

Posodobitve pouka v osnovnošolski praksi

ŠPORTNA VZGOJA/ ŠPORT



Lepi čeveljci (*Cypripedium calceolus* L.)

Posodobitve pouka v osnovnošolski
praksi

ŠPORTNA VZGOJA/ ŠPORT

Dr. Marjeta Kovač
Nives Markun Puhan
Gorazd Sotošek
Andreja Kolander
Alojz Krevh
Bojan Novak
Danijela Ledinek
Dušan Štuhec Tivadar
Irena Lamovec
Janja Polenšek Davidovski
Ivanka Jana Svetec
Karmen Pleteršek
Klemen Stojanovič
Marjetka Koražija
Metka Umek
Peter Kavčič
Tamara Bračič

Posodobitve pouka v osnovnošolski praksi

Športna vzgoja/Šport

| | |
|--------------------|---|
| Uredila: | Špela Bergoč |
| Avtorji: | dr. Marjeta Kovač, Nives Markun Puhan, Gorazd Sotošek, Andreja Kolander, Alojz Krevh, Bojan Novak, Danijela Ledinek, Dušan Štuhec Tivadar, Irena Lamovec, Janja Polenšek Davidovski, Ivanka Jana Svetec, Karmen Pleteršek, Klemen Stojanovič, Marjetka Koradžija, Metka Umek, Peter Kavčič, Tamara Bračič |
| Strokovni pregled: | dr. Jurij Planinšec, Barbara Ogrin |
| Jezikovni pregled: | Tine Logar |
| Izdal in založil: | Zavod RS za šolstvo |
| Predstavnik: | dr. Vinko Logaj |
| Urednici zbirke: | dr. Amalija Žakelj, mag. Marjeta Borstner |
| Tehnična urednica: | Alenka Štrukelj |
| Oblikovanje: | Irena Hlede |
| Grafični prelom: | Camera, d. o. o. |

Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.zrss.si/pdf/pos-pouka-os-sport.pdf>

Prva izdaja

Ljubljana, 2015

Publikacija je brezplačna.

Zbirka Posodobitve pouka v osnovnošolski praksi je nastala v okviru projekta Posodobitev kurikularnega procesa na osnovnih šolah in gimnazijah v sklopu Posodobitev pouka na osnovnih šolah in gimnazijah.

Izid publikacije sta sofinancirala Evropski socialni sklad Evropske unije in Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.



Zavod Republike Slovenije za šolstvo



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJSKI PROGRAM FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

© Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2015

Vse pravice pridržane. Brez založnikovega pisnega dovoljenja gradiva ni dovoljeno reproducirati, kopirati ali drugače razširjati. Ta prepoved se nanaša tako na mehanske (fotokopiranje) kot na elektronske (snemanje in prepisovanje na karšenkoli pomnilniški medij) oblike reprodukcije, razen delov, kjer je to posebej označeno.

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

37.091.3:796(082)(0.034.2)
373.3.016:796(082)(0.034.2)

POSODOBITVE pouka v osnovnošolski praksi. Športna vzgoja, šport [Elektronski vir] / Marjeta Kovač ... [et al.] ; [uredila Špela Bergoč]. - 1. izd. - El. knjiga. - Ljubljana : Zavod RS za šolstvo, 2015

Način dostopa (URL): <http://www.zrss.si/pdf/pos-pouka-os-sport.pdf>

ISBN 978-961-03-0307-7 (pdf)
1. Bergoč, Špela
278226688

VSEBINA

| | |
|--|-----------|
| Predgovor | 9 |
| Uvod | 11 |
| 1 NOVOSTI V POSODOBLJENEM UČNEM NAČRTU | 13 |
| 1.1 Športna vzgoja na razpotju med potrebami mladih in možnostmi okolja (<i>Marjeta Kovač</i>)..... | 15 |
| 1.1.1 Temeljni cilji današnje športne vzgoje | 16 |
| 1.1.2 Spremembe v življenjskih slogih mladih | 16 |
| 1.1.3 Kaj lahko storimo | 20 |
| 1.1.4 Sklep..... | 22 |
| 1.2 Posodobitve učnega načrta športne vzgoje v osnovni šoli, 2011 (<i>Nives Markun Puhan</i>)..... | 26 |
| 1.2.1 Koraki posodobitev učnega načrta..... | 27 |
| 1.2.2 Kaj je v učnem načrtu za športno vzgojo posodobljeno in kaj novo..... | 29 |
| 1.2.3 Sklep..... | 37 |
| 2 NAČRTOVANJE POUKA KOT TEMELJ ZA UČNOCILJNI PRISTOP POUČEVANJA..... | 41 |
| 2.1 Načrtovanje dela pri športni vzgoji (<i>Marjetka Koražija</i>) | 43 |
| 2.1.1 Analiza stanja v petem razredu | 43 |
| 2.1.2 Letno načrtovanje za peti razred..... | 45 |
| 2.1.3 Evalvacija | 49 |
| 2.1.4 Sklep | 49 |
| 3 SODOBNI PRISTOPI POUČEVANJA PRI ŠPORTNI VZGOJI IN IKT KOT PODPORA PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE..... | 51 |
| 3.1 Diferenciacija in individualizacija pri učenju preskakovanja kolebnice v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju (<i>Ivanka Jana Svetec</i>) | 53 |
| 3.1.1 Individualizacija in diferenciacija pouka pri športni vzgoji..... | 53 |
| 3.1.2 Zakaj moramo vadbo pri športni vzgoji prilagoditi potrebam vsakega otroka | 54 |
| 3.1.3 Preskakovanje kolebnice v drugem vzgojno-izobraževanjem obdobju..... | 55 |
| 3.1.4 Refleksija | 59 |
| 3.1.5 Sklep..... | 60 |

| | | |
|------------|--|------------|
| 3.2 | Učenje varnega padanja na različnih stopnjah poučevanja športne vzgoje (<i>Nives Markun Puhan</i>)..... | 62 |
| 3.2.1 | Razlogi za učenje varnega padanja..... | 62 |
| 3.2.2 | Opredelitev padanja..... | 64 |
| 3.2.3 | Umeščenost varnega padanja v učne načrte športne vzgoje..... | 64 |
| 3.2.4 | Varno padanje..... | 65 |
| 3.2.5 | Vrste padcev..... | 66 |
| 3.2.6 | Kako metodični postopek prilagajamo višji starosti vadečih..... | 72 |
| 3.2.7 | Borilne igre..... | 73 |
| 3.2.8 | Sklep..... | 76 |
| 3.3 | Uporaba pametnega telefona pri športni vzgoji (<i>Danijela Ledinek</i>)..... | 78 |
| 3.3.1 | Od ideje do realizacije..... | 78 |
| 3.3.2 | Evalvacija..... | 83 |
| 3.3.3 | Sklep..... | 83 |
| 3.4 | Možnosti uporabe merilnikov števila korakov/pedometrov pri športni vzgoji (<i>Janja Polenšek Davidovski</i>)..... | 84 |
| 3.4.1 | Predstavitve merilnika števila korakov/pedometra..... | 84 |
| 3.4.2 | Uporaba pedometra v praksi..... | 85 |
| 3.4.3 | Evalvacija..... | 90 |
| 3.4.4 | Sklep..... | 90 |
| 3.5 | Uporaba kamere in programa za zamik predvajanja pri pouku športne vzgoje (<i>Dušan Štuhec Tivadar</i>)..... | 92 |
| 3.5.1 | Predvajanje posnetka z zamikom..... | 92 |
| 3.5.2 | Priprava na uro športne vzgoje, pri kateri bomo uporabili program za zamik predvajanja posnetka..... | 93 |
| 3.5.3 | Skrb za varnost in nekaj napotkov..... | 98 |
| 3.5.4 | Evalvacija..... | 100 |
| 3.5.5 | Sklep..... | 100 |
| 3.6 | Interaktivna tabla – sodobno orodje za dopolnitev pouka športne vzgoje (<i>Gorazd Sotošek</i>)..... | 102 |
| 3.6.1 | Raznolike možnosti uporabe i-table pri pouku športne vzgoje..... | 102 |
| 3.6.2 | Primeri uporabe i-table pri pouku športne vzgoje..... | 104 |
| 3.6.3 | Sklep..... | 107 |

| | | |
|----------|--|------------|
| 4 | MOTIVACIJA PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE..... | 111 |
| 4.1 | Listovnik pri športni vzgoji (<i>Karmen Pleteršek</i>) | 113 |
| 4.1.1 | Primer organizacije in izpeljave vsebine atletika | 113 |
| 4.1.2 | Cilji in standardi znanja..... | 114 |
| 4.1.3 | Vsebinski in časovni pregled dejavnosti..... | 115 |
| 4.1.4 | Izvedba programa, izpolnjevanje dnevnika spremljave | 115 |
| 4.1.5 | Refleksija | 118 |
| 4.1.6 | Sklep..... | 119 |
| 4.2 | Rolanje v šoli (<i>Metka Umek</i>)..... | 120 |
| 4.2.1 | Rolanje na Osnovni šoli Griže..... | 120 |
| 4.2.2 | Metodika poučevanja rolanja..... | 122 |
| 4.2.3 | Evalvacija | 125 |
| 4.2.4 | Sklep..... | 125 |
| 5 | DRUGE ORGANIZACIJSKE OBLIKE POUČEVANJA. | 127 |
| 5.1 | Minuta za zdravje (<i>Tamara Bračič</i>)..... | 129 |
| 5.1.1 | Minuta za zdravje na naši šoli..... | 130 |
| 5.1.2 | Cilji..... | 131 |
| 5.1.3 | Minuta za zdravje še nekoliko drugače | 131 |
| 5.1.4 | Evalvacija | 134 |
| 5.1.5 | Sklep..... | 136 |
| 5.2 | Medpredmetni dan dejavnosti: Kulturna dediščina – ljudske šege in navade (<i>Andreja Kolander</i>) | 138 |
| 5.2.1 | Medpredmetni dan dejavnosti na naši šoli..... | 138 |
| 5.2.2 | Načrtovanje..... | 139 |
| 5.2.3 | Izpeljava medpredmetnega dne dejavnosti..... | 140 |
| 5.2.4 | Pregled dela, ciljev in aktivnosti učencev..... | 140 |
| 5.2.5 | Evalvacija | 142 |
| 5.2.6 | Sklep..... | 142 |
| 5.3 | Medpredmetni projekt olimpijske igre London 2012 (<i>Bojan Novak</i>)..... | 144 |
| 5.3.1 | Poletne olimpijske igre na naši šoli..... | 144 |
| 5.3.2 | Načrtovanje projektnega dne..... | 144 |
| 5.3.3 | Medpredmetno povezovanje | 145 |
| 5.3.4 | Odmevnost projekta v domačem kraju..... | 147 |
| 5.3.5 | Evalvacija | 147 |
| 5.3.6 | Sklep..... | 148 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 5.4 | Badminton – iz teorije v prakso (<i>Alojz Krevh</i>) | 149 |
| 5.4.1 | Cilji, standardi znanja in didaktični pristopi poučevanja | 149 |
| 5.4.2 | Načrtovanje učnega procesa..... | 151 |
| 5.4.3 | Izvedba učnega procesa | 151 |
| 5.4.4 | Preverjanje dosežkov (formativno spremljanje napredka) | 153 |
| 5.4.5 | Evalvacija | 153 |
| 5.4.6 | Sklep..... | 153 |
| 5.5 | Kros kot športni dan (<i>Klemen Stojanovič</i>) | 155 |
| 5.5.1 | Cilji in standardi znanja..... | 156 |
| 5.5.2 | Načrtovanje | 156 |
| 5.5.3 | Izvedba..... | 158 |
| 5.5.4 | Evalvacija | 158 |
| 5.5.5 | Sklep..... | 159 |
| 6 | DELO Z NADARJENIMI IN UČENCI S POSEBNIMI POTREBAMI..... | 161 |
| 6.1 | Nadarjeni si zaslužijo več (<i>Peter Kavčič</i>) | 163 |
| 6.1.1 | Postopek prepoznavanja nadarjenih | 164 |
| 6.1.2 | Temeljna načela za delo z nadarjenimi | 165 |
| 6.1.3 | Primer vadbe nadarjenih pri uri športne vzgoje..... | 166 |
| 6.1.4 | Primer vadbe pri samostojni uri za nadarjene..... | 168 |
| 6.1.5 | Evalvacija | 170 |
| 6.1.6 | Sklep..... | 171 |
| 6.2 | Prilagojene športne dejavnosti za gibalno ovirane učence (<i>Irena Lamovec</i>)..... | 173 |
| 6.2.1 | Gibalna oviranost | 173 |
| 6.2.2 | Gibalne sposobnosti otrok s posebnimi potrebami..... | 178 |
| 6.2.3 | Vključitev otrok s posebnimi potrebami | 179 |
| 6.2.4 | Prilagojene športne dejavnosti..... | 180 |
| 6.2.5 | Sklep..... | 183 |
| 6.3 | Gibalno oviran otrok v večinski šoli (<i>Danijela Ledinek</i>) | 185 |
| 6.3.1 | Vključevanje gibalno oviranih otrok v športne aktivnosti..... | 185 |
| 6.3.2 | Priprava individualiziranega programa gibalno oviranemu otroku..... | 187 |
| 6.3.3 | Sklep..... | 189 |

Vsebina zgoščenke

Na zgoščenci so priloge, ki so jih za lažje razumevanje napisanega predložili avtorji prispevkov. Delovni listi, videoposnetki, slikovno gradivo in druga didaktična gradiva naj bodo v oporo in navdih vsem učiteljem, ki bi kaj podobnega želeli preizkusiti v svoji praksi.

Kazalo vsebine na zgoščenci:

1. Karmen Pleteršek: Listovnik pri športni vzgoji
 - Priloga 1: Kratek vprašalnik (besedilno gradivo)
 - Priloga 2: Dnevnik spremljave (besedilno gradivo)
 - Priloga 3: Gradivo za dvig motivacije učencev (besedilno gradivo)
2. Metka Umek: Rolanje v šoli
 - Priloga 1: Kratki filmčki o rolanju (videogradivo na zgoščenci)
3. Tamara Bračič: Minuta za zdravje
 - Priloga 1: Minuta za zdravje, obvestilo za zbornico, razredni pouk (besedilno gradivo)
 - Priloga 2: Minuta za zdravje, obvestilo za zbornico, predmetni pouk (besedilno gradivo)
 - Priloga 3: Katalog vaj (besedilno in slikovno gradivo)
 - Priloga 4: Vaje na stolu in ob njem (slikovno in videogradivo na zgoščenci)
4. Andreja Kolander: Medpredmetni dan dejavnosti: Kulturna dediščina – ljudske šege in navade
 - Priloga 1: Učna priprava za športno vzgojo – ljudski plesi (besedilno gradivo)
 - Priloga 2: Delovni list za učence: Medpredmetni dan dejavnosti: Kulturna dediščina – ljudske šege in navade (besedilno gradivo)
 - Priloga 3: Evalvacija medpredmetnega dne dejavnosti (besedilno gradivo)
 - Priloga 4: Poročilo o izvedbi medpredmetnega dne dejavnosti (besedilno gradivo)
5. Alojz Krevh: Badminton – iz teorije v prakso
 - Priloga 1: Delovni list za športno vzgojo (besedilno gradivo)
 - Priloga 2: Anketa zadovoljstva: Športna slovenščina? (besedilno gradivo)
6. Danijela Ledinek: Gibalno oviran otrok v večinski šoli
 - Priloga: Primer individualiziranega programa za gibalno oviranega otroka *IP – Športna vzgoja/1. razred (enoletni program dela)* (besedilno gradivo)

Predgovor

Špela Bergoč

Pričujoča publikacija je namenjena učiteljem športne vzgoje pri uvajanju sprememb v proces poučevanja, ki jih prinaša posodobitev učnega načrta za športno vzgojo. Gimnazijski učitelji uvajajo posodobitve v svojo prakso že od leta 2008, osnovnošolski pa so s spremembami v svojem delu začeli tri leta pozneje.

Člani predmetne razvojne skupine za športno vzgojo v gimnaziji in sodelujoči učitelji so leta 2010 pripravili priročnik Posodobitve pouka v gimnazijski praksi za športno vzgojo. V njem je predstavljenih več primerov pedagoškega dela, ki prikazujejo preizkušen proces uvajanja posodobitev pri pouku športne vzgoje. Zapisani primeri so, upamo, v pomoč in navdih vsem gimnazijskim učiteljem pri načrtovanju in izvedbi kakovostnega, sodobnega in pestrega pouka športne vzgoje.

Jeseni 2011 smo na Zavodu RS za šolstvo zaključili posodabljanje učnega načrta za osnovno šolo, na podlagi katerega smo v predmetni razvojni skupini začeli razvijati strokovne podlage, ki jih preizkušamo v praksi in jih nato v okviru študijskih skupin in drugih izobraževanj posredujemo učiteljem športne vzgoje v osnovni šoli. Ob tem je skupina začela pripravljati zbirko didaktičnih gradiv, ki sledijo nekaterim sodobnejšim pristopom pri pouku športne vzgoje.

V priročniku so torej zbrani teoretični prispevki snovalcev kurikularnih sprememb ter prispevki učiteljev praktikov, ki že vrsto let poučujejo športno vzgojo v osnovnih šolah ter proces pouka prilagajajo potrebam sodobnega sveta. Prispevki predstavljajo primere dobre prakse, ki so nastali na podlagi dolgoletnih izkušenj, pedagoškega erosa, inovativnega pristopa in nenehne želje po napredku.

Med nastajanjem priročnika se je s spremembo Zakona o osnovni šoli (Ur. l. RS, št. 87/11) zgodila sprememba na področju poimenovanja športne vzgoje v šport, kar pa pri razumevanju pomena našega predmeta nemalokrat predstavlja problem in pri uporabi termina povzroča zmedo. Izraz šport je namreč rodni pojem za vrsto podpodročij ali pojavnih oblik. Ko govorimo o športu, mislimo na športno vzgojo, športno rekreacijo, selekcijski tekmovalni šport, šport invalidov ter terapevtski in rehabilitacijski šport. Vsako od teh podpodročij ima svojo filozofijo, svoj namen, svoje vsebine, svoje metode dela in posebno vrsto udeležencev. V šoli gojimo pretežno le eno, edukacijsko področje športa, katerega temeljno poslanstvo je usmerjeno v izoblikovanje ustrezne gibalne kompetentnosti otrok in mladine, torej oblikovanje zdravega življenjskega sloga in privzganje vrednot. Zato smatramo, da je izraz športna vzgoja strokovni termin, ki sam po sebi označuje svoj bistveni pomen in jasno opredeljuje šolski predmet (povzeto po S. Kristan, Dnevnik na spletu, 2013).

Zaradi zgoraj navedenih razlogov in ker so prispevki za priročnik nastajali v času pred preimevanjem predmeta, smo se odločili, da obdržimo izraze, kot so jih uporabili avtorji.

Projekt Zavoda RS za šolstvo z naslovom Posodobitve kurikularnega procesa na osnovnih šolah in gimnazijah je ob finančni podpori Evropskega socialnega sklada Evropske unije in Ministrstva za šolstvo in šport omogočil pripravo in izdajo didaktičnih gradiv, ki vpeljujejo zelene novosti v pouk. Glavnino dela pri tem so opravili osnovnošolski učitelji praktiki.

Zahvaljujemo se recenzentoma Barbari Ogrin, profesorici športne vzgoje, in dr. Juriju Planinšču, profesorju na Pedagoški fakulteti v Mariboru, za skrben pregled gradiv in koristne napotke.

Želimo si, da bi vam priročnik služil kot vir idej in vam bil v podporo pri iskanju, razvijanju in uresničevanju sodobnega pouka športne vzgoje.

Uvod

Špela Bergoč

Živimo v tehnološko razviti družbi, v kateri so se navade in življenjski stili pod vplivom tehničnega razvoja drastično spremenili. Živimo v postmoderni in postkulturni družbi, v kateri se prepletajo pogosto nasprotujoči si pogledi, kulture in načini življenja. Živimo v globalni družbi, v kateri gospodarski razvoj premika ravnotežje moči z enega konca sveta na drugega, in to v manj kot desetletju. Spremembe v kurikulumu so le površinske značilnosti resničnih sprememb, ki se dogajajo v družbi. Če se šole ne bodo zmogle ustrezno odzvati na omenjeni razvoj in njegove posledice, bodo kmalu postale staromodne in neustrezne (Schollaert, 2006). V letih, ki so sledila, se je trditev le še potrdila in prilagajanje izobraževalnega sistema se je pokazalo kot nujno.

Posodobitev učnih načrtov je le eden od korakov, kako slediti vsem spremembam v svetu, jih sprejeti in začeti upoštevati pri pouku. Je dolgotrajen proces, ki sloni na teoretičnih dognanjih, znanstvenih raziskavah in izkušnjah učiteljev praktikov. V slovenskem šolskem prostoru smo učne načrte v gimnazijskih programih posodobili leta 2008, v osnovnošolskem pa leta 2011. Pričujoči priročnik je le eno od didaktičnih gradiv, ki smo jih v procesu posodabljanja želeli ponuditi kolegom športnim pedagogom. Uvodnim teoretičnim prispevkom sledijo primeri dobre prakse kot podpora učiteljem pri uvajanju posodobitev, ki jih prinaša in določa posodobljeni učni načrt za športno vzgojo. Priročnik je razdeljen v šest poglavij:

1. Novosti v posodobljenem učnem načrtu
2. Načrtovanje pouka kot temelj za učinkiljni pristop poučevanja
3. Sodobni pristopi poučevanja pri športni vzgoji in IKT kot podpora pri pouku športne vzgoje
4. Motivacija pri pouku športne vzgoje
5. Druge organizacijske oblike poučevanja
6. Delo z nadarjenimi in učenci s posebnimi potrebami

V prvem poglavju so opisane spremembe v posodobljenem učnem načrtu za osnovno šolo. V uvodnem prispevku dr. Marjeta Kovač, izredna profesorica na Fakulteti za šport, razmišlja o pomenu posodobitev v izobraževanju in na podlagi mnogih raziskav ter dejstev išče poti razvoja pri predmetu športna vzgoja. V nadaljevanju Nives Markun Puhani, svetovalka za športno vzgojo na Zavodu RS za šolstvo, podaja bistvene spremembe v učnem načrtu za športno vzgojo v osnovni šoli.

V drugem poglavju je predstavljeno gradivo, ki je nastalo pri skupnem načrtovanju novega šolskega leta na delovnem srečanju športnih pedagogov v Mariboru. Letno načrtovanje je priprava učitelja na prihajajoče šolsko leto, kjer je opredeljeno kaj bo poučeval, kako in kdaj. Pri tem so upoštevani mnogi dejavniki, med njimi telesne značilnosti in gibalne sposobnosti otrok ter njihove posebnosti na socialnem in čustvenem področju.

Tretje poglavje je namenjeno gradivom, ki predstavljajo sodobne pristope poučevanja pri športni vzgoji. Predvsem informacijsko-komunikacijska tehnologija se je pri športni vzgoji po-

kazala kot učinkovito učno sredstvo, ki omogoča lažje razumevanje učinkov športne vadbe pri izvedbi pouka in pomen gibalne kompetentnosti za nadaljnje življenje. Občasna uporaba različnih tehničnih pripomočkov pouk nadgradi v smislu hitrih in natančnih povratnih informacij ter spremljanja napredka, ob tem pa je odlično motivacijsko sredstvo pri različnih športnih dejavnostih. Avtorji predstavljajo načine, kako pametne telefone uporabiti pri razvoju vzdržljivosti, kako z e-gradivi nadgraditi delo pri poučevanju, kako podati učencem hitro in učinkovito povratno informacijo, kako smiselno uporabiti interaktivno tablo in kako s pedometri spodbuditi h gibanju tudi tiste, ki tega ne marajo preveč.

Četrto poglavje je namenjeno motivaciji pri pouku športne vzgoje. Gibanje predstavlja napor, ki ga današnja mladina ne sprejema več tako samoumevno in kot nujno potrebno v življenju. Spremljanje lastnega dela in napredka, spoznavanje lastnega telesa in njegovo odzivanje na napor je morda način, kako mlade prepričati, da je redno in načrtno gibanje pomembno. Moderni športi in drugačni, sodobnejši pristopi poučevanja so lahko načini, kako jih za šport navdušiti.

V šoli imamo športni pedagogi širok prostor, znotraj katerega vpletamo različne športne dejavnosti v učenčev vsakdan. V petem poglavju so tako predstavljeni športni dnevi, medpredmetne povezave v času pouka ali v okviru različnih projektnih dni ter skrb za zdrav in celostni razvoj učencev med odmori.

V šestem poglavju učitelji predstavljajo svoje izkušnje pri delu z nadarjenimi in z otroki s posebnimi potrebami. Razred je heterogena skupina otrok, v kateri so zbrani otroci različnih sposobnosti, lastnosti in interesov. Naloga športnega pedagoga je, da delo prilagodi vsakemu posamezniku in mu omogoči optimalen gibalni razvoj.

Vsa gradiva so izdelana v podobnem vrstnem redu: teoretični uvod, ki utemeljuje smiselnost predstavljenega gradiva, glavni del, v katerem avtorji opišejo načrtovanje, organizacijo in izvedbo predstavljenega primera, ter sklepni del, v katerem kritično ocenijo svoje delo.

Priročniku je dodana datoteka, ki vsebuje vsa gradiva v Wordu, da jih bodo učitelji lahko prilagajali svojemu načinu poučevanja. Dodane so različne priloge: učne priprave, delovni listi za učence, dnevniki spremljave, evalvacijski listi, poročila, vprašalniki, ankete, videofilmi in slike.

V družbi, ki se nenehno spreminja, se torej spremembam v izobraževanju ne moremo več izogniti. Seveda pa to ne pomeni, da se morajo šole ogreti prav za vsako novost, ki je v modi. Razviti morajo zmožnost, da vidijo družbo, kakršna je, in da se odzivajo na spremembe z dobro mero kritičnosti. Enako kritičnost, ki jo naj bi imele same, pa bi morale privzgajati tudi svojim učencem/dijakom. Šole imajo moralno odgovornost do sedanjih in prihodnjih generacij mladih ljudi (Schollaert, 2006).

Ob prebiranju posameznih prispevkov si avtorji želimo, da bi že preizkušene modele uporabili pri pouku tudi vi, spoštovani kolegi. Da bi vas primeri opogumili in spodbudili k preizkušanju novega, drugačnega, neznanega. Veseli bomo vsake povratne informacije in predlogov za izboljšave, ki nam bodo pomagali pri oblikovanju novih gradiv.

Novosti
v posodobljenem učnem načrtu



1.1 Športna vzgoja na razpotju med potrebami mladih in možnostmi okolja

Dr. Marjeta Kovač, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

V današnjem času, ki ga označujejo čedalje manjša gibalna dejavnost, nezdrave prehranjevalne navade in specifični, večkrat rizični načini preživljanja prostega časa, ima športna dejavnost v šoli in zunaj nje poseben pomen za zdrav razvoj odraščajočih otrok in mladine.¹

Gibanje, posebej še usmerjena športna vadba, ima številne pozitivne vplive na zdravje človeka. Ti vplivi so najpomembnejši v obdobju odraščanja. S primerno športno vadbo navajamo mlade na zavestni nadzor pri izvedbi položajev in gibanja telesa ter tako oblikujemo pravilno telesno držo; razvijamo skladnost gibanja, vzdržljivost, moč, hitrost in gibljivost; učinkovito uravnavamo telesno težo in količino podkožnega maščevja, pripomoremo h gradnji kostne mase in pozitivno učinkujemo na številne druge mladostnikove funkcionalne sisteme.²

Kakovostna športna vadba pa nima pozitivnih učinkov le na zdravje. Z redno vadbo mladi privzemajo prvine zdravega življenjskega sloga, s sodelovanjem v skupini pa pridobivajo tudi ustrezne socialne spretnosti in samozavest. Izjemni so tudi vplivi športne vadbe na emocionalni razvoj, saj sodelovanje v igri, premagovanje samega sebe, zmaga ali poraz na tekmovanju ipd. povzročajo različna, precej močna emocionalna doživetja in odzive posameznika.

V času, ko se sprašujemo, kam so »izginile« vrednote oziroma ali jih je sploh še mogoče posredovati mladim, postaja vse pomembnejše poslanstvo strokovno vodene športne vadbe tudi oblikovanje temeljnih vrednot, kot so strpnost, solidarnost, sodelovanje, odgovornost, delavnost, samoobvladovanje, disciplina, samozavest, spoštovanje pravil, poštenost, kritičnost, predvidevanje posledic lastnih dejanj, odnos do narave. Športna vadba namreč zahteva dejaven pristop k okolju, ki se kaže v podjetnosti, dinamičnosti in pripravljenosti za spoprijemanje z ovirami in obremenitvami vseh vrst. To pa je pogoj za konstruktivno uveljavitev, temelj samo-realizacije in nujna spodbuda za vstop v svet odraslosti.³

Čeprav lahko šport povečuje tudi raven posameznih oblik agresivnosti, to ni vedno nujno slabo, nasprotno, ob primernem vodenju športne vadbe ima lahko tudi pozitivne učinke. Rezultat vzgoje, ki premočno in preveč vsestransko omejuje in hromi zdravo agresivnost, so lahko osebne poteze, kot so pasivnost, neodločnost, umik, pristajanje na lastno nemoč, izogibanje preizkušnjam in s tem tudi življenjskim izzivom, depresivnost, samozaničevanje, nevoščljivost, prepirljivost, komolčarstvo. Primerno organizirana športna vadba lahko zmanjša negativen vpliv takih zaviralnih vzgojnih sporočil, ker sodelovanje s skupino in prilagajanje skupini že samo po sebi predstavlja dejavno uveljavitev v prostoru. Otroci in mladostniki lahko dobijo takšne spodbudne izkušnje s konstruktivno agresivnostjo in zdravo samouveljavitvijo prek šolskih športnih tekmovanj, ki so pomembna nadgradnja športne vzgoje. S pravilno vodenim procesom lahko otrok oziroma mladostnik razvija svojo samozavest, saj dobiva občutek, da je odvisen predvsem od lastnega prizadevanja, hkrati pa zna ovrednotiti svoje sposobnosti in omejitve. Spoštovanje pravil poštene igre, razumevanje in spoštovanje različnosti udeležencev tekmovanja, sposobnost prenašanja porazov in kritičnost ob zmagah pa vplivajo tudi na moralni razvoj otroka in mladostnika.⁴

1 Bretttschneider, W. D. in Naul, R. (2007) in Jurak, G. (2006).

2 Froberg, K. in Andersen, L. B. (2010).

3 Fredricks, J. A. in Eccles, J. S. (2006).

4 Eccles, J. S. in Barber, B. L. (1999) ter Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M. in Hunt, J. (2003).

1.1.1 Temeljni cilji današnje športne vzgoje

Analiza učnih načrtov športne vzgoje različnih evropskih držav kaže, da je temeljni cilj predmeta ne glede na različne usmeritve,⁵ da s pomočjo gibalne oziroma športne vadbe postane otrok in mladostnik čim bolj gibalno izobražena oziroma gibalno kompetentna oseba,⁶ kar pomeni, da:

- je ustrezno gibalno učinkovita,
- ima spretnosti in znanja, ki ji omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih,⁷
- se redno giblje oziroma ukvarja s športno dejavnostjo in
- razume pomen gibanja in športa ter njihovih vplivov na zdravje in oblikovanje zdravega življenjskega sloga.

Gibalna nedejavnost postaja eno večjih zdravstvenih tveganj, njene posledice pa predstavljajo velike finančne stroške za države.⁸ Zato je eno ključnih strokovnih vprašanj, kako zagotoviti mladim, da bodo dovolj in primerno intenzivno gibalno dejavni, posebej še v kontekstu oblikovanja zdravega življenjskega sloga.

1.1.2 Spremembe v življenjskih slogih mladih

Življenjski slog je po svoji naravi sicer izmuzljiv pojem, ki ga je težko spraviti v vseobsegajočo definicijo. Čeprav ga lahko označimo za popularni koncept, saj se v vsakdanjem življenju z njim nenehno srečujemo, pa njegov pomen nikakor ni enoznačen.⁹ Starc in Kovač (2007: 29) menita, da sta »/.../ prostovoljnost in prosta izbira življenjskih slogov ravno zaradi njihove družbeno-kulturne vpetosti tudi omejena. V sodobni družbi namreč poteka debata o razmerju med individualnostjo in skupinskostjo; če del ljudi zagovarja in verjame v idejo, da smo sami odgovorni za svoj življenjski slog, pa drugi del poudarja, da je življenjski slog posameznika odvisen tudi od mnogih družbenih, kulturnih in ekonomskih dejavnikov, na katere nima neposrednega vpliva. Lahko bi torej rekli, da smo v svoji izbiri življenjskega sloga svobodni, vendar zgolj znotraj določenih okvirov, ki jih vzpostavlja naše okolje.«

Z vidika Foucaultovske epistemologije bi celo lahko rekli, da dejavni (športni) življenjski slogi otrok in mladine izražajo veliko znakov nadzora razvoja otrok in mladine in predstavljajo svojevrstno biopolitično intervencijo.¹⁰ Družba, ki jo poosebljajo različne institucije (npr. šolstvo in zdravstvo), namreč želi le najboljše (kar se kaže tudi v večnem dvomu o primernosti in učinkovitosti sistema), zato otrokovega in mladostnikovega razvoja noče prepustiti samo naključjem, ampak ga želi v čim večji meri upravljati v določeni smeri. Pri tem naletimo na številne težave, s katerimi se soočajo

⁵ Označimo jih lahko kot gibalno-igralne v zahodnoevropskih in športno-tekmovalne v vzhodnoevropskih državah.

⁶ Ang. *physically educated person* (Hardman, 2008: 13); enak izraz so uporabljali slovenski avtorji že pred tridesetimi leti (Kristan, 1978: 6); v zadnjem času se vse pogosteje uporablja izraz *gibalno kompetentna oseba*.

⁷ Hardman (2008) uporablja besedno zvezo *gibalno pismen* (ang. *to be physically literate*), ki so jo pri nas uporabljali strokovnjaki že v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja, posebej v povezavi s plavalnim opismenjevanjem (Ulaga, 1965).

⁸ Katzmarzyk, P. in Janssen, I. (2004).

⁹ Pogosto s to besedno zvezo označujemo samo prostovoljne življenjske sloge, odločitve glede obnašanja in še posebej vzorce potrošnje, ki jih ljudje sami izberejo (Blaxter, 1990).

¹⁰ Starc, G. in Kovač, M. (2007).

tako oblikovalci ustreznih politik (izobraževalnih, prehranjevalnih, zdravstvenih), strokovnjaki, ki vsak na svojem področju pripravljajo kurikularne koncepte, kot tisti, ki delajo v praksi in poskušajo najti ravnovesje med zahtevami mladih in omejenimi možnostmi, ki jih ponuja širša družba.¹¹

Velike spremembe, ki zahtevajo drugačne pristope tudi na področju športne vzgoje, se kažejo predvsem v:

- **prevladujočem sedečem načinu življenja**, v katerem je vse manj spontana gibanja (igranje zunaj, prihod in odhod v šolo peš ali s kolesom), opazno je zlasti premalo dejavno preživljanje prostega časa med vikendom in med počitnicami;¹²
- **izrazito neprimernih prehranjevalnih navadah**, saj se mladi neredno in nekakovostno prehranjujejo, predvsem izpuščajo zajtrk, jedo premalo sadja in zelenjave, pijejo preveč sladkih pijač, dekleta, posebej v adolescenci, pa svojo telesno težo raje nadzorujejo z omejevanjem vnosa hrane, ne pa z večjo porabo energije;¹³
- **vse večjem deležu čezmerno težkih in debelih otrok** (diagram 1);¹⁴

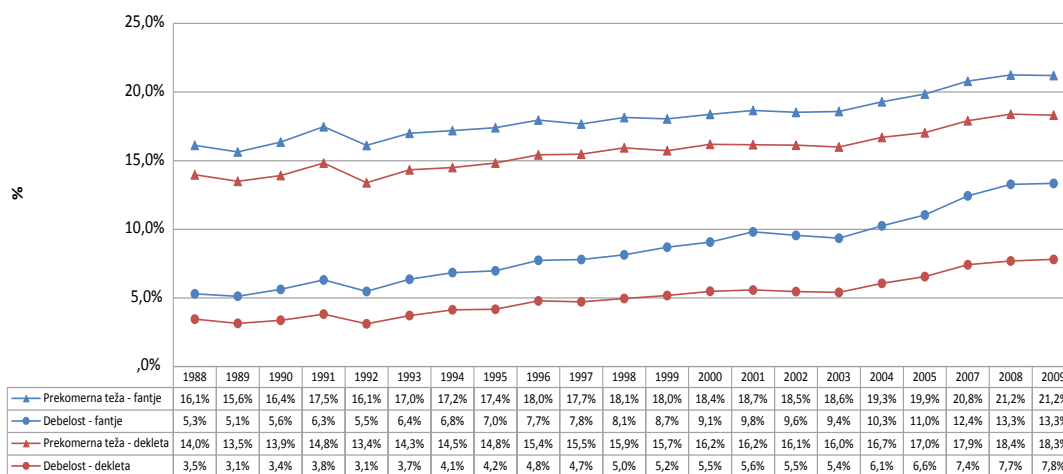


Diagram 1: Gibanje deleža čezmerno težkih in debelih otrok v Sloveniji v starostnem obdobju 7 do 18 let med 1998 in 2009 po standardih WHO (Vir: Strel, Starc in Kovač, 2009)

- **hitrejšem biološkem razvoju otrok**, saj so negativni trendi slabše gibalne pripravljenosti vidni že ob vstopu v osnovno šolo; pospešena rast, ki je objektivna ovira za gibalni razvoj in gibalno učenje, pa se pojavlja v zgodnejših letih (med 11. in 12. letom starosti);

¹¹ Kovač, Jurak, Starc in Strel (2011).

¹² Glej Obesity in Europe (Brettschneider in Naul, 2007), podatke študije HBSC (Riddoch idr., 2004) in podatke slovenskih raziskav (Kovač Jurak, Starc in Strel, 2007).

¹³ Stergar, E., Scagnetti, N. in Pucelj, V. (2006) ter Kobe, H., Štimatec, M., Hlastan Ribič, C. in Fidler Mis, N. (2012).

¹⁴ Najnovejši populacijski podatki so objavljeni v članku Kovač, M., Jurak, G. in Leskošek, B. (2012). The prevalence of excess weight and obesity in Slovenian children and adolescents from 1991 to 2011. *Anthropological Notebooks*, 18(1), 91–103.

- **upadu gibalne zmogljivosti, predvsem pri fantih;** upad splošne gibalne zmogljivosti je pri fantih večji kot pri dekletih (diagram 2), kar je lahko povezano z bistveno večjim porastom deleža čezmerno težkih in debelih fantov kot deklet (diagram 1);

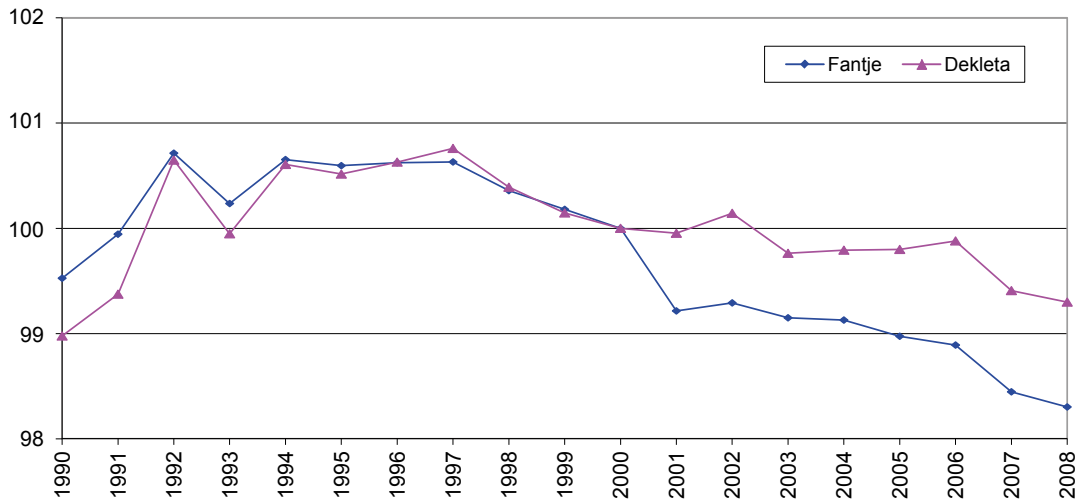


Diagram 2: Indeks upada gibalne zmogljivosti fantov in deklet v Sloveniji v starostnem obdobju 6 do 14 let med letoma 1990 in 2008 (Vir: Strel idr., 2008)

- **manjši motivaciji za gibalno oziroma športno dejavnost;** v obdobju adolescence iščejo mladostniki različne izzive in se soočajo s številnimi drugimi dejavnostmi, športna dejavnost pa ni več edina oziroma najpopularnejša izbira; že pri najmlajših je vse bolj vidno zanimanje za pristočasne dejavnosti, ki ne zahtevajo napora in ki so mladim dosegljive s klikom na katerega od elektronskih medijev;¹⁵ hkrati manjša gibalna zmogljivost zmanjšuje motivacijo za vključevanje v šport.

Tem velikim spremembam šola in športna vzgoja komaj sledita. Skrb nad (ne)učinkovitostjo stroke je lepo izrazil Balkenende (2005) z besedno igro, da je premik otrok od igralnih avtomatov (play-station) na otroška igrišča (play-grounds) včasih le velika iluzija. Tako kot v evropskih državah tudi v Sloveniji zaznavamo naslednje trende:

- **precejšnja neuskkljenost ciljev in vsebin v učnih načrtih** (predvsem srednješolskih) **z vsebinami, ki jih mladi in starejši izbirajo za svoje pristočasno ukvarjanje s športom;**¹⁶

¹⁵ V postmoderne družbi naj bi bili v ospredju športne dejavnosti samouresničevanje posameznika, poudarjena individualizacija, prijaznost pristopov, zabava, doživljajskost (Hardman, 2005), kar je v veliki meri v nasprotju z naporom, ki ga zahteva športna dejavnost, če želimo, da je učinkovita do te mere, da zagotavlja kompenzacijo negativnim vplivom današnjih življenjskih okoliščin (Armstrong, 2007; Strel idr., 2009). Hkrati ponuja enako paradigmo lahkotnosti in zabave ter uživanja brez napora vsa druga tehnologija, ki je na voljo mladim.

¹⁶ Hardman (2008) navaja, da je kar tretjina ciljev v evropskih učnih načrtih usmerjena na prikaz določenih športnih znanj, le 12 % v osnovnošolskih in 14 % v srednješolskih pa na spodbujanje zdravega življenjskega sloga. Največji delež vsebin je namenjen športnim igram, sledijo gimnastika, atletika, ples, plavanje, dejavnosti v naravi in drugo. Tako športne igre, atletika in gimnastika zavzemajo v šolskih kurikulumih 72 % ur, plavanju, plesu in dejavnostim v naravi, s katerimi se največ mladih in starejših ukvarja v prostem času, pa je v kurikulumih namenjeno le 19 % časa.

- **premajhna diferenciacija**, ki jo zahtevajo čedalje večje razlike znotraj posameznih skupin (diagram 3); tako se je v zadnjih dvajsetih letih izrazilo povečal delež gibalno manj učinkovitih učencev, delež gibalno zelo učinkovitih pa ostaja približno enak; zaradi velikih skupin je skoraj nemogoče tudi individualizirati delo, posebej, če ima učitelj v skupini enega ali celo več otrok s posebnimi potrebami;

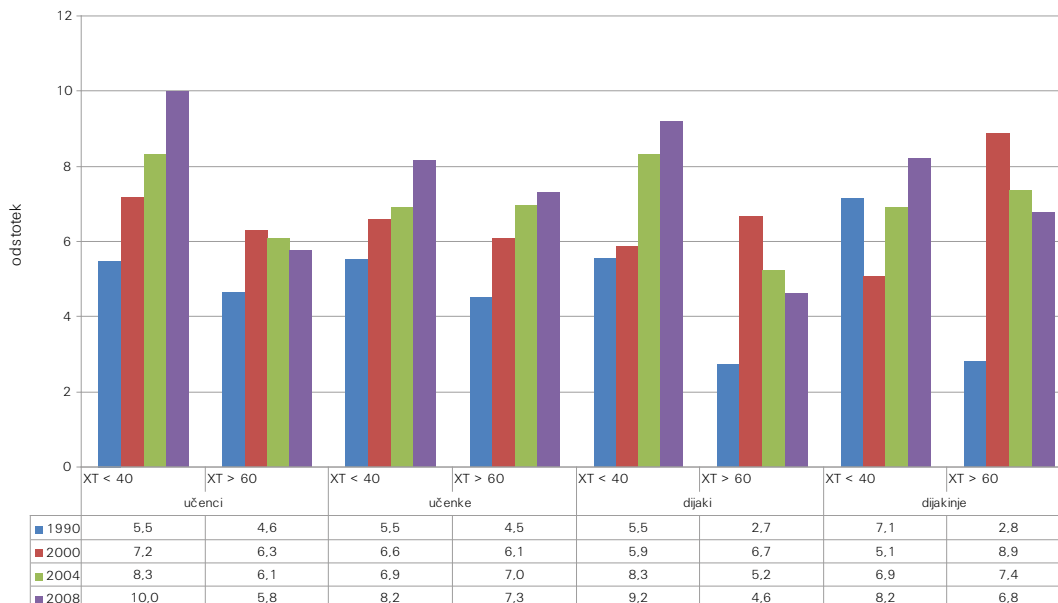


Diagram 3: Delež slovenskih učencev, učenk, dijakov in dijakinj s XT manj kot 40 in več kot 60 med 1990 in 2008 (Vir: Strel idr., 2008)

- **strah pred avtonomijo**: večja avtonomija učiteljev zaradi napačnega razumevanja ponavadi vodi k nenačrtni izbirljivosti; zaradi zahtev laične javnosti, da naj se v »prijazni« šoli iz učnih načrtov izločijo vzdržljivostne in koordinacijsko zahtevnejše vsebine, spremljave telesnega in gibalnega razvoja otrok ipd., ki »obremenjujejo« otroke, in številnih tožb ob poškodbah, so športni pedagogi pod čedalje večjim pritiskom; izogibajo se tistih vsebin, pri katerih so dejavniki tveganja (gimnastične vsebine, skoki pri atletiki, dejavnosti v naravi) ali napor (vzdržljivostne vsebine) nekaj večji, s tem pa prikrajšajo učence za pomembne učinke, ki jih dajejo te dejavnosti;¹⁷
- **nujni dotik med učiteljem in učenci** v fazi pomoči pri poučevanju in utrjevanju znanj predstavlja za marsikoga poseben problem;
- **izključenost nekaterih skupin iz športa, pa tudi iz športne vzgoje**: določene skupine mladih (med njimi prevladujejo mladi, ki ne obiskujejo srednje šole oziroma so vključeni v poklicne srednješolske programe, otroci in mladostniki iz nižjih socialnih slojev, priseljenci iz drugačnih kulturnih okolij, otroci in mladostniki s posebnimi potrebami ter predebeli) so v vse večji meri izključene iz športa; za mnoge od njih je športna vzgoja v šolah edina športna dejavnost,

¹⁷ Corbin (2002); Hardman (2005); Bučar Pajek, Čuk, Kovač in Turšič (2010).

ki so je deležni, pa še tu so zaradi pomanjkanja finančnih sredstev staršev, nezadostnega financiranja šolstva in neprimerne izbire vsebin v šolskih programih (plačljive vsebine, vsebine, ki zahtevajo posebno opremo) pogostokrat na obrobju, zato v nekatere programe (smučanje, drsanje itd.) niso vključeni ali se jim izogibajo.

Iz predstavljenih podatkov lahko hitro napačno sklepamo, da športna vzgoja v šoli ni dovolj kakovostna. Temu nasprotujejo dejstva, da se osnovnošolci v večji meri ukvarjajo s športom kot pred dvema desetletjema,¹⁸ zanimivo je celo, da tisti, ki jih uvrščamo v skupino debelih, niso prav nič manj gibalno dejavni od vrstnikov z normalno težo,¹⁹ glede na njihovo maso pa niso nič slabše niti njihove gibalne sposobnosti.²⁰ Očitno kljub temu, da je športne dejavnosti več in je njena izvedba bolj kakovostna (bolj izobraženi učitelji, boljši materialni pogoji), ne uspemo nevtralizirati negativnih vplivov spremenjenih življenjskih slogov na otrokovo gibalno učinkovitost. Ne le športna vzgoja, tudi drugi trendi na področju civilne športne ponudbe so nenaklonjeni mladim.²¹ Hardman (2005) ugotavlja, da interesne športne programe v društvi največkrat vodijo animatorji, ki obvladajo zabavo in ne športa. Veliko privlačnejše programe kot društva pa ponujajo zasebniki, le da ti programi niso cenovno dostopni precejšnjemu deležu mladih. Opažamo tudi, da vključevanje v organizirane oblike vadbe, ki jih ponujajo šole in društva, najstnikov ne privlači; prilagajanje skupini z določenimi značilnostmi razumejo kot ute snjevanje, tradicionalizem in »ideološkost«, zato želijo vaditi sami, neformalno, takrat ko imajo čas.²² Določeni športi, v katere se mladi vključujejo pretežno neorganizirano, so tako postali del kulture najstniškega obnašanja in oblačenja (rolkanje, deskanje na snegu, spusti z gorskimi kolesi, različna deskanja z zmajji), precejšnjemu delu mladih pa zaradi večjih finančnih vložkov, ki jih zahteva oprema, niso dostopni.

1.1.3 Kaj lahko storimo

Na prvem svetovnem vrhu športne vzgoje²³ decembra 1999 so strokovnjaki prvič spregovorili o nujnosti preverjanja kakovosti športne vzgoje ter potrebnih konceptualnih spremembah športne vzgoje in interesnih športnih programov, namenjenih mladim. V skoraj petnajstih letih, ki so pretekla od berlinskega svetovnega vrha, opažamo, da se moč negativnih, med seboj tesno prepletenih vplivov sodobnega življenja z veliko hitrostjo povečuje, posebej po letu 2005,²⁴ politika pa se tudi v Sloveniji tako kot po svetu slabo ali pa sploh ne odziva na neprestana opozorila stroke, da mladi potrebujejo več gibanja in kakovostne, njim prilagojene športne programe.

Ker je športna vzgoja v šolah edina športna dejavnost, v katero so vključeni vsi otroci in mladostniki, se prav na tem področju stroka vse pogosteje sprašuje, ali lahko s športnimi vsebinami, ki so del današnjih učnih programov, s tradicionalnimi načini njihovega posredovanja, velikimi skupinami, vse večjo različnostjo mladih, s precej slabo opremljenostjo, posebej z informacijsko-komunikacijsko tehnologijo in skromnim znanjem tistih, ki poučujejo v začetnih stopnjah šolanja, sploh dosežemo cilje, ki so zapisani v šolskih učnih načrtih.

18 Strel, J., Kovač, M. in Jurak, G. (2007).

19 Bizjak idr. (2009).

20 Leskošek, Strel in Kovač (2007) in Leskošek, Kovač, Starc in Strel (2009).

21 Kovač idr. (2011).

22 Jurak idr. (2003).

23 Physical Education World Summit je potekal ob prelomu tisočletja v Berlinu decembra 1999.

24 Strel idr. (2009).

Strokovnjaki²⁵ zato priporočajo poleg drugačnih konceptualnih usmeritev tudi naslednje organizacijske, vsebinske in didaktične spremembe, ki bi zagotovile, da bi bili otroci in mladina deležni vsaj dveh ur kakovostne gibalne oziroma športne dejavnosti dnevno:

- zagotavljanje vsaj treh ur obvezne, dovolj intenzivne in kakovostno vodene športne vzgoje na vseh stopnjah šolanja;²⁶
- vsaj del šolskih ur športne vzgoje v srednji šoli naj bi trajal 60 minut;
- ker je število ur športne vzgoje v šolskih programih omejeno, je športno vzgojo treba tesno preplesti z razširjeno interesno športno ponudbo tako v šoli (obvezna zaposlitev vsaj enega športnega pedagoga v podaljšanem bivanju; spodbujanje organizacije oddelkov z več ur športne vzgoje) kot zunaj nje, hkrati pa otrokom in mladini omogočiti, da se bodo tudi spontano več gibalno (varni dostopi do šol peš ali s kolesom; urejena igrišča v soseskah);
- zaradi pomembnih vplivov gibanja na učno uspešnost in boljšo koncentracijo učencev naj bi šola vsakodnevno ponujala t. i. rekreativni odmor; učitelji pa naj bi po potrebi izvedli med urami pouka še minute za zdravje;
- športna vzgoja ne sme biti dejavnik izključevanja, zato naj država v teh ekonomsko neugodnih časih finančno podpre tiste obvezne šolske programe, ki zahtevajo delno plačilo staršev (športni dnevi, šole v naravi);
- spodbuditi je treba sistemsko vključevanje športnih pedagogov v poučevanje športne vzgoje v prvem in drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju, v interesnih programih v šoli in zunaj nje pa naj bi delali le izobraženi (in ne samo usposobljeni kadri);
- cilje v učnih načrtih je treba preusmeriti tako, da se poudarek prenese od poučevanja športnih veščin²⁷ k oblikovanju zdravega življenjskega sloga; programi naj zato vključujejo predvsem vsebine, ki bolj vplivajo na zdravje in telesno pripravljenost;
- učitelji bi morali načrtovati pouk veliko bolj v pedagoškem kontekstu individualizacije in diferenciacije, pri tem pa naj bo poudarjena individualno načrtovana vadba z ustreznim nadzorom intenzivnosti;²⁸ zaradi vse večjih razlik v gibalnih sposobnostih otrok naj bosta različni tudi izbira vsebin in uporaba pristopov pri njihovem poučevanju;
- v večji meri je treba podpreti koncept izbirnosti; tako naj bo izbirnim predmetom v osnovni šoli namenjenih več ur, v srednješolske programe pa je treba vključiti vsebine, ki so del prostočasne ponudbe v poznejšem življenju,²⁹ in športe, ki so del najstniške kulture;
- načini posredovanja vsebin morajo biti privlačni, pouk naj spodbuja dejaven pristop otroka oziroma mladostnika, to pa zahteva delo v manjših skupinah (od 12

²⁵ Bureau of the Committee for the Development of Sport (2002); Hardman (2008); Jurak in Kovač (2009); Resolucija Evropskega parlamenta o vlogi športa v izobraževanju (2007).

²⁶ Dejansko to pomeni samo uveljavljanje resolucije Evropskega parlamenta o vlogi športa v izobraževanju (2007), ki jo je sprejela tudi slovenska vlada.

²⁷ V številnih evropskih učnih načrtih in šolski praksi še vedno prevladuje »preslikava« pravil in vsebin vrhunškega športa v športno vzgojo ne glede na sposobnosti in značilnosti mladih. To spodbuja učitelje predvsem k delu z bolj gibalno sposobnimi učenci, tisti z nižjimi gibalnimi zmoglostmi pa ostajajo na obrobju.

²⁸ Npr. s pomočjo merilnikov srčne frekvence in porabe energije, pametnimi telefoni ipd.

²⁹ Predvsem športne dejavnosti, ki se izvajajo v naravi; različne oblike kondicijskih vadb, plesa ipd.

do največ 16), boljšo opremljenost telovadnic s sodobnimi pripomočki in informacijsko-komunikacijsko tehnologijo³⁰ ter nujno povezovanje strok, kajti učenje je večrazsežnostni proces, ki je učinkovitejši, če se učenec uči na različne načine in dojame vsebine z različnih vidikov ter zna uporabiti pridobljeno znanje tudi v različnih, predvsem vsakdanjih situacijah;

- redna spremljava otrokove oziroma mladostnikove gibalne kompetentnosti³¹ in učinkov pouka ter posredovanje povratnih informacij otrokom, mladostnikom, njihovim staršem ter zdravnikom mora postati sistemska zahteva zagotavljanja kakovosti dela šol;
- usmerjeno vseživljenjsko izobraževanje naj postane stalnica v pridobivanju dodatnih poklicnih kompetenc učiteljev.

V tem priročniku so predstavljene številne dobre prakse, ki presegajo tradicionalno pojmovanje učenja in poučevanja, z namenom, da bodo zgled kako izboljšati kakovost pouka v šolah, narediti učni proces bolj zanimiv in bolj prilagojen učencem in dijakom. Ob tem pa mora biti pouk izpeljan zelo z občutkom, da bo za mlade športna vadba prijetna izkušnja.

1.1.4 Sklep

Kljub številnim pomembnim funkcijam športne vzgoje v zadnjem obdobju stroka predvsem opozarja na njeno vse večjo vlogo v oblikovanju zdravega življenjskega sloga. Zaznane spremembe življenjskih slogov zahtevajo ne le posodobitve, temveč korenite konceptualne spremembe učnih načrtov in novo določitev ciljev, ki naj bodo bolj usmerjeni v širše vseživljenjsko izobraževanje o aktivnem življenjskem slogu in predvsem osebni in socialni razvoj posameznika. To zahteva spremembo pojmovanja vloge športnih vsebin; te naj bodo posredovane v okviru pedagoških kontekstov, kar pomeni, da so na področju redne športne vzgoje in interesnih športnih programov, namenjenih vsem otrokom, le sredstvo za doseg ciljev učnega načrta, ne pa cilj sam po sebi.

Večji poudarek naj bo dan tudi avtonomiji šole in učiteljev pri oblikovanju šolskega obveznega in razširjenega programa. Le tako bo namreč učiteljem, otrokom in mladim vrnjen del svobode samostojnega odločanja o tem, s katero športno dejavnostjo se bodo ukvarjali, in njihove odločitve ne bodo več v tako veliki meri pogojene z zunanjimi dejavniki. Posebej v srednji šoli je treba spodbuditi učitelje, da uveljavljajo koncept izbirnosti. Le tisti mladostnik, ki se za neko športno dejavnost odloči sam zaradi svojih notranjih vzgibov, bo namreč sposoben izoblikovati in živeti športni slog življenja ter se izogniti občutku, da so njegove športne dejavnosti postale del družbenega nadzora ali celo prisile.³²

Srž predlagane nove konceptualizacije športne vzgoje predstavlja poziv, da v današnjem času pred užitek (ali vsaj vzporedno z njim) kot temeljni namen športne dejavnosti postavimo zdravje. Ta poziv k preobratu v razmišljanju naj postane izziv za učitelje; spremembe pa morajo

³⁰ Pri tem jim je v veliko pomoč vključevanje sodobne tehnologije v pouk, ki ima danes diagnostično in motivacijsko vlogo. Z različnimi merilniki lahko individualno diagnosticiramo posameznikove sposobnosti, na podlagi individualnega načrta pa tudi nadzorujemo vadbo. V procesu gibalnega učenja je za učenca izjemno pomembna vidna povratna informacija, zato je prikaz posnetka njegovega gibanja nujen v didaktični zasnovi sodobnega pouka. V zakonodaji je treba doseči, da je snemanje v didaktične namene obvezna sestavina kakovostnega pouka.

³¹ Z različnimi diagnostičnimi sredstvi, npr. s pomočjo športnovzgojnega kartona.

³² Več v Starc in Kovač, 2007.

biti narejene zelo preiščeno, da ne bodo razumljene narobe. Športna vzgoja in interesne športne dejavnosti naj bodo za mlade še vedno zabava, a le kot posledica načrtnega in strokovno nadvse domišljenega dela. Kajti šport je v svojem bistvu igra in kot trdita Abbott in Rodgers (2003), igra je zabava, je pa hkrati tudi nadvse resno delo.³³

Literatura in viri

- 1 Abbott, L. in Rodger, R. (2003). *Quality Education in the early years*. Buckingham, Philadelphia: Open University Press.
- 2 Armstrong, N. (2007). *Physical fitness and physical activity patterns of European youth*, Chapter 2. V: W. D. Brettschneider in R. Naul (ur.), *Obesity in Europe: young people's physical activity and sedentary lifestyles*. *Sport sciences international*, vol. 4. Frankfurt am Main [etc.]: Peter Lang, str. 27–56.
- 3 Balkenende, J. P. (2005). *Opening Address: »Values, Norms and Society«*. ISCA General Assembly, 13–15 April, Papendal, The Netherlands.
- 4 Blaxter, M. (1990). *Health and Lifestyles*. London: Routledge.
- 5 Biddle, S. J. H. (2003). *Enhancing motivation in physical education*. V: S. J. Silverman in C. D. Ennis (ur.), *Student Learning in Physical Education (2nd ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics, str. 101–127.
- 6 Bizjak, K., Leskošek, B., Kovač, M., Debevc, H. in Strel, J. (2009). *How is physical activity connected with academic achievements and BMI of pupils*. V: S. Loland (ur.), *Book of abstracts*. Oslo: European college of sport science, str. 152.
- 7 Brettschneider, W. D. in Naul, R. (2007). *Obesity in Europe: young people's physical activity and sedentary lifestyles*. *Sport sciences international*, št. 4. Frankfurt am Main: Peter Lang.
- 8 Bučar Pajek, M., Čuk, I., Kovač, M. in Turšič, B. (2010). *Implementation of the gymnastics curriculum in the third cycle of basic school in Slovenia*. *Science of Gymnastics Journal*, 2(3), str. 15–27.
- 9 Bureau of the Committee for the Development of Sport (2002). *Conclusions on improving physical education and sport for children and young people in all European countries*. 16th Informal Meeting of European Sports Ministers. Warsaw, Poland, 12–13 September 2002. Council of Europe.
- 10 Corbin, C. (2002). *Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity*. *Journal of Teaching Physical Education*, 21, str. 128–144.
- 11 Eccles, J. S. in Barber, B. L. (1999). *Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters?* *Journal of Adolescent Research*, 14, str. 10–43.
- 12 Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M. in Hunt, J. (2003). *Extracurricular activities and adolescent development*. *Journal of Social Issues*, 59, str. 865–889.
- 13 Fairclough, S. J. in Stratton, G. (2005). *Physical education makes you fit and healthy: physical education's contribution to young people's activity levels*. *Health Education Research*, 20(1), str. 14–23.
- 14 Fredricks, J. A. in Eccles, J. S. (2006). *Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? Concurrent and longitudinal relations*. *Developmental Psychology*, 42, str. 698–713.

- 15 Froberg, K. in Andersen. L. B. (2010). *The importance of physical activity for childhood health*. V: M. Kovač, G. Jurak in G. Starc (ur.), *Proceedings of the Fifth International Congress Youth Sport 2010*, str. 41–46. Dostopno na: <http://www.youthsport2010.si/images/stories/SM2010/proceedings1.pdf> (21. 1. 2011).
- 16 Hardman, K. (2005). *Trends in Physical education and society: challenges for the Physical education profession*. V: D. Milanović in F. Prot (ur.), *4th International Scientific Conference on Kinesiology, Proceedings Book*. Zagreb: Faculty of Kinesiology, str. 9–17.
- 17 Hardman, K. (2008). *Physical education in Schools and PETE programmes in the European context: Quality issues*. V: G. Starc, M. Kovač in K. Bizjak (ur.), *4th International Symposium Youth Sport 2008 – The Heart of Europe. Book of Abstracts*. Ljubljana: Faculty of Sport, str. 9–26.
- 18 Jurak, G. (2006). *Sports vs. the »cigarettes & coffee« lifestyle of Slovenian high school students*. *Anthropological Notebooks*, 12(2), str. 79–95.
- 19 Jurak, G. in Kovač, M. (2009). *Ali kurikularne spremembe dohajajo spremembe v življenjskih slogih otrok? Sodobna pedagogika*, 60(1), str. 318–333.
- 20 Jurak, G., Kovač, M., Strel, J., Majerič, M., Starc, G., Filipčič, T. idr. (2003). *Sports activities of Slovenian children and young people during their summer holidays*. Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport.
- 21 Katzmarzyk, P. in Janssen, I. (2004). *The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada: an update*. *Canadian Journal of Applied Physiology* 29, str. 90–115.
- 22 Kobe, H., Štimec, M., Hlastan Ribič, C. in Fidler Mis, N. (2012). *Food intake in Slovenian adolescents and adherence to the Optimized Mixed Diet: A nationally representative study*. *Public Health Nutrition*, 15, str. 600–608.
- 23 Kovač, M. (2005). *Izziv ob prenovi študijskih programov na Fakulteti za šport ali kakšnega učitelja potrebujemo v sodobni šoli*. *Šport*, 53(3), str. 3–4.
- 24 Kovač, M. (2006). *When social becomes biological: the effect of different physical education curricula on motor and physical development of high-school girls*. *Anthropological Notebooks*, 12(2), str. 97–112.
- 25 Kovač, M. (2007). *Recenzija sprememb učnih načrtov za športno vzgojo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- 26 Kovač, M. in Jurak, G. (2009). *Spremenjeni življenjski slogi slovenskih otrok in mladine narekujejo nujne ukrepe ob nastajanju nove Bele knjige o vzgoji in izobraževanju*. V: M. Kovač in A. Rot (ur.), *Zbornik 22. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije. Otočec, 19. do 21. novembra 2009*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 19–30.
- 27 Kovač, M., Jurak, G., Starc, G. in Strel, J. (2007). *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo in Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- 28 Kovač, M., Jurak, G., Starc, G. in Strel, J. (2011). *The importance of research-based evidence for political decisions on physical education*. V: Hardman, K. (ur.), Green, K. (ur.), *Contemporary issues in physical education – international perspectives*. Maidenhead [UK]: Meyer & Meyer Sport, str. 47–68.
- 29 Kristan, S. (1978). *Tekmovanje za športno značko: II. skupina: 1. do 4. razred osnovne šole*. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.
- 30 Leskošek, B., Strel, J. in Kovač, M. (2007). *Differences in physical fitness between normal-weight, overweight and obese children and adolescents*. *Kinesiologia Slovenica*, 13(1), str. 21–30.

