informacije za uporabnike, ki so že del SLOfit sistema, in informacije za tiste, ki želijo v njem sodelovati v prihodnje,
2. v drugem delu so splošne informacije o SLOfit sistemu, ki so prav tako namenjene uporabnikom, poleg njih pa še širši javnosti, ki jo tematika zanima, medijem ...
3. tretji del predstavlja pilotno spletno aplikacijo Moj SLOfit.

## **INFORMACIJE ZA CILJNE UPORABNIKE**

V sistemu SLOfit zaenkrat ločimo 4 uporabniške skupine:

1. »Šolar«, kjer dobijo vse SLOfit informacije osnovnošolci, srednješolci in njihovi starši,
2. »Študent«, informacije za vse študente, ki želijo tudi po koncu srednješolskega obdobja spremljati svoje telesne značilnosti in gibalne sposobnosti prek sistema SLOfit študent,
3. »Učitelj«, informacije za vse učitelje športne vzgoje,
4. »Zdravnik«, informacije za zdravnike, ki želijo na zdravje svojega pacienta vplivati celostno.



Slika 2. Del spletne strani SLOfit (<http://www.slofit.org>), ki je namenjena šolarjem in njihovim staršem. Na njenih podstraneh najdejo vse, za njih bistvene informacije o SLOfit sistemu.

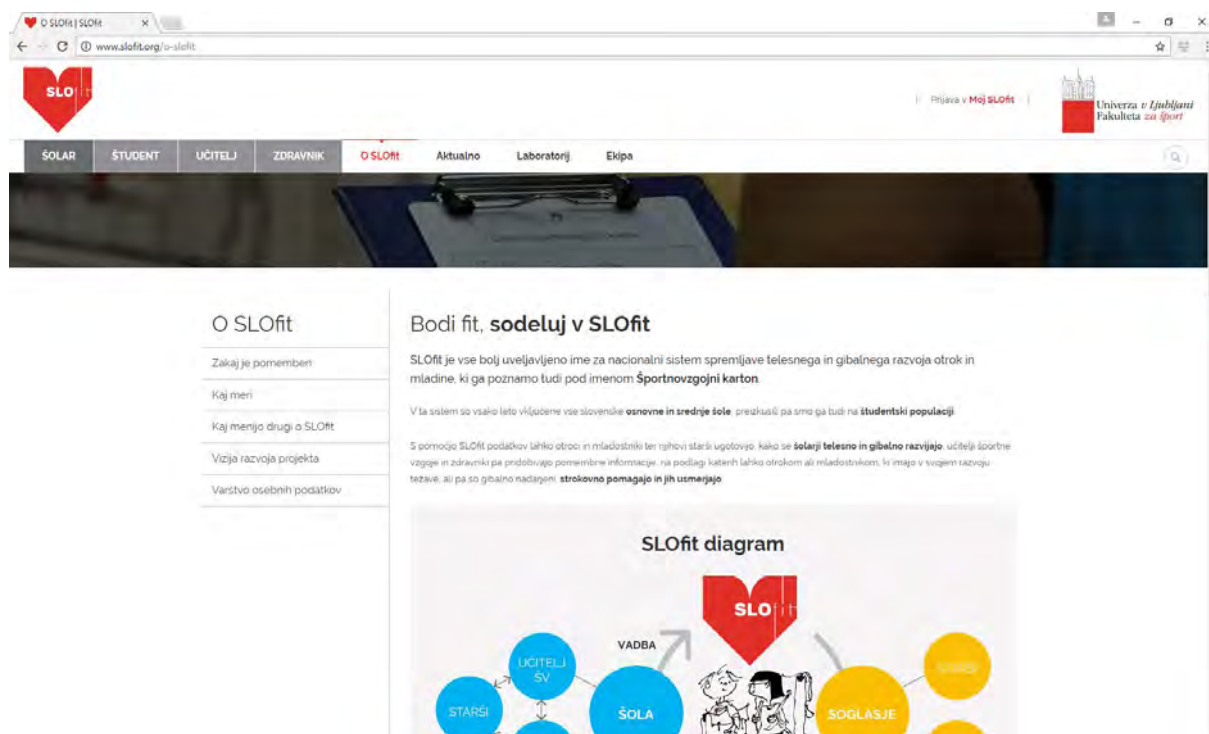
Uporabniki »Šolar« in »Študent« na podstraneh dobijo informacijo, kako lahko sodelujejo v SLOfit sistemu. Tudi, če se niso odločili za sodelovanje v enem letu, lahko to storijo v naslednjem. Na voljo so soglasja, ki jih morajo oddati šoli, če želijo sodelovati, predstavljene so merske naloge in navodila, kako si lahko razlagajo obdelane SLOfit rezultate. Šolarji oz. njihovi starši lahko naročijo individualno svetovanje o telesnem in gibalnem razvoju ter pregledajo, katerih predavanj in delavnic o tej temi se lahko udeležijo.

Učitelji športne vzgoje lahko na podstraneh »Učitelj« dostopajo do vseh informacij za izpeljavo SLOfit sistema – kako razlagajo obdelane rezultate za posameznika in razred, nasvete za načrtovanje pouka na podlagi SLOfit rezultatov, navodila za administracijo z vsemi potrebnimi soglasji, pregled predavanj in delavnic, ki jih lahko naroči šola, in navodila za sodelovanje učitelja z zdravnikom. Prav tako pa imajo dostop do spletne različice knjige Športnovzgojni karton.

Ker prvič v SLOfit sistem vključujemo še zdravnika, so tudi zanj na podstraneh »Zdravnik« predstavljena navodila za razlago SLOfit rezultatov. Poleg tega pa so predstavljena izhodišča za sodelovanje z učiteljem športne vzgoje, šolarji in njihovimi starši ter študenti.

Vsi uporabniki imajo za dodatne informacije na voljo seznam pogostih vprašanj z odgovori, če svojega odgovora med njimi ne najdejo, pa lahko zastavijo svoje vprašanje. Pri tem morajo napisati svoje osebne podatke, da jim lahko posredujemo želeni odgovor.

## SPLOŠNE INFORMACIJE O SLOfit SISTEMU



The screenshot shows the SLOfit website interface. At the top, there is a navigation menu with tabs for SOLAR, ŠTUDENT, UČITELJ, ZDRAVNIK, O SLOfit (active), Aktualno, Laboratorij, and Ekipa. Below the menu is a header image of a clipboard. The main content area is divided into two columns. The left column contains a sidebar with the title 'O SLOfit' and several menu items: 'Zakaj je pomemben', 'Kaj meri', 'Kaj menijo drugi o SLOfit', 'Vizija razvoja projekta', and 'Varstvo osebnih podatkov'. The right column features a main heading 'Bodi fit, sodeluj v SLOfit' followed by introductory text about the system's purpose and target audience. Below the text is a diagram titled 'SLOfit diagram' which illustrates the system's components: 'STARSI' (Parents), 'UČITELJI SV' (Teachers), 'ŠOLA' (School), 'VADBA' (Exercise), 'SLOfit' (the system itself), 'SOGLASJE' (Agreement), and 'SLOfit' (the system itself). The diagram uses various colors and icons to represent these elements.

*Slika 3.* Splošne informacije o SLOfit so namenjene vsem uporabnikom in širši javnosti, ki jo tematika zanima, medijem ... Za lažjo preglednost so informacije razdeljene na štiri vsebinske sklope: »O SLOfit«, »Aktualno«, »Laboratorij« in »Ekipa«.

Drugi del spletne strani obsega splošne informacije o SLOfit sistemu – kaj je in zakaj je pomemben. Podrobno so predstavljene merske naloge, varstvo osebnih podatkov, vizija razvoja projekta, vključena pa so tudi mnenja uporabnikov in znanih Slovencev o SLOfit sistemu.

Na podstrani »Aktualno« SLOfit ekipa z rednimi novicami obvešča SLOfit uporabnike o prihajajočih dogodkih, na podlagi različnih raziskav seznanja javnost o telesnem in gibalnem razvoju različnih skupin prebivalstva, pripravlja nasvete za posameznike in šole, lokalne skupnosti in državo, opozarja na probleme, predlaga rešitve. Tu je tudi videoposnetek, ki prikazuje organizacijo in izvedbo SLOfit meritev. Med publikacijami je objavljena knjiga Športnovzgojni karton, ki si jo lahko vsi uporabniki brezplačno prenesejo na svoj računalnik, plakat SLOfit študent in drugo. Ker želimo, da bi SLOfit postal čimbolj razpoznaven v Sloveniji in tujini, smo za medije in športne strokovnjake pripravili potrebno gradivo (slikovno gradivo, logotipi ...) in pravila njegove uporabe. Na koncu pa so zbrane objave v slovenskih medijih, prek katerih SLOfit ekipa z aktualnimi spoznanji o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladostnikov seznanja širšo javnost.

Na podstrani »Laboratorij« je podrobno predstavljena dejavnost glavnega razvijalca SLOfit sistema. To je Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja, ki se nahaja na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani. Predstavljeni sta dve ključni študiji SLOfit in ARTOS, objavljen je seznam znanstvenih objav v prestižnih mednarodnih znanstvenih revijah in predstavitev mednarodnega sodelovanja. Dostopna so letna poročila SLOfit od 2006/07 dalje, ki prikazujejo trende sprememb telesnih in gibalnih značilnosti šolarjev na nacionalni ravni, kar omogoča

ustrezno odzivanje stroke, saj predstavlja učinkovito strokovno pomoč pri oblikovanju razvoja šolske in zunajšolske športne vzgoje ter pri pripravi nekaterih politik na nacionalni ravni (npr. politike ustrezne telesne dejavnosti, športa, prehranjevanja, enakopravnega vključevanja obeh spolov itd.). Laboratorij ponuja uporabnikom različne storitve, kot so individualno svetovanje o telesnem in gibalnem razvoju otroka ali mladostnika in različna predavanja ter delavnice za boljše razumevanje telesnega in gibalnega razvoja šolarjev ter snovanje ukrepov za izboljšanje slabosti. Za naročitev na posamezno storitev ali zgolj za dodatna vprašanja je na voljo kontaktni obrazec, ki ga lahko izpolni uporabnik. Poleg tega pa je objavljena tudi INFO številka in e-naslov. Ker SLOfit deluje s skromnim proračunom, brez partnerjev in financerjev ne bi bilo ne SLOfit projekta ne spletne strani, zato z veseljem predstavljamo te vlagatelje v našo skupno, bolj zdravo prihodnost.

Sistem SLOfit neprestano nadgrajuje SLOfit skupina, ki jo sestavljajo mednarodno uveljavljeni raziskovalci iz Fakultete za šport na Univerzi v Ljubljani, Zavoda Fitlab in Kineziološke fakultete na Univerzi v Zagrebu. Kdo točno so, je predstavljeno na podstrani »Ekipa«.

## APLIKACIJA Moj SLOfit



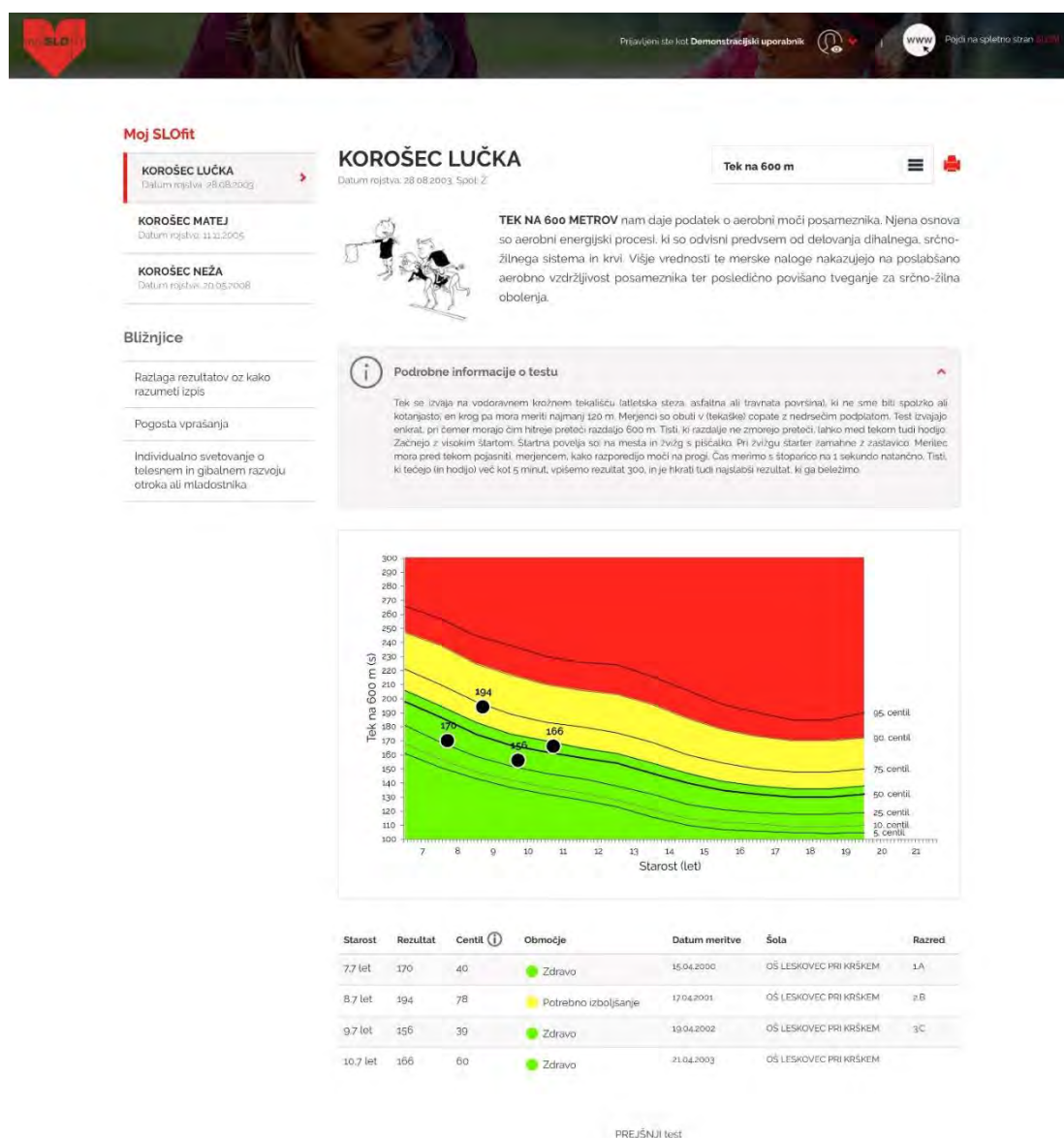
Slika 4. Vstopna spletna stran aplikacije Moj SLOfit (<http://moj.slofit.org/Prijava>), preko katere je omogočen dostop do šolarjevih SLOfit rezultatov meritev, ki so obogateni s povratno informacijo.

Tretji, zaprti del spletne strani, predstavlja aplikacija Moj SLOfit, ki šolarjem in njihovim staršem, ki sodelujejo v projektu Uživajmo v zdravju, omogoča vpogled v šolarjeve SLOfit rezultate. Do teh podatkov lahko dostopa tudi šolarjev učitelj športne vzgoje, če pa so starši izpolnili soglasje, ki je dostopno na spletu, ima vpogled tudi izbrani zdravnik. Če starši soglasja ne podpišejo, lahko v aplikaciji natisnejo SLOfit poročilo o šolarjevem telesnem in gibalnem razvoju in ga sami dostavijo zdravniku.

Dostop do lastnih podatkov (oz. do podatkov šolarja) je mogoč samo z uporabniškim imenom in geslom, ki ga dodelijo skrbniki sistema. Po uspešni prijavi v Moj SLOfit so za posameznega šolarja dostopni vsakoletni SLOfit rezultati meritev, ki so obogateni s povratno informacijo:

- koliko je učenec napredoval v enem letu,
- kakšen je njegov telesni in gibalni razvoj v primerjavi z vrstniki,
- v kakšno skupino telesne pripravljenosti in zdravstvene ogroženosti ga uvrščajo posamezni rezultati.

Šele tak izpis rezultatov omogoča, da lahko pravilno ocenimo učenčev telesni in gibalni razvoj. To pa je osnova za nadaljnjo odločanje o primernih gibalnih dejavnostih in prehranjevalnih navadah. Za starše je tu še dodatna prednost, saj ima lahko na enem mestu vpogled v telesni in gibalni razvoj vseh svojih otrok.



Slika 5. Pogled starša v aplikaciji Moj SLOfit. Zgoraj desno izbere mersko nalogo, na levi strani pa otroka, za katerega želi preveriti telesni ali gibalni razvoj. Podobno velja za učitelje in zdravnike, ki šolarja izberejo iz »Iskalnika članov«.

Učitelju športne vzgoje tak izpis olajša:

- načrtovanje pouka športne vzgoje,
- usmerjanje učencev v dodatne ali dopolnilne športne dejavnosti,
- svetovanje staršem o gibalnih dejavnosti otroka ter njegovih prehranjevalnih navadah,
- sodelovanje z zdravnikom pri obravnavi posebnosti šolarjevega telesnega in gibalnega razvoja.

Učitelj športne vzgoje ima dostop do SLOfit rezultatov vseh učencev, ki jih poučuje, v programu jih poišče glede na ime ali priimek. Enako velja za zdravnika, ki za dostop do pacientovih SLOfit podatkov potrebuje soglasje staršev (dostopno na spletni strani).

S spletno aplikacijo smo naredili napredek v vrednotenju SLOfit rezultatov meritev. Do sedaj so učitelji v izpisu s Fakultete za šport dobili rezultate pretvorjene v T-vrednosti, ki so jih učenci ali učitelji narisali na zadnjo stran posameznikovega športnovzgojnega kartona. T-vrednost nam pokaže kje znotraj populacije se nahaja posameznikov rezultat posamezne merske naloge:

- T-vrednost 50 pomeni, da je rezultat na sredini (polovica slabših in polovica boljših rezultatov),
- vrednost, višja od 50, pomeni, da je rezultat boljši, nižja pa slabši,
- vsaki T-vrednosti rezultata ustreza točno določen delež učencev, ki imajo v Sloveniji boljši oz. slabši rezultat.

### **V aplikaciji namesto s T-vrednostmi rezultate vrednotimo s pomočjo centilnih vrednosti.**

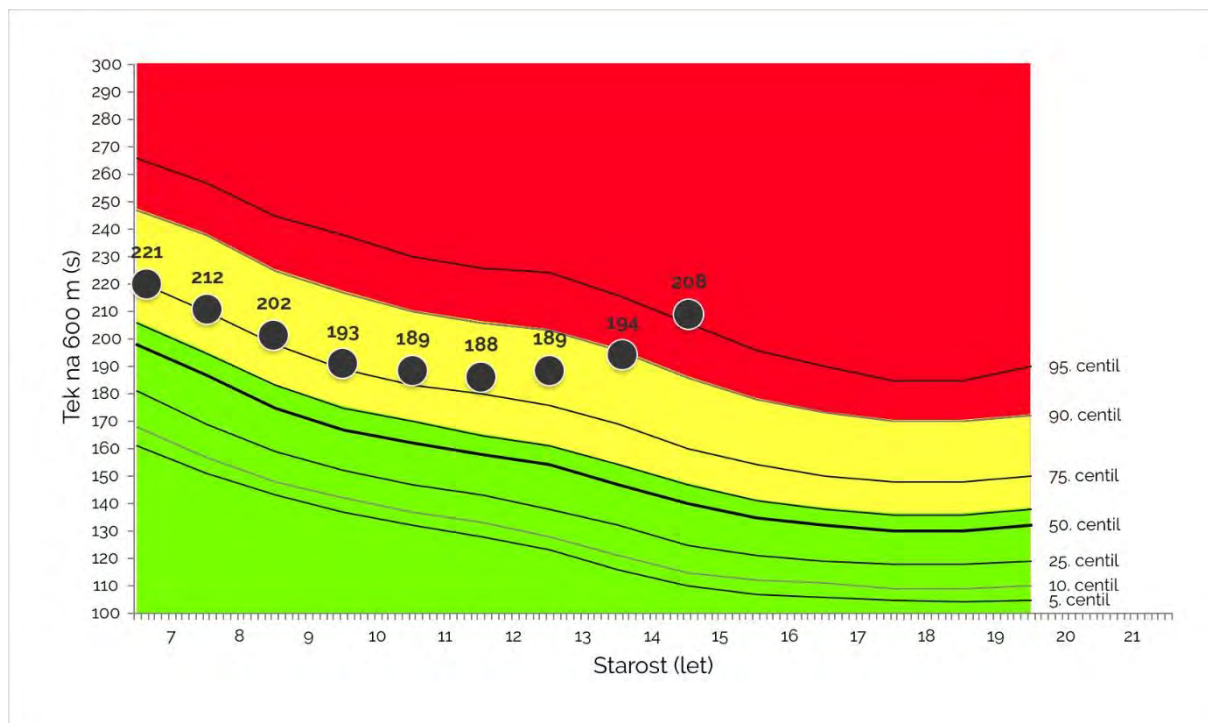
Ta mera je morebiti lažje razumljiva, saj nam v primerjavi s T-vrednostjo centilna vrednost takoj pove, kje v populaciji se nahajamo v posameznem testu.

Za vsako mersko nalogo SLOfit izračunamo centilno vrednost surovega rezultata, ki nam daje podatek o tem, kam se uvršča posamezen rezultat na lestvici od 1 do 100 pri posameznem spolu in starosti. Na ta način lahko centilne vrednosti različnih merskih nalog med seboj neposredno primerjamo. Centilna vrednost 50 pomeni, da je rezultat določene merske naloge enak nacionalnemu povprečju. Če je centilna vrednost npr. 60, pomeni, da je rezultat višji od 60 % rezultatov otrok enake starosti in spola. Vendar višja centilna vrednost pri merskih nalogah poligona nazaj, teka na 60 m in teka na 600 m ne pomeni boljšega rezultata.

Dodana vrednost aplikacije je tudi ta, da smo za vsako mersko nalogo določili **območja zdravstvenega tveganja za posamezen rezultat**. Večletni prikaz rezultatov v posamezni gibalni sposobnosti in telesni značilnosti tako nazorno kaže, kakšni so trendi telesnega in gibalnega razvoja ter izpostavi področja, na katera je treba biti pozoren, da bo razvoj otroka čim bolj optimalen.

V spodnjem grafikonu je prikazan **primer** vrednotenja rezultatov s pomočjo centilnih vrednosti. Grafikon prikazuje razvoj aerobne vzdržljivosti prekomerno prehranjenega učenca v osnovni šoli. V prvem razredu se je glede na aerobno vzdržljivost učenec nahajal v območju povišanega zdravstvenega tveganja, po 11. letu starosti pa se je začel gibati proti območju visokega zdravstvenega tveganja, v katerega je pri 14. letih tudi vstopil. V 11. letu starosti je učenec namreč začel pospešeno rasti in je vstopil v puberteto, vendar pa je verjetno postajal vse manj gibalno dejaven, posledično pa se mu je vse bolj povečevala telesna masa, ki je naraščala precej

bolj pospešeno kot telesna višina. Če bi se v tej starosti učenec več ukvarjal s športom, bi lahko krivulje obrnil v nasprotno smer in zelo zmanjšal svoja zdravstvena tveganja v odrasli dobi, predvsem pa povečal kakovost svojega življenja, saj bi mu telo omogočalo uspešno sodelovanje v pristočasnih športnih dejavnostih.



Slika 6. Razvoj rezultatov teka na 600 m pri prekomerno prehranjenem fantu. Z barvno podlago so označena območja zdravstvenega tveganja: zelena barva - zdravo, rumena barva – potrebno izboljšanje, rdeča barva – tvegano, potrebno izboljšanje.

Poudarjamo, da je Moj SLOfit **pilotna aplikacija**, ki je trenutno na voljo le šolarjem, njihovim staršem, učiteljem in zdravnikom, vključenim v projekt [Uživajmo v zdravju](#). Dostop do aktualnih podatkov bo na voljo do konca leta 2016. Od januarja 2017 bo dostop do podatkov še vedno omogočen, vendar pa podatki ne bodo več ažurni.

Ekipe SLOfit si v prihodnje želi takšno aplikacijo ponuditi vsem, ki so vključeni v SLOfit, saj bo le tako omogočena celostna obravnava telesnega in gibalnega razvoja učencev. Vabimo vas, da obiščite spletno stran <http://www.slofit.org> in nam sporočite vaše mnenje ali ideje, ki bi lahko pripomogle k še boljši predstavitvi sistema.

## SKLEP

S postavitvijo spletne strani smo bližje našemu cilju, da približamo SLOfit vsem Slovencem. Verjamemo, da bo SLOfit v prihodnosti imel višjo uporabno vrednost za vse starostne skupine. Želimo si, da bi pilotni vpogled v SLOfit podatke nadgradili z interaktivnim vpogledom v vsakoletne podatke za vse šolarje, njihove starše, učitelje in zdravnike otrok, katerih starši si to želijo.

Poleg tega imamo naslednje načrte za razvoja sistema SLOfit:

- **Povezovanje SLOfit podatkov otrok in njihovih staršev** ter vpogled v te podatke šolarjem in staršem (ter izbranim zdravnikom) prek aplikacije Moj SLOfit. S tem bi lahko starši in šolarji neposredno primerjali svoj telesni in gibalni razvoj.
- **Izdelava napovedovalnih modelov** (kako bo brez intervencij potekal razvoj otroka v prihodnjih letih), s katerimi bi lahko hitreje odkrivali otroke z motnjami v telesnem in gibalnem razvoju ter potencialnimi zdravstvenimi tveganji in tudi ustrezno intervenirali, pa tudi določali gibalno nadarjenost.
- **Vseživljenjsko spremljanje telesnih zmogljivosti s SLOfit.** Po vzoru SLOfit študent je mogoče izpeljati meritve za odraslo dobo, po drugačnem modelu pa tudi za predšolsko obdobje; s takšnim pristopom se s primerljivimi merskimi nalogami kot so v SLOfit-u za osnovne in srednje šole omogoča spremljava telesnega in gibalnega razvoja skozi celotno življenje.
- **Uporaba SLOfit podatkov za načrtovanje vadbenih programov.** V sodelovanju s športnimi strokovnjaki (učitelji, trenerji, športnimi društvi in klubi), ki bi pravilno vrednotili rezultate meritev in bi oblikovali individualni vadbeni program glede na telesne in gibalne značilnosti otrok ali odraslih.
- **SLOfit poročilo kot spričevalo o telesni zmogljivosti posameznika** (za delodajalca, zavarovalnico, šolo).
- V sodelovanju s slovenskimi podjetji **razvoj novih merilnih naprav**, ki bodo povečale natančnost zajema podatkov in zmanjšale obremenitve učiteljev.
- V sodelovanju z OKS-ZŠZ vzpostaviti **prepoznavanje športne nadarjenosti** in povezave šolskega in športnega okolja za namen razvoja gibalno nadarjenih otrok. Nadaljnja perspektiva te smeri razvoja je diagnostični center, kjer bi lahko zainteresirana javnost preverila svoje potenciale za vrhunske športne dosežke tudi s širšim naborom merskih nalog.

## LITERATURA

Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Leskošek, B. in Strel, J. (2011). *Športnovzgojni karton: diagnostika in ovrednotenje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

# NEKAJ IMPRO IGER SOCIALNIH SPRETNOSTI ZA ZABAVNE VEČERE, ZA POPESTRITEV UR ŠPORTA IN ŠE ZA MARSIKAJ

**Jernej Kapus**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, impro skupina EJ MOPPED!, Ljubljana

**Uroš Bizilj**, Gimnazija Poljane, Ljubljana

**Sandra Kapus**, Osnovna šola Šmartno pri Litiji, Litija

*Strokovni prispevek, gradivo za delavnico*

## POVZETEK

Namen delavnice je predstaviti impro igre socialnih spretnosti. Ker so igre učinkovite in preproste za izvedbo, so lahko odlična popestritev družabno-zabavnega programa različnih taborov in šol v naravi, saj sproščena družabna srečanja učencev in učiteljev na ta način dobijo neko obliko in skupen namen, hkrati pa so učinkovito sredstvo za navdihnjeno, ustvarjalno izražanje učencev z gibom.

**Ključne besede:** skupina, kohezivnost, igre, impro.

## UVOD

Organiziran družabni in zabavni program je nepogrešljiv del vzgojno-izobraževalnega dela tako poletne kot zimske šole v naravi, taborov (športnih, spoznavnih, naravoslovnih ...) in drugih šolskih dejavnosti, ki se izvajajo zunaj šolskih prostorov in zunaj kraja bivanja. Večeri družabnih in zabavnih iger, različnih vrst kvizov, plesa, predstavitev v obliki »pokaži, kaj znaš« itd. pomembno pripomorejo k prijetnemu vzdušju učencev in tudi učiteljev. Vendar njihov cilj ni le igra in zabava, ampak tudi dolgoročen pedagoški namen. Ob pristnejšem odnosu med učenci in učitelji ter z nevsiljivim vodenjem namreč na plodna tla pade tudi marsikateri učiteljev poduk (Kristan, 1998). Ob tem pa lahko te dejavnosti športni pedagogi izkoristijo tudi čez dan, ko jim vreme onemogoči izvajanje predvidenega programa na prostem.

Med omenjene družabno-zabavne dejavnosti lahko uvrstimo tudi preproste impro igre socialnih spretnosti. Ker so verjetno večini športnih pedagogov in drugih učiteljev nepoznane, je glavni namen delavnice njihova kratka predstavitev. Igre se sicer izvajajo bodisi z gibanjem prosto po prostoru bodisi v parih ali v krogih. Pri slednjih naj se v posamezne kroge združuje največ deset igralcev. Učitelji se običajno igramo (predvsem pri igrah v krogu) skupaj z učenci ali dijaki (v nadaljevanju so oboji poimenovani igralci). Igro najprej razložimo, po potrebi nazorno pokažemo, začnemo in jo med izvedbo vodimo ter usmerjamo. Za izvedbo iger ne potrebujemo posebnega prostora. Dovolj je, da smo s skupino v prostoru ločeni od drugih prisotnih, ki pri igranju ne sodelujejo.

## NEKAJ IMPRO IGER SOCIALNIH SPRETNOSTI

### Vuš

Igralci stojijo v krogu in si v smeri kroga pošiljajo sliko VUŠ tako, da igralec z rokama pokaže na soseda in reče »Vuš!«. Slike, ki jih posamezni igralci lahko poljubno vključijo v igro, so še:

- RAMPA, ko signal za sliko VUŠ naslednjega preskoči.

- TUNEL, ko se naslednji trije igralci obrnejo razkoračno v kolono, tako da z nogami tvorijo tunel. Z VUŠ nato nadaljuje četrti igralec.
- BEŽIMO, ko igralci zapustijo svoja mesta v krogu, se pomešajo in vzpostavijo nov krog. Med premikanjem krilijo z rokami.

