

36

ZBORNIK



strokovnega in znanstvenega posveta
športnih pedagogov Slovenije



Debeli rtič, 13. in 14. oktober 2023



ZBORNİK

36. STROKOVNEGA IN ZNANSTVENE
POSVETA ŠPORTNIH PEDAGOGOVSLOVENIJE

Zbornik 36. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije

Debeli rtič, 13. in 14. oktober 2023

Organizator posveta: **Zveza društev športnih pedagogov Slovenije**

Organizacijski odbor: **Petra Rankel
prof. dr. Marjeta Kovač
Katarina Bizjak Slanič
Jošt Hren
Niki Antolovič Seyfert
Claudia Rabuza
Mirjan Bauer
Rado Gregorič
Sonja Rak
Jasmina Pištan
Metka Umek
prof. dr. Gregor Jurak**

Založnik: **Zveza društev športnih pedagogov Slovenije**

Kraj založnika: **Ljubljana**

Leto izida publikacije: **2023**

Urednika: **prof. dr. Marjeta Kovač
Jošt Hren**

Recenzenti: **prof. dr. Marjeta Kovač
asist. Žan Luca Potočnik
asist. dr. Neja Markelj
prof. dr. Maja Pajek**

Oblikovalka: **Špela Mikeln**

Avtorja fotografij
na naslovnici: **Špela Mikeln
Domen Lukančič**

Za avtorstvo pisnih prispevkov in fotografij so odgovorni avtorji prispevkov.

Dostopno na spletni strani www.zdsps.si

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 167737091
ISBN 978-961-95341-3-7 (PDF)

KAZALO

UVODNO PREDAVANJE

ALI JE ODPLAKNILO PRIZADEVANJA PO USTREZNI SISTEMSKI UMESTITVI VSAKODNEVNEGA GIBANJA V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI VSAKDAN? 6

GREGOR JURAK IN MARJETA KOVAČ

IZ PRAKSE ZA PRAKSO

»MEHKE BORILNE VEŠČINE« KOT SREDSTVO ZA PREPREČEVANJE NASILJA V ŠOLAH 15

SARA BESAL

MEDPREDMETNA POVEZAVA PRI POUKU ŠPORTA TER TEHNIKE IN TEHNOLOGIJE V 7. RAZREDU 22

MOJCA BURGAR

ANALIZA POČUTJA IN DEJAVNOSTI DIJAKOV MED DRUGIM VALOM EPIDEMIJE COVIDA - 19 28

MATEJ JUHART

PROJEKTNO DELO PRI URAH ŠPORTA – PLESNA VOŠČILNICA 37

ŠPELA KING

PRIMERI SPREMLJANJA UČENČEVEGA NAPREDKA PRI POUKU ŠPORTA 41

MARUŠA KLOPČIČ IN LUCIJA JELENC

ZELENA ZIMA IN ZIMSKI OLIMPIJSKI ŠPORTNI DAN V ŠOLI 50

NINA KOLENC

ŠPORT IN KULTURA STA SI PODALA ROKO V ČASU ŠOLANJA NA DALJAVO: ODPRTJE VIRTUALNE FOTOGRAFSKE RAZSTAVE »ZIMSKA IDILA Z VRHA HRIBA« NA PREŠERNOV DAN 57

NINA KOLENC

SODOBNI PRISTOPI PRI POUČEVANJU ALPSKEGA SMUČANJA 68

ALEKSEJ KUZMIN IN SNEŽANA JUG

VESLANJE KOT DOPOLNILNA VSEBINA PLAVALNE ŠOLE V NARAVI 76

BOŠTJAN MARTINČIČ

**PREVERJANJE PLAVANJA V RAZLIČNIH OBDOBJIH IN RAST PLAVALNIH
REZULTATOV SKOZI PLAVALNO OPISMENJEVANJE 81**

MATEJ MELE

**ORIENTACIJSKI ŠPORTNI DAN Z MEDPREDMETNIM POVEZOVANJEM ZA
DEVETOŠOLCE 86**

JASMINA PIŠTAN

ORGANIZACIJA GORNIŠKE ŠOLE V NARAVI 94

NEJC POGAČNIK

**PLANINSKI IN PLEZALNI KROŽEK TUDI ZA OTROKE S POSEBNIMI POTREBAMI
..... 101**

MAJA TAMŠE KOTNIK

POUK ŠPORTA NA WALDORFSKI OSNOVNI ŠOLI BREZ TELOVADNICE..... 110

MARKO VOVK

PROSTE TEME

MEDGENERACIJSKA SPREMEMBA SAMOSTOJNEGA GIBANJA OTROK 118

KLEMEN FURLAN IN GREGOR STARC

**ŠOLE SPREMLJAJO TELESNO ZMOGLJIVOST ZAPOSLENIH S SLOFIT ODRASLI
..... 129**

GREGOR JURAK, MARJETA KOVAČ, BOJAN LESKOŠEK, MAROJE SORIĆ, KAJA MEH, ŽAN
LUCA POTOČNIK, VEDRANA SEMBER, NEJA MARKELJ, JERNEJA PREMELČ, URŠKA KEREŽI,
ŠPELA MIKELN, SARA BESAL IN GREGOR STARC

**KAJ UČITELJU NUDI FITBACK – EVROPSKA MREŽA ZA PODPORO
SPREMLJANJU TELESNE ZMOGLJIVOSTI?..... 138**

GREGOR JURAK, ŽAN LUCA POTOČNIK, MAROJE SORIĆ, GREGOR STARC, MARJETA KOVAČ
IN BOJAN LESKOŠEK

PRISPODOBE O USVAJANJU GIBALNIH SPRETNOSTI OTROK..... 145

ANITA KASTELIC IN MARJETA KOVAČ

TEK KOT OBLIKA TIMBILDINGA..... 156

KLEMEN ZDOLŠEK

TRADICIONALNI SLOVENSKE ZAJTRK SKOZI OČI ŠPORTNIKA 164

VERONIKA ZUBIN

UVODNO PREDAVANJE

ALI JE ODPLAKNILO PRIZADEVANJA PO USTREZNI SISTEMSKI UMESTITVI VSAKODNEVNEGA GIBANJA V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI VSAKDAN?

Gregor Jurak in Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

uvodni referat

POVZETEK

Skoraj vsak dan poslušamo in beremo v medijih o potrebnih reformah vzgojno-izobraževalnega sistema. Vprašanje je, če se zavedamo, kaj pojem reforma sploh pomeni in kaj vse je treba zagotoviti za reformiranje enega najbolj vitalnih delov sodobne družbe. Glede na trenutne okoliščine se vse bolj zdi, da so še zadnje upe po vzgojno-izobraževalni reformi v mandatu te vlade odplaknile poletne poplave. Ta prispevek se zato osredotoča na razmišljanja, kako naj se športna stroka odzove na tako nepredvidljive razmere.

Predlagamo, da izkoristimo trenutne nesistemske priložnosti, tj. projekte, da pokažemo in dokažemo pravilnost rešitev, ki jih sicer zagovarjamo v vzgojno-izobraževalni reformi. Izpostavljam tri tovrstne projekte in predlagana izhodišča športne stroke pri njihovi izpeljavi: razširjeni program osnovne šole, skupno poučevanje športnega pedagoga in razrednega učitelja v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole in poseben program za srednješolce zMIGAJ!

Poleg tega izpostavljam nekatere slabosti, zaznane v strokovnem delu športnih pedagogov, ki nas lahko ovirajo pri uresničevanju zasnovanih rešitev, posebej iz vidika nestrokovne organizacije pouka športne vzgoje, kot so združevanje ur, združevanje skupin, neupoštevanje normativov.

Ključne besede: športna vzgoja, vzgoja in izobraževanje, učitelj, športni pedagog, reforma.

UVOD

Spremembe so stalnica današnjega sveta. Lahko so večje ali manjše. Manjše in nekoliko večje vsebinske ali organizacijske spremembe, ki jih poimenujemo tudi posodobitve in prenove, večkrat izboljšajo sisteme, sčasoma pa več posodobitev oziroma nekoliko večjih prenov naredi sisteme nepregledne in nekonsistentne. Zato so potrebne reforme, ki pomenijo večje vsebinske, organizacijske in zakonodajne spremembe, ki sistem postavijo na nove temelje. Običajno se pri tem stroka opira na temeljite analize, ki vključujejo pregled stanja na nekem področju doma in v svetu, primere dobrih domačih in tujih praks, najnovejše raziskovalna spoznanja in predvidevanja o delovanju sistema v naslednjih desetih do dvajsetih letih. Pred reformo se poskuša s soglasjem različnih partnerjev sprejeti dokument, ki predstavlja vizijo delovanja države na določenem področju (poimenovanja teh dokumentov so različna, npr. bela knjiga, zelena knjiga, nacionalni program ipd.).

Pristojno ministrstvo je nazadnje odprlo javno razpravo o Beli knjigi o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji leta 2019. Bela knjiga predstavlja sistematičen strokovni premislek o strukturi in delovanju slovenskega vzgojno-izobraževalnega sistema ter ponuja možnosti iskanja rešitev, ki bodo v prihodnje zagotavljale njegovo kakovostno delovanje. To je bil seveda pomemben čas in dejavnik za ustreznejše umeščanje športne vzgoje in gibanja v vzgojno-izobraževalni sistem. V obdobju od zadnje reforme šolstva leta 1996 se je namreč korenito spremenil življenjski slog otrok in staršev, posledično pa tudi pomen športne vzgoje in gibanja v izobraževalnem vsakdanu. Številna novejša znanstvena spoznanja izpostavljajo pomen gibanja ne le za telesno zdravje (Moliner-Urdiales idr., 2010), pač pa tudi za duševno zdravje otrok (Wipfli idr., 2008), njihovo socializacijo (Calfas in Taylor, 2016) in kognitivno delovanje (Donnelly idr., 2016; Singh idr., 2019). V novejših mednarodnih političnih dokumentih zato opozarjajo na posebno vlogo športne vzgoje, ki bi jo morali udejanjiti tudi v nacionalni strategiji vzgoje in izobraževanja. Prav tako opozarjajo na pomen gibanja v celotnem izobraževalnem dnevu, ne le v času pouka športne vzgoje.

Od takratne napovedane javne razprave ni bilo nič, saj je nedolgo zatem »padla« vlada, ki je napovedala razpravo. Je pa ostal dokument »Strokovna izhodišča za dvig obsega in kakovosti športne vzgoje v vzgojno-izobraževalnem sistemu« (Jurak idr., 2019), ki sodi ob bok drugim predhodnim strateškim dokumentom na področju športne vzgoje, ki so vplivali na umestitev športne vzgoje v kurikularne dokumente (predmetnik, učni načrti, koncepti): Konceptcija in strategija šolske športne vzgoje (Cankar idr., 1991), Smernice šolske športne vzgoje (Kristan idr., 1992) in Cilji šolske športne vzgoje (Cankar idr., 1994, 1995). Izoblikovali so jih strokovnjaki na podlagi študij tujih učnih načrtov in načrtovalnih strategij ter rezultatov slovenskih in tujih raziskav o telesnih zmogljivostih ter načinih preživljanja prostega časa; kratkoročne, srednjeročne in dolgoročne usmeritve interesne športne vzgoje pa so bile umeščene v nacionalni program športa (Nacionalni program športa, 2000; Resolucija o Nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji za obdobje 2014–2023, 2014)) na podlagi analiz športa v slovenskem in evropskem prostoru (Ambrožič idr., 1995; Strel idr., 1997; Kolar idr., 2010).

Ko se je ob t. i. *Načrtu za okrevanje in odpornost* (po pandemiji COVID-19; NOO) začelo govoriti o spremembi učnih načrtov, smo nekateri strokovnjaki zmajali z glavo, saj smo menili, da bolj kot spremembo učnih načrtov potrebujemo šolsko reformo. Prejšnja reforma je bila sprejeta leta 1996, družbene spremembe, ki so se zgodile v vmesnem obdobju, pa narekujejo korenite spremembe v sistemu vzgoje in izobraževanja. Ker pa so na NOO vezana tudi evropska sredstva, se je prenova učnih načrtov začela in se še izvaja brez resnih analiz stanja v šolah (opravljene so bile analize pisnih dokumentov, kot so učni načrti in katalogi znanj) ter temeljite razprave in soglasja o ključnih strokovnih izhodiščih novega šolskega sistema. Vmes je sicer nastalo t. i. *Partnerstvo za kakovosten in pravičen vzgojno-izobraževalni sistem v Republiki Sloveniji*, ki je združilo največje strokovnjake različnih vitalnih področij in katerega namen je bil pripraviti strokovna izhodišča, vendar partnerstvo ni dobilo ustrezne politične podpore. Ta hip je situacija nenavadna, saj je pristojno ministrstvo imenovalo skupino za pripravo *Nacionalnega programa vzgoje in izobraževanja 2023-2033* (iz katere so protestno izstopili člani prej navedenega partnerstva), ki je organizirala dve javni predstavitvi strokovnih stališč in predlogov (ena o predmetniku, druga o učnem okolju), a strokovna skupina še ni predstavila strateških izhodišč, o katerih bi lahko stroka razpravljala. Prav tako ni bilo odprte razprave o ključnih izzivih našega sistema vzgoje in izobraževanja, kot so npr. od sedenja utrujeni in nezainteresirani učenci, z ocenami obremenjeni starši in izgoreli učitelji. V stroki še ni bilo demokratične razprave o: viziji sistema vzgoje in izobraževanja; kakšne vrednote in znanja naj bi imeli učenci ob koncu šolanja na določeni stopnji (da se postavi ustrezno razmerje med vzgojnimi in izobraževalnimi cilji ter posledično na to vezanimi vsebinami in načini dela, kar neposredno

vpliva na predmetnik in učne načrte); kakšen organizacijski model šolanja si želimo in je najoptimalnejši glede zaposlitev staršev; kakšen naj bi bil družbeni položaj učiteljev; kako povrniti učiteljem avtonomijo strokovnega odločanja in delovanja; kakšno doživetje naj šola ponuja tako učencem in učiteljem iz vidika prostorskih rešitev; kakšni naj bodo normativi; kakšen naj bo sistem stalnega strokovnega spopolnjevanja učiteljev, da bodo lahko uvedene novosti; kakšna naj bodo učna gradiva, s katerimi delajo učitelji; kaj želimo z domačimi nalogami; kako nasloviti nenormalno krivuljo notranjega ocenjevanja (npr. starši ne sprejmejo ocene 3 kot dobro), ki sploh nima več ustrezne povratne informacije in tudi ni pravo merilo za vstop v srednješolske programe (npr. ali mora nacionalno preverjanje znanja postati vstopni kriterij); kaj narediti z nenormalno visokim številom otrok s posebnimi potrebami in nadarjenimi ter kakšne podpore bomo nudili učencem – migrantom ipd.. Če ne bomo odgovorili na ta in podobna vprašanja, potem ne bomo rešili ključnih izzivov našega vzgojno-izobraževalnega sistema in to ne bo reforma sistema, ampak le v mnogih primerih nepotrebna in slabo domišljena sprememba (prenova) učnih načrtov. Težave pa bodo ostale in šli bomo po poti reševanja zdravstvenega sistema. Uničili bomo še eno dobro stvar, ki smo jo imeli in je ključna za razvoj naše družbe.

Nacionalni program bi se naj začel izvajati v letu 2023, ki ga bo kmalu konec, učni načrti se prenavljajo glede na obstoječ predmetnik in brez potrebnih analiz stanja (ali to pomeni, da ne bo sprememb predmetnika ali pa se bodo učni načrti pisali znova?), demokratičnih strokovnih razprav o strokovnih izhodiščih še ni bilo (bile so samo t. i. javne predstavitve mnenj), vmes pa so se zgodile še naravne nesreče, na katere so se osredotočile politične prioritete. Tako se vse bolj zdi, da so še zadnje upe po vzgojno-izobraževalni reformi v mandatu te vlade odplaknile poletne poplave. Ta prispevek se zato osredotoča na razmišljanja, kako naj se športna stroka odzove na tako nepredvidljive razmere.

KAJ SPLOH JE REFORMA SISTEMA VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA?

V medijih redno poslušamo oziroma beremo o potrebnih reformah, ki jih je treba izpeljati na različnih področjih (zdravstvena, davčna reforma, reforma šolstva). Vprašanje je, če se sploh zavedamo, kaj dejansko pomeni reforma sistema vzgoje in izobraževanja? Reforma po Franu pomeni neko spremembo, ureditev česa. Ureditev pa pomeni, da moramo najprej dobro vsebinsko opredeliti spremembe (navedeno v uvodnem poglavju), nato pa to vsebino prevesti v zakonsko in podzakonsko ureditev, ki omogoča z ustrezno organizacijo uresničiti vsebinska izhodišča. Najprej je torej potreben strokovni dogovor, na podlagi katerega pravne službe ministrstva pripravijo zakonodajne spremembe, nato pa mora biti dovolj politične podpore za sprejem zakonodaje v državnem zboru. Ko je ta sprejeta, mora pristojno ministrstvo sprejeti ustrezne podzakonske akte, Zavod za šolstvo Republike Slovenije in drugi, s strani države ustanovljeni zavodi (npr. Državni izpitni center, Center za poklicno izobraževanje) pa pripraviti kurikularne dokumente (učni načrti, strokovne podlage za splošno in poklicno maturo, nacionalno preverjanje znanja ipd.), ki jih morata sprejeti oba strokovna sveta, nato pa začeti uvajati reformo v vzgojno-izobraževalni sistem (usposabljanja vodstev šol in učiteljev, informacijska podpora idr.). Običajno se vlade lotevajo sprejemanja reformne zakonodaje v prvi polovici svojega mandata, saj sicer zaradi oportunističnih stališč pred volitvami ni dovolj politične podpore.

KORAK PO KORAK

Glede na predhodno opisano se zdi, da v kratkem ne bomo doživeli reforme vzgojno-izobraževalnega sistema, zato je smiselno razmišljati, kako čim bolj korakati v pravo smer do reforme. Zato v nadaljevanju navajamo nekaj projektov in dejavnosti, v katere je smiselno vložiti strokovni napor, da dokažemo smiselnost strokovnih pristopov, ki bi jih bilo nujno vključiti v reformiran sistem.

Razširjeni program osnovne šole (RAP). Zdi se, da obstaja politična podpora, da bo RAP sistemsko vpeljan v osnovne šole od šolskega leta 2024/25. RAP ponuja priložnost za več gibanja v šolskem času, ob zaznani slabosti gibalne učinkovitosti poskusne uvedbe stebra *gibanje in zdravje* v RAP pa bi se morali kot stroka zavzemati za:

- a) sistemiziranje dobrih praks, kjer v tem stebru delujejo najbolj kompetentni učitelji, to so športni pedagogi, razredni učitelji in drugi za gibanje dodatno strokovno usposobljeni učitelji; v povezavi s tem:
 - pripraviti navodilo vodstvu šol glede izvedbe tega stebra (prednostno vključevanje bolj kompetentnih učiteljev, prehodno obdobje, v katerem se učitelji brez kompetenc za izvedbo teh vsebin dodatno usposobijo);
 - vzpostavitev obveznega stalnega strokovnega usposabljanja za učitelje, ki niso športni pedagogi, za izvedbo tega področja;
 - dvig gibalnih kompetenc učiteljev, ki izvajajo RAP (identifikacija telesne zmogljivosti učiteljev, npr. s SLOfit odrasli, in na osnovi tega ustrezna vadba);
- b) znižanje normativa števila učencev na učitelja;
- c) nadgradnjo vsebin pouka športa z vsebinami RAP-a po konceptu gibalne pismenosti (prenos znanj v vsakdan);
- d) izvedbo vadbe skupaj z zdravstvom za zdravstveno ogrožene otroke (sodelovanje s kineziologi in šolskim zdravnikom v okviru Centrov za krepitev zdravja).

Skupno poučevanje športnega pedagoga in razrednega učitelja v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole. Pristojno ministrstvo je za leto 2023 razpisalo izdatna sredstva za nadstandardni pouk športa v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole, pri katerem gre za dodatne ure, ki jih lahko poučuje športni pedagog samostojno ali pa skupaj z razrednim učiteljem. Razpis v tem letu je bil izpeljan po takrat obstoječem pravilniku, ki je imel kar nekaj nenavadnih elementov, zato so bile nekatere šole razočarane z rezultati razpisa. Ministrstvo bo v prihodnje sredstva razporejala po prenovljenem pravilniku, ki bo omogočal boljše razločevanje sredstev glede na obseg programa. Vendar pa so bila po neuradnih informacijah v rebalansu proračuna za leto 2024 pobrana vsa predvidena sredstva za ta projekt. Skupno poučevanje športnega pedagoga in razrednega učitelja na razredni stopnji pri vseh urah športne vzgoje je izhodišče naše stroke za reformo, zato je smiselno, da takšno obliko poučevanja skušamo vpeljati že sedaj na šolah, ki imajo za to možnosti, in prepričati lokalno in državno oblast, da temu namenijo ustrezna sredstva. Do uvedbe reforme in sistemskega financiranja bo treba za to obliko zagotoviti vire in če ne želimo s tem stroškovno obremenjevati staršev (kar se dogaja zdaj na kar precejšnjem deležu šol, ki tak način že ponuja vrsto let), je rešitev v zagotavljanju dela sredstev iz letnega programa športa na občinski ravni, kjer lahko športni pedagogi s svojim poznavanjem tovrstnega sistema financiranja pomembno pomagajo pri odločitvah.

ZMIGAJ! Pristojno ministrstvo bi naj v kratkem začelo s projektom, financiranim iz evropskih sredstev, ki nagovarja izziv nizke gibalne dejavnosti in zmogljivosti srednješolcev. Ta projekt sloni na soustvarjanju programa s strani dijakov, dvigu gibalne pismenosti in omogoča dodatno

uro kakovostnega gibanja v srednjih šolah, seveda upoštevajoč organizacijske značilnosti srednješolskega programa ter interese dijakov. S tem projektom lahko pridobimo pomembne izkušnje, kako zasnovati pouk športne vzgoje in izbirnih vsebin v srednji šoli, poleg tega pa tudi, kako pristopiti k do-izobraževanju manj kompetentnega kadra (npr. kineziologov) za izpeljavo določenih gibalnih vsebin, ki so bolj »pisane na kožo« dijakov v srednješolskem izobraževanju.

OGLEDALO

Ob prizadevanjih za boljšo umestitev športne vzgoje in gibanja v vzgojno-izobraževalni sistem je nujno, da se zavemo tudi naših slabosti, da znamo prepoznati nevarnosti in zasnovati ustrezne rešitve. Pri tem velja izpostaviti slabe prakse nestrokovne organizacije pouka športne vzgoje:

- a) **Združevanje ur.** V številnih srednjih šolah opazamo, da šole kljub ustreznim materialnim pogojem namenoma izvajajo t. i. dvojne (blok) ure športne vzgoje, čeprav je strokovno izhodišče, da skušamo otrokom in mladostnikom ponuditi kakovostno športno vzgojo čim večkrat tedensko. V tehniških in poklicnih programih se tako nekateri dijaki srečajo s športno vzgojo le enkrat tedensko. Še več, nekatere gimnazije izvajajo tretjo uro športne vzgoje tako, da jo dijaki izvajajo celo sami (in o tem samo poročajo prek posebnih aplikacij) ali pa jo izvedejo v strnjeni obliki v pouka sicer prostih dnevih (npr. sobotah).
- b) **Združevanje skupin.** Koronsko obdobje, ko so bili oddelki poučevani po modelu t. i. mehurčkov, je v prakso poučevanja športne vzgoje na velika vrata odprlo združevanje fantov in deklet. Takšno poučevanje je s posebej določenim ciljem smiselno (npr. učenje plesnih vsebin v paru, medvrstniška pomoč pri učenju posameznih vsebin, medvrstniško preverjanje in ocenjevanje), vendar pa naj bo pouk tako organiziran le izjemoma. Poleg tega je zelo pomembno, da je takrat vloga obeh učiteljev, ki sicer poučujeta vsak svojo skupino, natančno opredeljena iz vidika vsebine, organizacije in varnosti. V praksi žal včasih celo opazamo, da en učitelj sam poučuje dve skupini, medtem ko drug sploh ni prisoten pri pouku in se ukvarja (ali pa tudi ne) z organizacijskimi zadevami. S tem seveda učitelji kršijo veljavne normative.
- c) **Neupoštevanje normativov.** Številne srednje šole s slabšimi materialnimi pogoji še vedno ne spoštujejo veljavnih normativov (praviloma 20, kar pomeni največ dva dodatna poleg 20, nikakor pa ne 32 dijakov na učitelja). Nespoštovanje pomeni slabšo kakovost vzgojno-izobraževalnega procesa, saj je s tako velikimi skupinami nemogoče uresničevati cilje glede usvajanja gibalnih spretnosti, zagotoviti ustrezno intenzivnost vadbe in individualizacijo. Obenem delo z velikimi skupinami prinaša večje tveganje glede varnosti, saj se možnost poškodb izrazito poveča.

Navedeni primeri nestrokovne organizacije pouka športne vzgoje so izjemno slaba popotnica pri zagovarjanju povečanja obsega športne vzgoje in gibanja v vzgoji in izobraževanja, zato je nujno, da krovno združenje do tega zavzame kritično držo.

Drug pomemben dejavnik so kadrovske pogoji za izvedbo športne vzgoje in gibanja v vzgojno-izobraževalnem sistemu. Ob prizadevanjih za povečanje obsega pouka športne vzgoje ob najmanj enaki kakovosti njegove izvedbe se postavlja vprašanje, kako ob danih razmerah zagotoviti ustrezno število visoko kompetentnega kadra. Pri tem je za prihodnost športne vzgoje namreč zelo pomembno, da ne pride do devalvacije strokovnega dela pri športni vzgoji, saj bo potem povečanje obsega ur imelo celo dolgoročno negativni učinek.

Današnji učitelj mora doseči visoko stopnjo osebne in intelektualne zrelosti. Hirvi (1996) trdi, da učitelj izgublja nekatere tradicionalne vloge, saj ni več skoraj edini vir informacij, sprejema pa različne druge vloge, kot so mentorska vloga (npr. pri športni vzgoji svetovanje ob manj ustreznem gibalnem razvoju), organizacijska vloga pri organizaciji učnih situacij (npr. individualizacija vadbe za učenca s posebnimi potrebami ali zdravstvenimi težavami, vključevanje koncepta medpredmetnega povezovanja v pouk), spodbujevalna vloga (npr. vključevanje učencev v šolske in zunajšolske športne programe) itd.

Izpostavljamo predvsem naslednje manj primerne prakse:

- a) Z upokojevanjem starejših kolegov se število športnih pedagogov za uresničitev zamisli o boljšem umeščanju športne vzgoje in gibanja v vzgojno-izobraževalni sistem kritično zmanjšuje. Na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani si pristojna katedra že nekaj let prizadeva za večji vpis študentov na program Športna vzgoja, vendar do tega še vedno ni prišlo. Je pa v zadnjem letu odprt nov tovrsten program na Univerzi na Primorskem, kjer pa se glede na njegove značilnosti (majhno število kontaktnih ur, vprašljivo nadgrajevanje potrebnih kompetenc iz dodiplomskega študija, kompetentnost predavateljev) postavlja vprašanje o ustrezni kompetentnosti kadra, ki bo končal ta študij. To bo namreč dolgoročno zaznamovalo krajino športne vzgoje, verjetno zlasti na področju Obale in Primorske. Vplivi pa so lahko tudi precej širši, če se morebiti začne vpeljevati model dvopredmetnega pedagoškega študija.
- b) Raziskovalci športnovzgojnega področja poudarjajo, da so za današnjega učitelja športne vzgoje pomembne odprtost za ustvarjanje zanimivih programov in inoviranje procesa poučevanja, ustrezna diferenciacija ciljev glede na značilnosti in sposobnosti učencev ter vključevanje novih tehnologij v pouk. Podatki, zbrani na vzorcu več kot 600 slovenskih učiteljev športne vzgoje kažejo, da se jih le dobra polovica udeležuje stalnih strokovnih spopolnjenj (Tul, 2016), kjer lahko pridobijo dodatna znanja in izboljšajo svoje kompetence na področjih, ki jih zahtevajo nove vloge učitelja. Tudi tisti, ki pridejo na posvete, seminarje ipd., niso vedno dejavno prisotni, kar nam gotovo ni v čast.
- c) Danes predstavljajo vključevanje inovacij v pouk in hkratni raziskovalni pristopi učiteljev nujno podlago za izvajanje kakovostnega vzgojno-izobraževalnega procesa. Zato je zanimivo, da se zadnja leta na posvetu strokovnega združenja učitelji ne predstavljajo z lastnimi raziskovalnimi pristopi pri pouku. Raziskovanje na mikro ravni je namreč ključ do inovativnosti in njenega preverjanja v šolski praksi.
- d) Vsaka stroka potrebuje svoje strokovno združenje, da bi poklic prerastel v profesijo (Tul in Kovač, 2017). Pripadnost stroki je namreč nekaj, kar krepi ugled določenega poklica v družbi, obenem pa je znotraj združenja prostor za kritično analizo prednosti in slabosti delovanja učiteljev v praksi. Zato ni smiselno iskati le utilitarnih prednosti včlanitve v strokovno krovno združenje, temveč podpreti vizijo učitelja športne vzgoje, ki poglobljeno pozna svoj predmet, hkrati pa se zaveda, da je narava njegovega poklica interdisciplinarna, saj povezuje znanja svojega predmetnega področja z znanji s področja edukacijskih ved in z razumevanjem socio-kulturnih dimenzij vzgoje.

SKLEP

Spremenjena družba zahteva, da je današnji učitelj 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). Hkrati mora biti ustvarjalen; znati mora

reševati probleme; ustrezno komunicirati (s starši, trenerji, zdravniki); upoštevati mora spremembe v učnem okolju (obvladovanje družbene, kulturne in etnične raznolikosti učencev/dijakov, organizacija učnih okolij za heterogene in vedenjsko zahtevne skupine učencev/dijakov) in povezovati svoje delo z delom zunaj pouka (tj. v šoli, društvu, v organih odločanja na lokalni ravni) ter vključevati nove tehnologije v formalne učne situacije in celotno strokovno prakso (Tul in Kovač, 2017).

Ob reformnih prizadevanjih za prenovo vzgojno-izobraževalnega sistema od športnih pedagogov pričakujemo kritično razmišljanje in oglašanje o ponujenih rešitvah in njihovih vplivih na razvoj otrok in mladine, seveda pa tudi poglobljeno evalvacijo in refleksijo tako lastnega dela kot našega skupnega strokovnega poslanstva. Učenci imajo pravico, da jih poučujejo dobri učitelji, ki redno spopolnjujejo svoje znanje in odgovorno razvijajo svojo profesionalno samopodobo. Pri tem seveda ne gre prezreti, da bo moral slovenski šolski sistem usvojiti splošno in veljavno paradigmo vseživljenjskega koncepta vzgoje in izobraževanja ter tako učiteljem (ponovno) ponuditi domišljen in dostopen sistem stalnega strokovnega spopolnjevanja, odločevalci na državni ravni pa se morajo zavedati, da razvoj šole, dobro počutje učencev/dijakov in izboljšanje njihovih učnih dosežkov temeljijo najprej in predvsem na dobrih učiteljih.

LITERATURA

- Ambrožič, F., Dežman, B., Kovač, M., Petrovič, K., Strel, J., Škof, B., Štihec, J., Šugman, R. in Urbanc, J. (1995). *Šport v Republiki Sloveniji – dileme in perspektive*. Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Calfas, K. J. in Taylor, W. C. (2016). Effects of Physical Activity on Psychological Variables in Adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6(4), 406–423. <https://doi.org/10.1123/pes.6.4.406>
- Cankar, A. in Kovač, M. (ur.). (1994, 1995). *Cilji šolske športne vzgoje*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
- Cankar, A., Kovač, M. in Slana, N. (ur.). (1991). *Izobraževanje v Sloveniji za 21. stoletje. Konceptija in strategija športne vzgoje v Sloveniji*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K. in Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Hirvi, V. (1996). Change-Education-Teacher Training. V S. Tella (ur.), *Teacher education in Finland* (str.11–19). University of Helsinki.
- Jurak, G., Kovač, M. in Starc, G. (2019). Strokovna izhodišča za dvig obsega in kakovosti športne vzgoje v vzgojno-izobraževalnem sistemu. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 65(3/4), 28–37.
- Kolar, E., Jurak, G. in Kovač, M. (2010). Analiza nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji 2000–2010. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Monografije/Analiza.nac.prog.sporta2010_1.pdf

- Kristan, S., Cankar, A., Kovač, M. in Praček, T. (1992). *Smernice šolske športne vzgoje*. Zavod RS za šolstvo in šport.
- Moliner-Urdiales, D., Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Jiménez-Pavón, D., Vicente-Rodriguez, G., Rey-López, J. P., Martínez-Gómez, D., Casajús, J.A., Mesana, M. I., Marcos, A., Noriega-Borge, M. J., Sjöström, M., Castillo, M. J. in Moreno, L. A.. (2010). Secular trends in health-related physical fitness in Spanish adolescents: The AVENA and HELENA Studies. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2010(13), 584–588. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2010.03.004>
- Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji (2000). *Uradni list RS*, št. 24-1065/2000 z dne 17.3.2000.
- Niinisto, K. (1996). Change Agent Teacher – Becoming a Teacher in a Developing Organisation. V S. Tella (ur.), *Teacher education in Finland* (str. 145–150). University of Helsinki.
- Resolucija o Nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji za obdobje 2014–2023. *Uradni list RS*, št. 26/14 z dne 2. aprila 2014.
- Singh, A. S., Saliassi, E., Van Den Berg, V., Uijtdewilligen, L., De Groot, R. H. M., Jolles, J., Andersen, L. B., Bailey, R., Chang, Y. K., Diamond, A., Ericsson, I., Etnier, J. L., Fedewa, A. L., Hillman, C. H., McMorris, T., Pesce, C., Pühse, U., Tomporowski, P. D. in Chinapaw, M. J. M. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: A novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. V *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098136>
- Strel, J., Bednarik, J., Cankar, D., Irgolič, K., Kondrič, M., Kovač, M., Kržišnik, M., Trškan, M., Urbanc, J. in Verovnik, Z. (1997). *Šport v Sloveniji 92-96*. Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Tul, M. (2016). *Primerjava kompetentnosti učiteljev športne vzgoje iz Slovenije in severno-vzhodne Italije*. [Doktorska disertacija]. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Tul, M. in Kovač, M. (2017). Profesionalni razvoj učiteljev športne vzgoje. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 65(1/2), 11–16.
- Wipfli, B. M., Rethorst, C. D. in Landers, D. M. (2008). The anxiolytic effects of exercise: A meta-analysis of randomized trials and dose-response analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(4), 392–410. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.4.392>

Avtorja: Gregor Jurak in Marjeta Kovač

Kontakt prvega avtorja: gregor.jurak@fsp.uni-lj.si

IZ PRAKSE ZA PRAKSO

»MEHKE BORILNE VEŠČINE« KOT SREDSTVO ZA PREPREČEVANJE NASILJA V ŠOLAH

Sara Besal

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

strokovni prispevek

POVZETEK

Tako imenovane »mehke borilne veščine« ne poznajo udarcev in brc, pač pa temeljijo na prijemanju in vlaganju čim manjše sile za premagovanje nasprotnika. V nasprotju s prepričanjem, da borilne veščine spodbujajo agresijo, je pri »mehkih borilnih veščinah« na prvem mestu spoštovanje in skrb pred poškodbo sebe ter nasprotnika. Nekatere elemente borilnih veščin je priporočljivo vključiti tudi v ure športa/športne vzgoje, pri čemer športni pedagog nauči učence pravilne tehnike padanja in jim predstavi različne borilne igre, saj ima tovrstna vadba vrsto pozitivnih učinkov na telo in duha.

Ključne besede: pouk, mehke borilne veščine, padci, borilne igre, spoštovanje.

UVOD

V času, ko se pri nas in v tujini soočamo s primeri nasilja v šolah, se sprašujemo, kaj narediti, da do tovrstnega nasilja ne bi prišlo. V javnosti obstaja predsodek, da borilne veščine spodbujajo nasilje in mlade učijo pretepanja, vendar raziskave kažejo nasprotno.

»Mehke borilne veščine« ne poznajo udarcev in brc, pač pa temeljijo na prijemanju in vlaganju čim manjše sile za premagovanje nasprotnika. Sem uvrščamo judo, ju-jitsu, brazilski jiu-jitsu, aikido in druge podobne veščine. Običajno imajo tradicionalno ozadje in temeljijo na nadvladovanju telesa in duha nad nasprotnikom, pri čemer je na prvem mestu spoštovanje in skrb pred poškodbo sebe ter nasprotnika. Zato dajejo šole, kjer učitelji poučujejo tovrstne borilne veščine, velik poudarek etičnemu in moralnemu vedenju učencev ter spodbujajo vrednot, kot so spoštovanje, umirjenost in samodisciplina. Prav zato je primerno, da jih vključimo tudi v pouk športa/športne vzgoje. Tudi če športni pedagog sam ni treniral borilnih športov, je med študijem dobil dovolj znanja, da lahko učence nauči pravilne tehnike padanja in v pouk vključi pester nabor borilnih iger. V nadaljevanju bomo predstavili znanstveno dokazane koristi, ki jih prinaša vadba borilnih veščin.

KRATEK OPIS »MEHKIH BORILNIH VEŠČIN« IN NJIHOVIH VPLIVOV NA OTROKE IN MLADOSTNIKE

Pri »mehkih borilnih veščinah«, kot sta judo in jiu-jitsu, ne uporabljamo udarcev in brc. Borba med nasprotnikoma poteka v dveh delih: rušenje in podiranje ravnotežja stoje ter borba v parterju, ki temelji na obvladovanju nasprotnika na tleh. Preden začnemo poučevati tehnične prvine metov in podiranje, moramo učence najprej naučiti pravilne tehnike padanja. S tem zmanjšamo možnost poškodb in navadimo otroke ublažiti posledice padca, s čimer zmanjšamo

tudi strah pred padci. Tako jih »opremimo« tudi za vsakdanje življenje, saj so padci pogosti spremljevalci otroške igre in drugih športov (npr. gimnastike, smučanja, športnih iger). Z »mehkimi borilnimi veščinami« damo lahko otroku več kot le tehniko padanja in premagovanja nasprotnika. Ker imajo »mehke borilne veščine« tradicionalno ozadje, ki poudarja usklajenost delovanja duha in telesa, umirjenost uma in v prvi vrsti spoštovanje nasprotnika, lahko otroku prek tega posredno posredujemo tudi te vrednote.

Kaj otroci in mladostniki razvijajo s pomočjo »mehkih borilnih veščin«?

Vključevanje otrok in mladostnikov v borilne veščine je lahko koristno v več pogledih. Vadba »mehkih borilnih veščin« namreč pripomore k:

- obvladovanju osnovnih gibalnih vzorcev (padci, potiskanja, vlečenja, kotaljenja),
- izboljšanju telesne zmogljivosti (Bell, 2008),
- izboljšanju samonadzora (Lakes in Hoyt, 2004),
- zmanjšanju stresa (Wall, 2005),
- zmanjšanju in preprečevanju nasilja v šolah (Smith idr., 1999; Zivin idr., 2001),
- mirnemu reševanju sporov (Rew in Ferns, 2005).

Kot velja za vse dovolj intenzivne telesne dejavnosti, mladi, ki se ukvarjajo z borilnimi veščinami, v primerjavi s telesno nedejavnimi vrstniki kažejo boljše kognitivno delovanje (osredotočenost, razmišljanje) (Theeboom idr., 2009), kar lahko posledično vpliva na njihovo večjo učno uspešnost.

Otroci skozi vadbo razvijajo tudi različne gibalne in funkcionalne sposobnosti (Li idr., 2022), na primer:

- koordinacijo delovanja rok in nog za ohranjanje ravnotežnega položaja,
- mišično jakost in moč celega telesa,
- sposobnost hitrih odzivov,
- delovanje srčno-dihalnega sistema.

Poleg pozitivnih fizioloških učinkov na telo borilne veščine pozitivno vplivajo tudi na psihološki, duhovni in socialni razvoj otroka (Feeley idr., 2016). V primerjavi z drugimi, manj gibalno dejavnimi otroki, ki se ne ukvarjajo z borilnimi veščinami, se pogosto kažejo razlike v (Bell, 2008; Theeboom idr., 2009; Twemlow idr., 2008):

- samozavesti,
- pozitivnemu odnosu do sebe in drugih,
- boljši osredotočenosti,
- zmanjšanju stresa (Wall, 2005),
- zastavljanju ciljev in njihovem sledenju,
- disciplini (Bell, 2008) in spoštovanju avtoritet,
- boljšemu odnosu z drugimi udeleženci športa (športni duh, spoštovanje tekmece, športno obnašanje, sodelovanje s sotekmovalci),
- sposobnostih reševanja problemov,
- čustveni stabilnosti,
- zmanjšanju agresivnosti in boljšemu uravnavanju jeze (Harwood idr., 2017; Theeboom idr., 2009),
- izogibanju ali preprečevanju medvrstniškega nasilja (Smith idr., 1999; Zivin idr., 2001),
- potrpežljivosti.

KAKO VKLJUČITI BORILNE VEŠČINE V POUK ŠPORTA/ŠPORTNE VZGOJE

V učnem načrtu na predmet šport (Kovač idr., 2011) so borilne veščine vključene v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole med naravne oblike gibanja in igre, v drugem v *naravne oblike gibanja, igre in splošna kondicijska priprava* in med *dodatne vsebine*, v tretjem pa med *dodatne vsebine*, ki jih lahko učitelj ponudi učencem. V srednješolskih programih (Lorenci idr., 2008; Sotošek idr., 2010) jih učitelji lahko ponudijo dijakom v izbirnem delu programa, odvisno seveda od različnih dejavnikov (možnosti šole, znanja učitelja, motivacije dijakov).

Otroci oziroma mladostniki se v začetnih fazah spoznavanja z borilnimi veščinami naučijo pravih tehnik padanja, ki zmanjšujejo število in resnost poškodb ob padcih tudi pri drugih športih. Poleg tega se učijo samoobrambnih tehnik skozi najrazličnejše borilne igre, pri čemer izmenjujejo vlogi »agresorja in branilca« (Garcia, 2019). Z borilnimi igrami navajamo otroke na stik z nasprotnikom, ki je pomemben dejavnik za njihov socialni in telesni razvoj. Tovrstna igra ima še posebej pomembno vlogo pri prepoznavanju telesne govorice, ki jo mladi zaradi manj osebnih stikov vedno slabše poznajo. Pri tovrstni vadbi se mladi torej naučijo skrbeti za varnost sebe in »nasprotnikov« ter usvajajo tehnike, s katerimi ob vložku čim manjše sile lahko premagajo druge.

Nekaj nasvetov za načrtovanje in izvedbo učnih ur z borilnimi veščinami

Podajamo nekaj nasvetov, kako naj učitelj oblikuje tematski sklop borilnih veščin. Namenimo mu vsaj 6 ur, v srednjih šolah tudi več. Ko učenci obvladajo posamezne vsebine borilnih veščin (npr. padce), jih lahko vključimo tudi v druge vsebinske sklope (npr. gimnastiko) kot vadbo na eni od postaj. Pri najmlajših pa jih vključujemo v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju v sklop *naravne oblike gibanja in igre* (Kovač idr., 2011, stran 11), v drugem pa v sklop *naravne oblike gibanja, igre in splošna kondicijska priprava* (Kovač idr., 2011, stran 17). Za dodaten sklop v drugem in tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju se učitelj odloči, če ima za to možnosti in ustrezne kompetence za poučevanje teh vsebin. Dobrodošla je tudi ponudba v interesnem programu, v jutranjem varstvu pa lahko s kratko vadbo »kanaliziramo« agresijo učencev ali jih »prebudimo« ob zgodnjih jutranjih urah.

Uro vedno začnemo s spoštljivim pozdravom (kar je ustaljen način obnašanja pri borilnih veščinah) in napovedjo, kaj so cilji vadbe. Nato v vadbo v čim večji meri vključimo učence.

Učenci najprej postavijo blazine, ki predstavljajo borilno površino. Lahko uporabijo tatami, če je na voljo v šolski telovadnici, sicer pa mehkejše blazine, ki so vpete v letvenike. Sledi ogrevanje, ki naj vključuje vaje za vse večje mišične skupine. V ogrevanje je priporočljivo vključiti naravne oblike gibanja – to so plazenja in lazenja, kotaljenja, pri starejših pa tudi prevale. Z gimnastičnimi vajami na mestu lahko še dodatno ogrejemo sklepe, ki so bolj izpostavljeni pri tovrstni vadbi, to so ramenski in kolenski sklep, gležnji ter zapestja.

Nato v glavnem delu učence naučimo oziroma kasneje utrjujemo tehnike padanja. Primeri padcev, ki jih poučujemo z »mehkimi borilnimi veščinami«, so prikazani na spodnjih slikah (Slike 1 do 4). Pomembno je izpostaviti, da padcev ne vključujemo le v ure borilnih veščin. Če učenci uspejo avtomatizirati pravilno tehniko padanja (tj. z zadostnim številom ponovitev in dovolj pogostim izvajanjem), jih lahko ta spretnost varuje pred poškodbami ob padcih tudi pri urah, kjer so v ospredju druge vsebine, ne pa borilne veščine. Pri poučevanju padcev moramo biti pozorni na dve glavni varnostni zahtevi:

1. Glava se pri padcu ne sme dotakniti tal.
2. Pri padcih otrok usloči trup, da se lahko mehko povalja po tleh in pri tem s celotno površino roke ublaži padeč (s tem se sila prerazporedi na večji del telesa, s čimer zmanjšamo silo na majhnem delu telesa, npr. zapestju).

Primeri padcev:

Slika 1

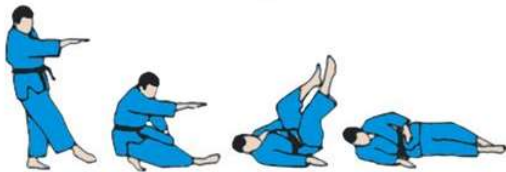
Padec nazaj



Opomba. Judokowaro. (2015). <https://www.pinterest.pt/pin/845410161270031163/>

Slika 2

Padec v stran



Opomba. Judokowaro. (2015). <https://www.pinterest.pt/pin/845410161270031163/>

Slika 3

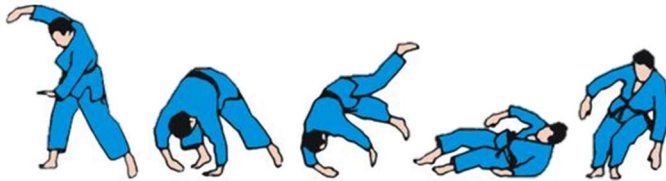
Padec naprej na podlahti



Opomba. Judokowaro. (2015). <https://www.pinterest.pt/pin/845410161270031163/>

Slika 4

Padec naprej s prevalom



Opomba. Judokowaro. (2015). <https://www.pinterest.pt/pin/845410161270031163/>

Če se je športni pedagog ukvarjal z borilnimi veščinami, lahko v glavnem delu nauči učence nekaj osnovnih metov in podiranja, ki jih uporabljajo pri judu in drugih borilnih površinah. Pogoj za to je, da so vsi učenci usvojili pravilno tehniko padanja, s čimer zmanjšamo možnost poškodb in strah pred padcem.

V nasprotnem primeru naj v glavni del športni pedagog vključi le borilne igre. Omeji naj jih s pravili, da zavaruje učence pred poškodbami. Vodilo naj bo, da se pred začetkom in na koncu vsake borbe učenca priklonita drug drugemu ali izvedeta drugo gesto za pozdrav in izkaz spoštovanja (npr. rokovanje, petka ...). Na začetku tematskega sklopa borilnih veščin, ki naj obsega vsaj 6 ur športa/športne vzgoje, naj borilne igre potekajo v parterju oziroma na tleh, s čimer zmanjšamo silo ob morebitnem pristanku nasprotnika na tleh. Učenci naj znotraj ene igre večkrat zamenjajo nasprotnika; tako se bodo naučili bolje brati telesno govorico nasprotnikov, se pomerili z različno močnimi nasprotniki, kar omogoča, da enkrat prevzemajo vlogo »agresorja« in drugič »branilca« ter se na ta način naučijo sprejemati zmage in poraze.

Borilne igre naj temeljijo na vlečenju in potiskanju nasprotnika, obračanju nasprotnika s trebuha na hrbet ali obratno, rušenju ravnotežja, bežanju/reševanju iz različnih prijemov in podobno. Skozi tovrstne vsebine učenci razvijajo mišično moč in delovanje srčno-dihalnega sistema, se navadijo telesnega stika in branja telesne govorice, se učijo obvladovanja svojega telesa ter usvojijo še druge telesne in duhovne vidike, ki so navedeni v uvodnem delu prispevka.

Ideje za borilne igre lahko športni pedagogi najdejo na spletni platformi YouTube, na spletu in na družabnih omrežjih, lahko pa se nekajkrat udeležijo treningov pri lokalnih šolah »mehkih borilnih veščin«, kjer jim bodo predstavili še več različnih vsebin.

SKLEP

Z vključitvijo nekaterih prvin »mehkih borilnih veščin« lahko pozitivno vplivamo na telesne in duševne značilnosti otrok v šolskem okolju in zunaj njega. Skozi borilne igre se otroci naučijo spoštovanja vrstnikov, samodiscipline in bolje kontrolirajo agresivno vedenje. V kolikor učenci osvojijo pravilne tehnike padcev, ki so del »mehkih borilnih veščin«, lahko zmanjšamo resnost poškodb, ki se dogajajo ob padcih v šolskem okolju in zunaj njega. Borilne igre predstavljajo tudi sredstvo za merjenje moči med vrstniki, predvsem pri fantih, na zabaven način. Takšno uveljavljanje in primerjanje, ki je nujno za zdrav razvoj, je dejansko izginilo iz otroške igre. Če je vadba borilnih veščin implementirana pravilno, lahko predstavlja seznanjanje z borilnimi veščinami odlično sredstvo za zmanjševanje medvrstniškega nasilja (Smith idr., 1999; Zivin idr., 2001) in zmanjševanju lastne agresivnosti in uravnavanju negativnih čustev (Harwood idr., 2017; Theeboom idr., 2009).

LITERATURA

- Bell, C. (2008). Asian martial arts and resiliency. *Ethnicity and Inequalities in Health and Social Care*, 1(2), 11–17. <https://doi.org/10.1108/17570980200800016>
- Feeley, B. T., Agel, J., in LaPrade, R. F. (2016). When Is It Too Early for Single Sport Specialization? *The American Journal of Sports Medicine*, 44(1), 234–241. <https://doi.org/10.1177/0363546515576899>
- Garcia, V. A. (2019). Psychological Effects of Training in Martial Arts after Interpersonal Trauma. Walden University ProQuest Dissertations. <https://www.proquest.com/docview/2210680975?fromopenview=true&pq-origsite=gscholar>
- Harwood, A., Lavidor, M. in Rassovsky, Y. (2017). Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies. *Aggression and Violent Behavior*, 34, 96–101. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.03.001>
- Kovač, M., Markun Puhar, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšek, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ministrstvo za šolstvo in šport. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf
- Lakes, K. D. in Hoyt, W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(3), 283–302. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.04.002>
- Li, B., Li, R., Qin, H., Chen, T. in Sun, J. (2022). *Effects of Chinese Martial Arts on Motor Skills in Children between 5 and 6 Years of Age: A Randomized Controlled Trial*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9408615/>
- Lorenci, B., Jurak, G., Vehovar, M., Klanjšček Bohinc, T., Peričič, K., Kovač, M. in Medvešek, M. (2008). *Učni načrt. Športna vzgoja gimnazija: splošna, klasična, strokovna gimnazija: obvezni predmet (105 ur)*. Ministrstvo za šolstvo in šport. http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2020/programi/media/pdf/un_gimnazija/un_sportna_vzgoja_gimn.pdf
- Popkin, C. A., Bayomy, A. F. in Ahmad, C. S. (2019). Early Sport Specialization. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 27(22), e995–e1000. <https://doi.org/10.5435/JAAOS-D-18-00187>
- Rew, M., in Ferns, T. (2005). A balanced approach to dealing with violence and aggression at work. *British Journal of Nursing*, 14(4), 227–232. <https://doi.org/10.12968/bjon.2005.14.4.17609>
- Smith, J., Twemlow, S. W. in Hoover, D. W. (1999). Bullies, Victims and Bystanders: A Method of In-School Intervention and Possible Parental Contributions. *Child Psychiatry and Human Development*, 30(1), 29–37. <https://doi.org/10.1023/A:1022619025074>
- Sotošek, G., Bobek, M., Knez, M. in Plešec, M. (2010). Srednje strokovno in srednje poklicno-tehniško izobraževanje. Katalog znanj. Športna vzgoja. Zavod Republike Slovenije za šolstvo. <https://www.svsgugl.si/wp-content/uploads/2013/12/katalog-znanj-PV.pdf>

- Theeboom, M., De Knop, P. in Vertonghen, J. (2009). Experiences of children in martial arts. *European Journal for Sport and Society*, 6(1).
<https://doi.org/10.1080/16138171.2009.11687825>
- Twemlow, S. W., Sacco, F. C. in Fonagy, P. (2008). Embodying the Mind: Movement as a Container for Destructive Aggression. *American Journal of Psychotherapy*, 62(1), 1–33.
<https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2008.62.1.1>
- Wall, R. B. (2005). Tai Chi and mindfulness-based stress reduction in a Boston Public Middle School. *Journal of Pediatric Health Care*, 19(4), 230–237.
<https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2005.02.006>
- Zivin, G., Hassan, N. R., DePaula, G. F., Monti, D. A., Harlan, C., Hossain, K. D. in Patterson, K. (2001). An effective approach to violence prevention: traditional martial arts in middle school. *Adolescence*, 36(143), 443–459.

Avtorica: Sara Besal

Kontakt avtorice: sara.besal@fsp.uni-lj.si

MEDPREDMETNA POVEZAVA PRI POUKU ŠPORTA TER TEHNIKE IN TEHNOLOGIJE V 7. RAZREDU

Mojca Burgar

Osnovna šola Vojke Šmuc Izola

strokovni prispevek

POVZETEK

V prispevku je predstavljen primer športnega dne, ki smo ga pripravili na Osnovni šoli Vojke Šmuc Izola. Osrednja tema športnega dneva je bila kolesarjenje, glavni poudarek pa je bil na medpredmetni povezavi med športom ter tehniko in tehnologijo. Najprej smo z učenci obravnavali teoretične vsebine varne vožnje s kolesom, vključno s prometnimi pravili in varnostnimi napotki. Nato smo usvojeno teoretično znanje prenesli v prakso. Učenci so z učitelji mentorji pregledali pripravljenost svojih koles za vožnjo. Preizkusili so se v vožnji s kolesi po varni prometni poti, kjer so morali uporabljati pravilno signalizacijo, se držati pravil vožnje in se soočiti s simuliranimi prometnimi situacijami. Praktični del je bil odlična priložnost za učence, da preizkusijo svoje spretnosti in razumevanje prometne varnosti.

Športni dan je bil uspešna združitev teoretičnega znanja in praktičnih izkušenj, ki je omogočila učencem boljše razumevanje pomembnosti prometne varnosti in pravilnega ravnanja kolesarjev v prometu.

Ključne besede: športni dan, kolesarjenje, medpredmetna povezava, praktične izkušnje.

UVOD

Namen medpredmetnega povezovanja je doseči večjo stopnjo povezanosti med disciplinarnimi znanji, povečati kakovost, trajnost pridobljenega znanja in pripraviti učence za kakovostnejše življenje. S tem pripomoremo k oblikovanju suverenejši osebnosti, ki se bo lahko spopadala z različnimi izzivi okolja (Fakin idr., 2011).

Vsako leto želimo na šoli učencem ponuditi novo oz. drugačno izkušnjo. V aktivu učiteljev tehnike in tehnologije smo se odločili, da bomo izpeljali medpredmetni športni dan ob koncu šolskega leta. Pri načrtovanju tega dne smo tesno sodelovali z učitelji, ki poučujejo šport. Tako je nastal medpredmetni športni dan, v sklopu katerega smo povezali znanje s področja varnosti v prometu, kjer so učenci udeleženci v prometu kot kolesarji in kjer imajo možnost razvijati gibalne sposobnosti, krepili tekmovalni duh, razvijali medvrstniško sodelovanje in se spoznavali z novimi športnimi disciplinami.

PREDSTAVITEV DNEVA – TEHNIKA IN TEHNOLOGIJA – TEORETIČNI DEL

Učenci so v promet vključeni na različne načine. Namen vsebine dneva s področja tehnike in tehnologije je bil obnoviti ključna znanja o tem, kako ravnati v cestnem prometu kot kolesar in

upoštevati cestno-prometna pravila. Pravila, ki jih morajo upoštevati kot kolesarji, učenci spoznajo v sedmem razredu pri pouku tehnike in tehnologije.

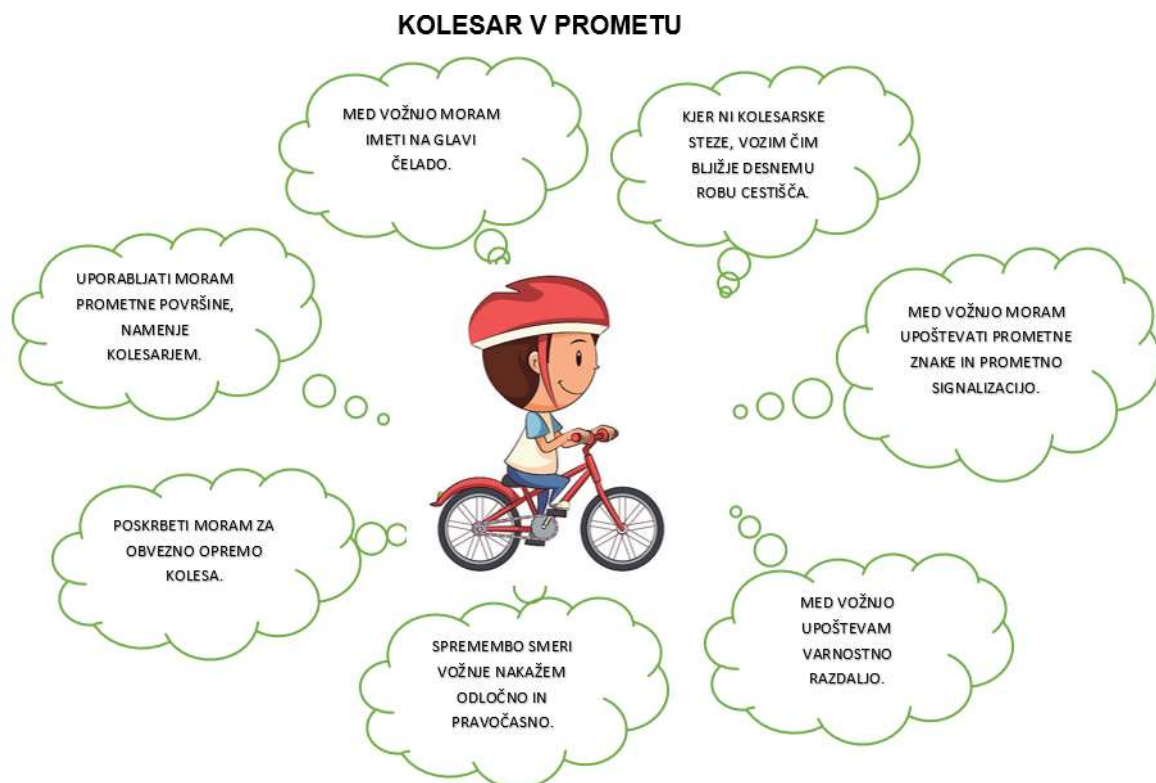
Zakon o varnosti cestnega prometa (ZVCP-1-UPB5, 2008, stran 6021) daje otroku, ki je star najmanj 8 let, pravico, da v prometu samostojno vozi kolo, če je opravil usposabljanje za vožnjo s kolesom in je uspešno opravil kolesarski izpit ter ima pri sebi veljavno kolesarko izkaznico.