- 31 Leskošek, B., Kovač, M., Starc, G. in Strel, J. (2009). *Effect of obesity on aerobic fitness of children and adolescents*. V: S. Loland (ur.), *Book of abstracts*. Oslo: European college of sport science, str. 392.
- 32 *Resolucija Evropskega parlamenta o vlogi športa v izobraževanju z dne 13. novembra 2007 (2007/2086(INI))*. Dostopno na: <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+TA+P6-TA-2007-0503+0+DOC+XML+V0//SL&language=SL> (10. 1. 2008).
- 33 Riddoch, C. J., Andersen, L. B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebo, L., Sardinha, L. B. idr. (2004). *Physical activity levels and patterns of 9- and 15-yr-old European children*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36, str. 86–92.
- 34 Starc, G. in Kovač, M. (2007). *Življenjski slogi otrok in mladine med izbiro in določenostjo*. V: M. Kovač in G. Starc (ur.), *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo in Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 29–34.
- 35 Stergar, E., Scagnetti N. in Pucelj, V. (2006). *HBSC Slovenija – Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja v Republiki Sloveniji.
- 36 Strel, J., Bizjak, K., Starc, G. in Kovač, M. (2009). *Longitudinal comparison of development of certain physical characteristics and motor abilities of two generations of children and youth, aged 7 to 18 in Slovenian primary and secondary schools in the period 1990–2001 and 1997–2008*. V: B. Bokan, *International scientific conference Theoretical, methodology and methodical aspects of physical education*. Belgrade, December 11–12, 2008. Belgrade: Faculty of Sport and Physical Education of the Univeristy of Belgrade, str. 21–33.
- 37 Strel, J., Kovač, M. in Jurak, G. (2007). *Physical and motor development, sport activities and lifestyles of Slovenian children and youth – changes in the last few decades*. Chapter 13. V: W. D. Brettschneider in R. Naul (ur.), *Obesity in Europe: young people's physical activity and sedentary lifestyles*. *Sport sciences international*, št. 4. Frankfurt am Main: Peter Lang, str. 243–264.
- 38 Strel, J., Starc, G. in Kovač, M. (2008). *Podatkovna zbirka Športnovzgojni karton – poročilo za šolsko leto 2007/2008 in nekatere primerjave s šolskim letom 2006/2007*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- 39 Strel, J., Starc, G. in Kovač, M. (2009). *Podatkovna zbirka Športnovzgojni karton – poročilo za šolsko leto 2008/2009 in nekatere primerjave s šolskim letom 2007/2008*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- 40 Ulaga, D. (1965). *Telesna kultura v mladosti, zrelosti in starosti*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

1.2 Posodobitve učnega načrta športne vzgoje v osnovni šoli, 2011

Nives Markun Puhan, Zavod RS za šolstvo

*Igra je najvišja oblika raziskovanja.
Življenje je kot vožnja s kolesom. Vedno moraš naprej, da ne izgubiš ravnotežja.
Albert Einstein*

Potreba po gibanju je povsem naravna. Gibanje nas spremlja vse življenje, potrebujemo ga kot zrak za dihanje. Celostnega razvoja učenca si ne moremo predstavljati brez telesne in športne dejavnosti. Športna vzgoja je eden od najbolj priljubljenih učnih predmetov in ima pomembno vlogo pri celostnem biopsihosocialnem razvoju posameznika. Učencem predstavlja razbremenitev po dolgotrajnem sedenju v šoli in doma ter predstavlja protiutež ob negativnih učinkih nezdravih navad in pretirane ali škodljive uporabe sodobne tehnologije. Temeljni namen šolske športne vzgoje je zadovoljiti gibalno potrebo šolarjev, prispevati k njihovem skladnejšemu intelektualno-fizičnemu razvoju in jih pripraviti na zdrav, športni življenjski slog (Kristan, 2012). Vsakodnevna telesna dejavnost naj postane njihova navada in potreba tudi pozneje, ko ne bodo več vključeni v proces obveznega izobraževanja.

Učni načrt je uradni dokument, obvezujoč za učitelja, ki je napisan tako, da vsak stavek vsebuje pomembno sporočilo. Zato ni dovolj, da ga preberemo enkrat za vselej, ampak naj ga učitelj vzame v roke vsakič, ko se pripravlja na pouk. Bolj natančno kot ga pozna, bolj mu je v pomoč pri izdelavi letne priprave in sprotne priprave na vzgojno-izobraževalno delo. Ker se učni načrt ne spreminja pogosto, mora biti zapisan tako, da dopušča spremembe in prilagoditve razvoju strokovnega področja in didaktike, pa tudi raznovrstnim pogojem poučevanja v različnih šolah. Snovalcem učnega načrta se zato nenehno poraja vprašanje, koliko ga predpisati oziroma zapreti, da bo obvezujoč in omogočal lažji nadzor, pa kljub temu pustiti dovolj odprtega, da bo ustvarjalnemu učitelju dopuščal svobodo in avtonomijo v njegovi kreativnosti in pri spodbujanju učencev k doseganju ciljev in standardov znanja.

Učenje je kreativen proces, ki ni preprost. Tudi dobro poučevanje ni preprosto. Oba procesa sta dve polovici skupne celote. Danes veliko govorimo o interaktivnosti. Juwa (2006) jo opredeljuje kot vzajemno delovanje med učitelji, učenci, problemom in znanjem za rešitev tega problema, kar ima za posledico izboljšanje odnosa do učenja in znanja, kakovostnejši učni proces in boljše učne dosežke. Učitelj daje učencem možnosti, da najdejo svoje strategije in se učijo sami. Učenci namreč potrebujejo izzive, ki jih spodbujajo k razmišljanju, izzive, v katerih bi izkoristili in aktivirali vse svoje miselne in druge sposobnosti ter predznanje. Tako spodbujamo pri njih uporabo višjih kognitivnih procesov (povzeto po Lešnik Musek, 2012). Vloga učiteljev je v razvijanju inovativnih in ustvarjalnih učnih okolij za dvig kakovosti znanja, da spodbujajo učence k povezovanju obstoječega znanja v ‚nove pojmovne sheme‘ oziroma dobro strukturirano znanje, ki ga je mogoče povezovati, prilagajati različnim pogojem in sklepati iz njega v novih dejavnostih. To pomeni uporabo znanja na višjih stopnjah zahtevnosti in razvijanje gibalno kompetentnega učenca ob koncu šolanja. Gre za pristop k poučevanju, kjer je učiteljem ‚mar za učence‘.

Strokovnjaki, ki analizirajo rezultate sodobnih raziskav, kot npr. PISA in TIMMS, opozarjajo, da učitelji velikokrat podcenjujejo sposobnosti učencev, da od njih premalo zahtevajo in jim

vse preveč že vnaprej pripravijo. Sodobno pojmovanje učenja temelji na vključenosti učenca v proces učenja od faze predhodnega razmišljanja in seznanjanja z nalogo do faze samorefleksije in sprotnega ovrednotenja (povzeto po Pečjak, Gradišar, 2012: 38–45).

Nenehno spremljanje, posodabljanje in razvoj kurikula so sestavni deli šolskih sistemov večine držav v Evropi³⁴ in zunaj nje, saj izobraževanje izhaja iz družbenih potreb in se mora odzivati na usmeritve sodobne družbe (povzeto po Žakelj, 2006).

Danes ne vemo natančno, za kakšno prihodnost vzgajamo trenutno generacijo otrok, saj zaradi hitrosti spreminjanja družbenih razmer in tehnologije v tem trenutku tega ne moremo predvideti. Zagotovo pa vemo, da smo ljudje ustvarjeni za učenje; smo *Homo sapiens sapiens*, kar pomeni *umni človek*. Naši možgani se učijo vse življenje (Bregant, 2013). Za razliko od linearnega načina poučevanja je današnja generacija mladih sposobna delati več stvari hkrati, precej hitro, vendar ne zelo poglobljeno (povzeto po Lučin, 2012). Zato je treba mladim ponuditi takšno znanje, da ga bo mogoče uporabiti, povezati, prilagoditi drugačnemu družbenemu okolju, kot ga poznamo danes. Bolj kot veliko količino informacij bodo za uspešno delovanje potrebovali izkušnje na področju spretnosti, veščin in odnosov, torej kompetence.

1.2.1 Koraki posodobitev učnega načrta

Posodabljanje učnega načrta za športno vzgojo v osnovni šoli, tako kot tudi vseh ostalih učnih načrtov, se je začelo leta 2006 z Analizo stanja učnih načrtov za osnovne šole in gimnazije. Opravljena je bila analiza ciljev, vsebin, odprtosti, medpredmetnosti in kroskurikularnosti, ključnih kompetenc in standardov znanja (Žakelj, 2006).

Državna komisija za spremljanje in posodabljanje učnih načrtov in katalogov znanj za področje splošnega izobraževanja in splošnoizobraževalnih znanj v poklicnem izobraževanju (v nadaljevanju Komisija za spremljanje in posodabljanje), ki jo je imenovalo Ministrstvo za šolstvo in šport (MŠŠ), je izdelala Smernice spremljanja in posodabljanja obstoječih učnih načrtov (2007).

Pri posodabljanju učnega načrta za športno vzgojo v osnovni šoli je predmetna komisija za posodabljanje upoštevala:

- rezultate Analize obstoječih učnih načrtov (Žakelj, 2006) in Smernice Državne komisije za spremljanje in posodabljanje (2007);
- ugotovitve spremljave učnih načrtov, ki je potekala v izbranih osnovnih šolah med letoma 2000 in 2003 (Markun Puhan, 2004);
- primerjalno analizo finskega, švedskega, hrvaškega in slovenskega učnega načrta športne vzgoje za osnovno šolo;
- mnenje nekaterih avtorjev učnega načrta športne vzgoje iz leta 1998;
- mnenje učiteljev praktikov: učiteljev športne vzgoje in učiteljev razrednega pouka;
- izsledke delavnic študijskih srečanj;
- izsledke projekta Zavoda RS za šolstvo: Fleksibilni predmetnik;
- ugotovitve longitudinalnih raziskav spremljanja športnovzgojnega kartona (SLO FIT);

³⁴ Več o tem na strani <http://www.eurydice.si/>.

- trende razvoja kurikula na področju stroke in
- navodila za redakcijske popravke Komisije za spremljanje in posodabljanje učnih načrtov za področje splošnega izobraževanja (Justin, 2010).

Na podlagi teh ugotovitev je predmetna komisija za posodabljanje učnega načrta za športno vzgojo (v nadaljevanju PK) posodobila nekatere dele učnega načrta ter dopolnila didaktična priporočila. Posodabljanje se je dogajalo v dveh delih: 2006–2008 in 2009–2011, ko so bili vneseni še redakcijski popravki po navodilih (Justin, 2010). V tem delu je s svojim strokovnim znanjem in izkušnjami velik delež prispevala dr. M. Kovač.

Osnovna struktura posodobljenega učnega načrta ostaja zelo podobna tisti iz leta 1998, saj je PK želela obdržati temeljni koncept zapisa, ki je učiteljem že poznan, hkrati pa upoštevati rezultate domačih in tujih raziskav, o katerih dr. Kovač piše v svojem prispevku.

Smernice Državne komisije za spremljanje in posodabljanje učnih načrtov ter sodobnih didaktičnih pristopov so nas usmerile k posodobitvam na področjih:

- učinkiljnega in procesno-razvojnega načrtovanja;
- usmerjenosti na zmožnosti oziroma kompetence učencev;
- vključenosti različnih, tudi višjih taksonomskih ravni znanja;
- spodbujanja metakognitivnih sposobnosti učencev;
- medpredmetne usklajenosti ter povezovanja in vključevanja kroskurikularnih vsebin;
- uporabe sodobne informacijsko-komunikacijske tehnologije, kadar je to smiselno;
- opredelitve standardov in minimalnih standardov znanja in sposobnosti.

Predlog posodobitev je bil usklajen z učitelji, člani razširjene predmetne skupine za športno vzgojo, za mnenje so bili zaproseni tudi priznani strokovnjaki za posamezne vsebinske sklope.

Posodobljen učni načrt za športno vzgojo v osnovni šoli (v nadaljevanju učni načrt) je Strokovni svet za splošno izobraževanje določil leta 2008 na 114. seji in se seznanil z vsebinskimi in redakcijskimi popravki na 140. seji, 17. februarja 2011.

Izdelan je bil tudi **koncept uvajanja** posodobitev učnega načrta športne vzgoje.

- Uvajanje je potekalo postopoma:
 - v šolskem letu 2011/2012 v prvem, četrtem in sedmem razredu,
 - v šolskem letu 2012/2013 **še** v drugem, petem in osmem razredu,
 - v šolskem letu 2013/2014 po vsej vertikali osnovne šole.
- Učitelji so bili seznanjeni s posodobitvami in primeri preizkušenih uspešnih praks v okviru predmetnih razvojnih skupin, študijskih srečanj s športnimi pedagogi in s strokovnih usposabljanj učiteljev razrednega pouka.
- V sodelovanju z učitelji praktiki so bila izdelana različna didaktična gradiva.
- Sledilo bo preizkušanje pripravljenih gradiv.
- Predvidena je izdelava priložnika s primeri preizkušenih uspešnih praktičnih primerov.
- Načrtovana je tudi spremljava uvajanja posodobljenih učnih načrtov.

1.2.2 Kaj je v učnem načrtu športne vzgoje posodobljeno in kaj novo

Celoten zapis posodobljenega učnega načrta za športno vzgojo je skrčen, revidiran ter jezikovno in vsebinsko posodobljen glede na sodobno terminologijo in trende v razvoju splošnih in specialnih didaktik. Ob tem je priporočena uporaba sodobne tehnologije v primerih, ko je to smiselno in je učitelju in učencem v pomoč zaradi lažje predstavljenosti, takojšnje kakovostne povratne informacije, lažje ponazoritve in utemeljitve v procesu učenja.

Splošni cilji so prečiščeni in posodobljeni v smislu sodobne terminologije.

Operativni cilji so v posodobljeni različici združeni po vzgojno-izobraževalnih obdobjih (VIO) in ne več po razredih. Usmerjeni so na učence. To pomeni, da navajajo, kaj naj učenci v triletnem obdobju dosežejo. S tem pozornost učitelja preusmerimo od ciljev, ki naj jih doseže učitelj pri učencih, k ciljem, ki naj jih dosegajo učenci. Pogled na poučevanje z vidika učencev je namreč eden od pogojev za uspešno učenje.

Tako kot do zdaj so operativni cilji razdeljeni v štiri skupine, katerih poimenovanje je posodobljeno, kot kaže preglednica 1.

Preglednica 1: Operativni cilji učnega načrta za športno vzgojo (Učni načrt športna vzgoja, 2011)

| | 1. VIO | 2. VIO | 3. VIO |
|----|---|---|--------|
| 1. | Ustrezna gibalna učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti). | | |
| 2. | Usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj. | Usvajanje športnih znanj, ki omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih. | |
| 3. | Prijetno doživljanje športa in vzgoja z igro. | Razumevanje pomena gibanja in športa. | |
| 4. | Razumevanje pomena gibanja v športu. | Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja. | |

Nekateri operativni cilji so opredeljeni tako, da jih učenci dosegajo skozi vse triletno obdobje, drugi pa po krajših obdobjih (npr. v enem ali dveh letih). Primer je predstavljen v preglednici 2.

Preglednica 2: Operativni cilji (Učni načrt športna vzgoja, 2011: 10)

| Razumevanje pomena gibanja in športa | | |
|--|---|--|
| 1. razred | 2. razred | 3. razred |
| Učenci: | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • poznajo pravilno telesno držo, | <ul style="list-style-type: none"> • razumejo pomen pravilne telesne drže in higijene, | |
| <ul style="list-style-type: none"> • spoznajo primerno športno oblačilo in obutev, | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • poimenujejo položaje telesa, različne gibe in nekatere učne oblike, | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • poznajo različne športne površine in naprave, poimenujejo nekatera orodja in pripomočke, | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • razumejo preprosta pravila elementarnih in drugih iger, | | <ul style="list-style-type: none"> • razumejo pravila zahtevnejših elementarnih in nekaterih moštvenih iger z žogo, |

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • poznajo osnovna načela varnosti v telovadnici, na igrišču, v bazenu, na snegu in pohodu, | <ul style="list-style-type: none"> • upoštevajo osnovna načela varnosti v telovadnici, na igrišču, v bazenu, na snegu in pohodu. |
|--|---|

S tem je učiteljem omogočena možnost individualnega prilagajanja načina in hitrosti učenja razvojni stopnji in posebnostim razvoja posameznih učencev. Cilje učenci dosegajo skozi različne vsebine in skozi različne didaktične pristope, ki pa niso predpisani in niso sestavni del učnega načrta.

Vsebine oziroma vsebinski sklopi so v posodobljenem učnem načrtu prečiščeni, združeni po vzgojno-izobraževalnih obdobjih in preurejeni tako, da omogočajo večje vključevanje kompetenc in spodbujanje razmišljanja učencev na višjih taksonomskih ravneh. Npr. pri vsebinskem sklopu *Naravne oblike gibanja in igre* je ena od vsebin tudi vrednotenje osebnega in skupinskega dosežka.

S tem želimo doseči prehod od poučevanja vsebin k spodbujanju razmišljajočega in gibalno pismenega posameznika. To pomeni, da je poleg znanja posameznih veščin pomembno pridobiti takšno znanje, da bo ustrezno gibalno učinkovit v različnih pogojih glede na svoje predznanje, sposobnosti in lastnosti ter bo znal svoje trenutno stanje tudi ustrezno ovrednotiti.

Učitelj, tako kot do zdaj, avtonomno odloči, koliko ur bo namenil posameznemu vsebinskemu sklopu.

Na tem mestu še posebej opozarjamo na aktualne podatke in s tem povezane posodobitve. Rezultati različnih raziskav o naraščanju poškodb otrok in mladostnikov (Kovač, Jurak, 2012: 181 – 183), rezultati longitudinalnega spremljanja telesnega in gibalnega razvoja – podatkovna zbirka športnovzgojni karton (Kovač in drugi, 2007: 45–97), ugotovitve o zmanjšani kompetentnosti otrok v začetnih letih šolanja (Kovač s sod., 2010) in mnenja učiteljev praktikov, da veliko otrok ob vstopu v šolo še ne obvlada vseh naravnih oblik gibanja in ne zmorejo nadzorovati svojega telesa pri teh dejavnostih, so jasni in sporočilni. Posebna pozornost naj bo zato namenjena znanju varnega padanja po vsej vertikalni, spodbujanju skokov in poskokov (kot preventiva za poškodbe zaradi osteoporoze) pa tudi izboljšanju moči rok in ramenskega obroča ter mišic hrbta. Zato naj bo večji poudarek na dejavnostih, ki vključujejo plezanje, plazenje, lazenje, visenje, opiranje, ter dejavnostih, s katerimi razvijamo splošno telesno vzdržljivost.

Usmerjenost samo na sproščenost, veselje in zabavo pri športni vzgoji ob čim manjšem naporu privede do slabšega gibalnega znanja in manjše gibalne učinkovitosti (Hardman, 2005; v Kovač, Jurak, 2012). Učenci naj pri športni vzgoji občutijo tudi napor in utrujenost, da je za želeni cilj treba vložiti veliko energije. Z dejavnostmi za razvoj vzdržljivosti učenci razvijajo tudi vztrajnost kot osebnostno lastnost. Več pozornosti je treba posvetiti gimnastici in vzdržljivostnim vsebinam in manj športnim igram (Himber, Hutchinson in Roussel, 2003; v Kovač, Jurak, 2012).

Vsebinski sklopi, navedeni v učnem načrtu, so obvezujoči, medtem ko je izbor vsebin znotraj posameznega učnega sklopa prepuščen učitelju glede na cilje, standard znanja in predznanje ter sposobnosti in lastnosti otrok, ki jih poučuje.

Ker so v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju športni pedagogi zelo pogosto opozarjali na prevelik obseg vsebin glede na letno število ur, da bi vse obdelali do stopnje, kot je to predpisano v standardih znanja, posodobljeni učni načrt omogoča, da izbere učitelj dve športni igri v vsakem razredu zadnjega vzgojno-izobraževalnega obdobja, ki ju obravnava poglobljeno.

Natančneje je ta posodobitev opredeljena v učnem načrtu na strani 42, v poglavju *Didaktična priporočila*.

Dodatne vsebine in cilji so v celotnem učnem načrtu zapisani *ležeče*. Izvajajo jih šole, ki imajo za to ustrezne pogoje ter ustrezno predznanje in sposobnosti učencev.

Praktične vsebine ostajajo jedrni del pouka športne vzgoje. Teoretične vsebine, ki se podajajo ob praktičnem delu, dopolnjujejo, nadgrajujejo in osmislijo praktični del. Teoretično znanje je sestavni del celostnega športnega znanja učencev in se preverja in ocenjuje ob praktičnem delu.

Pregled posodobitev učnega načrta športne vzgoje za osnovno šolo po vsebinskih sklopih

V naboru posodobitev so dodane predvsem tiste vsebine, ki vplivajo na obvladovanje telesa v prostoru, vplivajo na pravilno telesno držo, omogočajo uporabo sodobnih pripomočkov in učnih pristopov ali pomenijo pomembno življenjsko izkušnjo za učenca v času šolanja. Posodobitve z opombami so zbrane v preglednici 3.

Preglednica 3: Vsebinske posodobitve z opombami (Markun Puhan, 2013)

| VSEBINSKI SKLOP | POSODOBITEV/SPREMEMBA | OPOMBE |
|---|--|---|
| Naravne oblike gibanja, igre in splošna kondicijska priprava | | |
| 1. VIO: Naravne oblike gibanja in igre | <i>Novo:</i> Varno padanje | |
| 2. VIO: Naravne oblike gibanja, igre in splošna kondicijska priprava | <i>Posodobljen zapis (terminologija)</i> Spremljanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti je vključeno v sklop <i>Ugotavljanje in spremljanje gibalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti</i> , zato je tu izpuščeno. | |
| 3. VIO: Splošna kondicijska priprava | <i>Novo:</i> <ul style="list-style-type: none"> programi kondicijske priprave (fitnes, pilates, nordijska hoja, aerobika) so prestavljeni iz teoretičnih med praktične vsebine, vaje za stabilizacijo telesa in primerno telesno držo, teoretične vsebine: izbor nalog, intenzivnost vadbe in trajanje obremenitve glede na različne cilje, razlike med aerobno in anaerobno vadbo, priporočena je uporaba sodobne tehnologije: merilnikov srčne frekvence, števila korakov, porabe energije. | Poudarek na: <ul style="list-style-type: none"> primerni telesni drži; znanju na višjih taksonomskih ravneh in razvijanju gibalne kompetentnosti oziroma gibalne učinkovitosti učencev. |

| VSEBINSKI SKLOP | POSODOBITEV/SPREMEMBA | OPOMBE |
|--|--|--|
| Atletika | | |
| 1. VIO: Atletska abeceda | Dodana možnost uporabe žvižgača pri metu žogice v vseh treh vzgojno-izobraževalnih obdobjih. | |
| 2. in 3. VIO: Atletika | <p>Vsebine so sistematično razporejene na teke, skoke, mete.</p> <p>Vaje za učenje tehnike flop in suvanje krogle z mesta in z zaletom so uvrščene kot dodatne vsebine.</p> <p><i>Novo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • uporaba merilnikov srčnega utripa kot priporočena uporaba sodobne tehnologije, • načrtovanje vadbe glede na vrednost srčnega utripa. | Poudarek na znanju na višjih taksonomskih ravneh in razvijanju gibalne kompetentnosti oziroma gibalne učinkovitosti. |
| Gimnastika z ritmično izraznostjo | | |
| 1., 2. in 3. VIO Gimnastična abeceda, gimnastika z ritmično izraznostjo | Sistematična urejenost vsebin po sklopih. Terminološko posodobljen zapis. | |
| 3. VIO: Gimnastika z ritmično izraznostjo | <p>Preval naprej letno, preval nazaj do stoje in stoja in preval naprej so opredeljeni kot dodatne vsebine.</p> <p><i>Novo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ‚piramide‘ kot dodatne vsebine, • vaje ravnotežja na ožji površini, • za dečke: različni skoki s kolebnico, • vaje za pravilno telesno držo med teoretičnimi vsebinami. <p><i>Opuščeno:</i> način ocenjevanja v gimnastiki.</p> | |
| Ples | | |
| 1. VIO: Plesne igre 2. VIO: Ples | <p>Združen, terminološko posodobljen in sistematično urejen zapis.</p> <p>Osnovne gibalne strukture aerobike so opredeljene kot dodatna vsebina.</p> <p><i>Novo:</i> plesni pojmi.</p> | |
| 3. VIO: Ples | Kot dodatne vsebine so označene: osnove rokenrola, nekaterih disko in skupinskih plesov, pantomima in različne oblike sproščanja, ples kot oblika sodobne multimedijske umetnosti. | |

| VSEBINSKI SKLOP | POSODOBITEV/SPREMEMBA | OPOMBE |
|--|---|--|
| Športne igre | | |
| 1. VIO, 2. VIO, 3. VIO: Igre z žogo | <i>Novo:</i> poznavanje pravil iger in spoštovanje športnega obnašanja v vseh vzgojno-izobraževalnih obdobjih pri vseh igrah z žogo. | |
| 2. VIO: Male športne igre: mala košarka, mala odbojka, mali roket, mali nogomet in 3. VIO: Košarka, odbojka, roket, nogomet | Združen in posodobljen zapis za celotno drugo in tretje vzgojno-izobraževalno obdobje. <i>Novo:</i> razdelitev na tehnični in taktični del ter igro. Ponekod sta tehnični in taktični del povezana oziroma združena. | Z manjšim številom športnih iger v enem razredu želimo doseči bolj kakovostno in bolj poglobljeno znanje izbranih športnih iger. |
| 3. VIO: Športne igre: košarka, odbojka, roket, nogomet | <i>Novo:</i> učitelj izbere vsako leto dve od štirih športnih iger. | |
| Plavanje | | |
| 1. VIO: Plavalna abeceda | Plavanje je v prvem razredu umeščeno med dodatne vsebine (za šole, ki imajo pogoje), v drugem ali tretjem razredu je 20-urni plavalni tečaj obvezen za vse šole. | 20 ur plavanja sodi v sklop 105 ur športne vzgoje |
| 2. VIO: Plavanje | <i>Novo:</i> elementi samoreševanja – prehod iz položaja na trebuhu v položaj leže na hrbtu. <i>Izpuščena teoretična vsebina:</i> prirejena tekmovalna pravila. | |
| 3. VIO: Plavanje | <i>Novo:</i> štafetne predaje | Dodatna vsebina |
| Pohodništvo | | |
| | Posodobljeno poimenovanje učnega sklopa. <i>Novo</i> v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju: <ul style="list-style-type: none"> • gibanje v naravi po opisu in ob zemljevidu, • ukrepanje ob nezgodi. | Izraz izletništvo kot manj intenzivna in manj zahtevna dejavnost, s katero navadno ne uresničujemo ciljev učnega načrta športne vzgoje, je spremenjen v vsej vertikalni. |
| Ugotavljanje in spremljanje gibalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti | | |
| 1. VIO | Preoblikovan zapis tako, da je poudarjena vloga učenca: primerjava grafičnih prikazov osebnih dosežkov. | Poudarek na znanju na višjih taksonomskih ravneh in razvijanju gibalne kompetence oziroma gibalne učinkovitosti. |
| 2. VIO in 3. VIO | Preoblikovan zapis tako, da je poudarjena vloga učenca, ki spremlja in ovrednoti svoj dosežek. | |
| 3. VIO | <i>Novo:</i> <ul style="list-style-type: none"> • pri spremljanju in vrednotenju uporabljamo sodobno tehnologijo, • izdelava načrta individualne vadbe, ki omogoča izboljšanje posameznikove gibalne učinkovitosti. | |

| VSEBINSKI SKLOP | POSODOBITEV/SPREMEMBA | OPOMBE |
|---|---|--------|
| Smučanje in nekatere zimske dejavnosti | | |
| | Posodobljena terminologija <i>Novo:</i> Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje: <ul style="list-style-type: none"> ogrevanje pred vadbo. Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje: <ul style="list-style-type: none"> krpljanje med zimskimi dejavnostmi, pravila varnosti na smučišču (FIS). | |
| Dodatne vsebine | | |
| 1. VIO | V prvem razredu je plavanje namenjeno učencem na šolah, ki imajo za to ustrezne pogoje. | |
| 3. VIO | <i>Dodano:</i> <ul style="list-style-type: none"> štafetne predaje pri plavanju, krpljanje med zimskimi dejavnostmi, pravila varnosti na smučišču (FIS), posodobljen zapis drugih dodatnih vsebin. | |
| Splošne teoretične vsebine | | |
| | Posodobljen zapis | |
| Druge dodatne vsebine | | |
| 3. VIO | Posodobljen zapis | |

Standardi znanja in sposobnosti so novost v posodobljenem učnem načrtu in nado-meščajo Raven znanja in sposobnosti. Opredeljeni so po vzgojno-izobraževalnih obdobjih in so v učnem načrtu zapisani v novem poglavju na strani 30. Standardi znanja in sposobnosti predstavljajo stopnjo znanja, ki jo morajo praviloma usvojiti vsi učenci ob koncu posameznega vzgojno-izobraževalnega obdobja. Opredeljeni so za posamezne vsebinske sklope in se navezujejo na operativne cilje predmeta.

V Sloveniji so vsi učni predmeti ocenjeni številčno. Glede na trenutno veljavno šolsko zakonodajo imamo v Sloveniji kriterijski način ocenjevanja. To pomeni, da morajo biti standardi in minimalni standardi znanja vnaprej predpisani. Minimalni standardi znanja in sposobnosti, ki so v učnem načrtu zapisani **odebeljeno**, so pogoj za napredovanje učencev iz tretjega v četrti ter iz šestega v sedmi razred in pomenijo minimalno stopnjo znanja ob koncu devetega razreda. Učitelji avtonomno razporejajo standarde znanja in sposobnosti znotraj posameznega vzgojno-izobraževalnega obdobja.

Športna vzgoja je edini šolski predmet, pri katerem je uspešnost učenca odvisna od njegovih telesnih značilnosti. Zato so standardi znanja in sposobnosti opredeljeni precej odprto, tako da večina učencev doseže predpisani standard znanja. Zapisi večinoma omogočajo učiteljem, da doseganje standardov znanja prilagodijo načinu poučevanja in sposobnostim učencev posamezne šole.

V standardih je poleg praktičnega znanja in sposobnosti opredeljeno tudi teoretično znanje. Npr.: učenec uporablja ustrezno izrazoslovje, izbere varno športno opremo, upošteva pravila iger in športnega obnašanja, izdelava načrt vadbe za izboljšanje svoje telesne zmogljivosti itd.

Razvijanje znanja na višjih taksonomskih stopnjah, razvijanje gibalne kompetentnosti in znanje za 21. stoletje od posameznika zahtevajo, da zna nekaj izvesti, pa tudi primerjati, razložiti, utemeljiti, ponazoriti. To priporočilo je upoštevano pri naraščanju zahtevnosti standardov znanja in sposobnosti po vsej vertikali.

Nekateri poudarki iz standardov znanja in sposobnosti so zbrani v preglednici 4.

Preglednica 4: Nekateri poudarki iz standardov znanja in sposobnosti (Markun Puhan, 2013)

| |
|--|
| <p>Plavanje je edini učni sklop, kjer je standard znanja in sposobnosti eksplicitno opredeljen. Znanje plavanja je življenjskega pomena, zato je standard opredeljen po merilih, ki veljajo za Slovenijo. S tem, ko šola organizira prilagajanje na vodo v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju, šola v naravi v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju in nato vsako leto ponudi še tečaj plavanja za učence neplavalce, daje šola učencem dovolj možnosti, da se naučijo plavati do konca osnovnega šolanja. Standard znanja in sposobnosti se ne razlikuje od ravni znanja iz prejšnjega učnega načrta.</p> |
| <p>Pri pohodništvu je opredeljen čas trajanja pohoda v drugem in tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju, pa tudi premagana nadmorska višina, da bi zagotovili ustrezno obremenitev pohodnikov ter dosegli predpisane cilje iz učnega načrta. Planinski pohod v okviru športnega dne je velikokrat edina izkušnja učencev, preden se sami podajo na zahtevno planinsko turo, zato jim je treba ponuditi kakovostno izkušnjo v avtentični situaciji. Naj bo planinski pohod na tako točko, da bodo učenci lahko pridobili kakovostno in realno prestavo o tem, kaj jih lahko čaka in na kaj morajo biti posebej pozorni. Z dolgotrajnim pohodom po ravnem terenu namreč predpisanih ciljev iz učnega načrta ni mogoče doseči.</p> |
| <p>Dalj časa trajajoč vzdržljivostni tek pri atletiki je zdaj, na predlog učiteljev, bolj natančno opredeljen. Predpisan je čas neprekinjenega teka v pogovornem tempu (oziroma hoje in teka), ki naj ga večina učencev doseže ob koncu vsakega vzgojno-izobraževalnega obdobja. V standardu znanja in sposobnosti je zapisano tudi, da učenci dosegajo rezultate <i>glede na svoje sposobnosti</i>.</p> |
| <p>Standardi znanja za male športne igre v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju in športne igre v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju so zapisani skupaj, v enotni obliki. Opredeljeni so tehnično, taktično znanje, uporaba obojega v igri ter teoretično znanje: poznavanje pravil igre in upoštevanje pravil športnega obnašanja.</p> |
| <p>Primer zapisa iz učnega načrta športne vzgoje, 2011: 34:</p> |
| <p>Male športne igre Standard znanja in sposobnosti: Učenec izvaja osnovne tehnične in taktične elemente vseh štirih malih športnih iger glede na posamezno igralno situacijo. Pozna temeljne pojme malih športnih iger, razume in upošteva osnovna pravila in spoštuje pravila športnega obnašanja. Minimalni standard znanja in sposobnosti: Učenec izvaja osnovne tehnične in taktične elemente malih športnih iger, pozna osnovna pravila in temeljne pojme malih športnih iger ter spoštuje pravila športnega obnašanja.</p> |
| <p>Gimnastika z ritmično izraznostjo – priporočamo natančno branje zapisa standarda znanja in sposobnosti, ker je ponekod standard zapisan tako, da omogoča različne rešitve. Npr. preskok prek orodja pomeni, da je preskok možno opraviti prek kože, skrinje, posebej zloženih polivalentnih blazin ipd.</p> |
| <p>Ugotavljanje in spremljanje gibalnih sposobnosti ter telesnih značilnosti – učenec ob spremljanju in primerjanju dosežkov, prilagojenih individualnim ciljem s povprečji vrstnikov, razume spremembe v svojem telesnem in gibalnem razvoju. V zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju mora biti učenec sposoben pripraviti s pomočjo učitelja individualni načrt vadbe za izboljšanje svoje telesne zmogljivosti.</p> |

Dodano je priporočilo, da učitelji po potrebi prilagodijo način doseganja minimalnih standardov tako, da učenci gibalno nalogo izvajajo v prilagojenih pogojih ali s pomočjo. To velja za učence s posebnimi potrebami in tiste, ki zaostajajo v biološkem razvoju ali močno odstopajo od povprečij, ki veljajo za določeno starost (gre za učence s težavami v gibalnem razvoju, z manj ustrezno morfološko strukturo, po poškodbi ali kronično bolne, ki jim omogočimo individualno doseganje standardov znanja in sposobnosti glede na njihove gibalne sposobnosti in telesne značilnosti).

Preverjanje in ocenjevanje znanja

Pri športni vzgoji se ocenjuje predvsem učenčevo gibalno znanje ob upoštevanju individualnih sprememb v telesnem in gibalnem razvoju. Teoretično znanje se ocenjuje ob praktičnem delu.

Pri kriterijskem ocenjevanju so temelj za oblikovanje področij ocenjevanja, kriterijev in opisnikov z učnimi načrti predpisani standardi znanja in sposobnosti.

Lahko se uporabljajo različni načini ocenjevanja in ocenjujejo različna področja: nastopi, pisni in ustni ter drugi izdelki (2013).³⁵

Postopek in način ocenjevanja znanja mora biti skladen z veljavno zakonodajo, pri čemer so v učnem načrtu podana tudi didaktična priporočila, ki se nanašajo na specifično predmeta. Znanje se ocenjuje takrat, ko je neka učna vsebina obdelana in preverjena. Pomembno je, da učitelj izbere ustrezne naloge, vezane na cilje ter standarde znanja in sposobnosti, ki so zapisani v učnih načrtih. Pri tem naj se vpraša, ali s tem učenci poleg temeljnega znanja razvijajo kompetence in znanje za življenje v 21. stoletju. V tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju naj ocenjuje uporabo temeljnega znanja v različnih avtentičnih situacijah in s tem znanje na višjih taksonomskih stopnjah.

Medpredmetnim povezavam je v posodobljenem učnem načrtu namenjeno posebno poglavje. Nakazani se nekateri predlagani primeri medpredmetnega povezovanja s predmeti v predmetniku in tudi s tistimi predmeti, ki nimajo svojega predmeta v obveznem predmetniku, imajo pa pomembno vlogo pri celostnem oblikovanju posameznika: vzgoja za zdravje, okoljska vzgoja, prometna vzgoja, kulturno-umetnostna vzgoja, knjižnično informacijsko znanje.

Del posodobljenega učnega načrta je tudi poglavje o **individualizaciji in diferenciaciji** učnega procesa. V njem so omenjeni učenci s posebnimi potrebami in tisti, ki potrebujejo dodatne gibalne spodbude. Individualizacija in diferenciacija sta pomembni deli učnega procesa, ki se mu zaradi vedno večjih razlik v znanju, sposobnostih in lastnostih med učenci iste starosti ne moremo izogniti. S tem omogočimo, da vsak napreduje glede na svoje sposobnosti in telesne značilnosti. Omenjeno načelo upoštevamo toliko, kot je to potrebno in smiselno v določeni učni situaciji. Učence je treba pripraviti tudi na dejstvo, da na svetu niso sami in da se vse ne more prilagajati njim; treba se je znati tudi podrediti željam in zahtevam soljudi ter družbe (Starc, 2003, v Kovač, Jurak 2012).

Didaktična priporočila so eden najpomembnejših sestavnih delov učnega načrta. Podajajo temeljne poudarke pri načrtovanju učiteljeve letne priprave za obvezne in dodatne vsebine, opozarjajo na pomembne razlike in specifične značilnosti učencev v različnih starostnih ob-

³⁵

Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli, 2013.

dobjih in priporočajo, kdaj naj se učitelj loti poučevanja v posameznih starostnih obdobjih in kako. Zapisana so tudi priporočila za vsebine in organizacije izpeljave drugih organizacijskih oblik pouka: športnih dni in šole v naravi.

Poudarjeni so sodobni didaktični pristopi, predvsem spodbujanje k dejavnostim in miselnim procesom, ki zahtevajo od učencev višje miselne ravni delovanja (sklepanje, utemeljevanje, povezovanje, napovedovanje itd.). Pomembna so podpoglavja, ki omenjajo skrb za varnost učencev, intenzivnost vadbenega procesa, ugotavljanje in spremljanje lastnih gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti ter motiviranje učencev.

Sodobna informacijsko-komunikacijska tehnologija kot del pismenosti v sodobni družbi je postala del našega vsakdanjika. Zmožnost delati z znanjem, tehnologijo in informacijami, je ena izmed ključnih kompetenc, ki jih navajajo Skupna evropska načela za kompetence in kvalifikacije učiteljev (2005). Večina učencev ima s sodobno tehnologijo že izkušnje (po podatkih Statističnega urada RS decembra 2012 96 % oseb v starosti 10–24 let redno uporablja internet), zato je prav, da jo v ustreznih primerih vključimo tudi v proces poučevanja športne vzgoje kot pripomoček, ki učiteljem in učencem olajša in osmisli vadbeni in s tem učni proces. Interaktivni učitelj 21. stoletja naj zna, zmore, bo več in sposoben združiti pedagoško, strokovno znanje in tehnologijo tako, da bo poučevanje učinkovitejše, pri čemer so pri izgrajevanju znanja v ospredju učenčeve dejavnosti bolj od dejavnosti učitelja (Lučin, 2012: 146). Pri tem ne gre za zamenjavo ali odpravo klasičnega načina poučevanja, ampak za odpiranje novih možnosti v procesu poučevanja, ki ga naredijo učinkovitejšega in zanimivejšega (Kreuh, Brečko, 2011: 5).

Sodobna tehnologija omogoča stalen dostop do velike količine informacij, ki pa niso vse pravilne in kakovostne. Na to je treba biti ves čas pozoren v vlogi učitelja in na to opozarjati tudi učence. Kljub vsej sodobni tehnologiji se moramo zavedati, da je učitelj ključen za kakovostno izpeljavo učnega procesa in ga ne more nadomestiti nobena naprava.

Posodobljeni učni načrt športne vzgoje zaključujejo poglavja, specifična za športno vzgojo: status športnika, športne interesne dejavnosti, prireditve, nastopi in tekmovanja, dodatni programi, npr. zlati sonček in Krpan, Ciciban planinec in Mladi planinec, izbirna predmeta, oddelki z dodatno športno ponudbo, minuta za zdravje in rekreativni odmor.

1.2.3 Sklep

Učni načrt kot temeljni dokument naj bo vodilo učitelju pri načrtovanju njegovega dela v vsakem razredu. Pri tem je treba upoštevati predpisano zakonodajo in sodobne didaktične trende. Eden od teh pomeni tudi dati priložnost učencem, da se učijo sami. Učenec namreč išče napete in zapletene situacije. S tem, ko mu učitelj postavi zapleteno nalogo, mu pokaže, da zaupa v njegove sposobnosti. Pri tem naj mu neopazno stoji ob strani in mu pomaga, najbolje z dodatnimi vprašanji. Ob tem učenec krepi samozavest in samozaupanje, zmanjša se strah pred težavnostjo naloge (povzeto po Kunaver, 2008). Le če jim bomo dali priložnost, bomo ugotovili, koliko v resnici zmorejo. Naš cilj naj bo preiti od poučevanja vsebin k spodbujanju razvijanja gibalno kompetentnega posameznika.

Zavedamo se, da je posodobiti dokument veliko lažje, kot posodobitve prenesti v širšo prakso. Eden od učinkovitih načinov je izmenjava izkušenj med praktiki. V nadaljevanju tega priročnika so zbrane izkušnje kolegov iz prakse, ki so si upali preizkusiti nekaj novega in so bili pri tem uspešni. Morda ne že prvič, lahko pa v drugem ali tretjem poskusu, ko so že imeli določene iz-

kušnje. Kajti iz napak se učimo. In napake so ena najpomembnejših sestavin v procesu učenja. Pomembno je, da jih opazimo in pomagamo odpraviti. Vsake napake učenca zato ne sankcioniramo, ampak mu dovolimo, da jih naredi kot sestavni del procesa učenja. S tem ustvarimo pogoje in okolje, ki daje učencu občutek varnosti in mu omogoča, da poskuša znova in znova, dokler ne pride do ustrezne rešitve.

Literatura in viri

- 1 *Državna komisija za spremljanje in posodabljanje učnih načrtov in katalogov znanj za področje splošnega izobraževanja in splošnoizobraževalnih znanj v poklicnem izobraževanju (2007). Spremljanje in posodabljanje UN in katalogov znanj; smernice, načela in cilji posodabljanja UN. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.*
- 2 *Eurydice (2012). Naravoslovno izobraževanje v Evropi: nacionalne politike, prakse in raziskave. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport.*
- 3 *Justin, J. (2010). Predlog izhodišč za pregled učnih načrtov za osnovno šolo. Komisija za spremljanje in posodabljanje učnih načrtov za področje splošnega izobraževanja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.*
- 4 *Juwah, C. (2006). Interactions online peer learning. V: Interactions in online Education. Routledge, str. 171–190 (povzeto po Žvegljč) V Zbornik prispevkov Mednarodna multikonferenca SIRIKT 2012. Kranjska Gora, 13.–16. april 2011; uredile A. Bačnik, B. Trstenjak, K. Blagus, M. Kosta; prevod A. Šavli. El. knjiga - Ljubljana: Miška, 2012.*
- 5 *Kreuh, N., Brečko, B. (2011). Izhodišča standarda e-kompetentni učitelj, ravnatelj in računalnikar. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo: Miška; Nova gorica: Tehniški šolski center: Kopo; Maribor: Zavod Antona Martina Slomška; Velenje: Pia; Ptuj: Institut Logik. Dostopno na: <http://www.sio.si/esolstvo/standard.pdf> (10. 1. 2013).*
- 6 *Kristan, S. (2012). Športni terminološki slovar: delovni izvod za širšo strokovno razpravo. Ljubljana: Fakulteta za šport.*
- 7 *Kovač, M. idr. (2011). Program osnovna šola. Učni načrt. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport. Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pages-uploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf (13. 7. 2013).*
- 8 *Kovač, M., Jurak, G. (2012). Izpeljava športne vzgoje: Didaktični pojavi, športni programi in učno okolje. Ljubljana: Fakulteta za šport.*
- 9 *Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Strel, J. (2007). Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.*
- 10 *Kovač, M., Rogelj, K., Strel, J., Starc, G. (2010). Gibalno manj kompetentni otroci v začetnih letih šolanja. V: M. Kovač, M. Plavčak (ur.), Zbornik 23. mednarodnega posveta športnih pedagogov Slovenije, Murska Sobota 18.–20. november 2010. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.*
- 11 *Kunaver, D. (2008). Učimo se poučevati. Ljubljana: samozaložba.*
- 12 *Lešnik Musek, K. (2012). Dobro poučevanje nikoli ni bilo preprosto. Didakta dec-jan 2011/12, str. 5–8. Dostopno na: <http://www.sivaknjiga.si/didakta%20dec-jan%20intervju.pdf> (12. 1. 2013).*
- 13 *Lučin, P. (2012). Novi svet učenja – Europe 2020. V: A. Bačnik, B. Trstenjak, K. Blagus, M. Kosta (ur.), Zbornik prispevkov Mednarodne multikonference SIRIKT 2012. Kranjska Gora, 21.–24. marec 2012. Ljubljana: Miška.*

- 14 *Markun Puhan, N. (2004). Poročilo o pregledu in analizi letnih priprav in priprav na pouk osnovnih šol, ki so bile vključene v spremljavo. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.*
- 15 *Pečjak, S., Gradišar, A. (2012). Bralne učne strategije. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.*
- 16 *Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli. Ur. l. RS 52/2013. Dostopno na: <http://www.uradni-list.si/1/content?id=113609#!/Pravilnik-o-preverjanju-in-ocenjevanju-znanja-ter-napredovanju-ucencev-v-osnovni-soli> (20. 7. 2013).*
- 17 *Skupna evropska načela (2005). Dostopno na: <http://pef.uni-lj.si/bologna/dokumenti/eu-common-principles-slo.pdf> (16. 1. 2013).*
- 18 *Žakelj, A. (2006). Spremljanje in posodabljanje kurikula: učni načrti za osnovno šolo in gimnazijo: analiza stanja in ključni problemi. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.*

Načrtovanje pouka kot temelj za učinkiljni pristop poučevanja



2.1 Načrtovanje dela pri športni vzgoji

Marjetka Koražija, Osnovna šola Sladki Vrh

Letna priprava učitelja je operacionalizirana različica veljavnega učnega načrta, ki opredeljuje kaj želimo, da bi učenci v določenem razredu dosegli, se naučili, razumeli, znali narediti ali česa naj bi bili sposobni. Temelj za pripravo letne priprave je dobro poznavanje učnega načrta, kar pomeni, da je treba poznati:

- splošne cilje predmeta,
- operativne cilje predmeta in
- standarde znanj za posamezna vzgojno-izobraževalna obdobja.

Pri tem je seveda treba upoštevati tudi pogoje, ki jih ima posamezna šola in se nanašajo na materialne, kadrovske, geografske in podnebne razmere. Zelo pomembno pri načrtovanju letne priprave za posamezni razred ali oddelek je tudi dobro poznavanje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti otrok, ki jih bomo poučevali. Seznaniti se moramo z doseženimi športnimi znanji ter z zdravstvenimi in vedenjskimi posebnostmi posameznih učencev. Šele na osnovi vseh teh dejavnikov lahko načrtujemo temeljito pripravo, ki nam pri delu daje občutek strokovne kompetentnosti in gotovosti. V telovadnico ali na igrišče bomo zato stopili bolj sproščeni in pripravljeni za optimalno uresničevanje predpisanega učnega načrta (Kovač, Strel, 2003).

Na delovnem srečanju športnih pedagogov, ki je potekalo 22. 8. 2012 v Mariboru, smo pod vodstvom svetovalke Zavoda za šolstvo Špele Bergoč posodabljali naše letne priprave. Ugotavljali smo, da te v glavnem vsebujejo vse zahtevane elemente: analizo stanja, cilje, časovno razporeditev učne snovi, praktične in teoretične vsebine ter standarde znanja, medpredmetne povezave in kriterije za preverjanje ter ocenjevanje. Ugotovili pa smo tudi, da imamo težave pri zapisovanju ciljev; ti so največkrat zapisani preveč na splošno in nam ne povedo dovolj o vrsti in obsegu znanja, ki ga morajo učenci usvojiti. Da bi to pomanjkljivost odpravili, smo se razdelili v več skupin in se lotili oblikovanja primerov letnih priprav za posamezne razrede, s poudarkom na operacionalizaciji in konkretizaciji ciljev.

2.1.1 Analiza stanja v petem razredu

Ker sama poučujem športno vzgojo tudi v četrtem in petem razredu, smo se v skupini odločili, da za osnovo vzamemo mojo letno pripravo, ki sem jo pripravila za prihajajoče šolsko leto. Nastal je vzorec, ki vsebuje vse glavne strukturne elemente, predvsem pa je oblikovan v skladu z učnim načrtom, smernicami načrtovanja, ki jih podaja katedra za didaktiko na Fakulteti za šport ter telesnimi značilnostmi, gibalnimi sposobnostmi in predznanjem učencev.

Podatki o učencih in učenkah

5. A: 16 učencev: 7 dečkov, 9 deklic

5. B: 16 učencev: 7 dečkov, 9 deklic

Preglednica 1: Prikaz analize stanja učencev/učenk (Koražija, 2013)

Raven znanja

5. A

- Vsi učenci so usvojili standarde znanja za četrty razred. Dva sta imela zaradi nizkih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti pri tem nekoliko več težav kot preostali, en učenec pa ima težave predvsem s pozornostjo in koordinacijo. Ena učenka je zaradi strahu imela nekaj težav pri gimnastiki (strah pred višino) in plavanju (strah pred vodo). Sedem učencev je športno aktivnih tudi zunaj pouka (trije nogomet, trije košarka, en badminton).

5. B

- Vsi učenci so usvojili standarde znanja za četrty razred. Trije z nižjimi gibalnimi in funkcionalnimi sposobnostmi so imeli pri doseganju standardov več težav kot preostali. V razredu je pet športno zelo aktivnih učencev (en košarka in nogomet, dva nogomet, dva gimnastika), nekateri pa kažejo višjo stopnjo znanja in sposobnosti na posameznih področjih (ples).

Telesne značilnosti

5. A

- Pri učencih dva fanta nekoliko odstopata od slovenskega povprečja pri telesni višini, oba imata T-vrednost 37, pri deklicah je ena s T-vrednostjo 38. Vsi trije učenci imajo tudi nižjo telesno težo (T-vrednosti od 36 do 38). Pri deklicah je ena učenka izrazito višja od drugih (T-vrednost 70), pri fantih izrazito višjih učencev ni.
- En učenec ima povečano telesno težo glede na velikost in izrazito nizko T-vrednost kožne gube. Pri deklicah imata dve učenki povečano telesno težo glede na njuno velikost. Prav tako imata obe izrazito nizko T-vrednost kožne gube.

5. B

- Dečki in deklice pri telesni višini bistveno ne odstopajo od povprečja.
- Dva učenca imata povečano telesno težo glede na njuno velikost in izrazito nizko T-vrednost kožne gube.

Raven sposobnosti

5. A

- Učenec s povečano telesno težo ima zelo nizke gibalne in funkcionalne sposobnosti. Njegova XT-vrednost je 36,8.
- Fantje imajo najslabše rezultate pri hitrosti, T-vrednosti njihovih rezultatov se gibajo od 32 do 48, le en ima T-vrednost 52. Povprečna vrednost oddelka je le 42,9. Deklice imajo najslabše rezultate pri skoku v daljino, povprečna vrednost oddelka je 44,6, kar pomeni, da bo treba več pozornosti nameniti vajam za razvoj hitrosti (izboljšati tehniko teka in koordinacijo gibanja) in eksplozivne moči.

5. B

- Pet učencev ima nižje gibalne in funkcionalne sposobnosti (T-vrednost od 36 do 42), dve deklici pa imata visoke T-vrednosti: 61,5 in 60,6. Fantje imajo najslabše rezultate pri poligonu nazaj, povprečna T-vrednost oddelka je le 42,3 in pri vesi v zgibi, kjer je povprečna T-vrednost 43,6. Prav tako imajo nizko T-vrednost pri poligonu nazaj tudi deklice v tem oddelku (44,1), kar pomeni, da bo treba več pozornosti nameniti vajam za razvijanje koordinacije in moči rok.

Posebnosti (vedenjske, zdravstvene itd.)

5. A

- Dva učenca sta astmatika, od tega je ena učenka opredeljena kot dolgotrajno bolna in dela po individualiziranem programu. Pri obeh učencih je treba prilagajati intenzivnost in količino vadbe.

5. B

- V razredu ni učencev z zdravstvenimi ali vedenjskimi težavami.

Iz analize stanja je razvidno, da je med oddelkoma nekaj pomembnih razlik:

- V A-oddelku so učenci dosegli precej slabše rezultate na testu hitrosti in pri skoku v daljino kot vrstniki v B-oddelku, zaradi česar bo treba več pozornosti nameniti vajam in igram za razvijanje tehnike teka in hitrosti ter vajam za razvijanje eksplozivne moči.
- V B-oddelku so učenci dosegli nižje rezultate pri testu koordinacije in pri vesi v zgibi, zato bo treba več pozornosti in časa nameniti predvsem vajam za koordinacijo, prav tako pa tudi vajam za moč rok in ramenskega obroča.
- Glede na ugotovljene razlike bom učencem A-oddelka dodala dve uri v sklopu naravnih oblik gibanja, iger in splošne kondicijske priprave, učencem B-oddelka pa bom dodala dve uri v sklopu gimnastike z ritmično izraznostjo. V pripravi bodo drugačna razporeditev ur ter dodatne vsebine označene z drugo barvo.

2.1.2 Letno načrtovanje za peti razred

Preglednica 2: Razvrstitev letnega števila ur po tematskih sklopih (Koražija, 2013)

| Dejavnosti | Letno število ur (B-oddelek) |
|--|------------------------------|
| OSNOVNI PROGRAM | |
| Naravne oblike gibanja, igre in splošna kondicijska priprava | 16 (14) |
| Atletika | 16 |
| Gimnastika z ritmično izraznostjo | 12 (14) |
| Mala odbojka | 14 |
| Mala košarka | 14 |
| Ples | 10 |
| Usvajanje gibalnih sposobnosti | 4 |
| Pohodništvo (izvede se v okviru športnih dni) | |
| Športni dnevi | 5x |
| DODATNE VSEBINE | |
| Kolesarjenje | 3 |
| Badminton | 4 |
| Mini tenis | 4 |
| Športni program Krpan | 8 |
| SKUPAJ UR: | 105 |

Športni dnevi:

- september: pohodništvo, kolesarjenje
- januar: zimske dejavnosti
- april: atletski mnogoboj

- maj: pohodništvo, športne igre
- junij: plavanje/športne igre

Primer letnega načrtovanja 1

Tematski sklop: naravne oblike gibanja, igre in splošna kondicijska priprava – 16 (14) ur

Cilji:

- razvijati vzdržljivost s hojo, teki in poskoki ter s tekalnimi in štafetnimi igrami,
- razvijati hitrost s krajšimi, hitrimi teki in štafetnimi igrami,
- razvijati koordinacijo z uporabo različnih rekvizitov in premagovanjem ovir v različnih poligonih,
- spoznati različne naloge za izboljšanje gibalne učinkovitosti,
- upoštevati pravila štafetnih in elementarnih iger in športno obnašanje,
- privzgojiti odnos do higienskih navad.

Izsek iz letne priprave

Preglednica 3: Naravne oblike gibanja, igre in splošna kondicijska priprava (Koražija, 2013)

| Mesec | Št. ur | | Praktične vsebine | Teoretične vsebine |
|-----------|--------|------|---|--|
| | 5. A | 5. B | | |
| september | 4 | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • gimnastične vaje v ogrevanju • štafetne in elementarne igre z elementi različnih naravnih oblik gibanja (tek, skoki, hoja po vseh štirih itd.) • kratki teki z izmenjavo mest (samo A razred) • igra med dvema ognjema | <ul style="list-style-type: none"> • pomen ogrevanja pri športni vadbi • higienska pravila povezana z vadbo • osnovna pravila štafetnih in elementarnih iger • spoštovanje športnega obnašanja |
| oktober | 2 | 1 | <ul style="list-style-type: none"> • teki, skoki in meti v štafetnih in elementarnih igrah • kratki sprinti z različnih štartnih položajev (samo A razred) | <ul style="list-style-type: none"> • osnovne gibalne sposobnosti • kaj pomeni biti močan, vzdržljiv hiter, gibljiv, natančen itd. |
| november | 2 | 2 | <ul style="list-style-type: none"> • gimnastične vaje z različnimi rekviziti • uporaba športnih orodij in rekvizitov v štafetnih igrah. | <ul style="list-style-type: none"> • poimenovanje športnih orodij in pripomočkov |
| januar | 3 | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • vaje za pravilno telesno držo • vaje za stabilizacijo trupa • igre za sprostitev | <ul style="list-style-type: none"> • pomen pravilne telesne držo • pomen krepitve mišic trupa |

| | | | | |
|---------|---|---|--|--|
| februar | 2 | 2 | <ul style="list-style-type: none"> vaje za razvoj moči (obhodna vadba) plezanje po klopi, žrdi (poligon) meti, nošenja, kotaljenja težke žoge | <ul style="list-style-type: none"> vloga in pomen moči v vsakdanjem življenju varnost pri športnih aktivnostih |
| maj | 3 | 3 | <ul style="list-style-type: none"> kratki sprinti, stopnjevanja daljši tek v počasnem pogovornem tempu igre ravnotežja in natančnosti za sprostitev in razvedrilo | <ul style="list-style-type: none"> pomen sprostitve, spoštovanje različnosti in sprejemanje drugačnosti |

Standard znanja ob koncu drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja (Učni načrt za športno vzgojo, 2011: 33):

Učenec pozna različne naloge za izboljšanje gibalne učinkovitosti in pomen kondicijske pripravljenosti kot enega od dejavnikov zdravega življenjskega sloga.

Učenec pozna nekatere naloge za razvoj moči, vzdržljivosti in gibljivosti ter pomen kondicijske pripravljenosti kot enega od dejavnikov zdravega življenjskega sloga.

Standard znanja ob koncu petega razreda na naši šoli:

Učenec razume pomen ogrevanja, pozna različne naloge za izboljšanje hitrosti, moči in jih pravilno izvaja. Pozna različna orodja, rekvizite in jih varno uporablja. Razume osnovna pravila iger in spoštuje drugačnost v gibalni učinkovitosti.

Primer letnega načrtovanja 2

Tematski sklop: gimnastika z ritmično izraznostjo – 12 (14) ur;

Cilji:

- razvijati moč rok in ramenskega obroča z različnimi krepilnimi vajami, s plezanjem, z vajami v opori na rokah,
- razvijati ravnotežje z vajami in elementi na gredi in klopi,
- razvijati koordinacijo s preskakovanjem kolebnice in z naskoki na orodje,
- seznaniti učence z različnimi športnimi pripomočki in njihovo uporabo (kolebnice, obroči, žoge itd.),
- seznaniti učence s poimenovanjem osnovnih položajev telesa v prostoru in vaj,
- spodbujati medsebojno sodelovanje in pomoč – varovanje pri izvedbi nekaterih elementov.

Izsek iz letne priprave

Preglednica 4: Gimnastika z ritmično izraznostjo (Koražija, 2013)

| Mesec | Št. ur | | Praktične vsebine | Teoretične vsebine |
|----------|--------|------|---|---|
| | 5. A | 5. B | | |
| november | 6 | 7 | <ul style="list-style-type: none"> sklopi gimnastičnih vaj* premagovanje orodij kot ovir (poligon) akrobatika: preval naprej in nazaj, premet v stran, stoja na rokah s pomočjo razovka, mačji skok, jelenčkov skok nizka gred: hoja z različnimi nalogami, obrat 180° stoje plazenje po klopi (naklonini), plezanje po žrdi preskok: naskok na skrinjo v klek in čep | <ul style="list-style-type: none"> pravilna telesna drža, kaj je ravnotežje, kako ga lahko razvijamo vaje in naloge za izboljšanje moči rok in ramenskega obroča kaj je koordinacija, vaje in naloge za razvoj koordinacije |
| januar | 6 | 7 | <ul style="list-style-type: none"> obhodna vadba z nalogami za razvoj moči in koordinacije akrobatika: povezovanje posameznih elementov v krajšo sestavo na parterju: preval naprej, nazaj, premet v stran, razovka, skoki* preskok: naskok na skrinjo, raznožka čez kozo osnovni skoki na mali prožni ponjavi: skok stegnjeno, skok skrčno, skok raznožno nizka gred: hoja z različnimi nalogami, obrat 180° stoje* preskakovanje kolebnice na mestu in v gibanju vaje z obroči | <ul style="list-style-type: none"> pravilna telesna drža poimenovanje osnovnih položajev in gibanj telesa* varnost in medsebojna pomoč, pomen in dogovorjena pravila, prijemi |

* ocenjevanje.

Standard znanja ob koncu drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja (Učni načrt za športno vzgojo, 2011: 33):

Učenec samostojno izvaja sklop gimnastičnih vaj. Nadzorovano se giblje v različnih smereh (npr. preval naprej, preval nazaj, premet v stran), sposoben je zadržati položaj telesa razovno, preskoči orodje raznožno, skače s kolebnico, pleza po žrdi, prehaja iz vese v oporo (vzmik s pomočjo) in iz opore v veso, koleba v vesi in opori, poveže različne gimnastične prvine na ožji površini, učenke povežejo različne prvine s trakom ali obročem v krajšo sestavo. Pozna pomen ogrevanja in zna samostojno izbrati nekatere raztezne in krepilne vaje. Poimenuje različne položaje in gibanja telesa.

Učenec izvaja sklop gimnastičnih vaj po navodilih učitelja. Nadzorovano se giblje v različnih smereh v olajšanih okoliščinah (preval naprej in nazaj po strmini, premet v stran prek klopi), sposoben je zadržati položaj telesa v preprosti drži, preskoči orodje raznožno s pomočjo, sonožno skače s kolebnico, pleza po

plezalih, koleba v vesi in opori, poveže različne gimnastične prvine na ožji površini, učenke izvedejo enostavne prvine s trakom ali obročem. Pozna pomen ogrevanja in nekatere raztezne in krepilne vaje. Poimenuje osnovne položaje in gibanja telesa.

Standard znanja ob koncu petega razreda na naši šoli:

Učenec samostojno izvaja sklop gimnastičnih vaj. Zna narediti osnovne elemente na parterju in jih povezati v preprosto sestavo. Samostojno hodi na različne načine po nizki gredi, zna preskočiti malo kozo raznožno ter izvesti osnovne skoke na mali prožni ponjavi. Pozna pomen ogrevanja in zna samostojno izbrati nekatere raztezne in krepilne vaje. Poimenuje različne položaje in gibanja telesa.

2.1.3 Evalvacija

Operativni cilji in standardi znanja iz učnega načrta, ki so opredeljeni po vzgojno-izobraževalnih obdobjih, nam dajejo osnovne smernice za načrtovanje letne priprave. Vsak posamezni učitelj mora ob tem upoštevati še sposobnosti in interese otrok, ki jih poučuje, ter pogoje, ki jih ima na razpolago. Sama sem kot primer načrtovanja izpostavila dva tematska sklopa, pri katerih se, glede na analizo stanja učenk in učencev, kaže kar nekaj pomembnih razlik v njihovi sposobnosti. Ugotovila sem, da so v A-oddelku učenci dosegli precej slabše rezultate pri testu hitrosti in pri skoku v daljino kot vrstniki v B-oddelku, v B-oddelku pa so učenci dosegli nižje rezultate pri testu koordinacije in pri vesi v zgibi. Glede na ugotovljene razlike sem učencem A-oddelka dodala dve uri v sklopu naravnih oblik gibanja, iger in splošne kondicijske priprave s ciljem, da s krajšimi, hitrimi teki in štafetnimi igrami razvijamo njihovo hitrost.

Učencem B-oddelka sem dodala dve uri v sklopu gimnastike z ritmično izraznostjo s ciljem, da z izbranimi nalogami razvijamo njihovo koordinacijo ter moč rok in ramenskega obroča.

Menim, da tako ciljno načrtovanje omogoča boljšo podlago za izvajanje pouka. Če imamo pred seboj jasen in natančno opredeljen cilj, je vsekakor lažje načrtovati tudi pot do njega.

