



Neja Markelj

Vključevanje čuječnosti v športno vzgojo pri poučevanju na daljavo

Integrating Mindfulness into PE in Distance Learning

Abstract

This paper presents a running training programme for 2nd-4th grade technical high-school students during distance learning in spring 2020. In addition to the development of aerobic endurance and running skills, we pursued goals related to the development of students' self-awareness in general and during exercise, skills to overcome effort, inner balance between work, exercise and rest, skills to listen to one's body and trust one's feelings. The writing instructions were given in the form of guiding questions. Assessment was based on participants' notes. The programme was long enough to allow the most of participants to achieve the objectives. The success of achieving the objectives depended mainly on the personal commitment of the participants and the quality and timely feedback of the teacher. It is possible to develop mindful movement during physical education, but with prior development of mindfulness with classical techniques.

Key words: physical education, distance learning, mindfulness, endurance development, high school.

Izvleček

V prispevku je predstavljen program tekaške vadbe za dijakinje od 2. do 4. letnika srednje strokovne šole, ki smo ga izvedli spomladi 2020 med poučevanjem na daljavo. Prek vzdržljivostnih vsebin v naravi smo zasledovali cilje, ki se nanašajo na mladostnikovo razvijanje zavedanja lastnega telesa nasploh in med gibanjem, veščin za premagovanje napora, notranjega občutka za ravnovesje med delom, gibanjem in počitkom, veščin poslušanja lastnega telesa ter zaupanja lastnim občutkom. Zaradi dela na daljavo so bila navodila podana pisno v obliki vodenih vprašanj, spremljanje pa je potekalo na podlagi dnevniških zapisov dijakinj. Ugotovljamo, da je program zaradi dolžine trajanja omogočil priložnosti za razvijanje zastavljenih ciljev, uspešnost doseganja ciljev pa je odvisna predvsem od osebne zavzetosti dijakinj ter kakovostnih in pravočasnih povratnih informacij učitelja. Vpeljevanje čuječnosti v gibanje med poukom športne vzgoje je mogoče, vendar s predhodnim razvijanjem čuječnosti na klasičen način.

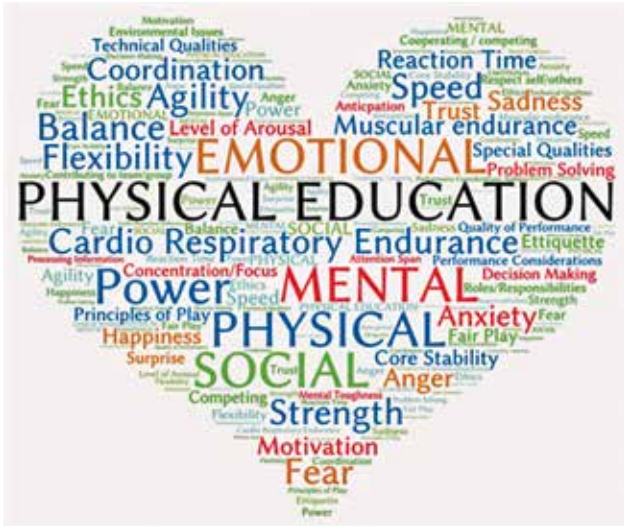
Ključne besede: športna vzgoja, pouk na daljavo, čuječnost, vzdržljivostna vadba, srednja šola.

■ Uvod

Vpeljevanje novosti in uvajanje drugačnih načinov dela je za učitelje vedno izziv, enim bolj, drugim manj. Zato se vsak učitelj tega loti v skladu s svojimi zmožnostmi in v svojem tempu. Epidemija COVID-19 je spomladi 2020 postavila pred vse učitelje precej zahteven izziv: poučevanje na daljavo. Zaradi narave dela je poučevanje športne vzgoje na daljavo marsikomu nepredstavljivo, saj učenje novih gibalnih vzorcev zahteva dosledno popravljanje gibanja pod nadzorom in motiviranjem učitelja. Učitelj mora zagotoviti tudi varnost vadbe, tako da ima nadzor nad okoljem, gibanjem in vedenjem učencev. Ne nazadnje pa športna vzgoja oblikuje priložnosti za učenje socialnih veščin, zahteva osebni stik in dotik, kar je pri poučevanju na daljavo težko ali celo nemogoče zagotoviti (Varea in González-Calvo, 2020).

Poučevanje na daljavo med epidemijo je pri učiteljih športne vzgoje zahtevalo premik miselnega okvirja, če so želeli uspešno slediti zastavljenim ciljem športnovzgojnega procesa na eni strani ter ohraniti motivacijo učencev/dijakov za vadbo in zagotoviti varnost vadbe na drugi strani. Obenem so se pojavila tudi vprašanja o pomenu športa za ohranjanje zdravja med epidemijo. Zato je bilo treba vsebine učnega načrta predstaviti in organizirati drugače, vpeljati motivacijske elemente in iskati ustvarjalne rešitve. V pričujočem prispevku takšne ustvarjalne rešitve iščemo z vpeljevanjem čuječnosti pri izpeljavi športne vzgoje na daljavo.

Čuječnost v prispevku pojmuje kot zavedanje, ki vznikne, ko namensko in brez presojanja posvečamo pozornost temu, kar iz trenutka v trenutek doživljamo (Kabat-Zinn, 2013). Gre za način zavedanja svojega doživljanja čustev, misli, telesnih zaznav in zaznav iz zunanjega okolja. Ko se zavemo svojih zaznav, le-te sprej-



Vir: I. gimnazija v Celju naj športna šola na daljavo - Celje.info

memo odprto in z radovednostjo, brez vrednotenja, pripisovanja pomenov in obsojanja (Bishop idr. 2004; Kabat-Zinn, 2013). Takšno zavedanje nam omogoči, da izstopimo iz ustaljenega načina delovanja, torej iz avtomatiziranih odzivov ali nezavednih vzorcev delovanja, in izberemo ustreznejši odziv. Čuječnost nam torej omogoči ustvarjanje prostora izbire.

Ker je to duševna sposobnost vsakega človeka, jo z vajo lahko razvijamo (Kabat-Zinn, 2013). Vaje so lahko formalne vaje meditacije (npr. dihanje, pregled telesa, čuječnost v gibanju) ali neformalne vaje, ki vključujejo vsakodnevne dejavnosti ob čuječem zavedanju. Pri oblikovanju tekaškega programa smo se naslonili na MY-SEL model (*Mindfulness and Yoga – Social Emotional Learning*) avtorice Cook-Cottone (2017), ki postavi učenca v središče neprestanih izzivov iz zunanjega (družina, šola in družba) in notranjega sveta (telo, čustva in misli).

