



Petra Sluga,
Marjeta Kovač, Blaž Jereb

Planinski športni dnevi v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole v dveh slovenskih regijah

Izvleček

Zaradi bogate gorniške tradicije je planinstvo pri nas del vzgojno-izobraževalnega programa v osnovnih šolah, ki ga šole izpeljujejo na športnih dnevih. Športni dnevi so del obveznega osnovnošolskega programa, učni načrt pa določa, da naj bi šola v vsakem razredu ponudila učencem vsaj en planinski športni dan. Glavni namen raziskave je bil ugotoviti, kako je z izpeljavo planinskih športnih dni v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju v dveh izbranih regijah – na Gorenjskem (GO) in Obalno-kraškem (OK). Rezultati raziskave kažejo, da med regijama ni razlik v pogostosti izvajanja športnih dni, na katerih je planinstvo temeljna vsebina. Na GO pogosteje ponudijo planinstvo na športnem dnevu kot dodatno vsebino, pa tudi pogosteje diferencirajo planinske športne dni po težavnosti. Športni pedagogi iz OK se pogosteje srečujejo z ovirami pri organizaciji in izpeljavi planinskega športnega dne. Tudi vzroki za neudeležbo učencev na planinskem športnem dnevu se na obalno-kraških šolah pojavljajo v večji meri. Pri organizaciji in izpeljavi planinskega športnega dne na GO športni pedagogom najpogosteje pomagajo učitelji drugih predmetov, medtem ko na OK največkrat planinski športni dan izvedejo športni pedagogi sami. V obeh regijah najmanjšo pozornost posvečajo vsebinam nevarnosti v gorah in orientaciji, ki sta ključni za varno gibanje v gorah.

Ključne besede: planinstvo, športni dan, osnovna šola, tretje vzgojno-izobraževalno obdobje, ovire, diferenciacija.



Foto: Blaž Jereb

Mountaineering sports days in the third primary-school triad in two Slovenian regions

Abstract

Mountaineering and mountaineering education are parts of educational system in primary schools in Slovenia because of a long and strong mountaineering tradition. Schools realize this at school sports days. Sports days are part of obligatory school curriculum; curriculum defines at least one mountaineering sports day per class per year. The main intention of this research was to determine the implementation of mountaineering sports days in third educational period in two Slovenian regions, Upper Carniolan and Coastal-Karst region. There are no major differences in quantity of mountaineering sports days in these two regions. Nevertheless, there are differences in sports days with mountaineering as an additional content, such sports days are more frequent in Upper Carniola. It is more common as well to differentiate mountaineering sports days by difficulty in Upper Carniola. On the other hand, sports teachers of Coastal-Karst region are more often faced with problems with organization of mountaineering sports days. Besides, nonattendance of pupils is more common in Coastal-Karst region. In Upper Carniola the organization of mountaineering sports day is usually implemented with help of other teachers, while in Coastal-Karst region these days are realized by sports teachers on their own. In both regions there is very little attention paid to mountain risks and orientation, although these are key elements of safe mountaineering.

Key words: mountaineering, sports days, primary school, third education period, problems, differentiation.

■ Uvod

Slovenija je alpska dežela z velikim številom gorovij, ki se med seboj razlikujejo tako po svoji nadmorski višini kot tudi zahtevnosti pristopa. Glede na to lahko vsak pohodnik v Sloveniji najde sebi primeren pohodniški cilj. Za oskrbo poti skrbijo planinska društva, združena v Planinsko zvezo Slovenije, ki je ena izmed najmnogičnejših nevladnih organizacij v Sloveniji (»Šport v številkah«, 2011). V njej je bilo leta 2015 registriranih 54.574 Slovencev (2,6 % vsega prebivalstva) (»Letopis Planinske zveze Slovenije«, 2015), društva pa skrbijo za 1661 planinskih poti v skupni dolžini 9.000 km (Planinske poti in transverzale, 2016). Hoja, posebej še planinstvo, sta med najbolj priljubljenimi športno-rekreativnimi dejavnostmi pri nas (Pori in Sila, 2010).