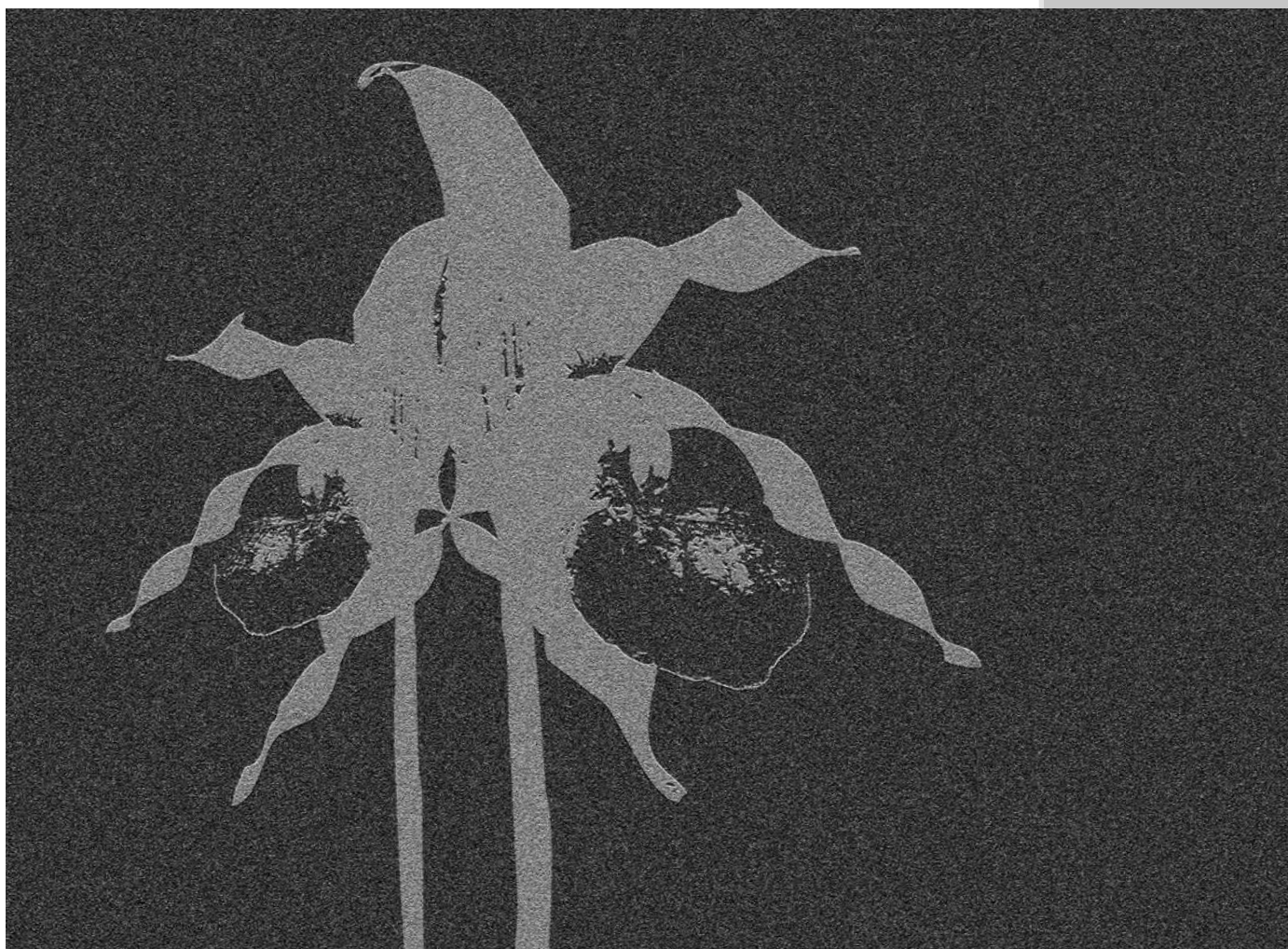
2.1.4 Sklep

Pri načrtovanju letnih priprav se učitelji vedno znova srečujemo s podobnimi vprašanji: Kako načrtovati, da bo naše delo optimalno in strokovno? Kako načrtovati, da bodo otroci, ki imajo tako različne sposobnosti in interese, od športne vzgoje dobili kar največ? Kako načrtovati, da bomo zadostili vsem zahtevam, ki jih pred nas postavlja stroka? Na srečanjih, kjer izmenjujemo svoje izkušnje, po navadi ugotavljamo, da je učni načrt tisti, ki nam daje glavne smernice, poti, ki jih izbiramo, pa so različne, kar je glede na upoštevanje vseh dejavnikov, ki so v to vključeni, tudi pravilno. Dobra in temeljita priprava je pomembna tudi za lasten občutek gotovosti, hkrati pa zagotavlja več sproščenosti pri izzivih, ki nas čakajo na igrišču ali v telovadnici. Pomembno je, da imamo cilje jasno in natančno določene, da vemo, kaj hočemo in kako bomo do tega prišli. Da se nam ne zgodi, kot pravi Robert F. Mager: »Če ne vemo jasno, kam bi radi prišli, se ne smemo čuditi, če končno pridemo čisto nekam drugam.«

Literatura in viri

- 1 Kovač, M. in Strel, J. (2003). *Učiteljeva letna učna priprava za športno vzgojo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- 2 Kovač, M. in Strel, J. (2003). *Učiteljeva letna učna priprava za športno vzgojo [ppt predstavitev]*. Ljubljana: www.student-info.net. Dostopno na: <http://www.student-info.net/index.php/zapiski/-datoteka/42351> (4. 4. 2014).
- 3 Kovač, M. s sod. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/-fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf (15. 3. 2013).
- 4 Mager, R. F. *Art Quotes. The painter's keys*. Dostopno na: http://quote.robertgenn.com/auth_hsearch.php?authid=3425 (20. 1. 2013).

Sodobni pristopi poučevanja
pri športni vzgoji in
IKT kot podpora pri
pouku športne vzgoje



3.1 Diferenciacija in individualizacija pri učenju preskakovanja kolebnice v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju

Ivanka Jana Svetec, Osnovna šola Frana Albrehta Kamnik

Diferenciacija pouka pomeni spreminjanje učnega tempa, ravni zahtevnosti in načina poučevanja tako, da jih prilagajamo individualnim potrebam učencev, njihovim učnim slogom in interesom. Diferencirano poučevanje se v nepretrganem učnem procesu osredinja na napredek učencev – na tisto, kar že znajo, in tisto, kar se morajo še naučiti. Učitelj upošteva najuspešnejše načine učenja in omogoča, da učenci pridobljeno znanje pokažejo tako, da so poudarjena njihova močna področja in interesi (Heacox, 2002).

Diferencirani pouk mora biti zanimiv, da bo učence pritegnil in jih motiviral, da se bodo sprijeli z izzivi ter se pri tem kar najbolj potrudili. Ne smemo jim postavljati nizkih zahtev, saj se morda ne bi trudili po najboljših močeh, pa tudi ne tako visokih, da bi doživljali le neuspehe in poraze (Heacox, 2002).

Diferenciacija v različnih segmentih vzgojno-izobraževalnega dela je pravica vsakega učenca in dolžnost učitelja, da jo učencem ponudi. Na njen uspeh vpliva spodbudno učno okolje, ki mora:

- podpirati sprejemanje različnosti in drugačnosti, priznavati, da se učenci učijo na različnih ravneh in na različne načine;
- dopuščati, da mora biti delo včasih različno, da je lahko pravično;
- priznavati, da uspeh pomeni različne stvari za različne ljudi;
- priznavati, da je ključ do motiviranosti interes in da imajo učenci različne interese;
- podpirati osebno odgovornost za učenje;
- graditi zaupanje v posameznikove sposobnosti in samozavest pri učenju;
- ceniti napor in trud po najboljših močeh;
- razvijati veščine, ki vodijo v samostojnost;
- podpirati in pohvaliti učenčev uspeh pri zahtevnejših izzivih;
- krepiti raziskovanje interesov, močnih področij in učnega sloga vsakega posameznega učenca;
- vzgajati ustvarjalni duh v vseh učencih in
- spoštovati delo vsakega učenca (Heacox, 2002).

3.1.1 Individualizacija in diferenciacija pouka pri športni vzgoji

Diferenciacija pouka pomeni organizirano delo v okviru manjših učnih skupin, v katerih so vsi učenci izpostavljeni relativno enaki učni zahtevnosti in postopkom. Individualizacija pa predstavlja upoštevanje in zadovoljevanje učnih in drugih razlik vsakega posameznika (Strmčnik, 2001). Kot učitelji se moramo zavedati vseh razlik na različnih področjih tudi med enako sta-

rimi učenci. Pomembno je, da te razlike najprej opazimo, jih spoštujemo in ne nazadnje učenec tudi omogočimo, da razvijajo svojo individualnost, s katero lahko bogatijo širšo okolico.

Velike razlike med otroki in mladostniki še posebej izstopajo pri športni vzgoji, zato sta ustrezna diferenciacija in individualizacija pomembni zahtevi kakovostnega športnovzgojnega procesa. Učitelj ju mora upoštevati zaradi velikih razlik v:

- gibalni kompetentnosti učencev, še posebej v njihovih telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih (Findak in Neljak, 2010; Strel idr., 2007),
- zdravstvenih posebnostih posameznika,
- stilih učenja in spoznavanja (Strmčnik, 1987),
- znanju (Kovač in Majerič, 2007),
- osebnostnih lastnosti (npr. večja ali manjša samozavest, odprtost), motivaciji, interesih in pripravljenosti za delo (Marjanovič Umek idr., 2004),
- socialnih odnosih (samostojnost, pripravljenost za sodelovanje v skupini itd.).

Ker enak pristop k različnim učencem nekatere učence privilegira, nekatere pa diskriminira, je cilj notranje učne diferenciacije optimalno spodbujanje razvoja vsakega učenca, razvijanje osebnostnih lastnosti, doseganje zadovoljstva in uspeha, hkrati pa tako delo omogoča, da zadostimo otrokovi potrebi in »pravici« po individualnosti (Strmčnik, 1987).

Šele individualizacija, ki zagotavlja upoštevanje različnosti, omogoča enake možnosti za doseganje optimalnih (najboljših) rezultatov učenja pri vsakem učencu, pomeni pa tudi povečanje uspešnosti (oziroma zmanjševanje neuspešnosti) pri vseh učencih. Z individualnim pristopom naj bi raven motivacije dvignili do te mere, da bi bila športna vzgoja za vsakega otroka in mladostnika pozitivna izkušnja. To pa po Corbinu (2002) pomeni večjo verjetnost, da se bo posameznik ukvarjal s športom tudi v odraslosti (Kovač, Jurak, 2010: 16).

3.1.2 Zakaj moramo vadbo pri športni vzgoji prilagoditi potrebam vsakega otroka

Pri urah športne vzgoje opažamo, da so med učenci vse večje razlike v telesnih značilnostih in sposobnostih, gibalnem znanju ter motivaciji za gibanje. Nekateri otroci imajo zdravstvene posebnosti, ki jih omejujejo oziroma ovirajo pri nekaterih aktivnostih. Da bi vsi napredovali v skladu s svojimi zmožnostmi in dosegli individualne cilje, je pomembno, da kot učitelji upoštevamo različnost in načrtujemo ter izvajamo pedagoški proces prilagojeno vsakemu posamezniku. Želeti si moramo, da vsak učenec napreduje, kolikor zmore, in ima možnost posegati po znanju na višji ravni. Učenci se morajo pri uri počutiti sproščeno, varno in enakovredno, svojih rezultatov naj ne bi primerjali z drugimi, predvsem pa morajo verjeti v to, da lahko ne glede na telesne značilnosti in sposobnosti z vztrajnostjo in doslednostjo dosežejo napredek.

Otroci tako delujejo v skladu s svojimi sposobnostmi, nimajo občutka manjvrednosti, so motivirani za delo in imajo veselje do gibanja, kar pa je temeljni cilj pri športni vzgoji. Ob takem načinu dela učenci začutijo, da jih učitelj pozna in da mu je pomemben napredek vsakega posameznika.

V procesu poučevanja pri športni vzgoji se sama navadno odločam za diferenciacijo na naslednjih ravneh:

- **diferenciacija operativnih učnih ciljev:** ker imajo učenci različno predznanje, predvsem pa zelo različne gibalne sposobnosti, postavimo skupaj individualne učne cilje, ki jim predstavljajo izziv, jih motivirajo za delo in vodijo v napredek;
- **diferenciacija učnih vsebin:** posamezniku ali skupini določimo različne dejavnosti, s katerimi bodo dosegali zastavljene (diferencirane) cilje;
- **diferenciacija obremenitev:** tempo in dinamika dela, število ponovitev, dolžine razdalj so odvisni od stopnje razvoja gibalnih sposobnosti; obremenitev določimo skupaj, ob tem pa spremljamo srčni utrip in počutje po obremenitvi;
- **diferenciacija učnih oblik:** glede na značajske lastnosti, telesne značilnosti in sposobnosti pri svojem delu uporabljamo različne učne oblike; nekaterim učencem bolj ustreza individualni pristop, drugi pa napredujejo hitreje v paru ali skupini; organizacijo dela prilagajamo vsakemu posamezniku in trenutni situaciji, pri tem pa dopuščamo možnost, da si učenci oblike dela včasih izberejo sami.

3.1.3 Preskakovanje kolebnice v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju

Pri preskakovanju kolebnice sem opazila, da so med učenci velike razlike pri uspešnosti izvajanja posameznih poskokov. Nekatere deklice preskakujejo tekoče, celo v različnih variacijah, mnogi fantje pa kolebnice ne znajo niti vrteti. Prav te razlike so od mene, učiteljice, zahtevale, da delo diferenciram in omogočim napredovanje vsem učencem.

Preskakovanje kolebnice je ena od praktičnih vsebin v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju (Učni načrt, 2011: 16), s katero želimo doseči naslednje splošne cilje pri vseh učencih:

- ravnati z različnimi športnimi pripomočki – kolebnico,
- razvijati predvsem koordinacijo gibanja,
- razvijati samozavest, odločnost in vztrajnost, medsebojno sodelovanje in pomoč,
- oblikovati pozitivne vedenjske vzorce (strpno in prijateljsko vedenje v skupini, pomoč sošolcem, upoštevanje pravil v igrah, odgovorno ravnanje s športno opremo),
- razumeti različnost v gibalni učinkovitosti posameznikov.

Za sproščeno in tekoče preskakovanje kolebnice je potrebno veliko vaje, nekateri učenci to usvojijo hitro, drugi pa potrebujejo kar veliko spodbud in dopolnilnih nalog, da uspešno uskladijo delo rok in nog. Metodičnih postopkov učenja je več, sama se navadno odločam za delo v skupinah, kjer naloge diferenciram glede na njihovo gibalno znanje in sposobnosti.

V preglednici sta prikazani diferenciacija in individualizacija operativnih učnih ciljev, učnih dejavnosti, obremenitev in oblik dela glede na gibalne sposobnosti učencev.

Preglednica 1: Diferenciacija in individualizacija operativnih učnih ciljev, učnih dejavnosti, obremenitve in oblik dela (Svetec, 2013)

| | Gibalno nadarjeni učenci | Učenci, ki so primerno gibalno spretni | Gibalno manj spretni učenci |
|------------------------|---|---|---|
| Nivo znanja | <ul style="list-style-type: none"> znajo sonožno preskakovati kolebnico z vrtenjem naprej, nazaj, s križanjem spredaj in v paru, uspešno in tekoče preskakujejo kolebnico v enakomernem in neenakomernem ritmu, pomagajo in svetujejo sošolcem, ki imajo manjše težave. | <ul style="list-style-type: none"> znajo sonožno preskakovati kolebnico z vrtenjem naprej in nazaj, uspešno in tekoče preskakujejo kolebnico v enakomernem ritmu. | <ul style="list-style-type: none"> znajo sonožno preskakovati kolebnico z vrtenjem naprej z vmesnim poskokom, uspešno in tekoče preskočijo kolebnico vsaj trikrat. |
| Učne dejavnosti | <ul style="list-style-type: none"> različni skoki v koordinacijskem traku preskakovanje nizkih ovir poskoki z žogo med nogami preskakovanje kolebnice na različne načine | <ul style="list-style-type: none"> različni skoki v koordinacijskem traku preskakovanje nizkih ovir poskoki z žogo med nogami preskakovanje kolebnice na različne načine | <ul style="list-style-type: none"> različni skoki v koordinacijskem traku preskakovanje nizkih ovir z vmesnim poskokom met žoge z nogami sede osnovno preskakovanje kolebnice |
| Obremenitev | <ul style="list-style-type: none"> koordinacijski trak: 9 min (težavnost in število skokov je odvisno od ustvarjalnosti in usklajenosti skupine) poligon: 9 min (na vsaki postaji mora narediti deset uspešnih ponovitev, kar mu omogoča izvajanje aktivnosti na naslednji postaji) | <ul style="list-style-type: none"> koordinacijski trak: 9 min (težavnost in število skokov je odvisno od ustvarjalnosti in usklajenosti skupine) poligon: 9 min (na vsaki postaji mora narediti deset uspešnih ponovitev, kar mu omogoča izvajanje aktivnosti na naslednji postaji) | <ul style="list-style-type: none"> koordinacijski trak: 9 min (težavnost in število skokov je odvisna od ustvarjalnosti in usklajenosti skupine) poligon: 9 min (na vsaki postaji mora narediti deset uspešnih ponovitev, kar mu omogoča izvajanje aktivnosti na naslednji postaji) |
| Oblike dela | <ul style="list-style-type: none"> preskakovanje kolebnice individualno preskakovanje kolebnice v paru preskakovanje kolebnice v skupini (dva vrtita, en preskakuje, dva vrtita, drugi v teku prečijo med njima) | <ul style="list-style-type: none"> preskakovanje kolebnice individualno sodelovalno delo v skupini | <ul style="list-style-type: none"> preskakovanje kolebnice individualno |

Organizacija in izvedba učne ure

V uvodnem delu se učenci ogrejejo in razgibajo posamezne dela telesa z gimnastičnimi vajami. Aktivnost dvignemo z različnimi elementarnimi igrami, ki vsebujejo dejavnosti, s katerimi učence pripravimo na glavni del ure. Za varno in učinkovito učenje preskakovanja kolebnice moramo ustrezno ogreti in razgibati predvsem noge, torej skočni, kolenski in kolčni sklep.

V začetku glavnega dela ure učenci pripravijo učne pripomočke po postajah s pomočjo pisnih navodil. Pred tem jih glede na sposobnosti razumevanja pisnih navodil razdelim v heterogene pare po sposobnostih ali po spolu, kjer si pri pripravljanju posameznih postaj med seboj pomagajo in svetujejo.

V nadaljevanju poteka delo v dveh skupinah, kamor so otroci razvrščeni naključno. V vsaki skupini izvajajo naloge, ki jih učenec ob učiteljevi razlagi demonstrira. V prvi vadbeni skupini izvajajo učenci gibalne naloge s pomočjo koordinacijskega traku, druga skupina pa opravlja različne poskoke na poligonu. Po desetih minutah se skupini zamenjata.

Prva vadbeni skupina: Koordinacijski trak



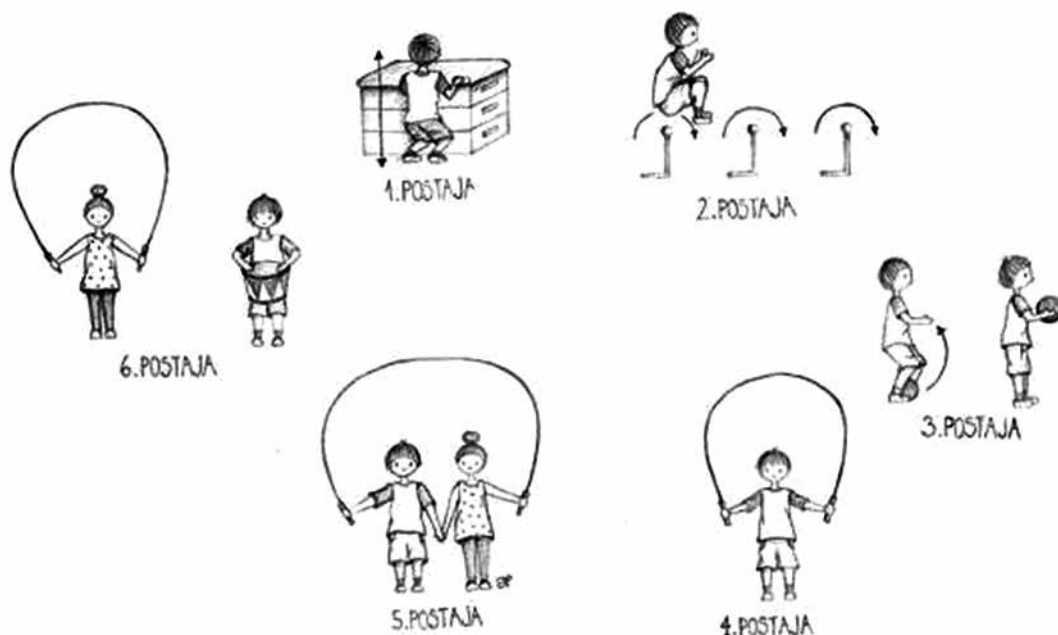
Slika 1: Prikaz koordinacijskega traku in poljubno postavljenih kvadratov (Svetec, 2013)

Učenci s pomočjo koordinacijskega traku s prečkami in kvadratov na tleh postavijo poljubno mrežo. Znotraj skupine sestavijo heterogene trojke in izvajajo različne poskoke. Vsak ima možnost pokazati svoje zaporedje poskokov (naprej, nazaj, levo, desno), preostala dva sošolca pa njegove poskoke ponovita (mu sledita). Pri tem lahko tvorijo različne formacije: drug za drugim, drug ob drugem, eden nasproti drugemu itd. Vsaka trojka učencev si izbere najljubše zaporedje poskokov in ga ob koncu ure predstavi svojim sošolcem in učiteljici. Učenci posamezne trojke so po sposobnostih in znanju različni, kar pomeni, da drug drugega učijo, popravljajo in si pomagajo. S tem spodbujamo sodelovalno učenje ter strpnost drug do drugega ne glede na gibalno učinkovitost.

Druga vadbeno skupina: Poligon gibalnih nalog

Poligon vsebuje šest postaj, na katerih opravljajo učenci različne gibalne naloge, ki spodbujajo učenje in utrjevanje preskakovanja kolebnice. Naloge si sledijo po težavnostni stopnji, od preproste k zapleteni. Ko usvojijo znanje na določeni postaji, lahko delo nadaljujejo na naslednji:

1. *postaja*: sonožni poskoki z oporo rok na skrinji primerne višine, v nadaljevanju opravlja nalogo v ritmu učiteljevega ploskanja;
2. *postaja*: sonožno preskakovanje nizkih ovir in simulacija dela rok kot pri sonožnem preskakovanju kolebnice;
3. *postaja*: učenec stoji in drži žogo z notranjim delom stopala med nogami; sonožno se odrine od tal in skuša z nogami žogo vreči tako visoko, da jo z rokami lahko ujame; če vaje ne more izvesti stoje, jo poskuša izvesti najprej sede – sedi in žogo drži s stopali, poda si jo s stopali in jo ujame z rokami; ko mu to uspe, ponovno poskuša izvesti vajo stoje; vajo v zaporedju izvede pravilno vsaj desetkrat.
4. *postaja*: sonožni preskoki kolebnice v zaporedju, najmanj deset ponovitev:
 - sonožni poskoki z vrtenjem kolebnice naprej,
 - sonožni poskoki z vrtenjem kolebnice nazaj,
 - poskoki po eni nogi z vrtenjem kolebnice naprej,
 - sonožni poskoki s križanjem kolebnice spredaj,
 - kombinacija vseh poskokov z vrtenjem kolebnice naprej.
5. *postaja*: sonožni preskoki kolebnice v paru, najmanj deset uspešnih zaporednih ponovitev; učenca sama iščeta možnosti njune postavitve med preskakovanjem kolebnice:
 - vzporedno, oba vrtita kolebnico z zunanjo roko,
 - zaporedno, oba gledata v isto smer, eden vrti kolebnico,
 - zaporedno, drug proti drugemu, eden vrti kolebnico,
 - zaporedno, s hrbtoma skupaj, eden vrti kolebnico,
 - eden vrti kolebnico (zloženo na pol) nizko nad tlemi, oba jo preskakujeta.
6. *postaja*: individualni sonožni preskoki kolebnice ob ritmični spremljavi z bobnom; ritem je v začetku enakomeren, v nadaljevanju zahtevnost naloge povečamo z menjavo ritma.



Skica 1: Prikaz poligona gibalnih nalog za učenje preskakovanja kolebnice (Puhan, 2013)

Na vsaki postaji sta list in svinčnik. List je opremljen z datumom, številko in opisom vaje na postaji. Učenec po končani vadbi zapiše svoje ime na list pri tisti vaji, do katere mu je uspelo priti. Učenci točno vedo, pri katerih nalogah so imeli težave oziroma kaj morajo vaditi, da bodo naslednjič zmogli opraviti prav vse zastavljene naloge. Liste shranim in čez čas delo na omejenih postajah ponovimo. Takrat liste ponovno opremim z datumom in vsak učenec lahko primerja svoje rezultate ter spremlja svoj napredek.

V zaključnem delu ure učenci predstavijo zaporedje poskokov, ki so jih oblikovali v skupinah, in pospravijo rekvizite.

3.1.4 Refleksija

Refleksija učiteljice

Večinoma so bili učenci razdeljeni v skupine glede na njihove gibalne sposobnosti. Znanje, ki so ga v preteklem obdobju pokazali pri preskakovanju kolebnice, njihov tempo napredka in zastavljeni cilji za posameznika oziroma posamezno skupino učencev so bili moje vodilo pri oblikovanju skupin in njihove aktivnosti. V glavnem delu ure jih nisem razporedila v skupine glede na sposobnosti, saj so si naloge sledile od lažje k težji in vsak posameznik je imel svoj tempo napredovanja. Delo v paru je bila najzahtevnejša postaja, namenjena spretnejšim učencem. Z nalogo so se spopadli vsi učenci, ki jim je uspelo priti tako daleč.

Pri uri sem opazila, da so bili učenci motivirani za delo. Čutiti je bilo, da pri izvajanju nalog uživajo, da so sproščeni, pa vendar zavzeti in željni pridobivanja ter utrjevanja novih znanj.

Z zadovoljstvom opažam, da so učenci sposobni sprejeti odgovornost za svoje delo, da vaje izvajajo natančno oziroma upoštevajo navodila, čeprav jih vseskozi ne »nadzorujem«. Pri uri so pokazali veliko mero ustvarjalnosti, ko so na peti postaji poligona poiskali »nove, nenavadne« oblike preskakovanja kolebnice v paru, predvsem pa v zaključnem delu, ko so predstavili svoje vzorce sonožnih poskokov.

Dosegla sem zastavljene cilje, čeprav do zadnje vaje (preskakovanje kolebnice z menjavo ritma – boben) ni prišel nihče. Prav je, da tudi boljši učenci spoznajo, da lahko znanje nenehno izboljšujemo. Zelo dobro je, da so učenci sposobni sprejeti raven lastnega znanja, da zaznajo svoj napredek, se ga veselijo in se zavedajo, da bodo le z vajo postali »mojstri«.

Dva učenca sta imela večje težave s preskakovanjem, a sta se zelo pogumno spoprijela z izzivi. Vesela sem, da vztrajata in vadita ter verjameta v uspeh. Tudi sama verjamem, da bo sta ob koncu tretjega razreda uspešno preskočila kolebnico desetkrat.

Refleksije učencev

»Ta ura športne vzgoje je zelo hitro minila. Vesel sem bil, ker mi preskakovanje ni delalo težav. Malo pa sem bil slabe volje, ker nisem uspel priti do zadnje vaje. Laže je, če delaš sam, kot da moraš preskakovati kolebnico v paru. Z Rebeko sva se zmenila, da bova to med odmorom vadila na dvorišču. Upam, da bomo veliko odmorov zunaj.« (Matej)

»Meni je bilo na začetku všeč, da sem lahko zamenjala skupino, ko smo oblikovali krog, številke in črke. Lahko sem šla v skupino, kjer je bila moja najboljša prijateljica. Potem mi pa ni bilo všeč, ker sem se morala držati za roke s fantom, pa še dalj časa je trajalo, da nam je uspelo, zato sem šla spet v skupino, v kateri sem bila na začetku. Učiteljica ni bila huda, če smo si izmišljevali, kje bomo.« (Doroteja)

»S kolebnico zelo rada skačem, zato mi je bila ura všeč. Fino je, kadar mi ni treba stati v koloni in čakati, da pridem na vrsto, ali pa koga, ki mu ne gre. Športna vzgoja je moj najljubši predmet, hočem imeti dobre rezultate. Doma bom vadila. Upam, da bom naslednjič lahko naredila vsaj deset preskokov, da bom prekrižala kolebnico. Danes sem naredila štiri, potem se mi je pa zapletla vrvica. Vem, da bo skakati v paru težko, ker sem videla, kako je to nagajalo sošolcem, a učiteljica pravi, da vaja dela mojstra, če mojster dela vajo. Včasih tudi nisem mogla plezati po drogu, zdaj pa pridem že na vrh.« (Lora)

3.1.5 Sklep

Zelo pomembno je, da dobro poznamo svoje učence in aktivnosti prilagodimo njihovemu predznanju. Prav je, da se primerno odzivamo na njihove učne potrebe, da jih ne zaviramo v tempu napredovanja oziroma jim s prevelikimi zahtevami ne povzročamo stisk. Zgoraj opisana ura je učencem to omogočila. Na poligonu so bile obremenitve za vse učence enake, vendar so se nekateri gibalno manj spretni ustavili že na tretji postaji in niso mogli napredovati, ker jim ni uspelo narediti deset poskokov z žogo med nogami. Uspelo pa jim je povečati število teh poskokov, kar jih je motiviralo, da so vztrajali pri vadbi. Ko po določenem času poligon ponovimo, vsak učenec opazi svoj napredek, ki je odvisen od njegovega minulega dela oziroma vloženega truda, kar je zagotovo pomemben vzgojni dejavnik. Gibalno nadarjene učence pa spodbujamo, da raziskujejo možnosti oziroma kombinacije poskokov s kolebnico. Svojo ustvarjalnost delijo z drugimi učenci v oddelku, mogoče še komu uspe »ta nov, zanimiv, zabaven« način preskakovanja kolebnice.

Z diferenciacijo in individualizacijo zagotovo ustvarimo spodbudno učno okolje za vse učence, kar je temelj za doseg učnih ciljev.

Literatura in viri

- 1 Heacox, D. (2009). *Diferenciacija za uspeh vseh – Predlogi za uspešno delo z učenci različnih zmožnosti: preizkušeni nasveti in zamisli za učinkovito poučevanje*. Ljubljana: Rokus Klett.
- 2 Kovač, M., Jurak, G. (2010). *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Center za vseživljenjsko učenje, str. 11–29.
- 3 Kovač, M. s sod. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/-fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf (15. 3. 2013).
- 4 Strmčnik, F. (1993). *Učna diferenciacija in individualizacija v naši osnovni šoli*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

3.2 Učenje varnega padanja na različnih stopnjah poučevanja športne vzgoje

Nives Markun Puhan, Zavod RS za šolstvo

3.2.1 Razlogi za učenje varnega padanja in rezultati nekaterih analiz

Varno pasti so se včasih otroci naučili mimogrede, kot del igre, odraščanja, pridobivanja gibalnih izkušenj. V zadnjem času pa postaja padanje vedno bolj potrebna vsebina poučevanja športne vzgoje. Številni učitelji športne vzgoje in razrednega pouka navajajo dejstvo, da otroci do vstopa v šolo nimajo veliko izkušenj s padanjem. Kar 70 % poškodb pri športni vzgoji se zgodi zaradi različnih padcev pri igri, skokih z višine, vožnji s kolesom, pri rolanju (Judo šola Jaka, 2013; Biba leze, 2013).

O številu in vrstah poškodb ter razlogih zanje govorijo različne raziskave v Sloveniji in tujini. Analiza podatkov o poškodbah otrok in mladostnikov, ki so jo opravili na Inštitutu za varovanje zdravja RS (Rok Simon, 2007), kaže, da so poškodbe zaradi padcev najpogostejši razlog (52,7 %) za hospitalizacijo predšolskih in šolskih otrok ter pregled v urgentnih ambulantah, medtem ko je pri mladostnikih padec drugi najpogostejši razlog (29,9 %) za hospitalizacijo ali pregled v urgentnih ambulantah (na prvem mestu so transportne nezgode – 34,4 %). Tudi poročilo Health and Safety Executive Velike Britanije (2010) navaja zdrse in padce kot najpogostejše razloge za poškodbe.

Videmškova s sodelavci (2009) opozarja na izsledke raziskav Schwebeia in Plumerta (1999; v Papalia, Wendoks Olds in Duskin Feldman, 2003), po katerih so ekstravertirani otroci bolj nagnjeni k precejevanju svojih gibalnih sposobnosti. Pri njih je bilo zaznanih več poškodb. V istem viru Brehaut, Miller, Raina in Mc Grail (2003) ugotavljajo, da imajo otroci z vedenjskimi motnjami kar 1,5-krat večjo možnost, da se poškodujejo, kot drugi otroci. Zato jim je (prav tam) treba posvetiti še več pozornosti, jih učiti previdnosti in varnega vedenja.

Pravica otrok do najboljšega možnega zdravja in do varnega okolja je zapisana v Deklaraciji o otrokovih pravicah (1989), zato v evropskih državah opravljajo različne analize oziroma ocene varnosti in pripravljajo priporočila za izboljšanje stanja. V evropskem poročilu Child Safety Report Card – Slovenia 2012/Izkaznica Slovenije o varnosti otrok za leto 2012 (2012) je ocenjena varnost slovenskih otrok in mladostnikov glede na različna področja varnosti: varnost v prometu, varnost v vodi, varnost pred zastrupitvami, varnost pred požari, **varnost pred padci**, varnost pred zadužitvijo, varnost otrok z vidika vodenja, infrastrukture in izpopolnjevanja zmogljivosti. Povprečna ocena varnosti otrok in mladostnikov v Sloveniji po tej lestvici je dobra: štiri zvezdice od petih možnih, vendar moramo opozoriti, da je **varnost pred padci ocenjena najnižje: z dvema zvezdicama od petih**. Isto poročilo navaja tudi ukrepe za preventivo pred padci, ki so usmerjeni na dejavnosti nacionalne politike:

- urejenosti otroških igrišč z vidika varnostnih standardov;
- omejitev/prepoved uporabe hojice;
- nacionalna pravila za varovanje pred padci skozi okno v vseh stavbah, višjih od enega nadstropja;
- nacionalna pravila za izgradnjo balkonskih ograj;

- nacionalna pravila, ki omogočajo brezplačno ponudbo in montažo zaščitnih sredstev za preprečevanje padcev;
- ustanovitev državnega organa, pristojnega za uvajanje ukrepov za preprečevanje padcev otrok in mladostnikov;
- s strani vlade sprejeta nacionalna strategija za preprečevanje poškodb otrok in mladostnikov s specifičnimi cilji in časovnimi roki;
- izdelati nacionalni program z obiski na domu, kako zagotoviti varnost otrok pred padci;
- medijska dejavnost, ki opozarja otroke in mladostnike na nevarnosti padcev.

Za Slovenijo je izdelana tudi strategija za preprečevanje poškodb zaradi udarcev ob/s športno opremo (Rok Simon, 2007: 37, 55), ločeno za predšolske, šolske otroke ter mladostnike. V nadaljevanju so navedene nekatere skupne točke, ki veljajo za vse tri starostne skupine:

- varna ureditev bivalnega okolja v šoli,
- ustrezna izbira športnih dejavnosti glede na vreme, telesno maso in razvojne značilnosti udeležencev,
- varna in vzdrževana športna oprema, zaščitna sredstva (čelada, ščitniki itd.),
- varna obutev,
- ogrevanje pred začetkom vadbe,
- poznavanje pravil tehnike vadbe,
- upoštevanje pravil igre in splošnih predpisov (npr. predpisov o prometni varnosti),
- znanje prve pomoči pedagoškega osebja in načrt ukrepanja v primeru nujnih stanj.

Ob vseh naštetih ukrepih in skrbi za zagotavljanje varnosti oziroma želji, da bi se izognili nezgodam, ne moremo mimo dejstva, da so padci sestavni del življenja in se jim popolnoma nikoli ne moremo izogniti.

Sama po sebi se poleg omenjenih varnostnih ukrepov ponuja rešitev: otroke in mlade je treba naučiti varno pasti. Opažamo, da imajo otroci, ki nimajo izkušenj s padanjem v predšolskem obdobju, primanjkljaje predvsem na področju koordinacije gibanja, vzpostavljanja ravnotežja in orientacije v prostoru (Judo šola Jaka, 2013).

Če bi znali varno pasti, bi bili pri izvajanju različnih gibalnih dejavnosti bolj samozavestni, večkrat bi se lotili zahtevnejših in sestavljenih gibanj, s čimer bi obogatili nabor izkušenj za ukvarjanje z najrazličnejšimi gibalnimi dejavnostmi in na novo porajajočimi se športi. Avtorji longitudinalne raziskave Primerjava telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji v letih 1990–2010 (Strel, Starc, Jurak, Kovač, 2012) med drugim opozarjajo tudi na vedno večjo razliko med gibalno nadpovprečno ter podpovprečno kompetentnimi otroki. Enega od razlogov za to veliko razliko bi lahko pripisali tudi dejstvu, da narašča število otrok, ki do vstopa v vrtec ali šolo še niso doživeli izkušnje padca ali pa imajo teh izkušenj zelo malo.

3.2.2 Opredelitev padanja

V življenju vedno obstaja določeno tveganje, ki ga ni mogoče predvideti. Vsakdo vsaj enkrat, večina pa večkrat izgubi ravnotežje. Kadar ohranjanja ravnotežnega položaja ni več mogoče uravnavati s kompenzacijskimi gibi, to povzroči bolj ali manj trd padec. Padci so torej gibanja telesa iz višjega, pokončnega položaja (opore) v nižji (najpogosteje ležeči) položaj (Pistotnik, Pinter, Dolenc, 2003). Posledice 'nepravilnih' padcev in slabega obvladovanja telesa v prostoru pa so lahko lažje ali težje poškodbe.

Otrok mora v času učenja hoje, plazenja, plezanja, poskakovanja itd. izkusiti tudi padec. Tisti, ki ima več gibalnih izkušenj, ima za sabo tudi več izkušenj s padanjem, tako da mnogi kar sami odkrijejo način padanja, 'ki najmanj boli'. Blažitve sil pri padcih temeljijo na oporah, vendar ne oporah na majhne površine, npr. sklepe, ampak na večje površine in z mišicami obložene dele telesa, na primer na podlaket ali zunanji del nadlakti (povzeto po Pistotnik, Pinter, Dolenc, 2003).

Učenje padanja je pri športih, kjer se tekmovalci večkrat srečujejo s padci, vključeno že v športno vadbo. Pri judu, na primer, so padci nujni in neizogibni. Varno padanje je prvo znanje, ki ga mladi judoisti usvojijo, preden se lotijo usvajanja preostalih tehnik te športne panoge in veščine. Zato se od njih lahko marsikaj naučimo. Padci so tudi sestavni del rokometu, odbojke, smučarskih skokov ipd.

Zaščita in varovanje na vsakem koraku sta morda dobra v trenutni želji po obvarovanju pred bolečino ali hudo poškodbo, medtem ko dolgoročno zagotovo nista učinkovita. Ne moremo zavarovati oziroma zaščititi vseh in vsega tako, da ne bi nikoli padli in da ne bi nikoli bolelo. Zato je bolje poskrbeti, da otroci dobijo čim več gibalnih izkušenj, kar jim omogoča boljše obvladovanje lastnega telesa in hkrati zmanjša možnost padca.

3.2.3 Umeščenost varnega padanja v učne načrte športne vzgoje

Padanje je ena od naravnih oblik gibanja, ki so omenjene v učnih načrtih športne vzgoje v osnovni šoli kot vsebinski sklop od leta 1998. V posodobljenem Učnem načrtu športne vzgoje za osnovno šolo (2011) pa prav tej vsebini znotraj vsebinskega sklopa *Naravne oblike gibanja in igre* dajemo večji poudarek. Razlogi so: trenutno gibalno znanje ter sposobnosti in telesne značilnosti otrok, vključenih v redne osnovne šole.

Tudi v drugem in tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju in srednješolskem programu lahko športni pedagog nameni posebno pozornost varnemu padanju, npr. pri vsebinah rokometu, odbojke, smučanja, deskanja, rolanja ipd.

Varno padanje in osnove borilnih športov so v nekaterih državah sestavni del obveznega programa učnega načrta športne vzgoje – npr. na Hrvaškem – ali izbirni predmet, npr. na Hrvaškem, v Franciji, na Nizozemskem (Vijesti, 2013).

V slovenskem učnem načrtu so borilni športi opredeljeni v okviru ponudbe dodatnih vsebin, ki jih učitelj vključi po lastni presoji glede na značilnosti kraja, materialne možnosti, svoje znanje in zanimanje učencev v osnovnih šolah, ter v programu izbirnih športov ali kot obvezna izbirna vsebina (OIV) v gimnazijah.

V nadaljevanju je prikazan metodični postopek učenja varnega padanja in vadbe oziroma urjenja te spretnosti skozi različne borilne in druge elementarne igre. Učenje padanja po metodičnih korakih vadečim lahko postane dolgočasno, zato naj ima učitelj tudi zadostno zalogo iger in dejavnosti, ki sodelujočim omogočajo, da mimogrede, skozi doživetje, z zanimivo, intenzivnejšo in učinkovitejšo vadbo pridobijo znanje, ki je uporabno v različnih, tudi nepričakovanih in netipičnih pogojih. Vsebine varnega padanja so primerne za učence vseh treh vzgojno-izobraževalnih obdobj in srednješolce, le pristop in pravila iger morajo biti prilagojeni razvojni stopnji in predznanju.

3.2.4 Varno padanje³⁶

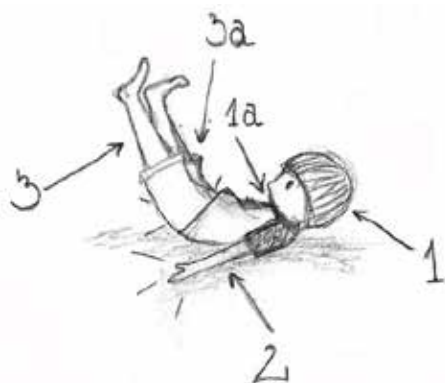
Cilj učenja padanja je predvsem preventiva pred poškodbami. Pravilno padanje iz različnih položajev omogoča, da zaščitimo vitalne telesne dele (glava, vrat, hrbtenica, sklepi itd.) in funkcije (dihanje, delovanje srca itd.) (Judo šola Jaka, 2013).

Ne gre le za padanje pri športnih dejavnostih. Ravnotežje lahko izgubimo tudi pri različnih dejavnostih doma, v službi, na cesti, na izletu in takrat so odločilnega pomena predhodne izkušnje.

Tudi pri učenju padanja upoštevamo temeljna didaktična načela: od lažjega k težjemu, od znanega k neznanemu, od preprostega k zapletenemu, od splošnega k podrobnemu. V okviru športne vzgoje priporočamo učenje padcev nazaj in vstran, ki sta najpogostejša in ju lahko dokaj hitro naučimo.

Temeljne značilnosti pravilnega padanja

1. Najpomembneje pri padcih je, da glava nekontrolirano ne zaniha nazaj ali ne udari ob podlago. Zato poudarjamo položaj brade na prsih, kot kažeta puščici 1 in 1a na skici 1.
2. Lovljenje na dlani ali majhne površine telesa (dlan, zapestje, komolec, koleno itd.) je lahko razlog za poškodbo. Pomembno je, da pademo na tla z večjo površino telesa, ker se s tem sila udarca razporedi, kot kaže puščica 2 na skici 1. Padelec zato manj boli, izognemo pa se tudi možnostim za poškodbe.
3. Nogi se pri padcu dvigneta od tal, vendar naj ne bosta pokrčeni, da ne pride do udarca s kolenom v nos. To je na skici 1 označeno s puščicama 3 in 3a.



Skica 1: Ključne točke varnega padanja³⁷

³⁶ Zapis je strokovno pregledala Anja Dobovšek, profesorica športne vzgoje in mojstrica juda – 4. dan, izvajalka usposabljanja razrednih učiteljev in učiteljev športne vzgoje na temo: Osnove varnega padanja in borilne igre v osnovni šoli.

³⁷ Vse skice v prispevku so delo Naje Puhana.

4. Pred vsakim padcem naj vadeči težišče čim bolj znižajo. Vedno, ne glede na starost vadečih, začnemo učiti padanje iz nizkega položaja (najprej leže, nato sede, pozneje čepe). Šele ko udeleženci obvladajo padce oziroma nadzorujejo gibanje in položaj glave, preidemo na učenje padanja tudi z višjih začetnih položajev.
5. Blažitev sile pri padcu dosežemo s kotaljenjem ali prevalom prek ramena. Tako zaščitimo obraz ali teme in sklepe.
6. Vse vaje, naloge in igre se izvajajo **na blazinah**, vendar ne premehkih, sicer vadeči ne dobijo občutka za pravilno mišično napetost pri udarcu z rokami.

3.2.5 Vrste padcev

Poznamo padec naprej (japonsko: *mae ukemi*), vstran (*yoko ukemi*), in nazaj (*ushiro ukemi*). V nadaljevanju sta predstavljena metodična postopka učenja padca nazaj in padca vstran.

Padec nazaj

Ta padec je pri otrocih dokaj pogost. Tudi večina odraslih se je že seznanila z dolgotrajnim in izjemno neprijetnim občutkom boleče trtice ali zadnjice zaradi nepravilnega padca nazaj.



Skica 2: Padec nazaj

Metodični postopek učenja padca nazaj

1. Vadeči ležijo na hrbtu in udarjajo z obema rokama sočasno ob tla rahlo odročeno, dol (skica 2: sličica 3). Če je udarec pravilen, potem se močno sliši, zato tej vaji pravimo tudi 'potres'.
 - Po tleh naj udarjata obe iztegnjeni in napeti roki (od ramena prek komolca do dlani) sočasno.
 - V fazi učenja naj bosta roki predročeni, da se vadeči ne lovijo na dlani, s čimer se izognemo nevarnosti poškodbe zapestij.
 - Pomembno je, da udarimo z rokama ob tla v višini zadnjice, ne više. Pomen blažitve udarca z večjo površino ob podlago lahko razložimo z vprašanjem: Ali bolj boli, ko udariš po tleh s komolcem, dlanjo ali celo roko? Najmanj boli, ko pride v stik s podlago večja površina.
 - Pozor: glava vadečih mora biti ves čas nadzorovano dvignjena od tal. To dosežemo z vztrajnim opozarjanjem, naj brada ostane 'prilepljena' na prsi. Mlajši najbolje razumejo, če jim naročimo, naj gledajo svoj popek in se povaljajo 'kot ježki'.
 - Nogi oziroma stopala so pri padcu usmerjeni proti stropu.

2. Sledi izvajanje enakih vaj iz sedečega začetnega položaja, roki sta predročeni.
3. Postopoma preidemo na padec nazaj iz čepečega začetnega položaja. Bodimo pozorni, da ne preidemo na višjo zahtevnostno stopnjo oziroma na naslednji metodični korak, dokler vadeči ne obvladajo prejšnje stopnje.
4. Končna izpeljava padca nazaj vsebuje povezavo padca s prevalom nazaj. Judo preval nazaj se izvaja prek ramena tako, da izvajalec nagne glavo v stran oziroma se glava umakne nogama, kot kažeta sličici 4 in 5 na skici 3. Tak preval je otrokom navadno lažji od prevala nazaj prek glave, zahteva pa dobro koordinacijo gibanja telesa in orientacijo v prostoru.
5. Vse vaje, naloge in igre se izvajajo na blazinah.



Skica 3: Padec nazaj (sličice 1, 2, 3) in nadaljevanje v preval nazaj prek ramena (sličici 4 in 5)

Dopolnilne vaje, s katerimi izpopolnjujemo tehniko udarjanja in povala po hrbtu z različnimi oblikami zibanja – enake predvaje kot pri učenju prevalov:

- Zibanje po usločenem hrbtu (kot ježki) do položaja sede ali čepe na robu blazine. Roki objemata kolena, otrok ima pogled usmerjen v svoj popek.
- Vadeči sedijo, pozneje pa čepijo drug ob drugem na robu blazine, učitelj jih enega za drugim nežno odrine tako, da se prevrnejo nazaj in udarijo z rokama ob tla.
- Sede na tleh se vadeči primejo za stopala (skica 4) in vzdržujejo ravnotežni položaj (metuljčka). Če se ta poruši, se prevrnejo in udarijo z rokama ob tla kot pri padcu nazaj.



Skica 4: 'Metuljček'

- Vadeči se čepe, vzvratno premikajo po prostoru. Ko se 'spotaknejo' prek ovire, ki je lahko blazina ali partnerjeva noga, se 'zvrnejo' v padec nazaj.
- Zibanja ali kotaljenja z velikimi žogami: vadeči objame žogo in se ziba ali kotali z njo v različne smeri v stran ali nazaj, brez udarca z rokama ob podlago.



Skica 5: Zibanje na veliki žogi

Napake in njihovo odpravljanje

- Lovljenje na pokrčeni roki oziroma na zapestja. Napako odpravimo tako, da se vrnemo na začetne metodične korake.
- Glava ni predklonjena in vrat ni napet. Napako odpravimo tako, da opozarjamo vadeče, naj pogledajo svoj popek.
- Padec nazaj na raven hrbet. Napako odpravimo z vajama povaljke in zibanja.
- Udarec z roko je previsok (npr. v višini ramen) in ne opravi svoje funkcije; vadeči čutijo bolečino v ramenskem sklepu. Napako odpravimo tako, da se vrnemo na začetne faze padanja in opozorimo, naj bo udarec izveden pod kotom 45 % oziroma v višini zadnjice.
- Udarec je izveden prezgodaj ali prepozno. Napako odpravimo tako, da vadečim dajemo vidni in slišni znak za udarec. Vsi vadijo sočasno in so tako bolj pozorni na timing.
- Pokrčeni nogi po padcu povzročita možnost udarca s kolenom v nos.
- Udarec ob podlago z zgornjim delom dlani.

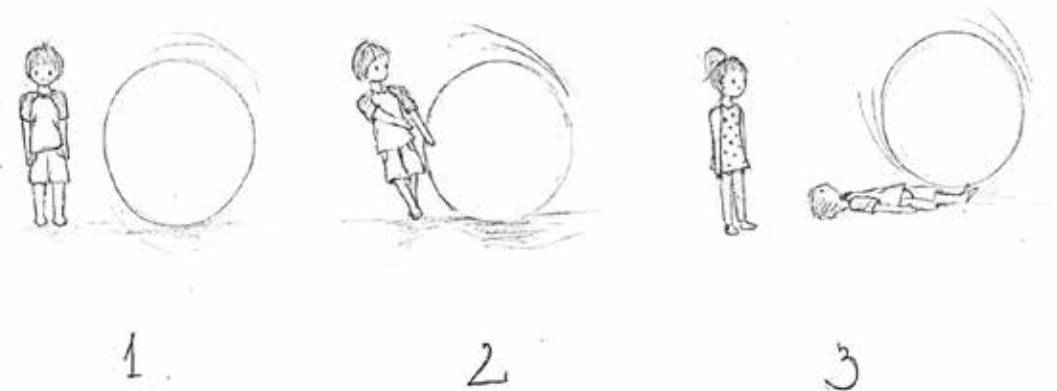
Igre, s katerimi vadimo padanje v različnih pogojih

- Iz različnih začetnih položajev (čep, sed, plazenje po štirih, leže na trebuhu, valjanje, hoja čepe itd.) na učiteljev znak vsi padejo nazaj (veter piha). Pozorni smo na pravilen udarec z rokama, na nadzor položaja glave in da se vadeči zakotalijo po hrbtu (kot ježki).
- Padanje s partnerjem ali s pomočjo partnerja:
 - Prvi leži na trebuhu, drugi sede na njegovo zadnjico; nato se ležeči zakotali tako, da se sedeči prevrne nazaj in ublaži padec z udarcem rok (skica 6, slička 1)
 - Prvi kleči v položaju želve, drugi sedi na njem, prvi ga rahlo strese s sebe. Drugi izvede pravilen padec nazaj (skica 6, slička 2).
 - Prvi kleči na vseh štirih, drugi sedi na njem in izvede padec nazaj (skica 6, slička 3).



Skica 6: Padelec nazaj z različnih višin

- 'Kegljí': Vadeči (keglji) so razporejeni sede, pozneje pa čepe ali stoje po prostoru. Učitelj zakotali veliko žogo. Kogar zadane, se prevali nazaj ali na bok in udari z rokama ob podlago kot pri padcu (skica 7).



Skica 7: Velika žoga in keglji

- Partnerja si čepita nasproti in se odrivata z rokama (petelinji boj). Poraženec se povalja po hrbtu tako, da glava ostane na prsih in udari z rokama ob tla. Pravilno padanje spodbujamo s prirejanjem pravil:
 - Kadar poraženec pravilno pade, oba udeleženca dosežeta po eno točko.
 - Kadar poraženec ne pade pravilno, točko doseže samo zmagovalec.
 - Kadar kdo od borcev pade sam od sebe, drugi doseže dve točki.

Padec vstran

Ključni elementi

1. Roka in noga na isti strani telesa pokažeta, v katero smer bomo padli. Druga roka je pokrčena na prsih (skica 8, sličica 1).
2. Nato roka in noga sočasno zamahneti navznoter, težišče se zniža do počepa (skica 8, sličica 2).
3. Sledi padelec in udarec ob telesu z iztegnjeno roko (ne le z dlanjo), kot kaže skica 8, sličica 3. Če bi bila roka pokrčena, bi udarili po tleh s komolcem, kar zelo boli. Pri padcu vstran udari po tleh samo ena roka.



Skica 8: Roka na prsi, druga kaže smer padca zamah z nogo in roko na isti strani, tretja po padcu udarec s celo roko

4. Bodimo pozorni, da udeležencem glava ne omahne nazaj oziroma ne udarijo z glavo nazaj.
5. Vse vaje, naloge in igre se izvajajo na blazinah in jih izvajamo v levo in desno stran.

Metodični postopek

1. Leže na hrbtu obračanje/sukanje telesa prek vzdolžne osi levo in desno na levi ali desni bok ter pri tem z roko udarjanje ob tla. S tem dobijo udeleženci občutek za pravi trenutek udarca (timing).
2. Sedeči začetni položaj, nogi sta raznoženi. Ena roka je na prsni, druga pokaže smer padca – ko kaže smer padca leva roka, padec izvedemo v levo (skica 9, sličica 1).

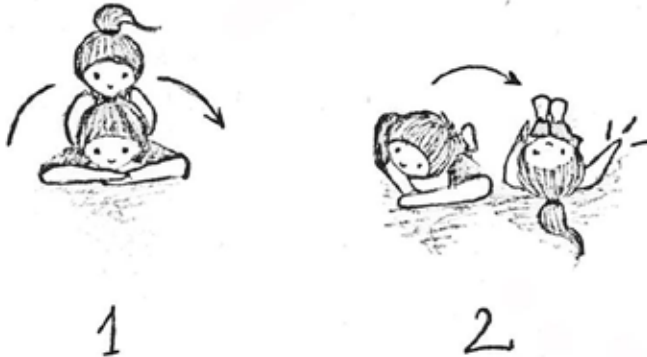


Skica 9: Padec vstran iz sedečega položaja

3. Padec vstran iz sedečega položaja tako, da zanihata roka in noga naprej, kar poruši ravnotežje (sličica 2 na skici 9), in padec vstran na stran zanihane noge (skica 9, sličica 3). Nalogo otežimo s čepečim začetnim položajem.
4. Končna oblika je padec v stran iz stoječega položaja z zamahom ene noge in s tem rušenje ravnotežja (skica 8).

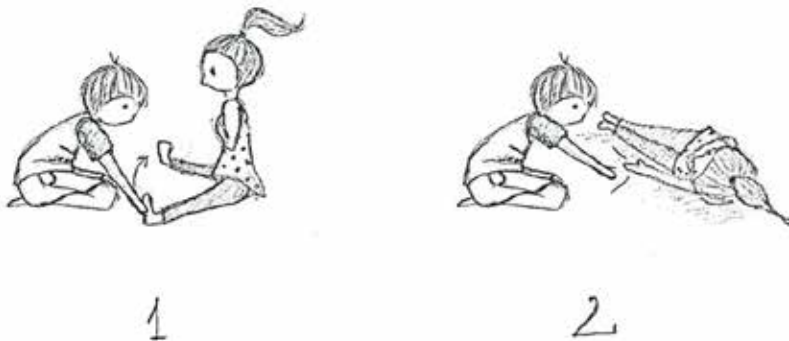
Dopolnilne vaje

1. Razne oblike valjanja in kotaljenja z udarcem rok ob tla.
2. 'Tjulnji': otroci se plazijo po tleh kot tjulnji. Če nekdo spleza drugemu na hrbet, se spodnji obrne na bok tako, da zgornji pade z njega kot pri padcu vstran (skica 10).



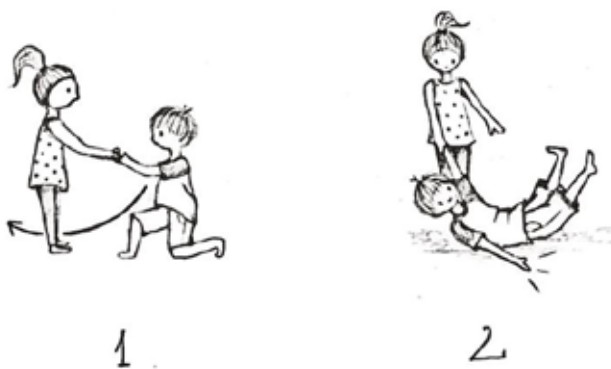
Skica 10: 'Tjulnji'

3. Vaje v paru:
 - Prvi od para sedi na tleh z rokami na prsih, drugi pa čepi pred njim. Prve in potegne eno nogo prvega vstran tako, da sedeči izgubi ravnotežje in izvede padec vstran, kot kaže skica 11a.



Skica 11a: Padec vstran v parih iz sedečega začetnega položaja

- Prvi od para kleči na enem kolenu. Drugi stoji pred njim in ga drži za roko na strani, kjer se koleno dotika podlage. Potegne ga krožno okrog sebe, tako da se klečeči prevrne in izvede padec vstran. Pomembno je, da 'metalec' pri tem zadrži padajočega (skica 11b).



Skica 11b: Padec vstran v parih iz kleka na eni nogi

Napake in njihovo odpravljanje

- Lovljenje na dlani oziroma zapestji. Napako odpravimo tako, da se vrnemo na začetne metodične korake.
- Padec na hrbet ali trebuh (ne na bok). Napako odpravimo z vajami povaljk in zibanj.
- Udarec z roko je previsok – nad višino glave. Napako odpravimo tako, da se vrnemo na začetne metodične korake.
- Udarec je izveden prezgodaj ali prepozno. Napako odpravimo tako, da vadečim dajemo vidni in slišni znak za udarec. Vsi vadijo sočasno in so tako bolj pozorni na pravi timing.
- Udarec z napačno roko. Napako odpravimo tako, da se vrnemo na začetne faze metodičnega postopka.
- Padec v napačno smer. Tudi to napako odpravimo z vračanjem na začetne vaje.

3.2.6 Kako metodični postopek prilagajamo višji starosti vadečih

Pri učencih tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja in dijakih se učenja in vadbe padanja lotimo podobno kot pri mlajših: vedno iz nižjih položajev in od vadbe leže ali sede postopoma prehajamo v višje začetne položaje. Sledimo prej opisanemu metodičnemu postopku. Igre in dopolnilne vaje so enake, a s prirejenimi pravili: namesto da 'piha veter', se partnerja v paru izmenjujeta v vlogi izvajalca in pomočnika, tako da drug drugega prevračata iz ravnotežnega položaja.

Pri mlajših in začetnikih naj bodo pravila iger preprosta, pri starejših in izkušenejših pa zahtevnost povečamo s prilagajanjem pravil in pogojev iger. Telesno in koordinacijsko otežimo vadbo tudi tako, da spodbujamo pri vadečih iskanje izvirnih izvedbenih in taktičnih rešitev.

Ob praktičnem delu naj učitelj tudi poudari pomen varnega padanja kot pomembnega znanja za življenje in udeležence povpraša o njihovih primerih ali lastnih izkušnjah na tem področju.

Tudi pri teh starostnih skupinah moramo biti pozorni, da je pred prehodom na zahtevnejšo raven predhodno znanje toliko utrjeno oziroma avtomatizirano, da se zaradi strahu pred

padcem ali zaradi neustrezne koordinacije telesa ne poruši pravilna tehnika izvedbe in s tem varnost tistega, ki padec izvaja.

3.2.7 Borilne igre

V nadaljevanju navajamo primere nekaterih borilnih iger, s pomočjo katerih dosegamo naslednje cilje: izboljšanje moči vsega telesa, koordinacijo gibanja, orientacijo in zaznavanje lastnega telesa v prostoru, zaznavanje drugih v prostoru, taktično razmišljanje, nadzor gibanja. Vadeči se soočijo z zmago in porazom. Pri borilnih igrah se vadeči dotikajo, kar jim lahko na začetku predstavlja zadrego.

Vadečim prepustimo izbiro načinov gibanja, prijemanja in izvajanja tehnik ali kombinacij. S tem razvijajo ustvarjalnost, fantazijo, inteligenco in dvigujejo samopodobo (Kovač, 2004).

Skupinske borilne igre

Za starejše starostne skupine

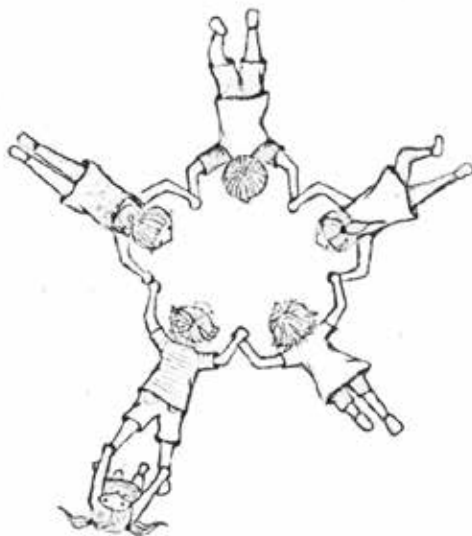
1. Boj za brisačo ali vrv oziroma kolebnico: vadeči so razdeljeni v dve ekipi, ki sta razporejeni na nasprotnih straneh igralnega polja. Član vsake ekipe ima svojo številko, vendar nasprotna ekipa ne ve, kdo ima katero številko. Na sredi igralne površine med obema ekipama je položen večji kos blaga – brisača ali kolebnica (lahko tudi vrv). Na učiteljev znak – klic izbrane številke, člana obeh ekip s klicano številko stečeta do brisače ali vrvi in jo skušata prenesti na označeno mesto svoje ekipe. Točko dobi tisti, ki mu uspe brisačo/vrv prenesti na označeno mesto. Nato učitelj pokliče par z drugo številko. Zmaga ekipa, ki zbere več točk.



Skica 13: Boj za brisačo

Za najmlajše

1. Puljenje 'korenčkov': otroci ležejo v krog tako, da imajo glave obrnjene proti središču, kot kaže skica 14. Držijo se za roke. Vaditelj – zajec (pri večjih pa lahko tudi kdo od otrok) vleče 'korenčke' iz zemlje. Kogar izpuli, se spremeni v zajca in pomaga izpuliti preostale 'korenčke'. Zadnja dva 'korenčka' pustimo za seme, ker ju je težko spraviti narazen.



Skica 14: Puljenje 'korenčkov'

Za vse starostne skupine

1. Ščipalke na hlačnicah: partnerja imata pripete ščipalke na hlačnicah. Na znak skušata drug drugemu pobrati čim več ščipalk in hkrati ohraniti čim več svojih.
2. Eden se plazi kot vojak po trebuhu na drugo stran igrišča, drugi mu skuša to preprečiti na dovoljen način – npr. z vlečenjem za noge.
3. Varovanje zaklada: ena skupina ima 'zaklad' – žogo, kolenico ..., druga jim ga skuša odvzeti. Nato skupini zamenjata vlogi.

Borilne igre v parih stoje

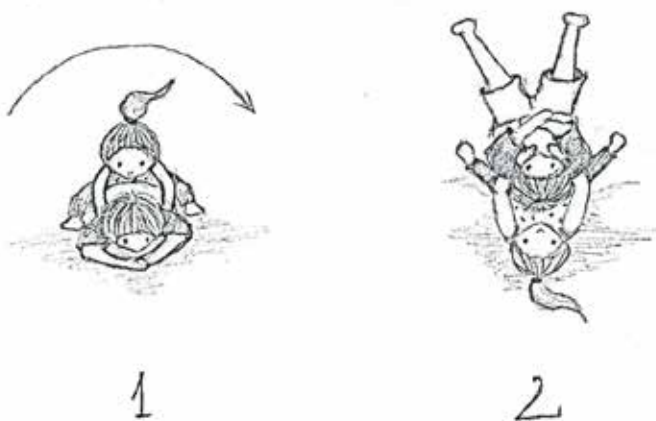
1. Dotakni se nasprotnikove desne rame ali kolena; udeležence opozorimo, da morajo biti glave dvignjene, zaradi možnosti udarcev v nos ali obraz.
2. Nasprotnika skušata drug drugega objeti čez obe roki.
3. Kraja rutice, zataknjene zadaj za pas ali zadaj za ovratnik. Začetni položaj je lahko stoje eden proti drugemu, lahko pa tudi sede, leže na trebuhu ali na hrbtu.
4. Stoje na črti se partnerja držita za obe roki, lahko pa le za eno. Drug drugemu skušata porušiti ravnotežje oziroma ga pripraviti do tega, da stopi s črte.



Skica 15: Rušenje ravnotežja

Borilne igre na tleh/v parterju

1. Obračanje 'želve': Eden od para je na vseh štirih v položaju želve (skica 16, slička 1). Drugi ga skuša obrniti na hrbet, vendar le prek vzdolžne osi telesa (bočno). Igro lahko izvedemo v različnih organizacijskih oblikah:
 - Tekmujeta dve skupini, od katerih so eni v položaju želve, drugi pa jih obračajo. Merimo čas, ki ga posamezna skupina potrebuje, da obrne vse 'želve' na hrbet. Nato skupini vloži zamenjata.
 - Vsi razen enega so v položaju želve. Tisti, ki ni 'želva', poskuša obrniti kogar koli. Kdor je obrnjen, pomaga obračati še preostale 'želve'.



Skica 16: Obračanje 'želve'

Pri obračanju želve so dovoljeni samo prijemi za telo in okončine, ne pa za vrat in obleko. Prepovedani so dviganje od tal, ščipanje, žgečkanje, grizenje, praskanje, vlečenje za lase, seganje z roko na obraz, zvijanje rok ali nog ter močno upogibanje glave naprej, nazaj in vstran. Igra se izvaja na blazinah. Pred igro naj vadeči odstranijo lasnice, prstane, uhane, verižice ali zapestnice.