Voziti kolo v prometu je lahko zelo zapleteno in nevarno. Pri vožnji po prometnih površinah moramo upoštevati pravila in predpise. Ko kolesarimo, moramo biti zelo previdni in hkrati pozorni na veliko stvari. Vedno moramo pokazati jasne namene. Nikoli ne zapeljimo na cesto, če se prej ne prepričamo, da to storimo varno. Med kolesarjenjem opazujemo cesto daleč naprej, da se lahko izognemo nevarnostim na cesti. Vozimo eden za drugim z varnostno razdaljo v dolžini treh koles. Po cesti ne divjamo in ne vijugamo, saj s tem ne ogrožamo le sebe, ampak tudi druge udeležence. Zavedati se moramo, da je poslušanje glasbe ali telefoniranje med kolesarjenjem nevarno in neodgovorno, predvsem pa prepovedano. Kot kolesarji moramo biti previdni in obzirni do vseh udeležencev v prometu.

Najprej sem učencem pripravila kratka navodila (Slika 1), kaj vse mora kolesar upoštevati za varno vožnjo kot udeleženec v prometu. Navodila so si nato učenci prilepili v šolski zvezek.

Slika 1

Kratka navodila za kolesarje



Opomba. Osebni arhiv.

V nadaljevanju je tekla beseda tudi o tem, kaj pomeni tehnično brezhibno kolo. To pomeni, da ima vso predpisano opremo in dobro deluje. Vzdrževano kolo je: očiščeno, podmazano, vijaki so priviti in zračnice so primerno napolnjene. Pod obvezno opremo kolesa sodijo zavore, bela prednja luč, zadnja rdeča luč, odsevniki na pedalih in kolesih ter zvonec.

Učenci so izpolnili učni list (Slika 2) s ključnimi besedami, ki prikazujejo predmete na kolesu. Vso obvezno opremo so si kasneje na terenu (Slika 3), tik pred odhodom do kopališča v Žusterni, tudi ogledali in jo pregledali.

Slika 2

Učni list za učence

Učni list – obvezna oprema kolesa



Odgovori na vprašanja:

Kaj spada k dodatni opremi kolesa?

Kje smejo kolesarji voziti s kolesom?

Kakšna naj bo varnostna razdalja med kolesarji?

Česa med vožnjo vsekakor ne smemo početi?

Opomba. Osebni arhiv.

Slika 3

Obvezna oprema kolesa



Opomba. Osebni arhiv.

Poudarila sem še sledeče:

- na cesto smemo le z brezhibnim kolesom,
- na kolesu se moramo počutiti dobro in varno,
- med kolesarjenjem moramo imeti na glavi pravilno pripeto čelado, ki mora biti ustrezne velikosti,
- kolo, ki ga vozimo, mora biti ustrezne velikosti, da ga lahko obvladujemo,
- višino sedeža nastavimo tako, da pri sedenju z nogami sežemo do tal,
- krmilo moramo nastaviti tako, da sta obe roki v komolcih rahlo pokrčeni,
- med vožnjo držimo krmilo z obema rokama,
- ročki zavor morata biti takšne velikosti, da ju lahko brez težav stisnemo in se nato varno ustavimo,
- imeti moramo kolesarska oblačila živih barv in opremljena z odsevniki.

Preden smo se odpravili na pot, smo se pogovorili še o cestno-prometnih predpisih in pomenu cestno-prometnih znakov, ki smo jih kasneje srečali na poti.

Vsi udeleženci v prometu moramo upoštevati Pravilnik o prometni signalizaciji in prometni opremi na cestah (2015). Pravilnik predpisuje vrsto, pomen, obliko, barvo, velikost in postavljanje prometne signalizacije in prometne opreme na cestah. Z učenci smo ponovili pomen nekaterih prometnih znakov (Pešakovič idr., 2017).

1. ZNAKI ZA NEVARNOST

Opozarjajo nas na nevarnost. Imajo obliko enakostraničnega trikotnika, rdeč rob na beli podlagi in črn piktogram, ki opozarja na določeno nevarnost.

2. ZNAKI ZA IZRECNE ODREDBE

Sem sodita tudi znaka posebnih oblik USTAVI! in KRIŽIŠČE S PREDNOSTNO CESTO. Označujejo prepoved ali omejitev oz. nam nalagajo neko obveznost. Imajo obliko kroga, rdeč rob na beli podlagi in črn piktogram, ki sporoča, kaj znak predpisuje.

3. ZNAKI ZA OBVESTILA

Podajajo pomembna obvestila, da promet lahko varno in tekoče poteka. So različnih oblik in barv.

4. DOPOLNILNE TABLE

Dopolnjujejo pomen prometnih znakov.

5. TALNE OZNAČBE

Tudi oznake na cestišču moramo upoštevati, npr. neprekinjena črta na križišču USTAVI SE! in PREHOD ZA PEŠCE.

6. SVETLOBNI PROMETNI ZNAKI

Sem sodijo semaforji, ki z barvnimi lučmi urejajo promet.

7. ZNAKI POLICISTOV

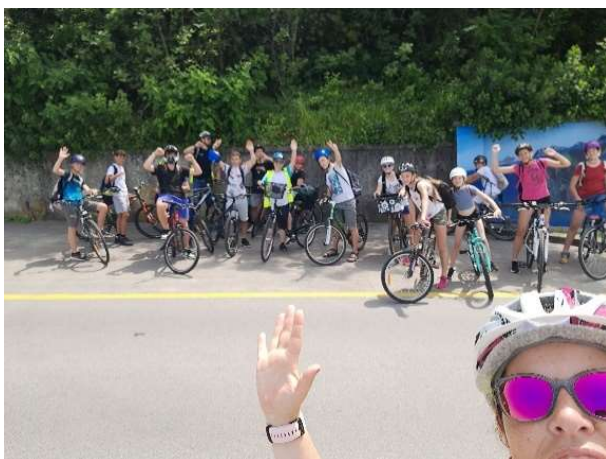
ANALIZA IZVEDBE TEORETIČNEGA DELA

Izvedba medpredmetnega športnega dne, kjer smo povezali kolesarjenje in kasneje kajak s praktičnimi izkušnjami prometne varnosti med vožnjo s kolesi, je bila prava inovacija za naše učence (Slika 4). Bili so navdušeni nad celotno izkušnjo, saj so prvič doživeli tako izpeljavo dneva, kjer se je teorija tako uspešno prepletala s prakso. Ta pristop je omogočil učencem boljše razumevanje in zakoreninjenje pomembnih konceptov prometne varnosti, saj so jih takoj uporabili in preizkusili v realnem okolju. Poleg tega je bila to odlična priložnost za izgradnjo njihovih veščin vožnje s kolesi in ozaveščanja o varnosti na cesti.

Učenci so bili zadovoljni, da so se lahko naučili nekaj novega in hkrati uživali v športnem dnevu (Slika 5), kar je nedvomno prispevalo k njihovi pozitivni izkušnji in razumevanju pomembnosti prometne varnosti. Takšen pristop bi zagotovo moral postati stalnica v našem šolskem programu.

Slika 4

Naši učenci s kolesi



Opomba. Osebni arhiv.

Slika 5

Naši učenci pri veslanju



Opomba. Osebni arhiv.

LITERATURA

Fakin, M., Kocijančič, S., Hrastnik, I. in Florjančič, F. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Tehnika in tehnologija*. Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_tehnika_tehnologija.pdf

Zakon o varnosti cestnega prometa (2008). <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina?urlid=200856&stevilka=2345#137.%20%C4%8Dlen>

Pešakovič, D., Šafhalter, A. in Kobal Černe, D. (2017). *Učbenik za tehniko in tehnologijo v 7. razredu osnovne šole*. Založba Rokus Klett, d.o.o.

Pravilnik o prometni signalizaciji in prometni opremi na cestah (2015). <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2015-01-3920?sop=2015-01-3920>

Avtorica: Mojca Burgar

Kontakt avtorice: mojca.burgar@osvsmuc.si

ANALIZA POČUTJA IN DEJAVNOSTI DIJAKOV MED DRUGIM VALOM EPIDEMIJE COVIDA - 19

Matej Juhart

Gimnazija in srednja šola Rudolfa Maistra Kamnik

strokovni prispevek

POVZETEK

Med drugim valom epidemije covid-19 (5. januar–5. april 2021) smo s spletnim osebnim športnim dnevnikom preučili dnevni ritem dijakov. Pridobili smo informacije o času, ki so ga dijaki porabili za šolske obveznosti med poukom na daljavo, spanje in gibanje, ter samooceno splošnega počutja. Vzorec je vključeval 80 dijakov in dijakinj, starih od 14 do 18 let, ki so obiskovali Gimnazijo in srednjo šolo Rudolfa Maistra v Kamniku. Analiza porabljenega časa za obravnavane dejavnosti so pokazale tako pozitivne kot negativne posledice dela na daljavo ter omejitev gibanja. Kar 39 % mladostnikov se je ukvarjalo s športno dejavnostjo manj, kot priporoča Svetovna zdravstvena organizacija, kar tretjina mladostnikov je v 90-dnevnem obdobju svoje splošno počutje ocenila z manj kot 7,5 na desetstopenjski lestvici. Povprečno so spali na dan 8,1 ure, kar je na spodnji meji priporočene količine za mladostnike. Pozitivno so ukrepi vplivali na učni rezultat. Dijaki so za šolske dejavnosti, kot so ure pouka, vodene prek videokonferenc in spletnih učilnic, za opravljanje nalog, učenje ter priprave na ocenjevanja porabili povprečno 6 šolskih ur dnevno. Toliko časa so dijaki pred poukom na daljavo preživeli v šoli. Sklepamo lahko, da so bili manj obremenjeni s šolskimi obveznostmi zaradi krajšanja in prilagajanja programa situaciji. Pridobljene informacije so lahko v pomoč pri prihodnjih strategijah šolskega dela na daljavo v primeru izrednih ukrepov.

Ključne besede: srednješolci, samoregulacija, epidemija, počutje, dnevni ritem, spletni dnevnik.

UVOD

Bolezen covid-19 je spremenila svet. Ukrepi za zaježitev bolezni so bili zelo ostri in so se v taki obliki v modernem času ter razvitem svetu pojavili prvič. Dijakom v Sloveniji so prinesli pouk na daljavo, zaprtje športnih društev, zaprtje športno-rekreativnih notranjih površin, omejitev gibanja zunaj občinskih meja itd. Z omejitvami se je spremenil tudi njihov dnevni ritem. Z raziskavo, izvedeno v med prvimi valovi epidemije covid-19 (marec–maj 2021) v desetih evropskih državah (Kovacs idr., 2021), so ugotovili, da sta dve tretjini osnovnošolskih otrok imeli v tem času urejeno dnevno rutino, ki pa se je seveda razlikovala od običajne.

Kot profesor športne vzgoje (ŠVZ) na Gimnaziji in srednji šoli Rudolfa Maistra (GSŠRM) v Kamniku sem v šolskem letu 2020–2021 pri rednem prilagojenem delu na daljavo uporabljal spletni Osebni športni dnevnik za dijaka (Juhart, 2021) in za dijake izvajal redne tedenske videokonference.

Oblika osebnega športnega dnevnika je orodje, ki sem ga oblikoval že leta 2012 za strokovno delo v vrhunskem športu in ga poimenoval Moja športna pot (načrt treningov in ciklizacije, orodje za statistično analizo različnih spremenljivk in rezultatov).

Poleg dela na daljavo in dvosmerne komunikacije z dijakom je dnevnik omogočil tudi zbiranje podatkov, s katerimi je dijak lahko ocenil svoj življenjski slog in dnevno rutino, porabo časa za šolske dejavnosti, spanje in gibanje. Podatki so bili podlaga za pričujočo študijo.

Priporočilo Svetovne zdravstvene organizacije je, da so mladostniki (5–17 let) zmerno do visoko telesno dejavni vsaj 60 minut na dan (World Health Organization, 2020). Velik pozitiven vpliv na telesno (Poitras idr., 2016) in mentalno (Biddle in Asare, 2011) zdravje ima tudi dovolj intenzivna dnevna vadba. Prav tako smernice priporočajo količino spanca za mladostnike, ki naj bi bila 8–12 ur (Peruthi idr., 2016). Med prvim valom epidemije covid-19 so se spremenile spalne navade otrok, praviloma se je dnevna količina spanja podaljšala, tudi na račun telesne dejavnosti (Moore idr., 2020).

Rezultati, pridobljeni v Španiji, na Portugalskem in v Italiji, so pokazali povečanje psiholoških in vedenjskih simptomov pri otrocih, podaljšan čas, preživet pred zasloni, zmanjšano telesno dejavnost in več ur spanja na noč (Francisco idr., 2020). Ta raziskava je pokazala tudi, da je zunanji izhod v hiši (npr. na vrt, teraso) prispeval k nižjim stopnjam psihološke in vedenjske simptomatike. S povezanostjo z mikroklimo v družini imajo ti dejavniki velik pomen na splošno počutje posameznika.

Namen prispevka je dobiti vpogled v dnevno in mesečno rutino mladostnikov na podlagi spletnih osebnih dnevnikov, v katere so dijaki redno vnašali podatke o dnevni rutini in počutju med drugim valom epidemije covid-19. Z vpisi so se dijaki navajali na samoregulacijo dnevnega ritma in pomen spremljanja nekaterih ključnih dejavnikov dnevne rutine, kar lahko prenesejo v vsa življenjska obdobja.

METODE DELA

Preizkušanci

V študijo je bilo vključenih 142 dijakov in dijakinj GSŠRM v Kamniku. Analiziral sem le v celoti izpolnjene dnevnike 80 dijakov in dijakinj (56,3 %). Dnevniki 62-ih dijakov (43,7 %) so bili nepopolni, zato jih nisem upošteval v končni analizi.

Značilnosti analiziranega vzorca:

- spol: 65 moških (81,3 %) in 15 žensk (18,7 %);
- starost: 14 do 18 let;
- letnik šolanja: 39 dijakov (48,7 %) 1. letnikov, 20 dijakov (25 %) 2. letnikov, 15 dijakov (18,8 %) 3. letnikov, 6 dijakov (7,5 %) 4. letnikov;
- izobraževalni program: 63 (78,6 %) gimnazijcev, 12 (15 %) ekonomskih tehnikov, 5 dijakov (6,4 %) vzgojiteljskega srednješolskega programa.

Pripomočki

Dijaki so imeli med drugim valom epidemije covid-19 vsak teden namesto treh ur ŠVZ skupno vodeno vadbeno uro s pogovorom prek video povezave (orodje ZOOM), ostali dve uri ŠVZ po programu so opravili z vsakodnevnim vpisom v svoj Osebni športni dnevnik dijaka (Juhart,

2021), kjer so pod različne rubrike vpisovali, kako so preživeli dan. V analizi sem upošteval naslednje spremenljivke:

- športna dejavnost (povprečna količina športne dejavnosti, merjena v minutah na dan);
- splošno počutje (ocenjeno ob koncu dneva na desetstopenjski lestvici, pri čemer 1 pomeni zelo slabo, 10 pa odlično);
- spanje (količina spanja, merjena v urah);
- učenje (število ur na dan, porabljenih za šolske dejavnosti: video konference, naloge, učenje ...).

Spremenljivke v dnevniku, ki niso bile upoštevane v analizi:

- Intenzivnost vadbe: dijak je sam opisano dnevno dejavnost obarval glede na samooceno stopnje intenzivnosti (glede na maksimalen srčni utrip):
A. oranžna: 90 % maks. utr./min., oblike gibanja (npr. hiter tek, kolesarjenje, hoja navkreber ...);
B. rumena: 75 % maks. utr./min., oblike gibanja (npr. lahkoten tek, kolesarjenje, hoja, igra, fitnes ...);
C. zelena: manj kot 50 % maks. utr./min., oblike gibanja (npr. hoja, kolesarjenje, joga ...).
- Osebni cilj: Vsak dijak si je za to šolsko obdobje postavil osebni športno-gibalni cilj, ki se mu je približeval z vsakodnevnimi (tedenskimi) dejavnostmi, ki jih je izbral sam ali pa ga je k izbiri usmeril profesor ŠVZ. Dijak je moral za dosego osebnega cilja nameniti dejavnostim najmanj 3 šolske ure na teden (kot nadomestilo za redno vadbo v šolskih prostorih).

Postopek

Podatke sem zbiral v časovnem intervalu treh mesecev: od 5. 1. 2021 do 5. 4. 2021. V tem obdobju so bile tudi zimske počitnice: od 20. 2. do 28. 2. 2021 (9 dni, od tega 5 šolskih dni). Podatki so bili zbrani iz rednega (vsakodnevnega) samostojnega vpisa dijakov GSŠRM Kamnik v njihov osebni športni dnevnik. V časovnih intervalih 6 tednov sem analiziral vpise vsakega dijaka posebej, da je imel vpogled v svoje povprečne rezultate za vse vnose in jih je lahko primerjal s svojimi prejšnjimi rezultati oz. s tistimi, ki so jih priporočili strokovnjaki. Po kritičnem premisleku je vpisal v dnevnik tudi, zakaj je prišlo do pozitivnih ali negativnih sprememb in kaj je treba storiti na nadaljnji poti.

Obdelava podatkov

Za vse spremenljivke sem izračunal osnovne statistične kazalnike. Podatke sem obdelal s programom MS Excel in s statističnim paketom SPSS za okolje Windows.

REZULTATI

Povprečna športna dejavnost dijaka ne glede na spol in starost je bila 69 (+/- 35,5) minut na dan, kar predstavlja spodnjo stopnjo obsega gibalne dejavnosti, priporočeno za mladostnike (Preglednica 1). Največ časa so športni dejavnosti dnevno namenili dijaki in dijakinje 3. letnikov (81,5 min +/- 35,1 min), najmanj pa 4. letnikov (42 min +/- 24,5 min). Enak vzorec je viden med počitnicami, saj so bili 3. letniki dejavni 110,5min (+/- 66,6 min), 4. letniki pa kar polovico manj (56 min +/- 31,9 min).

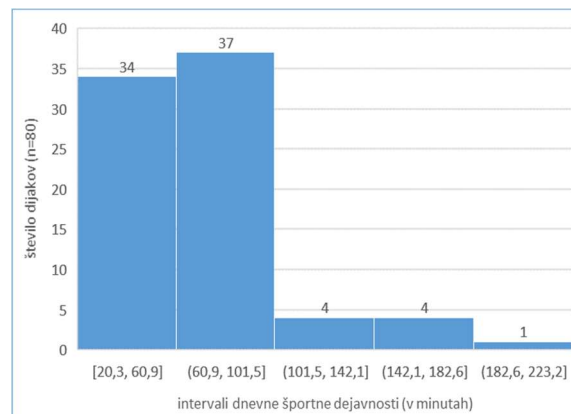
Preglednica 1

Povprečne vrednosti športne dejavnosti v različnih obdobjih (delovni dnevi, vikendi, počitnice) glede na letnik, izraženo v minutah

	povprečne vrednosti za 90 dni	Povprečja: sob. in ned. (26 dni)	povprečja: pon. - pet. (45 dni)	povprečja v času zimskih počitnic (9 dni)
povprečje vseh	69,3	63,9	71,5	85,6
1 letnik	69,9	64,4	72,1	90,6
2 letnik	64,4	58,2	67,0	63,6
3 letnik	81,5	75,7	83,8	110,4
4 letnik	42,1	47,7	49,4	56,1

Prikaz 1

Športna dejavnost dijakov in dijakinj (n=80)

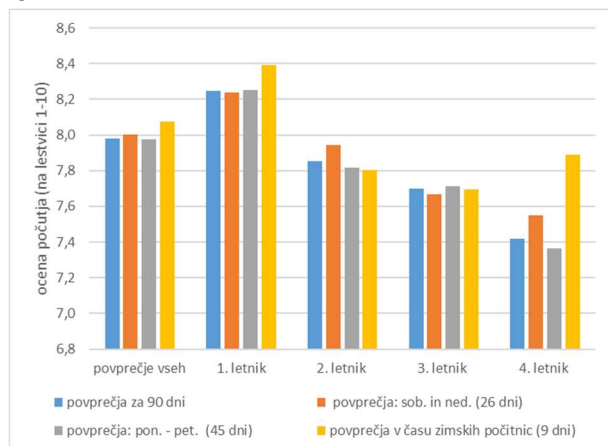


Iz podatkov razberemo, da se je dnevno največ dijakov in dijakinj (37; 46 %) ukvarjalo s športno dejavnostjo 61-101 minut; 34 (42,5 %) je bilo športno dejavnih manj kot 61 minut ter 9 (11,5 %) več kot 101 minut (Prikaz 1).

Splošno dnevno počutje so dijaki vpisovali v dnevnik tako, da so ga ovrednotili na lestvici 1–10. Povprečje samoocene splošnega dnevnega počutja je bilo 8 (+/- 0,9). Najbolje so svoje počutje ocenili dijaki in dijakinje 1. letnika, in sicer v povprečju z oceno 8,2 (+/- 0,9), med počitnicami pa celo 8,4 (+/- 0,9). Najnižje povprečno ocenjeno počutje so navedli 4. letniki, in sicer 7,4 (+/- 1,1). Se je pa tudi njim, po njihovem mnenju, počutje izboljšalo med počitnicami, saj je bila povprečna ocena 7,9 (+/- 1,3) (Prikaz 2). Kar tretjina je v 90-dnevem obdobju počutje označilo z manj kot 7,5 (Prikaz 3).

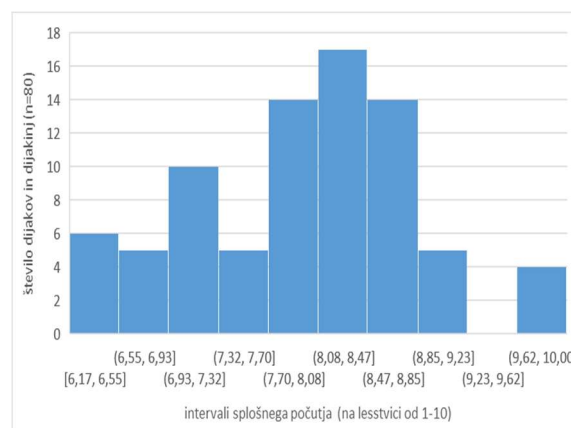
Prikaz 2

Ocena splošnega počutja dijakov glede na letnik



Prikaz 3

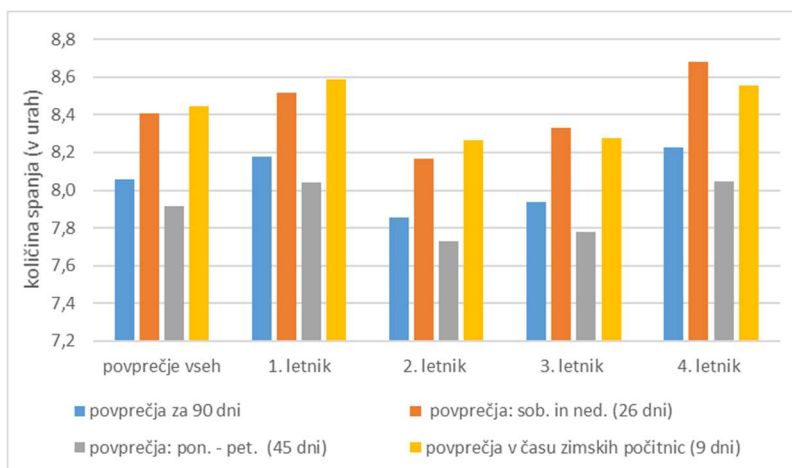
Ocena splošnega počutja glede na število dijakov in dijakinj



Povprečna količina spanja v celotnem opazovanem obdobju ne glede na spol in starost dijakov je bila 8,1 ure (+/- 0,8 ure), pri tem je povprečna količina spanja med ponedeljkom in petkom 7,9 ure (+/- 0,7 ure), med sobotami, nedeljami in počitnicami pa 8,4 ure (+/- 1,1 ure) (Prikaz 4). Razlika med delavnikom in pouka prostimi dnevi je pol ure na dan.

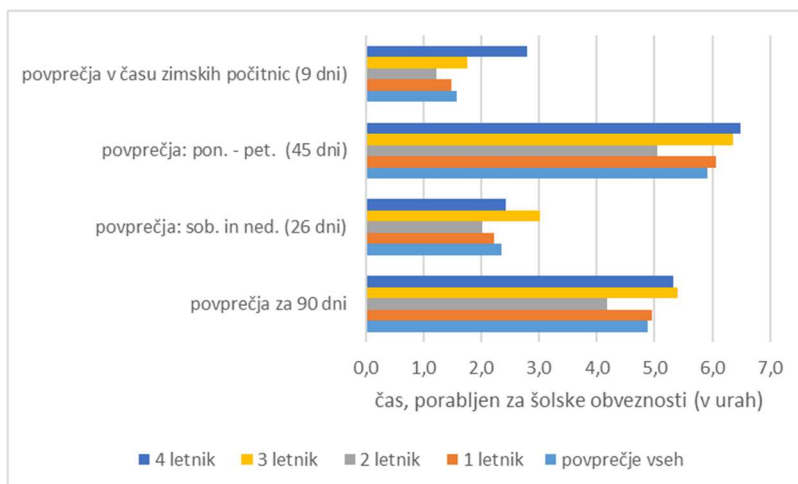
Prikaz 4

Količina dnevnega spanja dijakov glede na letnik



Prikaz 5

Dnevni čas, porabljen za šolske obveznosti, prikazan v urah



Dijaki so bili med tednom povprečno dnevno obremenjeni 5,9 šolske ure, 2,3 šolske ure med koncem tedna in 1,6 šolske ure med počitnicami. Povečana šolska obremenitev se vidi v skupini dijakov 4. letnikov, ki so med počitnicami porabili 2,8 šolske ure (ura je 45min) na dan za šolsko delo (Prikaz 5).

RAZPRAVA

Državni ukrepi med drugim valom epidemije covid-19 so posegli na vsa področja življenja mladostnikov. Omejitev gibanja in pouk na daljavo sta imela velik vpliv na ustaljeno dnevno rutino.

Ugotovili smo veliko časovno razliko med športno dejavnostjo dijakov 3. letnika in dijaki 4. letnika. Dijaki 3. letnikov so bili v povprečju športno dejavni 81,5 minut dnevno, med tem ko so dijaki 4. letnikov dnevni športni dejavnosti namenili skoraj enkrat manj časa, le 42 minut. Dijaki 4. letnikov so se v tistem času intenzivno pripravljali na maturitetne preizkuse, ki so jih opravljali ob koncu šolskega leta, tako da so čas, ki bi ga sicer namenili športni dejavnosti, namenili učenju, na kar kaže porabljen čas za šolske obveznosti med počitnicami (Prikaz 5). Kljub temu da so bili dijaki v časovnem intervalu 90 dni dnevno povprečno športno dejavni 69,3 min, kar je v spodnji priporočeni meji za otroke in mladostnike, se na tem mestu poraja vprašanje intenzivnosti vadbe, ki bi objektivno ovrednotila to obremenitev. V svojem dnevniku so dijaki sami subjektivno označevali intenzivnost športne dejavnosti, da so skupaj z mentorjem lahko pregledali trajanje in kakovost športnega udejstvovanja ter ocenili učinkovitost doseganja osebnega cilja, ki so si ga zadali za to obdobje. Ker zapisani podatki niso bili dovolj natančno opredeljeni za nadaljnjo analizo, niso vključeni v raziskavo.

Iz podatkov v raziskavi je razvidno, da je 39 % mladostnikov športno dejavnih manj kot eno uro na dan, kar je zaskrbljujoče. Med njimi je 17,5 % dejavnih manj kot 38 minut na dan. 15 % dijakov je dejavnih več kot uro in pol, kar lahko verjetno pripišemo namenski vadbi s tekmovalnim ciljem.

Telesna dejavnost, ki traja več kot 60 minut na dan, kar vidimo pri dijakih od 1. do 3. letnika, pa zagotavlja dodatne koristi za zdravje (World Health Organization, 2020). Zaskrbljujoča je predvsem nezadostna količina športne dejavnosti pri dijakih 4. letnika, ki bi ob nadaljnjem primanjkljaju negativno vplivala na kardiorespiratorne in mišične sposobnosti, zdravje kosti, srca in ožilja ter presnovo in na povečanje simptomov anksioznosti in depresije (World Health Organization, 2020).

Splošno počutje za 90-dnevno obdobje pouka na daljavo so dijaki ovrednotili z 8 na lestvici od 1 do 10. Minimalno povečanje povprečja je bilo le v času počitnic, in sicer za 0,1. Največja razlika je bila med 1. in 4. letniki, in sicer kar za 0,8 točke oziroma za 8 % glede na 90-dnevno povprečje. Tudi tu je razlog za odstopanje v povečani maturitetni obremenitvi dijakov 4. letnikov glede na dijake 1. letnikov, ki so v tem času spoznavali nov način dela, kar je omogočilo manjšo učno obremenitev oziroma jim je večja osebna svoboda v domačih okvirih v tem času prinesla pozitivno počutje. Zaskrbljujoče splošno počutje za 90-dnevno obdobje, ki je manjše od 7, je bilo ugotovljeno pri 14 % dijakov.

Nakazano je, da je povečana telesna dejavnost povezana z zmanjšanimi simptomi depresije pri otrocih in mladostnikih (Dale idr., 2019) in predlagano, da bi bilo treba telesno dejavnost vključiti v procese za zmanjšanje bremena duševnih bolezni za javno zdravje. Zato bi bilo smiselno, da za dijake maturante pripravimo posebno vadbo, saj jim lahko pomaga pri boljšem počutju in manjši anksioznosti pred zrelostnim izpitom.

Povečanje povprečne količine spanca ob koncu tedna in med počitnicami, celo za 10 % pri dijakih 4. letnika (Prikaz 4), nakazuje redno potrebo po večji količini spanca. Manjša količina povprečnega dnevnega spanca od 7 ur dnevno je bila zaznana pri 14 % mladostnikov.

Podatki o količini spanja med slovenskimi najstniki v času prvega vala epidemije nakazujejo zmanjšanje dnevne količine spanja; namreč le 39 % slovenskih otrok je spalo osem ur ali več (Meh idr., 2020), kar pa ni primerljivo s celo povečano količino spanja v drugih državah

(Francisco idr., 2020). Zmanjšanje količine spanja je še posebej problematično v času mladostništva, saj vpliva na splošno zdravje (Matricciani idr., 2019) in kognitivne sposobnosti posameznika (De Bruin idr., 2017).

Za mladostnike (13–18 let) se priporoča 8–10 ur spanja; iz tega sledi, da je 7,9 ure spodnja priporočena meja za dijake. Redno spanje, manjše od priporočenega števila ur, je povezano s manjšo pozornostjo, negativnim vedenjem in težavami pri učenju. Nezadostno spanje poveča tudi tveganje za nesreče, poškodbe, hipertenzijo, debelost, sladkorno bolezen in depresijo. Nezadostno spanje pri najstnikih je povezano s povečanim tveganjem za samopoškodovanje, samomorilne misli in poskuse samomora (Paruthi idr., 2016).

Povprečni urnik na GSŠRM Kamnik obsega 6,3 šolskih ur na dan. Vzorec pa je pokazal, da so v času izrednih ukrepov dijaki porabili 5,9 ure za redne vodene šolske ure preko videokonference in spletnih učilnic ter naloge, učenje ter priprave na ocenjevanja. Torej lahko sklepamo, da so bili manj obremenjeni s šolskimi obveznostmi zaradi zmanjšanja in prilagajanja programa situaciji.

SKLEP

Zbrani podatki nakazujejo na glavno prednost dela na daljavo – možnost, da dijak čas, ki ga sicer porabi s prevozom in čakanjem na dnevne šolske obveznosti (povprečno 2 uri na dan), pridobi za spanje in dejavnosti, ki jih delovni dan v šoli ne dopušča. Seveda te prednosti ne odtehtajo izgube socialnega okolja, klasičnega učnega pristopa v razredu, svobodnega in neomejenega dostopa do širšega okolja, dostopa do rekreativnih in trenažnih površin in vodenih vadb.

Raziskava ima številne omejitve. Vključeni so le podatki 80 dijakov in dijakinj, ki sem jih učil v tem šolskem letu, kar 62 dijakov in dijakinj pa ni oddalo popolno izpolnjenih dnevnikov v določenem roku, zato njihovih podatkov nisem mogel analizirati. Prav tako za oceno počutja ni bil uporabljen standardiziran vprašalnik; zaradi subjektivne ocene počutja tudi ne vemo, kaj si posamezni dijak predstavlja pod posamezno oceno svojega počutja.

Ugotavljamo pa, da so dijaki 4. letnikov obremenjeni s pripravami na maturo, kar verjetno vpliva na njihovo manjšo količino športne dejavnosti, zato predlagamo, da se za njih pripravijo posebni vadbeni programi, ki se jim ponudijo prek sodobnih medijev. To bi jim omogočilo, da vadijo kadarkoli in tako povečajo celokupno dnevno športno dejavnost, obenem pa bi jih lahko vadba psihično razbremenila in zmanjšala občutke stresa in strahu pred zrelostnim izpitom.

LITERATURA

- Biddle, S. J. H. in Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- De Bruin, E. J., van Run, C., Staaks, J. in Meijer, A. M. (2017). Effects of sleep manipulation on cognitive functioning of adolescents: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 32, 45–57.
- Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S. A. in Faulkner, G. (2019) Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*, 16, 66–79.
- Francisco, R., Pedro, M., Delvecchio, E., Espada, J. P., Morales, A., Mazzeschi, C. in Orgilés, M. (2020). Psychological symptoms and behavioral changes in children and adolescents during the early phase of COVID-19 quarantine in three European countries. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1329. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33343415/https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1755296618301418?via%3Dihub>
- Juhart, M. (2021). Osebni športni dnevnik dijaka. V Kovač, M., Plavčak, M. in Dobovičnik, L., *Zbornik 33. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov slovenije*, 31–36. <https://www.zdsps.si/images/zbornik/33zbornik.pdf>
- Kovacs, V. A., Starc, G., Brandes, M., Guinhouya, B. C., Zito, V. in Rocha, P. (2022). Physical activity, screen time and the COVID-19 school closures in Europe – an observational study in 10 countries. *European Journal of Sport Science*, 1–10. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17461391.2021.1897166>
- Moore, S. A., Faulkner, G., Rhodes, R. E., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L. J., Mitra, R., O'Reilly, N., Spence, J. C., Vanderloo, L. M. in Tremblay, M. S. (2020). Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: A national survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 85. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00987-8>
- Matricciani, L., Paquet, C., Galland, B., Short, M. in Olds, T. (2019). Children's sleep and health: a meta-review. *Sleep Medicine Reviews*, 46, 136–150.
- Meh, K., Morrison, S. A., Sember, V. in Jurak, G. (2020). Spremembe v 24-urnem gibalnem vedenju slovenskih najstnikov v času izolacijskih ukrepov ob prvem valu epidemije COVID-19. *Šport*, 68, 251–256. https://www.researchgate.net/publication/352480596_Changes_in_the_24-hour_movement_behaviour_of_Slovene_teenagers_during_first_wave_of_the_COVID-19_pandemic_Spremembe_v_24-urnem_gibalnem_vedenju_slovenskih_najstnikov_v_casu_izolacijskih_ukrepov_ob_prv
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M. in Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 41(6), S197–S239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M. in Wise, M. S. (2016). Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine on the

Recommended Amount of Sleep for Healthy Children: Methodology and Discussion.
Journal of Clinical Sleep Medicine, 12(11), 1549–1561. <https://doi.org/10.5664/jcsm.6288>

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva, Switzerland.
from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

Avtor: Matej Juhart

Kontakt avtorja: matej.juhart1@gmail.com

PROJEKTNO DELO PRI URAH ŠPORTA – PLESNA VOŠČILNICA

Špela King

Osnovna šola Šmarjeta

strokovni prispevek

POVZETEK

V mesecu decembru na naši šoli pri urah športa izvajamo vsebino ples. Spoznavamo osnovne korake otroških, družabnih in modernih plesov. V tem času se lotimo tudi projekta, kjer se vsi učenci drugega in tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja naučijo koreografije, ki jo v zadnjem tednu pred božično- novoletnimi počitnicami tudi vsi skupaj zaplešemo na pesem, ki so jo učenci posneli pri pevskem zboru. Učenci se oblečejo v oblačila rdeče, bele, zelene barve, na glave si povežejo božične kapice in v ritmu glasbe odplešejo skupno koreografijo. Na koncu nastane plesna voščilnica, ki jo objavimo na spletni strani šole.

Ključne besede: ples, koreografija, ritem, glasba, pevski zbor, pripadnost.

UVOD

Mesec december je obarvan praznično. Tako iz gospodinjske učilnice diši po piškotih, pri glasbeni umetnosti prepevajo božične pesmi, pri urah športa pa plešemo. Spoznamo se z osnovami več zvrsti plesov, tako učenci spoznavajo kar nekaj otroških in ljudskih plesov, družabnih in zanje najbolj priljubljenih modernih plesov.

Ples je v osnovni šoli namenjen predvsem razvijanju gibanja v določenem ritmu in usvajanju osnovnih plesnih korakov ter gibanj, ki vključujejo tekoče usklajeno delovanje vseh delov telesa ob glasbi (Kovač idr., 2011). Učenje različnih koreografij in gibalnih vzorcev ne pogloblja samo gibalne pismenosti učencev, ampak razvija občutenje telesa v prostoru in času, pripomore k ozaveščanju kakovosti giba ter daje otrokom tudi možnosti sporazumevanja prek telesa kot njihovega medija sporočanja. Osnovnošolsko obdobje je idealno za razvoj ritmičnosti, ki jo potrebujemo tudi pri številnih vsakdanjih dejanjih, prav tako pa je ključna za uspešnost izvajanja številnih drugih športnih dejavnosti (Zaletel in Pruš, 2022).

Zaradi svoje narave ples povečuje motivacijo udeležencev za gibanje, saj se lahko ob vadbi zabavajo, izražajo in družijo. Danes je ples namreč ena najbolj iskanih družabnih telesnih dejavnosti po svetu. Ljudje se želijo naučiti različnih plesnih zvrsti in njihovih korakov ter ob tem sproščati napetost in zadovoljiti potrebo po druženju z drugimi ljudmi. Za takšno rekreativno obliko plesa je pomembno, da se ljudje naučijo osnovnih gibalnih načel in ritmičnih struktur posameznih plesov v povezavi z glasbo (Zagorc in Jarc Šifrar, 2003).

Ples ima izjemno pozitiven vpliv na osnovnošolske otroke, saj ne le spodbuja telesni razvoj, ampak tudi razvija številne druge pomembne veščine in lastnosti. Je odlična telesna dejavnost, ki spodbuja razvoj gibalnih sposobnosti, predvsem koordinacije, gibljivosti in ravnotežja. Otroci se skozi ples učijo obvladovati svoje telo in izboljšujejo svojo telesno zmogljivost. Naučijo se ustvarjati nove gibalne sekvence, kombinirati različne gibe in razmišljati zunaj ustaljenih

vzorcev. Z doseganjem ciljev v plesu se naučijo, da s trdom in vztrajnostjo lahko premagajo izzive. Ples zahteva zaporedje korakov in gibanj ter povezavo med telesom in možgani. Učenci se med plesom tako učijo pomnjenja gibalnih sekvenc, kar spodbuja njihov spoznavni razvoj in sposobnost koncentracije. Plesne tradicije različnih kultur so pomemben del kulturne dediščine, zato se skozi ples lahko seznanimo z različnimi kulturami, kar spodbuja strpnost, razumevanje in spoštovanje raznolikosti. Ples je predvsem zabaven in sproščujoč način preživljanja časa. Učenci se lahko ob plesu sprostijo, se nasmejijo in uživajo v družbi svojih vrstnikov, čutijo pripadnost skupini, kar jim daje občutek varnosti.

Ples v osnovni šoli lahko otrokom odpre vrata v svet umetnosti in kulture. Tisti, ki jih ples navduši, se lahko kasneje odločijo za nadaljnje izobraževanje na področju plesa ali pa začnejo raziskovati druge umetniške discipline. Veščine, ki jih pridobijo pri urah plesa, jim bodo koristile skozi celo življenje.

PLES PRI URAH ŠPORTA

V drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju namenimo plesnim vsebinam 9 ur, v tretjem pa 6 ur. Našo šolo vsako leto obiskuje okoli 380 učencev, v projekt pa je vključenih običajno 250 učencev. Predmet šport imata naenkrat dve skupini, torej med 21 in 40 učencev. Dečki in deklice v tem času niso ločeni v posebni skupini, saj učno uro izvajamo skupaj. Pomembno je sodelovanje učiteljev športa, saj je poučevanje plesa lažje v paru, prav tako ima ples z nasprotnim spolom pozitivne učinke na samozavest, pripomore k boljšemu razumevanju medsebojnih povezav, spodbuja pozitiven odnos med spoloma, spoštovanje, enakost in strpnost. Pri plesu ne izpostavljam razlik med spoloma. Uro pouka po uvodnem delu razdelimo na tri dele.

V prvem delu (10 min) se učenci postavijo v krogu po parih deček – deklica. Če je v oddelku več učencev enega spola, lahko plešejo tudi deklica – deklica ali deček – deček. Pomagamo si s črtami na tleh telovadnice. Notranji učenec v plesnem paru stoji ob zunanjem robu črte. Učenci gledajo v nasprotno smer urinega kazalca. Najprej odplešejo prilagojeno različico medvedkov, nato dve različni kavbojski polki in rašplo. Pri vseh plesih po vsakem sklopu osmic zamenjajo partnerja v paru.

V drugem delu (15 min) spoznavajo standardne in latinskoameriške plesne. Učenci plešejo osnovne korake in enostavne sklope slik angleškega valčka v zaprti drži. Prav tako si tukaj pomagamo s črtami na tleh, kjer naj bo črta med parom. Na začetku plešejo na mestu, ko pa usvojijo osnovne slike, se prav tako postavijo v krog. V odprti drži urijo osnovne korake in enostavne slike plesov blues, disco hustle ter čačača.

V zadnjem delu (15 min) naredijo formacijo, kjer se vsako leto naučijo skupinskega plesa, osnovne korake hip hopa, jazz baleta ali kavbojskega plesa. Učenci stojijo v ravnih vrstah, vsaka druga vrsta pa je zamaknjena zaradi boljše vidnosti. Postavljeni so v tri do pet vrst, odvisno od števila učencev. Vsakih nekaj minut vrsto zamenjamo, da imajo vsi učenci možnost plesati v vseh vrstah; tako dobijo občutek za prostor. Učenci stojijo poljubno ne glede na spol v razmaku, ki ga določa odročanje. Koreografija je sestavljena na predvajano glasbo v sklopu petih osmic, ki se štirikrat ponovijo. V vsakem sklopu lahko menjajo vrste ali smeri v telovadnici.

IZVEDBA PROJEKTA

Pri urah športa z vsebino plesa se v zadnjem delu vsi učenci drugega in tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja učijo enako koreografijo, ki jo sestavim sama s pomočjo sodelavca, ki po navadi poučuje drugo polovico učencev v oddelku. Koraki so enostavni, da jih lahko usvojijo vsi učenci. Vključeni so premiki naprej, nazaj, v stran, obrati, menjava mest, poskoki, udarci ob tla, tudi delo rok. Vsak učenec ima točno določen prostor v telovadnici, za pomoč pa na tleh označimo črte. Učenci, ki imajo več plesnega znanja, so razporejeni spredaj, zadaj in ob straneh, da je ostalim učencem lažje. En učitelj stoji spredaj, drugi ob strani ali zadaj.

Na vsaki uri porabimo 10 do 15 min za projektno koreografijo. V prvih dveh urah se otroci naučijo vse osnovne korake koreografije, nato v naslednjih dveh urah vadijo premike in utrjujejo koreografijo, eno uro posvetimo utrjevanju, zadnjo uro ples posnamemo (Slika 1). Učencem naročimo, da se lahko oblečejo v božične barve in si nadenejo božične kape.

Zadnja ura je namenjena zabavi. Tako na začetku posnamemo voščilnico na glasbo, ki so jo učenci posneli pri pevskem zboru (Slika 2). Učenci so navdušeni in ponosni, ko iz zvočnikov prihajajo njihovi glasovi ali glasovi njihovih prijateljev, kar jih še bolj motivira za ples.

Voščilnico poimenujemo veseli december na Osnovni šoli Šmarjeta (<https://www.youtube.com/watch?v=Bh-VuM1jmAg>), nato v prazničnem vzdušju odplešemo vse plese, ki smo se jih naučili v mesecu decembru.

Slika 1

Učenci 8. razreda med snemanjem



Opomba. Osebni arhiv.

Slika 2

Učenci 6. razreda pri zadnji uri športa pred prazniki



Opomba. Osebni arhiv.

SKLEP

Učenci so bolj motivirani pri učenju plesa, saj so ves čas v pričakovanju zadnje ure pred prazniki, kjer sproščeno in zabavno odplešejo vse, kar so se naučili. Čutijo tudi povezanost in pripadnost skupini, saj vedo, da so tudi sami nekaj prispevali k nastanku plesne voščilnice in si jo doma z veseljem ogledajo skupaj s starši. Skupni ples torej lahko prinese številne priložnosti za izboljšanje medsebojnih odnosov, spodbujanje strpnosti ter krepitev družbenega in čustvenega razvoja, pripomore k boljšemu razumevanju, omogoča razvoj novih prijateljskih odnosov ter krepí vezi med učenci. Spodbuja veselje, smeh in zabavo, kar pozitivno vpliva na njihova čustva.

LITERATURA

Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). *Program osnovna šola. Športna vzgoja. Učni načrt*. Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.

Veseli december OŠ Šmarjeta. <https://www.youtube.com/watch?v=Bh-VuM1jmAg>

Zagorc, M. in Jarc Šifrar, T. (2003). *Model športnikove priprave v plesu*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Zaletel, P. in Pruš, D. (2022). Ples v šoli – vpliv na celovit razvoj otroka in mladostnika. V Kovač, M. (ur.), Plavčak, M. (ur.) in Dobovičnik, L. (ur.). *Zbornik 35. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije*, str. 23–35. <https://www.zdsps.si/images/zbornik/35zbornik.pdf>.

Avtorica: Špela King

Kontakt avtorice: spela.king@os-smarjeta.si

PRIMERI SPREMLJANJA UČENČEVEGA NAPREDKA PRI POUKU ŠPORTA

Maruša Klopčič in Lucija Jelenc

Osnovna šola Valentina Vodnika Ljubljana

strokovni prispevek

POVZETEK

Na Osnovni šoli Valentina Vodnika v Ljubljani znotraj delovanja oddelkov z razširjenim športnim programom organiziramo različne oblike dela. V organizacijsko in vsebinsko pripravo dejavnosti vključujemo tudi različne oblike uporabe povratnih informacij. Namen prispevka je predstaviti štiri različne primere povratnih informacij, ki jih uporabljamo znotraj poučevanja športa, predvsem znotraj tečajnih oblik dela ter različnih zunajšolskih bivanj. Nekateri primeri so dopolnjeni tudi z elementi samopresoje učencev. Prikazani so znotraj različnih starostnih obdobij, pri posameznem primeru pa smo predstavili tudi vsebinske in organizacijske vidike izpeljave posamezne dejavnosti. Ugotavljamo pozitivne učinke takšnega načina dela, saj imajo pravilno usmerjene povratne informacije spodbuden vpliv na odnos učenec – učitelj, učenec/otrok – starš, pa tudi na dobre odnose med učitelji. Učenec na njemu prilagojen način spremlja svoje dosežke, jih ovrednoti sam, si postavlja osebne cilje in vse skupaj nato še ovrednoti tudi skupaj z učiteljem.

Ključne besede: šport, zunajšolsko bivanje, tečaj, povratna informacija, samovrednotenje.

UVOD

Na Osnovni šoli Valentina Vodnika že 30 let razvijamo in ustvarjamo program razširjene športne ponudbe znotraj pouka športa. Program temelji na učnem načrtu (Kovač idr., 2011) ter didaktičnih in vsebinskih priporočilih vzgoje in izobraževanja (Šola v naravi za devetletno osnovno šolo, 2001).

Program je zasnovan na štirih razširitvah osnovnega učnega načrta. Nadgradnja pouka športa temelji na naslednjih organizacijskih oblikah (Jelenc, 2021):

1. Dodatna ura športa na teden.
2. Skupno poučevanje učitelja športne vzgoje in razrednega učitelja pri pouku športa na razredni stopnji.
3. Tečajne oblike dela na razredni stopnji.
4. Dodatna zunajšolska bivanja.

Nadstandardni program financirajo starši, saj vključuje povečan obseg ur in dodatnega strokovnega delavca (učitelj športa). Izkušnje kažejo, da so starši, ki v program vključijo svoje otroke, izjemno gibalno ozaveščeni, saj se zavedajo pomena gibanja na zdravje in celostni razvoj otroka. To pa sta dve pomembni merili, ki nas kot učitelje športne vzgoje prav tako vodita pri oblikovanju in vodenju opisanega programa. Nenehno namreč stremimo k vsebinski in

didaktični izboljšavi programa in seveda gibalnemu napredku učencev. Pomembno se nam zdi, da smo vsi deležniki v procesu gibalnega in življenjskega učenja ustrezno obveščeni oz. seznanjeni s stanjem otrokovega gibalnega razvoja. Tako verjamemo, da je pomemben/osrednji del našega delovanja tudi ustrezna povratna informacija.

Znotraj oblikovanja/načrtovanja organizacijskih oblik dela in vsebinskih sklopov dajemo velik poudarek tudi povratni informaciji med dejavnostmi in po opravljenih dejavnostih. Te so seveda v prvi vrsti namenjene učencem, kot tudi staršem ter nam učiteljem (učitelj športa ter razredni učitelj).

Namen prispevka je predstaviti različne primere povratnih informacij, ki jih uporabljamo znotraj poučevanja športa, predvsem znotraj tečajnih oblik ter v okviru različnih zunajšolskih bivanj.

POVRATNA INFORMACIJA

Povratna informacija zmanjšuje vrzel med pričakovanim dosežkom in trenutnim znanjem učenca. Povratna informacija ima največji motivacijski učinek, če je osredinjena na kakovost učenčevega dela in ne na primerjave z drugimi, na natančne nasvete, kako lahko svoje delo še izboljša, ter izboljšave, ki jih je učenec naredil glede na predhodne izdelke (delo). (Formativno, b. d.)

Povratne informacije lahko uporabljamo na različne načine, jih prilagajamo starosti ter zmožnostim učencev, vse pa z namenom, da v učnih/življenjskih situacijah prihaja do napredka oz. do učinkovitega učenja.

Povratne informacije lahko učencem posreduje učitelj, lahko pa si jih izmenjujejo učenci med seboj. V naši praksi se večkrat poslužujemo tudi samovrednotenja posameznikovih dosežkov, ki ga nato učitelj skupaj evalvira tudi s posameznim učencem.

PRIMER SPREMLJANJA POSAMEZNIKOVIH DOSEŽKOV NA PLAVALNEM TEČAJU DRUGOŠOLCEV

Učenci 2. razreda se v okviru pouka športa udeležijo plavalnega tečaja, ki ga organizira šola (športni pedagog, ki poučuje v oddelku). Vsebine, ki se obravnavajo na tečaju, se oblikujejo na podlagi predznanja udeležencev. Učenci so ob začetku tečaja tudi seznanjeni z vsebinami, ki se bodo preverjale ob zaključku tečaja. Tako imajo možnost, da prek učiteljevega vodenega učnega procesa, kot tudi s samostojnim sodelovanjem v okviru »proste igre«, nadgrajujejo svoje znanje.

Ob zaključku tečaja nato učenec prejme »diplomo« oz. nekakšno razpredelnico, kjer ima zapisano/označeno, kakšno je njegovo plavalno znanje in kakšni so njegovi plavalni dosežki (Slika 1). Učitelj zapiše ali označi učenčeve dosežke ob zaključku tečaja oz. kar na licu mesta.

Slika 1

Primer spremljave učenčevih dosežkov na plavalnem tečaju v 2. razredu



 V poljubni tehniki preplava	m
 Skače v vodo na noge	
 Skače v vodo na glavo	
 Pod vodo preplava	m
 Potopi se 130 cm (z rokami se dotakne tal)	

Ljubljana, 2. 6. 2023










Poleg učenca in učitelja, ki z dosežki dobijo neprecenljive podatke glede učenčevega plavalnega znanja, pa pomembne informacije o učenčevem znanju prejmejo tudi njegovi starši. Informacija, da se je učenec udeležil plavalnega tečaja, namreč še ne pomeni, da je s tem postal tudi plavalec.

PRIMER SPREMLJANJA DOSEŽKOV TRETJEŠOLCEV NA ZUNAJŠOLSKEM BIVANJU

Učenci 3. razreda se udeležujejo športno-naravoslovnega tabora v Dolenjskih Toplicah. Prvi dan tabora predstavimo učencem vsebine in veščine, ki jih bodo/bomo razvijali prek celotnega tabora. Nekatere naloge so enkratne, kar pomeni, da učenci znotraj posamezne delavnice opravljajo vnaprej določene posamezne ali skupinske naloge (npr. orientacija, plavanje). Druge vrste nalog pa vključujejo sodelovanje posameznika skozi celoten tabor, saj njegovo uspešnost pri izvajanju posameznih nalog spremljamo ob zaključku tabora (npr. badminton, rolkanje). Tretja raven spremljave učenčevih dosežkov vključuje spremljavo širšega področja ciljev, ki se nanašajo na cilje šole v naravi ter cilje, ki niso povezani zgolj s športnimi vsebinami (samostojnost in sodelovanje pri pouku drugih predmetov, dejavnost znotraj socialnih vsebin) (Slika 2).

Slika 2

Primer spremljanja dosežkov na večdnevem zunajšolskem bivanju

Moji dosežki v DOLENJSKIH TOPLICAH		
Ime in priimek		
	Moj dosežek:	točk
	Moj dosežek:	točk
	Pod vodo preplavam: 50 m preplavam v:	m min s
	Prevozim:	m
	Trim Čas:	točk min s
	Socialne igre	sodeluje ne sodeluje
	Orientacija Tarzan progá:	min s min s
	S prijateljem sem si brez napake podal žogjco:	krat
	Samostojno opraviim vse naloge pri pouku:	zmorem ne zmorem

S takšnim načinom dela so res opazni motivacijski učinki na učenca, saj je vnaprej in sproti seznanjen z rezultati lastnega vloženega navora. Odgovornost do usvojenega znanja ali pa veččin, poleg učitelja, vse bolj prevzema tudi učenec sam. Pomemben pozitiven vidik takšnega dela so tudi povratne informacije staršem. Na tak način lahko tudi po prihodu otroka domov starši s svojimi otroki razvijajo usmerjeno komunikacijo in spodbudo za njegov nadaljnji gibalni/življenjski razvoj.

PRIMERI SAMOVREDNOTENJA DOSEŽKOV/ZNANJA NA ZIMOVANJIH

Na vsakoletnih zimovanjih, ki jih organiziramo v okviru oddelkov z razširjenim programom športa, uporabljamo preglednico samopresoje oz. samovrednotenja. Zaradi številnih vsebinskih možnosti, ki nam jih ponujajo zunajšolska bivanja, ter vrste ciljev učnih načrtov različnih predmetov, ki nam jih te organizacijske oblike omogočajo uresničevati, smo začeli skupaj z razrednimi učiteljicami (timsko) razvijati in uporabljati razpredelnice samopresoje. Posamezni listi samopresoje so prilagojeni starostnemu obdobju in obravnavanim vsebinam zimovanja (Sliki 3 in 4).

Slika 3

Primer lista samopresoje na zimovanju za drugošolce

Zimovanje na Celjski koči **PRESODI SE IN POBARVAJ**

sem uspešen potrebujem še nekaj učiteljeve pomoči potrebujem veliko učiteljeve pomoči Ime: _____

Cilj	Samostojno se pripravim na smučanje.	Samostojno se vzpenjam z vlečnico.	Smučam po lahki progi.	Smučam po težji progi.	Zmorem upoštevati vsa pravila in navodila.	Zmorem skrbeti za higieno in svoje stvari.	Opravim vse naloge pri pouku.
1. dan							
2. dan							
3. dan							
4. dan							

Slika 4

Primer lista samopresoje na zimovanju za tretješolce

Moja lista napredka

Zimovanje na Treh Kraljih od 3.1. - 7.1.2023

Ime: _____

Presodi se: ● ● ●

Samostojno se pripravim na smučanje.	Sledim navodilom na smučišču in jih upoštevam.
Samostojno se vzpenjam z vlečnico.	Smučam po lahki progi.
Smučam po težji progi.	Sodelujem z drugimi in sem spoštljiv do vseh (učencev in učiteljev).
Zmorem samostojno skrbeti za osebno higieno in osebne stvari.	Pri šolskih dejavnostih sledim navodilom učitelja in jih upoštevam.
Legenda: Sem uspešen. ● Potrebujem še nekaj spodbud s strani učitelja. ● Še potrebujem pomoč učitelja. ●	Zmorem upoštevati vsa pravila in dogovore, ki veljajo za prostore hotela in moje sobo.

Navodilo:
Spremljaj svoj napredek pri različnih dejavnostih. Vsak dan si v prostorček označi svoj dosežek.

Princip priprave izhaja iz treh področij, ki jih zasledujemo med zimovanjem: športnih dosežkov (v tem primeru napredek v smučarskem znanju in obvladanju smučarske infrastrukture), sodelovanja in samostojnosti pri šolskem delu ter upoštevanja splošnih pravil in dogovorov zimovanja.

S pomočjo treh različnih barv (prisposodba principa semaforja) si učenec za vsak dan označi, kako samostojen/zanesljiv/uspešen je bil na posameznem področju spremljanja. Zaradi procesa učenja samovrednotenja in ustreznih povratnih informacij učencem nato tudi učitelji (vsak za svoje delovno/strokovno področje) skupaj z učencem dnevno pregledamo njihove ocene in na ta način poskrbimo, da tudi učenci dobijo naše povratne informacije in usmeritve za nadaljnje delo. List samopresoje učenci nalepijo v svoj zvezek (npr. zvezek za spoznavanje okolja ali pa slovenščino) in ga na tak način zagotovo prinesejo tudi domov, kjer se o svojem delu, učenju in vedenju lahko pogovorijo tudi s starši. Tako tudi staršem/skrbnikom omogočimo vpogled v otrokov razvoj, napredek in usvojeno znanje. Takšen način daje staršem možnosti za pogovor doma o izkušnjah in dejavnostih, ki jih je otrok doživel na zimovanju.

PRIMER SAMOEVALVACIJE V PLAVALNI ŠOLI V NARAVI

Pri petošolcih, ki se udeležijo plavalne šole v naravi, uporabljamo dva vzporedna načina spremljanja njihovega učnega napredka.

Prvi način je skladen s programom Naučimo se plavati, kjer izhajamo iz priročne knjižice »Naučimo se plavati« (Slika 5) ter odgovarjajočega priročnika (Kapus, 2018). V tem primeru gre za kombinacijo samoocene posameznika in različnih oblik učiteljevih povratnih informacij ter seveda tudi povratnih informacij njegovih sošolcev. Knjižico »Naučimo se plavati« prejme učenec na začetku bivanja v naravi in jo skupaj s plavalnim učiteljem pregleda in izpolnjuje; predstavlja mu vodilo na njegovi poti plavalnega učenja. Učenec pregleda, katero znanje že obvlada in si na podlagi svojih želja, sposobnosti in motivacije postavi svoje plavalne cilje, ki pa se skozi proces plavalnega učenja lahko spreminjajo prek celotnega tedna.