MY-SEL model (po Cook-Cottone, 2017) obsega 12 principov za ozaveščeno rast in učenje, razvrščenih na tri področja: čuječe ozaveščanje, zavestna samoregulacija in čuječa rast. Čuječe ozaveščanje predstavlja večino zavedanja svojega telesa in prisotnosti v njem med opravljanjem vsakdanjih nalog in v medsebojnih odnosih; vključuje principe lastne vrednosti, pomembnosti dihanja, zavedanja, prisotnosti in globljega pomena čustev. Zavestna samoregulacija po tem modelu ne teži k (trenutni) samoregulaciji čustev in vedenja z namenom doseganja cilja, temveč združuje telo in um za trajno in uravnoteženo samoobvladovanje; vključuje principe samoraziskovanja, izbire, samoodločenosti in ravnotežja. Čuječa rast oblikuje pot lastnega razvoja na principih sočutja, prijaznosti do sebe in drugih ter zavedanja možnosti. Na eni strani vadba čuječnosti otrokom pomaga razviti pozitivno naravnost do zastavljenih dolgoročnih ciljev in ohranjati vlaganje truda, da jih dosežejo (seveda ob hkratni skrbi zase in sočutju), na drugi strani pa razvija čuječ miselni okvir (Cook-Cottone, 2017).

Pregledne raziskave in metaanalize o vplivu čuječnosti na telesno in duševno zdravje kažejo, da redno izvajanje prakse čuječnosti pomaga posameznikom pri zmanjšanju čustvene reaktivnosti in s tem zmanjšanega doživljanja stresa in izgorelosti, tesnobe in depresivnosti, na drugi strani pa pri povečanju dobrega počutja, razvoju notranje mirnosti, polnem doživljanju življenja, razvoju so-

čutja, krepitvi pozornosti in s tem izboljšanju delovnega spomina, miselne prilagodljivosti in jasnosti, ne nazadnje pa tudi učinkuje na boljše delovanje imunskega sistema (Černetič, 2005; Hempel idr., 2014; Khoury, Sharma, Rush in Fournier, 2015).

Raziskava Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju (*Health Behaviour in School-Aged Children – HBSC*) že dlje časa spremlja pogostost pojavljanja psihosomatskih simptomov, oceno zdravja in oceno zadovoljstva z življenjem. Raziskava (Inchley idr., 2020) je razkrila, da je le 23 % slovenskih 15-letnic v letu 2018 menilo, da je njihovo zdravje odlično, pri čemer se je njihov delež v primerjavi z letom 2014 statistično pomembno znižal (z 29 %). O odličnem zdravju na drugi strani poroča statistično večji delež fantov (45 %), prav tako pa se delež deklet, zadovoljnih s svojim zdravjem, s starostjo statistično pomembno niža (48 % enajstletnic in 52 % enajstletnikov, 35 % trinajstletnic in 46 % trinajstletnikov). S starostjo narašča tudi število psihosomatskih simptomov, ki jih najstniki navajajo: o pojavu vsaj dveh simptomov vsaj enkrat na teden poroča okoli 20 % enajstletnikov, statistično pomembno pa naraste pri trinajstletnicah in petnajstletnicah (okoli 35 % in 50 %), medtem ko pri fantih ostaja delež približno enak. Na drugi strani pa se je zadovoljstvo z življenjem v primerjavi z letom 2014 statistično pomembno zvišalo (povprečje na 10 stopenjski lestvici: z 8,2 na 8,5 pri enajstletnicah, z 8,1 na 8,5 pri enajstletnikih, s 7,5 na 7,8 pri trinajstletnicah, s 7,8 na 8,0 pri trinajstletnikih – ni statistično pomembne razlike) oz. ostaja enako pri petnajstletnikih (7,1 pri dekletih leta 2014 in 2018, 7,8 pri fantih leta 2014 in 2018). Raziskava ugotavlja, da se skozi mladostništvo, še posebno na prehodu v srednjo šolo, pomembno niža zdravstveno stanje (subjektivna ocena in število ter pogostost psihosomatskih znakov) slovenskih mladostnikov, negativen trend pa opazimo tudi pri generacijah.

Ker lahko čuječnost z vadbo okrepi, je vpeljevanje čuječnosti v vsakdanje življenje smiselno, saj nam prek spreminjanja naših običajnih odzivov pomaga zgraditi odpornost na stres (rezilientnost). Ker čuječnost dokazano vpliva na izboljšanje delovanja imunskega sistema pri posamezniku in ker slovenski mladostniki, še posebej dekleta, poročajo o pogostem pojavljanju psihosomatskih simptomov in večinoma ne ocenjujejo svojega zdravja najboljše, predvidevamo, da je čuječnost smiselno vpeljevati tudi v šolske programe.

Namen pričujočega prispevka je predstaviti program vzdržljivo-stne tekaške vadbe z vključevanjem ciljev in vsebin s področja čuječnosti, razvijanja pozornosti na občutke v telesu med gibanjem ter razvijanja pravilne tehnike teka prek upoštevanja telesnih občutkov. Primer tekaškega programa z elementi čuječnosti je bil oblikovan za dijakinje od 2. do 4. letnika srednjega strokovnega izobraževanja.

Metode

Udeleženci

V tekaški program z elementi čuječnosti je bilo vključenih 66 dijakinj, ki so v šolskem letu 2019/2020 obiskovale Srednjo šolo za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo Ljubljana (SŠFKZ). Dijakinje dveh srednjih strokovnih programov so obiskovale 2. ali 4. letnik: 20 dijakinj 2. letnika programa farmacevtski tehnik, 22 dijakinj 2. letnika programa zobotehnik in 24 dijakinj 4. letnika programa farmacevtski tehnik.