2. Eden od para leži na trebuhu z rokama ob telesu.
 - Na znak skuša čim hitreje vstati, drugi mu skuša to preprečiti na dovoljen način.
 - Na znak se skuša obrniti na hrbet, drugi mu skuša to preprečiti in ga želi obdržati na trebuhu.
3. Eden od para je v položaju želve in drži v naročju žogo, drugi mu jo skuša vzeti.
 - Za učence zadnjega vzgojno-izobraževalnega obdobja in srednješolce lahko pri tej igri uporabimo težko žogo (do 2 kg).
4. Partnerja v paru v položaju opore spredaj klečno se skušata eden drugemu dotakniti palca na nogi ali pete. Določimo tudi, ali gre za levi ali desni palec oziroma levo ali desno peto.
 - Dovoljeno je le gibanje kleče. Nasprotnika se lahko umikata, vendar ne smeta vstati.
5. Eden od para sedi, drugi stoji pred njim. Na znak skuša stoječi priti sedečemu za hrbet, sedeči pa mu skuša to preprečiti.

3.2.8 Sklep

Danes so učitelji precej bolj pozorni na zagotavljanje varnosti vadečih, bolj so previdni pri izbiri učnih vsebin. Njihovo zahtevnost prilagajajo predznanju, sposobnostim ter značilnostim in količini gibalnih izkušenj otrok in mladostnikov. Obremenitev vadečih se je zaradi tega precej zmanjšala, kar pomeni manj vsebin, manjšo zahtevnost in tudi manjšo intenzivnost športne vadbe. Na to pogosto opozarjajo športni pedagogi na študijskih srečanjih.

Učenje varnega padanja je ena od možnosti oziroma eden od temeljnih pogojev na poti iskanja načinov, kako ponuditi učencem temeljna gibalna znanja, na temelju katerih se bodo bolj samozavestno lotevali tudi zahtevnejših gibalnih nalog, ki zahtevajo več koordinacije v prostoru, nekoliko več tveganja in včasih tudi kak padec, buško ali modrico.

Literatura in viri

- 1 *Child Safety Report Card – Slovenia 2012/Izkaznica Slovenije o varnosti otrok 2012. Birmingham: European Child Safety Alliance. Dostopno na: http://www.ivz.si/-poskodbe_in_zastrupitve?pi=5&_5_Filename=5381.pdf&_5_MediaId=5381&_5_AutoResize=false&pl=38-5.3 (7. 2. 2013).*
- 2 *Dobovšek, A. (2011). Osnove varnega padanja in borilne igre v osnovni šoli. Gradivo za usposabljanje učiteljev v Ljubljani, 15. marca 2011 in 27. novembra 2012. Neobjavljeno.*
- 3 *Deklaracija o otrokovih pravicah. Varuh človekovih pravic RS. Dostopno na: <http://www.varuh-rs.si/index.php?id=107> (1. 2. 2013).*
- 4 *Judo šola Jaka. Dostopno na: <http://www.judo-jaka.si/za-otroke.html> (1. 2. 2013).*
- 5 *Kovač, M. (2004). Bodi luč. Judo v besedi brez slik 555 primerov predtehnika za judo. Dostopno na: mojmirkovac.si/wp-content/.../judo-metodika.doc (<http://url.sio.si/a6S>) (1. 2. 2013).*
- 6 *Kovač, M. s sod. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/-fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf (20. 2. 2013).*
- 7 *Pistotnik, B., Pinter, S., Dolenc, M. (2003). Gibalna abeceda (naravne oblike gibanja v športni praksi). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.*
- 8 *Rabuza, C. (2006). Borilne igre. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Neobjavljeno gradivo multiplikatorjev.*
- 9 *Research and Practice for Fall Injury Control in the Workplace (2011). Proceedings of International conference on Fall Prevention and Protection, November 2011. Cincinnati, OH: Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Institute for Occupational Safety and Health, str. 22–25. Dostopno na: <http://www.cdc.gov/niosh/-docs/2012-103/pdfs/2012-103.pdf> (20. 2. 2013).*
- 10 *Rok Simon, M. (2007). Poškodbe otrok in mladostnikov: analiza podatkov o umrljivosti in obolevnosti. Ljubljana: Institut za varovanje zdravja RS. Dostopno na: http://www.ivz.si/-poskodbe_in_zastrupitve?pi=5&_5_Filename=94.pdf&_5_MediaId=94&_5_AutoResize=false&pl=38-5.3. (8. 2. 2013).*
- 11 *Strel, J., Starc, G., Jurak, G., Kovač, M. (2012). Primerjava telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji med leti 1990–2010. Dostopno na: <http://skupnost.sio.si/course/-view.php?id=35> (1. 2. 2013).*

- 12 Šestan Kučić, I. (2013). *Prevenција nasilja: Judo postaje predmet u osnovnim školama. Novi list, 13. marec 2013. Dostopno na: <http://www.novolist.hr/Vijesti/Hrvatska/Prevencija-nasilja-Judo-postaje-predmet-u-osnovnim-skolama> (13. 3. 2013).*
- 13 Videmšek, M., Štihec, J., Karpjuk, D., Meško, M. (2009). *Poškodbe otrok pri gibalnih/športnih dejavnostih v vrtcu. Sodobna pedagogika, 3/2009, str. 126–139. Dostopno na: http://www.sodobna_pedagogika.net/index.php?option=com_content&task=view&id=1397&Itemid=105 (1. 2. 2013).*

3.3 Uporaba pametnega telefona pri športni vzgoji

Danijela Ledinek, Osnovna šola Podgorje pri Slovenj Gradcu

Sodobna civilizacija in globalizacija sta z napredkom informacijske tehnologije prinesli tako pozitivne kot negativne posledice, ki se odražajo predvsem v zdravstvenem stanju posameznika.

»Zaskrbljujoč je podatek, da 20 odstotkov mladostnikov presedi pred televizorjem ali računalnikom več kot štiri ure dnevno, povečuje pa se tudi odstotek tistih, ki imajo preveliko telesno težo. Prav tako je pri mladostnikih zaslediti slabšanje gibalnih sposobnosti, kar kaže na vse manjšo količino časa, ki ga namenijo za gibanje in šport.« (ZZV Celje, 2007)

Velik problem mladostništva torej predstavlja dejstvo, da se v času odraščanja potreba/želja po gibanju manjša. Gibanje in športne aktivnosti pa predstavljajo specifično delo, za katerega posameznik potrebuje precejšno mero motivacije. Da bi lažje dosegli cilj in posameznika pripravili do tega, da se bo z veseljem in vnemo loteval različnih telesnih aktivnosti, lahko tudi pri športni vzgoji izkoristimo in uporabljamo sodobno informacijsko-komunikacijsko tehnologijo (v nadaljevanju IKT).

Ob vsej IKT, ki jo imamo danes na razpolago, otroke trenutno najbolj privlačijo mobilne naprave – pametni telefoni. Ti so zaradi svoje majhnosti in zmogljivosti idealen didaktični pripomoček tudi pri pouku športne vzgoje, ki je edinstven po svoji organizaciji dela. Vključevanje te tehnologije v učni proces nam lahko pomaga otroke in mladostnike bolj motivirati za redno športno udejstvovanje ter s tem morebitno preprečevanje posledic sodobne civilizacije.

Dileme o uporabi IKT pri pouku športne vzgoje obstajajo in bodo obstajale. Zavedati se moramo predvsem dejstva, da se proti napredku tehnologije ne moremo boriti, lahko pa jo izkoristimo za lažje doseganje nekaterih ciljev. Igranje igrice, komuniciranje z zunanjim svetom in povezovanjem na splet je v času učnega procesa moteče, če pa učitelj pozna možnosti, ki jih ponujajo naprave, in jih zna smiselno umestiti v pouk, pa je lahko uporaba IKT zelo učinkovita, predvsem pa motivacijska.

3.1.1 Od ideje do realizacije

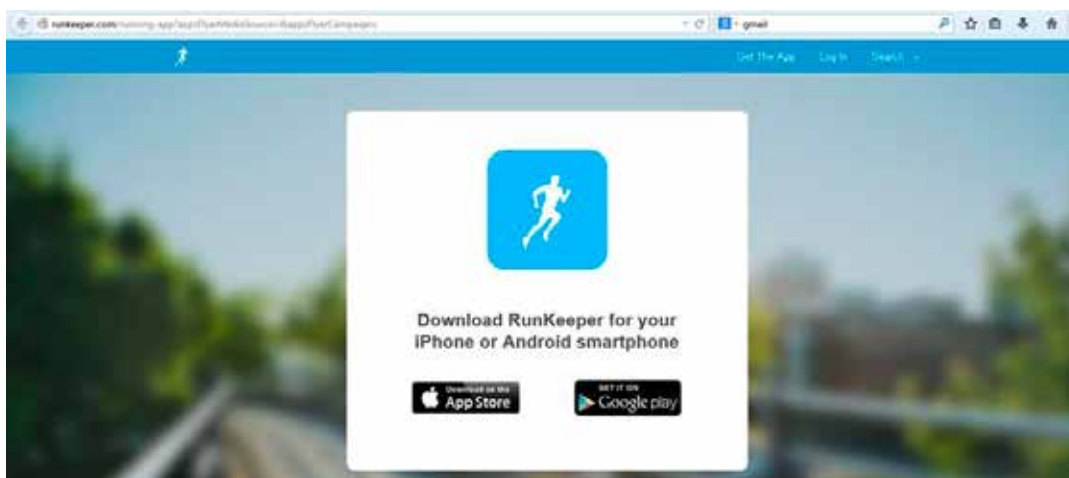
Nastanek ideje

Ideja o tem, da bi pametni telefon uporabili pri pouku športne vzgoje, je nastala, ko sem na hodniku šole vsak dan opazala številne učence, ki so na skrivaj igrali igrice, pošiljali SMS-e, poslušali glasbo in se tako ali drugače zabavali predvsem s pametnimi telefoni.

Da bi pri športni vzgoji dosegla večjo nazornost, preglednost, zanimivost in učinkovitost ter tako osmislila praktično dejavnost, sem si zastavila nalogo – otrokom predstaviti pametni mobilnik kot napravo, ki je lahko njihov osebni trener, virtualni partner ali pomočnik pri spremljavi dela, zdravstvenega stanja, porabe kalorij in nadzora telesne mase. Tako lahko učence spodbudimo, da se s športom ukvarjajo redno in sami tudi v prostem času, prav tako pa bomo s pametnim telefonom delo lahko individualizirali in diferencirali, kar bo omogočalo napredek vsakega učenca.

Pametni telefon kot didaktični pripomoček

Pri izbirnem predmetu šport za sprostitev (v nadaljevanju ŠSP) ponudimo sodobne športno-rekreativne vsebine glede na možnosti okolja in različnost v zmožnostih ter interesih učencev (Kovač in Novak, 2001: 22). V našem primeru je predstavljeno kolesarjenje, gibalna naloga aerobnega značaja, kjer je poudarjena vzdržljivost, ki je vsaj pri nekaterih učencih nepriljubljena. Zato jih motiviramo s smiselno uporabo pametnega telefona, ki smo ga nadgradili z brezplačno aplikacijo RunKeeper.



Slika 1: Brezplačna spletna aplikacija RunKeeper (Ledinek, 2014)

Zamisel o uporabi pametnih telefonov pri uri športne vzgoje je učence zelo motivirala. Pozabili so na številna vprašanja, ki so jih postavljali v preteklosti (npr.: »Kako dolgo bomo kolesarili? Koliko »klancev« bomo morali premagati? Ali bomo lahko med aktivnostjo počivali, če se bomo utrudili?«). Glavni del aktivnosti je bil zaradi tega veliko bolj zanimiv, pester, popestren s številnimi vprašanji v zvezi z aplikacijo, dosežena pa je bila tudi visoka stopnja telesne aktivnosti. Pozabili smo na čas in napor, ki smo ga premagali, pozornost je bila usmerjena predvsem na porabo kalorij, na razdaljo, ki smo jo prevozili, ob koncu aktivnosti pa smo si z veseljem ogledali prevoženo pot v spletnem brskalniku Google Maps. Napor je bil drugotnega pomena, učenci so se počutili prijetno in igrivo.

Pametnih telefonov seveda niso imeli vsi, kar pa ni predstavljalo problema, saj so nas imetniki telefonov (vsaj trije učenci v skupini) ves čas obveščali o dogajanju in tako motivirali vso skupino. Na podlagi fizičnih sposobnosti so se učenci razdelili v homogene skupine in spremljali opravljeno delo s pomočjo telefona. Ugotovili smo, da lahko aktivnost prilagodimo vsakemu posamezniku, si na podlagi sposobnosti postavimo individualne cilje in jih tudi dosežemo. Pri tem nam je pametni telefon v pomoč kot spremljevalec in nadzornik.

Preglednica 1 prikazuje aktivnosti in vsebino, didaktične pripomočke, ki smo jih uporabili, in nekatere cilje izbirnega predmeta ŠSP, ki smo jih dosegli z uporabo IKT.

Preglednica 1: Po zastavljeni poti s pomočjo sodobne IKT (Ledinek, 2013)

| Izbirni predmet | Šport za sprostitev | Sodobna športno-rekreativna vsebina. |
|---|--|---|
| Vsebina – učni sklop | Kolesarjenje – po zastavljeni poti s pomočjo sodobne IKT | Dalj časa trajajoča gibalna naloga aerobnega značaja. |
| Didaktični pripomoček | Pametni telefon – aplikacija RunKeeper | Operacijski sistem Android. Z aplikacijo RunKeeper izboljšamo ter dodamo dodatne možnosti telefonu. |
| | Računalnik, projektor, interaktivna tabla | Frontalna predstavitev spletne strani Runkeeper ter možnosti, ki jih ta program nudi posamezniku. |
| | Svoje dosežke in napredek lahko spremljamo prek spletne strani in najboljše rezultate delimo s prijatelji. | |
| Nekateri CILJI izbirnega predmeta ŠSP v povezavi z uporabo IKT | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Razvijati aerobne sposobnosti pri kolesarjenju s pomočjo sodobne IKT. • Spodbujati razumevanje pozitivnih učinkov redne športne vadbe in pridobivati trajne športne navade s pomočjo pametnega telefona ter s programom oziroma spletno aplikacijo RunKeeper. • Ponuditi učencem športno-rekreativno vsebino z uporabo sodobne IKT (pametni telefon), kar pripomore k pozitivnemu doživljanju športa in bogati posameznika. • S sodobno tehnologijo motivirati učence za dalj časa trajajoče aktivnosti. • Seznaniti učence z odzivanjem organizma na aerobno in anaerobno obremenitev, telesno in psihično preutrujenost in druge stresne dejavnike. • Spremljati aktivnosti in napredek s programom RunKeeper v šoli in doma v prostem času. | | |

Realizacija ideje

Da bi bila uporaba pametnega telefona smiselna in racionalna, je zelo pomembno, da natančno določimo naloge učenca in učitelja. Preglednica 2 prikazuje pripravo in uporabo pametnega telefona z dodatnimi možnostmi za radovedne, natančno so opisane naloge učenca in učitelja pred aktivnostjo, med njo in po njej.

Preglednica 2: Priprava in uporaba pametnega telefona z dodatnimi možnostmi za radovedne (Ledinek, 2013)

| 1. GIBALNA AKTIVNOST – KOLESARJENJE | |
|---|--|
| NALOGE UČENCA | NALOGE UČITELJA |
| Priprava in uporaba pametnega telefona (kdor ima pametni telefon) – domača naloga | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. S pomočjo spletišča Google Play poišče zeleno aplikacijo. 2. V našem primeru je to RunKeeper (http://runkeeper.com/android, možno je uporabiti tudi druge podobne aplikacije: miCoach, Run-Log.com, Endomondo ...). 3. Namesti aplikacijo na svoj telefon (operacijski sistem Android™ ali iOS – iPhone, iPad). | <ol style="list-style-type: none"> 1. Izbira ustrezne vsebine oziroma učne enote glede na cilje (dolgotrajne aktivnosti oziroma vzdržljivostne aktivnosti – atletika, kolesarjenje, pohodništvo, smučanje). 2. Telefon in različne brezplačne aplikacije najprej preizkusi sam. 3. Izbere brezplačno aplikacijo, ki jo bodo učenci uporabljali na aktivnosti. 4. Dogovor o uporabi pametnih telefonov – sodobna IKT. 5. Posreduje navodila o nameščanju brezplačnih spletnih aplikacij. |

Priprava pametnega telefona – pred aktivnostjo

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Uredi nastavitve, izbere aktivnost in starta. 2. Glasovna sporočila s telefona posreduje tistim učencem, ki nimajo pametnega telefona. 3. Prekolesari zastavljeno pot (v našem primeru ca. 25 km) v okolici kraja in ob tem upošteva CPP. 4. Skrbi za lastno varnost in varnost preostalih sodelujočih. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Nudi pomoč učencem pri nastavitvah. 2. Glede na sposobnosti učencev izbere ustrezno in varno pot. 3. Vodi in zagotavlja ustrezno spremstvo in varnost učencem na kolesarski turi. 4. Spodbuja in vrednoti napredek posameznika. 5. Gradi motivacijo z ustreznimi didaktičnimi pripomočki. |
|---|--|

Dodatna možnost za radovedne RAČUNALNIŠKA UČILNICA – USTVARJANJE PROFILA V SPLETNI APLIKACIJI IN ANALIZA PODATKOV

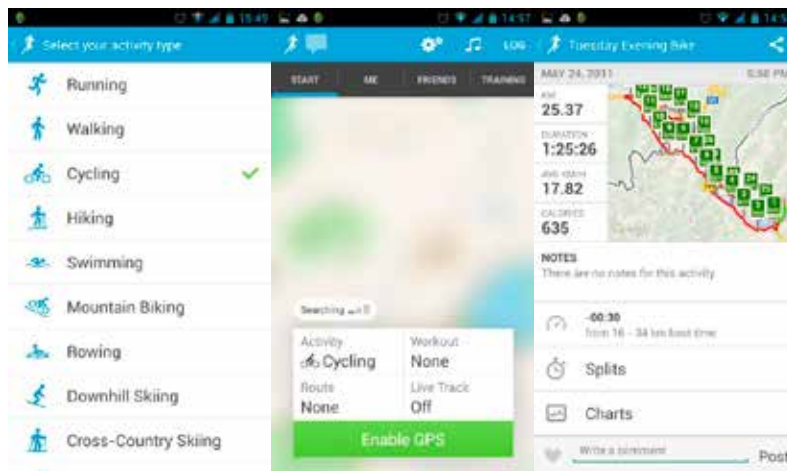
| NALOGE UČENCA | NALOGE UČITELJA |
|---|---|
| Priprava in uporaba pametnega telefona in spletne aplikacije <ol style="list-style-type: none"> 1. Frontalno spremlja predstavitev funkcij oziroma možnosti programa ter razpravlja na podlagi grafičnih prikazov. 2. Prijava v spletno aplikacijo RunKeeper ter ustvarjanje lastnega računa in profila v parih. 3. Prenos aktivnosti iz telefona v svoj ustvarjen profil ter pregled aktivnosti in primerjava rezultatov (prevoženi km, trajanje aktivnosti – čas, poraba kalorij, nadmorska višina itd.). 4. Primerjava časa in hitrosti glede na prevožene razdalje. 5. Tisti, ki imajo pametni telefon, z njim beležijo vse svoje popoldanske aktivnosti (vsaj mesec dni). 6. Na osnovi zabeleženih podatkov in fitnes poročila, ki ga predstavi program RunKeeper, izdelava načrt vadbe za naslednji mesec. | Analiza podatkov v računalniški učilnici <ol style="list-style-type: none"> 1. Pripravi vso potrebno IKT, ki jo potrebujemo za delo: računalnik, projektor, i-tabla (ni nujno), spletna povezava. 2. S pomočjo računalnika, projektorja in interaktivne table (lahko tudi brez i-table prek projekcije na platno) predstavi spletno stran RunKeeper (http://runkeeper.com/login) ter možnosti, ki jih ta program posamezniku nudi. 3. Predstavi profil, ki ga lahko učenec ustvari, aktivnosti, ki jih lahko izvaja, in analiza poročila, ki ga aplikacija ponuja kot eno izmed možnosti – učitelj uporabi svoj lastni profil. 4. Določi pare (vsaj eden v paru ima pametni telefon). 5. Dodeli dodatno zadolžitev (domača naloga) vsem učencem, ki imajo pametni telefon. 6. Navodila in pomoč pri izdelavi mesečnega načrta vadbe (delo v parih – domača naloga). |

Prednosti uporabe sodobne IKT pri pouku športne vzgoje

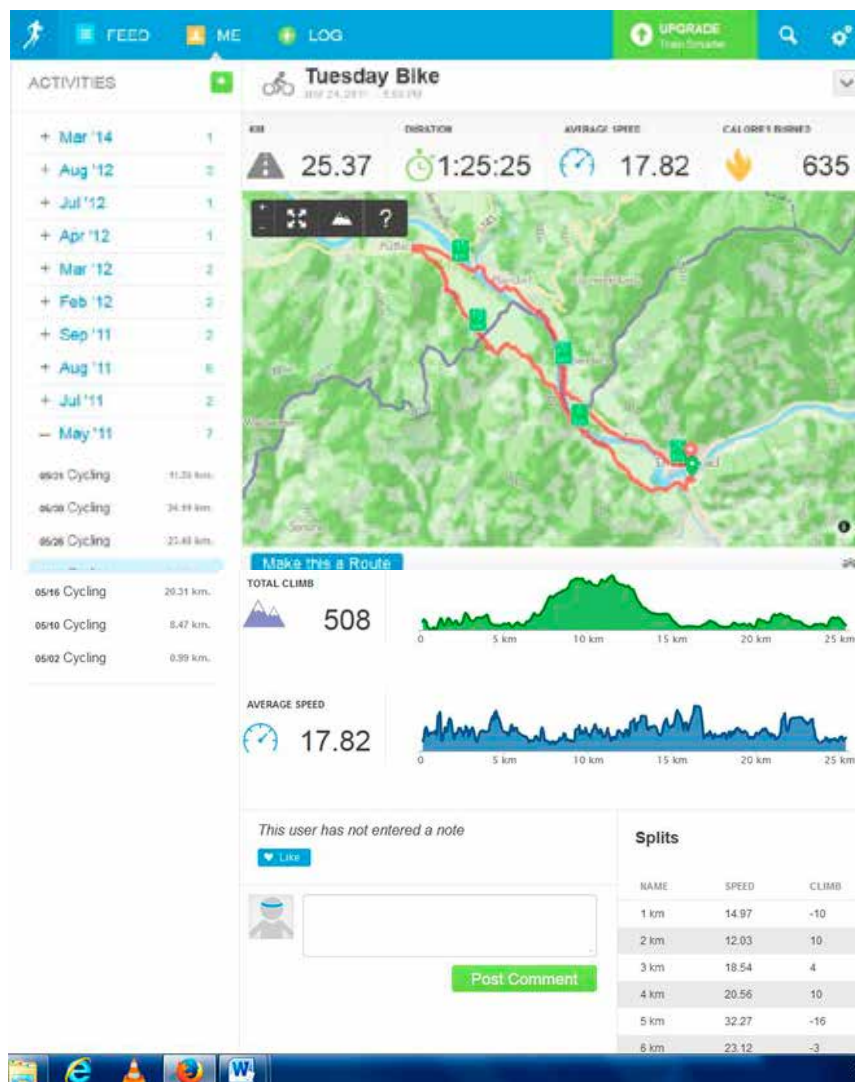
Pouk športne vzgoje z uporabo brezplačne aplikacije RunKeeper dobiva dodano vrednost.

Aplikacija s pomočjo navigacijske naprave meri razdaljo, čas, tempo in porabljene kalorije med športno aktivnostjo, hkrati pa na zemljevidu zabeleži opravljeno pot, omogoča zvočna sporočila (čas naše aktivnosti, poraba kalorij, razdalja, ki smo jo premagali) in meri intervale posamezne aktivnosti. Omogoča pa tudi ročni vnos vrste aktivnosti. Uporaba didaktičnega pripomočka učence izjemno motivira, zanimanje za opravljanje aktivnosti se poveča, intenzivnost vadbe pa se navidezno zmanjša.

Pametni telefon lahko uporabljamo pri različnih aktivnostih, ki temeljijo na vzdržljivosti ali dolgotrajni vadbi, prav tako pa si lahko z njim pomagamo pri opazovanju opravljene poti. Za nazornejši prikaz je včasih dovolj uporaba enega samega telefona, s pomočjo katerega lahko preostalim udeležencem poročamo o podatkih, ki nas zanimajo.



Slika 2: Slike zaslona telefona – priprava, nastavitve in izbira aktivnosti (Ledinek, 2014)



Slika 3: Prikaz poti, grafični prikaz prepotovane poti glede na čas in razdaljo ter grafični prikaz nadmorske višine, ki smo jo prevozili v določenem času (slika z zaslona računalnika in projekcija na interaktivno tablo). (Vir: D. Ledinek, dostopno na: <http://runkeeper.com/user/VADA1SOK/activity/37563927>, 20. 4. 2014.)

Na pametni telefon lahko namestimo različne brezplačne aplikacije, ki nam pomagajo osmisliti in bolje razumeti nekatere teoretične vsebine. To so lahko programi za štetje korakov, merjenje srčnega utripa, virtualno vadbo idr.

Slabosti uporabe sodobne IKT

Slabost so zanemarljive, vendar smo naleteli na nekatere – učenec je imel težave z delovanjem aplikacije, po vsej verjetnosti zaradi slabega satelitskega signala na določenih nekoliko bolj odročnih krajih. Opazili pa smo tudi večjo porabo baterije, verjetno zaradi neprekinjene uporabe aplikacije.

3.3.2 Evalvacija

V našem primeru se je uporaba didaktičnega pripomočka – pametnega telefona zelo dobro obnesla. V naslednjih dneh so učenci želeli pametni telefon uporabljati tudi pri drugih aktivnostih tako v šoli kot doma v prostem času. Beležili in shranjevali so svoje popoldanske aktivnosti in jih v šoli med odmori primerjali s sošolci. Nekateri so med seboj celo tekmovali. Zaradi ukvarjanja z aplikacijo so med aktivnostjo pozabili na napor in premagali razdalje s tekom ali kolesom brez večjih težav. Pozitivne učinke uporabe pametnih telefonov in različnih brezplačnih aplikacij smo pozneje uporabili tudi pri drugih športnih aktivnostih v šoli (pohodniški športni dan, tek na srednje in dolge proge, tek podnebne solidarnosti, zimski športni dan – smučanje idr.) in s tem dvignili motivacijo za premagovanje daljših naporov. Veliko zanimanja za uporabo pametnih telefonov v učnem procesu so pokazali tudi učitelji naravoslovja in geografije.

3.3.3 Sklep

Kljub dejstvu, da je uporaba pametnega telefona prinesla številne pozitivne učinke na posameznika pri sami aktivnosti, ne smemo mimo ugotovitev, da le smiselna in racionalna uporaba IKT, ki je rezultat strokovne učiteljeve presoje in vodenja, vodi k večji in boljši gibalni učinkovitosti. In kaj kmalu bo razvoj prinesel spet kaj novega, na nas učiteljih pa je odgovornost, da novosti spremljamo, jih preizkušamo in uporabimo takrat, ko je to smiselno in učinkovito.

Literatura in viri

- 1 Kovač, M. s sod. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/-fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf (15. 3. 2013).
- 2 Ledinek, D. (2011). *Slika zaslona telefona – priprava, nastavitve in izbira aktivnosti*.
- 3 RunKeeper. *FitnessKeeper, Inc.* Dostopno na: <http://runkeeper.com/login> (2011).
- 4 RunKeeper. *Aplikacija za iPhone in Android smartphone*. Dostopno na: <http://runkeeper.com/getapp> (2014).
- 5 ZZV Celje (2007). *Sporočilo za medije: V Sloveniji je športno neaktivnih skoraj 60 odstotkov odraslih. Sedeči način življenja prevzemajo tudi otroci. Športni pedagogi opozarjajo na slabšanje gibalnih sposobnosti*. Dostopno na: <http://www.elis-center.com/sportnipedagogi/pdf/2007-/telesna%20dejavnost.pdf> (12. 12. 2010).

3.4 Možnosti uporabe merilnikov števila korakov/pedometrov pri športni vzgoji

Janja Polenšek Davidovski, Osnovna šola Dobje

Motivacija ima pomembno vlogo pri otrokovem učenju in nikoli ni učenja brez motivov oziroma vedno obstaja motiv za učenje. Temeljni cilj sleherne šole je, da motivira učence, da širijo svoje potrebe, izboljšujejo svoja vedenja ter jih bogatijo in spreminjajo zavest. Samo motivirani učenci so lahko uspešni, prav tako so samo motivirani učitelji uspešni učitelji. Prav slednji naj bi se zavedali dejstva, da je motivacija tista, ki v procesu učenja spreminja proces poučevanja (Razdevšek Pučko, 1999).

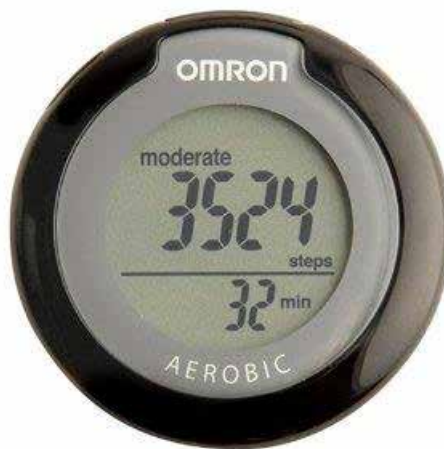
V zadnjem času imamo tudi pri športni vzgoji kar veliko problemov z motivacijo, posebno pri otrocih, ki so gibalno manj kompetentni. Športna vzgoja otrokom in mladostnikom nudi vrsto možnosti za gibanje. Drevova (2010) pravi, da je pozitivnih vidikov športne vzgoje mnogo, da pa je veselje do športne vzgoje zelo povezano tudi z izvajanjem športov oziroma dejavnosti, ki jih imajo učenci radi. Želijo si novosti, razgibanosti ter možnosti izbire med dejavnostmi, ki so jim všeč, in med tistimi, ki jim niso. Organizacija vadbe v okviru športne vzgoje mora biti naravnana na razvoj motivacijskih vzvodov, ki temeljijo predvsem na notranji motivaciji posameznika, ki izvira iz dejavnikov, kot sta interes in radovednost (Škof, 2007).

Dejstvo je, da je uporaba sodobnih informacijsko-komunikacijskih tehnologij danes pri pouku športne vzgoje neizbežna nujnost (Kovač, Strel, Jurak in Starc, 2008). Pripomorejo lahko h kakovostnejšemu pouku, a seveda le, če jih učitelj zna uporabiti in ve, kdaj je za to prava priložnost. Pri poučevanju uporabljamo različne sodobne informacijsko-komunikacijske tehnologije. V tem prispevku je predstavljena uporaba merilnika števila korakov oziroma pedometra kot didaktičnega pripomočka, s katerim sem učence spodbudila k večji gibalni aktivnosti tako pri urah športne vzgoje kot tudi doma. Z uporabo merilnika števila korakov sem jih spodbudila k izkazovanju znanja na višjih taksonomskih ravneh: sklepanju in napovedovanju ter medpredmetnemu povezovanju z matematiko, gospodinjstvom in naravoslovjem.

3.4.1 Predstavitev merilnika števila korakov/pedometra

Merilnik števila korakov ali pedometer (v nadaljevanju pedometer) je za merjenje gibalne aktivnosti že kar nekaj časa priljubljen pripomoček med rekreativci, uporaba pri pouku športne vzgoje pa je pri nas zelo redka. Sicer nam je na voljo kar nekaj pripomočkov za merjenje gibalne aktivnosti, vendar pa ima pedometer nekaj prednosti, kot so, denimo, preprosta uporaba, dostopna cena in motivacijski učinek.

Število korakov meri na podlagi vgrajenega senzorja gibanja. Nekateri so nadgrajeni in nam lahko dajo še druge podatke: o porabljeni energiji, prehojeni razdalji, lahko pa jih uporabimo tudi kot štoparico.



Slika 1: Merilnik štetja korakov (Polenšek, 2011)

Poleg prednosti pa imajo pedometri tudi nekatere slabosti. Največja je ta, da z njimi ne moremo meriti intenzivnosti vadbe, saj merijo samo obseg vadbe s štejetjem korakov. Pangrazi in Tomson (2003; v Pangrazi, 2009) pravita, da pa se lahko intenzivnost vadbe opredeli tako, da merimo število opravljenih korakov na minuto, kar bi lahko bil dober kazalnik intenzivnosti vadbe. Združenje NASPE (National Association of Sport and Physical Education) je v nacionalnih standardih za športno vzgojo zapisalo, da je potrebno najmanj 60 minut zmerne do živahne gibalne aktivnosti otrok na dan, kar znaša okoli 5000 korakov. Za zdrav razvoj otrok pa priporočajo okoli 13.500 korakov na dan (NASPE, 2004; povzeto po Tudor-Locke, 2011).

3.4.2 Uporaba pedometra v praksi

Pri pouku športne vzgoje na naši šoli smo uporabili pedometer, ki na podlagi vgrajenega senzorja gibanja omogoča štetje korakov ter merjenje razdalje, časa in kalorij porabljenih med hojo. Ima funkcijo shranjevanja podatkov za zadnjih sedem dni. Vključuje števec aerobnih korakov, ki šteje število nepretrganih korakov, kadar gibanje traja najmanj deset minut in v tem času opravimo najmanj 60 korakov v minuti. Ta pedometer smo uporabili v vseh vzgojno-izobraževalnih obdobjih na različne načine, v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju pa smo zaradi možnosti individualizacije vadbe uporabili takšnega, ki nam, v nasprotju s prej opisanim, omogoča možnost vnaprejšnjega vnosa števila korakov, ki se med vadbo odštevajo, in ob doseženi vrednosti opravljenih korakov na koncu tudi zapiska. V tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju smo poskusili tudi z uporabo pametnega telefona, na katerega lahko namestimo številne brezplačne aplikacije pedometra, saj je pri starejših učencih uporaba pametnega telefona v izjemnem porastu in deluje zelo motivacijsko.

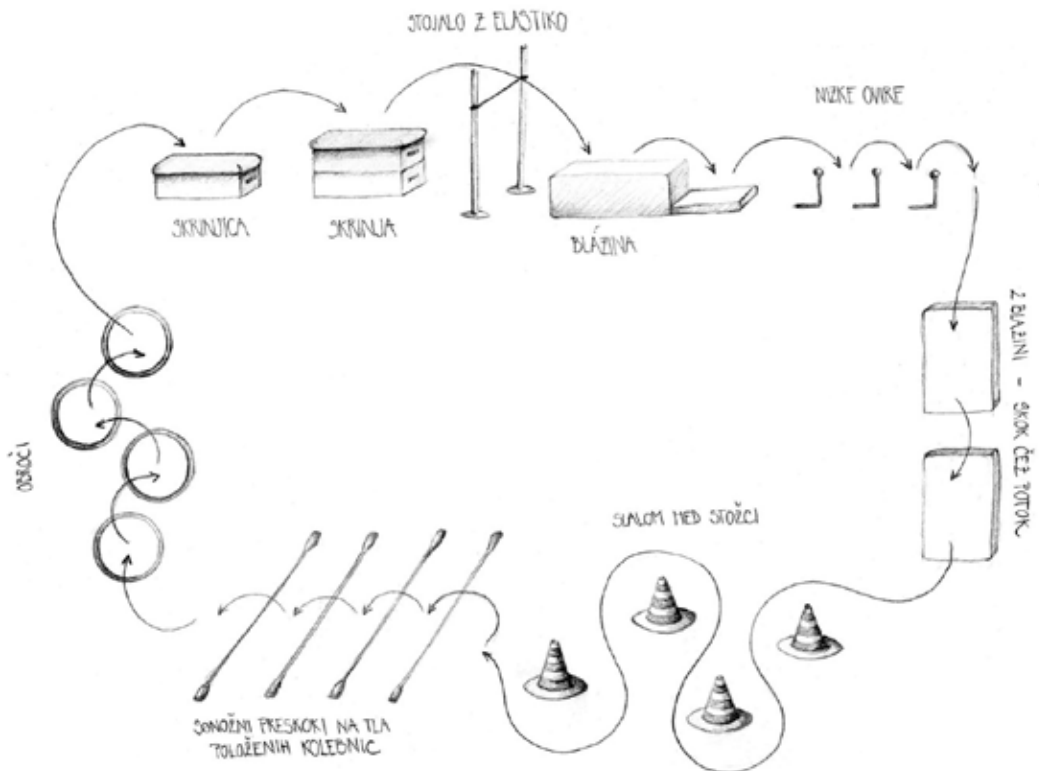
V nadaljevanju so predstavljeni trije preizkušeni primeri uporabe pedometrov pri pouku športne vzgoje.

Primer merjenja števila korakov za motivacijo učencev v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju

Preglednica 1: Navodila za izvedbo ure v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju (Polenšek, 2013)

| Predmet | ŠPORTNA VZGOJA |
|------------------------------|---|
| Vsebina – učni sklop | Naravne oblike gibanja in igre |
| Cilji | <ul style="list-style-type: none"> • zadovoljiti otrokove prvinske potrebe po gibanju, • razvijati funkcionalne sposobnosti (splošno vzdržljivost), • spoznati in znati ravnati z različnimi športnimi pripomočki in didaktičnim pripomočkom – pedometrom, • s primerno uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) spodbuditi otroke, da so gibalno bolj aktivni v času ure športne vzgoje, • ugotoviti svojo aktivnost (število korakov) in jo primerjati z vrstniki. |
| Didaktični pripomoček | Pedometer |
| Opis ure | Za uvodni del ure uporabimo različne oblike lovljenja, v glavnem delu pa postavimo poligon z nalogami za razvijanje naravnih oblik gibanja. Zaključni del je namenjen analizi števila prikazanih korakov. |

| | |
|--|--|
| <p>Aktivnosti učitelja in učencev</p> | <p>Nastavitve pedometra učitelj pripravi pred uro. Za dolžino koraka vzame povprečno dolžino koraka, ki je primerna za to starostno skupino (npr. za prvo vzgojno-izobraževalno obdobje približno 50 cm). Učence razdeli v dve skupini in vsakemu zatakne pedometer za pas.</p> <p>Učencem razloži, da skupini tekmujeta med sabo v skupnem številu korakov in da bo skupina, ki bo zbrala večje število skupnih korakov, zmagala.</p> <p>Po koncu ure učitelj skupaj z učenci pogleda, koliko korakov je opravil posamezni učenec, in jih zaradi boljše količinske predstave učencev vnese v piramido (graf), ki je glede na število korakov, razdeljena po barvah.</p> <p>Učitelj usmerja učence, da ugotovijo glede na razporeditev imen po piramidi, kdo je opravil več in kdo manj korakov.</p> <p>Učenec si s pomočjo učitelja ustrezno namesti pedometer za pas. Pozorni so na to, da pedometra med dejavnostjo ne izgubijo, ter na to, kakšne številke se bodo na koncu aktivnosti izpisale na zaslonih pedometrov.</p> <p>Učenci presojujejo, kdo je opravil več in kdo manj korakov.</p> |
| <p>Opomba</p> | <p>Ura se lahko izvede tudi z manjšim številom pedometrov (dovolj sta že dva). Iz vsake skupine izberemo naključnega učenca, ki mu namestimo pedometer. Skupini tekmujeta med sabo v zbiranju skupnega števila korakov. Učenca s pedometrom začneta dejavnost in na znak za preverjanje stanja, prikazano vrednost zapišeta v preglednico. Nato pedometre prevzameta druga dva učenca. Zmaga ekipa, ki je zbrala večje število korakov.</p> |
| <p>Medpredmetno povezovanje</p> | <p><i>Matematika:</i> štetje korakov, seštevanje korakov, količinska predstava – večji, manjši, grafični prikaz v obliki piramide.</p> |



Skica 1: Primer postavitve poligona v primeru 1 (Puhan, 2013)

Primer individualizirane vadbe v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju

Na pedometru smo nastavili število korakov, ki jih je moral učenec opraviti v eni uri športne vzgoje. Ta način smo uporabili pri učencu, ki ima nižje gibalne sposobnosti, povišano telesno maso, motivacija za gibanje pa mu med uro navadno zelo niha.

Iz izkušenj pri delu z njim smo ob tem dosegli, da je bil resnično aktivnejši kot po navadi, kar pomeni, da se je trudil tudi, ko je že bil utrujen, ob tem pa se je še vedno zabaval. Učenec je s tem porabil bistveno več energije, pridobil željo po dodatnem gibanju in zato si je želel pedometer uporabljati tudi doma, kjer bo lahko še dodatno vadil.

Preglednica 2: Navodila za izvedbo ure v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju (Polenšek, 2013)

| Predmet | ŠPORTNA VZGOJA |
|-----------------------------------|---|
| Vsebina – učni sklop | Splošna kondicijska priprava Naravne oblike gibanja in igre za razvoj vzdržljivosti |
| Cilji | <ul style="list-style-type: none"> • razvijati funkcionalne sposobnosti (splošno vzdržljivost), • spoznati in znati ravnati z različnimi športnimi pripomočki in didaktičnim pripomočkom – pedometrom, • s primerno uporabo IKT spodbuditi učenca, da bo gibalno bolj aktiven v času ure športne vzgoje, • razvijati vztrajnost. |
| Didaktični pripomoček | Pedometer |
| Opis ure | Učencu, ki ima težave z motivacijo pri urah športne vzgoje in hkrati povečano telesno maso, učitelj pripravi individualiziran program vadbe, v katerem mu postavimo jasno zastavljene cilje. Uvodni del ure se izvaja z različnimi tekalnimi igrami, v glavnem delu je poudarek na različnih predvajah in preprostih kombinacijah vodenja žoge. Zaključni del je namenjen pogovoru z učencem o občutkih po opravljeni nalogi. |
| Opis za učitelje in učence | <p>Učitelj pripravi pedometer z natančnim številom vnesenih korakov, ki jih bo moral opraviti v uri. Na pedometru nastavi učenčevo dolžino koraka in določi, koliko korakov mora v uri športne vzgoje. V našem primeru je moral opraviti 2200 korakov. Pedometer je bil nastavljen tako, da je od vnesene vrednosti odšteval opravljene korake, na koncu ob dosegu ciljne vrednosti, pa je zapiskal in učenca opozoril, da je uspešno opravil zastavljeno nalogo. Učenec je imel ob tem ves čas možnost spremljati, koliko korakov mora do konca še opraviti.</p> <p>Učenec si s pomočjo učitelja ustrezno namesti pedometer za pas. Pozoren je na to, da ga ne izgubi med dejavnostjo ter da je med vadbo ves čas aktiven.</p> |

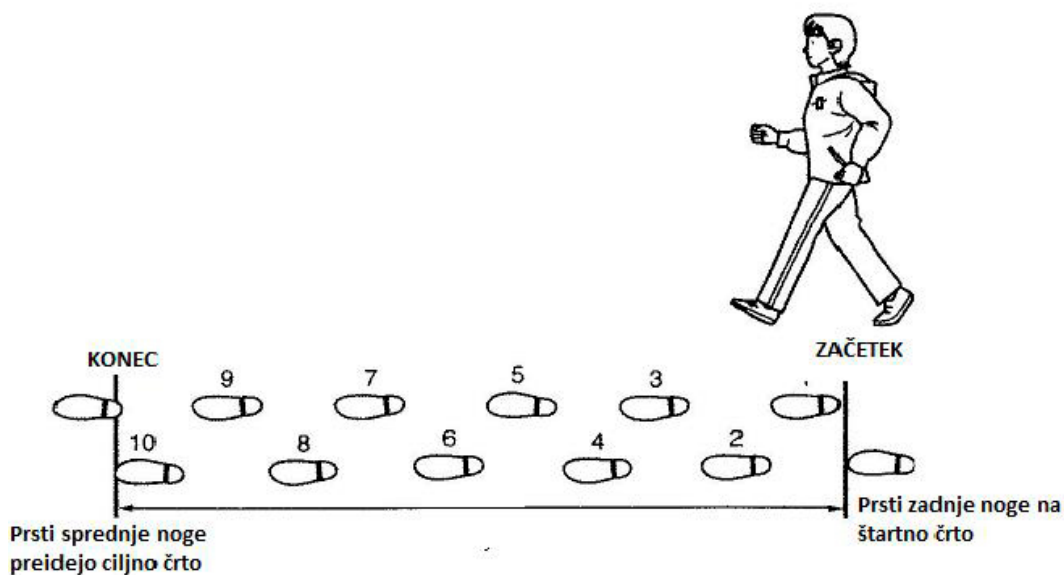
Uporaba pedometra za večjo aktivnost in štetje kalorij v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju

Preglednica 3: Navodila za izvedbo ure v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju (Polenšek, 2013)

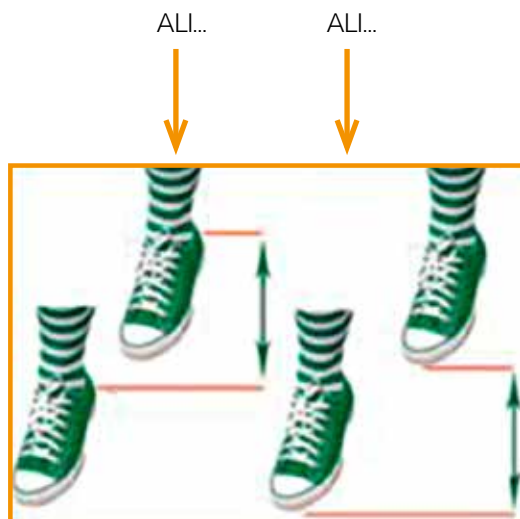
| Predmet | ŠPORTNA VZGOJA |
|-----------------------------------|--|
| Vsebina – učni sklop | Splošna kondicijska priprava |
| Cilji | <ul style="list-style-type: none"> • razvijati funkcionalne sposobnosti (splošno vzdržljivost), • spodbuditi razmišljanje o prehrani in energiji oziroma kalorijah, ki jih zaužijemo, ter koliko aktivnosti je potrebno, da jih porabimo, • spoznati in znati ravnati z didaktičnim pripomočkom – pedometrom. |
| Didaktični pripomoček | Pedometer ali pametni telefon |
| Opis ure | Učenci glede na kartice s kalorično vrednostjo živil po koncu ure razmišljajo in napovedujejo razmerje med časom vadbe in porabljenimi kalorijami. |
| Opis za učitelje in učence | <p>Učitelj:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pripravi pedometre in učencem s pametnimi telefoni pripravi navodila za namestitvev in uporabo aplikacije Accupedo, • pripravi kartice s kalorično vrednostjo živil in delovni list. <p>Učenec:</p> <ul style="list-style-type: none"> • si s pomočjo učitelja ustrezno pripravi pedometer (klasični ali na pametnem telefonu), • izbere živilo, ki bi ga želel med malico pojesti, • ob koncu ure preveri število korakov ter porabljene kalorije, • s pametnimi telefoni si ogleda grafični prikaz števila korakov v aplikaciji in to predstavi sošolcem, • predvideva oziroma napove, koliko časa bi moral vaditi, da bi porabil število kalorij izbranega živila, • razmišlja o zdravi prehrani in oblikovanju zdravega obroka. |
| Medpredmetno povezovanje | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Matematika</i>: štetje in seštevanje korakov, sklepanje, koliko časa mora vaditi, da porabi določeno število kalorij. • <i>Gospodinjstvo</i>: energijska vrednost živil. |

Določanje dolžine koraka pri uporabi merilnika korakov

Za natančne meritve najprej izmerite dolžino vašega koraka. Dolžina koraka se pravilno meri od vrha enega stopala do vrha drugega stopala ali od pete prvega do pete drugega stopala. Da bi izmerili pravo dolžino povprečnega koraka, delite celotno dolžino desetih korakov s številom korakov (10).



Skica 2: Pravilna meritev dolžine koraka (Corsby, 2013)



Slika 2: Pravilna postavitev in meritev dolžine koraka (Step Counter Walking Style; One, 2011)

Dolžino korakov izračunajte, kot je prikazano v naslednji enačbi:

$$\frac{(5,5 \text{ m (celotna dolžina)})}{(10 \text{ (število korakov)})} = 0,55 \text{ m (povprečna dolžina koraka)}$$

Nastavitev časa, teže in dolžine koraka lahko najdete v navodilih Step Counter Walking style One (glej literaturo).

3.4.3 Evalvacija

Učitelju športne vzgoje je na razpolago vedno več IKT-pripomočkov, s katerimi lahko popestri učni proces. Uporaba sodobne informacijsko-komunikacijske tehnologije učni proces popestri, tako postane še bolj dinamičen, praktične vsebine osmislimo in zato je motivacijsko na zelo visoki ravni. Merilnik števila korakov oziroma pedometer je zelo dobro motivacijsko sredstvo pri različnih vsebinah športne vzgoje. Ko učenci vidijo pred seboj dosegljiv cilj in ko ob tem lahko spremljajo še napredek, so za delo še dodatno motivirani. Prednost uporabe pedometra je v tem, da lahko z njim merimo različne parametre, ki nam lahko učni proces osmislijo in prikažejo delovanje našega telesa. To smo opazili tudi pri naših učencih, ki so uporabili pedometre. Zelo dobro se je izkazala vadba, pri kateri smo učencu že vnaprej določili število korakov, ki jih mora opraviti v uri športne vzgoje. Izkazalo se je, da je vadeči lažje premagoval telesni napor, kot bi ga sicer brez pedometra. Prav tako lahko s pomočjo pridobljenih podatkov s pedometra izvedemo medpredmetno povezavo med športno vzgojo in vsebinami nekaterih drugih predmetov.

Pri uporabi pedometrov smo naleteli na nekatere manjše slabosti, ki pa so v primerjavi s prednostmi zanemarljive. Poudariti bi želeli, da če želimo imeti čim natančnejše rezultate, je uporaba pedometra priporočljiva predvsem za dlje trajajoče aerobne aktivnosti (tek, hoja ipd.).

3.4.4 Sklep

Učitelju športne vzgoje je na razpolago vedno več IKT-pripomočkov, ki lahko popestrijo učni proces. Kakovostna športna vzgoja zagotovo močno vpliva na to, kakšen življenjski slog si bo učenec izoblikoval v prihodnosti. Pomembno je razumevanje, da so se otroci danes rodili v tehnološko zelo razvitem svetu – nekoč je računalnik predstavljal sredstvo za vnos in obdelavo podatkov, danes pa tehnologija predstavlja način življenja. Tako pri sodobnih otrocih, ki jih tehnologija spremlja že vse od rojstva, uporaba tehnologije ni samo možnost, temveč zahteva, zato moramo učitelji prepoznati priložnosti in uporabiti tehnologijo pri pouku.

Literatura in viri

- 1 Crosby, K. (2012). *How to Measure Stride or Step Length for your Pedometer*. Dostopno na: <http://www.walkingwithattitude.com/uploaded/Articles/MeasureStride.jpg> (4. 9. 2012).
- 2 Drev, A. (2010). *Odnos otrok in mladostnikov do gibanja. Izsledki fokusnih skupin*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS. Dostopno na: <http://www.zdravjevsoli.si/attachments/article/-192/Porocilo%20o%20fokusnih%20skupinah%20za%20gibanje.pdf> (4. 12. 2011).
- 3 Kovač, M., Strel, J., Jurak, G., Starc, G. (2008). *Uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije pri športni vzgoji*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- 4 Pangrazi, P., Graser, S. in Vincent, W. (2009). *Step It up: Activity Intensity Using Pedometers*. Dostopno na: <http://www.ccsvt.org/cms/lib5/VT01000775/Centricity/Domain/379/-Step%20It%20Up%20-%20Dr.%20Robert%20Pangrazi.pdf> (12. 11. 2012).
- 5 Razdevšek Pučko, C. (1999). *Motivacija in učenje; teze predavanj*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- 6 *Step Counter Walking style One* (2011). Dostopno na: <http://www.omron-healthcare.com/data/-catalog/3/131/1/IM-HJ-152-E%2003-10-2011%20EN.pdf> (5. 12. 2012)

- 7 Škof, B. (2007). *Mladim več športa. V: B. Škof (ur.). Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, str. 28–37.*
- 8 Tudor-Locke, C., Craig, M., Beets, M., Belton, S., Cardons, G. idr. (2011). *How Many Steps Are Enough?. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2011, 8: 78. Dostopno na: <http://www.ijbnpa.org/content/8/1/78> (21. 11. 2011).*

3.5 Uporaba kamere in programa za zamik predvajanja pri pouku športne vzgoje

Dušan Štuhec Tivadar, Osnovna šola Bojana Iliča

V današnjem času nas informacijsko-komunikacijska tehnologija (v nadaljevanju IKT) spremlja na vsakem koraku. V slovenskem izobraževalnem sistemu ima IKT že svoje mesto. Možnosti, ki jih tehnologija ponuja, je veliko – računalniki, interaktivne table, spletne učilnice, pametni telefoni itd.

Športna vzgoja je zelo specifičen predmet, kjer je večji del znanj podan praktično. Otroci se morajo ta znanja naučiti, jih usvojiti, vprašanje pa je, kako IKT uporabno prenesti v pouk športne vzgoje, da bo učencem podajanje in utrjevanje snovi bolj zanimivo.

Ker učencem podajamo gibalno znanje v prvi vrsti z opisom, razlago in demonstracijo, je IKT najbolj uporabna na področju utrjevanja in ponavljanja gibalnih prvin. Pri ponavljanju in utrjevanju je bistvo, da učenec gibalno prvino čim večkrat ponovi, da se mu lahko ustvari gibalni stereotip. Učiteljeva naloga pri tem je, da učencu poda povratno informacijo o izvedbi gibanja. Na začetku so to kratka navodila, kako popraviti najbolj grobe napake, z usvajanjem gibanja pa so navodila vse bolj natančna in se dotikajo vse manjših napak. Težava nastane, ko so učenci prepričani, da neko gibanje izvajajo pravilno, ker jim tako velevajo njihovi kinestetični občutki, dejansko pa ga izvajajo z manjšimi ali večjimi napakami. Takrat je idealno, da pogledajo svojo izvedbo in dobijo tudi vidno povratno informacijo.

3.5.1 Predvajanje posnetka z zamikom

Uporaba kamere pri športni vzgoji ni novost. Pri klasičnem snemanju s kamero preteče veliko časa od izvedbe do ogleda in ponovnega poskusa izvedbe, saj lahko učenci posnetke svoje izvedbe vidijo šele ob koncu ure oziroma naslednjo uro, v tem času pa pozabijo, kaj so videli in kaj bi morali popraviti.

Z uporabo kamere in računalnika ter ustrezne programske opreme, ki lahko posnetek predvaja s poljubnim časovnim zamikom, pa lahko proces učenja zelo pospešimo in olajšamo, saj učencu poleg ustne (opisne) informacije podamo tudi takojšnjo vidno informacijo – učenec ima takoj po končani vaji možnost videti posnetek izvedbe svojega gibanja, kar ohranja intenzivnost vadbe, ki je pri športni vzgoji najpomembnejši dejavnik.

Program VLC

Osnovno idejo smo v okviru e-razvojnne skupine za športno vzgojo dobili ob obisku na Fakulteti za šport v Ljubljani pri dr. Ivanu Čuku. Želeli smo jo dodobra nadgraditi in uporabiti sodobnejšo računalniško in digitalno tehnologijo (spletna kamera, prenosni računalnik in odprtokodni program VLC media player) v takšni obliki, ki bi bila sprejemljivejša za učitelje v telovadnicah – namestitev in uporaba sta tako postali še preprostejši. Preizkusili smo tudi raznovrstne možnosti krajšega in daljšega zamika, odvisno od cilja, ki ga želimo doseči, in od vsebine, ki jo pri pouku izvajamo.

Priprava opreme ne vzame veliko časa: potrebujemo samo prenosni računalnik in digitalno/spletno kamero ter seveda primerno programsko opremo – v našem primeru je to odprtokodni (tj. brezplačni) program »VLC media player« (v nadaljevanju VLC).

VLC omogoča, da zajamemo le toliko videogradiva, kot ga določimo s časovnim zamikom (npr. deset sekund). Poudariti je treba, da program ne shranjuje videogradiva, tako da odpade skrb glede varovanja osebnih podatkov in pridobivanja soglasij staršev za snemanje ter nato še primerne načina shranjevanja.

Ta metoda omogoča učitelju uporabo najkoristnejšega dela takega sistema v učnem procesu pri športni vzgoji – *možnost podati takojšnjo vidno povratno informacijo*. Hkrati gre za popestritev pouka, otroci so bolj motivirani za delo, kažejo večje zanimanje za učno vsebino in največkrat tudi bolj intenzivno vadijo. Prav tako ta način dela omogoča večjo individualizacijo oziroma diferenciacijo (Štuhec Tivadar, 2013).

3.5.2 Priprava na uro športne vzgoje, pri kateri bomo uporabili program za zamik predvajanja posnetka

Potrebujemo:

- digitalno ali preprosto spletno kamero (webcam); priporočljiva je kamera, ki podpira HD-sliko in video;
- prenosni računalnik (lahko tudi navaden stacionarni računalnik, vendar ga težje premikamo oziroma je vezan na elektriko ves čas); poglobitnega pomena pri računalniku je bralno-pisalni pomnilnik (RAM); za normalno, nemoteno delovanje je zaželeno vsaj 3 GB RAM-a, sodobni računalniki ga imajo že 4 GB;
- odprtokodni (tj. brezplačni) program VLC media player, ki smo ga že predhodno namestili na računalnik (najdemo ga na spletni strani: <http://www.videolan.org/vlc/>).



Slika 1: Spletna stran VLC Media Player, 2014

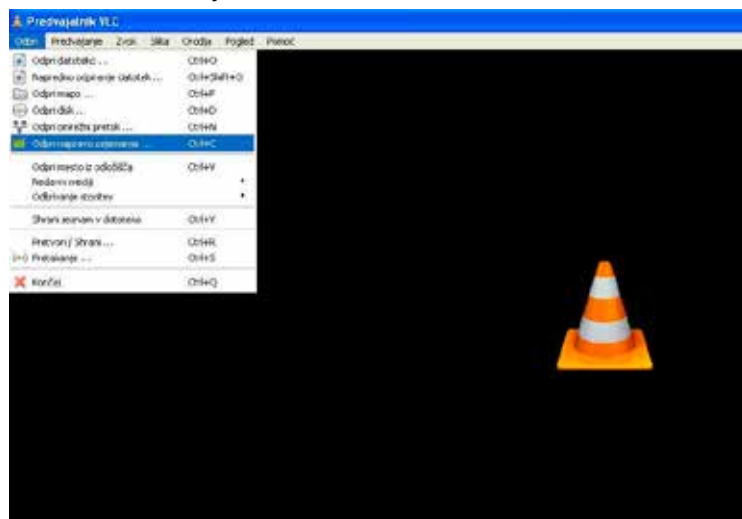
Postopek priprave

- a) Kamero povežemo z računalnikom



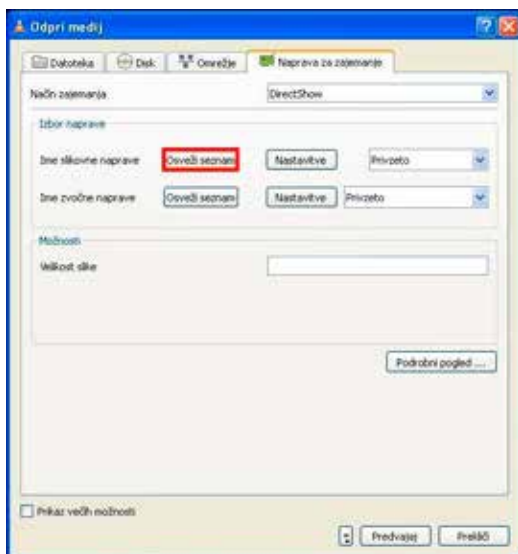
Slika 2: Povezava (Štuhec Tivadar, 2013)

- b) Poženemo VLC in izberemo zavihek »*Odpri*« ter kliknemo »*Odpri napravo zajemanja*«.

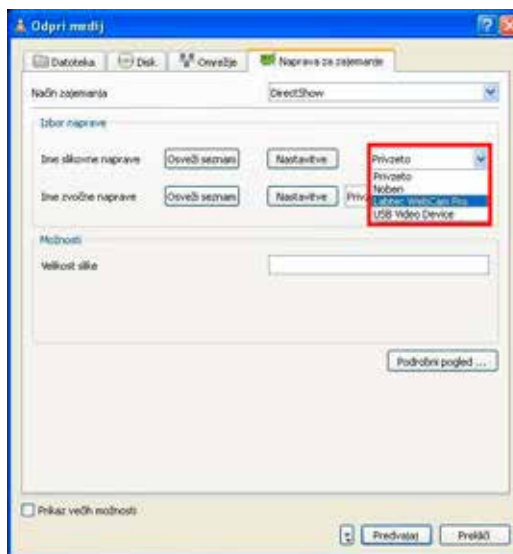


Slika 3: *Odpri napravo zajemanja* (Štuhec Tivadar, 2013)

- c) Pojavi se pogovorno okno »*Odpri medij*«. Osvežimo seznam ob naslovu »*Ime slikovne naprave*« (slika 4) ter s klikom na puščico v isti vrstici odpremo spuščajoči meni (slika 5). Izberemo kamero, ki smo jo priklopili na računalnik.

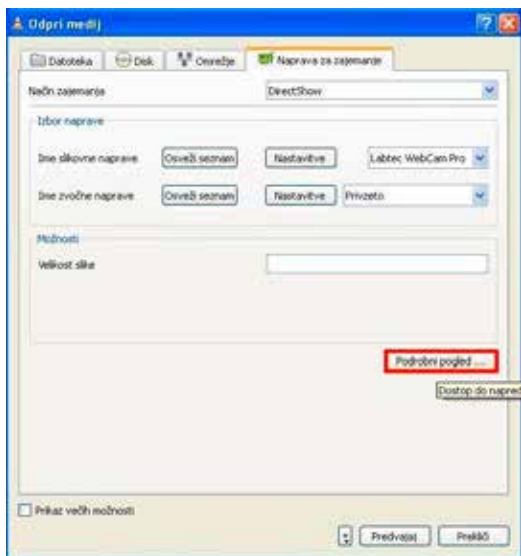


Slika 4: Osveži seznam (Štuhec Tivadar, 2013)

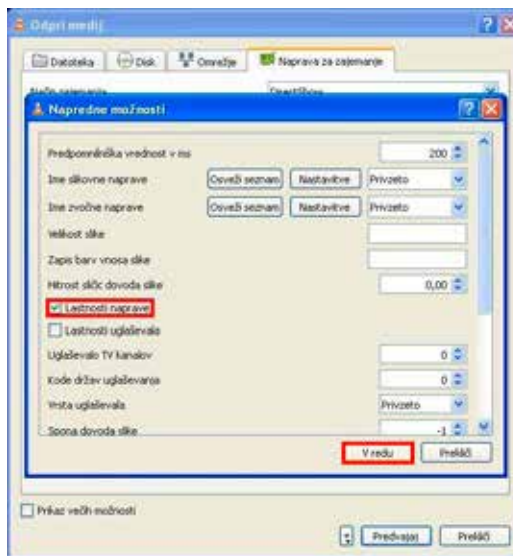


Slika 5: Izberi kamero (Štuhec Tivadar, 2013)

- č) Pomaknemo se na gumb »*Podrobni pogled*« (slika 6) in v oknu »*Napredne možnosti*« izberemo »*Lastnosti naprave*« (slika 7). Potrdimo izbor s klikom na gumb »*V redu*«.

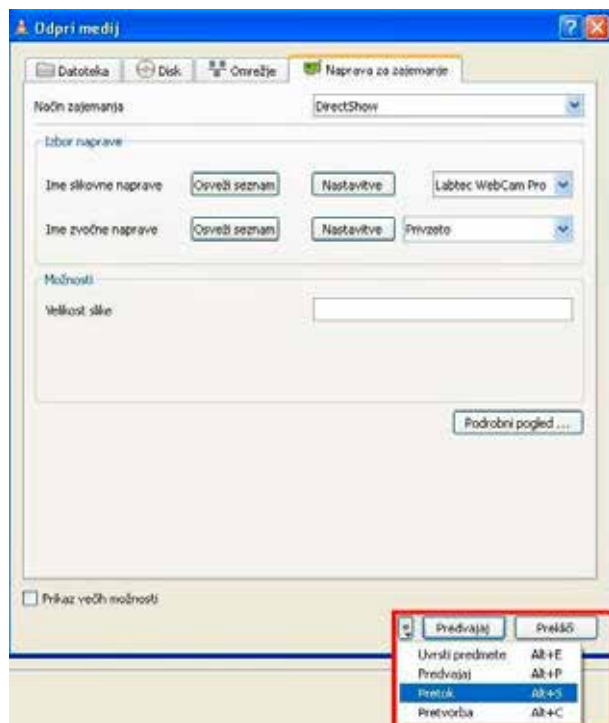


Slika 6: Podrobni pogled (Štuhec Tivadar, 2013)



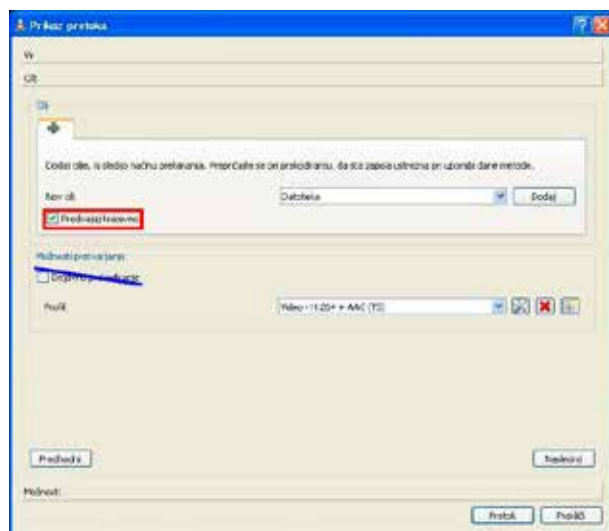
Slika 7: Lastnosti naprave (Štuhec Tivadar, 2013)

- d) Zdaj pozor! Kliknemo puščico ob gumbu »Predvajaj«. To nam omogoči dostop do drugih nastavitev. Izberemo »Pretok« (slika 8).