### **Zip, zap, boing**

Igralci stojijo v krogu in si poljubno pošiljajo tri različne slike, kot so: ZIP, ZAP, BOING. Če igralec ploskne proti sosеду na desni ali na levi strani, reče: »Zip!«. Če ploskne proti drugemu, ne sosednjemu igralcu, reče »Zap!«. Sprejemalec lahko plosk poljubno odda naprej ali pa ga z glasnim »Boing!« zavrne. Pri tem z rokama in s telesom ponazori odbijač. V tem primeru mora pošiljatelj ploska poskusiti še enkrat pri istem igralcu ali pa ga poslati drugemu. Učitelji igro začnemo le s ploski in v nadaljevanju dodamo še vzklike. Igro lahko nadgradimo tako, da si igralci pošiljajo le ploske ali celo le poglede.

### **Kvik, kvik**

Igralci stojijo v krogu in si v smeri kroga pošiljajo posamezne slike, kot so: ZAJČEK (Igralec z rokama naredi ušesa in reče: »Kvik, kvik!«.), ŽENSKA (Igralec položi roka pred usta in da kolena skupaj in reče: »Ohh!«.), MORSKI PES (Igralec z rokama naredi usta in reče: »Grrr!«.), PIŠTOLA (Igralec z roko naredi pištolo, ustrelji in reče: »Benk!«.). S pošiljanjem posamezne slike začnemo učitelji, pri čemer naj na začetku kroži le ena slika. Ko igra steče, dodamo še drugo, tretjo in četrto slika. Pri tem lahko ena slika kroži v nasprotno smer od ostalih.

### **Opazovanje posebnosti**

Igralci se sprehajajo prosto po prostoru. Vsak opazuje ostale, na naš plosk vsi zamižijo. Nato vprašamo, kdo ima neko določeno značilnost (»Kdo je najvišji?«, »Kdo nima ure?«, »Kdo nosi rumeno majico?« itd.) in igralci miže pokažejo na tistega.

### **Benk**

Igralci so v parih, obrnjeni drug proti drugemu. Igralca stisneta dlani v pest in obrneta palca navzgor. Gibanje začneta s pestmi dol in nato poljubno ali s palcema levo ali desno ali gor ali dol. Gibanje ritmično ponavljata. Če se pri gibu s palcema ujameta in oba pokažeta v isto smer, oblikujeta takoj pesti v pištoli in drug drugega ustrelita z glasnim: »Benk!«. Igro brez prekinitev nadaljujeta.

### **Potovanje giba v krogu**

Igralci stojijo v krogu. En igralec poda gib sosеду, ki ga skuša čim bolj enako podati naprej. V nadaljevanju igre lahko dodajajo stopnjevano poudarjanje malenkosti.

### **Povezovanje gibov**

Igralci stojijo v krogu. Eden igralec začne z gibom, ki ga nato sosed nadaljuje, in tako naprej. Vsi ostali delajo gib hkrati, pri čemer gre vodstvo od soseda k sosеду. Gibi naj bodo povezani.

### **Podajanje spreminjajoče se žoge**

Igralci stojijo v krogu in si podajajo navidezno žogo (začnejo z žogico za tenis). V nadaljevanju igre poljubno spremenijo velikost in težo žoge (košarkarska žoga, medicinka, balon itd.), lahko

pa žoga postane tudi predmet. Za konec igralci hodijo po prostoru in na naš plosk si drug drugemu podajo različne navidezne žoge/predmete.

### **Trikotniki**

Igralci stojijo v krogu, vsak si izbere poljubna dva soigralca. Na naš znak skuša vsak igralec z izbranimi soigralcema oblikovati enakostranični trikotnik. Pri tem se skupina premika prosto po prostoru. Igra se konča, ko so vsi v trikotnikih.

### **Samuraji v krogu**

Igralci stojijo v krogu. Prvi igralec dvigne z obema rokama navidezen meč nad glavo in reče: »Ha!«. Soseda na njegovi levi in desni strani ga z navideznima mečema v rokah prečno razsekata s: »Ha!«. Nato prvi igralec spusti meč ter ga odločno poda poljubnemu igralcu v krogu, ponovno z glasnim: »Ha!«. Igra je v nadaljevanju možno igrati tudi z zlogi: »Ha!«, »He!« in »Hi!«. Igra skušajo igrati čim hitreje in lahko tudi na izpadanje.

### **Bani, bani**

Igralci stojijo v krogu. Trije, ki stojijo skupaj, s svojimi telesi in gibi sestavijo sliko ZAJČKA. Srednji ponazarja zobe tako, da drži roki pred usti in miga s prsti. Levi in desni igralec ponazarjata vsak po en uhelj tako, da levi vzroči levo roko in malo nad svojo glavo miga s prsti, desni pa enako z desno. Pri tem vsi trije igralci glasno ponavljajo: »Bani, bani, bani!«. Gib in zvok ponavljajo toliko časa, dokler srednji igralec ne pokaže na naslednjega srednjega igralca v krogu. Določi ga tako, da iztegne roko proti zeleni osebi. Igralci začnejo v počasnem ritmu, v nadaljevanju pa igra poteka vse hitreje.

### **Bani in domorodci gunča**

Igralci stojijo v krogu. Trije oblikujejo že znano sliko ZAJČKA. Tokrat srednji igralec, ki ponazarja zobe (roki drži pred usti in miga s prsti), štirikrat reče »Bani!«. Pri tem dvakrat pokaže nase, dvakrat pa na tistega, ki mu želi figuro poslati. Levi in desni, ki predstavljata vsak po en uhelj (skačeta z noge na nogo s pokrčenima rokama gor), hkrati štirikrat rečeta »Taki!«. Ostali igralci v krogu se prestopajo z ene noge na drugo (dajejo ritem) kot DOMORODCI in hkrati štirikrat rečejo: »Gunča!«. Igra naj teče čim hitreje in simultano.

### **Jou-men-jou-bič**

Igralci stojijo v krogu in si v ritmu podajajo zloge »Jou-men-jou-bič.« Učitelji začnemo in rečemo: »Jou!« ter pokažemo na poljubnega igralca, ki takoj odgovori z: »Men!«. Njegova sosedica se obrneta proti njemu in mu z glavo pokimata in izgovorita besede: »Jou!«. Nato igralec (»men«) poda poljubnemu igralcu naprej besedo: »Bič!«. Ta jo sprejme z: »Jou!«, sosedica mu potrda z: »Men!« in nato poda naslednjemu poljubnemu igralcu naprej besedo: »Jou!«.

### **Verige**

Igralci stojijo v krogu. Učitelji določimo temo ali kategorijo (sadje, avtomobili, države itd.). Igralci si začnejo v naključnem vrstnem redu (ne v smeri kroga) podajati pojme določene kategorije. Po prvem krogu podajanje večkrat ponovijo, pri čemer se vrstni red podajanja in posamezni podani pojmi ne spremenijo! Ko je seznam utečen, torej, ko si vsak zapomni kdaj, komu in kaj v krogu pošilja, določimo novo kategorijo. Igralci vzpostavijo nov seznam. Ko je le-ta vzpostavljen, skušajo v podajanje dodati prvi seznam.

## Asociacije

Igro je mogoče izvesti na več načinov:

1. Igralci stojijo v krogu in si poljubno podajajo asociacije. Pri tem lahko pred svojo asociacijo dobljeno besedo ponovijo ali pa ne.
2. Igralci stojijo v krogu in si poljubno podajajo asociacije, ki se nanašajo na določeno kategorijo (hrana, Slovenija, šport itd.)
3. Igralci stojijo v krogu in si poljubno v ritmu podajajo asociacije. Ritem si določajo s ploskanjem ali udarjanjem po stegnih ali tleskanjem s prsti.
4. Igralci stojijo v parih, obrnjeni drug proti drugemu. Igralca si hkrati podajata asociacije, pri čemer si ritem dajeta z zamahi rok.

## Asociacije s telesi

Igralci stojijo v krogu. En igralec stopi na sredino kroga in se postavi v neko pozo ter reče: »Jaz sem ...« (kot na primer: »Jaz sem drevo.«, pri čemer razširi roke, telo zvije kot deblo). Iz kroga pristopita še dva igralca, ki imata idejo/asociacijo, kako dopolniti pozo/sliko prvega. Posamično rečeta: »Jaz sem ...« (kot na primer: »Jaz sem ptič na veji.« ali »Jaz sem sonce, ki sije.«) in sliko telesno dopolnita. Prvi igralec nato odide iz slike, s seboj pa odpelje enega od dveh, ki sta mu jo pomagala sestaviti. Tisti igralec, ki je ostal, nadaljuje igro z neko svojo, novo pozo in s tem, da pove, kaj je: »Jaz sem ...«

## Poze: »Foto, klik!«

Igralci hodijo prosto po prostoru. Učitelji določimo ali prostor ali zgodovinski dogodek ali zvrst ali tip družine ... in začnemo odšteti od pet. V tem času morajo igralci oblikovati sliko, ki ustreza navodilom tako po številu kot po telesnih pozah. Akcije igralcev zaključimo z besedami: »Foto, klik!«, igralci zamrznejo v svojih pozah in se nasmehnejo v navidezni fotoaparati. Slike so lahko zelo različne: »maneken«, »Martin Krpan in njegova kobilica«, »košarkarsko moštvo«, »letalo, ki pada« itd..

## Mašina

Posamezen igralec predstavlja del stroja, ki ga pod določenim imenom ali na določeno temo sicer ustvarijo vsi igralci skupaj. K ustvarjanju stroja pristopajo igralci eden po eden, tako da si vsak izmisli nek svoj gib in zvok, ki ju nato ponavlja nekaj časa. Ob prvega igralca se postavi drugi, ki dopolni sliko, prav tako tretji. Na koncu so stroj vsi igralci, pri čemer vsak s svojim ponavljajočim gibom in pripadajočim glasom ali zvokom uprizarja del tega stroja.

## SKLEP

Impro igre socialnih spretnosti so lahko odlično sredstvo za socialno krepitev posameznika in za razvoj njegove inovativnosti, kreativnosti ter socialnih spretnosti. Uporabimo jih lahko tudi za vzpostavljanje primerne dinamike v skupinah. Spodbujajo namreč vzpostavitev dialoga, sporazumevanja in pogovarjanja v skupini, razvijanja zmožnosti spoštovanja drugačnega mnenja, prilagajanja položaju in okoliščinam, iskanje novih skupnih rešitev in iskanje avtentičnosti posameznika (Strelec, 2014). Zanimiv in uporaben učinek teh iger pa je tudi vzpostavljanje prijaznosti, strpnosti in vedrega pogleda na svet (Dimec Bogdanovski in Cerar, 2008). Ker za izvedbo ne potrebujemo posebnih pripomočkov, jih športni pedagogi, ob že

omenjenih družabno-zabavnih programih, lahko učinkovito uporabimo še marsikje in marsikdaj:

- pri novo nastajajočih skupinah učencev ali dijakov na začetku šolskega leta,
- za popestritev rednih ur športa,
- kot učinkovito nadomestilo pri nadomeščanju odpadle ure drugih šolskih predmetov. Takrat se namreč pogosto zgodi, da nimamo ustreznih pogojev za ure športa. Telovadnica je lahko zasedena in/ali učenci/dijaki nimajo ustrezne športne opreme. Za izvedbo predstavljenih iger ne potrebujemo ne prvega ne drugega.

Na delavnici bo predstavljeno le nekaj iger. Več jih lahko bralci najdete v članku (Strelec, Kapus in Šoukal: Oblikovanje skupine z impro igrami socialnih spretnosti), ki je leta 2015 izšel v reviji Šport, še več pa v Impro enciklopediji (2007). Igre so sicer za izvedbo zelo enostavne, vendar bo, za vse tiste, ki se z njimi prvič srečate, le njihov opis morda premalo. Zato vas vabimo na seminar, ki ga vsako leto organiziramo v sklopu programa Centra za vseživljenjsko učenje v športu Fakultete za šport. Tam boste pridobili tudi dobro praktično izkušnjo.

## LITERATURA

Dimec Bogdanovski, M. in Cerar, A. (2008). *Impro discipline z ogrevalnimi igrkami*. Delovni snopič. Ljubljana: KUD France Prešern.

*Impro Encyclopedia*. Pridobljeno 18.5.2007 iz <http://improencyclopedia.org/>

Kristan, S. (1998). *Šola v naravi*. Radovljica: Didakta.

Strelec, I. (2014). *Improvizacija kot medij doseganja socialnointegracijskih ciljev socialne krepitve ranljivih skupin*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Strelec, I., Kapus, J. in Šokal, S. (2015). Oblikovanje skupine z impro igrami socialnih spretnosti. *Šport*, 63(1–2), 33–41.

# NASTANEK PROJEKTA ROTARY KLUBA MARIBOR LENT »RAZGIBAJMO OSNOVNOŠOLCE«

Nina KOLENC, OŠ borcev za severno mejo, Maribor

Klemen KOTNIK, OŠ Draga Kobala, Maribor

---

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

V letu, ko je bil predsednik Rotary kluba Maribor Lent Vlado Karažinec, se je pojavilo vprašanje o namenski porabi sredstev, zbranih s projektom Rotarijski pisker. Člani kluba so se odločili za projekt »Razgibajmo osnovnošolce«, ki ga je v šolskem letu 2015/16 razvil Rotary klub Maribor Lent in ga namenil mladim. V Mariboru in njegovi okolici imamo tako oktobra 2016 na 18-tih osnovnih šolah oz. drugih ustanovah 100 talnih barvitih, igralnih površin. Pri vsaki ustanovi je do sedem različnih iger. V izvedbo obeh projektov so člani kluba vložili veliko svojega znanja, finančnih sredstev in časa. V prispevku predstavljamo nastanek projekta »Razgibajmo osnovnošolce« in vse dejavnosti za dokončanje projekta.

**Ključne besede:** osnovnošolci, športna vzgoja, podaljšano bivanje, projekt, gibalna dejavnost, zunanje površine.

## UVOD

V letu, ko je bil predsednik Rotary kluba Maribor Lent Vlado Karažinec, se je pojavilo vprašanje o namenski porabi sredstev, zbranih s projektom »Rotarijski pisker«. To je projekt, kjer so člani omenjenega kluba v mesecu oktobru 2016 organizirali kuhanje jedi na žlico na Grajskem trgu v Mariboru. Vsa zbrana sredstva, ki so jih prejeli s prispevki donatorjev, sponzorjev, dobrodelnimi prispevki udeležencev dogodka in finančno pomočjo pobratenega kluba, Rotary kluba Bad Orb iz Nemčije, so namenili za projekt Razgibajmo osnovnošolce.

V šolskem letu 2015/16 je tako Rotary klub Maribor Lent razvil projekt »Razgibajmo osnovnošolce« in ga namenili mladim.

## NASTANEK PROJEKTA »RAZGIBAJMO OSNOVNOŠOLCE«

Do ideje za projekt so člani omenjenega kluba prišli na rotarijskem sestanku, ko so se pogovarjali o pomenu športno-gibalnih kompetenc za holistični razvoj otroka in se spraševali, če slovenski otroci dosegajo priporočila Svetovne zdravstvene organizacije (WHO), ki pravijo, naj bodo otroci dnevno najmanj 60 minut športno-gibalno dejavni (WHO, 2011, 2016). Že v pogovoru so člani kluba ugotavljali, da so današnji otroci vse manj vzdržljivi, vse manj športno-gibalno dejavni na zunanjih površinah, prekomerno težki in preveč časa preživijo pred računalniškimi zasloni. Preden so se dokončno odločili za projekt, so preverili različne domače in tuje raziskave, ki so govorile o primernosti njihovega projekta. Pri tem so upoštevali tudi priporočene dejavnosti Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji za obdobje 2014 – 2023 (Jurak, Pavletič Samardžija in Verovnik, 2014), ki navaja, naj se poveča količina gibalne/športne dejavnosti otrok in mladine, predvsem pa naj bo ta izpeljana v večji meri zunaj.

Najprej so se člani kluba seznanili z raziskavo SLOfit, ki jo na podlagi 30-letnih meritev celotne populacije (SLOFIT testi) izvajajo športni pedagogi na vseh slovenskih osnovnih in srednjih šolah, podatke pa obdelajo strokovnjaki s Fakultete za šport Univerze v Ljubljani (Jurak, 2016, 23). Izvedeli so, da so v Sloveniji otroci in mladina danes telesno manj zmogljivi kot pred osamosvojitvijo Slovenije, kar negativno vpliva na njihovo zdravje, pa tudi učenje in učno uspešnost.

V nadaljevanju so bili člani kluba seznanjeni, da se trenutno stanje, ugotovljeno z raziskavo SLOfit, v Sloveniji lahko še poslabša. Nekatere opravljene raziskave o nezdravem življenjskem slogu iz Združenih držav Amerike (ZDA) in Japonske že opisujejo pojave, ki so danes vse bolj vidni tudi v Sloveniji. V ZDA tako ugotavljajo, da bo današnja mladina zaradi prekomerne telesne teže in diabetesa živela manj kakovostno in krajši čas kot njihovi starši (Kolenc, 2013a). Na Japonskem raziskovalci poročajo o negativnih posledicah prekomernega ukvarjanja otrok z avdio-vizualnimi napravami (npr. računalniki, telefoni), kot so npr. izrazito poslabšanje vida, zmanjšana moč trupa in nog, beleženje številnih padcev otrok zaradi spremenjenega težišča pri otrocih, ki je posledica prekomernega sedečega načina življenja (Kolenc, 2013b).

Na podlagi vseh raziskav so se člani kluba odločili za podporo in izvedbo projekta »Razgibajmo osnovnošolce«.

### **Dejavnosti za izvedbo projekta Razgibajmo osnovnošolce**

V Mariboru in njegovi okolici imamo oktobra 2016 na 18-tih osnovnih šolah oziroma drugih ustanovah (npr. Dom Milana Zidanška na Pohorju; Športno društvo center Maribor, pri mestnem parku Maribor) 100 talnih, barvitih igralnih površin. Vsaka ustanova ima tako na voljo do sedem različnih talnih iger.

V sklopu priprave in izvedbe projekta »Razgibajmo osnovnošolce«, ki je bil zaupan članici kluba mag. Nini Kolenc, profesorici športne vzgoje, so bile izvedene naslednje faze:

1. **Zbiranje sredstev:** Zbiranje sredstev za projekt »Razgibajmo osnovnošolce« je bil izveden s projektom »Rotarijski pisker«, ki ga je organiziral predsednik kluba Vlado Karažinec z vsemi člani kluba. Ostala sredstva za projekt »Razgibajmo osnovnošolce« je klubu doniral njihov pobraten Rotary klub Bad Orb iz Nemčije.



Slika 1. Zbiranje dobrotelčnih sredstev s projektom »Rotarijski pisker«.

2. **Ideja za projekt in strokovni pregled:** Strokovni pregled za posamezne stare in/ali nove igre, primerne za projekt »Razgibajmo osnovnošolce«, odločitev o njihovi primernosti in pridobitev ustreznih mer za izbrane igre je opravila mag. Nina Kolenc.
3. **Tehnični del – pridobitev in delo izvajalca:** V sklopu iskanja izvajalca so imeli več ponudnikov. Njihove zahteve so bile kakovost, trajnost, ustrežna cena. Skupaj so dobili tri ponudnike, na podlagi obljube o garanciji in izjave o varnosti na igriščih pa so se odločili za podjetje gospoda Iztoka Kogelnika.
4. **Predstavitve projekta ravnateljem in športnim pedagogom:** Projekt »Razgibajmo osnovnošolce« so predstavili ravnateljem, s pravili in izvedbo posamezne igre pa so seznanili športne pedagoge. Za ravnatelje mariborskih šol so pripravili dopise s prijavicami za projekt.
5. **Odprtje prvega igrišča v Mariboru:** Prvo igrišče smo odprli na OŠ borcev za severno mejo Maribor 26. maja 2016. Na odprtju so bili tudi člani vodstva rotarijskega distrikta.

Odprtja prvega igrišča sta se udeležila dva vrhunska športnika – Boštjan Kline in Rok Florjančič.



Slika 2. Trikraki ristanec (Kolenc, 2016).



Slika 3. Odprtje prvega igrišča, OŠ borcev za severno mejo (fotografija Gerhard Angleitner).

6. **Spopolnjevanje:** Pred poletjem smo v več terminih usposobili po enega strokovnega delavca iz Športnega društva Maribor Center, Osnovne šole Leona Štuklja in Doma Milana Zidanška na Pohorju. Vsi strokovni delavci so s poučevanjem iger začeli že med poletjem 2016. Z Zavodom RS za šolstvo OE Maribor, predmetnim področjem za šport, ki ga vodi Špela Bergoč, so v sredo, 14. septembra 2016 izvedli spopolnjevanje s praktičnimi prikazi in predstavitvami pravil posameznih talnih iger. Tako smo za poučevanje izbranih iger usposobili 28 strokovnih delavcev mariborskih osnovnih šol in predstavnikov drugih ustanov.
7. **Priprava knjižice:** Pripravili smo knjižico z naslovom »Razgibajmo osnovnošolce: Navodila za igro« (Kolenc, 2016), ki jo bodo lahko brezplačno uporabljali strokovni delavci, otroci in širša javnost. Knjižica je od oktobra 2016 naprej objavljena na spletnih straneh Rotary kluba Maribor Lent (Kolenc, 2016).

V Mariboru imamo danes 100 barvitih, talnih igralnih površin. V mesecu oktobru 2016 smo na drugem »Rotarijskem piskru« zbrali nova sredstva za projekt »Razgibajmo osnovnošolce«. V Mariboru in njegovi bližnji okolici bo z zbranimi sredstvi naslednjih 20 osnovnih šol dobilo barvite, talne igralne površine.

## SKLEP

Za projekt so se člani Rotary kluba Maribor Lent odločili po pogovoru in premisleku, saj si želijo otrokom omogočiti, da se bodo več igrali na zunanjih šolskih dvoriščih. V sklopu načrtovanja, priprave in izvedbe projekta so izvedli sedem korakov: 1. zbiranje sredstev; 2. ideja in strokovni pregled; 3. tehnični del; 4. predstavitev projekta ravnateljem in strokovnim delavcem; 5. odprtje prvega igrišča; 6. usposabljanje za strokovne delavce in predstavnike ustanov in 7. priprava elektronske knjižice.

Vsi si želimo, da bi se osnovnošolci (še) več gibal na prostem in pridobivali športno-gibalne kompetence (UNESCO, 2016), zato smo v Mariboru in njegovi okolici na zunanje površine osnovnih šol do zdaj narisali 100 izbranih starih in/ali sodobnih iger.

Z Zavodom RS za šolstvo OE Maribor smo usposobili strokovne delavce šol za poučevanje izbranih iger. Pripravili smo osnovna navodila za igranje sedmih narisanih iger.

V izvedbo projekta so vsi člani kluba vložili veliko svojega znanja, finančnih sredstev in časa, zato vse uporabnike vabijo, da se čim več igrajo zunaj.

## LITERATURA

- Jurak, G., Pavletič Samardžija P. in Verovnik, Z. (2014). *Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji: 2014- 2023*. Ljubljana : Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Zavod za šport RS Planica.
- Jurak, G. (2016). Pozitivni premiki pri telesni zmogljivosti otrok in mladine. *Za srce*, 25(1), 23–25.
- Kolenc, N. (2013a). Zdrav življenjski slog kot preventiva. *Mariborski srčni utrip*, 23–25.
- Kolenc, N. (2013b). Negativni trendi na Japonskem. *Mariborski srčni utrip*, 26–28.
- Kolenc, N. (2016). *Razgibajmo osnovnošolce: Navodila za igro*. Pridobljeno iz <http://www.rotary-lent.si/images/razgibajmo-osnovnosolce-navodila.pdf>
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2016). *Learning to Live Together: Promoting Quality Physical Education Policy*. Pridobljeno iz <http://www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/physical-education-and-sport/quality-physical-education/>
- World Health Organization (WHO). (2011). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Pridobljeno iz <http://www.who.int/dietphysicalactivity/leaflet-physical-activity-recommendations.pdf>
- World Health Organization (WHO). (2016). *Media centre. Physical activity*. Pridobljeno iz <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>

# KNJIGA PROJEKTA ROTARY KLUBA MARIBOR LENT »RAZGIBAJMO OSNOVNOŠOLCE: NAVODILA ZA IGRE«

Nina KOLENC, OŠ borcev za severno mejo, Maribor

Klemen KOTNIK, OŠ Draga Kobala, Maribor

---

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Razgibajmo osnovnošolce je projekt, ki ga je v šolskem letu 2015/16 razvil Rotary klub Maribor Lent in ga namenil mladim. V Mariboru in njegovi okolici imamo od oktobra 2016 na 18-tih osnovnih šolah oz. drugih ustanovah 100 talnih, barvitih igralnih površin, kjer so na voljo različne talne igre. Za uspešno igranje posameznih iger je treba poznati pravila in navodila. V ta namen je nastala knjiga z naslovom »Razgibajmo osnovnošolce: Navodila za igre« avtorice mag. Nine Kolenc, ki je brezplačno dostopna v elektronski različici na spletnih straneh <http://www.rotary-lent.si/images/razgibajmo-osnovnosolce-navodila.pdf>. V pričujočem prispevku predstavimo knjigo, poimensko omenimo vseh sedem iger in navedemo sposobnosti, ki jih pri posamezni igri razvijamo. Na koncu omenimo smisel projekta in uporabnost knjige.

**Ključne besede:** Razgibajmo osnovnošolce, projekt, talne igre, navodila, šport, športna vzgoja, podaljšano bivanje.

## UVOD

V letu, ko je bil predsednik Rotary kluba Maribor Lent Vlado Karažinec, se je pojavilo vprašanje o namenski porabi sredstev, zbranih s projektom Rotarijski pisker. Člani kluba so se tako odločili za projekt »Razgibajmo osnovnošolce« in ga namenili mladim. V projekt so člani kluba vložili veliko finančnih sredstev, časa in strokovnega znanja. Ker smo o nastanku projekta že napisali strokovni prispevek z naslovom *Nastanek projekta Rotary kluba Maribor Lent- Razgibajmo osnovnošolce*, se bomo v tem prispevku osredotočili na predstavitev knjižice, ki je nastala v sklopu omenjenega projekta in je brezplačno na voljo v elektronski različici.

V Mariboru in njegovi okolici imamo od oktobra 2016 na 18-tih osnovnih šolah oz. drugih ustanovah 100 talnih, barvitih igralnih površin, kjer so na voljo različne talne igre. Za uspešno igranje posameznih iger je treba poznati pravila in navodila. V ta namen je nastala elektronska knjiga z naslovom »Razgibajmo osnovnošolce: Navodila za igre« avtorice mag. Nine Kolenc. Navodila za igranje iger so od oktobra 2016 naprej objavljena na spletnih straneh Rotary kluba Maribor Lent (Kolenc, 2016). Navodila lahko uporabljajo strokovni delavci, otroci in širša javnost.

Recenzijo knjige, ki obsega 21 strani, je napisala dr. Marjeta Kovač, prva avtorica učnega načrta za predmet šport v osnovni šoli. Navodila za igro sta dodatno strokovno pregledala profesorja športne vzgoje mag. Klemen Kotnik in Katarina Bizjak Slanič. Jezkovni pregled je opravila Silva Rapoc. Vsi našteti so svoje delo opravili prostovoljno, brez plačila, za kar se jim najlepše zahvaljujemo.

## PODROBNEJŠI OPIS KNJIGE

V pripravo in izvedbo projekta »Razgibajmo osnovnošolce« je bilo vložena ogromno časa in strokovnega znanja. Najprej smo pregledali veliko domače in tuje literature, pridobili izmere za talne igre ter preizkusili igre v šolski telovadnici. Izmed številnih iger smo jih po testiranju in po strokovnem posvetovanju izbrali sedem, ki jih predstavljamo v nadaljevanju.


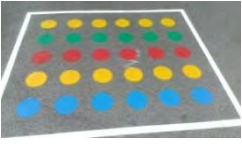

Pri tem je treba poudariti, da je igra štirje kvadrati najverjetneje prvič opisana in/ali narisana na slovenskih tleh. V sklopu projekta je nastala tudi nova igra, imenovana pet kvadratov ali rotarijska igra, ki jo je zapisala mag. Nina Kolenc. V slednji se skriva sporočilo otrokom o pošteni igri (fer pleju) in povabilo, naj zapustijo računalnike, »okna« (angl. Windows), in se igrajo zunaj na svežem zraku skupaj s prijatelji.

Elektronska knjiga je sestavljena iz več poglavij. Na začetku knjige lahko preberemo recenzijo, sledi spremna beseda, ki sta jo zapisala Vlado Karažinec, predsednik Rotary kluba Maribor Lent v 2015/16, in mag. Nina Kolenc, vodja projekta.

Sledi prvo poglavje, kjer odgovorimo na vprašanje, zakaj šport in ne sedeč način življenja ter naštejemo sposobnosti (gibalne in druge), ki jih krepimo z izbranimi igrami. V drugem poglavju je navedena splošna predstavitev iger v obliki preglednice, kjer je predstavljenih sedem izbranih iger s cilji igre oziroma razvojem sposobnosti pri posamezni igri (Kolenc, 2016, 11).

Tabela 1

*Imena iger s slikami in njihovimi cilji ter razvojnimi sposobnostmi*

Ime igre	Fotografija igre	Cilji igre/razvoj sposobnosti
Zrcalo		<ul style="list-style-type: none"><li>- Zabava,</li><li>- razvoj ustvarjalnosti,</li><li>- razvoj koordinacije gibanja,</li><li>- socialne veščine,</li><li>- hitrost reakcije.</li></ul>
Twister		<ul style="list-style-type: none"><li>- Zabava,</li><li>- krepitev moči rok in nog,</li><li>- razvoj koordinacije,</li><li>- razvoj ravnotežja,</li><li>- iznajdljivost.</li></ul>
Trikraki ristanec		<ul style="list-style-type: none"><li>- Zabava,</li><li>- razvoj ravnotežja,</li><li>- krepitev spodnjih okončin,</li><li>- fer plej/poštena igra.</li></ul>

21 (zelene talne oznake);		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Razvoj natančnosti zadevanja cilja,</li> <li>- fer plej/poštena igra,</li> <li>- tekmovalnost.</li> </ul>
Okoli sveta (modre talne oznake)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zabava,</li> <li>- reševanje problemov,</li> <li>- socialne veščine,</li> <li>- občutek za igranje z žogo,</li> <li>- fer plej/poštena igra,</li> <li>- tekmovalnost.</li> </ul>
Štirje kvadrati Pet kvadratov (rotarijska igra)		<p>Posebnost: Obstaja svetovno prvenstvo v igri štirje kvadrati. V sklopu projekta je nastala igra pet kvadratov ali rotarijska igra.</p>

V nadaljevanju knjige podrobneje razlagamo zgoraj naštetih iger. Pri opisu vseh sedmih iger najdemo: ime/naslov igre; fotografijo igre; informacije o potrebnem številu igralcev; informacijo o tem, kaj potrebujemo za posamezno igro ter nazadnje navodila za igro.