Postopek

V šolskem letu 2016/2017 se je skupina učiteljic SŠFKZ pod vodstvom dr. Alenke Gorjan vključila v inovacijski projekt Zavoda RS za šolstvo *Mindfulness – Živeti in delovati v ravnovesju* (Gorjan, 2017). V sklopu projekta so želele odgovoriti na dve raziskovalni vprašanji: *Kako prepoznamo stres in kako se nanj odzivamo?* ter *S katerimi načini se uspešno spopadamo s stresom?* V raziskovanju pristopov k obvladovanju stresa je skupina začela uporabljati tehnike čuječnosti najprej v lastnem življenju, nato pa tudi pri pouku z dijaki. Pri pouku športne vzgoje smo v šolskih letih od 2017/2018 do 2019/2020 uvedli zavedanje dihanja v mirovanju v sklepnih delih ur ter zavedanje proprioceptičnih signalov pri ozaveščanju drže in položaja telesa in okončin pri ravnotežnih prvinah.

Ob spremembi izpeljave pouka spomladi 2020 smo na podlagi izkušenj iz prejšnjih let oblikovali program tekaške vadbe z elementi čuječnosti pri poučevanju na daljavo. Tekaški program je potekal enkrat tedensko, druga vadba v tednu pa je bila izbirna v okviru ponujenih možnosti (aerobne vsebine zunaj (tek, kolesarjenje, pohodništvo, aerobna hoja), preventivna vadba za moč in gibljivost zaradi prekomernega sedečega položaja, aerobna plesna vadba doma, vadba z družinskimi člani in ustvarjanje lastnih gibalnih poligonov v naravi).

Ključne točke pri načrtovanju pouka športne vzgoje na daljavo so: izbor ciljev in vsebin glede na učni načrt, predznanje dijakin, možnosti izvajanja vsebin za vse dijakinje in varnost. V nadaljevanju predstavljamo proces načrtovanja programa tekaške vadbe in njegovo izvedbo.

■ Načrtovanje vzdržljivostne vadbe z elementi čuječnosti pri poučevanju na daljavo

Načrtovanje ciljev in vsebin

Izbor ciljev je prvi pomemben korak pri načrtovanju pouka športne vzgoje, pri čemer mora učitelj upoštevati učni načrt, pogoje dela in predznanje učencev/dijakov. Žal je bilo spomladi 2020 učno-ciljno načrtovanje oteženo, ker je epidemiološka situacija vsilila določene pogoje, kot so npr. oblike dela, drugačni pogoji in omejitve izbora vsebin. Epidemiološka situacija je obenem narokovala premislek, kaj je pomembno za dijake v trenutni situaciji in kako jim lahko šport in gibanje pri tem pomagata. Menili smo, da je najpomembnejše, da dijaki krepijo srčno-žilni in dihalni sistem ter blažijo vpliv negativnih stresorjev, zato naj se gibljejo zunaj v naravi, intenzivnost dejavnosti pa naj bo zmerna.

Raziskave o vplivu vadbe na imunski sistem kažejo, da preveč intenzivne dejavnosti kratkotrajno precej znižajo učinkovitost imunskega sistema, vendar se njegova učinkovitost poveča, če telesu ponudimo dovolj dolgo okrevanje (Simpson idr., 2020). Aerobne dejavnosti na splošno krepijo srčno-žilni in dihalni sistem (Hurtig-Wennlöf, 2007; Ortega, 2008), gibalne dejavnosti v splošnem pa povečujejo psihično blagostanje (zmanjšujejo negativne učinke stresorjev, zmanjšujejo anksioznost in depresivna stanja) (Mikkelsen, 2017; Mitchell, 2013). Nadalje nas raziskave s področja mentalnega zdravja ozaveščajo, da stik z naravo blaži vsakodnevni stres tako pri odraslih kot pri otrocih (Wells in Evans, 2003). *Gibalne dejavnosti v naravi* so pomembne, saj so neposredno povezane z nižjim tveganjem za slabo mentalno zdravje (Barton in Rogerson, 2017),

medtem ko za gibalne dejavnosti v drugih okoljih te neposredne povezave niso potrdili (Mitchell, 2013). Po pregledu različnih raziskav lahko sklepamo, da gibanje na splošno ni pomembno samo za ohranjanje in izboljševanje psihofizične kondicije, temveč tudi za preprečevanje posledic vsakodnevnih obremenitev ali morda, odvisno od tipa dejavnosti, tudi za izboljševanje psihofizičnega blagostanja. Zato so aerobne dejavnosti v naravi izjemnega pomena za ohranitev zdravja in notranje stabilnosti v času večjih zunanjih stresorjev, kot je epidemija.

Pri izboru ciljev smo sledili najprej namenu in splošnim ciljem učnega načrta za športno vzgojo za srednje strokovno in srednje poklicno-tehniško izobraževanje (Sotošek, Bobek, Knez in Plesec, 2010), ki se poleg razvoja skladnega biopsihosocialnega statusa dijakov osredotoča tudi na razbremenitev dijaka po šolskem delu, njegov odnos do sebe in oblikovanje osebnosti ter prevzem odgovornosti za zdravje in življenjski optimizem. Na podlagi vseh začetnih usmeritev smo izbrali cilje s področja splošne kondicijske priprave (*poznati in izbirati aktivnosti za razvijanje in vzdrževanje splošne kondicijske pripravljenosti; poznati delovanje organizma v mirovanju ter pri povečani obremenitvi in naporu*), atletike (*izpopolniti osnovno tehniko vzdržljivostnega teka; razvijati sproščenost v gibanju; razvijati aerobno vzdržljivost do stopnje, ki jim omogoča neprekinjeno preteči daljšo razdaljo*) in plesa (*opravljati dalj časa trajajoče naloge aerobnega značaja ob glasbeni spremljavi; spoznati in uporabljati različne oblike sproščanja*).

V nadaljevanju smo vključili cilje s področja čuječnosti po modelu MY-SEL (Cook- Cottone, 2017). Od dvanajstih principov smo izbrali sedem, ki so se ujemali s predhodno izbranimi cilji tekaškega programa: ozaveščanje pomembnosti dihanja, ozaveščanje prisotnosti v telesu, ozaveščanje čustvovanja, samoraziskovanje, zavedanje možnosti izbire, samoodločenost in ravnotežje.