Slika 5

Plavalna knjižica, ki jo prejme učenec ob začetku plavalne šole v naravi



Učitelji plavanja imamo na enem listu prav tako zbrane vse plavalne naloge/cilje, ki jih učenci znotraj učenja plavanja lahko dosežejo (Sliki 6 in 7). Takšen zbirnik, ki predstavlja kopijo vsebin knjižice, nam omogoča poglobljeno ter sprotno spremljanje posameznikovega napredka, saj imamo tako vse pomembne informacije o učencih zbrane na enem mestu. V nadaljnjem procesu poučevanja lahko nudi učiteljem pomembne informacije ter predstavlja izhodišča za nadaljnje oblikovanje plavalnih programov.

Slika 6

Primer učiteljevega spremljanja plavalnega znanja učencev s pomočjo zbirnika (plavalne naloge)

PLAVALNE NALOGE:										
Ime in priimek	DELFINČEK	BRONASTI DELFIN	SREBRNI DELFIN			ZLATI DELFIN	BRONASTI MORSKI PES	SREBRNI MORSKI PES	ZLATI MORSKI PES	KONČNA DIPLOMA
	PLAVATI 35 METROV V POLJUBNEM NAČINU	PLAVATI 50 METROV + SKOK NA NOGE + NALOGA VARNOSTI (3 s)	PLAVANJE 10 MINUT	PLAVATI 50 METROV V PRAVLNI POLJUBNI TEHNIKI + SKOK NA GLAVO	PLAVATI 15 METROV OBLEČEN V MAJICO	PLAVANJE 150 METROV MEŠANO (PR/HR/KR) – BREZ VEČJIH NAPAK	BREZ VMESNIH POČITKOV 1000 METROV + 1 VODNI ŠPORT	PLAVANJE 25 METROV DEDLFIN + 2 VODNA ŠPORTA	PLAVANJE 200 METROV MEŠANO (DE/HR/PR/KR) + 3 VODNI ŠPORTI	NAPIŠI KAJ JE UČENEC DOSEDEL, KATERO DIPLOMO PREJME

ZNAČILNOSTI SKUPINE:

Slika 7

Primer učiteljevega spremljanja plavalnega znanja s pomočjo zbirnika (dodatne naloge)

PRIPRAVLJALNE in DOPOLNILNE NALOGE:								
Ime in priimek	Plavanje na mestu v pokončnem položaju	Udarci v prsnem ali hrbtnem položaju	Skok na noge in plavanje (8 metrov)	Plavanje 25 metrov (poljubna tehnika)	Vaja varnosti (3-krat)	Nadvodni obrat (poljubna tehnika)	Daljše plavanje brez vmesnih počitkov in postankov (5 minut)	Tek v vodi do ramen, oblečen v majico (20 metrov)

Ime in priimek	Kajak/Kanu	Veslanje na deski stoje	Vaterpolo	Vodna aerobika	Vodna košarka	Jadranje na deski	Umetnostno plavanje	Čas plavanja (50 metrov)

Cilji plavalne šole v naravi ne vključujejo zgolj usvajanja plavalnih ciljev, zato učenci in učitelji spremljamo tudi učenčev napredek na drugih vzgojno-izobraževalnih področjih. Princip samoevalvacije je podoben kot na zimovanjih (samopresoja s pomočjo semaforja) (Slika

8). Preverjamo vsebine, ki jih učenci obravnavajo v šoli v naravi (kolesarski poligon, gusarske naloge, sodelovanje, doseganje ciljev pri preostalih predmetih). Po opravljeni učenčevi samopresoji učitelji pri vsakem posamezniku preverimo njegovo »poštenost« in mu tudi nudimo našo povratno informacijo s pomembnimi usmeritvami za nadaljnje delo.

V proces samovrednotenja in podajanja povratnih informacij so tako vključeni vsi učitelji, ki sooblikujejo in ustvarjajo plavalno šolo v naravi, in prav tako vsi učenci na različnih področjih svojega bivanja/učenja. Prvi pogoj za uspešnost organizacije in dela na opisan način pa sta dobra priprava ter sodelovanje med učitelji, ki si morajo nenehno izmenjavati pomembne informacije o svojih učencih.

Slika 8

Primer lista samopresoje v plavalni šoli v naravi

OČENIM SE

letna šola v naravi
Krk

4. - 9. 9. 2023

IME IN PRIIMEK _____

KOLIKO POSKUSOV SEM POTREBOVAL/A ZA KOLESARSKI IZPIT

OPRAVIM VSE VODNE NALOGE

OPRAVIM VSE GUSARSKÉ NALOGE

SODELUJEM Z DRUGIMI IN SEM SPOŠTLJIV DO VSEH UČENCEV IN UČITELJEV.

OPRAVIM VSE NALOGE PRI POUKU

Play, Learn and Grow... Together!

SKLEP

V prispevku so bili predstavljeni štirje primeri podajanja povratnih informacij učencem pri pouku športa, ki smo jih nadgradili tudi z elementi samoevalvacije učencev. Predstavljeni primeri uporabe povratnih informacij so prikazani v organizacijskih oblikah, ki jih zahteva narava našega dela (tečajji, različna zunajšolska bivanja).

Opisani primeri izboljšujejo vključenost učencev v učni proces in samoregulacijo učenja, v kar nas usmerja tudi razvojni načrt naše šole. Predvsem pa imajo pravilno usmerjene povratne informacije pozitiven učinek na odnos učenec – učitelj, učenec/otrok –, starši, spodbudno pa vplivajo tudi na odnose med učitelji. Učenec na njemu prilagojen način spremlja svoje dosežke, jih ovrednoti, si postavlja cilje in vse skupaj ovrednoti tudi skupaj z učiteljem.

Takšen način dela sicer zahteva dodatno učiteljevo delo, vendar le kratkoročno. Dolgoročno se spremljanje otrokovega napredka na opisane načine zagotovo obrestuje, saj v svojem bistvu ti načini delujejo na krepitvi odnosa med učiteljem in učencem ter na spodbujanju kakovostne komunikacije med pomembnima členoma učnega procesa.

LITERATURA

Formativno (b. d.) *Povratna informacija*. <https://formativno.si/formativno-spremljanje/ideje-za-fs/povratna-informacija/>

Jelenc, L. (2021). Primjer programa dodatne ponude sporta u OŠ Valentina Vodnika (spletna izdaja). *Portal hrvatskih znanstvenih i stručnih časopisa – Hrčak*, 4(7). <https://hrcak.srce.hr/broj/20546>

Kapus, J. (2018). *Naučimo se plavati: Razlaga dopoljenih meril za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti*. Zavod za šport RS Planica.

Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha V. (2011). *Program osnovna šola: Športna vzgoja: Učni načrt*. <https://www.gov.si teme/programi-in-ucni-nacrti-v-osnovni-soli/>

Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje. (2001). *Šola v naravi za devetletno osnovno šolo: Koncept*. <https://www.gov.si teme/programi-in-ucni-nacrti-v-osnovni-soli/>

Avtorici: Maruša Klopčič in Lucija Jelenc

Kontakt prve avtorice: marusa.klopcic@os-vv.si

ZELENA ZIMA IN ZIMSKI OLIMPIJSKI ŠPORTNI DAN V ŠOLI

Nina Kolenc

Osnovna šola borcev za severno mejo, Maribor

strokovni prispevek

POVZETEK

Predmetnik predpisuje izpeljavo petih športnih dni za vse učence v osnovni šoli, učni načrt za športno vzgojo pa navaja vsebinska in organizacijska priporočila za njihovo izvedbo. V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju naj bi en športni dan potekal v zimskem času, kjer bi ponudili igre na snegu, sankanje, smučanje, drsanje. Zaradi podnebnih sprememb smo tudi na naši šoli imeli problem, kako izvesti zimski športni dan zaradi t. i. »zelene zime«. V nadaljevanju podrobno predstavljamo našo rešitev – zimski olimpijski športni dan v šoli, njegovo pripravo, izvedbo in podoživljanje. V prispevku so prikazane vse faze tega športnega dne: uvodno ogrevanje, ogrevanje z olimpijskim animatorjem, otvoritev olimpijskih iger z vsemi simboli in govori, vsebine sedmih postaj (biatlon, hitrostno drsanje, bob, hokej, smučarski skoki, curling, olimpijska ustvarjalnica) in zaključna podelitev medalj. Menim, da bi ta oblika zimskega športnega dne lahko bila, ob neprimernih vremenskih pogojih, izvedena občasno na večini slovenskih osnovnih šol.

Ključne besede: osnovna šola, zimski športni dan, zelena zima, olimpizem.

UVOD

Učni načrt za posamezni predmet na določeni stopnji izobraževanja je osnovni dokument, ki ga pripravijo strokovnjaki, sprejme pa ga Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje. V njem najdemo napotke in navodila za izvajanje pouka posameznih predmetov v vseh devetih razredih osnovne šole, med njimi tudi za športno vzgojo (Kovač idr., 2011). Učni načrt je temelj za pripravo učiteljevega letnega delovnega načrta in njegove letne priprave na pouk. »Učitelj pri načrtovanju letne priprave upošteva posebnosti šole (materialne, kadrovske, geografske in podnebne razmere ter tradicijo) in učencev, ki jih poučuje (biološki razvoj, interesi).« (Kovač idr., 2011, 38).

Program športe vzgoje obsega v osnovni šoli 834 ur rednega pouka in pet športnih dni v vsakem šolskem letu. Učni načrt za predmet športna vzgoja opredeli športne dneve sledeče: »Športni dnevi so obvezni za vse učence. Vsebinsko in doživljajsko naj bodo bogati, vedri ter povezani z drugimi predmetnimi področji in smiselno razporejeni skozi vse leto. V vsakem razredu imajo učenci pet športnih dni. Športni dan praviloma traja pet ur. Priporočamo, da večina športnih dni poteka v naravi.« (Kovač 2011, str. 46). »Na vsakem športnem dnevu je mogoče ponuditi tudi več različnih dejavnosti glede na interese in sposobnosti učencev, možnosti okolja in vreme. Pomembno je, da so na športnih dnevih aktivni vsi učenci in da jim športni dan pomeni prijetno doživetje. To pa zahteva od učiteljev v šoli premišljeno pripravo in brežhibno izpeljavo.« (Kovač idr., 2011, 47).

V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju naj bi en dan potekal v zimskem času, kjer bi učencem ponudili igre na snegu, sankanje, smučanje, drsanje. Žal se je zgodilo, da so bile leta 2022 v Mariboru pozimi previsoke temperature in v mestu nismo imeli snega. Spoznali smo, da lahko posledice podnebnih sprememb, kot so povišane temperature, spremenjene količine in intenzivnost padavin, taljenje ledenikov, dvig gladine morja idr., posredno vplivajo tudi na potek in izvedbo dejavnosti pri zimskem športnem dnevu.

Name se je obrnila kolegica z razredne stopnje, ki bi morala organizirati zimski športni dan za prvo vzgojno-izobraževalno obdobje. Ker sva v zavodu odlično sodelovali pri pripravah šolskih publikacij, sem prisluhnila njenemu organizacijskemu problemu ter poiskala rešitev za nastalo situacijo. V čem je bil problem in kakšna je bila rešitev? V letnem delovnem načrtu je bil za mesec februar načrtovan zimski olimpijski športni dan za prvo vzgojno-izobraževalno obdobje, kjer bi otroci drsali in se udeležili zimskega pohoda. Imeli smo dva problema. Prvi je bil, da v Mariboru v načrtovanem terminu za zimski športni dan ni bilo snega, saj je bila t. i. »zelena zima«. Drugi problem je bil, da so starši otrok imeli v tistem trenutku določene večje izdatke s plačili zimске šole v naravi in vodstvo šole ni želelo naložiti staršem še dodatnih stroškov z zimskim športnim dnem. Treba je bilo najti rešitev in ga vseeno izpeljati.

V procesu iskanja rešitve sem se spomnila na paraolimpijski športni dan, ki sem ga skupaj z Zvezo za šport invalidov Slovenije pred leti večkrat zelo uspešno organizirala za celotno šolo. Prišla sem na idejo, da v času zimskih olimpijskih iger v Pekingu leta 2022 sami pripravimo in izvedemo zimski olimpijski športni dan. Kolegica z razredne stopnje in vodstvo šole so bili navdušeni nad rešitvijo. Moram poudariti, da sem idejo, rešitve, vsebino in koncept tega dne ponudila ostalim, vendar smo pripravo in izvedbo športnega dne načrtovali v širšem timu. V četrtek, 17. februarja 2022, so učenci prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja tako imeli zimski olimpijski športni dan v šoli.

Ker smo želeli, da bo dogodek uspešno izveden, ga je bilo treba natančno in strokovno pripraviti in ga ustrezno izvesti ter na koncu primerno podoživeti. Za uspešno izvedbo športnega dne so pomembne tri faze: priprava, izvedba in podoživljanje športnega dne. Priprava športnega dne vključuje psihično, telesno, vsebinsko in organizacijsko pripravo (Kristan, 1993). Medtem ko je pri psihični pripravi v ospredju motiviranje učencev za športni dan, je pri telesni pripravi v ospredju telesna priprava učencev in učitelja. Vsebinska priprava vsebuje izbiro vsebin in načrtovanje njihovega zaporedja (Kristan, 1993). Pri izbiri vsebin pazimo, da športni dan vključuje fiziološko učinkovite in poučne vsebine, hkrati mora biti njihova izvedba prijetna in zabavna. Za vsako vsebino se mora učitelj primerno pripraviti. Organizacijska priprava, ki je bila v našem primeru ključna in najpomembnejša, je vključevala dobro prostorsko, časovno in kadrovsko razporeditev.

Posamezni deli faz se povezujejo, dopolnjujejo in prepletajo. V fazi izvedbe športnega dne je pomembno, da so učenci v večji ali manjši meri izvedli to, kar so v prvi fazi oz. fazi priprave na športni dan učitelji načrtovali. V zadnji fazi športnega dne želimo, da na čim bolj pristen način učenci podoživijo športni dan. Z učenci se pogovorimo o skupnih doživetjih in o njihovih občutjih na športnem dnevu. Omogočiti jim moramo, da svoje prve vtise in izkušnje o njem narišejo, napišejo in izpovejo.

PODROBEN OPIS ZIMSKEGA OLIMPIJSKEGA ŠPORTNEGA DNE

Zimski olimpijski športni dan je trajal pet šolskih ur. Prvo šolsko uro smo izvedli v matičnih učilnicah, kjer so razredniki predstavili učencem olimpijske igre, olimpijske simbole in olimpijsko prisego ter izvedli uvodno ogrevanje s pomočjo digitalne tehnologije in spletne animacije na temo olimpizma (Bobo P. E., 2022) Sledila je malica v matičnih učilnicah. Drugo šolsko uro smo odšli v veliko telovadnico, kjer smo imeli otvoritev zimskih olimpijskih iger s prihodom učencev v telovadnico, z olimpijsko himno, s prihodom olimpijske bakle in svečano zaprisego učenca ter slavnostnim govorom ravnateljice. Otvoritev zimskih olimpijskih iger je povezoval športni pedagog. Sledila je razporeditev učencev prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja na 7 postaj (Preglednica 2), kjer so tretjo in četrto šolsko uro spoznavali hokej, biatlon, bob, hitrostno drsanje, smučarske skoke, curling in športno navijanje v obliki olimpijske ustvarjalnice. Peto šolsko uro smo podoživljali športni dan in podelili olimpijske medalje ter imeli kosilo.

Za uspešno izvedbo smo naredili natančno časovnico (Preglednica 1) in kadrovska razporeditev (Preglednica 2).

Preglednica 1

Časovnica športnega dne

8.20 – 9.10: pogovor o Ol + olimpijska prisega + ogrevanje + malica v učilnici
9.15 – 9.45: štafetni tek z baklo
9.55 – 11.40: olimpijske igre
12.05 – 12.50: kosilo + podelitev medalj

Opomba. Osebni arhiv.

Preglednica 2

Kadrovska razporeditev

Postaja	1	2	3	4	5	6	7
Oddelek	1. A	1. B	2. A	2. B	3. A	3. B	3. C
Št. učencev	17	15	18	18	18	17	17
Učitelji spremljevalci (št. oseb)	2	2	1	1	1	1	1

Opomba. Osebni arhiv.

Kadrovska razporeditev (glej Preglednica 2) je vsebovala razporeditev oddelkov, učencev in spremljevalcev na postaje.

Preglednica 3

Vsebinska in organizacijska razporeditev

Postaja	Igra (vsebina)	Št. skupin	Pripomočki	Lokacija	Pravila igre
1	BIATLON	2	2 palici/penasta črva 4 krpe (t. i. tekaške smuči) 2 blazini 2 škatli 6 teniških žogic 2 tarči/frizbi golf-koša	Velika telovadnica	Tekmovalca obujeta drsalke in s pomočjo palic oddrsata do blazine. Ležeta na blazino in z žogicami poskušata zadeti tarčo (3 meti). Po »streljanju« oddrsata naprej do cilja.
2	HITROSTNO DRSANJE	2	2 stožca 12-15 klobučkov 4 krpe	Velika telovadnica	Drsalec obuje drsalke in oddrsa en krog okrog klobučkov (v desno smer). Drsalke preda naslednjemu tekmovalcu. Več v videofilmu 1 (2:00-2:18) (Kid Fitness Challenge, 17.1. 2022).
3	BOB	2	8 stožcev (4 rdeči, 4 modri) 2 dvosedežna vozička (t. i. boba) visoke blazine (ovire)	Velika telovadnica	Eden sankoč sediš na bobu, drugi ga potiska (okrog ovir). Zamenjata vlogi in se odpeljeta nazaj. Več v videofilmu 2 (1:40-2:00) (Ann DeBoe, 16.2. 2018).
4	HOKEJ	2	hokejske palice plošček 2 gola	Velika telovadnica	Ekipi se trudita igrati pošteno igro in čim večkrat zabiti plošček skozi vrata gola.
5	SMUČARSKI SKOKI	2	ponjava velika blazina male blazine švedska skrinja odrivna deska dolga vrh merski trak za skok v daljino dvosedežna vozička	Mala telovadnica	Obhodna vadba na 3 postajah: 1. postaja: Tekmovalec sede na voziček in se vleče s pomočjo vrvi na drugo stran telovadnice. 2. postaja: tekmovalec steče proti švedski skrinji, se odrine z odrivne deske in naredi naskok na skrinjo v čep ali klek na skrinji vstane in s sonožnim odzivom seskoči na blazino (z odročenjem) in doskoči v telemark. 3. postaja: tekmovalec skoči v daljino z mesta na merilnem traku za skok v daljino.
6	CURLING	2	2 platenki 2 krogli lepilni trakovi	Gibalnica	Tekmovalci izmenično drsajo platenke proti krogu in spremljajo točke. Več v videofilm 3 (2:10-2:31) Ann DeBoe, 16.2. 2018).
7	OLIMPIJSKA USTVARJALNICA/ŠPORTNO NAVIJANJE	1	pobarvanke	Učilnica	Olimpijske igre na spletni strani OKS.

Opomba. Osebni arhiv.

V Preglednici 3 je pregled in vsebinska ter organizacijska priprava za sedem postaj. Pri vsakemu opisu postaje najdemo opis vsebine (igre); podatek o potrebnih pripomočkih;

zaželeno lokacijo in pravila igre. Pravila igre, ki so navedena v pripravi, so se v nadaljevanju pri opisu pravil in nalog na postajah nekoliko spremenila.

Preglednica 4

Podroben opis pravil in nalog na posameznih postajah

BIATLON Navodila: Razdelite se v dve skupini. Prvi tekmovalec iz vsake skupine obuje »drsalke« in s pomočjo palic oddrsa do »strelišča«. Žogice poskuša vreči v koš (3 meti). Po »streljanju« oddrsa nazaj do štarta ter preda »drsalke« in palice naslednjemu tekmovalcu.	HITROTNO DRSANJE Navodila: Razdelite se v dve skupini. Drsalec iz vsake skupine obuje »drsalke« in oddrsa en krog okrog klobučkov (v desno smer). Ko pridrsa do cilja/štarta, preda »drsalke« naslednjemu tekmovalcu.	BOB Navodila: Razdelite se v dve skupini. Prvi tekmovalec iz vsake skupine (pilot) sede na bob (s stegnjenimi nogami), drugi tekmovalec ga potiska okrog ovir do cilja. Tekmovalca zamenjata vlogi in se odpeljeta nazaj.
HOKEJ Navodila: Razdelite se v dve skupini. Skupini se trudita čim večkrat zabiti plošček skozi vrata gola.	SMUČARSKI SKOKI Navodila: Obhodna vadba na 3 postajah: 1. postaja: Tekmovalec sede na voziček in se vleče s pomočjo vrvi na drugo stran telovadnice. 2. postaja: tekmovalec steče proti švedski skrinji, se odrine z odrivne deske in naredi naskok na skrinjo v čep ali klek na skrinji vstane in s sonožnim odrivom seskoči na blazino (z odročenjem) in doskoči v telemark. 3. postaja: tekmovalec skoči v daljino z mesta na merilnem traku za skok v daljino.	CURLING Navodila: Razdelite se v dve skupini. Tekmovalci izmenično potiskajte frizbije po tleh in poskušajte zadeti notranjost tarče. Seštevajte točke.

Opomba. Osebni arhiv.

Vsa pravila smo opremili s fotografijami. Posamezno pravilo in nalogo smo natisnili na bel list A 4 formata, ga plastificirali in postavili na vidno mesto pri ustrezni postaji.

Na koncu športnega dne smo zbrali še podoživljanja, iz katerih je razvidno, da so učenci športni dan zaključili z navdušenjem. Predstavljamo nekaj njihovih izjav:

»Vse mi je bilo všeč, najbolj pa biatlon.«
»Najbolj sem uživala pri smučarskih skokih.«
»Super je bilo skakati in se voziti z vozički.«
»Presenečen sem, ker je bilo dosti športov.«
»Sem vesel in presenečen nad zabavnimi športi.«
»Pri igrah sem se imel fajn.«
»Všeč mi je bilo navijanje.«
»Všeč mi je bilo drsanje in tekmovanje.«

Izvedbo zimskega olimpijskega športnega dne sem posnela s prenosnim telefonom in s pomočjo Applovega programa iMovie naredila videofilm. Pri tem sem uporabila filter *Cartoon*, ki omogoči ogled filma v obliki risanke in s tem zameglitev obrazov posnetih učencev. Videofilm vsebuje predstavitev vseh sedmih postaj in prikazuje izvedbo posameznih delov zimskega olimpijskega športnega dne. Objavljen je bil na Facebook spletni strani naše šole in ima na današnji dan (1. september 2023) več kot 2100 ogledov.

Vse postaje z olimpijskega športnega dne smo postavili tudi ostalim učencem šole, ki so vadbo izvedli med poukom športa. Zimski olimpijski športni dan smo predstavili tudi šolam, ki so bile na obisku pri nas v sklopu Erasmus plus projekta.

SKLEP

Z izvedbo športnega dne so bili zadovoljni vsi, organizatorici, vodstvo šole, učitelji in učenci kot tudi spletni obiskovalci na Facebook spletni strani šole. Vsi sodelujoči smo spoznali, da je mogoče občasno, ob neustreznih vremenskih pogojih, izvesti zimski športni dan tudi v šoli in njenih prostorih.

Menim, da bi ta oblika zimskega športnega dne lahko bila izvedena občasno na večini slovenskih osnovnih šol, če podnebne in vremenske danosti ne omogočajo izvedbe v naravi.

Z našo predstavitvijo smo dokazali, da imamo učitelji športne vzgoje odgovor za izvedbo zimskega športnega dne v primerih t. i. »zelenih zim«, v času zimskih olimpijskih iger, pa tudi v času »finančnih stisk«. Vadbo na predstavljenih postajah pa lahko vključimo tudi v ure pouka predmeta šport.

LITERATURA

Bobo P. E. (2022, 25. januar). *22 Winter Olympics VIDEOGAME Workout | Funny Sports Exercise*. <https://www.youtube.com/watch?v=yKQQbdufmE8&t=607s>

DeBoe, A. (2018, 16. februar). *PE Winter Olympics at Graland*. <https://www.youtube.com/watch?v=PFI4toWQMdc>

Kid Fitness Challenge (2022, 17. januar). *5 FUN WINTER OLYMPIC ELEMENTARY PE GAMES*. <https://www.youtube.com/watch?v=1G1DyXPWp-I>

- Kolenc, N. in Prodanovič, M. (2022). *Zimski olimpijski športni dan na borcih* (2022, 21. februar). <https://www.os-borcev.si/zimski-olimpijski-sportni-dan-na-borcih/>
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., ... Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/-Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf
- Kristan, S. 1993. *Izletništvo, pohodništvo in gornišтво*. Didakta.
- Olimpijski komite Slovenije. (2022). *Olimpijske igre*. <https://www.olympic.si/olimpijski-wiki/olimpijske-igre>
- OŠ borcev za severno mejo: Facebook spletna stran šole. (2022, 21. februar) *V četrtek, 17. februarja 2022, so učenci prve trijade imeli zimski olimpijski športni dan.* <https://www.facebook.com/watch/?v=653038852420423>

Avtorica: Nina Kolenc

Kontakt avtorice: ninakolenc2012@gmail.com

ŠPORT IN KULTURA STA SI PODALA ROKO V ČASU ŠOLANJA NA DALJAVO: ODPRTJE VIRTUALNE FOTOGRAFSKE RAZSTAVE »ZIMSKA IDILA Z VRHA HRIBA« NA PREŠERNOV DAN

Nina Kolenc

Osnovna šola borcev za severno mejo, Maribor

strokovni prispevek

POVZETEK

V času šolanja na daljavo smo pedagoški delavci iskali nove načine podajanja učnih vsebin. Intenzivno sem razmišljala, kako bi učence pri predmetu šport spodbudila za gibanje na prostem in ob tem spoštovala vsa zakonodajna pravila in strokovna ter zdravstvena priporočila. Našla sem rešitev in povezala šport s kulturo. V januarju 2021 sem izvedla fotografski natečaj, ki sem ga poimenovala »Zimska idila z vrha hriba«. Z njim sem spodbudila otroke in starše, da so obiskali mariborske ter okoliške vrhove. Natečaj je obsegal naslednje dejavnosti: razpis fotografskega natečaja; imenovanje komisije za izbor najboljših fotografij; izdelavo publikacije; povabilo na virtualno fotografsko razstavo na Prešernov dan; sodelovanje s Stojanom Kerblerjem, Prešernovim nagrajencem za življenjsko delo na področju fotografije za leto 2020, in dr. Andrejo Rihter, nekdanjo ministrico za kulturo v vladi RS; objave v medijih; nagrade učencem. Prejeli smo 80 fotografij in izbrali 26 najboljših, posnetih z različnih mariborskih in okoliških vrhov.

Ključne besede: šport, kultura, fotografska razstava, fotografski natečaj, šolanje na daljavo, Prešernov dan.

UVOD

V času epidemije nalezljive bolezni COVID-19 in zaprtja šol smo bili pedagoški delavci v vzgojno- izobraževalnem procesu postavljeni pred številne nove izzive. Klasični pouk se je zaradi pandemije preselil iz šolskih klopi na svetovni splet – imeli smo šolo na daljavo. Pedagoški delavci smo se »prek noči« morali prilagoditi novemu načinu dela, ki je od nas zahteval veliko mero prilagodljivosti, povezovanja in ustvarjalnosti pri iskanju novih rešitev.

Pandemija bolezni COVID-19 je vplivala tudi na življenja otrok in mladostnikov ter povzročila številne spremembe v njihovih rutinah, še posebej v izobraževanju. Razmere, ki jih je povzročila pandemija, so postale ne samo grožnja javnemu zdravju ljudi po vsem svetu, ampak so vplivale tudi na njihov življenjski slog in duševno zdravje (Clemente-Suárez idr., 2020, Di Stefano idr., 2021). Wang idr. (2020) so takrat že opozarjali, da bo zaprtje šol lahko imelo negativne učinke na počutje, zdravje in dožemanje otrok o vključenosti v izobraževalni proces.

V času šolanja na daljavo smo športni pedagogi v Sloveniji iskali načine, kako uspešno izvesti vsebine na daljavo, predvsem v tistem obdobju najbolj primerno in varno vadbo na prostem. Učenci so pri vsebini dolgotrajna vzdržljivost na primer z mobilnimi aplikacijami zbirali število »opravljenih korakov« ali število opravljenih »višinskih metrov« (»Triglaving«).

V tem obdobju sem intenzivno razmišljala in iskala načine, kako bi učence na daljavo spodbudila za gibanje na prostem in ob tem ne bi kršila nobenih predpisov (zakonodajnih pravil, strokovnih priporočil) za delo na daljavo. Sama sem dnevno hodila na sprehode na Mariborsko Pohorje in občudovala pokrajino. Ker mi takrat ni bilo dovoljeno iti na sprehod z učenci, sem se domislila virtualnega fotografskega natečaja, ki sem ga poimenovala »Zimska idila z vrha hriba«.

Ideja za fotografski natečaj in pomen »vrh hriba«

Pri pripravi natečaja sem precej premišljeno izbrala dvojce: tehniko – fotografijo in poimenovanje »vrh hriba«.

Fotografija je tehnika trajnega zapisovanja slik in s tem beleženja doživljanja sveta okoli nas. Zelo lepo to opiše Virginia Wolf (v Sontag, 2006, 22–23), ki pravi, da so »fotografije surovo poročilo o dejstvu, ki nagovarja oko. Oko je povezano z možgani, možgani pa so povezani z živčnim sistemom, ki pošilja svoja sporočila skozi vsak spomin iz preteklosti in vsako občutje v sedanjosti.« Vid je tako eden izmed petih čutil, ki nam daje najbolj popolno sliko o svetu okoli nas. Vpeljuje nas v svetove, ki jih nismo poznali, za katere nismo vedeli, da obstajajo in ki nas prav zato tudi presenečajo (Denegri, 1986). Susan Sontag (2001) pravi, da fotografirati pomeni prisoditi pomembnost oziroma ovrednotiti svet. »Fotografije imajo danes nad našo domišljijo takšno oblast, kot jo je imela včeraj tiskana beseda, pred njo pa govorjena. Videti so povsem resnične« (Lippman, v Sontag, 2006, 22). »Fotografija je lahko verifikacija odnosa do sveta, lahko spoznanje samega sebe, v vsakem primeru pa dokument in spomin« (Kambrič idr., 1990, 28). Fotografiranje je medij, ki je prisoten pri skoraj vseh uporabnikih mobilnih telefonov in nam daje moč, da z njimi izrazimo svoje videnje ter pogled na svet.

Zakaj je bilo treba iti na »vrh hriba«? Hoja na vrh hriba predstavlja večji napor kot hoja po ravnem. Vrh ima tudi širši, simbolni pomen, saj mora človek stopiti iz povprečnosti in narediti nekaj nadpovprečnega, drugačnega, izjemnega, če želi priti na sam vrh. Želela sem tudi, da na vrhu hriba otroci s starši uživajo v pogledih, svežem zraku, trenutku in ujamejo »zimsko idilo na vrhu hriba« v fotografski objektiv. Po pregledu nastalih fotografskih del lahko rečem, da so otroci in starši spoznali in osmislili staro grško besedo »fizkultura«, ki holistično oz. celostno gleda na šport, saj povezuje »fizis« (fysis) ali telo s »kulturo«.

PODROBEN OPIS POSAMEZNIH DEJAVNOSTI FOTOGRAFSKEGA NATEČAJA

V januarju 2021 sem izvedla fotografski natečaj z naslovom »Zimska idila z vrha hriba«. Namen je bil spodbuditi učence in njihove starše, da bi obiskali mariborske ter druge vrhove in sodelovali v virtualnem fotografskem natečaju.

Natečaj z omenjenim naslovom je obsegal številne dejavnosti:

- Objava razpisa za fotografski natečaj »Zimska idila z vrha hriba«.
- Imenovanje komisije za izbor najboljših fotografij.
- Izdelavo publikacije z naslovom »Zimska idila z vrha hriba«.
- Odprtje virtualne fotografske razstave (Kolenc, 2021b) za Prešernov (kulturni) dan oz. 8. februar 2021.
- Objave v medijih.
- Sodelovanje s Stojanom Kerblerjem, Prešernovim nagrajencem za življenjsko delo na področju fotografije za leto 2020.
- Sodelovanje z dr. Andrejo Rihter, nekdanjo ministrico za kulturo v vladi RS.

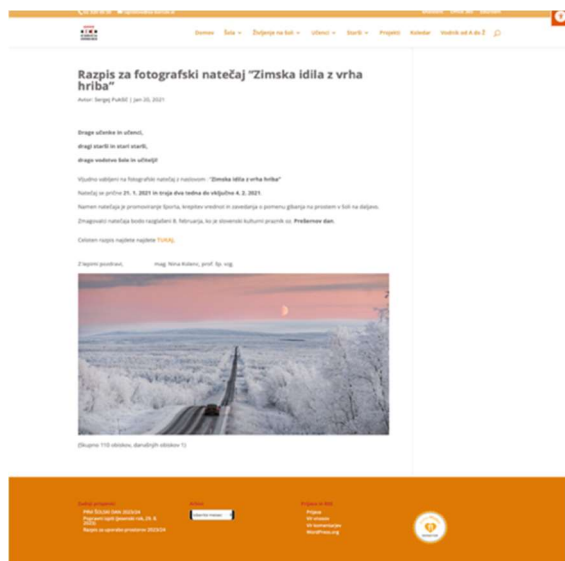
V nadaljevanju prispevka podrobneje opisujem potek fotografskega natečaja.

Objava razpisa za fotografski natečaj »Zimska idila z vrha hriba«

Najprej smo na spletni strani mariborske OŠ borcev za severno mejo objavili kratko povabilo k sodelovanju pri šolskem fotografskem natečaju »Zimska idila z vrha hriba« (Sliki 1 in 2).

Slika 1

Objava razpisa na spletni strani šole



Opomba. Kolenc, 2021a

Slika 2

Vabilo k sodelovanju

Razpis za fotografski natečaj "Zimska idila z vrha hriba"

Avtor: Sergej Pukšič | Jan 20, 2021

Drago učenke in učenci,

dragi starši in stari starši,

drago vodstvo šole in učitelji!

Vljudno vabljeni na fotografski natečaj z naslovom: "Zimska idila z vrha hriba"

Natečaj se prične 21. 1. 2021 in traja dva tedna do vključno 4. 2. 2021.

Namen natečaja je promoviranje športa, krepitev vrednot in zavedanja o pomenu gibanja na prostem v šoli na daljavo.

Zmagovalci natečaja bodo razglašeni 8. februarja, ko je slovenski kulturni praznik oz. **Prešernov dan**.

Celoten razpis najdete najdete **TUKAJ**.

Z lepimi pozdravi,

mag. Nina Kolenc, prof. šp. vzg.

Opomba. Kolenc, 2021a

K povabilu smo priložili opis natečaja (Slika 3), ki je vseboval podrobnejše informacije, in sicer: namen; temo; kategorije natečaja; tehnične zahteve; opredelitev načina sodelovanja in dostave gradiv; način izbire zmagovalca in najava razstave; napoved prejema nagrad; sestava žirije; kriteriji ocenjevanja; čas trajanja natečaja; lastništvo fotografij; pogoji natečaja in ostalo. Avtorji so se strinjali, da fotografije preidejo v trajno last osnovne šole za namen delovanja zavoda.

Natečaj je potekal dva tedna v času šolanja na daljavo, med 21. januarjem 2021 in 4. februarjem 2021. Namen natečaja je bil spodbujanje športa, krepitev vrednot in zavedanje o pomenu gibanja na prostem med šolanjem na daljavo.

Slika 3

Celoten razpis fotografskega natečaja

Fotografski natečaj z naslovom: "Zimska idila z vrha hriba"

Maribor, 19.1.2021

Namen Namen natečaja je promoviranje športa, krepitev vrednot in zavedanja o pomenu gibanja na prostem v šoli na daljavo.

Želimo si, da greste na vrh katerega izmed mariborskih ali okoliških hribov, naredite fotografijo zimske idile z vrha hriba in nam jo pošljete na fotografski natečaj.

Spodbujamo vas, da se prostovoljno udeležite fotografskega natečaja. Prosimo vas le, da pri tem upoštevate vsa varnostna navodila in vse odloke v zvezi z epidemijo Covid-19.

Pri fotografskem natečaju je pomembno, da pustite domišljiji prosto pot in posnamete najlepšo fotografijo.

Komu je namenjen Natečaj je namenjen vsem učencem, učiteljem, staršem in starišarjem.

Tema natečaja Tema natečaja je zimska idila z vrha hriba. Udeleženci so vabljeni, da skozi fotografije prikažejo lepoto okolja na teh območjih oz. predstavijo tudi kakšen zimski šport. Odločite o tem, ali boste tudi vi na fotografiji, prepuščamo vam.

Fotografije morajo biti posnete z vrha katerega izmed mariborskih ali okoliških hribov.

Kategoriji natečaja:

1. Zimska idila z vrha hriba - posameznik.
2. Zimska idila z vrha hriba - v družinskem krogu/več članov istega gospodinjstva.

Tehnične zahteve fotografije Fotografija naj bo največje možne kvalitete. Dovoljene so tako barvne kot črno-bele fotografije. Fotografije, ki niso v skladu s pravili natečaja, ne bodo upoštevane.

Fotografiji mora biti priloženo ime in priimek avtorja in ime/naslov fotografije.

Način sodelovanja in dostava gradiva Na natečaju lahko posameznik sodeluje z največ dvema (2) fotografijama v vsaki kategoriji. Fotografijo lahko pošlje le avtor poslanih fotografij, oziroma fotografije posreduje s pooblastitvijo avtorja, ki ga navede ob oddaji fotografije.

Lažna navedba avtorstva je kazniva skladno s področno zakonodajo. V kolikor komisija presodi, da poslani predlog ne ustreza merilom natečaja, objavo brez obrazložitve prepreči.

Gradivo pošljite na elektronski naslov razrednika.

Zmagovalci in razstava Zmagovalci natečaja bodo razglašeni 8. februarja 2021, ko je slovenski kulturni praznik oz. Prešernov dan. Razglašeni bo do 10 najbolje ocenjenih fotografij v vsaki kategoriji, ki jih bo izbrala žirija in katere bomo virtualno razstavili na spletni strani šole.

Nagrade in podelitev nagrad Vse nagrajene fotografije bodo prejele priložnostne nagrade.

Kraj in datum podelitve nagrad bo naknadno sporočen po elektronskem naslovu prijavitelne natečaj, katerega bo potrebno navesti ob objavi fotografije na spletni strani.

Žirija Žirija, ki bo ocenila izdelke in podelila nagrade bodo sestavljali: ravnateljica, športni pedagogi, likovna pedagoginja, računalničar in profesionalni fotograf.

Kriteriji ocenjevanja Fotografije bodo ocenjene na podlagi naslednjih meril:

skladnost s temo, kakovost, sporočilnost, izvirnost.

Čas trajanja natečaja Natečaj se prične 21.1.2021 in traja dva tedna do vključno 4.2.2021.

Po zaključku natečaja bodo razglašeni in objavljeni zmagovalci in fotografije, izbrane za fotografsko razstavo.

Lastništvo fotografij Vsak avtor je osebno odgovoren za predstavljeno delo in obdrži avtorske pravice za poslano fotografijo, vendar fotografije preidejo v trajno last OŠ borcev za severno mejo, ki jih lahko uporablja za namene delovanja zavoda.

Pogoji sodelovanja

Udeleženec s prijavo na natečaj:

- brezpogojno sprejme pravila natečaja;
- obdrži avtorske pravice;
- prevzame vse civilne ali kazenske odgovornosti, ki izhajajo iz sporov v zvezi s pravicami do fotografije ali uporabe poslanih fotografij pa tudi njihove vsebine in zato organizatorja izključuje te odgovornosti;
- preda prijavitelne fotografije v trajno last OŠ borcev za severno mejo;
- pooblašča OŠ borcev za severno mejo, da objavi fotografije posnete na dogodkih namenjenih natečaju.

Odločitev žirije je dokončna in je ni mogoče izpodbijati. Poslane fotografije v nobenem primeru ne smejo vsebovati podatkov, ki jih je mogoče opredeliti kot občutljive. Vsak udeleženec tudi z oddajo po elektronski pošti izjavi, da je edini avtor poslanih fotografij in da je izvirna, da ne krši pravic tretjih oseb in da je v primeru, ko prikazuje subjekte, za katere je potrebno dovoljenje, le-to pridobil.

Dodatne informacije

Vse dodatne informacije pridobite na e-naslovu: nina.kolenc1@guest.arnes.si (Nina Kolenc).

Idejna vodja projekta:
mag. Nina Kolenc, prof.šp. vzg.

Ravnateljica:
mag. Lučka Lazarevič Štrob, prof. soc. in bio.



Opomba. Kolenc, 2021a

Izbor in imenovanje komisije za izbiro najboljših fotografij

V času natečaja sta izbor in imenovanje komisije za izbiro najboljših fotografij potekala na daljavo. Komisijo so sestavljali ravnateljica, trije učitelji športne vzgoje, učiteljica likovne vzgoje, učitelj računalništva in profesionalni fotograf medijske hiše Večer. Sedemčlanska komisija ni imela lahkega dela, saj smo prejeli več kot 80 fotografij različnih avtorjev skoraj vseh starostnih stopenj. Fotografije so bile posnete z več kot desetih različnih mariborskih ali okoliških vrhov, in sicer: z Mariborskega Pohorja, Areha, Meljskega hriba, Urbana, s Stolnega vrha,

Piramide, Kalvarije, Pekrske gorce, tudi pogled z vrha Frama in Šentilja ter ostalih vrhov. Vse prejete fotografije je komisija pregledala, ocenila in med njimi izbrala 26 najboljših. Zgodilo se nam je, da sem v razpisu zapisala, da se tekmuje v dveh kategorijah, v kategoriji posameznikov in družin. Pri zapisu obeh tekmovalnih kategorij sem imela v mislih, da tekmujejo le učenci šole in ne njihovi starši. Želela sem, da starši in učenci skupaj kot družina obišejo te vrhove in s tem gradijo pozitivne vedenjske vzorce do pohodništva. Ker to ni bilo dovolj jasno zapisano, so nekateri starši interpretirali ti dve kategoriji tako, da tudi starši tekmujejo v natečaju. Zaradi tega smo se v komisiji odločili, da bomo naslednjič bolj natančno opredelili ta del zapisa v razpisu in smo obe kategoriji natečaja (posameznike in družine) združili v eno. Na koncu smo izmed 80 prijavljenih fotografij izbrali najboljših 23 avtorjev, ki so imeli 26 fotografskih prispevkov.

Izdelava publikacije z naslovom »Zimska idila z vrha hriba«

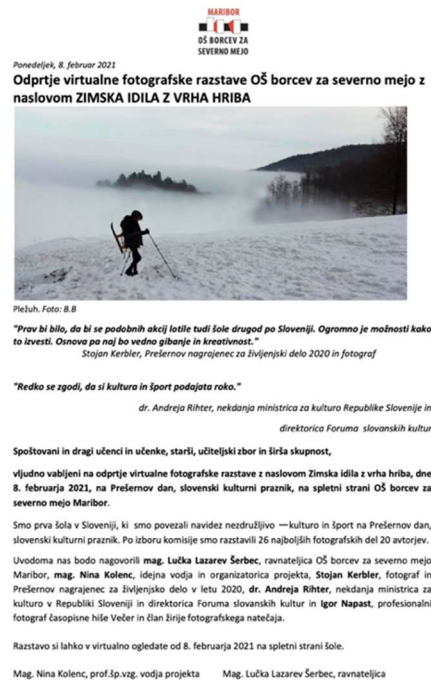
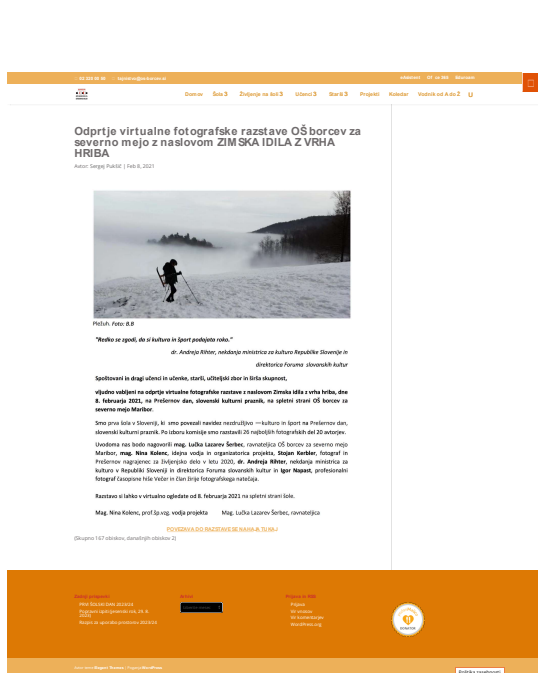
V naslednjem koraku sem s pomočjo programa Power point izdelala spletno publikacijo z naslovom »Zimska idila z vrha hriba: Natečaj OŠ borcev za severno mejo, Maribor«. Obsegala je 40 strani. V njej najdemo: naslovno stran publikacije; kolofon; uvodno besedo ravnateljice mag. Lučke Lazarev Šerbec; besedilo organizatorice in vodje projekta mag. Nine Kolenc; predstavitev in besedilo Stojana Kerblerja, Prešernovega nagrajenca za življenjsko delo na področju fotografije za leto 2020; besedilo dr. Andreje Rihter, nekdanje ministricice za kulturo v vladi RS; besedilo Igorja Napasta, profesionalnega fotografa in člana ocenjevalne komisije za izbor najboljših fotografij, in poimensko predstavitev članov ocenjevalne komisije. Nato sledi 26 podnaslovljenih fotografij 23 različnih avtorjev. Skladno z nasvetom Stojana Kerblerja so fotografije postavljene v publikaciji v starostne kategorije tako, da najprej spremljamo fotografije najmlajših, pa vse do najstarejših avtorjev fotografij. Na koncu imamo še tekst avtorice publikacije z naslovom: »Dvojnost – vrh in vznožje gore popolnosti« ter zaključno misel Prešernovega nagrajenca Stojana Kerblerja. Fotograf Stojan Kerbler je o našem natečaju povedal: »Pozdravljam aktivnost, ki spodbuja kreativnost pri mladi. Če je to povezano z gibanjem v naravi, še toliko bolj. Danes nam vsak fotoaparati, vključno s telefonom, omogoča tehnično solidno sliko. Vsak mladostnik fotografira. Ta akcija jim nakazuje, da se s fotografijo da narediti kaj več. Uči jih, da ni dovolj, da gledaš, ampak moraš tudi kaj videti. Kreativnost mladih je različna glede na njihovo starost. Najmlajši so spontani, fotografirajo tisto, kar imajo pred sabo. Pri starejših pa je že prisotno razmišljanje. Prav fotografije najmlajših so za mene najboljše. Pri takšnih akcijah je fotografije vedno treba razvrstiti v starostne skupine. Z originalno idejo ste uspeli združiti gibanje in kreativnost mladih, pri tem mimogrede dobite potrditev, da je akcija bila izvedena. Prav bi bilo, da bi se podobnih akcij lotile tudi šole drugod po Sloveniji. Ogromno je možnosti, kako to izvesti. Osnova pa naj bo vedno gibanje in kreativnost«.

Odprtje virtualne fotografske razstave za Prešernov (kulturni) dan oz. 8. februarja 2021

Virtualna fotografska razstava v obliki publikacije (Kolenc, 2021c) je bila virtualno odprta na Prešernov dan oz. 8. februarja 2021. Na šolskih spletnih straneh smo v dneh šolanja na daljavo objavili besedilo z naslovom: »Odprtje fotografske razstave OŠ borcev za severno mejo z naslovom ZIMSKA IDILA Z VRHA HRIBA« (Slika 4).

Slika 4

Odprtje virtualne fotografske razstave



Opomba. Kolenc, 2021b

Naši virtualni fotografski razstavi so dodano vrednost dali še dejavnosti in sodelovanje dr. Andreje Rihter, nekdanje ministrice za kulturo v vladi RS, in Stojana Kerblerja, fotografa in Prešernovega nagrajenca za življenjsko delo v letu 2020. Dr. Andreja Rihter je tako zapisala:

»Pozdravljeni, drage učenke in učenci, udeleženke in udeleženci natečaja *Zimska idila z vrha hrība!*

Kako redko se zgodi, da si kultura in šport podajata roko. Toda to se dogaja na vaši OŠ *borcevi za severno mejo* v Mariboru. Spoštovani učiteljski zbor in pobudnica Nina Kolenc, hvala za posebno pozornost do našega pesnika Franceta Prešerna, ki nas s svojimi besedami, »ki v srcu dobro mislijo«, vedno spomni na dobre plati našega življenja, na pomembno vrednoto, prijateljstvo. Prijateljstvo je vrednota, brez katere svet gotovo ne bi bil tako prijazen in vaši dnevi, preživeti v šoli, pomenijo ravno začetek te dolge zgodbe, zgodbe prijateljstva.

France Prešeren je Slovence povezal s svojimi pesmimi, s svojimi sporočili. Danes se njegova *Zdravljica* sliši na vseh javnih prireditvah, posebej pa so ponosni športniki ob njenih tonih, saj to pomeni, da so dobitniki najvišjih priznanj. Izvirni zapis *Zdravljice* si lahko ogledate v Narodnem muzeju Slovenije, v zbirki Prešerniana, kjer prav tako hranijo izdane publikacije časopisov, kjer so objavljena Prešernova dela. V zbirki pa si lahko ogledamo tudi listino, ki mu jo je podelil rektor Dunajske univerze leta 1828 – in s tem naziv doktorja prava. Velikokrat ob branju njegovih pesmi pozabimo na vsa njegova znanja, njegovo vpetost v tedanje aktualno življenje. Zato vabljeni, da mogoče že letošnji *Ta veseli dan kulture*, 3. decembra, ko praznujemo Prešernov rojstni dan, obiščete katero izmed kulturnih ustanov in spoznate kakšno malo manj znano zgodbo o njegovem življenju in delu. 3. decembra vse kulturne ustanove v

Sloveniji na široko odpro svoja vrata, tudi zakulisja, pogledamo lahko velike muzejske zbirke.

Franceta Prešerna kot osebo in človeka še veliko premalo poznamo. Veliko je zgodb, ki so nam zakrite ali premalo izpostavljene. Koliko njegovih upodobitev imamo po slovenskih mestih in trgih? Kdo vse so njihovi avtorji? V koliko jezikov so prevedene njegove pesmi?

France Prešeren je res lahko naš sopotnik skozi življenje in prebiranje njegovih pesmi v vsakem življenjskem obdobju so priložnosti za nova odkritja in doživetja.

Vesel praznik kulture 2021 in hvala, France Prešeren, za vse tvoje vrstice.»

Za Prešernov dan, slovenski kulturni praznik, smo tako na naši šoli imeli možnost ogleda virtualne fotografske razstave, ki je v nadaljevanju predstavljena od prve do zadnje strani (Slika 5).

Slika 5

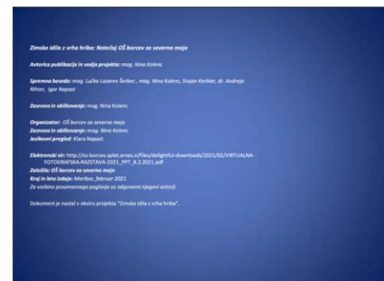
Virtualna fotografska razstava



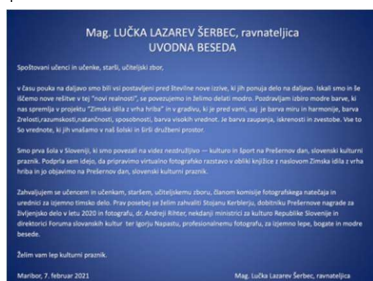
1



2



3



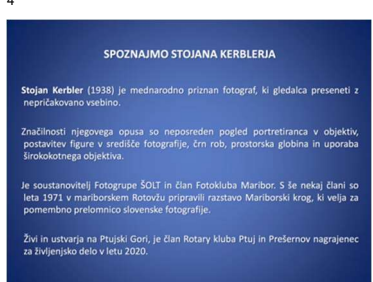
4



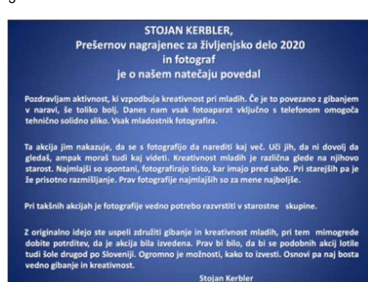
5



6



7



8



9

Dr. ANDREJA RIHTER nam je namenila nekaj besed

Pravljaj, drage udane in sodelujočih in udeleženceh razpisnega Zimskega idila z vrha hriba

Kako bi se speli, da si kultura in šport pridatata sni. Tako bi se dogajala na vsaki OČ borca za svetni mejo v Mariboru. Sploh bi se udeležali zbor in publička Nina Kolenc, hvata za postavo pozornosti do našega pesnika Francisa Prešerna, ki nas v svetni svetlini, vna v svoj dom in svetlo, vedno opozarja na dolga pota našega državljanstva in posebnosti svetovne, pravičnega. Pravičnega je svetovna, hvata hvata svet garnon za bi bi take pragan in vati dnevni vsiljeni v kol postojeno hvata hvata bi drage splošne splošne pripravljene.

Francis Prešeren je Slovence povzeli v svetni svetlini, v svetni svetlini. Danes so njegova Zbiranja idila na vseh javnih prireditvah, povzeli pa so povzeli svetovna in svetni svetlini, hvata za postavo pozornosti do našega pesnika Francisa Prešerna, ki nas v svetni svetlini, vna v svoj dom in svetlo, vedno opozarja na dolga pota našega državljanstva in posebnosti svetovne, pravičnega. Pravičnega je svetovna, hvata hvata svet garnon za bi bi take pragan in vati dnevni vsiljeni v kol postojeno hvata hvata bi drage splošne splošne pripravljene.

Francis Prešeren kot avtor in pisatelj je velika svetovna svetovna. Veliko je splošno, ki se nam kaže in si premo splošno. Koliko njegovih splošnih imamo po dnevni svetlini in svetni svetlini? Kdo vse so njihovi avtorji? V koliko svetlini se prevedene njegove svetni svetlini.

Francis Prešeren je res lahko naš svetni svetlini svetlini in svetni svetlini svetlini v svetni svetlini svetlini, so prihodnosti za hruva svetlini in svetni svetlini.

Vsevi pravi kulture 2022 In hvata, Francis Prešeren, se vse hvata svetlini.

Udeleženi: 7. januar 2022. Dr. Andreja Rihter, nekdanja ministrica za kulturo Republike Slovenije in direktorica Forumu dnevni svetlini kulture

10



11

IGOR NAPAST, član komisije in profesionalni fotograf časopisne hiše Večer

Na fotografijah je opazen vložen trud. Posamezniki znajo opazovati svet skozi objektiv in zaznati kompozicijo v naravi.

Vsem sodelujočim čestitam za uspele posnetke.

Nasvet: Dobra fotografija nastane zjutraj in zvečer zaradi svetlobe in senc, ki jih meče sonce. Motiv je potrebno dobro opazovati in na fotografiji ustvariti ravnotežje.

Igor Napast, fotoreporter

12



13

KOMISIJA FOTOGRAFSKEGA NATEČJA
Zimska idila z vrha hriba

Sedemčlanska komisija so sestavljali:

- Mag. Luka Lazarevič Šerban, ravnateljica
- Mag. Nina Kolenc, prof. sp. vaj., idejna vodja projekta
- Boštjan Kamenšek, prof. sp. vaj.
- Mihael Kraner, prof. sp. vaj.
- Rozalja Kovar, prof. sp. vaj.
- Sergej Pušič, prof. rač. in p. th.
- Igor Napast, profesionalni fotoreporter

14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



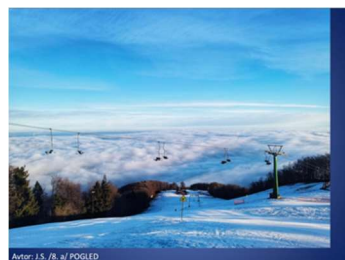
Avtor: T.S. / 6. b/ ZIMSKI CILJ

28



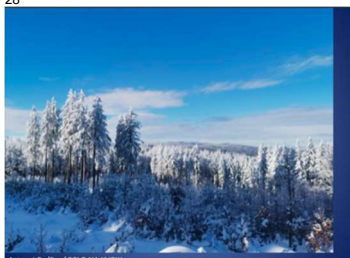
Avtor: D.K. / 7. b/ ZASNEŽENI HRIBI

29



Avtor: J.S. / 8. a/ POGLED

30



Avtor: I.D. / 9. a/ BELD NA KLUBIK

31



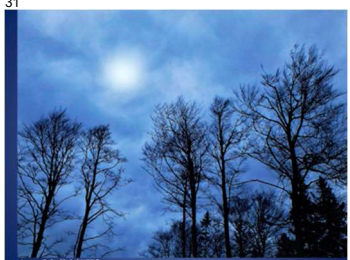
Avtor: R.H. / 8. b/ S PEKRSKE GORICE NA POHORJE

32



Avtor: B.B. / 8. b/ PLEŽUJ

33



Avtor: B.B. / 8. b/ NEBO

34



Avtor: N.C. / 9. b/ GRAD VURBERK

35



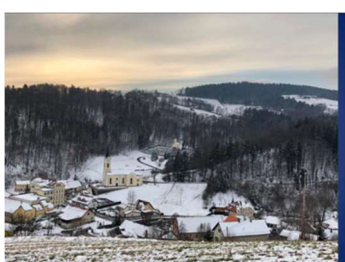
Avtor: T.K. / 8. a/ ZASNEŽENI SENTILJ

36



Avtor: Z.B. / 9. b/ POGLED Z VRHA NA MOJ KRAJ SENTILJ

37



Avtor: N. J. / 9. b/ POGLED NA FRAM

38

Dvojnost – vrh in vznožje gore popolnosti

Vrh je oster in ozek. Na njem je prostora za enega ali le nekaj ljudi.
Dno je ravno in široko. Na njem je prostora za ogromno ljudi.
Človeka na vrhu opazimo, medtem ko na dnu le redkokoli. Zato si vrha vsi želijo.
Vrh ponuja razgled na dolino. Da si prišel na vrh, si moral prehoditi gore.
V športu imamo ogromno vrhov – najvišja na svetu sta svetovno prvenstvo in olimpijske igre, najvišji Evropski je evropsko prvenstvo, najvišji v državi pa slovenski prvak.
Ko stopiš na vrh, se spomniš poti, ki si jo prehodil, da si prišel na vrh. Na vrhu opaziš ljudi, ki prihajajo za tobak in čajko na ponujeno prijetnost, da te stanešjo na vrhu.
Na dnu gledaš proti vrhu. Čakal si opazil, da prišel na vrh. Če si bil na vrhu, obušš spomine, kako je bilo na njem. Če se nisi bil na vrhu, sanjaš, kako bi bilo na njem.
Pri doseganju in osvajanju vrha pa ostaja prikrita ironija tega hrepenenja: na vrhu nimaš nikoli časa, da bi se razgledoval in užival – časa za to je dovolj na dnu.
Kdaj razume prispodoba o vrhu in dnu gore, je lahko popoln.
PRELOMNA TOČKA: Ste kdaj pomislili, kaj naredite, ko ste na vrhu ali dnu? Ali načrtujete, kako priti na vrh? Kako rešujete problem dno? Bevalda: Nina Kalenc, 2013

39

NAMESTO ZAKLJUČKA IN ZA NOV ZAČETEK KULTURE IN ŠPORTA

Prav bi bilo, da bi se podobnih akcij lotile tudi šole drugod po Sloveniji. Ogromno je možnosti kako to izvesti. Osnova pa naj bo vedno gibanje in kreativnost.