Pravila v knjižici so bila večkrat strokovno pregledana in pokomentirana, posebej je bil dobrodošel dodatni strokovni pregled na strokovnem spopolnjevanju, ki smo ga opravili v sodelovanju z Zavodom RS za šolstvo OE Maribor, predmetnim področjem za šport, ki ga vodi Špela Bergoč. V sredo, 14. septembra 2016, je bilo na spopolnjevanju za poučevanje izbranih iger usposobljenih 28 strokovnih delavcev šol in predstavnikov drugih ustanov. Pri tem so poslušalci dobili na vpogled napisana navodila za igre in pravila iger, ki so jih nato preizkusili v praksi. Navodila smo po praktični izvedbi skupaj pokomentirali in jih na določenih mestih dopolnili.

## Recenzija knjige

V nadaljevanju objavljamo del recenzije dr. Marjete Kovač, soavtorica vseh učnih načrtov za predmet šport (nekaj športna vzgoja).

*»Z novo, svežo idejo želi avtorica Nina Kolenc s projektom Razgibajmo osnovnošolce na nevsiljiv način privabiti otroke na zunanja igrišča, kjer so preživljale svoj prosti čas številne generacije staršev in starih staršev današnjih otrok. S svojim bogatim znanjem in občutkom za novosti (vsakič, ko srečam Nino, me preseneti z novo idejo, kako delati drugače, bolj zanimivo, kako vključiti v vadbo čim več različnih otrok) je ustvarila odlično podporo učiteljem in lokalnim okoljem pri pripravi zunanjih površin za pospeševanje gibalne dejavnosti mladih ... .. V skrbi za otrokov razvoj so dobrodošli različni programi, še posebej tisti, kjer lahko otroci izvajajo dejavnost sami, brez nadzora odraslih, kjer ne potrebujejo drage osebne športne opreme in kjer so lahko zunaj skoraj v vsakem vremenu. Predstavljene igre lahko izvajamo med rednim poukom v sklepnem delu ure ali pa jih vključimo v posamezno vadbena postajo v glavnem delu ure, predvsem pa so dobrodošle kot dejavnost med rekreativnim odmorom in v podaljšanem bivanju. Seveda za zaris iger potrebujemo nekaj kapitala (tu so se prijazno vključili rotarijci s svojimi finančnimi prispevki), predvsem pa potrebujemo dobro voljo in željo, da otroci preživljajo svoj*

*organizirani ali neorganizirani čas v urbanem okolju, ki je do gibanja prijazno. Verjamem, da bosta ideja in priročnik spodbudila šole in učitelje, da bodo otroci več časa in bolj gibalno dejavni zunaj, na igralnih površinah, obenem pa verjamem tudi, da bo zgled za postavitev takih ali podobnih iger tudi v drugih okoljih.«*

## **Uporabnost knjige**

Knjiga v elektronski različici (dostopna je na spletnih straneh <http://www.rotary-lent.si/images/razgibajmo-osnovnosolce-navodila.pdf>) predstavlja dobrodošli pripomoček vsem 18-tim osnovnim šolam oziroma ustanovam v Mariboru, kjer imamo od oktobra 2016 na voljo 100 barvitih talnih igralnih površin.

Člani Rotary kluba Maribor Lent bodo z zbranimi sredstvi na drugem Rotarijskem piskru, ki je bil tradicionalno izveden v mesecu oktobru tega leta, s talnimi igralnimi površinami dodatno »opremili« naslednjih 20 osnovnih šol v bližnji okolici Maribora.

Vodja projekta predvideva, da se bo po strokovnem spopolnjevanju kadra, izdanih navodilih in prenosu znanja o igrah na učence, ki ga bodo pridobili prek učiteljev (tudi staršev, starih staršev in vseh ostalih uporabnikov) dnevno, ob lepem vremenu, na prvih 100 igralnih površinah igralo skupno najmanj 500 otrok na dan.

Z novimi talnimi igrami, ki jih bomo namestili v prihodnje, bo gibalno dejavnih še več otrok. Člani kluba pozivajo strokovne delavce in vse druge zainteresirane, da otroke in svojo širšo javnost seznanijo s pravili iger in povabijo otroke na zunanja igrišča. Člani kluba tudi svetujejo, da je za igranje treba uporabljati primerna športna oblačila in obutev, se pred vadbo primerno ogreti, v primeru zdravstvenih težav pa se naj pred vadbo starši posvetujejo z zdravnikom ali z otrokovim športnim pedagogom.

## **SKLEP**

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

Ker je treba za igranje te igre poznati, je nastala knjiga z naslovom »Razgibajmo osnovnošolce: Navodila za igre« avtorice mag. Nine Kolenc.

V izvedbo projekta so vsi člani kluba vložili veliko svojega znanja, finančnih sredstev in časa, zato vse uporabnike vabijo, da se čim več igrajo zunaj.

## **LITERATURA**

Kolenc, N. (2016). *Razgibajmo osnovnošolce: Navodila za igro*. Pridobljeno iz <http://www.rotary-lent.si/images/razgibajmo-osnovnosolce-navodila.pdf>

# BODI FIT ODMOR – GIBALNI ODMOR NA OSNOVNI ŠOLI DOLENJSKE TOPLICE

Igor Kovač, OŠ Dolenjske Toplice, Dolenjske Toplice

---

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Gibanje je osnovna otrokova potreba. Z njim vplivamo na njegov biološki, psihološki in socialni razvoj. Učenci velik del dopoldneva sedijo v šolskih klopeh, v popoldanskem času pa so igrišča v naseljih in ob šolah pogosto prazna. Sodobna tehnologija otroke vse bolj privlači in jim krade čas za druženje in gibanje z vrstniki.

Na naši šoli smo učencem kot protiutež negativnim trendom telesnega in gibalnega razvoja ponudili Bodi fit odmor. Izvajamo ga peto leto vsak dan po prvi šolski uri. V tem obdobju smo ga razvijali in posodabljali z namenom, da bi čim bolj motivirali učence za dejavno sodelovanje v tem odmoru.

**Ključne besede:** osnovna šola, zdrav način življenja, gibanje, Bodi fit odmor.

## UVOD

Sodoben način življenja nas vse bolj omejuje in sili k opustitvi sprostitev dejavnosti in gibanja. Še posebej je nova tehnologija zasvojila mlade, ki se zaradi tega vse manj igrajo na prostem. Trenutno je računalniška igrice bolj popularna kot lovljenje ali nogometna igra na šolskem igrišču. Mladostniki uporabljajo socialna omrežja kot nadomestek medsebojnega druženja z vrstniki, pogosto tudi pozno v noč.

Analize rezultatov testiranja za športnovzgojni karton iz leta 2010 kažejo negativne spremembe telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev. Antropometrične meritve nam povedo, da imajo otroci vse višji indeks telesne mase in vse višjo vrednost podkožnega maščevja (Starc, Strel in Kovač, 2010). Hkrati med mladimi naraščajo različne kronične nenalezljive bolezni: debelost, diabetes, srčno-žilna obolenja (Gabrijelčič Blenkuš, 2013). Podobno stanje smo opazili tudi na naši šoli. Poleg tega smo učitelji ugotavljali, da se mlajši učenci vse težje umirijo, starejši učenci pa pogosto prihajajo v šolo utrujeni in zaspani. Skratka, življenjski slog današnjega povprečnega otroka in mladostnika kliče po ukrepanju odgovornih s tega področja.

## OD IDEJE DO IZVEDBE

Pomanjkanje gibanja se pri učencih kaže v obliki funkcionalnih motenj, utrujenosti in razdražljivosti. Poveča se jim srčni utrip, krvni tlak je lahko previsok ali prenizek, zmanjša se prekrvavljena možganskih celic in notranjih organov. Dihanje je površno, čutilni organi se odzivajo počasi. Zato so otroci vse bolj nemirni, nezbrani, pretirano napadalni ali apatični (Dežman, 1988).

Na šoli smo iskali nove načine, kako bi ta negativni trend zaustavili in ga obrnili v pozitivno smer. Želeli smo gibanje vpeljati v vsakdanjik naših učencev. Zato smo v šolskem letu 2011/12 stopili v projekt Zdrav življenjski slog. Prvo leto je bil odziv učencev boljši od pričakovanega. Prav tako je bilo z odzivom zadovoljno vodstvo šole. Zato smo iskali nadaljnje ukrepe, kako bi učencem še dodatno ponudili gibalno dejavnost kot protiutež sedenju v šolskih klopeh ter hkrati vključili tudi strokovne delavce.

Usmerili smo se na dejavnost, ki bo zajela vse učence od 1. do 9. razreda. V učnem načrtu za predmet šport sta zapisani dve dodatni dejavnosti, ki jih šola lahko ponudi učencem, tj. minuta za zdravje in rekreativni odmor (Kovač idr., 2011). Sprva smo razmišljali o klasičnem aktivnem odmoru, ki bi trajal od 20 do 30 minut in bi se izvajal na zunanjih igriščih, ob slabem vremenu pa v telovadnici (Dežman, 1988). Po pogovorih s sodelavci in v strokovnem aktivu smo sklepali, da odmor v taki obliki ne bo dolgo deloval. Sodelavci niso kazali velikega zanimanja. Pojavljala so se vprašanja o vodenju odmora, o vsebini, o odgovornosti, o prostorski stiski v primeru slabega vremena, o pomanjkanju časa ... Zato smo se odločili, da se bo odmor izvajal v razredu, ob odprtih oknih, po principu minute za zdravje (Dežman, 1988). Odmor bi izvajali vsi učenci in učitelji ob točno določeni uri.

Ob razvijanju te ideje smo vodstvu šole predlagali, da se urnik zvonjenja prilagodi in se odmor po prvi šolski uri podaljša za 5 minut, v tem času pa se izpelje vadba. Odločili smo se, da bo vadba vodena po zvočni postaji. S tem bodo vsi učenci deležni 5 minut gibalne dejavnost, hkrati pa bomo umirili mlajše učence ter prebudili starejše. Tako je v šolskem letu 2012/13 na naši šoli zaživel gibalni odmor. Ob iskanju naziva za ta odmor smo želeli najti bolj sodobno, učencem privlačno ime. Odmor smo imenovali Bodi fit odmor oziroma s kratico BFO.

V športnem aktivu smo določili vsebino tega odmora. Vsak dan smo imeli drug sklop vaj: vaje za gibljivost, moč, kardio vaje ter vadbo za možgane oz. »braingym«. Pred začetkom izvajanja so učenci odprli vsa okna, da je v učilnico prišlo kar največ svežega zraka. Po prvi šolski uri sem štirikrat tedensko ob zvonjenju vklopil ozvočenje ter s pomočjo lista odvodil vadbo, sklop šestih do osmih vaj. »Braingym« je vodila svetovalna delavka. Sklope vaj smo tudi natisnili in so jih učitelji obesili v vseh učilnicah. Da smo razbili monotonost, smo po treh mesecih pripravili nove sklope vaj.

Novost je bila pri učencih in učiteljih kar dobro sprejeta. Velika večina je vaje z veseljem izvajala, večkrat so na hodnik prišle vaje izvajati tudi sodelavke iz pisarn ter vodstvo šole.

Analiza po prvem letu izvajanja je pokazala, da so učenci novost sprejeli pozitivno, večini je bila všeč in bi z izvajanjem še nadaljevala. Tudi večina učiteljev je menila, da je gibalni odmor dobrodošla dejavnost na šoli. Težava je bila predvsem pri motivaciji posameznih učencev, ki so nato vplivali še na druge, bolj zavzete sošolce. Pomislek smo imeli, da je vadba preveč monotona, učenci pa so izrazili željo po glasbeni spremljavi.

O glasbeni podlagi smo v aktivu razmišljali že ob sami ideji o gibalnem odmoru, vendar nam na šoli tehnologija takrat tega še ni omogočala.

Da bi popestrili vodenje, smo se dogovorili, da bo vsak dan Bodi fit odmor po šolskem ozvočenju vodil drug učitelj. Tako nas je pet učiteljev vsak teden vodilo svoj sklop vaj na določen dan. Ponovno smo vsake tri mesece zamenjali vaje za druge.

Analiza po drugem letu izvajanja je pokazala, da so spremembe pri vodenju Bodi fit odmora pozitivno vplivale na izvajanje pri učencih. Tudi učitelji so menili, da so za motiviranje učencev porabili manj energije. S takim načinom izvajanja Bodi fit odmora smo nadaljevali tudi v naslednjem šolskem letu.

Proti koncu tretjega leta izvajanja našega gibalnega odmora so se učitelji, predvsem na predmetni stopnji, ponovno začeli pritoževati, kako je težko motivirati učence za dejavno izvajanje Bodi fit odmora. Zaradi tega so proti koncu šolskega leta učitelji pogosto izpustili učence iz razreda, ne da bi izvedli gibalni odmor do konca.

Na strokovnem aktivu smo iskali rešitev, kako ohraniti Bodi fit odmor. Morali smo poiskati način vodene vadbe, kjer bodo učenci bolj motivirani, učitelji pa manj obremenjeni z njihovim motiviranjem. Ideje so se ponovno vračale na začetek, ko smo razmišljali, kako bi vaje izvajali z glasbeno spremljavo. V tem času smo na šoli modernizirali IKT-opremo, kar nam je omogočalo, da bi prek računalnika in projektorja v vsaki učilnici lahko predvajali plesno-gibalno vadbo, ki bi jo učenci z učiteljem posnemali. Na strokovnem aktivu smo pregledovali različne sklope gibalnih ali plesnih vaj, ki se jih da najti na svetovnem spletu. Želeli smo uporabljati posnetke v slovenskem jeziku, takih pa nismo našli.

Strokovni aktiv si je zadal nalogo, da do začetka naslednjega šolskega leta najde rešitev, kako bi nadaljevali z Bodi fit odmorom. Ker sta ples in glasba pri mladih precej popularna, sem za sodelovanje prosil inštruktorico aerobike. Predstavil sem ji idejo, da bi skupaj posneli vodeno vadbo, ki bi jo uporabili za predvajanje v učilnici. Bila je navdušena.

Ob načrtovanju nove vadbe smo imeli kar nekaj omejitev: čas odmora je 5 minut, prostor je med šolskimi klopmi, omejene so možnosti uporabe pripomočkov. Sestaviti je bilo treba smiseln sklop vaj in vse skupaj sestaviti v koreografijo z glasbeno spremljavo. Vse to je predstavljalo velik izziv.

Ko smo pripravili sklope vaj, smo morali najti še ljudi, ki bodo sodelovali pri snemanju te vadbe. Odločili smo se, da bodo to učenci naše šole, saj bo to še dodaten motiv, ko bodo drugi gledali svoje sošolce. Zato smo na šoli poiskali pet učencev iz 9. razreda, ki so bili pripravljene sodelovati na snemanju, pridružili smo se še trije učitelji.

Najprej nas je inštruktorica aerobike naučila koreografijo. Nato smo odšli v njen studio in s šolsko kamero posneli pet sklopov gibalno-plesnih vaj na glasbeno spremljavo. Posnetke smo nato naložili na računalnike v vseh učilnicah. Sprva smo ob zvonjenju po prvi šolski uri po ozvočenju naznanili, da je čas za Bodi fit odmor, v tem času je učitelj odprl ustrezen film glede na dan v tednu, učenci pa so odprli okna. Kasneje smo opustili to najavo, saj ni bila več potrebna, ker so učenci sami opozorili učitelja, da je čas za vadbo.

Novost je bila med vsemi učenci in učitelji odlično sprejeta. Predvsem učenci in učiteljice na predmetni stopnji so navdušeni, saj je ples pri njih zelo priljubljen. Pri izvajanju Bodi fit odmora

je bilo zaznati sproščenost, intenzivnost pa je bila neprimerno višja, kot do sedaj. Tudi tisti največji nasprotniki so bili vsaj malo dejavni. Razvijal se je bolj sproščen odnos med učenci in učitelji, zato slednji niso imeli večjih težav z motivacijo učencev. Učitelji so navajali, da so bili učenci po gibalnem odmoru bolj dejavni pri pouku in so lažje sledili njihovi razlagi in delu, kar je bil eden od osnovnih ciljev Bodi fit odmora.

## SKLEP

Analize rezultatov testiranja športnovzgojnih kartonov iz leta 2012 so pokazale delne pozitivne spremembe (Strel, Starc in Kovač, 2012), kar kaže na prizadevanje odgovornih na državni ravni in na šolah. Skupaj se zavedamo pomembnosti pozitivnega telesnega in gibalnega razvoja naših otrok ter iščemo načine, ki bi ohranjale ta pozitiven trend.

Bodi fit odmor na naši šoli predstavlja enega od ukrepov za preprečevanje negativnih posledic sodobnega načina življenja učencev in dolgotrajnega sedenja v šolskih klopeh. Hkrati jih z uvajanjem še drugih projektov (Zdrav življenjski slog, Shema šolskega sadja idr.) navajamo na zdrav način življenja. S pozitivno naravnostjo športnega aktiva smo uspeli prepričati vodstvo šole in sodelavce o smiselnosti gibalnega odmora. Poskrbeti pa moramo, da učencem ne zmanjka motivacije za gibanje. S tem nas izzovejo, da iščemo nove vsebine, ki jih bodo motivirale.

## LITERATURA

- Dežman, B. (1988). *Minuta za zdravje in aktivni odmor z žogo*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
- Gabrijelčič Blenkuš, M. (2013). *Prekomerna prehranjenost in debelost pri otrocih in mladostnikih v Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS. Pridobljeno iz [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prekomerna\\_prehranjenost\\_in\\_debelost\\_pri\\_otrocih\\_in\\_mladostnikih\\_v\\_slo.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prekomerna_prehranjenost_in_debelost_pri_otrocih_in_mladostnikih_v_slo.pdf)
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., ... Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s [http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\\_UN/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf)
- Starc, G., Strel, J. in Kovač, M. (2010). *Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah: šolsko leto 2007/08*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Strel, J., Starc, G. in Kovač, M. (2012). *Slofit sistem – analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2011/2012*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Pridobljeno s [http://www.youthsport.si/mma/Porocilo\\_SVK\\_11-12.pdf/20150920202543/](http://www.youthsport.si/mma/Porocilo_SVK_11-12.pdf/20150920202543/)

# TEDEN JADRANJA V ČETRTEM RAZREDU

Tjaša KUZELJ, Osnovna šola Vojke Šmuc, Izola

---

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

V prispevku je predstavljen interdisciplinarno zasnovan tečaj jadriranja kot način povezovanja med šolo in občino na področju promocije lokalnega športa med mladimi. Namen sodelovanja je bil spoznati jadriranje kot športno dejavnost, ki je prisotna v našem domačem kraju. Ozaveščanje mladih o pomenu športne dejavnosti bi tako boljše zaživel. Učenci so v 25-urnem tečaju spoznali osnove jadriranja, hkrati pa prek izkustvenega učenja usvojiti učne vsebine, povezane s temo domači kraj in njegove značilnosti. Medpredmetno povezovanje nam je omogočilo krajši čas obravnave učnih vsebin, obravnava na terenu, v naravi pa možnost izkustvenega učenja. Mogoče je bilo načrtovanje zelo raznolikih dejavnosti.

**Ključne besede:** jadriranje, medpredmetno povezovanje, izkustveno učenje, značilnosti domačega kraja.

## UVOD

Projekt jadrirnega tečaja za četrtošolce je bil interdisciplinarno zasnovan tako, da nam je športna pedagoginja predstavila ponudbo sodelovanja z jadrirnim klubom. Tečaj jadriranja je izvajal jadrirni klub Burja, ki ima izurjene vaditelje z veljavno licenco in deluje v skladu z Zakonom o športu in po Nacionalnem programu športa. Razredničarke četrtil razredov smo ponujen projekt povezale z učnimi vsebinami in pouk iz učilnice prenesle v naravo in s tem omogočile kvalitetnejše izkustveno učenje.

Sprejele smo izziv z zavedanjem, da povezovanje učnih vsebin pripomore k doseganju kakovosti izobraževanja. Poleg medpredmetnega povezovanja smo videle prednost v umestitvi pouka v okolje (obala), ki omogoča konkretno opazovanje, konkretizacijo pojmov in posledično prispeva k večji učinkovitosti in boljši kakovosti pouka.

V tečaj jadriranja smo vključile medpredmetno povezovanje tako, da so bili vsi učni predmeti povezani s tematskim sklopom Moj domači kraj. Prednost smo dale temu, da lahko učenci konkretno začutijo okolje in iz njega izhajajo. Da učna snov ne bi šla hitro v pozabo, so učenci isto tematiko oz. učno snov ponavljali ob različnih dejavnostih. Oblikovale smo tudi dnevnik jadrirnega tečaja, v katerega so zapisovali pomembne podatke, ki jim lahko služijo za ponavljanje učne snovi skozi vse šolsko leto.

## OPREDELITEV CILJEV

Ker je bil ponujen tečaj jadriranja v obsegu 25 ur, smo razredničarke želele vanj vključiti čim več vsebin iz učnega načrta. Poiskale smo take učne vsebine, ki so vezane na okolje ob morju in domači kraj. Vaditelji jadrirnega kluba so na jadrnice odpeljali polovico oddelka, druga polovica je z razredničarko izvajala dejavnosti, ki so bile povezane z izkustvenim učenjem pri predmetih

družbe, naravoslovja in tehnike, slovenščine in likovne umetnosti. Polovico dneva je vsaka skupina jadrala, drugo polovica pa opravila učne obveznosti na obali. Poleg tega smo povabile športnega pedagoga, da je prvi dan sodeloval pri preverjanju znanja plavanja učencev.

Cilji pri športni vzgoji, ki se navezujejo na učence (Kovač, Markun Puhan, Lorenci, Novak, Planinšec, Hrastar, Pleteršek in Muha, 2011):

- poznajo in upoštevajo pravila obnašanja ter osnovna načela varnosti (ob vodi in v vodi),
- razvijajo gibalne sposobnosti ter funkcionalne sposobnosti z dalj časa trajajočimi gibalnimi nalogami,
- spoznajo orodja in pripomočke za jadranje in osnovne pojme športnega izrazoslovja,
- razumejo pomen redne vadbe za zdravje,
- oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (vztrajnost, samozavest, medsebojno sodelovanje in pomoč, strpnost, naravovarstveno ozaveščenost),
- upoštevajo higienska pravila, povezana z vadbo (preoblačenje, ustrezna športna oprema),
- izvajajo različna žoganja za razvoj hitrosti, orientacije v prostoru in sodelovanja,
- vadijo zgornji, spodnji odboj pri odbojki ter vodijo žogo pri nogometu,
- razvijajo pozitiven vzorec športnega obnašanja, sodelovanja in pomoči v skupini,
- razvijajo funkcionalne sposobnosti z dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami v naravi.

Dejavnosti, ki so bile izvedene za doseg ciljev pri športu:

- Vsak dan so jadrani na jadrnici optimist.
- Učenci so vsak dan prehodili 5 km od šole do opazovalne točke pod Belvederjem.
- Pred začetkom dejavnosti v in na vodi smo preverili znanje plavanja. Učenci so morali preplavati določene razdalje v katerikoli plavalni tehniki. Glede na število učencev, ki jih je plavanja še vedno strah in ne preplavajo določene razdalje, smo po končanem tečaju jadrnanja organizirali tedenski tečaj plavanja za učence četrtyh in petih razredov.
- Vaditelji jadrnanja so jih seznanili z ustrezno opremo za vadbo in uporabo varnostne opreme. Vsi so morali imeti varnostne jopiče. Naučili so se osnovnih vozlov.
- V morju so se igrali z žogami in prosto plavali. Nekateri so se preizkusili v skokih v morje.
- Pomerili so se v štafetnih igrah in igrah z žogo.
- Na razpolago so imeli mize za namizni tenis in ergometre v sosednjem veslaškem klubu.
- Vadili so zgornji in spodnji odboj pri odbojki ter vodili nogometno žogo in vadili poigravanje.
- Pri utrjevanju učne snovi drugih učnih predmetov so tekli do točke, kjer so izpolnjevali določene naloge (več zapisano pri posameznih predmetih).



*Slika 1. Jadranje na jadrnici optimist (osebni arhiv).*



*Slika 2. Varnostni jopič - obvezna oprema (osebni arhiv).*

Cilji pri družbi, ki se navezujejo na učence (Budnar, Kerin, Umek, Rastresen in Mirt, 2011):

- poznajo naravne osnove za nastanek in razvoj domačega kraja za življenje ljudi,
- uporabljajo kartiranje kot metodo shranjevanja in prikaza prostorskih podatkov,
- prepoznajo varne in manj varne poti za pešce,
- spoznajo naravne značilnosti domače pokrajine: relief, vode, prst, podnebje, kamnine, tla,
- opazujejo nekatere značilnosti in razlike med naselji v domači pokrajini (občinsko središče, mesto, vas idr.),
- vrednotijo vplive človeka na spreminjanje narave (fotografije Izole nekoč),
- spoznajo naravno in kulturno dediščino domačega kraja/domače pokrajine in razumejo, zakaj moramo skrbeti zanjo.

Dejavnosti, ki so bile izvedene, za dosego ciljev pri družbi:

- Vsak dan smo določili štiri učence, ki so pomagali poskrbeti za varno pot od šole do jadrnega kluba. S pomočjo razredničarke in spremljevalca so sodelovali pri izbiri ustrezne, torej najvarnejše poti do kluba in pomagali pri čim varnejšem prehodu čez cesto.
- Med potjo od šole do jadrnega kluba so iskali razlike med starim mestnim jedrom in novejšimi deli Izole (tlakovana – asfaltna tla, kamnite hiše v nizu – betonski bloki, strnjeno naselje – zelenice in parki ...).
- V nemo karto so vrisali nekatere pomembnejše objekte, ki so jih videli na poučnem sprehodu ob obali, kot so šolo, dimnik Arrgioni, stavbo jadrnega kluba Burja, hotel Delfin, ostanke vile Maritime.
- Opazovali so kamnine ob obali in ugotavljali razlike med njimi ter jih poimenovali. Za utrjevanje znanja so morali vsi teči do rutice določene barve (na razdalji 500 m) in poiskati svoj kamen iz ustrezne kamnine, ki sem jo določila. Vsak dan smo opravili to vajo za tri vrste kamnin.
- Razložila sem jim, kako prepoznamo otok, polotok, rt, pečino, zaliv in obalo. Nato so ob obali in iz jadrnic (ko so bili na vodi) opazovali predstavljene obalne reliefe in jih vsakodnevno prepoznavali, opisovali ter poimenovali. Za utrjevanje znanja so se razdelili v skupine po tri. Vsaka skupina je dobila košarico s kamni, iz katere so morali, glede na moja navodila, vzeti ustrezen kamen in ga prenesti na polotok, rt ali zaliv v bližini. Razdalje so bile približno do 500 metrov. Skupina, ki je prispela prva, je imela možnost prva opisati in poimenoovati reliefno obliko ob obali in si tako pridobiti tri točke. Skupina,

ki je prispela druga, si je lahko prislužila dve točki, tretja pa eno. Točke so seštevali s točkami, pridobljenimi pri podobnih dejavnostih.

- Ogledali smo si ostanke vile Maritime v Simonovem zalivu ter tovarne Arrigoni. Raziskovali smo pomen, ki sta ga ti dve zapuščini imeli v preteklosti.
- Učenci so na podlagi izkušenj o vremenu v posameznem letnem času izluščili bistvene značilnosti sredozemskega podnebja.
- Opazovali so obalo ob marini Izola in obalo, kjer je rt Ronek. Ugotovili so, da je slovenska obala strma ali nizka. Ugotovitve so zapisali v dnevnik jadriranja.

Cilji pri naravoslovju in tehniki, ki se navezujejo na učence (Vodopivec, Paportnik, Gostinčar Blagotinšek, Skribe Dimec in Balon, 2011):

- prepoznajo najpogostejše drevesne in grmovne vrste, ki rastejo v ožjem okolju (po listih, cvetovih in plodovih),
- prepoznajo les najpogostejših drevesnih vrst v ožjem okolju,
- sprejemajo zunanje dražljaje in jih razvrščajo glede na vrsto čutila,
- merijo frekvenco srčnega utripa,
- merijo temperaturo vode in zraka.

Dejavnosti, ki so bile izvedene za doseg ciljev pri naravoslovju in tehniki:

- Na pohodu proti Belvederju so opazovali rastje, ki je značilno za obsredozemski svet. Razvrščali so drevesa in grmovje na listopadna in vednozelena. Znanje so utrjevali tako, da so se razdelili v skupine po tri. Vsaka skupina je dobila listič z različnim imenom drevesa ali grma, do katerega so morali teči. Skupina, ki je prispela prva, je imela možnost prva opisati rastlino z najmanj štirimi značilnostmi in si tako pridobiti tri točke. Skupina, ki je prispela druga, si je lahko prislužila dve točki, tretja pa eno. Točke so seštevali s točkami, pridobljenimi pri prepoznavanju kamnin in reliefnih oblik ob obali. To dejavnost bomo povezali s šolo v naravi na Kozjaku, kjer bodo spoznali rastje, značilno za obpanonski svet in ga primerjali z rastjem ob obali.
- Vsak dan so merili in odčitali temperaturo zraka in morja.
- Vsakodnevno so si merili srčni utrip v mirovanju in utrip po teku. Podatke so zapisovali in ugotavljali razliko med srčnim utripom v mirovanju in po dejavnosti.
- Zunanje dražljaje so spremljali tako, da so sedeli v krogu, na travniku ob obali. Obrnjeni so bili na zunanjo stran kroga in se 20 minut posvetili posameznemu čutilu tako, da so na list zapisovali, kaj so videli pred seboj, kaj vse so slišali v okolici, kakšen vonj so zaznali, katero rastlino in žival so videli, kakšen veter so začutili, kakšno je bilo nebo ter kakšno je bilo njihovo splošno počutje. Po opravljeni nalogi so se obrnili proti sredini kroga in poročali. Imenovali so čutila, ki so jih uporabili za zaznavanje posameznega dražljaja.



Slika 3. Merjenje temperature zraka (osebni arhiv).



Slika 4. Merjenje temperature vode (osebni arhiv).

Cilji pri likovni umetnosti, ki se navezujejo na učence:

- uporabljajo različno gostoto nizanja črt (redko nizanje – svetla ploskev, gosto nizanje – temna ploskev).

Dejavnosti, ki so bile izvedene za dosego ciljev pri likovni umetnosti:

- Učenci so po opazovanju narisali jadrnico s flomastrom, in sicer z uporabo črt različnih gostot. Nato so risbo pobarvali z barvicami.

Cilji pri slovenščini, ki se navezujejo na učence:

- bogatijo besedišče,
- sestavijo vprašanja za intervju in ga izvedejo.