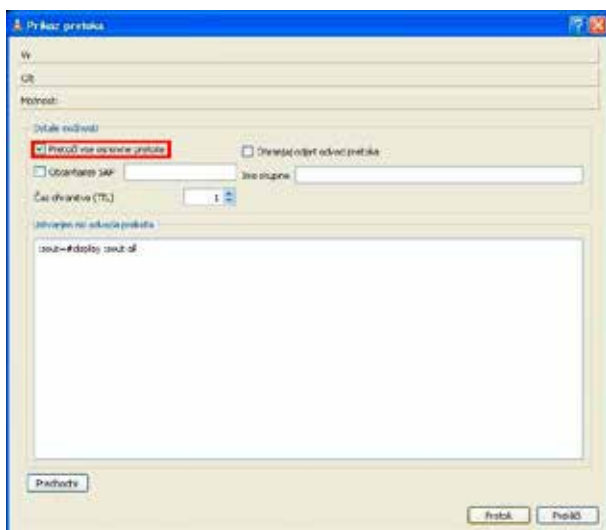
Slika 8: Pretok (Štuhec Tivadar, 2013)

- e) Odpre se pogovorno okno »Prikaz pretoka«. V njem so trije zavihki. V zavihku »Cilji« označimo kvadrataček ob naslovu »Predvajaj krajevno«, medtem ko privzeto kljukico ob naslovu »Dejavno prekodiranje« odstranimo (slika 9).



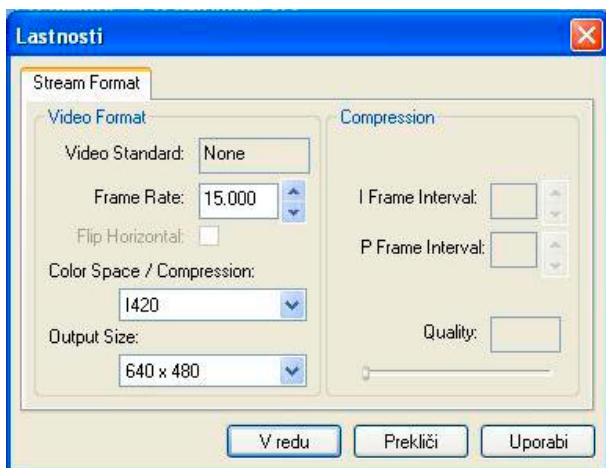
Slika 9: Predvajaj krajevno (Štuhec Tivadar, 2013)

- f) V zavihku »Možnosti« označimo kljukico pred naslovom »Pretoči vse osnovne pretoke« (slika 10) in izbor zaključimo s pritiskom gumba »Pretok« na spodnji desni strani okna.



Slika 10: Pretoči vse osnovne pretoke (Štuhec Tivadar, 2013)

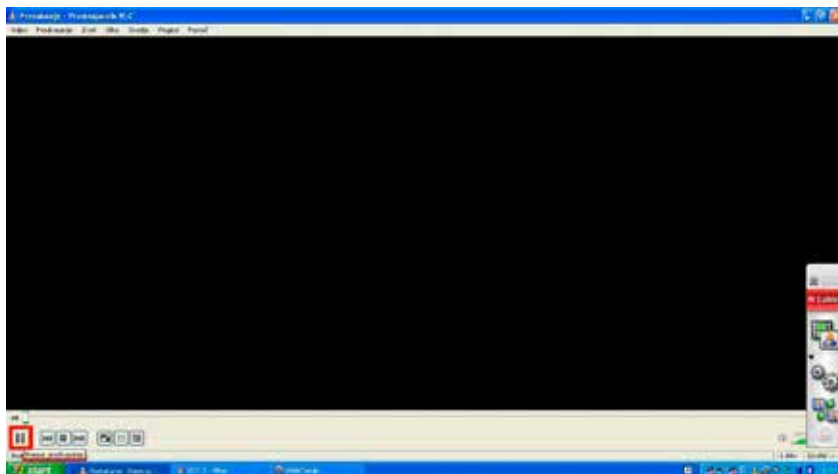
- g) Sledijo pojavna okna, ki nas pozivajo k nastavitvi kamere. Pomembno je, da onemogočimo mikrofona, saj v tem primeru ne bo prišlo do motenj in neprijetnega cviljenja. Prav tako izberemo velikost slike. Pri manj zmogljivih računalnikih (manj RAM-a) je zelena nastavev 640 x 480 pik (slika 11), pri tistih z več RAM-a je lahko kar privzeta nastavev.



Slika 11: Output size: 640 x 480 (Štuhec Tivadar, 2013)

- h) Na koncu se pojavi slika, ki jo v danem trenutku vidi kamera. Ta slika še nima zamika. Predvaja »v živo«. Pomaknemo se na gumb »PREMOR« (dve pokončni črti na upravljalni vrstici predvajalnika). S pritiskom na gumb PREMOR (slika 12) bo slika obmirovala. Počakamo želeno število sekund in pritisnemo gumb »PLAY«.

Slika bo začela s predvajanjem od trenutka, ko je obmirovala. Slika na računalniku tako vedno zamuja za čas, ko je bil predvajalnik v stanju PREMOR.



Slika 12: Premor (Štuhec Tivadar, 2013)

3.5.3 Skrb za varnost in nekaj napotkov

Priprava sistema vzame največ pet minut časa, z nekaj vaje še manj. Pomembno je, da računalnik postavite na mesto, ki ni na poti učencem, ko vadijo. Menim, da je najboljša zaščita sistema tista, ko so učenci dovolj oddaljeni od računalnika. Prav tako je pomembno, da kamera stoji na nekoliko višjem mestu, da lahko učenci, četudi nehote, prosto stopajo mimo in ne ovirajo pogleda kamere proti vadišču.

Sam sem zato, da se izognem omenjenim nevšečnostim, na računalnik priklopil še projektor in sliko projiciral na steno. Seveda se potem pojavi druga težava – treba je ugasniti nekaj luči, da se posnetek bolje vidi. Vendar to odtehta možnost poškodbe računalnika oziroma izgubo časa, ko učenci hitijo k računalniku, da se lahko pogledajo.

Sistem za zamik predvajanja s sodelavcem na Osnovni šoli Bojana Lliča redno uporabljava pri gimnastiki. Ker celoten sklop gimnastike izvajava neprekinjeno v nekaj zaporednih urah (z učenci od šestega do devetega razreda), učenci vadijo gimnastiko štiri do šest tednov. V tem času napredujejo od učnega procesa, kjer spoznavajo nove prvine (glede na starost in razred, ki ga obiskujejo, se znanje nadgrajuje), do učnega procesa, kjer ponavljajo in utrjujejo svoje gimnastično gibalno znanje. Sistem predvajanja z zamikom sva uporabljala že tudi ob preverjanju pred ocenjevanjem. Učenci se lahko tako samokritično s pogledom svoje izvedbe umestijo na ocenjevalno lestvico glede na izdelane kriterije ocenjevanja.

V stari telovadnici (imamo še dve vadbeni enoti v novi telovadnici) vsak dan zjutraj pripraviva orodja – gred, preskok, drog, moško bradljo, kroge in parter (slika 13) in jih ob koncu pouka pospraviva, saj je popoldan telovadnica namenjena drugim dejavnostim. Tako imava sistem predvajanja z zamikom postavljen ob orodjih dva tedna. Učenci so ga že sprejeli in ga učinkovito izrabljajo. Nekaj pojasnil potrebujejo samo šestošolci oziroma nižji razredi, če se nam pridružijo. Poudarek je predvsem na tem, da se slika nikjer ne shranjuje in je ni moč naknadno priklicati iz mape ali kakega drugega medija. Učencem je treba to natančno razložiti, da ne pride do napačne predstave, da jih snemamo.

Za večino je nekaj uvodnih minut zabavnih, pozneje pa je opaziti povečano zanimanje za vadbo (delo) na postajah in različnih orodjih ter povečano intenzivnost vadbe. Kamero postavimo na mesto, od koder lahko snemamo celotno telovadnico. Učenci v tem primeru lahko ostanejo na svojih postajah in svojo izvedbo pogledajo, kadar želijo in takoj po tem, ko so nalogo/vajo izvedli. S sodelavcem pripraviva vse potrebno (po navadi nastavimo zamik »PAVZIRAM« predvajalnik na 12 – 15 sekund), potem pa se ukvarjava z učenci in njihovimi izvedbami. Učencem prikaževa napake, jim svetujeva, kako jih popraviti, in jih takoj usmeriva k dodatnim in dopolnilnim nalogam. Tako dobijo takojšnja vidna povratna informacija in pomoč učitelja pri odpravljanju napak. Slišano in občuteno (svojo izvedbo) lahko primerjajo s tem, kar vidijo ob tem, ko se opazujejo.



Slika 13: Postavitev orodja, kot ga vidi kamera (Štuhec Tivadar, 2013)

Seveda je možno sistem uporabljati tudi pri drugih športnih dejavnostih. Daljši zamiki lahko omogočajo učitelju učenje posameznih tehničnih elementov pri igrah z žogo, razumevanje postopkov sojenja (gibanje sodnikov, sodniški znaki itd.) ter pomagajo vzgajati učence v duhu fair playa (učenci lahko pogledajo svojo igro košarke, nogometa, rokometna itd.). Paziti moramo le, da zamiki niso predolgi, saj bi ogled videoposnetka trajal dlje časa in bi bili otroci velik del ure neaktivni, poleg tega pa bi za daljši zamik potrebovali boljšo računalniško podporo. Nekoliko več pozornosti je pri igrah z žogo treba posvetiti tudi varovanju, saj so situacije veliko bolj nepredvidljive.

3.5.4 Evalvacija

Sistem s programom za zamik predvajanja je pri pouku zelo koristen pripomoček. Učiteljevo povratno informacijo obogati, učencem popestri pouk in jih motivira za bolj intenzivno delo. Moje izkušnje in izkušnje sodelavca s sistemom so nadvse pozitivne. Potrebno je samo nekaj časa za pripravo in seveda pospravljanje ob koncu dneva. Uporaba je smiselna, ko se sistem postavi v istem prostoru za daljši čas. Ko sem enkrat usvojil zaporedje klikov in zaporedje sprehoda skozi pojavna okna programa VLC, je bil čas priprave vedno krajši. Prav tako s kolegom opažava, da takrat, ko uporablja sistem, učenci manjkrat sprašujejo o tem, kako so neko gibanje izvedli (manjkrat prihajajo po potrditev dobre izvedbe ali po navodila ob slabši izvedbi). Iz tega sklepam, da so z najino povratno informacijo zadovoljni in jim v popolnosti zadostuje, da lahko s pomočjo le-te in ogleda lastne izvedbe razumejo, kaj je treba storiti, da bo izvedba pravilna.

Seveda so možne tudi težave. Ena izmed njih je strojna oprema. Če ima računalnik 2G RAM-a ali manj delovnega spomina, daljši zamiki niso možni, ker se predvajanje posnetka prekinja. Prav tako lahko pride do slabšega delovanja, če je kamera že zelo stara in računalnik nov (potrebna je nadgradnja gonilnikov), pa tudi slika ni optimalne kakovosti s kamero, ki premore samo dva milijona pik. V času operacijskega sistema WIN Vista so se pojavljale težave pri združljivosti kamer s sistemom (pri starejših ali poznejših različicah OS WIN pa teh težav ni bilo).

Če s sistemom ne boste uporabljali projektorja, je treba premisliti o ustrezni namestitvi sistema v prostor. V tem primeru namreč učenci hodijo k računalniku. Zaščititi je treba kable, da se učenci ne spotikajo ter poškodujejo sebe ali opreme. Če sistem uporabljate ob igrah z žogo, je treba zaščititi tudi računalnik pred neposrednim udarcem žoge. Prav tako je v tem primeru treba biti pozoren na postavitve kamere. Stati mora dovolj visoko in daleč od računalnika, da učenci kameri ne zastirajo pogleda. Zaradi omenjenega priporočam, da se potrudite in k sistemu priklopite še projektor, ki vam bo omogočil, da se boste opisanim težavam izognili.

Če povzamem: za normalno uporabo sistema zadostuje računalnik z vsaj 3G RAM-a (danes že standard), spletna kamera, ki podpira HD-video in sliko (na trgu je veliko modelov z zelo ugodno ceno) in sodoben operacijski sistem (WIN 7 ali višji, čeprav sistem zelo dobro deluje tudi na starejši različici OS - WIN XP). V Applovem operacijskem sistemu je videz VLC-ja nekoliko drugačen, a lahko z opisanimi navodili smiselno nastavite zamik tudi v tem okolju in deluje enako. Potreben je razmislek o tem, kam bomo postavili sistem, da bo vadba potekala tekoče in učinkovito.

3.5.5 Sklep

Predstavljene oblike dela seveda ne bomo uporabili pri vseh učnih vsebinah oziroma pri vseh urah športne vzgoje. Program za zamik predvajanja posnetka naj se pri pouku športne vzgoje uporablja, ko je to smiselno: ko to učitelju olajša poučevanje in ko se zaradi njegove uporabe izboljšajo kakovost dela in rezultati. Z njegovo uporabo hitreje in lažje dosegamo cilje usvajanja gibalnega znanja, predvidenega v učnem načrtu za predmet športna vzgoja.

Literatura in viri

- 1 Berčič, H. (2011). *Mladi naj se odžejajo s športom in ne z alkoholom*. V: Kovač, Z. idr., *Zbornik 24. mednarodnega posveta športnih pedagogov Slovenije*. Murska Sobota: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 5–8.
- 2 Jurak, G., Kovač, M., Strel, J. (2011). *E-poučevanje pri športni vzgoji*. V: Kovač, Z. idr., *Zbornik 24. mednarodnega posveta športnih pedagogov Slovenije*. Murska Sobota: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 26–38.
- 3 Markun Puhan, N., Štuhec, D., Sotošek, G., Mrak, A. (2008). *Smiselna uporaba IKT pri pouku športne vzgoje*. *Vzgoja in izobraževanje* 39 (5), str. 74–78. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- 4 Pekljaj, C. (2006). *Teorija in praksa v izobraževanju učiteljev*. Ljubljana: Center za pedagoško izobraževanje Filozofske fakultete.
- 5 Štuhec Tivadar, D. (2013). *Pregled uporabe spletne kamere in programa za zamik predavanja*. V: *Zbornik vseh prispevkov, Mednarodna konferenca Splet izobraževanja in raziskovanja z IKT – SIRikt 2013, Kranjska Gora, 15.–17. maj 2013*. Ljubljana: Miška d.o.o., str. 527–533. Dostopno na: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-5JBFAPKO> (15. 9. 2013).

3.6. Interaktivna tabla – sodobno orodje za dopolnitev pouka športne vzgoje

Gorazd Sotošek, Zavod RS za šolstvo

Vključevanje računalniške tehnologije v poučevanje se je začelo že v zgodnjih osemdesetih letih, v devetdesetih letih pa so se tehnologije združile in postale stalni izobraževalni dejavnik sistemov v številnih državah (Brečko in Vehovar, 2008: 5). Uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije (v nadaljevanju IKT) se že vrsto let uveljavlja na celotnem slovenskem izobraževalnem področju in je postala ena izmed prioritet naše izobraževalne politike. Prednosti uporabe IKT pri pouku so v tem, da omogočajo učinkovitejše učenje z vključevanjem več čutov v kontekstu multimedije. Poleg tega učitelju prihranijo čas in povečajo učinkovitost pri pedagoških aktivnostih. (Brečko in Vehovar, 2008: 7) Vplivajo tudi na delovanje celotne organizacije ter ustvarjajo spodbudna učna okolja.

IKT-orodja se uspešno uporabljajo za iskanje, posredovanje in izmenjavo različnih podatkov, za nadaljnjo obdelavo ter predstavitev le-teh itd. Učitelj jih lahko vključuje v vse faze vzgojno-izobraževalnega procesa, na primer v proces načrtovanja pouka, preverjanja in vrednotenja znanja. Učence in dijake spodbuja k raziskovanju, aktivnemu vključevanju, zahtevnejšemu razmišljanju in tudi k premagovanju fizičnih nezmožnosti (Brečko in Vehovar, 2008: 8). Kompetentnost na digitalnem področju postaja neizogibno potrebna za uspešno delo pri vseh vzgojno-izobraževalnih predmetih.

Tudi pri predmetu športna vzgoja je v preteklih letih nastalo veliko zgledov učnih dejavnosti ali primerov dobre pedagoške prakse, v katerih učitelji uspešno in smiselno vključujejo IKT. Uporaba IKT-sredstev je predvidena tudi v učnih načrtih za športno vzgojo za različne stopnje izobraževanja (Učni načrt za športno vzgojo – osnovna šola, 2011; Učni načrt za športno vzgojo – gimnazija, 2008; Katalog znanja za športno vzgojo – strokovni in poklicni programi, 2010). V skladu s sodobnimi smernicami v učnih načrtih za športno vzgojo v osnovni in srednji šoli uporabljajo športni pedagogi skupaj z dijaki in učenci računalnike, projektorje, kamere, fotoaparate, merilce srčnega utripa, števec korakov, CD-predvajalnike in interaktivne table (v nadaljevanju: i-table), seveda ob ustrezni tehnični podpori.

V tem prispevku se bom osredotočil predvsem na različne možnosti uporabe in konkretne zglede uporabe i-table pri športni vzgoji, ki so nastali v zadnjih letih skozi intenziven proces spodbujanja in razvijanja e-kompetentnosti pri slovenskih učiteljih v okviru projekta E-šolstvo.

Slovenske osnovne in srednje šole že nekaj let bolj ali manj intenzivno opremljajo z i-tablami. Omeniti pa je treba tudi to, da se konkretna raba le-teh pri športni vzgoji še le v zadnjih nekaj letih izkazuje za možno in smiselno.

3.6.1 Raznolike možnosti uporabe i-table pri pouku športne vzgoje

Pri doseganju ciljev šolske športne vzgoje, ki so zapisani v učnih načrtih osnovne in srednjih šol, lahko učitelj učencem in dijakom precej pomaga s smiselno uporabo i-table. Učilnice številnih slovenskih šol so dobro opremljene z IKT, tudi z i-tablami. Z udeležbo učiteljev na seminarjih za uporabo i-table se njihova konkretna in osmišljena raba pri poučevanju širi še hitreje. Velik pomen imajo pri tem tudi e-gradiva, ki jih učitelji kot udeleženci izdelajo na seminarjih.

Gradiva oddajo v pregled izvajalcem seminarjev v spletnih učilnicah, tu pa so gradiva dostopna še preostalim učiteljem. Spletna učilnica se ves čas dopolnjuje s kakovostnimi gradivi.

I-table zelo verjetno ne bodo nikoli stalno prisotne v telovadnicah, saj za izvajanje pouka športne vzgoje niti niso nujno potrebne. Podobno velja tudi za spremljajoče prostore, kot so manjše športne dvorane, kabineti za športno vzgojo ipd. Številne prednosti i-table lahko športni pedagog izkoristi in predstavi učencem in dijakom na drugačen, naravi predmeta prilagojen način.

Izobraževanje učiteljev za uporabo i-preglednic poteka na seminarjih z naslovom *Interaktiven in dinamičen pouk z i-tablo*. Organizirani so v okviru projekta e-šolstvo in izjemno dobro obiskani. Na teh seminarjih se je za uporabo i-preglednic pri pouku usposobilo veliko učiteljev iz vrtcev, osnovnih in srednjih šol. Med njimi so tudi športni pedagogi, ki jih je v primerjavi z udeleženi učitelji drugih predmetov sicer manj, kar je ne nazadnje razumljivo.

Ob različnih priložnostih je bilo pri pouku športne vzgoje preizkušenih že več primerov uporabe i-table in kot sem že prej omenil, je na seminarjih nastalo tudi nekaj gradiv za različne programske opreme.

Različne možnosti uporabe i-table za pouk športne vzgoje so:

- posredovanje dodatnih teoretičnih znanj predmeta,
- načrtovanje in priprava športnih dni,
- načrtovanje, priprava in izpeljava tečajev plavanja, smučanja,
- načrtovanje, priprava in izpeljava šol v naravi,
- motivacija in popestritev procesa poučevanja in učenja.

Podobno kot pri drugih predmetih je tudi pri športni vzgoji pomembno, da je uporaba i-table dobro premišljena, in sicer takrat, ko njena uporaba pripomore k boljšemu in lažjemu doseganju ciljev športne vzgoje oziroma izboljša motivacijo za delo. To lahko pomeni tudi le nekajkratno uporabo i-table v šolskem letu. Vsekakor se mora učitelj zavedati, da delo na i-tabli ne more in ne sme nadomestiti praktičnega pouka športne vzgoje. I-table je lahko učitelju le v občasno pomoč, učencem in dijakom pa samo v popestritev oziroma jim omogoči pripravo na določeno dejavnost.

Pomembno se je tudi zavedati dejstva, da i-table sama po sebi ne bo prinesla čudežnih rešitev za probleme, ki se lahko pojavijo pri šolskem pouku. Za športne pedagoge je i-table lahko zelo dobrodošla, vendar še vedno ostaja samo orodje, ki ga uporabljamo le občasno.

British Educational Communications and Technology Agency (2004) v svoji publikaciji navaja naslednje splošne koristi uporabe i-table pri pouku:

- vsestranskost zaradi rabe aplikacij, primernih vsem starostnim obdobjem;
- z bolj učinkovitim predstavljanjem spletnih in drugih gradiv podaljša čas učenja;
- nudi več možnosti za interakcijo in pogovor v razredu;
- povečuje zadovoljstvo in motivacijo učiteljev in učencev z bolj živahno in spreminjajočo se obravnavo vsebin.

Rečemo lahko, da je i-table v osnovi računalniški zaslon, kar pomeni, da lahko na njej delamo vse tisto, kar delamo na računalniku. Poleg tega i-table omogoča še pisanje s posebnim pi-

salom, pri novejših je možno pisati tudi s prstom, poleg tega pa nudi vrsto orodij za delo na zaslonu. Shranjevanje je možno tako rekoč z enim samim klikom, prav tako premikanje predmetov, njihovo brisanje, spreminjanje velikosti, barv, vrtenje ter marsikaj drugega. Podobno kot na računalniku lahko tudi tu s preprostim klikom odpiramo povezave na spletne strani, dokumente v različnih formatih, video- ali zvočne posnetke in druga gradiva v formatu i-table. Možnosti za uporabo splošnih funkcij i-table:

- Na gradivo v katerem koli formatu, na spletno stran ali na videoposnetek je omogočeno vnašanje opomb, barvnih označb ipd. Še posebej je ta možnost uporabna pri razlagi preglednic, kinogramov in grafov.
- Možno je vključevanje slik, zvočnih ali videoposnetkov in drugih gradiv, s katerimi vsebino bolj ponazorimo.
- Vstavljamo lahko povezave do gradiv, ki še dodatno pojasnjujejo vsebino.
- Omogočeno je delo s predmeti na prosojnici. Spreminjanje velikosti, barve, neskončno kopiranje, rezanje, združevanje, vrtenje in brisanje itd. Vse te funkcije omogočajo nazorno predstavitev gibalnih dejavnosti, taktičnih zamisli, tehničnih prvin idr.
- Obstaja tudi možnost preverjanja pravilnosti odgovorov ali trditev. Takojšnjo povratno informacijo dobimo s pripravo dejanj na predmetih na prosojnici – s povezavo na rešitev, odkrivanjem le-te z zaveso, žarometom ali odpiranjem plasti, s sprejemanjem ali zavračanjem pravih in napačnih rešitev, z zvočnim signalom ali pojavljanjem znakov za pravilno ali napačno.

Vsako gradivo, ki je pripravljeno na i-tabli, se lahko shrani z vnesenimi spremembami ali pa se z nekaj kliki vrne v izhodiščno stanje. S tem je omogočeno preprosto dopolnjevanje, nadgrajevanje ali spreminjanje gradiva. S preprosto pretvorbo v pdf-format lahko učitelj posreduje gradivo učencem ali dijakom. Pretvarjanje je potrebno, ker je za pregled gradiva v formatu i-table nujna ustrezna programska oprema, ki je učenci in dijaki nimajo.

3.6.2 Primeri uporabe i-table pri pouku športne vzgoje

Teoretične informacije in znanja

Ponazoritev razporeditve in delovanja mišic človeškega telesa je na i-tabli lahko zelo nazorna. Kar nekaj gradiva o človeškem telesu je že pripravljenega v programskih opremah i-preglednic. Tako lahko učenci in dijaki sami razmišljajo o tem, katera gibalna aktivnost je primerna za krepitev mišic posameznih delov telesa, in načrtujejo svoje vadbo. S premikanjem predmetov na i-tabli ponazorimo gibanje, označimo ali narišemo aktivne mišice. Z vstavljanjem pripravljenih besed iščemo zahtevane odgovore, katerih pravilnost je možno takoj preveriti s postopnim odkrivanjem skritih rešitev ali funkcijo zavračanja napačnih odgovorov.

Pri kvizu lahko vključimo takojšnjo povratno informacijo o pravilnem odgovoru z zvočnim učinkom, kot je aplavz, z znakom za pravilno, ki se pojavi ob kliku, ali pa se odgovor takoj točkuje.

Učenci in dijaki lahko tudi sami i-tablo učinkovito uporabijo za predstavitev svojih lastnih razmišljanj o vsebinah športne vzgoje na njim bližji način. Pogovor lahko učitelj dodatno popestri z zanimivimi spletnimi stranmi, kratkimi igrkami, kvizi ali drugim, kar se navezuje na dogovorjeno vsebino.

Priprava taktike pri športnih igrah

Programske opreme i-preglednic, ki se pri nas uporabljajo, vsebujejo v t. i. knjižnicah precej uporabnega slikovnega gradiva tudi za področje športa. Tu lahko najdemo celozaslonske predloge igrišč, slike in fotografije športnih pripomočkov, slike in fotografije športnikov in drugo, kar nam pri snovanju gradiv prihrani ogromno časa.

Z ustrezno predlogo športnega igrišča lahko učitelj z učenci in dijaki zanimivo in interaktivno predstavi taktične različice. I-tabla omogoča učitelju predstavljanje figur igralcev po predlogi igrišča v različnih formacijah, z vrisanimi gibanji in označeno potjo žoge. S takim nazornim prikazom, ki učencem in dijakom omogoča celosten pregled in boljše predstavo o igri, so na najboljši možni način prikazani gibanje igralcev in njihove različne postavitve na igrišču. S postavljanjem igralcev po igrišču v živo in hkratno razlago učitelja, ki je pri tem še drugače obremenjen, je to veliko težje doseči. Seveda je tudi ta faza neizogibna in se izpelje na igrišču v živo. Igralne situacije se lahko zelo preprosto shranijo v arhiv ali celo natisnejo za poznejšo rabo. Zato je smiselno, da učitelj že na začetku izdelava kakovostna gradiva in si počasi ustvarja banko gradiv, ki jih je mogoče vedno dopolnjevati.

Medpredmetno povezovanje

Z ustrezno pripravljenimi gradivi za i-tablo in izpeljanim medpredmetnim povezovanjem se navežemo na vsebine, ki so obravnavane pri dveh ali več predmetih. Učenci in dijaki lahko pri različnih predmetih pridobljeno znanje povežejo v celoto in pri tem jim je i-tabla v dodatno pomoč zaradi večje nazornosti in interaktivnosti. Tako pridobljeno in utrjeno znanje je osmišljeno, učenci in dijaki lahko naučeno ponovijo in obnovijo. S tem je omogočeno tudi preverjanje znanja.

Eden od primerov je medpredmetna povezava športne vzgoje, naravoslovja in tehnike ter tujega jezika angleščine (Šiler, 2010). Pri športni vzgoji je bila obravnavana vsebina o škodljivosti kajenja iz dodatnega programa Krpan. Na to vodilno vsebino se je iz predmeta naravoslovje in tehnika navezala vsebina o dihanju živih bitij, iz tujega jezika pa poimenovanje delov telesa. Učenci so s pripravljenimi prosojnicami na i-tabli spoznavali škodljive posledice kajenja prek kratkih video- in zvočnih posnetkov ter preverjali svoje dotedanje znanje o tem. S slikami so spoznavali dihalni sistem ter pot zraka. Poiskali so že znane besede v angleškem jeziku ter ob kratkih videoposnetkih ob pomoči učitelja skušali razbrati pomen sporočila angleškega besedila.



Slika 1: Povezava predmetov športna vzgoja, naravoslovje in tehnika in tuji jezik – angleščina (Šiler, 2010)

Plavalni in smučarski tečaj

Športni pedagog lahko izkoristi i-tablo tudi za to, da bolj zanimivo in interaktivno posreduje učencem in dijakom, ki se bodo udeležili plavalnega ali smučarskega tečaja, vse predhodno nujne informacije ali navodila za varnost pri plavanju ali smučanju. Na dinamičen način jih tako lahko informira o tem, katero opremo morajo vzeti s seboj, na kaj morajo biti v času bivanja ali potovanja pozorni, kraj odhoda, imena vaditeljev skupin, nazorno lahko predstavi plavalni ali smučarski tečaj, znake za opozorila ter obvestila in njihov pomen, doda varnostna navodila in vključi še mnoge druge informacije (Sotošek, 2010). Nazorna predstavitev na i-tabli bo zagotovo povečala pomnjenje pri učencih in dijakih, še posebej, če bodo tudi sami aktivni.



Slika 2: Prosojnica o potrebni opremi za plavalni tečaj (Sotošek, 2010)

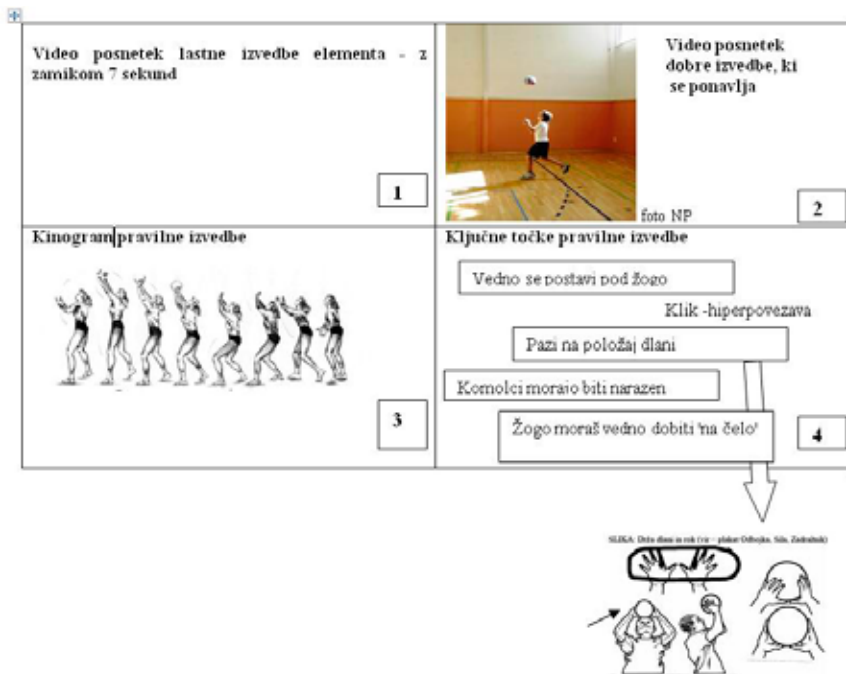
Z delom na i-tabli je možno že vnaprej prijazno in taktno preveriti gibalno predznanje mladih ter tako lažje načrtovati in v grobem oblikovati vadbene skupine. Predhodno načrtovanje je pomembno predvsem pri sestavi vadbenih skupin pri plavanju, saj je število udeležencev različno v skupini za neplavalce in v skupini za plavalce. Že med samim izvajanjem tečaja ali takoj po njem je z ustreznim gradivom na i-tabli možno hitro preveriti počutje udeležencev ali njihovo lastno mnenje o lastnem napredku. Torej lahko i-tablo učitelj uspešno vključi tudi v fazo refleksije, ki je pomemben in neizogiben del učnega procesa. Vaditelji in učitelji športne vzgoje imajo na temelju skupno opravljene refleksije in dobljenih rezultatov priložnost, da ukrepajo in izboljšajo pomanjkljivosti na naslednjem tečaju. Prednost i-table je tudi v možnosti hranjenja podatkov in snemanja aktivnosti, ki se lahko arhivirajo za nadaljnje delo.

Tako pripravljeno e-gradivo je dostopno učencem ali dijakom ves čas aktivnosti, saj lahko kadar koli gradivo pogledajo, dopolnijo in se temeljito pripravijo.

I-tabla v povezavi z drugimi IKT-orodji

V enem od poskusnih primerov uporabe i-table pri redni učni uri športne vzgoje je bila prenosna i-tabla uporabljena v povezavi s prenosnim računalnikom in kamero (Sotošek, Markun Puhan in Šiler, 2009). Stala je v telovadnici na eni od vadbenih postaj z vsebino odbojke. Cilj učne ure je bil izpopolnjevanje tehničnih elementov odbojke, ki je bila osrednja vsebina učne

ure. I-tabla je bila učencem v pomoč na vadbeni postaji, ki je bila osredotočena na učenje zgornjega odboja žoge. Na i-tabli so bila označena štiri polja: na prvem si je učenec ogledal videoposnetek svojega zgornjega odboja, v sosednjem polju se je neprenehoma vrtel posnetek primera dobrega odboja, v tretjem polju pa je bil prikazan kinogram gibalne naloge. V četrtem polju so bile našteje vse ključne točke pravilne izpeljave celotnega postopka odboja, ki so imele dodano hiperpovezavo na ustrezno skico z opisom dopolnilne naloge za odpravo napake v tehniki gibanja.



Slika 3: Razporeditev vsebin na interaktivni tabli (Sotošek, Markun Puhar, Šiler, 2009)

Učenec si je tako najprej ogledal posnetek svojega zgornjega odboja, ki je bil predvajan s 7-sekundnim zamikom, in ga je takoj lahko primerjal s posnetkom pravilnega. Ob sprotni učiteljevi razlagi kinograma je učenec tako jasno in precej bolj nazorno uvidel svojo storjeno napako, s klikom na ustrezno ključno točko pa takoj pridobil skico in opis dodatne naloge za odpravo svoje napake. V tem primeru uporaba i-table s kamero omogoča jasno in takojšnjo povratno informacijo o gibalni dejavnosti, seveda skupaj z učiteljem.

3.6.3 Sklep

Na koncu je treba dodati še to, da interaktivna tabla nudi tudi številne druge možnosti uporabe, ki jih tu nisem omenil. Vse pa je odvisno od pripravljenosti posameznega učitelja, ki to orodje uporablja za pouk in pri pouku. Odprte ostajajo še številne druge možnosti uporabe, in sicer na področju priprave uporabnih gradiv za načrtovanje in izpeljavo športnih dni, šol v naravi, šolskih in drugih športnih tekmovanj v šoli ali zunaj nje. Če pri predstavitvah ali celo snovanju gradiva sodelujejo tudi učitelji drugih predmetov, je tu še dodatna dodana vrednost.

Predmet športna vzgoja se, podobno kot to velja za druga IKT-orodja, tudi z uporabo interaktivne table vključuje v razvijanje digitalne kompetence.

Z vsemi opisanimi in drugimi aktivnimi metodami učenja kot tudi z možnostmi, ki jih omogoča sodobna informacijska tehnologija, lahko učence še bolj navdušimo za športne aktivnosti v šoli in zunaj nje ter jih opremimo s potrebnim teoretičnim znanjem drugače, manj suhoparno.

Še enkrat je treba tudi poudariti, da delo na i-tabli ne more in ne sme nadomestiti praktičnega pouka športne vzgoje. Z gradivi na i-tabli lahko učence in dijake pripravimo na določeno dejavnost, jih poskušamo motivirati ter jim na zanimiv in interaktiven način ponudimo potrebne in dodatne informacije.

Literatura in viri

- 1 Brečko, B. N. in Vehovar, V. (2008). *Informacijsko-komunikacijska tehnologija pri poučevanju in učenju v slovenskih šolah*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- 2 Burger Muhič, A. (2011). *Športna vzgoja na interaktivni tabli (medpredmetno povezovanje prek športnega programa Zlati sonček)*. V: Bačnik, A. idr. (ur.), *Zbornik Mednarodne konference Splet izobraževanja in raziskovanja z IKT – SIRIKT 2011*. Kranjska Gora, 13.–16. april 2011. Ljubljana: Miška, d.o.o., str. 536–543. Dostopno: http://prispjevki.sirikt.si/datoteke/sirikt2011_zbornik.pdf (3. 1. 2013).
- 3 *Embedding ICT @ Secondary: Use of Interactive Whiteboards in Physical Education (2004)*. London: Department for Education and Skills. Dostopno na: www.drp.nl/digibord//scripts/getfile.php?id=299 (7. 5. 2014).
- 4 Kovač, M. (2005). *Uporaba IKT pri športni vzgoji. Gradivo za usposabljanje multiplikatorjev*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- 5 Kovač, M., Novak, D. (2010). *Katalog znanja. Srednje strokovno in srednje poklicno-tehniško izobraževanje. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: <http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2013/programi/Ssi/KZ-IK/katalog.htm> (26. 5. 2014).
- 6 Kovač, M. s sod. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/-mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf (15. 3. 2013).
- 7 Lorenci, B. s sod. (2008). *Učni načrt. Program gimnazija. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2013/-programi/media/pdf/un_gimnazija/un_sportna_vzgoja_gimn.pdf (25. 5. 2014).
- 8 Sotošek, G. (2008). *Možnosti za uporabo IKT sredstev pri pouku športne vzgoje*. V: Orel, M. idr. (ur.), *Zbornik Mednarodne konference Splet izobraževanja in raziskovanja z IKT, SIRIKT 2008*. Kranjska Gora, 16.–19. april 2008. Ljubljana: Arnes, str. 471–475. Dostopno na: <http://www.general-files.com/-download/gS4aea2789h32i0/sirikt-2008-zbornik.pdf.html> (3. 1. 2013).
- 9 Sotošek, G. s sod. (2008). *Uporaba interaktivne table pri pouku športne vzgoje*. V: Kovač, M. in Rot, A. (ur.), *Zbornik referatov 21. mednarodnega strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije*. Ljubljana, 13.–16. november 2008. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 107–110.
- 10 Sotošek, G., Markun Puhan, N., Šiler, B. in Štuhec, D. (2009). *Elektronska tabla pri pouku športne vzgoje*. V: Orel, M. idr. (ur.), *Zbornik Mednarodne konference Splet izobraževanja in raziskovanja z IKT, SIRIKT 2009*. Kranjska Gora, 15.–18. april 2008. Ljubljana: Arnes, str. 182–188. Dostopno: http://www.ris.org/upload-di/editor/1287251592ZBORNIK_Sirikt2009.pdf (2. 1. 2013).

- 11 Sotošek, G., Markun Puhan, N. in Šiler, B. (2010). *Primeri uporabe interaktivne table pri športni vzgoji v osnovni šoli*. V: Lenarčič, A. idr. (ur.), *Mednarodna konferenca Splet izobraževanja in raziskovanja z IKT – SIRIKT 2010* (zbornik). Kranjska Gora, 14.–17. april 2010. Ljubljana: Miška d. o. o., str. 674–679. Dostopno na: http://www.sirikt.si/fileadmin/sirikt/fotogalerija/2010/Zbornik/SIRIKT2010_Zbornik_WEB_v2.pdf (27. 12. 2012).
- 12 Sotošek, G. (2011). *Z i-tablo vadimo bolje in več*. V: Lotrič Komac, T. (ur.), *I-naprave in i-pouk*, št. 6/2011, str. 14. E-središče v okviru projekta E-šolstvo.

Motivacija pri pouku športne vzgoje



4.1 Listovnik pri športni vzgoji

Karmen Pleteršek, Osnovna šola Vič, Ljubljana

Učenci imajo po veljavni zakonodaji možnost, da v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole izberejo naslednje enoletne programe s področja športa: *šport za sprostitev, izbrani šport* in *šport za zdravje*. Z njimi jim želimo ponuditi pestro izbiro različnih športnih dejavnosti, za katere se odločijo prostovoljno. Zaradi lastne želje po izbrani aktivnosti je motivacija za delo večja, kar se posledično kaže tudi pri uresničevanju zastavljenih ciljev.

V učnem načrtu za izbirni predmet so predmeti takole opredeljeni: »Namen enoletnih predmetov šport za zdravje in šport za sprostitev je spoznavanje novih športov, ki jih v obveznem šolskem programu ni mogoče izvajati, so pa z vidika športno-rekreativnih učinkov pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih. Vsebine in izpeljava izbirnih predmetov omogočajo spoznavanje različnih vplivov gibalnih dejavnosti na zdravje, razumevanje pomena telesne in duševne sprostitve, nadomeščanje negativnih učinkov sodobnega življenja ter pridobivanje znanj, ki učencem omogočajo, da si v prostem času izberejo sebi primerne športne vsebine in obremenitve.« (Kovač, Novak, 2001: 5)

Na Osnovni šoli Vič učenkam devetega razreda ponudimo program *šport za zdravje*, ki zajema različna področja: atletiko, splošno kondicijsko vadbo, ples in osnove joge, aerobiko, socialne igre idr.

4.1.1 Primer organizacije in izpeljave vsebine atletika

Čeprav postaja tek med odraslimi vse bolj prisoten v življenju, je pri mladih še vedno potrebno veliko naporov in motivacije s strani učitelja za športno dejavnost, pri kateri sta potrebni vztrajnost in premagovanje napora. Zato smo se na naši šoli odločili, da učenkam ponudimo drugačen način dela, pri katerem niso samo telesno aktivne, ampak tudi poskušajo razumeti, zakaj je športna aktivnost pomembna ter kakšen je njen vpliv na zdravje in dobro počutje.

Kaj predstavlja beseda listovnik/portfolio (v nadaljevanju listovnik)? Najbližja mi je razlaga Markun Puhana in Bukviča (2005), ki pravi, da je listovnik instrument za dokumentiranje procesa učenja. Sestavljen je iz zbirke evidenc o učenčevem razvoju in napredku v nekem časovnem obdobju.

Pri atletiki vodijo učenke dnevnik spremljave, s pomočjo katerega ovrednotijo svojo telesno pripravljenost na različnih področjih in s pomočjo učiteljice izdelajo program vadbe ter spremljajo svoj napredek. Poudarek je na tehniki teka, pridobivanju funkcionalne vzdržljivosti, moči in gibljivosti. Ob teoretičnih informacijah o načinih pridobivanja kondicije, o zdravi prehrani, spremljavi srčnega utripa in drugem poskušajo opažanja in ugotovitve zapisati v dnevnik in tedensko izbirati ustrezna sredstva in metode vadbe za doseganje zastavljenega cilja.

Na koncu obdobja svoje rezultate interpretirajo in ovrednotijo. Dnevnik spremljave se ne ocenjuje, je pa obvezni del pri pridobivanju ocene. Je pomemben pripomoček za nadaljnje usmerjanje učenk k aktivnemu in zdravemu preživljanju prostega časa in razumskemu dojetju nekaterih elementov s področja športa. Hkrati je učenkam tudi v pomoč pri izbiri načina, kako opazovati sebe in svoje telo.

4.1.2 Cilji in standardi znanja

Za izbrano vsebino atletika smo iz učnega načrta opredelili naslednje splošne cilje:

- razvijati gibalne sposobnosti z različnimi nalogami v različnih organizacijskih oblikah,
- opravljati dalj časa trajajoče gibalne naloge aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost,
- ohranjati pravilno telesno držo in oblikovati skladno postavo z izbranimi nalogami,
- poznati pomen redne športne vadbe in primerne prehrane za zdravje in dobro počutje,
- razumeti odzivanje organizma na napor,
- oblikovati odgovoren odnos do lastnega zdravja,
- s primernimi vsebinami doživljati sprostitveni vpliv športne vadbe in razumeti pomen športne obremenitve v funkciji sprostitve.

Glede na vsebine učnega sklopa atletika smo si na naši šoli zastavili naslednje operativne cilje:

- spoznati različne oblike vadbe aerobne vzdržljivosti v naravi: fartlek, intervalni tek,
- poznati in si izdelati program vadbe aerobne vzdržljivosti,
- poznati pomen ustrezne tekaške obutve in oblačil,
- v pogovornem tempu teči neprekinjeno dalj časa,
- znati si izmeriti srčni utrip in razložiti njegov pomen,
- poznati območje srčne frekvence, ko razvijamo aerobno vzdržljivost,
- poznati vaje za razvoj moči, gibljivosti, ki jih izvajamo v naravi in v telovadnici,
- poznati vaje za raztezanje mišičnih skupin po določeni vadbi,
- poznati vaje za izboljšanje tehnike teka na daljše razdalje,
- poznati način dihanja pri teku na daljše razdalje,
- spoznati primerno prehrano in čas prehranjevanja pri teku na daljše razdalje in poznati pomen nadomeščanja izgubljene tekočine,
- spoznati različne oblike razvijanja aerobne vzdržljivosti v telovadnici: poligoni, štafetni teki, kombinacije vadbe po postajah in poligona.

Ob zastavljenih ciljeh smo opredelili naslednje standarde znanja, ki naj bi jih učenke dosegle ob koncu programa (v odebeljenem tisku so opredeljeni minimalni standardi znanja):

- Neprekinjeno teči 20 minut v pogovornem tempu. Poznati vaje za raztezanje in sprostitvev po teku. Poznati pomen pravilne in pravočasne prehrane (pred tekom in po njem) in nadomeščanje izgubljene tekočine.
- **Preteči 20 minut v pogovornem tempu s kratkotrajnimi prekinitvami in hojo. Poznati nekaj vaj za raztezanje in sprostitvev po teku. Razumeti pomen nadomeščanja izgubljene tekočine.**

4.1.3 Vsebinski in časovni pregled dejavnosti

Za izpeljavo izbirnega predmeta šport za zdravje je na voljo blokura, torej 90 minut. Pri načrtovanju predmeta so natančno opredeljene dejavnosti učiteljice in učenk. Zaradi boljše preglednosti sem v ta namen pripravila spodnjo preglednico:

Preglednica 1: Prikaz dejavnosti učiteljice in učenk (Pleteršek, 2013)

| Čas | Dejavnosti učiteljice | Dejavnosti učenk |
|---|--|--|
| maj | <ul style="list-style-type: none"> • priprava zgibanke • predstavitev programa šport za zdravje na urah športne vzgoje | |
| junij | <ul style="list-style-type: none"> • priprava dnevnika spremljave • priprava anketnega vprašalnika | <ul style="list-style-type: none"> • prijava na izbirni predmet |
| prva ura ŠZZ v septembru | <ul style="list-style-type: none"> • razlaga vsebin in metod dela ter predstavitev dnevnika spremljave | <ul style="list-style-type: none"> • reševanje anketnega vprašalnika • vprašanja v zvezi z vsebino in oblikami dela pri športu za zdravje |
| 8-tedenski cikel | <ul style="list-style-type: none"> • vodenje in spremljava vadbe • komentar in odgovori na morebitna vprašanja glede dnevnika spremljave | <ul style="list-style-type: none"> • redno vključevanje v vse aktivnosti športa za zdravje • izpolnjevanje dnevnika • vprašanja glede izpolnjevanja dnevnika spremljave |
| po 8 tednih vadbe | <ul style="list-style-type: none"> • pregled izpolnjenih dnevnikov spremljave in komentar z zapisom na zadnjo stran dnevnika • individualni pogovori | <ul style="list-style-type: none"> • pregled komentarjev učiteljice • individualni pogovor z učiteljico (morebitna vprašanja, predlogi, razmišljanja) |
| vse šolsko leto | <ul style="list-style-type: none"> • zapis predlogov, opažanj ipd. v poseben zvezek kot pomoč za nadaljnje delo | <ul style="list-style-type: none"> • izpolnjevanje dnevnika • mnenja, predlogi ... |
| 15 minut zadnje ure ciklusa vadbe vzdržljivosti | <ul style="list-style-type: none"> • razdeliti dnevnik spremljave učenkam | <ul style="list-style-type: none"> • komentar učenk, primerjava zapisov s sošolkami ... |

4.1.4 Izvedba programa, izpolnjevanje dnevnika spremljave

Program poteka v osemtedenskih ciklih, katerih namen je predvsem lažje spremljanje aktivnosti ter ustrezno načrtovanje novih.

Pred začetkom programa učenke izpolnijo kratek anketni vprašalnik o ponujenih vsebinah in oblikah vadbe, kjer lahko zapišejo tudi svoje predloge. Vprašalnik vsebuje naslednja vprašanja (glej prilogo):

- *Kako to, da si se odločila za izbirni predmet šport za zdravje?*
- *Kaj pričakuješ od izbirnega predmeta šport za zdravje?*
- *Katere ponujene vsebine so ti všeč in katere ne? Zakaj?*
- *Tvoje sporočilo učiteljici*

V enem ciklusu vadbe izvajamo različne praktične vsebine:

- Atletika: tek, vadba na trim stezi, vadba na poligonu v Mostecu, nordijska hoja.

- Splošna kondicijska vadba: vadba na fitnes napravah, obhodna vadba z minutnim ciklusom, razni poligoni za krepitev različnih mišičnih skupin, razvoj vzdržljivosti in hitrosti, štafetne igre, različice biatlona v telovadnici idr.

Ob vadbi posredujem tudi teoretične vsebine, ki se nanašajo na znanja o spremljavi srčnega utripa, pravilni tehniki teka, primerni športni opremi in zdravi prehrani. Posredujem jim tudi znanja o tehnikah in metodah raztezanja in sproščanja posameznih mišičnih skupin. Pri tem poskušam vključiti tudi učenke, da povedo svoja mnenja, razmišljanja in opažanja, ter jih tako aktivno vključim v učni proces.

V dnevniku spremljave učenke najprej ovrednotijo svojo telesno pripravljenost, predlagajo vsebine in oblike za njeno izboljšanje. Postavijo lahko različna vprašanja učiteljici in tedensko spremljajo svoj srčni utrip (preglednica 2).

Preglednica 2: Obrazec za samovrednotenje telesne pripravljenosti (Pleteršek, 2012)

| Vprašanja | Obkroži ustrezen odgovor |
|---|---|
| Kako si kondicijsko pripravljena? | 1. slabo 2. zadovoljivo 3. dobro 4. odlično |
| Katera so tvoja močnejša področja? | 1. moč 2. gibljivost 3. vzdržljivost 4. drugo |
| Kaj želiš izboljšati? | Napiši! |
| Obkroži ali dopiši svoje predloge, kaj boš storila v tem tednu za svoje zdravje! | šla na sprehod plesala tekla rolala kolesarila izvajala krepilne vaje |
| Spremljaj vsako jutro in zvečer svoj srčni utrip! | Zjutraj: P..... T..... S..... Č..... P..... S..... N..... Zvečer: P..... T..... S..... Č..... P..... S..... N..... |

Po vsaki vadbi učenke zapišejo svoje občutke, kratko mnenje o vadbi, katere napake opažajo pri izvajanju aktivnosti in narišejo svoj obraz počutja.

Preglednica 3: Prikaz preglednice vadbe tehnike teka (Pleteršek, 2012)

| Izboljšanje tehnike teka: | Vadim | Še moram izboljšati | Sem dosegla |
|---------------------------|---|---------------------|-------------|
| • postavljanje stopal | | | |
| • delo rok | | | |
| • aktiven korak | | | |
| • dihanje (vdih, izdih) | | | |
| • drža telesa | | | |
| • tek naravnost | | | |
| • sproščenost v teku | | | |
| • krepilne vaje | | | |
| • raztezne vaje | | | |
| Si izvedela kaj novega? | Nariši obraz svojega počutja ob koncu tedna. | | |
| Sporočilo učiteljici | | | |
| Tvoj srčni utrip | Zjutraj: P..... T..... S..... Č..... P..... S..... N..... Zvečer: P..... T..... S..... Č..... P..... S..... N..... | | |

Po končanem osemtedenskem ciklusu vadbe učenke z zapisi v preglednici ugotavljajo, katere napake so popravile, in se poskušajo s pripravljeno lestvico samoovrednotiti. Zapise učenk tedensko pregledujem ter se o zapisanem z njimi na kratko pogovorim.

Preglednica 4: Preglednica spremljanja lastnih dosežkov v pridobivanju tekaške vzdržljivosti (Pleteršek, 2012)

| | |
|---|--|
| Kako si zadovoljna s svojim napredkom v teku? (sem zadovoljna; lahko bi bilo boljše ...) | Obkroži, kakšen se ti zdi tek? vreden truda dolgočasen zanimiv nezanimiv izgubljanje časa zdrav zabaven sproščujoč |
| Kako si se počutila ob koncu ciklusa vadbe? | Zapiši svoje vtise, nariši svoj obraz. |
| Samoovrednotenje ob koncu ciklusa vadbe <ul style="list-style-type: none"> • Poznam osnovne zakonitosti teka. • Tečem sproščeno. • Med tekom se pogovarjam. • Med tekom razmišljam. • Znam pravilno dihati. • Znam se ogreti in sprostiti. • Poznam svoj srčni utrip. • Poznam odzive svojega telesa na napor. • Sem/nisem vztrajna. | |

Preglednica 5: Preglednica za samovrednotenje (Pleteršek, 2012)

| | |
|--|--|
| Samovrednotenje: 1. Kaj sem se naučila v tem obdobju? 2. Kakšni so občutki v zvezi s tem, kar sem se naučila? 3. Kaj sem na novo odkrila o sebi in o svetu okoli sebe? | |
| Samoocena: 1. Kaj postaja zame že lažje? 2. Kaj mi še vedno ni jasno, česa ne zmorem? 3. Kje se razvijam, napredujem? 4. Kako se najbolje učim in uspevam (sama, s sošolkami, s pomočjo učiteljice ...)? | |
| Sporočilo učiteljici | |

Učenke v rubriki *Sporočilo učiteljici* zapišejo svoja mnenja in občutke ob vadbi. Tu je nekaj zapisov:

»Sem se že naučila uravnati hitrost in trenutno lahko pretečem 20 minut; sem zelo vesela.«

»Ta predmet (šport za zdravje) mi je odprl oči in vidim, kako pomembno se je rekreirati.«

»Hvala za vse pretečene kilometre in nasvete, saj sem se izboljšala – ko tečem, je vsak vdih dragocenejši in mi daje moč; moj korak je lažji in ob teku si zbistrim misli. Hvala!«

»Sem zelo vesela, saj sem napredovala v teku, in to mi veliko pomeni.«

»Občutki so odlični, tek se mi zdi super za razmišljanje; kadar bom žalostna ali se bom slabo počutila, bom šla teč; zelo so mi všeč vaše ure.«

»Ni mi vse jasno in ne zmorem vsega; bilo bi lahko boljše.«

»Odkrila sem, da sem lahko veliko bolj vztrajna in lahko določene stvari naredim zelo dobro; hvala za vse, legenda ste, rada vas imam.«

4.1.5 Refleksija

S takim načinom dela, kjer učenke uporabljajo dnevnik spremljave, imam zelo pozitivne izkušnje. Pri učenkah opažam naslednje:

- bolj motivirano pristopijo k vadbi; ko izpolnjujejo dnevnik spremljave in vrisujejo obraze svojega počutja, so ti večinoma veseli in nasmejani;
- dosežejo zastavljene cilje in pretečejo 20 minut neprekinjeno v svojem tempu;
- v vadbo se poglobijo in razumsko dojemajo določene zakonitosti vadbe;
- spoznajo različna sredstva, metode in oblike vadbe, ki si jih tudi zabeležijo;
- medpredmetno povezujejo procese, kot so telesna aktivnost, dogajanje v telesu,

fizikalne zakonitosti vadbe, in jih zato tudi boljše razumejo;

- s pomočjo dnevnika spremljave zapišejo in spremljajo svoj napredek, lahko ga uporabijo kadar koli v življenju, lahko ga predstavijo tudi drugim in jim ga ponudijo kot pripomoček pri vadbi;
- s pomočjo dnevnika spremljave lažje ovrednotijo in interpretirajo svoj napredek in se samoovrednotijo;
- večina učenk sodeluje na ljubljanskem maratonu.

4.1.6 Sklep

Vsebine, ki jih izvajamo pri izbirnem predmetu šport za zdravje, bogatijo program redne športne vzgoje. Učenke so s programom zadovoljne, saj je prilagojen njihovim potrebam in željam ter sledi sodobnim trendom pristočasnih športnih aktivnosti. S takim načinom dela sem tudi jaz bolj motivirana za delo, iščem nove metode in oblike dela, se izpopolnujem v znanju in pridobivam nove informacije.

Čeprav je za takšno izpeljavo programa potrebnega kar nekaj dodatnega dela, bom s takim načinom nadaljevala, saj so izkušnje zelo pozitivne. Pri tem je pomembno, da se znajo učenke opazovati in prisluhniti svojemu telesu in občutkom, hkrati pa se tudi veliko naučijo.

Literatura in viri

- 1 Cankar, A. in Kolar, M. (2000). *Pomen učenčevih zaznav pri pouku športne vzgoje. Šport, let. 48, št. 3, str. 5–7.*
- 2 Cecič Erpič, S., Škof, B., Boben, D., Zabukovec, V., Barič, R. in Marcina, P. (2004). *Nekateri dejavniki, ki vplivajo na motivacijsko klimo pri urah športne vzgoje. V: Škof, B. in Kovač, M. (ur.), Zbornik referatov 17. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije, Nova Gorica, 18.–20. november 2004. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 107–111.*
- 3 Kovač, M., Jurak, G. in Strel, J. (2004). *Teoretične vsebine – novost v učnih načrtih za športno vzgojo. V: Škof, B. in Kovač, M. (ur.), Zbornik referatov 17. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije, Nova Gorica, 18. do 20. november 2004. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 37–46.*
- 4 Mali, N. (2007). *Učenčeva mapa dosežkov – portfolio. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.*
- 5 Markun Puhan, N. in Bukvič, V. (2005). *Portfolio učenca. Gradivo za usposabljanje multiplikatorjev. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.*
- 6 Razdevšek Pučko, C. (1999). *Mapa učenčevih dosežkov. V: Čoh, L., Skela, J. in Kogoj, B. (ur), Učenje in poučevanje tujega jezika. Koper: ZRS, str. 153–158.*

4.2 Rolanje v šoli

Metka Umek, Osnovna šola Griže

V zadnjem desetletju je rolanje doživelo v našem okolju pravi razcvet, saj lahko rolamo tako rekoč povsod. Zaradi enostavnosti, hitre možnosti učenja in možnosti uporabe v prometu je postalo množičen šport in oblika aktivne rekreacije različnih generacij. »Ni samo prijetno, temveč tudi oblikuje postavo in izboljša telesno pripravljenost, krepi mišice in pospešuje zgorevanje odvečnih maščob.« (Rüdiger, 2003)

Dolgoletno delo z otroki v šoli, na drsalnem in rolarskem področju mi je pokazalo, da obvladovanje teh dveh dejavnosti predstavlja odlično podlago za mnoge športe, še posebej za tiste, ki potrebujejo dobro razvito ravnotežje: hokej na ledu, smučanje, rolanje, tek na smučeh ipd. Moč, gibljivost, hitrost, vzdržljivost in natančnost (najbolj v obliki natančnosti izvedbe) so poleg koordinacije in ravnotežja temeljne gibalne sposobnosti.

»Otroci dokončno razvijejo vestibularni aparat do 15. leta. Predšolski otroci imajo slabo razvito sposobnost ravnotežja, ki razvija normalen razvoj gibalnih sposobnosti. Zato moramo že pri mlajših otrocih razvijati te sposobnosti.« (Videmšek in Jovan, 2002)

»Otrok, ki nima ustrezno razvitih koordinacijskih sposobnosti, je nespreten, negotov v svojih dejavnostih, zelo počasi pridobiva nove gibalne vzorce in nenehno išče našo pomoč. Take otroke je treba še posebej spodbujati, da izvajajo sebi primerne gibalne naloge in da ne izgubijo volje do športnih aktivnosti.« (Videmšek in Jovan, 2002)

4.2.2 Rolanje na Osnovni šoli Griže

Poleg predpisanih vsebin v učnem načrtu lahko v šoli ponudimo tudi dejavnosti, s katerimi se morda otroci sicer ne bi seznanili. Rolanje je prijetna popestritev šolskih športnih vsebin in ga poleg rednih ur vključimo v vadbo pri urah športa za zdravje in športa za sprostitev. Obvladovanje teh veščin je dobrodošlo tudi pri najmlajših za usvojitev programa Zlati sonček in Krpan. Rolanje je namreč ena od spretnostnih nalog v programih A in B ter zamenjalna naloga v programu D za Zlati sonček. Poleg tega je tudi nadomestna naloga v petem in šestem razredu pri programu Krpan. Vključevanje športnega pedagoga v prvo vzgojno-izobraževalno obdobje s poučevanjem rolanja je otrokom prijetna popestritev in dejavnost, ki jo z veseljem opravljajo. Rolanje je športna dejavnost, v katero lahko vključimo tudi širšo okolico.

Na Osnovni šoli Griže že vrsto let v sklopu rednih ur športne vzgoje, športa za sprostitev, športa za zdravje in rolarskih uric za usvojitev veščin, predpisanih za Zlati sonček in Krpan, usvajamo in izpopolnjujemo rolarsko znanje. Zadnji dve leti pa smo krajanom popestrili pomladansko popoldne tudi z delavnico, kjer so se lahko osnovnih veščin rolanja naučili prebivalci našega kraja.

Vadbo izvajamo predvidoma v pomladanskih mesecih, vsekakor pa že med letom velik del vadbe posvetimo razvoju koordinacije in ravnotežja, ki sta temeljni gibalni sposobnosti pri razvoju rolarskih sposobnosti. Dobrodošlo je, da ima športni pedagog stik tudi z učenci prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja, v obdobju, ko je razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti zelo občutljiv. Pri vadbi uporabimo tako analitično, sintetično kot kombinirano metodo učenja, predvsem pa poskrbimo, da otroci pridobivajo znanje skozi zabavne igre.

Vsaka vadbeni enota ima uvodni del, kamor sodijo različne oblike ogrevanj (brez rolerjev in različne igralne oblike na rolerjih), glavni del (usvajanje novih gibalnih nalog in utrjevanje že usvojenih) ter zaključni del, v katerem naredimo praktičen povzetek celotne ure in vadbo sklenemo z umirjeno igro.

Poseben pomen ima tudi organiziranost homogenih skupin glede na predznanje in diferenciacijo dela znotraj skupine. Glede na moje izkušnje je priporočeno število vadečih za oblikovanje skupin 8 za začetnike ter 12 za tiste, ki že imajo rolarsko predznanje. Varnost vadečih je namreč na prvem mestu.

Na Osnovni šoli Griže izvajamo raznovrstne rolarske dejavnosti.

Šport za zdravje in šport za sprostitev – izbirni predmet

Dejavnost smo najprej začeli izvajati pri urah športa za sprostitev in športa za zdravje, ki ga izvajamo po dve šolski uri skupaj. Izbirne predmete s športnimi vsebinami po navadi izberejo otroci, ki imajo radi šport in se veselijo spoznavanja novih gibalnih znanj. Poleg tega skušamo v oblikovanje letne priprave vsako leto znova vključiti ideje in želje učencev in učenek, ki so se za ta dva predmeta odločili. Morda je ravno upoštevanje njihovih želja pri letnem načrtovanju »krivo« za izjemno visok obisk izbirnih predmetov s področja športa na naši šoli. Dejavnosti pa ne vključujejo le rolarskih osnov, ki so jih učenci in učenke z leti že usvojili, ampak jim vedno znova postavljam nove izzive, otežujemo vadbo z novimi elementi in ovirami, igro hokeja, tekmovalcem v hitrostnem rolanju in sodelovanju na rolarskem popoldnevu ali rolarskih športnih akcijah, ki so organizirane v sklopu občinskih športnih prireditev. Spoznajo pa tudi osnove vzdrževanja rolerjev in napotke za varno rolanje po javnih površinah in vključevanje v promet.

Redne ure športne vzgoje

Glede na veliko zanimanje večine preostalih otrok tudi pri rednih urah športne vzgoje izvajamo vadbo rolanja kot dodatno vsebino. Od vseh zahtevamo ustrezno zaščitno opremo (čelada, ščitniki za zapestja, kolena in komolce), kar je za varnost in preprečevanje poškodb ključnega pomena.

Po navadi vsi učenci in učenke nimajo potrebne opreme, zato – preden začnemo s poučevanjem – preverimo količino opreme in zaščitnih sredstev. S kolegom športnim pedagogom v teh urah organizirava izvajanje dveh različnih športnih vsebin (kombinacija rolanja in badminton). Učencev, ki nikakor ne bi želeli rolati, pri nas ni, zato si opremo, četudi je nimajo, med seboj z veseljem posojajo. Skupini na polovici vadbene ure zamenjata opremo in športni vsebini.

Program Zlati sonček in Krpan

Učiteljice prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja, ki z učenci opravljajo naloge za Zlati sonček in program Krpan, so vesele pomoči pri izvedbi delavnice oziroma »mini tečaja«, ki ga po navadi opravimo v dveh šolskih urah. V tem času otroke seznanimo z namestitvijo opreme, osnovnim položajem pri vadbi, varnim padanjem in pravilnim vstajanjem po njem ter osnovnimi vajami, ki so potrebne za usvojitev zahtevanega znanja. Vse dejavnosti in pridobivanje znanj potekajo ob igri in zabavni vadbi.

Predvsem smo ponosni, da otroke navdušimo za rolanje in jih z veseljem opazujemo, ko usvojeno znanje izkoristijo pri premagovanju daljših razdalj.

Športno popoldne

Pri izvedbi te dejavnosti sodelujeta športna pedagoga, ki poučujeta na šoli, ob pomoči izbranih učiteljev in starejših učencev, ki skrbijo za pravilno izvedbo in varnost na vadbišču.

Cilji rolarskega popoldneva so:

- vzbuditi željo po gibanju in športnem udejstvovanju učencev in drugih krajanov,
- udeležencem približati rolanje,
- razvijati gibalne sposobnosti,
- izpopolniti tehniko rolanja in
- preživeti družabno športno popoldne v naravi.