Najprimernejša vsebina za uresničevanje izbranih ciljev in ob upoštevanju meril predznanja in dostopnosti vsebine za vse (možnosti okolja, oprema, pripomočki in neplačljivost dejavnosti) je bila tekaška vadba. Vse skupine so pri športni vzgoji že opravile vsaj en zaključni program tekaške vadbe. Za tiste, ki jim je zdravnik tek odsvetoval, smo predvideli pohodništvo, aerobno hojo in/ali kolesarjenje, pri čemer so dijakinje na urah športne vzgoje že bile spoznale vadbo na t. i. spinning kolesih, vendar v nadaljevanju vsebin za te dijakinje ne bomo predstavili. V primeru slabega vremena smo predvideli dejavnosti ob glasbeni spremljavi za razvoj aerobnih sposobnosti in vzdržljivostne moči glavnih mišičnih skupin.

Zagotovitev varnosti pri samostojni vadbi

Pomembna zahteva, ki smo ji sledili pri načrtovanju vadbenega procesa, je varnost vadbe. V organiziranem procesu športne vzgoje je učitelj tisti, ki je odgovoren, da poskrbi za varnost učencev/dijakov. To stori s pravilnim načrtovanjem in z nadzorom med izvajanjem športno-vzgojnega procesa (Kovač in Jurak, 2012). Problem je jasen: kako zagotoviti varnost vadečih, če učitelj ni prisoten na kraju in ob času vadbe? Odgovor je: (1) s strokovnim načrtovanjem in podrobnim predvidevanjem, katere nevarnosti so mogoče med vadbo in (2) s poudarjenim ozaveščanjem učencev/dijakov, ki je seveda v večji meri že potekalo oz. bi že moralo biti prisotno ves čas šolanja otroka.

Pred samim začetkom samostojne vadbe se moramo z učenci/dijaki pogovoriti o pomenu varnosti med vadbo in kako naj jo zagotovijo. Če je učitelj že pri klasičnem izvajanju pouka dajal ozavešča-

nju varnosti velik pomen, potem imajo učenci/dijaki že marsikatero načelo varnosti ponotranjeno. Največji primanjkljaj imajo učenci/dijaki verjetno pri tistih vidikih varnosti, ki smo jih učitelji sami že predhodno zagotovili, kot je na primer primerno okolje za vadbo. Pri pouku na daljavo je pomembno, da se z njimi pogovorimo in da jim damo tudi pisna navodila.

Poudariti moramo, da morajo pri šolanju na daljavo del odgovornosti za svoje šolsko delo in s tem tudi za varnost pri športni vadbi prevzeti učenci/dijaki sami, kar poudarjata tudi Jeong in So (2020). Vzganjanje odgovornega posameznika se začne že v zgodnjih otroških letih. Učiteljeva naloga pri vadbi brez njegove prisotnosti je, da učence/dijake vnaprej opozori in jih ozavešča o morebitnih nevarnostih in poškodbah, preveri, ali so res poskrbeli za varnost in

kako so to storili, ter jih popravlja ali opominja. In jim zaupa. Kot navajata Kovač in Jurak (2020), je gibalna pismenost (IPLA, 2017) ena najpomembnejših paradig poučevanja športne vzgoje.

Na podlagi predstavljenih usmeritev smo se z dijakinjami pogovorili o potencialnih objektivnih nevarnostih (slabo vreme, blato in korenine, nevarni odseki na terenu, morebitni promet), primerni športni opremljenosti, pomembnosti ogrevanja pred vadbo in ohlajanja po vadbi ter da imajo s seboj telefon, da lahko pokličejo pomoč.

Še večji pomen pa smo posvetili individualizaciji vadbe glede na telesno pripravljenost in psihični pripravi. Dijakinjam smo predstavili pomembnost poslušanja lastnega telesa, koliko zmore v danem trenutku. Poudarili smo, kako pomembno je, da prepozna,

Preglednica 1

Pregled ciljev tekaškega programa po sklopih

Ostreza gibalna učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti)

- izboljšujejo splošno aerobno vzdržljivost telesa z različnimi aerobnimi nalogami v naravi ali v primeru slabega vremena doma ob glasbeni spremljavi,
- tečejo neprekinjeno 30 minut v aerobnem območju 60 do 80 % FSU_{max} ,
- izpopolnjujejo tekaško koordinacijo glede na razgibanost terena,
- **individualizirani cilji:** razvijajo hitrost vzdržljivostnega teka z intervalnim treningom.

Usvajanje in izpopolnjevanje različnih gibalnih znanj

- odpravljajo napake v tehniki teka ter poglobljajo in podaljšujejo dihanje med tekom,
- primerno ogrejejo mišice pred tekaško vadbo in se ohladijo, raztegnejo po njej,
- uravnavajo intenzivnost vadbe glede na subjektivno zaznan napor, glede na srčni utrip in glede na konfiguracijo terena,
- **individualizirani cilji:** izmerijo srčni utrip v mirovanju in maksimalni srčni utrip.

Razumevanje pomena gibanja in športa

- zavedajo se pomena varnosti v športu ter upoštevajo osnovna načela in učiteljeva navodila,
- razumejo pozitivno delovanje gibalnih dejavnosti v naravi na telo, um in dušo,
- izpopolnijo znanje osnovne tehnike vzdržljivostnega teka, pravilnega dihanja med tekom in ročnega merjenja srčnega utripa,
- razumejo pojme, povezane s tekaško vadbo: obremenitev, napor, *steady state* stanje,
- spoznajo in pravilno uporabljajo različne načine stopnjevanja obremenitve,
- razumejo, kako s spremljanjem subjektivnih kriterijev zaznavanja napora sebi prilagajajo vadbo,
- spremljajo občutke napora znotraj lastnega telesa in uma,
- znajo ubesediti občutenje stopnje napora,
- znajo si določiti maksimalni srčni utrip in izračunati srčni utrip znotraj posameznih območij vadbe (bazična vzdržljivost, tempo vzdržljivost),
- razumejo pomen vrednosti srčnega utripa,
- **individualizirani cilji:** spoznajo protokol merjenja srčnega utripa v mirovanju in maksimalnega srčnega utripa.

Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja

- zavedajo se pomena vlaganja napora v gibalno dejavnost,
- spoznajo in sprejmejo pozitivne in negativne občutke ob dolgotrajni obremenitvi ter razvijajo vztrajnost ob njihovem premagovanju,
- spoznajo svoje trenutne telesne zmogljivosti in jih spoštujejo,
- spoznajo svoje psihične meje in sebi najučinkovitejše načine premagovanja psihičnih zavor ob doživljanju napora.