Hoja je za človeka pomembna kot sredstvo mobilnosti (gibljivosti, premičnosti) v celotnem življenjskem obdobju (Jereb, 2009). Z redno hojo se lahko izognemo pogostim boleznim današnjega časa, kot so sladkor na bolezen, previsok krvni tlak, prekomerna telesna teža, maščobe v krvi in osteoporoza (Murphy, Nevill, Murtagh in Holder, 2007). Coalter, Dimeo, Morrow in Taylor (2010) opisujejo, da gore in s tem povezano planinstvo pozitivno vplivajo tudi na psihično počutje človeka. Med drugim vplivajo na človekovo samopodobo in samozavest, saj vsakega ob uspešno usvojenem zastavljenem cilju preplavijo občutki zadovoljstva in veselja, ko opazi, kaj je sposoben premagati s svojim telesom in trudom.

Zaradi bogate gorniške tradicije sta planinstvo in planinska vzgoja pri nas del vzgojno-izobraževalnega programa v osnovnih šolah. V učnem načrtu za športno vzgojo (Kovač idr., 2011) so planinske vsebine poimenovane pohodništvo. Na šolah jih najpogosteje izvajajo v obliki športnih dni. Učni načrt v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju v vsakem letu opredeljuje vsaj en športni dan s planinsko vsebino (Kovač idr., 2011). Športni dan je posebna oblika izpeljave dela vzgojno-izobraževalnega programa, v vsakem razredu pa mora šola skladno s predmetnikom organizirati pet športnih dni, ki so za učence obvezni (Kovač in Jurak, 2012). Med vsebinskimi sklopi mora šola vsako leto ponuditi planinski športni dan.

Za kakovostno in varno izpeljan planinski športni dan v prvi vrsti potrebujemo ustrezno usposobljene učitelje ali zunanje sodelavce, ki znajo planinsko dejavnost v naravi primerno prilagoditi opremi učencev, nji-

hovemu znanju, sposobnostim in telesni pripravljenosti. Da bi se izognili nevarnostim, morajo športni pedagogi vnaprej načrtovati cilje in ustrezne planinske poti. Pomembno je, da športni pedagog pri organizaciji te vrste športnega dne pripravi različno zahtevne cilje (relativna nadmorska višina, čas hoje), tako diferencira športni dan in ponudi več različno zahtevnih ciljev za različno sposobne učence (Peršolja, 2008).

Dokazano je, da so planinske vsebine poleg smučarskih najpogosteje zastopane vsebine na športnih dnevih (Grmovšek, 2013; Zoran, 2010; Žakelj, Mrak, Masterl, Bergoč in Škof, 2014). Kar nekaj raziskovalcev je preučevalo izvedbo planinskih športnih dni v prvem oziroma drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju, raziskave, v katerih bi ugotavljali, kako je z izvajanjem planinskih športni dni v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju, pa nismo zasledili. Zato smo se v raziskavi osredotočili na izpeljavo planinskih športnih dni v zadnjem obdobju obveznega šolanja.

■ Cilji raziskave

Ugotoviti smo želeli, v kolikšni meri športni pedagogi izvajajo planinske športne dni v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju v dveh regijah (GO in OK), ki po svojih geografskih značilnosti veljata za pravo nasprotje. Regiji smo izbrali namensko, saj imajo gorenjske osnovne šole boljše pogoje za izvajanje športnih dni v svoji neposredni okolici, za pomoč pri organizaciji pa se lahko obrnejo na številna planinska društva, ki jih je več kot v OK regiji. Zanimalo nas je še, ali se težavnost planinskih športnih dni iz leta v leto povečuje oziroma nadgrajuje, s katerimi ovirami se najpogosteje srečujejo športni pedagogi pri organizaciji in izpeljavi planinskih športnih dni, kako pogosto športnim pedagogom pomagajo zunanji sodelavci, kateri so najpogostejši vzroki za neudeležbo učencev na športnih dnevih ter kako je z diferenciacijo planinskih športnih dni glede na sposobnosti učencev.