*Stojan Kerbler,
Prešernov nagajenec za življenjsko delo 2020 in fotograf*

40

Opomba. Kolenc, 2021c

Dne 28. avgusta 2023 je imela omenjena fotografska razstava na spletni strani 105 ogledov. Več o tem fotografskem natečaju lahko najdete na spletni strani OŠ borcev za severno mejo.

Druge dejavnosti ob fotografskem natečaju

Naš fotografski natečaj smo sklenili tako, da so vsi izbrani avtorji najboljših objavljenih fotografij na šolski proslavi dobili knjižne nagrade. Projekt šolskega natečaja je bil objavljen dvakrat v Štajercu, prilogi časnika Večer.

SKLEP

Z opisanim primerom fotografskega natečaja z naslovom »Zimska idila z vrha hriba« lahko v času prenove šolstva odgovorimo na vprašanja:

- Kje leži resnična vrednost šole?
- Kaj lahko šola da, česar drugi »prostori« ne zmorejo?
- Kako vzgajamo sebe v smeri dobrih navad, da nam učenci z veseljem sledijo?

Odgovori na vsa vprašanja se v našem primeru dobre prakse lahko skrivajo tudi v povezovanju športa s kulturo.

LITERATURA

- Clemente-Suárez, V. J., Dalamitros, A. A., Beltran-Velasco, A. I., Mielgo-Ayuso, J. in Tornero-Aguilera, J. F. (2020). Social and psychophysiological consequences of COVID-19 pandemic: an extensive literature review. *Frontiers Psychology* 11, 580225. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.580225/full>
- Denegri, J. (1986). Fotografija po letu 1980. V Badovinac, Z. (ur.), *Razširjeni prostori umetnosti: slovenska umetnost 1985–1995* (str. 426–429). Ljubljana, Moderna galerija, 22. junij 2004 – 26. september 2004.
- DiStefano, V., Ornello, R., Gagliardo, A., Torrente, A., Illuminato, E., Caponnetto, V., Frattale, I., Golini, R., Di Felice, C., Graziano, F., Caccamo, M., Ventimiglia, D., Iacono, S., Matarazzo, G., Smetta, F., Battaglia, G., Firenze, A., Sacco, S., Brighina, F. (2021). Social distancing in chronic migraine during COVID-19 outbreak: results from a multicenter observational study. *Nutrient.* 13, 1361. <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/4/1361>
- Kambrič, M., Kovič, B., Krečič, P., Bernik, S., Lampič, P. in Bassin, A. (1990). *150 let fotografije na Slovenskem, 1945–1990*. Mestna galerija Ljubljana.
- Kolenc, N. (2021a). *Razpis za fotografski natečaj »Zimska idila z vrha hriba«*. OŠ borcev za severno mejo. <https://www.os-borcev.si/razpis-za-fotografski-natecaj-zimska-idila-z-vrha-hriba/>
- Kolenc, N. (2021b). *Odprtje virtualne fotografske razstave OŠ borcev za severno mejo z naslovom ZIMSKA IDILA Z VRHA HRIBA*. <https://www.os-borcev.si/odprtje-virtualne-fotografske-razstave-os-borcev-za-severno-mejo-z-naslovom-zimska-idila-z-vrha-hriba/>
- Kolenc, N. (2021c). *Zimska idila z vrha hriba*. Fotografski natečaj OŠ borcev za severno mejo. OŠ borcev za severno mejo. http://os-borcev.splet.arnes.si/files/delightful-downloads/2021/02/VIRTUALNA-FOTOGRAFSKA-RAZSTAVA-2021_PPT_8.2.2021.pdf
- Sontag, S. (2001). *O fotografiji*. Študentska založba.

Sontag, S. (2006). *Pogled na bolečino drugega*. Sophia.

Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J. in Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *Lancet*, 395, 945–947. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.880791/full>

Avtorica: Nina Kolenc

Kontakt avtorice: ninakolenc2012@gmail.com

SODOBNI PRISTOPI PRI POUČEVANJU ALPSKEGA SMUČANJA

Aleksej Kuzmin in Snežana Jug

Center šolskih in obšolskih dejavnosti, Dom Štrk in Dom Gorenje

strokovni prispevek

POVZETEK

Zagotovo je ena od prepoznavnih dejavnosti Centrov šolskih in obšolskih dejavnosti alpsko smučanje. Izvaja ga osem domov na vseh prepoznavnih smučiščih širom Slovenije. Več kot 5.000 otrok se letno skozi tedenski program šole v naravi ob pomoči strokovnega kadra nauči smučati oziroma izpopolni svoje smučarsko znanje.

Centri šolskih in obšolskih dejavnosti so pomemben člen pri predstavitvi in navduševanju otrok za alpsko smučanje. Z bogatimi izkušnjami, strokovnim spopolnjevanjem kadra, različnimi spoznanji in spremljanjem otrok ugotavljamo, da lahko z inovativnimi pripomočki omogočimo lažje in kakovostnejše delo pri poučevanju smučanja. Tako se je porodila ideja o nastanku didaktičnih filmov, ki bi pomagali učiteljem, ki poučujejo alpsko smučanje v sklopu šole v naravi in se pri poučevanju začetnikov srečujejo z določenimi situacijami in izzivi. V prispevku je predstavljena vloga Centra šolskih in obšolskih dejavnosti pri smučarskem opismenjevanju otrok in namen ter izdelava didaktičnih filmov, namenjenih učiteljem za bolj kakovostno poučevanje alpskega smučanja.

Ključne besede: alpsko smučanje, specialna didaktika, Center šolskih in obšolskih dejavnosti (CŠOD), didaktični film.

UVOD

Šola v naravi je v našem sistemu nepogrešljiv spremljevalec učnega procesa tako v osnovnih kot srednjih šolah in seveda tudi v šolah s prilagojenim programom (Šola v naravi, 2019). Začetki segajo v leto 1964, ko se je izvajala izključno kot plavalna in zimska šola v naravi. Vendar že takrat program ni temeljil samo na učenju plavanja in smučanja (Kristan, 1998). Čas, ki ga učenci preživijo v šoli v naravi, je danes namenjen izpopolnjevanju na športnem, naravoslovnem in družboslovnem področju, ob tem pa se velik poudarek daje tudi osebnostnemu in socialnemu razvoju (Kajtna idr., 2013). Delo poteka v bolj sproščenem vzdušju kot pri klasičnem pouku, kar omogoča vzpostavitev pristnejših stikov med učenci in učitelji ter med učenci samimi, to pa pripomore k boljšemu sodelovanju. Zaradi tega se veliko zastavljenih ciljev, povezanih z otrokovim socialnim in osebnostnim razvojem, lažje doseže prav v šoli v naravi. Učenci dobijo nove ideje, kako dejavno preživljati prosti čas, učijo se fer pleja, spoznajo zdravo tekmovalnost, pri kateri ne gre za zmago, ampak za sodelovanje, skupinsko delo, krepijo prijateljske vezi, zaupanje in medsebojno pomoč. Vse to so vrline, na katere današnji otroci in mladi na žalost pozabljajo, oziroma se redko srečujejo z njimi, so pa še kako pomembne za nadaljnje življenje. Tako učenci v šoli v naravi pridobijo ogromno znanj, ki so jim lahko v pomoč pri premagovanju ovir, na katere naletijo v vsakodnevnem življenju.

POMEN CENTROV ŠOLSKIH IN OBŠOLSKIH DEJAVNOSTI

Delovanje Centra šolskih in obšolskih dejavnosti (v nadaljevanju CŠOD) sega na področje šolstva, športa, znanosti in kulture. CŠOD je bil ustanovljen za opravljanje strokovnih in organizacijskih nalog, povezanih s posredovanjem znanja, z uvajanjem v raziskovalno delo, s kulturnimi dejavnostmi in za realizacijo posameznih delov programa na področju vzgoje in izobraževanja (Ustanovitev CŠOD, 2018).

Osnovne naloge CŠOD so opredeljene v 28. členu Zakona o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja ZOFVI (2007). Mednje sodijo izvedba tedenskih programov šole v naravi za učence, dijake in otroke s posebnimi potrebami (naravoslovni teden, družboslovni teden, športni teden, teden obveznih izbirnih predmetov), dnevi dejavnosti (naravoslovni, kulturni in tehniški dnevi) in aktivne počitnice.

Slika 1

Na smučišču Rogla



Opomba. Osebni arhiv.

Poslanstvo CŠOD je pomoč šolam pri izvajanju programov šole v naravi, ki oblikujejo in spodbujajo zdrav način življenja in odgovoren odnos do naravnega okolja, vzgajajo za spoštovanje in sodelovanje, za sprejemanje drugačnosti in medsebojno strpnost.

Programi se izvajajo v domovih CŠOD in v dnevni centrih po vsej Sloveniji (Slika 1). To omogoča udeležencem, da ob pestrosti naravne in kulturne dediščine realizirajo postavljene cilje na področju znanja, veščin in spretnosti na kognitivnem področju. Danosti CŠOD omogočajo večje upoštevanje didaktičnih priporočil, predvsem pa gre za uresničevanje ciljev s socialno-emocionalnega področja in oblikovanja stališč. Skupno delo in bivanje učencev ter neposredni stik z novim okoljem omogočata doseganje najzahtevnejših ciljev (Ustanovitev CŠOD, 2018).

Z razvojem CŠOD je država naredila velik korak v pravo smer. V Sloveniji je trenutno 25 centrov, ki izvajajo športne, naravoslovne in družboslovne tedne. Letno je v programe CŠOD vključenih 90.000 otrok iz različnih slovenskih šol. Šole s pomočjo CŠOD izvedejo različne vsebine in realizirajo veliko učnih ciljev iz različnih predmetnih področij.

Zaposleni v CŠOD se trudimo, da se dodatno spopolnujemo in svoje znanje nadgrajujemo, saj želimo ostati vodilni pri uvajanju novih didaktičnih metod pri delu na terenu oziroma v naravi. Športne, naravoslovne in družboslovne vsebine skušamo prenesti učencem na svež, zanimiv, inovativen način. V programih upoštevamo in uporabljamo nova strokovna spoznanja in izkušnje ter tako dvigamo kakovost izobraževanja v šoli v naravi. Zaradi tega želimo, da bi se v naše programe v prihodnje vključevalo še večje število osnovnih in srednjih šol, ki bi pri nas lahko izvedle tiste dejavnosti in uresničile tiste izobraževalne cilje, ki jih znotraj razreda oziroma šole ne morejo (Ustanovitev CŠOD, 2018).

DIDAKTIČNO GRADIVO - OD IDEJE DO REALIZACIJE

Ogromno kakovostnega didaktičnega gradiva o alpskem smučanju je že napisanega. Sama ideja o novem projektu, posneti film o poučevanju alpskega smučanja, se je porodila med pogovorom na smučišču: »Kaj, ko bi posneli film in olajšali poučevanje in učenje smučanja tako učiteljem kot otrokom.« Zamisli, ki so se nam porajale v glavi, smo strnili v akcijski načrt in tako naredili prvi korak.

Slika 2

Akcijski načrt



Opomba. Osebni arhiv.

Akcijski načrt je vseboval vse, kar potrebujemo za izvedbo projekta (določili smo kraj in čas snemanja, program snemanja, spremljevalne dejavnosti in dodelali finančni načrt).

Sledila je predstavitev akcijskega načrta direktorju CŠOD, ki je s svojo ekipo odobril in podprl projekt. Nato je bilo treba najti dobrega snemalca z ustreznimi referencami, ki pozna metodiko smučanja in hkrati tudi odlično smuča. To bi lahko predstavljalo veliko težavo, vendar smo rešitev našli v prijateljici, ki je bila določen čas zaposlena v CŠOD, je odlična učiteljica smučanja, hkrati pa priznana snemalka in producentka. S svojim znanjem in izkušnjami je ogromno pripomogla h končnemu izdelku. Z dobro komunikacijo s šolami in učitelji športa smo našli mlade smučarje, ki so prevzeli glavno vlogo v naših filmih. Vodstvo smučišč Rogla in Vogel je poskrbelo, da so nam pred uradnim odprtjem smučišč pognali žičniške naprave. Tako smo lahko na urejenih progah nemoteno posneli potrebno gradivo za filme. Ker smo za snemanje izbirali lepe sončne dneve, so posnetki še lepši in bolj kakovosti, kot bi bili sicer. Ob pisni privolitvi staršev smo z otroki snemali dva dni čez vikend, ostale storitve pa smo posneli v nekaj dodatnih dneh. Video gradivo je bilo zbrano, sledila je montaža filmov in pisanje spremnih besedil. Delo je zahtevalo veliko sodelovanja, komunikacije in timskega dela. V tej fazi so nam bili s svojimi pripombami, komentarji in nasveti v veliko pomoč tudi strokovnjaki s fakultet. Upoštevajoč njihove nasvete in mnenja je končni izdelek še dodatno pridobil na strokovnosti. Tudi spremno besedilo je bilo večkrat pregledano in popravljeno ter na koncu posneto s profesionalno bralko. Filmi so tako dobili svojo končno podobo.

Od same ideje do premierne uprizoritve prvega filma »Z nami na smučiči« je trajalo eno leto, do zadnjega, tretjega filma »Z nami skozi metodiko alpskega smučanja« pa še nekoliko več. Za popestritev smo k snemanju povabili tudi našega olimpijca Tima Mastnaka in člana demonstratorske vrste Slovenije Matica Macuha. Z njima smo posneli kratke formacije, ki so dvignile dinamiko filmov.

Slika 3

Skupaj s Timom Mastnakom



Opomba. Osebni arhiv.

V vmesnem času smo v Logarski dolini posneli še film »Z nami na servis alpskih smučiči«. Ni namreč dovolj, da osvojimo pravilno tehniko smučanja, ustrezno moramo poskrbeti tudi za

smučarsko opremo, saj si z rednim servisom smuči zagotovimo večjo varnost in več užitka na snegu. Omenjen film je tako uporaben in dostopen vsem, ki se lotijo servisa svoje smučarske opreme doma, prav tako pa ga kot gradivo uporabljamo v zimskih šolah v naravi.

S premierama smo filma predstavili širši javnosti in se zahvalili vsem sodelujočimi, ki so kakor koli pripomogli k nastanku filmov.

KRATEK PREGLED DIDAKTIČNIH FILMOV

Film »Z nami na smučih« prikazuje prve korake od razdelitve opreme do ogrevanja, poučevanja alpskega smučanja, uporabe različnih žičniških naprav in skrbi za varnost, vse skupaj pa je podkrepjeno s FIS pravili. Film »Z nami na servis alpskih smučih« pa nas nauči vzdrževanja in shranjevanja smučarske opreme.

Slika 4

Premiera filma



Opomba. Osebni arhiv.

Slika 5

Navdušenje mladega smučarja



Opomba. Osebni arhiv.



Z NAMI NA SMUČI



Z NAMI NA SERVIS

Pozitivni odzivi s terena in želja po novih izzivih so nas pripeljali še do tretjega filma »Z nami skozi metodiko alpskega smučanja«, ki je namenjen tako učiteljem smučanja kot tudi tistim, ki bi radi svoje znanje nadgradili. Prikazuje, kako se z analitičnim pristopom naučimo smučati. Metodični postopki so na podlagi dolgoletnih izkušenj avtorjev izbrani iz velikega nabora vaj, ki se povezujejo in nadgrajujejo. V filmu smo prikazali le nekatere.

Slika 6

Ravnotežje



Opomba. Osebni arhiv.

Postopnost je zlato pravilo, ki se ga je treba držati pri poučevanju smučanja. Zato v filmu najprej prikažemo vaje prilagajanja na sneg, nadaljujemo z osnovnimi položaji, ki jim sledijo vaje z drsenjem. Poučevanje nato stopnjujemo od preprostih sprememb smeri v klinastem položaju do smučanja na vzporedno postavljenih smučeh.

Slika 7

Veselje



Opomba. Osebni arhiv.

Film je razdeljen na štiri poglavja. Vsako poglavje nazorno prikaže primeren teren, cilje, tehniko, posebnosti in vaje. V prvem poglavju je prikazan osnovni položaj smučarja na mestu in med drsenjem. Sledijo preproste spremembe smeri drsenja. V drugem poglavju smo se

posvetili metodični poti do klinastih lokov in metodični poti do osnovnega zavoja. Film se nadaljuje s poglavjem, kjer je prikazana metodična pot do osnovnega vijuganja. V tem sklopu so dodane dopolnilne naloge, ki jih izvajamo kot delo v parih, v trojkah oziroma s skupinsko vožnjo. S temi vajami želimo nadgraditi smučarsko znanje in popestriti vadbo.

V zadnjem poglavju je prikazana metodična pot do vijuganja v širšem in ožjem hodniku. Tudi v tem sklopu smo dodali dopolnilne naloge, in sicer koordinacijske vaje. Kot cilje navajamo spoznavanje in usvajanje določenih izvedb dopolnilnih oblik smučanja, ki so namenjene odličnim smučarjem. S koordinacijskimi vajami popestrimo in nadgradimo učenje. Vadbo smo popestrili še s prikazom smučanja v formacijah. Vaje navajamo kot osnovo za pridobivanje smučarskega znanja, ki omogoča varno gibanje na smučeh, a hkrati poudarjamo, da najboljši smučarji postanemo s smučanjem! Več časa preživimo na belih strminah, večje bo naše znanje in bolj bomo uživali v smučanju.

Slika 8

Formacija



Opomba. Osebni arhiv.

Vse tri filme lahko kot didaktično gradivo predstavimo oziroma uporabljamo na različne načine. Gre za inovativen pristop, saj posredovanje novih informacij prek video gradiva olajša in približa poučevanje in učenje alpskega smučanja, filmi pa lahko do neke mere nadomestijo tiskano literaturo, še posebej, ko govorimo o športnih vsebinah, ki so povezane z gibalnimi nalogami. Ker smo področje poučevanja alpskega smučanja otrok obravnavali z različnih vidikov, lahko filme ponudimo učiteljem, da osvežijo svoje znanje in otrokom pred samim odhodom na smučišče predstavijo različne metode in pristope pri poučevanju smučanja oziroma jih seznanijo, kaj bodo na smučišču počeli. Z vidika gibalnega učenja imajo zato takšni didaktični pripomočki pomembno vlogo, saj učitelja podprejo, otroku pa omogočijo, da se prek predhodnih informacij, ki jih dobi ob ogledu filma, ustrezno pripravi in notranje motivira.

SKLEP

Namen didaktičnih filmov je prikaz inovativnega pristopa pri poučevanju alpskega smučanja, ko z direktnim pristopom pripomoremo k lažjemu in učinkovitejšemu učenju.

Filmi se uporabljajo kot učno gradivo na smučarskih domovih CŠOD. Prav tako se uporabljajo kot učno gradivo na tečaju »Strokovni delavec v alpskem smučanju«, na Fakulteti za

šport in na Pedagoških fakultetah v Kopru, Ljubljani in Mariboru. Filma »Z nami na smuči« in »Z nami skozi metodiko smučanja« sta prevedena tudi v angleški jezik.

Vsi filmi so prosto dostopni na spletni strani YouTube. Do sredine septembra 2023 je film »Z nami na smuči« dosegel skoraj 60.000 ogledov, film »Z nami skozi metodiko alpskega smučanja« več kot 20.000 ogledov in film »Z nami na servis smuči« več kot 5.000 ogledov.

Positivne povratne informacije, ki jih dobivamo od učiteljev, nam dajejo energijo za nove projekte. Projekti, ki smo jih skupaj pripeljali do konca, so nam pokazali, da je timsko delo, dobra volja in predvsem ljubezen do stvari, ki jih počnemo, ključ do uspeha.

LITERATURA

CŠOD. [Online]. *Ustanovitev CŠOD*. <https://www.csod.si/>

Kajtna T., Burnik S., Brod T., Pori M., in Jereb B. (2013). *Kako reševati probleme pri dejavnostih v naravi*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

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

Šola v naravi. (2019). http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/sola_v_naravi/

Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja. (2007). <https://zakonodaja.com/zakon/zofvi/28-clen-javni-zavodi>

Avtorja: Aleksej Kuzmin in Snežana Jug

Kontakt avtorjev: aleksej.kuzmin@csod.si
snezana.jug@csod.si

VESLANJE KOT DOPOLNILNA VSEBINA PLAVALNE ŠOLE V NARAVI

Boštjan Martinčič

OŠ 8 talcev Logatec

strokovni prispevek

POVZETEK

Prispevek obravnava zgodovino in razvoj uvajanja veslanja kot dopolnilne dejavnosti v programu šole v naravi na Osnovni šoli 8 talcev Logatec od leta 2007 dalje. Opisuje postopno dokupovanje različne opreme in izzive z njenim shranjevanjem ter prevozom. V prispevku je predstavljeno tudi medsebojno spopolnjevanja učiteljev za izvajanje delavnic veslanja s poudarkom na varnosti učencev, praktična izpeljava veslaške delavnice, metodični postopek osnov veslanja in končni veslaški izlet do bližnje boje. Zadnji del prispevka prikazuje organizacijske izzive in njihove rešitve. Vložen trud se izplača, saj je veslaška delavnica tista dejavnost v plavalni šoli v naravi, ki se učencem najbolj vtisne v spomin.

Ključne besede: veslanje, šola v naravi, kajak, veslanje stoje.

UVOD

Šola v naravi je pomemben dejavnik, ki vpliva na osebni in socialni razvoj otrok. M. Kovač in Jurak (2012) sta zapisala, da lahko v večdnevem programu povežemo različne vsebine in več predmetov na praktičen, drugačen, zanimiv način, hkrati pa učencem ponudimo fiziološko učinkovite športne dejavnosti. S šolo v naravi uresničujemo tudi cilje učnega načrta športne vzgoje (Kovač idr., 2011), ki so povezani s plavalnim opismenjevanjem, usvajanjem znanj in spretnosti različnih športov, ki potekajo v naravnem okolju in so tudi del naših pristočasnih dejavnosti v vseh življenjskih obdobjih.

V prispevku predstavljam zgodovino in razvoj vpeljevanja veslanja v plavalno šolo v naravi na Osnovni šoli 8 talcev Logatec. Pestrost in bogat program plavalne šole v naravi sem podedoval že od svojih predhodnih kolegov, ki so nekaj časa kot dodatno vsebino izvajali celo deskanje na vodi. Osredotočil se bom predvsem na veslanje, ki smo ga postopoma začeli uvajati od leta 2007 naprej, ko sem tudi prevzel vlogo vodje plavalne šole v naravi.

DOLOČITEV CILJEV

Na OŠ 8 talcev Logatec izvajamo plavalno šolo v naravi na začetku 5. razreda. Poleg osnovnega cilja poučevanja in izpopolnjevanja plavalnega znanja se učenci spoznajo tudi z osnovami veslanja v kajaku (ang. *sit on top*) in z veslanjem stoje (ang. *sup*). Naš cilj je, da se vsak otrok, plavalec ali neplavalec, spozna z osnovami veslanja z različnimi čolni, vesli in tudi z veslanjem na deski stoje.

NAČRTOVANJE IN PRIPRAVA

Načrtovanje veslaških delavnic se začne že pred izvedbo s pregledom opreme, ki jo imamo. Postopno sistematično nakupovanje čolnov se je začelo že pred letom 2008. Šola je že imela pet desk za deskanje na vodi, ki smo jih uporabljali za veslanje (to so bile naše predhodnice t. i. *sup desk*). Uporabljali smo vesla, ki jih uporabljajo na čolnih za rafting. Sam posojam v uporabo tri stare kajake znamke Prijon, ki so moja last. Od leta 2008 naprej pa smo na mojo pobudo in prigovarjanje ter z veliko mero iznajdljivosti postopoma dokupovali različne čolne. Leta 2010 smo kupili dva rabljena t. i. *sit on top* oranžna čolna. Leta 2015 smo v Decathlonu kupili rumen čoln *sit on top*, tako da smo v tistem trenutku imeli šest starih surferskih desk, tri kajake, tri *sit on top* čolne in en *sit on top* trosed. Vedno bolj so postajale moderne prave deske za veslanje stoje, tako, da smo postopoma vsaki dve leti do sedaj kupili že tri družinske deske za veslanje stoje. Obenem pa opuščamo veslanje na starih deskah, saj so nepraktične, težko jih je prevažati in tudi prestavljati v vodo in iz nje.

Velik izziv predstavljata hranjenje in transport vse te opreme v plavalno šolo v naravi. Šola tako velikega skladišča nima, zato so kajaki, *sit on top* čolni in stare deske spravljene nad mojo garažo. Za prevoz pa sem svojo prikolico priredil tako, da nekako uspemo prepeljati vso opremo na željeno mesto.

V praksi je to videti tako, da na dan odhoda zjutraj trije učitelji vso opremo očistimo, jo naložimo na prikolico in streho avtomobila ter se odpravimo na Debeli rtič. Opremo odložimo v grmovje na obalo, za bazenom, kjer so shranjeni tudi kajaki, ki so last zdravilišča in si jih lahko izposodimo. Čolne puščamo ob obali, vesla pa odnašamo v dom.

MEDSEBOJNO SPOPOLNJEVANJE

Srečo imamo, da je krog učiteljev, ki poučujemo v plavalni šoli v naravi, bolj ali manj stalen in smo večji ravnarja z veslom in čolnom ter seznanjeni z varnostnimi ukrepi, ki omogočajo varno in zabavno veslanje. Kljub vsemu pa po potrebi izvedem kratko obnovitveno medsebojno spopolnjevanje kar na kraju samem. Pomemben je predvsem varnostni vidik: obvezno nošenje rešilnih jopičev, določanje koridorja, znotraj katerega lahko veslamo, prilagajanje vremenskim okoliščinam, varnostna razdalja, izogibanje kopalcem itd. Pogovorimo se tudi, kako se veslo drži, na kakšen način se vesla, kako držimo smer, se ustavljamo, zavijamo, kakšen je položaj nog in položaj telesa na kajaku ali deski za veslanje stoje.

PRAKTIČNA IZPELJAVA

Učitelja dveh skupin se skupaj z otroki odpravita na delavnico veslanja. Pred domom otroci vzamejo vesla, reševalne jopiče in deske za veslanje stoje ter jih odnesejo na plažo, kjer poteka delavnica. Učence najprej seznanimo z različno opremo, ki jo imamo na razpolago. Na kaj moramo biti pozorni pri kajakih, »*sit on topih*«, kakšna je postavitve nog, kako držimo veslo (Slika 1), kako rokujemo z asimetričnim veslom, spoznamo jih tudi z načini obračanja, zaviranja, vstopa in izstopa v čoln. Postopek ponovimo tudi pri deskah za veslanje stoje. Lahko pa se na deski za veslanje stoje otrok odloči, ali bo veslal z veslom, ki ga uporabljamo pri veslanju stoje, ali kajakaškim veslom.

Slika 1

Podajanje napotkov o načinu držanja vesla



Opomba. Osebni arhiv.

Slika 2

Privajanje na veslanje



Opomba. Osebni arhiv.

Preden se s skupino odpravimo na morje, mora vsak posameznik izvesti vaje veslanja naprej in nazaj, obračanja oziroma vrtenja na mestu in spremembe smeri (Slika 2). Ko otroci usvojijo osnove, se odpravimo do bližnje boje (Sliki 3 in 4). Bolj spretni se med veslanjem tudi zamenjajo, z deske za veslanje stoje gredo v kajak ali »sit on top« in obratno. Delavnica traja približno 45 minut na skupino. Skupine plavalcev izkoristijo možnost veslanja večkrat v tednu, skupina neplavalcev pa vsaj enkrat.

Slika 3

Veslaški izlet



Opomba. Osebni arhiv.

Veslanje na OŠ 8 talcev Logatec je postalo nepogrešljiv del plavalne šole v naravi in se vsako leto izvaja skladno z visokimi varnostnimi standardi. Učenci se veselijo te dejavnosti, saj jim omogoča, da se naučijo pomembnih prostočasnih veščin, razvijejo timski duh ob skupinskem delu ter preživijo čas v naravi na edinstven način.

Slika 4

Veslaški izlet



Opomba. Osebni arhiv.

ORGANIZACIJSKE TEŽAVE

Organizacija takšnih delavnic v šoli v naravi ponuja veliko izzivov. Že v začetku prispevka sem omenil shranjevanje vse opreme, ki zahteva velik prostor, ki ga na šoli ni, oziroma bi imeli veliko dela, da bi prenesli vso opremo na šolsko podstrešje. Nadaljuje se s prevozom opreme, za katero potrebujemo prilagojeno avtomobilsko prikolico in avto s strešnim prtljažnikom. Vso opremo je treba vsako leto pregledati in zagotoviti manjkajoče dele. Že na licu mesta izvedem kratko obnovitveno spopolnjevanje. Izziv manj večjih učiteljev rešujemo tako, da združujemo skupine in bolj izkušen pomaga pri organizaciji in izpeljavi delavnice. Po končani šoli v naravi je treba vso opremo očistiti, jo ponovno naložiti in pospraviti. Vse skupaj zahteva dodatno delo vseh vpletenih.

SKLEP

Menim, da veslanje v plavalni šoli v naravi bistveno pripomore h kakovosti njene izvedbe. Učence spoznamo z novo obliko dejavnega in prijetnega preživljanja časa na vodi, obenem pa pridobijo nova znanja, veščine in razvijajo različne gibalne sposobnosti, kot so moč, koordinacija, ravnotežje in vzdržljivost. Uspešno veslanje lahko izboljša otrokovo samospoštovanje. Ko otrok premaga svoje strahove ali doseže določene cilje, lahko to izboljša njegovo samozavest in mu pomaga pri nadaljnjem razvoju. Veseli me tudi, da z izvajanjem novih dejavnosti spodbujamo medsebojno pomoč med sodelujočimi, saj si učenci pomagajo tako pri oblačenju reševalnih jopičev, kot pri prenosu čolnov v vodo in iz nje in nenazadnje na vodi, do se z nasveti medsebojno učijo. Najpomembnejša pa se mi zdi povratna informacija otrok, saj si večina želi večkratne ponovitve delavnice, otroci sprašujejo, kje lahko kupijo takšno opremo, v svojih dnevnikih, ki jih pišejo, pa omenjajo veslanje kot najboljši del plavalne šole v naravi.

LITERATURA

Kovač, M. in Jurak, G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje. Didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha V. (2011). *Program osnovna šola: Športna vzgoja: Učni načrt*. <https://www.gov.si teme/programi-in-ucni-nacrti-v-osnovni-soli/>

Avtor: Boštjan Martinčič

Kontakt avtorja: bostjan.martincic@guest.arnes.si

PREVERJANJE PLAVANJA V RAZLIČNIH OBDOBJIH IN RAST PLAVALNIH REZULTATOV SKOZI PLAVALNO OPISMENJEVANJE

Matej Mele

Osnovna šola Notranjski odred Cerknica

strokovni prispevek

POVZETEK

V prispevku predstavljam svoj način preverjanja začetnega stanja plavalnega znanja otrok in čim hitrejšega vključevanja v proces poučevanja plavanja. Moj cilj je, da vsak otrok doseže čim višjo stopnjo znanja plavanja. Vsi učitelji plavanja na šoli smo posebej pozorni, da otroci, najmanj prilagojeni na vodo, takoj začnejo s prilagajanjem na vodo in da jih skozi celoten proces poučevanja pripeljemo do stopnje *plavalec*. Drugi cilj pa je, da čim več otrok preplava 1000 metrov, kar pomeni, da osvojijo *bronastega morskega psa*.

Ključne besede: osnovna šola, šola v naravi, preverjanje, rast rezultatov plavanja.

UVOD

Ko pridemo na svet, ne znamo ne hoditi, ne plaziti se, tudi vid je omejen. Zanimivo pa je, da novorojenček zaradi plavalnega refleksa izvaja koordinirane plavalne gibe. To refleksno vedenje kmalu izgine. V vrtcu in šoli, nekateri starši pa tudi doma, otroke ponovno učimo pozabljenega, kot so gledanje pod vodo, zadrževanje diha, odpravljanje strahu pred vodo, koordiniranega dela rok in nog ... Vsi si želimo, da otroku na čim prijaznejši način predstavimo gibanje v vodi in da ga tudi čim prej ter čim bolje naučimo plavati, saj vemo, da je plavanje življenjsko pomembno. Na svetu se na leto utopi 236000 ljudi (WHO, 2021), zato naše znanje ni nikoli tako dobro, da ga ne bi mogli še izboljšati. Tudi ne moremo trditi, da je opredelitev, da smo plavalci, trdno zagotovilo, da se ne moremo utopiti, saj ne poznamo oceanskih morskih tokov ali posebnih značilnosti vodnih površin širom sveta, pa tudi v mrzli vodi v prvih minutah najverjetneje ne znamo pravilno odreagirati na situacijo, kar je lahko tudi usodno.

OPREDELITEV PREDMETA IN PROBLEMA

Na osnovni šoli Notranjski odred Cerknica organiziramo plavalne tečaje trikrat v času otrokovega obveznega šolanja, in sicer v sklopu športnega programa Zlati sonček v prvem razredu, potem v tretjem razredu kot del 20-urnega rednega pouka predmeta šport in še v plavalni šoli v naravi v 5. razredu.

Vsi učitelji, ki poučujemo plavanje, si želimo, da imamo v skupini otroke s čim bolj enotnim plavalnim znanjem. S tem se lažje osredotočimo na poučevanje posameznih plavalnih tehnik, saj je individualno popraviljanje napak nekoga pri prsnem udarcu, spet drugega pri hrbtnem zaveslaju, tretjega spet pri kateri drugi tehnični napaki, časovno zamudno. Zato je dobro, da opravimo učinkovito začetno preverjanje plavanja, saj se lahko tako takoj ustrezno

posvetimo učencem z manjšim plavalnim znanjem. Oblikovanje skupin s čim bolj podobnim plavalnim znanjem omogoča večji napredek v plavalnem znanju.

Vse otroke je treba preveriti in 40 otrok prvih razredov, kolikor jih lahko poučujemo v zaprtem bazenu hkrati, je veliko, kot tudi sto ali več otrok petih razredov v šoli v naravi. To nam vzame kar nekaj časa in med preverjanjem učenci praviloma niso v procesu plavalnega poučevanja. Za vse je to izgubljen čas, še najbolj pa za neplavalce, kajti večina neplavalcev se takrat zaradi škropljenja vode od vsepovsod ne igra v bazenu. So na suhem, kjer se počutijo varne. Šele ko so razdeljeni v skupine, se začnejo prilagajati na vodo. Za otroke, ki so neprilagojeni na vodo, je vsaka minuta pomembna, da se bodo v vodi čim prej počutili domače, zato sem razmišljal, kako optimizirati preverjanje plavalnega znanja na začetku tečaja.

PREVERJANJE PLAVANJA

Predstavljam način preverjanja plavalnega znanja, ki ga uporabljam od tečaja v prvem razredu do šole v naravi v petem razredu.

1. razred:

1. korak

Na bazenu uporabim nižji del bazena, kjer lahko otroci hodijo, ohranim pa vsaj dve plavalni progi. Vse učence pošljem v vodo in jim rečem, da gredo na drugo stran, lahko tudi tekmujejo, kdo bo prvi. Iti morajo pod progo, ki se je ne smejo dotakniti (Slika 1). Nobenega učenca ne silim, da gre pod progo, ampak jih samo opazujem. Učenci, ki se zaustavijo pred oviro in ne potopijo glave, so takoj pripravljeni za uvrstitev v eno skupino. Prevzame jih učiteljica in začne z njimi izvajati prilagajanje na vodo, saj je vidno, da niso prilagojeni na vodo.

2. korak

Naslednja stopnja je izvedba naloge za *bronastega morskega konjička* (Plavalna zveza Slovenije (2018), tako imenovani *čolniček*). Tisti, ki ne naredi *čolnička*, se takoj priključi že oblikovani skupini, seveda če normativ dopušča, drugače pa oblikujem naslednjo skupino.

3. korak

Nato preverim plavalno znanje preostalih učencev. Glede na preplavano razdaljo jih razdelim v skupine. Ocenjujem po poznanih merilih (Plavalna zveza Slovenije (2018), in sicer za oceno 2 učenec preplava 8 m, za 3 preplava 25 m in tako naprej. Ti učenci, ki že imajo nekaj plavalnega znanja, počakajo, da se oblikujejo skupine za poučevanje plavanja, tisti, ki tega znanja nimajo, pa v svojih skupinah izvajajo vaje prilagajanja na vodo.

Včasih se dogodi, da se pojavi otrok z izjemnim strahom pred vodo. Začnem ga prilagajati na vodo pod tušem in šele potem počasi in brez prisile otrok odide v bazen.

Druge dni ne izvajam preverjanja, ampak otroci pod progami prenašajo pripomočke z enega konca bazena na drugega, da čim večkrat potopijo glavo.

Slika 1

Prehod pod progo



Opomba. Kovačič, M. (avtor fotografije)

3. razred:

V tretjem razredu obstajata dve možnosti preverjanja. Prva je klasična: vse učence preverim in jim med preverjanjem pustim, da se svobodno igrajo v nizki vodi pod nadzorom učiteljic. Tu je predvsem pomembno, da so učenci, kljub različnemu znanju plavanja, skupaj; tako se slabši plavalci prilagajajo na vodo s prijateljem. Ob tem so veseli in se naslednje dni veselijo plavanja, saj je bil prvi dan zanje precej prijeten. Čisto drugače je, če učencu zahtevam, da se potopi, izreče prijatelj, kot če to izreče učitelj. Tako dosežemo pomemben cilj, da se imajo otroci v vodi lepo.

Zdaj že večina otrok preplava nekaj metrov, zato pri preverjanju otroke porazdelimo glede na preplavano razdaljo. Otroke preverimo po oddelkih.

Tako običajno oblikujemo eno skupino otrok, ki preplavajo 8 metrov ali manj. Od dve do tri skupine sestavimo iz otrok, ki že preplavajo od 8 do 50 metrov, a so še vedno neplavalci, ena skupina pa je plavalcev.

Druga možnost je, da pogledamo rezultate iz prvega razreda in na podlagi končnih rezultatov oblikujemo skupine. Tako že takoj ob prihodu na bazen začnemo z vadbo oziroma vsak učitelj sam preveri plavalno znanje posameznih učencev. Po prvem dnevu naredimo še morebitne premike med skupinami. Prednost takšnega pristopa je, da so otroci takoj v vodi in ne izgubljam veliko časa s preverjanjem.

5. razred:

V šoli v naravi je naš cilj, da učenci res izpopolnijo znanje plavanja in da osvojijo čem več *delfinov* in *morskih psov*.

Vse učence preverimo po vrstnem redu po oddelkih. Vsak oddelek preverimo posebej; ko otrok zaključi s preverjanjem, gre do učitelja, ki učencem v vodi predstavi vodno aerobiko. Tako že takoj vsi učenci opravijo en vodni šport iz nabora, ki ga morajo opraviti, če želijo osvojiti *bronastega morskega psa*.

Večinoma so po dveh tečajih že vsi učenci plavalci, zato jih razporedimo tako, da so skupine čim bolj homogene. Do sedaj smo vedno imeli le eno skupino neplavalcev. To so bili otroci, ki se niso udeleževali plavalnih tečajev ali pa tisti, ki so na našo šolo prišli kasneje.

Pri preverjanju za oznake uporabim številke, ki pomenijo znanje plavanja: 2 – *čolniček*, ... 5 – *bronasti delfin*, 6 – *srebrni delfin* ...

Tako plavalce številčno ocenim in si pri zapisovanju pomagam z naslednjimi oznakami:

Preglednica 1

Oznake in njim pripadajoči opisniki

Oznaka testiranja	Pomen oznake
0-4	Neplavalec, različno prilagojen na vodo.
5	Plavalec, preplava 50 m z vajo varnosti.
5 NŽ	Udarec žabe ni ustrezen za <i>srebrnega delfina</i> .
6 NŽ	Udarec žabe ni ustrezen za <i>srebrnega delfina</i> , je pa prsni kravl tehnično ustrezen za <i>srebrnega delfina</i> .
6 NK	Tehnika žabe je ustrezna za <i>srebrnega delfina</i> , nima pa ustreznih udarcev za tehniko kravl.
7	Ustrezne tehnike, brez težav pri dihanju.

Preverjanje poteka tako, da potem ko prvi otrok pokaže tehniko prsnega plavanja in kravla (to je po približno 15 m), na progo takoj spustim naslednjega otroka. Tako so na progi stalno trije do štiri plavalci. Na drugem koncu bazena stoji učitelj, ki nadzoruje otroke, da ustrezno opravijo svoje delo.

PRIČAKOVANI REZULTATI

Po večletnem opazovanju napredka pri znanju plavanja ugotavljam, da so otroci, ki so po prvem plavalnem tečaju preplavali 8 metrov, po naslednjem tečaju usvojili naziv plavalca skladno z merili Plavalne zveze Slovenije (2018). Po večletnih opazovanjih je opazen vzorec napredovanj, prikazan v Sliki 2.

Slika 2

Pričakovani napredki plavanja po začetnem preverjanju

Začetno stanje	neplavalec, neprilagojen	preplava 8 m	preplava 50 m
Končno stanje: po prvem tečaju (1. razred)	preplava 8 m	preplava 50 m	dobra tehnika, več tehnik plavanja
po drugem tečaju (3. razred)	preplava 50 m	<i>srebrni/zlati delfin</i>	<i>zlati delfin</i>
po šoli v naravi/po tretjem tečaju	<i>srebrni/zlati delfin</i>	dober plavalec, meja tudi <i>zlati morski pes</i>	velika verjetnost za doseg <i>zlatega morskega psa</i>

Za vse učitelje plavanja je verjetno najpomembnejši cilj, da otroci pridobijo čim boljše plavalno znanje. Otroci, ki so najmanj prilagojeni na vodo, morajo čim prej začeti s prilagajanjem. Cilj je, da ta skupina na koncu tečaja preplava 8 metrov.

Na prvih tečajih je res pomembno, da dovolj časa posvetimo prsnemu udarcu, in sicer da otrok pravilno nastavi gleženj za udarec. Pomembno pa je, da takoj ko učenec udarec usvoji, že začnemo poučevati udarce za tehniko kravl. V šoli v naravi tako lahko učenci z več znanja že takoj začnejo s plavanjem v morju na daljše razdalje.

SKLEP

Na naši šoli smo v večini poučevanje plavanja opravljali le učitelji, zaposleni na šoli, zato v poročilih o rezultatih plavalnega znanja učencev po končani plavalni šoli v naravi vedno poudarim, da so ti rezultati odraz dela pretežno vseh učiteljic, ki so otroke poučevale plavanje od prvega razreda naprej.

Kot eden izmed učiteljev plavanja in že desetletni vodja šole v naravi menim, da so rezultati znanja plavanja otrok naše šole dobri kljub temu, da je zelo malo otrok vključenih v katero od šol plavanja zunanjih ponudnikov ali v program plavalnega društva.

Ob tem bi bilo smiselno, da bi v srednjih šolah, ko dijaki že odgovarjajo za svoja dejanja, poučevali reševanje samega sebe v primeru padca v mrzlo vodo. Tega sicer ne bi izvajali tako kot na Finskem, ko gredo ljudje iz savne naravnost v ledeno mrzlo vodo, skok v mrzlo vodo pa bi bil vsekakor priporočljiv. Verjamem, da bi bilo to za dijake zanimivo, celo adrenalinsko, in seveda poučno in uporabno v nepredvidljivih situacijah.

Profesor dr. Brane Dežman mi je na Fakulteti za šport glede treniranja športa predal naslednjo pomembno sporočilo: »Najdi starostno skupino, v kateri se najbolje počutiš za poučevanje in potem tam ostani, tam boš dosegal največje uspehe.« Sledim temu napotku, zato vsakokrat pred preverjanjem plavanja povprašam učitelje plavanja, katere skupine, različne po znanju plavanja, bi najraje poučevali. Največkrat se tako že pred preverjanjem dogovorimo, kakšno vlogo bo opravil posameznik, in kar je najpomembneje, tudi učitelji se bolje počutijo in tako lažje in več naučijo otroke. Na to namreč velikokrat pozabljamo. Gledamo le na otroke, vendar bi morali ravnati tako kot na letalu v primeru nesreče, ko moramo masko za kisik najprej natakni sebi in šele nato otroku. Tako moramo tudi pri poučevanju plavanja najprej pomisliti nase, da bomo lahko potem najbolje poskrbeli za otroke.

LITERATURA

World Health Organization (WHO). (2023). *Drowning*. <https://www.who.int/campaigns/world-drowning-prevention-day/2023>

Plavalna zveza Slovenije (2018). *Odlična šola plavanja* https://www.plavalna-zveza.si/odlicna-sola-plavanja/?doing_wp_cron=1690056524.7404260635375976562500

Avtor: Matej Mele

Kontakt avtorja: matej.mele@os-cerknica.si

ORIENTACIJSKI ŠPORTNI DAN Z MEDPREDMETNIM POVEZOVANJEM ZA DEVETOŠOLCE

Jasmina Pištan

OŠ Dekani

strokovni prispevek

POVZETEK

Orientacijska znanja uporabljamo vsak dan. Nekateri ljudje imajo prirojen boljši občutek za orientacijo kot drugi. Branje zemljevida je ena od ključnih veščin, ki jo moramo pridobiti, če se želimo orientirati z zemljevidom, dandanes pa si lahko pomagamo s pametnimi telefoni, ki tudi ljudem s slabše prirojeno orientacijo olajšajo orientiranje v prostoru. V pokovidnem obdobju poskušamo mladino ponovno spraviti v naravo. Orientacijski pohod, ki predvideva medpredmetno povezavo, je za učence zanimiv in že sam po sebi spodbuja gibanje na prostem. Če dodamo še možnost uporabe pametnega telefona, bomo nalogo še bolj približali mladini, saj z njegovo uporabo popestrimo športni dan. Učenci bodo lahko s pomočjo različnih aplikacij sledili zemljevidu, hkrati pa lahko na kontrolnih točkah s QR kodami ponudimo dodatne informacije za lažje reševanje nalog in informacije o smeri ter poteku poti. S tem je športni dan za učence privlačnejši, pa tudi bolj varen, saj je ob uporabi tehnologije manj možnosti, da učenec zaide z idealne poti.

Ključne besede: športni dan, osnovna šola, medpredmetna povezava, planinska orientacija, 9. razred, gibanje v naravi.

UVOD

Večina ljudi meni, da o orientaciji nekaj ve. Orientirati se pomeni, da poznamo mesto našega stojišča in da vemo, kako priti od stojišča (točke A) do željenega cilja (točke B) po čim krajši in varni poti.

Z različnimi igrami se orientacije učimo že od malih nog. Vprašanja, ki jih postavljamo otroku (npr. Kje je mama? Kje je muca?), v njem že spodbujajo orientacijo v prostoru. Z odraščanjem in zorenjem otrok pa se načini za urjenje orientacije spreminjajo. Prva orientacijska igra je toplo – hladno, nadaljujemo z lovom na skriti zaklad ... Ko se učenec v šoli uči smeri neba, se prvič seznanjajo z orientacijskimi pojmi. V razredu, na igrišču, v katerem koli drugem prostoru ali kraju se sreča z besedo stojišče in s štirimi osnovnimi smermi neba, in sicer sever, jug, vzhod, zahod. Hitro se pokažejo razlike med učenci. So taki, ki smeri neba vedno prav pokažejo. Takim pravimo, da imajo prirojen dober občutek za orientacijo v prostoru. Drugi pa imajo z določanjem smeri neba velike težave, zato le redko pokažejo na pravo smer. Naslednji večji orientacijski preskok je, ko poskusimo orientacijo iz neposredne okolice razširiti in jo prenesti na zemljevid. Preden se učenec lahko orientira z zemljevidom, ga mora pravilno obrniti ter poznati vsaj osnovne simbole legende. Če se sprehodi po markirani poti in sočasno opazuje zemljevid poti, se lahko hitro nauči prepoznavati različne znake v naravi in obratno. Zato priporočam, da se z učenci začnemo orientirati in delamo vaje iz orientacije na poznani lokaciji.

Športni dan z orientacijsko tematiko je za učence zelo zanimiv. Vključuje gibanje v naravi, opazovanje okolice, uporabo orientacijskega znanja, druženje, zdravo tekmovalnost ... Zaradi vsega naštetega se učenci po večini bolj veselijo orientacijskega športnega dne kot navadnega pohoda. Poleg tega so orientacijski pohodi nekoliko krajši. Učitelji lahko izkoristimo kontrolne točke za podajanje različnih nalog. Možnosti je veliko, npr. naloge so lahko vprašanja iz planinske šole ali pa naloge in vprašanja omogočajo medpredmetno povezavo..

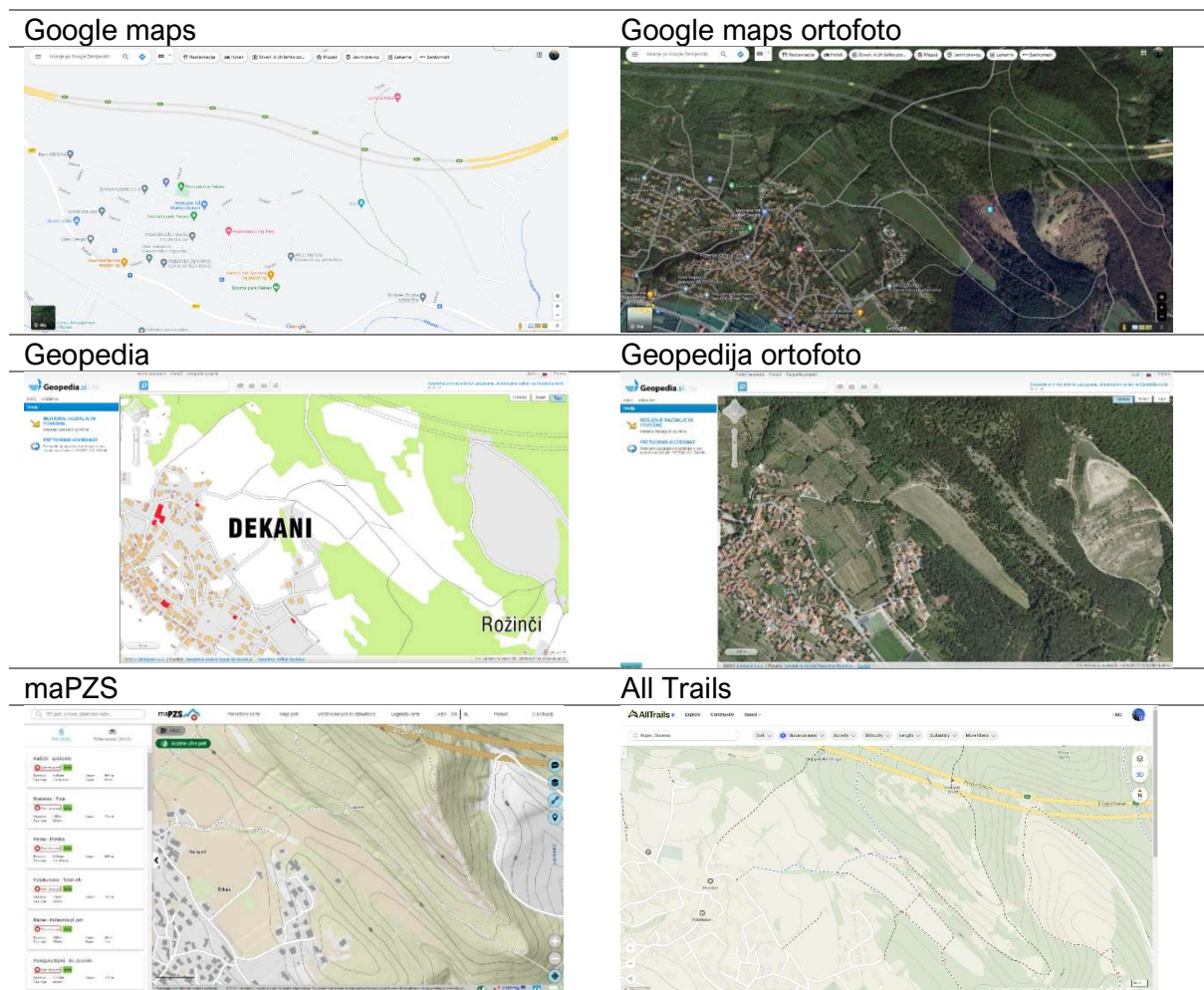
V tem prispevku bom predstavila pripravo orientacijskega športnega dne za 9. razred, kjer naloge na kontrolnih točkah ponujajo medpredmetne povezave.

PRIPRAVE NA ŠPORTNI DAN

V bližini šole izberemo učencem že poznano pot. S pomočjo spletne aplikacije pridobimo zemljevid poti (Preglednica 1) in določimo primerne položaje za kontrolne točke. Dolžina poti za to starostno kategorijo naj bo vsaj 5 km, kar je predvidoma 1 h 30 min hoje.

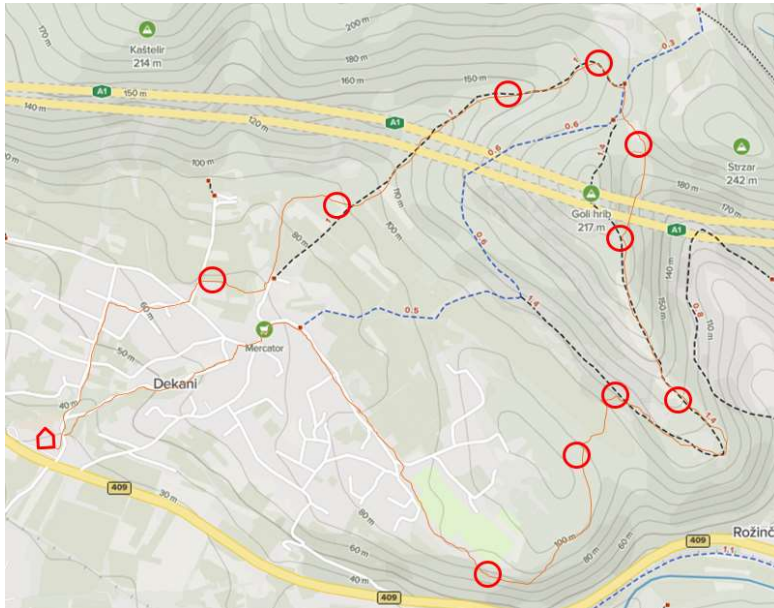
Preglednica 1

Primeri različnih spletnih strani, ki nam ponujajo zemljevide



Slika 1

Primer zemljevida, izdelanega v Wordu



Opomba. Osebni arhiv.

Sodelavce, ki poučujejo v 9. razredu, zaprosimo za primerne enostavne in hitro rešljive naloge iz njihovega predmeta. Zberemo naloge in pripravimo kontrolne točke (Slika 2).

Slika 2

Primeri kontrolnih točk

KONTROLNA TOČKA 1

KT 1

Odgovore na spodnja vprašanja vpiši v delovni list.

ZGODOVINA

1. Poimenuj bojišče ali fronto, ki je med prvo svetovno vojno potekalo po slovenskem ozemlju?
2. V katerem evropskem mestu je bila mirovna konferenca po prvi svetovni vojni?



KONTROLNA TOČKA 2

KT 2

Odgovore na spodnja vprašanja vpiši v delovni list.

GEOGRAFIJA

1. Zakaj v vaseh našega šolskega okoliša, ki so nad Kraškim robom, ni večjih potokov in rek?
2. Zakaj ima zahodni del Slovenije več padavin kot vzhodni?



Opomba. Osebni arhiv.

Prpravimo delovni list (Slika 3), ki naj vsebuje imena učencev, ki sestavljajo skupino, ter začetni in končni čas. Lahko vsebuje še polje, v katerega vpišemo porabljen čas v minutah, polje za število točk, pridobljenih iz porabljenega časa, in točke, pridobljene iz pravih odgovorov na vprašanja. Prpravimo prostor za vpisovanje odgovorov na vprašanja.

Slika 3

Primer delovnega lista

ORIENTACIJSKI POHOD 9.r
MEDPREDMETNA POVEZAVA

IME SKUPINE:

ŠTARTNI ČAS:

KONČNI ČAS:

PORABLJEN ČAS:

TOČKE IZ KONTROLNIH NALOG:

TOČKE IZ PORABLJENEGA ČASA:

SKUPNE TOČKE:

KONTROLNA TOČKA 1 (KT1) - ZGODOVINA

1.

2.

KONTROLNA TOČKA 2 (KT2) - GEOGRAFIJA

1.

2.

KONTROLNA TOČKA 3 (KT3) - BIOLOGIJA

1.

KONTROLNA TOČKA 4 (KT4) - MATEMATIKA

1.

KONTROLNA TOČKA 5 (KT5) - SLOVENSKEJAZIK IN KNIŽEVNOST

1.

2.3.

2.1.

3.

KONTROLNA TOČKA 6 (KT6) - FIZIKA

1.

2.

KONTROLNA TOČKA 7 (KT7) - GLASBENA UMETNOST

1.

KONTROLNA TOČKA 8 (KT8) - KEMIJA

1.

2.

3.

4.

5.

KONTROLNA TOČKA 9 (KT9) - LIKOVNA UMETNOST

1.

2.1.

2.2.

2.3.

KONTROLNA TOČKA 10 (KT10) - TUJ JEZIK ANGLEŠČINA

1.The Present Continuous (now):_____

2.The Past Simple (last week):_____

3.The Past Continuous (yesterday at 5):_____

4.The Present Perfect (for three years):_____

5.Will Future (in the future):_____

6.Going to Future (next week):_____

KONTROLNA TOČKA 11 (KT11) - ŠPORT

1.

Poleg kontrolnih točk pripravimo še dokumente z dodatnimi navodili, namigi in pomočmi za reševanje zastavljenih nalog (Slika 4). Lahko dodamo fotografije stojišča in grafični prikaz pravilne smeri hoje. Povežemo se s šolskim računalnikarjem, ki nam za zbrano gradivo pripravi QR kode.

Slika 4

Primer dodatnih navodil in namigov, ki jih učenci pridobijo z uporabo QR kode

KONTROLNA TOČKA 2

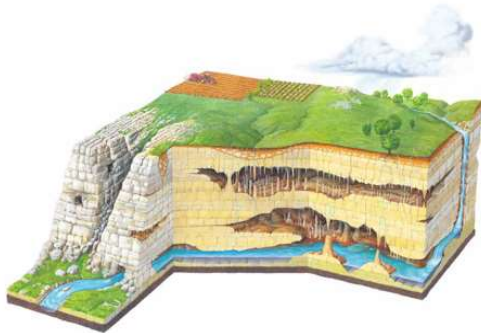
KT 2

Odgovore na spodnja vprašanja vpiši v delovni list

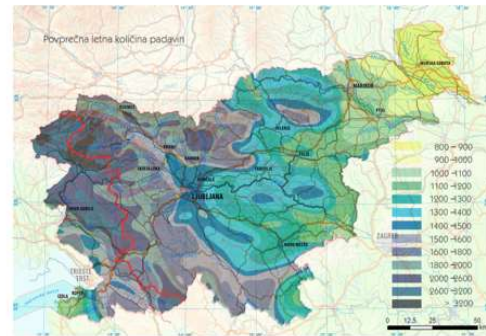
GEOGRAFIJA

1. Zakaj v vaseh našega šolskega okoliša, ki so nad kraškim robom, ni večjih potokov in rek?

Vasi našega šolskega okoliša, ki se nahajajo nad kraškim robom stojijo na kraški pokrajini. Ključno za razumevanje vodnih razmer na **krasu** je poznavanje značilnosti **podzemnega odtekanja vode**. Padavine zaradi **kamnin** (apnenec, dolomit), razpokanosti in preperelosti kamnin hitro odtečejo v **podzemlje**. Med pretakanjem proti gladini podzemne vode razpoke **korozijsko** širi in ustvarja sistem med seboj povezanih podzemnih poti, razpok, votlin in kanalov.