Sklop medpredmetnih ciljev

- s pomočjo mobilne aplikacije spremljajo gibanje in z njeno pomočjo izmerijo čas in pretečeno razdaljo ter izračunajo hitrost teka ($v = s/t$; pri čemer je v hitrost, s pot in t čas),
- spoznavajo principe različnih tipov vadbe in razumejo vpliv, ki ga imajo na telo,
- poznajo in razumejo osnove mehanizmov delovanja telesnih procesov in odzivanje telesa na napor.

Opomba: FSU_{max} = maksimalna frekvenca srčnega utripa

ali gre za opozorila telesa, da je obremenitve dovolj, ali pa gre za psihične ovire ob povečanem naporu.

Določena opozorila smo vključili v tedenska navodila, pri podajanju povratnih informacij pa smo posameznice dodatno opomnili, če smo zaznali, da katera izmed varnostnih zahtev ni bila zagotovljena.

■ Izvedba

Cilji tekaškega programa

Cilji tekaškega programa so izbrani iz štirih področij operativnih ciljev (razvijanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, usvajanje praktičnih in teoretičnih športnih znanj, odnosni cilji) ter s področja medpredmetnega povezovanja. Cilji tekaškega programa so po sklopih predstavljeni v preglednici 1.

Na začetku tekaškega programa smo se osredotočili predvsem na izboljševanje splošne aerobne vzdržljivosti in odpravljanje napak v tehniki teka. Sočasno smo dijakinje ozaveščali o različnih vidikih varnosti tekaške vadbe in posredovali teoretična znanja. Postopoma smo začeli vključevati tudi odnosne cilje, ki vključujejo razvoj čuječnosti v gibanju, kot so na primer razvijanje osredotočenosti na lastno počutje, razvijanje občutenja lastnega telesa ter razvijanje veščin uravnavanja čustvenih odzivov med naporom.

Ozaveščanje lastnega telesa med vadbo dijakinjam ni bilo neznano, saj smo jih že pri urah, ki so potekale v šoli, veliko opozarjala na držo in občutenje telesa med izvajanjem različnih vaj (npr. ritmič-

nih elementov na gredi, položaj okončin med plesom, občutenje telesa med asanami), obenem pa smo občasno izvajali tudi vodene meditacije z ozaveščanjem telesa, vizualizacijo in avtogenim treningom. Kljub tem izkušnjam pa je bilo za vse prvič, da so lahko ozaveščanje telesa preizkusile tudi med večjim naporom.

Izbor praktičnih in teoretičnih vsebin

Izbrane praktične vsebine sledijo klasičnemu tekaškemu protokolu. Na začetku programa je bila tekaška vsebina osredotočena na razvijanje temeljne vzdržljivosti in prilagajanje hitrosti teka glede na subjektivno doživljanje obremenitve in vrednosti srčnega utripa. V nadaljevanju smo postopno stopnjevali obremenitev vadbe s kombiniranjem podaljševanja časa teka in pospeševanja teka. Diakinje so obremenitev nadgrajevale delno individualizirano glede na izračunano območje srčnega utripa. Zakaj delno individualizirano? Ker je starost dijakinj podobna, je podobna tudi določitev območja srčnega utripa, v katerem naj bi tekle. To pa seveda ne pomeni, da je obremenitev za vse enaka, ker je odvisna tudi od predhodne funkcionalne pripravljenosti. Da bi odpravili to pomanjkljivost, so diakinje hitrost teka povečevale ali zmanjševale glede na subjektivne občutke doživljanja napora med vadbo in z opazovanjem gibanja vrednosti frekvence srčnega utripa po vadbi. Po vsaki vadbi so diakinje poročale o obojem, na osnovi tega pa smo jim podali povratno informacijo, ali naj hitrost povečajo ali zmanjšajo ali morda ohranijo enako hitrost in podaljšajo čas teka.

Če je bilo vreme slabo, smo vsebine spremenili tako, da smo z drugimi aerobnimi nalogami, ki so jih lahko diakinje izvajale doma

Preglednica 2

Pregled praktičnih vsebin tekaškega programa po tednih vadbe

teden praktična dejavnost

1. menjavanje teka in hoje v naravi
2. aerobni trening doma – vadba v območju 60 in 70 % FSU_{max} (30 min)
3. enakomeren neprekinjen tek (20 min) v aerobnem območju 70 – 80 % FSU_{max}
4. neprekinjen enakomeren tek v naravi (trajanje teka 20 – 30 min):
vadba v 60 – 70 % FSU_{max} in 2. vadba v 70 – 80 % FSU_{max}
DODATNA NALOGA: večdnevno merjenje srčnega utripa v mirovanju zjutraj in merjenje FSU_{max}
5. fartlek: najmanj 25 min in najmanj 60 % FSU_{max}
6. neprekinjen enakomeren tek 30 min (70 % FSU_{max})
7. neprekinjen enakomeren tek najmanj 30 min (okoli 70 % FSU_{max})
8. neprekinjen enakomeren tek najmanj 30 min (okoli 70 % FSU_{max}) (ponovitev)

Preglednica 3

Pregled teoretičnih vsebin tekaškega programa po tednih vadbe

teden teoretične vsebine

1. tehnika teka, tehnika dihanja, subjektivni občutki doživljanja napora, varnost: teren, vreme, oprema
2. ročno merjenje FSU, izračun FSU_{max} in vadbenega območja, varnost: upoštevanje subjektivnih občutkov napora
3. opazovanje občutenja stopnje napora, značilnosti aerobne vadbe, viri energije
4. primerjava občutenja stopnje napora med različnimi območji vadbe, testni protokol merjenja FSU_{max}
5. fartlek kot oblika rekreativnega teka, intervalni treningi kot metoda razvoja tekaške vzdržljivosti
6. razvijanje pozornosti na pravilno tekaško tehniko, opazovanje telesa med vadbo (drža, napetost, dihanje, igranje s postavitvijo telesa in stopala, kaj deluje?)
7. *steady state* stanje, opazovanje: kdaj se pojavi, reakcija telesa, kaj se dogaja z mislimi, kakšen je FSU, kako premagati začetni odpor telesa
8. *steady state* stanje, opazovanje: kdaj se pojavi, reakcija telesa, kaj se dogaja z mislimi, kakšen je FSU, kako premagati začetni odpor telesa (ponovitev ure)

(po določenih spletnih posnetkih), uresničevali načrtovane cilje. To se je za vse dijakinje zgodilo drugi teden programa, občasno pa še posameznicam zaradi individualnih razlogov (npr. v obdobju karantene). V preglednici 2 so predstavljene realizirane vsebine.