■ Metode

V vzorec preizkušancev so bili vključeni vodje aktivov športnih pedagogov na vseh osnovnih šolah (57 šol) iz gorenjske (GO, 34 šol) in obalno-kraške statistične regije (OK, 23 šol). Spletno anketo je izpolnilo 72 % celotne populacije oziroma športni pedagogi iz 41 osnovnih šol (25 iz GO in 16

iz OK regije). Podatke smo zbrali s pomočjo spletnega anketnega vprašalnika, ki je vseboval 17 vprašanj, obdelavo pa smo izvedli s statističnim programom SPSS. Poleg osnovne statistike smo za dokazovanje razlik med ciljnim skupinama uporabili še χ^2 test in t-test za neodvisne vzorce; pri tem smo upoštevali 5% stopnjo tveganja.

■ Rezultati in razprava

Planinstvo kot temeljna in dodatna vsebina na športnih dnevih

Veljavni učni načrt za športno vzgojo v tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju opredeljuje najmanj en pohod letno v vsakem posameznem razredu, učenci pa naj bi bili sposobni hoditi pet ur s krajšimi postanki in pri tem premagati višinsko razliko vsaj 600 metrov (Kovač idr., 2011). Ugotovili smo, da večina športnih pedagogov izpolnjuje zahteve učnega načrta, med regijama pa ni statističnih razlik v ponudbi števila športnih dni s to vsebino ($p = 0,747$). V treh četrtinah šol (72 % GO in 75 % OK) v 7. razredu ponudijo učencem vsaj en planinski športni dan, na katerem je planinstvo temeljna vsebina, v četrtini primerov (24 % GO, 25 % OK) celo dva. Na GO v 80 % športni pedagogi v 8. in 9. razredu ponudijo en športni dan, kjer je planinstvo temeljna vsebina, medtem ko je na OK ta odstotek nekaj manjši (68,8 %), vendar 25 % šol te regije ponuja celo dva športna dneva (na GO je takih šol le 16 %). Pri športnih dnevih, kjer je planinstvo dodatna vsebina, obstaja med regijama statistično značilna razlika ($\chi^2 = 15,335$; $p = 0,000$). Medtem ko kar 60 % športnih pedagogov na Gorenjskem ponudi to vsebino kot dodatno na kakšnem od vsebinsko drugače zasnovanih športnih dni, športni pedagogi iz obalno-kraške regije v precejšnjem deležu (68,8 %) učencem sploh ne ponudijo te dodatne vsebine. Strnemo lahko, da so športni pedagogi na GO vseeno bolj naklonjeni izvajanju planinskih vsebin kot na OK. Razloga sta verjetno dva. Prvi je okolje, ki omogoča več priložnosti za pohodništvo na GO. Drugi razlog je lahko v organizaciji in izpeljavi planinskih športnih dni, kjer se na GO srečujejo z manjšim številom ovir kot na OK.