2. Zakaj ima zahodni del Slovenije več padavin kot vzhodni?



V **Dinarskokraških** pokrajinah prevladuje **zmerno celinsko podnebje**, ki ima, zaradi bližine morja in dinarske **gorske pregrade**, na privetni strani **veliko količino padavin**.

VIRI

Preučevanje nastanka kraških jam z numeričnim modeliranjem (28.8.2023).

<https://metinalista.si/preucvanje-nastanka-jam-z-numericnim-modeliranjem/>

Geografija 9. (28.8.2023) <https://eucbeniki.sio.si/geo9/2649/index3.html>

Pripravimo obvestilo za starše in varnostni načrt. Dan pred športnim dnevom postavimo kontrolne točke in naloge. S seboj imamo zemljevid z označenimi kontrolnimi točkami. Če kontrolne naloge niso oštevilčene, moramo imeti tudi seznam z zaporedjem kontrolnih nalog. Kontrolne točke ali »lisice«, kot jih imenujemo pogovorno, so označene s prizdami (Slika 5).

Slika 5

Primer oznak za kontrolne točke



Opomba. Osebni arhiv.

Večina šol nima dovolj denarja, da bi kupovala dodatne pripomočke, zato si lahko prizme izdelamo tudi sami, tako da plastificiramo barvne liste. Na tak način lahko izdelamo različne kontrolne točke. Poleg kontrolnih točk priporočam plastificiranje celotnega pripravljenega gradiva, ki ga bomo uporabljali v naravi. Na tak način ga bomo lahko uporabljali več let in si v bodoče prihranili nekaj časa.

Vsaki kontrolni točki lahko pripravimo tudi listek, na katerem je prošnja mimoidočim, da kontrolnih točk ne premikajo.

Postavljanju kontrolnih točk moramo nameniti posebno pozornost (Slika 6). Pomembno je, da točko postavimo točno na območju, ki je prikazano na zemljevidu (radij 20 m). Kontrolno točko postavimo tako, da je učenci ne morejo spregledati, ko hodijo po predvideni poti. List s kontrolno nalogo lahko postavimo tako, da ga mora skupina poiskati v bližini kontrolne točke, vendar moramo na to učence opozoriti.

Slika 6

Postavljena kontrolna točka v naravi



Opomba. Osebni arhiv.

IZVEDBA ŠPORTNEGA DNE

Učenci se sami porazdelijo v skupine. Optimalne so skupine, ki imajo od 3 do 4 učence. Na tak način so vsi člani skupine dejavni pri reševanju nalog. Na podlagi števila skupin pripravimo časovnico. Učenci naj štartajo v presledku od 5 do 10 minut, odvisno od števila skupin in dolžine proge. Ko skupine čakajo na štart, lahko pomalicaajo ali se sproščeno družijo. Štartno mesto mora biti dovolj veliko in varno, da lahko vse skupine varno počakajo na štartni čas.

Vsaka skupina pred štartom pride do učitelja »štarterja«, pri katerem dobi delovni list, kamor vpisuje rešitve kontrolnih nalog, in zemljevid območja, kjer so vrisane kontrolne točke (tudi zemljevide lahko plastificiramo). Učitelj poda navodila in priporočila. Preveri, če učenci poznajo pot, kjer je postavljena trasa za orientacijo. Opozori na nevarne predele (prečkanje ceste, drseči predel gozda ...) in pomaga pri nastavitvi mobilne aplikacije, če nihče od učencev

v skupini ni več uporabe prenosnega telefona. Preden gre skupina na pot, na delovni list vpiše čas odhoda.

Poleg učitelja, ki organizira športni dan, sodelujejo tudi učitelji spremljevalci. Glede na število učiteljev spremljevalcev organiziramo spremljanje učencev. Spremljamo jih na daljavo tako, da gredo učitelji spremljevalci na določena mesta med potjo, kjer bi bilo možno, da učenci zaidejo, ali na območja, ki so nevarna za napredovanje (prečkanje ceste, drseč ali izpostavljen del gozda). Najbolje je, če učenci ne opazijo učiteljev spremljevalcev. Na tak način lahko učitelji opazujejo pristno skupinsko dinamiko posamezne skupine. Eden izmed učiteljev spremljevalcev ostane na štartnem mestu in pomaga pri nadzoru učencev, ko ti čakajo na štart. Vsi učitelji spremljevalci, ki so na terenu, imajo pri sebi osnovni komplet prve pomoči in prenosni telefon.

Ko gredo vse skupine na progo, učitelj spremljevalec pričaka skupine, ki pridejo na cilj. Preveri, če so prišli vsi člani skupine, ter zapiše čas prihoda. Učitelj, ki je postavil progo, se odpravi od 5 do 10 min za zadnjo skupino na progo. Iz poti odstrani vse kontrolne točke, ko pride do učiteljev spremljevalcev, preveri, če so vse skupine prišle mimo spremljevalca. Če na poti sreča oziroma ujame eno ali več skupin učencev, jim pomaga pri napredovanju v pravo smer poti ter počaka, da učenci sami najdejo in rešijo kontrolne naloge.

V šoli preveri delovne liste skupin in jih točkuje. Na oglasni deski objavi rezultate orientacijskega pohoda.

SKLEP

Za zaključek še nekaj priporočil iz prakse. Orientacijski pohod zahteva veliko več pripravljalnega časa kot navaden pohod. Za večino učencev je bolj zanimiv in v njih spodbudi naravno tekmovalnost, da opravijo naloge v čim krajšem času. Čas priprave lahko skrajšamo tako, da celotno gradivo (kontrolne naloge, kontrolne točke, informacijske listke in zemljevide) plastificiramo in jih po športnem dnevu spravimo. Na ta način bomo naslednje leto imeli veliko manj dela pri pripravi orientacijskega športnega dne. Pri izbiri trase za pohod je najbolje, da načrtujemo krožno pot. Na ta način sta lahko štart in cilj na isti točki. Točka štarta in cilja naj bo na dovolj prostornem varnem mestu, kjer lahko skupine varno počakajo na štart oziroma po zaključku počakajo, da se vsi vrnejo s trase. Vedno pomaga, če damo za nosilce ekip učence, za katere vemo, da imajo dobro sposobnost orientacije in poznajo pot, po kateri je speljana orientacijska trasa.

LITERATURA

Zemljevid All Trails (28. 8. 2023). https://www.alltrails.com/explore/slovenia/-/koper?b_tl_lat=45.55314633030562&b_tl_lng=13.809405079687622&b_br_lat=45.54634049327939&b_br_lng=13.83031327371404

Zemljevid Geopedia (28. 8. 2023).
http://www.geopedia.si/lite.jsp?params=T105_x454827_y104696_s18_b4&locale=sl#T105_x408259.25_y45632.75_s17_b2

Zemljevid Google Maps (28. 8. 2023).
<https://www.google.si/maps/@45.5503503,13.8185463,16.5z?hl=sl&entry=ttu>

Zemljevid maPZS (28. 8. 2023). <https://mapzs.pzs.si/home/trails>

Avtorica: Jasmina Pištan

Kontakt avtorice: jasmina.pistan@os-dekani.si

ORGANIZACIJA GORNIŠKE ŠOLE V NARAVI

Nejc Pogačnik

Osnovna šola dr. Janeza Mencingerja Bohinjska Bistrica

strokovni prispevek

POVZETEK

Šola v naravi je v našem šolstvu prisotna že vrsto let in je za učence eden od najbolj pričakovanih dogodkov v šolskem letu. Največkrat govorimo o plavalni šoli v naravi in zimski šoli v naravi s smučarskimi vsebinami. Med organizacijsko zahtevnejše zagotovo sodi gorniška šola v naravi s pohodniškimi vsebinami, še posebej kadar poteka v sredogorju in visokogorju. Že posebnosti tega okolja nam kot organizatorjem postavljajo določene izzive in nalagajo dodatno odgovornost. Prispevek predstavlja možne lokacije za izvedbo take šole v naravi oziroma pomoč pri njeni organizaciji na drugi lokaciji. Ne glede na kraj izvedbe je delo, ki učitelje kot organizatorje čaka, zelo podobno, obenem pa morajo vedno imeti v mislih varnost tako učiteljev kot učencev.

Ključne besede: osnovna šola, šola v naravi, pohodništvo, organizacija, varnost.

UVOD

Na šolo v naravi imamo vsi lepe spomine. Ta oblika vzgojno-izobraževalnega procesa nam omogoča, da otrokom predamo znanje na zanimiv in drugačen način, hkrati pa zelo vplivamo na razvoj njihovih socialnih spretnosti in delovnih navad. Izvedba vsebin v veliki večini poteka na prostem, v naravi, organizacijsko pa se je verjetno vsak organizator loti nekoliko drugače. Podatki kažejo, da šole organizirajo čedalje manj gorniških šol v naravi (Kodrnja, 2020). Avtorica navaja podatke pristojnega ministrstva, da je bilo leta 2005 organiziranih 1591 šol v naravi, od tega 78 planinskih, leta 2014 pa 1590 šol v naravi, od tega le še 43 planinskih. Organizacija gorske šole v naravi je za marsikaterega učitelja športne vzgoje zunaj »cone udobja«, zato smo se odločili, da v prispevku predstavimo primer organizacije tridnevne šole v naravi na Komni (Slika 1).

Slika 1

Jesensko obarvana narava na Komni



Opomba. Osebni arhiv.

VSEBINE

Seveda je pred vsako odločitvijo o izvedbi šole v naravi najprej treba določiti vsebine in glede na njihovo zahtevnost izbrati primeren kraj, ki bo kar najbolj pomagal uresničiti vse cilje, ki smo si jih zastavili v naši letni pripravi na pouk. Za organizacijo gorniške šole v naravi se odločimo, kadar želimo s pomočjo večdnevnega bivanja v naravi v gorskem svetu povezati vsebine različnih predmetov, kot so biologija, kemija, geografija, zgodovina, fizika, likovna umetnost, glasba, pa tudi matematika, slovenščina, angleščina in drugi. Rdeča nit, ki bo vse skupaj povezovala, pa bo zagotovo pohodništvo, ki ga kot vsebino najdemo v učnem načrtu predmeta šport (Kovač idr., 2011). Povezati vsebine vseh teh različnih predmetov se mogoče sliši nemogoče, ampak s strokovnim znanjem in z nekaj domišljije se da pripraviti zanimiv program.

LOKACIJA

Izbor lokacije je bistvenega pomena in mora biti dobro premišljen, saj iz tega izhajajo vse dejavnosti pred, med in tudi po organizaciji vsake šole v naravi, gorniške pa še posebej zaradi oddaljenosti in težje dostopnosti do »civilizacije«. Kraj izvedbe gorniške šole v naravi bo zagotovo gorski svet, tam pa smo z nastanitvijo že kar dodobra omejeni. Izbiramo lahko med planinskimi kočami, ki nam ponujajo dovolj prostih zmogljivosti za prenočitev in oskrbo učencev, hkrati pa ležijo na mestu, ki je izhodišče za različne, ne pretežko dostopne gorske cilje. Tu moramo računati tudi na to, da kočje največkrat niso dostopne z avtomobilom in bo treba vso opremo prinesiti s seboj. Eden najprimernejših krajev za izvedbo gorniške šole v naravi pri nas je zagotovo Dom na Komni, ki ga upravlja Planinsko društvo Ljubljana Matica. Dom ponuja okoli 70 ležišč v sobah, v pritličju pa je velika jedilnica. Dom upravlja tudi tovorno žičnico, ki pride zelo prav za prevoz opreme. Glede rezervacije, ponudbe, cene in različnih možnosti se je najbolje dogovoriti z oskrbniki, ki so pripravljene sodelovati. Med seboj lahko povežemo tudi več različnih koč, pozorni pa moramo biti, kdaj so odprte. Večina visokogorskih koč je namreč odprtih med junijem in oktobrom. Izjeme so nižje ležeče kočje, ki so odprte vse leto. Tudi v primeru Doma na Komni je tako, saj je odprt celo leto.

IZBIRA TUR IN PROGRAM

Ko smo izbrali kraj izvedbe in rezervirali nastanitev, je na vrsti priprava programa šole v naravi. Izbrati je treba primerne ture. V primeru Komne moramo iz doline (Koča pri Savici) priti do doma, ki je oddaljen dobrih 6 kilometrov in 800 višinskih metrov. Pot poteka po nekdanji vojaški mulatjeri in se zato zložno vzpenja. Razigrane učence lahko zamotimo s štejetjem ovinkov, ki jih ni malo. Naslednji dan lahko od Doma na Komni izberemo kar nekaj tur, ki so primerne za osnovnošolce. Lahko se odpravimo do Bogatinskega sedla, dvatisočaka Lanževica, Mrzle Komne, Lepe Komne, Črnega jezera, Koče pri Sedmerih jezerih (Slika 3), pa vse do Krnskega jezera (Slika 2). Vsekakor se mora organizator dodobra pozanimati o posameznih turah in izbrati tiste, ki so primerne za skupino učencev, ki se bo udeležila šole v naravi. Največkrat izbiramo med lahkimi označenimi potmi.

Slika 2

Na poti proti Krnskemu jezeru



Opomba. Osebni arhiv.

Slika 3

Dolina Triglavskih jezer



Opomba. Osebni arhiv.

Ker je bilo okoli Komne med 1. svetovno vojno zaledje soške fronte, se nam kot na dlani ponujajo zgodovinske, likovne, literarne in druge vsebine, ki jih lahko izvajamo med potjo, počitkom ali pa vse skupaj povežemo v kakšno večerno dejavnost. Tukaj bodo svoje mesto našli tudi geografi, fiziki, kemiki in biologi, zato je lahko spremljevalec praktično kateri koli zgledno telesno pripravljen učitelj. Zadnji dan se lahko skupina enostavno vrne v dolino prav do Bohinjskega jezera, kamor lahko namočimo utrujene noge in počakamo na avtobus, ki nas bo odpeljal domov.

Večino programa bo seveda namenjen turam, prvi in zadnji dan ter večerni čas pa so primerni za različne delavnice oziroma družabne dejavnosti. Odpravimo se lahko do bližnje planine Na kraju ali malo bolj oddaljene planine Govnač, kjer lahko organiziramo delavnice o zgodovini, prvi pomoči, likovne delavnice, geografske delavnice, literarne delavnice in podobno (Slika 4). V hribih smo bližje zvezd, naš pogled pa ne motijo mestne luči, zato so večeri zelo primerni za opazovanje zvezd in pridobivanje nekaterih znanj o astronomiji. Razmisliti moramo o tem, ali bomo za izvedbe delavnic izdelali knjižico, kamor bodo učenci zapisali kakšen podatek, ali za to ni potrebe. To je seveda odločitev učiteljev oz. strokovnih spremljevalcev. Ob večerih ne sme manjkati družabni dogodek ali pa zanimivo potopisno predavanje. Nikakor ne smemo pred spanjem pozabiti na pripravo na turo za naslednji dan, kjer učence seznanimo s tem, kaj jih čaka in katero opremo za to potrebujejo. Predstavimo jim zemljevid poti z začrtano potjo in iz podatkov skušamo razbrati časovnico, skupaj pregledamo vremensko napoved, se pogovorimo o primernih oblačilih, količini hrane in pijače ter določimo čas odhoda in zborna mesto.

Slika 4

Določanje azimuta



Opomba. Osebni arhiv.

SPREMLJEVALCI

Šolo v naravi začnemo načrtovati že pred začetkom šolskega leta ali celo ob koncu preteklega šolskega leta. Tako imamo dovolj časa, da uredimo še nekaj dodatnih podrobnosti. Določiti je treba okvirno število spremljevalcev, ki je odvisno od velikosti skupine. Normativi so na tem področju določeni na splošen način. Po Pravilniku o spremembah in dopolnitvah Pravilnika o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne šole (2023), ki je v veljavo stopil z začetkom šolskega leta 2023/2024, sodita pohodništvo in gornišstvo med druge športne dejavnosti. Zanje velja, da skupino 15 učencev spremlja en spremljevalec, če pa so ti učenci začetniki, se število na spremljevalca zmanjša na 12. Vsekakor je zelo smiselno s seboj

vzeti dodatne spremljevalce, ki lahko v primeru poškodbe ali druge nepredvidene situacije organizirajo morebitno reševanje. Če ima šola to možnost, se lahko v sodelovanju z lokalnim planinskim društvom, morda celo društvom GRS, dogovori za dodatno spremstvo. Še posebej to velja, če učitelji spremljevalci tudi sami niso ravno večji gibanja v gorskem svetu.

OBVEŠČANJE STARŠEV

Udeležba učencev v šoli v naravi s seboj prinese določene stroške. Nekaterim staršem jih ni težko poravnati, veliko pa je takih, ki jim dodatnih 100 evrov na mesečni položnici predstavlja določeno nelagodje. Zato nekaj mesecev prej starše obvestimo o tem, da bomo organizirali šolo v naravi, kje, kdaj in kakšen strošek bo predstavljala ter jim ponudimo možnost obročnega plačila oziroma pomoč šolskega sklada za finančno najšibkejše. Starši bodo lahko tudi razmislili o potrebni opremi, predvsem o primerni obutvi (Slika 5), jo pravi čas priskrbeli, učenci pa jo bodo primerno »uhodili«. Morda bo to obvestilo tudi povod za nabiranje telesne zmogljivosti celotne družine.

Nekaj tednov pred odhodom organiziramo sestanek s starši. Staršem podamo vse informacije, ki jih potrebujejo, da bodo lahko svoje otroke primerno opremili in pripravili na šolo v naravi. Še posebej, če šolo v naravi organiziramo prvič, se bo zagotovo pojavilo veliko vprašanj. Večkrat ko je taka šola v naravi organizirana, bolj informacije krožijo iz roda v rod, posledično pa je manj tudi nejasnosti in vprašanj. Starše po navadi najbolj skrbi, ali bodo njihovi otroci vse skupaj zmogli. Na tem sestanku je tudi pravi čas za pogovor o elektronskih napravah, predvsem telefonih. Gorniška šola v naravi lahko in mora pomeniti odklop od prenosnih telefonov, računalnikov in drugih podobnih elektronskih naprav. Za zadostitev varnosti imajo dovolj telefonov spremljevalci, učenci pa se lahko prepustijo naravi in medsebojnemu sodelovanju. Za fotografiranje ponudimo učencem šolski fotoaparatus, ki si ga izmenjujejo in z njim ujamejo posamezne trenutke za spomin. Posnete fotografije učencem po koncu šole v naravi ponudimo npr. prek Arnesovega prenosne storitve »file senderja«. Kljub dogovoru da učenci prenosnih telefonov ne bodo imeli s seboj, pa se bodo še vedno našli takšni, ki jih bodo imeli. To bo predstavljalo težavo predvsem zvečer, ko bo čas za spanje in bodo prenosni telefoni zelo moteč dejavnik. Učenci so ob koncu dneva utrujeni in potrebujejo kakovosten spanec za nove podvige naslednji dan. Že prej se morate dogovoriti, kašne ukrepe boste sprejeli, če boste prenosni telefon oz. drugo napravo našli ali če bo prišlo do kakšnega vedenjskega odklona, seveda skladno s pravili šolskega reda šole, na kateri poučujete. Na sestanku pred šolo v naravi predstavite zahteve in ukrepe staršem.

SPOZNAVNE TURE

Kakšen teden oziroma dva pred odhodom učencem ponudimo nekaj popoldanskih izletov na vzpetino v domačem kraju. Zraven lahko povabite tudi starše. Tako učenci pridobijo nekaj telesne pripravljenosti, predvsem pa zaupanje v lastne sposobnosti. Tura naj ne bo predolga in prezahtevna. Premagajte kakšnih 300 višinskih metrov, vse skupaj pa naj ne bo daljše od treh ur. Te ture zelo dobro služijo tudi za to, da se učenci in predvsem njihova stopala navadijo na novo obutev. Če bodo čevlji žulili učence, je še dovolj časa za dodatno »uhojanje« ali pa zaščito z obliži. Krvavi žulji, pridobljeni v šoli v naravi, zagotovo ne bodo pripomogli k pozitivni celotni izkušnji.

ZADNJI POPRAVKI

V zadnjem tednu pred odhodom je treba še enkrat preveriti vremensko napoved, poklicati v kočo in si izmenjati besedo ali dve z oskrbnikom, potrditi naročilo avtobusnega prevoza, pripraviti vse potrebne pripomočke za izvedbo šole v naravi in še kaj, da lahko mirno pričakamo dan odhoda. V primeru slabe vremenske napovedi nas ne sme biti strah vsega skupaj prestaviti ali odpovedati. Varnost mora biti vedno na prvem mestu.

VARNOST

Učence lahko pri pouku športa še dodatno izobrazimo o varnem gibanju v gorah, opremi in ostalih znanjih, ki so potrebna za varen prihod domov. Pomagamo si lahko z različnimi pripomočki. Če sami nimamo dovolj znanja, so na spletu na voljo kakovostne vsebine, ki vam bodo služile za obnovitev znanja, ki ste ga prejeli med študijem, učence pa morda pritegnile bolj kot suhoparna razlaga. Za odličen primer takih vsebin so poskrbeli člani društva GRS Bohinj, ki so v sodelovanju s Turizmom Bohinj posneli 21 kratkih video vsebin, ki najprej na hudomušen način predstavijo problematiko, s katero se gorski reševalci srečujejo, nato pa v malo bolj resnem tonu predstavijo, kako se je stvari treba lotiti zares. Te video vsebine lahko služijo tudi kot priprava učencev na športni dan s pohodniško vsebino. So kratke in narejene tako, da gledalca pritegnejo. Učitelji si lahko izberete tiste tematike, ki vam v danem trenutku koristijo. Nenazadnje učence pripravljamo na življenje in prav je, da jih opolnomočimo tudi z znanjem o pohodništvu, ki pride marsikdaj prav tudi pri vsakdanjem življenju v dolini. To od nas zahteva tudi učni načrt za predmet šport (Kovač idr., 2011). Video vsebine najdete na *Youtube* portalu, kjer na profilu *LakeBohinj* kliknete na seznam predvajanja z naslovom Varnost v gorah / Safety in the mountains (2020). Do tja vas bo pripeljal tudi spletni naslov <https://www.youtube.com/playlist?list=PLuktN2mwKmc6nss0gnADIZiCdiUCebeS->.

Slika 5

Reševanje odpadlega podplata



Opomba. Osebni arhiv.

EVALVACIJA

Ko se vrnemo domov, je čas za analizo oziroma evalvacijo. Učitelji spremljevalci naj si vzamejo čas in napišejo svoje mnenje o sami izvedbi. Vodja šole v naravi naj ta poročila skrbno prebere in po potrebi skliče sestanek, kjer se lahko spremljevalci o določeni tematiki še dodatno pogovorijo. Na ta način lahko odpravimo »začetniške« napake in poskrbimo, da bo šola v naravi v prihodnjem letu organizirana na še višji ravni. Seveda se vse skupaj spreminja od generacije do generacije. Eno leto imamo lahko športno nadarjene učence, ki jim bo vse skupaj »mačji kašelj«, drugo leto pa ravno nasprotno. Pomembno je, da smo tako na terenu kot tudi po sami izvedbi in pred naslednjo organizacijo dovzetni za spremembe, pa četudi bo zaradi tega dosežen kakšen cilj manj. Bistvenega pomena je, da se bodo učenci v gore še želeli vrniti in se jim ne bo vse skupaj zamerilo zaradi spremljevalcev, ki se do podrobnosti držijo zastavljenih ciljev. V gorskem svetu se stvari hitro spreminjajo in potrebno se jim je sproti prilagajati.

SKLEP

Z dobro in premišljeno organizacijo se bo gorniška šola v naravi učencem in njihovim spremljevalcem za vedno vtisnila v spomin. Nemalo je primerov, ko so tihi učenci ali pa tisti malo manj športno uspešni v hribih pokazali povsem drug obraz in »oživelik«, to pa prenesli tudi v dolino, na pouk v šoli, na vsakdanje življenje. Take dejavnosti lahko pomenijo veliko spremembo v dojemanju samega sebe in svojih zmožnosti. Učitelji pa moramo stopiti zunaj »cone udobja«, se lotiti organizacije in poskrbeti, da udeleženci preživetih dni v gorah ne bodo nikoli pozabili. Pri tem pa nikoli ne smemo pozabiti na našo varnost in varnost naših učencev, ki mora biti vedno na prvem mestu!

LITERATURA

- Kodrnja, E. (2020). *Šole v naravi v Sloveniji in tujini*. [Magistrsko delo]. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://repositorij.uni-lj.si/lzpisGradiva.php?lang=slv&id=114825>
- 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]. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf
- Lake Bohinj (2020). *Varnost v gorah / Safety in the mountains* [Seznam predvajanja]. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLuktN2mwKmc6nss0gnADiZiCdiUCeS->
- Pravilnik o spremembah in dopolnitvah Pravilnika o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne šole* [Elektronski vir]. (2023). <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2023-01-2308/pravilnik-o-spremembah-in-dopolnitvah-pravilnika-o-normativih-in-standardih-za-izvajanje-programa-osnovne-sole>

Avtor: Nejc Pogačnik

Kontakt avtorja: nejc.pogacnik@osbohinj.si

PLANINSKI IN PLEZALNI KROŽEK TUDI ZA OTROKE S POSEBNIMI POTREBAMI

Maja Tamše Kotnik

Osnovna šola Glazija

strokovni prispevek

POVZETEK

V osnovni šoli s prilagojenim izobraževalnim programom devetletne osnovne šole z nižjim izobrazbenim standardom so v razredih zelo heterogene skupine učencev s posebnimi potrebami, ki so opredeljeni z različnimi kombinacijami, vrstami in stopnjami primanjkljajev, ovir oziroma motenj. Učitelji imamo možnost, da si sami izbiramo interesne dejavnosti za učence, kjer je treba upoštevati posamezne starostne, razvojne, zdravstvene in druge specifične potrebe. Ker sem tudi sama ves čas v gibanju in sem rada v naravi, sem se odločila za ponudbo dveh zelo prepletenih interesnih dejavnosti, ki se najbolj navezujeta na predmet šport: planinski in plezalni krožek. V prispevku predstavljam obe dejavnosti, ki sta bili pri učencih dobro sprejeti, saj so ju radi obiskovali. Učenci so na ta način zdravo in kakovostno preživljali prosti čas. Tudi otroci s posebnimi potrebami so tako dokazali, da so sposobni priti na vrh hriba oziroma plezalne stene, kljub primanjkljajem, oviram oziroma motnjam.

Ključne besede: otroci s posebnimi potrebami, gibanje, hoja, pohodništvo, plezanje.

UVOD

Pri človeku je treba spodbujati gibalni razvoj predvsem v prvih letih njegovega življenja. Z gibanjem ljudje zaznavamo, preizkušamo in odkrivamo svoje telo. Z njim podoživljamo veselje, ponos ter ustvarjamo zaupanje vase (Videmšek in Visinski, 2001).

Pomen vodenega gibanja najbolje opredeljuje učni načrt za predmet šport: »Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. Ob sproti skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem« (Kovač idr., 2011).

Tudi otrokom s posebnimi potrebami je treba zagotoviti dovolj gibalnih dejavnosti, s katerimi bodo zadostili svojim naravnim potrebam, razvijali svoje gibalne in druge sposobnosti (Karpljuk idr., 2013). Prve organizirane oblike športa oseb s posebnimi potrebami najdemo v Angliji, v času po drugi svetovni vojni, kjer je deloval nevrolog in zdravnik Guttman, ki si je zelo prizadeval, da bi šport našel svoje mesto v rehabilitacijskem obdobju po poškodbi. Z njegovim prizadevanjem je šport sčasoma prerasel rehabilitacijske in terapevtske okvire ter v življenju gibalno oviranih postal življenjska vrednota in vrlina (Filipčič in Jerman, 2018).

TEORETIČNO OZADJE

Otroci s posebnimi potrebami

V Kriterijih za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami (Vovk-Ornik, 2015) so opredeljeni naslednji otroci s posebnimi potrebami: otroci z motnjami v duševnem razvoju, slepi in slabovidni oziroma otroci z okvaro vidne funkcije, gluhi in naglušni, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirani, dolgotrajno bolni, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami ter otroci z avtističnimi motnjami.

Za otroke s posebnimi potrebami, ki glede na vrsto in stopnjo primanjkljaja, ovire oziroma motnje ne morejo doseči izobrazbenega standarda po izobraževalnem programu osnovnošolskega izobraževanja, se sprejme prilagojen izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom in posebni program za otroke z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju (Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 2011).

Na OŠ Glazija, na kateri poučujem, izvajamo oba omenjena izobraževalna programa, saj so skoraj vsi otroci opredeljeni kot otroci z motnjami v duševnem razvoju, zato bom na kratko opisala predvsem to skupino.

Motnja v duševnem razvoju je nevrološko pogojena razvojna motnja, ki nastopi pred dopolnjenim osemnajstim letom starosti in se kaže v pomembno nižjih intelektualnih sposobnostih ter pomembnih odstopanjih prilagoditvenih spretnosti. Pri otrocih z motnjami v duševnem razvoju ugotavljamo pomembno znižano splošno intelektualno raven/funkcioniranje, vključno z znižanimi sposobnostmi učenja, sklepanja in reševanja problemskih okoliščin ter znižanimi sposobnostmi abstraktnega mišljenja in presojanja. Ugotavljamo tudi znižane prilagoditvene funkcije oziroma spretnosti, ki se pomembno odražajo na področjih govora in komunikacije, skrbi zase, samostojnosti, socialnih spretnosti, učnih in delovnih zmožnosti, funkcionalnih učnih sposobnosti, sposobnosti praktičnih znanj, skrbi za lastno varnost (Vovk-Ornik, 2015). Glede na stopnjo motnje ločimo otroke z lažjo, zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju (prav tam).

Poučujem v prilagojenem izobraževalnem programu z nižjim izobrazbenim standardom, v katerega so v večini usmerjeni otroci z lažjo motnjo v duševnem razvoju. Motnje v duševnem razvoju se lahko pojavljajo skupaj še z drugimi razvojnimi motnjami. Gre torej za zelo heterogene skupine učencev, kjer skoraj vsak potrebuje individualen pristop in delo.

Na spletni strani Zavoda RS za šolstvo (b. d.) je razloženo, da se v prilagojene programe z nižjim izobrazbenim standardom usmerjajo otroci z lažjimi motnjami v duševnem razvoju in otroci z avtističnimi motnjami. V primerjavi z vrstniki imajo kvalitativno drugačno kognitivno strukturo. Zaradi nižjih intelektualnih sposobnosti je omejena tudi njihova sposobnost reševanja problemov. Njihov socialni razvoj ne poteka tako kot pri vrstnikih, prehod iz ene v drugo fazo je počasnejši in včasih bolj zapleten, ker imajo slabše razvite socialne spretnosti, so manj kritični do drugih in se nagibajo k nezrelemu presojanju socialnih situacij.

Na gibalnem področju se vrsta in stopnja primanjkljajev, ovir oziroma motenj kaže pri zmanjšani gibalni nadarjenosti, pomanjkanju gibalnih občutkov, predstav in izkušenj. Kratkotrajna koncentracija in pozornost otežujeta pomnjenje pravil in dojetanje razlage. Skromne predstave o prostorskih in časovnih odnosih omejujejo časovno in socialno prilagodljivost. S športno dejavnostjo učenci pridobijo in širijo gibalne izkušnje. To jim omogoča sodelovanje z vrstniki, samopotrjevanje ter priprave na življenje in delo (Kranjc, 2005).

V raziskovalni monografiji je T. Filipčič skupaj z drugimi raziskovalci (2018) pripravila predstavitev raziskav, ki so bile narejene na področju gibalno oviranih, oseb z dolgotrajno boleznijo, oseb z motnjami v duševnem razvoju, oseb s slepoto in slabovidnostjo. Prav pri vseh prispevkih je bila skupna ugotovitev, da gibanje oziroma šport predstavlja pomemben dejavnik v kakovosti življenja oseb s posebnimi potrebami.

Hoja

Človeško telo je bilo zasnovano za gibanje. Hoja je ena najnaravnejših dejavnosti, ki jih človeštvo pozna, saj je preprosta, praktična in dobrodejno vpliva na telo in duha. Pomaga nam odmisлити vsakodnevni stres in težave (Murphy, 2010). Prav tako je varna in primerna za vse (Rotovnik idr., 2006).

Hoja je ena najpomembnejših dejavnosti pri vsakem človeku, še posebno pa pri osebah s posebnimi potrebami, ki imajo gibalne okvare. Pri takih osebah je to velik cilj, ki pomeni dodaten korak k neodvisnosti in samostojnosti. Eden pomembnejših ciljev je razvoj prostorske koordinacije in ravnotežja (Karpljuk idr., 2013).

Planinstvo

Pohodništvo je oblika hoje, pri kateri je to, kje hodimo, pomembnejše od naše tehnike hoje. Že sama beseda nam pred oči pričara podobe razgibane pokrajine, osupljivih razgledov in razgibanega sveta (Murphy, 2010).

Bele (2005) meni, da ne moremo potegniti ostre ločnice med planinstvom in alpinizmom ter med hojo in plezanjem. Vsi se nekako ukvarjamo z obojim. Alpinisti hodijo do sten, planinci plezajo, čim z roko primejo skalni oprimek, klin ali jeklenico.

Znani in dokazani so ugodni učinki planinstva na srce in ožilje, dihala, presnovo in na gibalne sposobnosti. Hoja, ki jo v največji meri uporabljamo pri gibanju v gorskem svetu, sodi v mnogih pogledih med najpomembnejše zvrsti telesne dejavnosti ne glede na starost udeležencev. Slovenci smo alpski narod, hoja in plezanje v gorah v vseh letnih časih je mnogim del vsakdanjika, večini pa ena od najbolj popularnih športno-rekreativnih dejavnosti. Pomaga zbistriti misli, pomirja nas in sprošča. Dovolj intenzivna hoja okrepi imunski, srčno-žilni in dihalni sistem, vpliva na oblikovanje skladno razvite postave in je v pomoč ljudem z bolečinami v hrbtu (Rotovnik idr., 2006).

Pri pripravi na vzpon je najtežje narediti prvi korak, si izbrati prvi cilj (Bele, 2005). Slovenija je dežela, ki ima veliko gora, zato je izbira ogromna. Že vzpon na malo višji hrib nam lahko postreže s čudoviti razgledi. Slavič, Videmšek in Pori (2013) menijo, da nas bodo z željami in predlogi največkrat razveselili prav otroci in te želje je najbolje upoštevati. S tem se bomo najlažje izognili nemotiviranosti otrok, seveda pa mora biti cilj, ki so si ga zadali, izvedljiv in primeren njihovi starosti.

Na vzpon je treba biti telesno in psihično pripravljen. S težavnostjo vzponov začnemo postopoma. Najprej izberemo vzpon na nižji hrib, z največ eno uro hoje. Pri težjih vzponih je znatno večji pomen psihične kot telesne pripravljenosti (Bele, 2005).

Izlete, ki vključujejo malo hoje in malo igre, lahko začnemo z otroki že zelo zgodaj. Pri načrtovanju izletov je koristno imeti pred očmi, da »ne gre otrok z nami v gore, ampak gremo mi z njim«. Nič mu ne pomenijo hitrostni rekordi do vrha, čudoviti razgledi, ob katerih vzdihujemo, ampak rajši beza s palico med koreninami, leta za metulji, meče storže in na vrhu z žarečimi očmi drži pločevinko gazirane pijače v rokah (prav tam).

Počutje in varnost na turi ter nenazadnje sam vzpon na vrh so velikokrat odvisni tudi od opreme, pri kateri je pomembna kakovost. Najosnovnejša osebna oprema vključuje čevlje, nogavice, hlače, spodnje perilo, srajco, flis, jopico, vetrovko in nahrbtnik (Bele, 2005).

Poleg osebne ločimo še tehnično opremo, med katero sodi plezalni pas, samovarovalni komplet in čelada. Oboje nam zagotavlja udobje in varnost (Rotovnik idr., 2006).

Primerna oprema in zadostna količina hrane ter pijače nam lahko olajšajo in polepšajo naše bivanje na turi (Burnik idr., 2012).

Pred odhodom je vedno treba preveriti še vremensko napoved, ki odloča, ali bomo sploh odšli v gore oziroma na bližnji hrib ali bomo morali ostati doma.

Plezanje

Plezanje je ena od naravnih oblik gibanja, pri katerem se premikamo navzgor, na stran ali tudi navzdol, pri tem pa si pomagamo z nogami in rokami (Karpljuk idr., 2013).

Človek pleza že od nekdaj. Naši predniki so najprej znali plezati, šele nato hoditi. Pravimo, da je plezanje v razvoju človeške vrste starejše od hoje (Leskošek idr., 2003).

Moscha (2004) meni, da je plezanje še danes otrokom v veliko veselje. Na vaseh plezajo po drevesih, vejah, z drevesa na drevo, medtem ko v mestih otroci plezajo po igralih. Nekateri plezajo iz veselja, drugi zato, da preizkušajo svojo spretnost in pogum, tretji si s plezanjem krepijo mišice in telo ipd.

O plezanju začnemo govoriti takrat, kadar za svoje gibanje po strmem terenu poleg nog uporabljamo tudi roke. V lažjih smereh roke uporabljamo samo za ravnotežje, v težjih pa se z njimi tudi pritegujemo in opiramo (Leskošek idr., 2003).

Tudi plezanje je gibanje, katerega osnove otrok razvije že v prvih mesecih življenja. Po plazenju se otrok preusmeri v raziskovanje višje ležečih površin. Zaradi svoje specifičnosti so te oblike zelo naporne in težavne, zato tudi zahtevajo ustrezen način varovanja. S plezanjem lahko kar najbolj vplivamo na moč rok in ramenskega obroča, obenem pa tudi na ravnotežje, koordinacijo, gibljivost in celo natančnost (Karpljuk idr., 2013).

Športno plezanje je kot množični šport mogoče tako na naravnih kot umetnih stenah. Je zelo priljubljena in najvarnejša oblika plezanja. Zaradi varnosti je primerna za vse udeležence, tudi otroke. Športno plezanje lahko opredelimo kot varno prosto skalno plezanje (Leskošek idr., 2003).

Najpogostejša disciplina pri plezanju kratkih smeri, ki je tudi priljubljena oblika tekmovanj, je težavnostno plezanje, nekoliko manj pa tudi hitrostno plezanje (prav tam).

Za udobno in varno plezanje potrebujemo osnovno plezalno opremo. K njej prištevamo oblačila, plezalnike (obutev), vrečko z magnezijem, plezalni pas in plezalno vrv (Möscha, 2004).

PRIMERA DOBRE PRAKSE

Načrtovanje in izvajanje interesnih dejavnosti je treba pri otrocih s posebnimi potrebami načrtovati skladno z razvojnimi značilnostmi in zmožnostmi posameznih otrok. Sproti je treba spreminjati, dopolnjevati in prilagajati cilje in dejavnosti.

V nadaljevanju bom na kratko predstavila primer izvedbe planinskega krožka, ki sva ga vodili skupaj s kolegico, ter plezalne interesne dejavnosti. Ker delam z otroki s posebnimi potrebami, kjer je mnogo stvari treba razložiti po korakih, bom tudi dejavnosti predstavila tako.

Planinski krožek

1. korak: Izbira cilja/vrha

S kolegico sva skozi celotno šolsko leto enkrat mesečno načrtovali izlete v bližnji okolici naše šole, ki stoji v samem centru Celja. Začeli sva z lažjim pohodom do visečega mostu čez reko Savinjo, nadaljevali na Jožefov hrib, drevesne hiške v celjskem mestnem gozdu, razgledni stolp na Miklavškem hribu ... in končali na najbolj markantni in impozantni vzpetini nad nekdanj srednjeveškim mestom, na Starem gradu. Vmes smo se odpravili tudi na praznično obarvan pohod skozi Pravljično Celje ipd. Vsakič znova sva poskušali najti pot, ki je bila primerna letnemu času in težavnosti glede na že dosežene pohodniške cilje, ki so se stopnjevali proti koncu šolskega leta.

2. korak: Določitev termina glede na vreme

Dejavnost je potekala v popoldanskem času po pouku povprečno tri ure, včasih kakšno tudi več. Ker se odvija na prostem, je odvisna tudi od vremenskih razmer. Žal sva morali termin izvedbe zaradi vremenske spremenljivosti mnogokrat prestaviti, saj si z našimi učenci nisva želeli vremenskih nevšečnosti.

3. korak: Seznanitev učencev in staršev

S kolegico sva pripravili obvestilo za starše, ki je vključevalo vse potrebne informacije o izletu. Učenci so se, glede na razpisan termin in njihove obveznosti za tisto popoldne, poljubno prijavljali na izlete.

Na vabilu je bila vedno zapisana tudi oprema, ki jo potrebujejo za posamezen izlet. Kljub temu je bila pri marsikaterem učencu izbira primernih oblačil in obutve vedno znova težava, zato so se nekateri včasih zaradi neustrezne osnovne opreme počutili neudobno.

4. korak: Praktična izvedba izleta

Na nekaterih pohodih nas je o začetku poti obveščala smerna tabla, na kateri je bilo nekaj osnovnih informacij: kam vodi pot, koliko časa je do cilja, kakšna je težavnost, kdo jo oskrbuje in puščica, ki nas je usmerila. V mestnem parku je tudi nekaj zemljevidov, tako da so imeli učenci spoti izziv iskanja, po katerem delu zemljevida smo se premikali. Med hojo smo običajno hodili po dobro shojenih poteh, ves čas pa so učenci sproti iskali tudi markacije. Imenujejo se Knafelčeve – po Alojzu Knafelcu, ki je prvi pri nas začel označevati poti na tak način (Bele, 2005).

Med potjo smo se sproti ustavljali in si vzeli čas za počitek na raznih turistično znamenitih točkah, ob naravnih geografskih čudesih in lepotah, ob različnih kulturnih stavbah, ki smo jih videli na poti ipd. Na ta način smo hkrati spontano spoznavali tudi zanimivosti v okolišu naše šole.

Tudi različna otroška igrala oziroma fitnes naprave na prostem so bila naša stalnica počitka oziroma časa za igro. Če jih nismo našli, smo si igre na poti izmislili sami. Na Starem gradu Celje smo si podrobno ogledali tudi muzej in Friderikov stolp ter bili očarani nad razgledom na knežje mesto. Pomembno je omeniti, da ima Mestna občina Celje vedno posluš za otroke s

posebnimi potrebami in njihove spremljevalce, saj imamo v tovrstne ustanove prost vstop.

Čas, ki smo ga potrebovali do vrha, je bil običajno nekoliko daljši od predpisanega, vsekakor pa je bilo potrebne precej dodatne motivacije in vzpodbude za katerega izmed učencev, ki je manj zmogljiv. Zavedati se je treba, da imajo ti učenci težave s koncentracijo, pozornostjo, nekateri so tudi gibalno nespretni, večina izmed njih pa ima lažjo motnjo v duševnem razvoju.

Vedno je bil občutek, ko smo osvojili vrh, najlepši. Takrat so bili učenci vidno srečni, zadovoljni in začudeni nad razgledom. Dobili so potrditev, da so dosegli vrh, kar je pozitivno vplivalo na njihovo samopodobo. Takrat so iz nahrbtnikov potegnili tudi vse tiste stvari – »majhne nagrade«, zaradi katerih otroci najraje hodijo v hribe (različne pijače in prigrizki, sladice).

Ker je planinski krožek dejavnost, ki poteka v popoldanskem času, otroci tako tudi kakovostno preživljajo prosti čas. Kar dva učenca sta se nam pridružila naknadno, saj sta spoznala, da je bolje skupaj s prijatelji preživeti prijetno popoldne, kot pa biti sam doma.

Cilj naših izletov je bil, da otroci dejavno preživijo dan v naravi in na svežem zraku ter da se soočijo s telesnim naporom in ga sprejmejo. Na ta način so si krepili svoje psihične in telesne sposobnosti. Otroci so se učili hoditi po urejeni planinski poti ali po mestnem jedru skupaj s skupino, kar je bil mnogokrat tudi izziv.

5. korak: Zaključek interesne dejavnosti

Zaključek planinskega krožka smo pripravili na celjskem Starem gradu, kjer je vsak otrok prejel medaljo v obliki Knafelčeve markacije, sladoled ter čestitke in aplavz za osvojene vrhove in trud.

Športno plezanje v Plezalnem centru Celje

1. korak: Dogovor s Plezalnim centrom Celje

Za to dejavnost je bilo najprej treba kontaktirati Plezalni center Celje, ki upravlja največje plezališče na umetni steni v Celju, namenjeno športnemu plezanju tako v težavnosti kot v hitrosti. Z njimi sem se dogovorila za dan, uro in strošek na učenca.

2. korak: Seznanitev otrok in staršev

Učencem od 4. razreda naprej sem razdelila prijavnice z vsemi informacijami. Ti so se prostovoljno prijavi ob minimalnem prispevku, ki so ga plačali Plezalnemu centru za izposajo opreme in vstopnino.

3. korak: Plezanje

Za uspešno plezanje so se morali otroci počutiti varno, zato je bilo treba poskrbeti za varne okoliščine. Za to so vedno poskrbeli v Plezalnem centru, kjer so nam nudili ustrezno strokovno usposobljene ljudi, ki so naše učence pomagali varovati. Tam so dobili tudi vso potrebno opremo: plezalni pas in že vnaprej vpete vrvi. Plezalnikov v večini učenci niso uporabljali, ampak so plezali s svojimi športnimi copati.

Inštruktorji iz Plezalnega centra so jim najprej podali nekaj najosnovnejših informacij, nato pa se je začelo vzpenjanje po steni navzgor. Učenci so se lahko podali v različne smeri, ki so se razlikovale v težavnosti in razgibanosti. Prav tako jim je bila vedno na voljo tudi smer, kjer so si lahko merili čas plezanja. Običajno sem bdela nad varnostjo oziroma sem pomagala varovati ali koordinirati učence, ki so vmes počivali.

Vsak učenec je dosegel individualni vrh – redki so splezali le 2 metra, marsikateri je splezal povsem do vrha 14-metrške stene, drugi pa nekje vmes. Na ta način so premagovali tudi stres zaradi morebitnega strahu pred višino. Treba je vložiti veliko truda, napeti določene mišice, vzdržati in loviti ravnotežje ipd., ne glede na razdaljo preplezanega. Nekateri učenci so ob plezanju potrebovali veliko individualne spodbude. Zelo pomemben jim je bil občutek, da je tovrstno plezanje varno in da se jim ne more nič pripetiti. Po večkratni ponovitvi, ko so se že nekoliko otresli strahu in ugotovili, da zmorejo, so bili zmožni priti že dvakrat dlje kot prvič. Napredek v višini preplezanih smeri in hkrati v nasmehu in njihovem zadovoljstvu na obrazu je bil hitro opazen. Urili so vrline poguma, vztrajnosti in spretnosti, učiteljico pa nagovarjali, da bi dejavnost radi še večkrat ponovili.

Plezanje je šport, kjer razvijamo gibalne sposobnosti, kot so npr. moč, vzdržljivost, ravnotežje. Za uspešno plezanje potrebujemo tudi zadostno koncentracijo in pozornost. Učenci so pri plezanju premagovali višino in strah. Sami sebi so dokazali, kaj zmorejo in česa so sposobni z lastnimi rokami in nogami ter kančkom poguma. Kot najbolj pomembno se mi je zdelo, da so slišali pohvalo in pozitivno podporo ter da so zaupali tistemu, ki jih je varoval.

Da so učenci pri obeh dejavnosti prišli na vrh, je bila potrebna vztrajnost, v to so vložili napor, aktivirali so različne mišice. Za marsikoga je bilo to stresno in naporno. »Zmagati« in osvojiti cilj/vrh po vsem tem je nekaj najlepšega tudi za otroke s posebnimi potrebami.

SKLEP

Otroci s posebnimi potrebami so lahko gibalno uspešni kljub primanjkljajem, oviram in motnjam, ki jih imajo na posameznih področjih (Kranjc, 2005).

Našim letom, zdravju, telesnim in psihičnim sposobnostim primerne ture imajo pozitiven fiziološki, psihološki, sociološki in nenazadnje tudi filozofski učinek. Z rednim zahajanjem v gore lahko v veliki meri zmanjšamo dejavnike tveganja za zdravje, izboljšamo ali ohranjamo dobre medsebojne odnose v družini ali širšem socialnem okolju, kompenziramo negativne oblike stresa ter ohranjamo ali poizkušamo vzpostaviti naš prvobitni stik z naravo. Ni pomembno le osvojiti gore, pomembno je vzljubiti dejavnost samo in vse okoli nje – čudovito naravo in ljudi, ki jih na poti srečamo ali se z njimi družimo (Burnik idr., 2012). Ob izvajanju obeh predstavljenih interesnih dejavnosti sem opazila, da so pri tem učenci s posebnimi potrebami še intenzivneje doživljali te občutke.

Posebej pomembni so za otroka z motnjami v duševnem razvoju cilji, ki se navezujejo na spoznavanje samega sebe, svojega telesa, funkcij posameznih delov telesa ter zmožnosti in omejitev, ki mu jih ponuja telo. Pozitivne izkušnje telesnega občutenja mu pomagajo pri zaznavanju sveta in sebe v njem, s tem pa postajajo njegove predstave o samem sebi pozitivnejše in krepijo njegovo samozavest (Strokovni svet RS za splošno izobraževanje, 2003).

Menim, da sta opisani dejavnosti učencem s posebnimi potrebami predstavljali telesno in duševno umiritev, sprostitvev ter jim dali dodatno pozitivno energijo, ki jo lahko tak napor prinese. Ob vsem tem smo naredili veliko koristnega za naše zdravje in za doživljanje pozitivnih občutkov v družbi svojih prijateljev. Ker otroci s posebnimi potrebami to doživljajo še intenzivneje, je pomembno, da tudi njim ponudimo in omogočimo takšne dejavnosti v naravi ali na umetni steni v plezališču.

Vsak otrok drugače doživlja telesne napore. Na daljšem pohodu ali plezanju do vrha stene otrok spoznava sebe. Zna oziroma mora potrpeti sam s sabo in z drugimi. Spoznava

tudi svoje sposobnosti in pomanjkljivosti. Otroci s posebnimi potrebami ne znajo skrivati svojih čustev. Tako se je zgodilo, da se je otrok zjokal sredi plezalne stene, ker ga je bilo strah se spustiti. Ko v takšnih primerih otrok dobi pomoč, vzpodbudne besede, je zanje hvaležen, se tudi zahvali – če ne z besedami, pa z obrazno mimiko.

Z izvajanjem raznovrstnih gibalnih dejavnosti otroci spoznavajo značilnosti in zmožnosti lastnega telesa, ki je pomemben del človekove samopodobe (Karpljuk idr., 2013). Mnogokrat »naši« učenci pridejo iz rednih programov osnovnih šol, kjer niso najbolj sprejeti med vrstniki ali pa tam doživljajo neuspehe. V programih z nižjim izobrazbenim standardom se lahko to spremeni, saj znamo učitelji hitro opaziti in pohvaliti tudi najmanjše napredke in uspehe. Tako lahko s takšno dejavnostjo učenci pridobijo tudi na samozavesti, ko jim po uspešno osvojenem vrhu ali preplezani plezalni smeri vrstniki in učitelji ploskamo in jim čestitamo.

Na ta način učenci spoznavajo nov in drugačen način preživljanja prostega časa, ki ima nanje pozitiven vpliv. Kranjc (2005) pravi, da se bo z zdravim načinom življenja in bogatenjem prostega časa z različnimi športnimi vsebinami otrok lahko dejavno vključeval v družbo svojih vrstnikov in ohranjal zdravje, vitalnost ter življenjski optimizem.

Tudi za nas učitelje je izziv, da se urimo v potrpežljivosti in razumevanju otrok s posebnimi potrebami. Do njih je treba pristopiti s pozitivno naravnostjo, dobro voljo, nasmehom in poslušom za njihove posebnosti in težave. Prav tako ne smemo skopariti s pohvalami, potrditvami, priznanji in opaziti uspehe, najmanjše napredke ter jih vedno znova spodbujati pri zastavljenem realnem cilju. Glede na izkušnje in glede na dosedanje odzive učencev bom omenjeni interesni dejavnosti z veseljem organizirala in izvajala še naprej.

LITERATURA

- Bele, J. (2005). *Proti vrhovom: priročnik za gibanje v gorah*. Planinska zveza Slovenije.
- Burnik, S., Petrovič, D., Gratej, L., Zubin, A. in Jereb, B. (2012). *ABC dejavnosti v naravi*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta z šport.
- Filipčič, T., Jerman, J., Štemberger, V. in Štrumbelj, B. (2018). *Pomen gibanja za kakovost življenja oseb s posebnimi potrebami*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Karpljuk, D., Usenik, R., Nusdorfer, P., Videmšek, M., Hadžić, V., Florjančič, M., Lavrenčič, J., Kovačič, J., Slatner, L. in Meško, M. (2013). *Športna dejavnost otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami*. CUDV Draga.
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf
- Kranjc, M. (2005). Tudi otroci s posebnimi potrebami so gibalno uspešni. V M. Kovač, A. Rot in T. Filipčič (ur.), *Zbornik strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije*, str. 61–64. Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Leskošek, B., Cecič Erpič, S., Čufar, M., Grilc, P., Guček, V. in Simonič, A. (2003). *Osnove športnega plezanja*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

- Möscha, L. (2004). *Plezanje kot igra*. Modrijan.
- Murphy, S. (2010). *Hoja*. Učila International.
- Rotovnik, B., Burnik, S., Golnar, T., Kadiš, F., Krpač, F., Pehani, P. in Peršolja, B. (2006). *Vodniški učbenik*. Planinska zveza Slovenije.
- Slavič, J., Videmšek, M. in Pori, M. (2013). Pohodništvo za mlajše otroke v okviru družine in vrtca. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 61(3/4), 74–82.
- Strokovni svet RS za splošno izobraževanje. (2003). *Navodila h kurikulumu za vrtce v programih s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo za otroke s posebnimi potrebami*. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Programi/kurikulum_navodila.pdf
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vovk-Ornik, N. (2015). *Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami*. <https://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf>
- Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1). (2011). *Uradni list RS*, št. 58/11, 40/12 – ZUJF, 90/12, 41/17 – ZOPOPP in 200/20 – ZOOMTVI. <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896>
- Zavod RS za šolstvo. (b. d.). *Izobraževanje za otroke s posebnimi potrebami*. <https://www.zrss.si/podrocja/osnovna-sola/izobrazevanje-za-otroke-s-posebnimi-potrebami/>

Avtorica: Maja Tamše Kotnik

Kontakt avtorice: maja.tamse-kotnik@osglazija-celje.si

POUK ŠPORTA NA WALDORFSKI OSNOVNI ŠOLI BREZ TELOVADNICE

Marko Vovk

Osnovna šola Dornberk, Waldorfska šola Primorska

strokovni prispevek

POVZETEK

V prispevku avtor predstavi svoj pogled na pouk športa na waldorfski osnovni šoli, ki nima ustreznih pogojev za izvedbo pouka tega predmeta. Ker šola nima telovadnice, so športni pedagogi prepuščeni lastni ustvarjalnosti in prilagajanju vremenskim razmeram. Otroci se praviloma radi igrajo zunaj skoraj v vsakem vremenu, kar jih obogati z izkušnjami za življenje. Predstavljen je način iger z žogo in brez nje ter šole v naravi, ki so posebnost waldorfskih šol.

Ključne besede: waldorfska pedagogika, igra, Bothmer, šole v naravi, šport v naravi.

UVOD

Letošnje šolsko leto nam v Sloveniji postavlja veliko izzivov. S tem mislim predvsem na pouk športa v šolah, ki so zaradi nenadejanih vremenskih razmer med poletjem ostale brez ustreznih prostorov in športnih pripomočkov, ki omogočajo ustaljen način poučevanja športa.

Večina šol v naši državi ima primerne pogoje za pouk športa (Jurak idr. 2014); to pomeni, da imajo dovolj ustreznega prostora in primerno opremo za izvedbo različnih vsebinskih sklopov. Marsikje je oprema pogojena z velikimi stroški, ki pa jim z ustreznim načrtovanjem lahko kljubujemo. Najmanjši strošek predstavlja nakup manjših pripomočkov, kot so žoge, pripomočki za označevanje, majice za označevanje ipd. Večji strošek predstavlja predvsem gimnastična oprema, saj so osnovna sredstva, kot so mala prožna ponjava, drog, bradlja idr. večji finančni zalogaj, ki si ga šola brez javnih sredstev težko privošči. Po mojih izkušnjah obstajajo tudi šole, ki tovrstne opreme nimajo, bodisi zaradi starosti objekta ali zaradi manjših prostorov za hrambo ali drugih razlogov.

Waldorfska šola Ljubljana, OE Primorska

Takšna je tudi naša zasebna Waldorfska šola Primorska v Ajdovščini, ki je podružnica Waldorfske šole Ljubljana. Šola je nastala pred osmimi leti na pobudo nekaterih učiteljev in staršev, ki so za svoje otroke želeli spremenjen način poučevanja. Prva leta je šola izvajala pouk v Bukovici, v majhnem kraju med Ajdovščino in Novo Gorico. Pred petimi leti ji je občina Ajdovščina odstopila bivšo šolsko stavbo 1, ki jo je v preteklosti uporabljala OŠ Danila Lokarja za pouk razredne stopnje. S tem je šola dobila boljše pogoje za pouk, a žal brez prostora za izvedbo predmeta šport.

Slika 1

Naravno igrišče pred šolo



Opomba. Osebni arhiv.

Šolska stavba nima športne dvorane niti večnamenskega prostora, v katerem bi lahko izvajali pouk v primeru dežja. Še največkrat uporabljamo plato pred učilnicami in stopnice, ki jih uporabljamo za izvajanje naravnih oblik gibanja med ogrevanjem ali pri poligonu v sklopu naravnih oblik gibanja ali pri gimnastiki. Zaradi opisanih pogojev smo prisiljeni izvajati pouk večinoma zunaj (Slika 1).

Šola je v središče mesta, z južne strani jo obdajajo velika drevesa (Slika 1), na zahodni strani pa sta dve igrišči (Slika 2), ki ju s pomočjo občinske pobude prenavljamo, saj je površina zelo groba in neprijetna v primeru neizogibnih padcev. Da pridemo do večjega travnika in gozda, ki ju uporabljamo vse leto, potrebujemo pet minut hoje. Na travniku izvajamo zlasti tekalne igre, gozd pa uporabimo po večini za učenje naravnih oblik gibanja in prosto igro.

Slika 2

Igrišče za košarko



Opomba. Osebni arhiv.

Šport

Športu sta na waldorfski osnovni šoli namenjeni le dve uri tedensko, tretja ura pa je namenjena *evritmiji*. To je zelo specifična vrsta plesa; je neke vrste meditacija v gibanju, kjer poskušamo najti ravnotežje med telesom in duhom. Pouk športa poteka večinoma kot dvojna (blok) ura enkrat tedensko; znotraj nje sledimo otrokovemu razvoju in postopoma dodajamo miselno ter gibalno težje elemente.

V prvih štirih razredih je rdeča nit pouka igra. Cilj, ki ga zasledujemo, je navdušiti otroka za gibalne dejavnosti. S širokim izborom dejavnosti ga zelo dobro uresničujemo. Igrice, kot so mačka-miška-čarobna hiška, velikani, kmet in vrane napolnijo otroka z obilico domišljije, ki jim pomaga v igri vlog, v katerih se otroci znajdejo med dejavnostmi. Opaziti je, da se otroci zelo uživajo v dejavnost, ki lahko traja tudi dlje od načrtovane. Pedagogi sledimo otrokovemu navdihu ter poskušamo najti ravnovesje med našimi pričakovanji in njihovim razpoloženjem. Eden od temeljnih ciljev, ki ga poskušamo zasledovati skozi pouk v nižjih razredih, je, da otrok čim bolj spozna sebe in svoje telo, sebe v prostoru in sebe v interakciji z drugimi.