Neobičajno za tekaški program je večkratno menjavanje obremenitve iz nižje v višjo (2. do 4. teden). Namen takšnega menjavanja je bil, da dijakinje razvijajo prepoznavanje in občutenje različnih obremenitev na lastnem telesu. Tako bodo v prihodnosti brez merjenja srčnega utripa znale prepoznati območje, v katerem izvajajo vadbo, in si vadbo prilagajati glede na željeni cilj in trenutne potrebe. Namen fartleka v petem tednu je bil dijakinje telesno in psihično ponovno pripraviti na tekaško vadbo po enotedenskem premoru (počitnice). V naslednjih urah so povečale čas teka znotraj čistega aerobnega območja.

V drugem delu tekaškega programa (6. do 8. teden), ko je bila funkcionalna sposobnost dijakinje večinoma že na osnovni ravni (večina dijakinje je poročala, da tečejo lahkotno in se po vadbi dobro počutijo), pa smo izvajali daljši neprekinjen tek v pogovornem tempu (preglednica 2), da so lahko pozornost med tekom spet osredotočile na tehniko teka, tehniko dihanja in čuječe spremljanje lastnih fizioloških in psihičnih odzivov na obremenitev in napor (preglednica 3).

V preglednici 3 so predstavljene teoretične vsebine, ki so spremljale praktične vsebine.

Navodila za vadbo in zbiranje dokazov o opravljeni vadbi

Pred vsako vadbeno enoto so dijakinje dobile pisna navodila za izvedbo vadbe. Navodila so obsegala motivacijski nagovor, osmislitev vadbe, predstavitev naloge z navodili za izvedbo z opomniki glede varnosti vadbe ter navodila za oddajo pisnih nalog in dokazil o opravljeni vadbi v spletno učilnico.

Pisni del naloge so dijakinje opravile po vadbi. Bil je kratek: obsegal je dve do tri vprašanja o poteku vadbe (subjektivno doživljanje vadbe ali povezava praktičnega dela s teorijo). Primer je predstavljen v preglednici 4.

Preglednica 4

Primer vprašanj za razvoj višjih kognitivnih procesov, četrti teden

Primerjaj svoje subjektivne občutke zaznavanja napora med vadbo v nižjem območju aerobne obremenitve ($60 - 70\% \text{FSU}_{\text{max}}$) in višjem območju aerobne obremenitve ($70 - 80\% \text{FSU}_{\text{max}}$).

Kako veš, da je tvoja hitrost teka primerna za razvijanje delovanja srčno-žilnega in dihalnega sistema?

Kako bi glede na dosedanje izkušnje ocenila stopnjo napora med aerobnim treningom doma?

Z vprašanji med (preglednici 5 in 6) in po vadbi (preglednica 4) smo jih vzpodbujali k refleksiji lastne vadbe in razvijanju razmišljanja. Primer vprašanj za vzpodbujanje razvijanja višjih miselnih procesov je predstavljen v preglednici 4. V preglednicah 5 in 6 pa sta predstavljena primera vzpodbujanja k čuječemu stanju med gibanjem.

Preglednica 5

Navodila za opazovanje tehnike teka in dihanja, šesti teden

Sedaj imate že dovolj tekaške kondicije, da lahko pozornost ponovno usmerite na svojo tehniko in jo začnete popravljati. Ko nekaj časa tečete in ko premagate začetni odpor telesa ter tek postane lažji, začnite opazovati svoje telo.

Najprej bodite samo pozorne, kako se s stopalom dotaknete tal (se dotaknete s peto ali s srednjim delom stopala, je občutek elastičen ali trd ...?). Bodite pozorne, koliko dvignete koleno. Ozavestite držo telesa: tečete vzravnano ali sključeno, je telo rahlo upognjeno naprej? So roke napete ali sproščene? Kako dihate?

Potem se igrajte s postavitvijo telesa (telo popolnoma zravnejte, nato rahlo predklonite), dvigovanjem kolen, povečajte moč odriava, položite stopalo na notranji rob, zunanji rob, na celo stopalo ali peto. Kaj je mehkejši in bolj elastično? Poglobite dihanje: na 4 korake vdih, na 4 korake izdih ali celo daljše, če lahko. Vdihnite v trebuh – lahko? Kateri položaj telesa in katera tehnika najbolj ustreza tvojemu telesu? Kaj deluje pri tebi?

Preglednica 6

Navodila za opazovanje občutkov, čustev in misli med tekom, sedmi in osmi teden

Ko začnemo teči, nam običajno počasi postane težko. Včasih tudi reees težko ... A če vztrajamo in premagamo začetni odpor telesa, tek kar naenkrat postane lažji. Občutek imamo, da bi lahko tekli in tekli in tekli ... Telo je takrat vzpostavilo novo fiziološko ravnovesje (homeostazo) na višji ravni delovanja. To novo ravnovesno stanje imenujemo STADY STATE STANJE. Kdaj (in pri začetnikih tudi ČE) se to zgodi, je odvisno od naše kondicijske pripravljenosti (aerobne sposobnosti in moči mišic nog).

Med tokratnim tekom opazujte naslednje:

Kako se spreminjajo vaši občutki v telesu med tekom? So ugodni ali neugodni? Kakšna čustva vas prevevajo ob tem?

Pri kateri minuti teka postane tek lažji?

Kaj vam pomaga, da nadaljujete s tekom, kljub temu da je težko?

Kaj se vam dogaja z mislimi v stady state stanju – ali um brenči ali stega uspele popolnoma izklopiti in lahko samo opazujete?

Kolikšen je vaš srčni utrip v tem stanju?

Koliko časa lahko zdržite v stady state stanju?

Napišite tudi, če mislite, da tega stanja niste dosegle.

■ Evalvacija izvedenega programa tekaške vadbe z vključevanjem čuječnosti

V predstavljeni tekaški program smo postopoma vključevali elemente več principov po modelu MY-SEL (Cook- Cottone, 2017): pomembnost dihanja, ozaveščanje prisotnosti v telesu, ozaveščanje čustvovanja, samoraziskovanje, možnost izbire, samoodločenost in ravnotežje. Primer vključevanja izbranih principov predstavlja mo v nadaljevanju.