Diferenciacija z nadgrajevanjem težavnosti planinskih športnih dni

Diferenciranje obremenitev na planinskih športnih dnevih bi moralo biti v dana-

šnjem šolskem sistemu že stalnica, saj se učenci med seboj zelo razlikujejo v gibalni učinkovitosti (Starc in Strel, 2012). Izkazalo se je, da na GO v veliko večjem deležu (44 % šol) in statistično značilno ($\chi^2 = 6,716$; $p = 0,013$) pogosteje diferencirajo planinske športne dni kot na OK (le v 6,2 %). Dosedanje raziskave, opravljene sicer na razredni stopnji, kažejo, da le majhen delež učiteljev (v povprečju le 19 %) diferencira težavnost pohodov (Bajt, 2000; Erzin, 1998; Majhenič, 2009; Rozman, 2009; Tržok, 2000; Zoran, 2010). Neprilagojenost obremenitev na planinskih športnih dnevih predstavlja velik problem za učence – nekateri gibalno šibkejši učenci so na ta način prikrajšani za užitek v hoji, saj jim njihova manjša gibalna učinkovitost tega ne omogoča, zato je tak planinski športni dan za njih prezahteven in prenaporen, lahko celo prenevaren. Za bolj sposobne učence pa je lahko prelahak pohod nezanimiv oziroma dolgočasen (Jereb, Karpjuk in Burnik, 2003). Diferenciacija tako predstavlja korak naprej pri motivaciji učencev za hojo, saj bi si na ta način lahko po lastni presoji izbrali ponujen pohod na podlagi različnih zahtevnosti poti. Hkrati pa bi lahko na ta način tudi učence spodbudili k zunajšolski planinski dejavnosti.

Poleg diferenciacije planinskega športnega dne po težavnosti je pomembno, da se ti sistematično nadgrajujejo in iz razreda v razred vsebinsko poglobljajo. Zahtevnost poti je bila v vprašalniku definirana z dvema spremenljivkama, in sicer s časom hoje (v obe smeri) in premagano nadmorsko višino (samo vzpon). Pri vsaki od teh dveh spremenljivk so morali na dvostopenjski lestvici označiti, za kako zahteven planinski športni dan je šlo. Pri času hoje so imeli na voljo odgovora: »manj zahtevno (do 4 h)« in »zahtevno (več kot 4 h)« ter pri premagani nadmorski višini »manj zahtevno (manj kot 500 m)« in »zahtevno (več kot 500 m)«. Ugotovili smo, da športni pedagogi z GO v povprečju bolj sistematično nadgrajujejo povprečni čas hoje kot na OK. Na GO čas trajanja pohoda iz 7. v 8. razred povečajo za 14 odstotnih točk, iz 8. v 9. razred pa za 25. Na OK se čas hoje iz 7. v 8. razred celo zmanjša, v povprečju za 5 odstotnih točk, iz 8. v 9. razred pa se poveča za 8 odstotnih točk. Tako je na OK v 9. razredu povprečni čas hoje za samo 3 odstotne točke višji kot v 7. razredu. Povprečna premagana nadmorska višina se na OK povečuje bolj enakomerno in postopno, medtem ko je na Gorenjskem povečanje bolj neenakomerno. Na šolah z GO se iz 7. v 8. razred poveča za kar 31 odstotnih točk, iz 8. v 9.

razred pa za samo 3 odstotne točke, medtem ko je na OK povečanje iz 7. v 8. razred za 15 odstotnih točk, iz 8. v 9. razred pa za 27. Zanimivo je še, da se na OK povprečna zahtevnost poti v 8. razredu v večji meri povečuje samo na račun povečanja povprečne premagane nadmorske višine – kljub zmanjšanju povprečnega časa hoje.

Ovire pri organizaciji in izvedbi planinskih športnih dni

Ovire, s katerimi se srečujejo pri organizaciji in izvedbi planinskega športnega dne, so športni pedagogi ocenili na štiristopenjski lestvici, pri čemer je ocena 1 pomenila, da trditev ne predstavlja ovire, 2 majhno oviro, 3 srednje veliko oviro in 4 veliko oviro. Pri tem so največje in statistično značilne razlike med regijama (Slika 1) ugotovljene pri izvedbenih normativih za vodenje skupine v gore ($t = 5,579$, $p = 0,000$), prezahtevni organizaciji (prevoz, iskanje zunanjih sodelavcev) ($t = 2,575$, $p = 0,014$) in pri premajhnem številu primernih izletniških točk v bližini šole za to starostno skupino učencev ($t = 2,277$, $p = 0,028$). Vse tri ovire se pogosteje pojavljajo na osnovnih šolah iz OK. Na OK največjo oviro predstavljajo izvedbeni normativi za vodenje skupine v gore, saj je povprečna vrednost (M) 3,00, medtem ko na GO nezainteresiranost ostalih učiteljev ($M = 2,40$). Raziskave, ki so bile narejene na razredni stopnji, kažejo, da največjo težavo pri organizaciji in izpeljavi planinskih športnih dni učiteljem predstavljata pomanjkanje finančnih sredstev in premalo izletniških točk v bližini šole (Bajt, 2000; Erzin,