Dejavnosti, ki so bile izvedene za dosego ciljev pri slovenščini:

- V dnevnik jadrnega tečaja so pisali nove pojme, ki so jih v tem tednu usvojili. Nato so iz pojmov tvorili povedi.
- Ob zaključku projekta so zapisali spis o poteku tečaja jadrnanja in svoje vtise o njem.
- Sestavili so vprašanja za intervju z Vasilijem Žbogarjem in Rajkom Hrvatom. Oba sta bila učenca naše šole. Z obema smo intervju tudi posneli.



Slika 5. Intervju z Vasilijem Žbogarjem (osebni arhiv).

## SKLEP

Opisan je teden tečaja jadriranja. Lahko bi ga opredelili s kitajskim pregovorom, ki pravi: Povej mi in bom pozabil, pokaži mi in se bom spomnil, vključi me in bom razumel. Učenci so se naučili osnov jadriranja, vključeni so bili v dejavnosti v neposredni okolici, ki so jo spoznavali. Tak način dela je bil zelo učinkovit, kar je razvidno iz povratnih informacij o usvojeni učni snovi. Za delo so bili zelo motivirani. Razredničarke smo imele možnost ob začetku šolskega leta spoznati oddelek, kar nam je omogočilo v krajšem času spoznati učence v bolj sproščeni situaciji.

V sedmih letih smo dejavnosti v času tečaja jadriranja popestrile, letos pa se ponasamo z intervjujem našega odličnega jadrca Vasilija Žbogarja. Preverili smo znanje plavanja četrtošolcev in vsem tistim, ki plavanja še niso usvojili, sta občina in šola financirali dodatni plavalni tečaj. Upamo, da bo ta pozitivna izkušnja postala stalnica tudi v bodoče.

## LITERATURA

- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). *Učni načrt športne vzgoje osnovna šola*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno iz [http://www.mizks.gov.si/fileadmin/mizks.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\\_UN/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](http://www.mizks.gov.si/fileadmin/mizks.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf)
- Budnar, M., Kerin, M., Umek, M., Rastresen, M. in Mirt G. (2011). *Učni načrt družba osnovna šola*. Ljubljana: Ministrstvo Republike Slovenije za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno iz [http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\\_UN/UN\\_druzba\\_OS.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_druzba_OS.pdf)
- Vodopivec, I., Paportnik, A., Gostinčar Blagotinšek, A., Skribe Dimec, D. in Balon, A. (2011). *Učni načrt naravoslovje in tehnika osnovna šola*. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport,

Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno iz  
[http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni UN/UN naravoslovje in tehnika.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_naravoslovje_in_tehnika.pdf)

# PRILAGAJANJE NA VODO PO KORAKIH KONCEPTA HALLIWICK

Nives MARKUN PUHAN, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, OE Ljubljana, Ljubljana

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

V prispevku se posvetimo problematiki prilagajanja na vodo in učenju plavanja kot delu temeljne izobrazbe vsakega posameznika. Sistem učenja plavanja v Sloveniji je dobro domišljen in strokovno podprt. Večina otrok splava po ustaljenih metodičnih postopkih. Nekaj pa je takih, ki se vode, zaradi različnih razlogov, še posebno močno bojijo. Tu so tudi osebe z zmanjšano zmožnostjo gibanja in osebe, ki imajo težave s potapljanjem glave in nadzorom dihanja pri dejavnostih v vodi. Pri tem si lahko učinkovito pomagamo z ugotovitvami in pristopi koncepta Halliwick, ki je bil zasnovan za učenje plavanja oseb z različnimi gibalnimi in učnimi primanjkljaji in temelji na razvijanju zmožnosti vzpostavljanja in vzdrževanja ravnotežnega položaja v vodi, sproščenosti v vodi in na nadzoru dihanja.

V prispevku so predstavljeni koraki koncepta Halliwick in izkušnje avtorice pri učenju plavanja oseb z motnjo v duševnem razvoju. V sklepu so nakazane nekatere možnosti prenosa in uporabe nekaterih pristopov in dejavnosti pri delu z učenci, ki se močno bojijo vode.

**Ključne besede:** koncept Halliwick, prilagajanje na vodo, posebne potrebe, izkušnje.

## UVOD

Znanje plavanja je življenjskega pomena in ga uvrščamo v temeljno izobrazbo vsakega posameznika. Zato so plavalne vsebine del programov in kurikulumov vseh šolskih sistemov razvitih držav. To velja tudi za Slovenijo. Plavanja se ne moremo naučiti z vsakodnevnimi gibalnimi izkušnjami, kot so npr. hoja, tek, plazenje ... Voda ima namreč drugačne fizikalne lastnosti od zraka (je gostejša in tudi temperatura je drugačna), zato je treba znanje plavanja pridobiti z načrtnim poučevanjem (povzeto po Jurak in Kovač, 1998).

Slovenski šolski sistem ima odlično izdelan in strokovno podprt sistem prilagajanja na vodo ter učenja plavanja v vseh obdobjih vključevanja otrok in mladostnikov v vzgojno-izobraževalni proces. Programi vsebujejo didaktične in metodične pristope, navodila za organizacijo tečajev in kriterije za vrednotenje znanja plavanja. Cilji teh programov so vključiti v plavalne tečaje vse mlade, vključene v sistem oz. program šolanja, povečati število plavalcev in s tem izboljšati plavalno znanje otrok in mladine (povzeto po Šport mladih, Informator 2016/2017 – Reberšak Cizej, Kanduč Zupančič, Peterlin, Vintar in Plestenjak, 2016). Plavalni tečaji se izvajajo v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah, pa tudi v šolah s prilagojenimi programi z enakovrednim izobrazbenim standardom in šolah z nižjim izobrazbenim standardom. Še vedno pa se zgodi, da nekateri otroci kljub temu ne splavajo ali pa zaradi različnih vzrokov niso vključeni v ta sistem.

## Strah pred vodo

V rednih vzgojno-izobraževalnih programih se srečujemo tudi z otroki, ki se iz različnih razlogov močno bojijo vode ali pa imajo velike težave pri potapljanju glave in nadzoru dihanja pri gibanju v vodi. Pogosto so ti strahovi pridobljeni, saj gre (Kovač, 2011, str. 42-43) za specifično čustvo, vezano na predmet, ki ga v našem primeru predstavlja voda, bazen ali morje, ter situacijo, da se

lahko v vodi utopimo. Včasih ta strah nevede spodbujamo odrasli, saj možnost utopitve omenjamo kot varovalno obliko pred nevarnostmi. Otroke v bližini vode pogosto svarimo pred padci v vodo in nevarnimi posledicami le-teh, pri tem pa se ne zavedamo, da to posledično lahko predstavlja zavoro, saj se otrok začenja zavestno izogibati bližine vode. Strahu ne moremo popolnoma preprečiti, lahko pa dosežemo manjšo stopnjo intenzivnosti (Jotanović, 2007). Kadar razlog za strah pred vodo ni znan, se je treba z njim soočiti premišljeno in postopno. Otroka je treba najprej čim bolj pomiriti, potem pa mu dati občutek varnosti in ga postopno spodbujati, da se sooča z okoliščinami, ki v njem vzbujajo strah (Kovač, 2011).

### **Osebe z zmanjšanimi zmožnostmi**

Osebe z zmanjšanimi zmožnostmi imajo pogosto, ob ostalih težavah, tudi težave na gibalnem področju. Voda je medij, ki zaradi specifičnih fizikalnih lastnosti, na področju hidrostatike, kadar plavalec v vodi miruje, in hidrodinamike, kadar se plavalec v vodi giblje, omogoča tudi osebam z zmanjšanimi zmožnostmi lažje, bolj sproščeno in bolj učinkovito gibanje. Nekaterim od njih predstavlja voda edino priložnost za samostojno gibanje. Zupan (2012) navaja, da plavanje in gibanje v vodi izboljšujeta telesno in duševno zmogljivost, samopodobo in s tem tudi kakovost življenja oseb s posebnimi potrebami.

V primeru več posebnih potreb pri isti osebi ali če ob tem zaznamo še kombinacijo primanjkljajev zaradi motenj v duševnem razvoju, klasična metoda učenja plavanja pogosto ni uspešna. Posebno to velja za tiste, ki težje nadzirajo dihanje, kar še oteži koordinacijo vdihavanja nad vodo in izdihavanja v vodo.

Pri delu z osebami z zmanjšanimi zmožnostmi gibanja in učenja je pomembno, da se bolj kot na razlago, kako kaj narediti, osredotočimo na vzpostavitev takega položaja telesa v vodi, ki bo zagotavljal nemoteno dihanje in hkrati že sam po sebi spodbujal ustrezno gibanje.

## **HALLIWICKOV KONCEPT PRILAGAJANJA NA VODO**

Eden od preizkušenih pristopov prilagajanja na vodo in učenja plavanja oseb s posebnimi potrebami je Halliwickov koncept.

Avtorja tega koncepta sta Angleža James in Phyl McMillan (Vute, 1999; McMillan, 2010). James McMillan je kot inženir, učitelj plavanja in trener na osnovi znanja o hidrostatici, hidrodinamiki in mehaniki telesa leta 1949 izdelal prvi program, v katerem je poskušal najti načine za vzpostavljanje in ohranjanje ravnotežja v vodi za osebe z zmanjšanimi zmožnostmi. Program temelji na konceptu desetih korakov, s pomočjo katerih lahko osebe s primanjkljaji na področju gibanja in/ali učenja dosežejo sproščenost in samostojnost, varnost ter dobro počutje v vodi, hkrati pa tudi učinkovito gibanje v tem okolju.

Metoda Halliwick je bila v Sloveniji prvič predstavljena leta 1996 (Vute, 1999). Prvi tečaj v Sloveniji je vodila Joan Martin (prav tam). Udeleženci tečaja so bili zdravniki in fizioterapevti, sčasoma pa se je pridružilo tudi vedno več drugih profilov: razrednih učiteljev, športnih pedagogov, staršev, prostovoljcev.

Zaradi nenehnega razvijanja znanja in izkušenj z novimi pristopi in ciljno usmerjenimi igrami in dejavnostmi se metoda še vedno razvija, dopolnjuje in nadgrajuje, zato se uporablja izraz »Halliwickov koncept«. Halliwickov koncept je holističen pristop, ki povezuje različna področja in znanje: o lastnostih vode, človeškem telesu, možnostih enakovrednega vključevanja v

dejavnosti oseb s posebnimi potrebami, motivaciji, postopkih učenja in poučevanja, dejavnostih in igrach za različne skupine in različne plavalne tehnike (Hastings, 2010). Vključuje vaje in dejavnosti prilagajanja na vodo, učenje oz. kontrolo dihanja v vodi in gibanja v njej. Največji poudarek pri tem konceptu je na prilagajanju na vodo ter nadzoru dihanja. Plavalne tehnike se uči šele, ko je plavalec popolnoma prilagojen na vodo, obvlada gibanje svojega telesa v vodi in se v vodi počuti varno. Vsak plavalec ima med vadbo svojega spremljevalca, ki pozna osnovne vaje in prijeme, vadbo pa vodi usposobljen inštruktor.

### **Vadba brez dodatnih plovnih pripomočkov**

Vadba ves čas poteka v vodi, brez dodatnih plovnih pripomočkov, ki bi plavalca ovirali pri izvajanju nalog. Plovni pripomočki namreč:

- nudijo ves čas enako oporo plavalcu, medtem ko spremljevalec lahko prilagaja stopnjo podpore posamezniku,
- onemogočajo stik obraza z vodo in ovirajo učenje nadzora dihanja,
- otežujejo položaj lebdenja na hrbtu, tako da je telo iztegnjeno in sta ušesi v vodi,
- ovirajo vrtenja v vodi,
- onemogočajo potapljanje glave,
- dajejo lažni občutek varnosti in obvladovanja svojega telesa v vodi,
- ovirajo nemoten dostop in ustrezen prijem spremljevalca.

### **DESET KORAKOV KONCEPTA HALLIWICK**

Halliwickov koncept prilagajanja na vodo in učenja plavanja temelji na desetih korakih (povzeto po Gresswell, Ní Mhuirí, Fons Knudsen, Maes, Koprowski Garcia, Hadar-Frumer in Gutierrez Bassas, 2010, Groleger Sršen, Vrečar in Vidmar, 2010, Hastings, 2010, Maes in Gresswell, 2010), ki si med seboj smiselno sledijo in se nadgrajujejo.

**Psihična prilagoditev na vodo** je prvi korak. V tem koraku gredo plavalci prek igre skozi proces, ki jim omogoča dobro počutje pri gibanju v vodi. Vključuje učenje izdihovanja v vodo ali zadrževanje diha, ko pridejo usta v stik z vodo. Pri teh dejavnostih so preverjeno učinkovite npr. piščalke, kot zelo učinkovito se je izkazalo pihanje v cevko, ki jo plavalci oblikujejo z dlanjo. Slamice za pihanje smo uporabili šele kasneje, vendar se lahko pojavi težava, ker nekateri po slamici pijejo vodo kot iz kozarca. Usvajanje te pomembne veščine zahteva veliko potrpežljivosti in vztrajnosti na obeh straneh. Nekateri zaradi svoje oviranosti nikoli ne usvojijo pihanja v vodo.

Posebna pozornost je namenjena izkušnji, kadar so ušesa v vodi. Vaja 'poslušanje rib' terja veliko potrpljenja in spretnosti inštruktorja. Lažje je, če globina vode omogoča hojo.

Osebe z motnjo v duševnem razvoju so navadno zelo previdne pri novostih. Rade imajo znane, rutinske dejavnosti, zato za vsako novost potrebujejo več spodbud in potrpežljivosti inštruktorja, posebej ko gre za tako veliko spremembo, kot je prehod s kopnega v vodo in potopitev glave v vodo. Slaba izkušnja jih lahko odvrne od dejavnosti za zelo dolgo obdobje.

**Samostojnost v vodi** je drugi korak. Pri tem koraku gre za prekinitev stalnega fizičnega in očesnega stika plavalca in spremljevalca. Spremljevalec nudi oporo (ne prijema) plavalcu od zadaj in je na voljo, če bi bila pomoč potrebna. Ta korak je mogoče narediti šele, ko plavalec popolnoma zaupa spremljevalcu.

Pri tej nalogi pridejo v poštev dejavnosti, kot npr. 'vožnja kolesa', sonožni poskoki v vodi, kroženje okrog spremljevalcev in igra 'prenašanja poštnih paketov' ali 'vesoljska ladja'. Tako se plavalci navajajo na več različnih spremljevalcev. Zelo pomembno je, da v tej fazi ni nobenih presenečenj ali negativne izkušnje plavalcev.

**Rotacije v vodi:** Halliwickov koncept temelji na učenju plavanja na hrbtu. Ta osnovni položaj omogoča plavalcem, da imajo večino časa obraz in s tem nos in usta zunaj vode. Vse nadaljnje dejavnosti, vaje in naloge izhajajo iz tega osnovnega položaja.

**Vertikalna rotacija ali prečno vrtenje** predstavlja sposobnost prehoda plavalca iz ležečega položaja v pokončni položaj ali zibanja naprej-nazaj v pokrčenem položaju, s prijemom za kolena (npr. kot predvaja zibanja pri učenju prevala).

**Sagitalno ali bočno vrtenje** predstavljajo vaje in naloge, kjer se plavalci gibljejo v stran (bočno) v pokončnem ali ležečem položaju na hrbtu (npr. kot kača ali delfin). Predpogoj je, da se plavalec pri ležanju na hrbtu ne sklanja, da noge ne potonejo in da zaupa spremljevalcu, ki mu nudi oporo od zadaj, tako da ga le-ta ne vidi.

**Vzdolžno vrtenje** predstavlja sposobnost za nadzor vrtenja okrog vzdolžne osi – npr. obračanje s hrbta prek trebuha nazaj na hrbet.

Kombiniranje različnih rotacij pride v poštev kasneje, ko želimo, da bi plavalci znali samostojno preiti iz različnih položajev v vodi v stabilen položaj na hrbtu. Gre za povezovanje vseh zgoraj omenjenih rotacij v enem gibu. Ob vseh rotacijah vključujemo tudi izdih v vodo.

Rotacije se izvajajo pri vsaki vadbeni uri, tako da se počasi popuščata stopnja podpore in pomoči pri izvajanju nalog in iger.

**Vzgon:** občutek vzgona je izkušnja, v kateri plavalec spozna, da ga voda v resnici potiska navzgor. Predpogoj je popoln nadzor nad dihanjem in izdihovanjem v vodo. Temu koraku že od vsega začetka namenimo veliko pozornosti, vendar ga izvajamo prilagojeno. Nekateri plavalci so zaradi telesne konstitucije že sami po sebi precej plovni in imajo bolj težavo s potopom.

**Ravnotežje v mirovanju:** ko plavalcu uspe vzpostaviti ravnotežni položaj na hrbtu na vodni gladini z minimalno oporo inštruktorja, je to eden ključnih trenutkov. Učinkovito je navodilo, da je popek nad vodo, medtem ko so ušesa v vodi. Zelo pomembno je, kako inštruktor pripravi plavalca, da se sprosti in mu zaupa. Namesto navodil delujejo pomirjujoče besede in ustvarjen občutek varnosti.

**Dršenje s turbulenco:** medtem ko plavalec sam vzdržuje ravnotežni položaj na hrbtu v vodi, inštruktor z gibi ustvarja vodno turbulenco in mu tako omogoči premikanje po vodi. V tej fazi med njima ni telesnega stika ali dotika.

**Postopno učenje plavalnih tehnik** je zadnji korak, pri katerem plavalci začnejo s prvimi preprostimi gibi z rokama v odročenu v višini težišča telesa. Plavalce spodbujamo, da postopoma postajajo plavalni gibi vedno večji in bolj intenzivni. Navadno so gibi simetrični – torej gre za obojerno hrbtno tehniko plavanja.

Namen vseh zgoraj omenjenih korakov vadbe po Halliwickovem konceptu je, da plavalec:

- nadzoruje svoje dihanje nad vodo in pod vodo,
- vzpostavi in ohranja ravnotežje telesa v vodi,
- doseže sproščenost – da se v vodi počuti dobro in varno.

## **IZKUŠNJE AVTORICE Z OSEBAMI Z MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU**

Ob prvem stiku s plavalcem v bazenu se izognem osredotočenosti takoj in samo na diagnozo. Plavalci, ki prihajajo k plavalnim uricam, imajo namreč že priporočilo svojega specialista (zdravnika, ortopeda, defektologa, fizioterapevta itd.), da gibanje v vodi zanje ni kontraindicirano. Nasprotno, voda in dejavnosti v vodi imajo pozitiven učinek na njihovo počutje in zdravje same po sebi ali v kombinaciji z ostalimi že obstoječimi terapijami. Začetne minute vedno uporabimo za raztezne vaje, vaje orientacije na telesu in v prostoru ter navajanje na odpor vode.

Po vzpostavitvi prvega stika in začetnega zaupanja začnem z dejavnostmi glede na njihov odziv. Sproti sama ugotavljam in spoznavam njihovo predznanje, posebnosti, osebnostne značilnosti ter telesne in mentalne sposobnosti. To sicer zahteva nekaj več časa, vendar v tem primeru nisem obremenjena z ugotovitvami in omejitvami glede na splošne opredelitve diagnoze. Pomembno je zavedanje, da ima vsak plavalec svoje posebnosti in individualne sposobnosti, ki jih moram prepoznati, upoštevati in, če je le mogoče, izkoristiti v procesu prilagajanja na vodo.

Halliwickov koncept za vsako od desetih točk priporoča vrsto dopolnilnih nalog in dejavnosti, ki pa jih je treba za osebe z motnjo v duševnem razvoju prilagoditi. Veliko izmed njih jih ne pride v poštev, ker zahtevajo višjo stopnjo mentalnega razvoja, upoštevanje zapletenih pravil, sodelovanje med udeleženci, hitro reagiranje ali hitro vzpostavitev ravnotežnega položaja.

Uporabljam manj besed, vedno enake izraze za isto nalogo in skušam ozavestiti, da hitenje pomeni korak nazaj. Bolj kot besedni opis in razlago, kako kaj narediti, poskušam s plavalcem vzpostaviti tak začetni položaj, da ga bo le-ta spodbujal k ustreznemu gibanju za vzpostavitev varnega ravnotežnega položaja na hrbtu.

## **KAJ LAHKO UPORABIMO PRI OBIČAJNIH PLAVALNIH TEČAJIH**

Mnoge igre in vaje lahko uporabimo tudi pri učenju ali izboljšanju tehnik plavanja s plavalci na tečajih in v šolah v naravi v rednih programih izobraževanja. Uporabne so vaje in igre za izdihovanje v vodo, gledanje pod vodo, za pridobivanje občutka vzgona, vse vrste rotacij in kombinirane rotacije, pa vaje za vzdrževanje ravnotežnega položaja na hrbtu v oteženih pogojih – npr. na valovih, kot predvaje dejavnostim za izboljšanje izbranih plavalnih tehnik.

## **SKLEP**

Halliwickov koncept prilagajanja na vodo skozi deset točk predstavlja temeljno strukturo prilagajanja na vodo, kar pomeni prilagojeno dihanje, sproščenost in vzpostavljanje ravnotežnega položaja na hrbtu, kar je osnovni pogoj za učenje tehnik plavanja. Glede na svoj primanjkljaj pa plavalec ustvari individualno tehniko plavanja glede na svoje posebnosti.

Vaje in naloge glede na predznanje in sposobnosti plavalcev sproti prilagajamo in dopolnjujemo. Vsak inštruktor mora najti s plavalcem njegovo, univerzalno pot.

Uspešnost napredovanja plavalcev lahko močno niha. Lahko so izjemno učinkoviti in pripravljeni sodelovati, naslednjič pa morda sploh ne upajo v vodo ali niso pripravljeni sodelovati niti pri najpreprostejših dejavnostih. Strokovna usposobljenost, potrpljenje, optimizem in izkušnje so inštruktorjevo orodje v želji po napredovanju. Včasih zelo dolgo ni opaziti napredka, a ko že hočemo odnehati, pride do presenetljivega, sicer minimalnega napredka, ki pokaže, da še nismo izčrpali vseh možnosti in da je vredno vztrajati.

Prijemi in pristopi Halliwickovega koncepta so uporabni tudi pri prilagajanju na vodo oseb brez primanjkljajev.

## LITERATURA

- Gresswell, A., Ní Mhuirí, A., Fons Knudsen, B., Maes, J. P., Koprowski Garcia, M., Hadar-Frumer, M. in Gutierrez Bassas, M. (2010). *The Halliwick Concept*. International Halliwick Association (IHA), Education and Research Committee. Pridobljeno iz <https://halliwick.org/publications/>
- Groleger Sršen, K., Vrečer, I. in Vidmar, G. (2010). Halliwickov koncept učenja plavanja in ocenjevanja plavalnih veščin. *Rehabilitacija*, 9(1), 32–39. Pridobljeno iz <http://url.sio.si/qYs>
- Hastings, P. (2010). *The Halliwick concept: Developing the teaching of swimming of disabled people*. International Halliwick Association (IHA), Education and Research Committee. Pridobljeno iz <https://halliwick.files.wordpress.com/2011/11/halliwick-jan2010.pdf>
- Jotanovič, S. (2007). *Plavalno opismenjevanje predšolskih otrok* (Diplomsko delo). Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
- Jurak, G. in Kovač, M. (1998). *Morski konjiček: priročnik za učenje plavanja*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- Kovač, K. (2011). *Analiza tečajev plavanja mlajših otrok* (Diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za šport. Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22063630KovacKatja.pdf>
- Maes, J. P. in Gresswell, A. (2010). The Halliwick Concept for clients with cerebral palsy or similar conditions. *British Association of Bobath Trained Therapists*, 62, 2-6. Pridobljeno iz <https://halliwick.files.wordpress.com/2011/11/halliwick-concept-cerebral-palsy-babtt-newsletter-62.pdf>
- McMillan, P. (1997) *The Halliwick Story*. International Halliwick Association (IHA), Education and Research Committee. Pridobljeno iz <https://halliwick.files.wordpress.com/2011/11/halliwickstory1.pdf>
- Reberšak Cizej, M., Kanduč Zupančič, N., Peterlin, J., Vintar, B. in Plestenjak G. (ur.) (2016). *Šport mladih. Informator 2016/17*. Ljubljana: Zavod za šport Planica. Pridobljeno iz [http://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Informator%20I/INFORMATOR%2016\\_17\\_za%20splet.pdf](http://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Informator%20I/INFORMATOR%2016_17_za%20splet.pdf)
- Vute, R. (1999). *Izziv drugačnosti v športu*. Ljubljana: Debora.
- Zupan, A. (2012). Pomen plavanja in ostalih oblik gibanja v vodi za invalide. V Zupan, A. (ur.), *Zbornik predavanj: Plavanje invalidov* (str. 1–3). Ljubljana: Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Republike Slovenije – Soča, Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite, Fakulteta za šport.

# FORMATIVNO SPREMLJANJE PRI PREDMETU ŠPORT

Andreja PANJTAR, OŠ Škofja Loka-Mesto, Škofja Loka

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Prispevek predstavlja primer uporabe elementov formativnega spremljanja pri atletiki. Osnovni cilj je bil pripraviti učenke na športni dan – tekmovanje v peteroboju. Od učenk nisem zahtevala zmage ali rekordnih rezultatov, ampak sem želela, da so na tekmovanju bolj motivirane in dejavne. Z dekleti smo načrtovale vadbene enote na podlagi skupinskega dela pri oblikovanju kriterijev uspešnosti pri posameznih tekmovalnih disciplinah. Opisan pristop so učenke zelo pozitivno sprejele, saj so pri pouku veliko bolj zavzeto delale. Tudi zame je opisan pristop ustrezen, saj tak način dela dopušča nadzor in opazovanje vadbenega procesa “z razdalje”, hkrati pa sem se lahko veliko bolj posvetila učenkam s težavami.

**Ključne besede:** šport, športni dan, atletika, formativno spremljanje, samostojno delo.

## UVOD

Učni načrt predmeta Šport učiteljem dovoljuje veliko kreativnosti pri izbiri načina poučevanja in sredstev ter metod, ki jih pri tem uporabljamo. Vemo, da so današnji otroci zahtevni učenci in da moramo za njihovo motiviranost za delo iskati vedno nove prijeme. Tudi sama pri svojem pedagoškem delu neprestano iščem načine, ki bi učence pritegnili k večji dejavnosti pri urah.

## POTEK DELA

V lanskem šolskem letu sem se, predvsem zaradi iskanja drugačnih pristopov pri poučevanju, priključila projektni skupini “Formativno spremljanje učencev”. Izraz formativno spremljanje opredeljuje pedagoški dialog za soglasno skupno učiteljevo in učenčevo spremljanje, nadzorovanje in usmerjanje razvoja, učenja posameznika, da bi izboljšali učni učinek v procesu učenja in da bi bila sodba o vrednosti naučenega ob koncu učenja čim bolj korektna (Komljanc, 2004). V procesu učenja lahko rečemo, da je spremljanje formativno, ko je povratna informacija v obliki nasveta za izboljšanje znanja, ne za analizo napak v preteklosti ali celo sodba v obliki ocene (povzeto po William, 2011, v Peršolja in Ferel, 2016).

Elementi formativnega spremljanja so:

- ugotavljanje predznanja,
- načrtovanje ciljev in kriterijev uspešnosti,
- dejavnosti – dokazila,
- povratna informacija,
- vrstniško vrednotenje in sodelovanje,
- samovrednotenje.

Za svoje “prve korake” v formativnem spremljanju učencev sem si izbrala atletiko, športno panogo, nad katero učenke običajno niso preveč navdušene. V tekih, skokih in metih, sploh ko gre za spremljanje rezultatov, le redke učenke vidijo smisel, še manj pa zabavo.

Na naši šoli atletiki posvetimo kar veliko število ur. Ob koncu 6. in 7. razreda organiziramo atletski peterboj, kjer se učenci pomerijo v teku na 60 metrov, skoku v daljino, metu žvižgača (vorteksa), teku na 300 metrov in razredni štafeti.

Skozi vadbeni proces sem želela doseči naslednje cilje:

- Dati kakovostno povratno informacijo učenkam o atletiki in nekaterih atletskih disciplinah.
- Postaviti kriterije uspešnosti za tek na 60 metrov, skok v daljino, met žvižgača (vorteksa) ter nizki in visoki štart.
- Postavljati vprašanja, ki spodbujajo razmišljanje učenk.

Učenke sem pred začetkom seznanila z drugačnim načinom dela in jim razložila, na kakšen način bo delo potekalo. Mogoče sem že s tem vplivala na njihovo motiviranost za delo, saj so nekatere učenke že komaj čakale na začetek atletskih vsebin.

Z učenkami smo prvi dve uri posvetili spoznavanju s posameznimi atletskimi disciplinami in določanjem kriterijev uspešnosti za vsako disciplino.

Uro sem začela s krajšimi vprašanji o atletiki, ki so učenke spodbudila k razmišljanju o atletiki, tekmovanjih, disciplinah, delitvah glede na gibanje (teki, meti, skoki). Nato so se razdelile v pet skupin. Vsaka skupina je po žrebu "dobila" eno atletsko disciplino, o kateri so s pomočjo ključnih besed napisale osnovne značilnosti posamezne panoge. Na tak način smo dobili pet različnih plakatov, ki so nam v prihodnjih urah služili kot orodje za ponovitev kriterijev uspešnosti za posamezno disciplino.

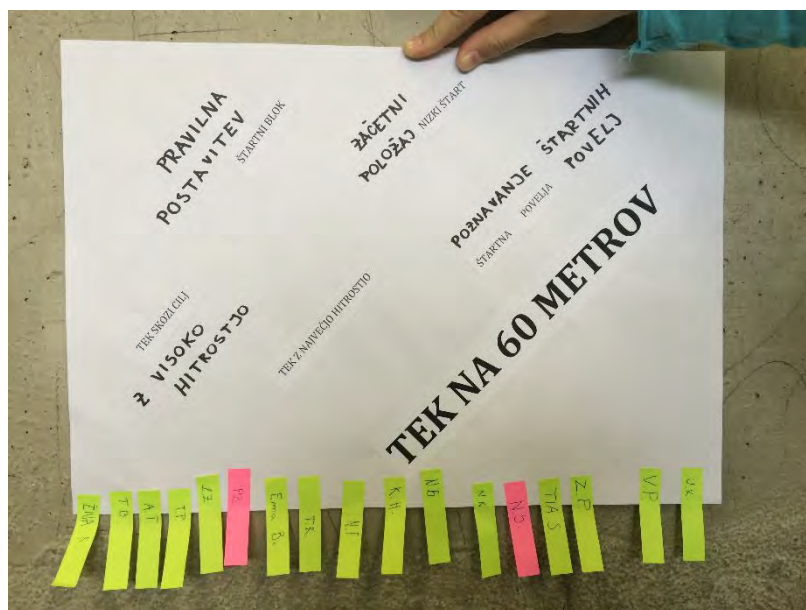


Slika 1. Primer plakata s ključnimi besedami (osebni arhiv).