Najprej so dijakinje svojo pozornost usmerile na tehniko teka in jo poskušale popraviti (6. teden, glej preglednico 3), tokrat namerno po drugačni poti kot običajno: prek izkustvenega učenja. Diakinje smo usmerili na zaznavanje dihanja (princip pomembnosti dihanja po modelu MY-SEL) in zaznavanje položaja svojega telesa in okončin med vadbo, na primer ozaveščanje drže, dotika nog s tlemi in

Preglednica 7

Primer zapisa dijakinje po samoopazovanju po navodilih med tekom, šesti teden (tehnika teka)

Med tekom sem začela opazovati svojo tehniko teka. S stopalom sem se dotikala tal s sprednjim delom in občutek sem imela bolj trd, zato sem začela stopati na tla bolj s srednjim delom stopala in že sem čutila več elastičnosti. Kolena sem dvigala zelo malo, zato sem jih poskusila dvigovati bolj in bilo je lažje. Moja drža je bila nekoliko sključena, telo je bilo rahlo upognjeno naprej. To sem popravila z bolj ravno držo. Moje roke so bile napete, dihala pa sem skozi nos in usta. Meni najbolj ustreza, da stopam na tla s srednjim delom stopala, da dihanje poglobim (dolgi vdih in dolgi izdih), da sem med tekom bolj vzravnana in da kolena dvigujem višje.

odriva. Sprva so telo med gibanjem samo opazovale, ne da bi poskušale gibanje spreminjati (princip ozaveščanja prisotnosti telesa po modelu MY-SEL). V nadaljevanju pa so dobile navodilo, da se z gibanjem in položajem telesa in okončin poigravo (preglednica 5) (princip samoraziskovanja in princip možnosti izbire po modelu MY-SEL). Z vodenimi vprašanji so dijakinje ugotovljale, kateri položaj telesa med tekom jim bolj ustreza, na kakšen način tečejo lahkotnejše in kdaj sproščeno dihajo (princip možnosti izbire po modelu MY-SEL). Vzpodbudno je, da je večina deklet prek izkustvenega preizkušanja gibov prišla do ugotovitve, da jim najbolj ustreza takšna postavitev telesa in takšen način teka, ki ga učimo kot pravilnega. Na ta način smo tudi z vidika varnosti zagotovili posredni nadzor nad tehniko teka, kar je pri delu na daljavo ena od največjih pomanjkljivosti.

V preglednici 7 je izbran primer zapisa samoopazovanja 17-letne dijakinje v šestem tednu tekaškega programa, ko so dijakinje osredotočale svojo pozornost na tehniko dihanja in tehniko teka. Izbrani primer je pokazal, da je dijakinja z vodenim ozaveščanjem telesa in samoraziskovanjem z metodo izkustvenega učenja prišla do spoznanj o lastni tehniki teka in pomembnih ugotovitev, kaj njenemu telesu pravzaprav ustreza. Tehnika, za katero je ugotovila, da ji najbolj ustreza, je pravzaprav pravilna tehnika vzdržljivostnega teka.

V nadaljevanju so pozornost preusmerile na občutke v telesu ter čustva in misli, ki se ob njih porajajo (preglednica 6). Diakinja se dobila navodila, da med tekom opazuje občutke v svojem telesu (princip ozaveščanja prisotnosti telesa in princip prisotnosti po modelu MY-SEL) in čustva, ki se ob tem porajajo (princip pomena čustev po modelu MY-SEL). Z vprašanji (ki so jih imele s seboj, zapisane na majhnem listku) smo jih usmerili v raziskovanje, kako lahko premagajo svoj psihični odpor na napor (princip samoraziskovanja in princip možnosti izbire po modelu MY-SEL). Ob tem razvijajo odločenost, da vztrajajo pri teku kljub psihičnemu pritisku, da bi popustile pred neugodnimi občutki (princip samoodločenosti po modelu MY-SEL).

V preglednici 8 je izbran primer zapisa samoopazovanja po navodilih 16-letne dijakinje v sedmem tednu tekaškega programa, ko so dijakinje svojo pozornost osredotočile na opazovanje občutkov, čustev in misli med tekom, po možnosti in *stady state* stanju. Iz zapisa razberemo, da je dijakinja uspela doseči čuječe stanje med tekom z metodo osredotočanja na dihanje. Opazimo lahko tudi uresničenje principov zavedanja svojega telesa (*prej se utrudim, če mi je vroče, dosegla sem stady state stanje*), prisotnosti v telesu (*izklo-*

pim misli, poslušam dihanje) in izbire (*ko je po začetku teka postalo težko, je želela odnehati, vendar se je odločila nadaljevati s tekom*).

Preglednica 8

Primer zapisa dijakinje po samoopazovanju po navodilih med tekom, sedmi teden (občutki, čustva, misli)

Subjektivni občutki za vadbo: ta teden mi je bilo lažje teči, saj mi je bolj všeč, če zunaj ni preveč vroče, ker se tako prej utrudim. Ko sem začela teči, sem tekla brez velikega napora 4 minute, potem pa mi je postalo bolj težko in sem želela odnehati. Nisem odnehala, le začela sem bolj počasi teči in po približno 3 minutah mi je bilo lažje – telo je doseglo stady state stanje. Ko sem v stady state stanju, po navadi izklopim misli in ne razmišljam, poslušam le svoje dihanje ob teku. V stady state stanju sem zdržala okoli 10 minut, potem pa sem spet začela bolj počasneje teči. Potem sem se ustavila in nadaljevala s hojo, menjavala sem hojo in tek nekaj minut in na koncu sem spet lahko neprekinjeno tekla.

Vse dijakinje niso prišle do tako pomembne večine, kot pri predstavljenem primeru. Večina dijakinj še uporablja sredstva preusmerjanja pozornosti od občutenja napora, kot na primer glasbo, notranji monolog, tehniko afirmacij ali vzpodbujanje same sebe. Nekaj dijakinj pa neugodnih občutkov doživljanja napora še ni zmoglo prenesti in so skrajšale vadbo ali znižale njeno intenzivnost.