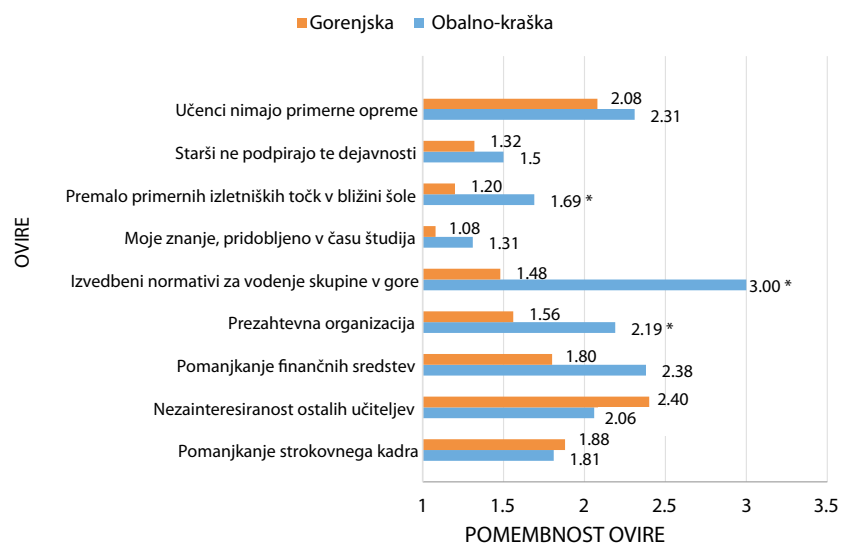
1998; Majhenič, 2008; Miklič, 2010; Tržok, 2000; Zoran, 2010). Vračko (2010) je ugotovil, da je bil leta 2004 najpogostejši vzrok, da šole ne organizirajo planinskih športnih dni, njihovo daljše trajanje (običajno cel dan), medtem ko športne dneve z drugimi vsebinami lahko šole zaključijo že v dopoldanskem času. Poudarja tudi, da bi šole morale zagotoviti več materialnih sredstev. Leta 2010 šole kot najpomembnejša vzroka za neizvajanje športnih dni navajajo, da je dejavnost prenevarna, organizacija pa prezahtevna.

Pri tem lahko izpostavimo problem neenotnih in ne dobro opredeljenih normativov za vodenje skupine v gore, saj so se pokazali kot pomembna ovira. V Pravidniku o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne šole ni normativov za planinske dejavnosti. Priporočila, ki so opredeljena v učnem načrtu, in normativi Planinske zveze Slovenije predstavljajo le priporočila, ne pa trdne zakonske podlage (Kovač in Jurak, 2012). Med seboj se tudi razlikujejo. V veliki večini pri izpeljavi planinskega športnega dne v osnovni šoli upoštevajo priporočila, opredeljena v učnem načrtu, a tudi v njih ni natančno opredeljeno, kaj je sredogorje in kaj visokogorje oziroma kje je ločnica glede zahtevnosti.