Ker poznavanje značilnosti posamezne panoge ni dovolj, da si v športu uspešen, je bilo treba določiti še kriterije uspešnosti pri posamezni atletski disciplini. Spet smo se vrnil k našim plakatom, kamor smo zapisali, kaj potrebujemo, da v določeni disciplini dosežemo čim boljši rezultat. Učenkam so pri oblikovanju kriterijev pomagale ključne besede (npr. zalet, odzivna cona, sonožni doskok, odzivna noga ...). Na tak način smo s preprostimi zapisi na plakatu

ugotovile, kaj nam bo pomagalo pri doseganju čim boljšega rezultata. Učenke so naštevale kriterije s svojimi besedami, kratko in jedrnato.

Z lističi različnih barv so se učenke samovrednotile. Po zapisu kriterijev na plakat je vsaka učenka za vsako discipline označila, ali zapisane kriterije obvlada (rumen listič), delno obvlada (zelen listič) ali sploh ne obvlada (rdeč listič). Lističe so lahko poljubno zamenjale ob koncu ure, ko smo vadile določeno disciplino.



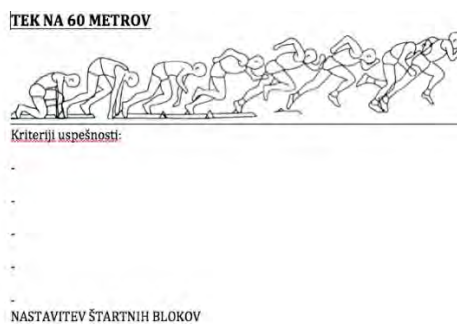
Slika 2. Plakat, na katerem so že zapisani kriteriji uspešnosti (osebni arhiv).

Ker učenke še vedno svoj napredek najlažje ocenijo na podlagi rezultatov, smo izvedli meritve. Učenke so se po predhodno danih navodilih v parih merile v treh disciplinah (tek na 60 metrov, skok v daljino z zaleta in met žvižgača). Rezultate so zapisale v svoje preglednice.

V naslednjih vadbenih enotah smo se posvetile vadbi posameznih disciplin. Po skupnem ogrevanju smo najprej osvežile znanje s prebiranjem zapisov na plakatu, nato pa je sledila vadba po postajah. Učenke so delale v parih ali trojkah, da so se lahko med seboj popravljale, spodbujale, komentirale (si dajale povratno informacijo). Učenke so vadile na tistih postajah, za katere so ocenile, da potrebujejo še dodatno vadbo. Postaje so bile razdeljene na posamezne faze določene discipline. Pri skoku v daljino je bila ena od postaj npr. merjenje zaleta, druga je bila vadba enonožnega odriava in sonožnega doskoka, tretja je bila vadba zaleta, četrta pa skok v daljino z zaleta.



Slika 3. Primer vadbe po postajah pri teku na 60 metrov (osebni arhiv).



Slika 4. Primer učnega lista v pomoč učenkam pri vadbi.

Pri podajanju povratnih informacij sem učenkam na začetku pomagala, tako da sem jim postavljala vprašanja, s katerimi so potem prišle do odgovora in napotka za sošolko. V nadaljevanju so učenke zelo kritično, pa tudi spodbudno pomagale sošolkam pri doseganju čim boljše izvedbe pri posamezni nalogi. Ugotovila sem, da se zelo težko osredotočijo na več kriterijev hkrati, zato sem jim pred opazovanjem svetovala, naj opazujejo zgolj en kriterij uspešnosti naenkrat (npr. odziv z odzivno nogo).

Ko smo zaključili z utrjevanjem posameznih atletskih discipline, je končno prišel na vrsto naš "test" – športni dan. Z učenkami smo se kar veliko pogovarjale o tem, kako se ogrevati in pripraviti za nastop na posamezni disciplini. Za razliko od prejšnjih let sem bila nad njimi prijetno presenečena. Pri teku na 60 metrov niso zbegano gledale v štartni blok in me spraševale, kako ga je treba nastaviti. Pred skokom v daljino z zaleta je večina učenk izmerila zalet in izvedla vsaj en poskusni skok. Po zaključku tekmovanja so bile učenke s svojimi rezultati zadovoljne, kljub temu da v medrazrednem razporedu niso pristale na vrhu lestvice. Presenetilo me je tudi to, da so učenke znale jasno povedati, kaj jim na tekmovanju ni šlo in kaj bodo popravile v naslednjem šolskem letu.

## SKLEP

Formativno spremljanje daje učitelju informacije o učenju učencev in ko le-to poteka ustrezno, prav tako obvešča učence o tem, kako se izboljšati in napredovati v doseganju cilja (Mršnik in Novak, 2012). Želen rezultat formativnega spremljanja je kritično mišljenje, ki se lahko pojavi takrat, ko učenec ve, kaj zanj pomeni povratna informacija, in ko ve, kako lahko uporabi znanje (Mršnik in Novak, 2012).

Glede na lastne izkušnje so prednosti formativnega spremljanja predvsem v večji odgovornosti in samostojnosti učencev in seveda večji dejavnosti pri pouku. Vse naštetu pripomore tudi k boljšemu znanju.

Med vadbenim procesom sem opazila, da so učenke veliko bolj sodelovale in dejavneje pristopile k vadbi. Zelo rade so se postavljale v vlogo "učiteljice" in delile povratne informacije svojim sošolkam. Je pa bil tak način poučevanja nekaj novega za vse. Tudi sama sem se iz ure v uro učila, kako pristopiti do učenk, da ne bom ponovno v vlogi tiste, ki razlaga, učenke pa tiste, ki samo delajo po navodilih, ne vedoč, zakaj tako delajo. Zanimivo je bilo opazovati potek ure in včasih sem se med uro počutila kar malo odveč, saj me učenke sploh niso potrebovale, pa so kljub temu vadile. Vse to samo kaže, da se da z različnimi pristopi pri poučevanju doseči večjo motiviranost pri pouku. To in boljše znanje pa je vse, kar si učitelji v svojem poklicu želimo doseči.

## LITERATURA

- Komljanc. N. (2004). Vloga povratne informacije v učnem procesu. *Sodobna pedagogika*, 55(1), 140–152.
- Mršnik. S. in Novak. L. (2012). *Učinkovito vključevanje učencev v svet branja s formativnim spremljanjem*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport. Pridobljeno iz [http://www.zrss.si/pdf/301112091616\\_ucinkovito\\_uvajanje\\_ucencev\\_v\\_svet\\_branja\\_s\\_fs\\_sm](http://www.zrss.si/pdf/301112091616_ucinkovito_uvajanje_ucencev_v_svet_branja_s_fs_sm)

Peršolja. M. in Ferel. K. (2016). *Formativno spremljanje znanja*. Pridobljeno iz <https://sites.google.com/site/formativnospremljanjeznanja/>

# PROBLEMATIKA SEDENTARNOSTI, SEDENJA V ŠOLI IN PREDLAGANE REŠITVE

**Petra Radi**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana

**Marjeta Kovač**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana

**Gregor Starc**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana

**Gregor Jurak**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Sedentarnost se pojavlja v različnih sestavinah šolarjevega življenja. Dolgotrajno sedenje in različni načini sedenja negativno vplivajo na hrbtenične strukture in funkcije trupa ter lahko privedejo do trajnih sprememb telesne drže. Šolarje v šoli dolgotrajno sedenje zelo obremenjuje, saj jih veliko poroča o bolečinah v vratu, ramenih in/ali križu. Ugotovljeno je, da velik del pouka sedijo v neprimernem telesnem položaju, velikokrat pa je krivec za nepravilno sedenje tudi neustrezna šolska oprema. Nekaj držav ima tako poleg priporočil za telesno dejavnost izdelana tudi priporočila za sedentarnost, ki svetujejo, kako zmanjšati dnevno količino sedenja. V prispevku predlagamo šolam različne rešitve za zmanjševanje težav, povezanih s sedenjem.

**Ključne besede:** šolarji, sedenje, posledice, hrbtenica, nasveti.

## UVOD

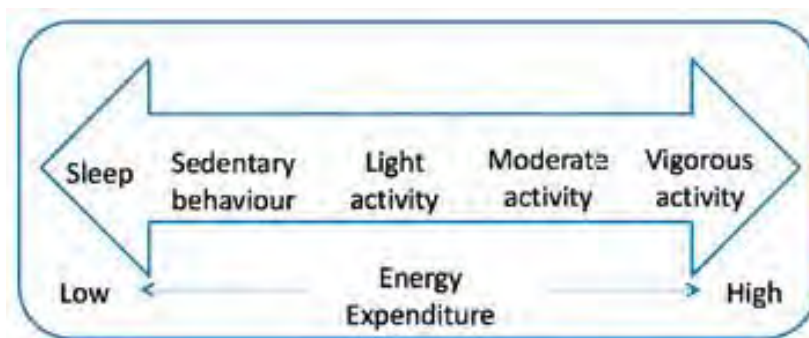
Današnji človek vse več budnega časa preživi sede. Sedenje (pod pojmom sedentarnost) se uvršča med eno od oblik telesne dejavnosti (to ni nedejavnost), ki ima na telo svojstvene učinke. Če je še pred časom veljalo, da se s tem problemom soočajo predvsem odrasli, je vse bolj jasno, da so tudi otroci in mladostniki vse bolj podvrženi njegovemu negativnemu vplivu. Ker pouk v šoli poteka večinoma sede, je pomembno, da vemo, kako različni načini sedenja in šolska oprema vplivajo na šolarjevo telo in kakšne možnosti imamo, da negativne vplive sedenja čimbolj izničimo.

## SEDENTARNOST ALI SEDEČI NAČIN PREŽIVLJANJA ČASA

Sedentarnost je strokovno opredeljena kot vsako budno stanje, pri katerem sedimo ali ležimo in je poraba energije  $\leq 1,5$  MET<sup>3</sup>. Pojem sedentarnost ne moremo enačiti s pojmom nedejavnost, ker to uporabljamo za opisovanje telesne dejavnosti, ki ne dosega označbe zmerna do intenzivna (tj. da ne dosega postavljenih smernic za telesno dejavnost) (Tremblay, 2012).

---

<sup>3</sup> MET – metabolični ekvivalentje je določen kot poraba kisika med sedenjem in je enak 3,5 ml O<sub>2</sub> / kg telesne mase / min.



Slika 1. Telesna dejavnost in energijska poraba (Sedentary behaviour, 2012).

Sedentarnost se lahko pojavlja v štirih sestavinah otrokovega oz. mladostnikovega življenja (Abbott, Straker in Mathiassen, 2013):

- vzgoja in izobraževanje,
- prevoz,
- prehranjevanje, nega, domača opravila,
- prosti čas, igra.

Pogosto se deli na to, ali med sedenjem gledamo v nekakšen zaslon, t. i. **čas pred zasloni** (npr. televizija, video igrice, računalnik, tablica, pametni telefon) **ali ne** (pouk, prevoz, branje knjige, revije, govorjenje, prehranjevanje – čeprav lahko tudi te dejavnosti vključujejo zaslon) (Straker, Smith, Hands, Olds in Abbott, 2013; Foley, Maddison, Jiang, Olds in Ridley, 2011).

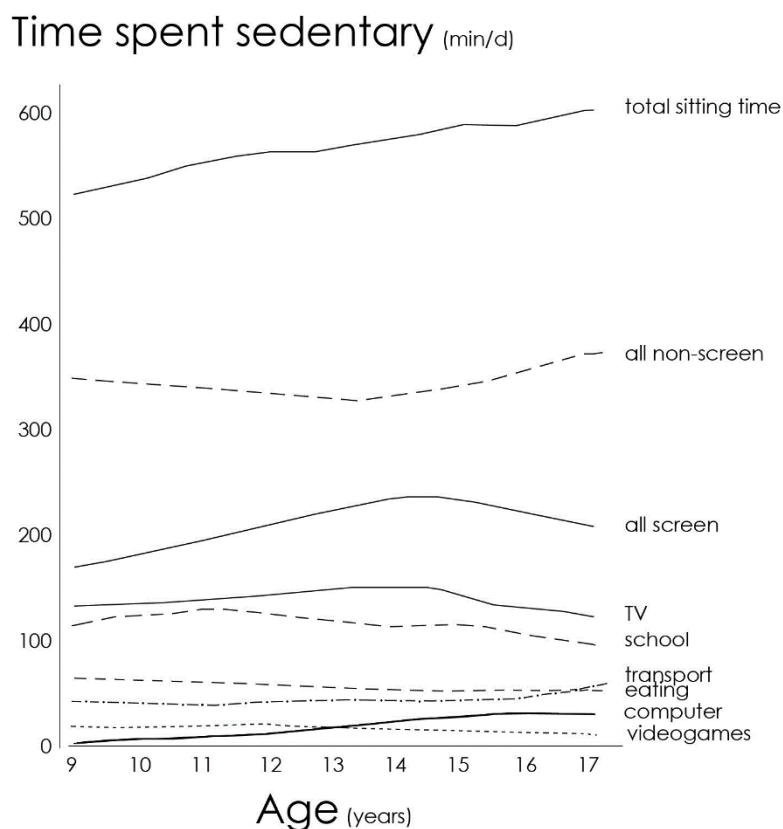
Od devetdesetih let 20. stoletja dalje je vse več raziskav o sedentarnosti in vse bolj je jasno, da je **dejavnik tveganja za številna obolenja**:

- srčno-žilna obolenja (Ford in Caspersen, 2012),
- metabolni sindrom (Edwardson idr., 2012),
- diabetes tipa 2 (Thorp idr., 2010; Wilmot idr., 2012),
- nekatere vrste raka (Lynch, 2010),
- debelost (Pedisic idr., 2014),
- depresijo (Zhai, Zhang in Zhang, 2014),
- ter s tem za prezgodnjo smrt (Chau idr., 2013).

Poleg tega pa lahko negativno vpliva še na druge dejavnike človeka (Straker idr., 2016):

- pomanjkanje spanja/nekakovosten spanec,
- poslabšanje vida, suhe in utrujene oči,
- slabše mišično-skeletno zdravje,
- slabše gibalne sposobnosti,
- slabši akademski dosežki in kognitivne funkcije.

Podatki številnih držav kažejo, da predšolski otroci, osnovnošolci in mladi adolescenti preživijo **sedentarno najmanj 60 % budnega časa** (Straker idr., 2016). Na Sliki 2 je prikazano, koliko časa in na kakšen način so sedentarni mladi Avstralci (podatki iz leta 2007). Približno 3,5 ur preživijo pred zasloni, 6 ur pa pri ostalih sedentarnih dejavnostih. Čas, ki ga mladi preživijo sede, se s starostjo povečuje (Australian National Children's Nutrition and Physical Activity Survey, 2007; Straker idr., 2016).



Slika 2. Čas, ki ga avstralski mladostniki dnevno preživijo sedentarno (Straker idr., 2016).

Do sedaj ima le nekaj držav poleg priporočil za telesno dejavnost izdelana tudi **priporočila za sedentarnost** (z namenom zmanjšanja zdravstvenih tveganj). Ta otrokom in mladostnikom, starim med 5 in 17/18 let, priporočajo, da naj zmanjšajo dnevno količino sedenja. To lahko dosežejo (UK Physical activity guidelines, 2011; Canadian Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines, 2012; Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines (5-12 years), 2014; Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines (13-17 years), 2014):

- z **omejeno uporabo elektronskih medijev** (čas pred zasloni) v **prostem času** (npr. televizija, računalnik, elektronske igrice, pri katerih so pasivni) **na največ 2 uri dnevno** – krajši čas je povezan z manjšim zdravstvenim tveganjem,
- s kar se da **pogostim prekinjanjem dolgotrajnega sedenja**,
- **omejevanjem sedentarnega (motoriziranega) prevoza** in **časa, preživetega v notranjih prostorih med dnevom**.

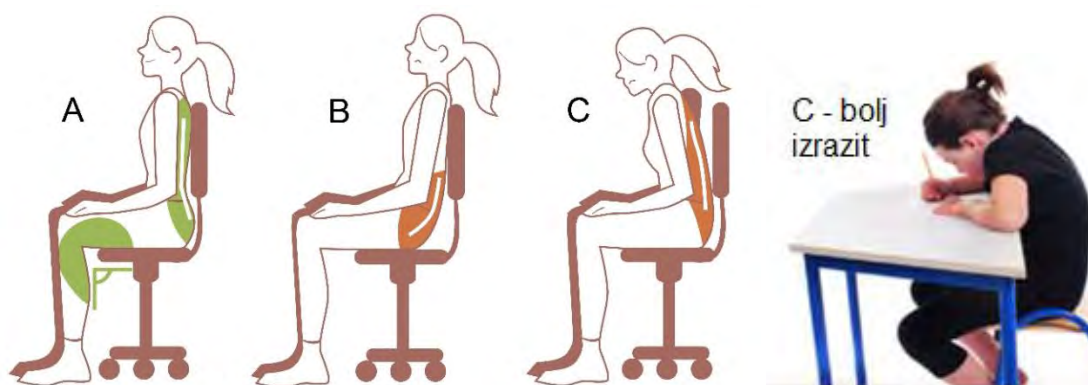
## DEJAVNIKI TVEGANJA - POSLEDICE SEDENJA

Biomehanski dejavniki tveganja, ki ob dolgotrajnem sedenju povzročijo težave, kot so občutek neudobja, bolečina, utrujenost, otrdelost ali celo odrevenelost in mravljinčenje v različnih predelih telesa, so (Bhattacharya in McGlothlin, 2011; MacLeod, 1999):

- statičnost telesne drže,
- ne-nevtralni položaj sklepov,
- mehanski pritisk na tkiva.

Sedenje predstavlja relativno nizke, vendar enolične in statične obremenitve; dolgotrajna izpostavljenost tem obremenitvam je **kvarna za hrbtenične strukture in funkcije trupa**

(McGill, 2007). Najpogosteje poročana simptomatska mesta so spodnji del hrbta, vrat, ramena (in zapestja).



Slika 3 (A, B, C) in Slika 4 (C – bolj izrazit). Različni načini sedenja, ki različno kvarno vplivajo na hrbtenične strukture in funkcije trupa (Shutterstock).

Različni načini sedenja različno kvarno vplivajo (Sliki 3 in 4):

- A. Hrbtenica je v normalnih krivinah (kar ustreza pogoju za varno sedenje, ko so sklepi v kar se da nevtralnih položajih), vendar je mišična dejavnost največja (zlasti iztegovalke trupa). Ob daljšem sedenju se zato lahko pojavi neudobje in bolečine v mišicah. Zato največkrat zavzamemo bolj sključeno držo med sedenjem, kjer se zmanjša dejavnost mišic (O'Sullivan idr., 2002), vendar se s tem obremenitve prenesejo na pasivne strukture, ki jih izpostavi spodaj omenjenim škodljivim vplivom.
- B. Mišice hrbta so manj dejavne, ker je treba manj zravnovati hrbtenico, vendar so sklepi v ne-nevtralnih položajih. Ledveno-križnični predel je delno upognjen, s tem pa prevzema sprednji del hrbteničnega stebra večje kompresijske obremenitve, zadnji del pa je natezno obremenjen. To neenakomerno obremenjevanje medvretenčne ploščice povzroči pomikanje jedra ploščice nazaj in poškodbe na zadnjem delu vezivnega obroča ploščice, kar pomeni začetno fazo herniacije (McNally, Adams in Goodship, 1993). Poškodba ploščice pa pospeši degeneracijske procese v njej.
- C. Mišice hrbta so pri tem načinu sedenja najmanj dejavne, vendar so sklepi v še bolj ne-nevtralnih položajih. To, kar se dogaja pri sedenju tipa »B«, je tu še bolj izrazito, le da so tu zadnje hrbtenične strukture (ligamenti, fascije in kapsule fasetnih sklepov) še bolj natezno obremenjene, ker dejansko visimo na njih. To lahko povzroči mikropoškodbe in vnetni odgovor. Posledica je, da se spremenijo mehanske lastnosti tkiv in poslabšajo senzorično-motorične funkcije trupa, ki so ključnega pomena za zagotavljanje stabilnosti hrbtenice (Solomonow, Baratta, Banks, Freudenberger in Zhou, 2003). Temu se lahko izognemo, če ne sedimo sključeno, ampak pokončno z ohranjanjem nevtralnih hrbteničnih krivin.

Pri vseh načinih sedenja pa dolgotrajne statične obremenitve povzročajo slabšo hidracijo (znižanje višine ploščice) in prehranjenost medvretenčnih ploščic, kar pospeši njihovo degeneracijo (Grunhagen, Wilde, Soukane, Shirazi-Adl in Urban, 2006).

Med sedenjem so nekatere mišice v skrajšanem oz. podaljšanem položaju, zaradi česar so dovzetne za zakrčenost oz. raztegnjenost. Dolžinska **nesorazmerja mišičnih skupin**, ki so si po funkciji nasprotne (agonist/antagonist), se običajno kažejo v funkcionalnih nepravilnostih telesne drže in v nefunkcionalnih (manj varnih in manj učinkovitih) gibalnih vzorcih. Vse to povzroča neugodne obremenitve na ves mišično-skeletni sistem in pomeni večje tveganje za

nastanek bolečine in poškodbe (Page, Frank in Lardner, 2010). Pri pripravi vadbe, ki bo kompenzacija sedenju, moramo poznati:

- Mišice, ki so nagnjene k zakrčenosti:
  - enosklepni fleksorji kolka (m. psoas major in iliacus),
  - pogojno dvosklepni ekstenzorji kolka (m. semimembranosus, semitendinosus in biceps femoris),
  - horizontalni fleksorji ramena (m. pectoralis major),
  - ekstenzorji vratu (m. trapezius, splenius idr.).
- Mišice, ki so nagnjene k raztegnjenosti:
  - enosklepni ekstenzorji kolka (m. gluteus maximus),;
  - nekateri zunanji rotatorji kolka (m. piriformis),
  - ekstenzorji trupa (m. erector spinae),
  - adduktorji lopatic (m. trapezius, rhomboideus major in minor).

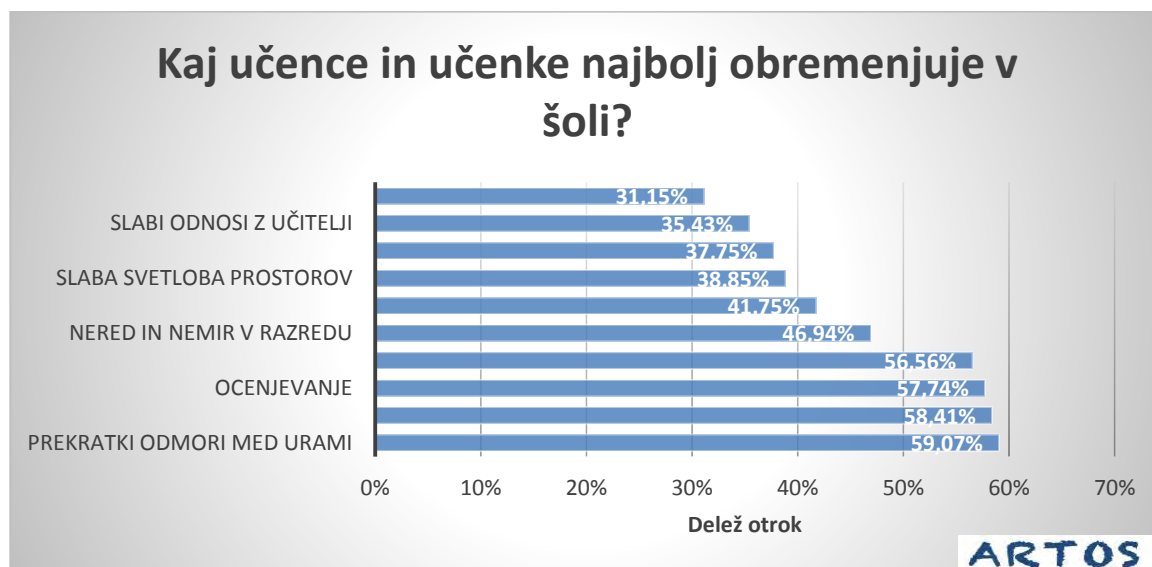
Način sedenja se kmalu izrazi tudi v spremembi telesne drže; sprememba lahko postane trajna, če ni korigirana.

Najbolj pogosta posledica sedenja je **lordotična telesna drža** - naprej nagnjena medenica, ki ji sledijo poudarjena krivina v prsnem delu, naprej pomaknjena glava, tipično pa tudi protrahirana ramena in štrleče lopatice (Šarabon, Košak, Fajon in Drakslar, 2005).

Pri posameznikih, ki med sedenjem zavzemajo skrajno sključen položaj, lahko – nasprotno – pride do zmanjšanja ledvene krivine – **kifotične telesne drže**. Med sključenim sedenjem (še posebej ob večji fleksiji kolen) so dvosklepni ekstenzorji kolka v izraziteje skrajšanem položaju, medtem ko fleksorji kolka niso (Šarabon idr., 2005).

## SEDENJE V ŠOLI

Izsledki iz raziskave ARTOS (Jurak, Kovač in Starc, 2013; Starc idr., 2015) kažejo, da otroke in **mladostnike v šoli najbolj obremenjuje ravno gibalna nedejavnost** (prekratki odmori med urami in dolgotrajno sedenje) in ne nekateri drugi dražljaji. To pomeni, da je šolsko okolje s tega vidika precej tvegano za zdravje otrok.



Slika 5. Dejavniki, ki najbolj obremenjuje učence in učenke v šoli.

Saarni, Nygard, Kaukiainen in Rimpela (2007) so preverjali način sedenja učencev. V Tabeli 1 lahko vidimo, da velik del pouka sedijo v neprimernem telesnem položaju.

Tabela 1

*Odstotek časa, ki ga preživijo učenci v 4 različnih položajih sedenja v eni šolski uri (Saarni idr., 2007)*

Način sedenja	Odstotek učencev
1. Sedenje z upognjenim (>20°) in/ali obrnjenim (>45°) trupom	56 %
2. Sedenje z upognjenim (>20°) in/ali obrnjenim (>45°) vratom	70 %
1. in 2. skupaj	41 %
1. in 2. skupaj s podprtimi rokami	34 %



Slika 6. Sedenje otrok v šoli (Shutterstock).

**Trup se pri branju in pisanju največkrat premakne naprej** (posledica kifotičen trup). To pripelje do naslednjih posledic:

- neuporaba naslonjala za hrbet,
- obračanje medenice nazaj,
- ledvena lordoza je poravnana (kifotična),
- vratna krivina poravnana (ob pogledu na tablo pri nespremenjenem položaju trupa pride do ekstenzije vratne hrbtenice),
- naprej pomaknjena ramena.

Učitelji bi morali spodbujati učence k t. i. »**pravilnemu sedenju**«:

- obe stopali naj bosta oprti na tla,
- kot v kolenih naj ne bo manjši od 90°,
- uporaba naslonjala za hrbet,
- pokončno sedenje,
- poravnana hrbtenica brez zasuka glave,
- ramena naj ostanejo sproščena in spuščena,
- roke naj počivajo na stegnih ali mizi, s komolci ob telesu.

**Pravilno sedenje je tisto, ki se ves čas spreminja.** Raziskave kažejo, da lahko udobno sedimo največ 20 minut. Zato svetujemo, da sedenje kar se da pogosto prekinjamo s stojo, hojo ali nekaj minutnimi vajami.

## ZDRAVSTVENE TEŽAVE UČENCEV, KI SO NAJVEČKRAT POSLEDICA PREKOMERNEGA SEDENJA

Prevalenca mišično-kostne bolečine med osnovnošolci je zelo visoka. Salminen (1984) je pred tremi desetletji opravil obsežno raziskavo glede bolečin v hrbtenici pri adolescentih. Ugotovil je, da ima kar **59 % učencev** (starih med 11 in 17 let) **bolečine v vratu, ramenih in/ali križu**. Starejši učenci imajo več problemov s križem kot mlajši, podatki pa kažejo, da imajo pogosto podobno bolečino v križu kot odrasli. Do danes večina raziskav potrjuje Salminenove ugotovitve.

Mišično-skeletna bolečina pri učencih zasluži posebno pozornost, ker se po pogostosti lahko primerja z bolečino pri odraslih, moti telesno funkcijo, negativno vpliva na sposobnost koncentracije in učenja, pogosto se nadaljuje v adolescenco in odraslost; rezultati raziskav namreč kažejo, da je predhodna bolečina najboljši napovedovalec bodoče bolečine v križu med otroki (Dodič Fikfak, 2011).

Dejavniki tveganja za bolečino pri učencih (Dodič Fikfak, 2011):

- dolgotrajno sedeče in statično delo,
- dolgotrajno delo za računalnikom,
- neprilagojen stol.

Pomembni pa so še:

- neprimerno postavljen prostor za shranjevanje šolskih potrebščin (npr. pod mizo),
- težke šolske torbe,
- neustrezno izvajane intenzivne športne dejavnosti.

### (NE)USTREZNOST ŠOLSKE OPREME

Vse bolj je uveljavljeno mnenje, da je eden izmed glavnih dejavnikov tveganja neujemanje dimenzij otrokovega telesa z dimenzijami pohištva (t. i. ergonomsko neujemanje). Bolarič (2012) ugotavlja, da učenci od 1. do 5. razreda v večini uporabljajo šolsko opremo neustrezne velikosti; največkrat je ta previsoka. Dogaja se, da v nekaterih razredih nihče od učencev ne uporablja svoji telesni višini **primernega stola in mize**. Saarni idr. (2007) so ugotovili, da imajo 12- in 14-letni učenci povprečno 7 cm previsoko mizo (miza 13 cm nad komolci) in 2 cm prenizko sedalo (sedalo je 2 cm pod višino zakolenske gube). Posledica previsoke mize je dviganje ramen, ki ustvarja tenzijo v vratu in trapezasti mišici. Prenizka miza pa povzroči, da se učenec nagne naprej, da lahko položi nadlahti na mizo. S tem poruši pravilni položaj hrbtenice. Če je stol previsok, učenec ne doseže tal z nogami. Tako je vsa sila teže razporejena po zadnjici in zadnjem delu stegen (pritisk na živec, prekrvavitev). Prenizek stol pa povzroči, da se zmanjša kot v kolenih, kolkih in gležnjih, s čimer prihaja do neugodnih obremenitev na sklepe.

Tipično za šolski stol je, da določa **kot trup-stegno 90°**. Za razbremenitev hrbtenice pa je priporočen kot naslonjala med 100 do 110°.

Šolski stoli nimajo **naslonjal za roke**, ki so nujno potrebna za manjšo obremenitev ramenskih in vratnih mišic. Učenci se zato oprejo na mizo, trup se premakne naprej in poveča se ročica glave (Strojnik, 2012).