V prvih štirih letih se otroci dobro seznanijo z različnimi pripomočki, s katerimi rokujejo, sodelujejo v parih ali manjših skupinah. Naučijo se osnovnih ravnanj z žogo. Pri pouku so med drugim zelo pomembni ritmi, ki jih izvajamo s telesom. Ti zelo dobro vplivajo na razvoj mišljenja, pomnjenja in drugih elementov, ki so pomembni za kognitivni razvoj posameznika (Frangež, 2014). Pomembno je, da jih postopoma uvajamo in ne prehitavamo, kar pedagogi radi počnemo. Dovolj je, da v otroku prižgemo iskrico, s pomočjo katere v kasnejšem obdobju lažje razplamtimo plamen veselja do ritma.

V višjih razredih je veliko iger s pripomočki, zlasti z žogami. Z elementarnimi igrami poskušamo otroke opolnomočiti za ravnanja s pripomočki in jih navdušiti za igre z žogo. Nevede otroci izvajajo elemente napadalne ali obrambne faze v igri, ne da bi se o tem karkoli pogovarjali. Opazi se, da otroci med seboj sodelujejo in naravno oblikujejo napad v napadalni fazi, vadijo podaje v širino ali globino, vtekanja pred igralcem ali za njim itd. Podoben proces je v obrambi, kjer se vloge naravno postavijo med sošolci in sošolkami.

Pouk zunaj

Izvajanje pouka zunaj je svojevrsten izziv za športnega pedagoga. Prilagoditi se je treba vremenskim razmeram, kot so visoke ali nizke temperature, veter, sneg in dež. Temu primerna je tudi športna oprema otrok in učitelja. Vsekakor je bolj zahtevno poučevanje pozimi, ko se nizkim temperaturam pridružita tudi veter ali dež. Za ugodno počutje otrok ne sme zebsti, zato njim in njihovim staršem svetujemo, da imajo primerna oblačila in obutev. Velikokrat so podobni bolj pohodnikom kot pa otrokom, ki izvajajo pouk športa. Zahtevana oprema so športni copati, čevlji, včasih celo škornji.

Slika 3

Čudenje



Opomba. Osebni arhiv.

Pouk začnemo tako, da se najprej pozdravimo v razredu. Otrokom razdelimo športne pripomočke, ki jih bomo potrebovali pri pouku. Po prihodu na travnik jim v nižjih razredih glavni učitelj pove zgodbo, s katero začne igro. Otrokom dodeli vloge in razloži meje, znotraj katerih poteka igra. Odvisno od igre in številčnosti skupine je to lahko prostor, velik 10 m x 10 m, včasih pa je to celoten travnik. Po končanem glavnem delu ure, zlasti v nižjih razredih, ostane čas za prosto igro (Slika 5). To je čas, ko se otroci prosto gibajo po gozdu in ga raziskujejo. Nekateri se med seboj lovijo, drugi raziskujejo (Slika 3), tretji pa gradijo bivališča (Slika 4). Zaključimo tako, da se zberemo skupaj, preštejemo in odpravimo nazaj v šolo.

Slika 4

Gradnja bivališča



Opomba. Osebni arhiv.

Slika 5

Prosta igra



Opomba. Osebni arhiv.

Igre lovljenja

Igre lovljenja so večinoma sestavljene tako, da so kontinuirane (Slika 6). Ulovljeni ima večinoma možnost, da se iz ječe, po vnaprej določenem ključu, lahko vrne nazaj v igro. Ko želimo igro zaključiti, to naredimo tako, da bodisi napovemo čas do zaključka, lahko pa izločimo možnost vračanja iz ječe. Prehod v novo igro lovljenja naredimo enostavno tako, da skupino skličemo k sebi in jim igro razložimo, včasih pa jih pokličemo z ritmom in jih umirimo. Ta pristop mi je še posebej všeč, saj znotraj devetdesetminutne ure potrebujemo odmor med dejavnostmi. Najbolj navdušujoče pri igrah lovljenj je opažanje učiteljev, da otroci zmorejo preteči velike razdalje v precejšnji intenzivnosti, ne da bi se pri tem pritoževali. V takih vrstah iger je zelo pomembno, da so prilagojene tako hitrim in vztrajnim tekačem kot tudi otrokom z manj razvitimi gibalnimi sposobnostmi. Vsak najde vlogo, v kateri je lahko uspešen.

Slika 6

Igra lovljenja



Opomba. Osebni arhiv.

Igre z žogo

Igre z žogo, ki se jih učimo na usposabljanju Bothmer (izobraževanje s tujimi predavatelji v dolžini štirih let), so ravno tako navdušujoče. Kot pri zgoraj opisanih igrah je pomembno, da ima vadeči obilo možnosti za ponavljanje elementov podaj in metov, se pravi, da tudi če je iz igre izločen, se lahko ponovno vrne vanjo. Med igrami se naravno pojavljajo taktični vzorci, ki jih vidimo v velikih igrah, kot pravimo košarki, rokometu, nogometu in drugim. Te v polni obliki pridejo na vrsto šele v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju, ko so otroci že dodobra prepojeni z različnimi igrami, ki so se jih igrali v nižjih razredih.

Na waldorfskih šolah je večji poudarek na športnih igrah, ki se jih igra z rokami (Idler Gerding, 2018), nogomet kot ljudska igra sveta je malo zapostavljena, a ji pedagogi še vedno dajemo priložnost med urami pouka. Z izločevanjem najpopularnejše igre bi naredili veliko škodo pri razvoju koordinacije dela nog; tudi zaradi socialne vključenosti otrok je pomembno, da učence seznanimo z njo.

Šole v naravi

Velik pomen znotraj osnovnošolskega izobraževanja imajo šole v naravi (Idler Gerding, 2018). Te se začnejo v četrtem razredu in se praviloma, dvakrat na leto, nadaljujejo do devetega razreda. Učenci se seznanijo z različnimi dejavnostmi: kolesarjenjem, veslanjem na reki, osnovami jadrnanja na morju, tekom na smučeh in alpskim smučanjem. Največji poudarek je na hoji, saj v posamičnih šolah v naravi spoznajo Alpe, Karavanke in Pohorje. Šole v naravi so stalnica in sledijo rdeči niti v posameznem razredu. Tako npr. v šestem razredu čez celo leto spoznavajo staro Grčijo in zaključijo z waldorfskimi olimpijskimi igrami, ki so v našem primeru mednarodne in se jih udeležijo učenci šestih razredov iz celotne Slovenije in tudi s Hrvaške. Pri tem velja rek »važno je sodelovati«; zmagajo namreč vsi, ki se jih udeležijo.

Slika 7

Pohodniška šola v naravi



Opomba. Osebni arhiv.

SKLEP

Glede na to, da poučujem na javni in waldorfski šoli, menim, da imajo otroci na slednji pozitivnejši odnos do gibanja in narave, saj imajo med osnovnošolskim izobraževanjem večjo možnost raziskovanja svojega telesa in njegovega delovanja v naravnem okolju. Hkrati pridobijo izkušnjo, da je šport namenjen vsem, ne glede na znanje, in povezuje ljudi med seboj. V zadnjem času opažam, da se tudi v javnem šolstvu šport spreminja v pozitivno smer, saj se daje večji poudarek igri, ki je temeljna za razvoj ključnih kvalitete odraslega človeka. Ljudje smo namreč socialna bitja in potrebujemo druženje ter medsebojne odnose, za razliko od virtualnega sveta, ki nam ga okolje počasi, a vztrajno vsiljuje, a nas na žalost ta osamlja.

Menim, da se lahko oba šolska sistema drug od drugega veliko naučita, saj s tem pripomoremo k temeljnemu cilju, ki ga oboji zasledujemo, to je narediti boljše prihodnost za naše zanamce.

LITERATURA

Frangež, M. (2014). Primerjava ritmičnih sposobnosti med otroki z govorno-jezikovno motnjo in otroki brez govorno-jezikovne motnje [Diplomsko delo]. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Idler, G. in Gerding, L. (2018). Der Sportunterricht an der Waldorfschule. Verlag Freies Geistesleben.

Jurak, G., Strel, J., Kovač, M., Starc, G., Leskošek, B., Bučar-Pajek, M., Filipčič, T., Kolar, E. in Bednarik, J. (2014). Analiza športnih dvoran z uporabniškega vidika. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Avtor: Marko Vovk

Kontakt avtorice: marko.vovk.waldorf@gmail.com

PROSTE TEME

MEDGENERACIJSKA SPREMEMBA SAMOSTOJNEGA GIBANJA OTROK

Klemen Furlan in Gregor Starc

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

znanstveni prispevek

POVZETEK

V prispevku prikazujemo spremembe vzorcev samostojnega gibanja otrok na prostem med tremi generacijami prebivalcev Slovenije. V raziskavi je bilo udeleženih 161 družin. S pomočjo intervjujev in neparametričnih testov ugotovljamo medgeneracijski upad razdalje samostojnega gibanja otrok, ki v povprečju znaša več kot 30 odstotkov. Znotraj posameznih generacij nismo ugotovili razlik v razdalji samostojnega gibanja okoli doma. Razlike med mestnim in podeželskim prebivalstvom so bile statistično značilne s kar 1,5 km daljšo razdaljo samostojnega gibanja podeželske populacije. Povezanost poklica oziroma izobrazbe staršev in razdalje samostojnega gibanja otrok od doma ni bila statistično značilna. Zaradi ugotovljenih trendov upada samostojnega gibanja otrok na prostem je treba spodbujati otroke k samostojni igri na prostem, zagotavljanju varnih poti v šolo in iz nje in povečevanju obsega šolske športne vzgoje v vseh razredih osnovne in srednje šole, s poudarkom na dejavnostih na prostem.

Ključne besede: razdalja, prosti čas, samostojnost, otroci, starši, stari starši.

UVOD

Gibanje je za otroke temelj celostnega razvoja. Številne raziskave nakazujejo upad količine in kakovosti gibanja današnjih otrok (Pratt idr., 1999), tako prostočasne igre zunaj (Woolley in Lowe, 2013) kot dejavnega transporta v šolo in iz nje (Tudor-Locke idr., 2001), v številnih državah pa upada tudi količina ur športne vzgoje (Engström, 2004). Vse več je dokazov o generacijskem upadu otrokove igre na prostem ter njegove prostorske svobode (Canadian Playground Safety Institute [CPSI], 2015; Herrington idr., 2007). V Združenih državah Amerike (ZDA) starši ne zagotavljajo rekreativne dejavnosti na prostem skoraj polovici otrok (Davison idr., 2013), Morrongiello idr. (2009) pa poročajo, da se je 70 % mater v svojem otroškem obdobju vsakodnevno igralo na prostem, medtem ko to počne le 30 % otrok teh mater. Martin idr. (2005) so na vzorcu 2463 otrok, starih od 10 do 13 let, primerjali, ali so ostali telesno dejavni v letih 1985 in 1997 na podlagi telesne dejavnosti njihovih staršev. Ugotovili so, da je bila očetova telesna dejavnost pozitivno povezana s telesnim udejstvovanjem fantov, medtem ko je bila materina nedejavnost pozitivno povezana s telesno nedejavnostjo deklet. S časom so se ta razmerja izničila. Razlog za to pripisujejo spremembi družbene strukture, ki je vplivala na družinske odnose. Sanford (1991) je namreč že v začetku devetdesetih let 20. stoletja poročal, da so se otroške izkušnje v ZDA drastično spremenile med letoma 1915 in 1976. Pokazal se je izjemen upad otroške igre in dostopa do prostočasne neorganizirane telesne dejavnosti v njihovih soseskah. Ta upad se je začel že leta 1940 in se postopoma povečeval vse do leta 1976.

Igra na prostem ima najboljši razvojni vpliv na otroka, če je ta v naravnem okolju oziroma okolju z več naravnimi in razgibanimi elementi. Vse pogosteje pa opažamo odtujevanje otrok in odraslih od narave (Soga in Gaston, 2016). Eden glavnih dejavnikov so varnostni vidiki igre v naravnem okolju in strah staršev pred prometom in srečanjem z neznanci (Charles idr., 2008; Malone in Tratner, 2003). Ti strahovi so se razvili zaradi vse večje obremenjenosti staršev z delom in prevladujoče težnje po varnosti in nenehnem nadzoru nad otroki, ki pa je v tako razgibanem okolju nemogoče (White, 2004). Zaradi tega otroci preživljajo svoj prosti čas v bolj zaprtem in nadzorovanem prostoru, kjer naj bi bili bolj varni pred poškodbami in nezgodami.

Zelo je upadel tudi otrokov dejavni transport v šolo in iz nje. Na tujem so zasledili kar 37-odstotni upad dejavnega transporta otrok v obdobju zadnjih dvajsetih let prejšnjega stoletja (Tudor-Locke idr., 2001). Pri nas pa so zabeležili, da le slabih 50 % osnovnošolskih otrok prihaja v šolo in odhaja iz šole dejavno (peš, s kolesom ali rolkami). Pri tem je delež tistih, ki pridejo v šolo dejavno, manjši (44 %) od deleža tistih, ki gredo dejavno iz šole (56 %) (Jurak idr., 2021a). Glavna razloga pasivnega prihoda v šolo sta, da je šola preveč oddaljena in da učenci niso želeli zamuditi pouka. Povprečna razdalja učencev in učenk, ki so v šolo prihajali pasivno, je bila približno 2 km od doma do šole (Jurak idr., 2021b). Pri dejavnem transportu je pomemben dejavnik cestna varnost. Tuji raziskovalci poročajo o nasprotujočih rezultatih. V Italiji niso našli povezav med prometom in otrokovim samostojnim gibanjem (Prezza idr., 2001). V Avstraliji pa število cest in splošni promet vplivata na to, ali bo otrok šel s kolesom ali peš oziroma ali se bo na dejavnost sploh odpravil (Timperio idr., 2004). Pri nas so ugotovili le 10-odstotni delež skrbi staršev zaradi prometa (Jurak idr., 2021b).

Tuji raziskovalci ugotavljajo, da obseg športne vzgoje upada ali pa je v celoti ponujena kot izbirni predmet, upad pa je odvisen od socio-ekonomskega statusa območij šol (Salmon idr., 2005). Pri nas je stanje boljše v primerjavi s svetom, saj imajo učenci prvega in drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja tri šolske ure, tretjega pa dve, poleg tega pa imajo pet športnih dni na leto ter dve šoli v naravi v času osnovnošolskega izobraževanja (Kovač idr., 2011), šola pa ponujajo tudi bogat dodatni športni program.

Urbano-ruralna primerjava v naraščajočem preseljevanju prebivalstva v mesta nosi zanimiv vpogled v dejavnike, ki vplivajo tudi na otrokovo samostojno gibanje. Okolica, v kateri otrok odrašča, ima velik pomen, saj slabša varnost soseke negativno vpliva na otrokovo udejstvovanje. Cestnoprometna ureditev pa je zelo kompleksna problematika, ki zahteva mnogo različnih pristopov glede na okolje (Bringolf-Isler idr., 2010). Pri nas se je uveljavila suburbanizacija in primerjalno nizka stopnja urbanizacije, saj se delež prebivalcev, ki biva v mestih, že vrsto let giblje okoli 50 % (EuroStat, 2011).

OPREDELITEV PREDMETA IN PROBLEMA

Z analizo samostojnega gibanja otrok različnih generacij smo želeli ustvariti temelj za nadaljnje raziskave in ukrepe na tem področju, saj podobne raziskave v obstoječi znanstveni literaturi nismo zasledili. Raziskava ponuja oceno sprememb vzorcev gibalnih navad otrok in služi kot dodatni argument, da je treba vpeljati uro športne vzgoje na dan za vse razrede osnovne in srednje šole, pri čemer bi moral biti dodatni poudarek na dejavnostih na prostem.

V raziskavi smo postavili naslednje hipoteze:

H01: Samostojno gibanje otrok med generacijami upada.

H02: Upad samostojnega gibanja je vsaj 30 % na generacijo.

H03: Fantje imajo večjo razdaljo samostojnega gibanja kot dekleta.

H04: Otroci iz podeželskega okolja imajo večjo razdaljo samostojnega gibanja kot otroci iz mestnih okolij.

H05: Višja izobrazba/poklic staršev je pozitivno povezana z razdaljo samostojnega gibanja otrok.

METODOLOGIJA

Preizkušanci

V raziskavo je bilo vključenih 492 posameznikov oziroma 164 družin treh generacij. Tri družine so bile izločene iz raziskave zaradi pomanjkljivih podatkov. Končna številka je 483 posameznikov oziroma 161 družin. Od tega je 111 merjencev prve generacije, 103 merjenci druge generacije in 83 merjencev tretje generacije ženskega spola ter 50 merjencev prve generacije, 58 merjencev druge generacije in 78 merjencev tretje generacije moškega spola (Preglednica 1).

Preglednica 1

Opisna statistika merjencev – spol

		Moški		Ženski	
		<i>f</i>	<i>f %</i>	<i>f</i>	<i>f %</i>
Generacija	I. (stari starši)	50	31,1	111	68,9
	II. (starši)	58	36,0	103	64,0
	III. (otroci)	78	48,4	83	51,6

Opomba. *f* = frekvenca; *f %* = frekvenca, izražena v odstotkih.

Povprečne letnice rojstva prve generacije se gibajo med 1943 in 1947. Pri drugi generaciji so povprečne letnice rojstva med 1970 in 1973. Tretja generacija pa ima povprečne letnice rojstva med 2002 in 2006. V prvi generaciji je 136 merjencev preživelo otroštvo na podeželju in 25 merjencev v mestnem okolju. Pri drugi generaciji je število merjencev, ki so preživeli otroštvo na podeželju, 101, število merjencev, ki so preživeli otroštvo v mestih, pa je 60. Tretja generacija je podobna drugi, s 102 merjencema v podeželskem okolju in 59 merjenci v mestnem (Preglednica 2).

Preglednica 2

Opisna statistika merjencev – kraj bivanja

	Vas		Mesto		Skupaj	Skupaj %
	<i>f</i>	<i>f</i> %	<i>f</i>	<i>f</i> %		
Generacija I. (stari starši)	136	84,5	25	15,5	161	100
II. (starši)	101	62,7	60	37,3	161	100
III. (otroci)	102	63,4	59	36,8	161	100

Opomba. *f* = frekvenca; *f* % = frekvenca, izražena v odstotkih.

Poklici generacij so razdeljeni v tri kategorije (Preglednica 3): prva kategorija so kmetovalci, gospodinje in delavci, druga kategorija so uradniki, vodstveni delavci in učitelji ter tretja kategorija so drugi poklici, ki zahtevajo visoko izobrazbo (zdravniki, odvetniki ...). V prvi generaciji ima 95 merjencev poklic prve kategorije, 62 merjencev poklic druge kategorije ter 4 merjenci poklic tretje kategorije. V drugi generaciji pa ima 27 merjencev poklic prve kategorije, 118 merjencev poklic druge kategorije ter 16 merjencev poklic tretje kategorije.

Preglednica 3

Opisna statistika merjencev – poklic

Generacija	Delavec, kmetovalec, gospodinja		Uradnik, vodstveni delavec, učitelj		Drugi poklici, ki zahtevajo visoko izobrazbo	
	<i>f</i>	<i>f</i> %	<i>f</i>	<i>f</i> %	<i>f</i>	<i>f</i> %
I. (stari starši)	95	59,0	62	38,5	4	2,5
II. (starši)	27	16,8	118	73,3	16	9,9
III. (otroci)	0	0,0	0	0,0	0	0,0

Opomba. *f* = frekvenca; *f* % = frekvenca, izražena v odstotkih.

Pripomočki

Raziskavo podpirajo intervjuji, ki so jih opravili študenti Fakultete za šport Univerze v Ljubljani. V intervjujih so bila merjencem družine skupaj zastavljena vprašanja o družini, kdaj in kje so bili rojeni, kakšne poklice so imeli oziroma imajo ter kakšne so bile njihove omejitve samostojnega gibanja v prostem času med 9. in 11. letom starosti. S pomočjo GPS in Google zemljevidov (Mountain View, Kalifornija, ZDA) so uspeli pridobiti zelo natančne podatke tudi o oddaljenosti merjencev prve generacije, ki so mnogokrat opisovali spremenjene vasi in okolico. Kjer je bil včasih v bližini gozd, so sedaj hiše ali industrijski kompleksi. Zemljevidi pa so omogočili določitev natančne razdalje od takratnega doma do najbolj oddaljene točke, četudi danes točka zaradi zasebnosti ali drugih preprek ni dostopna. Intervjuji skrivajo obilico zgodb, od domačij, ki imajo lastne naslikane portrete, do sosedskih težav in celo nekaj spominov na vojne čase.

Postopek

Za analizo je bil uporabljen program IBM SPSS Statistics (verzija 25). Preverjanje hipotez je bilo izvedeno s pomočjo diagrama kvartilov in z *Levenovim* testom *enakosti varianc*. Izveden je bil tudi postopek preverjanja, ali so variance enake med vsemi skupinami.

Diagnostika modela je pokazala, ali so ostanki normalno porazdeljeni in ali imamo izstopajoče vrednosti. Za primerjavo razdalje med skupinami je bil uporabljen neparametrični Kruskal-Wallisov test, ker so ostanki močno odstopali od normalne porazdelitve. Z njim smo preverili, ali so porazdelitve med testiranimi skupinami enake. Za test post hoc pa je bil uporabljen Dunnov test mnogoterih primerjav povprečnih rangov. Kot meja statistične značilnosti je bila upoštevana vrednost $\alpha = 0,05$. Pri potrjevanju druge hipoteze je bila uporabljena linearna regresija z logaritmirano vrednostjo razdalje. Razlike so bile izračunane na podlagi geometrijskih povprečij.

REZULTATI

Prva hipoteza je bila, da se razdalja samostojnega gibanja otrok iz generacije v generacijo zmanjšuje. V Preglednici 4 so prikazane srednje vrednosti (Q2-mediane) in pripadajoči kvartili (Q1 in Q3). Razvidno je, da ima skupina prve generacije najvišjo mediano, $Me = 4,60$ ($Q1 = 2,05$ in $Q3 = 7,00$), najnižjo mediano razdalj pa ima skupina otrok tretje generacije, $Me = 1,00$ ($Q1 = 0,5$ in $Q3 = 2,00$).

Preglednica 4

Povprečna razdalja samostojnega gibanja v prostem času otroštva

Generacija	<i>N</i>	<i>M</i> [km]	<i>Me</i> [km]	<i>Q1</i> [km]	<i>Q3</i> [km]	Povprečni rang
I. (stari starši)	161	5,19	4,60	2,05	7,00	320,43
II. (starši)	161	3,39	2,50	1,45	4,50	258,32
III. (otroci)	161	1,47	1,00	0,50	2,00	147,26

Opomba. *M* = aritmetična sredina; *Me* = mediana; *Q1* = prvi kvartil; *Q3* = tretji kvartil.

Ali se skupine statistično značilno razlikujejo glede razdalje, je bilo najprej preverjeno s pomočjo inferenčne statistike. Diagram kvartilov in Levenov test enakosti varianc ($p < 0,001$) sta pokazala, da variance niso enako porazdeljene, zato je bil uporabljen Kruskal-Wallisov test z Dunnovim testom mnogoterih primerjav. Rezultati testa kažejo, da se vsaj ena porazdelitev statistično značilno razlikuje od preostalih ($p < 0,001$).

Pri drugi hipotezi, ali se razdalja samostojnega gibanja iz vsake generacije zmanjša za več kot 30%, pa je bila odvisna spremenljivka »razdalja« logaritemsko transformirana. Pari skupin so bili primerjani s pomočjo linearne regresije in kontrastov. Pari so bili naslednji: prva generacija, primerjana z drugo generacijo, druga generacija, primerjana s tretjo generacijo, ter prva generacija, primerjana s tretjo generacijo. Ugotovljeno je bilo, da prihaja do statistično značilnih razlik med generacijami, zato nas je zanimal odstotek razlike med generacijami. Zaradi manjše občutljivosti na ekstremne vrednosti pri podatkih, ki niso normalno porazdeljeni, je bila za izračun povprečnega generacijskega upada razdalje samostojnega gibanja uporabljena geometrična sredina oziroma geometrijsko povprečje, ki kaže, da se razdalja samostojnega gibanja od doma v prostem času v povprečju zmanjša za 46,29% na generacijo. Podatki so prikazani v Preglednicah 5 in 6.

Preglednica 5

Povprečja po skupinah glede na razdaljo samostojnega gibanja od doma v prostem času

Generacija	Geometrijska povprečja	M [km]	Me [km]
I. generacija	3,57	5,19	4,60
II. generacija	2,34	3,40	2,50
III. generacija	0,98	1,47	1,02

Opomba. M = aritmetična sredina; Me = mediana.

Preglednica 6

Povprečja geometrijskih razlik parov

Razlika [%]	I. generacija	II. generacija	III. generacija
I. generacija	-		
II. generacija	34,45	-	
III. generacija	72,55	58,12	- -

Opomba. Povprečje je izraženo v %.

Pri naslednji hipotezi, ali prihaja pri razdalji samostojnega gibanja od doma do razlik med spoloma, so bile najprej opredeljene srednje vrednosti ($Q2$ -mediane) in pripadajoči kvartili ($Q1$ in $Q3$). Iz Preglednice 7 je razvidno, da ima moška skupina: $Me = 2,00$ ($Q1 = 1,00$, $Q3 = 4,05$) nekoliko nižjo mediano razdalj v primerjavi z žensko: $Me = 2,10$ ($Q1 = 1,00$, $Q3 = 5,00$). Najprej je bila ponovno izvedena inferenčna statistika, ali se skupini medsebojno razlikujeta.

Preglednica 7

Osnovni kazalniki razdalje samostojnega gibanja od doma glede na spol

Spol	N	M [km]	Me [km]	$Q1$ [km]	$Q3$ [km]	Povprečni rang
Moški	186	3,22	2,00	1,00	4,05	232,52
Ženski	297	3,43	2,10	1,00	5,00	247,94

Opomba. M = aritmetična sredina; Me = mediana; $Q1$ = prvi kvartil; $Q3$ = tretji kvartil.

Po Levenu se varianci ne razlikujeta ($p > 0,05$), vendar je bil zaradi nenormalne porazdelitve podatkov po Shapiro-Wilku uporabljen Mann-Whitneyjev U-test. Rezultati testa kažejo, da se porazdelitvi statistično značilno ne razlikujeta med seboj ($p = 0,508$).

V četrti hipotezi je bila preverjena razlika med mestnim in podeželskim prebivalstvom, kjer je bilo predvideno, da so se otroci na podeželju samostojno gibali dlje kot otroci v mestih. Prikazane so srednje vrednosti ($Q2$ -mediane) in pripadajoči kvartili ($Q1$ in $Q3$). Iz Preglednice 8 je razvidno, da imajo v splošnem podeželski otroci višjo mediano: $Me = 2,60$ ($Q1 = 1,20$ in $Q3 = 5,00$) kot otroci mestnega okolja: $Me = 1,50$ ($Q1 = 0,71$ in $Q3 = 3,00$).

Preglednica 8

Osnovni kazalniki samostojnega gibanja v prostem času glede na kraj bivanja

Kraj bivanja	<i>N</i>	<i>M</i> [km]	<i>Me</i> [km]	<i>Q1</i> [km]	<i>Q3</i> [km]	Povprečni rang
Podeželje	339	3,79	2,60	1,20	5,00	261,76
Mesto	144	2,32	1,50	0,71	3,00	195,49

Opomba. *M* = aritmetična sredina; *Me* = mediana; *Q1* = prvi kvartil; *Q3* = tretji kvartil.

S pomočjo inferenčne statistike smo preverili, ali prihaja do statistično značilnih razlik. Sprva sta bila preverjena diagram kvartilov in Levenov test enakosti varianc ($p < 0,001$), ki kažeta, da variance niso enake med vsemi skupinami. Posledično je bil uporabljen Kruskal-Wallisov test z Dunnovim testom mnogoterih primerjav. Rezultati testa so pokazali, da se porazdelitvi statistično značilno razlikujeta ($p < 0,001$). Podeželski otroci imajo statistično značilno daljšo razdaljo samostojnega gibanja v prostem času od mestnih otrok.

Peta hipoteza je bila, ali starševska višja izobrazba oziroma poklic pozitivno vpliva na samostojno gibanje otroka v prostem času. Poklicne kategorije so razdeljene v tri skupine: I. kategorija (delavec, kmetovalec, gospodinja), II. kategorija (uradnik, vodstveni delavec, učitelj) in III. kategorija (drugi poklici, ki zahtevajo visoko izobrazbo). Iz Preglednice 9 je razvidno, da imajo otroci II. generacije najvišjo mediano $Me = 2,80$ ($Q1 = 1,50$ in $Q3 = 4,50$) glede na poklic svojih staršev (delavci, kmetovalci, gospodinje), nižji mediani pa imajo otroci s starši drugih dveh kategorij poklicev – II. kategorija; $Me = 2,50$ ($Q1 = 1,18$ in $Q3 = 4,58$) in III. kategorija; $Me = 2,50$ ($Q1 = 1,18$ in $Q3 = 4,50$).

Preglednica 9

Vpliv poklica staršev na razdaljo samostojnega gibanja otrok – I. generacija (starši), II. generacija (otroci)

	<i>N</i>	<i>M</i> [km]	<i>Me</i> [km]	<i>Q1</i> [km]	<i>Q3</i> [km]	Povprečni rang
I. kategorija poklicev	95	3,47	2,80	1,50	4,50	83,18
II. kategorija poklicev	62	3,31	2,50	1,18	4,58	77,91
III. kategorija poklicev	4	2,73	2,50	1,18	4,50	77,00

Opomba. *M* = aritmetična sredina; *Me* = mediana; *Q1* = prvi kvartil; *Q3* = tretji kvartil.

Na podlagi diagrama kvartilov in Levenovega testa enakosti varianc ($p > 0,05$) je bilo ugotovljeno, da so variance enake med vsemi skupinami. Diagnostika modela pa je pokazala, da ostanki niso normalno porazdeljeni, zato smo uporabili Kruskal-Wallisov test z Dunnovim testom mnogoterih primerjav. Rezultati testa so pokazali, da se porazdelitve statistično značilno ne razlikujejo ($p < 0,774$).

Nato je bila izvedena analiza razdalje otrok III. generacije in vpliva poklica njihovih staršev. Otroci, katerih starši imajo II. kategorijo poklicev, so imeli najvišjo mediano: $Me = 1,05$ ($Q1 = 0,60$ ter $Q3 = 2,00$), nižji mediani pa so imeli otroci staršev s poklici I. kategorije: $Me = 0,90$ ($Q1 = 0,40$ ter $Q3 = 1,50$) in poklici III. kategorije: $Me = 1,00$ ($Q1 = 0,53$ ter $Q3 = 2,75$), kot je razvidno iz Preglednice 10.

Preglednica 109

Vpliv poklica staršev na razdaljo samostojnega gibanja otrok – II. generacija (starši), III. generacija (otroci)

	<i>N</i>	<i>M</i> [km]	<i>Me</i> [km]	<i>Q1</i> [km]	<i>Q3</i> [km]	Povprečni rang
I. kategorija poklicev	27	1,23	0,90	0,40	1,50	70,13
II. kategorija poklicev	118	1,48	1,05	0,60	2,00	83,16
III. kategorija poklicev	16	1,79	1,00	0,53	2,75	83,41

Opomba. *M* = aritmetična sredina; *Me* = mediana; *Q1* = prvi kvartil; *Q3* = tretji kvartil.

Na podlagi diagrama kvartilov in Levenovega testa enakosti varianc ($p > 0,05$) je bilo ugotovljeno, da so variance enake med vsemi skupinami. Ker je diagnostika modela pokazala, da ostanki niso normalno porazdeljeni, je bil uporabljen Kruskal-Wallisov test z Dunnovim testom mnogoterih primerjav, ki je pokazal, da se porazdelitvi statistično značilno ne razlikujeta ($p < 0,412$).

RAZPRAVA IN SKLEP

Dandanes opažamo pri otrocih zmanjšanje tako kakovosti kot količine gibanja. Ta trend je posledica številnih družbeno-kulturnih sprememb v sodobnem svetu, od podaljšanega časa, ki ga otroci preživijo sede, in časa, ki ga preživijo pred zasloni, do zmanjševanja dejavnega transporta, izzivov v prometu, ki so povezani z nelagodjem staršev glede varnosti, omejene ponudbe športne vzgoje in športnih dejavnosti v šolah, upada nenadzorovanega igranja na prostem, socialnega statusa družin, pa do na novo vzpostavljenih razlik med urbanim in podeželskim okoljem.

V raziskavo, v katero je bilo vključenih 161 družin oziroma 483 posameznikov, smo ugotavljali, ali se razdalja samostojnega gibanja otrok generacijsko povečuje ali zmanjšuje. Ugotovili smo, da samostojno gibanje iz generacije v generacijo upada, in to za povprečnih 46,29%. Razlik med moškimi in ženskami ni bilo v nobeni generaciji, so se pa razlike pojavljale med podeželsko in mestno populacijo, kjer je podeželska populacija v splošnem imela skoraj 1,5 km daljšo razdaljo samostojnega gibanja od mestne. Poklic oziroma izobrazba nista bili povezani z območjem samostojnega gibanja, kot je bilo sprva pričakovano. Tovrstnih raziskav v znanstveni literaturi nismo zasledili. Edino delo, ki se približa temu prispevku, je raziskava z naslovom *Otroška geografija* (Roger Hart, 1982). V njej je Hart napravil podatkovno zbirko gibanja otrok različnih starosti. 36 let kasneje se je vrnil iz lastne radovednosti. Našel je nekaj posameznikov, ki so bili del njegovega projekta, in na presenečenje vseh se je nova generacija otrok bistveno manj oddaljevala od doma, kot so se njihovi starši. To delo pa sedaj nudi pregled treh generacij in s tem podlago za nadaljnje raziskovanje tega problema.

Na upad razdalje samostojnega gibanja v prostem času v glavnem vpliva hitra sprememba družbe in okolja. Nujnost dejavnega prebivalstva poudarjata tako Svetovna zdravstvena organizacija kot tudi stroka Fakultete za šport. Predlagane rešitve, ki bi lahko pripomogle k izboljšanju stanja, so npr. 32-urni delavnik, ki bi omogočil lažjo organizacijo telesno dejavnega časa družin, uvedba ure športne vzgoje na dan za vse učence in dijake v šolah, pri čemer naj bi se povečal poudarek dejavnostim na prostem. Za neukrepanje bi lahko iskali izgovore v preobremenjenih izobraževalnih ustanovah in v preobremenjenih starših otrok. Sprejeti bi morali družbeni konsenz glede tega, kje je mogoče problematiko telesne nedejavnosti

otrok najlažje nasloviti. Športni pedagogi se novih delovnih mest ne bodo branili, vendar bo uvedba dodatnih ur športne vzgoje zahtevala določeno finančno naložbo za plačilo dodatnih ur, ki pa bi se lahko v velikem delu izvajale na prostem. To seveda predstavlja kadrovski, strokovni in logistični izziv ter investicijo za državo in lokalne skupnosti, ki pa se bo vsekakor povrnila z razbremenitvijo zdravstvenega sistema in bolj delovno učinkovito populacijo. Rešitve niso enostavne, a z ukrepi je treba začeti sedaj.

Prav tako bi morali zagotoviti varne poti v šolo, ki bi omogočale dejavni transport otrok peš, s kolesom ali rolkami. Otroška igrišča v soseskah in okolici šol bi morala nuditi pogoje za prostočasno, zanimivo igro otrok brez nadzora staršev. Starši se morajo zavedati, da potrebuje otrok veliko igre, tudi tvegane, ki mu omogoča pridobiti gibalne kompetence, s katerimi bo vseživljenjsko telesno dejaven.

Ozdraviti narod oziroma mu omogočiti kakovostno življenje, je dolgoročna logistična investicija, ki bi se je bilo treba lotiti že včeraj. Z drugimi besedami: Najboljši čas, da posadimo drevo, je bil pred dvajsetimi leti, drugi najboljši čas je zdaj.

LITERATURA

- Bringolf-Isler, B., Grize, L., Mader, U., Ruch, N., Sennhauser, F. H. in Braun-Fahrlander, C. (2010). Built environment parents' perception and children's vigorous outdoor play. *Preventive Medicine*, 50, 251–256. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2010.03.008>
- Canadian Playground Safety Institute. *Comparison Table of CSA Z614 Standard requirements*. <http://www.cpsionline.ca/UserFiles/File/EN/sitePdfs/trainingCPSI/StandardsComparisonChart-2007-03-29.pdf>
- Charles, C, Louv, R., Bodner, L. in Guns, B. (2008). *A report on the movement to reconnect children to the natural world*. New Mexico: Children and Nature Network. <https://boktowergardens.org/wp-content/uploads/2016/08/a-report-on-the-movement-to-reconnect-children-to-the-natural-world.pdf>
- Davison, K., Wilson, J. S., Chalmers, J. D., Wilson, D. B., Eager, D. in McIntosh, S. A. (2013). Analysis of energy flow during playground surface impacts. *Journal of Applied Biomechanics*, 29, 628–633. <https://doi.org/10.1123/jab.29.5.628>
- Engström, L. M. (2004). Social change and physical activity. *Scandinavian Journal of Nutrition*, 48(3), 108–113. <https://doi.org/10.3402/fnr.v48i3.1636>
- Hart, R. (1982). *The geography of children and children's geographies*. Predstavljeno leta 1982 na konferenci Association of American Geographers v San Antoniu, Teksas. https://cerg.commons.gc.cuny.edu/files/2013/11/Hart_The-geography-of-children-and-childrens-geographies-@Association-of-American-Geographers-Conference-1982.pdf
- Herrington, S., Lesmeister, C., Nicholls, J., Stefiuk, K. in Seven, C. (2007). *An informational guide to young children's outdoor play spaces*. Consortium for Health, Intervention, Learning and Development (CHILD): Vancouver, BC, Kanada. <https://sala.ubc.ca/sites/sala.ubc.ca/files/documents/7Cs.pdf>
- Jurak, G., Leskošek, B., Kovač, M., Sorić, M., Kramaršič, J., Sember, V., Đurić, S., Meh, K., Morrison, S. A., Strel, J. in Starc, G. (2020). SLOfit surveillance system of somatic and motor development of children and adolescents: upgrading the Slovenian Sports Educational Chart. *Acta Universitatis Carolinae Kinanthropologica*, 56(1), 28–40.

<https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/Jurak%20et%20al%202020%20SLOfit%20update.pdf?ver=2020-08-10-152507-457>

- Jurak, G., Sorić, M., Ocvirk, T., Potočnik, Ž. L., Meh, K., Đurić, S., Sember, V. in Starc, G. (2021b). Barriers and Determinants of Active Commuting to School in Slovenia. *Sustainability*, 13(24), 13808. <https://doi.org/10.3390/su132413808>
- Jurak, G., Sorić, M., Sember, V., Đurić, S., Starc, G., Kovač, M. in Leskosek, B. (2021a, 4. februar). Associations of mode and distance of commuting to school with cardiorespiratory fitness in Slovenian schoolchildren: a nationwide cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10326-6>
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). *Program osnovna šola, športna vzgoja, učni načrt*. Ministrstvo za šolstvo in šport. Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Ljubljana. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf
- Malone, K. in Tratner, P. (2003, 1. julij). School grounds as sites for learning: Making the most of environmental opportunities. *Environmental Education Research*, 9(3), 283–301. <https://doi.org/10.1080/13504620303459>
- Martin, M., Dollman, J. in Norton, K. (2005, marec). A decrease in the association between the physical activity patterns of Australian parents and their children: 1985–1997. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 8(1), 71–76. [https://doi.org/10.1016/s1440-2440\(05\)80026-x](https://doi.org/10.1016/s1440-2440(05)80026-x)
- Morrongiello, B. A., Corbett, M. in Brison, R. J. (2009, avgust). Identifying predictors of medically-attended injuries to young children: do child or parent behavioural attributes matter? *Injury Prevention*, 15(4), 220–225. <https://doi.org/10.1136/ip.2008.019976>
- Pratt, M., Macera, C. A. in Blanton, C. (1999, november). Levels of physical activity and inactivity in children and adults in the United States, current evidence and research issues. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31(11), 526–533. <https://doi.org/10.1097/00005768-199911001-00007>
- Prezza, M., Piloni, S., Morabito, C., Sersante, C., Alparone, F. R. in Guiliani, M. V. (2001, november). The influence of psychosocial and environmental factors on children's independent mobility and relationship to peer frequentation. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 11(6), 435–450. <https://doi.org/10.1002/casp.643>
- Salmon, J., Timperio, A., Cleland, V. in Venn, A. (2005). Trends in children's physical activity and weight status in high and low socio-economic status areas in Melbourne, Victoria, 1985-2001. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 29(4), 337–342. <https://doi.org/10.1111/j.1467-842x.2005.tb00204.x>
- Sanford, G. (1991, 1. januar). Urban children's access to their neighbourhood, change over three generations. *Environment and Behaviour*, 23(1), 70–85. <https://doi.org/10.1177/0013916591231004>
- Soga, M. in Gaston, K. J. (2016, 1. marec). Extinction of experience: the loss of human-nature interactions. *Frontiers in Ecology and the Environment*, 14(2), 94–101. <https://doi.org/10.1002/fee.1225>
- Statistical Office of the European Communities. (2011). *Urban-rural typology*. Eurostat. http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Urban-rural_typology

- Timperio, A., Crawford, D., Telford, A. in Salmon, J. (2004, januar). Perception about the local neighbourhood and walking and cycling among children. *Preventive Medicine*, 38(1), 39–47. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2003.09.026>
- Tudor-Locke, C., Ainsworth, B in Popkin, B. M. (2001). Active commuting to school, an overlooked source of children's physical activity? *Sports Medicine*, 31(5), 309–313. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131050-00001>
- White, R. (2004). *Interaction with nature during the middle year: Its importance to children's development and nature's future*. <http://www.whitehutchinson.com/children/articles/nature.shtml>.
- Woolley, H. in Lowe, A. (2013). Exploring a relationship between design approach and play value of outdoor spaces. *Landscape Research*, 38(1), 53–74. <https://doi.org/10.1080/01426397.2011.640432>

Avtorja: Klemen Furlan in Gregor Starc

Kontakt prvega avtorja: klemenfurlanf@gmail.com

ŠOLE SPREMLJAJO TELESNO ZMOGLJIVOST ZAPOSLENIH S SLOFIT ODRASLI

Gregor Jurak, Marjeta Kovač, Bojan Leskošek, Maroje Sorić, Kaja Meh, Žan Luca Potočnik, Vedrana Sember, Neja Markelj, Jerneja Premelč, Urška Kereži, Špela Mikeln, Sara Besal in Gregor Starc

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

strokovni prispevek

POVZETEK

Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani je na osnovi bogatih izkušenj zakonsko obveznega spremljanja telesnega in gibalnega razvoja šolskih otrok in mladine v Sloveniji razvila tudi sistem spremljanja telesne zmogljivosti v odrasli dobi, imenovan SLOfit odrasli. Ta sistem je podprt z brezplačno aplikacijo Moj SLOfit in brezplačnimi usposabljanji. Šole ga lahko izkoristijo za spremljanje telesne zmogljivosti svojih zaposlenih, na osnovi katerega pripravijo zanje ustrezne vadbene programe. S tem lahko vplivajo na boljše počutje in zmogljivost učiteljev ter drugih zaposlenih, pa tudi na razvoj njihove gibalne pismenosti, kar bo dvignilo njihovo kompetentnost za uvajanje različnih oblik gibanja v izobraževalni vsakdan.

Ključne besede: učitelj, zdravje, izobraževanje, telesne značilnosti, gibalne sposobnosti, odrasli, povratne informacije.

UVOD

Telesna zmogljivost predstavlja sposobnost učinkovitega izvajanja vsakdanjih dejavnosti brez prehitrega utrujanja, pri tem pa ima posameznik še dovolj energije za prostočasne dejavnosti, lahko pa označuje tudi posameznikovo sposobnost premagovanja nadpovprečnih telesnih stresov ob nepričakovanih dogodkih (Clarke, 1979). Vključuje spekter telesnih lastnosti, kot so npr. srčno-dihalna zmogljivost, mišična moč in jakost, hitrost gibanja, agilnost, koordinacija, gibljivost, pa tudi sestava telesa. V življenju sodobnega človeka je telesna zmogljivost pomemben kazalnik učinkovitosti in uspešnosti pri poklicnem delu in prostočasnih dejavnostih, zdravja in uspešnega soočanja z izrednimi razmerami. Telesna zmogljivost vključuje ustrezno raven razvitosti gibalnih sposobnosti glede na morfološke značilnosti posameznika, kar vzajemno vpliva na funkcionalne sposobnosti, vidne tudi skozi njegovo gibalno učinkovitost.

Boljša telesna zmogljivost je povezana z daljšo življenjsko dobo in manjšim tveganjem za prezgodnjo smrt, saj prispeva k zmanjšanemu zdravstvenemu tveganju za razvoj srčno-žilnih in drugih kroničnih bolezni (Kvaavik idr., 2009; Laukkanen idr., 2016; Myers idr., 2015; Warburton in Bredin, 2017). Telesna vadba je najboljša protiutež sedečemu življenjskemu slogu in nezdravemu načinu prehranjevanja (Milanović idr., 2013; Van Der Velde idr., 2017). Telesno zdravje pa ni edina pozitivna posledica telesne dejavnosti. Telesna dejavnost in dobra telesna zmogljivost pripomoreta k preprečevanju razvoja demence (Lee idr., 2016) in depresivnih stanj (Choi idr., 2019; Julien idr., 2015). Telesna dejavnost tudi zmanjšuje tesnobo in anksioznost (Baumeister idr., 2017), pozitivno vpliva na samopodobo (Liu in Wu, 2015.; Spence

idr., 2005) ter posledično izboljšuje psihološko zdravje (Iannotti idr., 2009; Mikkelsen idr., 2017). Izsledki kažejo tudi na pozitivno povezanost med kognitivnimi sposobnostmi, telesno zmogljivostjo in telesno dejavnostjo posameznika (Davis in Cooper, 2011; Kim idr., 2003). Telesna dejavnost pospeši krvni obtok, poveča dotok krvi v možgane in dvigne raven endorfinov in norepinefrina; tako posledično znižuje stres, vpliva na izboljšanje razpoloženja, povzroča umirjenost in sproščenost po koncu telesne dejavnosti (Vecchio idr., 2018).

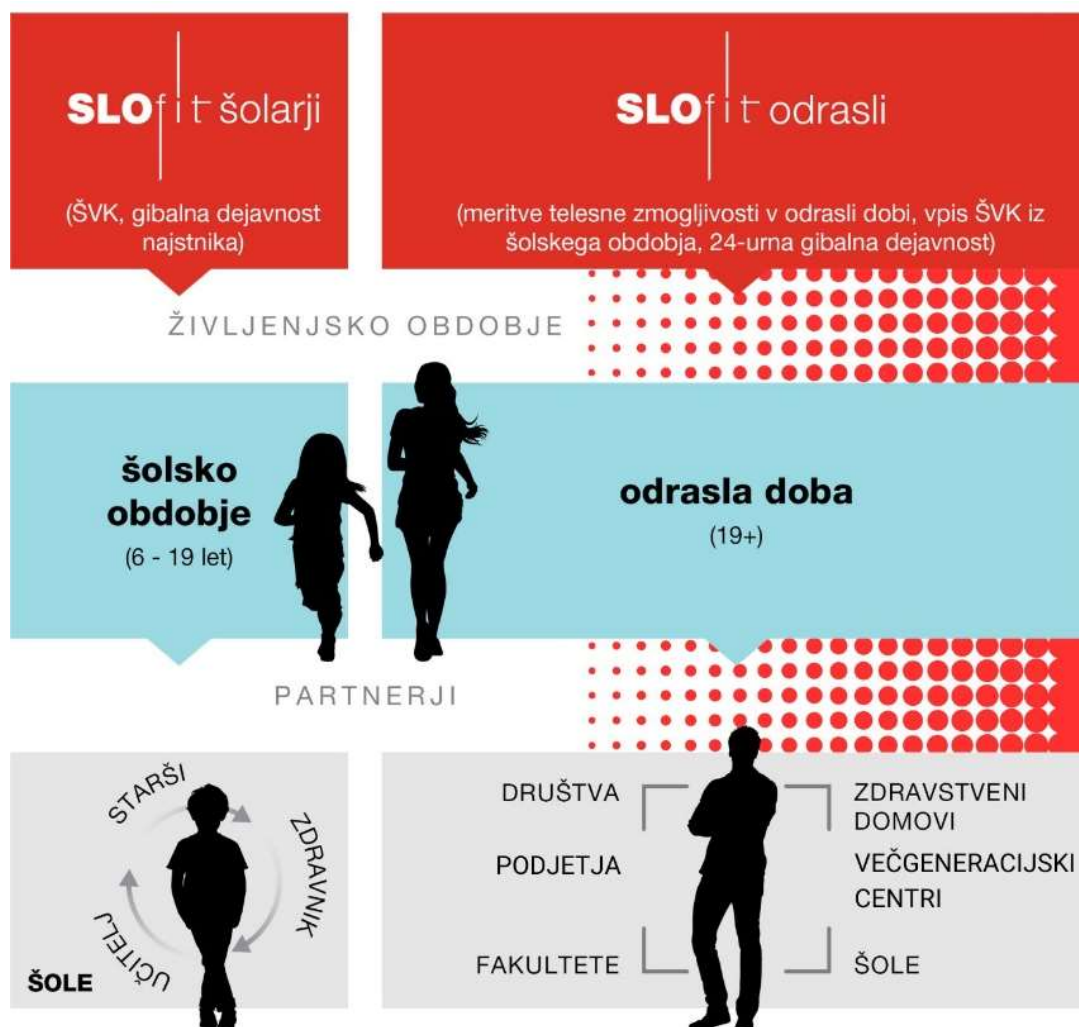
KAJ JE SLOFIT ODRASLI?

SLOfit odrasli je nadgradnja športno-vzgojnega kartona (ŠVK) (Strel idr., 1996) in njegove 40-letne tradicije spremljanja telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v slovenskem šolskem okolju. Omogoča spremljanje telesne zmogljivosti tudi v odrasli dobi. Sistem SLOfit tako sestavljata dva dela: SLOfit šolarji, ki je namenjen spremljanju telesne zmogljivosti otrok in mladostnikov v šolskem obdobju in katerega izvajalke so šole, ter SLOfit odrasli, ki je namenjen spremljanju telesne zmogljivosti različnih skupin odrasle populacije in katerega izvajalci so različne organizacije (Slika 1).

SLOfit odrasli v prvi vrsti predstavlja sistem spremljanja posameznih sestavnih delov telesne zmogljivosti; z njim, poleg meritev, s povratno informacijo glede na referenčne vrednosti (npr. primerjava s populacijo, primerjava s kriterijem zdravstvenega tveganja) ugotavljamo tudi trend teh vrednosti skozi določeno časovno obdobje. To nam omogoča ovrednotenje vadbenega programa, v katerega se vključijo posamezniki, ali sprememb njihovega življenjskega sloga. Na podlagi rezultatov preverjanja telesne zmogljivosti in iz njih izhajajočih ocen zdravstvenega tveganja ter poznavanja drugih posebnosti posameznika lahko kineziologi, športni pedagogi, trenerji in zdravniki svetujejo posamezniku (ali skupini) glede izbire primerne vadbenega programa in drugih sprememb življenjskega sloga.

Slika 1

Umeščanje SLOfit odrasli v sistem SLOfit



MERSKI SKLOPI SLOFIT

Sistem SLOfit vključuje tri merske sklope (testne baterije) in sicer a) športnovzgojni karton (ŠVK) (Strel idr., 1996), b) telesna zmogljivost odraslih (TZO) (Jurak idr., 2021) in c) senior fitness test (SFT) (Rikli in Jones, 2013). Vsak merski sklop je prilagojen posamezni starostni skupini in vsebuje različne merske naloge.

Merski sklop TZO je namenjen vsem odraslim od 19. do 65. leta. Merske naloge so razdeljene v dva sklopa: a) osnovni sklop za oceno z zdravjem povezane telesne zmogljivosti in – b) dodatni sklop za oceno z gibalno učinkovitostjo povezane telesne zmogljivost. Mladi odrasli, stari od 19 do 35 let, za katere vodja meritev potrdi, da nimajo zdravstvenih tveganj, lahko izvedejo merske naloge sklopa ŠVK. Tako lahko svoje trenutne rezultate neposredno primerjajo s tistimi iz šolskega obdobja. Tudi starejši od 35 let lahko izvajajo naslednje gibalne naloge ŠVK, če se čutijo sposobne za njihovo izvedbo in to potrdi vodja meritev: vesa v zgibi, tek na 600 m in predklon na klopci.

Preglednica 1

Merske naloge vseh merskih sklopov sistema SLOfit in potrebna merilna oprema

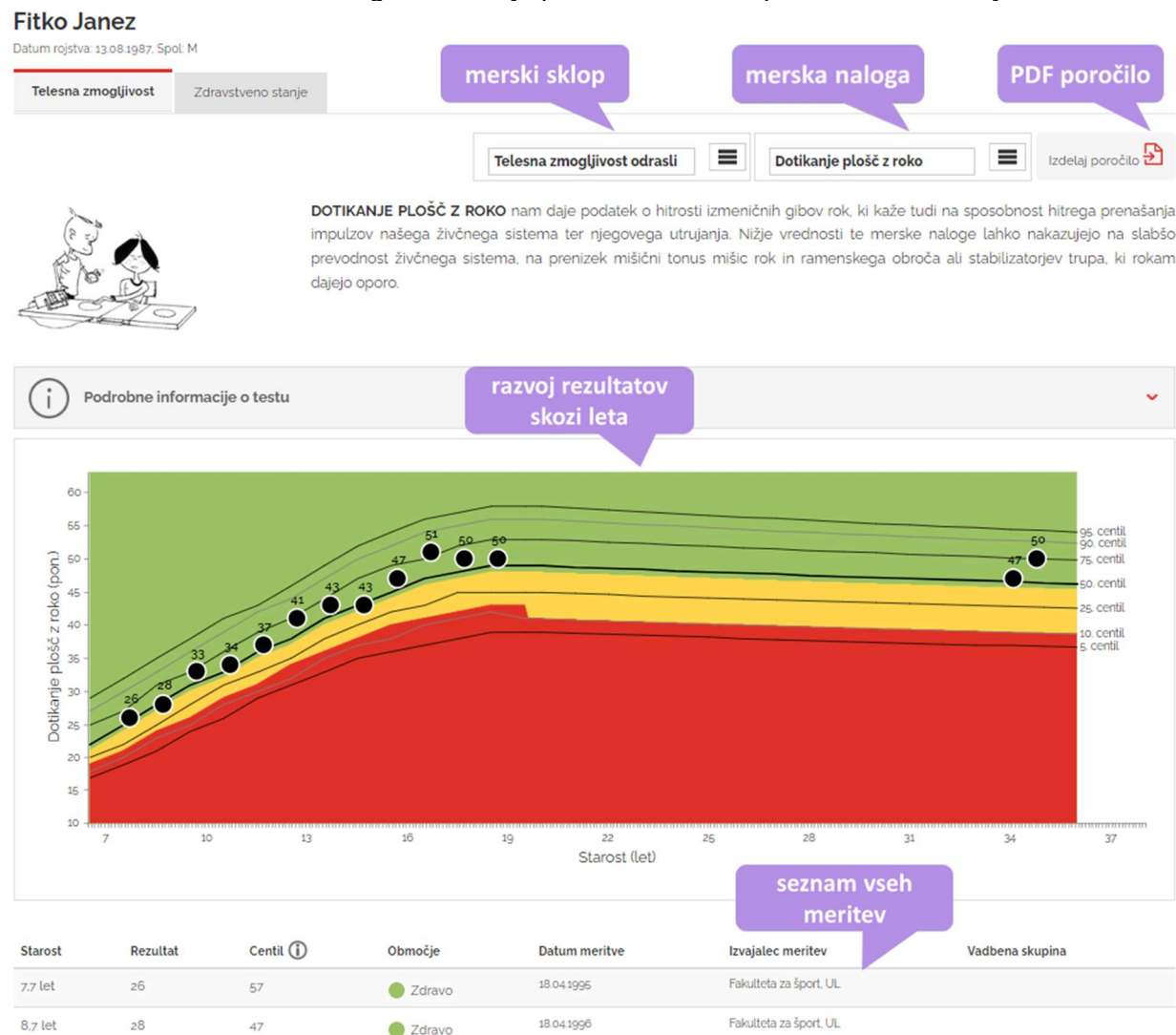
Kazalnik telesne zmogljivosti	Merske naloge	Merilna oprema	ŠVK (18-34 let)	TZO (35-64 let)	SFT (65+ let)
Vitalne funkcije	Arterijski krvni tlak v mirovanju – sistolični in diastolični	Stol, miza, standardiziran merilnik krvnega tlaka	x	x	x
	Frekvenca srca v mirovanju	Merilnik srčne frekvence	x	x	x
	Nasičenost kisika v krvi	Stol in miza, oksimeter	x	x	x
	Presejalni zdravstveni vprašalnik	Stol, miza, pisalo	x	x	x
	Anamneza zdravstvenega stanja	Stol, miza, pisalo	x	x	x
Antropometrični podatki	Telesna masa	Medicinska decimalna ali osebna tehtnica	x	x	x
	Telesna višina	Martinov antropometer ali višinomer	x	x	x
	Obseg pasu	Centimetrski, prožen in neelastičen merilni trak (npr. šiviljski meter)	x	x	
Srčno-dihalna vzdržljivost	Tek na 600m 6-miutna hoja	Tekalna steza, štoparica S stožci označena steza v telovadnici ali na prostem, štoparica	x	x	
	2-minutno stopanje na mestu	Barvni lepilni trak, štoparica, ravna stena			x
Moč trupa	Dvig trupa Delni upogib trupa	Blazina, štoparica Blazina, štoparica, metronom (možno na telefonu), lepilni trak	x	x	
Moč rok	Vesa v zgibi Stisk pesti	Drog, blazina, štoparica Dinamometer, stol	x	x	
Moč	Vstajanje s stola v 30 sekundah	Stol (višina sedala 43 cm)			x
Jakost	Skok v daljino z mesta	Blazina za skok v daljino z mesta ali meter in navadna blazina	x		
	Navpični skok	Črna vreča (dolžine vsaj 140 cm), centimetrski prožen in neelastičen merilni trak (npr. šiviljski meter), dolžine vsaj 140 cm, kreda, lepilni trak		x	
Giblјivost	Predklon stoje	Klopca, ravnilo (ŠVK) z merilnim trakom	x		
	Predklon sede	Škatla (Eurofit mere) z merilnim trakom		x	
	Doseg sede Test praskanja hrbta	Stabilen stol, meter ali ravnilo Meter ali ravnilo			x x
Koodinacija in agilnost	Premagovanje ovir nazaj	Pokrov skrinje, ogrodje skrinje, 4 kloбуčki, lepilni trak, štoparica	x		
	Vstani in pojdi test	Stabilen stol, štoparica, kloбуček, meter			x
	Tek v osmici	Dva stožca, štoparica, meter ali merilno kolo za merjenje razdalje, lepilni trak (1 meter)		x	
Hitrost	Tek na 60 m	Tekalna steza, štoparica	x		
Hitrost izmenjujočih se gibov	Dotikanje plošč z roko	Miza, stol, deska za dotikanje plošč, elektronski merilec ali štoparica	x	x	

POROČILO SLOFIT ODRASLI

Spletno mesto *Moj SLOfit* je brezplačno (Jurak idr., 2019), registriranim uporabnikom pa takoj po izvedenem vnosu rezultatov meritev omogoča prikaz rezultatov posameznih merskih nalog (Slika 3) ter prikaz telesnega in gibalnega razvoja skozi leta, kar jim omogoča vseživljenjsko spremljanje telesne zmogljivosti.