Vzroki za neudeležbo učencev

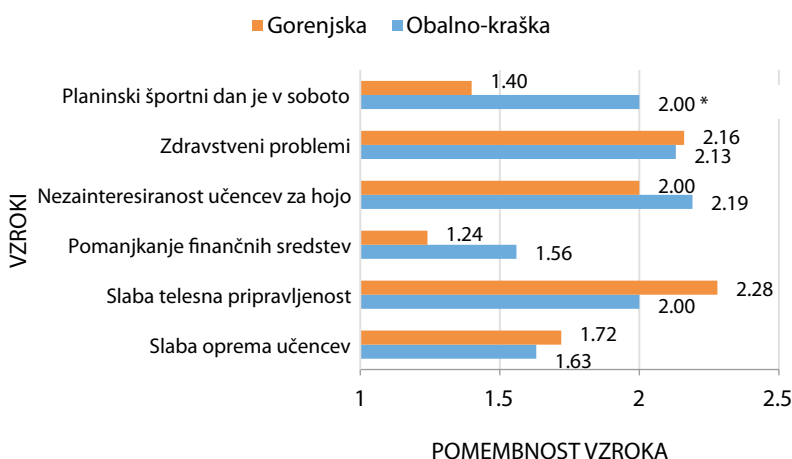
Učitelji so ocenjevali vzroke za neudeležbo učencev na tristopenjski lestvici (1 nepomemben, 2 manj pomemben in 3 zelo pomemben vzrok). Glede na regijo smo

Pomembnost posamezne ovire glede na regijo



Slika 1. Pomembnost posamezne ovire glede na regijo.

Vzroki za neudeležbo učencev glede na regijo



Slika 2. Vzroki za neudeležbo učencev na planinskem športnem dnevu glede na regijo.

dokazali statistično značilno razliko pri vzroku, da je planinski športni dan v soboto ($t = 2,926, p = 0,002$). Na OK ima ta vzrok večji vpliv na zmanjšanje udeležbe učencev ($M = 2,00$). S Slike 2 lahko vidimo, da nezainteresiranost učencev za hojo na OK predstavlja najpogostejši vzrok neudeležbe ($M = 2,19$), medtem ko se na GO na prvo mesto uvršča njihova slaba telesna pripravljenost ($M = 2,28$). Omenili smo že, da se na GO športni pedagogi pri organizaciji in izpeljavi najpogosteje srečujejo z nezainteresiranostjo ostalih učiteljev ($M = 2,40$ na štiristopenjski lestvici). Pri vzrokih za neudeležbo učencev pa se na tretjem mestu po pogostosti srečujejo tudi z nezainteresiranostjo učencev za hojo ($M = 2,00$). Vzroka sta med seboj gotovo povezana, saj lahko nezainteresiranost učiteljev posredno vpliva na zmanjšanje motivacije učencev in posledično na manjše zanimanje za hojo. Tu se poraja vprašanje, ali se mogoče učitelji ostalih predmetov na šoli ne počutijo dovolj kompetentne za spremljanje učencev na planinskem športnem dnevu ali so morda kondicijsko prešibki. Na tem področju bi bilo treba razmisliti o sistemskih spremembah pri izobraževanju učiteljev. Z njimi bi lahko dosegli, da bi bili vsi učitelji dovolj kompetentni za spremljanje skupine pri tehnično nezahtevnih športnih dnevih. To bi lahko bila priložnost za povezovanje vsebin predmetov, ki jih poučujejo, s tem, kar učenci spoznajo na športnem dnevu (področje geografije, biologije, fizike, slovenščine ipd.), kar je tudi ena temeljnih izhodišč, ki jih opredeljuje Koncept dnevov dejavnosti (1998).

Pomoč pri organizaciji in izpeljavi planinskega športnega dne

Učitelji so ocenili pogostost različnih vrst pomoči pri organizaciji in izpeljavi športnih dni na štiristopenjski lestvici (kjer pomeni 1 nikoli, 2 redko, 3 pogosto in 4 zelo pogosto). Statistično značilne razlike med regijama smo ugotovili pri pomoči ostalih učiteljev na šoli ($t = -3,685; p = 0,001$) in študentov na pedagoški praksi ($t = -2,695; p = 0,010$). Obeh oblik pomoči se na GO poslužujejo pogosteje. Na GO se pomoči ostalih učiteljev na šoli poslužujejo celo najpogosteje, čeprav smo dokazali, da jim ravno njihova nezainteresiranost predsta-