Na naslonjalu šolskega stola **ni ledvene opore**, ki je prav tako dokazano povezana z večjo pojavnostjo bolečin v križu (Kanchanomai, Janwantanakul, Pensri in Jiamjarasrangsi, 2011;

Spyropoulos idr., 2007). Posledici sta prisilna vzravnana drža, ki povzroči visoko mišično aktivacijo, ali pa sprememba položaja sedenja z obračanjem medenice nazaj.

Pomembno vlogo igra tudi material sedala. Splošna priporočila so, da naj bo podlaga ne drseča in oblazinjena. V skladu s priporočili Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport pa je šolsko pohištvo leseno. **Leseni stoli** so sicer prijetni na otip, a povečujejo drsnost podlage. Če uporabljamo naslonjalo, lahko zadnjica drsi naprej (Strojnik, 2012), kar še povečuje ukrivljenost ledvene hrbtenice.

Določiti prave mere šolskega pohištva za vse učence je zelo težko, saj rastejo neenakomerno. Upoštevati je treba hitro rast otrok med 6. in 14. letom starosti, veliko neskladje v antropometrijskih merah pa nastopi okrog pubertete in po 14. letu starosti. Npr. dekleta bolj intenzivno rastejo med 10. in 12. letom, medtem ko fantje med 12. in 14. letom (Štefančič idr., 1996; Starc idr., 2015). Načeloma bi od 1. do 5. razreda lahko zagotovili primerno šolsko pohištvo. Do problema pride pri višjih razredih osnovne šole, ko učenci iz ure v uro menjavajo učilnice.

## **PREDLAGANE REŠITVE ZA ZMANJŠEVANJE TEŽAV, POVEZANIH S SEDENJEM**

Šole imajo raznovrstne možnosti za zmanjševanje težav, ki jih imajo šolarji zaradi prekomernega sedenja. Predlagane rešitve:

- med obdobjem rasti šolarjev ves čas skrbeti za ustrezno šolsko opremo (velikost, oblika),
- opozarjati učence na pravilno sedenje (opisano zgoraj),
- pogosto spreminjanje položaja sedenja,
- čim pogostejše prekinitve sedenja med poukom (vstati in sest),
- v vsako šolsko uro vključiti nekajminutno gibalno prekinitvev, t.i. minuto za zdravje, ki je smotrno načrtovana,
- vpeljava gibalnega odmora
- informiranje staršev o pravilnem sedenju in ozaveščanje o tem, da naj omejijo otrokovo domače sedenje (posebej pred zasloni) in poskrbijo za primerno domačo opremo (miza in stol, ki jih uporablja otrok za učenje in pisanje domačih nalog).

Izhodišča za prekinitve sedenja v obliki minut za zdravje in gibalnega odmora so predstavljene v ločenem prispevku in jih je mogoče najti tudi na spletni strani [www.slofit.org](http://www.slofit.org). V pripravi so tudi strokovne nacionalne smernice o telesni dejavnosti, ki bodo vključevale tudi priporočila glede sedenja otrok in mladine.

## **LITERATURA**

- Abbott, R. A, Straker, L. M. in Mathiassen, S. E. (2013). Patterning of children's sedentary time at and away from 15 school. *Obesity*, 21(1), 131–133.
- Australian National Children's Nutrition and Physical Activity Survey: main findings.* (2007). Department of Health and Ageing. Pridobljeno iz: [www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/8F4516D5FAC0700ACA257BF0001E0109/\\$File/childrens-nut-phys-survey.pdf](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/8F4516D5FAC0700ACA257BF0001E0109/$File/childrens-nut-phys-survey.pdf)
- Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines for children (5-12 years).* (2014). Australian Government – Department of Health. Pridobljeno iz: [www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines/\\$File/FS-Children-5-12-Years.PDF](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines/$File/FS-Children-5-12-Years.PDF)

- Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines for children (13-17 years). (2014). Australian Government – Department of Health. Pridobljeno iz [www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines/\\$File/FS-YPeople-13-17-Years.PDF](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines/$File/FS-YPeople-13-17-Years.PDF)
- Bhattacharya, A. in McGlothlin, J. D. (2011). *Occupational Ergonomics: Theory and Applications*. 2<sup>nd</sup> Edition. New York: John Wiley Publishers.
- Bolarič, A. (2012). *Ergonomska ustreznost šolskega pohoštva od prvega do petega razreda* (Diplomsko delo). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za Šport.
- Canadian Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines. (2012). Canadian Society for Exercise Physiology. Pridobljeno iz [www.csep.ca/cmfiles/guidelines/csep\\_guidelines\\_handbook.pdf](http://www.csep.ca/cmfiles/guidelines/csep_guidelines_handbook.pdf)
- Chau, J. Y., Grunseit, A. C., Chey, T., Stamatakis, E., Brown, W. J., Matthews, C. E. in van der Ploeg, H. P. (2013). Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis. *PLoS One*, 8(11).
- Dodič Fikfak, M. (2011). Ergonomsko delovno mesto za šolarja: miza in stol. V Zbornik referatov 4. slovesnega ergonomskega posveta z mednarodno udeležbo. Pridobljeno iz [http://www2.klun.si/files/www/Ergonomija/zbornik\\_2011.pdf](http://www2.klun.si/files/www/Ergonomija/zbornik_2011.pdf)
- Edwardson, C. L., Gorely, T., Davies, M. J., Gray, L. J., Khunti, K., Wilmot, E. G., in Biddle, S. J. (2012). Association of sedentary behaviour with metabolic syndrome: a meta-analysis. *PLoS One*, 7(4).
- Foley, L. S., Maddison, R., Jiang, Y., Olds, T. in Ridley, K. (2011). It's not just the television: survey analysis of 15 sedentary behaviour in New Zealand young people. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 132.
- Ford, E. S. in Caspersen, C. J. (2012). Sedentary behaviour and cardiovascular disease: a review of prospective studies. *International Journal of Epidemiology*, 41(5), 1338–1353.
- Grunhagen, T., Wilde, G., Soukane, D. M., Shirazi-Adl, S. A. in Urban, J. P. (2006). Nutrient supply and intervertebral disc metabolism. *Journal of Bone and Joint Surgery American*, 88(Suppl 2), 30–35.
- WHO (2011). *Global Recommendations on Physical Activity for Health 5-17*. Pridobljeno iz <http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf>
- Kanchanomai, S., Janwantanakul, P., Pensri, P. in Jiamjarasrangsi, W. (2011). A Prospective Study of Incidence and Risk Factors for the Onset and Persistence of Low Back Pain in Thai University Students. *Asia Pacific Journal of Public Health*.
- Lynch, B. M. (2010). Sedentary behavior and cancer: a systematic review of the literature and proposed biological mechanisms. *Cancer Epidemiology Biomarkers Prevention*, 19(11), 2691–2709.
- MacLeod, D. (1999). *The Office Ergonomics Toll Kit With Training Disc*. Boca Raton: Lewis Publishers.
- McGill, S. (2007). *Low back disorders: evidence-based prevention and rehabilitation*. Champaign: Human Kinetics.
- McNally, D. S., Adams, M. A. in Goodship, A. E. (1993). Can intervertebral disc prolapse be predicted by disc mechanics? *Spine (Phila Pa 1976)*, 18(11), 1525–1530.
- O'Sullivan, P. B., Grahamslaw, K. M., Kendell, M., Lapenskie, S. C., Moller, N. E. in Richards, K. V. (2002). The effect of different standing and sitting postures on trunk muscle activity in a pain-free population. *Spine (Phila Pa 1976)*, 27(11), 1238–1244.
- Page, P., Frank, C. in Lardner, R. (2010). *Assessment and treatment of muscle imbalance: the Janda approach*. Champaign: Human Kinetics.

- Pedisic, Z., Grunseit, A., Ding, D., Chau, J. Y., Banks, E., Stamatakis, E. in Bauman, A. E. (2014). High sitting time or obesity: Which came first? Bidirectional association in a longitudinal study of 31,787 Australian adults. *Obesity (Silver Spring)*, 22(10), 2126–2130.
- Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025* (2015). Pridobljeno iz [http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javna\\_razprava\\_2015/Resolucija\\_o\\_nac\\_programu\\_prehrane\\_in\\_in\\_tel\\_dejavnosti\\_jan\\_2015.pdf](http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javna_razprava_2015/Resolucija_o_nac_programu_prehrane_in_in_tel_dejavnosti_jan_2015.pdf)
- Saarni, L., Nygard, C. H., Kaukiainen, A. in Rimpela, A. (2007). Are the desks and chairs at school appropriate? *Ergonomics*, 50(10), 1561–1570.
- Salminen, J. (1984). The adolescent back. A field survey of 370 Finnish schoolchildren. *Acta Paediatrica Scandinavica Supplement*, 73.
- Sedentary behaviour – Evidence Briefing* (2012). British Heart Foundation National Centre, Physical Activity and Health, Loughborough University. Pridobljeno iz [www.getirelandactive.ie/Children/Resources/Research/BHF-Sedentary-Briefing.pdf](http://www.getirelandactive.ie/Children/Resources/Research/BHF-Sedentary-Briefing.pdf)
- Solomonow, M., Baratta, R. V., Banks, A., Freudenberger, C. in Zhou, B. H. (2003). Flexion-relaxation response to static lumbar flexion in males and females. *Clinical Biomechanics*, 18(4), 273–279.
- Spyropoulos, P., Papathanasiou, G., Georgoudis, G., Chronopoulos, E., Koutis, H. in Koumoutsou, F. (2007). Prevalence of low back pain in greek public office workers. *Pain Physician*, 10(5), 651–659.
- Straker, L., Smith, A., Hands, B., Olds, T. in Abbott, R. (2013). Screen-based media use clusters are related to other 21 activity behaviours and health indicators in adolescents. *BMC Public Health*, 13, 1174.
- Straker, L. idr. (2016). Australia and other nations are failing to meet sedentary behaviour guidelines for children: : Implications and a Way Forward. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 177–188.
- Starc, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Jurak, G. (2015). *SLOfit 2015 – Analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v slovenskih osnovnih in srednjih šolah v šolskem letu 2014/15*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Pridobljeno iz [http://www.slofit.org/Portals/0/Letna-porocila/Porocilo\\_SLOfit\\_14-15.pdf](http://www.slofit.org/Portals/0/Letna-porocila/Porocilo_SLOfit_14-15.pdf)
- Strojnik, V. (2012). Izročki ŽMOG modul 3: *Obremenitve živčno-mišičnega sistema pri različnih nalogah*. Neobjavljeno delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Šarabon, N., Košak, R., Fajon, M. in Drakslar, J. (2005). Nepravilnosti telesne drže – mehanizmi nastanka in predlogi za korektivno vadbo. *Šport*, 35(1), 35–41.
- Štefančič, M. U., Brodar, V., Dovečar, F., Jurčič, M., Macarol-Hiti, M., Leben-Seljak, P. in Tomazo-Ravnik, T. (1996). *Ocena telesne rasti in razvoja otrok in mladine v Ljubljani*. Ljubljana: Oddelek za biologijo Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani, Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Thorp, A. A., Healy, G. N., Owen, N., Salmon, J., Ball, K., Shaw, J. E. in Dunstan, D. W. (2010). Deleterious associations of sitting time and television viewing time with cardiometabolic risk biomarkers: Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle (AusDiab) study 2004-2005. *Diabetes Care*, 33(2), 327–334.
- Tremblay, M. (2012). Letter to the Editor: Standardized use of the terms “sedentary” and “sedentary behaviours”. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 37, 540–542.
- UK physical activity guidelines for children and young people (5-18 years)*. (2011). Department of Health. Pridobljeno iz [www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/213739/dh\\_128144.pdf](http://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/213739/dh_128144.pdf)

- Wilmot, E. G., Edwardson, C. L., Achana, F. A., Davies, M. J., Gorely, T., Gray, L. J., in Biddle, S. J. (2012). Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *Diabetologia*, 55(11), 2895–2905.
- Zhai, L., Zhang, Y. in Zhang, D. (2014). Sedentary behaviour and the risk of depression: a meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, doi:10.1136/bjsports-2014-093613.

# KAKOVOSTNA POV RATNA INFORMACIJA PRI PREDMETU ŠPORT

Petra RANKEL, OŠ Kolezija, Ljubljana

---

*Strokovni prispevek*

## POVZETEK

Prispevek predstavlja mojo izkušnjo v projektu, vodenem po načelih formativnega spremljanja, katerega cilj je bil izboljšati znanje male odbojke ter spodbujati podajanje kakovostnih povratnih informacij tako med učenkami samimi kot med učenkami in učiteljico. Dekleta sem spodbujala k dejavnemu sodelovanju in soustvarjanju vadbenih enot. Tak pristop se je izkazal kot pozitiven, kar se je odražalo v večji motivaciji in prevzemanju odgovornosti za lastno znanje. Moja vloga pri samem pouku pa se je iz motivatorja in nadzornika preusmerila v koordinatorja in usmerjevalca, pridobila sem več možnosti za individualni pristop.

**Ključne besede:** predmet šport, formativno spremljanje, povratna informacija, informacijsko-komunikacijska tehnologija.

## UVOD

Kako čim bolj učinkovito izkoristiti uro, da bodo učenci usvojili kar največ znanja, je vprašanje, ki si ga verjetno postavlja marsikateri učitelj. Sama sem do tega vprašanja prišla, ko sem ugotovila, da frontalno podajanje znanja ne zadošča ciljem, ki sem si jih zadala. Ker predmet šport velja za predmet, pri katerem je pogovor med učenci dovoljen, sem se odločila to izkoristiti in sem kot enega od elementov formativnega spremljanja v svoje delo dejavno vključila medsebojno podajanje povratnih informacij.

Pri mojem sedanjem delu je kakovostna povratna informacija ključnega pomena. Z njeno pomočjo so se učenke med celotnim učnim procesom seznanjale s svojim napredovanjem, kar povzroča dvig njihove notranje motivacije in bolj sproščeno okolje. Učenke na podlagi povratne informacije same, s pomočjo sošolke ali učiteljice, vrednotijo svoje znanje v danem trenutku.

To je mogoče, če so dobro izbrani kriteriji vrednotenja.

## POTEK DELA

Projekt sem izvajala v šolskem letu 2015/2016 pri vsebini male odbojke, vanj pa sem vključila skupino dvanajstih deklet 6. razreda. Seznanila sem jih s spremenjenim pristopom in elementi formativnega spremljanja, ki so:

- ugotavljanje predznanja,
- načrtovanje ciljev in kriterijev uspešnosti,
- dejavnosti - dokazila,
- povratna informacija,
- vrstniško vrednotenje in sodelovanje,
- samovrednotenje.

Ker smo največ pozornosti namenile učinkoviti povratni informaciji, bi na tem mestu rada podrobneje predstavila omenjeni element.

Povratna informacija je informacija o tem, kako uspešni smo. Pomaga učencu in učitelju ohranjati tisto, kar je dobro, in odpraviti slabosti ter postati še boljši. Učinkovita povratna informacija nastaja v dialogu, v vzdušju zaupanja in spoštovanja ter deluje kot gibalno motivacije, inovativnosti in kreativnosti (Bregar, 2013). Sentočnik (2000) trdi, da ima povratna informacija izobraževalno vlogo, zato ne sme vsebovati sodbe, kaj je dobro in kaj ne, ampak mora informirati učenca, kaj je že dosegel in kaj mora še narediti, da bo dosegel zastavljene cilje. Ne informira le o tem, *kaj je/bo dosegel*, ampak tudi *kako*. Pomembno pa je, da je povratna informacija prilagojena tistemu, ki mu je namenjena. Učenec jo mora razumeti, v nasprotnem primeru ne bo učinkovita. Za učinkovito podajanje povratne informacije se je izkazalo podajanje informacij v „sendviču“, kar pomeni, da učenca najprej seznanimo, kateri zastavljeni cilj dosega (+), nato katerega še ne in mu damo napotke, kako ga doseči (-), nazadnje pa zopet prejme informacijo, kateri cilj je poleg prvega še dosežen (+). Učitelj in učenci se morajo naučiti oblikovati in podajati vprašanja ter poslušati odgovore.

Razumevanje koncepta povratne informacije sem preverila skozi pogovor ter v praksi, kjer so mi učenke s svojimi besedami razložile in prikazale obravnavani pojem. Sledil je pregled učnega načrta predmeta šport, kjer so ob ciljnih in standardnih znanja pregledno napisane vsebine, med drugim tudi:

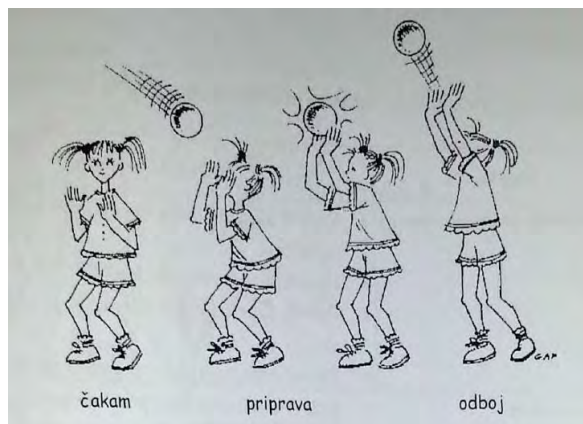
- osnovni tehnični in taktični elementi: zgornji in spodnji odboj s spremembami smeri leta žoge, podaja, servis, sprejem servisa;
- igra žoga čez vrvico; 2:2, 3:3, mala odbojka.

Z učenkami smo se dogovorile, da jim pred vsako vadbeno enoto predstavim cilj tekoče ure. Za prvo uro smo si tako za cilj zadale skupno postavitev kriterijev uspešnosti za element zgornji odboj.

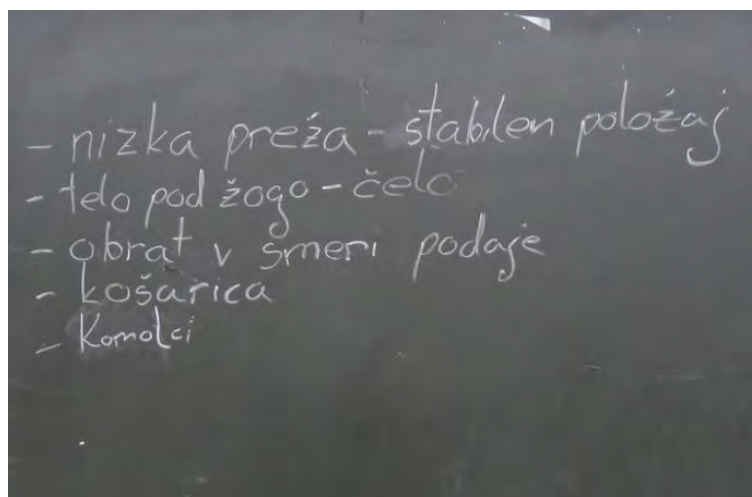
Na tabličnem računalniku so si učenke ogledale posnetek pravilne izvedbe zgornjega odboja. Nato sem jih razdelila v štiri skupine, vsaka skupina je dobila list s skico pravilne izvedbe zgornjega odboja. V nekaj minutah so zapisale kriterije uspešnosti, ki so po njihovi presoji najpomembnejši (izbiro sem omejila na največ pet možnih kriterijev), in jih predstavile ostalim skupinam. Ugotovile smo, da so nekateri kriteriji skupni več zapisom. Skupaj smo opredelile pet najpomembnejših kriterijev za element zgornjega odboja in jih zapisale na plakat, zraven pa smo nalepile še skico s pravilno izvedbo elementa.



Slika 1. Ogled posnetka pravilne izvedbe elementa.



Slika 2. Skica pravilne izvedbe elementa (Zadražnik, 2003).



Slika 3. Zapis kriterijev uspešnosti na način, da so jih učenke razumele.

Pri določanju in usklajevanju kriterijev uspešnosti sem skupine, ki so potrebovale pomoč, usmerjala s podvprašanji. Spodbujala sem razpravo znotraj skupine. Bila sem pozorna na to, da sem prisluhnila vsakemu mnenju. Ugotovila sem veliko vrednost povratne informacije v smeri učenec – učitelj.

Sledilo je samovrednotenje začetnega stanja učenk na način, da so na plakat nalepile listke v barvah semaforja (zelena – obvladam; rumena – delno obvladam, rožnata – danega kriterija uspešnosti še ne obvladam). Začetno stanje so ovrednotile vsaka zase, v naslednjih urah pa sem spodbujala medsebojno sodelovanje in podajanje čim bolj kakovostnih povratnih informacij med dekleti. Dogovorile smo se, da bodo učenke pripravljene na ocenjevanje, ko bodo na plakatu vsi lističi obarvani zelene barve.



Slika 4. Primer samovrednotenja s pomočjo barvnih lističev.

V naslednjih vadbenih enotah smo na enak način določale kriterije uspešnosti še za spodnji odboj, spodnji servis in igro. Zaradi prevelike količine podatkov je plakat postal nepregleden, zato sem se odločila uvesti obrazec samovrednotenja, kar prikazuje Slika 5.

MALA ODBOJKA					
KRITERIJI USPEŠNOSTI ZA ZGORNJI IN SPODNJI ODBOJ			SPODNJI SERVIS		IGRA
1. Pravilna postavitvev rok 2. Pravilen odboj (komoľci) 3. Gibanje v kolenih 4. Gibanje pod žogo 5. Sprememba smeri leta žoge- ramena v smeri odboja			diagonala roka-noga roka gre ob telesu pravilen odboj prenos teže na prvo nogo		postavitvev na pravo igralno mesto kroženje po igrišču- menjava spremljanje leta žoge aktivna preža ves čas igre upoštevanje pravil igre/sojenje
<i>Sama ovrednotim svoje znanje:</i>					
	ZNAM	ZNAM DELOMA	NE ZNAM	KAJ BI RADA IZBOLJŠALA?	KAKO BOM TO NAREDILA?
ZGORNJI ODBOJ					
SPODNJI ODBOJ					
SPODNJI SERVIS					
IGRA					

Slika 5. Kriteriji uspešnosti pri vsebini mala odbojka.

Samovrednotenje smo izvajale tudi s pomočjo kamere in programom za zamik predvajanja posnetka. Z njuno pomočjo so učenke lahko opazovale svojo izvedbo in same ugotavljale, katere kriterije uspešnosti dosegajo in katerih še ne. Izkazalo se je, da jim ogled posnetka sicer pomaga pri nadaljnjem delu, vendar jim v primeru elementov odbojke, pri katerih so prisotni kompleksni gibi in hitra izvedba elementa, bolj pomaga kakovostna povratna informacija sošolke, predvsem zato, ker sošolka poda tri najpomembnejše podatke (+,-,+) enega za drugim, same pa na posnetku opazujejo vse kriterije uspešnosti naenkrat, zato težko v kratkem času (ob enkratnem ogledu posnetka) obdelajo vse podatke, ki jih opazijo in prejmejo.

Med vsemi vadbenimi urami smo skupaj vadile spretnost podajanja kakovostne povratne informacije. Sprva je bilo učenke treba bolj usmerjati v pravilno podajanje kakovostne povratne informacije, saj je pogosto prišlo le do opredelitve nedoseženih ciljev. S časom so povratne informacije postale vedno bolj natančne in kakovostne. Učenke so bile vedno bolj samostojne, vedno manj so potrebovale moje usmerjanje. Postale so sposobne opaziti napake in sošolkam s kakovostno povratno informacijo ustrezno sporočiti trenutno stanje.

Zaradi dobrega odziva učenek ter njihove večje samostojnosti in odgovornosti sem se odločila, da bomo skupaj pripravile tudi kriterije za vrednotenje znanja. Presenetilo me je dejstvo, da so učenke postavile enake kriterije vrednotenja znanja, kot sem jih postavila jaz v pripravi na učno uro. Vrednotile so se s pomočjo kamere in programa za zamik predvajanja posnetka, istočasno sem jih vrednotila tudi jaz. Po vrednotenju mi je vsaka učenka predstavila svoje ugotovitve in primerjali sva rezultate. S tem sem želela preveriti samozavedanje kakovosti izvedbe s strani učenek, ki je bilo na visoki stopnji, saj so se z izjemo pri eni učenki njihove ocene ujemale z mojimi. Ker se kriteriji za preverjanje znanja in ocenjevanje znanja niso razlikovali, so učenke pri preverjanju že lahko predvidele svojemu znanju primerno oceno.

ZGORNJI ODBOJ	št. točk	SPODNJI ODBOJ	št. točk
1. postavitve rok ("KOŠARICA")	1	6. postavitve rok ("prtiček, krožnik, vilica, nož")	1
2. gibanje komolcev	1	7. iztegnjeni komolci	1
3. gibanje v koljenih	1	8. gibanje v koljenih	1
4. gibanje pod žogo	1	9. gibanje pod žogo	1
5. ramena v smeri odboja	1	10. ramena v smeri odboja	1
SPODNJI SERVIS		IGRA	št. točk
11. diagonala roka- noga	1	15. postavitve na pravo igralno mesto	1
12. gibanje roke ob telesu	1	16. pravilna menjava	1
13. napeta dlan pri udarcu žoge	1	17. spremljanje leta žoge	1
14. prenos teže na prvo nogo	1	18. poznavanje pravil igre	1
SKUPNO ŠTEVILO TOČK			18

ocena	število doseženih točk
Odlično 5	18-17
Prav dobro 4	16-15
Dobro 3	14-12
Zadostno 2	11-9

Slika 6. Vrednotenje znanja pri mali odbojki v jeziku, ki ga učenke razumejo.

## SKLEP

Formativno spremljanje/preverjanje znanja, katerega namen je izboljšati kakovost učenja in poučevanja, se nanaša na vrednotenje doseganja razumevanja in napredka v pridobivanju znanja učencev. Osnovni namen formativnega spremljanja je, da se v proces učenja vgradi ugotavljanje doseganja ciljev. Ključni element formativnega spremljanja so kakovostne povratne informacije, ki sodijo med najmočnejše orodje za izboljšanje učenčevih dosežkov. Le-te usmerjajo učenje in poučevanje. Ne gre za dokončne rezultate, ampak so del učnega procesa. Lahko se izvajajo v različnih oblikah: ustno, pisno, z vprašanji odprtega in zaprtega tipa in/ali praktično. Pomembno je, da učencev ni strah pokazati (ne)znanja (Komljanc, 2010).

Moje izkušnje kažejo, da z vključitvijo učencev v načrtovanje, izvedbo, medsebojno vrednotenje učenja ter s spodbujanjem sodelovalnega učenja učenci postajajo bolj dejavni udeleženci postopka učenja in prevzemajo večjo odgovornost za kakovost naučenega. Zaradi boljše vključenosti v postopek učenja in stalnega spremljanja lastnega napredka tudi bolje sprejemajo končne rezultate, saj jih lahko bolje predvidijo.

Skozi projekt sem se veliko naučila, predvsem postavljati vprašanja, kar ni bilo tako preprosto. Ugotovila sem, da s slabim postavljanjem vprašanj ne morem usmerjati učenk, zato je bil eden od mojih ciljev naučiti se postaviti dobra, razumljiva in natančna vprašanja. Tudi moja vloga pri uri športa se je med projektom spremenila in sicer iz motivatorja in nadzornika v koordinatorja in usmerjevalca pouka. Sprva sem se zaradi večje odgovornosti in samoiniciativnosti učenk počutila nekoristno, nato pa sem uvidela, da imam sedaj več možnosti za individualni pristop do učenk. Zelo mi je bila pomembna tudi vsaka povratna informacija učenk o izvedeni uri, njihove ideje in zavzetost, saj sem z njihovo pomočjo lahko ure izboljšala in nadgradila. Predvsem pa sem želela prisluhniti vsem učenkam in jih opaziti. Izjava učenk, da sedaj res vedo, kdaj znajo in koliko znajo, pa je zame dokaz, da smo na pravi poti.

## LITERATURA

- Bregar, J. (2013). *Funkcija povratne informacije v procesih preverjanja in ocenjevanja znanja* (Magistrska naloga). Celje: Mednarodna Fakulteta za družbene in poslovne študije.
- Komljanc, N., Presežek, V. S. Zajc in M. Turk Škraba (ur.) (2010). *Didaktika ocenjevanja znanja: Zbornik 3. mednarodnega posveta v Celju* (str. 10–28). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.
- Sentočnik, S. (2000). Avtentične oblike preverjanja in ocenjevanja za kakovostnejše učenje in poučevanje. *Vzgoja in izobraževanje*, 31 (2/3), 82–86.
- Zadražnik, M. in Curk, P. (2003). *Mini odbojka*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

# RAZLIKE V IZPELJAVI PLANINSKIH ŠPORTNIH DNI V ZADNJEM VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU OSNOVNE ŠOLE MED DVEMA SLOVENSKIMA REGIJAMA

**Petra SLUGA**, OŠ Cvetka Golarja, Škofja Loka

**Blaž JEREB**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za gornišvo, športno plezanje in dejavnosti v naravi, Ljubljana

**Marjeta KOVAČ**, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Katedra za šolsko športno vzgojo, Ljubljana

*Znanstveni prispevek*

## POVZETEK

Z raziskavo smo želeli ugotoviti, kako poteka izpeljava planinskih športnih dni v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole v obalno-kraški in gorenjski regiji. V raziskavo so bili vključeni vodje aktivov športnih pedagogov iz vseh osnovnih šol (N=57) obeh statističnih regij. Na raziskavo se jih je odzvalo 41 oziroma 72% celotne populacije. Podatke smo zbrali s pomočjo spletnega anketnega vprašalnika, obdelali smo jih v statističnem programu SPSS. Poleg osnovne statistike smo uporabili še  $\chi^2$  test in t-test za neodvisne vzorce. Iz rezultatov raziskave je razvidno, da se pri športnih dnevih, na katerih je planinstvo temeljna vsebina, med regijama ne pojavljajo razlike v pogostosti izvajanja, saj v obeh regijah skoraj vse šole ponudijo en ali celo dva taka športna dneva v posameznem razredu. Razlike se pojavljajo pri športnih dnevih, na katerih je planinstvo dodatna vsebina, te na Gorenjskem izvajajo statistično značilno pogosteje. Na gorenjskih šolah pogosteje diferencirajo planinske športne dni po težavnosti. Športni pedagogi iz Obalno-kraške regije se pogosteje srečujejo z ovirami pri organizaciji in izpeljavi planinskega športnega dne. Tudi vzroki za neudeležbo učencev na planinskem športnem dnevu se na obalno-kraških šolah pojavljajo pogosteje. Pri organizaciji in izpeljavi planinskega športnega dne se na Gorenjskem najpogosteje poslužujejo pomoči učiteljev drugih predmetov, medtem ko na Obalno-kraškem največkrat planinski športni dan izvedejo le športni pedagogi.

**Ključne besede:** osnovna šola, tretje vzgojno-izobraževalno obdobje, dnevi dejavnosti, planinstvo, organizacija, diferenciacija, ovire.