Princip ravnotežja po modelu MY-SEL smo uresničevali s pogovori in napotki o tem, kako je treba poslušati svoje telo, kako ločiti med psihično oviro in trenutno slabšo telesno pripravljenostjo. Pomembno je, da učitelji dobro poznajo dijakke, tako njihovo telesno pripravljenost kot psihično stanje, da lahko ocenijo dogajanje. Ta del je bil za dijakinje najtežji. V prvi vrsti je veliko dijakinj poročalo, da *stady state* stanja sploh niso dosegle, zato verjamemo, da se jim je bilo težko osredotočiti na lastne občutke, čustva in misli ter jih brez vrednotenja opazovati. Če posameznik prakse čuječnosti ne izvaja redno, je velik izziv ostati čuječ v zahtevnejših situacijah. Pogoj za čuječe opazovanje svojega telesa je torej bilo doseganje *stady state* stanja med tekom. Zato smo vsebinsko te ure naslednji teden ponovili. Željeno *stady state* stanje je tokrat dosegla večina dijakinj.

Sklep

V tuji literaturi lahko najdemo že kar nekaj programov vadbe čuječnosti v šoli (Cook-Cottone, 2017). Vendar večina teh programov vključuje klasične oblike razvijanja čuječnosti, kot je npr. program MBSR (angl. Mindfulness-Based Stress Reduction, avtor Jon Kabat-Zinn), ki ga izvajajo tudi v Sloveniji. Nekaj teh programov je osnovanih tudi na podlagi gibalnih dejavnosti, vendar gre običajno za jogo, kjer je ozaveščeno opazovanje telesa, uma in duše vpeto v izvajanje asan. Vadbe čuječnosti, vpete v druge oblike gibanja, niso zasledili.

Predstavljeni program tekaške vadbe je ena od možnosti vključevanja ozaveščanja telesa, doživljanja in misli v gibanje. To se nam zdi izjemno pomembno prav pri šolanju na daljavo, saj so dijaki v največji meri prepuščeni samoregulaciji, osredotočenost na lastno gibanje pa jim daje občutek, da lahko sami veliko pripomorejo k dobri občutku, izboljševanju tehnike in pravilni telesni držji. Vse to zvišuje tudi njihovo odgovornost za gibanje lastnega telesa.

Predstavljen primer kaže tudi, da lahko skozi športno vzgojo sledimo viziji vplivanja na naše otroke in mladostnike v smeri razvoja celovite in odgovorne osebnosti. Upamo si trditi, da se tak pristop tesno povezuje z gibalno pismenostjo. Vendar pa moramo jasno in glasno poudariti, da vpeljevanje čuječnosti v gibanje brez predhodnih klasičnih oblik razvijanja čuječnosti ne more biti uspešno, kar se je pokazalo tudi pri tistih dijakinjah, ki med naporom niso uspeli ostati osredotočene na doživljanje občutkov med gibanjem.

Literatura

- Barton, J. in Rogerson, M. (2017). The importance of greenspace for mental health. *BJPsych International*, 14(4), 79–81. <https://doi.org/10.1192/S205647400002051>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness. A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Cook-Cottone, C. P. (2017). *Mindfulness and Yoga in Schools. A guide for teachers and practitioners*. New York: Springer Publishing Company.
- Gorjan, A. (2017). Mindfulness – Živeti in delovati v ravnovesju. Polletno poročilo inovacijskega projekta. V *Inovacijski projekti 2016-2017* (str. 166–168). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Hempel, S., Taylor, S. L., Marshall, N. J., Miale-Lye, I. M., Beroes, J. M., Shanman, R., ... Shekelle, P. G. (2014). *Evidence Map of Mindfulness*. Washington (DC), ZDA: Department of Veterans Affairs. Pridobljeno iz <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK268640/>
- Hurtig-Wennlöf, A., Ruiz, J. R., Harro, M. in Sjöström, M. (2007). Cardio-respiratory fitness relates more strongly than physical activity to cardiovascular disease risk factors in healthy children and adolescents: the European youth heart study. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 14(4), 575–81. <https://doi.org/10.1097/HJR.0b013e32808c67e3>
- Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A. ... Samdal, O. (ur.) (2020). *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 2. Key data*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- IPLA [International Physical Literacy Association] (2017). *IPLA definition*. Pridobljeno iz <https://www.physical-literacy.org.uk/>
- Jurak, G., Starc, G., Sember, V., Markelj, N. in Kovač, M. (2020, 4. december). Priporočila za izvajanje športne vzgoje na daljavo. *SLOfit nasvet*. Pridobljeno iz <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/233>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living : using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Books Trade Paperbacks.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E. in Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 78(6), 519–528. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- Kovač, M. in Jurak, G. (2020, 2. oktober). Gibalna pismenost, gibalna izobraženost in gibalna kompetentnost – kaj pa je to? *SLOfit nasvet*. Pridobljeno iz <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/42>
- Kovač, M. in Jurak, G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M. in Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health, *Maturitas*, 106, 48–56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- Mitchell, R. (2013). Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments? *Journal of Science & Medicine*, 91, 130–134. <https://doi.org/10.1016/j.socsci-med.2012.04.012>
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J. in Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 31, 1–11. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774>
- Simpson, R. J., Campbell, J. P., Gleeson, M., Krüger, K., Nieman, D. C., Pyne, D. B., ... Walsh, N. P. (2020). Can exercise affect immune function to increase susceptibility to infection? *Exercise Immunology Review*, 26, 8–22. Pridobljeno iz <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32139352/>
- Sotošek, G., Bobek, M., Knez, M. in Plešec, M. (2010). *Katalog znanj: športna vzgoja za programe srednjega tehniškega oz. strokovnega izobraževanja*. Po Kovač, M. in Novak, D. Katalog znanj za športno vzgojo za programe srednjega tehniškega oz. strokovnega izobraževanja. Ljubljana: ZRSŠ.
- Varea, V., González-Calvo, G. in García-Monge, G. A. (2020). Exploring the changes of physical education in the age of Covid-19. *Physical Education and Sport Pedagogy*, (aop), 1–11. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1861233>
- Wells, N. M. in Evans, G. W. (2003). Nearby Nature: A Buffer of Life Stress among Rural Children. *Environment and Behavior*, 35(3), 311–330. <https://doi.org/10.1177/001391650303500300>

asist. dr. Neja Markelj
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
Gortanova 22, 1000 Ljubljana
neja.markelj@fsp.uni-lj.si