Aktivnost načrtujemo v letnem delovnem načrtu šole v sklopu akcije Za zdravo delam z glavo. V sklopu te akcije tim učiteljev pripravlja raznovrstne športne dejavnosti, pri katerih poleg otrok sodelujejo tudi starši in drugi krajanji (kolesarski izlet, planinski pohod z baklami, tek okoli Vrbenškega jezera, sodelovanje pri gradnji snežnih gradov na Koroškem itd.).

S pisnimi obvestili staršem in na spletni strani šole obvestimo učence in učenke, njihove starše in krajanje o datumu, uri in prostoru izvedbe. V obvestilu navedemo tudi potrebno zaščitno opremo. Na sestanku organizacijskega tima načrtujemo delo in si razdelimo naloge. Pred vadbo je namreč treba poskrbeti za ozvočenje z glasbo, osvežilno pijačo, simbolične nagrade, medalje in manjše prigrizke ter načrtovati različne delavnice (tečaj, poligon, tekmovanje).

Dejavnost poteka od 15.00 do 19.00. Začetni del je namenjen poučevanju osnov rolanja in izpopolnjevanju tehnike rolarskega znanja. Poleg praktične vadbe, vadeče in navzoče seznanimo z vzdrževanjem športne opreme, pravili rolanja in varnim vključevanjem v promet.

Po postavljenih poligonih lahko vadeči na različnih ravneh sposobnosti izboljšujejo svoje znanje in tekmujejo (diferenciacija pedagoškega procesa). Celotno druženje popestrimo z glasbo, vodenjem prek ozvočenja, s prigrizki in z osvežilno pijačo za vse udeležence. Ob koncu pa je tudi razglasitev najboljših v rolarskih poligonih.

4.2.2 Metodika poučevanja rolanja

Metodiko poučevanja rolanja sem sama izoblikovala že pred leti, ko se pri nas o poučevanju rolanja v šolah sploh še ni govorilo in ni bilo na voljo kaj dosti domače literature. Po nastopih na študijskih skupinah, mnogih delavnicah, kamor so me športni pedagogi povabili in prosili za nasvete, sem kot didaktično gradivo za učenje in poučevanje leta 2005 izdala zgoščenko in brošuro. Postopki mojega poučevanja temeljijo na znanju, pridobljenem s študijem na Fakulteti za šport, ter na dolgoletnih izkušnjah pri poučevanju umetnostnega drsanja, kotalkanja in rolanja.

Vadbo popolnih začetnikov začnemo brez rolerjev s pravilno postavitvijo rok (odročenje rahlo naprej), prenašanjem teže z leve na desno nogo in prikazom pobiranja po padcu (iz opore na vseh štirih, z dvigom ene in nato druge noge v čep ter z dvigovanjem iz čepa s prenosom teže iz rok na noge).

Že s prvimi koraki na rolerjih, na nedrseči površini (na travi, preprogi) pa vzpostavljamo ravnotežje na zmanjšani podporni ploskvi. Na travi sta tudi padec in vstajanje s tal prijetnejša.



Slika 1: Vstajanje s tal³⁸

Nadaljujemo z vadbo na asfaltu, s prenosom ravnotežja iz desne na levo nogo, hojo naprej, padcem in pobiranjem po njem, drsenjem v smreki in »limonicami« naprej.



Slika 2: Limonice naprej

Po pridobljeni hitrosti se moramo tudi varno zaustaviti z zavoro, zavojem v stran ali s koleščki.



Slika 3: Zaustavljanje z zavoro

Po usvojenih osnovah ali s skupino vadečih, ki te elemente že obvladajo, nadaljujemo z **nadaljevalnim tečajem**, ki zahteva še bolj razvito ravnotežje in boljše obvladovanje rolerjev. Začnemo s spuščanjem v čep, poskoki, vožnjo po eni nogi, prestopom ovire, vijuganjem sonožno, enonožno itd.



Slika 4: Sonožno vijuganje

Odrivi v stran in prestopi zahtevajo že dobro ravnotežje.

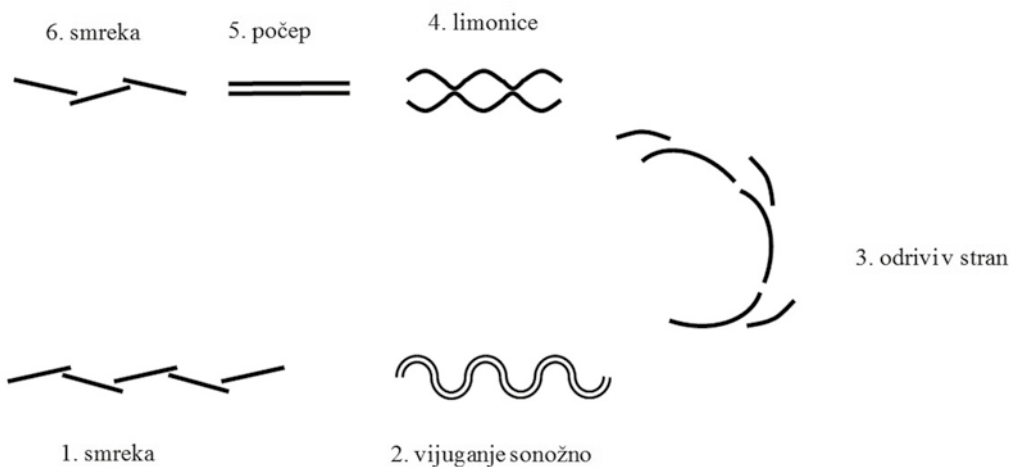


Slika 5: Prestopanje naprej

Po usvojitvi teh elementov nadaljujemo z vadbo tudi v gibanju nazaj (hoja, smreka, limonice, čep, poskoki, vožnja po eni nogi, vijuganje, odrivi po krogu, prestopanje).

Morebitno monotonost vadbe prekinemo z igralnimi oblikami (črni mož, lovljenje, pobiranje predmetov, kača itd.). Pri igrah je treba postaviti jasna pravila in paziti, da jih učenci ne kršijo.

Postavimo **poligon**, ki vsebuje osnovne elemente (vožnjo v smreki, vijuganje, odrive v stran, limonice, počep in ponovno vožnjo v smreki).



Skica 1: Osnovni poligon (Umek, 2012)

Spretnejšim lahko vadbeni poligon otežimo z vijuganjem po eni nogi ali premagovanjem ovir nazaj.

Demonstriramo tudi zahtevnejše elemente, kot so vožnja po dveh kolesčkih (prednji-zadnji, prednji-prednji, zadnji-zadnji).



Slika 6: Vožnja po dveh kolesčkih (prednji-zadnji)

Za konec pripravimo **tekmovanje v hitrostnem poligonu in hokejsko tekmo na rolerjih**, kjer najhitrejše in najspretnейše rolarje nagradimo z medaljami.

4.2.3 Evalvacija

Navdušenje in želja otrok po tovrstni dejavnosti v vseh navedenih oblikah je največja pohvala za učitelja, ki izvaja dejavnost. Prav tako so izjemno zadovoljni tudi starši, saj opažajo, da njihovim otrokom usvojeno znanje olajša učenje pri drugih športnih dejavnostih (smučanju, drsanju) in je odlična podlaga za nadaljnje ukvarjanje z različnimi športnimi panogami. Tudi sami se skupaj z otrokom z veseljem in vedno v večjem številu udeležujejo delavnic, sprejemajo novosti in izpopolnjujejo svoje znanje, kar je otrokom še v posebno zadovoljstvo.

V zadovoljstvo pa je tudi nam učiteljem, saj zlasti zadnje generacije učencev in učenk, ki so bile v osnove rolanja vključene že v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju, kažejo odlično znanje na tem športnem področju na organiziranih športnih prireditvah in tekmovanjih. Spoznali so namreč, da jim rolerji služijo ne le za rekreacijo po parkiriščih in igriščih, temveč tudi za premagovanje večjih razdalj, hitrejše gibanje po poteh, kjer bi sicer hodili peš, pa tudi za druženje in tekmovanje s prijatelji.

4.2.4 Sklep

Z vključevanjem rolanja v šolske športne dejavnosti prispevamo velik delež k razvoju temeljnih motoričnih sposobnosti otrok. Obvladovanje rolanja pri mlajših učencih pomeni pridobivanje novih gibalnih izkušenj in s tem uspešno učenje vseh nadaljnjih športnih panog.

Vsekakor ne smemo pozabiti, da otroci potrebujejo veliko gibanja. Skozi igro z veseljem sprejemajo nove informacije in utrjujejo znanja na različnih športnih področjih. Le varna, zanimiva, strokovna in sistematična vadba pa pripelje do zelenih rezultatov.

Literatura in viri

- 1 Hladin, M. (1989). *Motorične sposobnosti slovenskih umetnostnih drsalcev in drsalk v primerjavi s povprečno osnovnošolsko populacijo. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani, Fakulteta za telesno kulturo.*
- 2 Rüdiger, M. (2003). *Rolanje. Ljubljana: Pisanica d.o.o.*
- 3 Umek, M. (2005). *Rolanje. Celje: DUPŠV Celje.*
- 4 Videmšek, M., Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.*
- 5 Videmšek, M., Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.*

Druge organizacijske oblike poučevanja



5.1 Minuta za zdravje

Tamara Bračič, Osnovna šola Frana Albrehta Kamnik

Človeško telo ni ustvarjeno za dolgotrajno sedenje, a sodoben način življenja mnogim od nas prinaša prav to. V davni zgodovini so naši predniki morali uporabljati mišice, da so se lahko ukvarjali z lovom, pozneje s poljedelstvom. Boj za preživetje je od njih zahteval velik telesni napor. Ob industrijski revoluciji in številnih novih izumih je telesna aktivnost začela počasi upadati. Današnji način življenja, ko nas je sodobna informacijska družba krepko posadila na stol, že kaže svoje negativne posledice. Sedeči slog življenja ni več nekaj, kar bi veljalo le za odrasle. To je vzorec, ki ga vedno bolj prevzemajo tudi otroci in mladostniki. Sodoben človek je zato ob pomanjkanju gibanja vedno bolj izpostavljen degenerativnim procesom, ki se kažejo v različnih civilizacijskih obolenjih, značilnih za razvito družbo, kot so bolezn srca in ožilja, debelost, bolečine v hrbtenici itd.

Gibalna/športna aktivnost ima zdravstvenopreventivni pomen, vendar le tedaj, ko se izvaja redno, in to vse življenje (Pišot, Završnik, 2001). »Z zdravim načinom življenja lahko poskrbimo za dobro počutje, zdravje, vitalnost, delovne sposobnosti in življenjski optimizem.« (Kovač in Novak, 2001) Naravno je, da so otroci polni energije, da venomer radi tekajo, skačejo, plezajo. Vse to jim je z veliko mero svobode omogočeno do vstopa v šolo, nato pa je gibanja zaradi različnih vzrokov vedno manj. Učenje, sedeči način življenja, sodobna tehnologija, nemotiviranost za gibanje, strah pred poškodbami in nevarnostmi zunaj doma so le nekateri izmed mnogih razlogov, ki 'zapeljujejo' mlade k neaktivnosti in nas športne delavce spodbujajo k iskanju rešitev. »Športna vzgoja s svojimi cilji, vsebinami, učnimi metodami in oblikami prispeva k skladnemu bio-psihosocialnemu razvoju mladega človeka, hkrati pa ga razbremeni in sprosti po napornem šolskem delu. Vzgaja in nauči ga, da bo v letih zrelosti bogatil svoj prosti čas tudi s športnimi vsebinami in z njimi uravnesil negativne vplive poklicnega udejstvovanja.« (Kovač in Novak, 2001)

Učenci v slovenskih osnovnih šolah imajo po predmetniku v prvem in drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju tri ure športne vzgoje, v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju pa le še dve. Nekateri si v zadnjem vzgojno-izobraževalnem obdobju izberejo izbirni predmet s področja športa in s tem pridobijo še eno uro gibanja na teden, nekateri se v prostem času ukvarjajo s športom, spet drugi imajo to srečo, da jih starši usmerjajo v gibanje, tako s svojim lastnim zgledom kot tudi z usmerjeno organizacijo cele družine v športno aktivno preživljanje skupnih popoldnevov, vikendov, počitnic. Veliko preveč otrok pa je gibalno premalo dejavnih.«

Osnovnošolci so v zadnjih dvajsetih letih v povprečju gibalno manj sposobni in manj socialno kompetentni, vzroke za to pa lahko iščemo predvsem v 'on-line' življenju. Za življenje v virtualnem svetu se uporablja izraz *cocooning* – zapiranje v kokon, ki onemogoča oblikovanje različnih socialnih kompetenc (Jurak in Kovač, 2009). Vedno več otrok ima namreč povečano telesno težo, kožna guba je v primerjavi z rezultati raziskav izpred desetih narasla, otroci pa na splošno izgubljajo na splošni vzdržljivosti, ki ni pomembna le pri športni vzgoji, pač pa v vsakodnevem življenju (Strel s sod., 2004).

Naloga vseh pedagoških delavcev, predvsem pa športnih pedagogov, je torej ponuditi otrokom čim več gibanja in jim omogočiti, da se sprostijo in spočijejo med napornim učnim popoldnevom, da prekinejo miselne aktivnosti in pretegnejo zakrčene mišice od sedenja vsaj za kakšno minuto. »Med aktivnim odmorom se utrujeni del telesa hitreje opomore, hkrati pa vadba ugodno vpliva na nekatere fiziološke funkcije, upočasnjene med statično obremen-

tvijo. Aktiven odmor zmanjša tudi psihično napetost, ki je tako značilna za današnji način življenja. Po takšnih odmorih boste lažje in uspešneje kos naporom do konca pouka oziroma delovnega dne.« (Berčič, 1989)

Zato smo se na naši šoli odločili, da poskrbimo za zdravje naših učencev. Športni pedagogi smo verjeli in zaupali svojemu znanju in izkušnjam ter prepričali učence, učitelje in druge delavce šole, da si je vredno vzeti čas za telesno aktivnost. Pripravili smo program Minuta za zdravje in ga začeli sistematično izvajati tako v šoli kot doma. K sodelovanju smo spodbudili vse učence in učitelje, s svojim zgledom pa smo pritegnili tudi pozornost drugih delavcev šole, staršev in bližnjih krajanov.

5.1.1 Minuta za zdravje na naši šoli

Odločili smo se, da minuta za zdravje na naši šoli sistematično zaživi in nas sprosti. Minuto za zdravje izvajamo med poukom oziroma v času odmorov, učence pa spodbujamo, da bi jo izvajali tudi doma. Športni pedagogi smo k sodelovanju povabili vse učitelje in jim predstavili možnosti za izvedbo gibanja v dopoldanskem času:

- z gibanjem v nov dan – vsak dan prvo šolsko uro,
- vsaj enkrat tedensko v času odmora,
- kot proaktivno in preventivno dejavnost,
- ko je v razredu nemir,
- pred pisanjem testa.

Ker je skrb za zdravje eden od glavnih ciljev naše šole, smo minuto za zdravje smiselno povezali tudi:

- v program uresničevanja skupnih ciljev šole, ki so zapisani v letni delovni načrt šole; s povečanim vključevanjem gibanja v šolski vsakdan učenca spodbujamo zdrav način življenja in uresničujemo enega od glavnih ciljev – skrb za zdravje naših učencev in zaposlenih;
- v delo z nadarjenimi učenci; tisti učenci, ki so po konceptu za delo z nadarjenimi prepoznani kot nadarjeni, poleg rednega šolskega programa potrebujejo posebej prilagojene programe in aktivnosti; v individualen program nadarjenega učenca, ki ga sestavimo skladno z njegovimi interesi in željami, tako lahko vključimo aktivnosti, ki jih spodbujajo k nadgradnji znanja, so v skladu z njihovimi interesi, hkrati pa koristijo njihovim sošolcem, mlajšim in starejšim učencem na šoli, zaposlenim na šoli, staršem idr.

Dve naši nadarjeni učenki sta za svoje delovno področje izbrali šport. Športni pedagog ju je motiviral za sodelovanje pri načrtovanju in izvedbi našega projekta Minuta za zdravje. Pripravili sta mini katalog z vajami, ki se izvajajo na stolu in ob njem, in jih opremili s fotografijami pravilne tehnične izvedbe posameznih gibalnih nalog in pisnimi navodili. Pri izvajanju vaj v posameznih razredih so v začetku sodelovali še drugi nadarjeni učenci in vsi drugi, ki so to želeli. S pomočjo mini kataloga učitelji organizirajo in nadzirajo vadbo, učenci pa prevzamejo vloge demonstratorjev v svojem razredu.

5.1.2 Cilji

Opredelili smo naslednje cilje dejavnosti minute za zdravje:

- spodbuditi učitelje in učence, da v času pouka ali med odmori prekinejo delo in nekaj časa posvetijo razteznim in dihalnim vajam,
- spodbuditi učitelje, da z gibalnimi vajami prekinejo naporno intelektualno delo in za kratek čas učence razbremenijo,
- poučiti učence o pomenu kratkega razgibavanja v času dolgotrajnega sedenja,
- razvijati samozavest, samostojnost in kreativnost učencev pri načrtovanju, izvedbi in organizaciji (učenka Iza iz petega razreda pravi takole: »Minuto za zdravje rada vodim, ker si lahko sama izberem vaje, ki jih bom pokazala svojim sošolcem, in se pri tem počutim kot učiteljica.«),
- navajati učence na medsebojno sodelovanje in javno nastopanje.

Vsak lahko izvaja minuto za zdravje

Doma lahko izpeljemo dejavnost minuta za zdravje kot premor med učenjem, med gledanjem televizije ali med daljšim delom za računalnikom. Na delovnem mestu je minuta za zdravje zelo priporočljiva pri poklicih, pri katerih se veliko ali pretežno sedi oziroma smo dolgo časa v prisilni drži. Priložnosti za izvedbo je dovolj, pomembna je odločitev in udeležanje le-te.

Minuta za zdravje je čas, ko se med katero koli učno uro zavestno odločimo in nekaj minut namenimo gibalnim vajam. Te lahko izvedemo kar v učilnici stoje, sede na stolu ali pa stol uporabimo kot pripomoček. Pozorni moramo biti na pripravo prostora, treba ga je temeljito prezračiti in razmakniti klopi.

Pri izvajanju gibalnih nalog v okviru minute za zdravje je pomembna vloga učitelja, ki s svojim pozitivnim pristopom in zgledom vpliva na kakovostno izvajanje vaj in visoko stopnjo motivacije. Pri tem mu pomagajo učenci demonstratorji, ki se na pomembno vlogo ustrezno pripravijo in so pri izvedbi natančni, prepričljivi in energični. Tako učitelji kot učenci si pri tem lahko pomagajo z Mini katalogom vaj in DVD-jem, kjer je vsaka vaja natančno opisana in orisana (fotografija ali posnetek). Tako smo res poskrbeli, da vsi učitelji in učenci razumejo namen posamezne vaje in jo izvajajo pravilno.

5.1.3 Minuta za zdravje še nekoliko drugače

Ko se je Minuta za zdravje na naši šoli »prijela« in je bilo njeno izvajanje redno in ugotovljeno koristno, smo pomen našega dela želeli poudariti s posameznimi izvedbami v nekoliko drugačnih okoliščinah.

Matično šolo in njene podružnice je decembra 2011 obiskal božiček s svojim spremstvom. Njegovi palčki (devetošolci), med njimi sta bili tudi že omenjeni nadarjeni učenki, so pripravili izbor vaj in poskrbeli za izpeljavo minute za zdravje skupaj z božičkom (slika 1). Ker so bili vsi učenci navdušeni nad idejo in načinom izvedbe, smo se odločili, da bomo kaj podobnega še kdaj ponovili.



Slika 1: Izpeljava minute za zdravje med obiskom božička in njegovih pomočnikov (Bračič, 2012).

Prva priložnost se je pokazala v tednu pred svetovnim dnevom zdravja, 7. aprila. Takrat minute za zdravje nismo praznično odeli, smo pa pomen dneva obogatili z gibanjem, ki ima velik vpliv na počutje in zdravje vsakega posameznika (slika 2).



Slika 2: Minuta za zdravje v prvem razredu ob izvedbi starejših učencev (Bračič, 2012).

Seveda imamo na naši šoli tudi delavce, ki večji del svojega delavnega časa sedijo. Nismo pozabili na njih! Organizirali smo vadbo za vse administrativne delavke na šoli, pripravili in vodili so jo učenci. Delavke so nam bile hvaležne, ker smo se spomnili tudi nanje in jih aktivno vključili v projekt. Vadbo izvajajo redno vsak dan, enkrat tedensko pa skupaj z učenci. Dejavnost vodijo različni učenci in se tega veselijo tako oni kot udeleženske vadbe.



Slika 3: Minuta za zdravje za administrativne delavke na šoli (Bračič, 2012)

Minuto za zdravje smo razširili tudi na naše štiri podružnične šole. Posebno dejavni so na podružnični šoli v Mekinjah. Za popestritev odmorov so se učenci pripravljali na izpeljavo vaj s pomočjo priročnika. Vsak posameznik se je skrbno pripravil in vodil vaje pred sošolci. Ustvarili so prave »male nastope«. Voditelji so poskrbeli tudi za enotna športna oblačila, v katerih so bili videti še bolj prepričljivi in zanimivi.

Podružnična šola v Mekinjah skrbi tudi za dobro povezovanje s krajevno skupnostjo in sodelovanje z vsemi generacijami, ki tam živijo. Na krajevni prireditvi ob materinskem dnevu marca 2012 so naši voditelji minute za zdravje obiskovalcem podarili zelo praktično, zdravo in dragoceno darilo – gibalno delavnico. Prav vse udeležence prireditve, od najmlajšega do najstarejšega, so dobro razgibali in sprostili.



Slika 4: Minuto za zdravje smo vključili v kulturni program ob materinskem dnevu v KS Mekinje (Smolnikar, 2012).

5.1.4 Evalvacija

Minuta za zdravje se je razširila v pravi projekt, ki še kar traja. Veseli smo, da smo dosegli glavni namen, h gibanju smo spodbudili vse učence in zaposlene na naši šoli. Želimo si, da to postane stalna praksa in preide v navado. Naše telo nam bo hvaležno, če ga bomo po dolgotrajnejšem sedenju nekoliko raztegnili, sprostiti in razbremenili.

Učitelji razrednega pouka minuto za zdravje pogosto izvajajo. Ni jim težko prekiniti pouka, si vzeti čas in se razgibati. Vaje kažejo največkrat kar sami.

Večina kolegov na predmetni stopnji ima pogosto občutek, da nimajo časa za izvedbo vaj, češ da jim prenatrpan učni načrt tega ne dopušča. Mislimo, da se premalokrat zavedajo, da bi bilo pametno čas, ki ga porabijo za vzpostavljanje discipline in reda, nameniti izvedbi gibalnih vaj, saj bi tako dosegli dvoje, učence bi razbremenili dolgotrajnejšega sedenja, jih sprostiti in s spremembo aktivnosti vzpostavili tudi večjo pozornost pri učencih.

Nekateri predmetni učitelji pa vadbo redno vnašajo v svoj učni proces. Za prikaz vaj prosijo posamezne učence. Problem nastane le, kadar v katerem od oddelkov ni učencev, ki bi znali voditi vadbo. V prihodnjem šolskem letu bom ta problem poskusila rešiti na naslednja dva načina:

- Nadarjeni učenci bodo v začetku šolskega leta (septembra) izpeljali izobraževanje za najmanj tri učence iz vsakega oddelka. Pri tem jim bo v pomoč Priročnik z vajami, ki je v šolski knjižnici. Učitelj v vsakem oddelku bo tako imel možnost prositi učenca za izvedbo oziroma demonstracijo vaj. Učenci višjih razredov so za vadbo tudi bolj motivirani, če z njimi vadi njihov sošolec.
- Vsak nadarjen učenec, ki si bo izbral šport kot področje, na katerem želi delati in izvedeti več, in bo zanj napisan individualen program, bo izvedel svoj sklop petnajstih vaj na stolu in ob njem. Vadbo bomo posneli in posnetki bodo na namizju računalnika v vsaki učilnici. Doseči želimo, da bi se učitelji, ki imajo računalnik v svoji učilnici, lažje odločili za vadbo.

Učitelji so zelo zadovoljni, ker izvajamo načrtovano vadbo v vseh oddelkih. Cilj bo dosežen takrat, ko bo večina kolegov vadbo uporabila v pravem trenutku, ko so učenci nemirni, pred testi, za spodbuden začetek dneva, zadnje ure pouka in še kdaj. Vadba mora preiti v navado, kar pomeni, da se izvaja redno in sistematično. Vesela sem, da smo s projektom začeli, da ga nadgrajujemo in širimo tudi med uslužbence šole. Ti so nam izjemno hvaležni za prikaz vaj in Mini katalog z vajami.

V anketi, ki sem jo izvedla v nekaterih oddelkih, sem ugotovila, da so učenci nad vadbo navdušeni. Nekateri starejši učenci iskreno odgovarjajo, da jim je všeč, ker kakšna minutka pouka tudi odpade, sicer pa po opravljeni vadbi lažje nadaljujejo s poukom. Vaje radi izvajajo ob glasbi in ob vodenju vrstnikov.

Nadarjeni učenci demonstratorji vaj so zadovoljni, ker lahko sami izberejo zaporedje vaj, ki jih bodo nato pokazali preostalim. Prav tako jim je všeč, če »izumijo« kakšno svojo vajo, ki ni zapisana v Mini katalogu vaj na stolu in ob njem. Zelo radi vodijo vadbo za naše administrativne delavke in snažilke. Navdušeni so tudi nad obiski in izpeljavo minute za zdravje zunaj šole: pri informacijski pooblaščenki Nataši Pirc Musar in njenih sodelavcih (slika 4) in na Občini Kamnik (slika 5). Pred vsakim takšnim nastopom imajo učenci demonstratorji kratek teoretični uvod, predstavijo naš šolski projekt, vaje natančno demonstrirajo in povedo, katere mišice razte-

zamo, krepimo itd. V začetku so imeli pred javnim nastopanjem malce treme, vendar so iz nastopa v nastop boljše. Učenci so postali bolj samozavestni in odločnejši.



Slika 5: Z nami so se razgibali informacijska pooblaščenka Nataša Pirc Musar in njeni sodelavci (Bračič, 2012).



Slika 6: Zaposleni na Upravni enoti in Občini Kamnik so vneto sodelovali pri vadbi (Bračič, 2012).

Mnenja učiteljev

Učiteljica prvega razreda: »Sama sem zagovornica minute za zdravje, pa ne le minute, ampak več minut. S prvošolci jo izvajamo kar pogosto, običajno takrat, ko so nemirni in ko ne morejo več slediti delu. Kombiniram jo tudi s petjem oziroma glasbeno-gibalnimi igrami. Vaje po navadi kažem sama ali pa izberem posamezne učence, ki mi pomagajo. Ker je za šestletnike gibanje njihova primarna potreba, mi verjetno ni treba posebej razlagati, da je taka oblika dela priljubljena. Upam, da s svojimi 'pomočniki' spet kmalu pridete v razred z novimi idejami, ki vam jih bomo prav gotovo dopolnili.«

Učiteljica petega razreda: »Hoj, minuta za zdravje je zadeva, ki je pri meni in mojih učencih zelo dobrodošla. Petošolci že kar veliko sedimo, tudi med odmori nimamo veliko možnosti, da bi se razgibali po hodniku, zato kar pogosto naredimo kakšen počep. Še rajši pa si vzamemo kakšno minutko, da se razgibamo na šolskem vrtu. V lanskem letu si nas s svojo skupino zelo lepo presenetila, tudi letos vas z veseljem pričakujemo.«

Učiteljica nemščine: »Meni se mi zdi zanimiva ponudba popestritve pouka, ki pa je več kot to. Poleg tega da učenci za trenutek pozabijo na snov, skrbi, ocene, se lahko tudi razgibajo in zabavajo. Izvedljiva je kadar koli in kjer koli. Je ponudba za vse učitelje in zdi se mi, da prevečkrat pozabljamo nanjo. V vsakem oddelku bi lahko imeli učenca ali dva, ki bi znala tako minuto tudi prevzeti in voditi.«

Mnenja učencev

Tia, 4. razred: »Vaje na in ob stolu so mi všeč, saj me spravijo v dobro voljo in pomagajo, da se lažje učim. Rada bi jih imela čim večkrat, da bi dobivala same petice.«

Klemen, 7. razred: »Minuta za zdravje mi je všeč, ker me malo zbudi, sprosti in dobro pripravi na novo šolsko uro. Super je!«

Lea, 8. razred: »Vaje na in ob stolu so mi všeč, ker me sprostijo in potem lažje razmišljam in ker mi je zelo všeč telovadba.«

Tara, 5. razred: »Vaje so mi zelo všeč, ker me spravijo v dobro voljo. Naj bi bile pri vsaki uri vsak dan. Če je dobra glasba, me še bolj razveselijo.«

5.1.5 Sklep

Glede na to, da nam sodoben način življenja omogoča dostop do najrazličnejših virov informacij, ki nas nenehno opozarjajo in seznanjajo s posledicami, ki jih prinaša preskromna telesna aktivnost, menim, da smo res vsi tisti, ki imamo stik (starši, učitelji, trenerji itd.) z otroki dolžni poskrbeti in jih usmerjati v gibanje. V prvi vrsti jim bodimo zgled. Res je potrebno včasih veliko energije, vztrajnosti in časa, da učenci začutijo, da je redna telesna vadba pomemben del zdravega načina življenja. To ni le poslanstvo vsakega pedagoškega delavca, to bi morala biti naloga vseh bližnjih. Kot športna pedagoginja sem najbolj zadovoljna s svojim delom, ko srečam nekdanje učence nekje v parku, v gozdu, na trim stezi, na rolerjih, na kolesu ali na stadionu in vidim, da jim je gibanje postalo pomemben del preživljanja prostega časa oziroma oblika rekreacije. Takrat ponovno ugotovim, da je vredno vzgajati otroke za življenje oziroma da je to njihova temeljna človeška pravica, ki smo jo pedagogi dolžni spoštovati. Torej, pokažimo našim učencev čim širšo paleto možnih oblik sproščanja, rekreacije in jih usmerjajmo vanje.

Gibajmo se, pa čeprav le »minutko« na dan. Naj nas vodi geslo drugega mednarodnega simpozija Otrok v gibanju – Gibanje je pravica otrok in dolžnost odraslih.

Literatura in viri

- 1 Berčič, H. (1989). *Vadi med delom*. Ljubljana: ZTKO in TKS Slovenije.
- 2 Fonda, K., Kuštrin, V., Požar, S., Prunk, V. (2010). *Minuta gibanja v razredu*. Piran: Inštitut za varovanje zdravja in OŠ Cirila Kosmača Piran.
- 3 Kovač, M. in sod. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/-fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf (15. 3. 2013).
- 4 Pistotnik, B., Pinter, S., Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

- 5 Pišot, R., Završnik, J. (2001). *Gibalno/športna aktivnost v otroštvu – osnova za oblikovanje zdravega življenjskega sloga*. V: Zbornik 2. slovenskega kongresa športne rekreacije, Rogla, november 2001. Ljubljana: Športna unija Slovenije, str. 21–23.
- 6 Rogelj, K. (2010) *Vključevanje otrok v dopolnilni pouk športne vzgoje na podlagi ovrednotenja telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- 7 Strel, J., Kovač, M. in Jurak, G. (2004). *Pomen športa in izobraževanja pri preprečevanju sedečega načina življenja in oblikovanju zdravega življenjskega stila otrok in mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- 8 Štemberger, V. (2005). *Kakovost športnovzgojnega procesa v nižjih razredih osnovne šole*. Razredni pouk, let. 7, št. 3 (junij 2005), str. 35–40.
- 9 Žagar, D. idr. (1999). *Odkrivanje in delo z nadarjenimi učenci v devetletni osnovni šoli*. Dostopno na: http://www.zrss.si/pdf/210911135740_ssd_nadarjeni-20konceptoš.pdf (15. 3. 2013).
- 10 Whyte, G. (2009). *Bodite v formi*. Tržič: Učila.

5.2 Medpredmetni dan dejavnosti: Kulturna dediščina – ljudske šege in navade

Andreja Kolander, Osnovna šola Miklavž na Dravskem polju

Marentič Požarnik (1997) v Zborniku kurikularne preнове opozarja, da je »razbitost, 'raztrešččnost' znanja eden največjih problemov sodobne šole«. Tega so se zavedali tudi pripravljavci kurikularne preнове, saj so med njena načela uvrstili tudi načelo horizontalne povezanosti (Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju, 1995) in prepletenosti znanj. Pri šolski prenovi so zato poudarili, da so medpredmetne in medpodročne povezave med pomembnejšimi kakovostnimi prvinami pouka. Te povezave pomenijo povezovanje različnih predmetov ali področij, pri čemer upoštevamo različne vidike otrokovega razvoja in učenja.

Na kratko bi medpredmetno povezovanje lahko pojasnili kot povezovanje vsebin različnih predmetov in medpredmetnih področij (npr. okoljska vzgoja, zdravstvena vzgoja, prometna vzgoja itd.). Učitelj poskuša določeno vsebino ali problem podati ali obravnavati čim bolj celostno – isti problem poskuša osvetliti z različnih vidikov, pri čemer morajo biti jasno prepoznani cilji drugih predmetov (Kovač, Starc in Jurak, 2003).

Z medpredmetnim povezovanjem spodbujamo ustvarjalnost otrok, lahko pa je povezovanje tudi dobro motivacijsko sredstvo. Predvsem pri mlajših učencih je pomembno, da jim neki pojav, problem osvetlimo z različnih zornih kotov, da si lahko o njem ustvarijo celostno sliko. Pri starejših učencih pa so povezave pomembne predvsem z vidika motivacije (Štemberger, 2008).

V Beli knjigi o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji (2011) je še navedeno, da tudi Evropska komisija (2007) v svojem sporočilu o izboljšanju kakovosti izobraževanja poudarja, naj učitelji izkoristijo možnosti dodatnega izobraževanja na drugih področjih, kar bo prispevalo k večji kakovosti njihovega dela in tudi njihovi večji mobilnosti znotraj poklica. Usposobljenost za poučevanje več predmetov pa spodbuja večjo kakovost poučevanja tudi s tem, da učiteljem pri pouku omogoča med seboj povezovati različna predmetna področja. S tem bi lahko tudi izboljšali medpredmetno povezovanje v naših šolah.

5.2.1 Medpredmetni dan dejavnosti na naši šoli

Na naši šoli smo bili pred šestimi leti učitelji postavljeni pred izziv – želeli smo preseči meje posameznih disciplin/predmetov in oblikovati učinkovit model, ki bi omogočal celosten pristop poučevanja. Želeli smo razviti strategije, ki nam bi omogočale ustrezno načrtovanje in izvedbo pouka v bolj ali manj zapletenih okoliščinah povezovanja. Tako smo se v šestem razredu odločili za projekt – izvedbo medpredmetnega dneva dejavnosti na skupno temo Kulturna dediščina – ljudske šege in navade. Projekt izvajamo vsako leto ter ga na podlagi izkušenj in potreb spreminjamo, dopolnjujemo in nadgrajujemo.

5.2.2 Načrtovanje

V projektu sodelujemo vsi učitelji, nekateri kot manj, drugi kot bolj aktivni snovalci in izvajalci programa. Skupno načrtovanje poteka vse šolsko leto po začrtanih korakih in v skladu z letnim delovnim načrtom šole. Vsak učitelj na svojem predmetnem področju išče izhodišča in poti za doseganje skupnih ciljev in pri tem uporablja sodobne didaktične pristope, ki razvijajo vseživljenjska znanja:

- *medpredmetno povezovanje*: povezovati znanja z različnih predmetnih področij;
- *samostojno učenje*: uporabljati različne vire informacij, iskati in presojati ustreznost podatkov in informacij, uporabljati informacijsko-komunikacijsko tehnologijo;
- *aktivne oblike pouka*: timsko delo, sodelovalno učenje;
- *izkustveno učenje*: spoznavati teoretične vsebine skozi različne praktične dejavnosti;
- *različne oblike komunikacije z okolico*: z besedo, glasbo, petjem, igro, plesom, plakatom, razstavo in degustacijo.

V projektu Kulturna dediščina – ljudske šege in navade smo se odločili za medpredmetno povezovanje naslednjih predmetnih področij: zgodovina, slovenski jezik, gospodinjstvo, glasbena vzgoja in športna vzgoja. Na podlagi posameznih učnih načrtov smo prvo leto meseca avgusta izdelali okvirni načrt za izvedbo medpredmetnega dneva dejavnosti. Učitelji so na svojem predmetnem področju poiskali vsebine in cilje, ki bi jih na izbrano temo želeli doseči, predlagali aktivnosti za učence in organizacijske potrebe za izvedbo.

Na naslednjih sestankih smo interese posameznih učiteljev povezali v celoto, iskali poti za uresničevanje skupnih ciljev, določili aktivnosti, s katerimi bomo podajali znanja, ter iskali organizacijsko-izvedbene rešitve. Vsak učitelj je za svoje področje pripravil učno pripravo s cilji, vsebinami, učnimi oblikami in metodami ter aktivnostjo učitelja in učencev.

Osnovni načrt je bil torej postavljen že prvo leto, na podlagi izkušenj pa ga vsako leto dopolnjujemo in nadgrajujemo. Teden dni pred izvedbo natančno dorečemo še zadnje organizacijske točke. Pripravimo obvestila za otroke in starše, oblikujemo objavo za spletno učilnico in se dogovorimo, kako bo potekala predstavitev učencev ob koncu interdisciplinarnega dne.

Po opravljenem dnevu se sestanemo še enkrat in izvedemo evalvacijo – pohvalimo vse, kar se je izkazalo za dobro, in iščemo rešitve za tiste pomanjkljivosti, ki bi jih bilo dobro še izboljšati – to je osnova za nadaljevanje. Tako je projekt vsako leto boljši, predvsem pa z izvedbenega vidika učinkovitejši. Morda bo pripomogel k preseganju občasnih izvedb kot popestritev pouka in postal vsakdanja praksa tudi pri pouku.

Dva tedna pred izvedbo interdisciplinarnega dne razredničarki šestega razreda na razredni uri učence seznanita s programom in organizacijo, jim predstavita dejavnosti ter podata osnovna navodila. Učenci si glede na lasten interes izberejo predmetno področje, pri katerem bi želeli sodelovati, in se vpišejo na sezname, ki jih pripravi in v avli šole izobesi vodja projektnega tima. Medpredmetni dan dejavnosti poteka tako, da se vsaka skupina dotakne skupne teme s svojega vidika, usvoji teoretično in praktično znanje na posameznem predmetnem področju in ga na koncu predstavi vsem sodelujočim učencem. Tako dobijo učenci celosten pogled na različne ljudske običaje, jih spoznajo skozi glasbo, ples, kulinariko, zgodovinske dogodke ipd.

Skupni cilji:

- usvojiti teoretična in praktična znanja na posameznih predmetnih področjih,
- povezati znanja z različnih predmetnih področij v celoto, omogočiti učencem pridobitev celostnega znanja,
- razvijati znanja na tistem področju, ki učenca najbolj zanima,
- navajati učence na samostojno iskanje virov in kritično presojo le-teh,
- razvijati sposobnost za komunikacijo in delo v skupini,
- spodbujati učence k govornemu sporočanju in uporabi različnih pristopov pri tem.

5.2.3 Izpeljava medpredmetnega dne dejavnosti

- 1. ura:* Uvodna ura (motivacija učencev) v avli šole in malica
- in 3. ura:* Delavnice po predmetnih področjih (učilnice za zgodovino, slovenski jezik, gospodinjstvo, glasbeno vzgojo, telovadnica in knjižnica)
- 4. ura:* Priprava na predstavitev
- 5. ura:* Predstavitve dela vseh petih skupin sošolcem (v telovadnici)

5.2.4 Pregled dela, ciljev in aktivnosti učencev

V spodnji preglednici so posamezna predmetna področja, ki so vključena v medpredmetni dan dejavnosti, obravnavane teme ter cilji in aktivnosti učencev.

Preglednica 1: Pregled dejavnosti po področjih (Kolander, 2012)

| Predmetno področje | Tema | Cilji | Aktivnosti učencev |
|--------------------|---------------------------------|--|--|
| Zgodovina | Kulturna dediščina – gradovi | <ul style="list-style-type: none"> • Utemeljiti pomen ohranjanja kulturne dediščine, • opisati srednjeveški grad in s pomočjo načrta gradu navesti prostore, • pojasniti, kaj je arheološka in kaj stavbna dediščina, | <ul style="list-style-type: none"> • Iskanje informacij s pomočjo knjig in spleta, • izdelava plakata »Gradovi na Slovenskem in življenje v njih«, • izdelava makete gradu, • predstavitev pred sošolci, |
| Slovenščina | Ljudske pravljice in pripovedke | <ul style="list-style-type: none"> • seznaniti učence s strokovnimi termini, ki jih znajo tudi opisati: ljudsko slovstvo, ljudsko pripovedništvo, ljudska pravljica, ljudske modrosti (pregovori), | <ul style="list-style-type: none"> • branje ljudske pravljice, • prepoznavanje književnih oseb, moralnih naukov pravljice, glavnih jezikovno-stilnih značilnosti v pravljici (pretekli čas, pripovedovanje, dialog, pravljicična tipizacija – tipizirani začetek in konec itd.), • spoznavanje ljudskih rekov in pregovorov (reševanje nalog), • priprava dramatizacije ljudske pravljice in predstavitev, |

| Predmetno področje | Tema | Cilji | Aktivnosti učencev |
|------------------------|------------------------|--|--|
| Gospodinjstvo | Slovenske ljudske jedi | <ul style="list-style-type: none"> v pogovoru prepoznati nekatere ljudske jedi, z žrebanjem listkov in branjem imen jedi ugotavljati značilne jedi za posamezne praznike, rešiti učni list, pripraviti ljudske jedi, | <ul style="list-style-type: none"> pogovor o ljudskih jedeh in njihovih značilnostih, ugotavljanje značilnih jedi za posamezne praznike, reševanje učnega lista, branje receptov, priprava sestavin, priprava ljudske jedi, |
| Glasbena vzgoja | Ljudske pesmi | <ul style="list-style-type: none"> spoznati razliko med ljudsko in umetnostno glasbo, naučiti se dve ljudski pesmi, seznaniti se z ljudskimi instrumenti in nanje zaigrati, | <ul style="list-style-type: none"> učenje dveh ljudskih pesmi: Včeraj sem bil na Viču in Šmentana muha, spremljava pesmi z ljudskimi instrumenti (ribež, raglja, žlice, lonci, pokrovke), |
| Športna vzgoja | Ljudski plesi | <ul style="list-style-type: none"> razumeti pomen ljudski plesov, spoznati in naučiti se dva ljudska plesa značilna za štajersko področje (rašpla, ob bistrem potočku je mlin), razvijati občutek za sodelovanje v skupini in s partnerjem pri ustvarjanju in plesnem izražanju, razvijati koordinacijo gibanja in natančnost. | <ul style="list-style-type: none"> poslušanje glasbe in ogled videooposnetka, ogrevanje, učenje plesov rašpla in ob bistrem potočku je mlin, videoanaliza in popraviljanje napak, iskanje informacij o ljudskih plesih in izdelava plakata, nastop pred sošolci. |

Izvedba aktivnosti pri predmetnem področju športna vzgoja

V nadaljevanju je opisan le potek dela pri športni vzgoji, in sicer glavni del ure (druga in tretja ura).

Pri športni vzgoji v okviru plesnih dejavnosti želimo učencem predstaviti pomen naravne kulturne dediščine skozi ples, jih seznaniti z nekaterimi ljudskimi plesi, ki so jih naši predniki plesali ob različnih priložnostih (na svatbah in v pustnih dneh, ob raznih ljudskih in cerkvenih praznikih ter po končanem skupnem delu) ter jih seznaniti z njihovimi značilnostmi (zgodovina plesa, geografski izvor, ritem itd.).

Pri podajanju informacij in učenju uporabljamo sodobno informacijsko-komunikacijsko tehnologijo (računalnik, kamero, računalniški program VLC media player za predvajanje posnetkov z zamikom in fotoaparati) ter različne učne oblike in metode:

- v uvodnem delu se pogovorimo o našem delu, cilj in si za motivacijo ogledamo kratek videoposnetek z ljudskimi plesi; sledi ogrevanje z osnovnimi koraki aerobike in gimnastičnimi vajami ob glasbi;
- učenje plesov rašpla ter ob bistrem potočku je mlin poteka individualno in v parih; ob tem posnamemo posamezne izseke plesa, jih analiziramo in popravljamo napake;
- v zaključnem delu v knjižnici in računalniški učilnici učenci iz različnih virov poiščejo podatke o ljudskih plesih in izdelajo plakat.

V zadnji uri se vsi sodelujoči zberemo v telovadnici, kjer predstavimo svoje delo na vseh predmetnih področjih, učenci pa po skupinah rešujejo učne liste (priloga 2).

5.2.5 Evalvacija

Z opravljenim delom smo učitelji in prav tako vodstvo šole vsako leto zelo zadovoljni. Ugotavljamo, da je takšen način dela učinkovit, saj dobijo učenci veliko znanja na posameznih področjih, ki jih ob koncu s pomočjo različnih predstavitev združimo v zaključeno celoto. S tem je tudi naš glavni cilj, vsebinsko povezovati predmete (kulturna dediščina) in učencem omogočiti pridobitev celostnega znanja, dosežen. Motivacija za delo je bila zaradi različnih oblik in metod dela na visoki ravni, učenci so si po lastnem interesu izbrali predmetno področje, usvojena znanja pa so na inovativen način predstavili vsem preostalim.

V letošnjem šolskem letu smo bili pri načrtovanju medpredmetnih povezav posebej pozorni na podajanje procesnih znanj (razvoj miselnih procesov in postopkov): samostojno učenje, sodelovalno učenje, raziskovalno delo, uporaba IKT.

Učencem je takšen način dela všeč, so zelo motivirani za delo in radi sodelujejo, tako da se vselej veliko naučijo, pripravijo pa tudi kakovostne in poučne predstavitve. Zaključni del pridelitve si ogleda tudi naša ravnateljica ter preostali učitelji in učenci, ki obiskujejo našo šolo.

5.2.6 Sklep

V Osnovni šoli Miklavž na Dravskem polju izvajamo medpredmetni dan dejavnosti v šestem razredu že šesto leto zapored. Skupna tema je Kulturna dediščina – ljudske šege in navede, sodelujemo pa učitelji zgodovine, slovenščine, gospodinjstva, glasbene vzgoje in športne vzgoje. Učencem pripravimo učitelji različne dejavnosti in naloge, usvojena znanja pa v zaključnem delu učenci predstavijo sošolcem. Pri športni vzgoji se naučijo dva ljudska plesa – rašpla in ob bistrem potočku je mlin – ter spoznajo njune značilnosti in pomen pri ohranjanju kulturne dediščine. Učitelji in vodstvo šole smo s takšnim načinom dela zelo zadovoljni, saj so učenci zaradi drugačnega načina dela bolj motivirani za učenje in delo, prav tako pa znanje, ki ga pridobijo, predstavlja zaokroženo celoto.

Z doseganjem ciljev, ki smo si jih zastavili pred šestimi leti, smo v šolskem letu 2012/2013 nadaljevali tudi v sedmem, osmem in devetem razredu. Vsak razred ima tako enkrat letno medpredmetni dan dejavnosti. Teme so različne in v skladu s predpisanimi učnimi načrti za posamezni razred. Predmet športna vzgoja je vključen tudi v devetem razredu, kjer je skupna tema Motiv srca. Devetošolci, ki si izberejo naše predmetno področje, se naučijo izmeriti svoj srčni utrip s palpacijsko metodo in s pomočjo merilcev srčnega utripa, izmerijo frekvenco srčnega utripa v mirovanju (leže, sede in stoje) in pri različnih oblikah gibanja (počepi, počasna hoja, dolgotrajnejši tek in sprint), po formuli pa si izračunajo še največjo frekvenco srčnega utripa. Pozneje v računalniški učilnici s pomočjo vmesnika in merilcev srčnega utripa izrišejo grafe spreminjanja frekvence srčnega utripa in rezultate po skupinah primerjajo med seboj.

S takšnimi učnimi oblikami želimo na različne teoretične vsebine, probleme in situacije pogledati z različnih vidikov, kar vpliva na pridobivanje celostnih in uporabnih znanj. Športna vzgoja je zagotovo predmet, ki ga je smiselno povezovati z drugimi predmeti in področji ter tako širiti znanja, ki bodo učencem koristila v življenju. Skozi ljudske plesse sem jih želela seznaniti s slovensko kulturno dediščino, jim predstaviti način druženja in možnost rekreacije v domačem okolju. Morda bo pa ples ena izmed športnih dejavnosti, s katero se bodo v poznejših življenjskih obdobjih ukvarjali v prostem času.

Literatura in viri

- 1 *Krek, J. idr. (1995). Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.*
- 2 *Krek, J. idr. (2011). Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji, 2. izd. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.*
- 3 *Kovač, M., Jurak, G. (2012). Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje. Ljubljana: Fakulteta za šport.*
- 4 *Kovač, M., Starc, G., Jurak, G. (2003). Medpredmetno in medpodročno povezovanje pri športni vzgoji. Šport, 51 (2), str. 11–15.*
- 5 *Kovač, M. idr. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/-/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf (15. 3. 2013).*
- 6 *Marentič Požarnik, B. (1997). Cilji, izhodišča in možne stranpoti kurikularne prenov. Zbornik Kurikularne prenov. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Nacionalni kurikularni svet.*
- 7 *Ramovš, M. (1992). Polka je ukazana. Ljubljana: Kres.*
- 8 *Štemberger, V. (2008). Medpredmetno povezovanje in športna vzgoja. Didakta, december 2008, let. 18/19, str. 39–44.*

5.3 Medpredmetni projekt olimpijske igre London 2012

Mag. Bojan Novak, Osnovna šola Primoža Trubarja Velike Lašče

Medpredmetno poučevanje je sodoben didaktični pristop, ki omogoča razvoj celostnega in kakovostnega razvoja znanja in kompetenc (Hočevar, 2011). Pa vendar so pred leti z analizo ugotovili, da se v naših šolah medpredmetno povezovanje izvaja redkeje, kot bi si želeli. To seveda ne pomeni, da v šolah medpredmetnega povezovanja ni, vendarle pa so medpredmetne povezave ostale na večini šol največkrat plod povezovanja kolegov zanesenjakov (Rutar Ilc, 2010). Pogosto se namreč dogaja, da se vsak učitelj pri svojem delu osredotoča samo na svoje predmetno področje. Nasploh je v šolah zaslediti le posamezne primere medpredmetnih projektov, v katerih najdemo primere skupinskega dela (Krapež, 2004, Hodnik Čadež in Filipčič, 2005, Novak Vehovar in Pačnik, 2012). Želeli bi si, da bi šole presegle naključna partnerstva in občasne izvedbe kot 'popestritev' pouka in da bi postavile povezovanje med predmeti na strateško raven (Rutar Ilc, 2010).

Pri medpredmetnem povezovanju učenci obravnavajo določen problem z različnih zornih kotov, ob tem pa povezujejo znanja različnih predmetnih področij. Pri takem delu so tudi bolj motivirani, saj ne gre za klasične metode frontalnega dela, pač pa je vloga učenca bolj aktivna in dinamična. Učni načrt za športno vzgojo med didaktičnimi priporočili obravnava tudi medpredmetno sodelovanje. Avtorji menijo, da medpredmetno sodelovanje pripomore k bolj celostnemu razumevanju športa in njegovih učinkov. Prek celostnega obravnavanja določene vsebine oziroma gledanja na problem z različnih zornih kotov poskušamo znanje posredovati tudi na višjih kognitivnih ravneh (Kovač idr., 2011). V teoriji in praksi obstaja več izrazov, ki opredeljujejo medpredmetno povezovanje. V tem prispevku bom poleg tega izraza uporabljal še izraz medpredmetno sodelovanje.

5.3.1 Poletne olimpijske igre na naši šoli

Na Osnovni šoli Primoža Trubarja Velike Lašče smo leta 2012 zasnovali medpredmetni projekt na temo olimpijske igre. Ker so tisto leto v Londonu ravno potekale poletne olimpijske igre, je bila tema zelo aktualna in zanimiva. Učenci so z zanimanjem spremljali športna in spremljajoča dogajanja, spoznavali angleško kulturo in geografske značilnosti, pridobivali znanja v zvezi z olimpijskim gibanjem in pomenom njegovega širjenja. K projektu je pristopilo šest učiteljev različnih predmetnih področij (športna vzgoja, angleščina, geografija, zgodovina, tehnika in tehnologija ter likovna vzgoja).

5.3.2 Načrtovanje projektnega dne

V načrtovanje, ki je potekalo v šolskem letu 2011/2012, smo vključili učitelje in učence. Projekt smo zasnovali za učence enega oddelka (7. b), saj se nam je zdelo, da bo projekt tako bolj obvladljiv. Učitelji smo dali nekaj idej za spodbudo, učenci pa so projekt širili in bogatili s svojimi idejami. Glede na to, da so olimpijske igre predvsem športni dogodek, sem bil za koordinatorja projekta kot športni pedagog imenovan sam. S pomočjo koordinatorice e-šolstva smo zasnovali projekt po ustaljenih smernicah. Najprej smo določili glavne, skupne cilje projekta in operativne cilje posameznih predmetnih področij. Sledilo je podrobnejše načrtovanje vseh aktivnosti in postavljanje časovnih rokov za realizacijo. Ob tem smo načrtovali tudi uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije.

Povezava z Olimpijskim komitejem Slovenije

S projektom smo seznanili krovno športno organizacijo, Olimpijski komite Slovenije (v nadaljevanju OKS). Prišlo je do plodnega sodelovanja, saj smo projekt razširili z nekaterimi vsebinami, ki jih je predlagal OKS. Tako smo se poskušali povezati z eno od britanskih šol, s katero bi si naši učenci izmenjavali informacije o športu in drugih vidikih življenja učencev obeh šol. Na žalost nam to ni uspelo, zato smo morali namero opustiti. Z OKS pa smo uspešno izvedli kar nekaj aktivnosti, v katerih smo zajeli tudi preostale učence šole, ki prvotno v medpredmetni projekt niso bili vključeni. Ob koncu šolskega leta, ko je bilo le še nekaj mesecev do začetka olimpijskih iger, je duh projekta prevzel celo šolo. V sodelovanju z OKS smo izvedli t.i. mini olimpijske igre ter izobraževanje v angleškem jeziku (British Council). Na skupnem delu je bil izveden olimpijski protokol s prižiganjem bakle in nošenjem olimpijske zastave (ob igranju olimpijske himne). Prav tako je na šoli potekal poseben likovni natečaj na temo olimpijskih iger, gostili pa smo tudi nekdanjega uspešnega olimpijca, Miroslava Cerarja. Ta je učencem predstavil marsikatero olimpijsko prigodo, predvsem pa govoril o olimpijskih simbolih in njihovem pomenu v današnjem športu in življenju nasploh. S pomočjo OKS smo izvedli olimpijski protokol na množični tekaški prireditvi, ki smo jo organizirali aprila (Krpanov kros).



Slika 1: Miro Cerar je obiskal učence tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja in jim predstavil svoje bogate olimpijske izkušnje (Novak, 2012).

5.3.3 Medpredmetno povezovanje

Že kmalu po začetku izvajanja projekta se je izkazalo, da učenci 7. b-razreda pri pouku vseh predmetov, kjer se je projekt izvajal, kažejo precej večjo mero motivacije in samoiniciativnosti kot sicer. Tako je med usvajanjem znanja nastalo več izdelkov na temo olimpijskih iger. Učenci so pri posameznih urah poleg rednega programa spoznavali vsebine in pridobivali znanja, povezana z olimpijskimi igrami (olimpijski simboli, olimpicizem, značilnosti Velike Britanije in ožje okolice Londona ipd.). Več o ciljih in aktivnostih, ki so jih učenci izvajali pri posameznem predmetu, je navedeno v preglednici na naslednji strani.

Preglednica 1: Cilji projekta pri posameznih predmetih (Novak, 2013)

| Predmet | Cilji | Aktivnosti učencev |
|-------------------------------|--|--|
| Športna vzgoja | <ul style="list-style-type: none"> Spoznati olimpijske športe, slovenske olimpijce in največje uspehe slovenskih športnikov na olimpijskih igrah, seznaniti se z značilnostmi in pravili manj poznanih športov (npr.: moderni peterboj, kolesarjenje – bmx, roko-borba, konjenišтво ipd.), | <ul style="list-style-type: none"> Pogovori med gimnastičnimi vajami in v zaključnem delu ure, sodelovanje v različnih olimpijskih disciplinah, demonstracija in izvedba nekaterih manj poznanih športov, |
| Angleščina | <ul style="list-style-type: none"> spoznati najpogostejše športne izraze v angleškem jeziku, spoznati najbolj znane britanske športnike in športne kolektive, | <ul style="list-style-type: none"> reševanje učnih listov, izdelava plakatov (priloga 2), kratke predstavitve, |
| Zgodovina | <ul style="list-style-type: none"> spoznati značilnosti antičnih in sodobnih olimpijskih iger, spoznati in razumeti pomen olimpizma, ugotoviti glavne razlike in skupne značilnosti, | <ul style="list-style-type: none"> izdelava plakatov, pogovori, debate, predstavitve (priloga 3), |
| Geografija | <ul style="list-style-type: none"> spoznati geografske in družbene značilnosti Velike Britanije ter Londona in njegovega zaledja, spoznati in spremljati pot olimpijskega ognja, ob tem pa tudi značilnosti večjih mest, | <ul style="list-style-type: none"> »oživitev« makete Velike Britanije (priloga 4), izdelava plakatov, spremljava poti olimpijskega ognja – delo z računalnikom, |
| Likovna vzgoja | <ul style="list-style-type: none"> z različnimi likovnimi tehnikami upodobiti olimpijske simbole, | <ul style="list-style-type: none"> upodabljanje olimpijskih simbolov in olimpijcev (priloga 5), |
| Tehnika in tehnologija | <ul style="list-style-type: none"> izdelati olimpijsko zastavo, maketo poti olimpijskega ognja, olimpijsko plamenico in olimpijske kroge. | <ul style="list-style-type: none"> izdelava makete Velike Britanije (priloga 6), izdelava olimpijskih krogov, plamenice in zastave. |



Slika 2: Učenki pri pouku geografije »oživljata« maketo Anglije, ki sta jo naredili pri tehniki in tehnologiji (Novak, 2012).

Poleg realizacije ciljev pri posameznih predmetih pa je bilo v ospredju doseganje skupnih ciljev, ki smo si jih zadali. Tako je bilo veliko povezav med geografijo, tehniko in tehnologijo (predvsem pri seznanitvi in upodobitvi poti olimpijskega ognja). Učenci so teoretično spoznali, kje je potekala pot olimpijskega ognja, nato pa pri pouku tehnike in tehnologije ter likovnega pouka izdelali maketo, na kateri so pot upodobili. Podobne povezave so potekale še na relacijah:

- *športna vzgoja–angleščina*: spoznavanje olimpijskih športov in z njimi povezanih izrazov v obeh jezikih; pri urah športne vzgoje smo se veliko pogovarjali o olimpijskih igrah, ob tem smo predvsem za poimenovanje športov poskušali poiskati tudi izraz v angleškem jeziku; pri angleščini so učenci med utrjevanjem reševali več primerov s športno oziroma olimpijsko vsebino;
- *športna vzgoja–zgodovina*: spoznavanje pomembnih mejnikov v zgodovini olimpijskih iger, najuspešnejših posameznikov; pri urah športne vzgoje smo se med izvajanjem razteznih gimnastičnih vaj večkrat spomnili kakega uspešnega olimpijca, o katerem so se učenci pogovarjali tudi pri urah zgodovine in vsakega posameznika uvrstili v določen časovni okvir;
- *športna vzgoja–geografija*: spoznavanje prizorišč olimpijskih iger v Londonu; v pogovoru pri športni vzgoji smo predvsem povezovali olimpijska prizorišča s kraji, ki so jih učenci že poznali; ti so bili večinoma povezani s spremljanjem angleške nogometne lige, saj so učenci poznali veliko britanskih mest prav prek stadionov, kjer domujejo bolj znani prvoligaši; pri pouku geografije so učenci ta mesta potem umestili v karto;
- *angleščina–geografija*: spoznavanje Londona in okolice; vsebine se že tako precej povezujejo, med trajanjem projekta je bil le večji poudarek na mestih, ki so gostila olimpijska tekmovanja.

5.3.4 Odmevnost projekta v domačem kraju

Že ob povezavi z OKS smo se dogovorili, da poskušamo v projekt vključiti tudi lokalno skupnost. Tako se je predstavnik OKS-a sestal z županom in se dogovoril za tristransko sodelovanje ob koncu projekta, ki je sovpadal s praznovanji občinskega praznika. Projekt tako v lokalnem okolju ni ostal neopažen, saj smo ga lahko predstavili javnosti na slavnostni akademiji ob občinskem prazniku. To je bila velika priložnost za naše učence in velika pridobitev za krajanje. Na podlagi sodelovanja z OKS je bil gost akademije tudi britanski veleposlanik, njegova ekselencija Andrew Page, ki se je v svojem nagovoru dotaknil pomena našega dela.

Predstavnica Občine Velike Lašče (podžupanja) je bila navzoča tudi na mini olimpijadi in pozdravila sodelujoče učence in učitelje. Med trajanjem projekta smo javnost seznanjali tudi prek občinskega glasila Trobla.

5.3.5 Evalvacija

Navedeni primer je dokaz, da je mogoče pridobivanje znanja podajati tudi nekoliko drugače. Z dobrimi idejami, nekaj več dodatnega dela in usklajevanjem učiteljev pri načrtovanju in izvedbi smo izpeljali zanimiv, pester in poučen projekt. Učence smo motivirali za delo, jih spodbudili k samoiniciativnosti in pridobivanju novega znanja, kar je pri običajnih urah včasih problem. Zanimivo je, da so učenci veliko aktivnosti izvedli tudi samostojno v prostem času po pouku. Tudi med učitelji je bil projekt odlično sprejet. Povečala se je komunikacija med njimi,

saj je bilo treba prek formalnih in neformalnih srečanj projekt skupaj načrtovati, izvajati in ga spremljati. Ob tem so prišle v ospredje sposobnosti timskega dela, ki je med učitelji večkrat zastavljeno, posledično pa je na šolah tudi manj pozitivnih učinkov tovrstnega dela. Pomembno je poudariti tudi podporo vodstva šole. Ves čas smo se zavedali, da je ta izjemno pomembna za uspešnost projekta. K projektu je pristopila tudi Občina Velike Lašče in tako smo predvsem v zaključnem delu del aktivnosti izpeljali skupaj. Na mini olimpijskih igrah nas je obiskala in nagovorila podžupanja, v slavnostno akademijo ob občinskem prazniku pa so vključili tudi predstavitev našega projekta (plakati, kratka predstavitev učencev).

5.3.6 Sklep

V končno analizo projekta smo zajeli vsa opažanja. Učenci 7. b-razreda so evalvacijo izvedli na uri oddelčne skupnosti. Izrazili so zadovoljstvo, da so bili del nečesa novega, da je bilo med poukom bolj zanimivo, predvsem pa, da je bil šolski vsakdan prijetnejši. Zelo so pohvalili tudi delo v skupinah, kjer sta prišla do izraza ustvarjalnost in skupinsko delo. Končno mnenje vseh vpletenih učiteljev je bilo prav tako izrazito pozitivno in vsi vpleteni smo bili enotni v želji, da bi podobne projekte na šoli snovali in izvajali tudi v prihodnje. K temu nas je povabila tudi ravnateljica. Pomembno se nam zdi, da so projekti zasnovani tako, da so obvladljivi, torej ne preobširni. Sicer se lahko zgodi, da projekt izgubi rdečo nit in začetni zagon. Ob tem se zavedamo še nekaterih drugih možnosti, ki jih v projektu nismo uporabili – predvsem večje vloge informacijske tehnologije. V prihodnje se želimo pri zasnovi in izvedbi podobnih projektov povezovati tudi s katero od drugih osnovnih šol. Pa da bi morda tudi, kot je dejala Zora Rutar Ilc, presegli občasna partnerstva in vpeljali takšen način dela v vsakdanjo prakso.

Literatura in viri

- 1 Hočevar, L. (2011). *Medpredmetno poučevanje geografije in francoskega jezika. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.*
- 2 Hodnik Čadež, T. in Filipčič, T. (2005). *Medpredmetno sodelovanje v prvem razredu osnovne šole. Pedagoška obzorja, let. 20, št. 3-4.*
- 3 Kovač, M. idr. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/-prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf (29. 4. 2013).*
- 4 Krapež, A. (2004). *Medpredmetno sodelovanje in avtentične naloge na primeru poučevanja predmeta informatika na Gimnaziji Vič. Sodobna pedagogika, let. 55, št. 121. Posebna izdaja.*
- 5 Rutar Ilc, Z., Pavlič Škerjanc, K. (2010). *Medpredmetne in kurikularne povezave. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.*

5.4 Badminton – iz teorije v prakso

Alojz Krevh, Osnovna šola Prežihovega Voranca Bistrica

Končno znanje učenca je odvisno od mnogih dejavnikov, na katere se lahko sklicujemo ob uspehu ali neuspehu na predmetnem področju. Misel, da povprečen učitelj pove, dober učitelj pojasni, odličen učitelj prikaže in velik učitelj navdihuje (William Arthur Ward), napeljuje na to, da sta poleg strokovnega znanja učitelja za uspešnost vsakega posameznega učenca nujno potrebna tudi njegova inovativnost in nenehno razvijanje. Sodobni pristopi, učne oblike in metode ter možnost povezovanja različnih predmetov so ključni pri ustvarjanju okolja za boljšo motivacijo učenca.