## UVOD

Slovenija je alpska dežela z velikim številom gorovij, ki se med seboj razlikujejo tako po svoji nadmorski višini kot tudi zahtevnosti pristopa. Tako lahko vsak pohodnik v Sloveniji najde nekaj sebi primernega. Hoja, posledično pa tudi planinstvo, veljata za eno izmed najbolj priljubljenih športno-rekreativnih dejavnosti pri nas (Pori in Sila, 2010).

Hoja je za človeka pomembna kot sredstvo mobilnosti v celotnem življenjskem obdobju (Jereb, 2009). Zato je tudi ena izmed najbolj priporočljivih dejavnosti za človeka (Penca, 1991). Pozitivno učinkuje na srce, ožilje ter na dihalni in živčni sistem (Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Prevention, 2004). Z redno hojo se lahko izognemo pogostim boleznim današnjega časa, kot so sladkorna bolezen, previsok krvni tlak, prekomerna telesna teža, maščobe v krvi, osteoporoza in še marsikaj (Penca, 1991). Coalter, Dimeo, Morrow in Taylor (2010) opisujejo, da gore in s tem povezano planinstvo pozitivno vplivajo tudi na psihično počutje človeka. Med drugim vplivajo na človekovo samopodobo in samozavest, saj vsakega ob

uspešno usvojenem zastavljenem cilju preplavijo občutki zadovoljstva in veselja, ko opazi, kaj je sposoben premagati s svojim telesom in trdom.

Gorništvo je že skozi zgodovino ponos slovenskega naroda. Zaradi bogate gorniške tradicije sta planinstvo in planinska vzgoja pri nas del vzgojno-izobraževalnega programa v osnovnih šolah. V trenutno veljavnem učnem načrtu so planinske vsebine poimenovane pohodništvo, najpogosteje pa se udeležujejo v obliki športnih dni. Učni načrt v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju v vsakem letu opredeljuje vsaj en športni dan s planinsko vsebino (Kovač idr., 2011).

Za kakovostno in varno izpeljan planinski športni dan v prvi vrsti potrebujemo ustrezno usposobljene učitelje ali zunanje sodelavce, ki znajo planinsko dejavnost v naravi primerno prilagoditi opremi učencev, njihovem znanju, sposobnostim in telesni pripravljenosti. Da bi se izognili nevarnostim, morajo športni pedagogi v naprej načrtovati cilje in ustrezne planinske poti. Pomembno je, da športni pedagog pri organizaciji te vrste športnega dne pripravi različno zahtevne cilje (relativna nadmorska višina, čas hoje), tako diferencira športni dan in ponudi več različno zahtevnih ciljev za različno sposobne učence (Peršolja, 2008).

Raziskave, v katerih bi ugotavljali, kako je z izvajanjem planinskih vsebin na športnih dneh v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju, nismo zasledili. Kar nekaj raziskav o tem pa je bilo izvedenih v prvem oziroma drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju. Rezultati kažejo, da so planinske vsebine, poleg smučarskih, najpogosteje zastopane vsebine na športnih dnevih (Grmovšek, 2013; Zoran, 2010; Žakelj, Mrak, Masterl, Bergoč in Škof, 2014).

## **NAMEN RAZISKAVE**

V raziskavi smo se osredotočili na tretje vzgojno-izobraževalno obdobje. Ugotoviti smo želeli, kakšno je trenutno stanje izvajanja planinskih športnih dni na Obalno-kraškem in Gorenjskem. Poleg tega nas je zanimalo, ali se težavnost planinskih športnih dni iz leta v leto povečuje oziroma nadgrajuje, s katerimi ovirami se najpogosteje srečujejo športni pedagogi pri organizaciji in izpeljavi planinskih športnih dni, kako pogosto se športni pedagogi poslužujejo pomoči zunanjih sodelavcev, kateri so najpogostejši vzroki za neudeležbo učencev na teh športnih dnevih ter kako je z diferenciacijo planinskih športnih dni glede na sposobnosti učencev. Pri tem smo podatke primerjali glede na izbrani statistični regiji. Regiji smo izbrali namensko, saj imajo gorenjske osnovne šole boljše pogoje za izvajanje športnih dni, v svoji neposredni okolici, od obalno-kraških šol. Za pomoč pri organizaciji pa se lahko obrnejo na številna planinska društva. Teh je v Obalno-kraški regiji manj.

## **METODE DELA**

V vzorec merjencev so bili vključeni vodje aktivov športnih pedagogov na vseh osnovnih šolah (57 osnovnih šol) iz Gorenjske (34 šol) in Obalno-kraške statistične regije (23 šol). Spletno anketo je izpolnilo 72% celotne populacije oziroma 41 športnih pedagogov, od tega 16 iz osnovnih šol iz Obalno-kraške regije in 25 z Gorenjske. Podatke smo obdelali s statističnim programom SPSS, kjer smo poleg osnovne statistike uporabili še  $\chi^2$  test in t-test za neodvisne vzorce za dokazovanje razlik med ciljnim skupinama.

## REZULTATI IN RAZPRAVA

### Športni dnevi, kjer je planinstvo temeljna vsebina

Veljavni učni načrt za šport v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju opredeljuje najmanj en pohod letno v vsakem posameznem razredu (Kovač idr., 2011). Ugotovili smo, da ne glede na regijo (v povprečju v 74%) športni pedagogi v vseh treh razredih tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja izvedejo en planinski športni dan, na katerem je planinstvo temeljna vsebina, 24% pa organizira kar dva, kar pomeni, da šole sledijo učnemu načrtu.

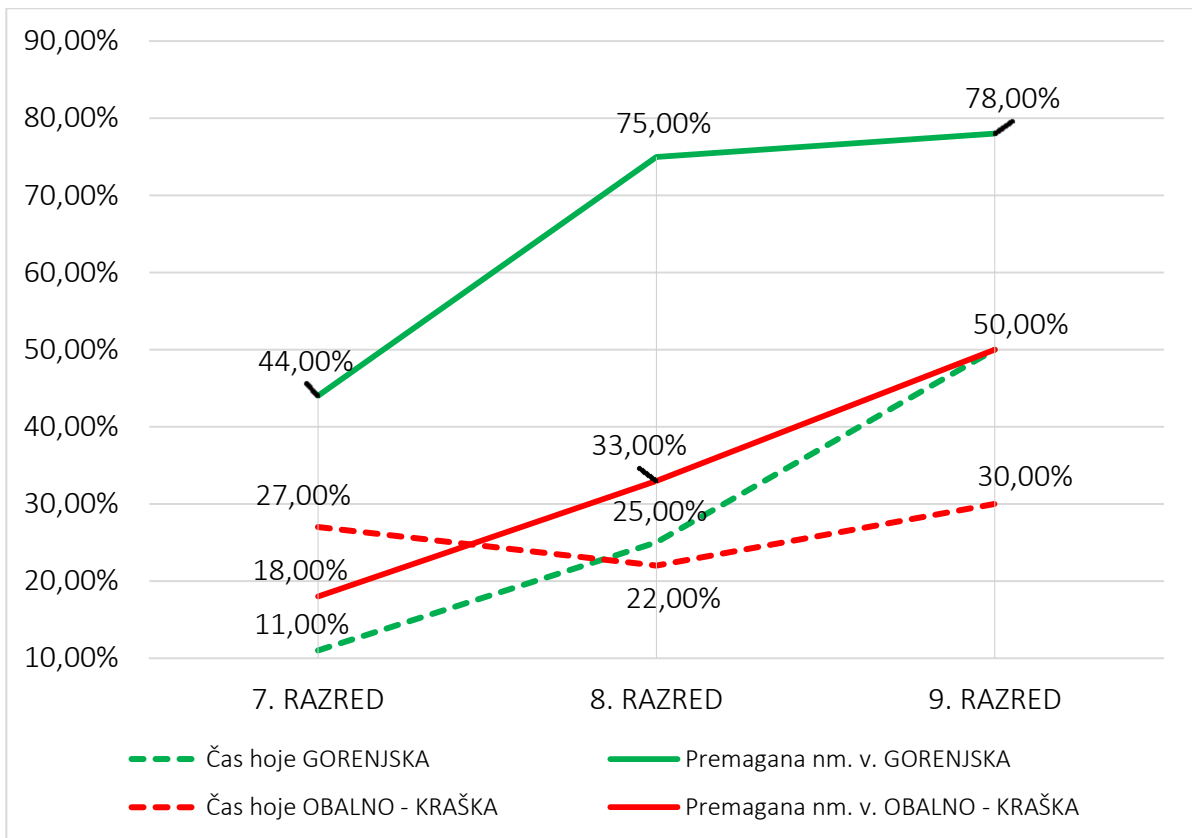
### Športni dnevi, kjer je planinstvo dodatna vsebina

Pri športnih dnevih, kjer je planinstvo dodatna vsebina, smo med regijama dokazali statistično značilno razliko ( $\chi^2=15,335$ ,  $p=0,000$ ). Športni pedagogi iz Obalno-kraške regije v največjem deležu (68,8%) učencem sploh ne ponudijo te dodatne vsebine, medtem ko na Gorenjskem v kar 60% ponudijo to vsebino kot dodatno na kakšnem od drugih športnih dni. Sklepamo lahko, da so športni pedagogi na Gorenjskem vseeno bolj naklonjeni izvajanju planinskih vsebin kot na Obalno-kraškem. Razlog lahko tiči v tem, da se pri organizaciji in izpeljavi planinskih športnih dni srečujejo z manjšim številom ovir kot na Obalno-kraškem, pa tudi okolje omogoča več priložnosti za pohodništvo.

### Diferenciacija in nadgrajevanje težavnosti planinskih športnih dni

Diferenciranje planinskih vsebin bi moralo biti v današnjem šolskem sistemu že stalnica, saj so si učenci med seboj v gibalnih sposobnosti tako zelo različni (Starč in Strel, 2012), da potrebujejo diferencirano obremenitev tudi na planinskem športnem dnevu. Dokazali smo, da na Gorenjskem v veliko večjem deležu (44% šol) in statistično značilno ( $\chi^2=6,716$ ;  $p=0,013$ ) pogosteje diferencirajo planinske športne dni kot na Obalno-kraškem (le v 6,2%). Dosedanje ugotovitve, sicer na razredni stopnji, kažejo, da le majhen delež učiteljev diferencira pohode, v povprečju le 19% učiteljev, kar je malo (Bajt, 2000; Erzin, 1998; Majhenič, 2009; Rozman, 2009; Tržok, 2000; Zoran, 2010).

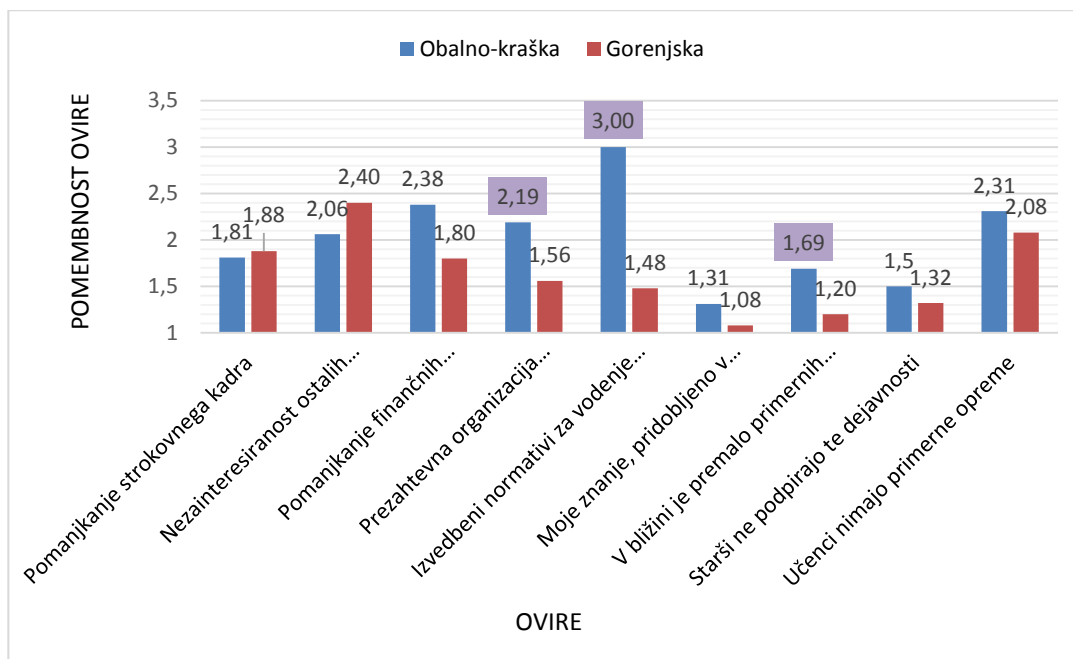
Poleg diferenciacije planinskega športnega dne po težavnosti je pomembno, da se ti sistematično nadgrajujejo in iz razreda v razred vsebinsko poglobljajo. Zahtevnost poti je bila v vprašalniku definirana z dvema spremenljivkama, in sicer s časom hoje (v obe smeri) in premagano nadmorsko višino (samo vzpon). Pri vsaki od teh dveh spremenljivk so morali na dvostopenjski lestvici označiti, za kako zahteven planinski športni dan je šlo. Pri času hoje so imeli na voljo odgovora: »manj zahtevno (do 4 h)« in »zahtevno (več kot 4 h)« ter pri premagani nadmorski višini »manj zahtevno (manj kot 500 m)« in »zahtevno (več kot 500 m)«. Ugotavljamo, da športni pedagogi z Gorenjske v povprečju bolj sistematično nadgrajujejo povprečni čas hoje in premagano nadmorsko višino iz 7. v 8. razred, kar je razvidno na Sliki 1. Opazimo lahko, da so v povprečju planinski športni dnevi na Gorenjskem zahtevnejši kot na Obalno-kraškem. Zanimiva je še ugotovitev, da se na Obalno-kraškem povprečna zahtevnost poti v 8. razredu v večji meri povečuje samo na račun povečanja povprečne premagane nadmorske višine, kljub zmanjšanju povprečnega časa hoje.



Slika 1. Trend naraščanja oz. padanja povprečnega časa hoje in premagane nadmorske višine, izražena v odstotkih, glede na razred in regijo.

### Ovire pri organizaciji in izvedbi planinskih športnih dni

Ovire, s katerimi se srečujejo pri organizaciji in izvedbi planinskega športnega dne, so športni pedagogi ocenili na štiristopenjski lestvici, pri čemer je ocena 1 pomenila, da trditev ne predstavlja ovire, 2 majhno oviro, 3 osrednje veliko oviro in 4 veliko oviro. Največje in statistično značilne razlike med regijama (na Sliki 2 so njihove vrednosti obarvane z rumeno) smo ugotovili pri izvedbenih normativih za vodenje skupine v gore (Gorenjska 1,48, Obalno-Kraška 3,00;  $p=0,000$ ), prezahtevni organizaciji (prevoz, iskanje zunanjih sodelavcev) (Gorenjska 1,56, Obalno-Kraška 2,19;  $p=0,014$ ) in pri premalo primernih izletniških točkah v bližini šole za to starostno skupino učencev (Gorenjska 1,20, Obalno-Kraška 1,69;  $p=0,028$ ). Na podlagi tega lahko sklenemo, da zaznavajo na Obalno-kraškem več težav pri organizaciji planinskih športnih dni. Na Obalno-kraškem največjo oviro predstavljajo izvedbeni normativi za vodenje skupine v gore, medtem ko na Gorenjskem nezainteresiranost drugih učiteljev. Raziskave, ki so bile narejene na razredni stopnji, kažejo, da učiteljem največjo težavo pri organizaciji in izpeljavi planinskih športnih dni predstavljata pomanjkanje finančnih sredstev in premalo izletniških točk v bližini šole (Bajt, 2000; Erzin, 1998; Majhenič, 2008; Miklič, 2010; Tržok, 2000; Zoran, 2010). Vračko (2010) je ugotovil, da je bil leta 2004 najpogostejši vzrok, da šole ne organizirajo planinskih športnih dni, njihovo daljše trajanje (običajno cel dan), medtem ko športne dneve z drugimi vsebinami lahko zaključijo že v dopoldanskem času. Poudarja tudi, da bi šole morale zagotoviti več materialnih sredstev. Leta 2010 šole kot najpomembnejša vzroka za neizvajanje planinskih športnih dni navajajo, da je dejavnost prenevarna, organizacija pa prezahtevna.

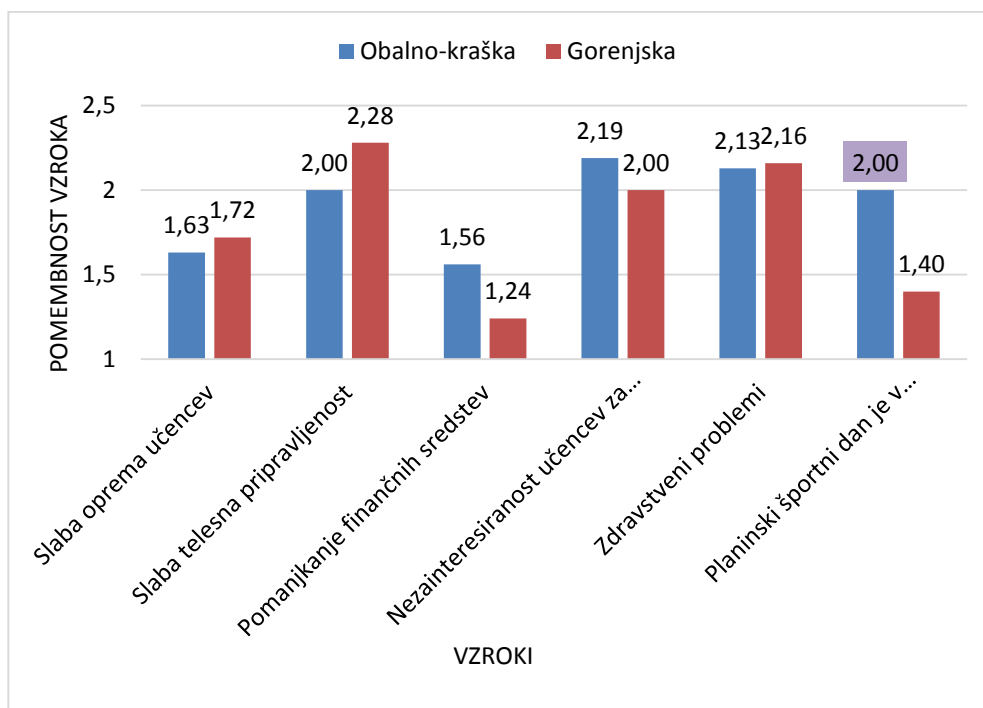


Slika 2. Prikaz pomembnosti posamezne ovire glede na regijo.

Pri tem lahko izpostavimo problem neenotnih in ne dobro opredeljenih normativov za vodenje skupine v gore, saj so se pokazali kot pomembna ovira. V Pravilniku o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne šole ni normativov za planinske dejavnosti. Priporočila, ki so opredeljena v učnem načrtu za osnovno šolo (Kovač idr., 2011), in normativi Planinske zveze Slovenije predstavljajo le priporočila, ne pa trdne zakonske podlage (Kovač in Jurak, 2012). Med seboj se tudi razlikujejo. V veliki večini pri izpeljavi planinskega športnega dne v osnovni šoli upoštevajo priporočila, opredeljena v učnem načrtu, a tudi v njih ni natančno opredeljeno, kaj je sredogorje in kaj visokogorje, oziroma kje je ločnica glede zahtevnosti.

### Vzroki za neudeležbo učencev

Učitelji so ocenjevali vzroke za neudeležbo učencev na tristopenjski lestvici (1 nepomemben, 2 manj pomemben in 3 pomemben vzrok). Pri vzrokih za neudeležbo učencev na planinskem športnem dnevu smo glede na regijo dokazali statistično značilno razliko pri vzroku, da je planinski športni dan v soboto ( $t=2,926$ ;  $p=0,006$ ). Na obalno-kraških šolah ima ta vzrok večji vpliv na manjšo udeležbo učencev. S slike 3 lahko vidimo, da nezainteresiranost učencev za hojo na Obalno-kraškem predstavlja najpogostejši vzrok neudeležbe, medtem ko se na Gorenjskem na prvo mesto uvršča njihova slaba telesna pripravljenost. Že prej smo omenili, da se na Gorenjskem športni pedagogi pri organizaciji in izpeljavi najpogosteje srečujejo z nezainteresiranostjo drugih učiteljev. Pri vzrokih za neudeležbo učencev se na tretjem mestu po pogostosti srečujejo tudi z nezainteresiranostjo učencev za hojo. Ta dva vzroka sta med seboj gotovo povezana, saj lahko nezainteresiranost učiteljev posredno vpliva na zmanjšano motivacijo učencev in posledično manjše zanimanje učencev za hojo (Pšunder, 2006). Tu se poraja vprašanje, ali se mogoče učitelji drugih predmetov na šoli ne počutijo dovolj kompetentne za spremljanje učencev na planinskem športnem dnevu ali so morda preslabo telesno pripravljene. Na tem področju bi bilo treba razmisliti o sistemskih spremembah pri izobraževanju učiteljev. Z njimi bi lahko dosegli, da bi bili vsi učitelji dovolj kompetentni za spremljanje skupine pri tehnično nezahtevnih športnih dnevih. To bi lahko bila priložnost za povezovanje vsebin predmetov, ki jih poučujejo, s tem, kar učenci spoznajo na športnem dnevu (področje geografije, biologije, fizike, slovenščine ipd.), kar je tudi ena od temeljnih izhodišč, ki jih opredeljuje Koncept dnevov dejavnosti (1998).



Slika 3. Prikaz vzrokov za neudeležbo učencev na planinskem športnem dnevu glede na regijo.

### Pomoči pri organizaciji in izpeljavi planinskega športnega dne

Učitelji so ocenili pogostost različnih vrst pomoči pri organizaciji in izpeljavi športnih dni na štiristopenjski lestvici (1 nikoli, 2 redko, 3 pogosto, 4 zelo pogosto). Statistično značilne razlike med regijama ( $t=-3,318$ ;  $p=0,002$ ) smo ugotovili pri pomoči drugih učiteljev na šoli in pomoči študentov, ki so na pedagoškem usposabljanju. Obeh oblik pomoči se na Gorenjskem poslužujejo pogosteje. Na Gorenjskem se pomoči drugih učiteljev na šoli poslužujejo celo najpogosteje, čeprav smo dokazali, da jim ravno njihova nezainteresiranost predstavlja najpogostejšo oviro, medtem ko na Obalno-kraškem najpogosteje planinski športni dan izpeljejo sami učitelji športne vzgoje. Na Gorenjskem jim tudi pogosteje pomagajo zunanji sodelavci (vodniki PZS, člani planinskega društva, študenti na pedagoškem usposabljanju), čeprav še vedno v majhnem obsegu. To je povsem logično, saj športni pedagogi z Obalno-kraške regije problem pomanjkanja finančnih sredstev za plačilo spremljevalcev uvrščajo na drugo mesto po pomembnosti. V primerjavi z raziskavami, ki so bile narejene na razredni stopnji (Bajt, 2000; Erzin, 1998; Majhenič, 2008; Miklič, 2009), je mogoče opaziti, da tudi razredni učitelji najpogosteje prosijo za pomoč predmetne učitelje oziroma učitelje drugih predmetov na šoli. Sodelovanje s planinskimi društvi pa je skoraj neopazno.

### SKLEP

Strnemo lahko, da so planinski športni dnevi, na katerih je planinstvo temeljna vsebina, v izbranih dveh regijah organizirani v dokaj velikem obsegu. Razlike se pojavljajo pri organizaciji športnih dni, na katerih je planinstvo dodatna vsebina. Športni pedagogi iz Gorenjske regije jih organizirajo v veliko večjem obsegu, kar kaže na večjo naklonjenost izvajanju planinskih vsebin. Razlogi za to so lahko, da se pri organizaciji in izpeljavi planinskih športnih dni srečujejo z manjšim številom ovir kot na Obalno-kraškem in da jim okolje omogoča več priložnosti za pohodništvo.

Športni dnevi so na Gorenjskem zahtevnejši kot na Obalno-kraškem, prav tako pa tudi pogosteje diferencirani. Pri sami organizaciji planinskega športnega dne na Obalno-kraškem zaznavajo več težav. Največjo oviro pri organizaciji planinskega športnega na Obalno-kraškem predstavljajo izvedbeni normativi za vodenje skupine v gore, medtem ko je na Gorenjskem največja ovira nezainteresiranost drugih učiteljev.

Pri vzrokih za neudeležbo učencev na planinskem športnem dnevu smo ugotovili, da je na Gorenjskem najpogostejši vzrok slaba telesna pripravljenost učencev, medtem ko na Obalno-kraškem njihova nezainteresiranost za hojo; statistično značilne razlike med regijama pa se pojavljajo takrat, ko je športni dan izveden v soboto; izvedba je bolj moteča za učence iz Obalno-kraške regije. Na tem področju bi bilo treba razmisliti o sistemskih spremembah pri izobraževanju učiteljev. Z njim bi lahko dosegli, da bi bili vsi učitelji dovolj kompetentni za spremljanje skupine v tehnično nezahtevne gore, da bi na planinskem športnem dnevu povezali vsebine različnih predmetov in da bi z osebnim zgledom znali tudi motivirati učence. Razmisliti bi bilo treba tudi o poenotenju normativov za vodenju skupine v gore, saj se navedbe o največjem številu učencev v skupini v različnih dokumentih med seboj razlikujejo.

## LITERATURA

- Bajt, D. (2000). Uresničevanje planinske vzgoje na razredni stopnji v Posočju (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Coalter, F., Dimeo, P., Morrow, S. in Taylor, J. (2010). The Benefits of Mountaineering and Mountaineering Related Activities: A Review of Literature: A Report to the Mountaineering Council of Scotland. Department of Sport Studies: University of Stirling.
- Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Prevention. (2004). At Least Five a Week: Evidence on the Impact of Physical activity and its Relationship to Health – A Report from the Chief Medical Officer, Department of Health. Pridobljeno iz <http://www.bhfactive.org.uk/sites/Exercise-Referral-Toolkit/downloads/resources/cmoss-report-at-least-five-a-week.pdf>
- Dnevi dejavnosti. Koncept. (1998). Pridobljeno iz [http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program\\_drugo/Dnevi\\_dejavnosti.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program_drugo/Dnevi_dejavnosti.pdf)
- Erzin, N. (1998). Uresničevanje gorništv na razredni stopnji v kranjskem okolišu (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- Grmovšek, P. (2013). Mnenje študentov Fakultete za šport o športnih dnevih (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana. Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22090071GrmovsekPetra.pdf>
- Jereb, B. (2009). Pomen vadbe pri starostnikih za hojo po ravnem in po stopnicah. V V. Strojnik (ur). *Vadba za starejše osebe z zmanjšano mobilnostjo: zbornik člankov*, (Tudi starejši vadimo), (str. 44-55). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kovač, M. in Jurak, G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I. ... Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja* [Elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
- Majhenič, D. (2008). Uresničevanje pohodništva, izletništva in gorništv na razredni stopnji (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana
- Penca, J. (1991). *Hoja za zdravje in moč*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

- Peršolja, B. (2008). Gorniški športni dan. V M. Kovač in M. Majerič (ur.), *Športni dan* (str. 51–81). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Pori, M. in Sila, B. (2010). S katerimi športnorekreativnimi dejavnostmi se Slovenci najraje ukvarjamo? *Šport*, 58(1–2), 105–107.
- Pšunder, M. (2006). Razrednik med formalno, strokovno in človeško vlogo učitelja. V M. Pšunder (ur.), *Razrednik@starši* (str. 10–14). Ljubljana: Supra.
- Rozman, D. (2009). *Analiza športnih dni v prvi triadi* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- 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.
- Tržok, M. (2000). *Uresničevanje izletništva, pohodništva in gorništv na razredni stopnji OŠ v Beli krajini* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- Vračko, P. (2011). *Primerjava vključenosti planinskih vsebin v šolski program leta 2004 in 2010* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana. Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22068120VrackoPrimo.pdf>
- Zoran, P. (2010). *Analiza športnih dni v drugi triadi* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- Žakelj, M., Mrak, A., Masterl, S., Bergoč, Š in Škof, B. (2014). Izvajanje vsebin učnega načrta predmeta šport v zadnjem triletju osnovne šole. *Šport*, 62(3-4); 19-22.

# UČITELJEV PROFESIONALNI RAZVOJ ZA DELOVANJE V DRUŽBI ZNANJA

Miloš TUL, Znanstveni licej France Prešeren, Trst, Italija

Marjeta KOVAČ, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana

*Znanstveni članek*

## POVZETEK

Družba znanja je novo obdobje v razvoju družbe, v katerem so potrebne drugačne spretnosti in kompetence kot v preteklosti. V družbi znanja ustvarjajo največji kapital investicije v neotipljiv, človeški in družbeni kapital, pri čemer sta glavna dejavnika znanje in ustvarjalnost. Obe lizbonski strategiji predstavljata skupen evropski odgovor na izzive globalizacije, demografske spremembe in vzpostavljanje družbe znanja. Pri sta bili bolj ali manj uspešni, njuna posledica pa je preoblikovanje izobraževalnih programov za učiteljski poklic. Paradigma dobrega učitelja, ki dobro poučuje, se premika v smer učitelja, ki dobro spodbuja učenje, torej postaja pospeševalec učenja, večkrat z uporabo inovativnih metod in sredstev. Med novimi vlogami učitelja je posebej pomembna odprtost za spreminjanje, prilagajanje novim okoliščinam in zlasti vključevanje novih tehnologij v pouk. Ker se populacija učiteljev stara, in ob spoznanju, da v študiju pridobljene kvalifikacije ne zadoščajo več, prihaja v ospredje potreba po nenehnem spopolnjevanju profesionalnih kompetenc, to pa zahteva domišljen sistem stalnega strokovnega spopolnjevanja, dostopen vsem učiteljem.

**Ključne besede:** učitelj, Lizbonska strategija, kompetence, profesionalizacija, vseživljenjsko učenje.

## UVOD

Svet se je zaradi vplivov hitrega tehnološkega razvoja, novih komunikacijskih tehnologij in globalizacije spremenil v nedeljivo gospodarsko, politično in celo kulturno celoto (Svetlik, 2006), ki je medsebojno izjemno povezana, hkrati pa ranljiva. To novo obdobje v razvoju družbe, v katerem so potrebne drugačne spretnosti in kompetence kot v preteklosti, so poimenovali družba znanja (Bell, 1976). V družbi znanja ustvarjajo največji kapital investicije v neotipljiv, človeški in družbeni kapital, pri čemer sta glavna dejavnika znanje in ustvarjalnost (European Commission, 2003). Zato je prehod v družbo znanja iz vidika edukacijskih znanosti vse prej kot enostaven, saj so edukacijski programi ujeti v tokove vplivov današnje družbe, ki je v vseh svojih pojavnih oblikah izrazito kompleksna. Zaradi tega izobraževanja kot takega ni več mogoče obravnavati ločeno od drugih dejavnikov naše vsakdanjosti. Učenje in delo se v družbi znanja vse bolj povezujeta zlasti zaradi izredno hitrih sprememb v družbi, naravi in drugih pogojih dela, kar je značilno za večino poklicev. Nujno je, da izvajalci sproti pridobivajo nova znanja, prilagajajo osebne lastnosti in motivacijske mehanizme, vključno – v kolikor je mogoče – tudi s samopodobo in vrednotami (Pavlin in Svetlik, 2008).