Slika 3

Prikaz rezultatov merske naloge »dotikanje plošč z roko« na spletnem mestu *Moj SLOfit*



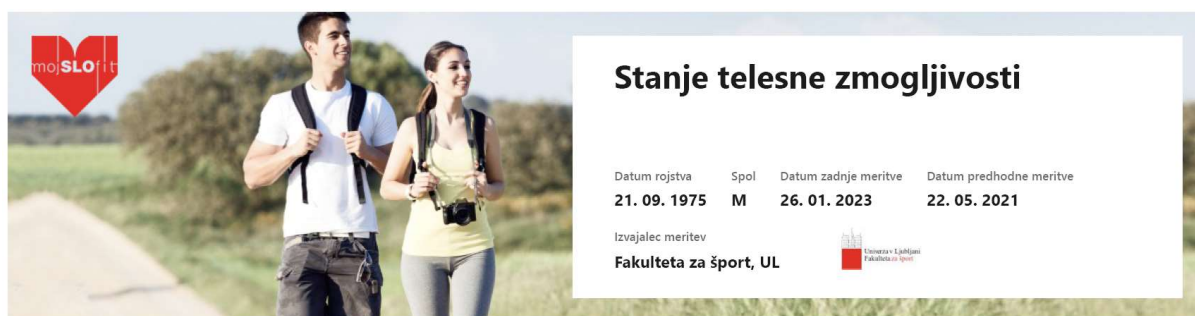
Spremljanje ovrednotenih rezultatov SLOfit meritev skozi leta

Uporabniku sta na voljo zaslonsko poročilo z vsemi meritvami in poročilo v PDF obliki, ki omogoča primerjavo rezultatov med izbranimi letoma merjenja. Na zaslonskem poročilu so merske naloge predstavljene posamično, in sicer v obliki grafičnega prikaza rezultata skozi leta: črna pika predstavlja centilno vrednost v posameznem letu, številka ob njej pa surovi rezultat (Slika 3). Črte na grafičnem prikazu predstavljajo centilne vrednosti v populaciji, barve pa območja tveganja oziroma koristi. Pod grafičnim prikazom je tudi izpis rezultatov merjenja v vseh letih. Poročilo v PDF obliki si posameznik lahko ustvari sam. Na začetku poročila

je predstavljen povzetek rezultatov, v nadaljevanju pa so prikazani posamezni rezultati na lestvici, ki z barvami označuje območja zdravstvenega tveganja oz. koristi. Ob vsaki nalogi je tudi kratek opis naloge in njenega pomena za zdravje (Slika 4). Poročila SLOfit lahko posameznik deli s svojim zdravnikom, trenerjem, kineziologom, delodajalcem oziroma drugimi strokovnimi delavci. Na podlagi rezultatov preverjanja telesne zmogljivosti in iz njih izhajajočih ocen zdravstvenega tveganja ter poznavanja drugih posebnosti posameznika lahko kineziologi, športni pedagogi, trenerji in zdravniki svetujejo posamezniku (ali skupini) pri izbiri primerne vadbenega programa in drugih sprememb življenjskega sloga.

Slika 4

Prikaz povzetka rezultatov in rezultatov nekaterih merskih nalog v poročilu v PDF obliki



Poročilo prikazuje stanje vaše **telesne zmogljivosti** v primerjavi z osebami istega spola in starosti ter spremembo rezultatov v primerjavi s predhodno meritvijo. Rezultati posameznih merskih nalog so prikazani v različnih območjih zdravstvenega tveganja oz. gibalne učinkovitosti.

Legenda

Ocena rezultata z vidika zdravstvenega tveganja ter uspešnosti izvajanja gibalnih nalog na delovnem mestu, pri dnevnih opravilih in v športu.



USTREZNO

Majhno tveganje, visoka učinkovitost.



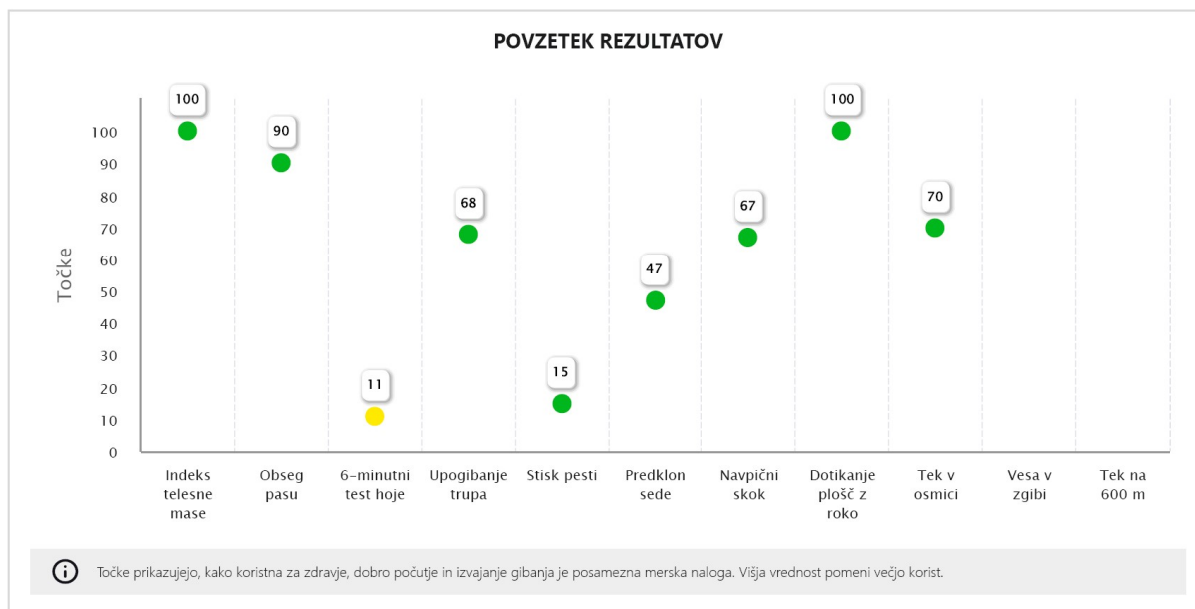
MANJ USTREZNO

Povečano tveganje, priporoča se izboljšanje.



NEUSTREZNO

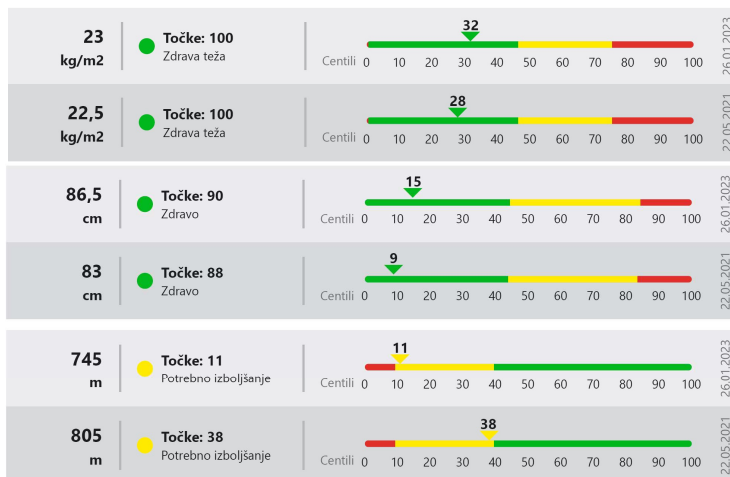
Znatno povečano tveganje, močno priporočeno ukrepanje za izboljšanje.



Indeks telesne mase (ITM)
je splošni kazalnik relativne sestave telesa. Znatnim zdravstvenim tveganjem za obolenje za srčno-žilnimi in presnovnimi boleznimi ter nekaterimi vrstami rakavih obolenj so izpostavljeni posamezniki, ki imajo ob visokemu ITM tudi velik obseg pasu.

Obseg pasu
je eden od kazalnikov sestave telesa, pri odraslih pa pokazatelj kopičenja globokega maščevja v centralnem delu telesa pomeni zdravstveno tveganje za obolenje za srčno-žilnimi in presnovnimi boleznimi.

6-minutni test hoje
nam daje podatek o srčno-dihalni vzdržljivosti posameznika, ki predstavlja sposobnost prenosa kisika do mišic in njegove izrabe v aerobnih procesih. Krajsa prehojena razdalja pri tej nalogi kaže na poslabšano aerobno vzdržljivost posameznika in s tem povešano tveganje za srčno-žilna obolenja in prezgodnjo smrt.



RAZPRAVA

Šole lahko sistem SLOfit odrasli izkoristijo za spremljanje telesne zmogljivosti svojih zaposlenih, pa tudi staršev in drugih krajanov. Prek SLOfit poročil lahko učitelji in drugi šolski delavci dobijo vpogled v nekatere kazalnike svoje telesne zmogljivosti (moč, srčno-žilna vzdržljivost, jakost, gibljivost, koordinacija, hitrost izmeničnih gibov, morfološke značilnosti) in spoznajo morebitna z zdravjem povezana tveganja. Povratne informacije pa šolam omogočajo, da za zaposlene pripravijo ustrezne vadbene programe oz. predloge sprememb gibalnega vedenja. S tem lahko vplivajo na njihovo boljše počutje in zmogljivost, pa tudi na razvoj njihove gibalne pismenosti, kar bo dvignilo kompetentnost učiteljev za uvajanje različnih oblik gibanja v izobraževalni vsakdan (Jurak idr., 2023).

LITERATURA

- Baumeister, S. E., Leitzmann, M. F., Bahls, M., Dörr, M., Schmid, D., Schomerus, G., Appel, K., Markus, M. R. P., Völzke, H. in Gläser, S. (2017). Associations of leisure-time and occupational physical activity and cardiorespiratory fitness with incident and recurrent major depressive disorder, depressive symptoms, and incident anxiety in a general population. *The Journal of clinical psychiatry*, 78(1), 14463.
- Choi, K. W., Chen, C.-Y., Stein, M. B., Klimentidis, Y. C., Wang, M.-J., Koenen, K. C. in Smoller, J. W. (2019). Assessment of bidirectional relationships between physical activity and depression among adults: a 2-sample mendelian randomization study. *JAMA psychiatry*, 76(4), 399–408.
- Clarke, H. H. (1979). Academy approves physical fitness definition. V *Physical Fitness Newsletter*, 25(9), 1.
- Davis, C. L. in Cooper, S. (2011). Fitness, fatness, cognition, behavior, and academic achievement among overweight children: do cross-sectional associations correspond to exercise trial outcomes? *Preventive medicine*, 52, S65–S69.
- Iannotti, R. J., Janssen, I., Haug, E., Kololo, H., Annaheim, B. in Borraccino, A. (2009). Interrelationships of adolescent physical activity, screen-based sedentary behaviour, and social and psychological health. *International journal of public health*, 54(2), 191–198.
- Julien, D., Gauvin, L., Richard, L., Kestens, Y. in Payette, H. (2015). Associations

- between walking and depressive symptoms among older adults: Do purposes and amounts of walking matter? Results from the VoisiNuAge Study. *Mental Health and Physical Activity*, 8, 37–43.
- Jurak, G., Kovač, M., Starc, G., Leskošek, B., Sorić, M., Strel, J., Strojnik, V., Petra, G., Hadžić, V., Đurić, S., Sember, V., Markelj, N., Morrison, S. A., Meh, K., Potočnik, Ž. L., Ocvirk, T. in Kra, B. (2021). *SLOfit odrasli*. <https://www.slofit.org/SLOfit-odrasli/navodila-za-izpeljavo-administracije>
- Jurak, G., Leskošek, B., Starc, G., Kovač, M., Sorić, M., Sember, V., Đurić, S., Meh, K. in Strel, J. (2019). SLOfit: nadgradnja Športnovzgojnega kartona. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 67(3/4), 18–27..
- Jurak, G., Rankel, P., Bizjak Slanič, K., Starc, G., Markelj, N., Potočnik, Ž. L., Meh, K., Videmšek, M., Fetih, J., Plesec, M., Gregorc, J., Štemberger, V., Geršak, V., Dolenc, D., Kovač, U., Volmut, T., Planinšec, J. in Kovač, M. (2023). Smernice za umestitev gibalnih dejavnosti v vzgojno-izobraževalni vsakdan. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 71(1/2), 239–262.
- Kim, H.-Y. P., Frongillo, E. A., Han, S.-S., Oh, S.-Y., Kim, W.-K., Jang, Y.-A., Won, H.-S., Lee, H.-S., Kim, S.-H. in Han, S.-S. (2003). Academic performance of Korean children is associated with dietary behaviours and physical status. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*, 12(2), 186–192.
- Kvaavik, E., Klepp, K.-I., Tell, G. S., Meyer, H. E. in Batty, G. D. (2009). Physical Fitness and Physical Activity at Age 13 Years as Predictors of Cardiovascular Disease Risk Factors at Ages 15, 25, 33, and 40 Years: Extended Follow-up of the Oslo Youth Study. *Pediatrics*, 123(1), e80–e86. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-1118>
- Laukkanen, J. A., Zaccardi, F., Khan, H., Kurl, S., Jae, S. Y. in Rauramaa, R. (2016). Long-term Change in Cardiorespiratory Fitness and All-Cause Mortality: A Population-Based Follow-up Study. *Mayo Clinic Proceedings*, 91(9), 1183–1188. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2016.05.014>
- Lee, H. S., Park, S. W. in Park, Y. J. (2016). Effects of physical activity programs on the improvement of dementia symptom: a meta-analysis. *BioMed research international*, 2016. <https://doi.org/10.1155/2016/2920146>
- Liu, M., Wu, L. in Ming, Q. (2015).. How Does Physical Activity Intervention Improve Self Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Evidence from Meta-Analysis. *PloS One*, 10(8), 1–17.
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenaković, M., Bosevski, M. in Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48–56.
- Milanović, Z., Pantelić, S., Trajković, N., Sporiš, G., Kostić, R. in James, N. (2013). Age-related decrease in physical activity and functional fitness among elderly men and women. *Clinical interventions in aging*, 8, 549–556.
- Myers, J., McAuley, P., Lavie, C. J., Despres, J.-P., Arena, R. in Kokkinos, P. (2015). Physical Activity and Cardiorespiratory Fitness as Major Markers of Cardiovascular Risk: Their Independent and Interwoven Importance to Health Status. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 306–314. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pcad.2014.09.011>
- Rikli, R. E. in Jones, C. J. (2013). *Senior fitness test manual*. Human Kinetics.

- Spence, J. C., McGannon, K. R. in Poon, P. (2005). The Effect of Exercise on Global Self-Esteem: A Quantitative Review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(3), 311–334. <https://doi.org/10.1123/jsep.27.3.311>
- Strel, J., Ambrožič, F., Kovač, M., Senica, D., Sčana, N., Kondrič, M., Leskošek, B., Štihec, J. in Šturm, J. (1996). *Športnovzgojni karton*. Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Van Der Velde, J., Savelberg, H., Van der Berg, J., Stehouwer, C., Dagnelie, P., Schaper, N. in Koster, A. (2017). Sedentary behavior, physical activity, and fitness – The Maastricht study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 49(8), 1583–1591. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001262>
- Vecchio, L. M., Meng, Y., Xhima, K., Lipsman, N., Hamani, C. in Aubert, I. (2018). The neuroprotective effects of exercise: maintaining a healthy brain throughout aging. *Brain plasticity*, 4(1), 17–52.
- Warburton, D. E. R. in Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>

Avtorji: Gregor Jurak, Marjeta Kovač, Bojan Leskošek, Maroje Sorić, Kaja Meh, Žan Luca Potočnik, Vedrana Sember, Neja Markelj, Jerneja Premelč, Urška Kereži, Špela Mikeln, Sara Besal in Gregor Starc

Kontakt prvega avtorja: gregor.jurak@fsp.uni-lj.si

KAJ UČITELJU NUDI FITBACK – EVROPSKA MREŽA ZA PODPORO SPREMLJANJU TELESNE ZMOGLJIVOSTI?

Gregor Jurak, Žan Luca Potočnik, Maroje Sorić, Gregor Starc, Marjeta Kovač in Bojan Leskošek

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

strokovni prispevek

POVZETEK

Spletno mesto FitBack je rezultat triletnega mednarodnega projekta, ki ga vodi Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. V projektu smo slovenski raziskovalci prenesli bogate izkušnje iz sistema SLOfit partnerjem iz evropskih držav, s katerimi smo skupaj ustvarili prosto dostopno spletno platformo FitBack. Platforma med drugim omogoča vnos rezultatov osrednjih testov merskega sklopa Alpha fit: 20 m stopnjevalni tek, stisk pesti, skok v daljino z mesta, telesna višina, masa telesa in obseg pasu. Ob vnosu je uporabniku takoj na voljo interaktivno poročilo o stanju telesne zmogljivosti, ki prikazuje, v katerem območju zdravstvene ogroženosti se nahaja posamezni rezultat, nudi razlago pomena rezultata in navodila za njegovo izboljšanje ali pa ohranitev. Rezultati se primerjajo med vrstniki istega spola na podlagi 8 milijonov podatkovnih točk, pridobljenih iz evropskih držav. Ker so tri merske naloge drugačne kot v sistemu SLOfit, lahko učitelj uporablja FitBack in SLOfit dopolnjujoče. Lastnost sistema FitBack je, da zanj ni treba ustvariti uporabniškega računa in da se podatki ne shranjujejo, kar glede varovanja podatkov učitelju olajša delo, vendar pa mu ne omogoča spremljanja, kot je to v SLOfit. Sistem ponuja tudi izobraževalne vsebine, ki uporabnikom (učiteljem in mladostnikom) pomagajo razumeti osnovne zakonitosti postavljanja in uresničevanja vadbenih ciljev ter razvoja telesne zmogljivosti.

Ključne besede: športna vzgoja, učitelj, šola, otrok, mladostnik, merjenje, gibalne sposobnosti.

UVOD

Slovenija je edina država, ki ji je pred epidemijo kovida-19 uspelo zaustaviti naraščajoč trend debelosti med otroki (Sorić idr., 2020). Da smo v Sloveniji trend zaznali, ga opazovali, analizirali in nanj odreagirali z intervencijskim programom, se lahko zahvalimo sistemu športnovzgojnega kartona, ki je danes poznan tudi kot SLOfit (Jurak idr., 2020), učiteljem športne vzgoje – izvajalcem meritev in prvim interpretom rezultatov – ter raziskovalcem Univerze v Ljubljani, Fakultete za šport, ki vsakoletno zbirajo podatke vseh slovenskih šol, opravljajo analize in predlagajo rešitve ter pomagajo pri organizaciji intervencijskih programov. Tovrstni sistem je še pred nekaj leti bil edini tako v evropskem prostoru kot tudi širše po svetu. Danes poznamo že nekaj podobnih sistemov, ki so jih ustvarile evropske države, npr. Madžarska (*Netfit*, b. d.) in Portugalska (*FitEscola*, b. d.), a je njihovo delovanje časovno precej krajše.

SLOfit je sistem, ki obsega in nudi tako merski sklop za merjenje telesne zmogljivosti kot interaktivna orodja za analizo in interpretacijo rezultatov ter izobraževalne vsebine za boljše razumevanje telesne zmogljivosti, pomena njenega dolgoročnega spremljanja in

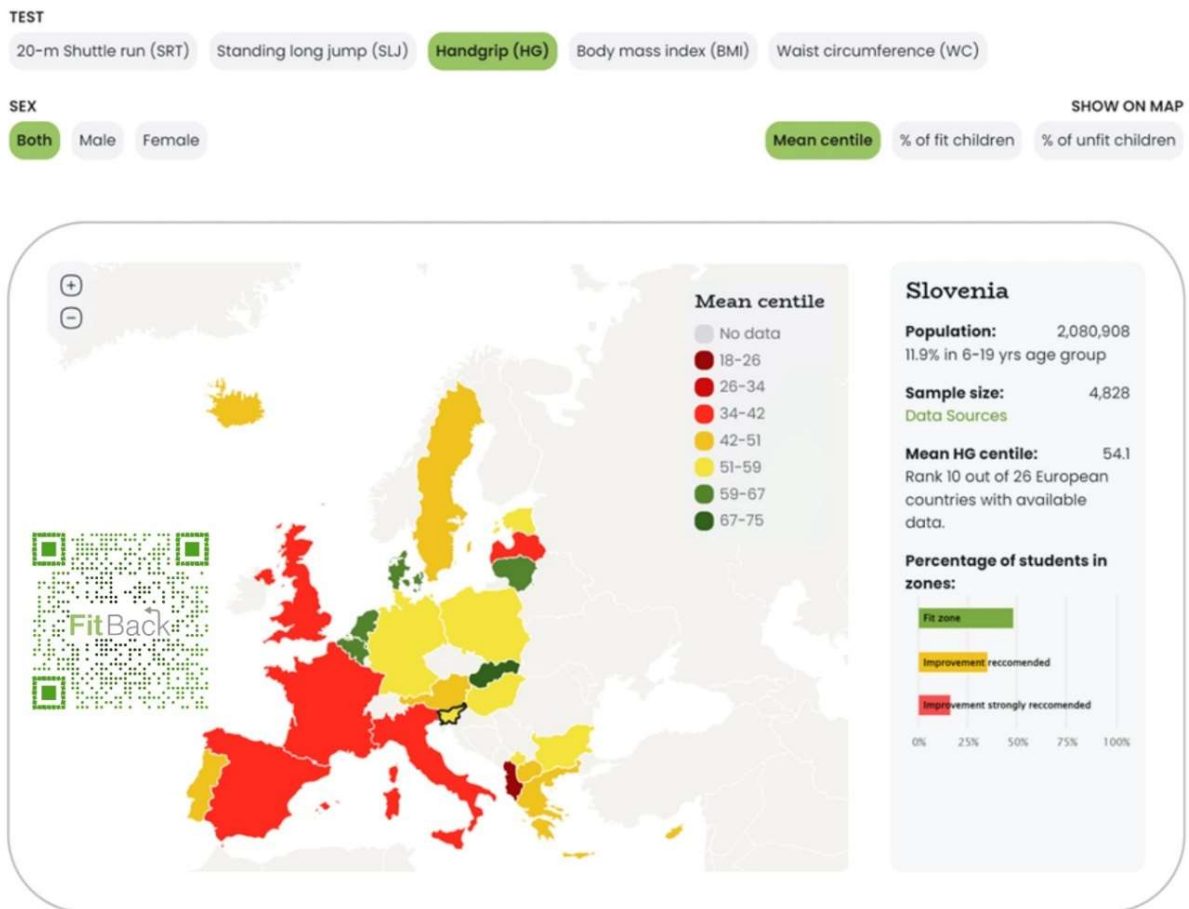
pomena aktivne skrbi za ohranjanje oz. razvoj zmogljivosti (*SLOfit nasvet*, b. d.). Sistem je v prvi vrsti namenjen učiteljem športne vzgoje, ki izvajajo meritve, interpretirajo rezultate in izobražujejo otroke ter mladostnike. Hkrati je namenjen tudi otrokom in mladostnikom, ki z izobraževalnimi vsebinami in ob pomoči učitelja lahko precej samostojno razvijajo telesno zmogljivost in širše – tudi gibalno pismenost (Whitehead, 2013). Nenazadnje je namenjen staršem otrok in drugim deležnikom, kot so npr. pediatri, snovalci politik na področju javnega zdravstva, raziskovalci in drugi (Jurak idr., 2020; *Sodelovanje učitelja, zdravnika in staršev*, b. d.). Ker je stališče raziskovalcev iz skupine SLOfit, da bi tak oz. podoben sistem moral biti dostopen čim širši populaciji, ne le slovenski, smo se s predstavniki evropskih držav, ki si prizadevajo za podobne cilje in razvijajo podobne nacionalne sisteme, povezali v partnerstvo FitBack. Danes je FitBack spletno mesto, ki je rezultat triletnega evropskega projekta, vodenega s strani Univerze v Ljubljani, Fakultete za šport, s polnim imenom The European Network for the Support of Development of Systems for Monitoring Physical Fitness of Children and Adolescents (*sl.* Evropska mreža za podporo razvoju sistemov spremljanja telesne zmogljivosti otrok in mladostnikov).

KAJ NUDI SPLETNA PLATFORMA FITBACK?

Spletna platforma FitBack je namenjena več ciljnim skupinam. Odločevalcem in raziskovalcem so na voljo informacije o telesni zmogljivosti otrok in mladostnikov širom Evrope, gradivo, kako se po korakih lotiti postavitve sistema spremljanja telesne zmogljivosti, in opisi dobrih praks tovrstnih sistemov v Evropi. Ta del platforme ponuja **interaktivni zemljevid Evrope**, ki prikazuje stanje telesne zmogljivosti otrok in mladostnikov (6–19 let) v posamezni državi (Slika 1). Stanje opredeljujejo rezultati štirih merskih nalog in indeksa telesne mase (ITM), ki so bili za vsako državo zbrani s sistematičnim pregledom literature in ekstrakcijo 8 milijonov podatkovnih točk iz javno dostopnih baz (Ortega idr., 2022). Naloge opredeljujejo stanje srčno-dihalne vzdržljivosti (20 m stopnjevalni tek), eksplozivne moči nog (skok v daljino z mesta), moči rok (stisk pesti) in telesne sestave (obseg pasu ter ITM). Interaktivni zemljevid lahko prikaže rezultate ločeno za posamezen spol ali skupno za oba. Prikaz sporoča, kolikšen delež otrok se pri posamezni merski nalogi nahaja v zdravem območju (zelena barva), območju, kjer je priporočeno izboljšanje stanja (rumena barva), in območju, kjer je izboljšanje zelo priporočeno (rdeča barva).

Slika 1

Interaktivni zemljevid Evrope

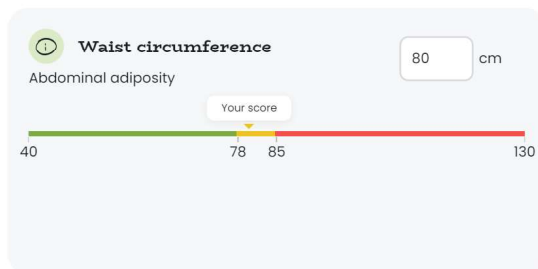
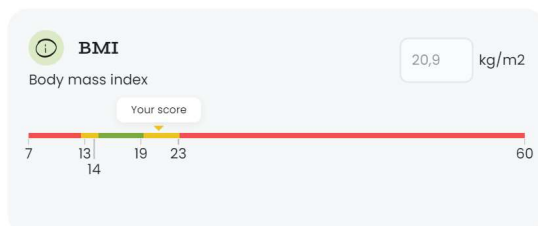
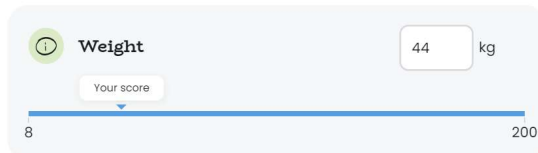
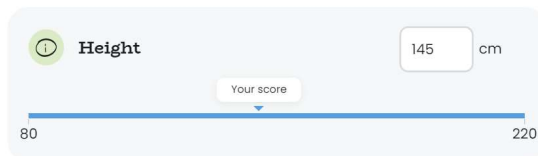


Če je interaktivni zemljevid Evrope morda bolj informativne narave za učitelje, je **interaktivno poročilo** zanje precej bolj praktično. Poročilo namreč omogoča vnos rezultatov meritev tako za posameznika, kot za skupino otrok starosti od 6 do 18 let (do 40 posameznikov). Po vnosu spletno mesto izdela poročilo s številnimi povratnimi informacijami (Slika 2). S klikom na zelen info znak se prikažejo informacije o merski nalogi. Na barvnem drsniku je prikazano, v katerem območju se nahaja rezultat (zeleno, rumeno ali rdeče). Na desni strani poročila je rezultat pisno ovrednoten, ob tem pa so podana navodila za izboljšanje ali ohranjanje trenutnega stanja. Na sredini poročila, med drsnikom in besedilom, se nahajajo barvni čustveni simbol in točke (zdravstvene) koristi. Čustveni simbol ponazarja območje, v katerem se nahaja rezultat, točke koristi pa centilno vrednost rezultata – npr. 84 točk pri skoku v daljino z mesta (Slika 2) pomeni, da je 84 % rezultatov (vrstnikov istega spola) slabših oz. 16 % rezultatov boljših.

Slika 2

Primer interaktivnega poročila

2. Test scores



Body height increases continuously from birth until the end of adolescence, when vertical growth stops.

Body mass increases until the end of growth, similar to body height.



Your BMI score suggests that you might have a little too much weight for your height. In order to improve, try increasing your daily physical activities and choose more healthy and nutritious food, including fruit and vegetables. This could help you to feel better and you will also be able to run, play and climb more easily. In addition, improving your body composition and engaging in regular physical activity can help you concentrate and learn better. Learn more about how to achieve healthy weight:

<https://www.fitbackeurope.eu/advice>



Your waist circumference is in the **Improvement recommended zone**. This suggests that the amount of fat inside your abdomen is higher than ideal. Look at your BMI too, because you maybe carry too much weight on your hips and thighs. Do not forget, a single measurement of your waist does not tell you everything about your body composition. Increase your physical activity level, reduce time you spend in front of the screen and follow a balanced and healthy diet to reduce the amount of fat and improve your body composition. Learn more about how to achieve healthy weight:

<https://www.fitbackeurope.eu/advice>



32 pts

Your estimate for cardiorespiratory fitness amounts to 43.7 mlO₂/kg/min, which puts you in the **Improvement recommended zone**. Activities such as jogging, running/playing in the playground and other sports will help you progress to the green zone. Take advantage of your free time to do at least 1 hour per day of physical activity alone or with your friends. Set small objectives with your teacher so you can enjoy more regularly the benefits of physical activity and sports. Learn more on how to achieve the Fit zone for cardiorespiratory fitness:

<https://www.fitbackeurope.eu/advice>



84 pts

Your explosive power is in the **Fit zone**. Keep it up! Set your personal objectives to maintain and improve your explosive power. You can do this with regular whole-body strength training, especially jumping exercises. Pay attention to doing exercises using the correct form so you reduce the chances of injury to your joints or back. Talk to your teacher and find more how to set personal goals and how to improve explosive power. Learn about all the benefits of a high explosive power:

<https://www.fitbackeurope.eu/advice>



87 pts

Your handgrip strength is in the **Fit zone**. Well done! You have good grip strength. The next step is to set your personal objectives for maintaining or improving your muscle strength further. Activating regularly different muscle groups in your body helps you to maintain or improve muscle strength. If doing training with weights, please pay attention to correct technique so you reduce the chances of injury to your joints or back. Talk to your teacher to find more how to set personal goals and tips for muscle strength exercises. Learn about all the benefits of getting stronger: <https://www.fitbackeurope.eu/advice>

Ob interaktivnem poročilu so na spletnem mestu na voljo tudi **navodila** in **izobraževalne vsebine**. Uporabniku so na voljo tako temeljna navodila za izvedbo meritev in izdelavo interaktivnih poročil. Uporabnik lahko med izobraževalnimi vsebinami dobi informacije o strategiji določanja in uresničevanja vadbenih ciljev na splošno (Kovač in Jurak, 2022), ter o nasvetih, ki vključujejo tudi vadbeni program za izboljšanje posameznih sestavin telesne zmogljivosti, to so telesna sestava, mišična moč (Slika 3), mišična jakost in srčno-dihalna vzdržljivost (*Tips how to improve your physical fitness*, b. d.).

Slika 3

Izsek iz nasveta za razvoj mišične moči


ADOLESCENTS

Tips to improve your **MUSCULAR POWER!**


If you are powerful, you will improve your activities of daily life.

Training your muscles regularly helps maintain **muscle** and **bone density**.

With age, both strength and power decrease, but regular muscle power training can offset these changes.



Muscle
power is
the ability to
generate force
at high speed.



Basic principles

Exercise progression	To improve your muscular power, you can perform the example exercises shown below in the following order:	<ul style="list-style-type: none"> • Exercises 1 & 2 – week 1 and 2 (at least 3 times per week) • Exercises 3 & 4 – week 3 and 4 (at least 3 to 4 times per week) • Exercises 5 & 6 – week 5 and 6 (at least 4 times per week) • Optional exercises 7 & 8 – week 7 and 8 (at least 3 times per week)
Warm up	Don't forget to warm up with light cardio and calisthenic exercises for 5 – 10 minutes before training.	Doing cardio and calisthenic exercises means to move your whole body enough that it engages your heart to beat harder and faster, while also stretching and moving your joints through their full range of motion, before starting any powerful muscle work. This could mean stepping, hopping, walking or dancing to get the heart pumping well.
Rest	Make sure you rest your muscles between exercises.	Muscle power improves when exercise is performed at maximum speed.
Speed	One key aspect of improving muscle power is the speed with which you perform the exercise. Explosive exercises are very strenuous for the body, but also yield large benefits. Make sure your form is correct to avoid injury and seek professional help when starting any new explosive exercise.	
Correct performance	It is very important to follow the instructions and perform the exercises properly with good form!	

KAKO LAHKO UČITELJ UPORABI FITBACK PRI SVOJEM DELU?

Učitelj, ki je že seznanjen s sistemom SLOfit in ga s pridom uporablja, bo hitro prepoznal tudi koristi platforme FitBack. Kljub temu pa poudarimo nekaj razlik med njima. Prva tehnična razlika je, da za uporabo spletnega mesta FitBack ni treba ustvariti uporabniškega računa, druga pa, da se podatki, vneseni v sistem, ne shranjujejo. To na eni strani predstavlja prednost, saj učitelj nima težav z varstvom osebnih podatkov, prav tako mu ni treba pridobiti soglasij, na drugi strani pa je to pomanjkljivost, saj sistem ne omogoča spremljave telesne zmogljivosti skozi časovno perspektivo. Učitelj sicer lahko večkrat letno ali pa več let zapored uporabi

interaktivno poročilo in nato z otroki primerja poročila med seboj ter tako opazuje spremembe, a to pomeni, da morajo otroci ali pa učitelj poročila hraniti.

Sistem FitBack obsega nekaj merskih nalog, ki jih sistem SLOfit ne, to so 20 m stopnjevalni tek, stisk pesti in obseg pasu. Tako se sistema lahko dopolnjujeta in je za učitelja smiselno, da uporablja oba. Za razliko od SLOfit sistem FitBack ponuja primerjavo rezultatov z otroki drugih evropskih držav. To je lahko za učence še posebej zanimivo in predstavlja motivacijo, da poleg športnovzgojnega kartona preizkusijo še druge merske naloge telesne zmogljivosti. Ker je spletno mesto in z njim tudi vse izobraževalne vsebine na voljo v angleščini, je lahko to priložnost, še posebej v srednji šoli, za medpredmetno povezovanje. Če bi učitelj vseeno želel uporabiti izobraževalne vsebine v slovenskem jeziku, pa lahko prevode najde na spletnem mestu SLOfit v obliki SLOfit nasveta (*SLOfit*, b. d.), v prihodnje pa načrtujemo tudi slovensko različico spletne platforme FitBack.

LITERATURA

SLOfit (b. d.). *FitBack*. <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/Search/fitback>

FitEscola. (b. d.). <https://recursos.fitescola.dge.mec.pt/>

Jurak, G., Leskošek, B., Kovač, M., Sorić, M., Kramaršič, J., Sember, V., Đurić, S., Meh, K., Morrison, S. A., Strel, J. in Starc, G. (2020). SLOfit surveillance system of somatic and motor development of children and adolescents: Upgrading the Slovenian Sports Educational Chart. *AUC Kinanthropologica*, 56(1), 28–40. <https://doi.org/10.14712/23366052.2020.4>

Kovač, M. in Jurak, G. (2022). *Do you know how to set your exercise goals effectively?* Fitback. <https://www.fitbackeurope.eu/Portals/0/Images/FitBack-how-to-set-your-exercise-goals.pdf?ver=2021-04-02-124208-687>

Netfit. (b. d.). https://www.netfit.eu/public/pb_netfit.php

Ortega, F., Leskošek, B., Blagus, R., Gil-Cosano, J., Mäestu, J., Tomkinson, G., Ruiz, J., Mäestu, E., Starc, G., Milanovic, I., Tammelin, T., Sorić, M., Scheuer, C., Carraro, A., Kaj, M., Csányi, T., Sardinha, L., Lenoir, M., Emeljanovas, A., ... Jurak, G. (2022). *European Fitness Landscape in Children and Adolescents: updated reference values, fitness maps, and country rankings based on nearly 8 million data points from 34 countries gathered by the FitBack network*. medRxiv. <https://doi.org/10.1101/2022.06.09.22275139>

SLOfit nasvet. (b. d.). <https://www.slofit.org/slofit-nasvet>

Sodelovanje učitelja, zdravnika in staršev. (b. d.). <https://www.slofit.org/solarji/sodelovanje>

Sorić, M., Jurak, G., Đurić, S., Kovač, M., Strel, J. in Starc, G. (2020). Increasing trends in childhood overweight have mostly reversed: 30 years of continuous surveillance of Slovenian youth. *Scientific Reports*, 10(1), 11022. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-68102-2>

Tips how to improve your physical fitness. (b. d.). <https://www.fitbackeurope.eu/en-us/make-interactive-report/how-can-i-improve-my-physical-fitness>

Whitehead, M. (2013). Definition of physical literacy and clarification of related issues. *ICSSPE Bulletin*, 65(1.2), 29–34.

Avtorji: Gregor Jurak, Žan Luca Potočnik, Maroje Sorić, Gregor Starc, Marjeta Kovač in Bojan Leskošek

Kontakt prvega avtorja: gregor.jurak@fsp.uni-lj.si

PRISPODOBE O USVAJANJU GIBALNIH SPRETNOSTI OTROK

Anita Kastelic in Marjeta Kovač

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

pregledni znanstveni prispevek

POVZETEK

Prispodobе nam omogočajo govoriti o stvareh in pojavih, ki drugače predstavljajo zapletene koncepte, na preprost način. Z njihovo pomočjo si jih lažje predstavljamo in hitreje zapomnimo. Uporabljamo jih za sporazumevanje v vsakdanjem življenju, nekaj pa jih zasledimo tudi v svetu športa. Namen prispevka je bolj podrobno predstaviti dve najbolj pogosti celostni prispodobi o usvajanju gibalnih spretnosti kot pomembnem delu gibalnega razvoja, *goro gibalnega razvoja* in *peščeno uro*. Obe vključujeta tako dolgotrajni, vseživljenjski proces učenja nekega gibanja, kot tudi končni izdelek, usvojitev določene gibalne spretnosti. Obe imata določene skupne zakonitosti, v marsičem pa se tudi razlikujeta. Predstavljene prispodobе najprej pomagajo učiteljem bolje razumeti gibalni razvoj, hkrati pa so zanje odlično izhodišče za pojasnjevanje sicer zelo zapletenega procesa usvajanja gibalnih spretnosti učencem in njihovim staršem.

Ključne besede: prispodobе, gibalne spretnosti, dejavniki, učenje, vseživljenjski proces.

UVOD

Potreba po gibanju je ena od osnovnih človekovih potreb. Vpliv gibalne dejavnosti je zelo pomemben v celotnem človeškem življenju, še posebej pa v otroštvu, ki predstavlja ključno obdobje za ustrezen gibalni razvoj (Gallahue idr., 2012). V zgodnjem otroštvu otroci intenzivno razvijajo gibalne sposobnosti in usvajajo temeljne gibalne vzorce oziroma spretnosti, med katere uvrščamo lokomotorne in stabilnostne spretnosti ter spretnosti obvladovanja predmetov¹. Kasneje otroci skozi igro začnejo ustvarjati širši nabor gibalnih spretnosti, tudi bolj sestavljenih in tipično športnih, njihova izvedba pa postaja skozi leta vse hitrejša in bolj izpopolnjena. Opazovanje otrok, kako rastejo in se spreminjajo iz otroštva v odraslost, je osupljivo tako v podobnostih kot v razlikah. Znanstveniki s področja gibalnega razvoja so poskušali razumeti, kaj je univerzalno, a hkrati individualno, preprosto, a vendar izjemno zapleteno. Ravno to jih je spodbudilo k uporabi različnih prispodob, ki naj bi razlagale, kako se razvijajo gibalne spretnosti oziroma veščine. Kljub izjemni prepletenosti razvoja gibalnih

¹ Določeni avtorji jih imenujejo tudi manipulativne spretnosti, kar pa ni ustrezen izraz, saj beseda *manus* v latinščini pomeni roko, otrok pa se uči upravljanja s pripomočki tako z roko/rokami kot nogo/nogami.

sposobnosti in gibalnih spretnosti so spremembe v usvajanju spretnosti bolj vidne od sprememb v sposobnostih. Učitelji športne vzgoje in trenerji mlajših otrok imajo pogosto težave, kako razložiti, na kakšen način se otrok uči različnih spretnosti, s kakšno hitrostjo, kaj so mejniki in kaj oviralni dejavniki razvoja, zakaj se nekdo uči hitreje, drugi pa počasneje ipd. Namen prispevka je predstaviti dve najbolj uporabljeni prispodobni (Salehi idr., 2017), saj menimo, da lahko učitelji, ki poučujejo šport/športno vzgojo in trenerji mlajših otrok z njuno pomočjo bolje razumejo in tako lažje razložijo otrokom in njihovim staršem sicer zelo zapletene zakonitosti usvajanja gibalnih spretnosti na zanimiv, preprost in razumljiv način.

DELITEV PRISPODOB

Znanstveniki poskušajo običajno zapletene pojave in njihova teoretična ozadja predstavljati z različnimi teoretičnimi modeli, ki pa so prepogosto še vedno preveč zapleteni za razumevanje. Preprostejše predstavitve stvari in pojavov, ki drugače predstavljajo zapletene koncepte, pa so mogoče s prispodobami (Clark in Metcalfe, 2002; van der Maas, 1995). Uporabljamo jih za sporazumevanje v vsakdanjem življenju (npr. za nekoga, ki je razočaran, rečemo, da ima zlomljeno srce), pogoste pa so tudi pri pouku športa/športne vzgoje. Tako že pri najmlajših s prispodobami gibanja živali ponazarjamo zapletenejšo gibalno strukturo (npr. otroku rečemo, naj se zakotali kot mačka) ali poimenujemo določena gibanja (npr. žabji ali zajčji poskoki). Z njihovo pomočjo si otroci lažje predstavljajo gibanje in si poimenovane gibalne strukture tudi hitreje zapomnijo.

Jane E. Clark in Jason Metcalfe (2002) menita, da so za razumevanje razvoja gibalnih spretnosti (ang. *motor skills*) pomembne teorije gibalnega učenja (ang. *theory of motor development*), modeli (ang. *models*) in prispodobe (ang. *metaphor*). Snow (1973, str. 82) celo trdi, da so modeli znanstvene prispodobe. Clark in Metcalfe (2002) navajata, da lahko prispodobe o razvoju gibalnih spretnosti razdelimo v tri skupine, in sicer (1) tiste, ki se osredotočajo na *rezultat* (produkt) razvoja, (2) tiste, ki se osredotočajo predvsem na *razvojni proces* in (3) *celostne* prispodobe, ki se osredotočajo tako na rezultat kot na razvojni proces.

Prispodobe, ki opisujejo rezultat oziroma »končni izdelek« razvoja, nam dajejo okvir za opisovanje gibalnega vedenja v ožjem smislu. V širšem smislu je namreč gibalno vedenje opredeljeno kot skupek telesne dejavnosti, sedečega vedenja in spanja ter počitka vsakega posameznika (Tremblay idr., 2016), v ožjem smislu pa z mejniki, ki ponazarjajo raven usvojenosti gibalnih spretnosti, ki jo pričakujemo v določenem starostnem obdobju (npr. otrok naj bi shodil pri enem letu, pri sedmih letih pa naj bi usvojil večino temeljnih lokomotornih gibalnih spretnosti). Za prispodobe, ki opisujejo rezultat, je značilno, da ne vključujejo razlage, kako posameznik napreduje iz ene stopnje v drugo. Na primer, če rečemo, da je posameznik v mladostniški fazi, pri njem pričakujemo določena gibalna vedenja, ki so značilna za to fazo, vendar nam to ne pove ničesar o tem, kako je posameznik prišel do te faze.

Prispodobe, ki opisujejo razvojni proces, predstavljajo pojme o tem, kako pride do razvojne spremembe. Z besedami poskušajo torej opisati proces, v katerem pride do spremembe v usvajanju posameznikovih gibalnih spretnosti pri napredovanju iz nižje na višjo stopnjo. Čeprav nam te prispodobe povedo, kako pride do spremembe, pa ne povedo, kdaj, v kakšnem vrstnem redu ali kakšne vrste gibalnih spretnosti lahko pričakujemo v posameznikovi življenjski dobi. Medtem ko sta obe vrsti prispodob pomembni, pa v idealnem primeru iščemo celostno prispodobo, ki označuje tako rezultat kot proces usvajanja gibalnih spretnosti. Dve najbolj

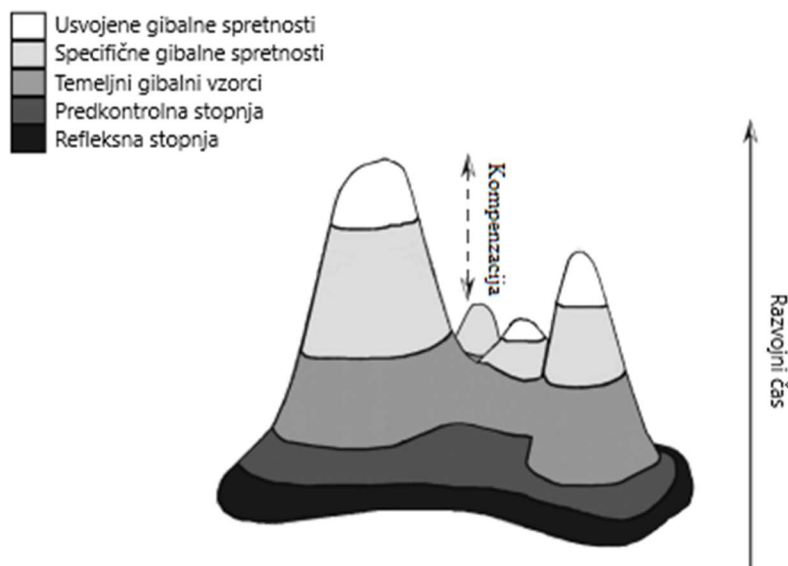
poznani celostni prisposodbi (Salehi idr., 2017) sta predstavljeni v nadaljevanju, in sicer »gora gibalnega razvoja« (Clark in Metcalfe, 2002) in »peščena ura« (Gallahue idr., 2012).

GORA GIBALNEGA RAZVOJA

V preteklosti so se pojavile številne prisposodbe, ki so tipično opisovale ali razvojni proces ali pa rezultat, končno gibalno spretnost, pri tem pa je le nekaj prisposodob zagotovilo lažje razumevanje obojega hkrati. Clark in Metcalfe (2002) sta tisti del gibalnega razvoja, ki ga predstavlja usvajanje gibalnih spretnosti, ponazorila s prisposodbo, ki sta jo poimenovala »gora gibalnega razvoja«. Prisposodba gore predstavlja razvoj gibalnih spretnosti kot nastajajoči rezultat vseživljenjskih sprememb in procesov, ki so osnova teh sprememb. Pri vzpenjanju na goro se sprašujemo, kako naj pridemo na vrh gore (proces) in kako daleč nam bo uspelo priti (rezultat).

Slika 1

Gora gibalnega razvoja po stopnjah



Prirejeno po Clark, J. E. in Metcalfe, J. S. (2002), *The Mountain of Motor Development: A Metaphor.* V J. E. Clark in J. Humphrey (ur.), *Motor development: Research and reviews*, 2, 163–190. National Association for Sport and Physical Education (NASPE).

Avtorja (2002) sta s prisposodbo, ki predstavlja učenje plezanja na goro, na podlagi razvojnih ciljev razdelila gibalni razvoj v šest obdobj, in sicer (1) refleksna stopnja, (2) predkontrolna stopnja, (3) temeljni gibalni vzorci, (4) specifične gibalne spretnosti, (5) usvojene gibalne spretnosti in (6) kompenzacija (Slika 1). Vzpon na goro predstavlja leta gibalnega učenja in uteleša zaporedni proces, ki pa je sočasno pod vplivom spretnosti in sposobnosti posameznika ter individualnih razlik v vadbi. Spretnosti in izkušnje iz zgodnejšega obdobja so podlaga za izpopolnjevanje zapletenejših gibalnih struktur v naslednjih obdobjih. Vrh gore predstavlja končni dosežek gibalnega razvoja, torej spretno opravljene gibalne naloge. Pomembno je, da starost na gori ni neposredno predstavljena. Dva plezalca imata namreč različne izkušnje in ravni znanja, zato je napredek določen s posameznikovimi omejitvami in ne le glede na čas, preživet na gori.

Kdaj pa se sploh začne »vzpenjanje na goro gibalnega razvoja«? Avtorja (2002) pravita, da za začetek potrebujemo telo za premikanje in mišice, ki delujejo. Čeprav je to morda res, moramo biti že na začetku pozorni tudi na omejitve. Že pri vznožju gore moramo upoštevati tako dejavnike okolja kakor tudi vpliv genetike. Vsak posameznik pa se na vrh gore lahko povzpne po različnih poteh. Pot se lahko vzpenja počasi in je dobro uhojena, lahko pa je vzpon hiter ali pa poteka po strmi pečini. Bistvo predstavljenega je, da spreminjajoče omejitve poganjajo gibalni razvoj posameznika.

Avtorja (2002) pojasnjujeta značilnosti in cilje vsake stopnje:

Za refleksno stopnjo navajata, da so glavni cilji novorojenčka olajšati si preživetje in se spoznati z okoljem. Okoljske spremembe so namreč precej drugačne, kot so bile v trebuhu matere, kjer je okolje precej stalno. Refleksno obdobje je potrebno za seznanitev dojenčka z goro, vendar ne sme trajati predolgo. Ko si dojenček opomore od »travmatičnega« prehoda v svet in se začne prostovoljno gibati, to predstavlja prvi večji vzpon na goro gibalnega razvoja.

Prehod na *predkontrolno stopnjo* je zaznamovan z začetkom prostovoljnega gibanja. Cilji v tem obdobju so postati neodvisen in prilagodljiv posameznik v svetu. Dosežke večinoma opazimo proti koncu tega obdobja med devetimi in dvanajstimi meseci. To obdobje predstavlja čas, ko se dojenčki naučijo, kako delati v okviru omejitev, ki jih določata njihovo telo in okolica. Podrobnosti o poti navzgor na goro so prepuščene dinamičnemu medsebojnemu vplivu (interakciji) med omejitvami, ki jih določajo organizem, okolje in razvojni cilji.

V stopnji *temeljnih gibalnih vzorcev* je malček opremljen z osnovnimi vzorci koordinacije za lokomotorne spretnosti in spretnosti obvladovanja predmetov (v literaturi poimenovane tudi manipulativne spretnosti). Glavni cilj tega obdobja je zgraditi dovolj velik in raznolik nabor gibanj, ki mu bo omogočal kasnejše učenje zahtevnejših spretnosti ter prilagajanje različnim specifičnim nalogam. S tem postaja napredovanje na goro vse bolj specifično, omejitve pa pripeljejo posameznika do diferenciacije na razvojni poti, kar predstavljajo ločeni vrhovi gorske verige. Čeprav običajno otroci razmeroma sočasno dosejajo temeljne gibalne vzorce, se začnejo pojavljati precejšnje razlike med tistimi, ki imajo bogate in raznolike gibalne izkušnje, v primerjavi s tistimi, ki jih nimajo (Benda idr., 2021; Gallahue idr., 2012). Lokomotorna gibanja so odličen primer, kako se lahko osnovno gibanje, kot je hoja, razširi v vrsto koordinacijskih vzorcev, prilagodljivih posamezni nalogi ali okolju (počasna/hitra hoja, hoja naprej/nazaj/v stran; hoja po ravnem/vzpon/spust; hoja po široki/ozki podporni ploskvi; hoja po stabilni/labilni površini; hoja z odprtimi/zaprtimi očmi; hoja po različnih delih stopala: prstih/petah, zunanjem stopalnem loku; hoja po vseh štirih ipd.). V tem obdobju je torej pomembno, da se razvijejo gibalni vzorci, ki bodo zagotovili osnovo za kasnejše specifične gibalne spretnosti (npr. različni teki in skoki pri atletiki). Če pa tem dodamo še različne spretnosti obvladovanja predmetov, bo lahko otrok kasneje, na naslednji stopnji, že poskušal igrati košarko, odbojko, nogomet, badminton, tenis itd. Temeljne gibalne spretnosti predstavljajo osnovo, h kateri se posameznik vedno lahko vrne, ko poskuša preplezati različne vrhove (spretnosti) na gori gibalnega razvoja. Še več, če učitelj zazna v njih pomanjkljivosti v izvedbi, se mora otrok tudi spustiti in nadaljevati z nižje točke spet navzgor.

Prehod na stopnjo *specifičnih gibalnih spretnosti* se zgodi, ko otrok ne teče več samo zaradi samega teka, temveč si sam dodaja različne omejitve, kje, kako in zakaj teče. V prisposodbi gore je to obdobje prikazano kot vrhovi različnih višin. Ker se ljudje celo življenje srečujemo z novimi gibalnimi izzivi, se nenehno vračamo v bazo temeljnih gibalnih vzorcev, ki jim sledi nov prehod na drugi vrh gore. Za primer lahko upoštevamo, da se odrasla oseba poskuša naučiti teči na smučeh brez predhodnih izkušenj. Da bi se oseba povzpela na ta nov vrh na gori, se

bo morala vrniti k temeljnim oblikam lokomotornih spretnosti (tek) in stabilizacijskih gibanj (dinamično ravnotežje na eni nogi med drsenjem). To je pomemben opomnik, da je vseživljenjski razvoj povezan s starostjo, vendar ni določen s časom, preživetim na gori.

Na razvojne spremembe imajo velik vpliv individualne izkušnje, ki se zgodijo v tem obdobju, in prav zato postaja razvoj gibalnih spretnosti vse bolj individualiziran. Razvoj gibalnih spretnosti je vedno pod vplivom kulturnih, družinskih in družbenih omejitev. Deklica, rojena v mestu, bo verjetno imela več vzpodbude pri ukvarjanju z najrazličnejšimi športi, medtem ko bo deklica s podeželja verjetno imela bolj razvite spretnosti, pridobljene v naravi (tek navkreber, plezanje, skoki itd.). Poleg teh okoljskih dejavnikov, ki predstavljajo močan vpliv na usvajanje spretnosti v tem obdobju, je še en pomemben dejavnik hitrost razvoja zaznavno-kognitivnih sposobnosti. Če morajo gibalne spretnosti ustrezati določeni nalogi, kot je šport ali igra, mora otrok razumeti pravila in usvojiti specifična znanja, povezana s temi nalogami. Če otrok zna podati žogo in metati na koš, mora pri igri košarke vedeti ne le kako, ampak tudi kdaj, kam ali komu naj pravilno vrže žogo, da bo ekipa uspešna. To obdobje torej predstavlja pomemben čas v otrokovem razvoju, saj lahko zaduši ali olajša napredek v smeri vzpenjanja. Tako izkušnje kot vplivi okolja so glavni dejavniki, kako hitro in kako visoko se bo posameznik povzpел na goro gibalnega razvoja.

Peta stopnja v gori gibalnega razvoja so *usvojene gibalne spretnosti*. Cilj tega obdobja je doseganje spretnega gibanja, ki ga posameznik z največjo gotovostjo lahko uporabi v različnih situacijah. Za prehod v to obdobje je treba poudariti pomen vadbe in izkušenj, zato velik del k uspešnosti prispeva tudi posameznikova motivacija za delo. Brez ustreznih možnosti in podpore staršev, pedagogov in/ali vrstnikov bi do usvajanja spretnosti na visoki ravni verjetno tudi težko prišlo. Pod pomembne omejitve pri usvajanju spretnosti pa spadajo povečanje telesne višine in telesne mase v določenih starostnih obdobjih ter čustveni razvoj, ki se običajno pojavijo z začetkom pubertete. Spretnosti posameznika so torej odvisne od njegovih omejitev in so specifične za tista vedenja, kjer je bilo opravljenih veliko ur vadbe in pridobljenih dovolj izkušenj. Višje kot smo na gori, težje so tudi naloge na tej stopnji, kar lahko opišemo s težjim dihanjem na višini oziroma z zmanjševanjem gostote zraka. Ker pa dva gorska vrhova nista enaka, spretnost v enem gibanju ne pomeni nujno tudi spretnosti v katerem koli drugem gibanju. Lahko pa spretnosti, ki imajo skupne značilnosti, vplivajo na hitrost, s katero posameznik doseže spretnosti pri novem gibanju. Kljub temu da je usvojena gibalna spretnost metaforično na vrhu gore, to še ne pomeni konca procesa usvajanja gibalnih spretnosti.

Od novorojenčka do odraslega gibalni razvoj predstavlja proces postopnega prilagajanja. Če nek del sistema ne deluje skladno s standardi, se mora po navadi preostali del sistema prilagoditi, da se doseže zastavljen cilj. Avtorja (2002) navajata, da si v primeru usvajanja gibalnih spretnosti to lahko predstavljamo kot spremembo omejitev (šesta stopnja - koncept kompenzacije), ki omogočajo oziroma onemogočajo izvedbo gibalnih spretnosti, ter posledično njihovo reorganizacijo, da bi omogočili nadaljevanje dejavnosti. Spremembe v omejitvah so lahko povezane s poškodbo ali s procesom staranja. Pri poškodbi gre lahko za trajne spremembe, kot npr. v primeru težke nesreče, ki povzroči spremembe v funkcionalnosti telesa. Med najpogostejše spremembe pa spadajo manjše poškodbe, ki povzročijo le začasno vrnitev na prejšnjo stopnjo kot prilagoditev na delovanje v vsakdanjem življenju. V nekaterih primerih lahko vrnitev na prejšnjo stopnjo na gori povzroči razširitev gibalnega repertoarja. Na primer po zlomu kosti dominantne roke se je posameznik prisiljen naučiti pisati z ne-dominantno roko. Predstavljamo si lahko tudi vrhunskega športnika, ki si strga kolenske vezi. Sprva športnik zaradi operacije preneha sodelovati v športu. Po več mesecih se počasi vrne k igranju in doseže prejšnjo raven znanja, morda pa to raven celo preseže. Lahko pa bi bila

poškodba tako huda, da se športnik morda sploh ne bi mogel vrniti k igranju. Spremembe v omejitvah se pokažejo tudi pri staranju zaradi upadanja moči, vzdržljivosti, hitrosti itd., kar se pogosto kaže v odrasli dobi. Prilagoditve so odvisne tudi od posameznikove zgodovine in stopnje dejavnosti. Starejši gospod, ki vsakodnevno hodi na sprehode ter opravlja vaje za moč in ravnotežje, bo lažje opravljal vsakodnevna opravila kot tisti, ki bo večino dneva presedel.

Prisposoba gore ni namenjena samo tipičnemu delu gibalnega razvoja posameznika – usvajanju gibalnih spretnosti, temveč se lahko uporablja tudi pri tistih, ki sledijo nekoliko drugačni poti. Gibalno šibkejši ali gibalno ovirani otroci se bodo verjetno morali povzpeti na drugo (nižjo) goro kot večina vrstnikov. Za enak končni rezultat tj. osvojitve vrha, bodo morda morali prehoditi daljšo ali strmejšo pot. Njihove omejitve se namreč zelo razlikujejo in jih je težje prestopiti, a rezultat bo še vedno medsebojni vpliv med posameznikom, okoljem in nalogo. Za stopnje je značilno, da so prilagojene posameznikovim omejitvam, ki so edinstvene za to osebo.