vlja najpogostejšo oviro, medtem ko na OK najpogosteje planinski športni dan izpeljejo učitelji športne vzgoje sami. Na GO jim tudi pogosteje pomagajo zunanji sodelavci (vodniki PZS, člani planinskega društva, študentje na pedagoški praksi), čeprav še vedno v majhnem obsegu. To je povsem razumljivo, saj se športni pedagogi z OK na drugem mestu po pomembnosti srečujejo s problemom pomanjkanja finančnih sredstev za plačilo spremljevalcev. V primerjavi z raziskavami, ki so bile narejene na razredni stopnji (Bajt, 2000; Erzin, 1998; Majhenič, 2008; Miklič, 2009), je mogoče opaziti, da tudi razredni učitelji najpogosteje prosijo za pomoč predmetne učitelje oziroma učitelje ostalih predmetov na šoli, sodelovanja s planinskimi društvi pa skoraj ni.

Posredovanje teoretičnih vsebin

Pogostost posredovanja določenih teoretičnih vsebin so učitelji ocenili na tristo-penjski lestvici (1 pomeni ne posredujem, 2 v majhnem obsegu in 3 v velikem obsegu). Med regijama ni statistično značilnih razlik v obsegu posredovanja posameznih teoretičnih vsebin (Slika 3). Zanimivo pa je, da v obeh regijah športni pedagogi v najmanjšem obsegu posredujejo vsebine o nevarnostih v gorah in orientaciji. Ravno poznavanje teh dveh vsebin pride najbolj prav takrat, ko se posameznik znajde v težki situaciji in se lahko s primernim znanjem z njo uspešno sooči oziroma lahko situacijo že predvidi vnaprej in na ta način zmanjša tveganje (Volčanjk, 2016) za nastanek nesreče.

Posredovanje teoretičnih vsebin glede na regijo



Slika 3. Posredovanje teoretičnih vsebin glede na regijo.

■ Sklep

Pri pridobivanju podatkov smo se srečali s slabo odzivnostjo oziroma nezainteresirano za reševanje spletnega anketnega vprašalnika. Po večkratnem pošiljanju elektronske pošte smo se odločili še za telefonski poziv in tako prek osebnega stika prosili za pomoč pri pridobivanju podatkov. Skupno smo na koncu dobili 41 rešenih spletnih vprašalnikov oziroma 72 % celotne populacije, kar je ustrezno število za tovrsten raziskovalni pristop. Gotovo pa bi dobili bolj kakovostne podatke, če bi osebno intervjuvali učitelje.

Kljub določenim pomanjkljivostim raziskave lahko strnemo, da v izbranih dveh regijah v osnovnih šolah izvajajo planinske športne dni v obsegu, kot jih priporoča učni načrt, a jih športni pedagogi diferencirajo le v majhnem obsegu. Planinski športni dnevi bi morali biti diferencirani glede na sposobnosti učencev in obogatiti z vsebinami drugih predmetov, saj lahko le v obveznem šolanju vse učence seznanimo s pravilno tehniko hoje, primernostjo opreme in varnostjo obiskovanja gora. Razmisliti bi bilo treba o sistemskih finančnih podporah, ki bi omogočale izbiro zanimivih in tehnično različno zahtevnih ciljev in ustrezno število spremljevalcev s primernim znanjem o varnem gibanju v gorah. Zato predlagamo spremembe pri izobraževanju in dodatnem izpopolnjevanju ostalih učiteljev, saj se ravno pri njih športni pedagogi srečujejo z veliko nezainteresirano za sodelovanje na športnih dnevih s planinsko vsebino. S tem bi lahko dosegli, da bi bili vsi učitelji dovolj kompetentni za spremljanje skupine v tehnično nezahtevne gore, da bi na planinskem športnem dnevu povezali vsebine različnih predmetov in da bi z osebnim zgledom znali tudi motivirati učence. Na drugi strani bi bilo smiselno razmisliti o poenotenju šolskih normativov za vodenje skupine v gore z normativi Planinske zveze Slovenije. Ti se med seboj razlikujejo in športnim pedagogom predstavljajo veliko oviro pri organizaciji športnih dni.