Zaradi medsebojnih povezav, vplivov in soodvisnosti med posameznimi dejavniki današnje družbe globalizacija pomembno vpliva na spremenjene načine delovanja družbenih struktur in institucij (Carvalho, 2007). Vpliv globalizacije spreminja tudi profil študentske populacije, načine učenja, študijske programe šol in univerz, povzroča standardizacijo, ustvarja močnejši nadzor nad delom šol in sistema zaradi želje po primerljivosti z drugimi državami in vse večje tržne

naravnosti, spodbuja tržno logiko in razmeroma preproste ukrepe, ki naj prinašajo hitre rezultate (Erčulj, 2009).

Tako je bilo treba v novem družbenem kontekstu tudi vsestransko premisliti o vlogi in pomenu znanja, izobrazbe in izobraževanja v najširšem pomenu, v smeri nove paradigme, ki zajema tudi preoblikovanje vrednot (Novak, 1995), na kar se je Evropa odzvala z Lizbonsko strategijo in dvema programoma Izobraževanje in usposabljanje 2010 ter Izobraževanje in usposabljanje 2020.

## **LIZBONSKA STRATEGIJA IN PROGRAM IZOBRAŽEVANJE IN USPOSABLJANJE 2010 (EDUCATION AND TRAINING 2010)**

Lizbonska strategija predstavlja skupen evropski odgovor na izzive globalizacije, demografske spremembe in vzpostavljanje družbe znanja. Njen pglavitni namen je bil ustvariti bolj dinamično in konkurenčno Evropo za boljše življenjske pogoje njenih državljanov, pa tudi izpostaviti odločilno vlogo izobraževanja znotraj ekonomskih in socialnih politik (Allulli, 2010). Strateški program Izobraževanje in usposabljanje 2010, ki je vključeval temeljne cilje Lizbonske strategije, je prvič neposredno povezal ministrstva, pristojna za izobraževanje znotraj posameznih držav v desetleten usklajen program dela s skupnimi cilji. Program je vključeval različne vidike evropskega šolskega in akademskega prostora: modernizacijo visokošolskega izobraževanja, učitelje, boljšo izrabo virov, dostopnost in socialno vključenost, matematiko, znanost in tehnologijo, ključne kompetence, priznavanje dosežkov učencev in informacijsko komunikacijsko tehnologijo (IKT) (European Commission, 2004).

Obdobje 2000-2010 se je na področju izobraževanja, kot ga je načrtala Lizbonska strategija, zaključilo z nič kaj pohvalnimi rezultati, čeprav so se marsikje pojavili primeri dobrih praks in spodbudnih premikov (Castagna, 2010). Glavni razlogi za neuspeh so bili huda ekonomska kriza, ki je zajela svet, precejšnja ambicioznost oziroma prenačelnost pri opredeljevanju ciljev (Allulli, 2010) in politična nestabilnost (npr. v Grčiji) kot posledica nacionalnih ekonomskih šibkosti, močnih in globalnih interesov ter splošne šibkosti vladanja v evropskem prostoru.

## **PROGRAM IZOBRAŽEVANJE IN USPOSABLJANJE 2020 (EDUCATION AND TRAINING 2020)**

Program Izobraževanje in usposabljanje 2020 se naslanja se na ugotovitve in rezultate prejšnjega programa Izobraževanje in usposabljanje 2010 in si prizadeva za dodatno okrepitev učinkovitosti sodelovanja med državami članicami na področju izobraževanja in usposabljanja (Svet Evrope, 2009). Program ET 2020 poudarja pomen in ključno vlogo izobraževanja in usposabljanja pri reševanju socialno-ekonomskih, demografskih, okoljskih in tehnoloških izzivov, s katerimi se danes soočajo Evropa in njeni državljanji in s katerimi se bodo morali soočati v prihodnosti (Svet Evrope, 2009).

Glavni namen programa ET 2020 je pomagati Evropi pri reševanju iz krize ter krepitev in spodbujanje konkurenčnosti, produktivnosti, razvojnega potenciala, socialne kohezije in ekonomskega sodelovanja (Allulli, 2010). Obenem program upošteva izkušnjo vsesplošne krize, ki je zaznamovala lizbonsko obdobje. Program na novo in predvsem veliko bolj podrobno določa opredeljene cilje Lizbonske strategije, tokrat s posebnim poudarkom na specifičnih in

prednostnih nalogah, načinih delovanja in preverjanja (Castagna, 2010). Nekateri strateški cilji so predstavljeni v Tabeli 1.

Tabela 1

*Povzetek strateških ciljev v okviru programa Izobraževanje in usposabljanje 2020 (Svet Evrope, 2009)*

---

Strateški cilji ET2020

---

***Uresničevanje načela vseživljenjskega učenja in mobilnosti:***

- vseživljenjski pristop k učenju,
- spremembam bolj odzivni in odprti sistemi izobraževanja in usposabljanja,
- razvoj nacionalnih ogrodij kvalifikacij, ki so povezane z evropskimi ogrodji kvalifikacij,
- uvedba prožnejših učnih poti,
- večja podprtost neformalnega in priložnostnega učenja,
- boljša preglednost in priznavanje učnih izidov,
- spodbujanje izobraževanja odraslih,
- izboljšanje kakovosti sistemov za svetovanje z namenom večje privlačnosti študija,
- razvoj novih učnih oblik,
- uporaba novih tehnologij za poučevanje in učenje,
- mobilnost učencev in učiteljev naj bo pravilo in ne izjema.

***Izboljšanje kakovosti in učinkovitosti znanja:***

- zagotavljanje pridobitve ključnih kompetenc za vse,
- razvijanje odličnosti in privlačnosti izobraževanja in usposabljanja,
- zagotavljanje kakovostnega poučevanja, ustreznega začetnega izobraževanja učiteljev, nenehnega poklicnega spopolnjevanja za učitelje in za vodje usposabljanj,
- skrb, da bo učiteljski poklic postal privlačna poklicna izbira.

***Spodbujanje pravičnosti, socialne kohezije in aktivnega državljanstva:***

- sistemi izobraževanja in usposabljanja naj zagotovijo, da vsi učenci, tudi tisti iz okolij z omejenimi možnostmi, tisti s posebnimi potrebami in migranti, dokončajo izobraževanje,
- spodbujanje medkulturnih kompetenc, demokratičnih vrednot in spoštovanje temeljnih pravic in okolja ter usposabljanje mladih za pozitivne odnose z vrstniki iz različnih okolij.

***Krepitev ustvarjalnosti in inovativnosti, vključno s podjetništvom, na vseh ravneh izobraževanja in usposabljanja:***

- spodbujanje pridobitve prečnih ključnih kompetenc (digitalna pismenost, učenje učenja, samoiniciativnost, podjetništvo in kulturna zavest),
  - spodbujanje inovativnosti.
- 

Za razliko od prejšnjega programa ta vključuje pomembno novost – vključitev ustvarjalnosti kot potrebnega predpogoja za inoviranje, kar predstavlja obenem glavni motor trajnostnega razvoja (Allulli, 2010). Program ET 2020 je strukturiran na treh ravneh, ki vključujejo pameten razvoj, trajnost in inkluzivnost. V sklopu programa bo morala vsaka država članica prispevati k uresnitvi skupnih ciljev z ustrezno nacionalno strategijo, ki naj bi bila odsev stanja v posameznih državah članicah in obenem izraz njihovih ambicij.

## **UČITELJ V DRUŽBI ZNANJA – LASTNOSTI IN VLOGA**

Družbo znanja zaznamuje tudi korenita sprememba učiteljeve vloge ob prehodu od zgolj posredovanja znanja (transmisijski način), ki je bilo značilno za 20. stoletje, k dejanskemu usvajanju znanja (transakcijski način), kar naj bi bila značilnost 21. stoletja (Marentič Požarnik, 2000a; Midoro, Bocconi in Pozzi, 2002). Šola je kot izobraževalna ustanova tako postavljena pred

nove izzive zaradi vse bolj naraščajoče kompleksnosti ter družbenih, kulturnih, ekonomskih in političnih sprememb, udeležba v družbi znanja v 21. stoletju pa zahteva perspektivo izobraževanja, ki je sistemska in se navezuje na celoto, ne le na njene posamezne dele, kar poudarjata oba evropska programa.

Paradigma dobrega učitelja, ki dobro poučuje, se premika v smer učitelja, ki dobro spodbuja učenje (Marentič Požarnik, 2000b). Učitelji se tem spremembam prilagajajo prek nove vloge pospeševalcev učenja, večkrat z uporabo inovativnih metod in sredstev (Bocconi, Pozzi in Repetto, 2003). Kljub dobrim namenom je doprinos teh učiteljev v širšem edukacijskem okolju še majhen zlasti zaradi odpora tega okolja, kar je povezano s konservativno tradicijo šole (Bocconi idr., 2003).

Za poučevanje v družbi znanja mora učitelj doseči visoko stopnjo osebne in intelektualne zrelosti, uresničitev tega pa zahteva vrsto let. Delo z otroki in mladostniki je namreč zelo kompleksno, saj je v njih treba spodbujati prav posebne sposobnosti, ne le tistih vsesplošnih (Bocconi, 2005).

Lastnosti »današnjega« učitelja lahko na osnovi pregleda širše literature opredelimo na več načinov oziroma lahko za opredelitev teh značilnosti upoštevamo različna izhodišča. V prvi vrsti so teoretična izhodišča, ki jih postavljajo strokovnjaki za izobraževanje učiteljev. Opredelimo jih lahko tudi glede na nove, spremenjene vloge učiteljev zaradi sprememb v družbi (Day, 1999; Formosinho, 2002; Hirvi, 1996). Ta pristop je najpogostejši in ga zasledimo pri večini avtorjev (Razdevšek Pučko, 2004). Izhodišče za oblikovanje lika današnjega učitelja lahko predstavljajo problemi, ki jih zaznavamo v praksi, npr. analiza izobraževanja učiteljev ob morebitnih slabših rezultatih v mednarodnih primerjalnih študijah ali po drugi strani analiza izobraževanja učiteljev v državah, kjer učenci dosegajo dobre rezultate, v smislu spraševanja o tem, kakšni so učitelji teh učencev, saj iz tega lahko sklepamo, kakšni naj bi bili učitelji (Razdevšek Pučko, 2004); ali sezname kompetenc, kot jih izkazujejo uspešni oziroma ugledni učitelji (Laurson, 2003); drugi pristopi, kot so npr. ugotovitve evalvacijskih študij in izvajanje nadzora kakovosti (Hytonen, 1996; Niemi, 2000); sezname praktičnih kvalifikacij (Jacques, 2002); prilagoditve standardom, ki jih postavljajo akreditacijski sistemi (Formosinho, 2002); reforme prejšnjih stopenj izobraževanja (kar zahteva tudi spremembe v usposobljenosti učiteljev) in mednarodne primerjave, ko gre za umestitev izobraževanja učiteljev v mednarodne trende (Zgaga, 2004).

Med novimi vlogami učitelja je posebej pomembna odprtost za spreminjanje, prilagajanje novim okoliščinam in zlasti vključevanje novih tehnologij v pouk (Hirvi, 1996). Danes predstavlja namreč praksa vnašanja inovacij in hkratni raziskovalni pristop učiteljev nujno podlago za izvajanje kakovostnega vzgojno-izobraževalnega procesa (Fullan, 1992; Valenčič Zuljan, 1996a, 1996b). Med drugim Hirvi trdi, da učitelj izgublja nekatere tradicionalne vloge, saj ni več skoraj edini vir informacij, sprejema pa različne druge vloge, kot npr. mentorsko vlogo (npr. svetovanje ob neustreznem gibalnem razvoju), organizacijsko vlogo pri organizaciji učnih situacij (individualizacija za učenca s posebnimi potrebami, vključevanje koncepta fer pleja v pouk ...), pri intenzivnejšem vključevanju učencev v šolske in zunajšolske programe itd.

Učitelj je danes pobudnik sprememb (ang. change-agent), spodbujevalec učenja, učitelj, ki skrbi za svoj osebni in profesionalni razvoj, učitelj, ki je del razvijajoče se (učeče se) organizacije (Niinisto, 1996). Ob spoznanju, da v študiju pridobljene kvalifikacije ne zadoščajo več, prihaja v ospredje potreba po nenehnem spopolnjevanju profesionalnih kompetenc. Med dejavnike, ki povzročajo potrebo po nenehnem spopolnjevanju, uvršča Day (1999) nova spoznanja na

področju stroke, nove tehnologije, vse večje število vedenjsko in drugače problematičnih učencev (npr. učenci z zdravstvenimi težavami; učenci iz drugih kulturnih okolij), ki zahtevajo drugačne učne pristope, in preusmeritev od posredovalcev znanja (ang. knowledge brokers) k svetovalcem za učenje.

Podobo učitelja 21. stoletja je angleška državna komisija za izobraževanje izoblikovala že leta 1993. Day (1999) povzema, da naj bi bil takšen učitelj avtoriteta in spodbujevalec znanja, idej, spretnosti, razumevanja in vrednot, ki naj bi jih pridobili učenci. Bil naj bi ekspert na področju učinkovitega učenja in poznavalec spektra metod poučevanja, sposoben naj bi bil kritičnega razmišljanja v odnosu do izobraževalnih programov in ciljev ter pripravljen spodbujati in motivirati vsakega učenca. Obenem naj bi bil sposoben ocenjevati napredek in izobraževalne potrebe v najširšem pomenu.

Day (1999) se zaveda določenih pomanjkljivosti zgornje, sicer ambiciozne slike in kritično ugotavlja odsotnost lastnega vseživljenjskega učenja, torej učiteljevega osebnega razvoja. Poudarja pomen in potrebo po vseživljenjskem učenju, potrebo po sodelovanju z učenci, sodelavci, starši in okoljem pri sooblikovanju in zagotavljanju kakovostne kulture učenja. Obenem oblikuje področja, v katera je po njegovem mnenju smiselno vlagati (Day, 1999):

- vlagati v učitelja in njegove nove vloge;
- vlagati v učitelja kot osebnost ima svoj pomen v spoznanju, da same spretnosti pri poučevanju niso dovolj; dobro poučevanje je namreč tudi znotrajosebna in medosebna dejavnost. Uporaba spretnosti pri poučevanju je posledica pedagoškega razmisleka, ki temelji na refleksiji o ciljnih, kontekstu, procesih in dosežkih učenja in poučevanja. Občutek nadzora mora nadomestiti občutek odgovornosti in zaupanja;
- vlagati v partnerstvo pri učenju se navezuje na spreminjanje vlog. Meje med formalnim in neformalnim učenjem se brišejo. Vpliv novih tehnologij spreminja pristope do učenja in poučevanja. Učitelj postaja svetovalec za učenje, torej je v ospredju učenje in ne le poučevanje;
- vlagati v stalen profesionalni razvoj. Učenci imajo pravico, da jih poučujejo dobri učitelji, ki redno spopolnjujejo svoje znanje in so seznanjeni z najnovejšimi spoznanji. Statična koncepcija izobraževanja učiteljev ni več statična, pojmovanje povezanosti med učiteljevim profesionalnim razvojem in razvojem šole je dinamično in holistično. Razvoj šole in izboljšanje učnih dosežkov temeljita najprej na razvoju učiteljev in njihove profesionalne samopodobe, saj nič ne more nadomestiti dobrih učiteljev. Ob primerni vključitvi v učni proces lahko nove tehnologije le razbremenijo učitelja nekaterih rutinskih poslov, da tako pridobi čas za spoznavanje in motiviranje posameznih učencev, za preusmeritev od »posredovalcev znanja k svetovalcem za učenje«. Za vizijo vseživljenjskega učenja in stalnega profesionalnega razvoja je potreben učitelj, ki zna kritično razmišljati, je usposobljen za refleksijo in evalvacijo, ki zna poiskati in zagotoviti priložnosti za razvoj posameznega učenca, ki zna spodbujati in podpirati učence v procesu učenja.

»Nove vloge« so torej tiste, ki izhajajo iz preusmeritve od poučevanja k učenju, tiste, ki izhajajo iz potrebe po uporabi IKT, in tiste, ki izhajajo iz usposobljenosti za delo z različnimi učenci (različne telesne značilnosti, sposobnosti, različne potrebe, multikulturne razlike). Nova vloga zajema tudi nujnost sodelovanja z drugimi učitelji, drugimi strokovnjaki itd. ter usposobljenost za refleksijo, raziskovanje in evalvacijo lastnega dela. Učitelj mora biti odprt za spremembe in motiviran za vseživljenjsko učenje: to so pogoji za uresničitev zgornjih sprememb (Razdevšek Pučko, 2004).

»Nova profesionalizacija« je pojem, ki se pojavlja v kontekstu novih vlog učitelja (Day, 1999); označeval naj bi nasprotje ozkemu in tehnicističnemu pojmovanju kompetenc. Učiteljeve kompetence izhajajo iz profesionalnih vlog, ki naj bi jih učitelj privzemal oziroma opravljal. Day (1999) posebej izpostavlja učiteljevo naklonjenost spodbujanju in uvajanju sprememb oz. inovacij, kritičnost pri pridobivanju novih informacij, razvijanje znanja, spretnosti ter emocionalne vidike, ki so pomembni za profesionalno mišljenje, načrtovanje in delo z učenci. Pomembna je tudi komunikacija na različnih ravneh in na razne načine: intra- in interprofesionalno (med kolegi, sodelavci itd.), dogovarjanje z učenci, komunikacija s starši, zdravniki, trenerji ...

Vplivi in značilnosti postmoderne družbe so lahko razlog za možno konfliktnost med procesoma profesionalizma (delati kakovostno v skladu s standardi) in profesionalizacije (status v družbi), čeprav se oba procesa pogosto srečujeta in sta komplementarna. Obseg in zahtevnost dela ter odgovornosti učiteljev naraščajo, pri tem pa položaj in plačilo temu ne ustrezata (Hargreaves, 2000). Na problematiko odgovornosti se navezuje tudi dokument Unesca (2001) z navedbo, da so pričakovanja do učiteljev zelo velika, družbeni status in finančni vidik pa temu ne sledita.

Pajer (2004) se je pri analizi profila bodočega učitelja osredotočil tudi na druge vidike njegove osebnosti in poslanstva, predvsem socialno-kulturne. Ugotavlja namreč, da spremembe niso brez posledic, kajti predvsem starejša generacija učiteljev je vse bolj nezadovoljna zaradi objektivnih težav pri usvajanju novih kompetenc in zaradi vse bolj očitnih generacijskih razlik med včerajšnjimi in današnjimi učenci.

V istem poročilu Pajer (2004) poskuša podrobneje opredeliti nasprotujoče sile, ki označujejo razmišljanje današnjega učitelja, ujetega v dileme med izobraževanjem ali vzgajanjem, znanjem ali vrednotami itd. Za Pajera (2004) tičijo razlogi za nezadovoljstvo v povečanem obsegu disciplinarnega znanja in posledičnem pojavu t.i. novih edukacij, ki se umeščajo v kurikulum največkrat ob prisotnosti sodelavcev (npr. sodelovanje s sodelavci, ki so zadolženi za organizacijo tečajev za zdravstveno vzgojo, prometno vzgojo, vzgojo za solidarnost, evropeizacijo itd.) zaradi potrebe po posebnih strategijah za delo z otroki s posebnimi potrebami (nadarjeni učenci, intelektualno ali telesno prizadeti, drugi otroci s posebnimi potrebami itd.) ter zaradi objektivnih dejavnikov, kot je vpeljava inovativnih metod v tradicionalno šolsko delo (npr. interdisciplinarnost, sistemski pristop, modularni pristop, primerjalna didaktika, različni pedagoški modeli po ciljih, po vsebinah, projektno delo itd.).

Francoski filozof in sociolog Morin (2000) vključuje med razloge za nezadovoljstvo tudi kulturne razloge, med katere uvršča učiteljeve dileme med globalnostjo in kompleksnostjo: učitelj začuti nezadovoljstvo takrat, ko mora za svojo vlogo posredovanja kulture v odnosu do problemov, ki postajajo čedalje bolj kompleksni, globalni, planetarni itd., zavzeti zelo ozka stališča specializiranega in parcializiranega znanja. Morin opozarja tudi na pojav mentalne atrofije; ta pojav se navezuje na razpršenost znanja zaradi nesposobnosti povezovanja, asociacije, kombinacije in sinteze pojmov in nazadnje tudi odsotnosti (skromnosti, razvodenelosti) splošnih ciljev. Ta razvodenelost se kaže v vse večji odtujenosti od etike in vrednot, kar lahko pogubno vpliva na kakršenkoli vzgojni projekt. Šola kot taka se ukvarja s temi dilemami in je razpeta med funkcionalnimi ambicijami (trg dela) in zasebnim interesom (potrošništvo).

## SKLEP

Neprestano se sprašujemo o kompetencah učiteljev v 21. stoletju, njihovih spremenjenih vlogah in oblikovanju ter izvajanju politik na področju izobraževanja na različnih ravneh: evropski, nacionalni in institucionalni ravni. Vsak dober učitelj mora poglobljeno poznati svoj predmet in imeti kompetence za uspešno poučevanje učencev. Od današnjega učitelja se pričakuje, da ima naslednje kompetence (Perrenoud, 2002): za učence organizira priložnosti za učenje; spremlja učni napredek učencev; upošteva raznolikost učencev; v učencih razvija zavezanost delu in učenju; organizira skupinsko delo; sodeluje pri razvoju šolskega kurikula in organizacije; spodbuja povezanost staršev in širše skupnosti s šolo; pri vsakodnevnem delu uporablja nove tehnologije; obvladuje strokovne dolžnosti in etične dileme; skrbi za svoj strokovni razvoj. Ker so učiteljevo znanje in kompetence odvisne od njegovega sistematičnega in rednega učenja in razvoja, bi moral spremljati nove raziskave in se zavedati splošnih sprememb v družbi.

Tudi učitelj mora biti motiviran za nadaljnje učenje; biti mora računalniško pismen; ustvarjalen; znati mora reševati probleme; ustrezno komunicirati; upoštevati mora raznolikost učencev in spremembe v učnem okolju (obvladovanje družbene, kulturne in etnične raznolikosti učencev, organizacija učnih okolij za heterogene in vedenjsko zahtevne skupine učencev) in delom »zunaj« razreda (v šoli/društvu, sodelovanje s starši, trenerji, zdravniki) ter vključevanjem IKT v formalne učne situacije in celotno strokovno prakso. Nadalje je treba povečati ravni strokovnosti pri poučevanju: učitelji morajo delovati kot strokovnjaki tako pri poučevanju kot raziskovanju ali reševanju problemov in prevzemati večjo odgovornost za svoj strokovni razvoj iz vidika vseživljenjskega učenja (Schratz, 2005).

Poklic učitelja je visokošolski poklic interdisciplinarne narave, ki povezuje znanje s predmetnega področja, znanje s področja edukacijskih ved, sposobnosti za vodenje in pomoč učencem, razumevanje socio-kulturne dimenzije vzgoje. Je poklic v kontekstu vseživljenjskega učenja, saj zahteva stalno strokovno spopolnjevanje in nadaljnji študij, je mobilni poklic (prehodi so mogoči že med študijem, pa tudi v poklicu ...) in je poklic, utemeljen na partnerstvu (s šolami, starši, trenerji, zdravniki, šolskim okoljem itd.), biti pa bi moral privlačen poklic z ustreznim statusom. Pri tem seveda ne gre prezreti, da bo moral slovenski šolski sistem usvojiti tudi splošno in veljavno paradigmo vseživljenjskega koncepta vzgoje in izobraževanja in tako učiteljem (ponovno) ponuditi domišljen in brezplačen sistem stalnega strokovnega spopolnjevanja, kakršnega je na področju športne vzgoje že imela Fakulteta za šport.

## LITERATURA

- Allulli, G. (2010). Dalla strategia di Lisbona a Europa 2020. Pridobljeno iz <http://www.sociologia.uniroma1.it/users/allulli/da%20lisbona%20a%20europa%2020.pdf>
- Bell, D. (1976). *The coming of post-industrial society*. New York: Basic Books.
- Bocconi, S. (2005). Le aree di competenza di un insegnante nella società della competenza. *TD Tecnologie didattiche*, 36(3), 36-44.
- Bocconi, S., Pozzi F. in Repetto M. (2003). Comunità di insegnanti pionieri in Europa. *TD Tecnologie Didattiche*, 30(3), 25-34.
- Carvalho, M. H. (2007). The contribution of education and training to social inclusion and social integration. Referat predstavljen leta 2007 na *Symposium on the Future Perspectives of European Education and Training for Growth, Jobs and Social Cohesion*. Bruselj, 18-19.6.2007. Pridobljeno iz <http://www.researchgate.net/>

- Castagna, B. (2010). Educazione e formazione in Europa 2020. *Enaip Formazione in Lavoro*, 3/2010.
- Day, C. (1999). *Developing Teachers, The Challenges of Lifelong Learning*. London: Falmer Press.
- Erčulj, J. (2009). Pogledi na učiteljev profesionalizem. *Vzgoja in izobraževanje*, 40 (jubilejna), 41-48.
- European Commission (2003). Directorate-General for Education and Culture; Working Group »Improving Education of Teachers and Trainers«. *Implementation of »Education & Training 2010«*. Work Programme. Brussels: European Commission.
- European Commission (2004). *Implementation of »Education and training 2010«*. Work programme. Progress report. Brussels: European Commission.
- Formosinho, J. (2002). Universitisation of teacher education in Portugal. V O. Gassner (ur.), *Strategies of Change in Teacher Education, European views, ENTEP Conference proceedings* (str. 105–127). Feldkirch, Austria.
- Fullan, M. (1992). *The Meaning of Educational Change*. New York: Teachers College Press.
- Hargreaves, A. (2000). Four Ages of Professionalism and Professional learning. *Teachers and Teaching*, 6(2), 151–182.
- Hirvi, V. (1996). Change-Education-Teacher Training. V S. Tella (ur.), *Teacher education in Finland* (str.11–19). Helsinki: University of Helsinki.
- Hytönen, J. (1996). The Development of Modern Finnish Teacher Education. V *Teacher Education in Finland: Present and Future trends and Future Challenges. Studia Pedagogica*, 11, 1–10. Helsinki: Department of Teacher Education, University of Helsinki.
- Izobraževanje in usposabljanje 2010*. Delovni program komisije Evropske unije. Pridobljeno iz [http://www.mizs.gov.si/si/delovna\\_podrocja/izobrazevanje\\_in\\_usposabljanje\\_2010/](http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/izobrazevanje_in_usposabljanje_2010/)
- Jacques, K. (2002). From universities to schools: story of radical change in teacher education in England. V O. Gassner (ur.), *Strategies of Change in Teacher Education, European views*. Referat predstavljen leta 2002 na kongresu ENTEP. Feldkirch: Austria.
- Laursen, P. (2003). Avtentični učitelj. *Vzgoja in izobraževanje*, 34(6), 4–10.
- Marentič Požarnik, B. (2000a). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Marentič Požarnik, B. (2000b). Profesionalizacija izobraževanja učiteljev: nujna predpostavka uspešne prenove. *Vzgoja in izobraževanje*, 31(4), 4–11.
- Midoro V., Bocconi S. in Pozzi F. (2002). ULEARN A project for building a European community of pioneer teachers. V D. Passey in M. Kendall (ur.), *TeLe-LEARNING, The Challenge for the third millennium* (str. 109–112). Boston: Kluwer Academic Publishers.
- Morin, E. (2000). *La testa ben fatta. Riforma dell'insegnamento e riforma del pensiero*. Milano: Raffaello Cortina.
- Niemi, H. (2000). Teacher education in Finland: current trends and future scenarios. Referat predstavljen leta 2000 na kongresu *Teacher Education Policies in The European Union*. Loule, Portugal.
- Niinisto, K. (1996). Change Agent Teacher – Becoming a Teacher in a Developing Organisation. V S. Tella (ur.), *Teacher education in Finland* (str. 145–150). Helsinki: University of Helsinki.
- Novak, B. (1995). *Šola na razpotju*. Radovljica: Didakta.
- Pajer, F. (3.–5.9.2004). La formazione degli insegnanti. Referat predstavljen leta 2004 na mednarodnem posvetu "Università di tendenza" v Rimu. Izvleček pridobljen 12.6.2010 iz <http://www.olir.it/areetematiche/78/documents/Pajer.pdf>.
- Pavlin, S. in Svetlik, I. (2008). *Razvoj profesionalnih kompetenc v slovenskem visokošolskem prostoru: elementi in izhodišča*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

- Perrenoud, P. (2002). *Dieci nuove competenze per insegnare*. Roma: Aniciasrl.
- Razdevšek Pučko, C. (2004). Kakšnega učitelja potrebuje (pričakuje) današnja (in jutrišnja) šola? *Sodobna pedagogika*, 55, 121. Posebna številka.
- Schratz, M. (2005). *Kaj je „Evropski učitelj“?* A Discussion Paper European Network on Teacher Education Policies. Pridobljeno iz <http://www.pafeldkirch.ac.at/entep/papers.php> (08.06.2007).
- Svet Evrope (2009). *Informacije institucij in organov Evropske unije. Sklepi sveta z dne 12.maja 2009 o strateškem okviru za evropsko sodelovanje v izobraževanju in usposabljanju* (ET 2020) (2009/C 119/02). Pridobljeno iz <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=OJ:C:2009:119:FULL&from=SL>
- Svetlik, I. (2006). O kompetencah. *Vzgoja in izobraževanje*, 37(1), 4–12.
- UNESCO (2001). *Teachers for tomorrow's schools*. Pridobljeno iz [http://www.uis.unesco.org/Library/Documents/wei01\\_en.pdf](http://www.uis.unesco.org/Library/Documents/wei01_en.pdf)
- Valenčič Zuljan, M. (1996a). Dejavniki učiteljevega inoviranja lastne pedagoške prakse. *Sodobna pedagogika*, 47(9/10), 438–451.
- Valenčič Zuljan, M. (1996b). Ravnatelj in učiteljevo inoviranje učne prakse. *Pedagoška obzorja*, 11(5/6), 216–225.
- Zgaga, P. (2004). Nova priložnost za izobraževanje učiteljev v »Evropskem visokošolskem prostoru«. *Sodobna pedagogika*, 55, 12–33. Posebna izdaja.