Iz teh razlogov sva se z učiteljico slovenskega jezika lotila medpredmetnega sodelovanja ter izvedla pouk nekoliko drugače – povezala sva športno vzgojo in slovenščino. Športna vzgoja je proces podajanja praktičnih in teoretičnih vsebin, ki pozitivno vplivajo na pridobivanje znanja in motivacijo na drugih učnih področjih. Gibalna aktivnost otroke razveseljuje, sprosti in jih miselno razbremeni, kar pa lahko s pravim pristopom in načinom dela dober učitelj izkoristi v prid učinkovitejšega in hitrejšega usvajanja učnih vsebin na drugih področjih, predvsem pa večjega zanimanja za delo. Gre za preizkušen primer, ki sva ga uporabila v praksi in ni nujno edini.

V okviru učnega načrta in izbire dodatnih vsebin sva z učiteljico slovenščine izvedla tri strnjene ure v šestem razredu, v katerem je 18 učencev. Iz vsakega predmetnega področja sva izbrala učni sklop in ju povezala. Učni temi sva prepletla tako, da učenci niso imeli občutka ločenosti predmetov. Pri športni vzgoji so razvijali in utrjevali osnovne tehnične elemente v različnih igralnih situacijah badmintona. Nekaj osnovnega znanja so imeli že iz prejšnjega šolskega leta, z medpredmetnim povezovanjem pa smo v tem šolskem letu ta tematski sklop zaključili. Pri uri slovenščine so obravnavali opis igre. Pomagali so si z besedilom in vajami v delovnem zvezku za šesti razred, ki so jih samostojno reševali.

5.4.1 Cilji, standardi znanja in didaktični pristopi poučevanja

Cilji

V učnem načrtu so jasno zapisani splošni in operativni cilji, ki jih v osnovnošolskem programu uresničujemo pri športni vzgoji oziroma slovenščini. Pri načrtovanju posameznih sklopov ali učnih ur moramo cilje operacionalizirati in konkretizirati tako, da lahko njihovo uresničevanje ob koncu učnega sklopa ali ure preverimo. Ob tem je zelo pomembno, da upoštevamo sposobnosti in znanje skupine in posameznika, na katerega se cilji nanašajo. Načrtno in strokovno vodenje z jasno zastavljenimi cilji povečuje motivacijo za delo in vodi k večji gibalni učinkovitosti otrok.

Kot splošne cilje sva izbrala razvoj osnovnih in kompleksnih gibalnih nalog v povezavi z ustrežno terminologijo, doslednim poslušanjem in ravnanjem po navodilih učitelja. Učenci so spoznavali in uporabljali informacijsko-komunikacijsko tehnologijo (v nadaljevanju IKT) in se navajali na problemski pristop k situaciji.

Zastavljeni operativni cilji so se navezovali na konkretno delo v športni dvorani, slovenski in računalniški učilnici:

- učenec spozna športno opremo za badminton: lopar, žogica, mreža, igralna površina. Zna postaviti stojalo in mrežo za igro badminton,

- izpopolnjuje tehniko udarca z desne in leve strani (forehand in backhand) ter začetni udarec,
- razvija koordinacijo in hitrost gibanja znotraj igrišča za badminton, izboljšuje natančnost udarca,
- posluša in gleda kratko neumetnostno ekranizirano besedilo,
- zapiše bistvene podatke v miselni vzorec in ga opiše,
- sproščeno govorno nastopa z vnaprej pripravljeno temo, opiše šport in zna utemeljiti izbiro.

Standardi znanja

Kot del skupnega načrtovanja in priprave na pouk sva pregledala standarde znanja, ki so zapisani v učnem načrtu za športno vzgojo in slovenščino ob koncu šestega razreda. Pri obeh predmetih sva določila stopnjo znanj, spretnosti in veščin, ki jih pričakujemo od učencev ob koncu skupnega dela, ki je predstavljal tudi zaključek tematskega sklopa pri posameznem predmetu. To je zahtevalo kar nekaj usklajevanja in dogovarjanja.

Standard znanja ob koncu medpredmetnega povezovanja:

- učenec izvaja udarec z leve (forehand) in desne (backhand) strani, začetni udarec ter smiselno in učinkovito uporablja tehnične elemente v igri 1 : 1,
- razume neumetnostno besedilo, prepozna namen in temo besedila ter ustno in pisno odgovori na učiteljeva vprašanja o vsebini besedila; govorno nastopi, govori razločno in čim bolj zborno.

Didaktični pristopi poučevanja

Pri skupnem poučevanju sva uporabila preverjene didaktične pristope, s katerimi sva želela uresničiti zastavljene cilje:

- *kurikularna ali medpredmetna povezava*: športna vzgoja in slovenščina;
- *učnociljni in procesno-razvojni pristop*: težila sva k prilagoditvi dela glede na gibalne in učne sposobnosti učenca; učenci so samostojno reševali in izvajali naloge, si medsebojno pomagali in se spodbujali, se konstruktivno pogovarjali s sošolci; učence sva razdelila v homogene pare znotraj skupine, kar je temelj individualizacije in diferenciacije, s katero smo poskušali doseči optimalno znanje učenca;
- *kompetenčni pristop*: razvijali smo gibalno in teoretično znanje s povezavo dveh predmetov na ravni kurikula kot celote; učenci so samostojno izvajali naloge, samostojno nastopali, se sporazumevali in pravilno izražali; z uporabo i-table in računalnika so razvijali digitalno pismenost in težnjo po lastnem sodelovanju in izražanju;
- *aktivne oblike poučevanja, učenja in uporaba e-tehnologije*: strmeli smo k spodbujanju dialoga med učenci in medsebojnemu sodelovanju; za preverjanje znanja učencev in pridobitev povratnih informacij smo uporabili formativne oblike spremljanja učenčevega znanja (reševanje delovnega lista, analiza ure po uspešni realizaciji in anketa zadovoljstva); za lažje usvajanje znanja in ustvarjanje ustreznega motivacijskega okolja smo menjali »delovne prostore«, uporabili različno IKT (računalnik, i-tablo, fotoaparati) in športne pripomočke.

5.4.2 Načrtovanje učnega procesa

Učenci šestega razreda so imeli na urniku dve strnjeni uri slovenščine in eno uro športne vzgoje. V načrtovanju smo tako predvideli tri ure medpredmetnega sodelovanja, kjer bi se čas enakomerno porazdelil na oba predmeta. V rezervi smo imeli še četrto uro, ko so imeli učenci na urniku biologijo, ki bi jo zamenjali, če bi bilo to potrebno. To je na naši šoli mogoče, saj izvajamo fleksibilni predmetnik.

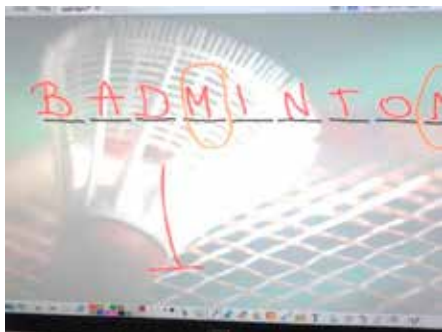
Kljub temu da so bile aktivnosti vsebinsko ločene po predmetnih področjih (športna vzgoja, slovenski jezik), pri uri tega ni bilo čutiti. Z učiteljico sva zapisala učni pripravi, ki sva ju združila ter poiskala skupne točke tako, da so se vsebine prepletale. Učiteljica je pripravila tudi e-gradivo. Dogovorila sva se o anketi zadovoljstva, v kateri bodo učenci zapisali svoje mnenje in občutke. Sledila je priprava delovnega lista za športno vzgojo. Naloge učitelja in učencev sva podrobno razdelala.

5.4.3 Izvedba učnega procesa

Pouk so učenci začeli v učilnici slovenščine, nato po smo se preselili v telovadnico. V telovadnico so prinesli pisala, saj je bilo treba med uro nekatere informacije zabeležiti. Po realiziranem gibalnem delu učnega sklopa »badminton« smo se preselili v računalniško učilnico, kjer so učenci napravili miselni vzorec in ga oddali v spletno učilnico. Nato so v skupini pripravili še govorni nastop in sledil je zaključni del. Ko smo izvedli pogovor, so učenci rešili še anketo zadovoljstva pri uri.

Uvodni, teoretični del v učilnici

V učilnici za slovenščino sva z učiteljico predstavila podroben potek dela in prikazala različne fotografije športov in rekvizitov, ki se pri tem uporabljajo. Učenci so na i-tabli povezali fotografije z ustreznimi rekviziti. Učiteljica jim je postavila različna vprašanja, na katera so morali odgovoriti in odgovore utemeljiti. Učenci so poimenovali moške in ženske vloge v športu ter jih zapisali slovnično pravilno na tablo (tenisač/tenisačica, košarkar/košarkašica ipd.). S pomočjo fotografij na i-tabli so v parih opisali igro in igralce badmintona, drugi pa so opisali misli osebe na fotografiji (predvidevanje). Ogledali so si film o badmintonu, odgovarjali na zastavljena vprašanja, opisovali in izpolnjevali miselni vzorec na i-tabli. Po prvem delu medpredmetne povezave v učilnici za slovenščino smo se preselili v telovadnico.



Slika 1: Uvodna motivacija – »vislice« (Kustec, 2012)



Slika 2: Nevihta možganov in zapisovanje idej (Kustec, 2012)

Praktični del v telovadnici

Uvodni del: splošno in specialno ogrevanje:

- metanje in lovljenje badminton žogice z roko v zrak na različne načine, učenje pravilnega gibanja po prostoru (bočno gibanje naprej, nazaj, levo in desno); najprej individualno, nato v parih;
- elementarna igra: učenci so razdeljeni v dve skupini, vsaka je na svoji strani telovadnice, v sredini telovadnice ležijo badminton žogice, ki jih morajo na učiteljev znak učenci prenesti na določena mesta; zmaga skupina, ki je prenesla več žogic;
- gimnastične vaje z loparjem: kroženje z rokami, z zapestjem, veslanje z loparjem, odkloni, predkloni, poskoki prek loparja prečno in vzdolžno itd.

Glavni del:

- odbijanje žogice v zrak z uporabo forehand in backhand udarca prosto po telovadnici; pozornost usmerjena na pravilen prijem loparja;
- odbijanje žogice v zrak z uporabo forehand in backhand udarca v omejenem prostoru;
- postavitve mreže za badminton in spoznavanje igrišča s pomočjo plakata;
- izpopolnjevanje forehand in bachand udarca v parih prek mreže;
- reševanje delovnega lista;
- učenje začetnega udarca v parih prek mreže; upoštevanje pravila o usmerjenosti začetnega udarca v diagonalno polje;
- igra 1 : 1; poznavanje osnovnih pravil, izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov skozi igro.

Zaključni del:

- pospravljanje vadbenega prostora in rekvizitov;
- raztezne vaje na tleh;



Slika 3: Sprotno reševanje nalog v telovadnici (Krevh)

Zaključni del v računalniški učilnici

Po drugem delu medpredmetne povezave smo se preselili v računalniško učilnico, kjer so učenci izdelali miselni vzorec, v katerega so vključili vse potrebne elemente za opis športne igre. Miselne vzorce so oddali v spletni učilnici. Nato so se pripravili na govorni nastop, vadili in se poslušali v parih. V parih so izvedli javni nastop in ga ovrednotili (samovrednotenje). Na koncu so rešili še anketo zadovoljstva.

5.4.4 Preverjanje dosežkov (formativno spremljanje napredka)

Spremljanje učenčevega napredka je ključnega pomena tako pri športni vzgoji kot pri slovenščini. Za preverjanje le-tega smo potrebovali informacijo o začetnem stanju znanja, ki sva jo z učiteljico pridobila v začetku tematskega sklopa.

Učenci šestega razreda so pri športni vzgoji poznali osnovne udarce badmintona, vendar je bila izvedba pri mnogih nenatančna in nezanesljiva. Po daljšem ponavljanju in izpopolnjevanju posameznih tehničnih elementov v parih v začetku tematskega sklopa smo pedagoški proces usmerili v uporabo le-teh v igri 1 : 1. Za to smo morali učence najprej naučiti temeljnih pravil igre in pravilnega ter hitrega gibanja po prostoru. Ob koncu smo pridobljeno znanje primerjali z začetnim in ugotovili, da je napredek več kot očiten – pravilno in učinkovito so izvajali osnovne udarce badmintona, predvsem pa so v igri uživali.

Z učiteljico pa sva bila najbolj zadovoljna, ko sva ugotovila, da se znanje z enega predmetnega področja odraža tudi pri drugem. Učenci so razumeli pomen igre, pri izražanju so uporabljali ustrezno terminologijo in znali argumentirati, zakaj jim je igra všeč oziroma zakaj je ne marajo.

5.4.5 Evalvacija

Delo je potekalo tekoče in ustvarjalno, z veliko mero motivacije in želje po napredku. Učenci so imeli aktivno vlogo, učitelja sva bila le usmerjevalca, spodbujevalca in nadzornika. Razvijali smo kritično mišljenje, komunikacijske veščine in gibalno aktivnost učencev. V spodbudnem in sproščenem okolju je takšen način dela pozitivno vplival na učence, kljub temu da smo to že večkrat prakticirali. Zastavljene cilje smo dosegli, znanje smo preverili tako pri športni vzgoji kot slovenščini. Za podaljšanje procesa v četrto uro se zaradi motenja in poseganja v urnik nisva odločila, kljub temu da bi bilo to smiselno. Nekateri učenci namreč niso prišli na vrsto pri govornem nastopu in so ga opravili pri naslednji uri slovenščine. Naslednji dan je bilo zanimanje za govorne nastope manjše, kar kaže na to, da je treba vsebino obravnavati v enem delu, ko je tematika aktualna in zanimanje temu primerno.

Medpredmetno povezovanje mora biti stalnica v učiteljevem delu. Želja po napredku, drugačnem načinu dela, predvsem pa razvijanju vseživljenjskih znanj naj bo motivacija za uporabo sodobnih pristopov poučevanja. Za to sta potrebna načrtno in sistematično delo ter sodelovanje z drugimi učitelji, vendar je uporabnost pridobljenih znanj toliko večja.

5.4.6 Sklep

Učiteljeva vloga v osnovni šoli se spreminja. Neposredno delo učitelja pred učenci v frontalni obliki že dolgo ni več aktualno. Pri takšnem načinu dela je komunikacija med učiteljem in učenci enosmerna, med učenci pa omejena ali je sploh ni. Učenci tako ne dosegajo ciljev, ki smo si jih zastavili. Medpredmetna povezava je tako lahko ena od oblik dela za doseganje različnih ciljev. Učenje za življenje pa bi moralo biti eden ključnih ciljev današnjega izobraževanja.

valnega sistema. V življenju smo postavljeni pred številne zahteve, katerim se moramo znati prilagajati in jih tudi reševati, zato je prav nujnost prepletanja in povezovanja znanj izjemno pomembna (Kalin, 2011).

Literatura in viri

- 1 Kalin, J. (2011). *Fleksibilni predmetnik – usmeritev in aktualni izzivi osnovne šole*. V: Nolimal, F. idr. (ur.), *Fleksibilni predmetnik in aktualni izzivi osnovne šole*. Zbornik prispevkov strokovnega posveta, Podčetrtek, 29. in 30. september 2011. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, str. 11–13.
- 2 *Besednjak šole za coache*. Centerznanja.si. Dostopno na: <http://www.centerznanja.si/solazacoache/-mod/glossary/print.php?id=276&mode=&hook=ALL&sortkey=&sortorder=&offset=100> (18. 5. 2013).
- 3 Kapko, D. idr. (2011). *Gradim slovenski jezik 6: Rad te imam*. Samostojni delovni zvezek za slovenščino v šestem razredu osnovne šole. Ljubljana: Rokus Klett.
- 4 Kovač, M. idr. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/-pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf (15. 3. 2013).
- 5 Irenal (2011). *Delovni list – badminton. Opis igre – športa. OŠ – 6. razred – slovenščina*. Dostopno na: <http://www.priprave.net/priprave/ogled/opis-igre-sporta> (2. 2. 2013).
- 6 Zupanc, D. (2005). *Standardi znanja v slovenski šoli*. *Sodobna pedagogika*, 56(1), str. 124–147.

5.5 Kros kot športni dan

Klemen Stojanovič, Osnovna šola dr. Ivana Korošca, Borovnica

Trend sodobnega sveta je izpeljava različnih dejavnosti v naravi, čemur v slovenskem šolskem sistemu sledijo tudi športni dnevi. Z njimi mlade spodbujamo k zdravemu preživljanju prostega časa, hkrati pa jih seznanjamo z dejavnostmi, ki so del športno-rekreativne ponudbe v prostem času, tako za mladostnike kot odrasle (Strel, 2008).

Športni dan ostaja kljub mnogim spremembam osnovnošolskih in srednješolskih učnih načrtov pomemben del učno-vzgojnega procesa (Burnik, 2008). Pouk športne vzgoje poteka v osnovni šoli trikrat tedensko po 45 min (le dvakrat tedensko v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju), kar je za spoznavanje in učenje nekaterih športnih vsebin odločno premalo, predvsem pa prekratko. Zato so športni dnevi odlična priložnost za vse tiste športne dejavnosti, ki za izpeljavo potrebujejo več časa (pohodništvo, smučanje, tek na smučeh, orientacijski tek itd.).

Zadnje raziskave športnovzgojnega kartona kažejo, da se rezultati gibalnih sposobnosti otrok iz leta v leto slabšajo. Najslabši so rezultati pri razvoju vzdržljivosti, moči rok in ramenskega obroča ter gibljivosti (Kovač in sod., 2011), kar je zagotovo posledica sedečega načina življenja in pomanjkanja gibanja že v času otroštva in mladostništva. Vadba mnogim predstavlja napor, sploh pa vadba vzdržljivosti, ki zahteva veliko notranje in zunanje motivacije, kar pa pri otrocih ni več prav pogosta vrtilna.

Morda je trenuten čas idealen za spremembe. Tek kot najpogostejša metoda vadbe vzdržljivosti je dostopen prav vsakomur. Oprema ni draga, prostor za vadbo pa je vse okrog nas. Tečemo lahko skoraj vse leto in za posamezno vadbena enota ne potrebujemo veliko časa. Tudi športna nadarjenost ni pogoj za uspeh, volja in jasni cilji so tisti, ki vodijo k uspehu. Kot organizirana rekreativna dejavnost tek doživlja pravo pomlad (maratoni, organizirani teki itd.) in postaja pri ljudeh čedalje bolj priljubljen. Pobeg v naravo in sprostitev s tekom blagodejno vpliva na človeka in razvija temeljne človekove vrednote (vztrajnost, potrpežljivost, delovne navade itd.). Zato ima zelo velik vzgojni učinek in pomembno mesto v učnih načrtih vseh ravni izobraževalnega sistema (Škof, 2006). Te in še vrsto drugih vplivov učinka teka na človeka poskušamo približati otrokom in jih za to navdušiti, kar pa seveda ni lahka naloga. Je pa vsak premik v razmišljanju otrok in mladostnikov v tej smeri pomemben in je lahko dobra naložba za naprej.

Tek je vsebina, s katero razvijamo vzdržljivost, od učitelja pa je odvisno, katere učne oblike ter organizacijske in motivacijske postopke bo uporabil (elementarne in družabne igre, štafetni in orientacijski teki, fartlek, intervalni tek, kros, daljši vzdržljivostni tek v naravi itd). Vendar tek, sploh daljši, predstavlja učencem napor, ki je nepotreben in nekoristen. Podobnega mnenja so žal tudi mnogi starši, ki ne razumejo pomena nekaterih športnih aktivnosti in celo želijo, da bi se takšne in podobne 'nehumane' dejavnosti v šoli prenehale. S pravimi argumenti sem jih na svetu staršev prepričal o nasprotnem. Po letošnjem športnem dnevu, ki smo ga izvedli na delovno soboto in k sodelovanju povabili tudi starše, je zadovoljstvo sodelujočih tako veliko, da se vsi veselimo krosa v naslednjem šolskem letu.

Kros je idealna oblika občasne vadbe vzdržljivosti, saj ni tako monoton kot tek v krogih na stadionu in je zato primeren za testiranje lastnih tekaških sposobnosti in tekmovanje.

Skoraj vsi imamo možnost izvedbe krosa, če ne pred šolo, pa na bližnjem travniku ali parku. Organizacija ni zahtevna in je brezplačna za otroke, kar je v teh časih zelo pomembno. Če kros združimo s krajšim pohodom, športnimi igrami ali kako drugo vsebino, lahko učenci preživijo aktiven in pester dan, kar je tudi naš osnovni namen. Če bomo vključili še starše in lokalno skupnost, pa lahko športni dan dobi dodano vrednost. Začetek je težek, vendar je vredno poskusiti.

5.5.1 Cilji in standardi znanja

Na temelju vseh ur športne vzgoje, ki smo jih namenili razvoju vzdržljivosti, smo dejavnost na športnem dnevu izbrali kot izziv in preizkušnjo za doseganje zadanih ciljev in standardov znanja:

- zadovoljiti učenčeve prvinske potrebe po gibanju in igri,
- uspešno premagovati napor (test lastnih sposobnosti) in doseči osebne cilje (uspešno premagati razdaljo, izboljšati lastno uvrstitev itd.),
- razvijati vzdržljivost vsakega posameznika,
- oblikovati pozitiven odnos do tekmovanja, krepiti zdrav občutek samozavesti in zaupanja vase,
- spodbuditi športno aktivnost otrok skupaj s starši,
- oblikovati pozitivne vedenjske vzorce (sprejemanje drugačnosti, športno obnašanje, spodbujanje sošolcev k napredku itd.),
- spodbuditi krajsane lokalne skupnosti k aktivnemu preživljanju prostega časa.

Učenci so ob zaključku obdobja razvoja vzdržljivosti sposobni preteči daljšo razdaljo neprekinjeno, v sproščenem pogovornem tempu. Poznajo pomen razvoja vzdržljivosti in metode, s katerimi jo razvijamo. Razumejo pomen ogrevanja v začetku vadbene enote in raztezanja ob koncu.

5.5.2 Načrtovanje

Kros na naši šoli poteka v obliki športnega dne že vrsto let, po pripovedovanjih nekaterih učiteljev več kot 50 let. Organiziran je kot tekmovanje, kjer otroci pokažejo stopnjo telesne pripravljenosti in se primerjajo s sovrstniki v zdravem tekmovalnem duhu. Najuspešnejši dobijo potrditev za svoj trud in delo, manj uspešni pa spodbudo za delo v prihodnje.

Izbira datuma

Konec avgusta vsako leto v okviru letnega delovnega načrta šole določimo datum izpeljave vseh športnih dni. Letos smo se odločili, da zaradi posebne, nekoliko drugačne oblike izpeljemo kros v soboto in tako 'opravimo' delovni dan skupaj s starši.

Vsebina športnega dne

Kot vsako leto je prvi del športnega dne namenjen športnim igram (odbojka, nogomet, med dvema ognjema), drugi pa krosu.

Priprava učencev na tekmovanje

- *Telesna priprava učencev:* pri urah športne vzgoje s sodelavko z različnimi učnimi oblikami in metodami dela razvijava tekaško vzdržljivost učencev (fartlek,

družabne, elementarne, štafetne igre, lovljenje itd.); v razredih, kjer ne učiva, sve-tujeva in pomagava razrednim učiteljicam pri pripravi učencev na kros; ob tem jih skušava motivirati, da prosti čas preživijo čim bolj aktivno v naravi (rolanje, kolesarjenje, hoja, plavanje itd.).

- *Psihična priprava učencev:* z učenci se pogovarjava o pomenu razvoja vzdržljivi-vosti, premagovanju daljšega navora in rezultatih, do katerih vodi takšna vadba; skušava jih prepričati, da bodo z vsakim treningom laže premagovali navor in počasi začeli uživati v teku; teden dni pred krosom preveriva njihove aerobne sposobnosti z isto razdaljo kot na krosu in jim dokaževa, da so sposobni opravi-ti nalogo; veliko se pogovarjamo o različnih sposobnostih posameznika in o pomembnem cilju krosa – tekmovanju s samim seboj; za nekatere je to samo uspešno priti do cilja, za druge izboljšanje lanskega mesta oziroma rezultata, za tretje medalja.

Proga za kros

- *Določitev mesta:* v preteklosti smo izvajali kros na bližnjih travnikih v kraju; za-radi težav z lastniki zemljišč smo se pred leti preselili na šolsko igrišče in izkazalo se je kot dobra rešitev; tako smo prihranili veliko truda zaradi organizacije košnje trave, hoje do mesta izvedbe krosa, prevoza malice in vseh pripomočkov ter se izognili neravnim in nevarnim površinam za tek.
- *Dolžina proge:* vsako leto pripravimo tri različno dolge proge, ki potekajo po atletski stezi, travi in cesti; letos smo najdaljšo speljali tudi skozi šolski hodnik, kar je naredilo tekmovanje še bolj zanimivo; učenci prvega in drugega razreda so pretekli 280 m dolgo progo, učenci od tretjega do petega razreda 520 m in učenci od šestega do devetega razreda 760 m dolgo progo; iz podlagi izkušenj vemo, da je bolje izbrati krajšo kot predolgo progo.

Skrb za varnost

Proge je treba pred športnim dnevom ustrezno označiti in poskrbeti za varnost. To storimo z za-količenjem palic in namestitvijo traku ter postavitvijo ciljnega lijaka. Seveda so med tekom na ključnih delih proge tudi učitelji in opravičeni učenci, ki skrbijo za pravilno izvedbo in varnost. Za prvo pomoč je odgovoren eden od sodelujočih učiteljev. Razredniki so zapisnikarji, športna pedagoga pa si razdeliva delo na startu in cilju (startni znak, razvrščanje otrok ob prihodu v cilj).

Informiranje sodelavcev

Ker kros organiziramo že vrsto let, so organizacijske priprave nanj že prava rutina. Učitelji po-znamo svoje vloge, tako da nekaj dni pred izvedbo skličemo sestanek ožjega organizacijskega tima in posamezne vloge le ponovimo ter organizacijo prilagodimo trenutnim razmeram (vre-me, število učencev, otroci s posebnimi potrebami ipd.). V letošnjem letu smo se odločili, da bo športni dan imenovan in posvečen po pred letom dni umrli sodelavki, športni pedagoginji. Dve učiteljici sta poskrbeli za spremljevalni program – plakat z njenimi fotografijami in uvodne besede, ki smo jih prebrali ob začetku tekmovanja. Odločili smo se tudi, da bomo na šport-nem dnevu zbirali sredstva za šolski sklad, starši so plačali simbolično startnino (prostovoljni prispevki).

Informiranje učencev

Vsak učenec dobi obvestilo o športnem dnevu, letos smo k aktivni udeležbi povabili tudi star-še. Skupaj z učenci smo izdelali plakate in jih razobesili po šoli in kraju.

5.5.3 Izvedba

S sodelavko začneva na dan krosa delati že zgodaj zjutraj. Progo je treba pripraviti in jo ustrezno označiti. Za boljše vzdušje pripravimo ozvočenje, ki je nepogrešljiv pripomoček, saj brez glasbe ne gre, ob tem pa lahko posredujemo pomembne informacije in animiramo vadeče. Nekoliko pozneje se nama pridružijo še sodelavci ožjega organizacijskega tima, ki sodelujejo pri zadnjih pripravah na tekmovanje in pričakajo učence na dogovorjenem mestu.

Letos smo pričeli s programom ob osmih, ko se je pred šolo zbrala množica otrok na določenih zbornih mestih (pri razrednikih). Zbrane smo pozdravili, jim podali kratka navodila in zaželeli veliko športnih užitkov. Najprej so se otroci organizirano ogreli in začeli z določenimi športnimi aktivnostmi:

- 1.–2. razred: pogovor in dejavnosti v zvezi s športom (živalske olimpijske igre, zdrav življenjski slog, športnik, kratek sprehod);
- 3.–5. razred: medrazredno tekmovanje (med dvema ognjema);
- 6.–9. razred: medrazredno tekmovanje (dečki: nogomet, deklice: med dvema ognjema ali odbojka).

Učenci so odigrali dve tekmi po 15 minut, da se ne bi preveč utrudili. Športne dejavnosti so potekale brez zapletov in v športnem duhu. Sledila je malica.

Po malici smo se ponovno zbrali na igrišču, kjer so se nam pridružili tudi starši, bratje in sestre. Najprej smo se z nekaj uvodnimi besedami spomnili na pokojno sodelavko in nato namenili še nekaj besed zbiranju prispevkov za šolski sklad. Sledili so skupen ogled proge, kratko ogrevanje in raztezanje, nato pa smo začeli s tekmovanjem. Najprej so startali starši in učitelji, bilo jih je več kot sto! Nekateri zagnano in tekmovalno, drugi počasi in sproščeno so pritekli do cilja in spodbudili učence k sodelovanju. Sledilo je tekmovanje učencev in učenk po starostnih skupinah od prvega do devetega razreda, ločeno po spolu. Tekmovalo jih je okrog 300. Vzdušje je bilo odlično, gledalci smo bili vsi, ki v tistem trenutku nismo tekmovali: učenci, starši in učitelji. Skupaj smo spodbujali vse tekmovalce in športno navijali za najboljše. Še posebej smo se potrudili za tiste, ki so z velikimi napori opravili s tekom in uspešno pritekli v cilj. Le nekaj je bilo takih, ki se na tekmovanju niso potrudili oziroma so se mu izognili. Vsi so si zaslužili čestitke, najboljšim pa smo po koncu teka podelili medalje. Poleg uspešnega športnega dne, tako za učence, starše kot tudi organizatorje, smo zbrali približno 600 evrov za šolski sklad, ki bo nekaterim socialno šibkim učencem omogočil odhod v šolo v naravi ali nakup šolskih potrebščin. Po končanem tekmovanju smo vsi skupaj pospravili pripomočke in rekvizite ter športno igrišče zapustili v stanju, kot mora biti. Plakat z rezultati smo obesili na oglasno desko v šoli.

5.5.4 Evalvacija

Dosegli smo večino kratkoročnih ciljev, ki smo si jih postavili, in naredili korak bliže k uresničenju dolgoročnih ciljev. Izvedli smo odličen športni dan, na katerem so bili učenci primerno fizično aktivni in zadovoljni, saj so prav vsi uspešno opravili s progo. Starši so se na lastne oči prepričali, da je kros lahko tudi zanimiv in zabaven, ter občutili, kako pomembna je dobra telesna pripravljenost. Mnogi med njimi so imeli s tekom kar nekaj težav (zasoplost, utrujene noge, rdečica) in ugotovitev jih je morda prepričala o pomembnosti rednega gibanja. V prijetnem okolju in športnem vzdušju smo vsi skupaj doživeli novo izkušnjo. Učitelji smo na drugačen način spoznali starše, doživeli otroke v krogu svojih najbližjih in šolo povezali s krajem. Borovni-

ca je majhen kraj, kjer ima šola pomembno vlogo tako v ozaveščanju ljudi o zdravem načinu življenja kot priložnostih za druženje vseh krajanov.

Skratka, uspeli smo povezati veliko različnih dejavnosti in dobili vrsto pohval, zato v prihodnje ne bomo veliko spreminjali, le razširili bomo vso zadevo, da bo prireditev postala še večja in bolj prepoznavna.

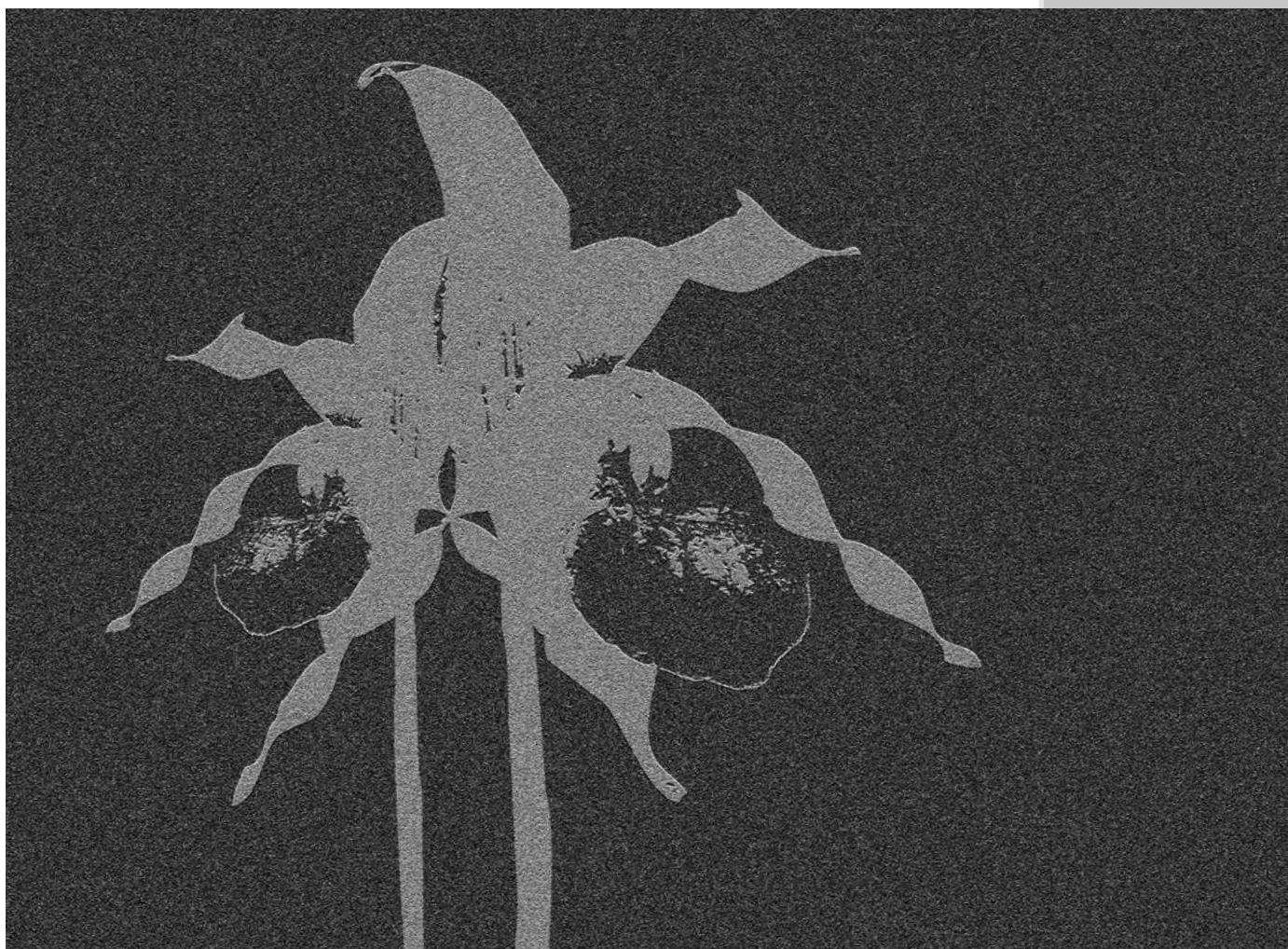
5.5.5 Sklep

Živimo v času, ko smo navzoči vsakodnevni poplavi novih športnih panog, ki so privlačne in kot take za mlade zanimive. Tako imamo možnost izvedbe športnih dni na mnogo različnih načinov, ki bodo zadovoljili naše učence. Žal pa je večina tovrstnih športnih dni dragih in energetskega manj učinkovitih. Razlog več, da si upamo nameniti kak športni dan prvinskemu gibanju – teku. Skratka razlogov, da postavimo (vrnemo) kros v koledar naših športnih dni, je veliko. Pa hrabro!

Literatura in viri

- 1 Markelj, N., Vučkovič, V., Pinter, S., Pinter, B., Plavčak, M., Majerič, M., Lešnik, B., Kovač, M., Markun Puhan, N., Cankar, Ž., Gabersček, M. (2008). *Športni dan*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov.
- 2 Strnad Rot, T., Grabnar, D. (2003). *Organizacija in izvedba krosa v OŠ na razredni in predmetni šoli*. V: Škof, B., Kovač, M. (ur.), *Zbornik 16. Strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije, Nova Gorica, 20. do 22. november 2003*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- 3 Škof, B., Zabukovec, B., Cecič Erpič, S., Boben, D. (2005). *Pedagoško-psihološki vidiki športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- 4 Škof, B., Tomažin, K., Dolenc, A., Marcina, P., Čoh, M. (2006). *Atletski praktikum*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Delo z nadarjenimi in učenci s posebnimi potrebami



6.1 Nadarjeni si zaslužijo več

Peter Kavčič, Osnovna šola Petrovče

Raznolikost otrok, s katerimi se športni pedagogi srečujemo pri urah športne vzgoje, velja vzeti kot čar, ki naj motivira naše delo. Učenci in učenke so bili in bodo različni, kar izhaja iz njihove individualnosti. V Sloveniji imamo veliko otrok, ki na športnem področju kažejo nadpovprečne sposobnosti. Raziskava nadarjenih kaže, da je 6,8 % vseh četrtošolcev in 7 % vseh devetošolcev športno nadarjenih, saj jih rezultati uvrščajo v zgornjih 10 % slovenske populacije in so bili na športnem področju zato identificirani kot nadarjeni (Bezić, Deutsch, 2011: 16, 36). Danes se v Sloveniji z vrhunskim športom ukvarja približno 5 % dijakov (kar je le nekoliko višji delež od deleža vseh vrhunskih športnikov v Sloveniji (Novak, 2010), ki za svoj kakovostni športni razvoj potrebujejo strokovno in individualizirano obravnavo že v osnovni šoli.

Pojem nadarjenosti v strokovni literaturi ni enotno opredeljen. Ena od znanih definicij, iz katere izhajajo tudi v Konceptu odkrivanja in vzgojno-izobraževalnega dela z nadarjenimi učenci, je Marlandova definicija iz leta 1976, ki govori, da so »nadarjeni ali talentirani tisti otroci in mladostniki, ki so bodisi na predšolski stopnji, bodisi v osnovni ali srednji šoli pokazali visoke dosežke ali potenciale na intelektualnem, ustvarjalnem, specifično akademskem, vodstvenem ali umetniškem področju in kateri poleg rednega šolskega programa potrebujejo posebej prilagojene programe in aktivnosti« (Koncept za odkrivanje in delo z nadarjenimi učenci v devetletni osnovni šoli, 1999: 4).

Posodobljena didaktična priporočila narekujejo prilagoditev pouka športne vzgoje glede na zmožnosti učencev in druge posebnosti v vseh fazah učnega procesa (tako v fazah načrtovanja, organizacije, izvedbe kot tudi v procesu preverjanja in ocenjevanja). Med specifične skupine otrok, na katere moramo biti še posebej pozorni, uvrščamo tudi nadarjene. Vzgojno-izobraževalno delo z njimi temelji na konceptih, smernicah in navodilih za odkrivanje in delo z nadarjenimi učenci, ki so bili sprejeti na Strokovnem svetu RS za splošno izobraževanje leta 1999 (UN, 2011: 44). Po mnenju Juraka in sodelavcev pa je za odkrivanje športno nadarjenih, njihovo spodbujanje in omogočanje možnosti za razvijanje športne nadarjenosti ključna usposobljenost učitelja (Jurak in sod., 2005: 8).

Ob delu v šoli sem ugotovil, da otrokom, ki imajo zaznane težave z motoriko, pri rednih urah športne vzgoje posvečamo veliko pozornosti in jim v veliki meri prilagajamo naloge ter jih, če je potrebno, po daljši poti pripeljemo do zastavljenega cilja. Verjetno ni športnega delavca, ki ne bi ob napredku takšnega učenca začutil velikega zadovoljstva, na neki način tudi osebno zmago. Kaj pa tisti, ki izstopajo iz povprečja in kažejo visoko stopnjo gibalnih sposobnosti? Torej tisti, ki sodijo na športnem področju med nadarjene ali talentirane. Njihovi cilji in zahteve so po navadi višji, kot jih ponuja učni načrt, in jasno je, da pogosto želijo več. Izobraževanje posebej nadarjenih učencev se izvaja v skladu z Zakonom o osnovni šoli tako, da jim šola prilagodi metode in oblike dela ter jim omogoči vključitev v dodatni pouk in druge oblike individualne in skupinske pomoči (12. člen, 3. odstavek). Poskušamo jim ustreči, včasih nam uspe bolj, včasih manj. Po mojih izkušnjah delo z nadarjenimi zahteva še več truda in znanja, očitnega napredka pa pogosto ni tako hitro zaznati.

V šoli smo športni pedagogi široko strokovno podkovani (v klubih ni vedno tako), kar pomeni, da je to priložnost, da otrokom ponudimo kakovostno in strokovno podajanje široke palete gibalnega znanja.

6.1.1 Postopek prepoznavanja nadarjenih

Delo z nadarjenimi temelji na konceptih, smernicah in navodilih za odkrivanje in delo z nadarjenimi učenci ter je zapisano v Letnem delovnem načrtu šole. Izobraževanje nadarjenih učencev se izvaja v skladu z Zakonom o osnovni šoli (2006), 12. člen (3. odstavek).

Odkrivanje nadarjenih učencev, tudi na športnem področju, poteka v treh fazah: evidentiranje, identifikacija ter seznanitev in pridobitev mnenja staršev. Za identifikacijo mora šola obvezno pridobiti pisno soglasje staršev (Bezić, 2012: 17). Odkrivanje se praviloma izpelje v prvem in drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju, po potrebi pa se ponovi še v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju. Pri odkrivanju nadarjenih učencev sodelujejo vsi pedagoški delavci in šolska svetovalna služba.

Kriteriji za evidentiranje

Prva stopnja odkrivanja nadarjenih je evidentiranje učencev, ki bi lahko bili nadarjeni. Ta poteka na temelju različnih kriterijev. Pri odkrivanju nadarjenih učencev na področju športa upoštevamo učni uspeh, dosežke, rezultate na športnih tekmovanjih, interes, konjičke, mnenje šolske svetovalne službe in učiteljevo mnenje.

V skupino evidentiranih so izbrani učenci, ki izpolnjujejo vsaj enega navedenih kriterijev (Žagar, Artač, Bezić, Nagy, Purgaj, 1999, Koncept za odkrivanje in delo z nadarjenimi učenci v devetletni osnovni šoli, str. 9).

Identifikacija – ocenjevalna lestvica

Identifikacija nadarjenih učencev zajema poglobljeno in podrobnejšo obravnavo evidentiranih učencev in vključuje naslednja merila:

- Ocena učiteljev – učitelji podajo oceno o že evidentiranih učencih s pomočjo posebnega ocenjevalnega pripomočka, ki zajema naslednja področja:
 - razumevanje in pojmovanje snovi,
 - sposobnost sklepanja,
 - ustvarjalnost,
 - motiviranost in interes,
 - vodstvene sposobnosti,
 - telesno-gibalne sposobnosti,
 - izjemni dosežki na različnih področjih.

Za ocenjevanje se lahko izberejo različni metodološko neoporečni instrumenti, ki zajemajo zgoraj navedena področja (Koncept za odkrivanje in delo z nadarjenimi učenci v devetletni osnovni šoli, str. 8). Na Osnovni šoli Petrovče uporabljamo ocenjevalne lestvice OLNADO7, ki jih je pripravila ekspertna skupina Zavoda RS za šolstvo (več na: www.zrss.si/default.asp?rub=2602 (12. 12. 2012)).

- Test sposobnosti – individualni ali skupinski test.
- Test ustvarjalnosti.

Pri izboru nadarjenih na športnem področju je za nas najbolj zanimiv in merodajen test s telesno-gibalnega področja. Žal gre le za trditve, katerih veljavnost za posameznika ovrednotimo s točkami od 1 do 7. Tak izbor, ki temelji na precej subjektivnih kriterijih, je predpisal Zavod RS za šolstvo. Test sposobnosti in test ustvarjalnosti izvede in ovrednoti šolski psiholog.

Kot nadarjeni oziroma talentirani so identificirani tisti učenci, ki so vsaj po enem od kriterijev dosegli nadpovprečen rezultat: na testu inteligentnosti je IQ enak ali večji od 120, na testu ustvarjalnosti sodi rezultat med 10 % najboljših rezultatov evidentiranih učencev, na ocenjevalni lestvici za učitelje pa je učenec dobil nadpovprečno oceno na posameznem področju nadarjenosti (ustreznost ocene presodi šolska svetovalna služba skupaj z učiteljem, ki je učenca ocenil). (Koncept za odkrivanje in delo z nadarjenimi učenci v devetletni osnovni šoli, 1999, navodila za vrednotenje ocenjevalnih lestvic, str. 9)

Seznanitev staršev in njihovo mnenje

Seznanitev in mnenje staršev je zadnja stopnja odkrivanja nadarjenih, ko svetovalna služba skupaj z razrednikom seznanijo starše, da je bil njihov otrok spoznan za nadarjenega, in pridobi tudi njihovo mnenje o otroku. (Žagar, Artač, Bezič, Nagy, Purgaj, 1999: 9)

Če je učenec prepoznan za nadarjenega, se njemu in njegovim staršem ponudi možnost priprave programa individualizacije pouka. Na skupnem pogovoru učencem in staršem predstavimo rezultate testiranja in se pogovorimo o (njegovih) njihovih željah. Želje otrok in staršev pogosto niso usklajene. Zato je pomembna nazorna predstavitev testiranja in strokovna utemeljitev načrta dela ter vizija športnega pedagoga, ki bo delal z učencem. Daleč od tega, da bi učitelj zanemaril želje nadarjenca in njegovih staršev, toda skupni dogovor vendarle mora temeljiti na skupnih ciljih in biti tudi strokovno utemeljen. Če je otrok že v trenažnem procesu, velja v krog ljudi, ki sodelujejo pri pripravi načrta, vključiti tudi njegovega trenerja. Težava je namreč v neusklajenosti trenažnega procesa z učnim načrtom in dnevi športne vzgoje. Trenerji pogosto premalo upoštevajo, da je otrok že imel športno vzgojo dopoldan, ne zanimajo jih vsebine ure in dejstvo, da je otrok že izpraznil del energetskega zaloga. Ker pa otrok, ki je vključen v organizirano vadbo v klubu, po navadi že dela po nekem načrtu, je bolj smiselno njegovo uro športne vzgoje prilagoditi temu. Sodelovanje je nujno in pomembno je, da trenerji sodelujejo tudi pri zastavitvi ciljev. Oblikujemo jih vsi sodelujoči skupaj in jih zapišemo v načrt. Športni pedagog skupaj s preostalimi, vključenimi v načrt, ob koncu šolskega leta opravi analizo in evalvacijo.

6.1.2 Temeljna načela za delo z nadarjenimi

Delo z nadarjenimi učenci izhaja iz naslednjih temeljnih načel:

- širitev in poglobljanje temeljnega znanja,
- hitrejše napredovanje v procesu učenja,
- razvijanje ustvarjalnosti,
- uporaba sodelovalnih oblik učenja,
- upoštevanje posebnih sposobnosti in močnih interesov,
- upoštevanje individualnosti,
- spodbujanje samostojnosti in odgovornosti,
- skrb za celostni osebnostni razvoj,

- raznovrstne ponudbe ter omogočanje svobodne izbire učencem,
- uveljavljanje mentorskih odnosov med učenci in učitelji oziroma drugimi izvajalci programa,
- skrb za to, da so nadarjeni učenci v svojem razrednem in šolskem okolju ustrezno sprejeti,
- ustvarjanje možnosti za občasno druženje glede na njihove posebne potrebe in interese.

Vsa omenjena načela skušam pri svojem delu upoštevati in jih razvijati. Ob tem sem se v začetku spraševal: Kdaj delati z nadarjenimi? Samo pri urah športne vzgoje ali ločeno na samostojnih urah? Kako diferencirati in individualizirati pouk, da bodo dopolnilne naloge pomagale manj spretnim usvojiti zastavljene cilje in da bodo dodatne naloge omogočile nadarjenim nadgradnjo znanja, ob tem pa omogočiti vsem učencem kakovosten, strokoven in zanimiv pedagoški proces? Najboljša je, po mojem mnenju, kombinacija v okviru različnih vzgojno-izobraževalnih oblik dela (redni pouk, dodatni pouk, zdrav življenjski slog, interesne dejavnosti, dnevi dejavnosti, šole v naravi in športni tabori, šolska športna tekmovanja itd.). Otroci so namreč najlažje dosegljivi pri urah športne vzgoje, a časa je glede na cilje učnega načrta za temeljito (individualno) delo ob hkratnem poučevanju vseh učencev premalo. Prednost dela z nadarjenimi na dodatnih urah je v večji osredotočenosti na posameznika, ki mu lahko temeljiteje razložimo zahteve in smisel posamezne naloge. Pri teh urah nadarjeni tako dobijo več novih informacij, lažje analiziramo njihovo delo in odpravljamo napake. Se pa pogosto pojavi težava pri uskladitvi terminov vseh, ki so vključeni v takšno uro. Zlasti učenci zadnjega vzgojno-izobraževalnega obdobja so zelo zasedeni s šolskimi in zunajšolskimi obveznostmi. Tako so pogosto prosti šele, ko so v telovadnici že drugi uporabniki. Problem je aktualen predvsem v zimskem času, ko vremenske razmere ne dopuščajo oziroma omejujejo delo na prostem.

Sam sem se odločil za kombinacijo. Občasno (ko se uspemo uskladiti) imam vadbo z vsemi nadarjenimi zunaj pouka v času ur programa Zdrav življenjski slog, ki uspešno deluje na naši šoli. To je priložnost za seznanitev nadarjenih z novimi vajami (informacijami) in njihovim pomenom, za testiranja, za analize opravljenega dela, za njihovo teoretično športno izobrazbo, za pogovor. Prav slednji je zelo pomemben, kajti učitelj mora dobiti čim več povratnih informacij. Skupinsko delo nadarjenih znotraj samostojne ure je tudi motivacijsko zelo učinkovito. Pri tem velja poudariti še nekaj. Sam razvijam pri nadarjenih učencih predvsem tiste gibalne sposobnosti, ki so podlaga vsem športom. Daleč največ pozornosti tako posvečam različnim oblikam koordinacije, ki je temelj za nadaljnji motorični razvoj in je zelo pomembna z vidika samovarovanja.

Po dogovoru s trenerjem je del vadbe namenjen specifičnim zahtevam posameznega športa in gibalnim področjem, ki so otrokova šibkejša stran.

6.1.3 Primer vadbe nadarjenih pri uri športne vzgoje

Različnost otrok znotraj razreda na področju gibalnih sposobnosti narekuje notranjo diferenciacijo in občasno individualizacijo pri vadbi. Nadarjeni imajo pri urah različne vloge: demonstrirajo izvedbo načrtovane naloge, vodijo ogrevanje, pomagajo sošolcem pri vajah, skrbijo za varnost, predstavijo kakšno vsebino s seminarsko nalogo ali govornim nastopom ter izvajajo dodatne gibalne naloge ali pa enake kot preostali, a v zahtevnejših okoliščinah.

Notranja diferenciacija je pri urah športne vzgoje pogosta, po individualnem načrtu pa nadarjeni v povprečju pri urah športne vzgoje vadijo trikrat do štirikrat na mesec, odvisno od letne priprave učitelja. Na rednih urah športne vzgoje z nadarjenimi predvsem nadgrajujemo aktualne vsebine učnega načrta. Ogrevanje in zaključni del ure izvedejo vsi učenci po enakem programu, različne naloge izvajajo le v glavnem delu ure. Občasno sicer ogrevanje pripravijo ter vodijo in demonstrirajo nadarjeni učenci, ki s strani mentorja dobijo navodila pri dodatnih urah.

Pri dodatnih urah za nadarjene učenci spoznavajo in izvajajo različne dodatne naloge, ki jih potem brez težav lahko vključim v potek dela tudi pri rednih urah športne vzgoje. Za to ne potrebujejo dodatnih navodil, kar omogoča tekoče in nemoteno delo s celim razredom. S tem omogočim nadarjenim učencem nadgradnjo gibalnega znanja in sposobnosti, večjo motivacijo za delo, ob tem pa ne zanemarjam vseh preostalih učencev.

Izsek iz učne priprave

Osnovni podatki

Razred: 8. a – 12 dečkov (2 nadarjena)

Vsebina vadbene enote: akrobatika – preval naprej (ponavljanje), preval letno (podajanje novih informacij)

Vsebina vadbene enote za nadarjene: akrobatika – preval naprej v oteženih okoliščinah in povezano z drugimi elementi (ponavljanje, utrjevanje), preval letno v različnih izvedbah (podajanje novih informacij, ponavljanje)

Cilji:

- razvijati koordinacijo gibanja rok in nog pri prevalu naprej in prevalu letno,
- razvijati moč rok in ramenskega obroča z različnimi akrobatskimi elementi,
- razvijati orientacijo v prostoru,
- naučiti se preval naprej tehnično pravilno,
- spoznati pomembnost vidika varnosti pri izvedbi in varovanju.

Cilji za nadarjene:

- razvijati koordinacijo gibanja z akrobatskimi elementi v oteženih okoliščinah,
- razvijati moč rok in ramenskega obroča z različnimi dodatnimi nalogami,
- razvijati orientacijo v prostoru,
- spodbujati izvedbo posameznih akrobatskih elementov tehnično pravilno in estetsko,
- naučiti osnovne prijeme varovanja.

Oblika dela: frontalna

Metode dela: demonstracija, razlaga

Orodja in športni pripomočki: blazine, palica, obroč

Potek vadbene enote

1. Uvodni del ure

- motivacija vadečih, navodila za delo, priprava rekvizitov,
- splošno ogrevanje (lovljenje z reševanjem),
- specialno ogrevanje (kompleks gimnastičnih vaj v parih),
- lazenje, plazenje, kotaljenje.

2. Glavni del ure

Učence zaradi večje frekvence ponovitev razdelim v dve skupini. Ponovijo različne oblike prevala naprej in prevalov prek ovir. Sledi demonstracija prevala letno z zamahom lahti naprej-gor. Učenci se za prvi poskus združijo, da lahko vsakega varujem. Nato jih glede na kakovost izvedbe ponovno razdelim v dve skupini (v prvi so učenci, ki so element izvedli pravilno in zanesljivo, v drugi pa učenci, ki so imeli pri izvedbi manjše ali večje težave). Prva s ponavljanjem utrjuje svoje znanje, pri čemer drug drugega varujejo. Sam varujem in še s kakšno dopolnilno vajo pomagam manj uspešnim, dokler ti niso zanesljivi pri samostojni izvedbi.

Nato se priključim prvi skupini, ki začne preval letno izvajati prek palice. Višina je odvisna od znanja posameznika in gibalnih sposobnosti. Najzahtevnejše naloge se lotita nadarjena, ki v nadaljevanju prevalu letno prek palice ali skozi obroč, dodata še skok z obratom za 180 stopinj v obroč. Če nalogo hitro obvladata, lahko zahtevnost povečamo še s kakšnim akrobatskim elementom (premet v stran, preval nazaj ...). Medtem s ponavljanjem dvigujejo raven izvedbe tudi v skupini, ki je element izvajala slabše. Če kateri od učencev v prvi skupini usvoji preval letno in je pri njegovi izvedbi zanesljiv, se lahko priključi drugi skupini, kjer svoje znanje nadgrajuje z dodatnimi nalogami.

3. Zaključni del ure

- pospravljanje rekvizitov,
- igra za umiritev (»žgečkanje in izmikanje dlani v parih«).

Se pa nemalokrat med uro redne športne vzgoje zgodi, da se želijo tudi tisti, ki sicer niso evidentirani kot nadarjeni, na področju športa spopasti s kakšno vsebino, ki je načrtovana za nadarjene. Zakaj pa ne? Seveda jim to omogočim, če je njihovo usvojeno znanje na stopnji, ki omogoča nadgradnjo, in če je zagotovljen vidik varnosti.

Ura športne vzgoje z nekaterimi diferencialnimi vsebinami za nadarjene je lahko pestrejša in pozitivno motivacijsko učinkuje na vse učence.

6.1.4 Primer vadbe pri samostojni uri za nadarjene

Kot mentor nadarjenih skušam skupino učencev za samostojno vadbo zunaj ur športne vzgoje izpeljati vsaj dvakrat mesečno. V zadnjih dveh letih imam starostno zelo homogeno skupino, saj je med njimi le dobro leto razlike (sedmi in osmi razred). V preteklosti sem namreč moral skupino nadarjenih zaradi starostnih razlik in posledično precejšnjih razlik v znanju in sposobnostih razdeliti v dve skupini in delo diferencirati. Nadarjenih na vadbi ni veliko (največ šest), kar omogoča individualen pristop, večjo intenzivnost vadbe, predvsem pa fleksibilnost pedagoškega procesa. Takšno razmišljanje morda narekuje, da bi bil individualni pristop naj-

boljši in najuspešnejši, vendar izkušnje kažejo, da otroci za delo, predvsem pa dodatno vložen trud potrebujejo motivacijo, na katero vpliva tudi družba vrstnikov.

Z načrtovanjem vadbe sledimo splošnim ciljem, ki smo si jih zastavili na začetku šolskega leta. Delo prilagajamo stopnji usvojenega znanja, zato sproti, če je potrebno, modificiramo načrtovanje.

Izsek iz učne priprave

Osnovni podatki

Razred: 7. in 8. (6 učencev)

Vsebina vadbene enote: atletika – nizki in visoki skiping (utrjevanje), splošna kondicijska priprava – met žogice in večje žoge, vodenje žoge

Cilji:

- razvijati ritem in koordinacijo gibanja rok in nog z različnimi ritmičnimi in neritmičnimi kombinacijami skipinga,
- razvijati orientacijo v prostoru z nalogami, ki vsebujejo različne istočasne dejavnosti (skok z obratom – met žoge itd.),
- razvijati usklajeno delovanje leve in desne roke z različnimi nalogami.

Oblika dela: frontalna

Metode dela: demonstracija, razlaga

Orodja in športni pripomočki: manjše in večje žoge

Potek vadbene enote

1. Uvodni del ure

V uvodnem delu se z učenci pogovorim o poteku ure. Predstavim jim vsebino vadbe in načrt dela, pogovorimo se tudi o ciljih. Vadeče opozorim na pravilnost izvedbe, postopnost in jih s pogovorom motiviram za delo.

V predstavljeni vadbeni enoti bodo učenci z različnimi vajami in nalogami izboljševali eno od gibalnih sposobnosti – koordinacijo in s tem tudi druge gibalne in funkcionalne sposobnosti (koordinacijo, moč, gibljivost, natančnost, hitrost, ravnotežje, vzdržljivost).

2. Ogrevanje

- *Splošno ogrevanje:* tekalna igra tigrov rep: učenci si za hlače na hrbtni strani zataknejo trak in ga drug drugemu poskušajo izpuliti; prostor je omejen; učenci so tako v vlogi lovca in plena; vsak, ki ostane brez repa, stopi za eno od črt, ki omejuje prostor, in poskuša izza črte izpuliti kakšen rep tistim, ki so še v omejenem prostoru, in se tako vrniti v polje.
- *Specialno ogrevanje:* kompleks gimnastičnih vaj.

3. Glavni del ure

V glavnem delu ure bodo učenci nadgradili posamezne elemente, ki jih v samostojni obliki že izvajajo samostojno in zanesljivo. Z njimi bodo nadgradili znanja, ob tem pa razvijali gibalne sposobnosti.

- **Vaje za ritem:** nizki skiping in na vsak določen korak visoki skiping (različne kombinacije); učenci so se pri urah športne vzgoje seznanili in obvladajo osnovne elemente šole teka; nizki skiping in visoki skiping kot samostojna elementa jim ne delata težav, tudi z enakomernim valovanjem nizki/visoki skiping nimajo težav; v tej vadbeni enoti pa morajo kombinirati različno število korakov z različnim skipingom; z več informacijami in raznoliko kombinatoriko povečujemo težavnost; za konec poskusimo še z gibanjem nazaj.
- **Vaje za razvoj orientacije v prostoru:**
 - met teniške žoge v zrak, obrat za 180 stopinj in prijem žogice, preden pade na tla (otežitev z dvema žogicama);
 - met žoge v teku prek telesa in prijem (naprej/nazaj); učenci bodo v oteženih okoliščinah lovili žogico in žogo ter pri tem razvijali tudi občutek za orientacijo v prostoru; ko obvladajo eno nalogo se lotijo naslednje; pri drugi nalogi z žogo stopnjujejo hitrost teka in povečujejo število ponovitev znotraj ene pretečene razdalje.
- **Vaje za usklajenost gibov:**
 - z eno roko učenec vodi žogo, z drugo roko drugo žogo meče v zrak in jo lovi;
 - nizki skiping na mestu, ena roka vodi žogo, z drugo pa kroži v ramenskem sklepu naprej; učenci morajo sočasno izvajati več nalog; gre za nepovezано gibanje dveh ali več delov telesa; z vajama na področju koordinacije dvigujemo večjo usklajenost hkratnega delovanja več posameznih mišičnih skupin.

4. Zaključni del ure

Uro učenci končajo s statičnim raztezanjem in z analizo. Ko se pogovorimo o njihovih občutkih in odgovorimo na vsa vprašanja, se miselno še enkrat lotimo glavnega dela vadbene ure. Učenci ponovijo, kaj je glavni namen posamezne vaje, na kaj morajo biti pri izvajanju zelo pozorni, katere so njihove glavne napake. Če je bila za katerega od učencev vaja glede na njegove trenutne gibalne sposobnosti prezahtevna, mu svetujemo sorodno vajo v lažjih okoliščinah ali še nekaj drugih manj zahtevnih vaj.

Ker smo v tej vadbeni enoti delali predvsem na področju koordinacije, jih opozorim, da je prav metoda ponavljanja osnovna metoda za izboljšanje te motorične sposobnosti – vaja dela mojstra. Pogovorimo se tudi o nadaljnjem delu tako pri samostojnih urah za nadarjene kot o občasno prilagojeni vadbi v naslednjem obdobju pri urah športne vzgoje.

6.1.5 Evalvacija

Izkušnje pri delu z otroki, ki so nadarjeni na športnem področju, mi kažejo na pomembnost dobrega načrtovanja, s čimer sovpada timski dogovor med otrokom, učiteljem, starši in, če je otrok v trenažnem procesu, seveda še trenerjem. Prav skupno načrtovanje s slednjim je zelo pomembno, saj je sicer učinek vadbe lahko zanemarljiv ali celo škodljiv.

Načeloma so vsi vpleteni zainteresirani za razvoj predvsem tistih gibalnih sposobnosti, ki so temelj vsem športom. Zato sam dajem poudarek pri vadbi predvsem razvoju le-teh.

Prav tako poskušamo z vsemi intenzivneje delati na področju, kjer imajo otroci primanjkljaj, bodisi, da gre za kakšno slabše razvito gibalno sposobnost, taktično reševanje problema ali kar je zelo pogosto, veliko razliko med delovanjem levih in desnih okončin. Na motiviranost nadarjenih se zelo navezuje pestrost izbora vaj. Velika večina je glede na to, da so vključeni v trenažni proces, vajena pogosto brezdušnega urjenja (ki ima svoj namen), zato naj imajo na naših vadbah pester izbor vaj. Moje načelo je *igrivo in raznoliko*, malo tekmovalnosti pa tudi ni odveč. Poslušnost šole, kolegov in prilagodljivost izvajalca programa lahko zelo pomagajo pri reševanju občasnih, predvsem na organizacijo vezanih težav.

Vsekakor lahko nadarjenim podamo tudi veliko teoretičnih znanj s področja športa, ki mu omogočajo razumeti vse, kar počne. Obisk večjih športnih prireditiv, druženje s športnikom in ogled njegovega treninga so dejavnosti, ki dajo otroku še več motivacije za delo in nadaljnji razvoj. Želja po napredku, vložen napor in zadovoljstvo učenca so velika spodbuda tudi meni, športnemu pedagogu, ki ga z velikim veseljem spodbujam na njegovi športni poti.

Zelo pomanjkljivo in nedorečeno se mi zdi odkrivanje nadarjenih za šport. Ocenjevalni list, v našem primeru ključnega telesno-gibalnega področja, je lahko zelo zavajajoč. Športno področje je specifično in mislim, da bi morali dodati še nekaj kriterijev. Po mojem mnenju ocenjevalni list ne bi smel biti naravnani samo na splošno uspešnost na telesno-gibalnem področju, saj že ena izrazito nadpovprečna funkcionalna ali gibalna sposobnost lahko dokazuje nadarjenost.

6.1.6 Sklep

Menim, da je delo z nadarjenimi poslanstvo vsakega športnega pedagoga. Za razvoj potencialov teh otrok lahko naredimo ključne korake. Zavedati se moramo, da smo športni pedagogi strokovno usposobljeni za delo z mladimi na športnem področju. Široka paleta znanj, ki smo jih pridobili med študijem, zlasti tistih, ki so povezana s pedagoškim delom z odraščajočo osebo, nam omogoča dovolj visoko strokovno usposobljenost tudi za delo z nadarjenimi. Pri tem sta zelo pomembna dobra organizacija in načrtovanje. Vendar bi ob tem dodal, da se prvotnega načrta vselej ne gre slepo držati. Položaj dostikrat narekuje spremembe v strategiji. Reševanje teh sprememb je sprotno, kar zahteva od učitelja veliko znanja, ustrezne presoje, iznajdljivosti in fleksibilnosti. Dodatne ure so zelo pomembne. Takrat najlažje dobimo povratne informacije s strani otrok, ki sicer skupaj z drugimi vpletenimi v načrt na koncu leta podajo evalvacijo.

Kot zelo dobro se je izkazalo tesnejše sodelovanje z nekaterimi klubi (RK Zelene doline Žalec, RK Pivovarna Laško), ki ga nameravamo še nadgraditi in razširiti na druge klube. Še bolj želimo trenerje vplesti v oblikovanje ciljev za posameznega učenca športnika.

Nadarjenim vsako leto pripravimo ogled kakega športnega dogodka in srečanje z vrhunskim športnikom. Zelo dober je bil tudi odziv na predstavitev dela športnega komentatorja in ogled nastanka živega prenosa športnega dogodka po tehnični plati. Ogledi športnih filmov s poučno tematiko in prebiranje aktualne športne literature so prav tako pustili pozitiven pečat.

Se pa pogosto dogaja, da izpostavljanje nadarjenih pri urah športne vzgoje pripelje do stigmatizacije učencev s slabšimi sposobnostmi, obstaja tudi nevarnost ljubosumja med učenci,

zato potrebujemo precej pedagoške modrosti pri utemeljitvi takšnega načina dela vsem, ki so vključeni v ure športne vzgoje.