■ Literatura

- Bajt, D. (2000). *Uresničevanje planinske vzgoje na razredni stopnji v Posočju* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Coalter, F., Dimeo, P., Morrow, S. in Taylor, J. (2010). *The Benefits of Mountaineering and Mountaineering Related Activities: A Review of Literature: A Report to the Mountaineering Council of Scotland*. Department of Sport Studies: University of Stirling.
- Dnevi dejavnosti. Koncept*. (1998). Pridobljeno iz http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program_drugo/Dnevi_dejavnosti.pdf
- Erzin, N. (1998). *Uresničevanje gorništv na razredni stopnji v kranjskem okolju* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Grmovšek, P. (2013). *Mnenje študentov Fakultete za šport o športnih dnevih* (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22090071GrmovsekPetra.pdf>
- Jereb, B., Karpljuč, D. in Burnik, S. (2003). Heart rate responses to uphill walking in 9- to 10-yr old boys and girls = Frekvenca srca 9- in 10-letnih dečkov in deklic pri hoji navkreber. *Kinesiologia Slovenica*, 9(1), 18–27.
- Jereb, B. (2009). Pomen vadbe pri starostnikih za hojo po ravnem in po stopnicah. V V. Strojnik (ur). *Vadba za starejše osebe z zmanjšano mobilnostjo: zbornik člankov*, (Tudi starejši vadimo), (str. 44–55). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kovač, M. in Jurak, G. (2012). *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I. ... Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja* [Elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
- Letopis Planinske zveze Slovenije 2015*. (2015). Planinska zveza Slovenije. Pridobljeno iz <http://www.pzs.si/javno/javno/pzs-letopis-2015-splet.pdf>
- Majhenič, D. (2008). *Uresničevanje pohodništva, izletništva in gorništv na razredni stopnji* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Murphy, M. H., Nevill, A. M., Murtagh E. M. in Holder, R. L. (2007). The effect of walking on fitness, fatness and resting blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Prevention Medicine*, 44(5), 377–385. Pridobljeno iz: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17275896>
- Penca, J. (1991). *Hoja za zdravje in moč*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Peršolja, B. (2008). Gorniški športni dan. V M. Kovač in M. Majerič (ur.), *Športni dan* (str. 51–81). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Planinske poti in transverzale* (2016). Pridobljeno iz <http://vodnistvo.si/spletna-ucilnica/planinske-poti-in-transverzale/>
- Pori, M. in Sila, B. (2010). S katerimi športnorekreativnimi dejavnostmi se Slovenci najraje ukvarjamo? *Šport*, 58(1–2), 105–107.
- Rozman, D. (2009). *Analiza športnih dni v prvi triadi* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Starc, G. in Strel, J. (2012). Influence of the quality implementation of a physical education curriculum on the physical development and physical fitness of children. *BMC public health*, 12, doi: 10.1186/1471-2458-12-61.
- Šport v številkah* (2011). Pridobljeno iz <http://www.zsrs-planica.si/2011/11/29/publikacija-sport-v-shtevilkah-012011>
- Tržok, M. (2000). *Uresničevanje izletništva, pohodništva in gorništv na razredni stopnji OŠ v Beli krajini* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Volčanjk, B. (2016). *Zaznava tveganja proženja snežnih plazov in njen vpliv na odločanje v gorah* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Vračko, P. (2011). *Primerjava vključenosti planinskih vsebin v šolski program leta 2004 in 2010* (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22068120VrackoPrimoz.pdf>
- Zoran, P. (2010). *Analiza športnih dni v drugi triadi* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Žakelj, M., Mrak, A., Masterl, S., Bergoč, Š in Škof, B. (2014). Izvajanje vsebin učnega načrta predmeta šport v zadnjem triletnju osnovne šole. *Šport*, 62(3–4), 19–22.

Mag. Petra Sluga, prof. šp. vzg.
Kokra 15a
4205 Preddvor
OŠ Cvetka Golarja
petra.sluga8@gmail.com