Gora nam torej nakazuje, da je usvajanje gibalnih spretnosti dolg in zapleten proces, ki traja celo življenje. Oblika piramide ali trikotnika gore lahko tudi ponazarja, koliko ljudi pride do samega vrha. Številni otroci v naših šolah do poznega otroštva tekmuje na različnih športnih tekmovanjih, nato pa jih veliko kar naenkrat preneha z dejavnostmi, ker niso izbrani v prvo ekipo. Na vrhu nato ostanejo le še najbolj spretni in sposobni v posameznem športu. Vsakdo namreč ne more postati državni prvak, kaj šele olimpijski prvak. Zato je pomembno, da otrokom razložimo, da se vzpenjamo v gorski verigi in si lahko, glede na sposobnosti, našo motivacijo in čas, ki ga namenimo gibanju, izberemo različno visoke gorske vrhove. Prav tako kot vrh pa je pomembno, kaj se dogaja na poti in kako nas ta pot oblikuje.

PEŠČENA URA

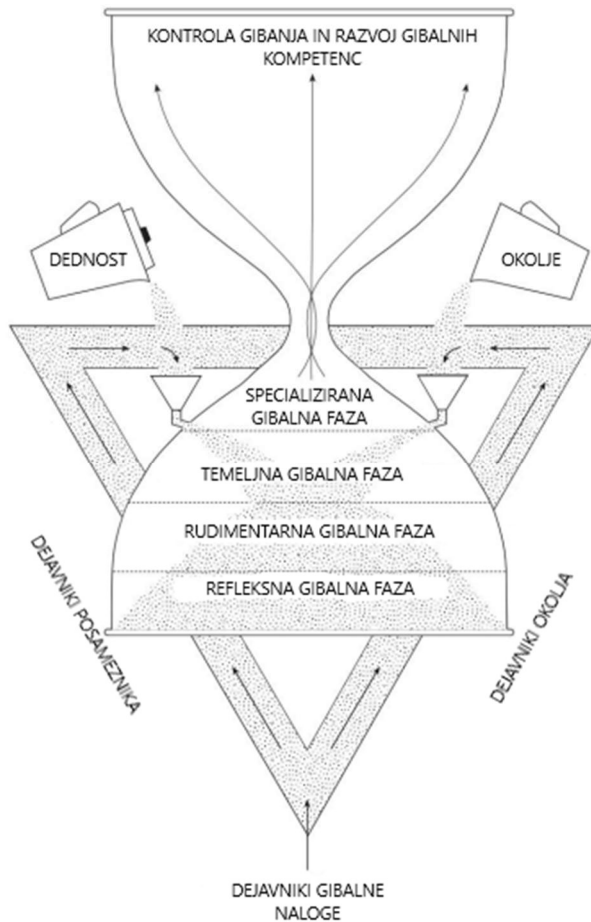
Gallahue idr. (2012) so za usvajanje gibalnih spretnosti uporabili celostno prisposobo »peščene ure«, ki prikazuje postopek pridobivanja gibalnih kompetenc. Proces v njihovem primeru predstavlja pesek, ki pada v peščeno uro, medtem ko rezultat tega dela gibalnega razvoja predstavljajo plasti naloženega peska v peščeni uri (Slika 2). Te plasti se imenujejo faze gibalnega razvoja in predstavljajo značilno obliko gibalnega vedenja (v ožjem smislu), ki veljajo za večino otrok. Faze se med seboj prekrivajo in so podobne zgoraj opisanim stopnjam pri vzpenjanju na goro gibalnega razvoja (Clark in Metcalfe, 2002).

Avtorji (2012) prvo fazo imenujejo *refleksna gibalna faza*, za katero so značilni nehoteni in nenadzorovani gibi. Delijo jo na dve obdobji, in sicer na obdobje zbiranja informacij, ki traja od rojstva do četrtega meseca starosti, in na obdobje procesiranja informacij, ki traja od četrtega meseca do prvega leta starosti. Drugo fazo imenujejo *rudimentarna* ali *začetna gibalna faza*, kjer se pojavijo prve oblike prostovoljnega vedenja. Razdelijo jo na dve obdobji, ki predstavljata višje stopnje gibalnega razvoja, in sicer na obdobje inhibicije refleksov, ki traja od rojstva do prvega leta starosti, in na prekontrolno obdobje, ki traja od prvega do drugega leta starosti. Tretja faza se imenuje *temeljna gibalna faza*; predstavlja nadgradnjo rudimentarne gibalne faze dojenčka. To je čas, v katerem so majhni otroci dejavno vključeni v raziskovanje in eksperimentiranje z gibalnim potencialom svojega telesa. Deli se na začetno obdobje, ki traja od drugega do tretjega leta starosti, na osnovno obdobje, ki traja od četrtega do petega leta starosti, in na zrelo obdobje, ki traja od šestega do sedmega leta starosti. Četrto, zadnjo fazo imenujejo *specializirana gibalna faza*, pri kateri gibanje postane orodje, ki se uporablja za različne sestavljene, zapletene gibalne dejavnosti pri vsakdanjem življenju, rekreaciji in športu. Razdelijo jo na prehodno obdobje, ki traja od sedmega do desetega leta starosti,

obdobje prilagoditve, ki traja od enajstega do trinajstega leta starosti, in obdobje trajne uporabnosti, ki traja od štirinajstega leta naprej.

Slika 2

Prvi del delovanja peščene ure



Prerejeno po Gallahue, D. L., Ozmun, J. C. in Goodway, J. D. (2012). *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults* (7. izd.). McGraw-Hill.

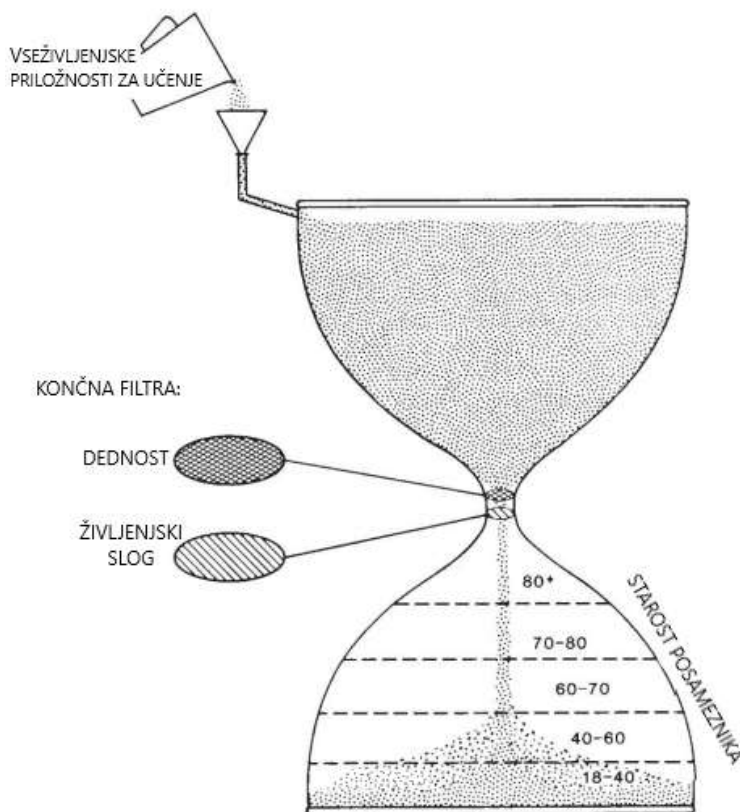
Pesek se v peščeno uro steka iz dveh strani, »dedne« in »okoljske« posode. Dedna posoda ima na sebi pokrov, kar pomeni, da količine peska ne moremo spreminjati, saj se že ob spočetju določi posameznikova genetska zasnova. Okoljska posoda na drugi strani pa je brez pokrova, kar pomeni, da se pesek lahko dodaja skozi celotno življenjsko dobo. Dve posodi peska torej pomenita, da tako dednost kot okolje vplivata na proces usvajanja gibalnih spretnosti.

Na neki točki pa se peščena ura obrne (Slika 3). Takrat posameznik začne z vseživljenjsko uporabo pridobljenih gibalnih spretnosti, ki jih lahko še nadgrajuje, obenem pa lahko pridobi tudi nove izkušnje skozi proces učenja. Zanimivo je, da prisposodba vključuje filtre dednosti in življenjskega sloga, ki nadzirajo hitrost, s katero pesek prehaja. Čas obrata ure je spremenljiv in naj bi bil pogosto bolj odvisen od družbenih in kulturnih dejavnikov, kot pa od telesnih in mehanskih dejavnikov. Najprej pesek pade skozi dedni filter, na katerega sami ne moremo vplivati. Posameznik je lahko na primer podedoval nagnjenost k dolgoživosti ali pa katero od bolezni. Peska, ki je padel skozi dedni filter, ni mogoče popraviti, mora pa ta še skozi drugi

filter, imenovan »življenjski slog«. Gostota tega filtra je določena s telesno pripravljenostjo, prehrano, vadbo, sposobnostjo obvladovanja stresa itd. Filter torej temelji na okolju, na katerega lahko vplivamo sami. V današnjem času imajo velik vpliv dejavniki sodobnega življenja, ki postaja vse bolj nedejavno in sedeče, tudi med otroki in mladostniki (Tremblay idr., 2016). Vsak pri sebi se mora zavedati negativnih posledic takšnega življenjskega sloga in znati pravočasno ter primerno ukrepati.

Slika 3

Drugi del delovanja peščene ure



Prirejeno po Gallahue, D. L., Ozmun, J. C. in Goodway, J. D. (2012). *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults* (7. izd.). McGraw-Hill.

Kot učitelji, trenerji in starši imamo priložnost »vsipati« čim več peska v številne peščene ure. Imamo privilegij in dolžnost pomagati drugim razviti zdrav življenjski slog. Peska sicer ne moremo dodajati hitreje kot pada, lahko pa podaljšamo in izboljšamo kakovost posameznikovega življenja.

PODOBNOСТИ IN RAZLIKE MED OBEMA PRISPODOBAMA

Salehi idr. (2017), ki so preučevali podobnosti in razlike med obema prisposodobama, poudarjajo, da se pri obeh v večini odražajo enaki koncepti, so pa kljub temu med njima zaznali določene razlike. Kot prvo so omenili, da je pri modelu peščene ure omenjena okvirna starost za vsako fazo, medtem ko pri gori gibalnega razvoja starosti ne zasledimo. Na gori je čas, ki ga

posameznik preživi v vsakem razvojnem obdobju, različen, hkrati pa je odvisen od dejavnikov, kot so količina izkušenj ali čas poučevanja, kakovost poučevanja in prirojene sposobnosti (kot so moč, vzdržljivost, hitrost gibanja), ki pomembno vplivajo na usvajanje gibalnih spretnosti. Kot drugo razliko opisujejo, da bo pri peščeni uri posameznika, ki bo težko dosegel spretnosti v temeljni gibalni fazi, to oviralo pri nadaljnji uporabi teh spretnosti in njihovem razvoju v specializirani gibalni fazi, na gori pa stopnja usvojenosti temeljnih gibalnih spretnosti predstavlja »izhodišče«, ki vodi do usvojenih sestavljenih gibalnih spretnosti. Tretjo razliko predstavlja dodatna (peta) stopnja na gori gibalnega razvoja – usvojene gibalne spretnosti, ki naj bi bila sicer podobna vseživljenjski uporabi v modelu peščene ure. Faza vseživljenjske uporabe v uri namreč predstavlja vrhunec vseh predhodnih faz, v modelu gore gibalnega razvoja pa je to obdobje le omenjeno. Kot četrto razliko so opisali, da so se pri peščeni uri Gallahue idr. (2012) sklicevali na njeno obračanje in s tem poslabšanje zmogljivosti v odrasli dobi. Poslabšanje se pri vsaki osebi razlikuje, gibalni razvoj pa se upočasni zaradi spreminjanja življenjskega sloga, upada telesne zmogljivosti in nagnjenosti k telesni (ne)dejavnosti. Na gori so za poslabšanje uporabili koncept kompenzacije, kjer so spremembe lahko povezane z nastankom poškodbe ali procesom staranja. Na koncu so še dodali, da je model gore mogoče uporabiti za vsakega, tipičnega ali netipičnega posameznika.

Pri obeh prispodobah je pomembno, da usvajanje gibalnih spretnosti ne poteka linearno; značilno je hitrejšo in v določenih obdobjih počasnejše napredovanje, ki mu včasih sledi tudi nazadovanje; tega lahko pozneje v življenju z ustrežno vadbo upočasimo ali pa celo dosežemo ponovno stopnjevanje izvedbe gibalnih spretnosti.

V literaturi se pojavljajo tudi druge prispodobne, povezane z usvajanjem gibalnih spretnosti, ki pa niso tako poznane in razširjene kot gora in peščena ura. Eno izmed njih so pred kratkim predstavili brazilski raziskovalci Benda idr. (2021). Predlagali so prispodobo vrtnice; temeljila naj bi na živem bitju in predstavljala zaporedje gibalnega razvoja ter poudarjala temeljne gibalne spretnosti kot pomembno fazo v gibalnem razvoju. Drugače kot pri drugih prispodobah, kjer je osnova najširša, je pri vrtnici opaziti ožjo osnovo (cvetni pecelj), ki je sicer dovolj močan, da podpira druge faze. Odraža manjše število gibov ter predstavlja fazo refleksnega gibanja in raziskovalnih spretnosti. Nad pecljem so čaša in čašni lističi, katerih glavna vloga je zaščita cvetnega popka, oziroma z drugimi besedami, predstavljajo bistvo za razvoj cvetnega lista. V gibalnem razvoju ti predstavljajo temeljne gibalne spretnosti, ki podpirajo razvoj zahtevnejših gibanj. Okrasni oziroma cvetni listi so najznačilnejši del cveta in predstavljajo specifične gibalne spretnosti. Nekateri cvetni listi so večji od drugih in se med seboj razlikujejo, kar lahko pomeni, da vse specifične gibalne spretnosti ne predstavljajo enake stopnje uspešnosti. Vrtnica ima torej podobno razvojno zaporedje kot človek; v svoji življenjski dobi se rodi, raste, dozori in oveni.

SKLEP

Prispodobe nam predstavljajo sredstvo za popolnejše razumevanje in interpretacijo zapletenih pojavov ali konceptov gibalnega učenja, ki si jih tako določeni učitelji (npr. razredni učitelji), usposobljeni trenerji, predvsem pa otroci in starši v realnosti težko predstavljajo. Na usvajanje spretnosti ali gibalnih kompetenc vlivajo različni dejavniki. Raziskovalci pri tem poudarjajo, kako pomembno je kakovostno učenje, spodbudno okolje in dovolj priložnosti za gibalno dejavnost (Benda idr., 2021; Gallahue idr., 2012; Videmšek in Pišot, 2007). Starši in učitelji moramo nameniti dovolj pozornosti spodbujanju otrok h gibanju ter oblikovanju spodbudnega okolja za omogočanje dejavnega preživljanja prostega časa. Zagotoviti jim moramo

vsakodnevno, dovolj intenzivno gibalno dejavnost, ki bo omejila negative vplive sodobnega življenja (Kovač in Jurak, 2010). Videmšek in Pišot (2007) poudarjata, da se bo otrok hitreje in uspešneje učil zahtevnejših spretnosti, če bo imel dobro razvite gibalne sposobnosti, Kovač in Jurak (2010) pa dodajata, da ustrezna razvitost gibalnih sposobnosti pripomore k učinkovitejšemu in bolj nadzorovanemu gibanju.

S primernimi prisposodobami lahko učitelji športa/športne vzgoje in trenerji podajajo otrokom in staršem preprosto ter popolnejšo sliko usvajanja gibalnih spretnosti. Z njimi usmerjajo ustvarjalno in poglobljeno razmišljanje na gibalno-razvojnem področju. Zagotavljajo torej enostavno, domiselno in natančno sredstvo za posredovanje znanja o usvajanju gibalnih spretnosti, kar olajša učenčevo učenje in učiteljevo poučevanje.

LITERATURA

- Benda, R. N., Marinho, N. F. S., Duarte, M. G., Ribeiro-Silva, P. C., Ortigas, P. R., Machado, C. F. in Gomes, T. V. B. (2021). A brief review on motor development: fundamental motor skills as a basis for motor skill learning. *Brazilian Journal of Motor Behavior*, 15(5), 342–355. <https://doi.org/10.20338/bjmb.v15i5.257>
- Clark, J. E. in Metcalfe, J. S. (2002). The mountain of motor development: A metaphor. V J. E. Clark in J. Humphrey (ur.), *Motor development: Research and reviews*, 2, 163–190. National Association for Sport and Physical Education (NASPE). https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3696568/mod_resource/content/1/2002_Clark_Metcalfe_Mt_MD.pdf
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C. in Goodway, J. D. (2012). *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults* (7. izd.). McGraw-Hill.
- Kovač, M. in Jurak, G. (2010). *Izpeljava športne vzgoje – didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Fakulteta za šport.
- Salehi, S., Sheikh, M. in Talebrokni, F. (2017). Comparison Exam of Gallahue's Hourglass Model and Clark and Metcalfe's the Mountain of Motor Development Metaphor. *Advances in Physical Education*, 7, 217–233. <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=77503>
- Snow, R. E. (1973). Theory construction for research on teaching. V R. M. W. Travers (ur.), *Second handbook of research on teaching: A project of the American Educational Research Association* (str. 77–112). Rand McNally.
- Tremola, M. S., Carson, V., Chaput, J., Gorber, S. C., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., Leblanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., ... Zehr, L. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), 311–327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>

Van der Maas, H. L. J. (1995). Beyond the metaphor? *Cognitive Development*, 10, 621–642.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Fakulteta za šport.

Avtorici: Anita Kastelic in Marjeta Kovač

Kontakt prve avtorice: anita.kastelic7@gmail.com

TEK KOT OBLIKA TIMBILDINGA

Klemen Zdolšek

I. osnovna šola Rogaška Slatina

strokovni prispevek

POVZETEK

Prispevek prikazuje tek kot učinkovito vrsto rekreacije, ki lahko dobro poveže kolektiv. Ideja o teku s sodelavci na I. OŠ Rogaška Slatina se je pojavila leta 2017, ko sta lokalni podjetji Afrodita in Štajerski val organizirala 1. Afroditin tek s Štajerskim valom. Na dogodku je bilo možno izbirati med tekom na 1 km (netekmovalno) ter 5 in 10 kilometrov (tekmovalno). Porodila se mi je ideja, da bi šola za zaposlene, ki bi se udeležili teka, plačala prijavnino, s tem pa posredno krepila zdravje na delovnem mestu. Odziv je bil zelo lep. Prvega teka se je udeležilo 13 zaposlenih, nato pa smo iz leta v leto rasli in se tudi bolje pripravljali. Na šesti izvedbi teka je tako sodelovalo že 23 zaposlenih, za manjšo skupino sodelavcev pa je postal tek način življenja.

Ključne besede: tek, timbilding, zdravje.

UVOD

V začetku leta 2017 sem v medijih zasledil, da bodo potekali v Rogaški Slatini teki na 1, 5 in 10 kilometrov, ki jih organizirata lokalni podjetji. Ker sem v tem obdobju več tekel, sem se odločil, da se bom na tek tudi prijavil. V neformalnih pogovorih s sodelavci sem videl, da bi se jih mogoče udeležilo teka več, ne bi pa plačali štartnine, čeprav je bila simbolne vrednosti 15€. Tako sem vprašal ravnateljico, ali bi šola plačala štartnino za največ 10 ljudi, saj si nisem predstavljal, da bi jih lahko več motiviral za tek. Ravnateljica se je strinjala s plačilom, sam pa sem začel navduševati sodelavce v kolektivu. V kratkem času sem imel na štartni listi 13 zaposlenih, na teku čez nekaj mesecev pa ponosnih 13 ljudi, ki je na prsih nosilo napis: I. OŠ Rogaška Slatina ter Mens sana in corpore sano.

Slika 1

Ekipa tekačev naše šole na 1. Afroditem teku s Štajerskim valom



Opomba. Osebni arhiv.

Na tek nismo odšli zaradi želje po odmevnih športnih dosežkih, ampak zato, da smo se prijetno družili, se nasmejali, predvsem pa naredili nekaj dobrega za telo.

Tek je ena izmed najbolj elementarnih oblik človekove gibalne dejavnosti. Je osnovna oblika športa in tudi temeljna oblika atletike. Je, poleg hoje, najbolj enostaven ter dostopen način gibanja. Posameznike za tek motivirajo številni dejavniki. Motivacija igra ključno vlogo pri športu. Uspeh posameznega športnika je odvisen od volje posameznika, koliko trdo je pripravljen delati, se žrtvovati in se razvijati, tako mentalno kot tudi telesno. Posameznik mora biti dovolj motiviran, saj bo le tako lahko dejavno sodeloval na vseh treningih in ne opustil svoje dejavnosti (Ovca, 2018, str. 8).

ZA UŽIVANJE V TEKU JE POTREBNA PREDHODNA PRIPRAVA

Na teku smo si vsi prizadevali čim hitreje odteči izbrano razdaljo. Pet jih je teklo na 1 km, štirje na 5 km, štirje pa smo se udeležili najdaljšega teka na 10 km. Na startu smo opazili še eno sodelavko, ki je začela teči ravno zaradi organizacije teka, vendar nam tega predhodno ni želela povedati. Tako je naše vrste zastopalo 14 tekačic in tekačev. V mesecih pred tekom sem, z motivacijskimi e-sporočili, večkrat poskusil vplivati na to, da bi se zaposleni na tek pripravili ter da bi imeli skupne treninge. Pri tem sem bil na žalost neuspešen, kljub temu pa se je gibalna dejavnost vsakega posameznika povečala. Ko sem jih vprašal, zakaj ne trenirajo več, so bili odgovori zelo raznoliki, od tega, da nimajo časa, da jim je nerodno teči v kraju, kjer jih vsi poznajo, da je še dosti časa do tekaškega nastopa ...

Arnejčič (2018, str. 164) pravi, da je enakomeren tek varovalka telesa in duše. Pri počasnem teku varujemo mišice, da nam ne vzamejo volje do nadaljnjih tekaških preizkušenj. Izostriamo svoje občutke na užitek gibanja. Varno teči zato pomeni teči z glavo. Tudi med tekom se v glavi pletejo različne, manj in bolj zapletene misli iz našega življenja. Med tekom poskušajmo razmišljati o posameznikih, stvareh in dogodkih, ki nas razveseljujejo. Obraz se bo samodejno odel v nasmeh. To bodo opazili vsi, ki jih bomo srečevali med tekom. Tako bomo z vzorom pozitivno delovali še na druge.

Bližje je bil datum teka, več tekačev je bilo mogoče opaziti po Rogaški Slatini. Na presenečenje vseh se je prvega teka udeležilo več kot 500 tekačev, ki so prišli tudi iz drugih krajev Slovenije ter celo iz tujine. Za kraj se je začelo novo obdobje rekreacije, naša tekaška skupina pa si je zaželela, da pridemo naslednje leto spet, predvsem bolje pripravljeni.

NASLEDNJE LETO SMO SPET TEKLI

V stresnih obdobjih, ki jih je v šolstvu kar precej, prav rekreacija pomaga k boljšemu in sproščenemu počutju. Menim, da je rekreacija eden ključnih dejavnikov za dobro počutje in zdravo telo. Tako sem naslednje leto povabil sodelavce na 2. Afroditin tek. Odziv in prijave na tek so bile še boljše, saj se nas je prijavilo 16. Kar nekaj jih je začelo redno teči, po drugi strani pa je bilo še več takšnih, ki so spet odlašali s pripravo na tekaško prireditev, nanjo prišli veseli in zadovoljni, domov pa odšli zelo utrujeni in tako po neprijetni tekaški izkušnji spet pospravili športne copate v omaro. Ko sem razmišljal, zakaj je temu tako, sem ugotovil, da v prvi vrsti zato, ker tek v kraju še nima tradicije. Veliko vlogo je imelo tudi vreme. V začetku leta je bilo za naše tekače prehladno, v pomladnih mesecih pa kar naenkrat pretoplo in tako so hitro našli izgovor za nedejavnost. Da bi jih malo bolj pripravil, sem v šoli organiziral test hoje na 2 km en mesec pred tekom in nato en teden po teku. Rezultati se niso zelo razlikovali.

Ovca (2018, str. 1) piše, da je vsak posameznik unikatni, razvija svojo osebnost, ima svoj značaj, svoje navade, svoje doživljanje, svoje potrebe in cilje. Razlikujemo se v

svojem načinu funkcioniranja, govoru, željah, kot se razlikujemo tudi v preživljanju prostega časa. Svoje človeške zmožnosti lahko potrdimo z uresničevanjem svoje individualnosti, razvijanjem lastne identitete in sprejemanjem sebe. Individualnost in identiteta pa sta bistvo izbire dejavnosti v prostem času. Ker živimo tekači v različnih krajih, se nismo mogli uskladiti za skupne treninge. Tako se je pripravljaj vsak sam.

Slika 2

Drugi Afroditin tek (na fotografiji ni vseh tekačev)



Opomba. Osebni arhiv.

TRETJI AFRODITIN TEK

Leta 2019 je bilo na tek prijavljenih že 19 sodelavcev, kar je predstavljalo že 36 % vseh zaposlenih na šoli. Pred tekom smo organizirali tudi predavanje o zdravju na delovnem mestu. Zdravstveni delavec je predstavil nekaj vaj za krepitev in razrezanje telesa ter osnovno prvo pomoč. Začelo pa se je dogajati, da so se zaposleni prijavili na tek, nato pa nanj niso prišli; nekaj najbrž na račun tega, da je prijavnino še vedno plačala šola in tako osebno niso nosili finančnih posledic, nekaj pa tudi zato, ker so bile na ta dan tudi druge šolske dejavnosti, ki jih pri prijavi še ni bilo mogoče predvideti. Ravno zaradi tega sem ta tek izpustil tudi sam ter se, skupaj z učenci, udeležil tekmovanja v T-bolu v Lipici.

Tek je dodatno povezal nekatere zaposlene, ki smo se začeli skupinsko udeleževati tudi drugih tekov po Sloveniji. Tako smo se štirje, nekaj mesecev pred Afroditinim tekom, udeležili sindikalnih (SVIZ-ovih) športnih iger in tam nastopali v štafeti, kjer je za skupno uvrstitev štel seštevek rezultatov dveh moških in dveh žensk pri teku na 2 km. Dosegli smo odlično 7. mesto. V tem letu smo se začeli udeleževati Konjiškega maratona, ki je postal sedaj že stalnica. Dva pa sva se udeležila tudi Ljubljanskega maratona.

Ovca (2018) navaja, da ko ljudje zadovoljimo primarne biološke potrebe in potrebo po varnosti, se pojavi potreba po združevanju in sodelovanju. To pa pomeni medsebojno odvisnost in oblikovanje skupnosti. Skupina je socialna enota, ki jo sestavlja omejeno število posameznikov, med katerimi obstaja stabilen sistem odnosov in norme vedenja, ki

so usmerjene k doseganju skupnih ciljev. Med člani skupine je tudi neposreden stik, neposredna interakcija (Rot, 1983, v Ovca, 2018).

Posamezniki v skupini si morajo deliti skupne cilje in motive ter vplivajo en na drugega. Gre za medsebojno interakcijo, spodbujanje drug drugega. Le tako lahko posamezniki tvorijo skupino. Znotraj skupin je zelo pomembno, da delujejo drug za drugega (Ovca, 2018).

ČETRTI AFRODITIN TEK

Kot vsako leto smo se tudi na tek leta 2020 prijavi kot skupina. Takoj po prijavi pa je bil zaradi epidemije korona virusa tek odpovedan. V začetnih kovidnih časih, ko smo bili vsi prestrašeni in skoraj nismo upali iz hiše, sem zaznal priložnost zase in se odločil, da bom teku posvetil več časa. Ker sem delal od doma, se mi ni bilo treba voziti v službo, tj. pol ure vožnje v eno smer in nazaj, zato sem ta čas namenil rekreaciji. Tako sem začel dnevno teči, hoditi, kolesariti. Po mesecu uvajanja sem si zadal cilj, da v enem letu pretečem vsak mesec vsaj 100 km. Kupil sem si novo športno uro in pridno začel nabirati kilometre. Dodatno me je motivirala tudi aplikacija Strava, kjer pa sem, poleg svojih dosežkov, lahko spremljal tudi športne dosežke prijateljev in znancev. Tako je, kljub zaprtju države, nastala moja nova »tekaška skupina.« V tej skupini smo bili povezani predvsem športniki iz Šentjurja, ki smo se lahko preizkušali na nam znanih tekaških poteh, brezpotjih in okoliških hribih. Počutil sem se naravnost odlično.

Na žalost pa se veliko mojih službenih tekaških kolegov ni tako gibalno udeleževalo. Zaradi dela na daljavo so še več kot običajno sedeli za računalnikom ter poučevali na daljavo. V želji po kakovostni pripravi na pouk so ure in ure pripravljali gradivo, se snemali, pri tem pa čisto pozabili nase.

Je pa, v terminu Afroditinega teka, Štajerski val pozval tekače, da tečejo v svojem okolju in izpise iz športnih ur ter fotografije posredujejo na spletno stran radia. Če si se prijavil prek spletnega obrazca, si sodeloval v nagradnem žrebanju. Tako se je uradno teka udeležilo 80 ljudi, verjamem pa, da jih je teklo še veliko več. Tudi zaposleni na naši šoli smo se odločili in tekli. Na izbrano soboto se nas je zbralo 10, ki smo v lahkotnem, pogovornem tempu pretekli 5 ali 10 kilometrov ter se med seboj še družili.

Urban Praprotnik (2022) je v svoji kolumni zapisal, da vztrajnostna vadba prinaša fiziološke prilagoditvene učinke, ki izboljšajo zmožnost vztrajnostnega naprežanja in srčno-žilnega zdravja. Boljša telesna pripravljenost pa zmanjšuje verjetnost za nastanek kroničnih bolezni in podaljšuje življenje. Ko ljudje zmanjšamo svoje gibanje, se dogaja nasprotni proces, poslabša se prekrvavljenost mišičnega tkiva, zmanjša se dejavnost encimov, ki pretvarjajo energijo, poslabša se tudi zmožnost uravnavanja sladkorja v krvi. Redno in dovolj intenzivno gibanje nam izboljšuje pretok krvi skozi možgane. Vedno več je dokazov, ki podpirajo domnevo, da vadba znatno vpliva tudi na človeške možgane. To se kaže v raziskavah, kjer preučujejo tako strukturo, kot tudi samo delovanje možganov. Na primer: ugotovili so, da za hipokampus (del možganov, ki je dobro znan po pomembni vlogi, ki jo ima pri učenju in spominu) vadba deluje zaščitno. Kako se pa nedejavnost pozna na možganih sicer razgibanih ljudi? Raziskovalci so izmerili pretok krvi v mirovanju skozi možgane pred desetdnevno abstinenco treningov in po njej. Ugotovili so, da se je v sivi možganovini pretok zmanjšal v kar osmih predelih možganov, prav tako pa se je zmanjšal v hipokampusu. Redno in dovolj intenzivno gibanje nam torej izboljšuje pretok krvi skozi možgane tudi takrat, ko počivamo. Tako imamo možgane bolj prehranjene in tudi očiščene. Če torej ne vemo, ali bolj verjetno nočemo vedeti, zakaj bi se redno živahneje gibali, obstaja večja verjetnost, da v svojih zrelih letih ne bomo prav

dobro vedeli niti zase. To pa ni šala. Vzemimo se v roke, zavijajmo rokave in prezračimo »podstrešje«!

LETA 2021 JE AFRODITIN TEK ODPADEL

Ker so bili še vedno kovidni časi, si leta 2021 organizator ni upal izpeljati teka. Tako smo tekači spet tekli le zase in svoje zdravje. Nejc Zaplotnik je v svoji knjigi *Pot* zapisal: »Kdor išče cilj, bo ostal prazen, ko ga bo dosegel. Kdor pa najde pot, bo cilj vedno nosil v sebi.«

Tako sem sam našel drug cilj, ki smo ga s prijatelji poimenovali *Triglaving*. V enem kosu smo namreč hoteli prehoditi oz. preteči višino Triglava, tj. 2864 metrov. Za svoj poligon smo si izbrali bližnji hrib Resevna in se pogumno, še v soju čelnih svetilk, podali na avanturo. Podviga smo se udeležili trije tekači, med njimi pa sem bil sam najslabše pripravljen. Do tega podviga sem imel, v zadnjih šestih mesecih, »na računu« 650 tekaških kilometrov, Marko 1000, David pa kar več kot 1500. Tako se je tempo prilagodil meni. Na strmejših delih vzpona smo hodili, na položnejših, kot tudi na povratku v dolino, pa tekli. Za uspešno opravljen izziv smo morali pot prehoditi devetkrat. Na vrhu, kot tudi v dolini, kjer je bil štart, smo imeli vedno kratek odmor za hrano in pijačo (geli, izotonični napitki).

Slika 3

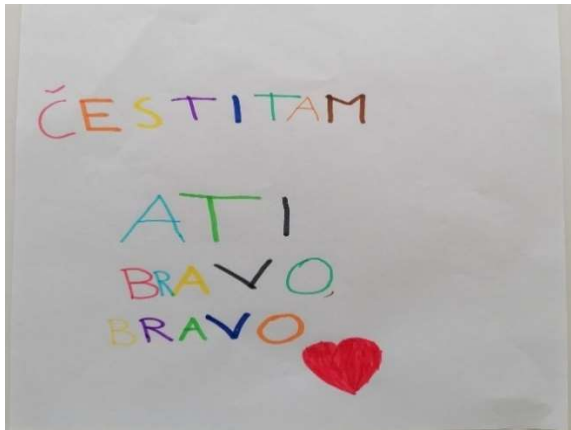
Ekipa na Triglavingu



Opomba. Osebni arhiv.

Slika 4

Zelo pomembna je podpora družine



Opomba. Osebni arhiv.

Za podvig smo potrebovali 6 ur in 25 minut, poleg opravljenih 2915 višinskih metrov pa smo naredili tudi 36,5 kilometrov dolgo pot. Utrujenost je bila tako zelo velika.

Slika 5

Izpis aktivnosti iz Garmin



Opomba. Osebni arhiv.

PETI AFRODITIN TEK

Leta 2022 se nas je prijavilo na tek rekordno število tekačev iz I. OŠ Rogaška Slatina, tj. 23. To je kar 44 % vseh zaposlenih na šoli, na kar sem bil zelo ponosen. Tudi to leto sem poskušal organizirati skupinske treninge, vendar se nikakor nismo mogli časovno uskladiti. Tako so zaposleni trenirali v manjših skupinah in takrat, ko so imeli čas. Povabil sem jih, da bi se dva meseca pred tekom tehtali, to pa bi ponovili tudi nekaj dni po teku. S tem sem želel motivirati predvsem nekaj tistih zaposlenih, ki se ne gibajo redno, verjel pa sem, da bo povečan obseg gibanja pripeljal do zmanjšanja telesne mase. Prav tako sem vedel, da pri tistih, ki redno tečemo, zmanjšanje telesne mase ni pričakovano. Da bi jih dodatno motiviral, hkrati pa ne izpostavljaj posameznikovih rezultatov, je bil cilj zmanjšati skupno maso vseh. Za tehtanje se je odločilo 18 ljudi. Vrednosti so javili meni, jaz pa sem jih vnesel v preglednico. Razen mene tako niso poznali rezultatov drugih.

Dva meseca pred tekom je skupna masa znašala 1266 kg. V dneh po teku (vsaj tri dni po teku, da so bili udeleženci spet rehidrirani) pa se je ta masa zmanjšala za 28,5 kg, na 1237,5 kg. Tako smo kot skupina izgubili 2,2 % telesne mase. Med nami pa so bile velike razlike. Pri štirih udeležencih se masa ni spremenila, pri petih se je za en kg, največja razlika pa je bila pri dveh sodelavkah, ki sta izgubili 5,5 oz. 3,5 kg. Tudi sam sem v času priprave na tek izgubil 2 kg.

Na tekaški preizkušnji smo se soočili z novimi težavami, na katere nismo bili navajeni. Tek, ki je organiziran vsako leto prvo soboto v juniju, je potekal v zelo vročih pogojih. Že zjutraj je bila temperatura zraka več kot 25° C, ob desetih, ko je bil štart teka, ki poteka v glavnem po terenu brez sence, pa še bistveno več. Tako se je bilo treba med tekom dovolj hladiti. To pa je predstavljalo težavo tistim, ki s tovrstnimi teki nimajo veliko izkušenj. Zaradi vročine se namreč pospeši srčni utrip, telo pa se ne more gibati tako hitro, kot običajno. Tako so bili časi tekov veliko slabši kot v preteklih letih. Na žalost pa je zaradi dehidracije ena od naših tekačic malo pred ciljem doživela kolaps telesa. Pri padcu se je tudi resneje poškodovala. K sreči so se poškodbe v nekaj tednih zacelile, sama pa je bila spet pripravljena za tek.

SPET TEČEMO, TOKRAT PO DEŽJU

Slika 6

Tekači iz I. OŠ Rogaška Slatina na 6. Afroditem teku



Opomba. Osebni arhiv.

Za razliko od prejšnjega leta je 6. Afroditin tek potekal v dežju. Tako so bile razmere veliko bolj prijazne do tekačev kot leto poprej. Na tek se nas je prijavilo 23. Tokrat sem se odločil, da prvič ne tečem zaradi rezultata, ampak za svojo ekipo, za svoje tekače. Tako sem celoten tek posnel s kamero in naredil motivacijski film, ki upam, da nas bo spodbujal za tek še v prihodnjih letih. Najprej sem štartal skupaj s tekači na en km ter z vsako našo članico posnel nekajsekundni film o teku. Nato sem to ponovil še na 10 km, kjer sem posnel začetek teka in prihod v cilj. Na 5 km sem snemal ves čas teka. Med tekom sem se tako premikal od enega do drugega tekača in nazaj ter tako iz »prve vrste« posnel veselje, ki ga prinaša tek.

SKLEP

Na 1. Afroditinem teku smo si, tekači iz I. OŠ Rogaška Slatina, natisnili na majice napis *Mens sana in corpore sano*. Tako smo želeli opozoriti, da se zavedamo, kako pomembno je gibanje za razvoj uma. Ker delamo v šoli, je to zavedanje še toliko pomembnejše, pomembno pa je tudi to, da otroci začutijo, da mislimo resno. In ravno s tem namenom smo se prijavili na prvo izvedbo. Hoteli smo biti zgled svojim otrokom.

Skozi leta smo rasli, tako duševno kot telesno. Med epidemijo korona virusa pa smo se začeli še bolj zavedati, kako pomembna je bližina sočloveka. Tako smo začeli rasti tudi kot skupina. Prav zato se je letošnje geslo na majicah glasilo: *Moč ekipe je vsak posamezni član. Moč vsakega člana je ekipa*. Tako smo se še enkrat izkazali kot ekipa, ki se zna družiti tudi skozi gibanje. Ekipa, ki podpira lokalne prireditve. In ekipa, ki po teku z veseljem še malo posedi skupaj in spijs kakšno pijačo. In da, tek je lahko dobra oblika timbilinga.

LITERATURA

Arnejčič, B. (2018). *Tek in beg*. UMco. d. d.

Praprotnik, U. *Kaj se zgodi v možganih, ko prekinemo redno gibanje*. Kolumna Urbana Praprotnika (34.) <https://www.rtv slo.si/kolumne/urban-praprotnik/kaj-se-zgodi-v-mozganih-ko-prekinemo-redno-gibanje/630011>

Ovca, Ž. (2018). *Tek kot socialna interakcija, krepitev moči in duševnega zdravja*. [Diplomsko delo]. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.

Zaplotnik, N. (1981). *Pot*. Cankarjeva založba.

Avtor: Klemen Zdolšek

Kontakt avtorja: klemen.zdolsek@gmail.com

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK SKOZI OČI ŠPORTNIKA

Veronika Zubin

Osnovna šola Vojke Šmuc Izola

strokovni prispevek

POVZETEK

Tradicionalni slovenski zajtrk je vsako leto prepoznaven dogodek na slovenskih šolah. V prispevku je predstavljen primer vzgojno-izobraževalne dejavnosti, ki je bila izvedena s pomočjo sodelovanja učencev pri promociji zdravja na šoli v okviru dejavnosti Zdrave šole. V manjši raziskavi smo ugotavljali kakšen pomen pripisujejo zajtrku učenci, ki se dejavno ukvarjajo s športom, in kakšne so njihove prehranske navade. Prehranske navade, ki so jih izrazili učenci športniki, so podobne navadam splošne populacije učencev, ki jih sporočajo v rednih internih šolskih anketah ali pogovorih.

Ključne besede: prehranske navade, zajtrk, športnik.

UVOD

Osnovna šola Vojke Šmuc Izola je od šolskega leta 2008/09 vključena v slovensko mrežo Zdravih šol. Področje zdravja želimo naslavljeti celostno, zato različne vsebine vključujemo bodisi znotraj kurikulumuma bodisi kot posebne dejavnosti. Učenci, ki želijo dejavno sooblikovati šolske dejavnosti, so vključeni v interesno dejavnost Zdrava šola. V šolskem letu 2022/23 smo si kot eno od spremljevalnih promocijskih dejavnosti ob dnevu slovenske hrane zastavili izvedbo manjše raziskave, ciljno usmerjene v prehranske navade učencev športnikov.

Projekt *Tradicionalni slovenski zajtrk* je osrednji dogodek dneva slovenske hrane, ki so ga v vrtcih in osnovnih šolah v sedanji obliki in na nacionalni ravni oz. v vseslovenskem obsegu prvič izvedli leta 2011. Že prej pa so ga na pobudo Čebelarske zveze Slovenije izvajali v mnogih vzgojno-izobraževalnih zavodih. Projekt je z leti prerasel v vseslovenski dogodek, ki zaživi vsak tretji petek v novembru in se iz osnovnih šol širi tudi v različne druge ustanove. S projektom se posebej osredotočamo na otroke, šolajočo se mladino, jih izobražujemo, obveščamo in ozaveščamo (Tradicionalni slovenski zajtrk, b.n.).

Osnova prehrane rekreativnega športnika je zdrava, uravnotežena prehrana, ki je pomembna za ohranjanje zdravja. S primerno, intenzivnosti športu prilagojeno prehrano lahko posamezniki izboljšajo izvedbo in učinek vadbe za doseganje boljših športnih rezultatov, izboljšajo pa tudi svoje zdravje. Kadar posameznik ob povečani športni dejavnosti ne prilagodi prehrane, se poveča tveganje za obolenje in poškodbe. Skladno s tem sovpadajo tudi rezultati in zadovoljstvo posameznika. Zato je pomembno, da se načela športne prehrane promovirajo tako pri odraslih kot pri otrocih, njihovih starših, trenerjih in učiteljih (Nacionalni portal o hrani in prehrani, b.d.).

Količina, sestava in čas vnosa hrane vplivajo na zmogljivost športnika in mu pomagajo pri boljši izvedbi vadbenega procesa, po njem si prej in bolje opomore ter se hitreje prilagodi zahtevam športne vadbe. Neustrezno prilagajanje prehrane otrok športnikov konkretnim

športnim dejavnostim lahko negativno vpliva na njihov razvoj in poznejše zdravje. Za zdravo rast in dozorevanje ter veselje in uspeh pri športu otroci potrebujejo urejeno prehrano (Rotovnik Kozjek, 2018).

DEJAVNOSTI UČENCEV INTERESNE DEJAVNOSTI ZDRAVA ŠOLA

Z učenci, vključenimi v interesno dejavnost Zdrava šola, smo želeli preveriti prehranske navade tistih učencev, ki se dejavno ukvarjajo s športom. Raziskava je bila ciljno usmerjena na zajtrk kot prvi obrok v dnevu. Zanimale so nas navade učencev in kakšen pomen pripisujejo zajtrku kot dejavniku, ki vpliva na boljše športne dosežke. Z učenci smo predpostavili, da je za učence, ki se dejavno ukvarjajo s športom, zajtrk pomemben obrok in ga zato redno uživajo. Zaradi hitrega tempa življenja smo predpostavili, da bi organizirana oblika zajtrka v sklopu šolske prehrane pripomogla k višjemu deležu otrok, ki redno uživajo zajtrk.

Učenci so izdelali anketni vprašalnik, s katerim smo preverjali življenjski slog in prehranske navade športnikov. Učenke so vprašalnike razdelile med učence in učenke, ki redno, vsaj dvakrat tedensko trenirajo izbrani šport. Izbrali smo predvsem tiste, ki se večinoma ukvarjajo z aerobno vadbo (odbojka, rokomet, košarka, nogomet, ples). Učenke in učenci, vključeni v interesno dejavnost, so poleg znanja o prehrani pridobivali večšine zbiranja in obdelave podatkov.

Na šoli vsakoletno ugotavljamo zadovoljstvo s šolsko prehrano. V sklopu ankete pridobimo tudi določene podatke o prehranskih navadah. Delež otrok, ki redno zajtrkujejo, se z leti veča. Vendar kot organizatorica šolske prehrane ugotavljam, da kljub spodbujanju zdrave prehrane veliko otrok še vedno vsakodnevno prihaja v šolo brez zajtrka. Otrok, ki pred prihodom v šolo redno ne zaužije zajtrka, je po šolski anketi iz leta 2022/23 kar 39 %. Glede na pomen pravilnega prehranjevanja pri zagotavljanju kognitivnih funkcij si želimo, da bi zajtrk vsaj v delni obliki uživali vsi učenci.

REZULTATI

V anketi je sodelovalo 123 otrok, večino so predstavljali učenci in učenke od 6. do 9. razreda. Podatki kažejo, da redno zajtrkuje le 41 % otrok (Slika 1). Skupina anketirancev, ki ne zajtrkuje redno, kot razlog navaja pomankanje časa, raje dlje spijo ali nihče jim ne pripravi zajtrka.

Tako je za večino otrok prvi obrok šolska malica, kar 30 % otrok pa prvič užije hrano ob kosilu. Med izborom zajtrka prevladujejo mlečni zajtrki (kosmiči, jogurt, čokolino in mlečne kaše). Na vprašanje o primerljivi izbiri 70 % otrok izbere beli kruh v primerjavi s polnozrnatim, za sadne jogurte v primerjavi z navadnimi se odločajo v 58 %, bolj enakomerna je izbira med ovsenimi in kosmiči brez sladkorja v primerjavi s čokoladnimi kroglicami in sladkimi kosmiči (Slika 2). Podatki so primerljivi z rezultati anket, ki jih opravljamo na splošni populaciji učencev (Interna šolska anketa 2022/23).

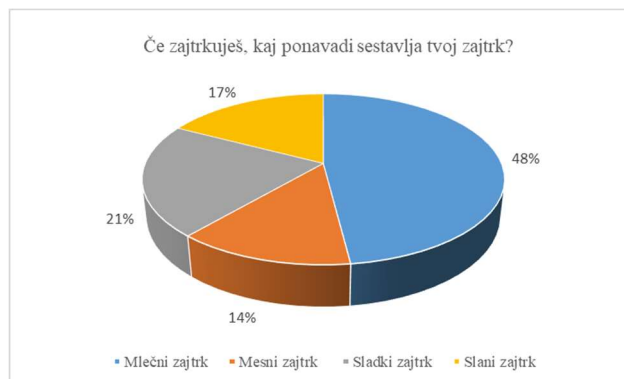
Slika 1

Tvoj vsakodnevni zajtrk



Slika 2

Običajna sestava tvojega zajtrka



Preference anketirancev, ki raje izberejo sladke zajtrke, izdelke z dodanim sladkorjem in živila iz bele moke, niso v skladu s smernicami zdrave prehrane. Smernice narekujejo, da se izbrana živila, ki so po smernicah odsvetovana, v vsakdanji jedilnik vključujejo redko – to je v velikih časovnih presledkih ali v razmeroma majhni frekvenci (največ nekajkrat mesečno) – in zmerno v manjših količinah – to je v še sprejemljivi meri oziroma v količini, ki ne presega že sprejemljive mere (v skladu s priporočili hranilnega vnosa) ter v kombinaciji s priporočenimi živili (Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, 2005).

Interne ankete o šolski prehrani kažejo, da gre trend izbire primernih živil v pozitivno smer. Kljub temu podatki internih in predstavljene ankete kažejo, da je tudi pri izboru zajtrka še veliko prostora za izboljšave (Interne ankete o šolski prehrani).

Slika 3

Pomen kakovostnega zajtrka za bolj učinkovito delo na treningu in boljše rezultate

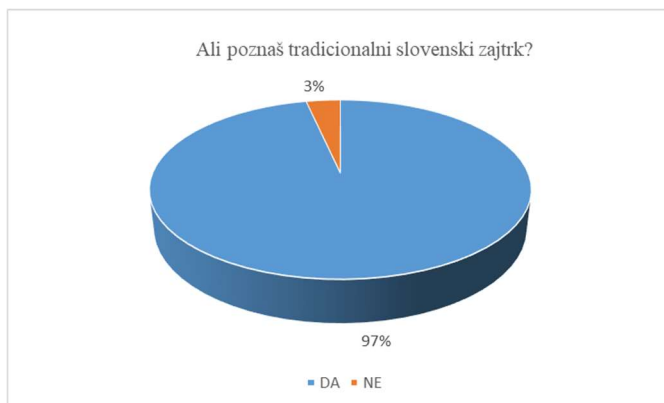


Rezultati kažejo, da se mladi zavedajo pomena zajtrka, saj jih 57 % meni, da je z zajtrkom njihovo delo pri pouku oziroma na treningu bolj učinkovito. Prav tako jih je 97 % odgovorilo, da verjame, da kakovosten zajtrk pripomore k bolj učinkovitemu treningu in posledično boljšim rezultatom (Slika 3).

Iz odgovorov lahko sklepamo, da športniki prepoznajo pomen pravilne prehrane. Pri vzgojnem področju delovanja šole strokovni delavci opažamo, da je kljub zavedanju o pomenu pravilne prehrane realizacija zastavljenih ciljev, ki vodijo do sprememb, postopna in zahteva daljši proces.

Slika 4

Poznavanje tradicionalnega slovenskega zajtrka



Večina otrok pozna tradicionalni slovenski zajtrk, 97 % otrok zna naštetih celotno sestavo zajtrka (Slika 4). Ukrep je prepoznaven in kot tak dosega svoj namen oz. zastavljene cilje. Na vprašanje o prosti izbiri zajtrka so anketiranci naštetih različne želje. Večina je imela v zbranih predlogih vsaj del živil z dodanim sladkorjem (rogljički, žepki, čokoladni namaz), v manjšini pa izbirajo tudi bolj primerna, polnovredna živila, ki vsebujejo vsa makrohranila in večji nabor mikrohranil.

Slika 5

Organizacija zajtrka v šoli



V anketi nas je zanimalo, ali bi učenci zajtrkovali, če bi imeli v šoli to organizirano, kot je organizirana malica. Pritrdilno je odgovorilo 81 % vprašanih (Slika 5), med razlogi za »ne« je predvsem izbirčnost posameznika, nevajenost jesti zjutraj, nekaterim bi to predstavljalo dodaten strošek.

Slika 6

Pogovor s trenerjem o vplivu zajtrka na trening



Pri izbiri prehrane imajo vlogo tudi trenerji in trenerke športnih panog; v anketi ugotavljamo, da se kar 58 % vprašanih otrok z njimi ne pogovarja o vplivu zajtrka na učinkovitost vadbe.

Slika 7

Projekta Dan slovenske hrane in Tradicionalni slovenski zajtrk



Opomba. Osebni arhiv.

Ker smo z učenci in učenkami interesne dejavnosti želeli preveriti v praksi, kako pomemben je zajtrk za športnike, smo povprašali slovenske vrhunske športnike, ki prihajajo iz našega okolja, kaj menijo o zajtrku. Učenci so bili navdušeni nad odzivom športnikov in športnic. Mnogi so nekdanji učenci naše šole. Njihovi iskreni odgovori, ki izhajajo iz njihovih izkušenj, so učencem obrazložili vlogo zajtrka in mu pripisali pravi pomen. S sodelovanjem so podprli naša prizadevanja za vzgojo zdravih prehranskih navad.

BORUT MAČKOVŠEK (rokometas, član slovenske reprezentance)

Zajtrk je najbolj pomemben obrok dneva, ker te pripravi na ves trud in delo, ki ga zahteva življenje profesionalnega športnika. Najpogosteje v mojem primeru je to sadje.

GREGOR HROVAT (košarkar, član slovenske reprezentance)

Sprva zajtrk pri meni ni igral pomembne vloge, ampak z leti in izkušnjami opažam, da je zajtrk morda tudi najpomembnejši obrok v dnevu. Zjutraj je treba napolniti telo z energijo in vitamini, da lažje oddelaš vse napore skozi dan.

MITJA GASPARINI (obojkar, bivši član slovenske reprezentance)

Zajtrk je morda najpomembnejši obrok, saj nam da energijo za cel dan. Vedno je bil pri meni obilen in raznovrsten. Včasih, ker zgodaj vstajam, sem celo pojedel dva pred treningom.

ŠPELA JANIČ PONOMARENKO (kajakašica na mirnih vodah, članica slovenske reprezentance)

Prehrana je zame kot vrhunski športniki zelo pomembna. Eden pomembnejših obrokov je zagotovo zajtrk, saj je moj jutranji trening po navadi težji in daljši, zato je pomembno, da v svoje telo vnesem čim bolj zdravo, hranljivo ter raznovrstno hrano, ki mi bo dala dovolj energije, da bom lahko na treningu dala svoj maksimum. Pazim tudi, da je v hrani dovolj vitaminov in mineralov, ki me varujejo, da ne zbolim.

ALEN HODŽIČ (košarkar, član KK Cedevisa)

Če sem iskren, sem imel težave glede zajtrka. Ko sem začel vedno več in bolj profesionalno trenirati in igrati, sem se zavedal, da brez zajtrka ne bom zmožen dovolj kvalitetno oddelati dopoldanskih treningov, ker enostavno ne bi imel dovolj energije in moči. Tako je zajtrk postal zelo pomemben obrok.

DOMEN ČRNIGOJ (nogometaš, član slovenske reprezentance)

Vsi obroki so za športnika zelo pomembni. Zajtrk pa je seveda zelo pomemben zaradi tega, ker je prvi obrok ob začetku dneva. Ker začnem večkrat trenirati dopoldan, se moram seveda na trening zelo dobro pripraviti in energija, ki jo vnesem v telo, je zelo pomembna. Večinoma jem skoraj vedno enak zajtrk – jajca, avokado in popečen kruh.

ANDREJA KLEPAČ (teniška igralka, zmagovalka enajstih WTA turnirjev v dvojicah)

Zajtrk je zame igral pomembno vlogo, saj če sem imela obilen zajtrk, sem imela veliko energije in sem se počutila dobro in sem dan začela z dobro stvarjo. Za zajtrk rada jem kosmiče s sadjem, oreščki, včasih z jogurtom ali z mlekom. Rada imam tudi ovseno oz. proseno kašo, avokado ali jajca. Zajtrka nikoli nisem smela preskočiti, ker je zelo pomemben.

VASILIJ ŽBOGAR (jadralec, dobitnik treh olimpijskih medalj)

Pri športniku so vsi obroki zelo pomembni. Zajtrk je mogoče najbolj pomemben, kajti je prvi obrok po spancu, ki da energijo za cel dan. Pomembno je zjutraj metabolizem zbuditi, da se jutranji obrok čim prej absorbira. Po navadi sem imel zelo obilen zajtrk, celo dva, enega takoj zjutraj in drugega, obilnega, po kratki jutranji telovadbi. Vedno sem bil zagovornik, da morajo biti vsi obroki uravnovešeni med beljakovinami, ogljikovimi hidrati in maščobo. Vedno sem pazil, da imam dovoljšen vnos beljakovin, vsaj od 20 do 30 % na obrok. Važno se mi zdi, da se zjutraj uživa lahko hrano, da je lažje prebavljiva, saj se bolje počutimo.

SKLEP

Anketa je vključevala manjšo populacijo otrok s specifičnimi navadami. Ugotavljamo, da je zavedanje o pomenu zajtrka med športniki nekoliko višje kot v splošni populaciji. To pripisujemo ne le vzgoji, temveč tudi lastnim izkušnjam in opazovanjem svojega počutja ter zmogljivosti pri vadbi. Sklepamo lahko, da se učenci, ki se ukvarjajo s športom, bolj zavedajo vpliva prehrane na psihofizične sposobnosti.

Nabor živil, ki jih uživajo, je primerljiv z anketami, ki jih na šoli izvedemo v celotni populaciji učencev.

Glede na večjo dnevno porabo energije pri športnikih, je zaužita energija s hrano izkoriščena v večji meri za vadbo kot pri splošni populaciji. S tem športniki lažje ohranjajo ravnovesje v razmerju med količino zaužite in porabljene energije.

Pozitiven učinek je imela dejavnost tudi na skupino otrok, učenek in učencev, ki so izvedli anketiranje. O zajtrku in prehrani smo spregovorili veliko že pri oblikovanju ankete, predvsem pa ob analizi podatkov in pripravi zaključkov. Učenci so bili navdušeni nad odzivom športnikov. Njihovim mnenjem in odgovorom dajejo veliko težo, kar je še en dokaz, kako pomemben zgled so športniki in športnice.

Trenerje in delavce v športu velja ozavestiti in usposobiti, da bodo dovolj pozornosti namenili tudi prehrani varovancev, saj se otroci, ki so vključeni v treninge, zavedajo tudi vpliva prehrane. Ker je vzgoja zdravih prehranskih navad proces, velja temu nameniti pozornost že v mlajših selekcijah.

S spremembo Zakona o šolski prehrani bodo imeli učenke in učenci postopoma pravico do subvencioniranega kosila. Šolske kuhinje so večinoma že sedaj preveč obremenjene, saj se število kosil povečuje, jedilniki so vse bolj kompleksni. Z vključevanjem večjega deleža lokalne in ekološke pridelave se podaljšuje čas priprave obrokov. Dodatna kosila bodo predstavljala veliko organizacijsko breme, ki bo težko rešljivo oz. obstaja možnost, da bo posledično prihajalo do določenih sprememb pri izbiri oz. sestavi jedilnikov zaradi procesnih in tehnoloških zmožnosti kuhinj, kar bo posledično opaziti na kakovosti obrokov. Kot izvedljiv ukrep bi lahko izvajali zajtrk za vse učence po principu tradicionalnega zajtrka, kjer je poudarek na lokalnih in ekoloških sestavinah. Zajtrk bi za razliko od šolske malice potekal v določenem časovnem okvirju, otroci bi prihajali v časovnih intervalih. To bi kljub prostorskim stiskam omogočalo zajtrkovanje vseh učencev v šolskih jedilnicah, kar posledično pomeni možnost širšega nabora zajtrkov. Raznovrstnost in možnost izbire bi lahko motivirala in pritegnila učence k rednemu zajtrkovanju in uživanju raznovrstne ter zdrave prehrane.

LITERATURA

Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, L., Gregorič, M., Adamič, M., Čampa, A. (2005). *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej)*. Ministrstvo za zdravje.

Nacionalni portal o hrani in prehrani (b.n.). <https://www.prehrana.si/>

Rotovnik Kozjek, N. (2018). *Skrb za prehrano je izjemno pomembna: Dober tek, Slovenija, 2015–2025*. <https://www.dobertekslovenija.si/wp-content/uploads/2018/09/podprite-svojega-otroka-sportnika.pdf>

Tradicionalni slovenski zajtrk (b.n.). <https://www.gov.si/zbirke/projekti-in-programi/dan-slovenske-hrane-in-tradicionalni-slovenski-zajtrk/>

Avtorica: Veronika Zubin

Kontakt avtorice: veronika.zubin@osvsmuc.si

36 ZBORNİK

strokovnega in znanstvenega posveta
športnih pedagogov Slovenije

Debeli rtič, 13. in 14. oktober 2023