Znanje in izkušnje so tudi pri delu z nadarjenimi izjemno pomembni. Zato velja prvo stalno bogatiti, druge pa vztrajno nabirati. Ne smeta izostati tudi volja in veselje do tovrstnega dela, saj se le tako premagujejo težave, ki jih srečujemo na naši poti. Izkazana hvaležnost otrok je nagrada, ki je ne odtehta noben denar.

Literatura in viri

- 1 *Bezić, T. in sod. (2012). Vzgojno izobraževalno delo z nadarjenimi učenci osnovne šole. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.*
- 2 *Bezić, T., Deutsch, T. (2011). Analiza uresničevanja Koncepta – Odkrivanje in delo z nadarjenimi učenci v devetletni OŠ ob koncu šol. leta 2009/2010. Dostopno na: http://www.zrss.si/pdf/-241111145902_bezic_2011_porocilo_o_raziskavi_analiza_uresnicevanja_koncepta_nad_o%C5%A1_9_10splet.pdf (4. 3. 2013).*
- 3 *Bezić, T., Brinar Huš, M., Marovt, M., Malešević, T., Kričaj Korelc, B., Bragato, S. (2001). Spodbujanje razvoja nadarjenih učencev osnovne šole. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.*
- 4 *Jurak, G. in sod. (2005). Športno nadarjeni otroci in mladina v slovenskem šolskem sistemu. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo in založba Annales, RS Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.*
- 5 *Kovač, M., Jurak, G. (2010). Izpeljava športne vzgoje – didaktični pojavi, športni programi in učno okolje. Ljubljana: Fakulteta za šport.*
- 6 *Priloga 13 (dodatna analiza, januar 2012): Nadarjeni učenci identificirani samo na enem testu oziroma samo na eni ocenjevalni lestvici. Dostopno na: http://www.zrss.si/pdf/260112155432_nadarjeni_dodatna_analiza_2011_id_samo_na_dolocnem_testu_18_01_2012a.pdf (4. 3. 2013).*
- 7 *Žagar, D., Artač, J., Bezić, T., Nagy, M., Purgaj, S. (1999). Koncept za odkrivanje in delo z nadarjenimi učenci v devetletni osnovni šoli. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.*

6.2 Prilagojene športne dejavnosti za gibalno ovirane učence

Irena Lamovec, CIRIUS Kamnik

Leta 2000 je bil sprejet Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (Ur. l. RS, št. 54/2000 in št. 03/2007), ki omogoča vsem otrokom vključitev v večinsko osnovno šolo.³⁹ Tako imamo na teh šolah vedno več otrok, ki imajo takšne ali drugačne ovire, motnje oziroma primanjkljaje in so zato obravnavani kot otroci s posebnimi potrebami (slepi in slabovidni otroci, gluhi in naglušni otroci, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirani otroci, dolgotrajno bolni otroci, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami). Po statističnih podatkih Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport je bilo v šolskem letu 2004/2005 vpisanih v večinske osnovne šole 3135 (1,8 %), v šolskem letu 2009/2010 pa kar 7275 (4,5 %) otrok s posebnimi potrebami (Opara in sod., 2010: 83).

Zaradi specifičnosti poučevanja otrok s posebnimi potrebami smo učitelji, tudi športni pedagogi, postavljeni pred velik izziv: Kako načrtovati in izvajati učni proces, znotraj katerega bodo lahko vsi otroci pridobivali ustrezna znanja? Kako vključiti otroke s posebnimi potrebami, pri tem pa ne zapostavljati preostalih? Kako na podlagi spreminjanja družbene klime in vzpostavljanja kadrovske, strokovne in materialne pogojev doseči ustrezno vključitev v proces pouka? Na tem področju smo vsem kolegom lahko v pomoč učitelji, ki s temi otroki delamo že vrsto let, pričujoč prispevek pa je lahko podlaga za učinkovito in strokovno delo – da učenci s posebnimi potrebami, s katerimi se učitelji srečujejo v večinskih šolah – pri športni vzgoji ne bi bili le opazovalci.

Ker se v večinskih osnovnih šolah športni pedagogi pogosto srečujejo z gibalno oviranimi otroki, sem se v prispevku osredotočila predvsem na to vrsto oviranosti. S tega področja imam sama tudi največ izkušenj, saj sem že vrsto let zaposlena na Centru za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje Kamnik kot športna pedagoginja. Poučujem športno vzgojo v prilagojenih izobraževalnih programih za gibalno ovirane otroke.

6.2.1 Gibalna oviranost

Gibalno ovirani otroci imajo prirojene ali pridobljene okvare, poškodbe gibalnega aparata, centralnega ali perifernega živčevja. Gibalna oviranost se odraža v obliki funkcionalnih in gibalnih motenj (Pravilnik o organizaciji in načinu dela komisij za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami (v nadaljevanju KUOPP) ter Pravilnik o kriterijih za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami; Ur. l. RS, št. 54/03, 93/04, 97/05, 25/06 in 23/07).

³⁹

Večinska ali redna osnovna šola, ki jo obiskuje večina otrok; te šole ne izvajajo prilagojenih izobraževalnih programov (niti enakovrednih niti z nižjim izobrazbenim standardom).

Stopnje gibalne oviranosti

V Pravilniku o kriterijih za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami avtorji navajajo štiri stopnje gibalne oviranosti:

- a) **Lažje gibalno ovirani otroci:** otrok ima motnje gibov, ki povzročajo lažjo funkcionalno motenost, hodi samostojno tudi zunaj prostorov, lahko ima težave pri teku in daljši hoji po neravnem terenu; samostojen je pri vseh opravilih, razen pri tistih, ki zahtevajo dobro spretnost rok. Ni odvisen od pripomočkov, potrebuje le manjše prilagoditve. Za izvajanje šolskega dela ne potrebuje fizične pomoči, pri nekaterih oblikah dela so potrebni pripomočki (posebna pisala, orodje, miza ali stol).
- b) **Zmerno gibalno ovirani otroci:** otrok ima motnje gibov, ki povzročajo zmerno funkcionalno oviranost, sicer samostojno hodi znotraj prostorov ali na krajše razdalje, možna je uporaba pripomočkov (posebni čevlji, ortoze, bergle), ima težave na neravnem terenu in stopnicah, kjer je počasnejši, potrebuje nadzor ali oprijemanje. Na srednje in večje razdalje uporablja prilagojeno kolo ali voziček za transport ali na ročni pogon ali pomoč in nadzor druge osebe. Fina motorika rok je lahko zmerno motena. Pri dnevnih opravilih potrebuje nadzor ali pomoč pri zahtevnejših opravilih, za izvajanje potrebuje prilagoditve ali pripomočke. Lahko je prisotna motnja kontrole sfinktrov, ki jo obvladuje otrok sam ali pod nadzorom. Pri izvajanju šolskega dela občasno potrebuje fizično pomoč druge osebe.
- c) **Težje gibalno ovirani otroci:** otrok ima motnje gibov, ki povzročajo težjo funkcionalno oviranost, sicer hodi samostojno na krajše razdalje, čeprav hoja tudi na kratke razdalje brez pripomočkov ni funkcionalna, lahko na kratke razdalje del dneva uporablja ortoze in hoduljo. Za večji del gibanja znotraj in zunaj prostorov potrebuje voziček na ročni pogon, zunaj prostorov tudi prilagojeno kolo ali pomoč druge osebe. Hoja po stopnicah ni možna. Fina motorika je motena in ovira dobro funkcijo rok. Pri dnevnih opravilih potrebuje stalno delno pomoč druge osebe. Morebitne motnje kontrole sfinktrov zahtevajo iztiskanje mehurja ali samokateterizacijo. Pri izvajanju večine šolskega dela potrebuje fizično pomoč.
- č) **Težko gibalno ovirani otroci:** otrok ima zelo hude motnje gibanja, ki povzročajo popolno funkcionalno odvisnost. Samostojno gibanje ni možno, lahko doseže samostojnost v gibanju z elektromotornim vozičkom. Za sedenje potrebuje posebej prilagojene pripomočke. Ima malo funkcionalnih gibov rok. Možne so posebne prilagoditve hranjenja (sonda). V vseh dnevnih opravilih je odvisen od tuje pomoči, lahko se delno hrani sam. Morebitna motnja sfinktrov je težje oblike in zahteva urejanje s pomočjo druge osebe. Pri izvajanju šolskega dela potrebuje stalno fizično pomoč.

Glede na obolenja razvrščamo gibalno ovirane v različne skupine, v nadaljevanju bom na kratko opisala le nekatere, morda v šoli najbolj pogoste.

Cerebralna paraliza (Vouk, 2005)

Cerebralna paraliza ali možganska motorična ohromelost je izraz za vrsto nevroloških pojavov, ki so zelo raznoliki, za vse pa so značilne motnje motoričnega nadzora. Vse oblike možganske ohromelosti izvirajo iz možganskih okvar ali iz neobičajnega razvoja živčevja; lahko že pred rojstvom, med porodom ali pozneje.

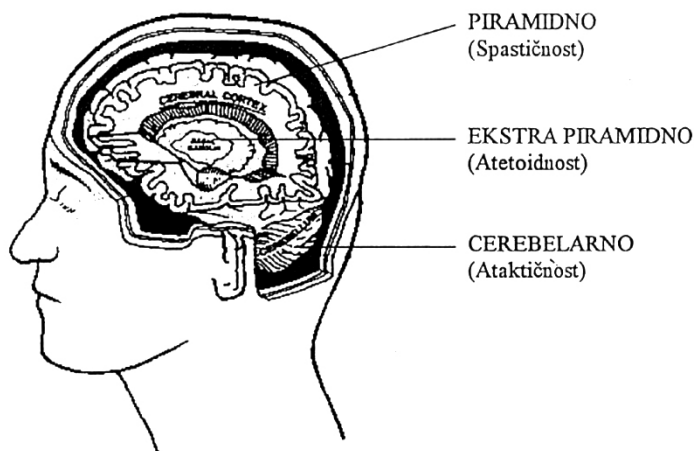
Če ima otrok cerebralno paralizo, potem del njegovih možganov ne dela pravilno ali pa se ni normalno razvil. Prizadeto območje je po navadi eno od tistih, ki nadzoruje delovanje mišic in mišičnih sklopov.

Oblike cerebralne paralize

Poznamo več tipov cerebralne paralize. Mnogi ljudje s cerebralno paralizo imajo kombinacijo dveh ali več tipov. Zapletenost bolezni in njenih učinkov se razlikuje od osebe do osebe. Zato je včasih težko natančno opredeliti, kateri tip cerebralne paralize ima otrok. Za diagnozo je opazovanje izjemno pomembno (ugotavljanje začetnega stanja v šoli omogoča postavljanje individualnih ciljev), ker ena vrsta lahko prekrije drugo, še posebej pri hudo prizadetem otroku. Zgodnja in natančna diagnoza omogoča uspešno obravnavo. Učitelje tega otroka je treba podrobno seznaniti s kliničnim stanjem otroka.

Klasifikacije cerebralne paralize so številne, vendar sta danes v rabi predvsem dve Bobathovi klasifikaciji:

- *glede na gibalno motnjo (topografska):* diplegija (prizadetost obeh spodnjih okončin), hemiplegija (prizadeta ena stran telesa – obe okončini na tej strani) in tetraplegija (vse štiri okončine);
- *glede na kakovost mišičnega tonusa:* spastičnost (povečana mišična napetost), atetozna (nenadzorovani gibi), ataksija (težave z ravnotežjem), hipotonija (znižan mišični tonus) in hiperkinetični sindrom;
- *glede na poškodovana področja možganov:* področja možganov, ki v primeru poškodbe povzročijo različne oblike cerebralne paralize:



Slika 1: Področja možganov in posledice pri cerebralni paralizi (Haskell, Barrett, 1994: 14)

Težave otrok s cerebralno paralizo

Otroci s cerebralno paralizo ne morejo nadzorovati posameznih ali vseh mišic. Pri nekaterih motnjo komaj opazimo, drugi bodo imeli težave z govorom, hojo ali rabo rok. Nekateri ne bodo sposobni sedeti brez opore in bodo rabili pomoč pri večini življenjskih aktivnosti.

Otrok s cerebralno paralizo ima lahko samo nekatere ali večino naslednjih značilnosti, ki so komaj opazne ali močno izražene:

- počasni, nespretni ali sunkoviti gibi,
- otrplost,
- slabotnost,
- mišični krči, mlahavost, nehotni gibi,
- začetek enega giba povzroči druge neželene gibe,
- motnje koordinacije gibanja,
- težave z obvladovanjem ravnotežja,
- gibanje z naporom.

Poleg motoričnih, imajo otroci s cerebralno paralizo še veliko drugih težav:

- Motnje vida so pri otroku s cerebralno paralizo vezane na napake vidnega polja, motnje gibanja zrkel in težave pri fiksaciji pogleda. V majhnem številu zelo resnih primerov je otrok lahko slep.
- Vizualno zaznavne motnje se kažejo pri otrocih s cerebralno paralizo pri sestavljanju predmetov, v procesu abstrakcije, v prepoznavanju znanih stvari ter pri branju, kjer so nagnjeni k izpuščanju črk.
- Motnje vizualno-motorične koordinacije so povezane s spretnostmi, ki zahtevajo gibanje z vidnim nadzorom.
- Avditorno perceptualne spretnosti so pri otrocih s cerebralno paralizo slabše razvite, odvisno od prizadetosti. Če je poškodovani del možganov vezan na slušne dražljaje, bo imel otrok težave s sluhom in s tem tudi motnje govora. Otroci z atetoidno obliko bolezni imajo pogosteje kot preostali resne probleme s sluhom.
- Motnje govora so lahko posledica poškodbe tistega dela možganov, ki je odgovoren za gibanje obraznih mišic oziroma ust, kar vpliva na žvečenje, požiranje in s tem tudi na govor. Pri teh motnjah lahko otroku pomaga logoped. Večina otrok s cerebralno paralizo uspešno uporablja različne vrste verbalne, neverbalne ali nadomestne komunikacije.
- Epilepsija prizadene enega od treh otrok s cerebralno paralizo, toda nemogoče je napovedati, ali se bodo pojavili napadi in kdaj se bodo pojavili.
- Motnje vedenja in osebnosti: hiperaktivnost, emocionalna labilnost, kratkotrajna pozornost, motnje koncentracije, impulzivnost, nizka toleranca, frustracija, zaprtost, nagnjenost k trmi.
- Slabo samozaupanje in motivacija otroka s cerebralno paralizo, ki je zaradi svoje patologije pogosto oviran že v komunikaciji, vedno pa tudi v gibanju, je posledica

nezmožnosti pridobivanja normalnih spontanih življenjskih izkušenj. Zaradi čezmerne zaščite staršev in negativnih izkušenj, kar vse doživlja, ko poskuša nekaj storiti, izgubi samozaupanje, je slabo motiviran in pasiven.

- Včasih ima otrok s cerebralno paralizo še motnje v duševnem razvoju.
- Učne težave so lahko lažje, zmerne ali težje. Če težava ni v skladu z otrokovo splošno inteligentnostjo, jo imenujemo specifična učna težava. Ta je pri otrocih s cerebralno paralizo običajna.
- Otroci s cerebralno paralizo imajo lahko tudi težave pri ustvarjanju pojmov. Pojavijo se takrat, ko ima otrok težave pri organizaciji perceptualne informacije, pri prepoznavanju odnosov med predmeti iz okolice (asociacije) in pri zaznavanju enakih elementov v nizu predmetov.

Živčno-mišična obolenja

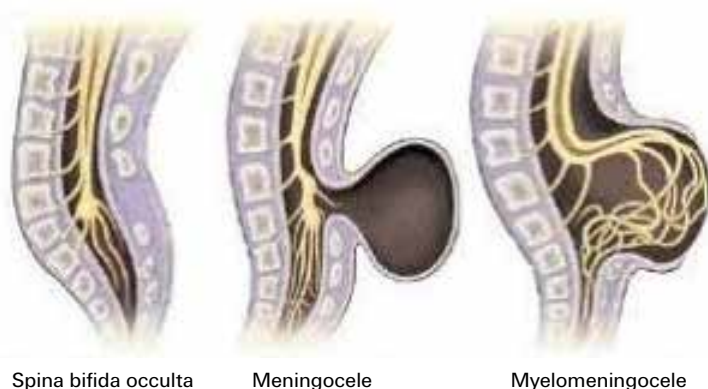
Živčno-mišična obolenja so dedna, kronična, degenerativna in progresivna obolenja, ki neposredno ali posredno prizadenejo mišice. Za težje oblike živčno-mišičnih obolenj je značilno postopno in nezadržno propadanje mišičnih vlaken, kar privede do delne ali popolne ohromelosti določenih mišičnih skupin, posledično do vse večjih težav pri gibanju, do vezanosti na voziček in odvisnosti od tuje pomoči. Mišice z napredovanjem obolenj slabijo, mišični oslabilosti se pridružijo tudi možne sekundarne posledice mišične oslabilosti, kot so kontrakture (zmanjšana gibljivost sklepov), skolioza, težave z dihanjem, prizadetost srca itd. Učenci se hitreje utrudijo, zato jim omogočimo počitek, kadar koli ga potrebujejo.

Meningomeniokela (spina bifida)

V to skupino bolezni sodijo prirojene razvojne napake, pri katerih se vretenčni loki ne zarastejo pravilno, tako da je na nekem delu hrbtenični kanal odprt.

Glede na okvaro posameznih delov nevralne cevi delimo spino bifido na:

- spina bifida occulta – najlažja oblika,
- meningokela,
- mielomeningokela – najtežja oblika, ki prizadene spodnje okončine, tako da je potrebna uporaba invalidskega vozička.



Slika 2: Stopnje okvare pri spini bifidi (Babič, 2012: 44).

Pogosto jo spremlja vodenoglavost (hydrocephalus) – otroci so kmalu operirani, da preprečijo pritisk tekočine na možgane, ki bi lahko povzročil težje poškodbe – izvedejo t.i. drenažo. Ta se lahko zamaši, pri čemer pride do glavobola, slabosti in bruhanja. Pogost spremljevalec so tudi krhke kosti in s tem nevarnost zlomov ter alergija na lateks.

Craniocerebralna travma (poškodbe glave)

Poškodbe glave največkrat nastanejo kot posledica prometnih nesreč in imajo lahko različne posledice: slabo ravnotežje, čustev, tremor, motnje ali izguba govora, v najtežjih primerih pa popolna odvisnost od drugih.

Travma hrbtenjače (poškodbe hrbtenice)

Posledica prometnih nesreč so tudi poškodbe hrbtenjače, ki so lahko delne ali popolne. Pri delnih poškodbah so nekatere senzorične in motorične sposobnosti ohranjene in tedaj govorimo o paraparezi. Pri popolnih prekinitvah govorimo o paraplegiji (nezmožnost hoje, lahko slabši nadzor telesa) oziroma o tetraplegiji (prizadet je tudi nadzor rok, lahko pomeni popolno odvisnost od drugih).

Iz opisanega razumemo, da je od jakosti poškodbe odvisna stopnja prizadetosti – večja kot je, težja je prizadetost in večja odvisnost od drugih.

Stanje po operaciji tumorja

Posledice so odvisne od predela prizadetosti možganov in so lahko podobne tistim, ki smo jih opisali pri cerebralni paralizi in poškodbah glave.

Deformacije hrbtenice

Prirojene težje oblike skolioze, kifoze – posledica je zmanjšan obseg gibov. Pri tem imamo v mislih hujše oblike deformacij, ki niso nastale kot posledica slabe drža.

Okvara udov

Npr. artrogripoza – to je prirojena motnja, kjer so sklepi otrdeli in posledično gibi onemogočeni (ne morejo upogibati rok v komolčnem sklepu in nog v kolenčnem sklepu). Nekateri lahko kljub temu hodijo, nekateri za to potrebujejo aparate, spet drugi pa so vezani na voziček.

6.2.2 Gibalne sposobnosti otrok s posebnimi potrebami

Otroci s posebnimi potrebami imajo primanjkljaj na gibalnem področju, ki se kaže v nižji gibalni storilnosti zaradi motenj v fini in grobi motoriki. Pri večini se primanjkljaj kaže v splošnem gibalnem razvoju, v funkcionalnih in gibalnih sposobnostih ter zmogljivosti. Kakovost gibanja je neprimerna, tempo dela upočasjen in omejen, nekatere gibalne sposobnosti so manj razvite, kar se kaže v pomanjkanju moči, gibljivosti, koordinacije, natančnosti in ritma gibanja. Med učenci so tudi nemirni, hiperkinetični učenci, boječi, učenci s pomanjkanjem energije, učenci s kratkotrajno koncentracijo in pozornostjo. Posamezniki zaradi centralno-motoričnih motenj, motenj čutil in gibal ter različnih somatskih obolenj obvladujejo malo gibalnih vzorcev, težko oblikujejo gibalne spretnosti in jim primanjkuje gibalnih spodbud.

Učitelji športne vzgoje dobro poznamo učence, ki so s svojo nerodnostjo pogosto tarča posmeha nekaterih sošolcev in imajo težave sami s sabo. Otroci ne vzdržijo tempa pri tekovanju, pri igrah hitro izpadejo, gibljejo se toga – mehanično, večino žog zgrešijo, pri

izboru ekipe so vedno odveč, kot rezerve. Nagnjeni so k boječnosti, slabemu razpoloženju in potrnosti.

Športna vzgoja je mnogim blizu in zelo radi sodelujejo, kajti pogosti neuspehi na učnem področju lahko prinašajo negativno samopodobo, kar pa delno kompenzirajo pri drugih predmetih: likovna vzgoja, glasbena vzgoja, tehnični pouk in športna vzgoja. Če pa so neuspehi tudi v gibalnih dejavnostih, se lahko pojavijo vedenjske in osebnostne težave – strah, zavrtost, napadalnost, izsiljevanje pozornosti, izogibanje, odklanjanje, nemir in trma. Vsaka nenavadnost gibalnega vedenja pomeni notranjo disharmonijo, nepremagane psihične probleme in konflikte, za katerimi trpita otrok in okolica.

Pri učencih, s katerimi se pri svojem delu srečujem, pogosto sočasno nastopa več težav – poleg primarne motnje se lahko pojavi še sekundarna (lomljive kosti, mišični krči, stranski učinki zdravil).

6.2.3 Vključitev otrok s posebnimi potrebami

Vključevanje otrok s posebnimi potrebami v večinske osnovne šole in s tem tudi k pouku športne vzgoje pomeni, da imajo vsi učenci možnost sodelovati, odvisno pa je od funkcionalne sposobnosti učenca, narave športne dejavnosti, možnosti za vadbo in izbire dejavnosti po lastni želji (gibalno ovirani).

Tako izvedena vključitev otroka sama po sebi še ne pomeni, da ga bodo vrstniki in širše okolje sprejeli in da bo vključen v športno dejavnost. Potrebne so pedagoške, terapevtske in tehnične prilagoditve, pomemben pa je tudi učitelj in njegov pristop k učencu, kako se vživlja v otroške zadrege in težave. Prijetno ozračje in pogovor o razlikah med posamezniki ter njihovimi omejitvami so pomembni elementi uspešne vadbe. Športna vzgoja je življenjskega pomena za otroke s posebnimi potrebami. Njihove razvojne značilnosti zahtevajo poseben pristop, obravnavo, razumevanje, posebej usposobljenega pedagoga in seveda tudi posebne pogoje za delo.

V Navodilih za izobraževalne programe s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo za devetletno osnovno šolo (2003) je posebno poglavje namenjeno gibalno oviranim otrokom. Avtorji (Ahčin, Morel Bera, Čuk in Fučka, 2003) podajajo osnovne napotke glede organizacije (prostor, didaktični pripomočki in oprema, strokovni delavci, organizacija časa) in izvajanja pouka v razredu (poučevanje in učenje, preverjanje in ocenjevanje znanja), kjer je vključen gibalno oviran otrok.

Pri svojem delu pa so mi v veliko pomoč tudi priporočila dr. Kremžarjeve, ki jih podaja na podlagi dolgoletnih izkušenj pri delu s to populacijo (1994, 2000):

- individualizacija glede na težave učenca je mogoča v manjših skupinah,
- motivacija za sodelovanje izhaja iz takih gibalnih dejavnosti, ki učenca privlačijo (različni športni pripomočki, zanimanje učenca in njegove potrebe),
- vzpostaviti moramo prijetno in zaupljivo vzdušje,
- gibalne dejavnosti izbiramo tako, da učencu omogočimo samostojno preizkušnjo,
- krepimo močna področja in spreglejmo motorične slabosti,

- učenčeva hiperaktivnost nas ne sme motiti, ne smemo ga omejevati, vendar mu dajemo take vsebine, ob katerih se sprošča in uravnava njegovo vedenje,
- upoštevamo že najmanjši uspeh in napredek,
- izogibamo se storilnosti in primerjanju z drugimi; upoštevamo le primerjavo s samim seboj,
- težavnost in kompleksnost gibalnih nalog prilagodimo otrokovemu individualnemu razvoju,
- za pridobivanje in utrjevanje gibalnih vzorcev naj ima učenec dovolj časovnih in prostorskih možnosti.

6.2.4 Prilagojene športne dejavnosti

V nadaljevanju predstavljam nekatere športne vsebine, s katerimi se najpogosteje ukvarjamo pri športni vzgoji v našem centru. Ker so vsi učenci gibalno ovirani, poteka delo drugače kot v skupini, kjer je tak po navadi le en učenec.

Načrtovanje dela za otroka s posebnimi potrebami se pri športni vzgoji, enako kot pri preostalih predmetih, natančno opredeli v individualiziranem programu, s katerim se določijo oblike dela in potrebne prilagoditve pri organizaciji, preverjanju in ocenjevanju znanja, napredovanju in časovni razporeditvi pouka. Temelj za pripravo individualiziranega programa so učni načrt za športno vzgojo, odločba o usmeritvi in dodatna strokovna dokumentacija (strokovno mnenje, pedagoška, defektološka, medicinska dokumentacija o otrokovi motnji, oviri oziroma primanjkljaju, ki jo lahko pridobimo od staršev).

Pa vendar odločba o usmeritvi podaja »le« podatke o diagnozi in temeljna navodila za delo, kar pa ni nujno, da se pri vseh otrocih odraža enako. Tudi starši velikokrat nehote in dobronamerno orišejo otroka drugače, kot v resnici je. Vzgoja staršev, vplivi okolja in samoiniciativnost otroka vplivajo na razvoj posameznih sposobnosti in stopnjo gibalnega znanja, zato je ocena začetnega (inicialnega) stanja otroka ključnega pomena za načrtovanje dela in oblikovanje individualiziranega programa.

Prvo vzgojno-izobraževalno obdobje

V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju morajo učenci s posebnimi potrebami usvojiti osnovna gibalna znanja tako kot vsi preostali. Če pri svojem gibanju uporabljajo bergle ali voziček, jih pri tem spodbujamo ter učimo varne in pravilne uporabe: hoja ali vožnja po črtah, naprej, vzvratno, okoli stojal itd. V nadaljevanju ponudimo učencem raznoliko in pestro vadbo in jim omogočamo sodelovanje pri vseh gibalnih nalogah in vajah kolikor je to mogoče:

- **elementarna gibanja:** plazenje, lazenje, zibanje, kotaljenje, hoja po klopici in gredi, stopanje na steper (pručko), najrazličnejše vaje na blazinah, plezanje po letveniku;
- **elementarne igre:** *kdo se boji črnega moža, menjaj gnezdo, domov, avioni*; pravila je treba prilagoditi do te mere, da tudi hendikepirani otroci lahko zmagajo;
- **štafetne igre:** izberemo seveda naloge, ki jih lahko opravijo vsi; *slepi slalom* je igra, kjer so vsi otroci v enakovrednem položaju (otroci, ki lahko hodijo, niso veliko hitrejši od tistih na vozičkih);

- **poligoni:** uporaba različnih športnih orodij in rekvizitov, izbira gibalnih nalog, kjer so gibalno ovirani otroci enakopravni: plazenja, lazenja, kotaljenja itd.;
- **skupinski teki z izmenjavo mest:** otroka s posebnimi potrebami je treba vključiti v skupino, ki ga bo spodbujala in mu pomagala; vključijo se raznovrstne oblike gibanja, tudi takšne, ki omogočajo enakovredno kosanje vseh;
- **lovljenja:** otrok s posebnimi potrebami mora imeti prilagojeno pravilo – sošolca ujame, če se mu približa na pol metra; za lovljenje lahko uporabimo tudi žoge različnih velikosti, pri čemer poskušamo zadeti sošolca, v tem primeru otroka na vozičku vozi sošolec ali učitelj;
- **atletska abeceda:** met žogice, vortexa, težke žoge itd.;
- **gimnastična abeceda:** preval naprej, stoja na lopaticah, plug (odvisno od stopnje oviranosti);
- **plesne igre:** iskanje in ustvarjanje ritma s ploskanjem, tleskanjem, tolčenjem s paličicami, tolčenjem po kolenih ...; gibanje v ritmu, ob glasbi, vključevanje v različne plesne igre;
- **igre z žogo:** uporaba mehkih žog različnih velikosti, veliko časa za usvajanje osnovnih elementov (met, podaja, vodenje); otroci s posebnimi potrebami se žog dostikrat bojijo, zato imajo težave pri lovljenju; podobno velja za odbijanje žoge od tal, kjer imajo težave tako s tehniko vodenja kot z upravljanjem vozička (če ga uporabljajo), predvsem z usklajenim delovanjem obojega;
- **plavalno opismenjevanje:** zahteva veliko časa in tu se delu 1 : 1 skorajda ne moremo izogniti; pri učencih z živčno-mišičnimi obolenji moramo biti pozorni, da jim glava, če je sami ne morejo držati, ne omahne naprej; pri nekaterih oblikah cerebralne paralize učenci ne morejo pravilno dihati, tako da vaje izdihovanja v vodo izpustimo; pazimo na možnost epileptičnih napadov, pri inkontinenci so lahko v vodi največ 30 minut;
- **Zlati sonček in Krpan:** naloge je treba prilagoditi tako, da jih bodo lahko opravili – naj jim bo ukvarjanje s športom v veselje.

Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje

V drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju nadgrajujemo osnovna gibalna znanja, učimo kompleksnejša znanja in spodbujamo učence h gibalni učinkovitosti, kolikor jim pač okvara to dopušča. Pri tem opozarjamo na pravilno telesno držo, razvijamo gibalne in funkcionalne sposobnosti, ki jih prilagodimo njihovim sposobnostim. Če je učenec na vozičku, krepimo mišice rok, da se v primeru padca lahko sam pobere, uporabimo veliko vaj za razvijanje spretnosti za vožnjo z vozičkom (poskusijo naj z vožnjo po zadnjih kolesih) ter krepimo vzdržljivost in čim večjo mero samostojnosti:

- **atletika, gimnastika in ples:** spodbujamo k ponavljanju in urjenju osnovnih gibalnih nalog, motiviramo za usvajanje tistih znanj, kjer je njegova vloga lahko koristna (starter, časomerilec, zapisnikar), aktivno naj sodeluje tam, kjer zmore, drugače naj vsebine spozna teoretično; če se zna oziroma zmore voziti po zadnjih kolesih, naj poskuša plesati v ritmu individualno, v paru ali skupini;
- **gibanje s pomočjo rolk:** to so približno meter dolge deske na kolesih, na katerih otroci ležijo na trebuhu in se poganjajo z rokami, uporabimo jih lahko tudi pri

elementarnih in štafetnih igrah, ob tem pa krepimo hrbtnne mišice ter mišice rok in ramenskega obroča; otroci se na rolki lahko gibljejo v vse smeri, tudi vzvratno, kar jim sicer na vozičkih dela težave;

- **male športne igre:** dodatne in dopolnilne naloge za izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov (met žoge, podaja, lovljenje itd.); nekatere druge, specifične igre z žogo: npr. **nogomet na rolnah, hokej na vozičkih, odbojka z balonom**, če je z žogo pretežko ter **nogomet z veliko žogo** (premera 120 cm) za učence na električnih vozičkih.

Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje

- **Sedeča odbojka:** zahteva več tehničnega znanja osnovnih elementov odbojke in lahko predstavlja popestritev ure tudi preostalim otrokom; če otroci ne morejo odbijati žoge, lahko uporabimo velike balone in igra bo prav lepo stekla; otroke je treba opozoriti le, da v prevelikem navdušenju ne bi odbijali balona še namesto tistega otroka, ki je hendikepiran in ni tako hiter; igranje mu lahko olajšamo tudi z loparjem za badminton;
- **košarka na vozičkih:** paraplegiki jo imajo zelo radi in so pri tem tudi uspešni; v ekipi naj bo njihova vloga jasna, predvsem pa pomembna; preostali otroci naj le pazijo na voziček, da se ob trku ne bi poškodovali; učenec na vozičku lahko žogo prenaša na kolenih, postopoma pa uvedemo jasna (uradna) pravila glede vodenja (dvakrat požene voziček, enkrat mora odbiti žogo v tla); spodbujati je smiselno tudi, da poskušajo odigrati košarko na vozičku tudi drugi otroci;
- **nogomet na vozičkih:** z uporabo večje žoge (premer 120 cm – žoga fit ball) lahko otroci potiskajo žogo in skušajo doseči gol;
- **dvoransko balinanje, kegljanje in pikado:** če otrok ne more sam vreči balina ali krogle, mu ponudimo nekaj, po čemer ga bo lahko zakotalil, tarčo za igranje pikada pa položimo kar na tla in seveda na primerno oddaljenost;
- **streljanje z zračno puško:** pripraviti jim moramo oporo za roke, nekaterim nameriti in sprožiti puško;
- **kroket:** odlična in zanimiva igra za vse otroke zunaj na travi; le ustrezne rekvizite je treba narediti ali nabaviti.

Šole v naravi, športni dnevi in druge organizacijske oblike športne vadbe

V CIRIUS Kamnik vsako leto učencem ponudimo letno in zimsko šolo v naravi. Otroci se vseh zunajšolskih dejavnosti udeležujejo zelo radi, saj spoznavajo različne športne aktivnosti v naravi, razvijajo pozitivne medsebojne odnose s sošolci in učitelji, s čimer uresničujemo načelo enakih možnosti za vse.

- **Zimska šola v naravi: sankanje** (sani morajo imeti ustrezno oporo za hrbet in noge); posebno pozornost je treba posvetiti skrbi za primerno tople noge (topla obuvala, noge zavite v toplo odejo, nenehen nadzor, da ne bi prišlo do omrzlin); če otroci lahko hodijo, jih lahko postavimo na smuči in učimo enako kot preostale otroke – **hoja in tek na smučeh** ter **osnove alpskega smučanja**.
- **Letna šola v naravi: plavanje:** za večino neplavalcev so dovolj že rokavčki, obstajajo pa tudi obroči za podporo glave za učence z živčno-mišičnimi bole-

nji; nekateri otroci imajo obroče doma, lahko pa si jih izposodimo; pri plavanju potrebuje gibalno oviran otrok svojega vaditelja, saj ima veliko učencev težave z vzpostavljanjem ravnotežnega položaja v vodi zaradi spremenjenega težišča telesa, samostojnim držanjem glave, lahko pride tudi do epileptičnega napada itd.; **vožnja s kajakom** (učenec s posebnimi potrebami naj bo v čolnu skupaj z vodnikom ali učiteljem), **jahanje konjev** je za otroke s posebnimi potrebami zelo pomembno tudi s terapevtskega vidika, **lokostrelstvo, ribarjenje** itd.

- **Športni dnevi:** otroci s posebnimi potrebami zelo radi sodelujejo v vseh športnih aktivnostih in tudi radi tekmujejo; pri **atletskih disciplinah** so lahko uspešni pri tekih (na kratke in daljše proge) in metih (pri metih je treba voziček fiksirati, da se ne prevrne); otroci, ki težko hodijo in nimajo vozička, sodelujejo le pri metih; sicer pa jih lahko zelo koristno vključimo v delo starterja, časomerilca ali sodnika; **orientacija** je odlična športna aktivnost, pri kateri lahko otroci s posebnimi potrebami sodelujejo enakovredno, paziti moramo le, da orientacijski pohod izvedemo na primerni podlagi (da otroci lahko hodijo z berglami ali se vozijo z vozički); pomembno je, da otroka s posebnimi potrebami vključimo v skupino, ki ga bo sprejela medse, mu pomagala, ga spodbujala, pri tem pa mu omogočala, da svojo nalogo opravi korektno in pravilno; s takšnimi aktivnostmi razvijamo orientacijo v prostoru (ki je pri teh otrocih šibka), hkrati pa spodbujamo, da izkažejo znanje na svojih boljših področjih, saj so na posameznih nadzornih točkah teoretična vprašanja; ekipni duh, vsi za enega in eden za vse, fair play so le nekatere kompetence, ki jih skozi orientacijski pohod lahko razvijamo; za **mini golf** je treba imeti palice (lahko uporabimo hokejske) in cilj, ki bo služil kot luknja (škatile od teniških žogic, ali pa obroči).

Ideje je nešteto, največkrat pa se porajajo prav pri samih urah športne vzgoje.

- Vsako leto so za učence s posebnimi potrebami organizirana **tekmovanja v namiznem tenisu, atletiki in plavanju**, ki potekajo konec leta v okviru finalnih tekmovanj za osnovne šole; naši učenci komaj čakajo nanje, saj tudi oni zelo radi tekmujejo; najrazličnejša tekmovanja so razpisana tudi v okviru Zveze za šport invalidov (<http://www.zsis.si/>): tekmovanja v atletiki, namiznem tenisu, plavanju, dvoranskem balinanju, smučanju, šahu, pikadu, orientaciji itd.

6.2.5 Sklep

Naj sklenem z mislijo, da tudi otroci s posebnimi potrebami potrebujejo gibanje, mnogokrat morda še bolj kot vrstniki, in da pri tem neizmerno uživajo. Ponudite jim široko paleto različnih aktivnosti, vključite jih v vse dejavnosti, ki jih organizirate na šoli, predvsem pa se ne ustrašite njihovih posebnosti! Tako bodo zares vključeni in – kot pravi slogan Vsi drugačni – vsi enakovredni! – enakopravno udeleženi tudi pri urah športne vzgoje.

Literatura in viri

- 1 Ahčin, B., Morel Bera, I., Čuk, M., Fučka, Z. (2003). Navodila za delo z gibalno oviranimi učenci. V: Navodila za izobraževalne programe s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo za devetletno osnovno šolo. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport. Dostopno na: <http://www.zrss.si/?rub=2469> (26. 5. 2014).

- 2 *Babič A. (2012). Zdravstvena nega otroka na Ortopedski kliniki. Ljubljana: Ortopedska klinika (str. 44).*
- 3 *Haskell S. H., Barrett E. K. (1994). Izobraževanje hendikepiranih otrok. Prvi del Medicinska vprašanja. Kamnik: Zavod za usposabljanje invalidne mladine Kamnik.*
- 4 *Kremžar, B. (1994). Posebna gibalna vzgoja s psihomotorično zasnovo. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.*
- 5 *Kremžar, B., Petelin, G. (2000). Otrokov gibalno vedenje. Ljubljana: Društvo za motopedagogiko in psihomotoriko.*
- 6 *Lamovec, I. (2000). Nekatere vsebine, ki jih izvajamo pri ŠVZ v ZUIM Kamnik in ki so uporabne pri ŠVZ integriranih otrok s posebnimi potrebami. V: Pišot, R., Štemberger, V. (ur.), *Otrok v gibanju / 1. Mednarodni znanstveni posvet Otrok v gibanju, Gozd Martuljek, 20.–22. oktober 2000. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, str. 487.**
- 7 *Neuman, Z. (1976). Psihologija telesno prizadetih. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani.*
- 8 *Pravilnik o organizaciji in načinu dela komisij za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami (v nadaljevanju KUOPP) ter o kriterijih za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami. Ur. l. RS, št. 54/03, 93/04, 97/05, 25/06 in 23/07.*
- 9 *Vouk, A. (2005). Poučevanje matematike učenca s cerebralno paralizo in nezmožnostjo verbalne komunikacije. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani.*
- 10 *Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami. Ur. l. RS, št. 03/2007, št. 58/2011.*
- 11 *Zupančič Pečar, M. (2004). Otroci s posebnimi potrebami. Gradivo za usposabljanje multiplikatorjev. Ljubljana: Zavod za usposabljanje Janez Levec in Zavod RS za šolstvo.*

6.3 Gibalno oviran otrok v večinski šoli

Danijela Ledinek, Osnovna šola Podgorje pri Slovenj Gradcu

Življenjske izkušnje, ki si jih posameznik pridobi v času šolanja, predstavljajo v njegovem razvoju velik pomen. Veliko večji pomen in izziv pa predstavlja izobraževanje v večinski šoli otrokom s posebnimi potrebami, med katere sodijo tudi gibalno ovirani otroci, in njihovim staršem. Zupančič Pečar (povzeto po Škrbec, 2011) pravi, da so otroci s posebnimi potrebami, ki imajo primanjkljaj na posameznem področju, v današnjem času vse pogosteje vključeni v večinske osnovne šole. To jim omogoča šolska zakonodaja, v kateri sta poudarjena cilj in načelo enakih možnosti s hkratnim upoštevanjem različnosti otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami (Ur. l. RS, št. 54/2000 in št. 03/2007). Od pogojev in predvsem prilagoditev, ki mu jih bo nudilo okolje, v katerega tak otrok prihaja, pa bo odvisen njegov napredek, počutje in predvsem dejstvo, da ga je sprejelo tudi okolje, v katerem živi in odrasča.

»Da bi se otroci s posebnimi potrebami med vrstniki dobro počutili in dosegli zastavljene cilje, mora biti pedagoški proces prilagojen vsakemu posamezniku, njegovim sposobnostim, interesom, težavam in motnjam. Vsak otrok z gibalno oviro potrebuje timsko in procesno obravnavo. Ni toliko pomembno, kaj je posameznik izgubil ampak, kaj mu je ostalo. To, kar mu je ostalo, mu pomeni osebno življenje.« (Čuk, 1993)

Športni pedagogi, razredniki kot tudi spremljevalci gibalno oviranih posameznikov lahko pri pouku športne vzgoje veliko prispevamo k zdravemu in celostnemu razvoju posameznika s posebnimi potrebami. Pri športni vzgoji se namreč učimo sodelovati, tekmovati, pa tudi zmagovati in izgubljati. Pri športu se ne le zabavamo, temveč razvijamo tudi vrednote, kot so poštenje, požrtvovalnost in zaupanje. Če želimo, da bo gibalno oviran otrok prijetno doživel športno vadbo ter ob tem razvijal tudi različne spretnosti in sposobnosti, je zelo pomembno povezovanje strokovnih delavcev in staršev. Peljhan (2013) pravi, da si morajo strokovni delavci, ki sodelujejo pri vključevanju otroka v šport, najprej pridobiti ustrezna znanja z različnih področij: medicinskega, specialnopedagoškega, psihološkega in seveda športnega. Pri svojem delu morajo tesno sodelovati s starši, po potrebi pa se morajo povezati tudi s strokovnimi delavci različnih profilov: z zdravnikom, s fizioterapevtom, z delovnim terapevtom, s specialnim pedagogom, s psihologom idr.

Načrtovanje, primerna izbira vsebin, priprava individualiziranega programa mora biti torej plod vseh že naštetih posameznikov, ki živijo in delajo s tem otrokom.

6.3.1 Vključevanje gibalno oviranih otrok v športne aktivnosti

Ko želimo gibalno oviranega otroka vključiti v športno aktivnost, se pojavijo številni razlogi, tako objektivni kot tudi subjektivni, ki nam to nalogo otežijo.

Auxter, Pyfer in Huettig (2000) pravijo, da je poučevanje otrok s posebnimi potrebami prilagojene športne vzgoje umetnost in znanje pri umeščanju in preverjanju skrbno načrtovanega in vodenega individualnega programa, ki temelji na razumevanju pomembnosti, da izoblikuje posamezniku tiste spretnosti in navade, ki so nujne za bogatenje prostega časa, doživljanje športa ter športnih užitkov in ne nazadnje za prijetno psihofizično počutje in zdravje.

Učitelj, ki dela z gibalno oviranim otrokom, zato potrebuje številna dodatna vedenja in znanja, da bi lahko z vso odgovornostjo na podlagi individualiziranega programa izpeljal tudi preverja-

nje in ocenjevanje, ker to od njega zahteva Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami v redne programe šolstva po načelu »enake možnosti za vse« (Ur. l. RS, št. 54/2000 in št. 3/2007).

Kljub dejstvu, da smo športni pedagogi v času svojega študija pridobili zelo malo informacij in znanj o tem, kako pristopiti in ponuditi roko otrokom s posebnimi potrebami, ter kljub strahu in negotovosti pred drugačnostjo je prav, da se športni pedagog čim prej vključi v strokovni tim z namenom pripraviti ustrezen individualiziran program za športno vzgojo in tako omogočiti otroku kakovosten pedagoški proces. Delo z gibalno oviranimi otroki nam ne sme biti breme ali napor, temveč izziv delati nekaj novega, drugačnega. Raziskovanje in iskanje novih poti in možnosti, s katerimi bi pouk športne vzgoje približali gibalno oviranemu otroku, bo bogatilo tudi nas učitelje in vsak negotov korak, ki ga bomo naredili, bo pomemben mejnik v osebnem kariernem razvoju. Ravno zaradi tega sem v tem šolskem letu z veseljem in predvsem veliko vnemo sprejela nalogo sodelovati v takem strokovnem timu. V nadaljevanju predstavljam naš pristop, pripravo in načrtovanje vstopa gibalno oviranega otroka v šolo v upanju, da vam bo kakšna izmed naših ugotovitev v pomoč.

Gibalno oviran otrok na naši šoli

Ker smo v tem šolskem letu v prvi razred naše šole vpisali gibalno oviranega otroka, so se nam odprla številna vprašanja. Bili smo brez izkušenj, pa tudi posebnih znanj s tega področja, saj smo se z gibalno oviranim otrokom srečali prvič. Želja staršev in priporočila strokovnih služb, da se otroka v okviru njegovih zmožnosti vključi tako k pouku športne vzgoje kot tudi v vse preostale dejavnosti, ki jih šola izvaja (športni dnevi, ekskurzije, šole v naravi in druge dejavnosti), so bila povod za razpravo in tehten razmislek, kako naprej. Kako torej načrtovati, da bo gibalno oviran otrok dosegel realno zastavljene cilje? Kateri so cilji, ki jih mora doseči, in s pomočjo katerih učnih metod in učnih oblik jih lahko dosežemo? Kako zagotoviti varnost? Kako prilagajati in kdaj? Kako preverjati in ocenjevati? Kako sodelovati s starši in strokovnimi službami? Vprašanja, ki si jih bomo zastavljali vsak dan dela z gibalno oviranim otrokom.

Ukvarjanje s športom je za gibalno ovirane izjemno pomembno. Le-ti so veliko bolj zadovoljni s kakovostjo bivanja in počutjem, če se ukvarjajo s športom. »Prav tako igra šport pri otrocih z gibalno oviranostjo velik pomen tudi v rehabilitacijskem smislu. Čeprav šport ne more biti nadomestilo za fizioterapijo, delovno terapijo in druge strokovne obravnave, pa športna vadba, ki je primerno izbrana in ustrezno vodena, predstavlja pomemben dejavnik pri okrevanju in razvijanju prizadetih motoričnih funkcij. Še posebej zato, ker se običajno otroci vključujejo v šport z velikim veseljem, do strokovnih obravnav pa večkrat izražajo odpor.« (Peljhan, 2012)

Upamo torej lahko, da bomo ob pomoči športne vzgoje z dobrim načrtovanjem razvijali delovne navade gibalno oviranega posameznika, ki bodo vplivale na poznejši odnos do športnih aktivnosti.

Integracija, inkluzija

Preden pričnemo z oblikovanjem programa, je dobro, da osvežimo poznavanje dveh ključnih terminov, s katerima opisujemo vključevanje otrok s posebnimi potrebami v šolske ustanove.

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika (SSKJ, 2002) pod pojmom **integracija** razumemo »povezovanje posameznih enot, delov v večjo celoto, združevanje ...«. Vučko (2010) pa pravi, da je preprosta »fizična« integracija prvi korak in tudi cilj, da se otrok s posebnimi potrebami vključi v skupino kot vsi drugi in postane sestavni del okolja, v katerem nihče ne doživlja občutka drugačnosti.

Za **inkluzijo** pa Vučko (2010) pravi, da je to proces vključevanja oseb z različnimi oblikami invalidnosti v čim bolj aktivno, samostojno in enakopravno sodelovanje v družbi. Nekoliko drugače razmišlja Kavkler (2008), ki pravi, da inkluzija omogoča vsakemu posamezniku, da sodeluje, kolikor zmore, ker doseganje povprečnih dosežkov ni temeljni pogoj za vključevanje v šolsko in širše socialno okolje.

6.3.2 Priprava individualiziranega programa gibalno oviranemu otroku

Da bi dosegli prej navedena izhodišča in da bi z našim pristopom stopili nasproti gibalno oviranemu učencu, smo že pred pripravo individualiziranega programa v naš strokovni tim (razrednik, športni pedagog, sodelavec na projektu Zdrav življenjski slog, učitelj v oddelku podaljšanega bivanja, ravnatelj, psiholog) povabili starše in spremljevalca z namenom pridobiti čim več informacij o otroku, ki bi nam lahko pomagale pri izdelavi individualiziranega programa.

Oblikovanje strokovnega tima

Medsebojno zaupanje kakor tudi tesno povezovanje in sodelovanje strokovnih delavcev in staršev so pri delu z gibalno oviranim otrokom v procesu vključevanja zelo pomembni. V začetni fazi oblikovanja individualnega programa pomoči je zelo pomembno, da si vsi, ki bomo z gibalno oviranim otrokom delali, v čim krajšem času pridobimo ustrezna znanja oziroma vedenja z različnih področij. Zato je dobrodošlo, da k pripravi individualnega programa povabimo strokovne delavce različnih profilov (zdravnik, fizioterapevt, delovni terapevt, specialni pedagog, psiholog itd.). Povezovanje in posvetovanje z njimi kot tudi s starši, s katerimi moramo ves čas tesno sodelovati, jim znati prisluhniti ter upoštevati njihove izkušnje z otrokom pri vzgoji in vsakdanjem življenju, nam lahko pomaga razrešiti številna odprta vprašanja.

Pulec Lah (2002) individualizirani program pomoči opredeli kot proces prilagajanja vzgojno-izobraževalnega procesa otrokovim posebnim vzgojno-izobraževalnim potrebam z namenom, da bi mu omogočili optimalni razvoj, ter kot dokument, ki je zakonsko zagotovljen vsem otrokom s posebnimi potrebami.

Posebnosti in sposobnosti otroka pa ne bomo prepoznali le na podlagi odločbe, temveč predvsem na podlagi opažanj posameznikov, strokovnjakov in staršev ter njihovih spoznanj in navodil. Izkušnje nam namreč povedo, da je v odločbah zelo malo konkretnih informacij. V veliko pomoč pri pripravi ustreznega prilagojenega programa nam bodo tudi diagnoza, stopnja prizadetosti in prepoznavanje drugih motenj, ki jih ima gibalno ovirani otrok. Številne informacije v zvezi s tem smo dobili od staršev, pa tudi od spremljevalca, ki je gibalno oviranega otroka spremljal že prejšnja leta, pomagala pa so nam tudi vsa navodila zunanjih sodelavcev (zdravnik, delovni terapevt idr).

Priprava programa

Šlamberger (2006) pravi, da moramo biti pri načrtovanju in vodenju vadbe pozorni predvsem na to, da gibalno oviranemu otroku omogočamo vključevanje k preostalim, prav tako pa je preostalim treba približati aktivnosti tako, da se prilagodijo gibalno oviranemu otroku – **izbira ustreznega modela vključevanja**. Cilji gibalnega učenja naj bodo poenostavljeni, posvetimo se razvijanju osnovnih gibov. Poudarek je namenjen relativnemu napredku, ki je odvisen od otroka in njegovih zmožnosti. Kljub telesnemu primanjkljaju pa moramo vadbo organizirati tako, da imajo v izhodišču vsi učenci enake možnosti.

Pomembno je, da pri pripravi individualiziranega programa sodeluje tudi športni pedagog, ki sicer ne poučuje učencev v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju. S svojimi izkušnjami,

znanjem, pristopom bo lahko pomagal učitelju razrednega pouka, hkrati pa bo spoznal vse posebnosti gibalno oviranega otroka, ki ga bo že čez nekaj let poučeval tudi sam. V našem primeru smo se dogovorili, da osnutek programa pripravi športni pedagog, pozneje pa so člani tima program pregledali in dopolnili.

Priprava prilagoditev za pouk športne vzgoje

Kompleksna obravnava posameznika in natančna razvrstitev glede na obolenost sta izjemno pomembni predvsem zaradi dejstva, da se lahko pri gibalno oviranem otroku pojavi tudi kombinacija različnih motenj. Vse to je treba upoštevati pri pripravi prilagoditev, ki morajo zagotavljati podlago za doseganje standardov znanja, ki jih opredeljuje učni načrt, prav tako pa morajo gibalno oviranemu otroku omogočati uspešnost pri preverjanju in ocenjevanju. Če gibalno oviran otrok ne more doseči standardov znanja, ki jih opredeljuje učni načrt, mu je treba naloge prilagoditi, olajšati okoliščine, nuditi dodatno pomoč (npr. znižati ovire, uporabiti mehke ali lahke žoge, razvijati vzdržljivost s pomočjo kolesa ali vozička idr.). Z upoštevanjem vseh zgoraj naštetih dejstev bomo dosegli, da bo gibalno ovirani otrok v našem okolju zadovoljen in srečen.

Dejavniki tveganja in zagotavljanje varnosti pri športni aktivnosti gibalno oviranih otrok

Tveganje, da pride do nesreče, padcev, udarcev, poškodb, je v teh primerih veliko večje. Zato je potrebno vnaprejšnje predvidevanje, načrtovanje, dobro moramo poznati učenčevo obliko obolenosti in vse, kar je povezano z njo, da lahko zagotovimo neko razumno mero varnosti.

Evalvacija uresničevanja načrta pomoči

Evalvacija je ena izmed najpomembnejših faz pri uresničevanju zastavljenih ciljev. V našem primeru smo se v strokovnem timu dogovorili, da bomo prvo evalvacijo načrta opravili decembra. Do takrat pa smo si zastavili nekatere pomembne naloge, s katerimi bomo pripomogli k dobremu počutju in vključevanju gibalno oviranega posameznika v šolski prostor:

- ugotoviti realno začetno (inicialno) stanje posameznika (razrednik, športni pedagog, spremljevalec),
- nabava nekaterih pripomočkov (žoga za terapijo – pilates, nizke ovire – steper za aerobiko),
- pridobiti dodatne informacije o sposobnostih in spretnostih otroka od strokovnih služb (Univerzitetni rehabilitacijski Inštitut Republike Slovenije – Soča, Varstveno-delovni center – enota Stara Gora),
- s pomočjo staršev organizirati predstavitev uporabe ortoz in nekaterih fizioterapevtskih vaj, ki so tipične za tovrstne okvare,
- poizvedba in prijava učiteljev, ki poučujejo gibalno oviranega otroka, na strokovno izpopolnjevanje s področja gibalno oviranih otrok,
- strokovno usposabljanje učiteljev – vsak za svoje področje skuša najti uporabno gradivo in ga predstavi preostalim.

Za izvedbo teh nalog so bili zadolženi nekateri člani strokovnega tima (razrednik, športni pedagog, spremljevalec, psiholog), pri nekaterih pa so sodelovali tudi starši gibalno oviranega otroka. Opravljene so bile skoraj vse naloge, glede strokovnega izpopolnjevanja s področja gibalno oviranih otrok pa smo se dogovorili, da se ga udeležimo v šolskem letu 2013/2014.

6.3.3 Sklep

Kako pomembno je sprejemanje drugačnosti in kako pomembno je, da otroku, ki je prizadet, ustrezno pomagamo, spoznamo šele takrat, ko smo postavljeni v neko dano situacijo. Za doseganje zastavljenih ciljev pri gibalno oviranih otrocih so pomembni pridobivanje dodatnega znanja, sodelovanje s starši, s šolskimi in zunanjimi strokovnjaki (zdravnik, fizioterapevt, delovni terapevt, specialni pedagog, psiholog idr.) ter vključevanje timskega dela v kolektivu. Le tako bomo lahko vsem otrokom omogočili, da v največji meri izkoristijo svoje potenciale in se v družbo vključijo samostojno in enakopravno.

Delo z gibalno oviranim otrokom traja že skoraj celo šolsko leto. Tako učiteljem kot tudi učencem je prineslo veliko pozitivnih izkušenj in novih spoznanj. Napredek učenca na gibalnem področju je očit. Če v začetku šolskega leta ni zmozel samostojno premagati stopnišča, je to zdaj zanj nekaj čisto vsakdanjega. Če na začetku ni pretekel niti metra, jih zdaj s pripomočki preteče tudi več kot trideset. Daljše razdalje brez težav premaguje s pomočjo tricikla. Zelo rad pleše, udeležil se je tudi smučarskega tečaja in s prilagoditvami (olajšane okoliščine) opravil testiranje za športnovzgojni karton. Sošolci ga imajo radi in so zaradi njega predvsem veliko bolj vztrajni.

V prilogi je predstavljen praktični primer individualiziranega programa za gibalno oviranega otroka pri pouku športne vzgoje, ki je podlaga za vsako nadaljnje delo. Ker smo majhna šola, smo naše delo lahko večkrat usklajevali, preverjali in ga dopolnjevali, predvsem pa smo kljub začetni neizkušenosti in strahu veseli, da smo pridobili tovrstno izkušnjo.

Literatura in viri

- 1 Auxter, D., Pyfer, J., Huettig, D. (2000). *Gross motospecial needs*. Boston: McGraw-Hill Companies.
- 2 Čuk, M. (1993). *Vloga psihologa v procesu usposabljanja otroka z več motnjami*. Naš zbornik, 26–6.
- 3 Kavkler, M. (2008). *Opredelitev inkluzivne vzgoje in izobraževanja. Razvoj inkluzivne vzgoje in izobraževanja – izbrana poglavja v pomoč šolskim timom*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- 4 Lah, B. *Individualiziran pristop pri vključevanju gibalno oviranega otroka v pouk športne vzgoje*. Dostopno na: http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/OPP/GIBALNA_OVIRANOST/CLANKI/-Branko_Lah_individualiziran_pristop.pdf (4. 10. 2012).
- 5 Ledinek, D. (2012). *Ko gibalno oviran otrok vstopi v šolski prostor*. V: Kovač, M., Plavčak, M. (ur.), *Zbornik 25. mednarodnega posveta športnih pedagogov Slovenije. Postojna, 16. in 17. november 2012*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije. Dostopno na: http://www.zrss.si/pdf/-061212114118_zbornik-25._mednarodnega_posveta_postojna_2012.pdf (15. 3. 2013).
- 6 Peljhan, M. *Šport in gibalna oviranost. Triatlon klub 3k sport*. Dostopno na: <http://www.3ksport.si/prakticni-koticek/zdravje/120-port-in-gibalna-oviranost.html> (2. 10. 2012).
- 7 Pulec Lah, S. (2002). *Oblikovanje in uvajanje individualiziranih programov – ni lahka naloga, pa tudi ne nemogoča*. V: Končnik Goršič, N., Kavkler, M. (ur.), *Specifične učne težave otrok in mladostnikov: prepoznavanje, razumevanje, pomoč*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, str. 193–216.

- 8 Škrbec, J. (2011). *Primerjava motoričnih sposobnosti enajst letnih dečkov z in brez lažje motnje v duševnem razvoju. Diplomsko naloga. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani. Dostopno na: http://pefprints.pef.uni-lj.si/340/1/Diplomsko_delo_-_Jasmina_%C5%A0krbec.pdf (5. 1. 2013).*
- 9 Šlamberger, A. (2006). *Otroci s posebnimi potrebami pri pouku športne vzgoje. Monografska seminarska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport. Dostopno na: <http://www.student-info.net/-index.php/knjiznica/datoteka/18019> (2. 10. 2012).*
- 10 Vučko, P. (2010). *Gibalno oviran učenec v 3. razredu. V: Peček, P. (ur.), Zbornik 14. strokovnega posveta Vodenje v vzgoji in izobraževanju. Portorož, 29.–31. marec 2010. Kranj: Šola za ravnatelje, str. 7–10. Dostopno na: <http://www.solazaravnatelje.si/ISBN/978-961-6637-26-8/007-009.pdf> (4. 10. 2012).*
- 11 *Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (uradno prečiščeno besedilo) (ZUOPP-UPB1). Ur. l. RS, št. 3/2007 (12. 1. 2007). Dostopno na: <http://www.uradni-list.si/1/content?id=77823> (3. 1. 2013).*

V zbirki **Posodobitve pouka v osnovnošolski praksi** bodo izšle naslednje knjige:



DOMOVINSKA IN DRŽAVLJANSKA KULTURA IN ETIKA

Urednica: Pavla Karba

Avtorji: Pavla Karba, Lorieta Pečoler, Marjeta Raztresen, Dejan Kokol, Boštjan Majerič, Jasmina Mazej, Nataša Jesenko, Mateja Jevšnik, Natalija Panič, Mitja Sardoč, Oto Luthar, Tina Puncer, Irena Šumi, Miro Cerar, Ksenija Horvat Vidmar, Igor Plohl, Valentina Kidrič



ZGODOVINA

Urednica: Vilma Brodnik

Avtorji: Vilma Brodnik, Sonja Bregar Mazzini, Stanislava Ferjanc, Bernarda Gaber, Petra Gajski, Suzana Kristovič Sattler, Vojko Kunaver, Bogomir Nemeč, Lorieta Pečoler, Brigita Praznik Lokar, Marjan Rode, Marjeta Šifrer



KNJIŽNIČNO INFORMACIJSKO ZNANJE

Urednica: Romana Fekonja

Avtorji: Vlasta Zabukovec, Majda Steinbuch, Polona Vilar, Tadeja Česen Šink, Alja Bratuša, Irena Brilej, Sonja Antolič, Gregor Škrj, Andreja Urbanc, Boža Peršič, Maja Miklič, Romana Fekonja



FIZIKA

Urednik: Samo Božič

Avtorji: Samo Božič, Jurij Bajc, Robert Repnik, Jaka Banko, Miroslav Cvahte, Ambrož Demšar, Barbara Fir, Stanislav Bobek, Saša Kožuh, Samo Lipovnik, Meta Trček, Tatjana Gulič, Đulijana Juričič, Nives Markun Puhan

V pripravi



MATEMATIKA

Urednica: Mojca Suban

Avtorji: Mojca Suban, Silva Kmetič, Amalija Žakelj, Alenka Lipovec, Zlatan Magajna, Mateja Sirnik, Vesna Vršič, Polona Legvart, Andreja Perkovič, Damijana Čekada, Metka Flisar, Marija Magdič, Katja Kmetec, Ana Kodelja, Jerneja Bone, Sonja Rajh, Boštjan Repovž, Jože Senekovič



KEMIJA

Urednica: Andreja Bačnik

Avtorji: Margareta Vrtačnik, Andrej Godec, Primož Šegedin, Vesna Ferk Savec, Saša A. Glažar, Nataša Bukovec, Darko Dolenc



GEOGRAFIJA

Urednik: Anton Polšak

Avtorji: Anton Polšak, Eva Slekovec, Igor Lipovšek, Mojca Kelbič Đajić, Darinka Grešak, Ivica Krek, Dušan Rojko, Sonja Trškan, Valentina Maver, Katarina Bola Zupančič



BIOLOGIJA

Urednici: Saša Kregar, Simona Slavič Kumer

Avtorji: Saša Kregar, Simona Slavič Kumer, Minka Vičar, Mojca Šegel, Karolina Kumprej Pečečnik, Laura Javoršek, Helena Črne Hladnik, Jurij Dolenšek, Andraž Stožer, Petra Vrh Vrezec, Barbara Vilhar, Al Vrezec, Maša Skelin Klemen



NARAVOSLOVJE IN TEHNIKA / SPOZNAVANJE OKOLJA

Urednici: Sandra Mršnik, Leonida Novak

Avtorji: Amalija Žakelj, Sandra Mršnik, Leonida Novak, Fani Nolimal, Barica Marentič Požarnik, Claudio Battelli, Polona Legvart, Darja Skribe Dimec, Bernarda Moravec, Andreja Bačnik, Ana Blagotinšek, Franko Florjančič, Željka Ličen Adamčič, Vladimir Milekšič, Nina Malajner, Sandra Vuleta, Maruša Šegec, Jana Kruh Ipavec, Nadja Pahor Bizjak, Edita Nemeč, Vesna Vršič



NARAVOSLOVJE

Urednica: Bernarda Moravec

Avtorji: Andrej Šorgo, Iztok Tomažič, Saša Aleksij Glažar, Iztok Devetak, Mojca Čepič, Mariza Skvarč, Katarina Susman, Maja Pečar, Simona Slavič Kumer, Marjeta Kolbl, Manja Kokalj, Bernarda Moravec, Samo Božič, Kristina Prosen, Špela Eržen, Andreja Hafner, Tatjana Vidic, Nataša Pozdrec Intihar, Marjetka Tikvič, Alenka Prevalšek, Bernarda Vevar, Bernarda Barbo, Karmen Slana, Darja Bremec, Katja Dragar, Laura Javoršek



TUJI JEZIKI

Urednice: Liljana Kač, Neva Šečerov, Simona Cajhen

Avtorji: Liljana Kač, Neva Šečerov, Simona Cajhen, Janez Skela, Zdravka Godunc, Branka Petek, Špela Pogačnik Nose



ŠPORTNA VZGOJA

Urednica: Špela Bergoč

Avtorji: Marjeta Kovač, Nives Markun Puhon, Gorazd Sotošek, Andreja Kolander, Alojz Krevh, Bojan Novak, Danijela Ledinek, Dušan Štuhec Tivadar, Irena Lamovec, Janja Polenšek Davidovski, Ivanka Jana Svetec, Karmen Pleteršek, Klemen Stojanovič, Marjetka Koražija, Metka Umek, Peter Kavčič, Tamara Bračič





Zavod Republike Slovenije za šolstvo



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad